

# POLCZ ALAINE

## Főzzünk örömmel!

### (Egészségesen, gyorsan, olcsón)

Kalligram Könyvkiadó Pozsony

Szerkesztette és az utószót írta SZILÁRD GABRIELLA

© Polcz Alaine, 1998 Epilog: Szilárd Gabriella, 1998

ISBN 80-7149-079-2

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BEVEZETÉS</b> .....  | <b>12</b> |
| <b>ELŐBESZÉDEK</b> .....                                      | <b>13</b> |
| Mit tegyünk, és mit együnk? .....                             | 13        |
| Egy kis kitérő a tudomány határvidékeire .....                | 14        |
| Hányféleképpen lehet főzni? .....                             | 16        |
| <b>RÉGEN ÉS MOST</b> .....                                    | <b>18</b> |
| A mosogatás eredete .....                                     | 18        |
| A mosogatról .....  | 18        |
| Régen és most .....   | 20        |
| Tanuljunk könnyen, gyorsan... ..                              | 21        |
| Pörkölték, paprikások .....                                   | 21        |
| Gulyások .....  | 21        |
| Halászlé .....  | 22        |
| Nem csak hússal élünk levesek, főzelékek .....                | 23        |
| Sűríttem a levest .....                                       | 23        |
| Mi mennyi, és mennyi az annyi? .....                          | 24        |
| Miből mennyit vegyünk? .....                                  | 24        |
| Miből mennyit főzzünk? .....                                  | 25        |
| Mérleg helyett .....  | 25        |
| <b>TITKOK FEJEZETE</b> .....                                  | <b>26</b> |
| Régi titkok, melyeket nagyanyáinktól tanulhattunk volna ..... | 26        |
| A hús titkai .....  | 26        |
| Páclé készítése .....   | 27        |
| Kenőpácolás .....   | 27        |
| Előszűtés .....   | 27        |
| Egyéb tudnivalók .....  | 28        |
| A bundázás, avagy a panírozás titkai .....                    | 29        |
| A máj titkai .....  | 30        |
| Májpogácsa (Anyus) .....                                      | 31        |
| A szója titkai .....  | 31        |
| Általános és "rejtett" tudnivalók a szójáról .....            | 31        |
| Töltött ételek .....  | 33        |
| Rakott ételek .....   | 33        |

|  |    |
|--|----|
| Labdapecsenye vagy vagdalt pecsenye (fasírozott) ..... | 33 |
| Szójakocka káposztával .....                           | 34 |
| Szójafasírt helyéből.....                              | 34 |
| Szójafasírt porból .....                               | 34 |
| Szójapástétom .....                                    | 34 |
| Ráadás: Fruzsina örült szójareceptje.....              | 35 |
| A sajt titkai.....                                     | 35 |
| Tehéntúró házilag.....                                 | 35 |
| Rézi sajtja.....                                       | 36 |
| Krémsajt.....  | 36 |
| Tejszín krémsajt.....                                  | 36 |
| Köményes sajt.....                                     | 36 |
| Borsos sajt.....                                       | 37 |
| Boursain (burszen).....                                | 37 |
| A tojás titkai.....                                    | 37 |
| Lágy tojás.....  | 38 |
| Kemény tojás .....                                     | 38 |
| Tükörtojás .....                                       | 38 |
| Diétás tükörtojás .....                                | 38 |
| Rántotta .....   | 38 |
| Púpos rántotta .....                                   | 38 |
| Kínai rántotta .....                                   | 38 |
| Omlett .....   | 38 |
| Buggyantott tojás .....                                | 39 |
| Tejfölös tojás.....                                    | 39 |
| Tojáspörkölt .....                                     | 39 |
| Meleg töltött tojás .....                              | 39 |
| Hideg töltött tojás.....                               | 39 |
| Tojásvagdalt.....                                      | 39 |
| A burgonya titkai .....                                | 39 |
| Krumplipüré.....                                       | 41 |
| Krumplisaláta.....                                     | 41 |
| A hagyma titkai.....                                   | 41 |
| Vendégváró póréhagyma .....                            | 43 |
| A tej titkai .....                                     | 43 |
| A liszt titkai.....                                    | 44 |
| A mai háziasszony titkos titkai .....                  | 45 |
| Leégett a hús .....                                    | 45 |
| Égett a sütemény, a torta.....                         | 45 |
| Kozmás a leves, a főzelék .....                        | 45 |
| Elsóztam a levest.....                                 | 45 |
| Sós a hús .....  | 46 |
| Savanyú a leves.....                                   | 46 |
| Juj! Megégettem a kezem! .....                         | 46 |
| A pénz és az idő titkai.....                           | 46 |
| Kínai csirkeszárny.....                                | 47 |
| Kínai békefalat.....                                   | 47 |
| Hogy gyorsabban elkészüljön!.....                      | 47 |
| Változtathatod a köretet is. ....                      | 48 |
| Gomba-"pillanatrecept" .....                           | 48 |

|  |           |
|--|-----------|
| Retket meg ne hámozz kivéve a fekete retket! .....         | 49        |
| További olcsó és gyors ételajánlatok .....                 | 49        |
| Lábatlan csirke .....                                      | 49        |
| Stere .....  | 49        |
| Hajdúkása .....  | 49        |
| Pászkavelő .....   | 50        |
| Piros-fehér-zöld .....                                     | 50        |
| Maradék? Az nálunk nincs! (Maradékok átvarázsolása.) ..... | 50        |
| Mit csináljunk a maradék hússal? .....                     | 50        |
| Húskrokkett (ropogós) .....                                | 51        |
| Húspuding .....  | 51        |
| Édesanyám emlékezetes, jó töltött palacsintája .....       | 51        |
| Hortobágyi húsos palacsinta .....                          | 51        |
| Pástétom főtt húsból .....                                 | 51        |
| Becsinált leves .....                                      | 51        |
| Töltött krumplislepény .....                               | 52        |
| Amikor a főzelék megmarad .....                            | 52        |
| Ránk szárad a köret .....                                  | 52        |
| Édességmaradékok .....                                     | 53        |
| <b>LEVESEK .....</b>                                       | <b>53</b> |
| Ükanyáinktól holnapig .....                                | 53        |
| Levesreceptek 1915-ből .....                               | 55        |
| Marhahúsleves anno .....                                   | 55        |
| Spórolós levesek .....                                     | 56        |
| Húslevesek hús nélkül .....                                | 56        |
| Kukoricaliszt-leves galuskával .....                       | 56        |
| Suhantott leves .....                                      | 57        |
| Szalonnás leves .....                                      | 57        |
| Zöldségleves májgombóccal .....                            | 57        |
| Burgonyaleves csipetkével .....                            | 57        |
| Erőleves betegeknek .....                                  | 57        |
| Bőjti leves .....  | 58        |
| Csirkeleves .....  | 58        |
| Köménymagos leves .....                                    | 58        |
| Rántott leves .....  | 58        |
| Savanyú tojásleves .....                                   | 58        |
| Tejleves .....   | 59        |
| Paradicsomleves .....                                      | 59        |
| Joci mama levesei: Parasztlevesek .....                    | 59        |
| Fokhagymás leves zsírral .....                             | 59        |
| Fokhagymás leves zsír nélkül .....                         | 59        |
| Vöröshagymás leves .....                                   | 60        |
| Ez már úri leves, csak nyáron főzhető. ....                | 60        |
| Napjaink levesei .....                                     | 60        |
| Erőleves nyers sárgaréppával .....                         | 60        |
| Erőleves sajttal .....                                     | 60        |
| Ízes leves kockából .....                                  | 60        |
| Rizsleves .....  | 60        |
| Lebbencsleves .....  | 61        |
| Bableves így vagy úgy .....                                | 61        |

|  |           |
|--|-----------|
| Lencseleves .....                                | 61        |
| Szárazborsóleves .....                           | 61        |
| Zöldborsóleves .....                             | 61        |
| Zöldséglevesek .....                             | 62        |
| Krumplilevesek .....                             | 62        |
| Tejfölös burgonyaleves .....                     | 62        |
| Burgonyaleves zellerlevéllel .....               | 62        |
| Krumplileves babérlevéllel .....                 | 62        |
| Sóba-vízbe krumplileves: Hamis halpaprikás ..... | 63        |
| Erdélyi édes krumplileves .....                  | 63        |
| Mákófalvi krumpligombóclevés .....               | 63        |
| Egyéb tudnivalók a krumplilevesről .....         | 63        |
| Csorbák .....                                    | 63        |
| Csorba zöldséggel .....                          | 64        |
| Csorba húsfélékkel .....                         | 64        |
| Nyári levesek .....                              | 64        |
| Bolgár aludtteljes .....                         | 64        |
| Joghurtleves hidegen .....                       | 64        |
| Zöldleves .....                                  | 64        |
| Kelkáposztás (avagy frankfurti) leves .....      | 65        |
| Sóskaleves .....                                 | 65        |
| Sóskaleves Berta szerint .....                   | 65        |
| Paraj-, avagy spenótleves .....                  | 65        |
| Paradicsomlevesek így is, úgy is .....           | 65        |
| Magyaros paradicsomleves .....                   | 66        |
| Sajtos paradicsomleves .....                     | 66        |
| Bazsalikomos paradicsomleves .....               | 66        |
| Spanyolos (hideg) paradicsomleves .....          | 66        |
| Hideg paradicsomleves .....                      | 66        |
| Jeruzsálemi paradicsomleves .....                | 66        |
| Gyümölcslevesek .....                            | 67        |
| Vegyes gyümölcslevesek .....                     | 67        |
| Nagyanyám borlevese .....                        | 67        |
| Hallevesek .....                                 | 67        |
| Változatok a halászlére .....                    | 67        |
| Halkocsonya I. ....                              | 68        |
| Anyám hallevese .....                            | 68        |
| Halkocsonya II. ....                             | 68        |
| Utószó a levesekhez .....                        | 68        |
| <b>LEVESBETÉTEK.....</b>                         | <b>69</b> |
| Csurgatott tészta .....                          | 69        |
| Daragaluska I. ....                              | 70        |
| Daragaluska II. ....                             | 70        |
| Egyszerű májgaluska .....                        | 70        |
| Reform májgombóc .....                           | 70        |
| Burgonyagombóc .....                             | 70        |
| Zsemlegombóc .....                               | 70        |
| Zsemlemorzsagombóc .....                         | 71        |
| Macesz-, avagy pászkagombóc .....                | 71        |
| Tört galuska nokedli .....                       | 71        |

|   |           |
|---|-----------|
| Reszelt tészta.....                                   | 71        |
| Csipetke .....  | 71        |
| Vajgaluska .....                                      | 72        |
| Sült borsóka .....                                    | 72        |
| Egyéb levesbetétek.....                               | 72        |
| <b>KÖRETEK.....</b>                                   | <b>73</b> |
| Burgonyaköreték.....                                  | 73        |
| Sós vízben főtt krumpli .....                         | 73        |
| Petrezselymes burgonya.....                           | 73        |
| Sajtos burgonya.....                                  | 73        |
| Krumplipüré .....                                     | 73        |
| Píritott burgonya .....                               | 73        |
| Hagymás krumpli .....                                 | 73        |
| Rósejbni .....  | 74        |
| Hasábburgonya szalmakrumpli.....                      | 74        |
| Kroket, avagy pofézli.....                            | 74        |
| Tócsni.....   | 74        |
| Burgonyapecsenye .....                                | 74        |
| Rizsköreték .....                                     | 75        |
| Párolt rizs .....                                     | 75        |
| Paradicsomos rizs.....                                | 75        |
| Rizsköret olaszosan.....                              | 75        |
| Tarhonyaköret.....                                    | 75        |
| Hajdúkása .....                                       | 75        |
| Köreték zöldségféléből .....                          | 76        |
| Angolos zöldségköreték.....                           | 76        |
| Parajlepény.....                                      | 76        |
| A kukorica, mint lírai kitérő .....                   | 76        |
| Puliszka .....  | 77        |
| Kukoricaprósza .....                                  | 77        |
| Főzelékek másképpen .....                             | 78        |
| Podlupka, azaz karalábélevél .....                    | 78        |
| Tőtike, azaz töltött karalábélevél .....              | 78        |
| Karalábéfőzelék és -leves .....                       | 78        |
| Töltött karalábé .....                                | 78        |
| Rakott karalábé (rizsszel meg egyebekkel) .....       | 79        |
| Bundás és rántott karalábészeletek .....              | 79        |
| A bab, borsó és lencse dicsérete .....                | 79        |
| Főzelékek és húsfélék közt Őfelsége, a káposzta ..... | 80        |
| Téli töltött káposzta.....                            | 81        |
| Nyári töltött káposzta.....                           | 81        |
| Ínséges idők töltött káposztája .....                 | 82        |
| Erdélyi káposzták.....                                | 82        |
| Erdélyi lucskos káposzta.....                         | 82        |
| Székelykáposzta, avagy székelygulyás .....            | 82        |
| Kolozsvári rakott káposzta.....                       | 82        |
| Főzelékek édes káposztából .....                      | 83        |
| Párolt káposzták .....                                | 83        |
| Vadász káposzta.....                                  | 83        |
| Rizses vagy tarhonyás káposzta.....                   | 83        |

|   |           |
|---|-----------|
| Buba galuskás káposztája .....                        | 83        |
| Káposztás trepanka .....                              | 84        |
| Padlizsán, tojásgyümölcs, avagy törökparadicsom ..... | 84        |
| Padlizsán törökösen .....                             | 85        |
| Padlizsán rizzsel .....                               | 85        |
| Padlizsánkrém .....                                   | 85        |
| Olasz melancani .....                                 | 85        |
| Gizi padlizsánreceptje .....                          | 86        |
| Sajttal rakott padlizsán .....                        | 86        |
| Hagymareceptek .....                                  | 86        |
| Nyers hagyma áztatva .....                            | 86        |
| Mustáros hagyma .....                                 | 86        |
| Zöldhagymaszár saláta .....                           | 86        |
| Hagymatokány .....                                    | 87        |
| Erdélyi hagymatokány .....                            | 87        |
| Hagymaleves I. ....                                   | 87        |
| Hagymaleves II. ....                                  | 87        |
| Hagymaleves III. ....                                 | 87        |
| Fűszeres töltött hagyma .....                         | 87        |
| Hagymatorta .....                                     | 88        |
| Hagymafeltét .....                                    | 88        |
| <b>A SOKAT KÁRHOZTATOTT HÚSOK .....</b>               | <b>88</b> |
| Egy kis történelem, egy kis tudomány .....            | 88        |
| A hentesnél (Miből mi készüljön?) .....               | 89        |
| A csirke .....  | 90        |
| Egybesült csirke .....                                | 90        |
| Töltött csirke .....                                  | 90        |
| Csirkemell változatosan .....                         | 90        |
| Citromos sült csirkecomb .....                        | 91        |
| Mindenféle párolt csirkék .....                       | 91        |
| Pörkölt és paprikás csirke .....                      | 91        |
| Lecsós csirke .....                                   | 91        |
| "Csirkék tárkonymártásban" .....                      | 92        |
| Darált húсок .....                                    | 92        |
| Töltelék mindenféléhez .....                          | 92        |
| Rakott akármicsodák .....                             | 92        |
| Fasírozott, vagdalt, avagy labdapecsenye .....        | 92        |
| A híres-nevezetes citromos fasírt .....               | 93        |
| Miklós labdapecsenyéje .....                          | 93        |
| Francia darált pecsenyeszelet .....                   | 93        |
| Ugyanez odalenn Délen .....                           | 93        |
| Szeletelt húсок .....                                 | 93        |
| Natúrszelet .....                                     | 93        |
| Párolt húсок .....                                    | 94        |
| Egybesült és társai .....                             | 94        |
| Sült oldalas .....                                    | 94        |
| Töltött dagadó .....                                  | 95        |
| <b>EGY S MÁS A HALAKRÓL .....</b>                     | <b>95</b> |
| Rácponty .....  | 95        |
| Keszeg ropogósan .....                                | 96        |

|  |           |
|--|-----------|
| Göngyölt tonhal .....  | 96        |
| Tengeri hal egyszerűen, finoman .....                          | 96        |
| Ugyanez másképpen .....  | 96        |
| <b>HAHÓ! ITT A REFORM: SALÁTÁK .....</b>                       | <b>96</b> |
| Egynemű nyers saláták .....                                    | 98        |
| Franciasaláta .....  | 98        |
| Gyors franciasaláta.....                                       | 98        |
| Krumplisaláták.....  | 98        |
| Anyám krumplisalátája .....                                    | 99        |
| Majonézes krumplisaláta .....                                  | 99        |
| Zelleres krumplisaláta .....                                   | 99        |
| Arlette halas krumplisalátája.....                             | 99        |
| Paradicsomsaláták.....   | 99        |
| Egyszerű paradicsomsaláta .....                                | 99        |
| Póni paradicsomsalátája .....                                  | 99        |
| Erdélyi paradicsomsaláta .....                                 | 100       |
| Fantázia paradicsomsaláta .....                                | 100       |
| Sült paradicsomsaláta.....                                     | 100       |
| Egyéb salátafélék .....  | 100       |
| Fejes zöldsaláta .....   | 100       |
| Cukros fejessaláta .....                                       | 101       |
| Francia fejessaláta.....                                       | 101       |
| Spenótsaláta .....   | 101       |
| Céklasaláták .....   | 101       |
| Nagyanyáink céklasalátája.....                                 | 101       |
| Nyers céklasaláta .....  | 101       |
| Péter sült céklasalátája .....                                 | 101       |
| Orosz céklasaláta .....  | 102       |
| Céklapüré-saláta tojással.....                                 | 102       |
| Céklafantázia .....  | 102       |
| Káposztasaláták .....  | 102       |
| Forrázott káposzta.....  | 102       |
| Savanyú káposzta kocsissaláta.....                             | 102       |
| Zellersaláták.....   | 103       |
| Reszelt zeller.....  | 103       |
| Klasszikus zellersaláta (Ahogy nagyanyáink készítették.) ..... | 103       |
| Zellersaláta öntettel.....                                     | 103       |
| Zeller keveréshez .....  | 103       |
| Pikáns padlizsánsaláta.....                                    | 103       |
| Kevert saláták .....   | 103       |
| Kovászosuborka-saláta .....                                    | 104       |
| Judit friss keveréke .....                                     | 104       |
| Mai ötletsalátám.....  | 104       |
| Rizssaláták .....  | 104       |
| Főtt-tészta-saláta .....                                       | 105       |
| Grízsaláta .....   | 105       |
| Jeruzsálemi zöldségsaláta .....                                | 105       |
| Párolt sárgarépa-saláta .....                                  | 105       |
| Hagymasaláták.....   | 105       |
| Nyers hagymasaláta .....                                       | 105       |

|  |            |
|--|------------|
| Zöldhagyma szára .....                           | 105        |
| Póréasaláta egyszerűen .....                     | 105        |
| Száras hüvelyessaláták .....                     | 106        |
| Szárasbabasaláta .....                           | 106        |
| Szójababasaláta .....                            | 106        |
| Babsaláta egyszerűen .....                       | 106        |
| Lencsesaláta .....                               | 106        |
| Gyümölcssaláták .....                            | 106        |
| Almasaláta .....                                 | 107        |
| Ínyenc almasaláta .....                          | 107        |
| Almasaláta mézzel .....                          | 107        |
| Almasaláta joghurttal .....                      | 107        |
| Baracksaláta .....                               | 107        |
| Barack- és dinnyesaláta .....                    | 107        |
| Téli gyümölcssaláta .....                        | 108        |
| Nyári vegyes gyümölcssaláta .....                | 108        |
| Izraeli gyümölcssaláta .....                     | 108        |
| Banánsaláta .....                                | 108        |
| Salátalevek, salátaöntetek .....                 | 108        |
| Dresszinge, mártogatók vagy dippek .....         | 108        |
| Páclé .....                                      | 109        |
| Majonéz .....                                    | 109        |
| Zöld majonéz .....                               | 109        |
| Mayonnaise .....                                 | 110        |
| Olcsó majonéz .....                              | 110        |
| Hamis, azaz tartármajonéz .....                  | 110        |
| Alapöntetek .....                                | 110        |
| Francia salátaolaj .....                         | 110        |
| Olasz salátamártás .....                         | 111        |
| Angolmártás .....                                | 111        |
| Élesztőmártás .....                              | 111        |
| Hideg tormamártás .....                          | 111        |
| Bolognai mártás, avagy pizzaszósz .....          | 111        |
| Ketchup (Rézi receptje szerint) .....            | 111        |
| Fűszer- és gyümölcscecek háziisan .....          | 112        |
| Tárkonyecet .....                                | 112        |
| Borecet .....                                    | 112        |
| Gyümölcscecek .....                              | 113        |
| Almahéjecz .....                                 | 113        |
| Korpacibere .....                                | 113        |
| <b>SZÖRPÖK .....</b>                             | <b>113</b> |
| Egresszörp .....                                 | 113        |
| Málnaszörp .....                                 | 113        |
| Ribizliszörp .....                               | 114        |
| Bodzaszörp (télire) .....                        | 114        |
| Bodzaszörp (azonnali fogyasztásra) .....         | 114        |
| Rózsaszörp (igazi különlegesség) .....           | 114        |
| Gyümölcszörpök általános készítése nyersen ..... | 115        |
| Eper, málna, ribizke, szeder .....               | 115        |
| Rostos gyümölcslevek .....                       | 115        |



|   |            |
|---|------------|
| <b>KENŐKÉK .....</b>                        | <b>115</b> |
| Körözött .....                              | 116        |
| Túrókrémek.....                             | 116        |
| Sajtkrém .....                              | 116        |
| Tormás krémsajt .....                       | 116        |
| Tejfölös habarcs.....                       | 116        |
| Juhtúrós zöld vaj .....                     | 116        |
| Töpörtyűkrém .....                          | 116        |
| Mari kenőkéi.....                           | 117        |
| Géza májpástétoma .....                     | 117        |
| Színes vajak (vendégváró gyönyörűség).....  | 117        |
| Zsidótojás.....                             | 117        |
| Tojáskenőke forrón .....                    | 118        |
| Pecsenyészír (és egyéb zsíros kenyér) ..... | 118        |
| "Libamáj"-kenőke .....                      | 118        |
| Húskonzervek "dúsítása" kenőkévé .....      | 118        |
| Paradicsomkrém.....                         | 118        |
| Szójapástétom .....                         | 118        |
| Lencsepástétom.....                         | 119        |
| Hanasz.....                                 | 119        |
| Dunai kaviár.....                           | 119        |
| Pannon kaviár .....                         | 119        |
| Velő tökmagból.....                         | 120        |
| Élesztős velőpástétom .....                 | 120        |
| Itt vannak a csodálatos zakuszkák .....     | 120        |
| Erdélyi zakuszká .....                      | 120        |
| Bukaresti zakuszká.....                     | 120        |
| Kidei zakuszká .....                        | 120        |
| <b>KONYHAKERT A LEVEGŐBEN .....</b>         | <b>121</b> |
| <b>ERDŐ-MEZŐ AJÁNDÉKA.....</b>              | <b>121</b> |
| Egyéb salátafélék, zöld levelek.....        | 121        |
| Aranyat versenyző saláta .....              | 121        |
| Vadvirágсалáta.....                         | 122        |
| Csalánsaláta .....                          | 122        |
| Pitypangсалáta .....                        | 122        |
| Porcsinsaláta .....                         | 122        |
| Mezei levesek és egyebek.....               | 122        |
| Bogyók befőttek.....                        | 123        |
| A gombák világa.....                        | 124        |
| Szelíd és vad teák.....                     | 124        |
| Teák és főzetek készítése .....             | 125        |
| Közismert teák és főzetek.....              | 125        |
| Hársfa, bodza, akác .....                   | 125        |
| Kamilla.....                                | 125        |
| Dióhéj, cseresznye- és meggyászár .....     | 125        |
| Hagymalevél .....                           | 126        |
| Csipkebogyó .....                           | 126        |
| Száritott feketebodza-tea.....              | 126        |
| Kökényvirágtea fogyókúrához.....            | 126        |
| Berkenyevirág-tea .....                     | 127        |

|   |            |
|---|------------|
| Csalánteja .....                            | 127        |
| <b>TÉSZTÁK.....</b>                         | <b>127</b> |
| Gyúrt és főtt tészták .....                 | 127        |
| Gyúrt tészta .....                          | 127        |
| Diós, illetve mákos tészta .....            | 128        |
| Sajtos tészta.....                          | 128        |
| Darás tészta .....                          | 128        |
| Túrós csusza.....                           | 128        |
| Krumplis tészta (grenadírmars).....         | 128        |
| Káposztás kocka.....                        | 129        |
| Erzsi káposztás kockája .....               | 129        |
| Fokhagymás-tejfölös főtt tészta .....       | 129        |
| Olasz szarvacskatészta .....                | 129        |
| Spagetti magyarosan .....                   | 130        |
| Makaróni olaszosan .....                    | 130        |
| Kedvenceink: a palacsinták .....            | 130        |
| Palacsintatészta .....                      | 130        |
| Kelt palacsinta.....                        | 130        |
| Gundel palacsinta.....                      | 131        |
| Csúsztatott palacsinta.....                 | 131        |
| Sós krumplis palacsinta.....                | 131        |
| Sonkás palacsinta .....                     | 131        |
| Teflonos palacsinta .....                   | 131        |
| Káposztás palacsinta .....                  | 132        |
| Májkrémmel töltött palacsinta .....         | 132        |
| Sörkorsolya-palacsinta .....                | 132        |
| Krumplikrémmel töltött palacsinta .....     | 132        |
| Hortobágyi húsos palacsinta .....           | 132        |
| Darált marhahússal töltött palacsinta ..... | 133        |
| A pogácsák: ezek is a kedvenceink .....     | 133        |
| Mandulás pogácsa .....                      | 133        |
| Sajtos pogácsa.....                         | 133        |
| Vajas pogácsa.....                          | 133        |
| Krumplis pogácsa.....                       | 134        |
| Tehéntúró-pogácsa .....                     | 134        |
| Egyszerű túrópogácsa .....                  | 134        |
| Füstölt sajtos pogácsa .....                | 134        |
| Töporlyús pogácsa .....                     | 134        |
| Morzsák császáriak .....                    | 134        |
| Császármorzsa darából.....                  | 135        |
| Császármorzsa lisztből.....                 | 135        |
| Búza dara pirítva .....                     | 135        |
| Vendégváró sós sütemények.....              | 135        |
| Káposztás hasé .....                        | 136        |
| Gombával töltött leveles .....              | 136        |
| Sonkás kifli .....                          | 136        |
| Virslis rolni .....                         | 136        |
| Sajtkrémes korongok .....                   | 136        |
| Sütemények magasiskolája .....              | 137        |
| Poronyú, azaz omlós tészták .....           | 137        |

|   |            |
|---|------------|
| Alaptészta.....                                     | 137        |
| Finom linzertorta.....                              | 137        |
| ...És még mi minden .....                           | 138        |
| <b>Olcsó, könnyen elkészíthető sütemények .....</b> | <b>138</b> |
| "Esztike" leveles-hájas tészta.....                 | 138        |
| A világ legfinomabb sósrudacskája .....             | 138        |
| Anyám villámgyors süteménye.....                    | 138        |
| Almás pite .....                                    | 139        |
| Vizes piskóta.....                                  | 139        |
| Egyszerű gyümölcslepény .....                       | 139        |
| Kakaós lepény.....                                  | 140        |
| Kevert gyümölcsös lepény .....                      | 140        |
| Zsófi süteménye .....                               | 140        |
| Szegényember süteménye .....                        | 140        |
| Egyszerű rétes .....                                | 140        |
| Készen vásárolt réteslap.....                       | 140        |
| Rétes meg minden más töltelékek.....                | 140        |
| <b>A TORTÁKRÓL .....</b>                            | <b>141</b> |
| Tortalapsütés.....                                  | 141        |
| Tortabevonó .....                                   | 141        |
| Tortadíszítés .....                                 | 141        |
| <b>HABSÜTEMÉNYEK.....</b>                           | <b>142</b> |
| Gyümölcsös sütemény .....                           | 142        |
| Túrófánkocskák.....                                 | 142        |
| Habcsók, hólabda, habkoszorúk.....                  | 142        |
| Gyümölcshab .....                                   | 142        |
| Habfelfújt.....                                     | 143        |
| Diós csók Bertha módra.....                         | 143        |
| Diós csók.....                                      | 143        |
| <b>KRÉMEK KRÉMSZERŰSÉGEK .....</b>                  | <b>143</b> |
| Citromkrém.....                                     | 143        |
| Madártej .....                                      | 144        |
| <b>EGYSZERŰ KÜLÖNLEGESSÉGEK.....</b>                | <b>144</b> |
| Macskagombóc .....                                  | 144        |
| Karlsbadi torta.....                                | 145        |
| Citromkrémes ostyaszeletek .....                    | 145        |
| Rézi csokoládés őzgerince .....                     | 145        |
| <b>FAGYLALTOK .....</b>                             | <b>145</b> |
| Gyümölcsfagylaltok .....                            | 146        |
| Vaníliafagylalt .....                               | 146        |
| Csokoládéfagylalt .....                             | 146        |
| Kakaófagylalt.....                                  | 146        |
| Karamellfagylalt .....                              | 146        |
| <b>FOGYNI KÉNE DE HOGYAN? És miért? .....</b>       | <b>146</b> |
| <b>A VENDÉGLÁTÁS TITKAI.....</b>                    | <b>150</b> |
| Anyáink uzsonnái .....                              | 151        |
| Franciaasztal .....                                 | 151        |
| Ünnepi tálalás, díszítés .....                      | 151        |
| Flambírozás és egyéb fífikák .....                  | 152        |
| Készülődés az ünnepre .....                         | 152        |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| Karácsonyi sütemények régen ..... | 155        |
| Fehér mandulás koszorú .....      | 155        |
| Fehér habkosaracsák .....         | 155        |
| Ünnepi sáfrányos kalács .....     | 155        |
| Szaloncukor .....                 | 155        |
| Mézeskalács figurák.....          | 156        |
| Díszítómáz .....                  | 157        |
| Mézestészta.....                  | 157        |
| Cukorjég.....                     | 157        |
| Mézescsók.....                    | 158        |
| <b>UTÓSZÓ .....</b>               | <b>158</b> |

## BEVEZETÉS

Ezt a szakácskönyvet akkor kezdtem írni, amikor Magyarországon még a gazdasági válság nem volt ilyen mértékű. ugyanakkor az emberek folyton arról panaszkodtak, hogy nincs elég pénzük, nem tudják, mit főzzenek. Ezen sokat bosszankodtam, mert tudtam, hogy Amerikában az étel 27%-a kerül a szemétkosárba, nálunk is látom a kukázókat, látom a pazarlást, és látom, hogy akiknek valóban nincs pénzük, azok sem tudják, hogyan kell takarékosan, olcsón főzni. Az utóbbi évtizedek viszonylag jó körülményei között az emberek elfelejtették a régi recepteket, azt: hogyan lehet gyorsan, olcsón, takarékosan főzni, pedig ezek az ételek nagyon jók voltak. Mindenesetre sokkal egészségesebbek, mint a gazdag konyha, és sokkal egyszerűbbek, mint a reformkonyha ételei. Szerintem a reformkonyha egyik nagy hátránya, hogy bonyolultak és időigényesek a receptek, de természetesen vannak közöttük könnyen elkészíthetők is.

A könyv egyéb tennivalóim, munkáim miatt hosszú ideig készült. Közben Magyarországon valóban eljött az az idő, amikor szükséges takarékoskodni. Amikor családok kerülnek nehéz helyzetbe, rosszul tápláltak a gyermekek, ugyanakkor az emberek nem tudják, mit kell tenniük. Ezért itt most olcsó, lehetőleg gyorsan elkészíthető, rég elfelejtett recepteket adok közre, hiszen két nagy éhező perióduson estem át, és tekintettel arra, hogy háromnegyed évszázada élek, tudom, ismerem nagyanyáink receptjeit. Engem még anyám tanított a konzervatív, hagyományos házvezetésre. E tapasztalataimat próbálom most e könyvben átadni.

Mivel mesélőkedvű vagyok és játékos, közbetűzők más szövegeket is, illetőleg az étkezéssel kapcsolatos szokásokról, rítusokról, mondásokról is írok, mert számomra az ilyen típusú szakácskönyvek azok, melyek szórakoztatók, magukra vonják a figyelmet, melyeket úgy tudok olvasni, mint egy jó könyvet. Könyvemben azzal is foglalkozom, hogy az ember mára szinte csaknem teljesen elidegenedett az anyagoktól, az egész holt és élő világtól, hogy mindent méricskél, és pontosan úgy főz, ahogy az elő van írva másodpercre. Ezért igyekszem az olvasót rávezetni arra, hogyan lehet érezni a súlyokat, a mennyiségeket, az összefüggéseket, mert fontosnak tartom, hogy ne idegenedjünk el a világtól. Mivel nálunk az asszonyok, lányok magas százaléka valójában nem tud főzni, azt is fontosnak tartom, hogy a főzés olyan alapformáit megadjam, amelyekre az összes többit építeni lehet. A fiatalokat néhány (két-három nap) hét alatt meg lehet tanítani főzni. De azt a mutatványt is meg lehet

csinálni, hogy néhány fontos alapétel (jó) elkészítésére két-három nap alatt megtaníttunk valakit.

Adok gazdagabb recepteket is, sőt a szemléletesség és játékosság kedvéért reprintből átvett száznegyven éves receptet is közlök. Meg sok mindent abból, hogy a hajdani háziasszonyok hogyan mosogattak, hogyan dolgoztak, de tréfás történeteket is arról például, hogyan osztotta meg az asszony és a férfi között az Úristen a mosogatást. Külön fejezetben foglalkozom a háziasszony titkaival. a leégett étel, az elsózott leves és az egyes ételnemek, a liszt, a krumpli, a máj titkaival. Olyan mesterfogásokat próbálok közölni, amelyeket kevesen ismernek.

Természetesen az egészséges táplálkozásra is figyelmet fordítok, a tejről, a teárról alaposabban írok, de mindig csak könnyen "emészthető" ismeretterjesztő szinten. Nagyon ritkán közlök egy-egy komolyabb, elmélyültebb részt a modern táplálkozásról.

Foglalkozom a fogyókúra alapvető problémáival is. Azzal például, hogyan lehet elérni a megfelelő súlyt, hogyan lehet megtartani, kitérve arra, hogy milyen okai lehetnek a fogyókúrának, milyen okai lehetnek az elhízásnak.

Erdő-mező ajándéka címmel a sétáláskor, barangolásakor gyűjthető és felhasználható növényekről, fűszerekről ejtek szót. A Konyhakert a levegőben című fejezetben a fűszerek téli és nyári tartására hívom fel a figyelmet. Arra, hogyan lehet mégoly szűkös körülmények között is nevelni ezeket, hogy örömet szerezzenek, szépek és hasznosak legyenek.

A tálalással, díszítéssel külön foglalkozom. Természetesen mindig az egyszerűségekre törekszem, a könnyű megoldásra, a kézenfekvő dolgoknak a használatára. Sohasem a luxus, inkább a játékosság és öröm az, amire felhívom a figyelmet, és adok hozzá tanácsot.

Foglalkozom az ünnepekre való készülődéssel és a különböző, egymástól eltérő stílusú terítés, tálalás formáival. Ezek azonban a mindennapi praktikus életet szolgálják. Nagyanyáink, dédanyáink receptjei mellett, melyeket magam is főztem és fölismerek, amennyiben mai receptet vettem át, soha nem közlök olyat, melyet ne próbáltam volna ki. Ezt azért teszem, mert gyakran tapasztaltam, hogy luxuskivitelű szakácskönyvekben komoly hibák fordulnak elő, s inkább a látványosságra és a különleges fűszerezettségre törekszenek, újabb és újabb ismeretlen ételek elkészítésére anélkül, hogy pénztárcánkra, egészségünkre, időnkre különösebben figyelnének. Természetesen tudom, hogy ez is egy trend, nemzetközi törekvés, a nem megszokott, hanem a különleges, mutatós ételek készítése, ám ez a könyv épp a másik végletet próbálja szolgálni. Természetesen a jellegzetesen magyar ételek, a magyar konyha ismertetésével is részletesen foglalkozom, hiszen éppen ezek adták az alapot ahhoz, ahogyan élni és főzni tanultam.

## **ELŐBESZÉDEK**

### **Mit tegyünk, és mit együnk?**

Szakácskönyvdömping zúdult ránk (mármint a technokrata civilizációra). A fehér világ lelkesen és aggódva főz, ínycsalatokkal fokozza étvágyát, ugyanakkor számolja a kalóriákat túltápláltsága miatt, miközben tudja, hogy a világ sötétebb felében percenként hány ember pusztul éhen. Divattá vált a testmozgás, a táplálkozáselmélet, a fogyókúra, a "fitness-fetisizmus", az üzlet, a pénz áldozata lett a testünk. Te is, én is, kedves olvasóm, az újabb és újabb orvosi felfedezések, a természetes gyógymódok, tornák és "szak"-szakácskönyvek

sortüzében kapkodjuk a fejünket. Közben földrésznyi területeken nem azon tépelődnek az emberek, hogy mit egyenek és mit nem, hanem, hogy bármit, de ehessenek.

Nem lehet eligazodni a sok "egyetlen igazságot" szádba rágó, füledbe ordító iskola között. Ez üzlet, és mi fogyasztói társadalom vagyunk, lettünk, leszünk.

Állj meg egy percre, kedves olvasóm, és gondolkozz el azon, hogy gazdaságiválság-tudatunk mint tenger borít el bennünket! Mintha ez volna a legrosszabb, a legnagyobb baj, ami történhet velünk. És ha tíz vagy húsz év múlva belépünk esetleg a jóléti társadalomba, mit léptünk előre? Mi a lényeg? Mindenesetre nem az anyagiak. Más itt a baj. És a szegénység nem boldogtalanság.

Kérlek, ébredjetek! Miért félünk a szegénységtől? Mástól kell félnünk! Jómagam három éhezési időszakon és több jegyrendszeren estem át, túléltem három inflációt (két magyart és egy románt), most nyögöm a negyediket, és bizvást állíthatom, hogy mindez rossz ugyan, de közel sem annyira, mint hisszük. Az örömet (boldogságot), a harmóniát, az élet célját alig érinti, ha van valami kis létalapunk, anyagi és lelki. De ez utóbbiak feltétlenül szükségeseek.

Az utóbbi évtizedekben elfelejtettünk takarékoskodni és beosztani. Ebben a könyvben arról szeretnék írni, hogyan lehet olcsón, gyorsan és jól főzni úgy, ahogyan azt anyáinktól, nagyanáinktól láttam, tanultam, függetlenül a divattól.

Egyet biztosan merek ígérni, állítani: ha akkor használod ezeket a recepteket, amikor valóban nincs pénzed, ha valóban szegény vagy, nagyobb örömed lesz, mint a válogatott ételekkel zsúfolt asztal mellett.

## **Egy kis kitérő a tudomány határvidékeire**

Ami a táplálkozástudományt, a diététikát illeti, itt is találkozunk azzal a jelenséggel, hogy az ember "vagy-vagy" kizárólagossággal gondolkodik. A tág horizontot, a százféleséget nem tudjuk átfogni a figyelem, a tudat is szelektál, és az emlékezet is.

Most tanuljuk a demokráciát - nem csupán az étkezésben -, s annyi mindenkinek lehet igaza, a százféle igazságot, elképzelést, mindenkit meghallgatni, elfogadni nagyon nehéz. Az egyetlen igazság és feküdj, laposodj alá, vagyis a diktatúra sem volt könnyű, viszont egyszerűbb volt a maga egyértelműségével.

A demokrácia és a dömping kontinenseken átcsapó hullámai korunk, a modern kor jellemzői. Ennél mélyebb és alapvetőbb problémák is vannak, melyek évezredek jellemzői.

Hippokratész, a mai orvostudomány atyja mondta: "Legyen az ételed az orvosságod és az orvosságod az ételed."

Hippokratész időszámításunk előtt 460-ban született Kósz szigetén, s olyan iskolának volt a képviselője, amelyik a dór mágikus-szuggesztív orvoslás helyébe, vele szemben vezette be a racionális-empirikus jón orvostudományt. Az Eskü című művében megfogalmazott erkölcsi alapelv képezi még ma is az orvosi eskü alapját.

Számunkra ma különleges jelentősége van az idézett mondatnak Hippokratész 2500 évre megalapozta ugyan az általunk művelt orvostudományt, mert hiszen vannak még ősbib orvostudományok is - mint például a kínai - de ennek a tanácsnak a lényegét most kezdjük igazán felismerni, amikor olyan súlyos betegséget próbálunk diétával gyógyítani, mint például a rák. (Ez gyakran sikerül is.)

Ugyanakkor azt is kezdjük tudatosítani, hogy mennyire fontos szerepe van a gyógyulás során a hitnek, a szuggesztiónak, autoszuggesztiónak. Gondoljunk csak a neuro-pszicho-

immunológia eredményeire! Vagyis: néhány ezer év múlva újból felfedezzük, hogy mind a dór, mind a jón iskolának igaza volt.

Kedves olvasóm, ezért is írom ezt a könyvet, mert fontosnak tartom a felismerést, hogy két ellentétes felfogás egyszerre lehet igaz. Hol az igazság? Miben higgyünk?

Létezik erre válasz? A tévedés jogának fenntartásával azt tudnám válaszolni: "Igazság" nincs, nem is lehet. Csak igazságok és részigazságok vannak. Ezek között bukdácsolunk. Viszont valamiben hinni kell. Például, hogy az én szakmámnál - onkopszichológus vagyok - maradjunk: ha nem hiszel a gyulladásodban, nem gyógyulsz meg rákos betegségedből még akkor sem, ha az a könnyebb fajták közé tartozik és bármivel kezelnek is, és megfordítva, a menthetetlennek tűnő betegek is meggyógyulnak, ha hisznek gyulladásukban.

Az igazság relativitásának következtében felismeréseink, állításaink a tudományokban is folyton változnak, mondhatnám, időnként fejre állnak. Hát még az orvostudományban, amely olyan bonyolult rendszerrel dolgozik, mint az ember! Például egy bukfcenc a táplálkozás köréből: a gyomor- és bélbetegségeket évtizedekig úgy gyógyították, hogy passzírozott ételeket adtak a betegnek, mivel a rostokat ki kell küszöbölni, csak így lehet gyógyítani. Ma úgy tudjuk, hogy rostok nélkül a bélműködés patológiássá válik, sőt például a végbélrák okai között a rostszegény étkezés is szerepel. Édesanyám viszont meggyógyult a vérző gyomorfekélyéből a gondosan passzírozott ételektől. Itt két dologra is kell figyelnünk, a bukfcencre és a hitre.

Még egy-két bukfcencre térek ki, pusztán a szemlélet megváltoztatása kedvéért, noha tehetném a humor kedvéért is.

Gyermekkoromban nem ehettem nyers paradicsomot, mert az "hasmenést okoz". Nem ehettem továbbá nyers zöldségeket sem, nehogy görcsöket kapjak, mivel ezek nehezen emészthetők. Ma már a csecsemőknek is adjuk a nyers zöldségeket, sőt a gyümölcsfélék mellett a nyers főzelékféléket tartjuk a legegészségesebb tápláléknak.

Ezelőtt tíz évvel még úgy tudtuk, azt tanították: a tojás a legtökéletesebb étel, minden benne van, amire szüksége van a szervezetnek, a tojássárgája betegeknak nyersen, cukorral kikeverve a legjobb táplálék. Ma: heti egy tojásnál többet ne egyél, mert (egy sor más étellel egyetemben) veszélyesen emeli a vér koleszterinszintjét.

Volt egy pár évtized, amikor a húst favorizáltuk. Igen jól képzett dietétikus barátnőm, Boni azt mondta: "Hát ti kenyeret meg főtt tésztát esztek? Ez elképesztő! Hizlal, és hiányoznak belőle a legfontosabb táplálkozási összetevők. Húst kell enni!"

Az akkori felfogás szerint igaza volt. Aztán a tudomány felfedezte a cereáliák, a gabonaneműek fontosságát. Most lelkesen esszük a kenyeret, lehetőleg teljes őrlésű lisztből sütve, sőt drágán vásároljuk a korpát, amit eddig gondosan kiszitálva lisztünkől a disznóknak adtunk.

Közben kiderült, hogy nemcsak a tojás és a hús egészségtelen, de már a tej, a tejtermékek sem ajánlottak egyértelműen. (Megjegyzem, a boltban vásárolt pasztőrözött tejek biztosan nem, a macskám nem hajlandó megenni, akármilyen éhes.) Cukrot sem javallt enni. Maradnának a főzelékek és a gyümölcsök ha biotermesztés folya. A növekedést gyorsító tápszerekkel, hormonokkal és a növényvédő szerekkel azonban azokat is mérgezzük. Még ma is előttem van, mikor az egyik orvos a legújabb táplálkozástudományi cikket olvasva így kiáltott fel: "Hát akkor mit együnk? Semmit sem ehetünk!"

Mi köze van mindennek a szakácskönyvhöz? Láthatod, kedves (vagy kedvetlen) olvasóm, az emberi gondolkodás évezredes jellemzői: a részigazságok kizárólagossá emelése, lassú felismerések, állandó változások. A modern kor jellemzői: a napjaink ütemének megfelelő

gyors váltások, sűrű fejreállások, a dömpingjelenségek és a kommercializálódás. Akkora zűrzavarban, rendtelenségben élünk, hogy az már a káosz határát súrolja. Próbálok egyszerű, természetes rendhez nyúlni, merítve abból, amit közel háromnegyed évszázados életem alatt tapasztaltam, amit anyámnál, nagyanyámnál és a falun láttam.

Ezt a könyvet azért is kezdtem el írni öt évvel ezelőtt, mert az elszegényedés, a rossz, a gyenge táplálkozás kezd komoly, égető gondná válni. Nap mint nap döbbenet nézem, hogy az emberek nem tudnak takarékosan főzni. Erről szeretnék írni, a takarékoságról és az örömről, a játékról, amit a főzés, az evés nyújthat.

## Hányféleképpen lehet főzni?

Tűnődj el egy kicsit azon, hogyan is főznek a barátaid, hogyan főzöl te magad, vagy az anyósod!

A következőket tapasztaltam: Zoli unokaöcsém, aki német nőt vett feleségül, de főzni még itt, az anyjától tanult, kedvteléssel, beszélgetve főz. (Persze nem minden nap.) Főzése hangulatos családi vagy baráti esemény, amikor egy pohár ital, ételkóstolás közben meg lehet beszélni a világ vagy a család dolgait. Határozottan nem rossz, jó ez mindenkinek. (Kivéve azt, aki majd rendet rak és elmosogat, mivel az ilyen "beszélgető" főzés közben nem lehet a "konyhai rendet" betartani, de lehet jó nagy rumlit teremteni.) Férjem, Mészöly Miklós édesanyja, Joci mama elkezdett reggel kilenckor szorgalmasan és kissé izgatottan főzni, hogy aztán remek ételeket tálaljon ebédre. Elfogadta ugyan a látogatót, adott is "első falatokat", de egyedül szorgoskodott, és mindig aggódott, hogy milyen lesz az ebéd. Tálaláskor felsorolta a hibákat, és mentegetőzött. A nagy családi asztalnál nevetve hangzott el: "Csak sorold a hibákat, mi azt észre sem vesszük, és jó étvággyal mindent megeszünk." Ez jó volt nekünk, de nem lehetett jó neki. Nem így a francia nők! Nagyon kiválóan, válogatott ízekkel, fűszerekkel főznek, de csöppet sem izgatják magukat. Ha valami nem sikerült, odaégett, nem csinálnak belőle gondot. Irigylem őket és próbálom utánozni, de nem mindig sikerül.

Egyszer a következőképpen jártam Franciaországban. Vidéki hétvégén, óriási tűzhely mellett víkendezve, jókedvűen csevegvé főzött hat-hét asszony, ki-ki két-három edényben, köztük jómagam is. Hirtelen mind eltűntek, és én megrémülve ott maradtam a sok ismeretlen fazékkal, lábassal egyedül a forró tűzhely mellett. Szaladtam a háziasszony után, hogy most mit csináljak? Erre ő mosolyogva legyintett: "Ugyan, hagyd ott te is az egészséget!" Itt kell azt is elmondanom, hogy amikor svájci barátnőmet megkérdeztem, hogyan mosogassak, csodálkozva nézett rám: "Ahogy akarsz" mondta. A mosogatás, főzés egyedi házi rítusát, úgy látszik, ott nem ismerik. Általában, a határokon túl, nyugat felé, ha valamit főztem, a háziasszony nem törődött vele, mihez nyúlok, hogyan csinálom. Nem is volt addig semmi problémám, amíg egy magyar barátnőm meg nem kérdezte: "Hogy mersz idegen helyen, ismeretlen konyhákban csak úgy nekiállni főzni?" Azóta néha szorongok...

Szóval a francia nők, a csodálatos francia nők nem csinálnak olyan nagy ügyet a konyhából. Például Arlette barátnőm, noha itt él Magyarországon, a hagymát lapító (vágódeszka) nélkül, kézzel vágja egyenest a fazék fölé, pontosan úgy, ahogy parasztasszony barátaimtól én is láttam. Tanuld meg: a megtisztított hagymafejet bal kezddel fogva, a fazék fölé tartva, bevagdálva hosszában és széltében, majd keresztbe kell szeletelni. Hullanak az apró darabok a fazékba, nem kell a deszkát elővenni, mosni, szárítani, elrakni. Számold csak a mozdulatokat és az időt mi mindent meg lehet takarítani... Például a petrezselyemzöldet is vágthatod konyhaollóval, egyenest az étel fölé.



Arlette-nek nincs semmiféle villamos vagy egyéb készüléke a konyhában. "Áh, szétszedni, elmosni, törölni, összerakni... meg a villanyáram. Nem, ezekre nincs szükség!" legyint.

Murphy törvénykönyvét szabadon idézve: "Mindent lehet egyszerűbben is csinálni."

Jómagam az egyszerű, gyors (és olcsó) főzés módra törekszem. Egy óránál többet nem töltök a konyhában. Ez alatt három fogást kell megfőznöm. Közben, ami a kezemben volt, azonnal elmosom, helyre rakom az eszközöket, fűszereket, az élelmiszereket. Frissiben könnyű elmosni mindent. (A mosogatásról később még szólok.)

Persze ez koncentrált, feszített munkát kíván. Utálom a konyhai látogatókat, gyorsan, elmerülten dolgozni nem lehet beszélgetve. A látogatóknak sem jó, ki is teszem őket. Az asztalleszedést, mosogatást ha a vendégek felajánlják a világért sem utasítom vissza, de nem is szólok bele. Csak egy kérésem van: maradjon a szárítóban az edény. Egyébként egy-két évre is különleges helyre bújhatnak a tárgyak. Azt gondolom, ez "ambivalens" főzés. Nekem jó is, rossz is, feszülten dolgozom ugyan, de marad időm másra, a látogatóknak nem jó, de megenni többnyire jó.

Eltűnődve a fentiekben, a következőt ajánlhatom: személyiségedre mérd, hogyan főzöl. Ha a feszített munka idegesít, inkább ne csináld. Egyébként nagyon jó, ha váltogatod a főzési módokat. Néha ünnepként, csevegve lehet főzni, átlagos napokon igyekezve. Már amennyire tudsz. Továbbá ne izgulj, és ne emlegeds az étel hibáit. Néhány általános szabály a háztartásban (Murphy után szabadon): Férfiem véleménye: Ha az orrod előtt van az egyszerűbb megoldás, akkor nem fogsz rájönni. Szerintem: Ez fokozottan vonatkozik a tárgyakra: ami az orrod előtt van, azt nem találsz. Továbbá: Ha elpakolsz valamit, mert azt hiszed, hogy ma már nem kell többet rögvessz újból szükséged lesz rá.

Bármi, amit leejtesz a konyhában, rossz helyre esik. Ha kemény és nehéz, akkor előbb a lábadra. Ha olajos, akkor a ruhádra.

Figyelmeztetés: A forró fazék semmiben sem különbözik a hidegtől. Csak akkor találsz különbséget, ha már megfogtad. Leejteni akkor sem tanácsos, mert még több testrészed tapasztalhatja forróságát.

Gépészettanból Murphytól másoltam: "Johnson első törvénye: Ha csődöt mond egy gépi berendezés, biztosan a legalkalmatlanabb pillanatban teszi.

Parkinson törvénye: A gépi szerkezetek megbízhatósága fordítottan arányos az őket figyelő személyek számával és beosztásával.

Wjrekowszki második törvénye: Bármit működésbe lehet hozni, ha elég sokáig babrálsz.

Satlinger törvénye: Jobban működik, ha bedugod a konnektorba.

Lowery törvénye: Ha akad, erőltess. Ha beletörik, úgyis ki kellett volna cserélni.

Schmidt törvénye: Ha elég sokáig piszkálsz valamit, el fog törni.

Judd első ellenállási törvénye: Ha elég erősen lökőd meg, fel fog borulni.

Yenkinson törvénye: Így sem fog működni."

Ezeket olvasva azt gondolom, Arlette barátnőmnek van igaza.

Végül két saját tapasztalat:

Az étel károsodása egyenes arányban áll az értékével.

A tapasztalatunk egyenes arányban nő a tönkretett ételek számával.

## RÉGEN ÉS MOST

### A mosogatás eredete

Mikor az Isten megteremtette Ádámot és Évát, Éva nagyon lusta volt. Nem akart mosogatni.

Ádám elment az Istenhez. Azt mondta: "Istenem, vedd el tőlem Évát, nem akar mosogatni! Azt mondja, hogy én mosogassak, pedig az az asszonynak dukál."

Az Isten így válaszolt: "Jól van Ádám, elveszem három napra."

Ádám magára maradt. Hosszú volt a három nap, nem bírta az egyedüllétet. Elment a Jóistenhez, és azt mondta: "Uram, teremtem, add vissza nekem Évát!"

Mire az Isten: "Hát mért jöttél, hogy vegyem el tőled Évát, most meg kéred vissza?"

"Uram, teremtem, se vele, se nélküle" válaszolta Ádám.

"Jól van, visszaadom, de többet énhozzám panaszra ne gyere" felelte az Isten.

El is voltak békességben egy hétig. Egy hét után újból összevesztek a mosogatáson. Ádám nem mert az Úristenhez menni panaszra. Megegyeztek Évával, hogy nem szólnak egymáshoz, s kettejük közül az fog mosogatni, amelyikük először megszólal.

Nem szóltak egymáshoz. Ádám hanyatt feküdt, nagy lapulevelet terített magára. Mellette ült Éva, a másik oldalon meg a macska. Csend volt. Egyszer csak Éva látja, hogy a lapulevél megmozdul fölfelé egy kicsit. Később megint megmozdul a lapulevél fölfelé, s a macska ugrani készült. Éva hol a macskára nézett, hol Ádámra, hol a lapulevéltre. Harmadszorra a lapulevél nagyon felemelkedett. A macska megmozdult, ugrani készült. Éva rászólt, hogy sicc. Ádám megszólalt: "Te fogsz mosogatni!"

Azóta az asszonynak kell mosogatni. (De meddig? Kérdezem én.)

### A mosogatról

Nézd a "vájlingot", a vizesvödröt, a hokedlit... Volna kedved így mosogatni, így főzni? Falun, tanyán még ma is sokan így csinálják. És a harmadik világban? Hiszen ez már luxus.

Különös, de van, aki szeret mosogatni.

Hogyan is volt fiatakoromban, úgy fél évszázada?... És azelőtt? A századfordulón Budapesten csak 10-15 fürdőszoba volt. Nagyon kevés lakásban volt vezetékes víz. A harmincas-negyvenes években a mosogatás azt jelentette, hogy: elővettünk két óriási mosogatótálat, "vájlingot". Egyikbe hideg vizet öntöttünk, a másikba forró vizet. Mosogatószereknek hírét sem hallottuk, ezért kevés szódát tettünk bele, vagy hamut forráztunk le, és annak a levét használtuk a víz lágyítására. Mosogatáshoz egy tépett fehér rongydarabot használtunk, melyet a munka végén átmostunk és megszáritottunk. Ha valaki azt mondta volna, hogy vegyünk a boltból mosogatószivacsot, azt hiszem, bolondnak néztük volna.

No, elmostuk jó mélyre hajolva, forró vízben az edényt, aztán leöblítettük, rendesebb nő két vízben is, aztán a konyhaasztalt borító nagy pléből készült tálcára borogattuk. Ez azért volt jó, mert napközben ezen lehetett dolgozni, ebédelni is, a pereme lefelé állt, ebéd után megfordítottuk, akkor a pereme felfelé állt, és felfogta a lecsurgó vizet. Aztán törölgettünk, majd elraktuk az edényt. Mindezt egy nagy konyhában, ide-oda járkálva. Azért kellett mélyre

hajolni, mert a mosogató- és az öblítőtál egy-egy hokedlin állt. Ugye szép kis szórakozás volt? Eltartott egy-két óra hosszat is. Utána felmostuk a konyhát. De nem panaszkodtunk, azt hittük: ez az élet rendje. Azt mondanom sem kell, hogy mosogatógépnek még a hírét sem hallottuk. (Azt hiszem, akkor még nem is találták fel.)

Aztán sok minden történt. Háborúk és békék, utazások és munkák, egészség, betegség, ahogy ez szokott lenni.

Ma forró folyó vízzel mosogathatok kellemes, álló helyzetben, két medence, edényborogató, illatosított, kézkímélő mosogatószer, piros vagy kék mosogatóruha, ami mindent tud, nemkülönben a mosogatószivacs, kefe, illatosított súrolópor. (Hamuval vagy a kertből hozott homokos földdel sikáltuk a fazekak, lábasok kormos fenekét.) És én egyre jobban unom a mosogatást. Tűnődtem rajta, miért? Hiszen ez csak játék, illatosított körülmények között. Kishúgom, Zsuzsi azt ajánlja, hogy támasszam neki homlokom a konyhaszekrény peremének, és gondoljak szép dolgokra. Megpróbáltam nem ment. Zenét hallgatok: nem örülök.

Emlékszem, negyvenéves lehettem, amikor egyszer azt mondja férjem édesanyja, Joci mama: "Úgy unom ezt a sok csetrest." Először is nem tudtam, hogy mi az a csetres, amikor pedig megértettem, hogy mosogatósról van szó, elcsodálkoztam, vajon miért is unalmas?

Ma már én is nagyon unom. Nem tudom, hogy az öregedés, vagy a kor szelleme teszi? Netán ősi dolog?

Ehhez azt kell hozzáfűznöm, hogy ez az illatosított, kényelmesített mosogatás drága és nagyon egészségtelen. A méregdrága mosogatószerek mérgezik a környezetünket és magunkat is, ha csak egy kevéske kis nyom marad az edényen. A drága szivacsaink pedig a legalkalmasabbak az apró lyukaikkal a baktériumok, vírusok, a parányi mérgek és piszkok búvóhelyéül. Civilizátorikus örület az egész. Számítsd csak ki egyszer, mennyit fizetsz mosogatószerre egy hónapban, egy évben! Ne felejtse el a mosógéppel hamar széttépett konyharuhákat se!

Igazán szegény vagy? Ne dőlj be a reklám drága, "szuper...", gyönyörűen csomagolt mérgeinek, tisztító szerszámainak.

Mit tehetünk, ha nincs pénzünk, és nem kívánjuk magunkat és a természetet mérgezni?

Fahamut forrázz le, és fél napi állás után szedd le a levét, töltsd borosüvegekbe. Ebből önts a mosogatóvízbe egy keveset. (Egy fél évre egyszer kell készítened.) Ha nincs fahamud, kérjél víkendházas barátaitól. Ha ott sincs, vegyél a vegyszerboltban egy kiló mosószódát (egy évig elég). Ildikó barátnőm mosószappannal mosogat. Mindig a csap alatt, folyó vízzel. Nem takarékosági, hanem egészségi okból. A mosogatóruhára dörzsöli a szappant. A kirándulásról hozz haza egy zacskó szép tiszta Duna vagy más homokot. Ragyogóan tisztítja a leégett, pecsétes edényeket. Mielőtt felszámolnád a mosógépben szétszaggatott holmikat, keress ki néhány megfelelőt, és vágd négyszögletes darabokra! Legyen szívóképes, de nem túl puha! Jobban fogsz vele dolgozni, mint az áltiszta szivaccsal, kendővel. Mindig szárítsd ki! A szivacsot is, melyet igazában nem is lehet csak hosszú idő alatt. De a boltban vásárolt mosogatókendőt is szárítani kell, s ha már nem engedsz az úri gögből, legalább ne őrizz otthon baktériumtenyészeteket!

## Régen és most

(Ha rám hallgatsz, azt csinálsz, ami tetszik.)

Kétségtelen, hogy más az íze a sárgarépnak, ha karikára vagy kockára vágod, vagy ha éppen reszeled. A zöldbab sem ugyanaz, ha késsel vágják vagy ha tördelik, és a túrós csusza nem készülhet kockatésztából. Nagyanyáink ezt szigorúan be is tartották. Elő volt írva. Egyben tévedtek: nem jobb vagy rosszabb ugyanaz az étel így vagy úgy darabolva, csak más. Ez a "más" nagyon fontos lehet, ha megszokás áll mögötte. Abban viszont nem tévedtek, hogy egy kevésbé gyorsan változó világban állandóságra törekedtek. Valószínűleg nekik volt igazuk. De nem is tehettek mást, ezt követelte tőlük a környezet, a társadalom: a megszokottat, a jól ismertet. Kialakult egy egységes íz és ízlésvilág. Nemzeti, családi konyhák, vallási hagyományok szabták meg a menüt, írták elő a főzés módját.

Anekdóták keringtek erről, és viccek is. Például: Akárhogy igyekszik a fiatalasszony, nem tudja a férje szájaíze (tűnődjünk el ezen a szón!) szerint főzni a levest. Egyszer aztán lekozmalja. (Mára a "kozma" szó mintha kiment volna a divatból. Régen az odaégett levest, főzeléket nevezték kozmásnak.) Nagyon izgul a tálalásnál, mi lesz most? A férj felkiált: "Végre! Ez az igazi! Anyám főzte így a levest!"

Hát ez az...

Szathmáry Lajos, az amerikai asztronauták híres magyar szakácsa, amikor az útra való ételeket készítette, nemcsak az anyákat, feleségeket kérdezte ki, és kóstolta meg, mit hogyan főznek, hanem annak a vidéknek a vizéből is vitt magával, ahol az asztronauták éltek, abból főzött teát és kávékat számukra, mert a víz ásványi összetétele is befolyásolja az italok ízét. Tamási Áron ragaszkodott a famozsárban tört mákhoz, mert annak más a zamata, de aki ilyet sohasem kóstolt, annak bizonyára jó a darált mák is. Nagy dolog az ételnél a megszokás. Falusi ember nem nagyon eszik ismeretlen ételt. "Ha tápszeren nevelték, a csirke sem eszi meg a kukoricát, még akkor sem, ha éhen pusztul" mondta csirketenyésztő Geri barátom dühösen.

Persze az ember alkalmazkodik is. Magam láttam, nagy mulatságomra: fiatal sógorom felkiáltott a családi asztalnál, amikor anyám feltálalta a rózsáira szedett, tejfölös, prézlis karfiolt: "De hiszen ezt nem így kell főzni, hanem egészben!" Majd három év múlva, amikor a másik családi asztalnál az anyja tette elé ugyanazt a prézlis karfiolt egészben főzve, így méltatlankodott: "Ezt nem így kell főzni!" "Hát hogyan?" lepődött meg az anyja. "Rózsáira szedve!"

Hát így...

Kezd globalizálódni a világ, így konyhánk is. Minden változik. Vágd tehát a zöldséget drága barátném úgy, ahogy a kezedre esik, készítsd a káposztás tésztát olyan alakú tésztából, amilyenből akarod, főzd a karfiolt egészben vagy rózsáira szedve, készítsd a töltött káposztát, karalábét előírás szerint, vagy tégy bele gombócokat, de bele is szórhatod a tölteléket, úgy is jó lesz. Főzd puhára vagy "ressre" a zöldségeket, úgy is jó lesz! (Régen a puhára esküdtek, most a "resst" magyarázzák tudományosan. Majd változik megint. Hamar megununk mindent.)

Egyvalamire kell törekedned, hogy jó ízű és egészséges legyen az étel. Na és a forma? Tálalj szépen, ha van rá idő és kedved, de ha nincs, tedd nyugodtan az asztal közepére a lábast. És ne kedvetlenedj el: gyakorlat teszi a mestert!

A bátyám mondta egyszer: "Tudod, mire jöttem rá? Nem is én vezetem az autót, hanem a kezem és a lábam. Én még észre sem vettem a veszélyt, és a lábam már fékezett."

Egy idő után a kezed főz helyetted is, meg az orrod, a szemed, s te zenét hallgatsz, vagy gondolatban messze jársz.

Mindent figyelembe véve vedd igénybe családod vagy barátaid segítségét is.

Murphy törvényei között van ugyanis még egy bölcs tanács (Finngle törvénye a tudományos munkához): "A csapatmunka igen fontos, így van rá módod, hogy másokat is hibáztass."

## **Tanuljunk könnyen, gyorsan...**

(Ha ennyit tudsz, már főzni tudsz.)

Hogyan tanul meg az ember főzni? Van, aki csak úgy elkezdi, és egykettőre belejön. Érzéke van hozzá, úgy született. Van, aki az anyjától, nagyanjától tanulja, más a szakácskönyveket bújja. Tanfolyamra is lehet járni, ma az utóbbi a divat.

Már sok mindenkit megtanítottam főzni egy-két hét alatt, nyaralás, telelés közben csak úgy játszva. Az alapl műveleteket szoktam megmutatni, még hozzá ravaszul, hogy azonnal lehessen jó ételeket tálalni. Noha sejtem, hogy az igazi szakácsok ezzel nem értenek egyet, mégis hiszem: egy nap alatt meg lehet tanulni főzni. (A mesterszakácsok egy életen át tanulnak.)

## **Pörkölte, paprikások**

A paprikások és pörkölte mind egyformán készülnek: zsiradékon apróra vágott hagymát párolsz, beledobod a krumplit (azt mindenki tudja, hogy hámozva, felvágva, mert már többször evett krumplipaprikást) vagy a csirke-, nyúl-, kockára vágott disznó- vagy marhahúst, halat, rászórod a pirospaprikát, megsózod, egyszer-kétszer megkevered, kevés vízzel felengedve szép lassan párolod. Ugyanígy csinálod a gombapaprikást és a zöldborsóból vagy zöldbabból készült paprikást is. Ha a végén tejfölözöd a csirkét, gombát stb., akkor az "paprikás". Ha nem tejfölözöd, akkor viszont pörkölt sertéspörkölt, marhapörkölt, csirkepörkölt, gombapörkölt stb. A tejfölt csak a legvégén adod hozzá, nehogy összemenjen, amikor a lángot már elzártad az edény alatt. Egy pohárra egy kávéskanál lisztet számítva "testesítheted" a tejfölt (jól elkeverve benne!), viszont akkor egyet rotytantasz még rajta, hogy a liszt megduzzadjon ez óvja is a tejfölt az összefutástól. Ez a fölséges "paprikás csirke" megkülönböztetendő a csirkepörkölttől, a borjúpaprikás a borjúpörkölttől.

## **Gulyások**

Ha a marha vagy sertéspörköltbe, amikor a hús megpuhult, még krumplit is főzöl, kész a gulyás, ha savanyú káposztával párolod a húst, kész a székelygulyás, szárazabbal babgulyás lesz belőle. (Részletes recepteket találsz a húsoknál is!)

A húst mindig a főzés vége felé sózod, de az elején paprikázod. Krumplit és egyéb növényi paprikásokat az elején sózod. Ezzel az "alaptudással" tízféle jó ételt tudsz már főzni! És mindjárt szárnyakra kapsz!

Ha paprika helyett (kevesebb) borsot teszel a hagymában párolt húshoz, kész a tokány. Ha majoránnát, citromot, tejfölt teszel hozzá ízesítőül, kotlettnak hívjuk, ha törött borsot, babérlevelet, és egy csepp ecettel savanyítod, majd tejfölözöd, "vetrece" az étel neve. (Igen jó.) Persze a művészet ott kezdődik, hogy miből mennyit?

Kóstolgass!

Nem árt tudni, hogy a paprikások és pörköltök finomabbak, ha kétféle porpaprikát használsz: egy aromás színeesebbet és egy csöppet erősebbet. Aki szereti, sok erőt használhat.

Nyáron a hagymához adok egy zöldpaprikát apróra vágva, de mindenestül, vagyis csumástul, magostul, s egy fej paradicsomot, télen meg egy-két szárított csöves paprikát, és ha van kéznél, egy kávéskanálnyi paradicsompürét vagy lecsót. (Ez mindenhez jó alap, pörköltlé. Vagyis így ízesítem, gazdagítom a párolt hagymát.)

Ezzel máris több finom ételt tudsz főzni, mint egy igazi szakács. Most még azt jegyezd meg, hogy ha húshoz rizst adsz, rizses hús lesz, ha tarhonyát, tarhonyás hús és így tovább: gombás, zöldborsós, lecsós csirke stb. Az utóbbiakat mindig csak akkor teszed hozzá, ha a hús megpuhult, akkor aztán nagyon csendesesen főzöd tovább. A konzerv zöldborsót csak éppen át kell melegíteni, különben megkeményedik.

Halat is készíthetsz kevés lével pörköltnek. Ha pedig felengeded vízzel, leves sűrűségűre, kész a halászlé.

De itt álljon meg a menet!

## **Halászlé**

A halászlét készítheted a fenti módon is, de többnyire, sőt a legtöbb vidéken a hagymát nem párolják meg zsiradékon, hanem a halszeletek közé bőven lerakva, kissé sózva hagyják állni egy-két órát, aztán vízzel feleresztve főzik, rászórva a pirospaprikát. Ha a halászlébe teszel egy darab hámozott krumplit egészben, tudhatod, hogy mire megpuhul a krumpli, kész a halászléd.

A hallevesekről a későbbiekben még külön is szólok.

Csak azért kezdtem a hússal, mert így mutatós, parádés a tanulás és valóban egyszerű. Még csak arra vigyázz, hogy a hagymát kicsit párold, ha sárgulni, pirosodni kezd, túl erős és átütő íze lesz. Üvegesnek nevezzük, ha már egy kissé áttetsző. Mindenhez így használjuk, kivéve, ha úgy szól a recept, hogy pirosra vagy barnára süssed a hagymát.

Ugyanígy, ennyiféleképpen szeletekben is készíthetsz húst, ilyenkor jól kivered (potyolod vagy németesen: klopfolod), és úgy rakod az olajon párolt hagymára. Fokhagymával ízesítheted, vagy ugyanúgy készítheted paprikásnak tejföllel, lisztes tejföllel gazdagítva a mártását, vagy akár babérlevéllel, citrommal. Ha kezd puhulni, tehetsz hozzá gombát is vagy más fűszereket, amihez kedved van. Tisztán zsiradékban kisütve készülnek a "frissensültek".

Rántott hús elkészítésénél a kivert hússzeleteket vagy a szárnyasdarabokat lesózva állni hagyjuk, majd lisztbe, felvert, egész tojásba és morzsába mártva forró olajban sütjük ki.

Párizsian készül a hús, ha potyolás, sózás és lisztezés után felvert tojásba, majd újra lisztbe forgatjuk. A bundázás titkait egyébként lásd a "titkok" fejezetében.

Natúrszelet készítésekor semmibe se forgatjuk bele a kivert hússzeleteket, csak a szélüket bevagdaltjuk, hogy össze ne zsugorodjanak, és sózva kisütjük.

## **Nem csak hússal élünk levesek, főzelékek**

Levesek alapanyagát vagy vízben főzöd és utána sűríted (és az elején fűszerezed), vagy zsiradékon kezded párolni, fűszerezed, és a párolt, félig puha zöldséget engeded fel vízzel. Amikor egészen puha, akkor sűríted.

A főzelékek ugyanígy készülnek, csak kevesebb sós vízben párolva, vagy egy kicsit több zsiradékon dinsztelve, hiszen több a zöldség is a lábasban. Az angolosan készült zöldségeket nem sűrítjük, hanem kevés sós vízben főzzük, s leszűrve, kevés vajjal meghintve tálaljuk.

## **Sűrítém a levest...**

Rántás: a magyar konyhát jellemzi. A körülöttünk lévő országokban alig használják, s most már mi is kezdjük elhagyni. Barbár dolog, de bizonyos magyar ételekhez illik. Például a paradicsomos káposztához, kelkáposztához vagy a szárazbableveshez. Így készítjük:

Kevés zsiradékot melegítünk és lisztet szórva bele állandó kavargatás mellett világosra vagy halványbarnára pirítjuk. A krumplileveshez a világos rántás illik, a köménymagleveshez a kimondottan sötét, jól megbarnított rántás, különben ragadós lesz.

A forró rántást hideg vízzel engedjük fel, a hideget meleg vízzel, és állandóan kevergetjük, mert ha nem, csomós lesz. Ha már simára oldottuk, akkor keverjük az ételhez.

Ha netán összezsomósodott, ne ess kétségbe! Szűrőn átpasszírozva engedd bele az ételbe. Jó, ha van kéznél lyukas merítőkanál. A lébe belemerítve oldd fel, oldd szét a rántást az ételben. De a téasztásűrő is megteszi.

Levesbe kevesebb rántást teszünk, főzelékbe többet. Egyes magyaros ételeket úgy készítesz, hogy a fokhagymát, vöröshagymát vagy köménymagot a piruló rántásba kevered. Így jobban érvényesül az ízük. De aztán kevergesd ám! A pirospaprikát viszont mindig az utolsó pillanatban adjuk a zsiradékhoz, mert színét és ízét nagyon hamar elveszti, viszont a pillanatnyi zsiradék hatására kapja meg ragyogó színét. Egészen más, mintha a főzővízbe tennéd. Ez a magyar konyha egyik titka. (Az indiaiak meg ellenkezőleg: szándékosan barnítják. Hát ez az!)

Ha viszont a rántás leégett, ne kísérletezz vele, hanem dobd ki! Az égett rántás tipikus kozmaíze minden ételt elront.

Az ételnek a rántással 4-5 percig kell még főnie, hogy nyers rántás ízét elveszítse, de tovább nem, mert akkor meghígul. Őseink nem ismerték a rántást, reszelt zsemlével sűrítették az ételt.

Eresztéknek vagy habarásnak nevezzük, ha a lisztet vízzel, tejjel vagy tejföllel keverjük össze, és ezt eresztjük a levesbe állandó kavargatás mellett. Mindig előbb a lisztet tedd a bögrébe, és lassan engedd föl a vízzel, tejjel stb., mert különben csomós lesz. Sűrűn lehet könnyen simára keverni, majd egyre jobban hígítani. Végül adj hozzá egy kevés forró levest vagy a főzelék levét, és így öntsd az ételhez. Az eresztéknek egy buggyanás elég, mert a liszt hamar megduzzad és sűrít. Ezért csak kevés kell belőle. Amíg nincs gyakorlatod, egy keveset mindig hagyj a bögrében, és felfőzés, forralás után add az ételhez, ha még nem elég sűrű. Ha soknak bizonyul, engedd föl egy kevés vízzel és kóstolva fűszerezz utána!

Staubolás, "stábolás", azaz hintés. Ha a zsiradékban párolt ezt azt (legyen az zöldség vagy hús) meghintjük egy kevés liszttel, kavarjuk, hogy lepiruljon egy csöppet, és fölengedjük vízzel, tejföllel.

Szórással úgy sűrítünk, hogy szója vagy kukoricalisztet szórunk a forrásban lévő levesbe-főzelékbe. Jól sűrít, egészséges, és könnyű használni, mert nem csomósodik. Búzaliszttal meg ne próbáld, mert sok kis csomó lesz belőle a leves tetején, amit aztán nem győzől kihalászni!

A reformkonyha nyers vagy főtt reszelt krumplival sűrít, a kínai konyha étkezési keményítővel.

A főzelékek eredetileg "sűrített levesek" vagyis sokkal kevesebb lével készülnek és több sűrítéssel.

Az angolos főzelékféle kevés sós vízben főzve készül, szűrés után megszórhatod vajdarabkákkal és petrezselyemzölddel. Nem kell sem rá, sem belé semmi. Ugyanakkor kevésbé laktató.

Ha eddig jutottál a könyvben, vágj bele bátran a főzésbe! Választhatsz bőven recepteket, ahol szépen kanyarítjuk, bővítjük a "metodikát". De magad is kitalálhatsz új ételeket ennyi alaptudással.

Ha valami nagyon szokatlan és meglepi a környezetet. ragyogó arccal adj neki valami nevet. Mint tudod: az ételek élvezetét erősen befolyásolják a körülmények!

Például "szecsuáni leves"-nek nevezhetsz bármit, ha dobsz bele egy erős keleti fűszert. Ki tudja, mi az?

Mikor Rózsika néném első krumplilevese sehogy se sikerült, és a férje megkérdezte, hogy mi ez, ő így válaszolt: "Napóleon-leves!"

Ui. Ha netán tudsz főzni és jól mulatsz ezen a fejezeten, vagy éppen nem találsz jónak, próbáld másként megírni és küldd el nekem. Kösz.

## **Mi mennyi, és mennyi az annyi?**

(Mérleg, kanál, bögre és egyéb mértékegységek, melyek közül legfontosabb: a kezed.)

### ***Miből mennyit vegyünk?***

|                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| Személyenként (dkg):                  |       |
| húsból, csont nélkül                  | 10-15 |
| csontos húsból                        | 15-20 |
| húsból gulyásnak, vagdaltnak          | 8-10  |
| halból                                | 20-25 |
| köretnek burgonyából                  | 20-25 |
| köretnek zöldségből                   | 15-20 |
| köretnek rizsből, tarhonyából         | 10    |
| főtt tésztának (kész száraztésztából) | 12-14 |
| főzeléknek hüvelyesekből              | 10    |
| főzeléknek zöldségekből               | 25    |
| levesbe betétnek rizsből              | 1-2   |
| levesbetét száraztésztából            | 1     |



### ***Miből mennyit főzzünk?***

Személyenként (dl):

|            |         |
|------------|---------|
| levesből   | kb. 3   |
| mártásból  | kb. 1   |
| főzelékből | kb. 2,5 |

Húsból személyenként két szeletet vágjunk. Palacsintából hármat számítsunk (kivéve, ha kamaszok ülnek asztalunkhoz...). Rántottát személyenként két tojásból készítsünk. Főtt tésztához kettős maroknyit vegyünk személyenként.

Mindezt csak a tájékozódás kedvéért írtam le, hiszen az idősek és a kisgyerekek keveset esznek, a serdülőknek meg sokszor a háromszorosa sem elég. Nehéz fizikai munkát végzőknek bőséges koszt kell, ülő foglalkozásúaknak kevesebb. No meg az étvágy is egyéni. "Annyit eszik, mint egy madár" szoktuk mondani tévesen. A madár naponta a testsúlyának az ötvenszeresét eszi meg! Jól vigyázz! A csipegetés nagy veszély! Egy kis szörp, egy kis csoki, egy kis ropi, egy banán "csak úgy" felér egy ebédde. Te meg csodálkozol, hogy miért hízol? És hová lett a pénz? A gyerek meg csak turkál az ételben, pedig nem étvágytalan, csak teletömted nassolóval, és fegyelmeztetlenségre, az evés-rágcsálás pót-örömszerzésére szoktattad. Ez az "orális" (száj körüli) tevékenység a későbbi dohányzás, ivás, korai elhízás alapja lehet.

Vizet, ásványvizet a mai gyerekek már nem is isznak, csak kólát, szörpöt, cukros gyümölcsleveket. Ez se tesz jót az étvágyuknak. Nem is azért isznak, mert szomjasak, hanem magáért az édességért, amit úgy megszoknak, hogy állandóan igénylik. Ezt gondold meg, ha a méregdrága, tartósítószeres, cukrozott gyümölcsleveket vásárolod!

### ***Mérleg helyett***

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| egy csapott evőkanálnyi liszt      | 1,5 dkg  |
| egy púpozott evőkanálnyi liszt     | 2 dkg    |
| 1 liter liszt                      | 65 dkg   |
| egy evőkanálnyi zsemlemorzsa       | 1,2 dkg  |
| egy evőkanálnyi búzadara           | 1,5 dkg  |
| egy kávéskanál só                  | 1 dkg    |
| egy késhegynyi só                  | 0,5 dkg  |
| egy csapott evőkanálnyi zsír, vaj  | 2-3 dkg  |
| egy diónyi zsír vagy vaj           | 2 dkg    |
| egy tojásnyi zsír vagy vaj         | 5-6 dkg  |
| egy evőkanálnyi olaj               | 2 dkg    |
| egy csapott evőkanálnyi cukor      | 1,5 dkg  |
| egy púpozott evőkanálnyi cukor     | 2 dkg    |
| 10-12 db közepes nagyságú burgonya | 1 kg     |
| 8-10 db közepes nagyságú alma      | 1 kg     |
| nagyobb fej káposzta               | 1 kg     |
| nagyobb fej kelkáposzta            | 0,8 kg   |
| egy kávéscsésze űrtartalma         | 1 dl     |
| egy borospoháré                    | 1-1,5 dl |
| egy levesestányér a karimájáig     | 2,5 dl   |
| egy késfok (keshát) vastagsága     | 2-3 mm   |

Nálunk odahaza nem volt mérleg. Az asszonyok otthon szültek, másnap levitték a babát a sarki fűszereshez, és lemérték. Miután hazahozták, kicserélték rajta a pólyát meg a ruhát, és azt is lemérték. A kettő különbsége adta a baba súlyát.

Édesanyámtól tanultam a mennyiségek becslését. A kezem, a szemem érzékeli, hogy miből mennyi kell, s csak az új vagy kényesebb recepteknél és a sült tésztáknál használok kanál-pohár mércét. A régi szakácskönyvekben eredetileg nem is adtak meg mennyiségeket, csak így: "jócskán", "ízlés szerint", "amennyit fölvesz". Manapság grammra, dekára, s a sütést is hőfokra, percre írják elő. Biztonságosabb, de időigényesebb is így a sütés-főzés. Ami azonban még fontosabb, lassacskán elidegenedsz az alapanyagoktól, a növényektől, az állatok húsától, felépítésétől. "Kesztyűvel" jársz az életben, saját érzékelésmódod is satnyul. Fantázia és öröm, alkotás helyett előírt laboratóriumi munkát végzel.

Ennek a kesztyűtlen szellemnek megfelelően csak akkor adom meg a pontos mennyiségeket amikor feltétlenül szükséges.

## **TITKOK FEJEZETE**

### **Régi titkok, melyeket nagyanyáinktól tanulhattunk volna**

Első számú titok: a főzés fantázia és szeretet kérdése. Az főz jól, aki bátran a fantáziájára hagyatkozik, és szeret is főzni, továbbá szereti azokat, akiknek főz. Ne szégyelld, ha magadat is szereted! Ez a harmóniához elengedhetetlen. Csak a késői kereszténység kezdte tanítani, hogy önmagunk szeretete bűn! A Bibliában ez áll: "Szeresd felebarátodat, mint önmagadat!"

Általában az az étel sikerül jól, amit maga a szakácsnő is kedvel. Aki nem szereti az édes tésztát, nehezen tanul meg sütni.

A lélek titkai közé tartozik az is, hogy ha valamiben sikerünk van, azt szeretjük megismételni, mert jó érzés. Ha tehát a főzés számodra a siker forrásává válik, ne restelld, hanem gyakorold kedvvel, örömmel.

És most lássuk a titkokat!

### **A hús titkai**

Friss a hús, ha megtapintva kemény, ujjunkkal megnyomva a bemélyedés hamar eltűnik, színe élénk barnászörös, felülete fényes, zsírja halvány sárgásfehér, csontja fehér és szaga kellemes. Az állott húsból viszont az ujjunk nyoma nem tűnik el, a színe kékesbarna, csontja sárgás, szaga kellemetlen.

A baromfihús akkor jó, ha bőre sárgás vagy fehér, nem áttetsző, nem foltos, a vágás helye élénk rózsaszínű. (A gyöngytyúk színe mindig kékeslilás!) Kacsa, liba bőre, hája csak sárga lehet.

Ha a felvágott széle sötétebb, akkor állott. Ha a virsli bőre nyálkás, nem friss már. Ilyenkor - ha nincs kifejezetten romlott szaga - jól le kell mosni és tovább kell főzni, mint egyébként (pl. levesbe, karikázva).

A hal friss, ha kopoltyúja élénkpiros, ha szürke, akkor már állott. Tapintásnál a rugalmasság ugyanúgy fontos, mint a többi húsnál.

A fiatal állatok húsa világosabb színű, mint az időseké. Nézz egyszer-kétszer körül a mészárszékekben, tapintsd meg otthon a húst, és mindjárt fogsz tudni tájékozódni. Én a darált húst venni szoktam, (még jobb, ha kinézek egy darab szép combot, és azt ledaráltatom), s ha nem ismerős hentesnél vásárolok, azonnal kibontom és megszagolom, ha nem láttam, hogy milyen darabból őrli a mészáros. Ha a szaga állott, színe szürkés, fáradt, vagy sok benne a zsíros rész, visszaadom. Az eladó látván a szakértelem biztonságát vissza is veszi vita nélkül.

A darált hús egyébként könnyen romlik, mivel az apró darabkák között sok a levegő. (A baktériumok is szeretik a levegőt, persze nem túl sokat.) Ezért igyekezzünk mielőbb felhasználni!

A heréletlen kan disznó hújának kellemetlen, erős szaga és íze van, s rágósabb is a szokottnál. Ezt nem lehet előre megállapítani. Ilyenkor jobban fűszerezzük, tovább főzzük.

Ha a hús mégis szagot kapott valahogy az állástól, vagy becsaptak, tedd egy fél órára ecetes vízbe, majd mosd le jól, és párold át alaposan. Az ecetet utálják a baktériumok, az ecet elpusztítja őket, elnyeli a szagokat, és a hús is jobban puhul tőle. Az alapos hőkezelés ugyanúgy fertőtleníti az ételt, mint a sterilizálás, ezért sterilizáljuk az orvosi műszereket, és ezért főzzük, gőzöljük a befőtteket mi, háziasszonyok.

Ha kirándulásra, utazáskor nyers húst viszel, csavard ecetes vizes ruhába.

A nyers csirke hasüregébe tégy egy csomó petrezselyemzöldet, s ne mosd meg előre, mert úgy hamarabb romlik.

Minden húst rostjaira merőlegesen, "keresztbe" szeletelünk, nyersen is, sütve-főzve is. Ha nem, úgy szétesik, nem lehet jól tálalni, és nehezebb megrágni is.

Puhább lesz a baromfi, ha sütés előtt citrommal dörzsöljük be. Minden hús puhább ecetes, citromos kezeléssel. Ezt biztosítja a pácolás is, amelytől zamatosabb, ízesebb lesz a hús.

### ***Páclé készítése***

Ecetes vízben zellert, sárgarépat, petrezselyemgyökeret, néhány szem borsot és babérlevelet, s ha van, borókabogyót felforralunk, s ha lehűlt, a hússal öntjük. Csak vörös húst (nyulat, vadat vagy marhát) szoktunk így pácolni. Naponta forgatva nyáron napokig, télen hetekig is eláll, mialatt érik.

### ***Kenőpácolás***

A húst mustárral, olajjal kenjük be. Más fűszereket is keverhetünk az olajhoz. Ha flekkent készítünk, borsot, fokhagymát vagy hagymakarikákat is tehetünk hozzá. Alufóliába csomagolva vagy légmentesen lefedve tesszük a hűtőszekrénybe. A kenőpácoláshoz egy-két nap elegendő. Így a vesepecsenyét, tarját, puhább húsokat pácoljuk.

A pácolt húsokat mindig forró zsiradékba tesszük, vagy faszénparázszen sütjük.

### ***Elősütés***

A húst mindig forró zsiradékba tegyük, hogy a nedvek benne maradjanak a húspan, és ne veszítse el zamatát. Ha egyik és másik oldala fehéredik, betesszük a következő szeleteket,

majd úgy engedjük fel kevés vízzel, páclével, borral stb. Ha langyos zsiradékba tesszük a húst, vagy túlságosan sok a hús az edényben, a lassan összehúzódó rostok közül kiszárad a nedv, és a hús ízetlen, rágós lesz, és a szeletek össze-vissza pöndörödnek.

### ***Egyéb tudnivalók***

Sózni a húst szeletekben közvetlenül sütés előtt kell (kivéve a rántott húst), különben kidobják levüket. A párolt húsokat meg csak a párolás vége felé, amikor a hús puhulni kezd. A só nagyon gyorsan átjárja, jó íze lesz. A hagymát, fokhagymát, zöldfűszereket, borsot és paprikát már a legelején hozzátesszük, hogy átjárják az ízek, és a hozzáadott belevalók szétfőhessenek. Kivételek is vannak: például azok a receptek, ahol hirtelensült mellé pirítva adjuk a hagymát, gombát, meggyebet.

A nehezen puhuló húshoz egy csepp ecetet vagy késhegynyi szóda-bikarbónát adhatunk, így omlósabb lesz.

Hamarabb puhul a hús, ha sütés előtt fél napra tejbe áztatod.

A fiatal marhát, csirkét, malacot forrásban lévő vízbe tesszük föl főzni, az öregebb állatokat hidegbe.

Nem kell mindig kiverni a húst, csak a vastagabb szeleteket és a keményebb részeket. A vékony karajszeletek e nélkül is megpuhulnak. Ha mégis kiverjük, kíméletesen tegyük, mert különben az értékes szövetnedvek egy részét is kipréseljük, illetve elősegítjük azok kioldódását. Az erősen kivert hús szárazabb és értéktelenebb lesz. Ha a hús széléről nem fejtjük le a hártát, vagdossuk be, nehogy sütéskor összerántsa a szeletet, mert akkor kosár formájú lesz, és nem sül át egyenletesen!

Főtt vagy sült húst szeletelés előtt hagyjuk egy kicsit kihűlni, hogy szét ne essen.

Puha a hús, ha a beleszúrt villáról leesik, és a szúrás nyomán nem szivárog a lé.

Ha egy csipetnyi sót teszünk az olajba, amelyben sütünk, nem lesz zavaros, és hosszabb ideig eltartható.

Ha a serpenyőbe kevés sót szórunk, sütéskor nem spriccel föl a zsír vagy az olaj.

Ha az edény aljába vékonyra szeletelt szalonnacsíkokat teszünk, és erre fektetjük a vagdalt húscipót, a hús alja nem ég meg.

Ha a főtt húst húslében, mártásban tároljuk, nem szárad ki, és nem sötétedik meg.

Ha a maradék sültet vízfürdőben melegítjük, jobban megőrzi az ízét.

Mindenféle sült gyorsabban barnul és ropogósabb lesz, ha sütés közben megszórjuk egy nagyon kevés cukorral.

Még az erősen megsült hús is jól szeletelhető, ha pár percre alufóliába tekerjük. Így minden egybesült könnyebben szeletelhető. 10-15 percre betekerjük, állni hagyjuk, vagy egyszerűen hagyjuk kihűlni.

A húsleves sötétebb és jobb ízű, ha szárított gomba is fő benne. A színét sáfránnyal, hagymahéjjal vagy (az utolsó pillanatban) olajban pirított reszelt sárgaréppával javíthatjuk.

A zsírt a húslevesről kanállal nagyon bajos lehalászni, de a tetejére borított puha papírszalvéta gyorsan felitatja.

A töltésre szánt baromfi bőrét beszakítás nélkül fellazíthatod, ha 10-15 percre hideg vízbe áztatod.

A szárnyas jó ropogós lesz, ha sütés előtt és közben néhányszor megkenjük tej, paprika és só keverékével.

Ha a libasültet kevésel a sütés befejezése előtt hideg sörrel vagy sós vízzel locsoljuk meg, jó ropogós lesz.

Csirkemellből különféle ízesítéssel kitűnő aprópecsenyét készíthetsz, de töltve is kitűnő. A csirkemell a kínai ételeknek is gyakori alapanyaga. A kicsontozott, lenyúzott csirkemellet fél órára a mélyhűtőbe tesszük, így könnyen szeletelhető lesz. Csontjából, bőréből levest főzhetsz.

Finom lesz a pecsenyelé, ha sütés után citromlevet csepegtetünk bele.

Könnyebb is, szaporább is a vagdalt hús, ha a tojásfehérjét felferve keverjük hozzá.

A kolbász, hurka sütés közben nem pukkan szét, ha előzőleg forró vízben megmossuk, és szárazra törölve megszurkáljuk.

A frissen vágott aprójószágot (nyúl, csirke, gida stb.) vagy azonnal elkészítjük, vagy egy fél napig, egy napig állni hagyjuk elkészítés előtt, mert különben beáll a "hullamerevség" nevű kémiai elváltozás, melynek következtében a hús nem lesz omlós, puha, és az íze sem lesz elég jó.

A vadat több napig is állni hagyjuk, továbbá pácoljuk is.

A halat azonnal fel kell dolgozni, mert könnyen romlik.

## **A bundázás, avagy a panírozás titkai**

Tányérra lisztet szórunk, könnyedén megforgatjuk benne a hús-, hal- vagy más szeleteket. (Padlizsánt, zellert, gombát, egy pillanatra vízbe mártott sajtot stb.) Tálkában villával felferünk egy kevés sózott, tejjel felengedett egész tojást. Ebben is megforgatunk minden darabot, majd zsemlemorzsába helyezzük, még ráhintünk egy keveset, a morzsát könnyedén lerázva kiemeljük és már süthetjük is.

A másik tábor azt vallja, hogy jó erősen bele kell a húst nyomkodni a lisztbe is, meg a morzsába is.

Harmadik módszer: duplán panírozunk, vagyis megismételjük a tojásba, prézlibe mártást vagy nyomkodást. Így vastagabb a bunda, kiadósabb az étel, meg aztán ízlés dolga.

Minden bundázott ételt bő zsiradékban sütünk. Egyik oldalát fedő alatt, amikor az szép ropogós piros, megfordítjuk, és a másik oldalát fedő nélkül sütjük tovább. Ha öregebb állatból készítjük, nagyon lassan sütjük, először mindkét oldalát fedő alatt, majd mindkét oldalt fedő nélkül. De vigyázzunk, hogy az első sütésnél ne barnítsuk meg erősen. Ha a zsiradék túl forró, megbarnul a bunda, és nyers marad a hús. Ha meg nem elég meleg, a hús levet ereszt, és ledobja magáról a bundát. Ezek fontos tudnivalók: "bundatitkok". Ezért a zsiradékot "megkóstoljuk". A hússzelet egyik sarkát óvatosan belemártjuk a melegedő zsiradékba. Ha finoman gyöngyözik és serceg, éppen jó, de ha füstölni kezd, akkor már túl meleg. Ilyenkor tegyünk hozzá egy kevés hideg olajat. Ha nem ad hangot, még nem elég meleg: várjunk egy kicsit.

Gombát, karfiolt nyersen bundázunk ugyanígy. A tök-, patisszon-, krumpli- és padlizsánszeletekről besózás és állás után a levet le kell itatni papírszalvétával, hogy le ne dobja a bundájukat. A zellert, a karfiolt és a kalarábét panírozás előtt enyhén sós és leheletnyit cukrozott vízben félpuhára főzzük, majd jól lecsöpögtetjük. A kelkáposztacikkeket

sós babérlevélvízben félpuhára főzzük bundázás előtt. A krumpliszeleteket leitatjuk, a paradicsomot viszont nedvesítjük bundázás előtt. (Nagyon jók.)

A sajtszeleteket először vízbe mártjuk, így könnyebben rájuk ragad a bunda, egyébként "ledobja" magáról.

A bundás kenyér készítéséhez nem használunk prézlit vagyis zsemlemorzsát. Legegyszerűbb, ha tojásba kevés tejet és lisztet téve jól felfeverjük, és utána kényelmesen megforgatjuk benne a szeleteket (hogy magába szívhassa, megduzzadhasson). Lehet zsemle vagy zsúrkenyér, de a fehér kenyér is jó, sőt a barna is. Viszont nem szabad fedő alatt sütni.

A bundázott, megszáradt kalács kitűnő csemege egy kevés lekvárral vagy cukros fahéjjal behintve.

Ha bundázásnál marad a tojásból, prézliből, keverjünk belőle sóval, majoránnával, petrezselyemmel vagy borssal fűszerezett gombóckákat, és a két végén elkeskenyítve süssünk belőle "egérkéket". Hidegen-melegen sokszor jobb, mint a rántott csirke. Vigyázat! Ha a sok prézlitől túl kemény a massa, száraz lesz az egérke, ezért könnyű galuskasűrűsége keverjük! A tálat is szépen díszíti, felnőttek-gyerekek kedvence a kisegér. Ha ehhez nincs kedved, akkor a maradék tojáshabarákot is beleöntheted a serpenyőbe "púpos rántottának". De felhasználhatod gombóchoz, galuskához is. Utóbbit javaslom, mert könnyen eltartható, és gyorsítja a főzést.

## A máj titkai

A májat fagyottan vagy hűtőből kivéve tudjuk szépen szeletelni. (Egyébként csak húzzuk-nyúzzuk.) Akármilyen májat használsz, előzőleg néhány órára vagy egy éjszakára áztasd nyers tejbe! (Tedd kisebb edénybe, és öntsd fel tejjel, hogy jól ellepje!) Így jobb lesz az íze, megduzzad és omlósabb. Ha így teszel, még egy csirkemáj is finom falat lesz hirtelen kisütve. A levesbe főzve nem sok öröm van benne. Legjobb, ha a fölös hájat, zsírt levagdosva a csirkehúsról kisütjük tepertőnek, és ebbe dobjuk a csirkemájat. Hirtelen átsütve tesszük valaki elé mint meglepetést. Még gusztusosabb, ha meghintjük egy kevés pirospaprikával.

A libamájat előzetes áztatás után a madár saját zsírjában és tejjel fedve tesszük oda sülni. Lassan, "lágyan" sütjük, a végén fűszerezzük.

Minden májat hideg zsiradékban kezdünk sütni, akkor lesz omlós és puha. Ez olyan titok, amit csak a "nagy szakácsok" tudnak. (Én is most tanultam.) Ha sovány a máj, "pukkant, lefröcsköl". Védekezz fedővel! Sózni csak a végén szabad, különben megszikkad, megkeményedik. Zöldfűszereket és borsot, paprikát sütés közben is lehet használni.

A májat szeletelve, rántva gyorsan sütjük, és azonnal tálaljuk.

A hideg májat ne melegítsd fel, hidegen is jó. De felhasználhatod rizottóhoz, kenőkéhez és a híres finom májgombóchoz. Egyetlen csirkemájból is lehet két ember számára májgombócot készíteni.

Májpástétomkonzervből is készíthetünk májgombócot, galuskát, sőt korpából is. (Megtalálod a receptek között.) Akármilyen meglepő, olyan, mintha májból készült volna csak sokkal egészségesebb. A máj koleszterin átok a szervezetnek, emellett benne halmozódik fel minden mérgeanyag és vegyszer, amelynek a szegény állat is ki volt téve. Ezért csak megfontolva fogyaszd a májat - amely különben elég drága -, a korpát viszont még önmagában is javasolják a reformkonyha apostolai. Receptül, kárpótlásul itt van nagyanyóka, a te ükanyád májpogácsa receptje.

### ***Májpogácsa (Anyus)***

12 1/2 dkg elkapart marhamájat, 6 nagy burgonyát nyersen megreszelve és levétől kinyomva, 2 tojás sárgájával elkeverjük, sóval-borssal fűszerezzük, utoljára a 2 tojás kemény habját adjuk hozzá és a csehpimasz sütőben megsütjük.

### **A szója titkai**

Olvassuk, halljuk, tudjuk, hogy a szója egészségesebb, tökéletesebb, jobban emészthető és olcsóbb fehérje, mint a hús mégis kevesen fogyasztjuk. Miért idegenkedünk annyira tőle? Talán azért, mert nemzeti sajátosságunk, hogy nehezen nyúlunk új ételekhez. Gondoljunk csak arra, hogy más nemzetekhez képest nálunk milyen nehéz volt például elfogadtatni a krumpli fogyasztását! Ma már krumpli nélkül nehezen képzelhető el a magyar konyha. Hát még a szegény ember konyhája, nemkülönben a diétás gyomorkímélő konyha... Szükség van még ötven évre, amíg a szóját a népeledek közé számíthatjuk? Állítólag ez lesz az emberiség megmentője. A háború alatt nálunk ezt a szerepet a bab töltötte be. Láttam olyan egészséges, jól fejlett kisgyermeket, aki mint újszülött, rongyokon kívül pólyát nem látott (liberót végleg nem), a főtt bab levén kívül mást nem kapott az óvóhelyen, pincében. Ugye tudjuk, hogy a szója is voltaképpen bab, amit azután használunk lisztnek, granulátumnak, kockának, pehelynek, vagy vehetünk készen szósznak. Újabban fasírtport és szójaszeletet is árulnak. (Tényleg jók és olcsók.) A szójalisztet rántás helyett használhatjuk a levesbe szórva. Nagy előnye, hogy nem csomósodik. Használhatjuk tisztán és más liszttel vegyítve gombóchoz, galuskához stb. Ezt "feleink" többnyire észre sem veszik. És ha a granulátumot, a kockát, a fasírtport, a szeletet hús helyett használjuk? Magdi barátnőm azt mondta: "Ezeket a lakli kamasz fiaimat hússal már nem tudom etetni, nincs rá pénzem, szóját kapnak. Hogy mit szólnak hozzá? Nem tudják. Jól fűszerezem!" A szójakocka, -szelet, -granulátum készítésének egyik titka, hogy előre be kell áztatni, a másik, hogy jól kell fűszerezni. Ha az ember szakácskönyvet ír, és tisztességes akar lenni, minden új receptet kipróbál, amely kicsit is más, mint amit eddig használt. Szegény férjem már alig várja, hogy befejezzem a szakácskönyvírást. Drága szomszéd barátaink örömmel fogadják az új ételeket. Igaz, olykor kissé gyanakodnak, mi ez az újdonság már megint? Ez az újdonság lehet például velő tojással, amely pászkából készült. Szomszédaim őszinte kritikusok is, ami igen nagy dolog. Ne félj hát attól, kérlek, amit itt találsz! Bízzál szomszédainkban, mint én Juditban és Gézában! Nos, egyszer belép a konyhámba Judit, és látva az egymás mellett álló, megszámozott kis tálkákat, elcsodálkozva kérdezi: "Hát ez meg mi?" A szójaáztatást próbáltam ki. A dobozokon látható utasítások szerint hideg vagy meleg vízbe kell áztatni, egy éjszakára vagy két-három órára, esetleg tíz vagy harminc percre, olajos lével vagy a nélkül. Különböző fűszerekkel vagy vegetás vízben, forrázva, lefedve vagy egyszerűen tiszta hideg vízzel leöntve, hát kísérletezésbe fogtam, hogy ellenőrizsem, mi a különbség. Az eredmény meglepő volt. Nem találtam különbséget, akárhogy áztattam, pedig végigkóstoltattam házunk lakóival mind a kilencféle előkészítéssel megfőzött szójaeledelt. Ezek szerint kedves olvasóm, merem ajánlani: áztasd így vagy úgy a granulátumot, a kockát, a szeletet, mindenképpen jó, hiszen az elkészítés és a fűszerezés a fontos.

### ***Általános és "rejtett" tudnivalók a szójáról***

Eleinte keverd hússal a szóját, amíg a család megszokja. Kezd el fasírozott és töltött ételekkel, a darált húst granulátummal vegyítve. Később használd tisztán a töltött paprika, káposzta, karalábé töltelékéhez. Minél erősebb, átütőbb ízű az, amit töltesz vele, annál kevésbé lehet felismerni. A kockát pedig vegyítsd húskockával jól fűszerezve. Ne ijedj meg a fűszer szótól.

A zöldfűszereken kívül a hagyma, fokhagyma, paradicsom, paprika (zölden és por alakban) egyformán fűszer. Ezt mind csak masszív előítéleteink miatt írom le. Egyébként Jeruzsálemben láttam egy hároméves kisfiút, aki a húst nem volt hajlandó megenni a szójaszelet helyett. Neki volt igaza! Mielőtt olvasnád a szójarecepteket, ne feledd, hogy az egészség és a takarékoság egyik titka ez. Kísérletezz bátran és örömmel a szójával!

A Szójakonyha 200 recept című könyvében, amely a Magyar Vöröskereszt kiadványaként jelent meg, S. Deli Magda így ír: "A szója a hüvelyes növények családjába tartozik. Bab alakú termésében körülbelül 20% olaj és 40% fehérje van, amely utóbbi a szójabab feldolgozásának különféle módjai szerint 70-90%-ra növekedhet. A nyert szójaolajban 2,7% telített és 14,4% telítetlen zsírsav van, ez utóbbiról tudjuk, hogy az érlelmeszesedés megelőzésében nagyon nagy a szerepe. A kereskedelembe kapható szójaliszt 37% fehérjét, 25% szénhidrátot, 18% olajat, B1, B2, B6 és E vitamint, kalciumot, foszfort, cinket és vasat tartalmaz. Kalóriaértéke 100 grammonként 385 kalória (1611 kJ). Értékes a rosttartalma is."

Hazánkban a szójaliszten kívül forgalomba kerül szójával dúsított kenyér is. A szójalisztból készített lángos és fánk kevésbé szívja fel a sütőolajat, mert a tészta felületén sütés közben védőréteg keletkezik, amely meggátolja az olaj behatolását a mélyebb rétegekbe. Előnyös az is, hogy sütés közben étvágygerjesztő, barna színű kéreg alakul ki a felületen. A szója fehérje és rosttartalma a jóllakottság érzését kelti. Az egészséges táplálkozás során a húskételek, vagdaltak, töltött főzelékek (töltött paprika, tök, karalábé, gomba, patisszon, burgonya), rakott főzelékek (rakott kelvirág, kelkáposzta, káposzta, tök) készítésénél a hús mennyiségének kb. 30-35%-át lehet szójagranulátummal helyettesíteni, az étel ízének megváltoztatása nélkül. 100 g sovány marhahúsban 20,6 g, a sovány sertéshúsban 20,3 g fehérje van, a kiegészítésül használt szójagranulátum fehérjetartalma ennek majdnem kétszerese: 70 g húshoz 30 g szója keverhető. (Felhasználás előtt a szójagranulátumot kétszeres mennyiségű sós vagy vegetás vízzel vagy tejjel meg kell duzzasztani.) Mindenki kiszámíthatja, hogy az így dúsított húsetel mennyivel több teljes értékű fehérjét tartalmaz, és mennyivel olcsóbb. A szójagranulátumot nem kell minden alkalommal lemérni, két púpozott evőkanálnyi mennyiség kb. 10 g. A levesek, mártások, főzelékek vagy rántással, habarással készített húsos ételek sűrítésére a vízzel vagy tejjel kevert szójalisztból készített habarás nagyon jó. A főzelékek hiányos fehérjetartalmát kiegészíti, komplettálja, így a feldúsított zöldségek az emberi szervezet számára az összes szükséges tápanyagot tartalmazó egytálételé alakulhat. A szója olcsósága miatt értékes tápanyagtartalma mellett azok táplálkozásában tölthet be fontos szerepet, akiknek szerények az anyagi lehetőségei. Szójával ugyanis nemcsak vagdalt húsokat, hússal töltött ételeket lehet kiegészíteni, hanem májból, húsból, kolbászból, tojásból kevert pástétomokat, krémeket is. A massa világosabb színét megfelelő fűszerezéssel, például paprikával lehet az ízlésnek megfelelően sötétebbé tenni. A szójának szerepe van a magas vérzsírszint diétás befolyásolásában is. A sok fehérjét és tekintélyes mennyiségű olajat tartalmazó szójában nincs koleszterin, de sok benne a telítetlen, hasznos zsírsav. A szívbetegeknek javasolt koleszterinszegény, kalóriaszegény diétában is engedélyeznek naponta 1-2 szelet (5-10 dkg) szójas kenyeret. Cukorbetegeknek pedig azért előnyös, mert 100 g szójaliszt 28 g szénhidrátot tartalmaz, míg a búzalisztban 70 g szénhidrát van.

Szójalisztból készíthető kelt tészta, leveles tészta, linzertészta, piskótapor. Cukorbetegeknek előnyös, hiszen a szénhidrátok egy részét helyettesíti, és gazdag rosttartalma miatt lassítja a szénhidrátok felszívódását, s így kedvez az egyenletesebb vércukorszint kialakulásának.

A szójában nincs szék, így ételek sűrítésére, tészták, édességek készítésére a lisztérzékenyek jól használhatják.

A szója értékes zsírsavösszetétele miatt hasznos az érlelmeszesedésben szenvedőknek.

A szója fontos kiegészítője a vegetáriánus konyhának. És ami a legfőbb: olcsó!



Kísérletezhetsz, kedves olvasóm a szójával. Nekem is kellett egy kis idő és kedv, amíg jól el tudtam készíteni. Ma már a fasírt, a rakott ételek, a székelygulyás, kolozsvári rakott káposzta, a töltött paprika, karalábé és a többi kedvenc ételeink közé tartozik. Tehát mint láthattad mindenféle levest készíthetsz rántás helyett szójaliszttal megszórva. Ez egyrészt egészségesebb, másrészt munka- és időtakarékos módszer. Azt ajánlom, a klasszikus "magyar" leveseket (szárazbab, lencse, korhelyleves) eleinte készítsd rántással, ha éppen bőven van idő. Családod észrevétlenül megszokja a "rántáscserét", ha a zöldség- és egyéb leveseket szójaliszttal beszórva sűríted, majd lassan lépkedsz előre a szójával. Különben is: a zsebed hamarosan rákényszerít.

### ***Töltött ételek***

Mindennemű töltött ételt úgy készíthetsz szójagranulátumból, mintha darált hússal dolgoznál. Tehát a granulátumot előáztatod fűszeresen, majd leszűrve rizzsel elkevered, hagymával, sóval, borssal gazdagon újból fűszerezed, és megtöltöd a tölteni való paprikát, káposztaleveleket, kelkáposzta- vagy karalábé-leveleket, karalábéfejeket, patisszont, padlizsánt, gyöngye tököt, salátát, szőlő- vagy tormalevelet, cukkinit. Van, aki a rizst is előre párolja egy keveset, és tojást is tesz hozzá. Én nem. Hogy miért? Mert így egyszerűbb. És olcsóbb! Ha elkészült a töltelék, minden töltött ételt úgy főzünk tovább, mintha darált húsból lenne, csak rövidebb a főzés ideje.

### ***Rakott ételek***

Az előáztatott granulátumot leszűrve, bőven aprított hagymás, sós, borsos vagy paprikás zsiradékban pároljuk, majd hozzáadjuk a rizst, és vegetás vízzel felengedjük. Lassú tűzön forraljuk. A megpuhult granulátummal rakhatjuk le például a kolozsvári rakott káposztát így: Egy réteg párolt savanyú káposzta, egy réteg granulátumos rizs, majd újra káposzta, míg az anyagok el nem fogynak. A tetejét tejföllel leöntjük és összeforraljuk, vagy sütjük 510 percre. Tejföl helyett kefir használhatunk. Egészségesebb és olcsóbb!

A paradicsomot is készre párolt töltelékkel töltjük puhasága miatt, meg hogy az íze friss maradjon, rövid ideig sütjük vagy főzzük. Nyersen is találhatjuk lehűtve, dressinggel leöntve.

Ha székelygulyást készítünk szójakockából, továbbá mindenféle paprikást, pörköltet, hortobágyi húsos palacsinta töltelék, rizses húst, ugyanúgy járunk el, mintha hússal dolgoznánk. Az előáztatott szójakockát leszűrve, jól fűszerezett, gazdagon hagymázott pörköltlébe dobjuk, és csendes tűz mellett lefedve pároljuk 10-15 percre. A szójának rövid a főzési ideje. Ha hússal keverjük a szóját, együtt főzzük, sütjük, a hús főzési idejét tartva be.

### ***Labdapecsenye vagy vagdalt pecsenye (fasírozott)***

Az áztatott, leszűrt granulátumot tejbe vagy vízbe áztatott, kicsavart zsemelével, egy tojással, 1-2 kanál liszttel összedolgozzuk, erősen fűszerezve hagymával, fokhagymával, őrölt borssal, paprikával, apróra vágott petrezselyemzölddel kis labdacsokat formálunk, lisztbe hengergetjük, és bő zsiradékban kisütjük. Egyre kell vigyázni: könnyen szétomlik, ezért főzőlapáttal alányúlva, csöppet megemelve forgassuk a másik oldalára! Hidegen és melegen egyaránt jó.

Rézi barátnőm, aki mesterháziasszony, azt kérdezte: Miért ilyen könnyű a te fasírtod? Mert nincs benne hús válaszoltam.

Egybe is süthetjük, és tehetünk a közepébe 1-2 főtt tojást vagy egy szál kolbászt. Mivel azonban könnyen omlik, a következőképpen töltjük: A darált szójahús felét a sütőedénybe helyezzük, ráfektetjük azt, amivel meg akarjuk tölteni, és az anyag másik felével lefedjük, azután összesimítjuk. A töltést azonban lassan el is felejtethetjük, mert a kolbász is, a tojás is drága és egészségtelen.

Néhány szójareceptet azonban mégis mellékelek. Olyanokat, melyek a szokástól eltérően készülnek, csak szójából és semmi másból.

### ***Szójakocka káposztával***

4 személyre kb. 20 dkg szójakockára lesz szükséged. A szójakockát feltesszük főni, majd hamarosan hozzáadunk egy közepes fej felszeletelt fehérekáposztát, és addig főzzük, amíg mindkettő meg nem puhult. Ekkor fűszerezzük borsikafűvel, majoránnával, szerecsendióval és köménymaggal. Négy evőkanálnyi étolajat teszünk hozzá, és szórunk rá egy kávéskanál édes-nemes paprikát is. Gyengén sózzuk, enyhén savanyítjuk, és öntünk bele 2 dl paradicsomlevet vagy egy nyers paradicsomot adunk hozzá. A savanyítást mivel a citrom igen drága végezheted a patikában vásárolt citromsóval, amely olcsó és évekig eláll.

### ***Szójafasírt pehelyből***

Ez egészen más, mint az eddig ismertek. 10 dkg zabpehely, 10 dkg szójapehely, 6-7 gerezd fokhagyma, 1/2 dl étolaj és egy csomó fűszer kell hozzá. A szójapelyhet és a zabpelyhet langyos vízben sűrűre elkeverjük, hozzáadjuk a felaprított fokhagymát, egy kávéskanál őrölt pirospaprikát, ugyanennyi borsikafűvet, egy kávéskanál tárkonylevelet, egy jó nagy csokor apróra vágott petrezselyem zöldjét, 1/2 dl étolajat, majd kissé megsózzuk. A keveréket fél óráig állni hagyjuk, majd olajozott tepsire kanállal kiszaggatjuk, kerek formákat igazgatunk belőle, és forró olajban kisütjük.

### ***Szójafasírt porból***

Ez maga a főnyeremény. A port a dobozon lévő előírás szerint vízzel elkevered, és mire megforrósodik a zsiradék, már sütheted is. Hidegen-melegen jó. (De nem elég olcsó!) Jómagam idő és más nyersanyag hiányában készítem. Tejbe áztatott kicsavart zsemelével vagy kenyérrel és egy tojással dúsítom.

### ***Szójapástétom***

4 személyre 10-15 dkg szójagranulátum, 4 evőkanál olaj, 1 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, némi borsikafű, szerecsendió és majoránna kell hozzá. A szójagranulátumot kávédarálón porrá őröljük, és hozzáadunk annyi vizet, hogy sűrű pép legyen. Csipetnyi sót, olajat, apróra vágott vöröshagymát, fokhagymát, borsikafűvet, szerecsendőt, majoránnát adunk hozzá, majd lassú tűznél 10-15 percig pároljuk. Amikor a víz már elpárolgott, és a massa sülni kezd, már készen is van. Hagyjuk kihűlni, kis dobozokba, üvegekbe téve tároljuk. Barna kenyérrel, zöldpaprikával, paradicsommal fogyaszthatjuk. Vöröshagymával, fokhagymával is kitűnő. Egészséges, olcsó és tápláló.

### ***Ráadás: Fruitsina örült szójareceptje***

"A szóját is megszerettem. A szójakockát és a szárított gombát tejbe beáztatom, és másnap ebben a lében megpárolom. Amikor elfőtte a levét, teszek rá egy kevés margarint. Két fej vöröshagymát nagyon vékony szeletekre vágva lisztbe forgatok, és forró olajban világosbarnára kisütöm. Ezt teszem rá a meleg gombás szójára. Isteni." Ezt olvastam valahol, kimásoltam, kipróbáltam. Igaza van Fruitsinak!

### **A sajt titkai**

Sokkal finomabb és jóval kiadósabb a sajt, ha sajtágóval szeleteled. Nem olcsó beszerezni, de megéri, csak egyszer kell megvenni, és a munkádat megkönnyíti.

Ha a sajt penészedik, nem kell kidobni, elég, ha az elszíneződött felszínét levágod, a belsejét nyugodtan eheted tovább. Ezek nem veszélyes penészgombák.

Ha a sajt kiszikkadt, száraz, reszelt sajtként még jól jöhet csőben sült ételekhez, tésztákhoz, meleg szendvicshez. Egyébként hagyd rajta a héját, borítópapírt, az védi, a sajtok vágott felülete sem szárad ki, ha vékonyan bekenjük vajjal.

A kiszáradt sajt újra friss lesz, ha néhány órára aludttejbe áztatjuk, vagy ha egy percre betesszük a mikrohullámú sütőbe.

A túl kemény és túl puha sajtok könnyebben reszelhetők, ha előbb megfagyasztjuk őket, vagy a reszelt jól megkenjük olajjal. A reszelt sajtot légmentesen csomagold be, és tedd a hűtőbe!

A parmezán sajt után amit csak külföldön lehet kapni, ne búsulj! Nekünk szokatlan az íze, jobban élvezzük az olcsóbb, magyar parmezán "jellegű" sajtot, amely sokkal könnyebben kezelhető is. Ha használtál belőle, csomagold vissza alaposan, és hűtőszekrényben tartsd, mert különben penészedik vagy kiszárad.

Sajtos omlettet, pizzát, meleg szendvicseket készíthetsz a sajtmaradékokból. A rántott sajt is nagyon finom. Ha a vendégek között van valaki, aki nem eszik húst, kedves figyelem, ha ezt adod neki, míg a többiek a húsetelüket fogyasztják.

A sajt az ebéd vagy vacsora végén szőlőszemekkel, almával, dióval tálalva finom csemege. Tálalni is gyönyörűség.

Házilag is készíthetsz olcsó, jó sajtot, mivel a sajt igen-igen drága mulatság lett, szinte már luxus! Gyakorlásként kezd talán a túróval, ez aludttejből készül. Előfordul, hogy a tej megsavanyodik, ilyenkor eltesszük egy lefedett edénybe, ebből készülhet a túró.

### ***Tehéntúró házilag***

Tetszés szerinti mennyiségű aludttejet nagyon kicsi lángon, hosszan melegítem. Nem szabad felforrnia! Mikor a savó elválik, szűrőbe vagy vászonzacskóba öntöm. (A savót felhasználhatom leves, mártás vagy főzelék habarására.) A zacskót úgy akasztom fel, hogy aláérjen egy edény, amely felfogja a lecsurgó levét. Néhány óra alatt lecsurog, s a zsákban csak a darabos túró marad. Ezt a túrókat jól beletömöködöm egy jól zárható műanyag vagy üvegedénybe, és a hűtőszekrényben tárolom. Egy hétig eláll, és a készen vett túróval azonos módon használható fel. A zsírtartalma annyi, amennyi a tejé, amelyből készült.

A következő sajtreceptet azonban a biztonság kedvéért "bolti" túróval készítsd! Ez "savanyúbb", mint a házi túró, és biztosan benne vannak a szükséges erjesztő bacilusok.

### ***Rézi sajtja***

Egy liter friss tejbe belemorzsolunk 1/2 kg tehéntúrót, majd lassú tűzön felforraljuk és tésztaszűrőn átengedjük. A szűrőben visszamaradt masszát összekeverjük 10 dkg olvasztott margarinnal, egy egész tojással, kiskanál sóval, egy kiskanál szójabikarbónával, majd lassú tűzön, állandó keverés mellett kb. 10 percig főzzük. Vízzel kiöblített formába öntjük, hűtőszekrényben megdermesztjük (nem a mélyhűtőben). Ízesíteni lehet ketchuppal, 3 kanál vízben feloldott erőleveskockával, 3 kanál paradicsompürével vagy kaporral, köménnyel, fokhagymával, borssal, fűszerkeverékekkel kinek-kinek ízlése szerint. (Én lestyánnal vagy tárkonnyal fűszerezem.) Ebből az adagból kb. 75 dkg sajtot készíthetünk. Kitűnő, és sokkal olcsóbb, mint a készen vett sajt, nem szólva a készítés öröméről! Vékonyan kell szeletelni, mint minden sajtot, úgy igazán finom és kiadós.

Ha vendéget vársz, a hosszúkás hasábra vágott sajtszeletek egyik végét mártsd paprikába. Jól mutat és csábító.

Ne felejtsd el, hogy a sajt mellett egy pár szem finom szőlő, néhány gerezd dióbél vagy cikkekre vágott piros alma nemcsak díszít, de ingyencnek való finomság is. Ez már a luxus! De a szegény ember luxusa.

Egyszerű finom borkorcsolya: kockára vágott sajt, szőlőszemekkel körítve, fogpiszkálóra vagy kis villákra szúrva.

### ***Krémsajt***

3 doboz tejfölből (csak a 20%-os zsírtartalmú tejföl jó) készül, s csak egy csapott teáskanál só kell hozzá. Ezt belekeverem a tejfölbé, majd műanyag vagy üvegedénybe töltöm. Egy napig hagyom a hűtőszekrényben. Ezután tüll- vagy vászonzacskóba töltöm, és hűvös helyen felakasztom. Aláteszek egy tálat, amely a lecsöpögő levet felfogja. Egy nap múlva zacskóstul tiszta deszkára rakom, majd ráborítok egy tányért, és egy nagy, 3-4 kilós súllyal lenyomtatom. Ferdére állítom a deszkát, hogy a leve könnyebben lecsurogjon. Újabb egy nap múlva kiviszem a zacskóból, vizes kézzel átgyúrom, és tetszés szerinti formába simítom. Szorosan lefedem fóliával. Legalább egy hétig eláll.

### ***Tejszín krémsajt***

4 dl tejszínhez mokkáskanálnyi só és cukor kell. A tejszínét összekeverem a sóval és a cukorral, majd szobahőmérsékleten hagyom, hogy megsavanyodjon (ez a tejszín életkorától függően 1-3 nap), azután gézzacskóba töltöm. Aláteszek egy edényt, amely a levét fölfogja. Ha már nem csöpög, el is készült a krémsajt. Formába teszem, és légmentesen lezárom. A hűtőszekrényben tárolom.

### ***Köményes sajt***

Fél kg félzsíros tehéntúrót 10 dkg vajjal egy serpenyőbe morzsolok, és kis lángon kevergetve addig melegítem, amíg a túró és a vaj összeolvad. Ezután rászórok egy csapott teáskanál sót, 1

mokkáskanál törött köménymagot és egy késhegynyi őrölt fehér borsot, és a tűzről levéve összedolgozom. Tetszés szerinti formákba jól belenyomkodom, fóliával légmentesen lezárom és a hűtőszekrényben 3 napig érlelem. Készülhet fokhagymával, kaporral, borssal is.

### ***Borsos sajt***

Egy liter nagyon sűrű tejfölbe keverek egy kávéskanál rumot, egy kávéskanál sót és egy mokkáskanál törött fehér borsot, majd ritka szövésű vászonzacskóba öntöm, és felakasztom. Négy-öt napig lógotom, amíg az összes savó kicsöpög belőle. Vizes kézzel átgúrom, tetszés szerinti formába tömöm. A tetejére nehezéket teszek, és még egy hétig tovább érlelem. Légmentesen becsomagolva hűtőszekrényben sokáig eláll.

### ***Boursain (burszen)***

A híres francia sajt (megfizethető) magyar változata: 10 dkg gomolyatúrót (brindzát, liptóit) és 10 dkg sajtkrémet (krémsajt, Sportsajt) összekeversz, egy kanál tejföllel lazítod, és bőven teszel bele zúzott fokhagymát. Sózod, durván tört borsba forgatod a lapított gömböket. Hagyd jól összeérni! (Gabi 2-3 csepp citromlével ízesíti, úgy eredetibb.)

## **A tojás titkai**

A tojás frissességét feltörés nélkül is megállapíthatod: ha vízzel teli edényben lesüllyed az aljára, egészen friss. Ha az edény aljára kerül ugyan, de a hegyére áll, akkor állott, de főzéshez még használható. Ha azonban a víz felszínén marad, óvatosan bánj vele, minden darabot külön-külön, csésze fölött törj fel, és ha bűdös, azonnal dobd el. (Belsejét ajánlatos a végében gyorsan lehúzni.) A próba egyszerűbb módja: megrázzuk a tojást, és ha a belseje alig mozog, akkor friss.

A főtt tojást a nyerstől úgy lehet megkülönböztetni, hogy sima lapon megpörgetjük. A főtt tojás szabályosan forog, a nyers tojás nem, mivel a sárgája mozog a fehérjén belül.

A kemény tojás sárgája szépen középen marad, ha forró vízben kezdjük főzni és a vízbe helyezés után kétszer-háromszor jobbra-balra görgetjük. Vendégváró töltött és egyéb tojáshoz érdemes erre figyelni. Ha a keményre főtt tojást hideg vízzel hűtjük le, könnyebben lehet hámozni.

A tojás főzés közben nem reped meg, ha a tompa végét főzés előtt gombostűvel átszúrjuk.

A már megrepedt tojás sem fut ki a héjából, ha a főzővízbe kevés ecetet vagy sót teszünk.

A tojásfehérjét könnyebb felverni, ha hidegen tartottuk, és hamarabb keményedik, ha csipetnyi sót vagy 3-4 csepp citromlevet adunk hozzá, több lesz belőle, ha tojásonként egy kiskanálnyi vizet keverünk bele.

A tojássárgája olajban, vízben vagy egy kevés tejben napokig friss marad a hűtőben. Szebb, sárgább lesz a színe, ha használat előtt megsózzuk.

A tojásfehérjét csavarosan záródó üvegben lehet gyűjteni, hűtve hetekig eláll, és felhasználhatjuk habcsók, gyümölcshab, sajthab készítésére vagy torta díszítésére, darált húsok "ragasztására". Ha egy szem diót is teszel a habcsókba, különleges, sokáig elálló csemegéd lesz. (Nekem még sohasem sikerült eltartani, mindig bekapták.) Lássunk most a változatosság kedvéért néhány tojás (régies nevén: tikmony) receptjét!

### ***Lágy tojás***

Ahogy 1936-ban háztartástanban tanultam: 1. Főző vízben 3 percig főzzük. 2. Hideg vízben tesszük fel, s ha felforr a vize, kisedjük. 3. A tálba tett tojásokat kétszer egymás után leforrázzuk.

### ***Kemény tojás***

10 percig főzzük, hideg vízzel öblítjük.

### ***Tükörtojás***

A tojást óvatosan egy mogorónyi margarinnal, zsírral, olajjal felforrósított kis serpenyőbe vagy palacsintasütőbe üttük.

### ***Diétás tükrtojás***

A tojást vékony üvegtányérba vagy tűzálló pohárba üttük, és forrásban lévő vízzel telt lábasra tesszük, amíg megkocsonyásodik a fehérje.

### ***Rántotta***

Sóval felferjük az egész tojásokat, és egy kevés forró zsiradékra öntjük, párszor megkeverve gyorsan megsütjük. Készülhet a legkülönbébb fűszerekkel vagy hagymával, paradicsommal, paprikával, gombával, kolbászkarikákkal, szalonnával. (A szalonnás, hagymás, főtt krumplis rántottát mifelénk parasztrántottának titulálják). Tálalás előtt a sima rántottát is megszórhatod pirospaprikával vagy reszelt sajtmарadékkal.

### ***Púpos rántotta***

A jól felvert és kicsit megsózott tojást bővebb, nagyon forró olajra öntjük, és azonnal lefedve, keverés nélkül "egybe" sütjük meg. Szépen feljön, "púpos" lesz. Azonnal tálaljuk.

### ***Kínai rántotta***

Egy kínai orvos barátunk tálalta mint specialitást. Egészen közönséges, sós rántotta volt, amit nyers, cikkekre vágott paradicsomokra rakott. Finom, tiszta ízek, egyszerű nyári étel. Volt ott vagy tíz fogás, mégis ízlett mindenkinek... Kipróbálhatod ugyanezt sült paradicsommal is, ha az előre átsütött paradicsom fölé vagy mellé ütöd a tojást.

### ***Omlett***

A rántotta előkelő rokona. A tojásfehérjét habbá verjük, a sárgáját picit megsóva könnyedén belekeverjük, hogy össze ne törjön, és palacsintasütőben vagy teflonserpenyőben az egyik oldalát sütjük csak meg, keverés nélkül. Rászórt sajttal, pirított gombával, párolt zöldséggel vagy bármi egyébbe a tetején, kiterítve vagy kettéhajtva tálaljuk. Édes változata: ha bármilyen lekvárt vagy dzsemet keverünk bele egy-két kanállal, esetleg a tetejét kenjük meg vele. Szlovákiában ribizlit vagy pikáns piros dzsemet tesznek a közepébe és tejszínhabot körös-körül. Felejthetetlen desszert, de csak frissen jó, mint minden meleg tojásétel.

### ***Buggyantott tojás***

Alacsony, lapos lábasba kb. 5 cm magasságig vizet öntünk, fél evőkanál sót és 1 evőkanál ecetet adva hozzá. Ha felforrt, lassan, közélről beleengedjük a feltört tojásokat, és 3 percig főzzük. Pirítós kenyéren vagy főzelékre téve tálaljuk. Ez éppenséggel a kivétel: hidegen is jó.

### ***Tejfölös tojás***

Nagyon finom, gazdag vacsora. Két személyre egy pohár tejfölt öntök egy kislábasba, és amikor átforrósodott, óvatosan négy tojást ütök bele. Addig hevítem, amíg a tojások megkeményednek.

### ***Tojáspörkölt***

Úgy készül, mint a pörkölt, csak hús helyett személyenként 2 keményre főtt tojást karikázol bele. Van, aki tejföllel adja, paprikásnak. Körettel, rizzsel, főtt krumplival finom, de nagyon kell mellé valami könnyű savanyúság, nyáron zöldsaláta, télen káposztasaláta vagy cékla.

### ***Meleg töltött tojás***

A megtisztított kemény tojásokat hosszában kettévágod, és a sárgájukat villával töröd össze a héjában főtt és forrón áttört krumplival. Fűszerezd kedved szerint, majd nedves kézzel gömbölygess belőle csinos, tojássárgája méretű gombóckákat, ezeket tedd vissza az üres tojásfehérjékbe, melyek már egy kivajazott, kimorzsázott tűzálló tálon sorakoznak. (Két tojásra egy kisebb krumplit számíts.) Ételízesítővel sózott és színezett tejföllel leöntve, egy kevés morzsával megszórva, néhány vajdarabkával a tetején, süsd 10-15 percig közepesen meleg sütőben.

### ***Hideg töltött tojás***

A kemény tojás sárgáját egy kevés mustárral, margarinnal, esetleg tejföllel kevered el és sóval-borssal fűszerezed. Szaporíthatod péppé tört szardíniával vagy darált sonkával, reszelt sajttal vagy olcsóbban tejföllel elkevert zsemlemorzsával. Petrezselyemmel megszórva, franciasalátán tálalva előétel vagy vendégváró vacsora. Önmagában is nagyon jó.

### ***Tojásvagdalt***

Reszelj meg 4 db kemény tojást, tégy hozzá két áztatott, kifacsart zsemlet, kevés zsiradékot, petrezselyemzöldet, törött borsot. Formázz belőle pogácsákat, rakd le vajjal kikent tepsire vagy lábasba, öntsd le tejföllel és a sütőben forrósítsd át!

## **A burgonya titkai**

Hadd kezdjem egy történettel! Egyszer, egy késő őszi estén Velencében sétálgattunk. Esett az eső. Alul víz, felül víz, fűtetlen szállás nem volt valami lélekemelő, és persze pénzünk szinte semmi. Amolyan félig cukrászda, félig cukorkabolt kirakatában különös látványt nyújtó, igen olcsó édességet pillantottunk meg: barna, kicsi, ráncos gumók. Bementünk, és bátortalanul kértünk belőle, megkérdezve, mi az? Az eladó készségesen közölte, hogy Európában Amerika

felfedezéséig nem is ismerték ezt a növényt, az indiánok termesztették, s később is igen lassan terjedt el, mert azt hitték, mérgező. Pedig igen jóízű, magas tápértékű gumó ez. Az utcára érve izgatottan nyitottuk ki a zacskót. Krumpli volt, cukros szirupban főtt krumpli! (Ezt a receptet nem ajánlom, maradjon a velenceiek titka.)

A krumpli (népiesen: pityóka) története valóban ez: Európa nem akarta elfogadni. Állítólag a virágok helyén megjelenő zöld, valóban enyhén mérgező gyümölcsét ették a megvastagodott gyökér (gumó) helyett, ez pedig igen rossz ízű. A krumpli virágját viszont dísznövényként tartották eleink: "Krumplivirág, krumplivirág, Jozefine hajában..." Nézd csak meg egyszer a virágját közelebbről, természetesnek fogod találni, hogy egy szép leány a hajába tűzte. Most pedig jöjjön a kemény próza!

A krumpli főzését nem szabad leállítani, vagyis a krumplit nem szabad szakaszosan főzni, mert megedződik, keménykés marad. Viszont ha már jól puhul, levehetjük a tűzről, ruhával letakarva, saját gőzében tovább puhul (ez nem leállítás, hanem befejezés gőzben).

A nagyobb szemek a kicsikkel egyszerre puhulnak, ha éles késsel vagy villával megszurkáljuk őket.

A "széteső" krumpli egyben marad, ha kevés ecetet, citromot teszünk a főzővízbe (levesbe-főzelékbe). Éppen ezért a savat tartalmazó élelmiszerrel csak akkor szabad összekeverni, ha a burgonya előzőleg már megpuhult, ellenkező esetben bármeddig sütjük, főzzük is ezután nyers marad, "üveges" lesz.

Jobb ízű a krumpli, ha sós vízben főzzük. A meghámozott burgonyát is sós vízben főzzük, mert utólag már nem lehet eléggé ízesíteni.

A nyers reszelt burgonyával igen gyorsan kell bánni, mert 15 perc alatt megfeketedik.

A burgonyát csak akkor szabad meghámozni, ha rövid időn belül felhasználjuk, vagy pedig vízben kell állni hagyni. Ez utóbbi azonban nem jó szokás, mert a vízben egyes vitaminok és ásványi sók kioldódnak belőle. Jobb, ha közvetlenül az étel elkészítése előtt leöblítjük és feldaraboljuk.

A héjában főtt krumpli vajjal finom csemegeétel, különösen akkor, ha sós, köménymagos vízzel főzzük omlós puhára. Héjastul, letakarva tálaljuk, akkor igazi élvezet, ha mindenki maga hámozza. (Meg neked is könnyebb.)

Az újkrumplit nem kell hámozni, elég kéfével vagy dörzssíval lecsupaszítani! Marad rajta egy kis héj? Annál egészségesebb! A reformkonyha héjával együtt tálalja még az öreg krumplit is. Kapard, ha van kedved!

Húshoz, krumplis tésztákhoz, lángoshoz, pogácsákhoz villával vagy krumplitörővel nyomd szét a főtt burgonyát, s azonnal, melegen keverd a liszthez, mert hidegen majdnem lehetetlen dolgozni vele, nem keveredik el a többi anyaggal. Ugyancsak fontos, hogy a liszthez főtt, szárazra csurgatott, áttört burgonya kerüljön, mert a vizes krumplitól a tészta szétesik. Az összegyúrt krumplis tésztát nem szabad sokáig állni hagyni, mert kellemetlen íze lesz, és el is színeződhet.

A reformkonyha főtt, áttört burgonyát vagy burgonyalisztet ajánl rántás vagy habarás helyett is, sűrítéshez. (Próbáld ki!)

Ha kész a krumpli, mindig tartsd melegen tálalásig, gőz fölött vagy meleg sütőben, fedővel vagy ruhával letakarva.

Halászlé, krumplipaprikás levét jól sűríti egy lereszelt, benne főzött burgonya.



Miután a vitaminok nagy része közvetlenül a burgonya héja alatt van, hacsak lehet, héjában főzzük. Így nemcsak étlettanilag hasznosabb, hanem a hámozási veszteség is kisebb lesz.

A krumpli egyik legfontosabb titka, hogy nem szabad hagyni kihűlni. A "dermedéssel" megmerevedik, elveszíti jó ízét. Ám ha mégis marad belőle, másnap melegítheted, de alaposan átfőzve vagy sütvé, újból fűszerezve kell tálalni.

Csak jó minőségű krumplit használj! Ha ráncos, petyhüdt, ne vedd meg! Ha tavasszal vagy télen meleg helyen csírázni kezdene, gyorsan szedd le a csírákat, és a krumplit használd el sürgősen!

Hajdanában sokféle krumpli volt: hópehelyből készítették a püréket és tésztákat, kiflikrumpliból a salátát, rózsakrumpliból a leveseket, főzelékeket. A gúlbabából már nem tudom, mit. Nem illett elvéteni. Ezenkívül volt takarmánykrumpli a disznóknak, tyúkoknak... és a szegény embereknek. Az a valami, amit most egységesen árulnak, szerintem takarmánykrumpli, valamelyest nemesítve ezt nevezzük demokráciának. Állítólag kiflikrumplit is lehet kapni időnként, a budapesti Fény utcai piacon ezt nevezzük piacgazdálkodásnak... szerintem. A szegény emberek eledele, a krumpli egyik-másik évben drága lehet. Vigyázz, hogy mit veszel! Összel olcsóbb beszerezni, de csak jól tárolva érdemes tartani. Kicsit hűvös, nem túl száraz helyen. Hajaj, a régi pincék... Vigyázz, ne csípje meg a fagy, mert akkor édeskés lesz, majd bűdösen rohad! A csíráatlanítást végezd el, a romló szemeket szedd ki! Kis munkával fele árba kerül. És a legfontosabb: hámozd vékonyan! Ha lehetséges, héjában főzd meg.

### ***Krumplipüré***

A krumplipüré egyik titka, hogy nem hagyod kihűlni, nem nyomogatod krumplinyomón, hanem a meghámozott és megpuhult krumplit egyenest a fazékban, takaréklángon töröd össze, miután leöntöted a levét. Villával, fakanállal vagy krumplitörővel a forró krumpli könnyen összetörik. Másik titka, hogy rögtön habosra kevered tejjel, azután jön hozzá a vaj, esetleg a tejföl. Olyan lesz, mint égen a báránylevél. Az ízéről nem is szólva! (Salátával könnyű vacsora, de a vendégvárás öröme is, húсок mellé kitűnő, mutatósan formázható köret.) Készítheted csak tejföllel vagy csak zsiradékkal is. Rá reszelt maradék sajt, sütőbe téve egy percre, leheletnyi paprikával megszórva, kitűnő!

### ***Krumplisaláta***

Burgonyát salátához kissé dermedve kell vágni, hogy szét ne essen, és gyöngéden azonnal besózni, mielőtt öntetekkel, salátalével, vékonyra szelt lila hagymával, zellerrel, almával összekeverjük, különben nem szívja magába a só ízét. Ez az egyik nagy titok. E titok ismerete nélkül nem lehetsz mesterszakács a hidegkonyhán.

## **A hagyma titkai**

Hagyma nem mindig termett nálunk. Aránylag fiatal jövevény. Fiatal? A kukorica sem őshonos, Amerikából hozták be Európába, azért is hívják "tengeri"-nek. Az első hagymákat Beatrix, Mátyás király felesége kapta nővérétől, az itáliai Ferrarából. Bonfini, a királyi krónikás idézi a köszönőlevélből: "Ha gyöngyökből lettek volna, sem örülhetett volna a király jobban." "Gyöngyhagyma" is van. Kicsi, fehér, egyforma hagymaszemek: csemegének, pácolt savanyúságnak kitűnő. A hagyma ma már olcsó, mert könnyű termelni is, tárolni is. Jó ízű

fűszer étel. Hűvös, szellős helyen vagy jó pincében sokáig eláll gondozás nélkül, feltéve, hogy egészséges. Ha nincs megfelelő helyed, ne végy egyszerre sokat! Melegben kiszárad, s ha nem jó fajta, romlik, rothad, töpped, csírázik. Különben a méregdrága télen árult "újhagyma" nem más, mint az öreg hagyma csírája, amelyből még a felületi rétegeket el lehet használni. Egyik legegészségesebb nyers táplálékunk a C-vitaminban különösen gazdag csemege lilahagyma. Fokozza az étvágyat, és serkenti az emésztést. Ráadásul a legújabb kutatások szerint csökkenti a koleszterinszintet is. Akinek a nyers hagymától ég a gyomra, picit sózza le, és hagyja állni. A kellemetlen szájszagot néhány szem pörkölt kávészem elropogtatásával vagy némi petrezselyemzöld rágcálásával, esetleg "ketchu" cukorkával meg lehet szüntetni. No, de csípi a szemed, ha vágod, és bűdös, hagymaszagú lesz a kezed is, a vágódeszka is! Először lássuk a hagymavágást, mivel kevesen tudnak biztosan, gyorsan és szépen hagymát vágni! Csak a sárga héját kell lehúzni, a hagyma a gyökerénél finom, ezért keveset lemetszeni, hogy egészben maradjon, mivel ez a rész tartja össze a hagymaleveleket. A szára felől a gyökere felé kettévágod, lapjára fektetve hosszába szeleteled, majd keresztbe így nem esik szét, és a kés nyomán hullanak, omlanak a szép, egyformára vágott hagymadarabkák. Ezt lehet nagyon gyorsan is csinálni, ha a kést egy parányit ferdén tartod, kifelé, akkor nem kell félned, hogy levágysz egy kicsit az ujjadból, netán a körmöd hegyéből. Salátákhoz, fonnyasztáshoz szép vékony fél karikákat vághatsz, ha a szára felől a gyökere felé szeleteled a már félbevágott hagymát. (Mindig így indulunk.) Ha nagyon ügyes vagy, teljes karikákat vághatsz a teljes gömbölyű egészből. Azt már említettem, hogy paraszttasszony barátaim és francia barátnőm, Arlette egyenest a fazékba-lábasba aprózza a hagymát; a hagymafejet marokra, jól megfogva keresztbe és hosszába kockázza, majd szeleteli. Nem rossz. Nem kell hozzá deszka. De ha már deszkán vágod, azonnal öblítsd le csap alatt bőven hideg vízzel, a kezeddal együtt. A meleg víz csak erősíti a hagymaszagot. Azonnali hideg vizes öblítés után nem lesz szagos a kezed. Kivéve, ha befőzésnél vagy más okból nagyon sok hagymát vágál. Akkor mosás után citrommal dörzsöld át. De mivel a citrom drága, még jobb, ha a hagymavágás után mosogatsz vagy mosol. Ezt úgyis el kell végezned. Ha a vágódeszkát előre vízbe mártod, szintén kevésbé lesz szagos.

Nem csípi a szemedet a hagyma, ha meleg helyen, tűzhely közelében vágod. (Így azokat csípi, akik távolabb ülnek.) A keresztthuzat is csökkenti a csípést és kiviszi a hagymaszagot. Ha a hámozott hagymát előre fél órára hideg vízben áztatod, csípőssége akkor is enyhül.

Az egyik hagyma nagyon csípős, a másik alig vagy egyáltalán nem: ez az "édes hagyma". Ha ilyet találtál, később is ott vásárolj megéri. Az édes hagymának, amellet, hogy igen jó az íze, a szaga is enyhébb.

Villamos készülékkel is vágthatod a hagymát. Lelked rajta, ha bírja a pénztárcád és az idő. Ellenben, ha valamit éppen darálsz, a hagymát is hozzádarálhatod. (Egy darab kenyérrel lehet "kinyomni" a darálóból az utolsó hús vagy egyéb darabokat.)

Apróra vágott hagymát sose tegyél el! Mérgező hatású. Viszont az apróra vágott hagyma olajban, üvegesre párolva, zárt kis üvegben hosszú ideig eláll a hűtőszekrényben.

Fél hagymát alufóliába szorosan becsomagolva a hűtőben őrizz: frissen marad, nem kell eldobni, nem kell újat hámozni, és a hűtőszekrényed sem lesz "illatos".

A zöldhagyma tavaszi örömről, vitaminos erősítőnk. El ne dobd a zöld szárát! Önmagában is kitűnő salátának, ha apró darabokra vágod és ecetes- cukros lében adod fel. Jó ízű nyersen, használhatod ételekbe főzve, díszíthetsz vele tálal, megszórhatod az ételeket, vajba keverheted. A szára a hagyma legértékesebb része. (Régen általában kidobták.)

A snidling vagy metélőhagyma is jó díszítő és vitaminos csemege. Ha magad veted cserépbe, úgy olcsóbb. Ollóval vágj le belőle, és ollóval aprítsd az ételbe is. Ha megfelelően locsolod,

és kellően tápdús földbe vetted el, újból kinő. Nagy előnye még, hogy gyöngébb, lágyabb az íze. Finomabb az állaga is, mivel vékony kis szálakból áll. Könnyíti, gyorsítja a főzést.

A póréhagyma nálunk az utóbbi években honosodott meg. Előnye, hogy diszkrétebb az illata, mint a vöröshagymának, és hogy sokkal könnyebben lehet vékonyra karikázni. Juhtúrós vagy pástétomos kenyérre karikára vágva is finom, fő felhasználási területe azonban a hidegkonyha: saláták készítésére nagyon alkalmas, bátrabban is lehet adagolni, mint a vöröshagymát. Ha csak a felét használtad el, alufóliával burkold be a végét, akkor nem szárad ki! Ha a gyökeres végét elülteted, újból kinő. (Persze nem olyan nagyra.)

Hagymalevest is készíthetsz póréhagymából, továbbá salátát is. A recepteket megtalálod a leveseknel, illetve a saláták között. Azért egyet ide is leírok.

### ***Vendégváró póréhagyma***

4-5 centisre vágott póréhagymát kevés ecetes, sós, picit cukrozott lében félpuhára párolsz. Leszűrve, kis tálkákba teszed a vendégek elé a hideg falatok közé. Nagyon finom.

### **A tej titkai**

Kedves Olvasóm! Ha véletlenül igazi, frissen fejt tejjre tennél szert, bizony nagy meglepetés érne! Az íze egészen más, mint a boltinak, a "zacskósnak", a "dobozosnak". Régebben félve a tébécétől soha nem ittuk nyersen. A gümőkór (tuberkulózis) ma már marháknál sem gyakori betegség. (Az emberek között viszont újból arat.) A frissen fejt tejet egy napra letettük a pincelépcsőre, ahol nem savanyodott meg, viszont a tetejéről le lehetett szedni a tejszínt. Abból lett a finom habtejszín, később a vaj, a tejföl (hát annak az íze sem hasonlít a "poharas" tejfölére!), majd a tejet felfőztük. A forralt tej főle megosztja az emberiséget: van, aki nagyon szereti, ha a bögre tetején alakuló föl ott van a kávéján, és van, aki undorodik tőle. Ha a tej megaludt, ettük aludttejnek, vagy lassú, fokozatos melegítés után tésztaszűrőbe öntve hagytuk, hogy lecsepegjen. Így készült a tehéntúró. (Ez sem hasonlít a boltban vásárolthoz. Receptjét fentebb közlöm.)

A friss, bolti tejből nagyon könnyen készíthetsz aludttejet még ma is, ha egy kávéskanálnyi joghurtot vagy kefirt teszel a poharakba szétosztott friss tejbe, és meleg helyre állítod. (Sok pénzt takarítasz meg.) A pasztőrözött (csíráatlanított) bolti tejet nem kell feltétlenül felforralni fogyasztás előtt.

Nem fut ki a tej, ha egy kevés cukorral forralod. Legfeljebb odakap, ha nem kevergeted. Ha kevergeted, nem forr fel. Ha félrenézel, kifut. Ha kifut, az egész ház értesül róla, olyan bűdös. (Vagyis Murphy törvénye érvényesül.)

Ha a tej a savanyodás határán jár, egy kevés cukorral még menthető. Egy literre egy púpozott kávéskanál elég. Ha így forralod, nem fut össze, és napokig friss marad, mert a cukor leköti az erjesztőgombákat.

Ha nincs otthon tejföl, néhány csepp citrommal vagy ecettel tejből pár perc alatt készíthetsz aludttejet az étel habarásához.

Ha tartósított tejet vásárolsz, a következőket gondold meg: Noha sokkal kényelmesebb, de jóval drágább, mint a nem tartósított tej. A hűtés nélkül két hónapig is tárolható tej jó minőségű tejből ultrapasztőrözéssel készül. A tejet felmelegítik, homogenizálják (zsírtartalmát szétaprózzák, hogy egyenletesen oszoljon el), majd nagy nyomáson hirtelen 130-140 C-ra hevítik. Ezen a hőfokon mindössze 3 másodpercig tartják, ám ez az idő is

elegendő ahhoz, hogy a tejben lévő mikroorganizmusok szinte mind elpusztuljanak. A hőkezelés után a tejet lehűtik. Abban, hogy a tej hosszú ideig eltartható, nagy szerepe van a csomagolóanyagoknak is; a tartósított tej öt rétegű dobozán (a külső papír és a belső alumíniumfólia között három polietilén-réteg van) a fény és a levegő nem tud áthatolni. A doboz belső felületét vegyi eljárással és ultraibolya sugarakkal vagy forró levegő befúvatásával csírátlantítják. E szigorú fegyelmet követelő munkafolyamat és a költséges csomagolóanyag miatt is drágább a tartósított tej. Ezt mind fizetned kell! A természetet is károsítja a sok doboz. Ez a kényelem és a jómód felelőtlensége. Mivel a tartósított tejből kipusztultak a mikroorganizmusok, ezért megváltoztak a tulajdonságai is. A tejben levő baktériumok valamelyest serkentik a bélműködést. A tartósított tej nem serkenti a bélműködést, mivel hiányoznak belőle a baktériumok. Az erőteljes hőkezelés során elpusztulnak a tejben lévő enzimek is. Ez egyfelől lehetetlenné teszi, hogy a tej megsavanyodjon (a tartósított tejből nem lehet aludttejet készíteni, illetve megalszik, de élvezhetetlen, keserű-savanyú ízű, és nem is "bőrösödik" forraláskor), másfelől némileg megváltoztatja a tej ízét és szagát. Az ultrapasztörözés csökkenti a tejben lévő vitaminok értékét is. S végül jó tudni: a tartós tej csak zárt dobozban tartható el két hónapig; felbontás után már nem tudják biztosítani a csírámentességet. Hát akkor mi a fenének vásárolod, ha nem lustaságból vagy kirándulásra a Déli-sarkra?

## A liszt titkai

Ugye már sokat hallottál arról, hogy nagyanyáink milyen finom, pihekönyű rétest, omlós, "poronyú" tésztát sütöttek, és milyen volt a kalácsuk, fánkjuk, galuskájuk, piskótájuk? Ismerték a liszt titkait, melyek olyan egyszerűek, hogy talán éppen ezért feledtük el őket. Magam se tudtam, miért csinálják, noha hosszú éveken át figyeltem, hogyan bánt anyám és Róza néném a liszttel sütéskor. Mivel azonban soha nem mondták, mit miért, elsiklottam fölötte. Pedig még most is a szemem előtt van, amint Róza néném a lisztet szitálja. Azt hittem, azért, hogy tisztább legyen, hiszen egyenesen a malomból hozták, zsákkal, a maguk vetette-aratta búzából őrölt lisztet. Anyám meg azért szitál - gondoltam -, mert így látta gyermekkorában.

Első titok: a szitálás. A liszt állás közben tömöttes, tapadós, pókhálós lesz. (Hát még a mázsaszám kicsomagolt zacskós liszt hogy tömörödik!) A szitáláskor levegő kerül a lisztszemek közé, s ettől lesz pihekönyű a tészta. Ezért hát, ha valami finomat akarsz sütni, kedves olvasóm, ne sajnáld a fáradságot, és a tésztaszűrőt magasra emelve, himbáló-rázó mozdulattal "szitáld" át a lisztet egy nagyobb táliba! Próbáld ki, hidd el, megéri!

Második titok: a kelt tésztákhoz szobahőmérsékleten tartott hozzávalókat, vagyis langyos lisztet használj, s vigyázz, meg ne fázzon a tészta! A porhanyós, omlós tésztákhoz hűvös helyen tartott lisztet használj, és gyorsan dolgozz, hogy a kezedtől se melegedjen át! A kelt tésztát alaposan dolgozd ki, az omlósat könnyedén, gyorsan keverd össze! Ezeknek értelmében lisztet soha ne vásárolj jó előre, nem szereti a hosszú állást! Kelt tésztához, omlós tésztához finomlisztet, rántáshoz, réteshez grízes, azaz réteslisztet használok. Ennyi elég is lesz öreganyáink titkaiból. Mindezt nem muszáj betartani, csak éppen hasznos...

## **A mai háziasszony titkos titkai**

Jótanácsok, avagy na, ezt jól megcsináltam!

### ***Leégett a hús***

Bizony, bűdös az egész lakás. A fene egye meg! Most mit csináljak?! Kapd le a serpenyőt a tűzről, vedd ki belőle a húst, hagyd hűlni, szellőztess... Aztán éles késsel vágd le az égett részt, és friss zsiradékon vagy szafton fejezd be a hús főzését-sütését! Az égett hússal ne kísérletezz. bármit csinálsz, rossz ízét nem tudod elvenni! Az edénybe öntsél gyorsan vizet, hogy ne bűdösítsen tovább, s hogy felázzon az égés!

### ***Égett a sütemény, a torta***

Aljáról-tetejéről ha kihűlt ugyanúgy levághatod a megszenesedett részt, mint a húsról. Száraztésztákról kaparhatod vagy reszelheted. (Ez bizony nem jó mulatság, de hasznos.)

### ***Kozmás a leves, a főzelék***

Ez is nagyon rossz ízű, ehetetlen, ha nem segítesz gyorsan. Ha az étel odakapott az edény aljára, ne szedd fel, ne kapirgáld, mert csak halmozod a bajt! Öntsd gyorsan másik edénybe, s úgy folytasd a főzést! Ha már szaga van a leöntött résznek is, fedd le tiszta vizes ruhával, és hagyd állni pár percre. Szükség esetén, ha már nagyon égett váltsd a "borogatást" kétháromszor, jól kiöblítve, csavarva a ruhát! Egy kevés folyadékkal pótolod az elfőtt levét, és fűszerezd utána, ha kell! Ha a leves sűrűjéből hiányzik, dobj bele egy marék rizst, és keverd meg, mert azonnal leég, no nem rosszindulatból, hanem mert a fajsúlya nehezebb és az edény aljára száll! Szokatlan a rizs a sárgarépa- vagy karalábefőzelékben? Hát persze, a magyar konyhán. De nem a kínai, indiai vagy hottentotta zöldségekben! Miért ne lehetnél te a leégés napján hottentotta? Vagy éppen reformer. A reformkonyha titka, arany szabálya ugyanis azon kívül, hogy egészségesebb az, hogy nincsen szabálya. Nemzetközi és liberális. Csak aztán úgy tálalj: "Mit szóltok ehhez a távol(vagy közel)-keleti ínycsiklósághoz? A reformkonyhához?" A nagyobb hitelesség kedvéért tégy az ételbe valamilyen szokatlan fűszert is: oregánót, curryt, tárkonyt, bazsalikomot, egyebet! Aztán küldd be a készítés módját egy receptpályázatra! Nem tréfálok: így született a burgonyaszufli. Királyi fogadásra készült az Európa-hírű szakács. de őfelsége és a kíséret egyre később. Hogy a krumpli meg ne dermedjen, a szakács rémületében a sütőbe tette a krumplit. Jól sikerült! Ma már az egész világon ismerik.

### ***Elsóztam a levest***

Ha túl sós a leves, hígítsd fel, vagy tégy bele egy mokkáskanálnyi cukrot. Hatásos egy kevés nyers vagy főtt reszelt krumpli vagy kukoricaliszt is, de tojássárgájával is elhabarhatod. E műveletek után tanácsos az ételnek hangzatos nevet (Napóleon-leves, Hrabal-főzelék, Tien-csin-tokány) adni. A sós húslevesen így segíthetsz: reszelt sárgarépát piríts olajon vagy margarinon! Öntsd fel kevés vízzel, és egy kis forralás után a levét szűrd a leveshez! Jóízű, szép színű levest kapsz. Ezt máskor is megteheted, ha javítani akarsz a húslevesen, vagy a vendégeket el akarod kápráztatni.

### ***Sós a hús***

Pörkölthöz, tokányhoz tégy még egy kevés apróra vágott hagymát vagy egy kanál lecsót, nyáron egy nyers paradicsomot és kevés vizet, zsiradékot, úgy fejezd be a főzést! Itt is segíthet egy makkáskanálnyi kristálycukor. Ha a hússzelet ehetetlenül sós, szedd ki az edényből, öblítsd le szűrőn vízzel, és készíts hozzá új mártást! El is térhetsz az eredeti ízesítéstől: lecsós szeletből például készíthetsz fokhagymás-tejfölös szeletet kicsi liszttel habarva a tejfölt, ez enyhíti a sós ízt.

### ***Savanyú a leves***

Ha túlsavanyítottad az ételt, a világért ne cukrozd, mert csak elrontod! Kevés szóda bikarbóna lúgos hatásával leköti a savat, és enyhíti a savanyú ízt, akárcsak a tej vagy a tojássárgája és minden egyéb hígítás, a sűrűséget az előbbiek szerint pótolva. Az ecetet soha ne egyenesen az ételbe öntsd, hanem egy kiskanálba és onnan az ételbe! Így megelőzheted a bajt.

### ***Juj! Megégettem a kezem!***

Ha megégetted a kezed, tartsd hosszasan hideg víz alá, aztán kend be étolajjal! Így tettek dédanyáink is. Vagy fogd meg gyorsan a fülcimpádat! Nem babona (sokáig én is azt hittem): a test többi részéhez képest a hűvös fülcimpa enyhíti az égett rész forróságát, és a legújabb kutatások szerint idegpályákat érintesz. Épp ezért ne fúrasd ki a gyermeked fülét, mert "elszód" testének harmonikus működését!

Murphy törvénye: "A forró fazék semmiben sem különbözik a hidegtől. Csak akkor találsz köztük különbséget, ha már megfogtad. Leejteni azonban akkor sem tanácsos, mert a többi testrészed is tapasztalhatja forróságát."

### **A pénz és az idő titkai**

Drága barátaim: "az idő pénz" szállt fel a mondás Amerikából. Mi hozzátehetjük: sajnos, a pénz is pénz. Nézzük csak, hogyan lehet időt-pénzt megtakarítani! Az alapelv: ne töltsünk sok időt a konyhában! Közben saját energiánkkal takarékoskodunk, a fizetett energiával is azt tesszük. Figyelj csak, és ha van kedved, a végén kiszámíthatod, hány percet takarítottál meg magadnak, és mennyi háztartási energiát, mosogatást és egyebeket! A mosogatás is sokszoros energia, a tiéd, a gázé is, amellyel melegítesz, a vegyszeré, amit elhasználsz. Tehát: A heti ételaport előre gondold végig, és tervszerűen vásárolj! Meglátod, mennyivel egyszerűbb és gazdaságosabb. A maradékokról, átvárázsolásról már volt és lesz is szó. Remélem, könnyedén és örömmel csinálod. Most nézzük az előrelátást!

Ha hússzeleteket készítesz, vegyél öt-hat étkezésre valót felszeletelve. Párold meg a szokásos módon apróra vágott vöröshagyma mellett, kicsit sózva! Az egészet egyszerre. Aztán készítheted minden nap másként: pirospaprika-fokhagymásan tejfölözve vagy lecsósan, borsosan, sajtosan, citromosan, majonézesen, gombásan. Nyugodtan állíthatom, senki sem ismeri föl, hogy ugyanaz a szelet, másként ízesítve. Pikáns lesz, ha oregánós vörösborral fűszerezed. (Ha éppen csillogni akarsz, és van pénzed. Különben az oregano nem drága, és a bort elhagyhatod.) Persze, a körítést is változtathatod. Na meg egy-két hetet is átugorhatsz a hűtő segítségével. (Egy-egy étkezésre való adagot pedig hűts le a mélyhűtőben!) Jobb ízű az étel, ha a fűszerezés, a mártás frissen készül. Tehát ezt ha lehet mindig frissen készítsd! Ha nincs hűtőszekrényed vagy kikapcsolták az áramot vagy ha takarékoskodsz, kamrában, két

ablak között, ablak alatt rögzített ládikóban (árnyékos oldalon) vagy udvari, folyosói faliszekrényben tarthatod napokig a félig kész vagy egészen kész ételt. Most számítsd ki, ha mindig külön mentél volna a henteshez, külön fizettél volna és mindig külön csaptak volna be! Ha hatszor vettél volna elő edényt, és hatszor pároltad volna a húst, hatszor vágtad volna a hagymát, és hatszor mostad volna el az edényeket, hatszor tetted volna a helyükre...

Maradjunk még egy kicsit a húsnál! Mondom a hentesnek: "A tyúk hát-fart nemcsak a kutyám eszi, hanem én is." Mire ő: "A csirke szárnyvéget nemcsak a macskám eszi, hanem én is. Rizses húsnak tessék elkészíteni!" A hát-far húslevesnek is jó (de a püspökfalat alsó részét vágd ki, hogy ne legyen nagyon "püspökös"). Egyébként ezt az anyák eszik az egész csirkéből. Állítják, hogy nagyon finom. Nem tudom, hogy a jóságtól jó-e, vagy valóban az. Én közepesen finomnak tartom, jobb szeretem a mellehúsát. Hogy kerül akkor ide a püspök? Ezt sohase értettem. A csirkeshárnyból kínai finomfalatokat is készíthetsz, ha meguntad a rizses húst, vagy olcsón akarsz "különleges" vendégséget adni. S most két gyorsrecept:

### ***Kínai csirkeshárny***

A csirkeshárnyat feldaraboljuk annak rendje s módja szerint. Egy kanál szójamártásba zúzott fokhagymát, kevés gyömbért, mézet, egy evőkanál konyakot, egy kevés tojást és kevés kukoricalisztet vagy étkezési keményítőt teszünk. Olyan lesz, mint a sűrű palacsintatészta. Ebben a masszában pácoljuk a szárnydarabkákat egy órán át, majd egyenként kiszedve forró olajban sütjük ki. Konyak helyett más alkoholféle is jó, például szilvapálinka magyaráításnak. Ha nincs szójamártás, kevés liszttel kevert tej is megteszi.

### ***Kínai békefalat***

Maradék húsokat (lehet csirkebőr is) kicsire aprítunk. Szójamártásba kevés mézet teszünk, megforgatjuk benne a húst, és forró olajban alaposan, jó ropogósra sütjük. Vigyázat! A méztől megkeseredhet, ha leég! Szója helyett sűrű liszt-tojás szószot használhatsz, fűszerezve és mézzel ízesítve.

### ***Hogy gyorsabban elkészüljön!***

A hús másik időkímélő elkészítése, hogy a pörköltet nagy adagban készítjük. A pörköltmaradékot gulyáslevesnek is elkészítheted, ha fölengeded vízzel, utána sózod, paprikakrémmel, köménymaggal ízesíted, és krumplit darabolsz bele. Egyébként is így készül a gulyás. Van, aki be is zöldségeli, a csipetke sem árt, laktatóbb lesz tőle a gulyás.

A pörkölt párolt savanyú káposztával keverve már tudod székelygulyás. Napokig eláll, télen hetekig, hűtőben hónapokig.

Ha tejfölözöd a pörköltet, paprikás lesz, borssal, szerecsendióval pedig tokány. Ezt is tudod már. Érdekes hát nagy adagot készíteni előre.

A ledarált pörkölttel sós palacsintát tölthetsz: ez a hortobágyi húsos palacsinta. A darált húsból készíthetsz fasírtot, miegyebet. Nagyobb adagba tégy rizst és fűszereket, összekeverve a hússal fagyaszd le, és ezt használd majd mindenféle töltelékhez! Itt is kiszámíthatod a megtakarított időt. Darált húst nyersen, hűtés nélkül ne tárolj! Kiválóan alkalmas a romlásra.

### ***Változtathatod a köretet is.***

A húslevesben főtt zöldségekből - ha egy kicsit többet használsz - franciasalátát készíthetsz, csak szedd ki, mielőtt teljesen puhára fő.

A főtt húst másnap mártással adhatod: zeller, kapor, sóska, paradicsom, alma, meggy, tormaszósz jó hozzá krumplival. Ledarálva pástétomnak, mustáros fűszerezéssel használható fel, tölthetsz vele palacsintát. (Nagyon finom. )

A húsleves jobban eláll, ha leszűrve tároljuk. Különben másnapra már romlik az íze, és a lében a zöldség nagyon hamar megsavanyodik.

Rántást, ha használsz, készíts előre többet. Bő olajban, zsiradékban pirítsd, s ha langyosodik, tedd csavaros üvegbe, s ha kihűlt, zárd le! Mindig egy kanállal szedsz ki belőle, s belelógatod levesbe, főzelékbe. Így mindjárt elkeveredik, és nem lesz csomós, mert hideg.

Apróra vágott hagymát is párolhatsz előre, hiszen ezt is gyakran használsz, s így egyszerre túl vagy a "síráson", szellőztetésen, vágódeszka-használaton, mosogatáson. A maradék hagyma alufóliában eláll a hűtőben, és nem szaglik.

A salátaönteteket is kikeverheted előre nagyobb adagban. Ketchup, pizzaszósz is készülhet odahaza, így ára csak negyede lesz a boltinak, és az íze egyénibb, finomabb. (Lásd később a receptet!)

Zsemlemorzsát készíthetsz, ha a megszáradt zsemlét, kiflit lereszeled. Jól záródó üvegben tárold, mert molyosodik (akárcsak a dara vagy az őrölt pirospaprika)!

Nagy meglepetésemre Párizsban héjában főtt krumplit találtam az élelmiszerboltokban. Ha sietősen kell főzni, nagyon praktikus. Persze, magam főzök előre egy nagyobb adagot. Hagymás krumpli, krumplisaláta, zsírban sült burgonya vagy parasztrántotta készülhet belőle. Az előre főzött krumplit jól fel kell forrosítani. A meghámozott főtt krumplit nem lehet eltenni, nagyon gyorsan romlik, és a hűtéssel megváltozik az íze, színe. A mélyhűtést a krumpli semmilyen formában nem szereti.

Babból is többet főzök egyszerre. Levesnek, főzeléknek, babsalátának tudom felhasználni. Vigyázz: jobb, ha a babot natúr teszed el (kisebb helyet is foglal), és jobb ízű a friss ízesítéssel, mint majdnem minden. Persze egy kis maradék bableves vagy babfőzelék melegítve se rossz! (Jól bírja a mélyhűtést.)

Ha lecsót csinálsz, ki ne vágd a paprika erét és torzsáját, hanem csak a fás csutkáját dobd el. Jobb ízű a magokkal, kiadósabb is, és hamarabb elkészül. Bármily hihetetlen: a magokat nem is lehet észrevenni, próbáld csak ki! Lecsóból is eltehetsz kis adagokat. Kevés rizzsel, virslivel tálalva kész az ebéd, de ételízesítésre is kiváló, pörköltet, krumplipaprikást feljavíthatsz vele. Meg aztán így készülhet el a lecsós hús 10 perc alatt.

A krumplipaprikás kiadós fő étel nokedlivel. (Gazdagabb lébe szaggtadjuk a kikevert tésztát.)

Gombát sose hámozz! Jól dörzsöld le a kalapját, ha foltos. Ha a szára (tönkje) már keménykés, öreges, szárítsd meg, és használd ételízesítésre!

### ***Gomba- "pillanatrecept"***

Egy cikk fokhagymát apróra vágva forró olajba dobsz, rászeleteled a gombát. Legjobb a sampinyon. Pár percig fedő nélkül pirítod, picit sózva, majd tejjel tálalod. (Mindig sikerem van vele).



### ***Retket meg ne hámozz kivéve a fekete retket!***

Céklát savanyúságnak készíthetsz nyersen lereszelve, ugyanúgy ízesítve, mint a főtt céklát. Gyorsabb, egészségesebb és sokkal jobb. Használhatod különböző salátákhoz is. Vigyázz, kicsit pirosít. A vizeletet is, ha többet eszel. Ne rémülj meg, csak akkor, ha a céklalé az abroszra ömlik. (A foltos részt egy éjjelre nyers tejbe áztasd be! Így még a vörösborfolt is eltűnik.)

Spagettiből vagy egyéb száraztésztából érdemes alkalmanként kétszeres vagy háromszoros mennyiséget főzni. A megmaradó tésztát amúgy "meztelenül" (tehát mártás vagy hintés nélkül) adagokra osztva csomagold be nejlonzacskókba, és fagyaszd le! Egy kicsi olajjal elkeverheted, hogy ne ragadjon össze. Felengedés után azonnal keverd össze az elkészített mártással, és megforrósítva tálald! (Ha háromnegyed kilogramm tésztát főzünk meg egyszerre, nem kell hozzá háromszoros energia, idő, edény, mosogatás... már tudod a leckét.)

Magam a mélyhűtőben egyféle ételt egy nagyobb dobozba teszek kis nejlonzacskókban. Így csak egyszer kell címkézni, helyet takarítok meg és könnyen elő tudom venni a gyors munkához. Azt is könnyen át tudom tekinteni, hogy miből mennyi van még.

Palacsintából is érdemes eltenni néhány darabot a mélyhűtőbe. Sósan töltve gyors ebéd vagy vacsora. Édesen pedig ebédkiegészítő.

Kiadós sós töltelékek: maradék krumplipüré átforrósítva, pikánsan fűszerezve, krumplipaprikás, angolos zöldségköret, parajkrém. Ez utóbbi úgy készül, hogy egy kevés spenótmaradékba sajtot reszelsz, tojássárgájával és a felvert habjával elkevered, fűszerezed és megtöltöd vele a palacsintákat. Vagy csinálsz egy besamell mártást, és kevés erős ízű sajtot reszelsz bele (húsmaradékok is igen jók töltésre). Ezeket mindig felgöngyölve töltöd, és forrón tálalod.

## **További olcsó és gyors ételajánlatok**

### ***Lábatlan csirke***

A kenyérszeletek héját levágom, tejbe forgatom, hogy puhuljon, forró olajban kisütöm, a tetejére sós, majoránnás, enyhén borsozott, a tejmaradékkal felvert tojást öntök. Mindkét oldalán pirosra sütöm, úgy, hogy ügyesen, egyszerre fordítom meg az egészet.

### ***Sterc***

Ha a hűtő is, a kamra is és a zsebem is üres, stercet, vagyis új magyaros ételt készítek: a lisztet forró zsiradékon kevergetve barnára pirítom, megsózom, kevés vízzel felengedem, és tovább kevergetve addig főzöm, míg omlós, kissé porhanyós massa lesz. El se hinnéd, milyen finom egy kis savanyúsággal vagy pirított hagymával a tetején! Ha kisnyugdíjas, vagy munkanélküli vagy, kész az ebéd! Vigyázat: csak kevés vizet adunk hozzá, és előzőleg jó barnára pirítjuk! Továbbá csak réteslisztből lesz jó.

### ***Hajdúkása***

Ugyanúgy készül, mint a sterc, csak búzadarából, és egy hagymát is dobsz bele. De ízesítheted petrezselyemzölddel, kaporral (ezek együtt is jók) vagy zellerzölddel, oregánóval, egyebekkel.

### ***Pászkavelő***

A darabokra tört pászkát kevés tejben megáztatjuk, és üvegesre párolt hagymára dobjuk. Borssal és paprikával fűszerezzük, sózzuk, és fejenként egy tojást ütünk rá. Elkeverve sütjük tovább. Remek, és 10 perc alatt kész.

### ***Piros-fehér-zöld***

Forró olajba fektetve személyenként egy darab, hosszában kettévágott paprikát (mindenestül, a fás csutkája nélkül) és félbevágott paradicsomot mindkét oldalán kisütünk. Fejenként egy szép paradicsom és egy paprika elég. Mikor az egyik oldala megsült, megfordítod. Ha gazdagítani akarsz, üss mellé mindenkinek egy tojást! Tíz perc alatt kész. Semmi köze a lecsóhoz: tiszta, friss ízeket kapsz. Nyári gyors, egészséges vacsora vagy ebéd lehet. (A sárga kiegészítő szín, ha tojást ütsz hozzá, mert nem csak neked van "trikolórod".)

Hevesen, az öregek otthonában egyszer megengedték, hogy a lakók javasoljanak ételsort, mivel az öregek kedvére akartak főzni. Meglepetés volt, hogy mindig egyszerű és olcsó ételeket kértek: hagymatokányt, stercet, rántott levest, kelkáposzta-főzeléket, öreglebbencset. Uram Isten, mi mindent felejtettünk el!

A maradékok felhasználásáról külön fejezetben is találsz ötleteket. Éljél velük. Az ajánlatom csak ennyi: ötletesen, játékosan csináld! Így az energiád nem fogy, hanem gyarapodik. Az örömmel végzett munka nem kimerítő, hanem erősítő. A játékban pedig örömünket leljük. Ne keserűen, összeszorított szájjal, azzal a tudattal főzz, hogy "szegény vagyok". Arra gondold, hogy mit tudsz csinálni Te a szegénységgel!

## **Maradék? Az nálunk nincs! (Maradékok átvarázsolása.)**

Még a legjobb és legbeosztóbb háziasszonynál is előfordul, hogy van maradék. Az étvágy, no meg a váratlan események nem láthatók előre. Nem szólva arról, hogy valami nagyon jól sikerül, máskor kevésbé, az alapanyagok is számítanak, de még az időjárás is. Nem is szólva "kosztosaink" hangulatáról, életkedvéről. A maradék felhasználásának lehetőségeit nemcsak azért fontos ismerni, mert egyfelől kár erőltetni a másnapos, megunt ételt, kidobni azonban vétek gondoljunk a szemétkutatásra, arra, hogy mi megy így veszendőbe. Azért is fontos, mert takarékoskodunk az idővel, pénzzel, alapanyagokkal. És mindennél fontosabb, hogy örömmel, játszva készítsük az ételt. Bújóska ez. Találós kérdés, hogy miből mi lett? ha jól csinálod... Kezdjük a sokat szidott húsokkal!

### ***Mit csináljunk a maradék húsokkal?***

Egybesült és párolt húsokból, valamint pörköltfélésegből készíthetsz töltött és rakott ételeket. Például: töltött burgonyát, paradicsomot, karalábét, tököt, kelt, francia káposztát, aztán rakott káposztát, rakott kelt, burgonyapürét, palacsintát, hortobágyi húsos palacsintát, húsos metéltet vagy spagettit. (Lásd az egytálételeknél, rakottaknál!) Maradék pörköltből lesz a gulyásleves és a székelygulyás.

Ha főtt marhahúsból készítesz ételeket, akkor a húst kevés hagymával zsíron feltétlenül át kell párolnod, fűszerezned, különben ízetlen marad. Legjobb darálva felhasználnod.

A maradék húsokat még igen jól fel tudod használni húskroketek és húspudingok készítéséhez is. Továbbá nyers és főtt salátákhoz. Egy-két szokatlanabb készítési módot leírok.

### ***Húskroket (ropogós)***

Héjában főtt és melegen áttört burgonyát a ledarált húsmaradékkal, kevés liszttel, fél tojással, sóval, pici törött borssal és apróra vágott petrezselyemzölddel összegyúrsz. Lisztezett vágódeszkán hüvelykujnyi széles, 5 cm hosszú rudacskákká formálsz. Forró olajban pirosra sütöd. Gombamártással a legfinomabb, de körettel, salátákkal is remek. Formálhatsz labdacsokat is, az egyszerűbb.

### ***Húspuding***

A maradék húst ledarálod, kevés vaját, 1 tojás sárgájával habosra keversz, beleteszel 2-3 héjában főtt és még melegen áttört burgonyát (a burgonya is lehet maradék, de akkor előbb felmelegíted és úgy nyomod szét). Jól összekevered, ízlés szerint sózod, borsozod. Végül a tojás keményre vert habját vegyíted hozzá. Kizsírozott vékony pudingformában sütöd, illetve gőzölöd.

### ***Édesanyám emlékezetes, jó töltött palacsintája***

A maradék leveshúst ledarálva, átpárolva kevés hagymával ízesített forró olajon, borssal fűszerezte, majd a sós palacsintákat megtöltve, paradicsomszósszal leöntve tálalta. Különleges, jó ízek együtt. Ünnepi és vendégváró étel volt a húsleves maradékából.

### ***Hortobágyi húsos palacsinta***

Maradék pörköltből, csirkepaprikásból készítheted. Ledarálva, tejfölözve töltöd a palacsintákat. Maradék zafittal leöntöd, parányi liszttel, tejföllel ízesítve. Erősen fölmelegíted.

### ***Pástétom főtt húsból***

A főtt marhahúst daráld le, tegyél hozzá 2-3 szem héjában főzött, megtisztított és áttört burgonyát, 1 nyers tojássárgáját, egy kis mustárt és tejfölt, egy kevés szardellapasztát, ha van, kevés vaját, kevés pirospaprikát, sót, törött borsot. Tehetsz még bele 1-2 csemegeuborkát, 1 hámozott almát kis kockákra felvágva. Az egészet gyúrd jól össze, tedd egy hosszúkás formába, és a hűtőszekrényben jól hűtsd le. Másként is fűszerezheted hozzátehetsz és elhagyhatsz.

### ***Becsinált leves***

A húsleves alján található húsmaradékot és a zöldségeket feldarabolod, kis citromhéjjal ízesítve vízzel felöntöd, beledobsz egy marék rizst, ha megpuhult, összefőtt, tojássárgás tejföllel behabarod, citromlével savanyítod. Férjem kedvenc leve. Jobban szereti, mint a húsleves.

### ***Töltött krumplislepény***

Készíthetjük bármilyen húsmaradékból: sonka, felvágott, virsli, de pörkölt is jó a zaftja nélkül vagy a sült hús maradéka. A burgonyát héjában megfőzzük és áttörjük. Belekeverünk tojást, vajat és fűszereket. A húsfélét nem muszáj darálni, lehet aprítani is. A krumplit sem töröm át (munka meg mosogatás), villával nyomom szét. Krumplimaradékot is felhasználhatsz. Egy tepsibe a burgonyás massa felét simítjuk, és erre tesszük a töltelék: a húsmaradékot húsdarálón áteresztjük, elkeverjük a tojással és a tejföllel, sózzuk, szerecsendióval fűszerezzük. Ha ezt a húskrémet rákenjük a burgonyára, a tetejére simítjuk a maradék burgonyát. Középméleg sütőben 30 percig sütjük. Fűszerezheted az apróra vagdalt húst, virslit más módon is. A krumplit is teheted sózva és vajjal vagy olajjal meglocsolva. A tetejére nem árt a tejföl.

### ***Amikor a főzelék megmarad***

Maradék főzelékekből főként leveseket készíthetsz. Ne tegyél egyebet, mint a főzeléket vízzel vagy esetleg ha a leves jellege úgy kívánja vizezett tejjel felhígítod, majd utánízésíted, hiszen a folyadéktöbblet miatt ízletlenebbé válik, újabb fűszereket is tehetsz bele. Ha kell, sűríted egy kis kukorica- vagy szójaliszttal.

Maradék spenóttal palacsintát is tölthetsz, pudingot főzhetsz belőle. A paraj- és zöldborsófőzelék-maradékot befőzheted egészen sűrűre, mert így omletteket is tölthetsz vele. Két főzelék összeöntéséből "születik" egy új leves vagy új főzelék. Ne félj, sikert aratsz ha nem is mindig...

### ***Ránk szárad a köret***

A rizsköretet töltelékekhez és lerakott ételekhez, hideg salátákhoz használhatod igen jól. Készíthetsz belőle rizskroketet (lásd a feltéteknél), paradicsom- és zöldséglevesekbe betétként is használhatod. Vagy elkeversz benne egy halkonzervet az olajjal együtt, utánfűszerezed, és kész a finom hideg vacsora. Párolt gombával, zöldségekkel is kész egytálétel. Majonézzal, fűszerekkel elkeverve meg jó saláta. De más salátákhoz is jó kiegészítő. Vagy forró zsiradékba téve tojást ütünk rá, s kész a vacsora. Vagy tojást ütsz bele, kevés lisztet is teszel ragasztónak, fűszerezed, és labdacsoknak kisütöd olajban.

Pirított darából és tarhonyából levest készíthetsz természetesen csontlével vagy Delikát ételízesítővel, snidlinggel, borssal, tárkonnyal, petrezselyemmel, borsikafűvel, paprikával, fokhagymával szóval, amivel tetszik fűszerezed.

Grízgaluskát, ha marad, lerakod tejfölös reszelt sajttal, sütőben átsütöd. Fokhagymás-paprikás tejföllel is jó. Ugyanígy lerakhatod pirított hagymával a maradék pirított grízt, alias hajdúkását. Savanyúsággal tálalod. Egyik legnagyobb sikerem az volt, amikor a pirított gríz-maradékot összemorzsolva, majoránnával ízesítve hidegen tálaltam sült csirke mellé, őszibarack kompóttal. Csak ez az egyfajta étel érdekelte a vendégeket, el sem tudták képzelni, mi lehet ez. Nyilván nem ismerték a hajdúkását.

A puliszkamaradékot kanállal levesbe szaggatod, és kész a betét. Vagy a puliszkamaradékot apróra vágott pirított hagymában megforgatva jól felforrósítod. Savanyúval kész az ebéd vagy vacsora. (Hideg helyen napokig eláll.)

Nokedlimaradéokra tojást ütsz, kész a tojásos galuska. Levesbetétnek is használhatod, sajttal-túróval is jó.

Az angolosan készített zöldségköretekből zöldséglevest, finomfőzeléket állíthatsz elő. De felhasználhatod a különböző rizottókhoz is, kroketteket készíthetsz belőle: egy tojás, kevés liszt, fűszerek hozzáadásával labdacsokat sodorsz belőle.

### ***Édességmaradékok***

A tejbegríz maradékot feldarabolva panírozod és kirántod, fahéjas cukorral meghinted vagy vizes kanállal gombócokat (galuskákat) szaggatsz belőle, és meghempergeted cukros darált mákban.

A kalácsot, száraz süteményt tejbe forgatva kisütöd, mint a bundás kenyeret, és meghinted fahéjas vagy vaníliás cukorral. Vagy sodóval leöntve tálalod.

A palacsintamaradékot csíkokra vágva, felvert, cukrozott, vaníliás tojással leöntöd és átsütöd. Vagy tejfölösen, túrósan lerakva sütöd át.

A tojásfehérjét százféléképpen használhatod, megtalálod a tojás titkainál, az ünnepre készülődés során, a süteményeknél. Csak arra vigyázz, hogy hűvös helyen tartsd, csavaros üvegben gyűjtsd! Hidegen verd fel!

Maradékok felhasználására külön szakácskönyv is jelent meg. Megvásárolhatod, de még jobb, ha a magad szórakozására eljátszogsz a maradékokkal, új ételeket varázsolva.

## **LEVESEK**

### **Ükanyáinktól holnapig**

A leves a legfontosabb ételek közé tartozik. Egy jó leves önmagában kész ebéd vagy vacsora, továbbá leves nélkül nincs jó ebéd. Ezt az "örökséget" talán még falun töltött éveimből hoztam magammal.

Milyen volt egy nyári ebéd kedvenc falumban? Először is kapáláskor, szénagyűjtéskor, aratáskor, betakarítás idején déli harangszóra kint kellett lenni a mezőn. Nagy szégyen volt, ha a háziasszony késett az ebéddel. Aminek melegnek kellett maradnia. Ezért aztán füles cserépszilkében, fehér vagy színes abroszba kötve, sietős léptekkel vittük a levest a határba. Mert mindig az volt ebédre, semmi más! Hajnalban egy kupica pálinkával indultak a mezőre dolgozni. Az első pihenő: nyolc órakor reggelivel. Szalonna, hagyma, barna kenyér, pénteken, de néha máskor is, szalonna helyett házi juhtúró. Délben tizenkettőkor leves. Ezt az ősi hagyományt láttam és követtem magam is, ha a mezőn dolgoztam. Körbeültük a földön a szilkét, és hosszú nyelű, mély fakanállal meritettünk, vittük a szánkhoz az ételt. Mind ugyanabból a cserépszilkéből ettünk, úgy, mint a középkorban a nagyúri házaknál is. Persze megvolt ennek is a rendje-módja, ki merit elsőnek, mennyit illik meríteni a sűrűjéből, krumplit, galuskát, mennyit a híg levesből, melyik napon mit kell főzni. Cserépkorsóból ittuk mindnyájan a vizet a csöcséből. Félig földbe ásva jó hűvös maradt, mivel a zománc nélküli edény párologva hűtött. (Ehhez hasonló mázatlan cserépkannákban tették Törökországban is az asztalra a vizet, a bort, amely kellemesen hűvös maradt negyven fok fölötti hőségben is.) Evés után mindenki aludt egy órát a fák árnyékában, aztán dolgoztunk tovább a mezőn napszálltaig. Este túrós puliszka volt, semmi más. És ezzel lehetett végezni a kemény munkát. Ezt vittük a napszámosoknak, és ezt ettük velük együtt, ha a mezőn dolgoztunk. Néha este is leves volt. Talán ezért szeretem olyan nagyon a levest? Vagy bölcsen tudták, mi az

egészséges? (Nem is volt koleszterinprobléma, sem érrendszeri betegségek sokasága.) Most meg megy a vita: az előételt nem a leves előtt kell enni, mert akkor a gyomor nem tudja felszívni a vitaminokat, hanem utána. És ugye a leves is csak bevezető, megindítja a gyomornedvek termelését, aztán a második fogás: hús és köret, majd édesség: sajt vagy csemege. Víz szinte soha. Helyette üdítők és sör, esetleg bor, ásványvíz.

Drága barátaim, mindezt csak azért írtam, hogy lássátok, ahogy én is láttam, mit jelent az étkezés, mit jelent, jelenthet a leves. Totózzhatunk, számolhatunk, tudományos(nak mondott) vizsgálatok magyarázzák így meg úgy a levesfogyasztás előnyeit, hátrányait. Számolunk, ellenőrzünk, reformálunk, ellenreformálunk. Van időnk és van pénzünk, úgy látszik... (Már aki ezt műveli. A szegény ember örül, ha eszik, és nem számolgat!) Az angolok, franciák estefelé eszik a levest, az a fő étkezési idő. Persze, nem késő este. Kétségtől a nagyvárosi életformának ez felel meg leginkább. A családnak és a gyomrodnak, emésztésednek viszont nem feltétlenül. De az igen, hogy valamilyen napi ritmusra és következetes táplálkozási módra szüksége van neki és neked is. A napi háromszori, sőt ötszöri étkezés új szokás. Bécsben még ma is (felnőttek) nyugalmasan uzsonnáznak, tejeskávét kuglóffal. Meglepő, ugye? pedig nincs is messze tőlünk. A középkorban naponta csak egyszer ettek. Az újkor kezdetén is egyszerű volt az étkezés a nagyurak, a gazdagok mindig mindenütt sokat ettek, lakomáztak. Az ízeket, fűszereket, válogatott finom ételeket már az ókorban ismerték. A rómaiak pompás lakomákat rendeztek, kihányva, amit előbb megettek, hogy újból és többet tudjanak enni... Ez úgy elfajult, hogy császári rendelet szabályozta, hányféle húst lehet fogyasztani. Ezek után a gombák, zöltségek készítését emelték művészi fokra. A kereszténység a húsevést korlátozta, tiltotta böjti napokon, nosza, jöttek a pazar halételek a papok, a magas rangúak asztalán. De a polgárság is kezdett inyenckedni, "zabálni". Fejedelmi rendelet szabályozta - például Belgiumban -, hogy egy polgári esküvőn milyen és hány fogást lehet felszolgálni (amit aztán ügyesen kijátszottak). Mert ilyen az ember, az evés nem egyszerűen létfenntartás, hanem élvezet és presztizskérdés, hagyomány és egyéni ízlés. Elkülöníteni egyik-másik összetevőt már nem tudjuk úgy belebonyolódunk a főzésbe, evésbe, táplálkozástudományba. Tudománnyá mindenesetre csak napjainkban lett, noha már Hippokratész leírta híres mondatát: "Legyen az ételed az életed..."

A tudományokról már volt szó, térjünk vissza a levesekhez! Levest négyféle módon készíthetsz:

1. Vízben főzöl - amit akarsz -, fűszerezed, s aztán sűríted vagy sem (habarással, szórással, rántással stb.).
2. Zsiradékban párolsz - amit akarsz -, aztán sűríted hintéssel, szórással vagy sem, majd fölereszted folyadékkal, és végül fűszerezed.
3. Két maradék levest, főzeléket összeöntesz, sűríted vagy hígítod, fűszerezed, és adsz neki valami előkelő nevet, esetleg valamelyik ország specialitásának minősíted.
4. Keresel egy bonyolult receptet, előkelő névvel vagy valamely ország specialitását. Megfőzöd, ahogy le van írva.

Mindenféle levesbe adhatsz betétet ha akarsz. Ilyenek a galuskák, gombócok, főtt tészták, pirított zsemle- vagy kenyérkockák és még sok egyéb. (Maradékok kiválóan alkalmasak erre a célra.) A levesbevalókat megtalálod a "beleválók" címszó alatt, de magad is kitalálhatsz újabbakat. Hidd el, a főzés szeretet és fantázia kérdése! Mármint a főzést kell szeretni és azokat, akiknek főzöl. Ne szégyelld, hogy magadat is szereted! Sőt, vállald nyugodtan, ez kell a harmóniához! A késői kereszténység találta ki, hogy az önszeretet bűn. Az is, ha csak magadat szereted. Egyébként a Biblia is írja: "Szeresd felebarátodat, mint önmagadat!"

Ajánlom, szeresd a leveseket is! Olcsó, jó és egészséges ételek. Kezdem nagymamáink leveseivel.

## Levesreceptek 1915-ből

Ezt a húslevesreceptet azért írom le ilyen részletesen, hogy lásd, az én nagymamáim, a te dédanyáid, hogyan bántak a hússal, hogyan főzték a húslevest.

Azaz álljon meg a menet!

Kedves Olvasóm, ha te fiatal vagy, akkor én a nagymamád lehetnék, ez a recept pedig ükanyád receptje.

### *Marhahúsleves anno*

Veszek 1/2 kg sovány farszt, 6 fillérért szétdarabolt keresztcsontot és 6 fillérért eretlen marhamájat. Legjobb volna a húst nem megmosni, mert a vér részben oldódik a vízben, de a tisztaság kedvéért vízvezeték csapja alatt megmosom (nem áztatom), esetleg csak lekaparom a piszkot a húsról, csontokról és májról. A májat többszörösen behasítom, de úgy, hogy az alja egyben maradjon. Mielőtt a húst megmosom, zománcos vassfazekat félig megtöltök vízzel, s tüzet rakok, mire belekerül a hús, csont és máj, langyos a víz a nyílt tűzön. Lefödöm a fazekat. A forró vízbe vetett hús gyenge levest ad, mert a hús felületén megalvad a fehérje, s e réteg gátolja az ízt adó tápláló anyagok kioldódását. (Viszont jobb ízű marad a hús mondom én.) Tisztítok és fűszerezek 1 középnagy sárgarépat, 1 középnagy petrezselymet, 1 zellert, 1 póré, 1 kisebb fajta csukott kemény kelkáposztát, félökölnyi karalábét (e helyett virágos kel torzsáját, ha éppen van), 1 vöröshagymát, 2 gerezd fokhagymát, mindezeket a fazékba vetem, belevetek 15 szem fekete borsot, ezenkívül nyáron még egy kevés héjas szétört paradicsomot, 1 marék zöldbabot, 1 marék zöldborsót, télen pedig belevetek néhány szelet szárított úrigombát, télen és hűvös időben kissé sózom a levest, hogy a főtt hús ízesebb legyen. Ha a húst és a levest már az első napon mind akarom tálalni, akkor télen-nyáron ízlés szerint sózok, de ha nyáron ugyanabból a húsból kétszer-háromszor akarok tálalni levest, akkor csak a leszűrt 5/4 liter levest sózom kellőképpen, de a vassfazékban levőt nem, nehogy másnapig megsavanyodjék vagy megvörösödjék a hús. És nehogy nyáron a paradicsomtól is savanyodjék másnapig a leves, hűlés után pincébe vagy más hűvös helyre teszem a lefödött vassfazekat. Nem szedem le a hús habját, fehérjét. A hús nyáron legalább két óráig fő a nyílt tűzön, télen legalább 2 1/2 óráig. A levest egyáltalán lassú forrás mellett főzöm, nehogy kivesse a tetején úszó habot, a nagy gőzképződés miatt télen is nyitok ablakot. A vassfazék mellett zománcos pléhfazékban melegedik két liter víz, ebből apránként feltöltöm a vassfazekat, hogy pótoljam az elpárolgott levest, s hogy általában elég levesem legyen nemcsak aznapra, hanem a következő napokra is. Ugyanabból a 1/2 kg húsból és a hozzá tartozó zöldségekből kellő feltöltés mellett különböző betöltésekkel három napig is tálalhatok levest. Minthogy négy személyre számítok naponként 5/4 liter levest, ennyit szűrök le 2 - 2 1/2 órai főzés után első napon 1 1/2 literes zománcos pléhfazékba, megsózom, s a vassfazekat a bent hagyottakkal együtt nehogy hiába tovább főjenek az éléskamrába viszem, ott ablakot nyitok, s teljes lehűlés után lefödöm a fazekat. Másnapig megalvad a faggyú, ennek egy részét a tűzbe vagy szappanzsírba vetem. Felfőzöm a levest vagy vízzel szaporítom, ízessé teszi a másodszor kifőtt zöldség. Harmadnap is felfőzöm, de már szűrőn erősen kinyomom a levestől a zöldséget, és tűzbe dobom. Bármely napi levest tálalhatok tisztán, például pirított kiflikarikákkal, vagy belefőzök rizst, tarhonyát, csurgatott tésztát, májas- és daragaluskát, tüdöstáskát, májasrizst, szárnyasaprólékot, kifli- vagy szalonnásgombócot

adhatok mellé: sült borsót, lisztes hablepénykét, kirántott borjúlábat. Az első napi levesbe olcsó belevalókat főzök. Zsenici nagynéném mesélte, hogy minden nap húslevest ettek. Ennek titkát csak akkor értettem meg igazán, amikor ezt a receptet megtaláltam. Hát ennyit a "történelmi" húslevesről, szórakoztatásul. A mai "gazda" receptekben láthatod hatását, hogy ezt-azt húslevesrel vagy leveskockával engedünk fel, a kockát meg a Vegeta hivatott pótolni. (Még lesz szó a Vegetáról.) És most jönnek a "spórolás" receptjei!

## **Spórolós levesek**

### ***Húslevesek hús nélkül***

Jól bezöldségelt leveskockán kívül dupla marék fehérbabból is jóízű leves készülhet hús nélkül. A babot forró vízben tesszük fel főni, s negyedóra után tesszük hozzá a zöldséget és a kevés zsíron piritott szeletelt sárgarépát, hogy szép színe legyen. Ezután már csak lassan forraljuk, s a leszűrt levesbe végül májgombócot, daragaluskát vagy cérnametétet tegyünk.

Főzőtök beléből és magjából jól bezöldségelve ugyancsak kiváló hamis húsleves készül. A hamisítást szinte észre sem lehet venni sokkal jobb az ilyen leves, mint a vendéglőben készült.

Akár "reform" húslevest készítesz, amely igen egészséges és olcsóbb a hagyományosnál, akár beleteszed a marha- vagy baromfihúst, gondoldj rá, hogy a legfontosabb a zöldségelés! Bármilyen zöldféle belekerülhet a húslevesbe, ami a háznál található. Amit nem esztek meg a levesben, abból készülhet például franciasaláta. A legfontosabb zöldség a sárgarépa és a fehérgyökér, no meg egy kis fej hagyma héjastul (attól lesz szép színe a levesnek). A túl sok sárgarépától édeskés lesz a leves, és könnyen romlik is, tehát a maradékot mindig vedd ki a levesből. A húslevesnek bármilyen zöldség csak jót tesz, legyen az zeller, kelkáposzta (negyed cikknél nem több!), karalábé, karfioldarab, marék bab vagy zöldbab, zöldborsó, gomba (a tönköket mindig megszáritom e célra), hámozott burgonya, egy kis alma héjastul, csöves paprika (vagy egy csipet fűszerpaprika), némi fokhagyma. A morzsolt vagy porított fűszereket kösd bele egy vászondarabba, vagy tedd teatojásba. Ide tehetsz lestyánt, borsot, gyömbért, köményt, egy-két szegfűborsot, kis darab szerecsendiót, sáfrányos szeklicét, morzsolt zellerlevelet, ha gumó nincs, és bármit, amit a család kedvel. Van, aki csak tisztán a zöldségekkel szereti a húslevest. (Neki is igaza van.) Tálaláskor szokás a zöldséget külön tálban felszolgálni.

A levesbevalót ("betétet") mindig külön, sós vízben főzd ki, és mindenki előre vegyen belőle a tányérjára, mert ha a levesben fő, az zavaros lesz, és a tészta fel is issza a levet!

### ***Kukoricaliszt-leves galuskával***

2 dkg zsírt 4 dkg kukoricaliszttel megpirítunk, 2 liter vízzel felöntjük, keverés közben felfőzzük, tálaláskor egy-két Maggi kockát tehetünk bele. Galuska: 10 dkg kukoricadarát belefőzünk 2 dl forró sós vízbe, s ha kihűlt, egy egész tojást, 1 kávéskanál zsírt keverünk hozzá, s fűszerezzük. Ezt a levest ma is főzöm, erősen fűszerezve, hol zellerlevelet, hol csombort vagy szerecsendió-virágot teszek bele, de fokhagymával, tárkonnyal is finom. Galuskát nem főzök bele, nélküle is laktató.



### ***Suhantott leves***

Kevés füstölt szalonnát apróra vágunk, szép rózsaszínűre pirítjuk, 1 fej apróra vágott hagymát, kevés paprikát és sőt teszünk hozzá, vízzel felöntjük, összefőzzük. Belevál tarhonya: 20 dkg kukoricalisztet 4 dl forró sós vízben folytonos keverés mellett sűrűre főzünk, a masszát nyújtódeszkára téve még melegen 10 dkg kevert lisztet vegyítünk bele. Ha kihült, összevágjuk, s rostán át tarhonyát nyomunk belőle, ezt főzzük a forró levesbe, lassú tűznél.

### ***Szalonnás leves***

Kevés füstölt szalonna vékony szeleteit az üveges állapoton túl, pirosra sütöm. Kiszedem a szalonnát, a zsírában zsemlesárgára pirítok egy apróra vágott tojásnyi hagymát. Az asztalon belekeverek egy késhegynyi paprikát, belevetek 10 szem fekete borsot, felengedem vízzel és addig forralom, amíg a hagyma megpuhul. A tiszta levest megsózom, és belefőzök valamilyen (húslevesbe való) tésztát. Levesestálba öntöm, ráhintem a szalonnát, és rögtön tálalom, hogy a szalonna ropogós maradjon.

### ***Zöldségleves májgombóccal***

Zöldségeket: hagymát, zellert, sárgarépát, petrezselyemgyökeret karikára vágunk. Kevés cukrot karamellnek megpirítunk, erre dobjuk a zöldségeket, s együtt pároljuk puhára, feltöltjük vízzel, még fél órát főzzük, majd áttörjük, s visszatéve a tűzre, belefőzzük a gombócokat. Karamell helyett kis zsiradékon is piríthatjuk a zöldséget. Májgombóc: 3 dl forró sós vízbe 15 dkg kukoricalisztet főzünk bele. 15 dkg májat (májkonzerv is megteszi, de jó egy csirkemáj is!) elkaparunk, hozzáadjuk a kihült masszához, kevés sóval, borssal, majoránnával ízesítjük. Vizes kézzel kis gombócokat formálunk, ezeket még negyedórán át főzzük a forró zöldséglevesben.

### ***Burgonyaleves csipetkével***

Füstölt szalonnát kockára vágunk, megpirítunk, 1 fej apróra vágott hagymával, 1/2 kg kockára vágott burgonyával, 10 dkg kukoricaliszttel, paprikával és sóval összekeverjük, 2 liter vízzel feltöltve fél órán át főzzük. Ha puha, szítán áttörjük és csipetkét főzünk bele. Csipetke: 10 dkg kukorica- és 10 dkg búzalisztből egy tojással kemény tésztát gyúrunk, kissé megsózzuk, és a levesbe csipegetjük.

### ***Erőleves betegeknek***

10 dkg marhamájat 1 sárgarépával, 1 petrezselyemgyökérrel és 1 hagymával lassan főzünk egy órán át 2 liter vízben. Végül két leveskockát adunk hozzá, és szükség esetén még sóval, kevés borssal ízesítjük, leszűrve, csészében adjuk. Adhatunk hozzá kukoricagaluskát, amit külön főzünk ki. Kukoricagaluska: 3 dkg zsírt, 1 egész tojást kevés sóval és 10 dkg kukoricaliszttel összekeverünk, majd 3 dl forró vizet öntünk rá, s állni hagyjuk. Ha kihült, 4 dkg búzalisztet keverünk hozzá, kanállal galuskákat szaggatunk belőle forró vízbe, s leszűrve a levesbe tesszük. (Megjegyzem: ma már a májat a benne lévő koleszterin és méreganyagok miatt nem tekintik egészséges ételnek...)

### ***Böjti leves***

1 sárgarépat, 1 karfiolt és 1 kisebb kelkáposztát apróra vágunk, 5 dkg cukrot szép sárgára pirítunk, rádobjuk a zöldséget, és puhára pároljuk. 2 liter vízzel felöntjük, sót, borsot és 10 dkg kukoricalisztet teszünk bele. Egy órán át főzzük, majd szitán áttörjük. Tálalás előtt a következő tésztát tesszük bele: Kukoricapogácsa: 20 dkg kukoricalisztet vagy kukoricadarát 4 dl forró sós vízben sűrűre befőzünk. Ha lehűlt, diónyi vaját, 1 egész tojást keverünk hozzá. Kinyújtjuk, kis pogácsákat szaggatunk belőle, és zsírozott-lisztezett pléhen kisütjük.

### ***Csirkeleves***

(Ez nem "műemlékleves", de minthogy olcsó, hát ide szerkesztettem.)

A megtisztított, megmosott csirkeaprólékot hideg vízben tedd fel főni zöldborsóval, karikára vágott vegyes zöldséggel, egy csokor apróra vágott petrezselyemmel és egy kicsi egészben hagyott hagymával. Ha félig puha, sózd, borsozd meg. A kész levest a levesestál alján elkevert tejfölös, petrezselymes tojássárgájára öntsd!

### ***Köménymagos leves***

Kis tojásnyi zsírt olvasztok zománcos vaslábasban. Annyi lisztet keverek bele, amennyit fölvesz, s keveréssel sötét, zsemleszínű rántást készítek, belevetek 3 ujj közé fogott tisztított köménymagot, a köménymag pattogjon a siftergő rántásban, hogy ízét kiadja. Feleresztem apránként 1 liter hideg vízzel, gyűszűnyi sót vetek bele. Ha 1/4 óráig főtt, leszűröm a köménymagot. (Saját megjegyzésem: én benne hagyom!) Pirítok mellé kiflikarikát, kenyérkockát, vagy belefőzők tarhonyát, búzadarát vagy csurgatott tésztát.

### ***Rántott leves***

Ugyanúgy készül, mint a köménymagos leves, csak köménymag nélkül. Jó barnára pirítom hozzá a rántást. A rántott leves ételízesítővel, fokhagymával, babérlevéllel, majoránnával vagy babérlevéllel fűszerezve igen finom. Fűszerezés nélkül tápláló, egészséges, olcsó hétköznapi étel. Jókainál olvashatjuk, hogy hajdanában a gyakran úton levő emberek egy kis zacskóban kész rántást vittek magukkal, amit szükség esetén bárhol, kis tűznél felforralt vízzel fölengedtek, s volt egy kanál meleg ételük, ami életmentő is lehetett. Több napi ünnepi étkezés után férjem arra kér, főzzek már egy igazi rántott levest, hogy a gyomra magához térjen. A Gizella-telepi gyomorszanatóriumban minden reggel frissen készült rántott levest kaptunk. Ízlett, és jót tett.

### ***Savanyú tojásleves***

Világosabb rántást készítek, megszórom pirospaprikával, fölengedem, adok hozzá egy fej vöröshagymát egészben, és jó negyedóráig főzöm. Ez után egy kanálka ecettel, kevés sóval és babérlevéllel ízesítem. Személyenként egy egész tojást egyenként felütve óvatosan engedek bele, s csak addig főzöm, amíg a sárgája még lágy marad, de a fehérje megkocsonyásodik. Nem szabad megkeverni. Óvatosan tálalom, hogy a tojás egészben jusson el a tányérig.

## ***Tejleves***

Ezzel a levessel főleg a gyermekeknek lehetett örömet szerezni. Nem is értem, hogy manapság miért nem főzik? 5/4 liter kissé felvizezett tej felforralok, belevetek 1/2 gyűszűnyi sót és két kockacukrot, aztán belefőzök 2 evőkanálnyi apró szemű tarhonyát vagy egy tetézt evőkanálnyi rizst vagy csurgatott tésztát, cénametétet, apró kockatésztát vagy daragaluskát. Addig főzöm (állandó kevergetés mellett, hogy oda ne kapjon), amíg a belevaló puha nem lesz.

## ***Paradicsomleves***

Ezt a levest általában ma is így főzzük, azért soroltam be a könyvbe, hogy lásd, mi mindent lehetett valaha tudni a paradicsomról. A többi paradicsomlevest is megtalálod majd. Ez régiség: Kis tojásnyi zsírral majdnem fehér rántást készítek, beleöntök 3 1/2 dl otthon készült paradicsomlét, gyűszűnyi sót, s apránként föleresztem 1 liter meleg vízzel. Ha felforr, rizst, tésztát vagy galuskát főzök bele. Tálalás előtt ízlés szerint cukrozom. Megjegyzés: A sötét rántás elveszi a paradicsom zamatát. A rántáshoz használhatok fánksütés után maradt zsírt is. Az üveget előbb felrázom. A friss paradicsomból készült étel jobb, mint a befőzöttből készült; legzamatosabb a tő első gyümölcse. Nyáron így készítem: veszek 1/2 kg friss paradicsomot. A zöldjén látom, hogy a tőn érett meg; a félig érett állapotban leszedettnek, s a napon megérleltnek fonnyadt a zöldje és kevésbé zamatos. Megmosom, szétöröm, kevés vízben megfőzöm, áttöröm szitán, s a kapott léből készítem a levest. Főzésnél mindig legyen kéznél meleg víz; itt a hideg víz feleslegben elvonná a hőt, és késleltetné a tálalást. Annyival is olcsóbb az étel, amennyivel kevesebb fűtőanyagot használok.

Néhány recept anyósom, Joci mama füzetéből, 1914-ből, amelyhez az alábbi két megjegyzést kell fűznöm:

1. Joci mama metélt tésztán a gyúrt tésztát érti, megsúgom: nem kötelező ez sem. Fokhagyma- és hagymalevesbe tehetsz pirított zsemlekockát vagy galuskát is. A metélt tészta és a pirospaprika minden levesben dunántúli hagyomány. Manapság a zöld- és keleti fűszerek lassan háttérbe szorítják a pirospaprikát.
2. A paradicsomot és a zöldpaprikát nem dobjuk ki, hanem jóízűen megesszük.

## **Joci mama levesei: parasztlevesek**

### ***Fokhagymás leves zsírral***

Forró zsírba egy nagy cikk fokhagymát vékonyan beleszeletelünk, kicsit sütjük, hogy piruljon, akkor egy kis petrezselyem, apróra vágva, pici liszt hogy húsleveszerű legyen jó késhegy édes pirospaprika, vízzel felengedni, cénametétet főzünk bele.

### ***Fokhagymás leves zsír nélkül***

Tészta kifőzéskor csináljuk Mialatt a tészta csak metélt tészta kifől, azalatt egy jó cikk fokhagymát deszkán kis sóval jól szétnyomkodunk, hogy a darabjai ne kerüljenek fogunk közé beletesszük a levesestálba, ízlés szerint édes pirospaprikát adunk hozzá kb. egy csapott kávéskanállal, 1-2 evőkanál tejfelt, és mikor a tészta kifől, a sűrű levével és tésztával

felengedjük, vagyis ráforrázzuk és elkeverjük, ha kell, még sózzuk is. Többi tészta hideg vízzel leöntve elhasználandó. Krumplis tészta nem jó, vagy csusza, csak a metélt.

### ***Vöröshagymás leves***

Forró zsírban fél fej apróra vágott vöröshagymát pirítani, pirospaprika, kicsi liszt jön hozzá mert a tésztától úgyis sűrűsödik felengedni. Metélt jön bele és tejfel. Nyáron lehet zöldpaprikát belefőzni. Karikára vágott kolbász nem rontja el.

### ***Ez már úri leves, csak nyáron főzhető.***

Karikára vágott zöldséget, gyökeret és sárgarépát megpárolunk zsírban, nem túl sokat amíg félig megpuhul, akkor kis (kevés) pirospaprika jön bele lisztet nem szabad tenni felengedni, ha forr, néhány paradicsomot egészben, néhány zöldpaprikát és néhány szem krumplit, ami nem föl el, nagyobb kockára vágni és mindet puhára főzni. Tálalás előtt a paradicsomokat és zöldpaprikát kihalásszuk. Ebbe tészta nem jön. Zeller levél is kell bele ízesítőnek, egészben, aztán kiszedni. Tört pirospaprika végtelen kevés jön bele, mert a paradicsom és a sárgarépa szép húsleves színt ad neki.

## **Napjaink levesei**

### ***Erőleves nyers sárgarépával***

A sárgarépát nyersen finomra reszeljük, a tányérokra kis halmokat rakunk belőle, s erre merjük a forró, leszűrt húslevest (ez leveskockából is készülhet).

### ***Erőleves sajttal***

Személyenként 2-3 dkg sajtot reszelünk, csészékbe osztjuk, s erre merjük a forró erőlevest. A kiszáradt, maradék sajt kiválóan alkalmas rá!

### ***Ízes leves kockából***

Mielőtt a vízbe beletennéd a leveskockákat (literenként kettőt), főzz benne só nélkül némi petrezselyem- vagy zellerzöldet, metélőhagymát, paradicsomot, majoránna vagy bármilyen zöldfűszert ízlés szerint! Nem árt, ha kerül bele egy kevés csiga- vagy kagylótészta, esetleg eperlevél, de üresen is jó. Ha üres, tálald csészében.

### ***Rizsleves***

Személyenként egy csapott evőkanál megmosott, lecsurgatott rizst kevés zsiradékon kifehéritünk (nem pirítjuk, csak hevítjük), majd kevés vízzel puhára pároljuk. Ha kész, személyenként másfél pohár vízzel felöntjük, és felforraljuk. Tálalás előtt 1-2 tojássárgáját 1-2 kanál tejföllel keverünk el, s belecsorgatjuk. Friss, apróra vágott petrezselyemzölddel vagy metélőhagymával színesítjük. Ez a leves citromlével ízesítve is finom. Szórhatunk reszelt sajtot a tetejére, és ízesíthetjük szerecsendióval vagy curryvel, esetleg gyömbérrel, fehér borssal. Ha maradék rizsből készül, jobban meg kell fűszerezni, így még finomabb és olcsóbb, gyorsabb, mint a frissen főzött rizsleves. A magam részéről, ha éppen frissen főzök rizslevest,

csak éppen beledobom a rizst a vízbe főni egy hagymával, és aztán fűszerezem. Rizs helyett vehetsz hozzá árpakását.

### ***Lebbencsleves***

Klasszikus változata, az "öreglebbencs" így készül: egy darabka füstölt szalonnát apróra kockázva kiolvasztunk. A zsírában megpirítjuk a szárított lebbencset vagy kockatésztát, és egy kevés aprított hagymát. Megszórjuk pirospaprikával, felengedjük, megsózzuk, és ha felforrt, 2-3 szem kockára vágott burgonyát főzünk bele.

### ***Bableves így vagy úgy***

Ahány ház, annyi bableves. Valaha olcsó tömegétek volt, ma egyre előkelőbb, különösen az árát tekintve. Az alapbableves úgy készül, hogy 1/2 kg, előző estétől áztatott babot 2 1/2 liter sós vízben puhára főzünk, és petrezselymes, vöröshagymás, paprikás rántással rántjuk. Újraforrás után még rottyan egyet, s ekkor főzhetünk bele csipetkét is. Gazdagabb és ízesebb, ha alaposan bezöldségeljük. Ugyanezt a levest rántás helyett tejfölös habarással is készíthetjük, amikor is nem kerül bele hagyma, s ilyenkor egy kis ecettel-cukorral pikáns ízesítést kap. Hagyma helyett fokhagymás rántással vagy habarással készült bablevesbe kiváló fűszer a babérlevél, a majoránna, a kakukkfű, a rozmarin, a bazsalikom vagy a tárkony. Ugyanezeket a fűszereket ne tegyük vöröshagyma, zeller és kömény mellé az ételbe, mert agyonütik egymást! Ha a magyaros (paprikás-hagymás rántással készülő) bablevesbe füstölthús-darabkák kerülnek, és tálalás előtt egy jókora kanál tejföl, a bablevest már Jókai Mór neve jegyzi. Népszerű, de nem kimondottan egészséges a füstölt csülökkel együtt főzött bableves, a "csülkös". Bármely típusú bableves elbírja a kolbász- vagy virslikarikákat füstölt hús vagy csülök helyett is. A fejtett babból készült levest mindig habarjuk, zsiradék nem jön bele, csak sok zöldség. Babérlevéllel, ízlés szerint majoránnával, kevés ecettel ízesíthetjük. Nyári leves lévén, így zsiradékmentesen hidegen is fogyasztható.

### ***Lencseleves***

A megmosott, (nem feltétlenül) beáztatott lencsét 1-2 babérlevéllel, némi sóval és egy kevés cukorral puhára főzzük. Kevés ecettel savanyítjuk, és szórással, habarással vagy rántással sűrítjük. Luxuskivitelben szilveszteri étel: ilyenkor néhány szem aszalt szilvát főznek bele.

### ***Szárazborsóleves***

A jól megmosott felesborsót sós vízben, 1/2 fej hagymával puhára főzzük, néha megkavarjuk, és beszórjuk liszttel. Kész ebéd, ha gyengén pirított hagymát adunk a tetejére. Édesapám kedvence volt (főzeléknek is szerette). Nagyon megdagad, besűrűsödik, kevés kell hozzá. Ha rántjuk, a rántásba vöröshagymát, törött borsot, paprikát is tehetünk. Finom, ha szalonnabőr vagy kolbász is fő benne. Pirított kenyérkockákkal is tálalhatjuk.

### ***Zöldborsóleves***

1/2 liter kifejtett zöldborsót kevés olajon vagy főzőmargarinon puhára párolunk. Aki édesen szereti, egy kávéskanál kristálycukrot is piríthat alá. Finomra vágott petrezselyemzöldet teszünk bele, és meghintjük egy kevés liszttel. Felöntjük, felforraljuk, és pirított zsemlekockával vagy vajgaluskával tálaljuk. Igen jó, ha a zöldborsó megmosott héját

megfőzzük, és ezzel a lével eresztjük föl a levest. Judit barátnőm csak sok petrezselymet és vajgaluskát tesz bele, nem szórja be. Így is jó, sőt! Szép, átlátszó zöldes színe lesz. A konzerv zöldborsót ne főzd, csak melegítsd, mert megkeményedik! A levével, vízzel, vegetával vagy tyúkhúsleveskockával és petrezselyemzölddel készítsd el a levest, s a végén öntsd bele a lecsepegtetett borsót.

### ***Zöldséglevesek***

Előtted a pálya! Enyhén sós vízben, apróra vágva, vagy egészben, előzetesen zsiradékon megfuttatva vagy anélkül, tetszés szerint készíthetsz zöldségleveseket szórással, habarással vagy rántással. A karalábét tavasszal főzd, amíg még nem fás (ezt tejföllel habarjuk, akárcsak a karfiolt, a zöldbabot vagy a zellert, utóbbit tanácsos át is törni). Levesbetétben is gazdag a választékod. Ne feledkezz meg a hús- és májgombócról sem! Ha a sokféle zöldségből sűrű levest főzöl szórással, tojássárgával gazdagítva, s reszelt sajttal szórod meg, minestrone kerül az asztalra: olaszos zöldségleves ketchuppal ízesítve. Ha a sokféle zöldség mellett hús- és krumplikockák is főnek, amit végül citromsóval vagy ecettel savanyítasz: román "csorba" a zöldségleves neve. Később még szólok róla részletesebben. Ezekben a levesekben az a legjobb, hogy nem lehet kétszer ugyanúgy elkészíteni őket. Csak arra kell ügyelni, hogy a jellegzetes ízű, illatú zöldségeket ne csapd agyon a túlzásba vitt, összevissza fűszerezéssel (zeller, karfiol, karalábé mellé talán csak egy csipet bors kívánczik). Petrezselyemzöld- és hagymaízesítés a legtöbb leveshez illik. A kapor és petrezselyem együtt is jó. Ha a második fogás laktató, például főtt tészta vagy palacsinta, akkor hígabb, ha kevésbé laktató, sűrűbb, gazdagabb levest adj! Egy jó leves lehet egytálétel is, viszont ha több fogást készítesz, bosszant, ha a társaság jóllakik a levessel és csak piszkálja a többit. Jól gondold meg hát, ha alkotómunkába kezdesz!

### ***Krumplilevesek***

E címszó alatt is a legkülönbözőbb, átlátszó vagy sűrű, magyarosan piros vagy haloványzöld levesek készülhetnek. Klasszikusnak mondható a:

#### ***Tejfölös burgonyaleves***

A sós vízben főtt burgonyát paprikás-hagymás rántással sűrítjük, amit hideg vízzel feleresztve öntünk a krumplihoz. Tálaláskor egy kanál tejföl kerül a tányérokra. A levest kolbász- vagy virslikarikák tehetik gazdagabbá.

#### ***Burgonyaleves zellerlevéllel***

Újkrumpliból is finom és hidegen is ehető a tejföllel habart krumplileves, melyet egy csepp ecettel savanyíthatsz, vagy savanyítani sem kell, ha kefirrel habarod. Zellerzölddel ízesítjük (a szárított is éppen olyan jó), amit együtt főzünk a krumplival. Egy darab hagymát is főzhetsz bele.

#### ***Krumplileves babérlevéllel***

Akár rántjuk, akár habarjuk, talán a babérleveles krumplileves a legfinomabb. Kerülhet bele némi majoránna is. Ezt is savanyíthatjuk citromsóval vagy ecettel. Ha joghurttal habarjuk, nem kell bele ecet sem. Laci tejszínnel habarja. Lelke rajta sajnos, nagyon finom.

Anyósom, Joci mama 1962-ben írta le az alábbi receptet, de a család kedvencét a század elejétől főzték. Próbáld ki! Nekem ma is nagy sikerem van vele, kiváltképpen akkor, ha egy halászlékockával és némi száraztésztával is megbolondítom.

### ***Sóba-vízbe krumplileves: Hamis halpaprikás***

Vízben, zsír nélkül, kockára vágott, el nem fővős krumplit, sót és egy fej a leves mennyiségétől függ apróra vágott vöröshagymát felteszünk főni. Ha forr, kávéskanál piros tört paprikát belefőzni. Olyan metélt jön bele, amilyent a halpaprikához szoktunk főzni. Ezt a tésztát külön vízben főzöm ki, és úgy öntöm hozzá, hogy a leve ne sűrűsödjék. Ebbe semmi más nem jön esetleg egy kis cseresznyepaprika, aki erősen szereti. Ha éppen krumplit főzünk, vagy van előző napi tiszta krumplilé, hozzá lehet önteni, még ízesebb.

1962. IX. 28.

### ***Erdélyi édes krumplileves***

Apróra vágott hagymát párolok egy kevés olajon, rádobom a kockára vágott krumplit, megszórom pirospaprikával, vízzel felengedem, és ha már puha, tojássárgájás tejföllel habarom, és megszórom petrezselyemzölddel. A habarást csak akkor szabad lassacskán beleönteni, ha a leves már nem forr, nehogy a tojást "összekapja". (Természetesen megszórom, csak a neve "édes".)

### ***Mákófalvi krumpligombóclevés***

Fejenként egy szép nagy vagy két közepes krumplit meghámozunk, egészben megfőzzük sós vízben, amit félreteszünk. Villával szétnyomjuk a krumplit, apróra vágott hagymát, egy egész tojást, kevés lisztet és petrezselyemzöldet adunk hozzá. Gombóckákat formálunk, és belefőzzük a krumplilébe, majd hagymás-paprikás rántással sűrítjük, és tejföllel vagy joghurttal tálaljuk a levest. Ugyanez a gombóc köretnek is kitűnő, majd még lesz róla szó, meg aztán más levesben is kiváló.

## **Egyéb tudnivalók a krumplilevesről**

Készíthetsz krumplilevest tárkonyosan, kaporral, paradicsomosan, bazsalikommal és bármivel, ami még eszedbe jut. A Dunántúlon apróra vágott zöldséget tesznek a krumplilevesbe és tésztát főznek bele. Egyes vidékeken minden levesbe fokhagymát, pirospaprikát, zöldséget és száraztésztát tesznek. Így azután egyik leves olyan, akár a másik. Nem így az a csodálatos egytál, amit a mákófalvi tanítótól, az egész falu tanítójától és mesterétől tanultam! Agglegény lévén, magára főzött aprócska szoba-konyhás házában. Odaadó, elmerült mozdulataira, vidám szemére még ma is éppúgy emlékszem, mint a leves jó ízére. A szeretet, amellyel főzte és föladta ezt az egyszerű ételt, ünneppé avatta az étkezést.

## **Csorbák**

Ha már gondolatban szülőföldemen, Erdélyben járok, lehetetlen, hogy ne térjek ki a csorbákra. Ha jártál Romániában, biztosan megkóstoltad, s hazatérve talán meg is próbálkoztál velük. Bármilyen zöldségből készítheted, keverve őket, vagy tisztán

sárgarépából, karaláéból, karfiolból, tárkonnyal, zellerrel, petrezselyemzölddel, csomborral vagy lestyánnal fűszerezve.

### ***Csorba zöldséggel***

Kevés olajon hagymát párolsz, rádobod a zöldséget, megkevered. Amikor már puhul, egy marék rizst dobsz bele, fölengeded, sózod, és ha kész, citrompótlóval vagy ecettel savanyítod. Nem kell se paprikázni, se sűríteni.

### ***Csorba húsfélékkel***

Erdélyben gyakran készítik a csorbát feldarabolt szárnyashússal, sertéssel, marhával vagy pacallal. Ilyenkor csíkokra vágott káposztát, végül krumplit is tesznek bele, s tejfölt adnak mellé. (Rizs csak a "tisztá" zöldségsorbába jön. Krumpli, káposzta mellé nem szükséges.) Mivel nincs sűrítés, jellegzetesen tiszta ízeket kapunk. A leves színét az olajon párolt zöldség adja. A fűszerek pedig de mindig csak zöldfűszer a zamatos ráadást.

## **Nyári levesek**

### ***Bolgár aludttejleves***

Hozzávalók 2 személyre: 2 bögre aludttej (vagy 2 pohár kefir), 1 nyers uborka, 1 csokor petrezselyem, pár szem dió (ha van), ecet vagy citromsósó, só, olaj. Zsenge uborkát héjával együtt kis kockákra vágunk. A dióbelet deszkán szétnyomkodjuk, a petrezselymet apróra vágjuk, s mindezt leöntjük aludttejjel. Ízlés szerint sózzuk és savanyítjuk. Egy kis finom olaj jól tesz neki. Jól behűtjük tálalásig.

### ***Joghurtleves hidegen***

Személyenként 1 pohár joghurtot 2 evőkanálnyi olajjal keverj össze! Bármilyen zöldfűszerrel készítheted, mi fodomentával és kaporral szeretjük. Az apróra vágott friss levelekből egy-egy púpozott kávéskanálnyi kell poharanként, ezt bekeverjük az olajos joghurtba, sóval, kevés cukorral ízesítjük, és leöntünk vele egy csokor apróra vágott retket és póréhagymát. Készülhet zellerlevéllel, lestyánnal is. Egy-két óra alatt a hideg hűtőszekrényben összeérnek az ízek. (Megjegyzésem: a joghurtot készítsd magad, igen drága a boltban. Még a környezetszennyező dobozát és rajta a feliratokat is fizeted.)

### ***Zöldleves***

Ezt már főzni is kell. Apróra vágott friss zöldfűszereket és egy kis hagymát diónyi főzőmargarinon megfuttatunk, 1 csapott evőkanál lisztet szórunk rá, felengedjük leveskockából vagy csontból főzött lével, borsozzuk, és tálalás előtt tojássárgájával kevert tejfölt vagy kefirt teszünk hozzá. Tárkonnyal fűszerezett zabpehelygombócot főzhetsz bele, de üresen is finom.



Vannak főzelékfélék, melyeket sokan nem szeretnek, pedig értékes tápanyagokat és vitaminokat, valamint az emésztéshez feltétlenül szükséges rostanyagokat tartalmaznak. Próbáld meg ezeket a "nemszeretem" növényeket leves formájában etetni a családdal! Meglehet ugyanis, hogy csak a főzelék vagy mártás sűrűsége, illetve a rántás íze miatt nem szeretjük.

### ***Kelkáposztás (avagy frankfurti) leves***

Csíkokra vágott kelkáposztát főzz sós vízben kockára vágott hagymával, fokhagymával, köménymaggal, apróra vágott zellerlevéllel, esetleg kakukkfűvel (de akkor ne tegyél bele köményt)! Ha a káposzta félig puha, tégy a levesbe 1-2 burgonyát kockára vágva (nyáron friss paradicsomot, zöldpaprikát), s ha megfőtt, tejes vagy tejfölös habarással sűrítsd! Ha karikára vágott virslivel tálalod: frankfurti leves. Virsli nélkül: kelkáposztaleves.

### ***Sóskaleves***

A jól megmosott, leszárazott, lecsurgatott leveleket forgasd meg egy kis olajban vagy főzőmargarinban, s fedő alatt párold pár percig! Sóval, kevés cukorral ízesítsd, és amikor a leve elfőtt, szórd meg liszttel, keverd meg, öntsd fel hideg vízzel és tejjel! Egy-két percnyi forralás után, tálalás előtt, tejföllel keverd össze! Kis kockákra vágott főtt tojást vagy vajban pirított zsemlekockát tégy az asztalra, hogy ki-ki vegyen kedve szerint!

### ***Sóskaleves Berta szerint***

Egy kis fej hagymával bő, sós vízben rizst főzünk puhára. Annyi vízzel tesszük fel a rizst, amennyi a leveshez kell majd. A zsiradékon kissé megpárolt sóskát a rizslevesrel összefőzzük, ételízesítővel, kevés cukorral kiigazítjuk az ízt. Szerintem zseniális, mert könnyű elkészíteni és nem vadul savanyú.

### ***Paraj-, avagy spenótleves***

Vékony csíkokra vágott szalonnát kisütünk és kiszedve a zsírából, félretesszük. A zsírban apróra vágott hagymát pirítunk, s beleforgatjuk a parajt (frisset vagy mélyhűtöttet). Ha elfogy a leve, liszttel megszórjuk, és fél liter tejjel vagy vízzel felengedjük. Leveskockával vagy sóval és szerecsendióval, fokhagymával ízesítjük. Zsemlekockával és a pirított szalonnakockákkal tálaljuk. Szalonna helyett olajat vagy margarint is használhatunk.

### ***Paradicsomlevesek így is, úgy is***

Egy klasszikus receptet nagyanyáink levesei közül már közreadtam, az alábbiak korunk paradicsomlevesei. Mindegyik leves készülhet friss paradicsomból, eltettből, paradicsomléből vagy sűrítmenyből is. Én a friss paradicsomot héjával együtt használom föl, de van, aki szitán áttöri. Én soha; az Isten a héjával és a magjával együtt teremtette, és a bélrendszerünknek is szüksége van ezekre a rostokra. Mintha egymással összefügnének a dolgok... A paradicsomlébe só és ízlés szerint cukrot tegyél, egy kis fej vöröshagymát (amit a végén kidobsz a levesből). Ízesítheted zellerlevéllel (ez a leggyakoribb), de babérlevéllel vagy bazsalikommal is. Betétnek egy marék rizst dobhatsz bele; nagyon finom a vajgaluska, esetleg az egészben vagy csurgatva beleengedett tojás. Egészben csak addig főzzük, hogy a sárgája puha maradjon, de ha megkeményedett, úgy is jó. Tehetsz bele kockára vágott rántottát,

pirított kenyeret, bármilyen maradék gombócot, palacsintát vagy rántottát darabokra vágva, átforrósítva, maradék főtt tésztát, vagy éppen frissen belefőzve; minden jó.

### ***Magyaros paradicsomleves***

Világos rántást készítünk, erre tesszük a paradicsomot, feleresztjük, sóval-cukorral ízesítjük, és egy kis fej hagymával, némi zellerlevéllel készre főzzük. Rizst vagy galuskát főzünk bele.

### ***Sajtos paradicsomleves***

Ez leginkább friss paradicsomból jó. A szeletekre vágott paradicsomot forró olajon forgasd meg, sózzad, szórj rá egy evőkanál lisztet, keverj bele apróra vágott zellerlevelet, öntsd fel vízzel, és egy fej hagymával együtt főzd 5-6 percig! Végül szórd bele a reszelt sajtot, és azonnal tálalhatod. A sajtot teheted a tányérokra is.

### ***Bazsalikomos paradicsomleves***

Ugyanúgy készül, mint a sajtos paradicsomleves, csak egy kevés bazsalikomot szórunk bele. Végül betétnek apróra vágott zellerzölddel, sóval, 1 tojásból süss tojáslepényt. Vágd kis kockákra, és halmozd fel forró tányérba, hogy meg ne puhuljon, úgy tedd az asztalra!

### ***Spanyolos (hideg) paradicsomleves***

A paradicsomot meghámozzuk, mixeljük vagy nyersen átdaráljuk, és kefirrel szaporítjuk. Sóval, borssal, ízlés szerint apróra vágott zöldfűszerrel ízesítjük, hűtve csészében tálaljuk. Mixelhetünk hozzá hámozott, nyers uborkát is.

### ***Hideg paradicsomleves***

A paradicsomot nyersen passzírozd át vagy mixeld. Keverj hozzá 1 pohár aludttejet vagy kefirt, cukorral, sóval, borssal ízesítsd, és ízlés szerint tégy bele apróra vágott zöldfűszereket (petrezselyem, kapor, snidling, borbolya, zsázsa stb.). Hígított paradicsompüréből is készítheted kefir nélkül, kicsit cukrozva, sózva. Ízesítheted csak hagymával és törött borssal is. A hagymát vágd nagyon apróra, vagy póréhagymát, snidlinget aprózzál bele, s jól keverd össze!

### ***Jeruzsálemi paradicsomleves***

Jeruzsálemben tanultam egy aranyos mamikától: A paradicsomlevet 1-2 szegfűszeggel és darabka citromhéjjal ízesíted, rántással vagy habarással sűríted. Egészen sajátságos, tiszta, erős paradicsomízű kapsz.

## **Gyümölcslevesek**

Nyáron, ha nagy a hőség, olykor még gondolni sem tudunk meleg vagy zsíros ételre. Ilyenkor jólesik egy hideg, savanykás gyümölcsleves. Nádas Péter író barátunk remekelni szokott ebben a műfajban. A legkülönbözőbb gyümölcsöket vegyítette ihletetten.

### ***Vegyes gyümölcslevesek***

Leggyakoribb a meggy- és az almaleves, de készítheted bármilyen idénygyümölcsből. Nem is kell a legdrágább, hibátlan gyümölcs, megteszi a maradék, a megmenthető, az éretlen vagy túlrett gyümölcs is. Alapszabály, hogy ne főzd hígra a levest, ne sajnáld belőle a gyümölcsöt. Cukor helyett használhatsz édesítőt, mézet, de mindig tégy bele egy csipetnyi sót is! A fahéj, szegfűszeg, citromhéj szinte minden gyümölshöz jó, de ha néhány szem málnát vagy más, illatos gyümölcsöt teszel a levesbe (pl. sárgadinnyét, szamócat), a citromhéjat hagyd ki! Ne főzd nagyon puhára a gyümölcsöt! Vizes habarással sűrítsd! Ha gazdagabb levest akarsz adni, sűrítheted tejes vagy tejfölös habarással, ha ünnepre készül: tejszínes tojássárgájával, de egy kis hideg vízzel elkevert pudingporral is nagyon finom. E célra megfelel az eper-, a vanília- vagy a puncspudingpor. Ezt csomómentesre keverd el, és lassan ereszd a levesbe! Jómagam egy kis borral vagy rummal szoktam megbolondítani. Hidegen tálald csészében, üvegtálkákban! Ha ünnepi hideg vacsora vagy főtt kukorica mellé adod, mehet a tetejére egy kupac tejszínhab is, akkor gyümölcskrémet kap a vendég, nem levest.

Hétvégeken, Kisorosziban a nagy vendéglátásokat sok vendéggel úgy oldottam meg, hogy hullott gyümölcsből főztem egy nagy adag sűrű, finom gyümölcslevest, és egy nagy uborkásüvegben kútvízben lehűtöttem. Ki-ki mert magának a meritőkanállal csészékbe, tányérokba. Remélem, a vendégeimnek is olyan kedves emléke lesz ez a leves, mint nekem az alábbi:

### ***Nagyanyám borlevese***

Zománcos pléhfazékba ütök 4 tojást, elkeverem habarófával, ráöntök 6 dl gyenge asztali fehérbort 2 dl vízzel, belevetek 12 szem kockacukrot, amelyek közül négyet citromhéján dörzsöltem le. Spiritusz-gyorsforralón felfőzöm folytonos habarás közben. Ha nagyon sokáig fő, pelyhes lesz a leves a megalvadt tojástól. 3 kifli tepsiben pirított karikáival tálalom. Anyám fele vízzel, fele borral készítette, és fahéjjal, szegfűszeggel ízesítette, citromhéjat is dobott bele. Ez volt a karácsonyesti leves, ezt adtuk a vendégeknek is. Ha maradt volna belőle másnapra, hidegen finom borsodó lett volna, de nem maradt soha...

## **Hallevesek**

### ***Változatok a halászlére***

Van, aki a bográcsos változatra esküszik, és egyszerre főzi meg a feldarabolt, lesózott halat az apróra vágott hagymával (előzőleg egy-két órán át áll a jó sok hagyma és a hal az edényben, hogy összeérjen), és főzés közben paprikázza meg a lét. Mások előbb úgynevezett "alaplét" főznek sok hagymából és a hal fejéből-farkából, valamint sokféle apró halból. Ezt áttörik szitán, majd ezt követően a sűrű lében főzik ki a halszeleteket. Magam az előbbi változatot kedvelem. Vízből a hal másfélszeresét veszem, s háromféle paprikát is használok hozzá:

édesnemest, amely zamatot ad, egy kevés csípőset és némi csöveset is. Sűrítethet a halászlét reszelt krumplival is. Joci mamától, anyósomtól úgy láttam, hogy egy jókora krumplit főzött bele egészben, s mire az megpuhult, megfőtt a hal is. A Dunántúlon főtt tésztával eszik. Valóban illik hozzá.

### ***Halkocsonya I.***

A maradék halászléből halkocsonya lesz, ha a hűtőszekrényben vagy más hűvös helyen megdermed. Ha kocsonyának készíted el a halászlét, egészben főzd meg benne a hagymát, csak annyi vizet önts rá, hogy gazdagon, fölösen ellepje, és kevesebb sót tégy rá, mert a sótól nehezebben kocsonyásodik! Ha a krumpli tanúsága szerint a hal megpuhult, dobod ki a hagymát, és a haldarabokat szépen rendezd el a tálon, merd rá a lét, és hagyd megdermedni! Ennyi az egész.

Sárköziné Molnár Márta kicsi szoba-konyhás hegyi házikójában minden hétvégén nagy társaság jött össze. Sokszor készített halkocsonyát. Nevetve mondta: "Főzni semmi! Bedobom a haldarabokat, egy kis vizet öntök rá, hozzáadok egy fej hagymát, sót-paprikát, és kész. Enni nehéz!" Ám nagyon szerettük. Nagy kanna teát is kaptunk hozzá. Máskor meg kacsaszíros kenyeret lila hagymával. Csodálatos vendéglátások voltak ezek. A háziasszony nem terített, nem szaladgált, nem kínálgatott. Vidámak voltunk és beszélgettünk.

### ***Anyám hallevese***

Anyám pikáns hallevest vagy halkocsonyát főzött. Ezt te is megteheted, ha karikára vágott zöldséget, sárgarépát, petrezselyemgyökeret babérlevéllel, citromhéjjal puhára főzöl, ehhez adod a halszeleteket, és egy kis citromlével savanyítod. Vajgaluskával, tojásos tejföllel elkeverve pikáns ízű halleves lesz belőle. Kevés szemes bors és egy borókabogyó nem árt neki. ("Korhely" halászlének is nevezik a savanyúsága miatt.)

### ***Halkocsonya II.***

Ha a pikáns hallevest (sűrítés nélkül) lapos tálba öntöd, s megaltatod, átlátszó, tiszta halkocsonyát kapsz. Több lapos jénai tálba vagy tányérba is szétöntheted, s ha van kedved és időd hozzá, szépen elrendezheted az alján a zöldséget és a haldarabokat. Citromkarikával, zöldpetrezselyemmel díszítve tálald.

## **Utószó a levesekhez**

(A füledbe rágva.)

Kedves Olvasóm! Kaptál műemlék jellegű levesleírásokat, paradicsomleves-parádét meg egy-két apróságot, takarékos receptet, érdekességet. Ne feledd, bármiből készíthetsz levest többféle módon is! Ezt elmondtam a fejezet elején is, de "ismétlés a tudás anyja". Zsiradékon párolod meg, amit akarsz, és felengeded vízzel, vagy vízben főzöd. Mindkettőt hinted, sűríted, rántod, habarod, vagy sem, de föltétlenül ízesíted, fűszerezed, vagy két maradék levest összeöntesz, vagy a maradék főzeléket vízzel fölengeded (ízesíted, sűríted is, ha kell). Vagy választasz egy különleges levest. Elismételtem, hogy a füledbe rágjam... Ez bizony képzavar,

de azt mégse mondhatom, hogy a "szádba rágom..." a levest! Ugyanis szeretném, ha megtanulnál önállóan, kedvvel, gyorsan főzni. Ehhez pedig három dolog kell:

1. az alapszabályok ismerete,
2. némi gyakorlat,
3. fantázia.

Ha nem szeretsz örömmel élni-főzni, dobd el ezt a szakácskönyvet, és vegyél egy igazi szájbarágósat, ahol mindig mindent precízen leírnak, te pedig, mint akit kézen fogva vezetnek, lépegetsz öntudatlanul. Mert szakácskönyvből főzni, mérni az összetevőket annyi, mint szerelem közben számolni a percek. Előzetesen persze lehet olvasni a szerelem művészetéről, sőt nem is árt. A kezdetek kezdetén (erről is írtam már) nem adtak meg mértékeket, egységeket. Ahogy terebélyesedett a szakácskönyv-irodalom, úgy került korunknak megfelelően a számok és mértékek bővületébe a szerzők sokasága. Mérési buzgalmuk nemcsak a grammokra terjed ki, hanem még a percekre is, melyek alatt az ételnek el kell készülnie (tekintet nélkül arra, hogy az egyik embernek gyorsabb, a másiknak lassabb a tempója, hogy ki villany-, ki gáztűzhelyen dolgozik, s hogy az egyik hús öreg, a másik fiatal állatból származik). Hajdanán minden háziasszonynak egész életében csupán egyetlen szakácskönyve volt, melyet kiegészített saját, kéziratos receptjeivel. Volt, aki maga írta össze a bevált recepteket egy füzetbe. Ilyen kéziratokat ebben a könyvben is láthatsz. Egymás között cserélték is a recepteket az asszonyok, mint a virágmagot, virágtövet falun. Senki nem bolondult meg, hogy boltban vegye. Csak mi, a szédült fogyasztói társadalom tagjai tesszük ezt. Errefelé Európában ma már minden valamirevaló háztartásban valóságos szakácskönyvgyűjtemény van. Ez ugyanakkor táplálkozási válságot is jelez. Nagyon okosak lettünk, csak a bölcsességet veszítettük el.

## LEVESBETÉTEK

(Azaz "beleválog").

Keskeny metélt, széles metélt, cifra metélt vagy eperlevél, csiga, kagyló, kiskocka, nagykocka, cénametélt és ki tudja, mi minden még, ami kéznél van, minden szárított tészta jó. Beledobsz egy marékkal a levesbe a főzés vége felé. A tészta akkor puha, ha feljön a leves tetejére, és könnyen lebeg. De meg is kóstolhatod. A maradék főtt tésztát az utolsó percben dobd be a levesbe. Éppen csak át kell főzni. A gyúrt tészta készítését lásd a "Főtt tészták"-nál. Kivétel ismétlem a húsleves, amelybe célszerű a tésztát külön, sós vízben kifőzni, ha nem akarjuk, hogy zavaros legyen a leves. A galuskát, továbbá a burgonya- vagy májgombócot egyenesen a levesbe főzzük bele. Ha feljön a víz tetejére, már kész is. Ha a gombócot vizes kézzel, a galuskaféléket vizes késsel vagy kanállal formázzuk (ha nem éppen szaggatóval), nem ragadnak, nem nyúlnak.

Fontos: Ha a levesben tészta vagy sárgarépa van, igen gyorsan romlik! Nyáron a maradékot azonnal hűtsd le és tedd hidegre! Ha a leves megromlott, újraforraláskor habos lesz, pezseg. Ne sajnáld kiönteni! Ha viszont ezt meg akarod előzni, forrald fel idejében a maradékot, ha kell, többször is.

### *Csurgatott tészta*

Mogyorónyi zsiradékot 1 tojássárgájával és 2 evőkanál liszttel jól elkeverünk, azután lassan 4 evőkanálnyi tejet vagy vizet adunk hozzá. A forrásban lévő levesbe csurgatjuk, állandó keverés mellett. Készülhet maradék fehérjéből, zsiradék nélkül, pici tejjel is.

### ***Daragaluska I.***

Igen kritikus levesbetét! Hajlamos rá, hogy vagy ronggyá ázzék (általában akkor, ha a szakácskönyv utasításának megfelelően egy késhegynyi szódabikarbónát teszel bele), vagy kőkemény legyen (ha nem teszel bele szódabikarbónát). Vannak gonosz daragaluskák, amelyek kívül már foszlanak, de belül még rágósak. Ezek a selejtes daragaluskák akkor keletkeznek, ha azt hisszük, hogy a dara is olyan, mint a liszt. A következőképpen készíted klasszikusan: 1 tojást villával kicsit fölversz, csöppet sózod, és belekeversz annyi búzadarát, hogy még keverhető legyen, és a fővő vízbe szaggatod fél evőkanálnyi darabokban. Ha forni kezd, egy pohár hideg vizet öntesz rá, félrehúzd, aztán tovább főzöd.

### ***Daragaluska II.***

Főzés előtt 1-2 órával tojásnyi margarinba 1 tojást és 3 evőkanál darát keversz, és ízlés szerint sózod. Félreteszed, és amikor a leves már kész, hozzákeversz még egy kiskanál darát, és külön, forrásban lévő sós vagy ételízesítő vízben főzöd ki. Kicsi galuskákat szaggass, mert nagyon megdagadnak! Jó fél óráig kell fedő alatt főzni. Omlós, ízletes lesz. (Anyám a felfőzés után ehhez is hozzáöntött egy pohár vizet, félrehúzta, és lefedve állni hagyta. Hatalmasra dagadtak a galuskái.)

### ***Egyszerű májgaluska***

A szétkapart májat ízlés szerint fűszerezd. Tehetsz bele majoránnát, borsot, petrezselymet, reszelt vöröshagymát és sót. Egy tojást és csak annyi réteslisztet (vagy zsemlemorzsát) keverj hozzá, amennyi a májat összetartja! Apró galuskákat szaggass belőle a forrásban lévő levesbe! Készülhet májkonzervből is, vagy egyetlen csirkemájból.

### ***Reform májgombóc***

Egy tojásba mogyorónyi zsiradékot keverünk és annyi búzakorpát, amennyit fölvesz. Ugyanúgy fűszerezzük, ahogy a májgombócot. A reformkonyha kedvence lévén a máj tilalmas étel, a korpa pedig áldás. Csak frissen jó! Ha állni hagyod, elveszíti az ízét, de frissen nem lehet megkülönböztetni az igazi májgombóctól.

### ***Burgonyagombóc***

(Készítését lásd a Mákófalvi burgonyagombóc levesnél is!)

Fejenként egy közepes burgonyát héjában megfőzünk, meghámozzuk, villával széttörjük vagy lereszeljük. kevés sóval, borssal, egy tojással, kávéskanál zsirékkal és egy kevés liszttel összegyúrjuk. Apró gombócokat formázunk belőle, és a forrásban levő levesbe főzzük. Bármilyen levest laktatóvá tesz, különösen pikáns levesekhez adják a vendéglősök (pl. vadleveshez), de hagyma- vagy fokhagymalevesbe is nagyon illik. Teheted a kelkáposztalevesbe krumpli helyett is. Bablevesbe is szoktam főzni, ha egytálételként tálalom.

### ***Zsemlegombóc***

Egy szikkadt zsemlet apró kockákra vágunk, meleg tejjel, vízzel vagy levessel leforrázzuk, és hagyjuk, hogy megdagadjon. Ekkor egy egész tojással, 2 evőkanál liszttel, egy evőkanál

búzadarával, kis sóval-borssal, ha van, petrezselyemzölddel összedolgozzuk, kis gombócokat gömbölyítünk belőle, forró levesben 20 percig főzzük.

### ***Zsemlemorzsagombóc***

10 dkg zsemlemorzsát megduzzasztunk, úgy, hogy kanalanként ráöntjük a forró levest. Egy mély tányérban kevés olajat vagy margarint elkeverünk egy egész tojással, hozzáteesszük a duzzasztott morzsát, pici sót, és vizes kézzel gombócokat formázunk belőle, melyeket a csendes forrdogáló levesben főzünk ki. Ha feljönnek a fazék aljáról, még öt percig kell főniük.

### ***Macesz-, avagy pászkagombóc***

A zsidó konyha "húsvéti" levesbetétje. Régen minden családnak megvolt a maga "igazi" receptje (ahogyan a nagymama készítette), melytől fűszerezésben, méretben vagy keménységben nemigen lehetett eltérni. Ha új család alapított, a maceszgombóc minősége (hogy ti. az asszony vagy a férj családjának receptje szerint készült-e) akár az első koccanás okozója is lehetett. A "Pászkadara" dobozán lévő recept természetesen hamis, hiszen zsemlemorzsát ajánl hozzákeverni, ez pedig a zsidók kovásztalan kenyerének ünnepén (pészachkor) tiltott! Te, kedves olvasóm, minden kötöttség nélkül kísérletezhetsz a dobozos pászkadarával vagy a készen kapható pászkából tört lisztel, darával, amit legegyszerűbben a saját zacskójában, nyújtófával jól megdolgozva állíthatsz elő. Minél durvább a dara, annál lazább lesz a tészta, de ha túl nagy darabok maradnak benne, nem áll össze, vagy a forró vízben lemállik. Hozzávalók: személyenként 1/2 tojás, ahány tojás, annyszor 3 evőkanál maceszdara, 1 evőkanál olvasztott libazsír vagy olaj, 1-2 evőkanál víz. Só, bors, gyömbér és sok zöldpetrezselyem kell a masszába, amit állni hagyunk (vagy nem), és vizes kézzel kicsi (vagy nagy) gombócokká formázunk. Lobogó sós vízben főzzük ki. Hamar feljön, de akkor még nem jó! Ezt követően még 15-20 percig főzzük. Ha személyenként egy nagy gombócot készítünk, kevesebb tojás és több víz kell bele. Ha ragad, kevés benne a zsír. Szárnyasból, marhából készült levesbe kitűnő, de főzheted más "átlátszó" levesbe vagy hamis húslevesbe is.

### ***Tört galuska nokedli***

Németből kölcsönzött beceneve (Nockerl) után nokedli. Nem lesz ragadós, ha így készíted: Egy egész tojást kevés zsiradékkal és 3 evőkanál lisztel, kis sóval jól összekeversz, és a galuskát bármilyen forró levesbe beleszaggatod. Kis adaghoz nem kell víz, csak ha köretnek készíted pörkölt mellé, akkor több liszt is kerül bele.

### ***Reszelt tészta***

Egy egész tojással, kevés sóval és lisztel jó kemény tésztát gyúrunk, ezt reszelőn lereszeljük, és kiterítjük szikkadni. Tálalás előtt néhány perccel főzzük be. Érdekes több adagot készíteni, megszárítva hónapokig eláll. Ez volt nagyanyáink kedvenc "belevalója".

### ***Csipetke***

Főzőlisztet annyi vízzel gyúrunk össze, hogy még kemény, de gyúrható tészta legyen. Kis csipetkéket szaggatunk belőle a forró levesbe egyenest a tenyerünkől. Bab-, gomba- és

burgonyalevesekbe és gulyásba való. Gazdagabban egy tojással gyúrod össze víz helyett, de akkor is jó keményre. Fő, hogy jó apróra csipkedd!

### ***Vajgaluska***

Kedvencem. Ünnepi levesbevaló, kicsit drága, mert tejföl is, tojás is kell hozzá. Így készül: Kevés tejfölbe egy tojássárgáját ütünk, s kevés margarinnal vagy vajjal és egy kevés liszttel elkeverjük. Vizes kiskanállal csinos, kicsi galuskákat szaggatunk belőle a levesbe. Hamar kész, és nagyon finom, igen jót tesz az egyszerű (pl. zöldbab-, karalábé-) levesnek is.

### ***Sült borsóka***

Egy egész tojásból, 3 evőkanál lisztből és 3 evőkanál tejből (kevés sóval) sűrű palacsintatésztát készítünk. Ezt egy nagylyukú reszelőn vagy galuskaszaggatón keresztül forró zsírba eresztjük (lassan, csepegtetve, egyszerre csak keveset, hogy össze ne ragadjon). Aranysárgára sütjük, és papírszalvétára szedjük. Erőlevesbe, húslevesbe finom. Külön tálkában tálaljuk. Csak ünnepekre készítsd!

Megjegyzés: Mindennemű gombócot, galuskát fűszerezhetsz egyénileg. Például a grízgombócba tehetsz apróra vágott petrezselyemzöldet, krumpligombócba, puliszkamaradékgombócba hagymát (kicsit párolva) vagy metélőhagymát (snidlinget) apróra vágva, lestyánt, kaprot, zellert és így tovább.

### ***Egyéb levesbetétek***

1. Egy marék rizst, akár maradékot is, amit nem kell már főzni, beledobsz a kész levesbe. A nyerszet hagyod puhulásig főni.
2. Megmaradt főtt tésztát is felhasználhatsz levesbetét gyanánt. (Makarónit is.)
3. Tegnapi nokedlit apróra vágva.
4. Puliszkamaradékból kis galuskákat szaggathatsz. Ha külön ízesíted, egy tojással vagy maradék tojásfehérjével, kis liszttel kevered el.
5. Kenyér vagy zsemlekockákat szárazon vagy zsiradékon pirítva.
6. Keményre főtt tojást apróra vágva, s a tányér aljára szórva. (A sóskaleves savanyúságát jól enyhíti.)
7. Egy nyers tojást villával elkeversz és állandó keverés mellett belecsurgatod a fővő levesbe. Gazdagíthatod egy kis liszttel vagy kukoricadarával.
8. Rántottát sütsz nagyon kevés zsiradékon egy lapba, és darabolva a levesbe szórod. Ha felvered, és alá elég olajat téve fedővel lefeded, "púposra", magasra nő. Igen kevesen ismerik, pedig ő a híres nevezetes "púpos rántotta". (Titka a forró olaj és a fedő.)
9. Óvatosan egy egész tojást engedsz a fővő levesbe. Vigyázz, hogy egészben maradjon! (Tálalásnál felezheted is.) Egy perc főzés után szép félkeményre fő.
10. Találj ki egyet saját magad és írd meg nekem!



## KÖRETEK

Nem lebecsülendő étek, hiszen ha finom a köret, kevesebb fogy a drága húsból, mártásból. Salátával vagy feltéttel (tükörtojással, virslivel, bundás kenyérrel) önálló ételnek is jók.

### Burgonyaköreték

#### *Sós vízben főtt krumpli*

A burgonyát meghámozod, megmosod, feldarabolod, és sós vízben kifőzöd. Töltött paprikához, pacalhoz, körömpörkölthöz ez való igazán. A főzővízbe dobhatsz köménymagot is!

#### *Petrezselymes burgonya*

A meghámozott, sós vízben készre főtt krumplit leszűrve egy kis zsiradékon megfuttatott petrezselyemmel elkeverve tálaljuk.

#### *Sajtos burgonya*

Ünnepre sajtos krumpli készülhet a hámozott, sós vízben főtt burgonyából, ha még forrón megkened vajjal, meghinted egy kevés reszelt sajttal, úgy tálalod fel.

#### *Krumplipüré*

Hámozott, sós vízben főtt krumpliból készül a legfinomabb krumplipüré. A levét leszűröd, a jó puha krumplit forrón megtöröd villával, kevés meleg tejet és margarint keversz bele. Habosra kell keverni! Olyan könnyű lesz, mint egy bárányfelhő. (Egy csipet ételízesítőtől szép sárga lesz, de színezheted parajjal, pritaminnal is.)

#### *Pírított burgonya*

Héjában főtt krumplit meghámozol és kockára vagy vastagabb karikára vágva, megsózva egy kis zsiradékra dobsz. Nagyon finom, ha az alja egy kicsit lepirul.

#### *Hagymás krumpli*

A héjában főtt, hámozott és kicsit megsózott krumplit bővebb zsiradékon aranyárgára pírított hagymába forgatod. Van, aki kis pirospaprikát is tesz bele. Egy tükörtojással komplett vacsora. Zsíros, szaftos ételekhez nem való, gyümölcsmártás mellé viszont különlegesen finom (paprikamentesen persze).

Bőséges, forró olajban sülnek az ünnepi burgonyaköretek. Lényeges tudnivaló, hogy a nyers krumpli a levegőn gyorsan feketedik, ezért egyszerre csak annyit vágj föl, amennyit ki is tudsz sütni. Ha kisült, itatósra (papírszalvétára, papírtörülközőre, selyempapírra) szedd ki, és nyitott sütőben tartsd melegen, mert gőzön megpuhul! Csak az asztalon, tálalás után sózd, mert a sótól is megereszkedik!

### ***Rósejbní***

A hámozott burgonyát (akár uborkagyalun is) vékony szeletekre vágod, konyharuhában leszárítod, majd bő, forró olajba dobod. Ezt nevezzük németesen rósejbninek (Rohscheiben), angolosan chipsnek, franciásan pommes frites-nek ha szép ropogósra, pirosra sül.

### ***Hasábburgonya szalmakrumpli***

Ha a nyers krumplit hasábokra vágva sütöd bő, forró olajban, hasábburgonya a köret neve (mélyhűtve készen is kapható, de kissé drága). Reszelve ugyanez: szalmakrumpli. Mindezeket adhatod "bor- vagy sörkorcsolya" gyanánt pogácsa helyett is.

### ***Kroket, avagy pofézli***

Maradék burgonyapüréből, fölöslegesnek bizonyult, héjában főtt krumpliból is készíthetsz rántott burgonyát, pofézlit, krokettet. 1/2 kg burgonyából egy kis margarinnal, egy evőkanálnyi liszttel, esetleg egy tojássárgájával sűrű krumplipürét készítesz, és hagyod kihűlni. Ha megdermedt, vizes kézzel gombóckákat, hurkácskákat vagy ellapított korongocskákat formálsz belőle, s lisztbe forgatva bő olajban kisütöd. Főzelékek tetejére, mártások mellé húspótlónak is kiváló. Ízesítheted kedved szerinti fűszerekkel.

### ***Tócsni***

A szűk esztendő legnépszerűbb és talán legtöbb névre hallgató burgonyás eledele a tócsni (lapcsánka, kremzli, berét). Legegyszerűbben nyersen lereszelt krumpliból és lisztből készül (némi sóval, esetleg borssal). Van, aki kinyomkodja a nyers krumpli levét és így keményebb, van, aki nem, és lágyabb tésztát kever belőle. A massa kanalanként, ellapítva kerül a forró olajba. Amolyan kócos kis lángosfélék lesznek belőle, melyeket főzelékre tehetsz, de ízesített joghurttal, kefirrel vagy tejföllel, esetleg saláta, savanyúság kíséretében önálló vacsoraként is megállják a helyüket.

### ***Burgonyapecsenye***

1/2 kg reszelt krumpliból a levét ki kell nyomkodni 2 evőkanál lisztet, 3 tojás sárgáját és felvert habját keverjük, petrezselyemmel, sóval, borssal ízesítjük, és nagyobb galuskákat engedünk belőle a forró olajba.

A krumpli mindennapi eledelünk. Nagyon fontos, hogy többféleképpen, változatosan készítsd. Még egy jó tanács: burgonyavásárláskor bármilyen kevés is a pénzed légy igényes! A hibás, fagyott, feketedő vagy bűdös krumpliból készült köret a legfinomabb ételt is elrontja.

## Rizsköreték

Tavasszal, amikor a régi burgonya már fonnyadt, az új meg még megfizethetetlen, jó szolgálatot tesz a rizs. Barna változata csak az utóbbi időben került a boltokba (elég borsos áron). Köretnek lehetőleg fényezett, "A" rizst vegyél, töltelékekbe, rakottasnak, tejberizsnek, gyümölcsrizsnek, rizskochnak jó a törmelék, a fényezetlen, "B" rizs is.

### *Párolt rizs*

Ez készül leggyakrabban a rántott hús mellé, ám ezt lehet legkönnyebben elrontani is. Ha szép köretet akarsz, így bánj vele: folyó vízben, szűrőkanálban mosd jól át és csurgasd le. Kevés zsiradékon jól forrósítsd át (ne pirítsd), és öntsd fel a rizs kétszeres mennyiségének megfelelő langyos, sós vagy ételízesítő vízbe! Tehetsz bele egy fél tisztított hagymát, zeller- vagy lestyánlevelet vagy egy nyers paradicsomot is. Ha 4-5 percet jól főtt (ne keverd!), tedd rá a fődőt, a lábast takard le konyharuhával! Elzárhatod alatta a lángot: a saját gőzébe megduzzad és megpuhul a rizs, és mindegyik szem külön áll! Ha ez a módszer nem szimpatikus, megfőzheted a rizst úgy is, mint a száraztészta. Bő sós vízben, s jól lecsorgatva, forró zsiradékkal kicsit meglocsolva használhatod rizottónak vagy sima köretnek. Akár így, akár úgy készíted, a tetejét megszórhatod petrezselyemzölddel.

### *Paradicsomos rizs*

A megmosott, kevés zsiradékon megforgatott rizst vízzel hígított paradicsompürében vagy eltett paradicsomlével engeded fel. Úgy ízesítheted, mint a levest vagy a mártást szoktad, kis sóval, cukorral, citromhéjjal vagy hagymával, zellerlevéllel, meggyébbel. Sült húsokhoz igen jó.

### *Rizsköret olaszosan*

Párolt rizst készítesz a szokott módon: a megmosott, kis zsiradékon megforgatott (nem pirított) rizst kétszeres mennyiségű sós vízzel felengedve, fedő alatt főzve, míg a leve elfő, s aztán konyharuhával letakarva fődő alatt készre puhítva. A párolt rizsbe egy kanálnyi sűrített paradicsomot és kevés reszelt sajtot keversz. Rizs helyett használhatsz árpagyöngyöt (gersli néven is ismeretes). Ez olcsóbb, és nagyon egészséges. A reformkonyha melegen ajánlja, kár, hogy sokan idegenkednek tőle.

## Tarhonyaköret

A tarhonyát forró zsiradékon halványsárgára pirítod, és annyi meleg vizet öntesz rá, hogy bőven ellepje. Sóval, fél hagymával vagy egy leveskockával ízesíted, és fedő alatt, lassú tűzön puhára párolod.

## Hajdúkása

Ez, kedves olvasóm, a pirított dara romantikus elnevezése. Egy kevés zsiradékkal állandó keverés közben megpirítjuk a darát, s ha jól megpirult, felöntjük vízzel, és puhára főzzük. Ha a daraszemek puhák, gyenge lángon hagyva tovább kevergeted, böködöd, míg szétesik a

massza, és szinte minden daraszem külön pereg. Sokan nem is ismerik, ám nekünk kedvenc ételeink közé tartozik. Régen, például apáméknál is, nagypolgári házbán minden nap dara volt a gyerekek vacsorája: egyszer tejbedara, egyszer hajdúkása. Utóbbi puha szilvadzsemmel vagy paradicsommártással különösen jó. Lisztből készült változatáról, a stercről már volt szó az idő és a pénz titkairól szóló fejezetben.

## **Köreték zöldségféléből**

Kezdjük talán ama bizonyos "K betűsökkal", melyeket nem mindenki tud baj nélkül megemészteni. Kelkáposztát, kelbimbót, karfiolt és karalábét megtisztítva, kellően felaprózva bő sós vízben párolunk (a vízbe egy csipetnyi szódaikarbónát is teszünk, így nem ártanak meg). Ezt követően a karfiolból, kelbimbóból készíthetsz főételt is, ha margariban vagy vajban pirított zsemlemorzsát és egy kanál tejfölt adsz hozzá.

### ***Angolos zöldségköret***

Egy alkalomra többfélét is úgy készíthetsz, hogy a gőzben párolt zöldségfélét (zöldbab, zöldborsó, sárgarépa, gomba, paraj, csemegekukorica stb.) lecsurgatva egy kis olvasztott vajjal vagy margarinnal locsolod meg, és megszórod apróra vágott zöldségselyemmel. Száraz hüvelyesek (bab, lencse) is készíthetők angolosan, csak tovább kell főzni őket. A zöldségek főzőlevét ne öntsd ki! Hidegen kellemes, értékes folyadék, de levest is készíthetsz vele másnapra.

### ***Parajlepeny***

Aki a spenótot nem szereti, az sem tud ellenállni a parajlepenynek! Így készül: Személyenként kb. 20 dkg parajt megtisztítasz, jól megmosod, és forró sós vízben, pici szódaikarbónával puhára főzöd. Leszűröd, átpasszírozod és 3 dkg liszttel, kb. 1/2 dl tejjel sűrű péppé főzöd. Ha kihűlt, személyenként 1/2 tojássárgáját, sót, törött borsot keversz bele, és óvatosan hozzáadod a tojások kemény habját. Forró zsiradékba kanállal kis halmokat teszel a masszából, és mindkét oldalán megsütöd. Önálló ételnek is, feltétnek is jó maradék rizs vagy krumpli mellé.

## **A kukorica, mint lírai kitérő**

Külön fejezetet érdemel, s ide kívánczik a köretnek is, önálló ételnek is kiváló kukorica, szülőföldem, Erdély fő étke. Ettük sütvé-főzve, csövestül, morzsolva, darálva. Elfelejtettük, aztán újra divatba jött. Tőlünk északabbra, például Csehországban a csemegekukoricát még néhány éve nem is ismerték, azt mondták, a kukorica csak állatnak való. Pedig a puliszka felséges éték! A csöves kukoricát mi otthon csak parázson sütvé ettük, azt tartottuk: a főtt ízetlen, "csak nyámmogni való". Felejthetetlen a téli estéken fogyasztott morzsolt, főtt szemes kukorica mézzel, a sült málé (vagy prósza): az édes sült tészta, valamint a pattogatott kukorica, amit "kakas"-nak neveztünk. Róza néném az udvaron rakott tűz fölött rostán rázogatta, ugráltatta a fehér kakasokat nagy gyönyörűségünkre, s ha egy kipattant, fűgén kapkodtunk utána. Még a századelőn is jól ismerték, és sokféle ételt készítettek kukoricalisztből. Ezzel sűrítették is az ételt. Egészségesebb, mint a rántás, és nem csomósodik. Erdélyben a szegényebb vidékeken még kenyér helyett is puliszkát ettek. Nagy adagot főztek, deszkára vagy abroszra borították, és megfeszített spárgával vagy erős cérnával

vágtak belőle. A reggeli forró puliszka volt hideg vagy "megvert" tejjel. Ez utóbbi sovány aludttej, amit erre a célra faragott botszerű kanállal keverték, vertek folyékonyra. Az ebéd: hideg puliszka "pergelt" (pirított) hagymába mártogatva, a vacsora: hideg puliszka forró tejjel. A túrós vagy ordás puliszka már ünnepi ételnek számított. A kenyeret ha volt ünnepeken úgy kínálták, mint mi a kalácsot. Ma már kisebb a szegénység, de a puliszka még mindig főeledel Erdélyben. Még most is előttem van a kép, amikor először vittem el a férjemet Vízaknára. Körbeültük az asztalt, s a háziasszony felkapta a vassfazekat, és kiborította elénk az abrosz közepére a puliszkát. Frissen fejt bivalytejet kaptunk hozzá. Ez kékes színű, kicsit mandulaízű, és sűrűbb, mint a tehéntej. Gyermekkoromban csak azt ittuk, a tehéntejet bűdösnek találtuk. (Talán ezért ittam meg ellenérzés nélkül a tevétejet Kairóban. Nem nagy a különbség.) A férjem máig is szívesen eszi a puliszkát forrón, hideg tejjel, s a maradékot másnap hidegen, forró tejjel. Vetrecét puliszka nélkül nem érdemes enni. A legjobb vacsorák közé tartozik a jó sajtos vagy túrós puliszka, kiváltképpen, ha még káposztacika is van hozzá. Ez az egészben savanyított káposzta közepe, "szíve" cikkekre vágva. Persze morzsolt kukoricával etették az állatokat is, és a szárral meg a csutkával tüzeltek. A paszuly (avagy bab) meg a tök köztesnövényként megélt a kukorica között, amíg nem géppel művelték. A kukoricaföldek varázsa még most is megejt. Ha kukoricalisztet vagy darát veszel, igyekezz hamar felhasználni, mert ami nálunk kapható, hamar molyosodik. Ha mégis elteszed, jól zárható üvegben tárold, és olykor vess rá egy pillantást, hogy nincs-e "lakója" az üvegnek! Ez után a kis kitérő után lássuk, hogyan készül a puliszka!

### ***Puliszka***

A vizet sóval együtt felforralod. Amikor lobogva forr, lassan hintve, kevergetve engeded bele a kukoricadarát vagy -lisztet a zacskóból, nehogy csomós legyen. Körülbelül 5-10 percig kell főnie állandó kevergetés mellett. (Vigyázz, a vége felé nagyokat buggyan, mint a spenót, és a forró kása "kilő"!)

A dara könnyebb is, gyorsabban is puhul, mint a liszt, inkább azt használd gombóchoz is, galuskához is. Ha megfőtt, és kellően megdagadt, én azonnal tálalom, vagy lerakom tűzálló tálba sajttal, juhtúróval. Túróval, sült hagymakarikákkal vagy paprikás- és tokányfélék mellé köretnek egyaránt finom, s könnyebb is, egészségesebb is, mint a galuska. A túrós puliszka úgy készül, hogy a főtt kásából egy réteget a kizsírozott tűzálló edény (eredetileg vassfazék) aljára simítunk, s rá pirított szalonnadarabkákat (pörcöt), majd morzsolt juhtúrót vagy tehéntúrót és megint puliszkát rétegezzünk. A tetejére puliszka kerüljön. Könnyű étel, ha a szalonnapörc elmarad. Savanyúsággal, salátával kínáljuk. Egyes helyeken Erdélyben a rétegek közé tejfölt öntenek vagy aprított snidlinget szórnak, de fogyasztják édesen, mákkal megszórva vagy szilvalekvárral is. Városias változata reszelt sajttal, vajjal, tehéntúróval készülhet. Se nem köret, se nem főétel, de minthogy puliszkából készül, ide kívánczok még egy édesség is:

### ***Kukoricaprosza***

Háborús sütemény volt. (Judit barátnőm azóta sem szereti a puliszkát, elege volt belőle...) A puliszkát megfőzték, egy kis barna cukrot vagy melaszt keverték el benne, és a sütőben kiszáritották.

## **Főzelékek másképpen**

Mihez képest másképpen? kérded, teljes joggal. Nos, azokhoz a sűrű, ragadós csuszpájzokhoz képest, amiket a néhai napköziben meg az üzemi étkezdében oly mélységesen megutáltál. Például a karalábét... Édesapám "kolerábi"-nak nevezte ezt a zöldféléket, ennek következtében sokáig bizonytalan voltam, hogy kalarábénak vagy karalábénak titulálják-e. (Már tudom, hogy a német Kohlrüben "magyarosított" nevéből ered a szó.) Bárhogyan nevezzük is, igen jó étel, és főként olcsó. Kivéve kora tavasszal, primőr korában. Ilyenkor én csak a leveleket szoktam elkérni a piacon, amit mások otthagynak. "Nyuszinak?" kérdik a kofák. "Nem mondom. Nekem." És mindjárt receptet cserélünk. Az enyém ez:

### ***Podlupka, azaz karalábélevél***

A vastag eret kivágjuk a levelekből, majd megmossuk és csíkokra szeleteljük. Sós vízben puhára főzzük (abáljuk), leszűrve kevés olajra vetjük, rizst adunk hozzá, vízzel vagy csontlével (leveskockával) felengedjük. Ha van, egy marék sóskát teszünk hozzá, ha nincs, citrompótlóval, ecettel savanyítjuk. Habarással sűrítjük, és tejföllel tálaljuk. Olcsó tavaszi főzelék. Ugyanezt elkészítheted egy kevés hagymás zsíron megfuttatott darált hússal vagy előre áztatott, fűszeres olajon kicsit párolt szójagranulátummal is.

### ***Tőltike, azaz töltött karalábélevél***

Maradjunk még a leveleknél! (Az alábbi recept egyébként szőlőlevéllel is készíthető.) A csíkokra vágott levelek mellett néhány nagyobbat hagyjunk egyben, abáljuk, s amikor lecsurgott a víz, úgy töltjük meg, mint a káposztalevelet szokás. Sóval, borssal, ha szereted, csomborral (borsikafüvel) vagy majoránnával fűszerezheted a rizses tölteléket. Darált hús helyett apró kockára vágott krinolint, szafaládét is használhatsz, csak a sózásra ügyelj, ezek olykor a kelleténél is sósabbak. A lábas aljára, hogy le ne égjen, tehetsz vékony szalonnaszeleteket. A tölteléket körberakod, rászórod a csíkokra szabdalt leveleket, maroknyi sóskát vagy más savanyítót (ez a végén is ráér, mert az ecettől a levelek nem puhulnak meg), s puhára főzöd. Vékony rántással vagy eresztéssel sűrítve, tejföllel tálalod.

### ***Karalábéfőzelék és -leves***

Amikor már nem darabra, hanem csomóra árulják, főzelék is készülhet karalábéból, csak ügyelj rá, hogy ne legyen fás. (Ez már nyersen is látszik, ha felvágod. Ha szálkás, tedd el húslevesbe!) Vágd apró kockákra, és egy kis zsiradékon pirított makkasárpányi cukron hevítsd üvegesre. Vízzel ereszd föl, és főzd puhára. A végén jócskán vágj bele petrezselymet, és habard be tejjel vagy tejföllel. (A karalábéleves ugyanígy készül, csak éppen hosszú lével és galuskával.) A pirított cukor persze ízlés dolga, van, aki idegenkedik tőle nem kötelező.

### ***Töltött karalábé***

A karalábéból készíthető ételek között bizonyára a töltött karalábé a legfinomabb. Lehetőleg zöld, zsemege, de már nagyobb karalábékat éles szélű kiskanállal váj ki alaposan, de vigyázva, hogy el ne törjön. A belsejükbe nyomkodd bele az "általános" tölteléket, lazán, mert a rizs megdagad. A "forgácsot", amit kiszedtél, futtasd meg a zsiradékban enyhén pirított cukron, ültessd bele a töltött fejeket, engedd fel vízzel, sózd meg, és főzd puhára. Van, aki paprikás rántással készíti, de szerintem tejfölös habarással és sok petrezselyemzölddel az igazi. Ha

nincs időd vagy kedved a karalábék kivájásához, tégy egy kevés felvert tojást a töltelékbe (ne egészted, mert kemény lesz!), és formálj belőle húsgombócokat! Ezeket helyezd el az egyébként főzeléknek induló, kis cukron, margarinon párolt karalábékokak közé, ereszd fel egy tyúkhúsleveskockával feljavított meleg vízzel, tégy bele petrezselymet, s ha minden puha, habard be tejföllel vagy egy kis tejjel!

### ***Rakott karalábé (rizsszel meg egyebekkel)***

A karalábét éppúgy lehet rakottasan, avagy "csőben sütvé" tálalni, mint a kelt vagy a burgonyát. Egy sor karikára szelt, puhára főtt karalábéra egy sor párolt rizs, maradék darált hús vagy megdarált pörkölt, esetleg némi tejföl kerül, majd újra karalábé, míg el nem fogy. Keménytojás-karikákkal vagy kolbászfélével is rétegezheted. Mielőtt a sütőbe tennéd, a tetejét kend meg margarinnal vagy tejföllel, s szórd meg morzsával vagy reszelt sajttal!

### ***Bundás és rántott karalábészeletek***

Az ujjnyi vastagra vágott, sós vízben puhára főtt és lecsurgatott karalábékarikákat ugyanúgy bundázhatod (sűrű, sós palacsintatésztában) vagy panírozva kiránthatod, mintha hússal lenne dolgod.

Nemcsak a karalábénak, hanem a többi "nemszeretem" főzeléknek is jót tesz, ha nem kerül bele sűrű rántás, és ha az ízt egy makkáskanálnyi cukorral már a pirításkor feljavítjuk, és nem sajnáljuk tőle a petrezselymet. Így készül a sárgarépa-, a finomfőzelék, valamint a zöldborsó-főzelék is.

Említettem már a levesekkel kapcsolatban is, hogy egyes vidékeken mindenbe pirított hagymát és pirospaprikát tesznek, s ettől (meg a fokhagymás rántástól) mindennek ugyanolyan íze lesz. Jómagam fölöslegesnek tartom, ha valaki így bánik például a tökfőzelékkel, amely egyébként egy csöppnyi ecettel-cukorral és friss kaporral főzve, tejföllel habarva még hidegen is felséges, hiszen nincsen benne zsiradék. Ugyanígy készülhet kapor helyett babérlevéllel, majoránnával a savanyú krumplifőzelék is. A paprikás hagyma maradjon csak a kifejezetten magyaros étkek ízesítője. Ha már a "népszerűtlenebb" főzelékfélénél tartunk, megemlítem, hogy egyetlen főzelék van, melyet nem "másképpen", hanem fokhagymás rántással, pirospaprikával készítek és ez a kelkáposzta. Van, aki még így is szereti...

### **A bab, borsó és lencse dicsérete**

Mára bizony már a valaha szegény emberek eledelének számító szárazbab is megfizethetetlen kezd lenni, a lencséről nem is szólva. Mint már mondtam, a háború alatt és az azt követő inséges években a szárazbab mentett meg bennünket az éhezéstől és a teljes leromlástól. Hetekig csak ezt ettük.

A lencse is rengeteg fehérjét és ásványi sót tartalmaz, s jó íze is kedvelté teszi. Szilveszterkor Jókai bablevest eszünk, újévkor, hogy gazdagok és szépek legyünk: lencsét. Nemcsak nálunk szokás ez, hanem az olaszoknál is. Egy indiai közmondás szerint: "A rizs jó, a lencse maga az élet." Már bronzkori sírokban is találtak lencseszemeket. Talán ez volt az első növény, amelyet az ember tudatosan termelt. A bibliai Ézsaiás is egy tál lencséért adta el elsőszülöttségi jogát... Nem tudom, miért lett ilyen ritka, előkelő étellé a lencse. Tény, hogy ha Erdélybe megyek, ezt (is) viszek ajándékba. Bécsi barátaink pedig egyik alkalommal úgy

föllelkessedtek a lencselevesemen (kínomban engedtem föl a főzeléket, mert este nem akarózt nekik elmenni, s nem készültem vacsorával), hogy egy hónapra meghívtak magukhoz.

Szárazborsót (apám kedvenc főzeléke volt!) miért nem eszünk? Pedig még viszonylag olcsó is!

Kedves barátaim, barátnőim! Legalább télen főzzetek hetenként egyszer szárazfőzeléket e nemes hüvelyesekből! Ha a főzelék nem is olcsó, legalább nem kell hozzá feltétlenül húst adni. Sült szalonnával, pirított hagymakarikával mindegyik nagyon finom.

Alapszabályok: A hüvelyeseket "válogatjuk", hogy ne kerüljön szemét, kavics az ételbe, s még este beáztatjuk hideg vízbe, hogy másnapra szépen megdagadjanak, és lássuk, mennyi vízben kell feltenni őket. Az áztatással felére csökken a főzés ideje, és az étel íze is jobb lesz. Az áztatóvizet kiöntjük, és hideg, sós vízben tesszük fel főni a szárazfőzeléket vagy a levest. A babba, lencsébe akkor dobjuk bele a babérlevelet, amikor félig megfőtt, de általában a már megpuhult hüvelyeseket fűszerezzük. (Ha a fűszer sokáig fő, elmegy az aromája.) Főzeléket inkább fehérbabból készítünk, ízesítése pici ecet, cukor, babérlevél, majoránna, valamint sűrítése, a tejfölös habarás ugyanaz, mint a lencsée (és mellesleg a krumplifőzeléké), mégis mind egészen más lesz. A felesborsó-főzelék hamar puhul, áztatni se kell. Magától is sűrűsödik, elég, ha diónyi margarint keverünk hozzá a végén, amikor péppé főtt. Ha levesnek készítjük, csontlével vagy leveskockával eresztjük föl, pirított zsemlekockával tálaljuk. A jó bableves nagyszemű tarkababból készül, és sárgarépa, fehérgyökér, zeller, hagyma, fokhagyma, csövespaprika is fő benne. Sűrítheted fokhagymás, paprikás rántással vagy ha babérlevéllel, kakukkfűvel, rozmaringgal, bazsalikommal vagy tárkonnyal fűszerezed, mert pikánsan, savanyúan szeretitek tejfölös habarással. Mindkét leves csakúgy, mint az ugyanígy készülő lencselevesek finom füstölt hússal vagy kolbásszal is. Ha a lencsét rántod és nem habarod, paprika helyett egy kis mustárt tégy a rántásba! A csicseriborsóval, szójababbal ugyanúgy dolgozol, mint a babbal vagy a lencsével. A főzelék és a leves között csupán a lé mennyisége jelent különbséget, no meg az, hogy a levesbe főzhetsz egy kis zöltséget, csipetkét is! Csicseriborsóból készül az arab eredetű, Izraelben igen kedvelt hideg étel: a hummusz. A 24 órára beáztatott csicseriborsót puhára főzzük, leszűrjük, turmixoljuk vagy szitán áttörjük, és sóval, kevés finom olajjal elkeverve hideg pástétomként tálalod. Izraelben mártogatónak eszik salátához, lepénnyel.

## **Főzelékek és húsfélék közt Ófelsége, a káposzta**

Kövi Pál írja az Erdélyi lakomák című könyvében, hogy édesanyja, amikor Kolozsvárra került, minden nyitott ablakból ugyanazt a fűszeres töltöttkáposzta-illatot érezte kiáradni. Az erdélyi fejedelmek káposztáskertjeiket virággal kerítették körbe. Csombor (borsikafű) nélkül nincs is igazi káposzta; parányi, világító kék vagy lilás virágaival maga is olyan, mint egy virág. Erdélyben ez a leggyakrabban használt fűszer. Csodálatos íze van. A káposzta iránti elfogultságomat megértheted: a "székely-", erdélyi, "kolozsvári" káposzták szülőföldemről kapták a nevüket. Zsuzsika unokahúgom csak egyszer látta Kolozsvárt, még ötéves korában, de ha örömet akarok neki szerezni, ma is káposztával várom, pedig már ifjú hölgygá serdült. A receptek sorát is az ő kedvenceivel kezdem. Zárójelben megjegyzem, hogy Zsuzsival kettesben (mértük az időt!) 20 perc alatt töltünk meg egy hétre való káposztát, amit azután két nap alatt megeszünk, hidegen, melegen, reggelire, ebédre, vacsorára. A jó töltött káposzta már csak ilyen. Télen savanyított, nyáron édes káposztából készül. Mivel a káposzta állítólag annál jobb, minél többször melegítik, mindig többet készíts belőle, mint amennyi egyszerre elfogy. Persze, ha nagy a család, nem lesz könnyű dolgod...



### ***Téli töltött káposzta***

Édesanyám mindig fele-fele arányban sertéshúsból és marhahúsból készítette a tölteléket, úgy zamatos, zaftos és illatos, de csinálhatod csak darált disznóhúsból, vagy, ha szeretitek, szójagranulátummal kevert darált húsból. A rizst nyersen tedd hozzá, ezenkívül csak egy kis apróra vágott vöröshagyma, bors meg só kell bele. Semmi más. (A paprikát hagyd meg annak az ezernyi ételnek, melyet paprikával készítesz.) A kisebb savanyított káposztaleveleket "leormozod", vagyis kivágod a levél vastag erét, egy maroknyi tölteléket teszel rá, összetekered, és a végeit benyomkodod. Milyen könnyű ezt leírni! Bezzeg megcsinálni... Ne add fel! Eleinte nehezen megy, kinyílik, szétesik, vagy túl nagy, vagy túl kicsi lesz, de gyakorlat teszi a mestert! Lazán kell tölteni, hiszen a rizs megdagad benne. Jókora lábast vagy fazekat használj! Mi Erdélyben külön káposztásfazekat tartottunk otthon, cserépből. Ebben igazán jó ízű és sokáig eltartható a káposzta. Az edény aljára tégy vékony füstölt szalonnaszeleteket, hogy az étel le ne égjen (és persze az ízéért is)! Erre egy réteg aprókáposzta kerül, ennek a közepére valami füstölt húsféle (kolbász, oldalas, tarja) jöhet, ha van, köré pedig szépen sorjában a töltelékek. A következő sor megint aprókáposzta, aztán a töltelékek, amíg a fazék vagy lábas megtelik. A tetejére káposzta jön, és annyi víz vagy káposztalé, hogy jól elfedje. Ha nincs füstölt hús, tégy közé egy kis füstölt szalonnát, bőrkét, és ízesítheted még az aprókáposzta közé szórt szemes borssal, hagymaszeletekkel, s főleg csomborral (borsikafüvel). Forrástól számítva 1 1/2-2 órát főzd lassú tűzön! Az aznapi adagot kiszedve, forrón, tejföllel tálald!

### ***Nyári töltött káposzta***

Szép tömött fej káposztát veszel, a torzsáját éles, hegyes késsel körben kivágod, és a káposztát egészben beleteszed egy nagy fazék forrásban levő, sós vízbe. Pár perces főzés után leöntöd hideg vízzel, s ha kihűlt és lecsöpögött, leveleire szeded. A nagyobb ereket éles késsel levágod, hogy a káposztalevelekkel jól tudj dolgozni. A tölték ugyanaz, amellyel a savanyított káposztát (és még annyi mindent) készíted (kivéve, ha szabolcsi módra akarod elkészíteni, mert akkor késsel apróra vágott füstölt hús és egy kis pirított hagyma is kerül bele!). A maradék leveleket laskára vágod, és ugyanúgy ezt teszed alulra és felülre, mint a télinél. Ennek is jót tesz, ha szalonnaszelet kerül alá, és némi csombor, kapor, pár szem bors vagy szeletelt hagyma közéje. Ha már egy ideig főtt, és kellőképpen összeesett, bőven raksz rá friss paradicsomszeleteket vagy felengedett sűrítményt (ha van, az eltett üveges az igazi). Egy kicsit megrázogatod az edényt, hogy a paradicsom átjárja az egészet, és lejusson a mélyére. Egy óra alatt megfő. Ha nincs benne füstölt hús, a levét ízesítsd egy kis sóval, s ha a paradicsomtól savanyú, cukorral is. Sűrítés nélkül tálaljuk.

Ha nagyon kevés idő van, mind a téli, mind a nyári töltött káposzta készülhet "pucér" húsgombócokkal (hogy szét ne essenek, egy tojásod bánja), az íze ugyanaz, csak a látvány más. Kevesebb meggyőződéssel írom le, hogy ha úgy szoktátok meg, akár be is ránthatod mindkét káposztát, de akkor persze előbb ki kell szedni belőle a töltelékeket (gombócokat). A zsíros, paprikás (fokhagyma)rántással egyet rottyan, akkor visszarakod a töltelékeket, és (ha még felismerhetők) tejföllel tálalod. Erről az eljárásról a véleményemet már a tökfőzelék és a levesek kapcsán elmondtam. Bizonyos ételek jó, egyedi ízén a paprikás-fokhagymás rántás csak ront, de hát "De gustibus non est disputandum" ízlésről nem lehet vitatkozni. A kuriózum kedvéért még elmesélem, hogyan készítették az első világháború alatt hús és rizs hiányában a töltött káposztát.

### ***Ínséges idők töltött káposztája***

10 dkg füstölt szalonnát 1 kg főtt és kihűlt tüdővel ledarálunk. 20 dkg kukoricadarát 5 dl sós vízben puhára főzünk egy csipet fekete borssal, az egészet összekeverjük, káposztalevelekbe töltjük, lábasba rakjuk, a főtt káposztát a tetejére öntjük, kevés tejföllel és paprikával fél óráig főzzük.

Úgy tűnik, hogy az állatokból csak a belsőség jutott a polgári lakosságnak. Manapság van hús, de hol a tüdő?

### **Erdélyi káposzták**

(Még leírni is öröm...)

#### ***Erdélyi lucskos káposzta***

Végnyertésdagadót vagy oldalast! (A comb drágább is, száraz is!) Tedd fel kockára vágva jókora lábasban főni, sózd meg, és jócskán szórj mellé egész borsot! Amikor habosan főni kezd, az édeskáposzta-fejet cikkekre vágva add hozzá! Hagyd benne a torzsáját is, hogy maradjanak egyben a cikkek! Tégy bele bőségesen kaprot és csombort! Ne rettenj meg: alaposan kidagad a fazékból! Majd lelappad! A káposzta már csak ilyen. Ha a hús megpuhult, engedd föl egy kis lisztes eresztékkel, savanyítsd borecettel, és tejfölös-tojássárgás (vagy lisztes) habarással tálald! Sűrűsége a leves és a főzelék között legyen, vagyis legyen "lucskos". Tálaláskor tégy az asztalra kést, villát és kanalat is, meg egy kis friss törött borsot! Igen kiadós egytálétel, és nagyon egyszerű a készítése. Utazásaim során Európa több városában arattam vele zajos sikert. (Csombor mindig van nálam, bárhová megyek látogatóba.)

#### ***Székykáposzta, avagy székygulyás***

Kockára vágott húst fölteszel pörköltnek, s amikor egy kissé már megpárolódott, hozzáadod az aprókáposztát, és fedő alatt kis lángon lassan puhára főzöd. (Érdemes a savanyú káposztát megkóstolni, mert némelyik savanyúbb, mint a család szájíze. Ha így van, vagy ha gyenge gyomrú van a kosztosaid közt, kimoshatod vagy leöntheted a levét.) Böven tejfölözve tálalod. Az étel egy Székely nevű tanárról kapta a nevét, aki a történet szerint este későn, farkaséhesen tért be egy vendéglőbe. Nem volt már más, csak pörkölt és savanyú káposzta. "Hát vegyítsék össze!" mondta a tanár keserűen. Aztán megvigasztalódott...

#### ***Kolozsvári rakott káposzta***

A darált dagadót párold meg szép lassan hagymás zsíron! Ha puha, borsozd-paprikázd ízlés szerint, s ha elfőtte a levét, pótolod vízzel! Közben külön-külön hagymás olajon megfuttatott rizst és savanyú káposztát párold meg! Ha puha, rakd le tűzálló tálba rétegenként, kezdve a káposztával, folytatva a hússal, majd a rizzsel, míg el nem fogy minden! A tetején megint káposzta legyen! Ha nagyon gazdagon akarod elkészíteni, tégy bele felkarikázott füstölt kolbászt is! Végül öntsd le tejföllel, és tedd a sütőbe, hogy jól összeérjen! Kiváló vendégváró étel, mert előre el lehet készíteni. Télen vasárnapi kirándulás után is nagyon alkalmas ebéd, hiszen a sütőben 10 perc alatt felmelegszik. Sokáig eláll, de rendesen be kell hűteni és alaposan fel kell forrósítani minden alkalommal.

### ***Főzelékek édes káposztából***

Próbáld ki, meglátod, nem fogsz idegenkedni tőlük! Az édes káposzta torzsáját kivágod, és félbe, majd csikokra vágva sós vízben puhára főzöd. Adj hozzá bőven kaprot, borsikafüvet, esetleg egy fél fej apróra vágott hagymát! Ha kész, savanyítsd és cukrozd meg egy kicsit, végül tejföllel habard be! Hidegen is jó, mert nincs benne zsiradék. (Lásd a tökfőzeléknél!) Ha a csombor (borsika) íze szokatlan, vagy nem kedvelitek a kaprot, készítsd tárkonnyal! A végén dobhatsz bele egy marék rizst is, úgy laktató egytálétel.

### ***Párolt káposzták***

Végül ha már a köreteknél nem szerepelt itt jegyzem meg, hogy a párolt káposzta is felséges, akár édes (vörös vagy fehér), akár savanyított káposztából készül. Mindkettőt egy evőkanálnyi olajban barnára pirított cukorra dobott vágott vöröshagymán pároljuk. A vékonyra vágott édes káposztát felhasználás előtt le lehet sózni, hogy kiadja a levét, és kinyomkodni, így hamarabb készül el, de a levével együtt párolva puhább. Aki szereti, mokkáskanálnyi köménymagot is tehet bele, én egy kis ecettel is savanyítom. A libasült meg magyar disznótoros "kötelező" körete, északi szomszédaink sült hús mellé kínálják. Párolt édes káposztával töltjük a kiváló káposztás rétest, vagy vajás tésztába csavarva borkoresolyának kínáljuk. A káposztás kockához is párolt káposztát készítünk, csak reszelt fehér káposztából, ecet nélkül. Ugyancsak akár maradék párolt káposztából készülhet a húsos káposzta. Ha marad egy kis pörkölt vagy sült hús, végy hozzá személyenként 25 dkg fejes káposztát, párold meg egy kis zsiradékon, hintsd meg pirospaprikával, és forgasd bele a csikokra vágott sültmaradékot vagy pörköltet! Egy kis tejföllel vagy lisztes kefirrel forrald össze! A "sertéssült párolt káposztával" ünnepi ebéd vasárnapra mondjuk, keddre átlényegülhet húsos káposztává. Melyik finomabb?!

### ***Vadász káposzta***

Az édes káposztát csikokra vágjuk és besózzuk. Míg áll, apróra vágott szalonnát üvegesre pirítunk, ebbe forgatjuk majd a kicsavart káposztát. Karikára vágott füstölt kolbásszal, kissé felengedve összefőzzük. Amikor puha, pirospaprikával vagy pritaminnal elkeverjük, tejföllel tálaljuk.

### ***Rizses vagy tarhonyás káposzta***

Mindkettő savanyú káposztából készül. Egy kis vöröshagymát aranysárgára pirítunk, beletesszük a kinyomott savanyú káposztát, valamint a pirospaprikát, és fedő alatt puhára pároljuk. A tarhonyát vagy a rizst együtt főzhetjük vele, vagy elkészíthetjük külön, és amikor minden puha, akkor vegyítjük. Virslivel, olcsóbb kolbásszal, tejfölözve tálaljuk.

### ***Buba galuskás káposztája***

"Lásd, mint fent", csak jókora kifőtt, lecsorgatott galuskákkal rottyantjuk össze a készre főtt káposztát. És hogy a Felvidék se maradjon ki a káposztareceptek sorából, közkinccsé teszünk egy kipróbált receptet onnan is. A sztrapacska "lólába" egy kicsit úgyis kilóg belőle, egyébként félelmetesen hasonlít Bubáéhoz:

### ***Káposztás trepanka***

Vékony szeletekre vágott hagymát zsiradékon aranyosra pirítunk, majd hozzáadjuk a kinyomott savanyú káposztát. Jól megkeverjük, fél óráig pároljuk fedő alatt. Ezalatt elkészül a következő gombóc: Nyers burgonyát lereszelünk, megsózzuk, és annyi liszttel, amennyivel szaggatható, kemény galuskatésztát képez, jól összedolgozzuk. Forró sós vízbe kövér galuskákat szaggatunk belőle, ha megfőtt, leöblítjük, és lecsepegtetve a káposztához keverjük. Jól átforralva, szükség szerint utána sózva vagy megfűszerezve tejföllel tálaljuk.

A fenti káposzták mind készülhetnek csomborral vagy kaporral, de ha a szokott ízeket kedvelitek, köménnyel vagy babérlevéllel és citromhéjjal (a hagyma és a paprika mindegyikkel megfér, csak egymással nem harmonizálnak). Jó még a majoránna és a rozmarin (babérlevéllel), vagy éppen a kakukkfű. A jó fűszerezés nemcsak ízletessé, különlegessé teszi a káposztát, hanem könnyebben emészthetővé is. Ha jól megnézzük, nem éppen diétás ételekről van szó...

Minden savanyúkáposzta-receptre érvényes, hogy ha túl savanyú vagy sós, ki lehet mosni. Csak azon nem tudsz segíteni, ha már meg van keseredve. Ajánlatos hát megkóstolni a piacon. Ha szép fehér, valószínűleg friss. A zacskós hamar barnul és keseredik. Viszont a konzerv drága, de biztosan jó. Végül okulásul és a múltidézés kedvéért leírom, hogyan savanyították a káposztát a 20. század hajnalán: "Veszek egy nagy fej zöldesfehér, kemény káposztát. Eldobom a piszkos borítólevelet, és leszedek 10-15 tisztát. Kettéhasítom a bordánál (a bordát eldobom), mély tálba rakom. Öntök a levelekre két ízben 1/2-1/2 liter forró vizet, hogy lágyuljanak. A fej többi részét begyalulom abba a fazékba, amelyben főzni fogom a káposztát, hozzáteszek 2 dk sót, megkeverem, lenyomom a káposztát, öntök rá annyi forró vizet, hogy fődje. Ha langyosra lehült, rászűrök 1 dl vízben áztatott, nagy diónyi kovászt, s rendesen rárakom (homorú oldalukkal lefelé) a mély tálban lévő leveleket, lefödöm, langyos helyre állítom. A káposzta nyáron egy, télen több napig erjed, amíg kellőképpen megsavanyodik. A kovással savanyított káposztának kellemesebb az íze, könnyebben is emészthető, mint a vásárcsarnokban vett és savakkal kezelt hordókáposzta."

Érdekes, hogy hiányoznak belőle a fűszerek. Ma ez így megy: a gyalult káposztát uborkásüvegbe gyömszölöm, csombort, szemesborsot, kicsi száraz csövespaprikát teszek közé, és forró, erősen sós vízzel leöntöm. A tetejére egy (garantáltan élesztővel készülő!) héjas kenyérdarabot teszek (ezt ki kell dobni, amikor a káposzta savanyodni kezd), lefedem, és kész. Nyáron hamarabb használható, télen lassabban érik. Ha nagyobb adagot csinálsz, tedd hűvös helyre és néha keverd át, nehogy megpimpósodjon.

A tiszta káposztalé kitűnő ital és hatásos hashajtószer. A savanyított káposzta dicséretére még elmondható, hogy több benne a C-vitamin, mint bármelyik déligyümölcsben. Ha a házi savanyítás jól sikerült, készíts belőle salátát! A káposzta iránti elfogultságommal egyébként nem vagyok egyedül. Mikes Kelemen így írt rodostói magányából: "Édes Néném, úgy szeretem én magát, mint a töltött káposztát!"

### **Padlizsán, tojásgyümölcs, avagy törökparadicsom**

Ha jön a nyár, lesem a piacon, mikor jelenik meg a hazai azaz olcsóbb padlizsán. Sok örömet szerez, könnyű elkészíteni. Nekem hazai íz ez is: a vinetta vagy vinéta, ahogy Erdélyben nevezik. Különösen a balkáni, az olasz és a francia konyha kedveli. Nálunk kevesen fogyasztják, sokáig nem lehetett találkozni vele.

Néhány jó tanács: sötétlila, fényes, kemény példányokat végy csak meg, amelyeknek a szára még friss, zöld, mert ha megfonnyadt, akkor már feketék a magjai és kesernyés ízű. Egy személyre egy közepes darab elég. Nem mindig kell meghámozni, de ha hámozod, rozsdamentes késsel nyúlj hozzá. Ha szeletelve használod föl, 10-15 percig hagyd állni sóban. Ugyanúgy ránthatod vagy bundázhatod, mint a gombát, a patisszont vagy a zukkinit. Ilyenkor meghámozzuk, és majonézzel tálaljuk. A délszlávok egyszerűen a lecsót szaporítják vele, nagyon jó ízű úgy is. Nekem a törökös ízlett legjobban, ezzel kezdem:

### ***Padlizsán törökösen***

A héjastul felszeletelt padlizsánt olajon átsütjük, papírszalvétán leitatjuk róla a felesleges olajat, és leöntjük sós, fokhagymás tejföllel. Gyorsan elkészíthető, hidegen-melegen is jó vacsora. Készülhet más öntettel is, bármilyen zöldfűszeres vagy currys tejföllel, kefirrel vagy a csicseriborsóból készített "hummusz"-szal (lásd ott). Ne felejtsd el sütés előtt lesózni és állni hagyni, hogy a keserű levét kiengedje!

### ***Padlizsán rizzzel***

A padlizsánokat megmosod, hámozatlanul kockákra vágod, sós vízzel leforrázod, és egy kis ideig állni hagyod. Két evőkanál olajon aranysárgára pirítasz egy kis hagymát, megszórod pirospaprikával, felereszted vízzel, felforralod, és ebbe a lébe teszed a leszűrt kockákat. Utanasózol, megborsozod, majd fokhagymával ha szeretitek, kaporral vagy szerecsendióval ízesíted. Ha puha, külön elkészített párolt rizshez teszed, és összeforralod. Tejfölözve, karikára vágott zöldpaprikával, paradicsommal tálalod.

### ***Padlizsánkrém***

A karcsú padlizsánokat sütőben, mikrohullámú sütőben, grillezőben vagy éppen a tűzhely vasán jó puhára megsütöd. Romániában addig sütik parázson, amíg a héja el nem szenesedik, ettől finom, füstös íze lesz. Ha a padlizsán puha, és a héja megkérgesedett, hideg vízbe mártogatott kézzel, a száránál fogva lehúzod a bőrét. Deszkán, vagy ahogy Erdélyben nevezik: "lapítón" fa- vagy műanyagkéssel addig vagdalod, míg pépszerű lesz. Jócskán adj hozzá olajat, és keverd habosra! (Robotgéppel is lehet, de előbb össze kell vagdalni, mert a rostok feltekerednek a keverőre.) Minél pépesebb, és minél tovább kevered, annál fehérebb lesz. Két-három padlizsán egy-másfél dl olajat is felvesz. Apróra vágott hagymával, fokhagymával, sóval, borssal és egy kis citromlével ízesítve, paradicsomszeletekkel körberakva tálald! Tubusos majonézt is tehetsz bele olaj helyett, ez megdrágítja, de nem lesz olyan nehéz. Van, aki mustárral savanyítja. Kenőkének, mártogatónak, salátának kínáld barna kenyérrel, pirítóssal. A románok csak olajjal keverik ki. Úgy is nagyon jó, tiszta íz.

### ***Olasz melancani***

A padlizsánt hosszúkas szeletekre vágva fűszeres paradicsomlében megpároljuk. Köretnek, hideg vagy meleg húsok mellé is jó. Friss paradicsomból is készíthetjük, úgy még jobb.

### ***Gizi padlizsánreceptje***

A padlizsánt (héjastul), 1 fej hagymát és 1 paradicsomot ujjnyi vastag karikákra vágasz, és egymás után mindent átsütsz egy kevés olajon. A padlizsánnal kezdve, jénai tálba rétegezed a karikákat, minden réteg közé egy kevés majonézt téve. Pár percig, kis lángon összerottyantva fő, és már kész is. Aki szereti, bőven megszórhatja friss kaporral, de anélkül is jó. Hidegen is, melegen is tálalható. Ha marad belőle, a tetejéről másnap leöntöm az olajat.

### ***Sajttal rakott padlizsán***

A meghámozott, 1/2 cm vastagra szeletelt, lesózott és lecsurgatott padlizsánszeleteket lisztben megforgatva mindkét oldalon megpirítjuk kevés olajon, majd kikent tűzálló tálba reszelt sajttal rétegezve lerakjuk. Paradicsomlével leöntve, vajas morzsával megszórva kb. 20 percig sütjük.

## **Hagymareceptek**

A hagyma nagy kincs. Alapízesítője a magyar konyhának, ráadásul több C-vitamin van benne, mint a citromban. Persze, az egyik nem helyettesíthető a másikkal... Nyersen, szeletelve is nagyon finom; akinek ég tőle a gyomra, picit sózza le, úgy egye. Láttam egyszer egy favágót, aki leült egy tuskóra az erdő szélén, meghámozott egy hagymát, a térdei közé fogta, hatalmasat rácsapott, aztán leveleire szedte, sóba mártogatta, és úgy ette barna kenyérrel, mint valami fejedelmi csemegét. Az is. Régen az úri házaknál a hagymához nem nyúltak késsel, hanem fehér vászonba takarták, rácsaptak egy nagyot, mint a favágó, és frissen sózva ették. Ha nem tartanék az egészségvédők kritikájától, megkockáztatnám, hogy egy jó karaj zsíros kenyér lila hagymával... De jöjjenek inkább a receptek!

### ***Nyers hagyma áztatva***

Nagyon szegény balkáni faluban egy parasztházban kaptam a következő vacsorát: Egy cseréptálat félig megraktak felszeletelt nyers hagymával, hideg vízben áztatták, kétszer-háromszor is cserélve rajta a vizet. Vagy két óra múlva leszűrték, cukorral, sóval, ecettel ízesítették, és egy kis olajat öntöttek rá. Barna kenyérrel és frissen fejt kecsketejjel ettük. Az a szép, barna foltos kecske, amelyik a tejet adta, másnap reggel jóízűen elfogyasztotta a ruhám övét. Ki mit szeret...

### ***Mustáros hagyma***

Ugyanaz, mint a fenti, csak némileg előkelőbb. A lila hagymát megtisztítjuk, vastagon felszeleteljük, és besózva egy óra hosszat állni hagyjuk. Mustárt, egy kis borecetet és porcukrot keverünk össze, ebbe forgatjuk a levéből leszűrt hagymát. Egy napig érleljük behűtve.

### ***Zöldhagymaszár saláta***

Ne dobd el a zöldhagyma szárát, csak a legvégét, ahol már nyálkás. Több benne a C-vitamin, mint a fehér részében, és tavasszal éppen erre van szükségünk. Ujjnyi széles darabokra vagdalva, salátaecettel leöntve savanyúságnak vagy kefirrel leöntve használható. Fokhagymás tejföllel is jó.

### ***Hagymatokány***

Füstölt szalonnát süss ropogósra, a pörccöt szedd ki a zsírából! Ebben a zsírban futtass meg egy fél fej reszelt vöröshagymát, tégy bele kiskanálnyi pirospaprikát, és ebbe forgass bele 10-15 db meghámozott, kicsi, egész hagymát! Kevés sós vízben fedő alatt párold puhára, de ne keverd meg, csak rázogasd! Nyáron adhatsz hozzá egy-egy paradicsomot, zöldpaprikát is. Végül süsd le zsírára, tégy hozzá fél pohárnyi tejfölt, és galuskával, rizzsel vagy sós vízben főtt burgonyával tálald!

### ***Erdélyi hagymatokány***

A felszeletelt hagymát forró zsiradékon fedő alatt jól megpároljuk, sózzuk, borsozzuk. Egyes házaknál egy csepp ecetet, máshol egy kis tejfölt adnak hozzá. Gyerekkorom kedvenc eledele volt, puliszkával mártogattuk. Eszünkbe sem jutott, hogy ez a szegények eledele. A pirított hagyma is finom puliszkával, bors, ecet és tejföl nélkül is.

### ***Hagymaleves I.***

1/2 kg megtisztított, kockára vágott, kicsit megsózott hagymát két evőkanálnyi olajon puhára párolunk (nem pirítjuk!). 1 liter vízben 2 leveskockát feloldunk, ezzel engedjük fel a hagymát, és lefedve, lassú tűzön egy órán át főzzük. Ha szétfőtt, áttörjük vagy turmixoljuk, szükség szerint hígítjuk, és 2 dl száraz fehérbort öntünk hozzá. Vékonyra vágott új- vagy póréhagymával még vagy 10 percig forraljuk. Végül tűzálló tálakba vagy csészékbe öntjük, a sütőbe tesszük, és ha forró, a tetejére vajban pirított kenyérszeleteket fektetünk, melyekre egy-egy nagy csipet reszelt sajtot szórunk. A sajttal csak annyi ideig kell melegíteni, amíg az megolvad. Azonnal tálaljuk, hogy a kenyér ne ázzon szét.

### ***Hagymaleves II.***

Ugyanez gyorsabban: Egy egész póréhagymát uborkagyalun hajszálvékonyan legyalulunk, evőkanálnyi főzőmargarinon fedő alatt lassan, jól megpárolunk. (Mialatt párolódik, leragaszthatjuk vérső ujjunkat.) Egy liter leveskockás vízzel feleresztjük, kevés szerecsendióval ízesítjük, és forrón csészékbe töltjük, melyekbe előre beledobunk egy kanálnyi reszelt sajtot. Pirított zsemlekockákat teszünk hozzá az asztalra.

### ***Hagymaleves III.***

Egy magyaros hagymaleves receptet is leírok. Rózsaszínre pirított rántásba fejenként egy szépen fejlett hagymát apróra vágva beledobsz, lassan keverve egy kicsit párolod, felengeded vízzel, sózod, pár percig főzöd. Csepp ecettel, cukorral ízesítheted.

### ***Fűszeres töltött hagyma***

Személyenként két nagydarab vöröshagyma tetejéről vágj le egy-egy lapot, a többit főzd meg egészben egy kevés sóval, borssal, babérlevéllel, pár csepp ecettel ízesített vízben, de ne túl puhára! A vízből kiemelve csepegtesd le, és óvatosan szedd ki a hagymák közepét! Olvassz ki 10 dkg szalonnát, az apróra vágott hagymatetőket süsd ki benne, majd dobj rá személyenként 5 dkg sovány darált húst és némi főtt rizst, amit sóval, borssal, petrezselyemmel és 1 tojással keversz össze! Ezzel töltsd meg a hagymákat, aztán öntsd le tejföl és tojássárgája

keverékével! Sütőben süsd meg, és azonnal tálald! Kicsit macerás, nem is nagyon olcsó, de különleges étel.

### ***Hagymatorta***

25 dkg finomlisztet gyúrd össze 15 dkg margarinnal, sóval és annyi vízzel, hogy a tészta rugalmas legyen! Pihentesd hűtőszekrényben legalább egy órát! Utána bélelj ki vele egy kerek tortaformát vagy pitesütőt, úgy, hogy pereme is legyen! Forró sütőben süsd meg félig! Közben egy kis fej apróra vágott vöröshagymát piríts meg 10 dkg kiolvasztott füstölt szalonnán (vagy margarinnal)! Ebbe forgass bele egy szál apróra vágott póréhagymát a zöldjével együtt, és megsózva, megborsozva fedő alatt párold puhára! Ha langyosra lehűlt, keverd össze 4 egész felvert tojással, halmozd a félig sült tésztára és süsd ki!

### ***Hagymafeltét***

Sárgaborsó-főzelékre, babfőzelékre, puliszkára, hajdúkására süthetsz hagymakarikákat úgy, hogy amikor már piros, megszórod egy kis liszttel, ettől jó ropogós lesz. A hagymát egyébként megsütheted egészben úgy is, ahogyan a krumplit szokás, sütőlapra téve, fóliában vagy nélküle. Óvatosan széthajtogatva, egy kis vaját lehet csempészni a közepébe, és úgy tálalni.

## **A SOKAT KÁRHOZTATOTT HÚSOK**

### **Egy kis történelem, egy kis tudomány**

A középkorban sokkal több húst ettek, mint manapság már ahol egyáltalán volt mit enni, hiszen az emberek többsége nyomorgott, s naponta csak egyszer evett. A nagyobb időközönkénti étkezés bizonyos fokig összefügg a húsevással, mivel ez a táplálék nehezen, lassan emészthető. Kés-villa nélkül, kézzel, foggal-körömmel tépték a húst, vagy nagyobb darabokat szeltek belőle. A villa a legújabb evőeszközünk, négy ujjunkat utánozza. Háromszáz éve még Európa-szerte kézzel ettek, s a papok még később is azt dörögték, hogy a villa ördögi találmány, mert minek is adott az Úristen tíz ujjat, ha azt akarta, hogy szerszámmal együnk? A főurak között már divatba jött az evőeszköz, amikor XIV. Lajost még mindig nem lehetett rávenni, hogy villát használjon. Kezével ette végig a dús lakomákat, s a csontokat ő is a háta mögé dobta a kutyáknak. A lakomákat ábrázoló reneszánsz festményeken mindez jól látható. Egyébként a leveseskanál sem régi találmány, ugyanolyan nagy, fából készült merítőkanalakat használtak, mint falun gyerekkoromban még mi is, amikor a mezőn együtt ettük a levest. Nem is tányérba merték a levest a tálból, hanem a szájukba. Az angol haditengerészetnél még sokáig tiltották a villa használatát, mivelhogy az ilyen "úri huncutság" csak elpuhítja a matrózokat. (Idősebb britek még ma is a villa domború hajlatára terelgetik a késsel a köreteket.)

Lássuk, mit mond a mai tudomány a húsevésről. Az emberi emésztőrendszer a fogaktól a béltraktusig a növény- és gyümölcssevőkéhez jobban hasonlít, mint a húsevőkéhez, de leginkább a "mindenevőkével" (medve, sertés) rokonítható. Tény, hogy nagymértékű húsevésre az ember szervezete nincs felkészülve. A fogazat inkább a növényevőkéhez hasonló. A nyál összetétele nem olyan savas, mint a húsevőké. A gyomorsav gyengébb, nehezebben emésztí az állati izmokat. A béltraktus hosszabb, mint a húsevőké. Így a gyorsan



bojló húsféle lassan halad át a szervezeten, és a keletkező méreganyagok erősen terhelik a májat és a veséket. Közben a ki nem választott húgysav lerakódik, így keletkeznek az ízületi bántalmak, illetve a köszvény. A húsfogyasztás, valamint a szív- és érrendszer betegségei közt igen szoros összefüggést mutattak ki az utóbbi évtizedekben. Ahol sok növényi táplálékot és halat fogyasztanak (például a Távol-Keleten), ott jóval kisebb az infarktus veszélye, a magas vérnyomás, az érelmeszesedés. Különösen az állati zsiradék ártalmas. A növényi rostok viszont megkönnyítik az emésztést. A kizárólag növényi táplálkozás ellen is vannak érvek, ha tehát rám hallgatsz, vegyesen táplálkozol, és kerülöd a zsíros húsféléket!

Jómagam egyre kevesebb húst eszem, s akkor is halat vagy baromfit, ez könnyebb is, olcsóbb is, mint a sertés- vagy marhahús. Kedvenc húsos ételeinket (töltött, rakott ezek-azok) szójával, vagy fele részben szójával készítem. Ha pedig éppen megkívánjuk, jó lélekkel megeszünk egy szelet húst is. Mint mindenben, ebben sem szeretem a szélsőségeket, a diktatúrát, az ijesztgetést. Ki-ki maga döntse el, hogy mi tesz jót neki! Olvasd el a Titkoknál a húsról vonatkozó részt is!

## **A hentesnél (Miből mi készüljön?)**

Tapasztalhatod, hogy a hentesek jóval bizalmasabb hangot ütnek meg a bármely korú és rangú hölgyekkel, akik húst vásárolnak, mint bármilyen más árucikk eladói. A húsvétel, a darab kiválasztása, majd bemutatása, esetleg felszelése kapcsolatot teremt vevő és eladó között. Magam is barátságos mosollyal veszem föl a szemkontaktust kedvenc hentesemmel, s úgy sóhajtom el, mit szeretnék készíteni, s hány személyre, mintha államtitok volna. Ezzel mintegy rábizom magam, és reménykedem, hogy a bizalom őt is kötelezi.

Ne legyen zsíros a hús, és ne legyen túl sötét a színe, mert akkor öreg (kivétel: ha erőlevesnek vásárolsz marhahúst). A tapintása legyen rugalmas, mert akkor friss, és ne legyen rajta túl sok bőr, ín, mócsing, mert azt munkás leszededegetni, és jelentősen megdrágítja az árát is. Kivétel persze van: nem árt, ha a gulyásnak való húson van némi ez meg az. Ha nem ismerős hentesnél vásárolsz, jó, ha tudod, hogy mihez milyen hús a legjobb. Ha nem kapsz kedvedre valót, inkább a menü változzon!

Leveshúsnak: marhaszegy, rostélyos, hátszín, és ha főtt marhát is tálalsz: a lábszár a legfinomabb főve. Gulyásnak: lábszár, fartő (marhahús). Sülthöz: marhahúsból a rostélyos vagy a puha hátszín, vadasnak szeletelni a Stefánia, sertéshúsból egybesütni a comb vagy a lapocka jó. Olcsóbb, de csontos és zsíros az oldalas. Szeletnek legjobb a karaj, rántott húsnak a "slussza", flekkenek a tarja. Igazad van: kihagytam a marha bélszínt (alias vesepecsenye) és a szűzpecsenyét (ami ugyanaz disznóban). Ezek olyan drágák, hogy ma már nemigen veszem meg. Pörköltnek vagy daráltnak: bőr nélküli csülök, dagadó, lapocka való. Ha te darálsz, előre tisztítsd le és vagdald apróra, mert különben az ín rátekereidik a késre, és órákig kell küszködni vele. A hentesnél a csaknem legdrágább sertéscombból készül a darált hús, ám ez nem előnyös, mert szárazabb, ízletlenebb, mint például a dagadó vagy a lapocka. Ráadásul semmi garancia nincs rá, hogy valóban comb van a darálóban, mégis azt kell kifizetni. Kocsonyának: füle-farka, körme, bőrke (meg egy kis hús!). Ha ünnepre, vendégvárónak (karácsony és szilveszter között, vagy húsvétkor) főzök kocsonyát, bőrös csülköt veszek, vagy külön kérek egy kevés combot, mert van, aki a bőrkét nem eszi, de a kocsonyát hússal nagyon szereti. Mellesleg csirkéből és halból is kiváló kocsonya fő, ha a csontja-bőre rajta van, és nagyon lassú tűzön készül. Zselatint csak végszükség esetén, és csak a legnagyobb titokban használok.

Nos, ha már az "ajánlott" húsféléknél tartunk, kezdjük a csirkével! Ez még a reformerek szerint sem gyorsan ölő méreg, ám élvezete csakúgy, mint a többi húsé ártatlan állatok

lemészárlását teszi szükségessé. Ez már csak így van... Ha piacon veszel egész csirkét, ügyelj arra, hogy tapintása rugalmas legyen, színe sárga, ujjad nyoma piros. Baromfiboltban persze "tápos" csirkét kapsz, amit falun nemigen esznek meg, akkor sem, ha nem lehet érezni rajta a halliszt szagát. Hát még, ha érezni is lehet! Mi, városiak nem vagyunk annyira finnyások, megfűszerezzük és megesszük azt a szárnyast, evett, amit evett! Mindazonáltal nagyon meleg nyári napokon csak megbízható helyen, és gondos szaglászás után végy csirkét, mert a bőre igen gyorsan szagot kap, azaz romlani kezd.

## **A csirke**

### ***Egybesült csirke***

Ha azt hiszed, hogy csak be kell tolni a sütőbe, nagyot tévedsz. Akárcsak az angolok, akik így készítik száraz, rágós pecsenyéjüket. Ha finom, szaftos sültet akarsz belőle, így bánj vele: Miután kívül-belül bedörzsölöd sóval és belül mondjuk majoránnával is, megkened margarinnal vagy olajjal, és római vagy jénai tálba teszed, avagy egy alufóliával jól lezárt mély tepsibe. Tehetsz mellé egy egész, megtisztított vöröshagymát, a hasüregébe pedig egy almát. Kevés vizet mindig kell önteni alá! Előbb puhára párolod, majd leveszed a tetejéről a fődöt vagy fóliát, és az alján összegyűlt szafttal locsolgatva pirosra sütöd. Ha jókedvedben vagy - és miért is ne lennél, ha sült csirke lesz az ebéd? -, és akad otthon ez-az, kísérletezhetsz a csirke hasüregébe rejtett gombával vagy mazsolával, esetleg ananászszelettel, diódarabkákkal, mehet bele egy csokor zeller vagy petrezselyem, egész szilva vagy bármí, ami nem árthat meg neki.

### ***Töltött csirke***

A 20. század hajnalán-derekán még így készült: Végy egy egész csirkét, belezd ki, fejét, szárnya végét és lábait vágd le! Húsz percre áztasd hideg vízbe, majd szívószállal fújj levegőt a bőre alá! Így elválik a bőr a hústól, és könnyedén betöltheted alá a zsemletölteléket. Ha mindenhol egyenletesen, de nem túl keményen megtöltötted, a maradék tölteléket tedd a hasüregbe, és az egészet fogd össze hústüvel, vagy varrd össze fenn is, lenn is! A sütés ugyanúgy történik, mint a sültnél, előbb párolva, majd locsolgatva, pirosra. A töltelék: tejbe áztatott zsemle kicsavarva, só, bors, nyers tojás, apróra vágott, előre megpárolt hagyma, majoránna, petrezselyemzöld. Van, aki párolt gombát is tesz bele. Ha megsült, tálalás előtt kissé lehűtve darabold fel, hogy szét ne essen, és rendezd el csinosan a tálon! Megjegyzem: a töltelék önmagában is kiváló húspótló. Zöldsalátával finom nyári vacsora.

### ***Csirkemell változatosan***

A mell a csirke legértékesebb része, hiszen ebben van a legtöbb hús és a legkevesebb csont. Ha szeretitek a száraz fehér mellehúst, kiszámíthatod, hogy ez a legolcsóbb és legegészségesebb húsféle. Éles késsel vékonyra felszeletelve, kiverve, kevés citrommal bedörzsölve gyengén sózod meg. Lisztbe forgatva egy-két perc alatt omlós natúrszelet sült belőle, de készítheted rántva vagy párizsi szeletnek. Szórhatsz rá reszelt sajtot, vagy önthetsz rá fokhagymás tejfölt, kefirt, adhatsz mellé ketchupot vagy savanyúságot. A pulykamell még olcsóbb is lehet. Mivel kissé száraz, daráld meg, és készíts fasírtot belőle, ha pedig egy libamellel ajándékozna meg a sors, hát csak pecsenyét süss belőle! A natúr csirkemellhez különlegesen finom a forró sajtkrém. Ez tejföllel elkevert, lassú tűzön felolvasztott reszelt sajt sóval-borssal ízesítve, ráöntve a húsokra vagy bundázott, panírozott zöldségekre. Olasz étel.

### ***Citromos sült csirkecomb***

Fogyókúra, illetve diétás étel. A combok bőrét lehúzó, megmosom, sózom, és alufóliával bélelt tűzálló tálba fektetem egymás mellé. Négy combra fél citrom levét csavarom, a héját ráreszelem, és minden darabra egy mogorónyi margarint rakok. A fóliát összezárva, 35-40 percig sütöm. Tálaláskor apróra vágott zöldpetrezselyemmel díszítem. Kiadósabb, ha a párolt combot vagy mellet egy csipetnyi liszttel elkevert tejföllel öntöm le, és tálalás előtt még egy percig forralom, hogy a liszt megsűrítse.

### ***Mindenféle párolt csirkék***

Az elmaradhatatlan, üvegesre párolt hagymára néhány felaprított gombafejet teszel, rá az apróra darabolt csirkét, és lassan puhára párolod. Az őrölt fűszereket (pl. bors, szerecsendió) a hússal együtt, a morzsolt vagy friss zöldfűszereket akkor teszed hozzá, amikor a hús puha, hogy az illatuk ne tűnjön el. Ha a levét elfőné, pótolod kevés vízzel, kis fehér asztali borral, ha van, gazdagítsd tejföllel, kefirrel, lisztes vagy szójalisztes hintéssel. Minél fűszeresebb és minél egyénibb a fűszerezés, annál jobb. Ha valaki elkérné a receptet, süsd le a szemed, és mondd, hogy magad sem tudnád ugyanígy megcsinálni még egyszer. Ez még igaz is...

### ***Pörkölt és paprikás csirke***

Csirkéből ugyanúgy készítesz pörköltet, mint bármi másból: a lényeg az üvegesre párolt hagyma, a pirospaprika és a fűszerezés. Egy kis lecsóféle nem árt neki. Egészen kevés vizet kell rá önteni, ugyanis a friss csirke elég sok levet ereszt. A csirkét nem szabad sokáig főzni, mert szétesik, és a fűszerezése is enyhébb, mint egy marhapörkölté. Ha külföldi vendéged jön, paprikás csirkét készíts galuskával vagy dunántúliasan sós palacsintatésztával, amit a kész paprikáshoz keversz. Az alapba kevesebb hagymát tégy, mint ha pörköltet csinálnál, és fővés közben már mehet bele babérlevél, majoránna, kakukkfű, csipetnyi korianderörlemény. A tejföl és a kávéskanálnyi liszttel elkevert 1 pohár tejföl a végén rotytan egyet a csirkedarabokkal. Csak rázogatni szabad, nehogy széteszen a hús! Az, hogy a paprikáshoz nem kell savanyú: szokás dolga, nem szabály. A nehéz ételekhez nem szokott külföldiek különösen hálásak, ha van némi uborkasaláta vagy zöldsaláta a magyaros ételek mellett. Az sem hátrány, hogy mindent előre el tudsz készíteni, és így nemcsak kedves és okos háziasszony, hanem még jól öltözött és üde is lehetsz. (Miért van, hogy a férfiktól mindezt beleértve a paprikás csirkét is nem várják el?!)

### ***Lecsós csirke***

Nekikezdesz egy kisebb adag lecsónak, és aztán, mintha meggondoltad volna magad, beledobod a csirkedarabokat. Hétköznapra szárnyból, nyakból, ünnepre megbolondítva fél pohár fehérborral a nemesebb részekből készítheted. Sós vízben főtt burgonya illik hozzá.

Végezetül idemácsolok egy receptet Cifray István Magyar Nemzeti Szakácskönyvéből, mely "a magyar gazdasszonyok számára" 1840-ben Pesten jelent meg (állítólag már akkor a hatodik kiadásban).

### ***"Csirkék tárkonymártásban"***

Peczkeld fel a' megtisztított csirkéket, mint pecsenyéhez szokás, adj egy lábasba írósvajot, petrezselyemzöldjét, zellert, sárga répát, tárkonyt és citromhéjat, a' csirkéket tedd bele, fedd be zsíros papírossal s' párold jó puhára, ekkor a' csirkéket kiszedvén a' vagdaltat fojtsd jó barnára, hints rá egy kanál lisztet s' kissé megpergelve önts fölé jó húslevet, a' csibéket rakd tálba s' a' levet töltsd reá.

Hát nem gyönyörű? És milyen finom! Vendégeknek szoktam készíteni, mert ezt is meg tudom főzni előre, nem is munkás étel. Négy-öt személyre egy szál jókora sárgarépa, negyed zellergumó, egy-két vékony petrezselyemgyökér elég. A "jó hús lé" helyett egy kis leveskockából készült lé vagy ételízesítő víz is megteszi.

### **Darált húsok**

Hogy mihez milyen húst vegyünk, azt a bevezetőben már leírtam, most csak megismétlem, hogy jól nézd meg, mit adnak a hentesnél. Akár darálva veszed, akár magad darárod, személyenként 10 dkg húst számíts (tudod: lehet a fele szója is, akkor ötöt!), ha zsírosabb, tizenkettőt. Ha szójas a hús, könnyen szétesik. Darált sertéshúsból készülő pecsenyéket találsz itt alább is, fő felhasználása pedig a töltött és rakott főzelék- és zöldségféléknél is olvasható, de azért nem árt egy kis emlékeztető.

#### ***Töltelék mindenféléhez***

A darált húst és az előkészített szójagranulátumot negyedrészt rizsszel, egy tojással, apróra vágott vagy reszelt vöröshagymával, sóval és borssal összekevered. Nem hiányozhat a petrezselyemzöldje sem! A hozzávalókat jól összedolgozod, és lazán megtöltöd vele azt, amit éppen akarsz. Van, aki gombát is tesz a töltelékbe (nem mindenhez illik) vagy fokhagymát. A pirospaprika töltött paprikában jó lehet, töltött karalábéban merénylet. De persze ez is ízlés dolga.

#### ***Rakott akármicsodák***

Ha a darált húst lerakott (rendszerint előfőzött vagy elősütött) zöldségféléhez használjuk, felhasználás, vagyis rétegezés előtt egy kis reszelt vöröshagymán (vagy anélkül), kevés olajon (ha magától nem enged zsírt) meg kell futtatni, párolni, hogy ne álljon össze, rá lehessen szórni a zöldségfélére. Ilyenkor a rizst is előfőzött állapotban keverjük a húshoz.

#### ***Fasírozott, vagdalt, avagy labdapecsenye***

A darált húshoz egy tojást, egy kanálnyi lisztet vagy pirospaprikát adsz (ezek tartják össze), és egy tejbe vagy vízbe áztatott, kicsavart zsemlet, kiflit vagy egy szelet fehér kenyeret. 20 dkg húshoz egy zsemle vehető. Apróra vágott hagyma, fokhagyma, só, bors vagy majoránna, esetleg friss petrezselyemzöld az ízesítése. Tetszés szerinti méretű labdákat formálunk belőle, morzsában megforgatjuk, és bő, forró olajban sütjük. Ha szója van benne, jobb egybesütni jól kizsírozott tepsiben, mert könnyebben szétesik. Ha a fasírtot egyben, hosszúkás hengerbe vagy cipóba formálva sütöd ki a sütőben (jól kiolajozott tepsiben, a tetejét is olajozva, lassú tűzön), és hidegen tálalod, tehetsz bele egy-egy kemény tojást vagy cserkészkolbászt is.

### ***A híres-nevezetes citromos fasírt***

Hideg vacsorához különösen jó, kivált, ha szárnyas mellehúsából készül. Nagyon kevés reszelt hagyma kell bele. A citromot a nyers, tojással bekevert húspépbe csavarod, és reszelsz rá bőven citromhéjat. Zsemle ebbe is kell, különben kemény. Apró golyókat formálsz belőle, kisülve jókora tátra rakod, és mindegyikbe dugsz egy fogpiszkálót. Erre előzőleg feltűzhetsz egy szeletke uborkát vagy pritamint is.

### ***Miklós labdapecsenyéje***

Kevés hagymával ízesített darált húsból vékonyra szelt savanykás almaszeleteket tesz, kisüti, és csipkebogyólekvárral, valamint krumplipürével tálalja. Te is meglepheted vele a családot.

### ***Francia darált pecsenyeszelet***

A darált húst (általában fele sertés- és fele marhahúsból készítik) sóval, borssal elkevered, és a két tenyered között lapos szeleteket formálsz belőle. Kevés olajon mindkét oldalát hirtelen kisütöd.

### ***Ugyanez odalenn Délen***

A Balkánon egy csipet szódabikarbónát tesznek a darált húskba, úgy jobban összeáll, rövid kolbászkákat formálnak belőle. Kevés olajon mindkét oldalát megsütöd. Nem olyan kiadós, mint a mi fasírtunk, de pillanatok alatt kész, és tisztábbak a hús ízei. Délen apróra vágott vöröshagymával, paradicsomsalátával, zöldsalátával tálalják, és fehér cipót adnak mellé. (Kebab, csevabcsicsi, mitite stb.) Van, ahol birkahúst darálnak bele. Minthogy azonban faszénparázson készítik, és a Földközi-tenger kékje vagy a havasok óriásfenyői tartoznak még hozzá, a miénk sohasem lesz ugyanolyan.

## **Szeletelt húsok**

Hogy miből mit, azt a bevezetőben is, meg a titkok fejezetében is leírtam már, itt csak emlékeztetőül: bundázni, panírozni, fokhagymás tejbe áztatott szeleteket paprikás lisztben kisütni legalkalmasabb a karaj (sertésborda) és a tarja.

### ***Natúrszelet***

A deszkán kissé kivert, sóval-borssal bedörzsölt szeleteket egy kis lisztbe mártva (vagy csak úgy, pucéron) nagyon forró olajban hirtelen kisütjük. Van, aki egy életem át kísérletezik vele, mégsem lesz olyan omlós és ízes, mint kellene. A titok nyitja roppant egyszerű: gyorsan kell kisütni és azonnal tálalni. Sok múlik persze a hús minőségén is. Hirtelensült. fatányéros, cigánypecsenye csak jó minőségű húsból, bordából vagy tarjából készüljön. Ha tarját veszel, az inakat és hártyákat vágd át a szeleteken, hogy össze ne ugorjon a hús!

### ***Párolt húsok***

Ha a hússzeleteket valamilyen mártásban fogjuk tálalni, a párolás előtt mindkét oldalon kapassuk meg forró olajon. Így a húslé nem fő ki belőle és ízesebb marad. (A vastagabbra sikerült szeleteket ajánlatos deszkán laposra kivenni.) Ha minden szelet mindkét oldala kész, visszatesszük a lábasba, kevés vizet öntünk alá, és készre pároljuk. Ha a villáról leesik, akkor puha. Gombamártásban, lecsóban vagy bármilyen más mártásban a legváltozatosabb ízesítéssel adjuk. Néhány példa: Kis fehérborral, citromosan, babérlevéllel pikáns lesz. Tehetünk rá mustárt, tejfölt, csipetnyi lisztet. Tovább párolhatjuk zöldborsóval, zöldségekkel és petrezselyemmel vagy almaszeletekkel és néhány szem mazsolával, csepp konyakkal vagy borral ízesítve. Jó hozzá a sajt- vagy kapormártás is. Egészen más egy szeletke uborkával és hajszálvékony füstölt szalonnával, esetleg virslikarikákkal ("hentes borda"). Marhaszelet (leginkább rostélyos vagy puha hátszín) is kitűnő párolva, ezt sok hagymával, borssal, vörösborral, babérlevéllel, fokhagymával ízesíthetjük, de készülhet fűszervajjal is vagy egy tükörtojással a "hátán". No, nem olcsó...

### ***Egybesült és társai***

Kiránduláshoz, többnapos utazáshoz praktikus az egybesült, egyébként melegen nem kiadós és nem is olcsó. Sertéscombból vagy lapockából készül. A combot ("dió" részével együtt több mint 15 kg egy darab) vagy lapockát megmossuk, és hegyes késsel lyukakat szúrunk bele, melyekbe fokhagymagerezdeket nyomkodunk. Az egészet besózzuk, és mély tűzálló táliba tesszük. Kétfelé vágott jókora hagyma kerüljön mellé, s ha szereti a család, némi köménymag a tetejére vagy csak fokhagyma, babérlevél és egy kis szórt szerecsendió. Előbb egy pohár vízzel fedő alatt puhára pároljuk (pótolva a vizet, ha elfő), majd sütőben, saját levével locsolgatva pirosra sütjük. Ha a húsból nem sült ki elegendő zsír, némi szalonnaszeletekkel, vagy urambocsa' disznózsírral pótoljuk.

Sokgyermekes barátnőm hajdanán a kihűlt sült húst kiemelte a fagyos zsírból (jó fél kilónyi zsírral tette a sütőbe!), és éles késsel szinte péppé vagdalta, majd visszakeverte a jó hagymás zsírba. A népes család hetekig ezt vitte a kenyeren iskolába, munkába. Ma ezt a csemegét nem ajánlja a táplálkozástudomány. Kár. Gyerekkorunkban még ehettük az óriási zsíros kenyereket, mert a sok mozgás megóvott a koleszterinszint emelkedésétől. Mondhatnók, hogy a nehéz testi munkát végzők mindig is zsírból-szalonnából nyerték a kalóriát. Csakhogy bőven ettek hozzá nyers hagymát is, amely szintén csökkenti a koleszterinszintet. Túlélők nemzedékei bizonyítják, hogy a zsíros kenyér hagymával, mozgással és az urbanizálódás okozta stressz nélkül nem halálos méreg...

### ***Sült oldalas***

Ez sem maga az egészség, merthogy zsíros és hús. Viszont olcsóbb, a legolcsóbb húsok közé tartozik, és nagyon finom, szaftos. Ugyanúgy készül, mint a fentiek, csak hamarabb megpuhul és locsolgatni sem kell, mert mindig van rajta egy kis zsíros réteg. Főzelékekre feltétnek kiváló. Hidegen is csemege.

### ***Töltött dagadó***

Nézz ki egy szép hosszú dagadót ismerős boltban, és szúrasd fel! A gyakorlott hentes hatalmas késével hosszában, lapjával belevág a hús közepébe; amolyan zacskót csinál belőle, hogy meg lehessen tölteni. A húst gyorsan öblítsd le, és töröld szárazra, sózd be jól kívülből, és töltsd meg ügyesen. Ha akad valaki, aki a "zacskót" tartja, amíg töltöd, jobbak az esélyeid. A nyílást fehér cérnával varrd össze, vagy tűzd össze hústúkkal. Ha a töltelék enyhe nyomásra sehol sem türemkedik kifelé, szerencséd van, ha igen, varrd be ott is. Ne tömd degeszre, mert a töltelék megdagad! Lapogasd el egészen a végéig! A töltelék egy dagadóba: 2 zsemle megáztatva, kicsavarva és egy vagy két tojással, zsírban futtatott hagymával, sóval, borssal, petrezselyemmel összekeverve. Ha nagy a hús és kevés lenne a töltelék, pótolod a zsemlet morzsával, kenyérrel! Ez az adag 4-6 személyre elegendő, mert a töltelék miatt kiadós. A megtöltött húst óvatosan tedd hosszú, mély tepsibe, és egy kis vízzel és zsiradékkal locsolgatva süsd meg! (Az elején egy kicsit párolhatod ezt is fólia alatt.) Némi ügyesség kell hozzá, de megéri: hidegen is jó és nem drága. Savanyúsággal és tört krumplival a legjobb.

## **EGY S MÁS A HALAKRÓL**

Régebben az a mondás járta, hogy halfélét csak az "r" betűs hónapokban (vagyis hideg időben) jó enni. Akkor persze még nem volt mélyhűtés... Most is van persze választék a vastagabb pénztárcájúaknak, de leginkább csak a fővárosi élelmiszer-áruházakban. Itt láttam már lazacot, nyelvhalat, lepényhalat, polipot és homárt, ezeket azonban a többi tengeri herkentyűvel együtt csak külföldön kóstolom meg ha éppen meghívják rájuk... A piacon a ponty, a busa, olykor a keszeg és a tengeri hekk járja. Néha kapni (igen drágán) harcsát, fogast, pisztrángot és gyönyörű kecségét. A nagyobb halakat érdemes szeletben kirántani (mintha húst rántanál, csak rövidebb idő alatt átsül, és kevesebb só kell rá) és tartármártással, rizzsel tálalni. Majonézes krumplival vagy krumplisalátával ez a hagyományos magyar karácsonyesti vacsora, a pulyka újabban importált találmány. Fontos! Ha kisgyerek vagy idős ember is ül az asztalodnál, csak szálkamentes halból készíts ételt! Ilyenek a tengeri halak is. Ezeknek erősebb "halszaguk" vagy tengeri ízük van, ezért jót tesz nekik, ha egy kevés fokhagymás tejben áznak felhasználás előtt. A halászlék titkait a leveseknél olvashatod. Folyami halat, például szép nagy pontyot készíthetsz töltött halszéknek, vagy kékre főzve és még nagyon sokféleképpen, vannak külön erre szakosodott szakácskönyvek, ha nagy halevők vagytok, nézz utána a szakirodalomnak! Nagyon finom és igenis nyári étel a ráchal. Ezt érdemes kipróbálni. A rakott padlizsán rokona, csak hús helyett is, padlizsán helyett is hal van benne. Van, aki télen eltett lecsóval vagy mélyhűtött lecsónak valóval készíti, de valahogy az nem az igazi...

### ***Rácponty***

(Hidd el, busából is éppen ilyen jó, és a busa nagyon egészséges!)

1 kg halszeletet veszek négy személyre. Étvágyunktól függően 1 kg (vagy kicsit több) krumplit héjában megfőzök, de nem szétesésig, csak úgy, hogy jól lehessen karikázni. Egy mély tepsi vagy tűzálló edény aljára vékony szalonnaszeleteket teszek szorosan egymás mellé ("bacon" kiváló hozzá), erre karikázom a megtisztított krumplit, kicsit sózom, erre jönnek az enyhén megsózott, kicsit megborsozott halszeletek, hagymakarikák, pici só, majd újra krumpli (pici só), tejföl, karikázott nyers paradicsom, és legfelül a zöldbelpaprika, majd a

maradék tejföl. Végül ismét néhány vékony szelet füstölt szalonna következik. A sütőben jól átsütöm. Ünnepi étel.

### ***Keszeg ropogósan***

A kisebb halakat tisztítás után beirdaljuk (oldalát éles késsel bevagdossuk), és paprikás lisztbe forgatva forró olajban jól átsütjük, hogy ropogós legyen. Savanyút, salátát adunk hozzá.

### ***Göngyölt tonhal***

Ha a mélyhűtött hal felengedett, szétszedjük szeletekre, vagy ha szeletekben van már, citromlével megöntözzük. Elkaparunk 5 dkg füstölt szalonnát, elkeverjük egy kevés mustárral, késhegynyi kakukkfűvel, bazsalikommal, egy csokor finomra vágott petrezselyemmel és annyi tejföllel, hogy jól kenhető legyen. Megkenjük a keverékkel a halszeletek egyik oldalát, óvatosan összegöngyöljük, és hústúvel összetűzzük őket. (Ha sehogy sem sikerül, tekerd körül vastag fehér cérnával.) A szeleteket kivajazott tálban egymás mellé rakjuk, és leöntjük 2 dl tejföl (emlékezz, lehet lisztes kefir is!), kiskanálnyi mustár és egy tojásssárgája (ha lisztes kefir vagy tejfölt használsz, elmaradhat!) keverékével. Forró sütőben 30 perc alatt megpuhul, de nem pirul meg. Rizzsel vagy burgonyával tálaljuk.

### ***Tengeri hal egyszerűen, finoman***

A tengeri halszeleteket (azokat a nagy, illatos darabokat) egy éjszakára vagy fél napra fokhagymás tejbe áztatom, aztán sütés előtt lecsorgatom, leitatom, és egy kevés főzőmargarinon vagy finom olajon mindkét oldalán megsütöm. Krumplipürével, céklával, nyáron krumplisalátával vagy gyümölcskompóttal tálalom.

### ***Ugyanez másképpen***

A halszeleteket kihalászom a tejből, leitatom, lisztben megforgatom, majd átsütöm. Kefirrel leöntve rizzsel, és erősebb ízű salátával tálalom. Zöldsaláta idényben a kefirbe forgatott, laskára vágott saláta és krumplipüré lehet a köret, leöntés nélkül.

## **HAHÓ! ITT A REFORM: SALÁTÁK**

A saláta étkezésünk fontos részévé vált. A magyar konyhában ugyan még ma is húsok, gazdagabb ételek mellé savanyúságként tálalják, de a kísérletező kedvűek, a reformkonyha hívei már leves előtt adják étvágygerjesztőnek, vagy önálló fogásnak, vacsorának is. A franciák reformtól függetlenül többnyire salátával kezdték vagy folytatták az étkezést. De az már a spanyol konyha dicsősége, hogy a salátakészítést egyszerű konyhai műveletből művészetté fejlesztette. Az igazi salátakészítésnek voltaképpen nincs receptje, ugyanis az az igazi, amikor a pillanat ihleti az embert. Mindenből készíthetsz salátát, bármivel leöntheted és bármivel fűszerezheted, vagy éppen natúr készíted még a sót is mellőzve. Ennek következtében a saláta íze az alkotójáról is árulkodik. Megszokott kelléke a fejjessaláta, a paradicsom, az endívia, a krumpli, a zöldpaprika. De a jó salátakészítőt nem elégitik ki a hagyományos alapanyagok. Minden elképzelhető felhasznál a rizstől a karfiolig, a rozsmaringtól az ánizsig, s a legváratlanabb ötletekkel teszi egyénivé, érdekesen pikánsá



salátáját. Gyümölcsöket kever zöldséggel, húsokat sajttal megszámlálhatatlan módon, főtt ételt nyerssel leöntve valamivel. Néhány alapszabályt azonban a spanyolok is betartanak: A fejes salátát folyó vízben mossuk meg, s utána a nedvességet alaposan rázzuk le és itassuk le, mert különben nem tapad hozzá az olaj, nem veszi fel az öntetet. Minél kevesebbet vágjunk késsel a saláta készítésénél. Lehetőleg minden hozzávalót törjünk vagy tépjünk. A paradicsomot csak közvetlenül tálalás előtt, az utolsó pillanatban adjuk a salátához, mert a paradicsom leve túlságosan felhígítja a mártást, öntetet, hamar lucskosodik. Az olyan gyümölcsöket, amelyek megbarnulnak (alma, őszibarack, körte stb.), előzőleg öntözzük meg citromlével, vagy nagyon gyorsan öntsük le az öntettel. Még az étkezés előtt készítsük el a salátát, hogy bőven maradjon idő az ízek összeérésére, a behűtésre. A jó saláta egyik titka az alapos behűtés. (De van, aki ezt mellőzi, és frissen, délben készíti a salátát, vagy éppen rád bízva a keverést.)

Kedves olvasóm! figyelmedbe ajánlom, hogy amit mi franciasalátának hívunk, azt a franciák oroszsalátának nevezik. Igazuk van, nem is illik hozzájuk a főtt zöldség. (Az oroszok meg sok húst is tesznek bele.) Vannak nemzeti és nemzetközi saláták. ez a nemzetközi salátaság végigrohant a világon, és mindenütt felszedett valamit. Én is. Megpróbálom elmondani, mielőtt valahogy rendszereznék a salátákat.

Amerikában hosszába, kettőbe, négybe szelt nyers sárgarépa- és petrezselyemgyökeret, zellert, karfiolrózsákat, celerinszárat mikor volt mártogattunk egy-kétféle dresszingbe. És ezeket rágsáltuk, mint a nyulak. Mindehhez társulhat még a friss gomba. A ropi rágsálásánál sokkal egészségesebb, és jó hangulatot teremt. Nem szólva arról, milyen egészséges.

Izraelben reggelire egy tálon állott zöldsaláta, uborka, paradicsom, paprika és egy üveg öntet, ki-ki azt vett ki magának, amit akart, kedvére darabolta és öntöztette. A nyers, tiszta, egynemű zöldségeket ki lehet egészíteni zöldbabbal, gyenge fejtett borsóval, almával, dióval, karalábéval, kínai kellel, káposztával is.

A franciáknál például vendéglőben a fejes saláta, a paradicsom az asztalon áll, az ecet, olaj, só, bors, mustáros készlet mellett, és szintén ki-ki maga készíti el kedve szerint a tányérján. Utóbbi kettő már a keverés lehetőségét adja saját ízlés szerint. A "hollisztikus", egész embert figyelembe vevő diéták is ezt ajánlják öntet nélkül. Valóban komoly segítség. A vitaminok, az ásványi sók, a fehérjeés szénhidráttartalom mellett a salakanyagok segítik az emésztést, a rágsálás jót tesz a fogaknak. Egyesek úgy vélik, hogy pusztán a nyers zöldségek és olajos magvak komoly betegségeket gyógyítanak, például a rákot.

Nekem legjobban a török saláták ízlettek. Ezek egyneműek voltak. Például olajban sült paprika (torzsástul, héjastul, magostul fölséges), csöppet sózva, forrón vagy hidegen. Esetleg fokhagymás-sós tejföllel leöntve. Forrón, hidegen, haj de jó! Padlizsán ugyanígy készítve.

Spanyolországban az ihletett keverékeket láttam, ettem, élveztem. Ezeket könnyedén összedobálják, amúgy frissen, előtted készítik, amit rendelsz a parányi pultból álló eladó-, kiszolgáló-, sütő-főző helyen. Fölötted lóg az alacsony mennyezetről a paprika-hagyma koszorú, füstölt sonka, kolbász. Egykét főtt étel is áll melegen. Megnézed, megszagolod, meg is kóstolhatod egy kanállal, és úgy rendelsz. (Az ételt úgysem ismered. spanyolul meg ki tud?)

Gyerünk vissza a realisabb világba! Németországban már szeletelik a saláta anyagait, és gyönyörűen tálalják. Mindent cifrán, azaz szépen, a világért sem tépve, szerszámokkal, villanykészülékkel dolgoznak.

A bolgár sopszának nincs párja, és milyen egyszerű, de van titka: a felszeletelt uborkát, paradicsomot, hagymát (nagyon kevés zöldpaprikát) reszelt, sós kecskesajttal hintik meg. (Te márványsajtot, juhsajtot használhatsz.) Ez már kevert nyers saláta.

A lényegnél vagyunk. A saláta lehet: savanyúság, étel, állhat egynemű vagy kevert, nyers vagy főtt anyagokból, használhatunk hozzá páclevet, öntetet, egyszerű leöntést (tejföl, kefir, olaj) vagy nem használunk semmit. És a gyümölcssaláta csemege lehet.

## **Egynemű nyers saláták**

Sárgarépa- vagy petrezselyemgyökér - utóbbinak olyan az íze, mint a mogorónak -, avagy zeller reszelve. A sárgarépához kevés citromot, cukrot és kevés olajat keverünk, esetleg őrölt gyömbért. A petrezselyemhez tejfölt és olajat, kevés sót, a zellerhez majonézt lehet adni. A kelkáposzta majonézzel komoly meglepetés. Nem lehet ráismerni. Mindegyik azonnal tálalható. (Sokszor heteken át reszelt sárgarépát eszem vacsorára, mindig egy csöpp olajjal, hogy a benne levő karotint hasznosítsa a szervezet. Ezt, és semmi mást. Kellemes, könnyű, jóllakottságérzést ad.) Ezeket először Svájcban ettem, aztán megtaláltam nagyanyám (a te ükanyád) szakácskönyvében is. Kezdjük az ismert salátákkal!

## **Franciasaláta**

Tudod-e, hogy a franciák nemcsak a franciasalátát hívják oroszsalátának, hanem a franciakulcsot angol kulcsnak nevezik. Ilyen a világ. (A bécsi szeleten is tűnődtem, míg rájöttem a neve nyitjára; olasz eredetű, de Bécsben terjedt el.) A franciasalátát bizonyára ismered úgy szokták készíteni, hogy szitkozódva vagy elkeseredetten, dűdölve vagy morogva szeletelik, és utána apró kockára vágják a petrezselyem- és sárgarépagyökeret, sós vízben megfőzik, konzerv zöldborsót is tesznek hozzá, és majonézzel összekeverik, lehűtve tálalják. Sokszor vagy inkább alapnak, kiegészítőnek használják más finom falatokhoz. Én neked a következőt ajánlom: a húsleves zöldségéből készítsd a franciasalátát, vagy főzd meg egészben a zöldséget, és úgy vagdald. A főtt zöldséget játszva, pillanatok alatt feldarabolod, és sokkal jobb ízű, mert az egybefőtt zöldségekből nem áznak ki az "ízek", a színek, hanem átveszik a húsleves fűszereinek zamatát. Aprítsd bele nyugodtan a zeller- és karalábédarabot is! Tégy hozzá egy almát, főtt krumplit is, s ha van kéznél, egy savanyú uborkát! Készítsd el jó előre, hadd álljon majonézzel elkeverve, hogy az ízei összeérjenek! A már idézett-említett Sárközyné Márta, Molnár Ferenc lánya aki művésze volt az egyszerű és finom főzésnek, csípős, igaz csevegésnek néhány szem dióbelet is adott hozzá. Remek volt. A majonézt megtalálod lejjebb. Vendéglátásra, ünnepi asztalra vagy mindennapi olcsó vacsorának kitűnő a franciasaláta. (Csak akkor olcsó, ha maradék vagy húsleves zöldségéből készíted.) Persze, díszíthetsz és alapozhatsz vele. De használhatsz majonéz helyett tojássárgával elkavart, mustárral ízesített, enyhén sózott, cukrozott olajat.

## ***Gyors franciasaláta***

Leszűrész egy üveg finomfőzeléket és majonézzel elkevered.

## **Krumplisaláták**

(Nagyanyáink és mindnyájunk krumplisalátája.)

Az igazi jó krumplisaláta elkészítésének fortélyai vannak. Az első, hogy kiflikrumpliból igazán finom talán hagyjuk. Különbösen is, ki ismeri ma a kiflikrumplit? (Nagy piacokon néha lehet kapni; kicsi, kifli formájú krumpli, de igen drága.) A burgonyát sós vízben főzd, nem

esik szét, s finomabb, főleg ha csöpp ecetet is teszel hozzá! Melegen hámozd, s amikor hűlni kezd, karikázd fel ha megnedvesítéd a kést, nem tapad. Szeletelés után rögtön megsózod, a páclével, ecettel már nem tudja beszívni a sót. A hagymát ne sajnáld bele, de vágd vékony szeletekre, vagy fonnyaszd egy percig ecettel kis edényben, vagy sózd, cukrozd egy kicsit, ecetezd erősen (amit majd felhígítasz), lefedve hagyd állni, így a hagyma nyersesége, ereje elvész, ízei megérnek! Hígítsd fel kellőképpen, és úgy add hozzá a burgonyát! Többórás állás után jó igazán a krumplisaláta. Ezt el ne feledd!

### ***Anyám krumplisalátája***

A fent leírt krumplisalátába vagdalt tárkonylevelet tett, fogyasztás előtt levét leöntötte, majd tejföllel öntött rá. (Próbáld ki!)

### ***Majonézes krumplisaláta***

A felkarikázott, gyengén sózott, főtt krumplikarikákat egyenest a majonézzel elkevered, vagy a páclét leszűrve, kevered hozzá a majonéz.

### ***Zelleres krumplisaláta***

Sós vízben kifőzött zellerkarikákat teszel a krumplisalátába. Tejfölözöd, majonézzel kevered, vagy hagyod a páclében, kedved szerint.

Ezekon kívül a krumpli még sok salátának összetevője vagy éppen alapanyaga lehet. A heringsaláta például nem más, mint krumplisaláta heringszeletekkel keverve. Páclé leöntés után majonézzel vagy tejföllel keverve.

### ***Arlette halas krumplisalátája***

Bőven vág hagymát, sóval, cukorral, mustárral, pár csepp ecettel érleli, majd hozzákeveri a kibontott halkonzerv olaját, kockára vágja, és hozzákeveri a főtt krumplit, majd gyöngéden a szétmorzsolt halat. Lehűti, tálalás előtt darabokra tépett zöldsalátával gazdagítja. Olcsó, kiadós vendégváró vacsora.

## **Paradicsomsaláták**

### ***Egyszerű paradicsomsaláta***

Felszeleteled, és megeszed. Semmit nem teszel rá. (Ha nem bírod ki, kevés sót.)

### ***Póni paradicsomsalátája***

A cikkekre vágott paradicsomot finomra vágott hagymakarikákkal keverte, gyengén sózta, majoránnával megszórta, és kevés citromlével savanyította. (Nekem ez ízlett a legjobban.)

### ***Erdélyi paradicsomsaláta***

A cikkekre vágott paradicsomot mustáros, ecetes, olajos, jól kikevert öntettel keverd el! Tegyéél bele egy kevés cukrot is, illik a paradicsomhoz, és szórd meg bőven petrezselyemződdel vagy kevés zellerzölddel!

### ***Fantázia paradicsomsaláta***

A felszeletelt vagy darabokra tépett paradicsomot meghinted petrezselyemmel, tárkonnyal, lestyánnal, borssal. Olajozd vagy sem. Meghinted sózott, apróra vágott fokhagymával, vagy sem. Ezenkívül párosíthatod majdnem mindennel.

### ***Sült paradicsomsaláta***

A kettévágott paradicsomot olajon hirtelen megsütöd (egyik felét másik felét). Kedved szerint fűszerezed vagy valamivel leöntöd. Hidegen, melegen tálalhatod.

## **Egyéb salátafélék**

A magyaros uborkasaláta készítése régen hitelét veszttette. Az, hogy a szeletelt uborkát lesóztuk, majd kicsavartuk, nem könnyítette, hanem nehezítette az emésztést, azonkívül zsugorítja az uborkát, és értékes anyagokat old ki, bonyolítja a készítést. Nem tudom, mi volt az elmélete, de mindenki sózta, csavargatta, nyomkodta az uborkaszeleteket. Hajdan az uborkasaláta készítése olyan rituálé volt, hogy amikor Klári osztálytársnőmet a vőlegénye levitte falura bemutatni a leendő anyósának, ők ketten a vasárnapi uborkasalátán menten összeszólalkoztak. A leendő anyós és meny azon vitatkozott, mennyi ideig kell sóban állni hagyni, és hogy fokhagymával vagy hagymával kell-e fűszerezni. Ezenfelül lehet erősen ecetezni, vagy olajjal és tejföllel elkeverni, vagy sem, borsozni, paprikázni, vagy sem. Azt javaslom, az uborkaszeleteket nagyon keveset sózzad, kicsi cukrot is tegyéél hozzájuk, csöppet savanyítsd vagy se, öntsd le tejföllel vagy másmilyen öntettel! De natúr is igen jó. A kígyóuborkát sose hámozd meg! (Héj alatt vitamin stb., már betéve tudod, emellett idő-, anyag-, és energiapazarlás.) Az uborka szeletelve, kockára vágva a legtöbb salátához, salátakeverékhez kiváló; kovászolva, ecetesen savanyítva is finom. Fogyaszd egymagában az uborkát, vagy párosítsd bátran bármivel!

## **Fejes zöldsaláta**

A zöldsaláta sokat vesztett jó hírnevéből, mivel vékony zöld levelei rátapadnak a bélfalra, s nem is emészthető könnyen. Ezenkívül drága. De keveréshez igen jó, a díszítésnek, tálalásnak elengedhetetlen kelléke. Egész salátalevelekre tálalsz, tépdese adod hozzá más anyagokhoz, csomókra vágva körbehinted a tálát vagy alapozol, egy-két kisebb levéllel díszítesz. (A fejessaláta újságpapírba csomagolva, hűtőszekrényben hetekig eláll, ezt Izraelben tanultam, meg a kolozsvári nagynénitől. Ha nincs hűtőszekrényed, fejjel lefelé állítod egy vízzel teli tányérba, így is eláll két-három napig. Egyébként egy nap alatt összeesik, elhervad.)

### ***Cukros fejessaláta***

A leveleire tépett vagy kettőbe-négybe vágott fejessalátára bő cukros-ecetes-sós vizet öntünk. Titka a bő cukor, lehetőleg cukorpor. Mindig csak annyi salátát készítünk, amennyit azonnal elfogyasztunk. Az ecetes lében hamar összeesik. Mivel nem szükséges és nem lehet érlelni, ha többre lenne szükségünk, egy-két perc alatt pótolhatjuk, a tiszta vízből kiszedve. Éppen csak megforgatjuk az ecetes lében, és azzal együtt tesszük asztalra. Ne készítsd el előre csak a levet, mert egy óra alatt összeesik az ecetes lében, és olyan lesz, mint az ázott rongy, sőt az íze is elvész!

### ***Francia fejessaláta***

Talán láttad már Franciaországban, hogy a háziasszony a megmosott zöldsalátából úgy rázza ki a vizet, hogy kis fedeles drótkosárkában körbeforgatja. Merthogy a vizes salátához nem tapad hozzá az öntet. Francia barátnőim csodálkozva nézték, hogy "vizet" öntök rá. Tehát lerázod a salátáról a vizet, és még hagyod kicsit szikkadni. Jó alaposan kikevert, olajba cseppentett ecet-mustár pici cukor-só-szétnyomott fokhagyma öntetbe jól belekevered, tenyereddel, ujjaiddal forgatva összenyomogatod. Viszed is az asztalra. Ezt sem érleljük. Franciaöntetet előre szoktam készíteni, kis üvegben lezárva hosszú ideig eláll a hűtőszekrényben vagy hűvös helyen.

### ***Spenótsaláta***

A drága fejessalátát kitűnően pótolhatod nyers spenótlevéllel. Az íze nem is hasonlít a főtt spenót ízére, és nagyon egészséges, egyik legértékesebb nyers ételünk, csak nem szoktuk használni. A szép friss spenótleveleket megmosod, csíkokra vágod, és hagymás páclével, kicsit erősebben ecetezve, sózva egy-két órát pihenteted, érleled. Más öntetet is tehetsz rá. Akkor nem savanyúság, hanem "étkezési" saláta. Én úgy szoktam asztalra adni, hogy "drága olasz salátaújdonság". Mikor már befejeztük az ebédet, közlöm, hogy mi volt az nem akarják elhinni... És újból követelik. Ajánlom, próbáld ki! Továbbá tépdess apróra spenótleveleket a különböző salátákhoz! Vigyázz, a spenót érlelve jó!

## **Céklasaláták**

### ***Nagyanyáink céklasalátája***

Puhára főzték, meghámozták, és ecetes, cukros, sós páclében, reszelt vagy darabos tormával, köménymaggal érelték. Salátának nevezzük, de savanyúság.

### ***Nyers céklasaláta***

Lereszelve ugyanúgy ízesítjük, mint a főtt céklasalátát. Pár nap érlelés után finoman megpuhul, és sokkal jobb ízű, mint a főzött.

### ***Péter sült céklasalátája***

A céklát meghámozzuk, lereszeljük, olajjal, sóval, fokhagymával ízesítve, fóliával borítva átsütjük, melegen vagy hidegen tálaljuk. Talán hihetetlen, de tömény, laktató étel.

### ***Orosz céklasaláta***

Héjában puhára főzzük a céklát, meghámozzuk, durvára lereszeljük. Ecettel, sóval, cukorral ízesítjük, és 1-2 napig állni hagyjuk. Fogyasztás előtt leszűrjük, összekeverjük 2 dl tejföllel, belereszeljük 1 citrom sárga héját, enyhén borsozzuk. Jégbe hűtve tálaljuk. (Ínyenc falat. Sok mindent tudnak ezek az oroszok.)

### ***Céklapüré-saláta tojással***

A főtt, meghámozott céklát húsdarálón ledaráljuk, citrommal, cukorral ízesítjük. Apróra vágott petrezselyemzölddel és apróra vágott, főtt kemény tojással meghintve tálaljuk.

### ***Céklafantázia***

A főtt vagy sült céklát kockákra vágod, fűszerezed, és valamivel leöntöd. Eheted tisztán, minden fűszer és melléklet nélkül.

A céklát nagyon könnyű tárolni, egész télen kapható, nem drága. Főzési ideje hosszú, ezért tedd kuktába! Jobb az íze, ha sütöd, alufóliába csomagolva parázson, vagy valami más mellett sütőben. Könnyen, vékonyan tudod lehúzni a héját, ha még forrón hideg vízbe mártod. Nyers és főtt céklával szépen tudsz díszíteni, tálalni. Vigyázz, a leve erősen fog! A vizeleted is piros lesz tőle.

## **Káposztasaláták**

### ***Forrázott káposzta***

A tömött káposztafejeket meggyalulod vagy egészen vékonyra metéled, sós vízzel leforrázod, és ecettel, kevés cukorral, apróra vágott hagymával, köménymaggal ízesíted. Törött borsot is tehetsz hozzá. Kevés olaj ízesíti, gazdagítja. Üvegben napokig eláll.

Változatok: Vörös káposztából a káposztasaláta hasonlóan készül, de azt erősebben kell forrázni, és fontos csurgatni rá egy kevés olajat is. Káposztasaláta forrázás nélkül is készíthető, különösen tavasszal, friss zöld káposztából. A megreszelt káposztát megsózd, állni hagyod, majd kinyomogatod. Ecetes, cukros lével csak annyira töltöd fel, hogy az ellepje. Enyhén borsozod, köménymagozod, s végül 1-2 kanál tejfölt is tehetsz a tetejére. (Érdekes, hogy mással párosított káposztasaláta recepteknél, csak úgy natúr rakod a káposztát a narancs, alma, banán mellé.)

### ***Savanyú káposzta kocsissaláta***

A nyers, laskára vágott savanyú káposztára lenmagolajat öntesz, tetejére keményre főtt tojásszeleteket tehetsz. Készítheted úgy is, hogy hagymaszeleteket, almaszeleteket raksz közé, mellesleg bármilyen olajjal jó. Zsíros kenyérrel laktató vacsora. (Ezt már tudod a káposzták fejezetből.) Huszárostélyossal is kiadós, laktató vacsora, nyári ebéd.

A párolt savanyú és édes káposzta már nem saláta, hanem köret, azaz valamilyen főfogásnak, húsnak a körítése. Ellenben reszelve, finoman szelve, nyersen vagy forrázva igen sok mindennel párosítható a káposztát, de adható önállóan is.

## **Zellersaláták**

### ***Reszelt zeller***

A legegészségesebb és igen jó a finoman reszelt zeller, kicsit sózva, tejföllel vagy olajjal, esetleg majonézzel. Kis citromlével szebb a színe. (Már ismered de ide, a helyére is betettem.)

### ***Klasszikus zellersaláta (Ahogy nagyanyáink készítették.)***

Cukros, citromos vagy ecetes vízben megfőzték a zellerszeleteket, kihűtve, saját levében, kedvelt saláta volt. Valahogy kiment a divatból.

### ***Zellersaláta öntettel***

A gyufaszál vastagságra vágott zellert éppen csak abáljuk (szűrőbe téve, főzővízbe mártva egy-két percig tartjuk), majd lecsöpögtetve öntettel tálaljuk. Le kell hűteni.

### ***Zeller keveréshez***

A zellernek átütő, erős íze van, ezért keverésnél nagyon óvatosan nyúlj hozzá! Nehéz bármivel is összepárosítani. A krumplisalátát is átalakítja, épp ezért egy tálhoz elég egy kis zellergumó. A puhára főzéssel veszít az ízéből. Ötlet szerint nyersen reszelve, egészben főzve, feldarabolva, "abárolva", azaz éppen csak felforralva használható.

### ***Pikáns padlizsánsaláta***

Nagyon kevés cukros-ecetes-sós vízben puhára párolod a héjjal együtt szeletelt, darabolt padlizsánt. Szerecsendiót, mustárt teszel hozzá. Ha kihűlt, csavaros üvegben hűtőszekrényben tárolod. Hosszú ideig eláll.

## **Kevert saláták**

Vegyíthetjük a zöldségeket vagy a zöldséget a gyümölccsel. Azonkívül sonkával, sajttal, virslivel, kemény tojással, főtt rizzsel is gazdagíthatjuk salátáinkat. Vagy éppen maradék rizsből, grízből, főtt tésztából készíthetünk nagyon jó egytálétel-salátát. Csak arra vigyázzunk, hogy azokat az alapanyagokat, amelyeknek érlelésre van szükségük, előbb ízesítsük, s azokat, amelyek az állás során esetleg elfonnyadnak, például a fejes salátát, csak az utolsó percben tegyük bele! Vegyük figyelembe, hogy az érlelési idő is különböző! A hagymát és a káposztát hosszabb ideig hagyjuk fogyasztás előtt állni, a zöldpaprikát legfeljebb 2-3 óráig, a paradicsomot utolsóként adjuk hozzá. Fejes zöldsalátát éppen tálaláskor a vizet jól lerázva. A főtt és sült zöldségsaláták kevesebb vitamint tartalmaznak, mint a nyers, de vannak olyan zöldségfélék, amelyek csak főtt állapotban élvezhetők. Csak főzve kerülhet például a salátába a burgonya, a szárazbab, a lencse, a kukorica. Sokszor főzzük, főzhetjük, párolhatjuk a zöldbabot, borsót, karfiolt, kelbimbót, céklát, sárgarépát, petrezselyemgyökeret, brokkolit,

padlizsánt, de adhatjuk nyersen is. Párolhatjuk, süthetjük a paprikát, paradicsomot, cukkinit, gombát, padlizsánt, kínai kelt, patisszont, sárgarépát. (Süthetjük a céklát parázson, sütőben, de mindezeket adhatjuk nyersen is.)

Így főzzük: a zöldbabot, zöldborsót, karfiolt megtisztítod, a babot feldarabolod, töröd, a karfiolt rózsáira szeded, és először sós vízben megfőzöd, majd alaposan leszűrve ecetes, mustáros, sós, hagymás páclével vagy tartármártással, vagy valamilyen öntettel elkevered. Mindegyiket készítheted külön, és keverheted egymással. Angolos, ha az egynemű zöldséget kissé savanyún tálalod lehűtött főtt zöldség, pár csepp citromlével. Az angolos zöldköretek ugyanúgy készülnek, csak főzés után még melegen (az asztalnál vagy a tálban) vajdarabkákkal szórjuk meg a tetejét. Esetleg petrezselyemzölddel. Ezek tiszta, friss ízek, minden keverés és fűszerezés nélkül.

Így sütjük a zöldséget: Forró olajon gyorsan átsütjük, lecsepegtetjük, fűszerezzük, pácoljuk vagy leöntjük, esetleg keverjük. A padlizsánoknál, paprikáknál találsz sütsaláta-receptet.

És most nézzünk meg egy-két kevert salátát. Először megadom a mennyiséget is, ám változtathatsz az arányokon, természetesen az önteten is.

### ***Kovászosuborka-saláta***

Az uborkát, krumplit, tojást, párizsit, paradicsomot vágd apró kockákra! Keverd össze! Az öntethez valókat keverd ki, öntsd a salátára, rázd össze, és azonnal tálald! Ha előre el akarod készíteni, tedd nyugodtan, de a paradicsomot csak a tálalás előtt add hozzá. Hozzávalók: 4 db kovászos uborka, 4 szem héjában főtt krumpli tisztítva, 2 főtt tojás tisztítva, 5 dkg párizsi, 2 paradicsom. Az öntethez 1 szál újhagyma szárastul, apróra vágva, 1 evőkanál mustár, 1 evőkanál borecet, 3-4 evőkanál olaj, só, 1 kávéskanál apróra vágott kapor.

### ***Judit friss keveréke***

Almát vág apró darabokra, kevés uborkát, paradicsomot, nyáron sárgadinnyét is (esetleg szilvát vagy körtét), a végén salátalevelet tépdess hozzá, még dióbéllel is gazdagítja. Hagyja összeérni az ízeket, nem tesz rá semmit. Nem is sózza, vagy olyan keveset ad hozzá, hogy nem lehet érezni. Mióta olcsó a banán, banándarabkákat is tesz bele. Télen káposztát, narancsot kever össze.

### ***Mai ötletsalátám***

Maradt egy kis sült paprikám, egy főtt sárgarépám, egy tojásom, feldaraboltam őket, egy kis paradicsommal elkevertem, átforrósítottam, és tejfölös öntettel, lehűtve tálaltam. Sikerem volt.

### ***Rizssaláták***

A maradék vagy frissen főzött rizst keverd össze hidegen, melegen ahogy adódik nyers vagy főtt zöldségekkel, és tegyél rá öntetet. Vagy: a maradék rizst elkevered egy olajos hal levével, reszelt szerezsendióval meghinted, majd gyöngéden belekevered a hal törmelékeit. Lehűtve tálalod. (Laktató vacsora.)



### ***Főtt-tészta-saláta***

A maradék kifőtt tésztát apróra vágott vagy szétnyomott fokhagymás, sós tejföllel leöntöd, tehetsz hozzá tárkonylevelet is. Vagy sajtدارabkákkal elkevered, és pizzaszósszal leöntöd. (Hagyod összeérni az ízeket.) Hidegen adhatod akár díszvacsorákon is.

### ***Grízsaláta***

Maradék párolt grízt mikor már merevre kihűlt összemorzsolsz egy villával, utána sózod, majoránnával fűszerezed, és gazdag öntettel tálalod. Fűszerezheted bármi mással. Könnyű zöld fűszer illik hozzá. Adhatod önálló ételként is, avagy nyers zöldsaláták mellett alapételnek.

### ***Jeruzsálemi zöldségsaláta***

Sárgarépát, petrezselyemgyökeret egészben, kevés vízzel puhára, félpuhára párolunk, különféle fűszerekkel só, cukor, szegfűszeg, szegfűbors, fahéj, majoránna, babérlevél, csombor, kapor ízesítjük. Ezekből elhagyhatsz egyet-kettőt, kivéve a fahéjat. Ha megpuhult a zöldség, kiveszed a léből, olajjal megkened, hogy szép fényes legyen. Hűvös helyen tartod, öntettel vagy anélkül tálalod. Napokig eláll. Ha megunta a családod, feldarabolva keverheted más nyers vagy főtt salátákhoz. Ez a férjem kedvence. Gyorsan készül, nagyon ízletes. Vigyázz a lényegre, hogy a fűszerekkel igen kevés lében főzöd, vagyis inkább csak párolod a zöldséget!

### ***Párolt sárgarépa-saláta***

A sárgarépát megtisztítjuk, karikákra vágjuk, és olajon, sóval, őrölt borssal ízesítve, a saját levében nem túl puhára pároljuk. A tűzről levéve egy kevés borecettel meglocsoljuk, és egy csomó, zöldjével együtt nagyon apróra vágott újhagymával elkeverjük. Hagyjuk kihűlni. Ha túl savanyú lenne, csipetnyi porcukorral "megszelídítjük". Jól mutat salátalevélen tálalva.

## **Hagymasaláták**

### ***Nyers hagymasaláta***

Karikákra vágod a hagymát, és egy kevés ecettel, sóval, törött borssal, csipetnyi cukorral összekevered. Rövid ideig érleled, hogy elveszítse a csípős ízét. Vagy kevés olajjal azonnal tálalod. Szeletelve, sózva azonnal fogyasztható.

### ***Zöldhagyma szára***

Ez a hagyma legegészségesebb része. A nyálkás részt kivéve, apróra darabolod, ujjnyi széles csíkokra, sóval, ecettel fűszerezed, s hagyd egy kicsit állni. Tehetsz bele kaprot is, ha van kéznél.

### ***Pórésaláta egyszerűen***

Húzd le a hagymák külső héját, vágd le a zöld legvégét (ezt jól megmosva levesek, mártások ízesítésére használhatod)! Sós vízben főzd majdnem puhára a 3 cm-es darabokat, majd szűrd

le! (A levét szintén felhasználhatod.) Ízesítsd ecettel, sóval, borssal, olajjal, esetleg 1 csokor petrezselyemzölddel, vagy éppen a zöld szárát szeleteld vékonyan, és ecettel, sóval, cukorral ízesítve, kicsit érlelve, nyersen tálald!

## **Száraz hüvelyessaláták**

### ***Szárazbabsaláta***

Készítheted tarka- vagy fehérbabból. Áztatás után kevés lével teszed fel főni, nagyon gazdagon fűszerezve: só, leheletnyi cukor, fahéj, szegfűszeg, majoránna, bors, csövespaprika, babérlevél, szerecsendió és -virág, csombor (ha van), fokhagyma, kapor is, meg ami eszedbe jut. Ezekkel puhára főzöd. Jó bőven karikára vágysz hagymát (3-4 fejet), és amikor a bab megpuhult, forrón ráöntöd a porcelán vagy jénai tálba felhalmozott hagymákra, levélvel együtt. Megkevered, egy kanál ecetet és egy kanál olajat adsz hozzá. Mire kihűl, összeérnek az ízei. Nagy hibája, hogy nem lehet abbahagyni az evését. Előnye, hogy vendégeid mindennemű más étel helyett ezt fogják szeretni, elsősorban ezt fogyasztják majd.

### ***Szójababsaláta***

Ugyanúgy használhatod, mint a többi babot. Értékes, fontos táplálék és olcsó. Gézával kétszer vetélkedtünk a babsaláta készítésében. Ezzel a recepttel nyertem. (Egyszer meg titokban kicseréltem a fehérbabot szójababra senki nem vette észre.)

### ***Babsaláta egyszerűen***

Szárazbabból bármit főzöl (akár húslevest is), ha megpuhult, vegyél ki belőle, és páclével, hagymával készíts egy tálka babsalátát. A páclét lecsepegtetve egy kis tejföllel vagy majonézzel komoly egytálétel.

### ***Lencsesaláta***

A puhára főtt lencsét hagymás salátalébe dobjuk, amúgy melegen. Lehűtve-érlelve tálaljuk.

Ne felejtse, ezek, ha akarod, saláták, ha akarod, önálló ételek! Mindenféle szárazfőzelék főtt "szemecskéit" vegyítheted más salátafélékkel, alapanyagokkal, öntettel vagy anélkül. Gondolom, közben rájöttél, most már annyit tudsz a salátákról, hogy önállóan alkotsz újakat. Lesznek kedvenceid, lesznek rögtönzéseid. Jól tudsz gazdálkodni az anyagokkal, a maradékkal. Tudsz meglepetést szerezni, vendégeknek szépen tálalni. Egészséges ételekkel táplálni családodat és önmagadat.

## **Gyümölcssaláták**

A gyümölcssalátákat ehetjük salátának önállóan vagy kiegészítőként, és ehetjük csemegének. A franciák kedvenc előétele a sárgadinnyeszelet hajszálvékony nyers sonkaszelettel borítva. A németek a görögdinnyét téliszalámival eszik. Bámultam is, amikor Berlinből Barbara jött látogatóba, hóna alatt egy szépen fejlett görögdinnyével, táskájában fél rúd téliszalámival, és elmondta, hogy előbb a dinnyét vette meg, és mennyit hurcolta, míg megszerezte hozzá a

## Almasaláta

## Ínyenc almasaláta

### *Almasaláta mézzel*

## Almasaláta joghurttal

## *Baracksaláta*

### *Barack- és dinnyesaláta*

A kajsziбарackot meghámozzuk, a magját kiszedjük. Felét középvastag szeletekre vágjuk, a másik felét összetörve elkeverjük 1 evőkanál mézzel vagy cukorral. A szeletekre vágott

barackot üvegtálra tesszük, hámozott és kockákra vágalt sárgadinnyét adunk hozzá. Leöntjük az áttört barackból készült mártással, és rövid állás után fogyasztjuk.

### ***Téli gyümölcssaláta***

Almát, narancsot, banánt kockákra vágunk. A mézzel vagy cukorral, joghurttal, kevés fahéjjal összekeverjük. Egy óráig állni hagyjuk. (Finom, ha megszórjuk darált mogyoróval, vagy darabos diót keverünk közéje.)

### ***Nyári vegyes gyümölcssaláta***

Szilvát, őszibarackot, körtét, puha almát, egy kevéske diót (mogyorót vagy mandulát) tetszés szerint mézzel vagy cukorral ízesítünk. A gyümölcsöket vékony szeletekre vágjuk. A felvert tejszínhabbal azonnal tálaljuk, vagy jól elkevert kefirrel leöntve adjuk asztalra. Körtét, szőlőszemeket, szamócát, narancsot felszeletelve összekeverünk mézzel vagy cukorral, és citromlével leöntjük. (Más összeállítás is igen jó.)

### ***Izraeli gyümölcssaláta***

Sárga- és görögdinnyét darabokra vágva, vegyesen vagy külön lehűtve tették az asztalra üvegtálban. Így sokkal könnyebb fogyasztani, és mindenki mindenhez annyit vesz, amennyit akar.

### ***Banánsaláta***

Mióta a banán viszonylag olcsó, használhatod majdnem mindenhez. Ha a család éppen megunta, vagy olcsóbbat veszel, amelyik barnul, fonnyadozik, megtisztítva vágd karikára, és kevés cukorral meghintve, öntsd le egy kis fehérborral. Menten elfogyasztják, pikáns ízű éték.

A méz az előkelő, a finom, az egészséges, de használhatsz helyette cukrot is. Citrom helyett kevéske gyümölcscecet vagy bármilyen gyümölcsöt, akár a zöldsalátát is, leöntöd kefirrel. Csemegének édesítve, salátának csöppet sózva. Kefirt otthon is készíthetsz olcsón; egy pohár langyos, nem tartósított tejbe teszel egy kiskanál kefirt "oltásnak". Lefedve meleg helyen tartod. Másnapra kész. Hatodannyiba kerül, mintha készen vásárolnád, és mint már említettem, nem szennyezed a természetet a műanyag dobozzal. És nem fizeted az árát.

## **Salátalevek, salátaöntetek**

### ***Dresszinge, mártogatók vagy dippek***

Nálunk, Magyarországon a leggyakoribb salátalé az enyhén ecetes, sós, cukros víz. Ezt öntjük a zöldsalátára, paprika- és paradicsomsalátára, csakhogy a zöldség vitamintartalma így kiázik, sokat veszít az értékéből, s csak egy jó ízű savanyúság marad belőle. Sokkal jobbak, egészségesebbek a rövid mártások, az ún. dresszinge, öntetek, amelyek a salátát éppen csak bevonják, ezek tápértékét növelik, ízeit kiemelik, és így a salátát önálló étellé avatják. Sokféle dresszinget ismerünk, egy azonban valamennyiben közös: zsiradékot, főként olajat tartalmaznak. A reformkonyha végül ezt is elhagyja. A zöldségfélékben levő vitamin az emésztés során olaj mellett jobban felszívódik szervezetünkben, és ízesebb, zamatosabb is az olajos

mártásban tálalt saláta. Ahhoz azonban, hogy az olajos mártás a salátát egyenletesen bevonja, a nyersanyagot mosás, tisztítás után meg kell szikkasztani, szárítani. (A víz az olajat eldobja magától. nehezen keveredik vele.) A kedvenc, a királynő hosszú ideig a majonéz volt. Ezt kevertük a franciasalátához, a krumpli- és a halsalátához, volt rántott gomba majonézzal és így tovább. Mielőtt megadnám a "klasszikus" majonézreceptet és az egyszerűsített olcsóbbat, el kell mondanom, hogy a majonéz elvesztette trónját a sok tojás (koleszterin) és a sok olaj miatt. Illetve pótolgatjuk valami hasonlóval, vagy teljesen elhagyjuk. Egy darabig még vetélytársa, a francia fűszeres salátaolaj tartotta magát, aztán ezt is elsodorták a tejfölös, kefires öntetek, vagy a még egyszerűbb dresszingek. Páclének is nevezzük a vizes-cukros-sós-ecetes salátalevet, amit használhatunk hidegen, vagy egy keveset főzve és tovább fűszerezve hagymával, babérlevéllel. (Milyen jó, ha ebben 2-3 percig forralunk négybevágott zöldpaprikát, majd hagyjuk kihűlni.) Az is előfordul, hogy mindössze pár csepp citromot vagy egy kanál olajat keverünk a zöld nyerssalátákhoz. (Lásd Póni paradicsomsalátáját és a reszelsárgarépa-salátát!) De ez már nem öntet, hanem ízesítés. Tehát a salátához használhatsz páclevet, majonézt, öntetet vagy ízesítheted.

### ***Páclé***

Páclé hidegen: só-cukor-ecet-víz. Ehhez jöhet még például a céklánál torma, köménymag. A spenótsalátához apróra vágott hagyma. Nővérem a zöldsaláta levébe is tett apróra vágott kaprot és hagymát. Persze akkor kevesebb "lével" tálalta. A klasszikus uborkasaláta leve (milyen fölséges kiinni a végén a tányérból) nagyon kevés vízzel készül, de fokhagyma vagy hagyma van benne, a tetején meg paprika vagy bors. ("De hová lett a tavalyi hó?") Ma már egy kis tejföllel öntjük le, vagy kevés cukorral meghintve olajat csepegtetünk rá, és kész az uborkasaláta. Lehetőleg hámozás nélkül.

Páclé melegen: Só, cukor, ecet, bors mellé babérlevelet és zöld- vagy keleti fűszereket teszünk, pár percig forraljuk, és hidegen vagy melegen használjuk.

### ***Majonéz***

A klasszikus, amely drága meg egészségtelen. De azért leírom: Végy minden tojás sárgájához 1 dl olajat! Ha azonban díszítésre akarod használni, s különösen fontos, hogy nagyon kemény legyen, ilyenkor tojásonként 1 1/2 dl olajat használj! (Rémisztő!) A tojás sárgáját tálkába teszed, majd folytonos keverés mellett, eleinte csöppenként, később, amikor már szépen sűrűsödik, gyöngye sugárban hozzáadod az olajat. Addig kevered, amíg egészen kemény lesz, illetve amíg az előírt olajmennyiséget fel nem vette. Pici sóval és 1/2 citrommal, mustárral ízesíted. Kevés cukor "lágyítja" az ízt. Akkor könnyű kikeverni, ha hideg a tojás, az olaj.

### ***Zöld majonéz***

1 leveseskanál apróra vágott spenótot, újhagymát, petrezselymet, 1 kávéskanál őrölt szerecsendiót, pici sót és ha van zsázsát kis serpenyőben vízzel - csak annyival, hogy ellepje - megfonnyasztjuk. Levéve a tűzről néhány percig állni hagyjuk, majd szitán átnyomjuk, esetleg lemixeljük. Utána olcsó vagy hamis majonézzal vagy egy-két kanál tejföllel elkeverjük. Hűlni hagyjuk. Minden keverék salátára kitűnő, de jó vegetáriánus öntetként akkor melegen.

Nagyanyáink idejéből való a mellékelt illusztráción látható recept. Jó nagy családnak elegendő, mintegy fél liternyi mártás készült így. Az írás szép, és jól olvasható. Talán csak a "szeme nélkül" kifejezés vár magyarázatra. Boldogabb időkben a "kakasos", azaz megtermékenyített tojás járta, melyből a kis barna csírából ki kellett halászni, nehogy valaki azt gondolja, hogy piszok került a mártásba...

### ***Mayonnaise***

2 egész tojást (szeme nélkül) 1 kávéskanál liszttel jól elkeverünk, lassan simára keverjük egy pohár tejjel, vízfürdőben besűrítve, folyton keverjük, míg kihül. 2 deci savanykás tejfelt keverünk hozzá, fűszernek citromlé, mustár, só, cukor ízlés szerint, esetleg apróra vágott snittling kell bele.

### ***Olcsó majonéz***

1 tojás sárgájához habverővel egy kis kanál lisztet, 2 kanál vizet keverünk, kevés sóval-cukorral ízesítjük, és állandó keverés mellett 2-3 perc alatt kis lángon sűrűre főzzük. Amikor hűlni kezd, pár csepp ecettel vagy citromlével savanyítjuk, mustárral, csipetnyi borssal ízesítjük, és 1-2 kanál olajat is keverünk hozzá, hogy tükre, fénye legyen. Egy pohár sűrű tejföllel szaporítjuk. Ha olaj nélkül több tejföllel készíted, nevezheted tartármártásnak is. Rántott gomba, hal, padlizsán, patisszon tartozéka. Egy tojásból két-három adag lesz.

### ***Hamis, azaz tartármajonéz***

Végy egy pohár jó tejfölt, keverj el benne egy mokkáskanál ételízesítőt, kávéskanál mustárt és mokkáskanálnyi cukrot! Citromlével vagy ecettel savanyíthatod, ha kell. Ha kefirből vagy joghurtból készíted, nem kell savanyítani sem. Tócsnihoz, lángoshoz, sült padlizsánhoz, paprikához vagy bundás kenyérhez, amely amúgy is olajos, így készítsd! Tehetsz bele friss vágott fűszerleveleket (kapor, petrezselyem, zeller) és fokhagymát is.

### ***Alapötetek***

A hamis majonéz "leszármazottai" a különböző salátaöntetek. Izraelben tanultam, ahol a reggeli mindig zöldség (valamivel leöntve) és mellé túró, sajt, vaj, tej vagy tea.

Mirjam barátnőm, aki Jeruzsálemben lakik, vesz egyszerre vagy 1/2 liter tejfölt (lehet, hogy sűrű kefirről van szó, végül is mindegy), kikeveri hol ezzel, hol azzal, üvegbe rakja, behűti, és használja, míg el nem fogy. Aztán vált: más fűszereket használ. (Sóból csak egy csipetnyit.) Például: só, cukor, mustár, citromhéj só, fokhagyma, paprika só, petrezselyem, bors só, curry, fokhagyma só, cukor, menta, bazsalikom só, őrölt kömény, vöröshagyma só, curry, koriander. Hagyatkozz a fantáziádra, kísérletezz te is! Vigyázz! Egyes fűszerek kefirbe, tejfölbe keverve is "ütik egymást"!

### ***Francia salátaolaj***

Egy kanál ecetet, egy kanál olajat számíts két személyre! Cukorral, sóval, kevés mustárral keverd ki habosra! Tehetsz hozzá borsot, petrezselymet vagy szétnyomott fokhagymát. Szinte minden salátához illik. Több alkalomra előre kikeverheted, csavaros üvegben, hűtőben eláll.

Most pedig lássuk a bonyolultabb önteteket!

### ***Olasz salátamártás***

2 evőkanál olaj, 1/2 citrom leve, 1 evőkanál tárkony, tetszés szerint bazsalikom, 1 evőkanál szurokfű, 1 evőkanál reszelt torma, 1 dl paradicsomlé, 1 gerezd zúzott fokhagyma. Az egészet finoman elkeverjük. Paradicsom- vagy uborkasalátához adhatjuk. Előre el kell készíteni, hogy a szárított fűszerek megpuhuljanak és kiadják az aromájukat. Olaszországban bezzeg friss zöldfűszerből készítik!

### ***Angolmártás***

1 dl olajhoz apróra vágott hagymát, 1 evőkanál tárkonyt, 2 evőkanál vágott petrezselymet, 1 evőkanál édespaprikát és némi citromlevet keverünk. Hogy mitől angol, nem tudom, mert a fűszerpaprika nem honos arrafelé. Talán attól, hogy sima és egyszerű, mint egy angol kosztüm?!

### ***Élesztőmártás***

B-vitamin tartalma és bőrtisztító hatása miatt ajánlják kamaszoknak az élesztőt, de nem mindenki hajlandó azt elemi állapotában elfogyasztani, s ez némiképpen érthető is. Salátaöntetnek, mártogatónak viszont finom lehet. Készítése: 2 dkg élesztőt belemorzsolunk 2 evőkanál olajba, simára keverjük. 1 kisebb, apróra vágott hagyma, 2-3 gerezd szétnyomott fokhagyma, 1 evőkanál reszelt torma, kevés só és 1 pohár (két dl) tej jön hozzá. Alaposan elkeverjük. Aki felfedezi benne az élesztőt, annak külön gratulálok!

### ***Hideg tormamártás***

Hozzávalók: 1 pohár ecetes tormakrém, 10 dkg reszelt alma, 1 dl tejföl, 1/2 citrom, só, 1 teáskanál porcukor. A hozzávalókat összekeverjük, utána ízesítjük, és hidegen tálaljuk. Kifőtt marhahúshoz is finom.

### ***Bolognai mártás, avagy pizzaszósz***

Olajon reszelt hagymát üvegesre párolok, felöntöm paradicsomlével (hígított paradicsomkonzervvel). Legfőbb fűszere az oregano (kapható a boltban). Ezenkívül babérlevél, bors, mustármag, szegfűszeg, fahéj, paprika, citromhéj, kakukkfű, koriander, bazsalikom vagy csombor mehet bele. (Ha valami ezek közül nincs a háznál, ne szégyelld magad, hagyd ki...) A mártást összefőzöm, a darabos fűszereket kidobom, és ha kihűlt, jól záródó üvegben elteszem. Eláll, mint a lekvár. Tartósítószerrel kamrában egy évig, e nélkül hűtőben egy-két hétig. Többet készítek egyszerre, pizzához, svédgombához, bolognai makarónihoz vagy gombás palacsintához használok, főleg a salátákhoz.

### ***Ketchup (Rézi receptje szerint)***

2 kg paradicsompaprikát, 1 kg paradicsomot és 1 kg hagymát jó sok babérlevéllel összefőzünk. Ha puha, átpasszírozzuk, és a következőkkel fűszerezzük: 1/2 kg mustár, 10-15 dkg cukor, 5 dkg só, 1 dl ecet, 1 tubus csípős Piros Arany, 1 csomag őrölt bors, 1 kávéskanál

szalicil vagy benzoesavas nátrium. A fűszerezett masszát újból felforraljuk, tiszta üvegekbe töltjük, és száraz gözben, melegen tartva hagyjuk kihűlni, mint a lekvárt szokás. A fenti mennyiség egy családnak egy évre elegendő.

## **Fűszer- és gyümölcsecetek háziasan**

Készítsd magad! A finom csemegeecetek igen drágák a boltban, ezért készítsd magad! Ajándékba is adhatod. A vissza nem váltható üvegekbe magad rajzolta vagy írta kis vignettákat ragassz, ez személyes, hasznos, saját kezdeddel készült ajándék, különböző alkalmakra kedves meglepetés. (A karácsonyi ajándékozási rohamon is segít.)

A fűszernövényeket külön vagy keverék formájában 5 napig 10%-os ecetbe áztatod, naponta felrázod, majd műanyag szűrőn leszűrve, üvegekbe töltöd. 1/2 liter ecethez a szárított fűszerekből kb. 1 púpozott evőkanálnyi mennyiség kell. Készíthetsz fűszerecet egy-, kétvagy többféle fűszerből. Ha fűszerecettel savanyítod a salátákat, gondold arra is, hogy a hagyma és a fokhagyma nem minden fűszerrel harmonizál! A hagymás krumplisalátához vagy a paradicsomsalátához igen jó a zelleres vagy tárkonyos ecet és egy csipetnyi fekete bors. Egyes fűszerek mellé (pl. fahéj, szegfűszeg, fehér bors, szegfűbors) illik a citromhéj illata is, mások (pl. a zeller, a csombor, a kapor, a kömény) elhalványulnak tőle. Ha teheted, a friss fűszernövényt szárazra, levelestül dugd ecetrel teli üvegbe! Nem romlik meg, le se kell szűrni, és látszik, hogy mi van az üvegben. Kedves látvány a tárkony, csombor, kapor, amint áll az üvegben.

Magad kísérletezd ki kedvenc ecetféléidet a következő (és az általad használt többi) fűszernövényből, keverve vagy egyenként használva őket: bazsalikom, majoránna, babérlevél, rozmarin, borsikafű, szerecsendió-virág, borsmenta, tárkony, citromfű, zeller, fodormenta, zsályalevél, kakukkfű, szegfűszeg, kapor, fahéj, bors.

Egyes fűszerféléket cserépben is nevelhetsz, konyhakertben szinte mindent. Legtöbbjüknek nem kell gazdag, tápdús föld, homokon még illatosabbak. Sokféle fűszert kaphatsz a gyógynövényboltokban is, ahol nem kell a drága csomagolást és a szép címkéket megfizetned. Eleinte csak az általad ismert fűszerfélékkel próbálkozz! A maradékot tedd jól zárható fűszertartó üvegbe, mert a zacskóban a hatóanyaga megmarad, de az aromája elszáll!

### ***Tárkonyecet***

Tárkonyleveleket ecetben egy hétig, naponként felrázva áztass, majd szűrd le! (A tárkonyt tovább használhatod egész télen, kis üvegbe zárva, megszóva és annyi ecetet hagyva rajta, amely ellepi.) Még szebb, ha egész tárkonyágot teszel az üvegbe, és benne hagyod. Így nem olyan átütő az íze, de hangulatos ajándék. Üvegekbe töltöd, és sötét helyen tárolod.

### ***Borecet***

Ha a maradék bor megtörik, ne öntsd ki, hagyd langyos helyen, vászonnal lekötött üvegben, egy kis cukorral vagy mézzel elkeverve, felrázogatva, szűrd le, s ha megérett, használd fel borecetnek.



## Gyümölcsecetek

### *Almahéj ecet*

Az almahéjat feldaraboljuk, nagyobb befőttes üvegbe tesszük. Háromszor annyi vizet öntünk rá, mint az almahéj mennyisége. A vízhez cukorport vagy kristálycukrot adunk, esetleg mézet (tíz pohár vízhez egy-egy pohár cukor) és kevés morzsolt barna kenyeret. Ritkás vászonnal vagy gézzel lekötjük, és 3-4 hétig meleg helyen állni hagyjuk, néha felkeverve leszűrjük, hagyjuk ülepedni, majd megint leszűrjük. Üvegbe töltve sötét, hűvös helyen tároljuk. Az ecetágyat újból feltöltjük gyümölcssel. Bármilyen héj, csutka, potyadék gyümölcs megfelel. Így már gyorsabban készül. Igen finom, olcsó gyümölcsecetet kapunk. Fűszerezhetjük is. Férjem nagyanyja konyhájában mindig ott állt az ecetágy. Uborkásedény alján félig evett gyümölcsök összevagdálva, vagy a hullott potyadék alma felszeletelve. Ez volt az "ecetágy" ebbe újabb és újabb gyümölcs, majd víz és kevés cukor került. Csendben érett az ecet. Kapott az egész család belőle.

### *Korpacibere*

Félig-meddig a nosztalgia diktálja, hogy eláruljam neked a ciberekészítés titkát is. Ha azt hiszed, hogy a cibereleves csak Benedek Elek meséskönyveiben létezik, tévedsz, a zsidó konyha is ismeri. Odahaza, Erdélyben a falvakban régen ezzel savanyítottak ecet helyett. Jobb ízű és olcsóbb is volt, mint a bolti savanyító. És sokkal egészségesebb. Az ételecet néven árult vegyi készítmény kimondottan káros hatású. A gyümölcsecetek nagyon drágák. Készítése: 20 dkg búzakorpát, 1 evőkanál kukoricalisztet és 1 szelet kenyeret meg egy kis megmosott meggyfaágacskát teszünk egy nagyobb befőttes üvegbe. (Utóbbi meggyfa hiányában elmaradhat.) Az üvegbe 2 liter forró vizet öntünk, felkeverjük, és kistányérral lefedve egy napig meleg helyen állni hagyjuk. Egyszer-kétszer még felkeverjük, 24 óra múlva leszűrjük, kisebb üvegekbe öntjük és hűvös helyre tesszük. Egy hétig eláll a kamrában is, de hűtőben sokáig tárolható. Ha ecetvásárlás helyett rákapunk a ciberekészítésre, az előző adag végével erjeszthetjük az újabbat. Levesek, főzelékek, tejfölös ételek savanyításához kiváló.

## SZÖRPÖK

### *Egresszörp*

5 kg nem teljesen érett egreshez végy 2 1/2 kg cukrot, és vékonyan karikázz hozzá 1/2 kg citromot! Ez összekeverve 2-3 hétig hűvös helyen álljon uborkás üvegben, lefedve. Naponta alaposan keverd meg! (A muslicákkal ne is törődj, ők a szörp-, bor- és pálinkakészítés velejárói, s ha az ital készen van és légmentesen lezártad, úgyis elhagynak!) Három hét után lecsepegtetve (nem kinyomva) üvegekbe dugaszolhatod, adj hozzá 2 dkg borkősavat és szalicilt vagy benzoesavas nátriumot. A sűrűjét se dobd ki! Üvegekbe téve télen szószt, krémet, tortát, levest készíthetsz belőle. Önmagában is csemege.

### *Málnaszörp*

1 kg málnát összetörünk (erre valószínűleg semmi szükség, mert ebben az állapotban kerül a házhoz), és egy nagy uborkásüvegbe töltve 1 liter vízzel és 1 dkg szalicillal összekeverjük. Egynapi állás után egy nagy porcelán- vagy üvegedénybe 2 kg kristálycukrot öntünk, és egy batisztruhán keresztül rácsöpögtetjük a málnát. Kinyomjuk a végét, alaposan összekeverjük a cukorral, és üvegekbe töltve, lekötve elrakjuk.

### ***Ribizliszörp***

Ha teljesen nyugodt vagy, nincs semmi dolgod, nem vársz fontos telefont, viszont jó műsor lesz a rádióban, ülj neki 3 kiló ribizli szemezésének. Kapcsold be a készüléket, és egy nagy tálban zúzd össze a ribizlit! Ezzel a nehezén már túl vagy. Most 1 1/2 liter vízben oldj fel 2 dkg borkősavat, keverd össze a ribizlikásával, és hagyd egy napig állni! 24 óra múlva ritka szövésű ruhán nyomkodás nélkül lecsurgatod, és minden liter léhez 70-80 dkg cukrot adsz. Egy-két napig áll a cukorral, miközben többször megkevered. Szalicillal vagy benzoesavas nátriummal tartósítod, majd palackozod, és máris búcsút mondhatsz a muslicáknak.

### ***Bodzaszörp (télire)***

40 szép bodzavirág, 5 liter víz, 4 citrom (2 héjastul, 2 hámozva), 4 kg cukor, 12 dkg citromsav, 1 evőkanál szalicil. A vizet felforraljuk, és amikor langyosra hűlt, mindent beleteszünk. A virágokat nem kell megmosni, mert a porzói igen értékesek, viszont csak tiszta levegőjű helyről szedjük (országút mellől nem!). Az egészet jól összekeverjük, és 5 napig érleljük. A hatodik napon levét 5-10 percig forraljuk, hozzáadjuk a tartósítószeret, leszűrjük, üvegekbe töltjük. Télen hígítva használjuk. Nagyon jó, fanyar, üdítő íze van. Előkelőbb helyeken méregdrágán árulják poharanként. Ez a mennyiség az egész családnak elég egy télre. Vagy egyszerűbben: 11 bodzavirág, 3 liter víz, 5 dkg borkősav, 4 közepes citrom karikára vágva, 2 kg cukor. Uborkásüvegbe téve hidegen két napig érleljük, időnként felkavarva. 1 mokkáskanál szalicillal vagy benzoesavas nátriummal elvegyítve üvegekbe töltjük télire.

Ezt a receptet a kisoroszi lángossütő nénitől kaptam. Próbáld ki!

### ***Bodzaszörp (azonnali fogyasztásra)***

5-6 jókora bodzavirágot beáztatunk 5 liter vízbe 2 napra. Meg-megkeverjük. Leszűrjük, beleteszünk egy vékonyra karikázott citromot, 70-80 dkg cukrot és 1 dkg borkősavat. 2-3 napig állni hagyjuk, időnként újból megkeverjük, majd széttöltjük üvegekbe, lehűtjük, és máris fogyasztható. Ezt nem kell hígítani. Finoman pezsgő, üdítő. Ha ezeket a szörpöket iszod, többet nem veszel és nem rendelsz drága, művileg készült szörpöket, mert meg sem tudod inni őket. Nézd csak meg egyszer, minek mi az összetétele, mennyi benne a tartósítószer és művi aroma! Az árukról se feledkezz meg!

### ***Rózsaszörp (igazi különlegesség)***

Az illatos piros rózsaszirmaiból 30 dkg-ot 2 liter vízzel feltesszük forni, és addig főzzük, míg a szép piros szirmok fehérek nem lesznek. Majd leszűrve ahány bögre lé, annyi bögre cukrot számítva 15 percig újból főzzük. Literes üvegbe palackozva száraz gőzbe tesszük. Vagyis pokróccal jól letakarjuk, és másnapig a melegben állni hagyjuk. Vendégeinknek meglepetés, kedves ajándék is lehet.

## Gyümölcszörpök általános készítése nyersen

### *Eper, málna, ribizke, szeder*

1 kg gyümölcsőhöz 6 dl vizet számítunk, fél kávéskanál szalicilt és 1 kávéskanál borkósavat. Mindezt porcelántálban jól összetörjük, és kisebb tüllzacskókban egy-másfél kilós adagokban lecsepegtetjük. Ugyanannyi cukrot adunk hozzá, mint a folyadék súlya. Többször megkeverjük, hogy a cukor jól feloldódjon, majd szaliciles vízzel kimosott üvegbe téve, ledugaszoljuk. Télen szódavízzel, vízzel hígítva isszuk. Nyáron is jó, vitamindús, aromás ital.

### *Rostos gyümölcslevek*

Kisoroszi szomszédom, Fanny, otthon készíti a rostos gyümölcsleveket egészségmegőrzés és takarékoság miatt. A megtisztított, kimagozott gyümölcsöt paradicsompasszírozón vagy kislyukú húsdarálón ledarálja, 3-4 dl vizet tesz minden kiló gyümölcsőhöz, amelyhez 50, a barackhoz 25 dkg cukrot számítva szirupot főz, jól összekeveri, üvegekbe tölti, tetejére kevés nátriumsavas benzoátot szór, és kb. 1/2 órát gőzöli. Tessék kipróbálni!

## KENŐKÉK

Kedves főző-főzőcskéző barátaim! Kenőkét százfélét lehet készíteni. A lényeg, hogy mi van kéznél, és mi a család ízlése. Persze, azt készítjük gyakrabban, amit a család szeret de ne állandóan, mert akkor megunja. Mert "ilyen az ember". Hadd tegyem hozzá: nem mindig és nem mindenki ilyen. Vegyük például a reggelit! A "continental" reggeli világszerte azt jelenti, hogy vaját, dzsemet kenünk a kenyérre, kávé vagy tea, mindennap ugyanaz. Ezzel szemben a svéd reggeli: tálalásztalon kirakva minden, mi szem, s szájnak ingere. Aztán egyik országban így, másikban úgy. Amerikában gyümölcslével kezdődik. (Nem megvetendő, bár nem olcsó, kivéve, ha az előbbieken leírt házi gyümölcsleveket adjuk...) Életem legcsodálatosabb reggelijét egy jugoszláviai parasztházban ettem. Törökösen főzött fekete, nagy szem érett füge és egy kupica könnyű pálinka volt. Az ember friss, könnyű lett tőle és délig jóllakott. (Semmit nem kentünk.) Reggelire folyadék szükséges és cukor (éjjel esik a vércukorszint). Sok gyermek és felnőtt ezért morcos, nehezen ébredő. Ha ilyen családtagod van - de amúgy is -, vigyél az ágyához ébresztéskor mézes tejet, tejeskávét vagy teát. (Természetesen a cukor is megteszi.) Hidd el, megéri! Még számodra is, aki készíted, jobban kezdődik a nap. No meg az összjáték!... Visszatérve a kenőkéhez: olcsó, kiadós reggeli, uzsonna, tízórai és vendéglátásra is jó. Üzemi vagy büféebéd helyett a kenőkével megkent kenyér és egy jó saláta, amit kis műanyag dobozban viszel, olcsó és egészséges. A kenőke mint vendéglátó étel lehet luxus és lehet takarékos, lehet reform és lehet "klasszikus", azaz pástétom és egyebek. Utóbbiakat megtalálod bármelyik szakácskönyvben. És persze a kenőkevacsora is igen gyakori teával. Az angolok leülnek, és a tejes-tea mellett 6-10 félét esznek reggelire. Nálunk a kapkodó reggeli a szokásos, vagy éppen semmi, ami egészségtelen. Ajánlom, vedd egyszer a fáradságot, és írd fel egy hónapon át, mit költesz hideg ételekre, ha boltból vásárolod és büfében falatozod, és aztán írd egy hónapig, mibe kerül a "hidegkonyha kenőkékkel". Jó takarékoságot! Akarom mondani, takarékoskodj játékosan, találékonyan, örömmel! Csak azért, mert így szebb az élet. Kezdjük a legegyszerűbbekkel!

### ***Körözött***

Van, aki nem ismeri? Hátha... Tehén- vagy/és lipthói túrót vajjal vagy Ráma margarinnal keverj el, apróra vágott hagymával, sóval, köménymaggal, pirospaprikával fűszerezve! Legegyszerűbb, ha mindent összeraksz, és aztán kevered. Kevés mustárt is tehetsz bele. Német sógornómet az egész hideg vacsorából ez érdekelte, ennek kérte a receptjét. De olyan egyszerű, hogy nincs receptje.

### ***Túrókrémek***

Tejfőllel lazított tehéntúrót keverj össze zöld fűszerekkel, apróra vágott kapor, petrezselyem vagy zellerlevelekkel, esetleg tárkonnyal vagy borsikafűvel, lestyánnal (utóbbiakból csak keveset, mert erős az ízük), metélő-, vörös- vagy fokhagymával ha úgy tartja kedved, tört pirospaprikát is tehetsz bele, vagy bazsalikommal, majoránnával fűszerezd! Egy kevés olajjal gazdagíthatod. Éppen csak könnyedén elkevered a túrót a fűszerekkel, és kicsit állni hagyod, hogy összeérjenek az ízek. Ugyanezt készítheted vaníliás cukorral édesen, vagy reszelt citromhéjjal, kellemesen cukrozva. Édesen is kell egy-két órát hagyni állni ha van idő. Ha nincs, az utolsó percben is összecsaphatod második fogásnak vagy csemegének, kenőkecsemegének.

### ***Sajtkrém***

2 tojás sárgáját 2 dl tejjel, 3 dkg reszelt sajttal meg egy kevés liszttel kikeverünk, és gőz felett, habverővel állandóan kevergetve sűrűre főzünk. A tűzről levéve, beledobunk 5 dkg vajat és 3 dkg sajtot, sóval, szerecsendióval ízesítjük, majd jól kikeverjük. (Szépek lesznek a sajtos szendvicsek, ha a sajtkrém tetejére még reszelt sajtot szórunk.)

### ***Tormás krémsajt***

Egy kis darabka tormát megreszelünk, és ha nem szeretjük a csípőset, fél óráig állni hagyjuk. Ekkor keverjük össze 15 dkg krémsajttal, és egy kicsit megsózzuk.

### ***Tejfölös habarcs***

Tehéntúrót kevés tejfőllel, sóval, csokor metélőhagymával simára keverünk, megsózzuk, és kenyérre kenve, a tetejét metélőhagymával meghintjük.

### ***Juhtúrós zöld vaj***

A vajat és a juhtúrót habosra keverjük, egy kicsit megsózzuk, és beletesszük a nagyon finomra vágott zöldfűszereket: snidlinget, kaprot, petrezselyemzöldet, zellerlevelet.

### ***Töporthyúkrém***

Vöröshagymával (esetleg fokhagymával) ledaráljuk a töporthyút, zsírral vagy Ráma margarinnal elkeverjük, jól fűszerezzük kedvünk szerint sóval, borssal, pirospaprikával, mustárral. Vagy sem. Van, aki a tiszta töporthyúzt szereti, és van, aki fűszerezni szokta. Kevés mustárt is tehetünk bele. Olyan jó, hogy nem lehet megunni, és igen olcsó. A szigligeti alkotóházban minden héten egyszer ez a reggeli. Az egyik vendég kritizálta, hogy nem elég

fűszerezett. Kértem a szakácsot, hogy fűszerezzék erősebben. Gondterhelten nézett rám: Nemes Nagy Ágnes azt üzenté, hogy ne fűszerezzük, a töpörtyűkrém úgy az igazi, ha csak töpörtyűíze van. Mikor a tévé meteorológusait megkérdezték, hogy az időjárás-jelentéseken kívül van-e közük az időjáráshoz, befolyásolhatják-e valamilyen módon, azt válaszolták, hogy Isten őrizz! Ha bármit tehetnének, azonnal lemondanának, mert tízmillió magyar tízmillióféle időjárást kérne.

### ***Mari kenőkéi***

Marinál gyakran összejöttünk imádkozni, vitatkozni. A szünetben ettünk is. Mivel mindenki munkából jött, hát jó étvággal. 15-20 perc alatt egy egész halom szendvicset készítettünk. Egyszerűt, olcsót, ízleteset. Én nagy lendülettel vágtam a kenyeret, szép nagy szeletekre, azalatt Mari kinyitott egy hús-, hal-, miegyébkonzervet, kiborította egy tányérba, Ráma margarinnal vagy olajjal dúsította, után fűszerezte, és habosra keverte. Aztán egyikünk kente a szeleteket, a másik tálcára helyezte, tetejére egy-két karika uborkát, retket, paprikát tett, mikor mi volt. Az unalmas, íztelen konzervekből jó falatok lettek.

### ***Géza májpástétoma***

Amikor megérkeztünk New Yorkba, azt kérdezték a barátaink, hogy hoztunk-e májpástétomkonzervet. Ismered ezeket a kis vacak marha- vagy sertésmájkonzerveket. Otthon nem nagyon rajongtunk érte. Ők erre vágytak. Miután elfogyasztottam az első amerikai pulykapástétomot (aztán más pástétomokat is), megértettem. Remek, jellegzetes ízű, átütő erejű májpástétomok ezek. Úgy bizony. Géza még gazdagítani is szokta, vajjal (Ráma margarinnal, olajjal) könnyűre, habosra kikeverve, és még beletesz egy kevés borsot, mustárt, szerecsendiót, esetleg vöröshagymát. Kiadós, finom étel. Ha egy kicsit díszíted, vendég elé is rakhatod. Rá sem fog ismerni, hogy ez az ismert, megunt májkonzerv. Meg aztán így jóval kiadósabb.

### ***Színes vajak (vendégváró gyönyörűség)***

A vajat vagy Ráma margarint kistányéron szétadagolod, különböző színű fűszereket szórsz rá, kicsit sózva jól összedolgozod, vizes kézzel kis gömböket formálsz belőlük. Lehűtve salátaleveleken vagy más zöldön tálalod pirítós kenyérrel. Vendégeink nagyon élvezik. Színesítés-ízítés: zöld lesz a petrezselyemzöldtől, friss tárkonytól, borsikafüttől, metélőhagymától. Piros a fokhagymás vagy hagymás piros paprikától. Sárga egy kevés morzsolt sáfránylevéltől és kevés szerecsendió-virágtól. Vagy tojássárga, ha mustárral kikeverjük. Egy-két gombócot natúran fehérén hagyatsz, vagy csak fokhagymával ízesíthetsz, esetleg reszelt sajttal vagy rokforttal keversz el vajat. Kevés szardellapasztá elkeverve se rossz. Teát adsz hozzá, nyáron sört, télen bort vagy forralt bort.

### ***Zsidótojás***

Fejenként egy tojást keményre főzöl. Ha kihűlt, a héját leszedve kettévágod, kiveszed a sárgáját, villával jól szétnyomod, hozzákevered a nagyon apróra vágott vöröshagymát, sóval, törött borssal ízesíted, és jól összekevered olajjal, Ráma margarinnal vagy zsírral. Majd hozzákevered a szintén apróra vágott tojásfehérjét. Vigyázz! Veszedelemesen jó, és túl jó étvágyat csinál!

### ***Tojáskenőke forrón***

Jó bőven reszelünk vöröshagymát, bő zsiradékban üvegesre pároljuk, hozzáadunk fejenként 1 tojást kissé felfelve, és összesűritjük. Sózni kell, borsozni lehet. Kenyérre kenve tálaljuk. Teával, kávéval utazás, kirándulás előtt bő, tápláló reggeli. Vacsorára is kitűnő.

### ***Pecsenyészír (és egyéb zsíros kenyér)***

Régen, amíg zsírban sütöttük a húsokat, kedvelt eledel volt. Süssél ki néha zsírszalonnát, finom töpörtyűd lesz. Igen olcsó, de már csak régi típusú mészárszékekben árúsítják. Aztán a zsírt fűszerezd meg kevés fokhagymával, borssal, sóval, pirospaprikával, és forróítsd össze. Kihűlve sokáig eláll, tápláló. Egyszerű, tisztán is jó. Szegény emberek elege volt. A háború után még sokáig ettük reggelire, vacsorára, magunk szedte, szárította teákkal. (Ezeket ma méregdrágán vásárolod a patikában, fitotékában.) Javaslom, ha nincs pénzed, kezdjél hozzá. A baromfizsír is kitűnő. A libaszír a legkönnyebben emészthető, az olajnál is egészségesebb, kevés koleszterint tartalmaz. Kérdezd meg egy dietétikustól, hogy miért, és használd egészséggel. Akkor finom, akkor olcsó, ha magad sütöd ki. Ameddig van zsíros kenyered, hozzá hagymád vagy savanyú káposztád, ne félj, ha nincs pénzed! Ha a pirított kenyeret kened meg zsírral, vagy éppen zsírban pirítod, majd fokhagymával bedörzsölöd ez már luxusvacsora. Úgynevezett "huszárróstélyos". Boros teával akkor is kínálhatod barátaidat, ha van pénzed!

### ***"Libamáj"-kenőke***

Egy fél kiló házizsírba öntsünk egy jó pohár tejet és adjunk hozzá egy zacskó csirkemájat! Bőven fűszerezzük vágott hagymával, kevés fokhagymával, sóval, borssal, pirospaprikával! Időnként megkeverve csendesen főzzük 2-3 óra hosszat! Míg a májdarabok szétmállnak, a hagyma is szétfő. Nagyon finom libamájízű kenőket kapunk, amit hűtőszekrényben hetekig tárolhatunk. Mikor kihűl és kásásodni kezd, még egyszer-kétszer megkeverjük a tároló edényben is (lehet befőttesüveg is). Így kapunk finom, egynemű, libamájízű kenőket. Kiadós, olcsó, és nem lehet megenni.

### ***Húskonzervek "dúsítása" kenőkévé***

A kissé kemény (merev) húskonzervet villával összetörjük, zsiradékkal (vajjal, Ráma margarinnal, olajjal vagy zsírral) habosra keverjük, és fűszerekkel, hagymával vagy fokhagymával dúsítjuk.

### ***Paradicsomkrém***

4 evőkanál szójapelyhet 2 dl langyos vízben áztatunk, 2 evőkanál olajat, 3 evőkanál paradicsompürét adunk hozzá. Finomra vágott hagymával, fokhagymával, petrezselyemzölddel, sóval, kevés cukorral ízesítjük. Annyi zabpelyhet keverünk el, hogy jól lehessen a kenyérre kenni.

### ***Szójapástétom***

10-15 dkg szójagranulátumot kávédarálón porrá darálunk, s annyi vízzel keverjük el, hogy sűrű pép legyen belőle, kevés olajat, sót és kedvünk szerint fűszereket adunk hozzá, hagymát,

fokhagymát, borsikafüvet, majoránát, őrölt vagy reszelt szerecsendiót. Ha jól összekevertük, 10-15 percig enyhe tűznél pároljuk, amíg kezd lesülni. (Hideg helyen pár napig tárolhatjuk.)

### ***Lencsepástétom***

Az előzőleg beáztatott lencsét nagyon kevés vízzel, babérlevéllel, sóval, borsikafüvel, kevés szegfűszeggel puhára főzzük, szójalisztal jól beszórva sűrítjük. Ha kezd hűlni, turmixoljuk, vagy krumplitörővel, villával összetörjük. Kevés olajat csepegtetünk hozzá (vagy más zsiradékot), mustárral, szerecsendióval, fokhagymával tovább fűszerezzük. Lehűtve napokig eláll. Kedvenc reformkenőke, mivel a konzervatív ízlésnek is megfelel. Emellett tápláló és egészséges.

### ***Hanasz***

Ugyanezt készíthetjük csicseriborsóból (nem is kell hozzá szójaliszt). Ez a híres arab "hanasz". Középre tesszük a tálaló tálra a puhára főtt borsópürével és a kis tányérokra a fűszereket: só, bors, vagdalt hagyma, fokhagyma, kis kanálban olaj. Mindenki ízlés szerint fűszerezi. Előkelőbb vendéglőkben személyenként tálalják. Sokáig keresgéltem, hogy miből is készülhet ez a csodálatos étel, míg megkaptam a receptet: csicseriborsóból. Azt gondolom, hogy sárgaborsóból is jó lehet. Nem kell főzni, turmixolni, magától szétesik.

Itt jönnek a csemegék

### ***Dunai kaviár***

Ha halbelsőséget veszel (vagy éppen kérd, mivel olcsó), válaszd ki az ikrát, alaposan keverd el sóval, kis üvegben lefedve, két-három naponként felkeverve, tartsd hideg helyen, míg az ikrák szép rózsaszín-pirosak nem lesznek, és kialakul a kaviárízük! Akkor adj hozzá kevés reszelt hagymát, citrom levét és reszelt héját, majd cseppenként adagolva az olajat, keverd habosra! Könnyű, habos fehér masszát kapsz, rózsaszín pöttyökkel, igazi kaviárízzel. Hiszen az is. Piritós kenyérrel, illatos teával ínycsiklandó falat. Sózott formájában fél évig is eláll. Ha zavarba jössz, vagy örömteli estére vágysz, bármikor előkaphatod a lesózott ikrát.

### ***Pannon kaviár***

Nem magyar, hanem hamis ikra. Persze, nem szükséges elmondani legfeljebb utólag, és meglátod, alig fogják elhinni. Egy vizespohárnyi paradicsomlében két evőkanál búzadarát sűrűre főzünk, kevés cukorral, sóval ízesítjük, ha kihűlt, egy kanál reszelt hagymát adunk hozzá, törött borssal és kevés szardellapasztával vagy szardíniaolajjal ízesítjük, cseppenként keverünk hozzá egy kis borospohárnyi olajat, majd jó habosra verjük. Lehűtve tálaljuk. Napokig eláll. A reszelt szerecsendió nem árt, inkább használ az ízének. Ha nincs semmilyen halkonzervéd kéznél, kevés vízben felolvasztva egy fél halászlé kocka is nagyon alkalmas ízesítőnek. Hajszálvékony citromkarikákkal tálalhatjuk. Ha piritóssal eszed, vigyázz! Nehéz abbahagyni.

### ***Velő tökmagból***

Ha tökfőzeléket főzünk - nem csak húslevesnek jó a magja -, ledaráljuk a tök belső részét, majd levét kicsavarva reszelt hagymás zsíron pároljuk. Sóval, borssal fűszerezzük, de tehetünk bele apróra vágott petrezselyemzöldet is. Ha zsírára sült, tojást keverünk hozzá, úgy tálaljuk a pirított kenyérszeleteken, mint a marhavelőt szokás.

### ***Élesztős velőpástétom***

Egy fej megreszelt vöröshagymát egy evőkanál olajban megpirítunk, és a vízben feloldott 5 dkg élesztőt, valamint 3 evőkanál zsemlemorzsát teszünk bele. Lassú tűzön állandóan kevergetve összefőzzük, és 2 tojást ráütve, pástétomsűrűségűre pároljuk. Sóval, jó sok borssal fűszerezzük. Ha megkóstoljuk, magunk is meglepődünk majd rajta, hogy az íze mennyire hasonlít a velőére. (Ez a pástétom B-vitaminban igen gazdag, a reformkonyha egyik csillaga.)

## **Itt vannak a csodálatos zakuszkák**

Eléggé munkaigényes, de olcsó és egészséges ételek, s olyan jók, hogy megenni sem lehet őket. Vagy vajas, esetleg zsíros kenyérre kenjük, vagy a meztelen kenyérre. Azért adok többféle receptet, hogy kedved szerint választhass belőlük! Ott, ahol kevés az ennivaló, két-háromfélét is főznek egy télre. Ha hosszabb időre készítjük, üvegekbe rakva szárazgőzbe tesszük, egy kevés tartósítószerrel tároljuk, vagy mélyhűtőben fagyaszttjuk.

### ***Erdélyi zakuszka***

1 dl megforrósított olajban megpárolunk 30 dkg karikára vágott vöröshagymát, beleteszünk 3 db cikkre vágott paradicsompaprikát, és puhára pároljuk. Közben a sütőben megsütünk egy szép padlizsánt, a bőrét lehúzzuk és a húsát műanyag vagy fakéssel összevágva a paprikához adjuk. 2 dl paradicsomlével felengedjük, megsózzuk, borsozzuk, és sűrűre főzzük. (Ha nagyobb mennyiséget készítünk belőle, kis üvegekbe töltve, lekötve, egy napig szárazgőzben tartósítva, egész télen eláll.)

### ***Bukaresti zakuszka***

2 kg zöldpaprikát, 2 kg piros paradicsompaprikát, 1 kg hagymát, 1 kg padlizsánt, 1 kg paradicsomot külön-külön megpárolunk, ledarálunk, fűszerezünk, majd olajjal összefőzzük. A padlizsánt külön kell (lehet) sütni szabadban parázs fölött vagy a sütőlapra téve alufólián, esetleg a sütőben. Héját lehúzva, műanyag késsel aprítva adjuk a többihez. A húsdaráló az ízt megzavarja. Fűszerezés: só, bors, fokhagyma, piros paprika. Nagyobb mennyiséget készítve, kis üvegekbe töltve, egynapos szárazgőzkezelés után egész télen eláll.

### ***Kidei zakuszka***

Ugyanúgy készül, mint a bukaresti, csak 1 kg párolt gombát is darálunk hozzá.



## KONYHAKERT A LEVEGŐBEN

Nem csalás, nem ámitás. Magam láttam és csináltam. Néhány alapvető dologra állandóan szükségünk van, ha ízletesen akarunk főzni, vagy hangulatossá, "kíváncssá" akarjuk varázsolni az ételt. Ehhez kell a konyhakert. Ha sehol sincs helyed, virágládát akasztasz a konyhaablak elé kívülről. Két kampós szöveget jó erősen beverünk a falba, háromszög alakú erős zsinegre (drótra) erősítjük a ládát. Francia bodros petrezselymet, nálunk: honos petrezselymet vetünk a földbe. Ahogy lecsípjük a leveleket a szélén, úgy nőnek az újak a közepén. Egy-két zellert palántázzunk, mini konyhakertünket kiegészíthetjük hagymamagültetéssel, ebből lesz a póréhagyma, a snidling nevezetű kiváló fűszerünk, ollóval vágjuk és daraboljuk, hasonlóan jó levesnek, ízesítőnek a fokhagymaszár. Ültethetjük magról, vagy egy-egy fokhagyma-cikket dugjunk le a földbe. Szerezhetünk egy évelő tárkonytövet, és három évig élő lestyánt ültethetünk a borsikafű mellé. Citromfűről, bazsalikomról se feledkezz meg, szép és jól használható fűszerek! Természetesen az ablakpárkányon, erkélyen is tarthatod a ládát. Épp ezen a héten láttam Éva barátnőmnél, hogy a virágokkal együtt neveli a fűszernövényeket. Szépen díszíti a balkont vagy éppen a szobát. Kiskertünk lesz így, ami díszíti a lakást. Ha van alkalmas helyünk, télire a lakásban tartjuk vagy a pincében, udvaron is telettethetjük, lombbal (újságpapírral) fedve, hogy az évelők ne pusztuljanak el. Tárkonyt, lestyánt cserépben is nevelhetünk de még szebb és igazi lakásdísz a cserépben nevelt illatos rozmaring és bazsalikom. És, ha lúd, legyen kövér: parányi, piros erős paprikákat termő tövet nevelhetsz a ládában. Én inkább cserépben tartom, mivel egész télen díszíti a lakást és le lehet csípni belőle egy-egy szemet. Ami pedig a takarékoságot illeti: a póréhagyma tövét 2-3 cm ráhagyással bedugod a földbe, és újból hajt. A petrezselyem csúcsos felső része levágva egy kistányérban kevés, gyakran utána öntött vízben is gazdagon hozza a zöld leveleit. Egész télen hajtathatsz, sorban, ahogy használod a petrezselyemgyökeret. Gondold meg, mennyibe kerül télen egy csokor petrezselyemzöld! Úgy gondolom, érdemes megélni azt a csodát, hogy a parányi mag kikel, él, növekedik, táplál minket, ízesíti ételünket. Figyelj rá, örülj! (Vigyázz, mert a város elszakított a földtől, és ez nagy baj.) Erősítsd lelkedet az együttéléssel, mert ha megsüketülsz, akkor csak... Ha pedig van igazi kerted, a konyhaajtó közelében ültess "mini" kertet, hogy ne kelljen messzire szaladgálnod egy csipetnyi jó ízért, egy kis zöld levélért. Ültetheted fűszernövényeidet sűrűn, egymás mellé, virágokkal vegyítve, virágládába vagy nagy cserépbe is a bejárat díszeként. A sűrű díszültetés akkor lesz szép, ha jó földet használsz, és hetente egyszer tápszert adsz a vízhez. Ez már a haszonnövényekből kialakult díszkert balkon- és lakásdísz.

## ERDŐ-MEZŐ AJÁNDÉKA

### Egyéb salátafélék, zöld levelek

Van sejtelled róla, hányféle növényt nem ismersz? Milyen közömbösen mész el mellettük? Vegyük csak a salátának alkalmas leveleket!

#### *Aranyat versenyző saláta*

Tavaszi gólyahírnek is hívják. Gyermekkorom kedves emlékei közé tartozik, hogy tavasszal, mikor megjelentek az aranysárga virágok, rohantunk és boldogan szedtük a virágait

csokornak, a leveleit külön abból készült a saláta, melytől a nevét is kapta. A megtisztított, megmosott leveleket leöntöttük ecetes-cukros-sós-fokhagymás forró páclével. A szára is jó, de nehéz enni, ezért lehetőleg rövid szárral kell készíteni. Lehűtve jobb, mint melegen. Ne feledd, hogy a séta, kirándulás, gyűjtögetés öröme mellett ez a primőr zöldsaláta ideje: a méregdrága és hitelét veszített zöldsaláta helyett ingyen van, és sokkal egészségesebb annál. Nem tudom, miért, de meg voltunk róla győződve, hogy Jézus is éppen ezt ette tanítványaival az utolsó vacsorán.

### ***Vadvirágsaláta***

Séta közben gyűjtött gyöngye csalánlevelet, pitypang hajtását és gyöngye levelét, cickafarkot és ibolyavirágot apróra vagdalunk, leöntjük mártással, öntettel. Tehetünk hozzá fejes salátát is. Jó a martilapu, madársaláta, tyúkhúr, porcsinfű leveleinek keveréke is. Utóbbiak korai, tavaszi vadvirágsalátáink. A "vad" saláták kissé kesernyés-pikáns ízét fel kell fedezni. Ne felejtse, Krisztus keserű salátákat evett. Úgy gondolom, emésztést serkentő, étvágygerjesztő hatása miatt.

### ***Csalánsaláta***

Dupla marék gyöngye csalánlevelet megmosunk, szikkasztjuk egy kicsit, apróra vágjuk, keverünk hozzá almát, banánt vagy hagymát, élesztőmártással leöntjük. Több, másféle mártás is illik hozzá.

### ***Pitypangsaláta***

Pitypang, azaz gyermekláncfű. Azért nevezik így, mert a szárából láncot fűznek a gyermekek. Remélem, ma is, ha egyáltalán ismerik a növényeket. A franciák "piselítnek" nevezik, mivel rendkívül erős a gyógyhatása: savkiválasztó (húgysav) hatása van, serkenti az emésztést, az epe kiválasztást, akadályozza, megszünteti a lerakódásokat, nyálkásodást, ugyanakkor a vitaminok egész tárháza. De csak addig jók a levelei, amíg nem kezd virágozni. Viszont addig nagyon bölcsen teszed, ha naponta fejenként 2-3 levelet minden salátához hozzáaprítasz, és úgy nyersen fogyasztjátok. Önmagában páclével forrázva vagy apróra vagdalva, jól fűszerezett öntettel lehet tálalni "savanyúság" salátaként. Vagyis valami mellé.

### ***Porcsinsaláta***

(Porcsin, azaz tyúkhúr)

Ez a leggyakoribb gyomnövény, amely kora tavasztól egészen a hó lehullásáig tenyészik. Apró, zöld leveleivel igazi ajándék. Ollóval vágod le és tisztítod marékszámra a szárát. Ha marad egy kicsi a szárból, se baj, elég, ha felületesen tisztítod. Megmosod, és jól fűszerezett páclével forrázod vagy nyersen leöntöd fűszeres öntettel. Illik hozzá a rozmarin, a kakukkfű, a mentakeverék. Olajat föltétlenül igényel.

### ***Mezei levesek és egyebek***

A csalánleves és -főzelék se kutya! Kesztyűben szedd a gyenge hajtásait. Forrázva, főzve elveszti csípősségét. Aztán persze sűríted, ízesíted, ecetezed, tejfölözöd, ha úgy van kedved. (Láttad, tudod, szárítva, tea formájában egyik legkomolyabb gyógyszerünk.)

A martilaput sokszor láttad, de nem ismered, rá se nézel, közönséges burjának, gyomnövénynek tartod. Főként a "martokon" nő, mint neve is mondja. Ernyős, tompazöld leveleinek háta fehéren bolyhos. Úgy készítik, mint a töltött karalábélevelet. Mindent ugyanúgy, még a savanyítás is sóskával vagy citromsóval finom. Kissé híg rántással készíted. Ám az íze, ez a sajátságos, vad növény szelíd és mégis erős zamata, semmi máshoz nem hasonlítható! Meghalt bátyámnak utolsó örömet ezzel tudtam szerezni. Vittem neki a kórházba arca még egyszer, utoljára felragyogott. Főzeléknek, levesnek is készítheted. Előzőleg laskára vágva, 3-4 percig forralod sós vízben, majd bárminek készíted, ugyanúgy dolgozol vele, mint a karalábélevéllel.

A "turbulya" illatos fűszernövény. Szintén a tavasz hírnöke. De télen is megtalálod a hó alatt. Gazdagon termő gyógynövény. Mint magas, dús petrezselyemzöld mező, úgy tenyészik az árokparton. Afrodiziakumnak, szerelmi vágyat, erőt adó növénynek tekintik. Nem tudom, hogy így van-e, de egyszer a szigligeti alkotóházban megengedték a konyhán, hogy turbulyalevest főzzek. Az egész ház megőrült tőle. (A hit sokat számít.) A franciák nagyon kedvelik. Rántottát zamatosítanak vele, fűszernövénynek használják. Mi gyermekek, kirándulásokról boldogan vittük haza. Anyánk híg, világos rántásba dobta apróra vágva, egyet-kettőt kevert rajta, fölengedte vízzel, megsózta. 3-4 perc forrás után kész a leves. Férjem egyik kedvence ma is. Úgy hat a gyomrodra, mint a köménymagleves. Nekem a tavaszt hozza, pedig mint mondtam, még télen is ott lapul a hó alatt. Keresd és megtalálod!

## **Bogyók befőttek**

Ismered a sombefőttet? Biztosan nem, de a bogyókat talán igen. Fagy előtt, fagy után leszeded, kevés vízben párolod, majd passzírozod, és a pépet a cukor hozzáadásával sűríted. Ugyanígy készül a csodálatos csipkebogyólekvár, azaz a "hecsem-pecs". Mindenképpen dércsípés után kell leszedni lekvárnak. Úgy finom! Teának akkor már nehéz szárítani, mivel fagy után kissé megpuhulnak a szemek. (Ha a bodza- és akácvirágot sűrű palacsintatésztába mártva "kirántod", izgalmas csemege.) A bodza fekete bogyóit, mikor jól megérték és kezdenek potyogni, villával lefejtet a szárról, egy éjszakára cukorral összekeverve hagyod állni, másnap citromszeletekkel egy kicsit főzöd, sűríted. Különleges csemege. Férfiak kedvence, mint a vadszederbefőtt is. A bodza- és csipkeshörpöt, a csipkebogyóból készült "Tokaji bort", megtalálod a maga helyén. Bodzashörpöt készíthetsz virágból és bogyóból is. A fekete és piros áfonyáról nem írok, mert nálunk nem terem. Az erdei málna sem. Cigányasszonyok szedték a hegyek között, és nagy kosarakban egyensúlyozva a fejükön hozták, kínálták a kisvárosok utcáin Erdélyben. "Gyere, gyere, doamna, gyere, itt a málnám, vegyed!" Az illata szétáradt az utcákon. Bizony elbújhat mögötte a nagy szemű, számomra ízetlen kerti málna. Elkülönítettük a kerti epret a számócától. A számóca parányi illatos szemeivel vadon terem, napos hegyoldalakon. Szedtük mi gyermekek, és szegényasszonyok hozták eladni befőzésre. Néha találok itt-ott egypár szemet, de mintha kezdene eltűnni... Vagy nem látjuk meg sietés közben? A házunk kertjébe telepített ilyen erdei töveket Lóránt bácsi, és hosszasan, gazdagon termett, mindenki csodálta. Emlékszem, azt mondta: "Nincs nagyobb öröm az életben, mint korán reggel a kertben ülve egy tányér számócát reggelizni és görög, latin auktorokat olvasni eredetiben." Ettől már dércsípte vackort? Készítetted belőle zölden felfűzve nyakláncot, amely megaszalódva barbár és szép ékszer? Tudod, milyen lesz a befőtted, ha vadmeggyet, vadcserecsnyét keversz bele? Próbáld ki...

## A gombák világa

Esős napok után kimegyek a kertünkbe, és gyönyörűséggel nézem, ahogy fehér kalapjuk kibukkan a földből, másnapra nagyok, harmadnapra szedhetem is a gombákat. Ez a kerti csiperke, olyan, mint a pincében termesztett sampinyon. Az is, csak zamatosabb. (Nem tudom, miért hívják másként.) Nagyon sokféle gomba van, veszélyes is csak úgy, találomra szedni, mert két-három fajta esetében alig van különbség a mérges és az ehető gomba között. Azért azt ajánlom, két dologra figyelj. Ismerd meg a 3-4 gyakori, mindenütt termő gombafajtát. Jól nézd meg, tanulmányozd, törd meg, szagold meg, mutasd meg gombához értő barátodnak is, és figyelj a termőhelyre. Egyrészt könnyebben megtalálod, ha tudod, hol szedheted, másrészt az biztosíték is. A gombák hűségesek termőhelyükhöz. (Ott szaporodnak spóráik útján.) Azt tapasztaltam, hogy a legtöbb természetet járó, természetszerető ember ismeri a maga gombáit. Többnyire a kerti csiperkét fehér kalapjával, a szegfűgombát, amely folyamban nő (mint egy kicsi patakfolyás), s apró, enyhén csúcsos, barnás-rózsaszín kalapja van. Könnyen felismerhető még a magas szárú, széles, nagykalapú, barnás-pikkelyesen elhelyezkedő, foltos kalapú özlábgomba. Szétszórva nő erdős vidéken, akárcsak az alacsonyabb termetű, alul zöldes ernyőjű, barna kalapú tinóru vagy vargánya. Mindegyik jó levesnek, paprikásnak. Sütve, rántva szintén kivéve az apró szegfűgombát, ez levesnek, paprikásnak jó. Elszomorodik szárítva, a többi szárítani is lehet. Ha ennyit tudsz, már tudsz gombát szedni. Ha sok mindenfélét találsz és kedved elragad, szakértőnek mutasd meg a zsákmányod. Ő a felét kidobja, de kérj magyarázatot, melyiket miért, így sokat tanulsz tőle. Ismeretlen gombát még megkóstolni sem szabad! Fogdosni se nagyon, az ismertekkel összevegyíteni sem. Csak ennyit adna erdő-mező? Nem. Sokkal többet: a vadvirágok áradatát, virágzó és sárguló-vörösödő lombokat, bugákat, pihéket, bogyókat, vízmosta kavicsokat, különleges színeket, a növények viruló és száradó áradatát. (És az állatok?) Felsorolni se lehet. Kötetek telnének meg csak a nevükkel. Menj, nézz és láss! Tapints, szagolj, ízlelj! Hagyd a helyén vagy gyűjtsd! Edd meg vagy szépítsd vele otthonod! Csodáld és mesélj róla! Nézz hosszasan egy téli fát, és gondold rá, ha nem tudsz elaludni este az ágyadban! Feküdj le a rétre a füvek-virágok közé, nézd a naplementét, vagy szórd magadra őket, és gondold rájuk, ha rossz kedved van! (Jobb lesz, ha abbahagyom!)

## Szelíd és vad teák

Ha teáról beszélünk, ma mindenki az apró, feketésbarna, zsugorodott tealevelekre gondol, melyeknek enyhe, de tartós izgató, élénkítő hatásuk, kesernyés vagy illatos ízük van, esetleg íztelenek. Bizony, az olcsóbb teáknak nincsen ízük-zamatuk. Rakjuk is aztán bele a cukrot, citromot, "tearumot". Hiszen nem rossz ez - nem is különösebben jó -, de mindenképpen drága. Elfeledkeztünk arról - ha csak újabb divatként méregdrágán nem vesszük a fitotékában vagy a patikában -, hogy van nyugtató, altató, frissítő, gyomorerősítő, köhögés elleni, étvágygerjesztő, étvágycsökkentő, gyulladás, görcs, magas vérnyomás elleni stb. tea. Továbbá csak úgy élvezetből is ihatunk növények leveléből, virágjából főzött teákat, melyek nemcsak hasznosak, hanem olcsók is. Nem kerülnek pénzbe, ha magunk szedjük. Sok örömünk telhet erdő-mező felfedezésében, a gyűjtögetésben. A háború alatt és után sokáig nem láttunk, nem használtunk "orosz" teát. Plantateát árultak a boltokban, de ezért nem rajongtunk különösebben. Ám a boros hársfatea vagy a mézes menta gyermekkorunk, ifjúságunk kedvenc itala volt. A bodza, hárs és akácvirág keveréke a legegyszerűbb finom illatos-ízes tea bárki könnyen szedhet belőlük. Csak az arányokra kell vigyázni. A bodzavirágból nagyon keveset vegyünk, mert erős, átható íze van. Annál jobb a tisztán bodzavirágból készült szörp, exkluzív helyeken méregdrágán kezdik árulni, pedig hol van ez a házilag készült szörptől... (Lásd a

bodzaszörp-receptet a szörpök között!) Ittuk még a cseresznye- és meggyászár-, továbbá a dióhéjteát is. Mindegyik kitűnő. Egy kis fantáziával, játékos kedvvel remek teakeveréket adhatunk barátainknak. Csöpp jázminvirágot, narancshéjat is keverhetünk nem csak az orosz, hanem bármelyik teához. A gyümölcsteák is nagyon finomak. Székelyföldön ma is áfonyaszárból, illetve -levélből főzött teát isznak sok helyen. (Ezt egy kicsit forralni kell, és rajta hagyva a levet másnap lehet tovább használni.)

### ***Teák és főzetek készítése***

A teákat a kínai és az orosz teához hasonlóan főzzük: fővő vízbe dobjuk a leveleket, levesszük a tűzről, és 1-2 perc állás után leszűrjük. Vagy forrázzuk, az előkészített edényben öntjük rá a forró vizet. A csipkebogyót, kamillát jobb, ha csak forrázzuk, és kicsit tovább hagyjuk állni. A csipkebogyót előre áztathatjuk is. A főzeteket, melyekkel gyógyítunk, egészségünket szolgáljuk, 8-10 percig főzzük, nem szűrjük le azonnal, lefedve állni hagyjuk. Általában azt mondhatjuk, hogy ne térjünk el anyáink, nagyanyáink módszereitől, kivéve, ha a pontos utasítás másként szól.

### **Közismert teák és főzetek**

#### ***Hársfa, bodza, akác***

A virágokat akkor szedjük, amikor éppen nyílni kezdenek, s nem esős időben, eső után, mivel az eső kimossa a virágport, és akkor ízetlenebbek lesznek. A harmat felszáradását is jobb megvárni. Szétterítve, meleg, szellős, árnyékos helyen szárítunk mindent, majd papírzacskókba vagy üvegekbe rakjuk. Külön-külön és együtt is használhatjuk őket. A hideg, ízesített citromos hársfatea nyári melegben kellemes, üdítő hatású ital. Mivel köhögéscsillapító, légúti hurutos betegségek kezelésére jó. A főzettel fürdővizet lehet illatosítani. A bodzavirágszörp nem győzöm ismételni egyike a legjobb italoknak.

#### ***Kamilla***

A világ kamillavirág-szükségletének kétharmadát Magyarország szolgáltatja. A nemzetközi piaci ár összefügg a magyar kamillatermással. Egyik legősibb házi gyógyszerünk, melyet ma a gyógyszeripar is gazdagon felhasznál. Teája nyugtató, görcsoldó, gyulladást csökkentő, emésztést serkentő szer, gyomor- és bélhurutot enyhítő ital. A kamillás borogatás pedig az érzékeny szemre is kiváló hatású, de arcpakolásra is kitűnő. A kamillával öblített szőke haj ragyogó színt kap, különösen akkor, ha napon szárítjuk. Fürdővízben gyógyhatású gyulladásos és bőrbetegségeknél, nőgyógyászati betegségeknél. Kellemes aromája révén nemcsak gyógyital, hanem teának is kitűnő. (Halkan megjegyzem, ha hólyaghurutnál kamillateás gőzölésre ülünk, utána melegített ágyba fekszünk, másnapra elfelejtjük bajunkat. Tessék kipróbálni!)

#### ***Dióhéj, cseresznye- és meggyászár***

A száraz dióhéjat megmosva használjuk, rövid főzés után. A cseresznye- és meggyászarat szárítva használjuk, maroknyit teszünk két csészéhez vagy más füvekkel, virágokkal keverjük.

### ***Hagymalevél***

A vöröshagyma száraz levelét megmosva, egy marékkaal dobunk a főzővízbe 4 személyre. Szép vörössárga folyadékot kapunk, melynek semmi köze a hagyma ízéhez. Egyik legjobb köhögéscsillapító. A világért se menjünk gyógyszerárba tablettáért, szirupért, míg ki nem próbáltuk. Tetszés szerint ízesíthetjük. A maradék folyadékot a leveleken hagyjuk, másnap tovább használhatjuk hígítva vagy újból főzve. A hagymalevelet húsvéti tojás- és textílfestésre is használhatjuk, erős főzetet készítve, továbbá levesszínezésre (ehhez elég 2-3 levél). De vigyázat, másnapra megbarnul az aranyszínű húsleves. Húsvéti tojásra zöld leveleket, virágszirmokat szorítunk nejlonharisnya-darabba szorosan bekötve, és úgy tesszük a színesre főzött hagymalevél levébe. A mintáknak vörösesbarna színt ad.

### ***Csipkebogyó***

Egyik kincsünk, nem csak a szépsége miatt, a bogyó legalább olyan gyönyörű, mint maga a vadrózsa virága. Csak míg a virág libbenően könnyű, a bogyó telt, súlyos, kicsattanóan virít, és sok benne a C-vitamin. Tízszer annyi, mint a citromban. Ezenkívül életfontosságú anyagokat tartalmaz: pektint, magnéziumot, kalciumot, különböző olajokat, karotint, sőt B-, K- és P-vitamint is. A belőle készült italok, lekvárok kedvezően befolyásolják a magas vérnyomást, bélhurutot, epe- és májzavarokat, jól hatnak a légúti gyulladásokra, enyhítik a tavaszi fáradtságot. Gyerekek, öregek, betegek fontos itala. Mellesleg a C-vitamin is frissít, nemcsak a kínai tea. C-vitamin injekciót adunk, ha valamilyen okból az alvás mélységét akarjuk csökkenteni. Bizony, ilyen erős a C-vitamin frissítő hatása. De hát hiába prédikáljuk negyedszázada, hogy a csipkebogyó, a savanyú káposzta és a nyers hagyma tartalmazza a legtöbb C-vitamint, a közhiedelem lecövekelte magát a citromlé mellett. A káposztánál ugyan talán előkelőbb, de jóval drágább. Ha már frissítőnek esszük a citromot, javaslom: jól mossuk meg a héját a tartósítószer miatt (melyre a csipkebogyónak nincs szüksége), majd vágjuk vékony szeletekre héjával együtt, szórjuk meg cukorral, és azon frissiben együk meg! Kitűnő! A legtöbb vitamin a héjában van, továbbá az illóolajoknak is frissítő, élénkítő a hatása. Visszatérve "szép kincsünkhöz", a csipkebogyóhoz: este hideg vízben áztatjuk, törve vagy egészben, reggel felforrósítjuk teának. Lehűtve, ízesítve adjuk kóla helyett. Legalább olyan jó, csak sokkal egészségesebb, az áráról nem is beszélve. Miért a kóla helyett? Azért, mert élénkítő, frissítő hatása van. A kólában koffein van.

### ***Szárított feketebodza-tea***

A száraz bodzabogyót annyi vízzel, ami ellepi, egy napig áztatjuk, majd 2-3 percig forraljuk. Forrón mézzel tea, hidegen üdítőital.

### ***Kökényvirágtea fogyókúrához***

Bizony étvágytalanságot okoz, de nem ártalmasan. A kökényvirágot kinyílás előtt kell szedni. A bokor alját leterítjük papírral, nejlonnal, vékonyka bottal verjük le a virágokat, és az ágaktól megtisztítva szárítjuk. Vigyázzunk a bokorra, nem kell egyet sem agyonverni, több bokorról verjünk egy-egy kevés virágot!

### ***Berkenyevirág-tea***

Íze hasonlít a kínai, illetve orosz teához, ha már ragaszkodunk ehhez az ízhez. Az olcsó orosz teáknál mindenesetre jobb. Enyhe vizelet- és hashajtó hatásával számolni kell, vagy tabletták helyett éppen többet inni, szorulás ellen.

### ***Csalánte***

A nagy szám, a favorit. Annyi mindenben segít, hogy leírni sem merem, de az biztos, hogy az ízületi gyulladás és a reumatikus panaszok legkomolyabb gyógyítója. Eleinte én is kétséggel fogadtam, de megadtam magam. Gyöngye leveleket szedek, lehetőleg kesztyűvel. Árnyékban szárítom, legjobb éhgyomorra inni egy kis csészényit. Jó nagy csipetet leforrázok, és lefedve 10 percig állni hagyom. Leszűrve iszom. Nem kell utána angol, illetve kínai tea.

Ennyit tudtak nagyanyáink a teákról, de ezt aztán használták. Ma rengeteg, különféle gyógyteát árulnak fitotékában, patikában. Igen drágák. A teák irodalma is dömping jellegű. Azt gondolom, ennyi tudás elegendő ahhoz, hogy erdőn-mezőn magad szedve és találva, örömmel tudd használni a teaféléket.

## **TÉSZTÁK**

### **Gyúrt és főtt tészta**

Régen a főtt tészta a szegény ember eledele volt, de ették polgári házaknál is, mivelhogy igen finom. Természetesen a háziasszony vagy a szakácsnő maga gyúrta, nyújtotta, metélte a kifőzni való tésztát. Hogy azt készen is lehetne kapni, el sem tudtuk képzelni. Talán ki is tért volna hitéből a boltos, ha száraztésztát kértünk volna az üzletben. Ősszel, amikor a tojás még olcsó volt, anyámmal nekiláttunk, és ketten fél nap alatt elkészítettük az egész családnak a télire való száraztésztát, azaz a „laskát”. Tiszta, fehér abroszokon, lepedőkön szárítottuk, majd vászonzacskókban felakasztottuk a kamrában. Külön zacskókba került a kockatészta, a metélt, a lebbencs. A cénametétet, mivel az igen törekeny, dobozokba raktuk. Kedves olvasóm, ha van némi helyed a készítésre és a tárolásra, ha van időd és kedved a takarékoskodásra, gyúrd meg magad a tésztát, esetleg néhány barátnőddel közösen vegyetek egy tésztametélőt (kézzel felválni sem nagy dolog, másodszorra már gyorsan megy)! A házilag készült tészta sokkal olcsóbb, mint a bolti, és biztosan nem ragad össze, nem ázik szét, és friss tojás kerül bele (lásd a tojás titkait!). Két-három hónapra, akár fél évre előre is néhány óra alatt elkészül a finom tészta.

### ***Gyúrt tészta***

1-2 kg átszitált finomlisztet teszel a gyúródeszka közepére. Közepébe kis fészket mélyítesz, ebbe ütöd a tojásokat, 1 kg lisztre egyet vagy kettőt számítva. A sót a kevés vízben feloldva keverd bele, lassan, óvatosan kezdve a gyúrást. A jó kemény, rugalmas tésztát alaposan ki kell dolgozni, s közben lisztezni kell a deszkát is, hogy a tészta le ne ragadjon. Óriási zsemlényi adagokban, újra kidolgozva lisztezett deszkán, késfoknyi vastagságúra nyújtod lisztezett nyújtófával, melyet könnyedén forgatva, egyenletes nyomással vezetsz a tészta közepétől a szélek felé. A jól kidolgozott tészta nem tapad le, viszont eleinte elég nehezen hagyja magát

nyújtani. Ne nagyon erőltetd, lassan, türelemmel sodord, mert megfájdul a tenyered! Egy idő után úgyis megadja magát, és kilapul. Javaslom, hogy 1 kg liszttel kezd, amelyből 4 cipót csinálhatsz. A kinyújtott tészta szikkadjon egy darabig, majd vágd egyenlő szélességű csíkokra, melyeket lisztezve, egymásra fektetve a kívánt formára metélhetsz. Ha azonnal felhasználod, már dobhatod is a forrásban levő sós vízbe, melyet azonnal és főzés közben is meg kell kevergetni, hogy le ne ragadjon a tészta, ki ne fusson a víz. Ha a tészta feljön a víz tetejére, már készen is van. A friss tészta jóval hamarabb megfő, mint a bolti. Leszűröd, és ha akarod, leöblíted róla a sűrű tésztalét meleg vagy hideg vízzel, bár ez nem kötelező. Vidéken az állatoknak adják a tészta főzőlevét, lévén igen tápláló. Ha szárítod, néhányszor forgasd meg a felvágott tésztát, hogy egyenletesen érje a levegő. A kifőtt tésztát kevés margarinnal vagy olajjal keverjük. Hogy milyen fogás készül belőle, az a rávalótól függ.

### ***Diós, illetve mákos tészta***

Darált, cukros dióval, illetve mákkal készül, melyet gazdagíthatunk barack- vagy piros lekvárral. Nyugodj bele, hogy kosztosaid megoszlanak: van, aki csak a diót eszi meg (és a mákot nem hajlandó megkóstolni), van, aki csak a mákot eszi, mert a dió kicsípi a nyelvét. Ha nálatok is ez a helyzet, add fel a "pucér" tésztát, és külön kis tálkákban készítsd el a darált, cukrozott diót és mákot, valamint a lekvárt vagy a mézet.

### ***Sajtos tészta***

Készülhet hústalan napokra, gyümölcsleves után. A megfőtt tésztához keverhetsz egy-két kanál tejfölt, s a reszelt sajtot külön tedd az asztalra, mindenki szórjon magának annyit, amennyit akar. Maradék sajtokat, füstölt sajtot is reszelhetsz a tésztára.

### ***Darás tészta***

Nem fogyókúra étel készülhet édes vagy sós formában, vaníliás cukorral, befőttel, lekvárral vagy sósan ketchuppal. A búzadarát margarinnal, olajon vagy (ha sósan találjuk) füstölt szalonna zsírján előzőleg megpirítjuk, kevés vízzel felengedve jól megpuhítjuk (mint a hajdúkásánál), s ha a szemek szétválnak, erre szedjük a kifőtt, leöblített és lecsurgatott metéltet.

### ***Túrós csusza***

Megoszlanak a vélemények a túrós csusza jellegét illetően is. Az igazi magyaros túrós csusza csuszatésztából készül (ez nagy darabokra tört száraztészta, amely késsel nem találkozott). Ha kifőtt, tejföllel meglocsoljuk, apróra vagdalt, pirított szalonnadarabkákat (pörccöt) rakunk rá a kiolvadt zsírral együtt, majd rátesszük a túrót is. Nagyon forrón kell tálalni. Túrós tésztát (ugyancsak tejfölösen) készíthetünk metélt tésztából is, belekeverve a túrót, s végül megcukrozva. Nem kevésbé hízlal, de kevesebb állati zsiradékot tartalmaz.

### ***Krumplis tészta (grenadírmars)***

Szinte elfeledett, ám mindig újra felfedezhető az egytálételnek is laktató gránátoskocka (grenadírmars, avagy krumplis tészta). Bő zsiradékon apróra vágott hagymával, pirospaprikával pörköltalapot készítünk, ebbe nyomkodjuk bele a héjában főtt, meghámozott, forró burgonyát, majd belekeverjük a kifőtt kockatésztát. Gazdagíthatjuk pirított



szalonnakockákkal, fűszerezhetjük borssal vagy köménnyel is. Jót tesz neki, ha az alja egy kissé lepirul. Kedvenc főtt tésztám. Van, aki paprikás krumpli maradékából készíti. Személyenként egy jó közepes nagyságú krumplit számítsunk és jó sok hagymát, ez adja a jó ízt. Savanyúsággal komplett vacsora, bár kissé nehéz.

### ***Káposztás kocka***

Ezt a házukban Erzsi mama készítette a legjobban. Küldött is mindig minden lakótársnak egy halmozott tányérral. Történt egyszer, hogy Erzsi mama összeveszett Vágó nagymamával. Egyik sírt, a másik bosszankodott kesergett mind a kettő. A családi házra árnyék borult. Hallgattam, hallgattam a panaszokat, igazságot persze nem lehetett tenni. Azt ajánlottam: "Erzsi, főzzél vacsorára egy jó káposztás kockát, s meglátod, szent lesz a béke." Így is történt. Mindenki örvendezett, és a sérelmeket elfújta a káposztás kocka illata. Máig ezt főzöm én is, ha feszült a hangulat. Bárcsak főzhetnék a szomszédos országok lakóinak is! Tán az egész világra ráférne egy jókora tál békítő káposztás kocka!

### ***Erzsi káposztás kockája***

A szép, világos káposztafejet megreszelte, lesózta, állni hagyta, majd kinyomkodta. Egy kevés pergelt cukron, kis olajjal, gyakran kevergetve, szép sötétre párolta, előbb fedő alatt, aztán fedetlenül. Borsozva, utána sózva keverte össze a maga gyúrta nagykockával. Jó úgy is, ha az asztalra tesszük a borstartót, és nem borsozzuk meg előre. Ha több káposzta készült, mint kell, lefagyaszthatod, jó lesz legközelebb.

### ***Fokhagymás-tejfölös főtt tészta***

Egyszerűen elkészíthető különlegesség a fokhagymás-tejfölös főtt tészta. Ezt úgy készítjük, hogy a péppé zúzott fokhagymát belekeverjük a tejfölbe, megsózzuk, s ezzel öntjük le a kifőtt tésztát. Tehetünk az öntetbe apróra vágott tárkonyt vagy kaprot is. Hidegen-melegen ínycsalat.

### ***Olasz szarvacskatészta***

A sós vízben főtt szarvacskatészta apró sajtkockákat szórunk, majd fűszeres paradicsomöntettel jól összekeverjük. Hidegen is nagyon jó, vendégvárónak is megteszi. Szarvacska helyett kagyló- vagy csigatésztával is készítheted, de metéltből vagy makaróniból is finom. A paradicsomöntetet pizzákhoz, milánói makarónihoz is használom. Elkészítve áll a hűtőmben.

Vannak még különleges rakott tészták, tejfölös, tojáshabos, csőben sütött sós vagy édes fogások. Ilyen recepteket még számos szakácskönyvben találhatsz, de kedvedre improvizálhatsz is. Nagyon jó például a sajtos-juhtúrós makaróni egy csipet curryvel vagy szerecsendióval. Viszont nem maradhat el egy magyaros spagetti és egy olaszos makaróni receptje, melyeket nagyon kedvelünk:

### ***Spagetti magyarosan***

Füstölt szalonnát vékony csíkokra vágva kiolvasztunk. Leöntünk róla két evőkanál zsírt, s ezt félretesszük. Erre szedjük rá a kifőtt spagettit, és jól összekeverjük. Amíg a tészta fő, a szalonnapörccre szórjuk a finomra vágott vöröshagymát, vékonyra karikázott zöldpaprikát, és erős lángon üvegesre pirítjuk. A tűzről levéve belekeverjük a pirospaprikát és 2 gerezd zúzott fokhagymát is. Mindezt egy-két evőkanál vízzel gyorsan összeforraljuk. Ebben a mártásban megforgatjuk a spagettit, majd belesimítjuk egy kisebb tepsibe. A tetejét meglocsoljuk tejföllel, és megpirítjuk. Sütés nélkül, csak összekeverve, forrón tálalva is finom.

### ***Makaróni olaszosan***

40 dkg makaróni, 5 dkg parajpüré, 15 dkg márványsajt, 1 pohár tejföl és 3 dkg vaj kell hozzá. Nem olcsó, de finom és különleges vendégváró tésztaféle. A sajtot lereszeljük és a tejföllel péppé keverjük, majd hozzáadjuk a parajpürét is. Folyamatosan keverve egy kicsit meg is borsozhatjuk, kóstolás után, ha kell, sózzuk. Ebbe a mártásba forgatjuk bele a frissen főtt és jól lecsorgatott makarónit. Ha a főtt tésztát mártásba forgatjuk, nem kell róla lemosni a tésztavizet, így könnyebben ráragad a mártás!

## **Kedvenceink: a palacsinták**

### ***Palacsintatészta***

20 dkg lisztet 2 tojással, kis csipet sóval, 1/2 dl étolajjal és egy kevés tejjel jó sűrűre keverünk (hogy a tészta ne csomósodjon). Lassan engedjük fel szódavízzel, míg kellőképpen folyékony lesz, de nem túl híg. A mennyiséget nehéz megadni, hiszen a tojások mérete éppúgy változó, mint a liszt minősége. 20 dkg liszt kb. 1/2 liter folyadékot vesz fel. Készítheted pusztán vízzel is, tej nélkül. Pihentessük a palacsintatésztát egy-két óráig, hogy a liszt jól megduzzadjon! Ilyenkor egy kissé be is sűrűsödik. Általában elég, ha a serpenyőt az első palacsinta alá olajozzuk meg, a többi már "önmagát keni" a benne lévő olajjal. Ha teflonban sütöd, nem lesz olajszagú a lakás, és nem kell folyton kapargatni a serpenyő alját! Egyszerre mintegy 1/2 dl (kis merőkanálnyi) tésztát öntünk a felforrósodott serpenyőbe, és gyorsan körkörösén szétfolyatjuk. Ilyenkor derül ki, hogy a tészta elég folyékony-e. Az első darab rendszerint nem sikerül! Ezt a leggyakorlottabb háziasszony is méltósággal szokta túrni és gyorsan bekapja, hogy a nyomát is eltüntesse... Ha a tészta kifehéredett, és a serpenyőt megrázogatva csúszkál, már fordíthatod is. Széles pengéjű kést vagy sütőlapátot használj a fordítgáshoz! A nagyon ügyes szakácsok levegőbe lódítva is meg tudják fordítani. Ezt egyelőre nem ajánlom... A "másik" oldal már másodpercek alatt megsül. A kész palacsintákat melegen tartott tányérra rakjuk, s ha mind kisült, megtöltjük, és feltekerve vagy négyrét hajtva tálaljuk. Kínálhatjuk sósan, sajtkrémmel, gombakrémmel, zöldségkrémmel, spenóttal, krumplipürével, darált sonkával vagy hússal, pirított káposztával töltve, vagy édesen: lekvárral, cukros dióval, mákkal, kakaóval, fahéjjal, túrókrémmel vagy akármilyen édes krémmel.

### ***Kelt palacsinta***

Ugyanúgy készül, mint a közönséges palacsinta, de 2 dkg tejben megfuttatott élesztő is kerül bele, amikor a többi adalék már simára elkeveredett. 30 percnyi állás után kicsit vastagabb palacsintákat sütünk a szokásosnál, melyeket ugyanúgy töltünk meg.

### ***Gundel palacsinta***

12 db kisütött palacsinta töltelékéhez 20 dkg darált dió, 1 dl tej, 1 csomag vaníliás cukor, 2 evőkanál porcukor, 2 dkg vaj és 1-2 evőkanál rum kell. A tejet a cukorral felforraljuk, és megfőzzük benne a diót. Megtöltjük, és négyrét hajtva tálra rakjuk a palacsintákat, majd leöntjük csokoládémártással. Ezt úgy készítjük, hogy a cukorral simára kevert kakaót egy kevés tejjel felfőzzük, majd a tűzről levéve hozzákeverjük a vajat és a rumot. A csokoládéval leöntött palacsintára szórhatunk még egy kevés darált diót díszítésnek, ünnepi alkalommal pedig flambírozhatjuk, vagyis tálaláskor leöntjük 1/2 dl rummal, és meggyújtjuk.

### ***Csúsztatott palacsinta***

Hozzávalók a tésztához: 8 dkg rétesliszt, 4 tojás, 5 dkg porcukor, 5 dkg vaj, 3 1/2 dl tej. Hozzávalók a töltelékhez: porcukor, reszelt citromhéj vagy vaníliás cukor, esetleg darált mandula. A tojássárgákat elkeverjük a cukorral és a puha vajjal, tejjel felengedjük, és beleforgatjuk a lisztet, végül pedig a tojások habbá vert fehérjét. Kevés olajon a szokásosnál vastagabb palacsintákat sütünk belőle. Csak az egyik felét sütjük meg a palacsintáknak, és egy tűzálló tálra egymásra rakjuk őket, ügyesen átcúsztatva a serpenyőből a tálra. Közben minden darabot meghintünk az ízesített cukorral vagy darált dióval, mandulával is. Az utolsó palacsintát a puhán maradt felével borítjuk a többi fölé. Sütőben átmelegítjük az egészet, de nem sütjük meg. Úgy szeleteljük, mint a tortát.

### ***Sós krumplis palacsinta***

30 dkg héjában főtt burgonyát szétnyomunk vagy lereszelünk, simára keverjük 1/2 liter langyos tejjel, 1 tojással, 30 dkg liszttel és kevés sóval. Olajon egy kicsit a szokásosnál vastagabbra sütött palacsintákat készítünk belőle. A töltelékhez 10 dkg reszelt sajtot, 10 dkg darált sonkát és 2 dl tejfölt számítunk. A sajt felét és a sonkát külön-külön összekeverjük egy kis tejföllel, megkenjük vele az egymásra fektetett palacsintákat, a kétfajta krémmel váltogatva. Legfelül üres palacsinta legyen, erre szórjuk a maradék reszelt sajtot, s toljuk be a sütőbe, míg a sajt megolvad, de nem pirul meg. Úgy szeleteljük, mint a tortát. Üresen, krémek nélkül is finom, egy kis fokhagymás vagy kapos-petrezselymes tejföllel meglocsolva, avagy éppen rántottával vagy tojáskrémrel töltve, felcsavarva vagy hajtogatva.

### ***Sonkás palacsinta***

20-30 dkg főtt füstölt húst ledarálunk és simára keverünk 1 dl tejföllel. A kisült palacsintákat úgy töltjük meg ezzel a masszával, hogy mielőtt összegöngyölnénk őket, a két szélüket behajtogatjuk, hogy a töltelék ne tudjon kifolyni. A tasakokat egyenként bepanírozzuk a szokott módon, és bő, forró olajban hirtelen kisütjük. Tartármártás vagy majonézes burgonya illik hozzá. Ez bizony luxus, de nagyon finom és kiadós étel.

### ***Teflonos palacsinta***

4 tojás sárgáját 5 evőkanál liszttel, csipetnyi sóval és annyi tejjel keverünk ki, hogy közepes sűrűségű tésztát kapjunk. Végül hozzáadjuk a négy tojás keményre vert habját is. Teflonserpenyőben, nagyon kevés zsiradékon kisütjük. Csúsztatjuk ezt is, de nem édes, hanem sós rétegezéssel fogyasztjuk. Tehetünk egy-egy palacsinta közé reszelt sajtot, párolt gombát vagy valamilyen tejfölös öntetet.

### ***Káposztás palacsinta***

30 dkg liszt, 2 tojás, só és kevés tej felhasználásával sűrű palacsintatésztát készítünk. 1/2 kg káposztát megreszelünk, besózzuk, kissé állni hagyjuk, azután kicsavarva 4 dkg forró zsírba tesszük egy kocka cukorral, és világosbarnára pirítjuk, majd kihűlve a tésztához keverjük. Ugyanúgy sütjük, mint a rendes palacsintát. Így tanultam ezt a "háztartástanórán" 1936-ban.

### ***Májkrémmel töltött palacsinta***

Egyszer nem volt otthon semmi, és vendégek jöttek. Mivel a háborúból tudom, hogy palacsintát lehet sütni sós vízzel elkavart lisztből is, hát azt csináltam, és az árva marhamájkrém konzervet megszorítottam egy vízbe áztatott, kifacsart zsömlével, hagymás olajon átpároltam kevés sóval, borssal fűszerezve. Megtöltöttem a palacsintákat, és egy darabka maradék száraz sajtot reszeltem rá. Átforrósítottam. Sikerem volt vele. Legközelebb meg akartam ismételni a francia vendégeinknek, és sietve palacsintaporból készítettem. Mikor leültünk enni, azt hittem leszédülök a székről: vaníliás, cukros palacsintatésztába göngyöltem a borsos, hagymás májkrémet. Mielőtt megszólaltam volna, frenetikus sikert aratott. Ez a "keleti konyha" művészete. "Édeset csípőssel." Ilyen szép az élet ha hagyjuk.

### ***Sörkorcsolya-palacsinta***

A palacsintatésztába belekeverünk 1 db dobozos májkrémet. Ettől különlegesen jó íze lesz, és sör- vagy borkorcsolyaként az asztalra tehetjük. Ekkor a tésztába több sót tegyünk a szokásosnál, és kevés törött borssal is ízesítsük, oregano is jöhet hozzá. A szokásos módon megsütve, felcsavarva vagy négyrét hajtva kínáljuk az italhoz. Kicsit nehéz étel, de laktató és kiadós.

### ***Krumplikrémmel töltött palacsinta***

A maradék krumplipürét finoman fűszerezed, kis tejföllel vagy vajjal habosra kevered, és megtöltöd vele a kész palacsintákat. Átforrósítod. Maradék krumplipaprikás is kitűnő, ha villával jól szétnyomod, utána fűszerezed és jól összeforralod. Igen kiadós és olcsó töltelék. Levessel együtt kész az ebéd.

Moldáviában követségi fogadáson tésztából sült kosárcákban finom krémek voltak felhalmozva, tetejükön egy szem olajbogyóval. Nagyon ízlett. Mi ez a finomság kérdeztem? Krumpli- és szárazbabkrém volt.

### ***Hortobágyi húsos palacsinta***

A pörköltet leszűrjük (lehet maradék is, sőt!), a húst ledaráljuk, tejföllel elkeverjük, megtöltjük vele a kisütött palacsintákat, és a tejfölös pörköltlével leöntjük, amit előzőleg egy kávéskanál liszttel elkevertünk és összeforraltunk. Forrón tálaljuk, a tetejére még egy kis tejfölt teszünk. Csirkéből is készíthetjük. Egy kicsontozott pörkölt csirkecomb helyezzük a palacsintába, felgöngyöljük, és leöntjük a pörkölt tejfölözött levével. (Ez is finom, az ám!)

### ***Darált marhahússal töltött palacsinta***

A maradék főtt marhahúst anyám ledarálta, hagymával, borssal fűszerezve, kis lángon átsütötte, megtöltötte vele a sós palacsintalapokat, és felgöngyölve paradicsomszósszal tálalta. Vendégváró finomság készült a maradékból. Készítheted bármilyen más főtt húsból, szójagranulátumból is.

### **A pogácsák: ezek is a kedvenceink**

Az asszonyok és férfiak, háziak és vendégek kedvencéről az alábbiakat kell tudni. A pogácsákat előzőleg pihentetjük vagy hűtjük, legalább egy-két órát. Bármelyik recept szerint készíted, még finomabb lesz, ha kinyújtva zsírral vagy vajjal bekened, és újból összehajtvá nyújtod ki. Mindegyiknek szebb a színe, ha megkened villával összevert tojással, tojásmaradékkal. (Szép piros lesz, ha paprikát szórsz a tetejére.) Ha megszórod reszelt sajttal, köménymaggal, még jobb. Sok pogácsarecept van a szakácskönyvekben. Itt egy-két gyorsan elkészíthetőt vagy kivételesen jót, ismeretlent adok. Ne felejtsd el az élesztőt futtatni, a pogácsatésztát pihentetni, és a deszkát, nyújtófát, szaggatót lisztezni kell. Ha nem lisztezed, összeragadsz a pogácsával. Mindig előmelegített sütőbe tedd sülni! A pogácsa igazában frissen jó. Mélyhűtőben hosszan tárolható ha elővetted, felmelegíted. A másnapos, harmadnapos pogácsát úgy "frissítheted", hogy megszórod egy kis vízzel, mint vasalás előtt a ruhát. Letakarva hagyod állni egy kicsit, majd pár percre sütőbe, mikrohullámú sütőbe vagy a lángra teszed. Utóbbi esetben befedve és alátéttel, lángszűrővel, hogy ne égjen le, hanem kis lángon csendesen melegedjen fel, forrósodjon át. Nyáron sörrel, télen borral, teával kitűnő vendégváró. Gazdag levessel második fogás.

### ***Mandulás pogácsa***

25 dkg lisztet 15 dkg margarinnal és 1 kanál sóval összegyúrunk, majd hozzáteszünk 1 dl tejfölt, 1 tojás sárgáját és 1 dkg élesztőt (megfuttatva). Az egészet összegyúrjuk, majd egy órát pihentetjük. Utána kinyújtjuk, és a legkisebb pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, bekenjük a tojás fehérjével, ráteszünk egy szem egész mandulát, újra bekenjük tojásfehérjével, majd kikent tepsiben kisütjük. C'est tout. Ajaj: ennyi... (A mandulát elhagyhatod, kár az időért és a pénzért simán is jó.)

### ***Sajtos pogácsa***

1 kg liszt, 40 dkg margarin, 30 dkg reszelt sajt, 2 dkg élesztő, 4 db tojás, 2 db tejföl + tej kb. 1 dl, 3 dkg só. Az élesztőt megfuttatjuk tejjel, jól kidolgozzuk az összekevert anyagokat. Egy éjszakát hideg helyen pihentetjük, kiszaggatva forró sütőben sütjük.

### ***Vajas pogácsa***

1/2 kiló lisztet 20 dkg vajjal, 1 pohár tejföllel és 3 dkg tejjel megfuttatott élesztővel összedolgozunk, kellemesen megsózva. Egy-két órát pihentetjük. Kiszaggatva forró sütőben sütjük. Tetejét tojássárgájával kenjük meg.

### ***Krumplis pogácsa***

1,20 kg sima liszt, 40 dkg áttört főtt krumpli, 5 dkg só, 35 dkg zsír, 5 dkg élesztő felfuttatva. 1 l tejet langyosíts meg, ennek kb. 3/4 része kerül a tésztába, annyi, amennyit az felvesz. Jól ki kell dagasztani. Kb. 1 órát keleszteni, majd ujjnyi vastagra nyújtva, közepes nagyságú szaggatóval kiszaggatni, tepsibe tenni, 1 tojással megkenni a tetejét. A tepsiben 10-20 percet pihentetjük, forró sütőben szép pirosra sütjük. Másnap is puha, finom.

### ***Tehéntúró-pogácsa***

Ugyanannyi tehéntúró, ugyanannyi liszt és margarin. Egy tálban jól megsózva összedolgozzuk, majd egy éjszakát vagy 3-4 órát hűtjük. Egy centiméter magas pogácsákat szaggatunk a kinyújtott tésztából, a tetejüket megkenjük pirospaprikás tojással, és forró sütőbe tesszük, majd közepes lángon sütjük őket, míg szép arany színűek nem lesznek. Még finomabb a pogácsa, ha kevés sajttal szórjuk meg a tetejét.

### ***Egyszerű túrópogácsa***

Amennyi tehéntúró, ugyanannyi liszt, kevés só. Összegyúrjuk, egy éjszakát vagy néhány órát hűtjük vagy hideg helyen pihentetjük. Újból átdolgozva lisztezett deszkán kisujj vastagságúra nyújtjuk, apró pogácsákat szaggatunk, forró sütőben sütjük. Még szebb és jobb, ha a pogácsa tetejét felvert tojásba kevert kis pirospaprikával kenjük be. Mosolyog, mint a rózsza.

### ***Füstölt sajtos pogácsa***

50 dkg lisztet, 10 dkg füstölt sajtot, 2 tojás sárgáját, csipetnyi sót kevés tejben megfuttatott élesztővel összedolgozunk. (Ha kell, pár kanál tejfölt adunk hozzá.) Utána kb. 2 cm-re nyújtjuk, lisztezett deszkán, majd föltekerjük, és kb. 1 órát pihentetjük. Ismét 2 cm-re nyújtjuk, közepes nagyságú pogácsákat szaggatunk belőle. Tepsibe téve kb. 1 órát kelesztjük (egymástól elég távol helyezve a pogácsákat). Pirospaprikával elkevert tojásfehérjével kenjük meg a tetejüket, és közepes hőmérsékletű sütőben megsütjük őket.

### ***Töporthyús pogácsa***

Hozzávalók: leveles, vajas tészta, 50 dkg darált töporthyú, 20 dkg liszt, 2 tojássárgája, só, bors, kevés rum, tejföl. Az előre ledarált töporthyút összedolgozom a fenti kellékekkel. A leveles tésztát kinyújtom, és a töporthyús masszát ráterítem. Összehajtom, kinyújtom egymás után háromszor, hogy a töporthyú jól elosztódjon a tésztában. Majd amikor a sütit begyújtom, pár percig pihenni hagyom, kétujjnyi vastagra elnyújtom, és kis, kerek szaggatóval kiszaggatom, a tetejét késsel bevagdossom, felvert tojással megkenve forró sütőbe teszem, majd közepesre állítom a lángot. Ebből a mennyiségből kb. 80 db, azaz két tepsi pogácsa lesz.

### ***Morzsák császáriak***

Nagyanyáink "smarninak" is hívták a császármorzsát. Mint a neve is mutatja, fenséges étel. Egy levesmaradék (átízesítve és átkeresztelve), és már kész is az ebéd, ha császármorzsát adsz utána. Persze, készíthetsz friss, új levest is.

### ***Császármorzsza darából***

30 dkg búzadarát 5 dkg cukorral és kevés sóval beáztatysz 1/2 liter tejbe. Ha a dara megduzzadt, hozzákeversz 5 dkg porcukrot, 3 tojás sárgáját és ugyanannak keményre vert habját. Kis mazsolát is tehetsz bele. Zománcos tepsit 10 dkg zsírral vagy olajjal bezsírozol, beleöntöd a tésztát, és megsütöd a sütőben vagy a gázlángon, utóbbin időnként kavargatva. Ha sütőben készíted, sütés után késsel kockákra vágod, és a tűzhely szélén addig kavargatod, amíg morzsákra szét nem esik. Tálban felhalmozva, porcukorral megszórva tálalod. Lekvárt vagy szörpöt is adhatsz hozzá.

### ***Császármorzsza lisztből***

3 tojás sárgáját elkeverünk 3 kanál porcukorral, 3 dl tejjel, ugyanannyi liszttel és egy csipet sóval, majd gyöngéden hozzáadjuk a tojásfehérjék felvert habját. Serpenyőben olajat forrósítunk, és a keveréket beleöntjük. Amikor keményedni kezd, villával morzsává törjük. Cukorporral meghintve tálaljuk, gyümölcsízt is adhatunk hozzá. Még finomabb, ha a masszába (vízbe) áztatott és leszűrt mazsolát teszünk.

### ***Búzadara pirítva***

Ezt mi hajdúkásának neveztük gyermekkoromban, és minden második este ez volt a vacsora. Édesapáméknál a múlt század végén egyik nap tejbedara, másik nap pörkölt dara volt. Forró olajba teszed a búzadarát és megpirítod. Szép aranybarnára, állandóan kavargatva, ha nem teflonedényben készíted. (Teflonban csak a pirulás vége felé kell kevergetni.) Ha megpirult, vízzel felöntöd, és pár percig párolod, pici sót és kevés cukrot adva hozzá. Tetejét megszórod fahéjas cukorral, kakaóval vagy befőttel, s úgy tálalod. (Sós változata körítés vagy meleg vacsora.)

## **Vendégváró sós sütemények**

Minden háziasszonynak örömet szerez, ha valamilyen egyéni, finom, mutatós süteménnyel tudja kínálni vendégeit anélkül, hogy ez kimerítő és időt rabló munkával járna. A felhasználásra kész mirelit leveles-vajas tésztacsomagok a hűtőszekrények "III. emeletén" több napig tárolhatók, és leleményes felhasználásukkal, töltésükkel, a sütéssel járó munka nagyobbik felét kiküszöbölik. Jeles hírű szerzőnk, Dr. Mathiász Oszkárné sokszorosan kipróbált, nagy sikert aratott, kész tésztából variált kínálnivalóit adja közre. Fontos, valamennyi leveles tészta sikeres elkészítésére vonatkozó tudnivalók: a tésztát hidegen kell feldolgozni. Ha a mélyhűtőben tárolták, akkor ajánlatos felhasználás előtt egy nappal áttenni a nyitott tér leghidegebb részébe. A leveles tésztával gyorsan kell dolgozni, nehogy zsiradéka megolvadjon. Végül: amikor a sütés előtti műveletnek nekikezdünk, a sütőt gyújtjuk be, hogy az maximálisan forró legyen. A tűz hevét akkor mérsékeljük, amikor a tészta már félig megsült. A káposztás és a töpörtyűs töltelék ugyancsak jó ideig állhat a hűtőben. Mathiászné egy nekifogással háromszorra elegendő káposztás tölteléket készít úgy, hogy kb. 2 kg fejes káposztát lereszel, besózza, kevés cukorral, zsíron barnára pirítja. jól megborsozza, és zsírjába befagyva, akár hetekig tárolja. (Magam is ezt teszem.) Töpörtyűből is egyszerre kilónyit ledarál, és három adagba szétosztva, fóliába csomagolva tartja készenlétben a hűtőben. Ezek után jönnek a receptjei, ez esetben a sósak:

### ***Káposztás hasé***

Hozzávalók: 1 adag (1/2 kg) kész leveles tészta és az előre pirított hideg káposzta. A tésztát tepsi nagyságúra kinyújtom, tüzes késsel hosszában elvágom. Mindkét részt megkenem a hideg pirított káposztával, és összegöngyölítem, mint a bejglit, így lesz két rudam. Kissé lelapítom, hogy sütésnél ne váljon el a tészta. Lekenem tojással, és forró késsel vízszintesen bevagdossom (irdalom), nem mélyen, és kb. 5 cm-es darabokra feldarabolom. Ezt előre elkészíthetem, mert annál jobb, ha hidegen áll, és csak akkor sütöm meg, amikor tálalni akarom, mert melegen a legjobb.

### ***Gombával töltött leveles***

Hozzávalók: 1 adag leveles tészta, 25-30 dkg gomba, 2 tojás, hagyma, bors, petrezselyem, só. A megtisztított, apróra vágott gombát vajon vagy kevés zsíron, hagymán megpároljuk, petrezselyemmel, sóval, borssal ízesítjük, ha zsírjára sült, 1-2 felvert tojással szaporítjuk, de ezt már nem sütjük meg, csak egy kicsit megkapatjuk. A kisodort tésztából kockákat vágunk, és a kihűlt töltelékkel megtöltjük, kifliket formálunk, a végüket lenyomjuk, hogy ne folyjon ki a töltelék, tojással megkenve forró sütőben megsütjük, és melegen tálaljuk.

### ***Sonkás kifli***

Hozzávalók: 1 adag leveles tészta, 25 dkg darált, főtt füstölt hús, tejföl, 1 tojás, só, bors. A darált füstölt húst összedolgozzuk a tojással, sóval, borssal és annyi tejföllel, hogy kenhető masszát kapjunk (a sóval vigyázzunk, előbb kóstoljuk meg a töltelékét). A forró késsel feldarabolt tésztára 1-1 kanálnyi töltelékét rakunk, kis tekercset vagy kiflit formálunk, tojással megkenve forró sütőben sütjük. Melegen tálaljuk.

### ***Virslis rolni***

Hozzávalók: 1 adag leveles tészta, személyenként 2 db virslit veszünk. A virsliről lehúzzom a műanyag bőrt, mindegyiket 3 részre vágom. A tésztát kb. 1/2 cm vastagra kinyújtom. Forró késsel kb. 15 cm hosszú, 2 cm széles csíkokra vágom. A tészta egyik részét mustárral, másik részét fűszeres tubusos paradicsommal megkenem. Ezeket a szalagokat spirálisan felcsavarom a virslidarabokra. Igen mutatós kis rolnikat kapok, ezeket tojással megkenve, reszelt sajttal meghintve forró sütőben megsütöm és azonnal tálalom.

### ***Sajtkrémes korongok***

Hozzávalók: 1 adag leveles, vajas tészta. Krémhez: 1 egész tojás, 3 dkg liszt, 2 dl tej, 5 dkg füstölt reszelt sajt, 5 dkg reszelt ementáli sajt, 5 dkg vaj, só és külön reszelt sajt a meghintéshez. A kinyújtott tésztát kevés sóval meghintem, és kis kerek szaggatóval kb. 1/2 cm vastag korongokat készítek belőle. Mikor a korongok megsültek, a közben megfőzött sajtkrémmel megkenem és reszelt sajtban bőségesen meghempergetem őket. Krém: 3 dkg lisztet 2 dl tejjel és tojással simára elkeverek, és óvatosan megfőzöm az 5 dkg füstölt sajttal, ha levettem a lángról, belekeverem az 5 dkg ementáli sajtot, majd amikor langyosra hűlt, az 5 dkg vajat.



## Sütemények magasiskolája

### *Poronyú, azaz omlós tészták*

"Léteznek-e olyan módszerek, amelyekkel mindig hibátlanul sikerülnek a sütemények?" Léteznek bizony. Sőt, csakis ezek a fortélyok adhatják meg a sütés biztonságát. Egyik-másik fogás csak árnyalatnyi különbségeket jelent, de ismeretük hiánya vagy mellőzése megmagyarázhatatlannak tűnő kudarcot okozhat. "Szerkesztőségünk felkérte Varsányi László cukrászmestert, hogy alkalmanként ismertesse egy-egy tésztafajta hibátlan elkészítésének fortélyait és az alapmassza különböző felhasználási lehetőségeit" olvastam valahol. Először a legegyszerűbbnek tűnő linzerekkel, magyarul: omlós tésztákkal foglalkozunk. Nézzük, min múlik mindenkor tökéletességük:

1. Feltétlenül sima lisztet használjunk, mert a réteslisztől a tészta morzsolódní fog.
2. Az anyagok összegyúrását gyorsan végezzük, nehogy a tészta felmelegedjen, s olvadni kezdjen a benne levő zsíradék.
3. Ha a felmelegedés miatt a massa morzsalékosá válna, adjunk hozzá 1 tojásfehérjét, s azzal újra átgyúrva tegyük nyirkos, tiszta konyharuhában a hűtőszekrénybe.
4. Mindenképpen pihentessük a tésztát 1-2 órát a hűtőben.
5. Ha mérleg nélkül, szemmértékre adagoljuk a hozzávalókat, és a tészta keménynek bizonyulna, kevés tejjel vagy tejföllel lazítsuk puhábbra.
6. Az összedolgozás addig tartson, amíg a tésztában semmiféle szemcse nem marad, színe, tapintása pedig teljesen egyöntetű.
7. Ha az omlós tésztát lapban sütjük, nyersen szurkáljuk meg, hogy a keletkező gőz ne púposítsa fel legyen hol elpárolognia.
8. Ha a tésztalapra tölteléket teszünk, sodrott peremet tapasszunk rá, ez megakadályozza az elfolyást.
9. A sütőt 10 percig teljes lánggal, nagy hőfokkal hevítsük fel, majd amikor a tésztát betettük, a sütést közepes hőfokon végezzük.
10. Az omlós tésztát mindig kihűlve daraboljuk, különben törik, morzsolódik.

### *Alaptészta*

Hozzávalói: 50 dkg liszt, 30 dkg teavaj (használhatunk margarint is), 15 dkg porcukor, 2 db tojás sárgája, reszelt citromhéj, vaníliás cukor, csipet só. Készítése: Gyúródeszkán vagy tálban a lisztet a többi poranyaggal elkeverjük, s a hideg zsíradékkal, tojássárgájával összemorzsoljuk, majd rövid gyúrással, hogy a zsíradék ne melegedjen fel, gyorsan átgyúrjuk. A kész tésztát lisztezett papírra tesszük, fóliával vagy nyirkos konyharuhával letakarjuk, s hűtjük. Hűtőben akár 1-2 napig is eltarthatjuk.

### *Finom linzertorta*

Elkészítési idő 35 perc. A tésztát lisztezett gyúródeszkán 2-3 mm vastagságúra, s akkorára nyújtjuk, mint a sütőtepsink. Lisztezett nyújtófára hosszabb kés segítségével felszedjük, majd ráborítjuk a sütőlemezre, s megszurkáljuk. 10 percig teljes lángon előmelegítjük a sütőt, majd közepes lángra vesszük, ily módon két lapot sütünk. Sütés után még melegen a két lapot 3-3 egyenlő részre vágjuk, s óvatosan lecsúsztatjuk a sütőtepsiről. Elkészítjük a következő

krémet: 15 dkg darált diót egy edényben összekeverünk 7 dkg porcukorral, reszelt citromhéjjal, 3 dkg puha vajjal, s annyi rummal (kb. 1/2 dl), hogy kenhető legyen. Az első lapra sárgabaracklekvárt kenünk, ráhelyezzük a második lapot, melyet az elkészített diótöltelék felével bekenünk. Harmadik réteggént ribizlilekvárt kenünk, negyedikként a diótöltelék másik felét, végül ötödik réteggént ismét sárgabaracklekvárt. Legfelülre tehát a linzerlap kerül. A betöltött tortát másnapig érleljük. Tetejére csokoládémázatot tehetünk.

### **...És még mi minden**

A linzertorta kevésbé ismert omlós tésztafajta. Ezért közöltük részletes receptjét. Az alapmassza azonban felhasználható a legkülönbözőbb töltelékű lepényekhez: a túrós, az almás, rácsos és fedett változatához, vaníliás kiflihez, amikor is a kiflicskéket vaníliás porcukorba hempergetjük. Elkészíthető belőle a csokoládés végű vaníliás kifli, a baracklekváros linzerkoszorú, amikor a két karikát, alul a teljesen kör alakú, felül a lyukasított, lekvárral összeragasztjuk. Tessék ügyeskedni a fortélyok "tízparancsolata" szerint.

### **Olcsó, könnyen elkészíthető sütemények**

(Másként, de azért magasiskola.)

#### ***"Eszti" leveles-hájas tészta***

30 dkg liszt, 25 dkg margarin, csipetnyi só, 6 evőkanál víz és 1 evőkanál ecet összegyúrással tésztát készítünk, és kb. másfél napot pihenni hagyjuk, aztán 1/2 cm vastagra nyújtva megsütjük. Különbözőképpen használhatjuk fel. Lehet szerelmeslevelet, túrósbatyucskákat vagy krémeslepényt készíteni belőle. Lehet tölteni lekvárral, dióval, csak az a fontos, hogy sütés után, még forrón, vaníliás cukorral jó vastagon meghintsük. Nagyon finom leveles tészta írta a nagynéném. "Eredeti" módon nagy munka a leveles-hájas tészta készítése, mivel többször kell hajtogatni, pihentetni.

#### ***A világ legfinomabb sósrudacskája***

Amit Erzsébet aki e könyv kéziratát gépeli sütött Marika nénivel a születésnapomra: A tésztája ugyanaz, mint a fentebb leírt "Eszti" leveles tészta, csak több sót (egy jó kávéskanálnyit) és egy kanál ecetet tett hozzá. A tésztát másnapig hidegen (hűtőben) tartotta, ujjnyi vastagra kinyújtotta, tetejét bekente egy tojás sárgájával, megszórta 20 dkg reszelt trappista sajttal, sóval, köménymaggal. Ezután a tésztát derelyevágóval kis rudacskákra feldarabolta, és forró sütőben halványsárgára sütötte. A sajt szép tuskésen, borzasan sült meg rajta, mivel előtte este nemcsak a tésztát, hanem a sajtot is előkészítette, lereszelte, kicsit száradni hagyta. Ez is sokáig eláll ha hagyják.

#### ***Anyám villámgyors süteménye***

35 dkg lisztet, 20 dkg margarinnal, 10 dkg cukorral, 1 tojással és egy pohár tejföllel összedolgozott, hozzáadva 1 sütőport, és 1 citrom reszelt héját és levét. Néha szórt bele egy kis őrölt fahéjat is. Csak úgy összegyúrta egy tálban, belesimogatta, lapítgatta a tepsiben, amit vagy kikent, vagy nem. A tetejére lekvárt kent, és berácsozta, vagy sem. Ha rácsozzuk, a massza egyharmadát tesszük félre rácsnak.

### ***Almás pite***

Tula nénitől tanultam 1940-ben. A kedvencem! Hozzávalók: 65 dkg liszt, 25 dkg vaj, 25 dkg cukor, 3 tojás sárgája, tejföl (amennyit felvesz), 1 citrom reszelt héja és 1/2 citrom leve, egy kávéskanál szóda bikarbóna. Tetszés szerint: tört fahéj vagy szegfűszeg, rum, 1 zacskó vaníliás cukor. Mindezt jól összegyúrnuk. A tésztát két részre osztjuk. A nagyobbik részt a tepsibe lapítjuk, megkenjük lekvárral vagy almatöltelékkel, a másik részből berácsoljuk vagy lefedjük. Tojásfehérjével megkenjük, vastagra tört cukorral és dióval megszórjuk. Jó meleg sütőben sütjük. Almatöltelék: Az almát meghámozzuk, tökgyalun legyaluljuk, tetszés szerint cukrozzuk, s a tűzön kissé ledinszteljük, hogy a leve elfőjön. Ha kihűlt, hidegen tesszük a tésztára. Ugyanebből a tésztából lehet pogácsaszaggatóval korongokat kiszúrni, a közepét meg egy kisebbel kiszúrni, cukorral és dióval meghinteni, megsütni, sütés előtt kettőt-kettőt összeragasztani. (Linzerkoszorú az előkelő neve.) Lehet egy tortaformát vékonyan kibélelni vele, megsütni, miután kihűlt, lekvárral, gyümölcsbefőttel megtölteni, az egészet tojás habbal púposra bevonni, igen forró sütőbe pár percre betenni, hogy a hab világosbarnára süljön.

Piskóta nagyon sokféle van, vajas, kakaós, gyümölcsös, csavart, tekert, lap és torta. A legegyszerűbbeket, legolcsóbbat adom.

### ***Vizes piskóta***

Nézd, milyen kevés anyag kell hozzá: 4 tojás, 21 dkg cukor, 17 dkg liszt és 4 kanál víz. Készíteni is majdnem semmi: A tojások sárgáját alaposan kikeverjük, nem elkeverjük, hanem kikeverjük habosra a cukorral és a vízzel, könnyedén hozzákeverjük a lisztet, majd óvatosan a tojások keményre vert habját. Kikent, kilisztezt tepsiben megsütjük. Ha megsült, különböző krémekkel, lekvárokkal tölthetjük, felébe vágva és egymásra téve a megsült lapot. Feltekerhetjük egy tiszta szalvéta segítségével. (Ez a piskótatekercs.) Nyáron süthetjük a gyümölcsökkel együtt. Kimagozzuk, kinyomkodjuk a gyümölcs levét, és lisztbe forgatva ráhintjük a tészta tetejére. Keveset, hogy ne nehezítsük el. Együtt sütjük. Ha vékonyan öntjük a tepsibe, hűlés után formákat vágatunk ki belőle. Mindig melegen fordítjuk ki a tepsiből, és hidegen vágjuk. Ha bonyolultabb piskótákat akarsz, végy elő egy szakácskönyvet, mindegyikben találsz többet is.

Mi menjünk tovább az egyszerű süteményekkel.

### ***Egyszerű gyümölcslepény***

1 tojás sárgáját, 1 pohár porcukrot, 1 pohár tejet, 1 pohár darált diót, 1 pohár lisztet, 1/2 csomag sütőport összekeverünk és jól kivajazott tepsibe téve, forró sütőben kb. öt percre alsó lángon sütjük. Ekkor tetejét megszórjuk félbe vágott sárgabarackkal vagy szilvával, kinyomkodott meggyel vagy ritkásan egész meggy- és cseresznyeszemekkel. Felső lángon sütjük tűpróbáig.

Még itt van egy-két lepény, mivel gyors és olcsó sütemény!

### ***Kakaós lepény***

4 dkg kakaót, 1 tojást, 6 dkg zsírt, ha tetszik inkább 8 dkg vajat vagy 1/2 pohár étolajat, 1 sütőport, reszelt citromhéjjal, 22 dkg cukorral jól kikeverünk, folyamatosan adva hozzá 23 dkg lisztet és 1/4 liter tejet. Közepesen forró sütőben megsütjük, a lapot kettévágjuk, lekvárral megkenve egymásra helyezzük. Vagy egyben hagyjuk, akkor feldobhatjuk néhány gerezd dióval, tetejét meghintjük porcukorral. Könnyű készíteni, és olcsó.

### ***Kevert gyümölcsös lepény***

12 dkg margarint, 3 egész tojással, 25 dkg cukorral kikeverünk. Hozzáadunk 30 dkg lisztet, 1 sütőport, 1 pohár tejfölt könnyedén összekeverjük, tepsibe öntjük, a tetejét gyümölccsel kirakjuk, és közepes tűznél sütjük.

### ***Zsófi süteménye***

30 dkg lisztet 25 dkg porcukorral, 2 pohár tejföllel, 1 tojással és 1/2 sütőporral összekeverünk. Hozzáadjuk 1/2 citrom reszelt héját és levét. Kidolgozzuk, és olajozott, lisztezett tepsiben tűpróbáig sütjük. Szórhatunk bele darabos diót, megreszelt narancshéjat, mazsolát. Üresen is jó.

### ***Szegényember süteménye***

Két pohár (magad készítette) joghurt, 1 pohár étolaj, 3 tojás, 1,5-2 pohár cukor, 4 pohár liszt, 1 sütőpor. Ezeket egy tálban jól összedolgozzuk, tepsibe öntjük, és megsütjük. Reszelt citromhéj vagy vaníliás cukor sohasem árt.

### ***Egyszerű rétes***

13 kanál liszt, kevés só, 1 pohár tejföl, 1 tojás. Ezeket összegyúrjuk. 15 dkg Ráma margarint kikeverünk, rákenjük a nagyra nyújtott tésztára, belesodorjuk, feltekerjük. Négyfelé vágjuk a tekercset. Nejlonzacskóban a hűtőszekrényben tartjuk (legalább másnap reggelig). Tovább: kinyújtás után olvasztott margarinnal vagy olajjal bekenjük a tetejét, megtöltjük rétestöltelékkel, és felcsavarva, jó meleg sütőben kisütjük. Hamar elkészül.

### ***Készen vásárolt réteslap***

Még egyszerűbb - de jóval drágább -, ha készen veszed a réteslapot. De jól nézd meg a lejáratát, és azt is, hogy nincs-e agyonnyomva, -törve, mert akkor nem tudsz vele dolgozni. Elkészítésének módját a zacskón olvashatod.

### ***Rétes meg minden más töltelékek***

A sós töltelékeket már láttad a "magasiskolában". Édes töltelék: bármilyen lekvár vagy „jam”. Ha híg, egy kis zsemlemorzsát szórunk bele, hogy sűrítsük. Sütés közben amúgy is először folyós lesz, majd sűrűsödik a melegtől. a tészta is vesz fel levét. Mákot, diót darálva, egy kis cukros vaníliás (vaníliaporos) tejjel kevergetve megpároljuk. Mindig hűtve tesszük a tésztára. A réteslapot megszórhatjuk egy kis prézslivel, ha szükséges "szárítani", de ez inkább a

gyümölcsösöknél szükséges. Az almát is pároljuk, lereszelve vagy felvagdossva, egy kis cukorral, fahéjjal meghintve. Finomabb a töltelék, ha mazsolát vagy kimagvalt meggy szemeket teszünk bele. A túró töltelékes rétest sem pároljuk előre, tojássárgával, kevés tejföllel lazítva, reszelt citromhéjjal, cukorral (ízlés szerint) jól elkeverjük, majd hozzáadjuk a tojások felvert habját is, melyet finoman, gyengéden vegyítünk el. A töltelék az előzőleg kinyújtott, olvasztott vajjal, Ráma margarinnal meglocsolt, egymásra rakott 2-3 lapra helyezzük el tenyérnyi széles csíkban, az alsó szinten. Majd tiszta konyharuha segítségével amelyre a lapokat helyezzük felgöngyöljük. Közepesen forró sütőben sütjük. A tetejét porcukorral gondosan behintjük. A poronyú tésztánál, lepényeknél is hidegen tesszük a töltelék a tésztalapra. Túl nedves tölteléknel ajánlatos a szárítást zsemlemorzsa- vagy búzadarahintéssel végezni.

## A TORTÁKRÓL

Tudod-e, hogy az a süteményféleség, amit mi vajjal kikevert krémmel készítünk és tortának nevezünk, Ausztrián túl nagyjából ismeretlen. A francia sütemények jellege egészen más, ettől távol áll. Amerikában és Angliában sem készítik. Mi azonban megszoktuk. A név- és születésnapok, esküvők, ünnepek koronája. Foglalkozzunk hát vele egy kicsit! Ezt az egyet a tortalapot néha érdemes készen venni. De nagyon könnyen el is készíthető. Sütsz egy adag piskótát torta formában. Ha kihűlt, éles késsel 3 lapra vágod vízszintesen. Kakaósan is készítheted, akkor "tartósabb" a színe. Javaslom, hogy a mindenütt megtalálható, vajjal kevert tortakrém helyett készíts pudingporból krémet, vagy a megadott házi krémrecept szerint. Még melegen keverd el vajjal ízlésed szerint, ízesítsd kedved szerint, és úgy töltsd meg a tortalapokat, mikor kezdenek kihűlni. Valamivel kevesebb tejjel, sűrűbbre főzd a pudingkrémet (erre találsz receptet). Kevés rummal bolondíthatod. De ha éppen egy klasszikus tortát akarsz készíteni, hát íme:

### ***Tortalapsütés***

Egy tojás sárgáját porcukorral kikeversz, majd 25 dkg vajat (Ráma margarint), szorgalmasan keverve ízlés szerint kakaót és cukrot adsz hozzá. Ehhez jön a fífi: egy adag feketekávét teszel hozzá, vagy egy nagy kanál neszkávét, és szétfolyóssá kevered. A három részre vágott piskótalapot (a kakaóval színezett, ízesített) úgy töltöd meg, hogy középre lekvárt teszel. Egy napig hűtöd. Akkor szép a torta, ha bevonod. Teheted a saját krémjével bekenve a tetejét és az oldalát. De ez nem elég fényes.

### ***Tortabevonó***

Kiváló tortabevonót készíthetünk, ha a kakaóport, a cukrot és néhány kávéskanál vizet felforralunk, majd mogyorónyi vajat teszünk a hűlőfélben levő masszába. Még langyos állapotban vonjuk be vele a tortát, a süteményt. Ezt készítheted citromosan, vaníliásan, színezheted is kicsi céklalével. Vagy magával a tortakrémmel vonod be a tortát.

### ***Tortadíszítés***

Persze, a tortát díszíteni kell: ezt teheted marcipánnal, színes cukorgömbökkel, szeletelt zselécukorkával, befőtt szemekkel vagy -szeletekkel. Születés- és névnapi gyertyával, és valami meglepőt is mondok: virággal. Úgy bizony, magát a tortát vagy nagyobb tálcra teszed,

és körberakod virágfejekkel, vagy a virágfejeket, szirmokat egyenest a tortára teszed. Hiszen már tudod: a virág... ehető, sőt finom és egészséges. Díszítheted mintásan nyomott krémmel, tejszínhabbal is. Ha olcsó, finom tortát akarsz készíteni, süsd magad a lapját, és házilag készült krémmel töltsd.

## **HABSÜTEMÉNYEK**

(Élj a maradék!)

### ***Gyümölcsös sütemény***

4 tojásmaradék fehérjét kemény habbá verve, 12 dkg porcukorral néhány percig tovább keverjük, míg fényes lesz. Egy citromhéjat belereszelve, 8 dkg réteslisztet lassan beleszórva, 3 dkg olvasztott vaját lassan belecsurgatunk. Jól kizsírozott kis tepsibe öntjük, málna-, eper-, meggy- vagy őszibarackdarabokkal megszórjuk. 5 percig erős, majd takaréklángon rózsaszínűre sütjük. Túpróba. A tepsiben hagyjuk kihűlni, kis darabokra vágjuk. Folpackkal letakarva napokig eláll. A gyümölcsfélésegeket, ha nehezek, kezdő sütés után 5 percre rakjuk a tésztába.

### ***Túrófánkocskák***

3 tojás fehérjét keményre felversz, 15 dkg reszelt sajtot vagy 20 dkg túrót villával szétnyomkodva összekeversz a tojáshabbal. Enyhén sózod. A keverékből diónyi nagyságú fánkocskákat formálsz, és kisütöd vajjal elkevert forró olajban. Mikor halványan megpirultak, szűrőkanállal kiemeled, és papírral bélelt tányérra teszed őket, hogy a fölösleges zsiradék föllitatódjék. Azonnal főliszoláld.

### ***Habcsók, hólabda, habkoszorúk***

6 maradék tojásfehérje, 60 dkg porcukor, 1/2 citrom leve. A tojásfehérjékből nem túl kemény habot verünk, belekeverjük a porcukrot, a citrom levét, és az edényt forró vízbe állítva, addig verjük, keverjük a habot, amíg egészen sűrű massa nem lesz belőle. Zsírral megkent, liszttel megszórt sütőlapra, tepsire kiskanállal kis halmokat rakunk, vagy a masszát nyomózsákba tesszük, és vastag csillagcsővel kis koszorúkat vagy más formákat nyomunk belőle. Nagyon kis lángon inkább csak szárítjuk, mint sütjük, hogy a hab szép fehér maradjon. Ugyanebbe a masszába 15 dkg darabosra vágott diót is keverhetünk, és kiskanállal kis halmocskákat rakunk belőle a tepsire. Ezt hívják "Borzas Katának". Vagy mindegyik halmocskába belesüllyesztünk egy diógerezdet. A habcsók egy darab dióval egyik kedvenc csemegénk. Olyan jó, amikor szétomlik az ember szájában, és rálel a dió különleges ízére. Ugyanakkor hónapokig eláll, illetve elállna, ha nem ennénk meg. Nagyon jól díszíti a vegyes süteményes, bolti mézes, kekszes tálakat. Mindjárt hazai és ünnepi lesz az egész bolti vacakság, ha habcsókkal teszed kedveseid elé. Karácsony, húsvét elképzelhetetlen nélküle. De akkor magam készítem az aprósüteményeket is. Meg a mézest... (Már előre gyűjtöm a tojásfehérjét.)

### ***Gyümölcshab***

A félig kemény tojáshabba porcukrot, ízlés szerint gyümölcsöt (befőttet) vagy finom ízes dzsemet teszel, kicsit tovább vered, és hamarosan tálalod. Nagyon jól mutat talpas poharakba halmozva. Mindegyik adag tetejébe tehetsz egy-két szem meggyet, cseresznyét vagy kiskanálnyi dzsemet. Nem tanácsos sokáig tartani, mert összeesik.

### ***Habfelfűjt***

A kemény habbá vert tojásfehérjét kedved szerint cukrozod, majd beleszórsz tojásonként egy csapott kanál finomlisztet, egy kávéskanál olvasztott vaját és reszelt citrom- vagy narancshéjat, egy-két evőkanál dzsemet vagy apró darabokra vágott gyümölcsöt, és kivajazott edényben, lehetőleg felhalmozva, igen kicsi lángon rózsaszínűre sütöd. Azonnal tálalod, mert hamar összeesik. Igen jó és mutatós édesség.

### ***Diós csók Bertha módra***

2 tojás fehérjéből kemény habot 16 dkg cukorral és kevés citromlével legalább fél óráig keverünk, míg jó sűrű lesz. Jó maréknyi 1/4-ekre osztott dióbelet keverünk bele. Csomókban rakjuk kanállal a nagyon gyengén zsírozott, lisztezett pléhbe, és langyos sütőben megszáritjuk.

Búcsúzóul itt a nagynéném habcsókja, melyet negyven éven át küldött dobozban, selyempapírba csomagolva. Akkor készítette, ha összegyűlt a "megmaradt" tojásfehérje. Dióbél nélkül is jó, ha reszelt narancs- vagy citromhéjjal ízesítjük. Gézáéknak is van egy "Pipi nénije" akit mindig izgatottan várunk. Ezt hozza, meg egyebeket, ha jön az ünnepi ebédre.

### ***Diós csók***

2 tojásfehérjéből kemény habot 16 dk cukorral és kevés citromlével legalább félóráig keverünk, míg jó sűrű lesz. Jó maroknyi negyedekre osztott dióbelet keverünk bele. Csomókba rakjuk kanállal a nagyon gyengén zsírozott, lisztezett pléhbe és langyos sütőben megszáritjuk.

## **KRÉMEK KRÉMSZERŰSÉGEK**

Pudingporokról, krémporokról, melyeket készen lehet vásárolni, nagyanyáink nem is hallottak, mivel nem is voltak. Sokkal olcsóbb, ha otthon készítjük, és nem is nagy munka. Nézzünk meg egyet-kettőt!

### ***Citromkrém***

1/2 liter tejből keveset elvenni, ebbe 2 púpozott evőkanál finomlisztet elkeverni csomómentesen. Állandóan kevergetve hozzáöntjük a maradék tejet, s kicsi lángon sűrűre főzzük. Ha már csak langyos, 1 citrom héja és leve jön bele, 14 dkg vaj és 15 dkg cukor. Ha kihűlt, tálalás előtt habosra kell keverni. Ha egy kevés tejszínnel vagy tejszínhabbal elkeverve fogyasztjuk, "parfénak" nevezzük. Amit igen drágán árulnak készen. A "parfé" előkelő vendéglátó csemege. Két-háromféleképpen ízesített réteget öntünk egymásra akkor, amikor kezd merevedni. Ízesítések: kávé, kakaó, vanília, kókuszreszelék, ribizli- vagy málnadzsem. Ezek más-más színek is. Valóban olcsó receptek, és másodszorra már percek alatt elkészítéd. Számold csak ki, mennyivel olcsóbb, mintha készen vennéd a pudingport vagy krémport. Nem szólva a jegelt, készen vett parféről. Ha éppen táplálni is akarsz, nem félve a koleszterintől, finomíthatod a krémeket, belekeverve 1-2 tojás sárgát, majd a legvégén a

tojások felvert habját. Kis rummal is szoktam "bolondítani". Egyik-másik ízhez illik a vaníliásporcukor-ízésítés.

### ***Madártej***

Gyermekek és férfiak kedvenc csemegéje "volt" a madártej. Betegeknek is ezt készítették, meg ünnepi uzsonnákra. Ma már kezdjük elfelejteni. Nézzük csak, hogyan kell készíteni! Hozzávalók: 1/2 liter tej, 3 tojás, 4 csapott evőkanál cukor, 1 zacskó vaníliás cukor. A tojásokat felütve, különválasztjuk a sárgáját a fehérjétől, vizsgálva, hogy a sárgájából ne kerüljön a fehérjébe, mert akkor nem tudunk jó habot verni belőle. A jól lehűtött tojásfehérjékből kemény habot verünk, majd az edényt vízgőzbe állítjuk, és a tűzön verjük tovább. Közben egy evőkanál porcukrot szórunk bele. Addig verjük, amíg annyira kemény lesz, hogy a felfordított edényből sem csúszik ki. Főzheted a hidegen felvert fehérjehabot a fővő tejbe szaggatva is. Ekkor vizes kanállal szaggatod, és egy perc főzés után megfordítod, újabb 1 perc után szűrőkanállal kiemeled. A gőzben főzött tojáshab nem esik úgy össze, mintha tejben főznénk ki, szebben is tálalható, és könnyebb díszíteni. A tojássárgákat kikeverjük 3 evőkanál cukorral, egy kevés hideg tejjel, egy csapott kanál liszttel, majd hozzáöntjük a vaníliával felforralt tejet, és kis lángon állandóan keverve addig főzzük, amíg sűrűsödni kezd. A tűzről levéve tovább keverjük, míg egy kissé kihűl. A madártejet tálba öntjük, és a közben kihűlt habból galuskákat szaggatunk a tetejére. A galuskákat megszórhatjuk néhány szem rumba áztatott mazsolával vagy szálasra vágott mandulával, esetleg reszelt csokoládéval. De ez már luxus.

Hasonlóan készíthetünk kávé madártejet is úgy, hogy a tojássárgákat 4 evőkanál cukorral keverjük el és 1/2 dl erős feketekávét, egy csapott kanál liszttel addig főzzük, amíg sűrűsödni kezd. A vaníliás madártejhez hasonlóan tálaljuk.

Kávé madártejen kívül készíthetünk karamellásat is. Cukrot pörkölünk sötétbarnára, kevés vízzel felengedve összeforraljuk, majd folytatjuk a főzést a recept szerint. Kevés rummal szoktam "megvadítani" ha nincs gyermek az asztalnál. Ezt a madártejhabreceptet valahonnan kivágtam mivel én is most tanultam, hogy gőz fölött főzve könnyebb készíteni a habgaluskákat, melyek úgy feszítenek, mint a báránylehők az égen.

## **EGYSZERŰ KÜLÖNLEGESSÉGEK**

### ***Macskagombóc***

30 dkg kekszet és 15-20 dkg diót ledarálunk. Hozzákeverünk 4 evőkanál cukrot, 1 evőkanál kakaóport, 5 dkg vajat vagy margarint, 1-2 evőkanál szamóca- vagy meggy-lekvárt. Összegyúrjuk, és kis gombócokat formálunk belőle, a közepébe egy meggy szem is jöhet. Ha kell, befőtt levéllel puhítjuk. A gombócokat kristálycukorba hempergetjük. Ezt a nyalánkságot a macskám is szereti, magamról nem is szólva.



### ***Karlsbadi torta***

15 dkg cukrot megpörkölünk. Ebbe jön 12 dkg vaj vagy margarin, ha elolvadt benne, 10 dkg darált diót keverünk a masszába, és végül 2 tojás sárgáját és 10 dkg porcukrot. Ebből a porcukor felét öntjük a masszára 1 tojás sárgájával, összekeverjük, és utána a másikat. Nagyon fontos a sorrend, másképp csomós lesz, vagy a sárgája megsül. 4-5 ostyalapot megkenünk vele, összerakva kissé lenyomkodjuk. Ha jól kihűlt, szeletelni lehet. Hónapokig eláll.

### ***Citromkrémes ostyaszeletek***

4 tojás sárgáját 10 dkg cukorral, 1 citrom levével és lereszelt héjával krémmé kell főzni. A tűzről levéve 10 dkg vajat 15 dkg porcukorral kikeverve hozzávegyítünk, és újból jól kikeverjük, majd hűlni hagyjuk. 4-5 ostyalapot tölthetünk vele. Ha jól megszilárdult és összeállt, mint a nápolyit, szeletelve adjuk csemegének.

### ***Rézi csokoládés őzgerince***

Ezt nem kell sütni! Egy Ráma margarint langyosra olvasztunk, 2 teljes tojást, 20 dkg cukrot, ízlés szerint adunk hozzá még 2 csomag vanília- vagy mogyorókrémport (olcsóbb, kicsi tasak). Felhevítve beletesszük az előre összetört nápolyit, csipkedve tördeljük egy tálcán (3 csomagot). A tűzön átforgatjuk, majd 2 folpackkal bélelt őzgerincben betesszük egy éjszakára a hűtőbe. Mindig annyit szeletelünk belőle, amennyit fogyasztunk, mivel hidegen jó. (Kiborítva folpackba csomagolva tartjuk.) Ezzel mindig nagy sikerem volt.

## **FAGYLALTOK**

Mivel a fagylalt nagyon drága, s ráadásul többnyire pocsék - csak kivételes helyen lehet igazi jó olasz fagylaltot kapni -, íme, egy pár recept a fagylalt készítéséhez. Olcsóbb, finomabb, készen tarthatod a hűtőben. Nem kell óvni, hogy el ne olvadjon, ne kásásodjon. Nemcsak nyári, hanem téli gyönyörűség is. A tejszínt hozzáírom. de csak akkor használd, ha nagy örömet akarsz vele szerezni. Drága és egészségtelen. no meg többletmunka is. A fagylaltokhoz még azt szeretném hozzáfűzni, olvastam, hogy Amerikában valaki feltalálta a tojás- és tej nélküli fagylaltot, a túltápláltak, "fogyósok" számára, és vagyont szerzett vele. No, mondom, ezt Magyarországon már évtizedek óta ismerjük és készítjük. (Vagyonszerzés nélkül.) Az első amerikai fagylaltélményem a következő volt: San Franciscóban ültünk a kikötő egyik nagyon kedves cukrászdájában, és fagylaltot rendelt a házigazdánk. Valahogy úgy történt, hogy először nekem hozták ki. Letettek elém egy óriási kehelypoharat, púpozva fagylalttal és tejszínhabbal. Már éppen szét akartam osztani négyünk között, mikor nevetve mondták, hogy ez egy adag. De hát akkor, hogy fogunk ebédelni? kérdeztem én, mivel ebédmeghívásra indultunk, és útközben álltunk meg fagylaltozni. Ugyanígy megdöbbsentem az első "hamburgernél" is. Óriási volt, hogy lehet ezt megenni? Nagyra kell nyitni a szánkat Amerikában...? Körülbelül háromszor akkora, mint nálunk. Oroszországban a sírok nagyságán csodálkoztam el. Föld van bőven.

### ***Gyümölcsfagylaltok***

Eperből, málnából, ribizliből, sárgabarackból, őszibarackból készíthetjük. 1/2 kg gyümölcsöt megmosunk, majd átpasszírozzuk vagy turmixoljuk. 25 dkg cukrot felfőzünk 3,5 dl vízzel, hozzákeverjük egy citrom levét. Mikor a szirup felfőtt, beletesszük a pépes gyümölcsöt, és lehűtjük. Ekkor óvatosan hozzávegyítjük 2 tojásfehérje keményre vert habját. A masszát megfagyasztva, tetejét tejszínhabbal és nyers gyümölcsszeletekkel díszítve tálaljuk.

### ***Vaníliafagylalt***

6 tojás sárgáját 6 evőkanál cukorral habosra keverünk. Felhígítjuk egy kevés tejjel, amit a fagylalthoz szánt 1 liter tejből vettünk el. A többi tejet felforraljuk egy fél rúd vaníliával vagy vaníliacukorral. Beleöntjük a cukorral kikevert tojássárgát. Forralásig hevítjük, s ha kihűlt, hozzáadjuk a 6 tojásfehérje keményre vert habját. A masszát megfagyasztjuk. Tejszínhabbal és kompótszeletekkel vagy gyümölcszelével díszítve talpas poharakba adagoljuk.

### ***Csokoládéfagylalt***

Ugyanúgy készül, mint a vaníliafagylalt, azzal a különbséggel, hogy két-három szelet előre megpuhított főzőcsokoládét adunk a masszához. A tetejét tejszínhabbal díszítjük.

### ***Kakaófagylalt***

3 dkg kakaót 2 egész tojással és 18 dkg cukorral hidegen összekeverünk. 1/2 liter tejet felforralunk, és keverés közben lassanként adagoljuk a kakaós masszához. Mikor elkevertük, az egészet felfőzzük, de nem forraljuk. Hűtés után fagyasztjuk.

### ***Karamelfagylalt***

12 dkg cukrot megpirítunk, 2 egész tojást és 1 tojás sárgáját 16 dkg cukorral habosra keverünk. A pirított cukrot kb. 1 dl vízzel sűrűre befőzzük. Egy másik lábasban 6 dl tejet kevés vaníliás cukorral felforralunk. Beleöntjük a kikevert tojássárgákat, felfőzzük (forralás nélkül). Mikor kihűlt, összekeverjük a pirított cukorral, majd fagyasztjuk. Tejszínhabbal díszítve tálaljuk, ha fel akarunk vágni, és nem félünk a koleszterintől. Vagy ha nagyon szeretjük, s kényeztetni akarjuk magunkat és feleinket.

## **FOGYNI KÉNE DE HOGYAN? És miért?**

A világ egyik fele éhezik, a másik fele fogyni akar mondhatjuk kissé cinikusan. Sajnos, nagyjából így is van: a harmadik világban percenként hal éhen egy gyermek vagy felnőtt, az elhízás pedig népbetegség nálunk is. A sovány betegeket, gyermekeket viszont hízlalni szeretnénk, de ennek jóformán nincs irodalma közkezen, míg újabb és újabb "csalhatatlan" fogyókúrák elméletek és receptek árasztják el a könyvesboltokat, folyóiratokat, utcai árusokat. A receptek, kúrák mellett csodaszereket is reklámoznak szüntelenül. Jó jövedelem a sarlatánoknak, valamint a gyártó nagy cégeknek. Szakmai és saját tapasztalataimból a következőt mondhatom, bármelyik fogyókúramódszerrel le lehet fogyni ha végigcsinálod. Aztán nagyon rövid idő alatt vissza lehet (és szokás) hízni. Mázsás súlyú bátyám minden

évben lefogyott, majd szépen visszaszedte. Barátnőmet akupunktúrával fogasztották. Orvosnő. Azt mondta, mikor a címet kértem: "El ne menj! Tíz kilót fogytam, és utána ugyanannyi idő alatt tizenhatot híztam." A lényeg az, hogy nem lefogyni nehéz, hanem megtartani az eredményt. Idős barátnőm felismerte ezt a jelenséget, és így fogalmazott: nem a rendcsinálás a nehéz, hanem annak megtartása. Mindennel így vagyunk. Kedves olvasóm! Csak úgy kezdjél fogyókúrába, ha valóban elszántad magad, hogy meg is tartod a nehezen vagy könnyen elért eredményt. Ahhoz pedig meg kell változtatni az életmódodat. Alapvető tudnivaló: a hízásnál az ember kövér lehet hormonális, familiáris (családi-genetikai) és alimentáris okból. Az elsöre jellemző a kevés táplálék mellett is hirtelen fellépő, avagy gyermekkortól állandósult, aránytalanul nagy testsúly. Kivizsgálást és orvosi kezelést igényel. A familiáris ok egyszerűen követhető, ezek örökletes tényezők. Nézz körül a családotban, kitől mit örököltél! Őseid gömbölydedek vagy hájasok? Netán pocakosak? Ez már korrigálható némiképp, de nehezebben. Az alimentáris hízás azt jelenti, hogy étkezési okokból hízol. Ezt két részre bonthatjuk: tömény, túltápláló ételek vagy nassolás. Az utóbbinál a legkönnyebb és a legfontosabb a változtatás. A kövérség ugyanis bármilyen okból lép fel, "rizikófaktor". Vagyis veszélyt jelent a szív- és érrendszeri megbetegedéseknél, terheli a máj-, epe-, bélműködést, fokozott terhet ró az ízületekre, csontrendszerre. (Egész sor betegségnél azzal kezd az orvos, hogy le kellene fogyni.) Nem szólva a "kinézésről" és a közérzetéről, a teljesítőképességről. Mindehhez vedd hozzá, hogy a súlygyarapodás életkor szerint is változó. A kisgyermekkorai párnasságot felváltó normális súlyt követhet egy kamaszkori átmeneti hízás vagy fogyás, nőknél terhesség alatt, szülés után maradhat fölösleges hár, mindkét nemnél a változó korban, a csökkenő hormonműködéssel, majd az öregedéssel, kevesebb táplálék igénye mellett megmaradó étkezési szokások okoznak kövérséget. Mint látod, először el kell döntenie, hogy miért híztál meg, vagy miért kezdesz hízni. Utóbbi esetben igyekezz gyorsan megállni! Minél később kezded, annál nehezebb. Murphy törvénye szerint is: 10 kilót felszedni könnyebb, mint 1 kilót leadni. Ezek után alapvető kérdésünk: milyen az ideális testsúly, hol kezdődik az elhízás? Mielőtt rátérnénk a válaszra, gondoljunk a mondásra: "Minden férfi két feleséget szeretne: egy karcsút a társaságban, és egy teltet az ágyban." A soványságról és kövérségről vallott nézetek korok és társadalmak szerint változnak. Falun "nyápicnak" nevezik az általunk sudárnak, karcsúnak tartott nőt. Keleten sincs keletje a sovány nőknek, és a gyermeknek is a telt emlő, puha anyaöl adja a fészek melegét. Hát akkor kinek is kell ez a nagy soványság? Úgy gondolom, a divat diktálja nekünk, nőknek, mivel nem divat az anyaság, sem az asszonyiség, nem divat a "teltség". Figyeljük csak meg a szlogent! Az asszonyok egymás között nem azt mondják: "ide figyeljete, asszonyok" hanem: lányok. Ugyan miért lennének az asszonyok lányok? Talán azért, mert a lányok sokszor már serdülőkoruktól asszonyok?... Valami összekeveredett. (A női szerep, a váltás kilengései, férfias tulajdonságokra törekszünk, eldobva az ösit, ami nélkül szűkebb és betegebb a világ ébredjete, asszonyok!) Mivel a fogyásról szeretnénk valamit megtudni, visszatérünk a testsúlyra. Itt és most, a mi fehér (nem is fehér, hanem szomorúan szürke) civilizációnkban ideális testsúlynak tartjuk felnőtt korban, ha a száz centi fölötti testmagasság alatt van a súlyunk 10 kilogrammal. Férfiaknál elég a 8 kg is. Pontosabb útmutatóul szolgálhat az az amerikai biztosítótársaságok által használt képlet, amelynek segítségével megállapíthatjuk, hogy a soványak, az ideális testsúlyúak, vagy a kissé, illetőleg erősen elhízottak táborába tartozunk-e. Számítási képlet: Testsúlyunkat elosztjuk testmagasságunk négyzetével. Ha a hányados 19 és 23 közé esik, akkor optimális testsúllyal rendelkezünk. Nőknél 0,5-del kisebb a hányados értéke, mint a férfiaknál. Ha a hányados 25 felett van, közepes elhízásról, 27-28 felett pedig erős elhízásról beszélünk. (Hm! Azért még ez a bonyolult számítás sem egészen megbízható. Mert pipaszár láb mellett is növelhet pocakot az ember. De ruháid eligazítanak...)

Számítási példa: egy 55 kg súlyú 163 cm magas nő hányadosa:

$$55 / (1,63 \times 1,63) = 55 / 2,65 = 20,75$$

Tehát ideális vagy optimális az illető testsúlya. 18,5 alatti hányados azt mutatja, hogy az optimális testsúly eléréséhez energiagazdagabban kell táplálkozni. Ha már megállapítottad, hogy az ideális vagy optimális testsúlyt kívánod elérni, felejtsd el a fogyókúra szót, helyette dönts az életforma-változtatás mellett. Erre nyugodtan ráveheted a családodat, együtt teheted velük, mivel egyúttal ez az egészséges életmód is. Ezzel tudsz lefogyni, és egy kis diéta segítségével megtartani kellemes, testednek-lelkednek megfelelő súlyodat. (Továbbá mindenki el tud helyezkedni az új életformában.) Ha mégis gyors fogyókúrát akarsz tartani, akkor válassz egy kedvedre valót, de a következő feltételekre vigyázz: egyszer sem szeged meg, sem a mennyiségre, sem az előírt minőségre vonatkozó előírást. Vendégségben sem. Egy jó vasárnapi ebéd egy egész heti eredményt semmisít meg. Akkor ugyanis úgy jársz, mint a szovjet tehenek. A kemény tél miatt elfogyott a szarvasmarhák takarmánya az egyik kolhozban. Három nap koplalás után még mindig csak kevéske takarmányt tudtak adni a marháknak. Az eredmény meglepő volt, csökkentett mennyiségű táplálékkal jobban tejeltek a tehenek. Ezek után kísérletileg bevezették a heti egynapi koplaltatást igen jó eredménnyel. Kedves olvasóm, így rendezz koplalónapokat, kétségkívül egészséges ez, a hibája csak annyi, hogy a kiéhezett szervezetnek jobb a táplálékfelhasználási készsége. Ezért híznak olyan könnyen egy nehezen megtartott fogyókúra után. (Ezért ajánlja a modern fogyókúra: többször enni keveset, nem megéhezni.) Ezért hagyjuk a gyermeket nyugodtan nem enni, mert egyrészt megjön az étvágya, másrészt jobban hasznosítja a szervezete a kapott táplálékot. (Kivéve, ha beteg.) Vannak veszélyes és vannak jó fogyókúrák, kellemesek és kellemetlenek. Veszélyes például a pár éve nagyon divatba jött keménytojás-fogyókúra, hiszen a tojás emeli a vér koleszterinszintjét. Minden egyhangú, egy alapra épített fogyókúra káros lehet, mivel a szervezet nem tud gyorsan alkalmazkodni valamilyen megszokott és fontos tápanyag hirtelen, teljes megvonásához. Viszont alkalmazkodik a fogyókúrához. Minél többször kezdesz hozzá, annál kisebb az esélyed a maradandó fogyásra, mivel szervezeted megtanulta a védekezést. Ezenkívül nem a gyors fogyás egészséges és könnyen megtartható, hanem a lassú: ennek alapja pedig az életforma-változtatás. Az életmód-változtatás alapja a sok mozgás. Nyugodtan hozzátehetjük, hogy ez egyúttal a szépség, a fiatalság (fiatalon maradás), az egészség, a jó közérzet, sőt az "okosság" alapja is. (A fokozott oxigénfelvétel jobb agyi érellátást, koncentrálóképességet, jobb teljesítőképességet biztosít.) A fokozott mozgás, illetve kielégítő mozgás alapja a sok séta, gyaloglás. Hagyd az autót, ne szállj villamosra-autóbuszra két-három megállóért, kelj kicsit korábban, és gyalog menj a munkahelyedre, biciklizz, ússzál! Hétvégén tégy túrákat, de legalábbis kirándulj vagy kertészkedj! A kertészkedés mellett is sétálj és tornázz! A gördülő, hajló (házimunka és kertészkedő) mozgást ellensúlyozza a ritmikus szabad mozgás, továbbá a torna, az úszás mivel valamennyi ellentétes izomcsoportokat mozgat meg. Azonkívül a ritmus és a tempó adja a jó keringést. A sétát, kocogást, tornát kezd önmagadhoz gyengéden, és fokozatosan emeld az idejét, de mindig csak annyit-addig, hogy örömed teljen benne. A kezdet a "berozsdásodás" miatt nehéz. Ha megszoktad a napi tíz-húsz perces tornát, félórás sétát, ha csak egyszer is kimarad, hiányozni fog. Tapasztalod, hogy rosszabb a közérzeted. Mivel hozzákezdeni és megszokni nehéz, jobb, ha kazettára felvett, zenekísérettel hangzó diktálásra tornászol. Így nem kell gondolkodnod a gyakorlatokon, nem csalsz, ezt-azt kifelejtve, rövidítve, hamarabb abbahagyva. De itt is naponta emeld az elvégzett gyakorlatok számát. Ha egyszer végigcsináltad, ne hagyd abba, egyre könnyebben fog menni. Nemzetközi felmérések szerint a "kutyás" emberek egészségesebbek, tovább maradnak frissek mert a kutyát sétáltatni kell. (Pontosabban: a kutya

sétáltat téged.) Este, ha nagyon fáradt vagy, végezz egypár lazító, ritmikus gyakorlatot, és úgy essél be az ágyba meglátod, jobban alszol. Nagy fáradtság esetén nem összetottyanni, hanem a fáradtságot lerázni, kirázni, lazítani kell. (Néhány perc séta, langyos tus, üdítő, nyugtató fürdő, relaxáció.) Étkezés: csak a megszokott időben. A középkorban naponta egyszer ettek (a szegények). A felnőtteknek bőven elég a napi három, gyermekeknek ötszöri étkezés szükséges. Közben semmi. Nassolás soha. A nassolás korunk ideges tünete, a hízás egyik komoly oka. Orális nyugtalanság, pótcselekvés, amely drága és veszélyes. Már nemcsak drogfüggőségről, hanem édesség- és csokoládéfüggőségről is beszélnek a szakemberek. Tiszta vizet igyál üdítők helyett, ha rossz a víz, ásványvizet, forrásvizet, gyógyvizet (ingyen vagy fillérekért is vihetsz haza egy-egy demizsonnal). Ha mégis üdítőre vágysz, csak azt idd, amit magad készítettél. Sok salátát és gyümölcsöt egyél, sok főzeléket, zsírtalan leveseket, sovány húsokat, lehetőleg halat és baromfit főzve, párolva vagy zsiradék nélkül sütve. Olajból csak keveset, salátákra is csak pár cseppet. A tejszint, csokoládét, cukorkát, bonbonokat, tortákat felejtse el. A ropit és a kekszet is. A tévé mellett ülve nassolás helyett varrogass vagy kössél! (Hogy a férfiak mit csináljanak, nem tudom...) Általában tarthatod magad a reformkonyha mellett. Pótold a húst szójával, tejszín helyett tejföllel használj, tejföl helyett kefir. Vaj helyett Ráma margarint, rántás helyett szója- vagy kukoricalisztes habarást, zsemlemorzsa szórást. Csak annyit egyél, míg enyhejöllakottság érzéked van! Hadd maradjon a tányéron! Viszont egyszerre vedd ki, amit megenni kívánsz. Ne csapd be magad a "kicsivel". Sok kicsi sokra megy. Nadrágod, ruháid ne engedd ki, ha hízol, hadd figyelmeztessen szüntelen a kényelmetlenség. Nagy öröm, ha majd újból jól érzed magad bennük. (A szorító öv és derék savtúltengést okozhat, igyekezz hát "eredeti" alakodat hamar visszanyerni.) Bizony, bizony a súlyváltozással nemcsak a közérzeted, de a személyiséged is változik (komoly súlyfölslegre gondolok). Mert elhízva másként él az ember, ahogy a fogyás megtartásához is másként kell élni. Vagyis természetesen, és akkor meg sem híznak. Elfogadni is kell tudni az örökletes, a familiáris "gömbölydedséget" ha az nem kövérség. És akkor annak megfelelően kell öltözködni, mozogni. Nem mindenkinek árt egy kis finoman elosztott haj. Divat is volt időnként. A barokk kedvelte a dús formákat. Már tudod: a keleti népek és nálunk a falu ma is azt tartja szépnek, ha melle, "fara" van a nőnek. A dús formák valóban szebbek, mint a divatos deszkasoványság. Ne a divat utcán menj, hanem magad harmonikus teljességére törekedj! Nem adok fogyókúrareceptet. Dunát lehet rekeszteni velük. Egyet tudok szívből ajánlani. Reggel, délelőtt gyümölcstea és gyümölcs. Délben jó saláta, kis száraz hús (reform ebéd). Este reszelt sárgarépa, saláták. Így-úgy. Kefir barna kenyérral, parizer vagy sonkaszelet. Ettől valóban frissnek érzed magad, jó a közérzeted, és lassan fogysz is. Ha kínozz az éhség, kis korpás kekszet egyél, pohár forrásvízzel, vagy rágsálj el egy almát, sárgarépát vagy retket. De mértékkel. Nem kell folyton rágsálni. Legyen ez csak kiegészítő uzsonna vagy tízórai. Ha a nassolás, édesség iránti vágyad ellen küzdesz, kapj be egy savanyú uborkát: ez a PH hatásával csökkenti éhségérzetet. Az élet természetes "hízó" időszakaira készülj fel előre tudatosan, küzdjél magadért és családtagjaidért. Persze a böjtnek van tisztító, megtartó és fegyelmező ereje. Jól tudták eleink. De ez nem azonos az éhezéssel, koplalással, hanem fegyelmezett hús nélküli étkezés, kevés zsiradékkal készült böjti ételek. Melegen ajánlom őket. Ilyenek a hal, zöldfőzelékek, könnyű levesek. A böjt további alapszabálya: egy nap háromszor étkezni és csak egyszer jóllakni. Próbáld ki hosszú időn át a nagyböjt negyven nap volt. Egészség, bölcsesség van benne. Továbbá a heti egy böjti nap is a maga ritmikuságával tisztítja, egyensúlyozza szervezetünket, és önfegyelemre szoktat.

## A VENDÉGLÁTÁS TITKAI

"Ne sokfélét adj, inkább magadat add" és örülj a vendégeknek, és soha ne főzd külföldinek a maga nemzeti eledelét! Magam is mindig félek, ha külföldön, Nyugaton vagy Keleten gulyást adnak, vajon fel fogom-e ismerni? Egy történetet szeretnék ezzel kapcsolatban elmondani: Kolozsvárra hosszabb időre tajvani vendégprofesszorok érkeztek. Erősen készültek a fogadásukra, tajvani fűszereket, alapanyagokat és recepteket szereztek be. Nagy gonddal külön szakács főzött számukra. Pár nap múlva megkérdezték tőlük, hogy ízlik a koszt? Azt válaszolták, hogy nagyon érdekes és tetszik nekik, de a gyomruk nehezen szokja meg ezt a magyar konyhát ezért kérik, engedjék meg, hogy maguk főzzenek. Hát erről ennyit! Halat se adj semmiféle formában olyan ország lakójának, amelyiknek tengere van. (Megfullad a szálkától...) Mit adjál? A franciák nem ismerik a Poulle panénet, a rántott csirkét. A nemzetközi Fried Chicken hálózaton most teszi ismertté. De ez nem olyan, mint a házi. Messze nem. Élvezik hidegen-melegen. A csirkepaprikás is mindenkinek ízlik. (Nem a zsíros pörkölt, hanem a pikáns, tejfölös csirkepaprikás.) Annál inkább, mert sok ország nem ismeri, nem használja a tejfölt. Ez különösen alkalmas vendégvárásra, mert előre elkészítheted. Na és a közismert gulyás se kutya. A mi hírességünk. Ugyanígy nem ismerik a töltött paprikát. Ez a keletről jött étel mindig kisegít. Leginkább ezt ajánlom. Egyszerű, előre el lehet készíteni, és mindenkinek ízlik, meg aztán nem is drága. A töltött káposztával is sikered lesz, de csak soványan készítsd, rosszul lesznek a zsíros-tejfölös, disznóhúsos ételtől! A lucskos káposztával mindig sikerem volt, útközben is szoktam főzni. Viszem magammal a csombort. (Erről már írtam.) Főzz lencselevest, Jókai bablevest és babgulyást! Magyarosítsd a "Gordon Blue"-t, a kék szalaggal kitüntetett svájci panírozott húst. (A vékonyra potyolt hússzelet egyik felére sajtot, hajszálvékony szalonnát teszel, összehajtod, kirántod.) Azért magyaros, mert ők szalonna helyett borjúhúsból és sonkával csinálják. Talán zaftosabb is disznóhúsból, igaz, a franciák lenézik a disznóhúst lassan mi is. Ha már itt tartasz, akkor készítsd pulyka- vagy csirkemellből! Olcsóbb és egészségesebb. Ezenkívül főzd azt, amit szívesen főzöl, és nagy benne a gyakorlatod. Adj salátákat és egybesült húst szeletelve. (Bár ez már fölös luxus.) Ha valami elromlott vagy nem elég finom, ne magyarázkodj, ne szidd! Úgysem veszik észre. Azt hiszem, az egyik rossz nemzeti sajátságunk saját magunk és ételeink szidása. Meg a magunk dicsőítése. Csak csendesebben! Mi is olyanok vagyunk, mint sokan mások. Ha nincs idő, vegyél egy grillcsirkét, szépen darabold fel, tegyél mellé lecsurgatott kompótot vagy szőlő- és diószemeket! Utána egy-két sajtféle jöhet és gyümölcs. Kész a vacsora. Hazafelé útközben megveheted, és félóra múlva tálalhatsz. Ebédre kiegészítheted egy gyors levessel, salátával. Ne restelkedj, nem kell mindig halmozni lehetsz szerény a vendéglátás közben is! Hidd el, a hangulat fontosabb, mint az étel! Feszült rohangálásoddal mindent elronthatsz. Ezért ajánlom: Készíts elő mindent gondosan; vagy hagyd, hogy mindenki segítsen; vagy hullámozz kényelmesen a konyha és a vendégek között; vagy rohangálj izgatottan ide-oda (ez csak akkor javasolt, ha fiatal vagy, és humorral, kedvvel csinálod). Egyébként ha feszült vagy, ez a legrosszabb. Magam is tapasztaltam. Ha terítesz, tedd szépen, gondold végig előre, mit adsz, milyen evőeszközök, poharak kellenek, "hozd össze" a porcelán, az abrosz, a szalvéták színét. A virágot is (keveset, alacsony vázában). A gyertya is alacsony és vastag legyen. (Akkor nem ég le hamar, és nem zavar.) A háttér legyen halk zene, a világítás kellemesen tompított. (Dugóhúzó, kenyérkosárka, fűszerek, pótszalvéták az asztal közelében, az innivalókkal együtt.) De teheted mindennek az ellenkezőjét is! Svédasztalon tálalhatsz, ahol minden ennivalót szépen kiraksz, mellette az evőeszközök, tányérok, szalvéták és kenyérkosár stb. Italok külön asztalon a poharakkal. Rágcsálnivaló, sós csemegék itt-ott a lakásban. Svédasztalon adhatsz meleg ételt is, ha teamelegítőt gyűjtasz meg alatta. Vagy egy jénai tálba teszel egy-két világítási mécsest, és arra helyezed az edényt. (Lábas is jó, de mennyire!)

Magyar asztalra a férjem tanított. Ez a következő: egy asztalon nagy adag körözött, finom füstölt szalonnák, kolbász, egészben, lapítón éles késsel. Kenyér egészben, mellette másik kés. Tálban vöröshagyma, ha szezonja van, paradicsom és zöldpaprika. Meg aztán a klasszikus és újból divatba jött zsíros kenyér! Kacsaszírral már luxus. Mindenki vág és ken magának, amit akar! Jó, fesztelen hangulatot teremt. A legjobb a konyhában vagy a kertben hagyni mindezt. Zsúrasztalt guríthatsz be, tele minden jóval. Cigányasztalt is használhatsz, ez az ősi bölcsesség: semmi fölösleges flanc. Beviszed a nagy fazék korhely-, gulyás- vagy bablevest egy halom mélytányérral. Ki-ki vegyen fel egyet, és te mered a nagy merítőkanállal, ahogy eléd állnak. Vagy mernek maguknak. Mindez igen hangulatos a konyhában is, sőt hideg étellel is.

## **Anyáink uzsonnái**

Mindenki mellé tettek egy kicsi asztalkát, és arra tálták az uzsonnakávé, vacsora utáni feketét, italt. Én néha-néha egy kicsi székkal pótolom a nagy asztalt, kis asztalokat.

## **Franciaasztal**

A vendégek segítenek teríteni, tálalni, majd leszedik az asztalt, és elmosogatnak. Ezt nagyon szeretem. Soha nem tiltakozom, ha a vendégek rendet rakni, mosogatni akarnak. A terítést néha előkészítem, nekik csak szétrakodni kell. Vagy megmutatom, mi hol áll, és oda se nézek, a főzéssel törődöm. Két dudás egy csárdában nem fér el. Ha idegen ül asztalodnál, gondoldj arra, lehet, hogy angyalt látsz vendégül.

## **Ünnepi tálalás, díszítés**

Nincs az évnek olyan napja, amikor ne találnál valamit, még hozzá kézügyben, amellyel díszítve kíváncsabbá, ünnepivé tudod tenni a feltálatott ételt. Bevallom, én mindennap és csak kettőnk számára is díszítek. A világos színű ételekre egy-két petrezselyemzöld-levelet vetek oda, vagy más, konyhában, "levegőben", ajaj ablakban, teraszon növekedő fűszernövény levelét, egy kis pirosaranyat nyomok mellé ide-oda. A húsok mellé mindkettőt. Úgy megszoktam ezeket a mozdulatokat, hogy jóformán már észre sem veszem. Mindjárt más a hideg étel, ha zöldsaláta levelekre rakod, vagy finomra vágott zöld, esetleg vörös káposztával vagy kínai kel leveleivel borítod a tál alját. Aztán a tetejére, melléje... Mindenféle étel mellé annyi mindent tehetsz, hogy csak a vicc kedvéért sorolom fel... Citrom és tojás karikára vagy cikkekre vágva, de nagyon jó a narancs, alma és körte is frissen és kompótnak (mindenféle gyümölcs). Megszokott a piros retek, a zöld- és piros paprika, paradicsom, cékla nyersen és főzve. Sárgarépa-karikák, mindenféle zöldség főzve és nyersen, karfiol rózsákra szedve. Fűszernövények levelei, hagymák zöldje, feje, szeletelve, gyöngyhagyma egészben, snidling apróra vágva, hintésre. Kökény, csipke, galagonyabogyó. Torma-, szőlő- és bármilyen falevél. Egyiptomban az eladó gyümölcsöt is virággal díszítik, a hotelban, bódékban. Ez nálunk meglepő, de legalábbis szokatlan. Tortán próbáld ki először, meglepő és szép. Torták tetejére zselé, cukorka, csokoládé, cukormázból. manduladió használatos régóta. Utóbbiak sajt és sülték mellé is kiválóak, de a szőlőszemek ugyanígy szépek és ízletesek.

## Flambírozás és egyéb fifikák

Ünnepi alkalomra ajánlom ezt a fogást, melyet a háziasszonyok is elsajátíthatnak. A flambírozásnak kétféle módja van. Az egyik, amikor a nyers hozzávalót többnyire húst éppen csak átsütjük, átforrósítjuk, majd valamilyen alkohollal leöntjük, meggyújtjuk; akkor lehet folytatni a pecsenye puhítását, párolását, ha a lángok már elhamvadtak. Ez kizárólag a pecsenye ízesítését szolgálja. A másik mód, ha a kész ételt locsoljuk meg valamilyen szesszel, és meggyújtva, lángolva tesszük az asztalra; ez is ízesít, de emellett még étvágygerjesztő és szép látvány. Csak olyan edényben szabad flambírozni, amely nem könnyen sérül. A tűzálló tál szétpattanhat. Nem ajánlatos a teflon sem, mert leég a bevonata. Legalkalmasabb a krómacél serpenyő vagy tál - mondják -, ebben az asztalra is adható az étel. Magam porcelánban, cserépben is szoktam lángoltatni. Eddig még soha hol kopogjam le? nem pattant szét. Az se mindegy, milyen alkoholt használunk. A húsokhoz, halakhoz elsősorban vodkát, de használhatunk konyakot, esetleg gint is. Az édességekhez rumot, a gyümölcsös desszertekhez valamilyen gyümölcspálinkát vagy konyakot szoktak használni. A szeszes ital csak akkor gyullad meg, ha elég magas az alkoholtartalma. Ajánlatos, hogy a meggyújtott étel elég meleg legyen, először átforrósítjuk, meglocsoljuk az alkohollal, aztán rögtön meggyújtjuk. Ha tovább várunk, elpárolog az alkohol, és nem gyullad meg a pecsenyénk, a fagyaltunk. Vagy a tál közepébe, fél tojáshejra öntjük a szeszt, és úgy gyújtjuk meg. Édességnél narancs- vagy citromhéjba tehetjük az alkoholt. Sötét, félhomályos, hangulatvilágítású szobában érvényesül a lángok fénye, játéka. Nagy ritkán ezt is megteheted. Mindenesetre egészségesebb, mintha meginnád! A sajtot tálalhatod szépen, ha hasábra vágva egyik felét pirospaprikába mártod. Vagy szőlőszemekkel, dióval rakod körbe. Cserkészkolbász-darabkákat felhalmozol egy tálon, leöntöd egy kis alkohollal, meggyújtva teszed az asztalra, fogpiszkálókra szúrva. Lehet játékosan csemegézni. Jobb az íze a kis lángolástól. Egy nagy almába, egy kisebb káposztafejbe fogpiszkálókra szúrhatasz fel finom falatokat, főként a gyermekek örülnek neki.

Az asztalt szépen díszítheted ősszel sárga, piros falevelekkel, karácsony táján minden teríték elé tehetsz kicsi fenyőgallyat, csipkebogyógallyat a bogyóval együtt, mézeskalács figurát, kicsi piros almába szúrt minigyertyát, repkénylevelet, fűszernövények ágacskáit, húsvétkor zöld leveles színes csokoládé- vagy cukortojást, és persze mindig, mindenkor virágot. Abrosznak használhatsz bármit, a függönytől az ágytakaróig, ha eredeti, meglepő színeket és formákat akarsz. Örökölhetsz a nagymamától fehér vagy színes damasztot, hímezhetsz magad, vagy éppen "foltművészetet" alkalmazol. Vehetsz méterre színes, mintás (leértékelt) anyagot. Készíthetsz magad ünnepi abroszt, használhatsz régi vagy új szőttest. Ma már mindent szabad. Nincs előírás azt szeretjük, ami meglepő, ami új. Csak vigyázz: az abrosz, az edények, a díszítés együtt adják az ünnepi hangulatot vagy a játékos meglepetést szilveszterkor, névnapon, házibulin.

## Készülődés az ünnepre

A készülődés az ünnepre legalább olyan jó lehet, mint maga az ünnep. Advent a karácsonyi várakozás ideje. Várakozás, készülődés az ünnepre, a Megváltó születésére. Húsvét előtt a nagybőjt készít a feltámadásra. Mindig előre készülődj! Az örömmel végzett munka nem fáraszt, hanem erősít. Testedet-lelkedet erősíti. De csak annyit vállalj, amennyit bírsz! Nem is annyira az eredmény a fontos, mint maga a cselekvés. Az ünnepre legyél mindennel kész! És aztán ünnepelj! Ezeket mi már elfelejtettük, az ünnepek kiürültek, és csak az anyagiak



maradtak. Nem rituális, hanem drága díszes ételek, díszes és drága ajándékok. Ez régen másként volt. Kezdtük a nagytakarítással. Karácsonyi nagytakarítás, húsvéti nagytakarítás... Mikor a ház már ragyogott, kezdődött a suttogás, tervezés, az ajándékkészítés. Apró kézimunkák, kicsi meglepetések: az odafigyelés, a szeretet volt a döntő, nem az ajándék értéke. És semmi csomagolás. A karácsonyfa alá fehér kézimunkára, amely a fenyőfa talpát borította, voltak kitéve az ajándékok. Nem is léteztek díszes csomagolópapírok. Amikor beléptünk az elsötétített szobába, ott állt a karácsonyfa égő gyertyákkal, s a csillagszórók fényében bizony megilletődve álltunk. A karácsonyi ének közben izgatottan lestem a fa alá, vajon az ajándékok közül melyik az enyém? A karácsonyfadíszek java részét is mi magunk készítettük: aranydió, mogyoró, ezüstözött tobozok, mézeskalácsdíszek, habkoszorúk, kicsi piros almák fényesre dörzsölve kerültek a fára. Mindezek hosszú cérnaszállal felkötözve, így volt szép. Még a szaloncukrot is magunk főztük, aztán vágtuk a selyempapírt, csomagoltuk sztaniolba. (Ezt kisímítva a "jövő évre" is eltettük mivel drága volt.) Ezek voltak a gyönyörű, titkos esték, a készülődés az ünnepre. Nem volt televízió, rádió se szólt. Magunk meséltünk, énekeltünk, játszottunk. Hogyan volt időnk? Nem tudom. Pedig sokkal többet kellett dolgozni. Nem léteztek háztartási gépek, a mai tisztítószerek sem. Kézzel mostuk a fehér vászon ágyneműt, fehér törülközőket és damasztabroszokat. Lábbal-kézzel keféltük, súroltuk a padlót. Az idő mégis tágasnak és végtelennek tűnt. Talán a nyugodtabb ritmus adta ezt az érzést. Vagy a gyermekkor? Az idő szorítása nélküli lét? Aztán jött a sütés-főzés. Otthon sült mazsolás kalács, húsleves, töltött káposzta nélkül nem volt ünnep. Ehhez járult még a mákos-diós patkó (ma bejglinek hívják), aprósütemények és torta. Végül a díszítés, a ház ünnepi ruhája, és magunk is megfürödtünk. Tetőtől talpig tisztában: a ház és mi, testestül-lelkestül. (Teknőben fürdettek, a kútról vagy a folyó vizéből hoztuk a vizet, vittük kiönteni a piszkosat. Ezért két gyermek után cseréltük a fürdővizet.) Az ünnepi készülődés "megfürdette lelkünket", az ünnep "menyegzői" ruhába öltöztetett. Ehhez járultak a rituális ételek: karácsony-este borleves, citromos halkocsonya majonézes krumplival. Aztán éjféle misére mentünk a ropogó hóban. Húsvétkor rántott bárány és húsvéti sonka. Kalácsot, sonkát vittünk a templomba "megszentelni", csak aztán vágtuk fel. Kalotaszegen a háznak ünnepi ruhája: menyegzői ruhája és gyászruhája van. Szóttések, hagyományos mintákkal és színekkel. Készen állnak a ládafiában. A menyasszony gyönyörűen hímzett nászlepedőt kap, és azonnal kezdi hímezni a halotti lepedőjét. Mert ez az élet teljessége. Másként, gazdagabban, szebben élünk, másként tervezünk, ha tudjuk, elfogadjuk életünk végességét. Ezért is hímezték egy életen át a halotti lepedőt. Ne döbbenj meg, kedves olvasóm, az öröm- és a gyászünnep adja meg a teljességet. Ha nincs készülődés, a "másik" oldal irányába, a múló felé dől az életünk. De térjünk vissza bár el se hagytuk az ünnepekhez! Ne méretezd túl az anyagiakat! A szeretet, a másik felé fordulás, az öröm az ünnep lényege, nem az evés. Te és a többiek. (Mindig van többiek ha egészen magányos vagy, megvigasztal más magányosságának oldása.) Abbahagyom a prédikálást, és leírok egy egyszerű, kedves meglepetést, a titok diót. Szép nagy szemű héjas diókat választasz: felül a gömbölyűbb, laposabb végű részbe bedugod a kés hegyét, és kettőbe pattintod. Miután a belét megetted, és kitisztogattad az üres héjat, elrejtess benne egy kis titkot. Mi fér bele? Rengeteg minden. Cédula üzenettel, személyre szóló, szimbolikus vagy tréfás szöveggel. Parányi pénzdarab (penny, pfenning, fillér), kicsi kereszt, fülbevaló, gyűrű, cukormackó, apró kancsó, szerencsepatkó, de még egy kis karóra is. Készítheted személyre szólóan, és játszhattok úgy is, hogy ki mit talál. Meg aztán ne feledd: december 13-a Luca-nap, búzahajtatás. Gyöngyvirágot nyitathatsz, a rizómákat 4 héttel az ünnep előtt 2-3 napra hűtőszekrénybe teszed - ha még nem volt fagy - aztán papírtölcsér alatt neveled a cserépben, homokban vagy laza földbe ültetve, míg hánynya a bimbóját. Akkor leveszed a tölcsezt, az ablakba teszed, és karácsonyra betölti a házat a gyöngyvirág illata. Ha voltak már fagyos napok, egyenest cserépbe ülteted. Eleinte sötét helyen tartod, rendszeresen locsolva. (Ez is ajándék.) Húsvét előtt aranyeső- és mandulafaágot nyitatsz. Egy éjjel langyos

vízben áztatod az ágakat, majd naponta befűjod vízpermettel. Napos ablak között szeret lakozni. (Ablaktisztító üres flakonját használhatod.) Újévre nyit a mogyoróbarká, ha karácsony előtt vízbe teszed egy pár napra, aranyszínű lógó fűrtjei ünnepi benyomást keltenek. Mézillata van. Fűzfabarkát hajtathatsz bármikor, ha nem volt még fagy, becsapod egy kis hűtőszekrény-teleléssel. De ne tépd az ágakat, hanem éles késsel metszd! (Ezt úgyis meg kell tenni, hogy gazdagabban nyisson tavasszal.) Mindez karácsonyi, húsvéti ajándék lehet. Ne dőlj be a reklámoknak! Mindegyik csak arra bízta: vásárolni, vásárolni. "Vedd meg, nézd meg, dobd el!" Vedd meg, edd meg, és engedd a reterátba! (Közben mérlegeld a pocakodat, az élelmiszerek kalóriáját meg koleszterintartalmát.)

Nincs pénzed? Nincs időd? Tegyéll ellene! Ismerd fel, mit művel veled ez a kor, ez a társadalom! Terhel téged, és ész nélkül pusztítja a jövőt. Lázdj! Valósítsd meg önmagad, törekedj az egyszerűbb teljességre! Nem kell csomagolni, ajándékozni lista szerint, kötelességből! Csak azért, mert tavaly ő is adott. Csak annak, akivel amúgy is találkozom. Akinek személyre szóló kedvességet adok. Szeretnék egy mozgalmat indítani az ajándékozás ellen. Listát készíteni, menni, nézni a kirakatokat, tülekedve vásárolni, hazavinni, megvenni a díszes csomagolópapírt, csomagolni, masni rá (és fizetni, fizetni), mellé kártya, lehetőleg cifra, vagy névjegy, aztán elküldeni vagy átadni, rohanni, futva találkozni. Ő sokat adott, én keveset, vagy fordítva. (Nem találtam el, ami jó lett volna.) Megköszönni, köszönetet fogadni. (De hiszen ez stressz és neurózis. Hol a szeretet, hol az öröm?) Aztán összeszedjük a díszcsomagoló-papírokat, dobozokat, és irány a szemeteskosár. Nézzük az új használhatatlan tárgyakat, a negyvenedik csecsebecsénket, a tizedik vázát, a negyedik szobailatosítót. Szétrakjuk a lakásban, aztán poroljuk, töröljük, ide-oda tesszük-vesszük őket. Életneurózis. Tárgydömping és időhiány. Irén, volt osztálytársam azt írja Szegedről: "És megint itt vannak nyakunkon az ünnepek." Andi Párizsból: "Elbújtunk az ünnepek elől." Azért egy ajándékdobozt, egy fiókot tarthatsz. Azért, mert néha mégsem csak muszájból ajándékozol. És az nagyon jó, ha önként és örömből teszed. Nem akkor, amikor a szokás előírja, hanem amikor szívből jövő. Ilyen ajándékdobozom mindig van. Én ha valami kedveset, szépet, praktikusat látok, megveszem. Azt is, amire tudom, hogy szüksége lesz családtagjaimnak. (Meg aztán ide kerülnek a fölöslegesen kapott ajándékok is.) Születés- és névnap, meg ha kedves vendégnek akarok örömet szerezni. És szívből jövő, ha olyat adsz, amit te magad készítettél. Idei legkedvesebb ajándékom az volt, amit egy férfi barátunk hozott: kicsi piros zománcos láboscában, kicsi fedővel maga készítette töltött káposzta. Maga készítette birsalmasajt egyik sógornőm rendszeres karácsonyi ajándéka. Az öröm körülveszi az ajándékot, amit Te készítettél, és sugárzik róla. A vásárolt ajándékról többnyire a piaci kínálat és a pénz sugárzik. Persze, van kivétel, lehet szépen ajándékot keresni választani. De milyen nehéz akkor, ha lista van a kezeden. Németországban voltam karácsonykor. Az utcák két héttel hamarabb feldíszítve, színes fáslikkal telelógatva, állandó muzsika, kedvelt karácsonyi dallamok, a kirakatok káprázatosak: karácsonyi abrosz, párna, törülköző, ágynemű, huzat, porcelán, ruha, cipő, harisnya. És újévre megint más. Virágok és enivalók tömege. Díszes csomagolópapírok, karácsonyfák és díszek... És az emberek vásároltak! (Arra ment ki az egész játék.) Aztán az újságok megírták, hogy hány asszonyt vittek el a mentők Weinacht-exhaustisszal (teljes kimerültség) és milyen gyakori a Weinachtneurózis.

## **Karácsonyi sütemények régen**

Íme, ilyeneket tanultunk 1936-ban az iskolában. A recepteket a háztartási füzetemben találtam.

### ***Fehér mandulás koszorú***

1 tojás fehérjét tálba teszünk, 1/2 citrom héját belereszeljük. 22 dkg szitált porcukorral 1/2 órát keverjük. Hámozott, apróra vágott mandulát (diót) deszkára teszünk (10 dkg), a tészta anyagot kávéskanállal a mandulára szakítjuk, meghengergetjük, és koszorút formálunk, kicsiket, mert megnőnek. Nyitott sütőajtónál szárítjuk.

### ***Fehér habkosaracsókák***

3 tojás fehérjéhez adunk egy negyed rúd vaniliát és 15 dkg porcukrot, forró vízbe állítjuk, és folyton keverve vagy verve sűrűre főzzük. Levéve, felét rózsaszínűre festjük, és papírzacskóból formákat nyomunk a kivajazott tepsire. Nyitott sütőajtónál szárítjuk meg.

### ***Ünnepi sáfrányos kalács***

Egy lábasban felolvasztjuk a vaját, hozzáadjuk a tejet, és kézmelegre langyosítjuk. Egy nagy tálban elmorzsoljuk az élesztőt, ráöntjük a tejet, és jól elkeverjük. Hozzáadjuk a cukrot, a sót, a tojást meg a sáfrányt, és alaposan kikeverjük az egészet. A liszttel puha, rugalmas tésztává dagasztjuk, konyharuhával letakarva huzatmentes helyen duplájára megkelesztjük. Ez kb. 1 órát vesz igénybe. Lisztezett deszkán még egyszer alaposan átgyúrjuk a tésztát. Ezután kalácsfonatokat készítünk, kivajazott sütőlemezre fektetjük, megkenjük egy tojással, a fonatokba egy-egy mazsolaszemet nyomunk, és így ismét megkelesztjük kb. 20-30 percig. Középleg sütőben kb. 20 percig sütjük. Apróbb kalácsokat is formázhatunk a tésztából, ezeket rövidebb ideig sütjük. Kis fonott koszorúkat készíthetünk, középebe tesszük az ünnepi gyertyát, húsvéti tojást. Vagy éppen tyúkanyót formálhatunk. Mikuláskor Mikulást, karácsonykor fenyőfát. Nagyon kedves az emberfigura is (mazsola a szeme). Születésnapra az évek számát lehet formázni. Keresztelőre pedig pólyás babát.

### ***Szaloncukor***

Fél kiló cukrot 1 1/2 deci vízzel, időnként megkavarva addig főzünk, míg gyöngyözni kezd. Majd hideg vízzel kiöblített zománcos edénybe öntjük a szirupot, tetejét meglocsoljuk hideg vízzel. Hűlni hagyjuk. Ha kihűlt, nem körbe keverjük, hanem jobbról balra, egyik oldalról a másikra, míg fehér lesz. Ízlés szerint ízesíthetjük dióval, rumos dióval, narancssal, csokoládéval, citromhéjjal és lével. Nagyon gyöngye tűzön újból melegítjük, fornia nem szabad. Tálcára öntjük, elsimítjuk, mint egy tésztát. Ha egy kicsit megszilárdult, nedves késsel kockákat vágunk belőle. Száradása körülbelül egy nap, utána szaloncukorpapírba csomagoljuk.

Tedd el az előző évi cukorkapapírokat kisimítva, és használd újból! Sok pénzt takaríthatsz meg. A cukor minőségétől függően egynegyedébe vagy egyhatodába kerül a vásárolt cukorkának ez egyedibb, csak a tiéd. Ezért add oda a receptet másoknak is. Nem értem, ha arra panaszkodnak a kisnyugdíjasok, az igazi szegények, hogy nem tudnak 10 szem

szaloncukrot sem venni. A tavalyi papírba vagy a másoktól kapott papírba csomagolhatunk egy-két szem cukorkát vagy fél szem kockacukrot. Ehhez már csak egy gallyat kell feldíszítenünk. A háború alatt kenyérdarabkákat tettünk a szaloncukor papírjába. Tudtunk neki örülni, mert nem volt más.

### ***Mézeskalács figurák***

Most össze kell szednem magamat! Vigyázat, nem sokat írni! Amiért nekem akkora öröm a mézeskalácssütés, készülődés az ünnepre nem biztos, hogy az olvasónak is az. De remélem, az lesz, mert ez igaz foglalkozás. Alkotás, szépség és meglepetés ajándékozás öröme együtt a konyhában.

Avilai Szent Teréz, ez a csodálatos asszony, akinek emlékiratai, a misztikumba bevezető könyve (Az alapítások, Belső várkastély) jelenti a spanyol irodalom kezdetét, és aki körül hemzsegnak a csodák, azt mondta egyszer: "A fazekak között ott jár-kél az Úr." Ez valóban így van, megtapasztalhatod... Mert ki az Úr? (Ne félj, ezzel a bevezetővel nem merülök el a dogmatikában.) Bizony, nem igen lehet meghatározni. Én ezt tudtam a sok közül elfogadni: "igazság és szeretet". A kettő együtt a legfőbb jó. És ez Ő a kimondhatatlan. Fogd és vidd a fazekaid közé! Kezdetnek kiválóan alkalmas a mézeskalácssütés. Hozzávalók: 90 dkg finomliszt, 25 dkg kristálycukor, 2 dl olvasztott méz, 10 dkg margarin, 3 dl tej, 1-1 evőkanál őrölt fahéj meg gyömbérpor, 1 evőkanál szóda-bikarbóna. A mézet felolvasztjuk, majd kis lángon felmelegítve margarinnal, kristálycukorral és a fűszerekkel jól összekeverjük, hozzáöntve a végén a tejet, hagyjuk hűlni. A lisztbe szórjuk a szóda-bikarbónát, a langyosan hideg folyadékkal összeegyúrjuk a tésztát. Pár perc múlva, ha már leválik a tál oldaláról, készen is van. Cipót formálva belőle, folpackba csomagolva egy napra hűtőszekrénybe vagy hideg helyre tesszük. Bármikor dolgozhatunk vele. (Hónapokig eláll a mélyhűtőben.) Munka előtt három-négy darabra osztjuk ezt a mennyiséget, és tenyerünkbe véve jól átdolgozzuk, majd gyufaszálvékonyra nyújtjuk alig lisztezett gyúródeszkán (rajzlapon), tésztaszaggató formákkal kiszúrjuk a szíveket, csillagokat, csibéket, halakat, köröket, lepkéket, fenyőfákat. Ha a karácsonyfára vagy karácsonyt váró ablakdísznek szánjuk, gyűszűvel, kupakkal (bármivel) lyukat vágunk a figurák közepébe, és előmelegített sütőben szép aranybarnára sütjük. Kistálkába, lisztbe mártva használd a kiszúrókat, így könnyen tudsz dolgozni, mert a tészta nem ragad hozzá a formához. Másnapra-harmadnapra válik finom omlóssá. A díszítés külön gyönyörűség. Ajánlom, hogy gyermekekkel, barátokkal csináld, jó muzsika mellett. Tervezzétek meg, hogy kinek melyik darabot készítek, milyen együttest állítotok össze. És akkor már ott jár-kél az öröm és a szeretet köztetek, ami szintén az Úr tulajdonsága.

Mit is csinálhatsz ezekkel a figurákkal? Karácsonyfadíszeknek használd. Ha már felnőttek a gyermekek, ajánlom, csak mézessel díszítsd a fenyőfát, igazi gyertyákkal, meg fogsz lepődni egyszerű szépségén. Az ablakba "advent" (a várakozás) idejére színes fonalon, cernán vagy láthatatlan damilszálon lógasd őket az üveg belső falára. Örömtelibb lesz a reggele a családnak. Ünnepnapokon a lámpát, csillárt díszítheted velük. Az ünnepi asztalra, kis fenyőgallyacskákra vagy tavaszi virág, levél mellé tehetsz minden teríték elé személyre szóló szimbólumot: szívet, csillagot, szamarat, nyulat, halat, napot, holdat. Vagy feliratot készíthetsz.

Az igazi játék a Betlehem, vagyis a mézeskalács-város készítése. Íme, a minták! Papírból kivágva a tésztára helyezed a mintát, és éles, keskeny hegyű, lisztezett késsel körbevágod. Magad is rajzolhatsz különböző figurákat, bármit, amihez kedved van. Név- és születésnapra, keresztlőre, esküvőre szerelmespárt, galambot, bölcsőt, "ajándék szívet" készíthetsz. A papírt

félbehajtva elkészítéd a szívformát (így lesz szimmetrikus), a tésztára fektetve kivágod 10-40 cm nagyságban, gyűszűvel körbelyukasztod, azaz csipkézed. Középre felül is szúrsz két lyukat, hogy piros selyemszalaggal átfűzve, tükör elé vagy falra lehessen függeszteni, és díszítéd. Nevet, tréfát, "szent" szöveget, üzenetet írhatsz rá. Tükröt is tehetsz bele. Sütés előtt benyomod jól a tükröt, hogy majd helye legyen, kihűlés után ragasztod oda, és díszítő mázzal feded a széleket. Húsvétra nyulakat készíthetsz, karácsonyra fenyőfát.

### ***Díszítómáz***

Hozzávalók: 1 tojásfehérje, 30 dkg porcukor, 2 kiskanál citromlé vagy ecet. A hozzávalókat habverővel vagy turmixgépben addig kell verned, amíg habos, hólyagos nem lesz. Nagyon vékony (keskeny) nejlonzacskóba töltheted, a levegőt kinyomva bekötöd a végét, egyik csücskéből kis darabot levágsz, így marokra fogva írhat szöveget vele. Cukorfestékkel színezheted is.

Sütés előtt jól benyomva (hogy ne essenek ki) díszítheted dióval, mandulával, mazsolával, színes cukorkákkal a figurákat. A barnán szép a fehér írás. Kedvesek a magokkal díszített mézeskalácsok. Férjem édesanyja fehérrel és rózsaszínnel díszített. Olyan szépek voltak ezek a sütemények, hogy mindig csak ezt, de ebből aztán sokat kértem karácsonyra. És kapott a ház minden lakója is, a gyermekek a klinikán, ahol dolgoztam, és természetesen a barátok. (Őrizgették is évekig selyempapírba csomagolva a karácsonyfadíszek között.)

A kész, színezett figurákat forró pörkölt cukorral sima kekszdarabokra lehet ragasztani és úgy felállítani a "Betlehemet", vagy összeragasztani a templomot, várost. A templomba, házakba helyez az égő gyertyát vagy mécsest, hogy világítsanak az ablakok, a Betlehembe is állíts egy-két gyertyát, úgy ragyog igazán. A "tűzre" vigyázz! Úgysem kell ezeket folyamatosan világítani. Az ünnep, a csoda perceit lehet ismételni (egy keveset), nem kell órákká laposítani.

### ***Mézeskészta***

1 és 1/2 kg lisztet lemérünk. Ebből 1 kg-ot tálba téve hozzáadunk 3 dl gyengén melegített mézet, 4 egész tojást, 40 dkg porcukrot, egy jó kávéskanál szóda-bikarbónát. Az egészet összegyúrjuk, és mivel a kéz melegétől a mézeskészta szeret ragadni, az összegyúrt tésztába a 1/2 kg lisztet apránként hozzádolgozzuk. Simára kidolgozzuk, vékonyra nyújtjuk, kiszaggatjuk a figurákat, és kenetlenül sütjük. Eleinte ropogós kemény, de másnapra megpuhul.

Igazán szépek akkor lesznek a figurák, ha cukormázzal megírod, díszíted őket. Joci mama mindig fehérrel és rózsaszínnel díszített. Cukorfestékkel több színt is kaphatsz. Van, aki csak fehér színt használ. Mindegyik szép. Selyempapírba csomagolva a következő évre is elrakhatod a legszebbeket.

### ***Cukorjég***

1 tojás fehérjéhez 1 evőkanál ecetet (bolti fehér ecet) adunk, és annyi porcukrot, amennyit felvesz, hogy cseppenteni lehessen. Ezt evőkanállal addig keverjük, amíg hófehér lesz és habos, s jól meg is szaporodik a keveréstől. Én kis zsebkész hegyével szoktam a pöttyöket és a vonalakat csinálni. Ezt hidegen, a levegőn kell rászárítani, néhány óra alatt megszárad.

## ***Mézescsók***

Itt van férjem édesanyjának mézescsókreceptje. Ebből amit ő készített kapott a ház minden lakója. Hozzávalók: 50 dkg finomliszt, 15 dkg kristálycukor, 1 dl olvasztott méz, 15 dkg vaj vagy Ráma margarin, 1 tojás, 1 dl tejszín vagy tejföl, 1-1 evőkanál szóda bikarbóna és őrölt fahéj, 1-1 kiskanál gyömbérpor meg őrölt szegfűszeg. A vajat, a cukrot és a mézet keverd habosra. A lisztet a szóda bikarbónával és a fűszerekkel szintén keverd össze! A tejszínt és a tojást add hozzá a vajas mézhez, majd a fűszeres liszttel gyúrd belőle tésztát! Egy éjszakára tedd a hűtőszekrénybe, utána lisztezett deszkán nyújtsd ki, és kis pogácsaszaggatóval csókokat szúrj ki belőle! Sütőlemezre fektetve, előmelegített sütőbe tolva, közepes lánggal világosbarnára kell sütni. Állás után finom puha, sokáig eltartható, bármikor előkapható tea, bor, fekete mellé.

Férjem nagyanyjánál, Anyikánál állt egy szép zománcos pléhdoboz a szekrény tetején. Benne különböző szárazsütemények. Érkezésünk után csöndes mosollyal vette elő, és válogatott néhány kedves falatot egy kistányérra és tette elénk a házilag készült szörp vagy tea mellé. (Nekem is van ilyen dobozom de éjszakánként kiürül.) És, ami fontos, kész a karácsonyi ajándék. Régebben csak a gyermekeknek hozott karácsonyra ajándékot a Jézuska vagy az "angyal". Egy-egy játékot, hósapkát vagy meleg kesztyűt. Egy mézeskalács figura komoly meglepetés volt. Kincsként őriztük.

És végül: az adventi koszorút magad készítsd! Jelentése, hogy négy gyertyát helyezünk egy koszorúra, 4 héttel szenteste előtt, és minden héten eggyel több gyertyát gyújtunk meg vasárnaponként, pár percig égetjük a sötét reggeleken. Mire mind a négy gyertya ég, jön az angyal. Itt az ünnep. Az alapkoszorút egyszer vásárold meg, a fűzfavesszőt fűződ magad, és azt minden évben körbefonod fenyővel, dróttal, szalaggal... Én egy lapos tálon körbehelyezem a fenyőgallyakat, majd piros almába szúrok egy-egy kicsi fehér gyertyát, és beállítom a gallyak közé, négy oldalon körbe. Szilveszterre cserélem a gyertyákat, és szerpentinnel fonom körbe a felfüggesztett fenyőgallyakat is.

"Mesetálat" minden nagyobb ünnepnapra készítek. Szép nagy lapos tálba vagy fonott kosárba gyümölcsöt, aprósüteményt, mézesfigurákat, szaloncukrot, csokoládétojást, apró fenyőgallyat vagy rügysző ágacskákat teszek. Ott áll az asztalon, sugározza az ünnepet, és ebből kínálok a vendégeket.

## **UTÓSZÓ**

A kedves olvasó, "Te, Barátném!" ahogy Polcz Alaine életkora és életműteljesítménye jogán szólítja meg olvasóját egy olyan könyvet tart most a kezében, amely azt a bizonyos kimerevített pillanatot rögzíti (és próbálja oldani), mikor ott állunk a kiüresedett kamra vagy hűtőgép előtt, sovány pénztárcával a zsebünkben, és fejünkben ott dobol-lüktet a kérdés: "Mit főzzünk, mivel laktassuk jól ezt a sáskahadát?" Azaz családunkat, barátainkat, vendégeinket? Polcz Alaine-nek, a thanatológia, a "haláltudomány" talán legelhivatottabb magyarországi apostolának művei aki évtizedek óta kezel avatott pszichológusként gyógyíthatatlan, halálra ítélt gyerekeket, felnőtteket és hátramaradó hozzátartozókat (szakkönyveit és önéletrajzi ihletésű regényét, az Asszony a fronton-t is idesorolva) az élet, a történelem viharába

sodródott emberi lét kiszámíthatatlan veszélyeztetettségéről szólnak, vallanak. A szinte hihetetlen empátiával átélt, megértett élményt, de legfőképpen a közvetlen klinikai, tehát empirikus tapasztalatok tanulságait közvetítve. Ám Polcz Elaine talán éppen mert az étellel szükségszerűen velejáró, de annak elkerülhetetlen végével, a halállal foglalkozik hivatásszerűen: a szó abszolút értelmében, s elementárisan ételpárti. Azaz: ételpárti. Ő, aki évtizedek óta, a racionálisan aligha feldolgozható halálélménnyel naponta szembesül(ni kész), hol a lassú agóniát humanizálva, hol a gyászmunkát segítve, talán mindenkinél jobban tudja, hogy... amíg élünk, eszünk. Ilyen egyszerű... Eszünk, hogy éljünk. Mert nincs választásunk. (Túl)élünk kell. Muszáj. Tehát táplálkoz(z!)unk(!). Ahogy tudunk: biológiai kényszerből, ösztön-készítettségéből, de ugyanakkor: ésszel, jó ízléssel, találékonysággal és legfőképpen örömmel. Mert ez utóbbi is nagyon fontos. Hogy humanizáljuk, magunkhoz szelídítsük a kényszerszt. Persze, táguló világunk új kihívásaira is válaszolva, s azokat integrálva, ám generációk hosszú során át őrzött hagyományainkat is megőrizve-felélesztve és adaptálva a szükségszerűen megváltozott körülményekhez. Hidd-valld-tagadd mindegy! Ha szeretteidnek vagy "csak magadnak " főzöl-sütsz, sőt ha lenézed is az egész velejáró macerát, és azt mondod: "kutyvasztok-gyorsan-valamit", akkor is tetszik, nem tetszik a carpe diem elvét valld. Igen, élj a mának! Mert főzni mára vagy rosszabb esetben holnapra lehet, a lehetséges mélyhűtési technológiák lehetőségeit most feledjük egy pillanatra. De enni mindig most kell! Ám Polcz Elaine új könyve nem feltétlenül a közel évtizede már régióinkban is divatba jött és feltartóztatathatatlanul nyomuló szakácskönyvdömping opusainak "a pénz nem számít, csak a látvány, a hatás!" instrukcióit, filozófiáját követi. Korántsem. Ő józan asszonyi bölcsességgel, mindenekelőtt a reális pénztárcavastagságot (vékonyságot!) és a reális beszerezhetőséget és elérhetőséget figyelembe véve, kínál alternatív lehetőségeket. Ez a könyv nem a kulináris, gasztronómiai élvezetek mainapság már-már paradigmaváltó kódexének "(s)noblesse oblige" írott vagy íratlan szabályaira épít. De a mégoly divatos reformkonyha sem vonja büvkörébe. Nem. Polcz Elaine olyan recepteket ajánl - az elképzelhető legnagyobb egyéni rugalmasságra, kreatív ráhangolódásra és ihlető ötletgazdagságra is apellálva - amelyek már nem is étel-, hanem ÉLETreceptek. Hic et nunc! Azaz itt és most: a század- és ezredvég Közép- és Kelet-Európájában. Ahol gúzsba kötve táncolunk valamennyien. Örülve a kiskorú demokráciának, és szenvedve az átmenet korával együtt járó, s a többséget brutálisan sújtó, egyre nehezebben elviselhető anyagi korlátoktól. Hiszen a piac kínálata ma már mifelénk is ahogy egykor mondtuk volt "nyugati". De e bőség zavarában csak egyre nagyobb zavarban kotorászunk pénztárcánkban... Ezért (is) más ez a könyv - nemcsak küllemre -, mint azok, amelyek a piachoz, a piac kínálatához igazodnak, s annak a fogyasztóra gyakorolt manipulatív reklámmechanizmusát követik és szolgálják ki, még kevésbé azt a lehetőséget, amelynek nyomása alatt a fogyasztó már-már úgy érzi, nincs más választása... Kinek ne dübörögne fejében az agresszív reklám-szlogen, agresszív zenével is megspékelt rigmusa? Miért nem gondolunk arra, hogy alternatívák mindig vannak? Még hozzá testre-, személyiségre, sőt, pénztárcára szabottak... Például Polcz Elaine könyve sem ezt vagy azt a divatos "ready made, instant, jobb-mint-az-eredeti" termékeket bújtatva vagy nyíltan reklámozva kábítja-gerjeszti az olvasót a mainapság bestsellerré váló, illusztrációkkal is bőven megtűzdelt "látványkonyha" remekeivel. (Amelyeket persze a jámbor olvasó soha nem lesz képes saját konyhájában ugyanolyan látványosan és ugyanazzal a beígért ízminőséggel elkészíteni.) Tapasztalatból tudjuk, hogy az efféle könyvekben, a már-már tapintható-szagolható mellékelt ételfotók - bevetve a reklámszakma teljes manipulatív-technikai arzenálját -, gyakorlati megvalósíthatatlanságuk okán nemcsak a kezdő, hanem a már gyakorlott háziasszonyt is frusztrálják, kudarcélménybe sodorják, ha nem is az első kísérlet után (akkor még csak magamagát hibáztatja), de a harmadikat-negyediket követően bizonyosan. Hiszen ezekben a gyönyörűen illusztrált, keményfedelű (amúgy méregdrága!) könyvekben minden étel csillog-villog, milliárdnyi színben ragyog-pompázik. Már-már magát az ételfotót körbeölelő, mives-

refinált installációba is beleharapnánk az embernek szinte elcsurran a nyála (mi sem vagyunk rosszabbak Pavlov kutyájánál!), hiszen szinte érezzük, ízleljük, talán nemsokára szagolhatjuk is... Csak éppen a leírt receptet követve elkészíteni-megcsinálni őket képtelenség. Polcz Elaine étel- és élet(vitel)receptjei a szó legjobb értelmében "földhözragadtak". Mert a földhöz, a természethez kötődik minden ajánlása. És ő bizonyítani is tudja, hogy valamennyien birtokolhatunk földet, ha az nem is hektárakban, holdakban, négyszögölekben, négyzetméterekben, hanem csak egy erkélyre, ablakpárkányra kiakasztható-kifüggeszthető virágládában vagy szobai virágcserepben mérhető. "Föld, föld, föld " kiálthatunk fel mi is, akárcsak a felfedezők anno..., mi elszánt vállalkozó kedvű, de józan gondolkodású családtagok 1998-ban. Mert e könyv, e nem-tipikus-szakácskönyv szerzője és minden bizonnyal leendő olvasója is "földet" kiált és fog majd, rádöbbenve arra, hogy az étel, a nyersanyag "a miből?" mindig kéznél van. Vagy legalábbis karnyújtásnyira...! Hiszen Polcz Elaine is voltaképpen (újra)felfedezőútra hívja-csábítja olvasóját. Ám egy olyan (kockázatoktól mentes) személyes, meghitt utazásra, amelynek őseink, felmenőink valamennyi avítottasnak tűnő kilométerkövét, kereszteződését, leágazását ismerték. S mint hajdan, szerzetesi magányukban a kódexmásolók, ő is újraírja Bertha, Julis néni, Gazsi bácsi hol gyöngybetűkkel, hol nehézkezü rondírással papírra vetett, egyszer-kétszer-sokszor megízlelt, de rögzítésre méltónak talált receptjét... Valamennyi újonnan felfedezett, megkóstolt ételt, amelynek elkészítésével, s olykor csipetnyi más-fűszerrel-sóval-borssal-bármivel személyhez igazítva szeretteiknek kedveskedhettek. Mert erről szól az egész. Arról, hogyan kedveskedjünk szeretteinknek örömmel... Hogyan kényeztessük őket. (Urambocsá' akár magunkat is!) Nem "kerül, amibe kerül" alapon. Hanem itt és most, 1998-ban, ebben az "ezerszer áldott-átkozott" régióban...! (Csak zárójelben: a sokat megélt-látott-utazott szerző receptjeiben nem ismer nyelvi-etnikai- és országhatárokat... Számára minden új étel íz, amit kipróbált, és ami kiállta a próbát, származzék mezei pásztoroktól, szomszédasszonyoktól, könnyűkezü francia barátnétól, sokcsillagos konyhák chéffeitől, de határainkon belül is megvalósítható, azt "tesztelte" majd ha tetszett neki, lejegyezte.) Így hát ez a könyv nem ételfotókkal "gazdagon" illusztrált recepteket kínál, csak étvágygerjesztő GONDOLATOKAT az ételkészítés filozófiájáról (s ne feledjük: ez a lényeg!) és alapfortélyairól. A receptek is csak afféle fogódzók grammok, kalóriák, joule-ok, és sütési-párolási időtartamok percei-másodpercei és Celsiusokban mérhető hőfokai nélkül. Ahogy a szerző felmenői, édesanyja, nagy-, déd- és ükanyja, anyósa, barátai és azok barátai, vagy éppen a házmesterné csinálta-készítette még a legínségesebb időkben is. Polcz Elaine minden új ételre nyitott. Kísérletezzünk, próbálkozzunk vallja. Mint hajdanvolt őseink. Hogy senki se maradjon-haljon éhen. Mert Polcz Elaine nem hallomásból másol-átvesz, adaptál. Nem. Ő mindent, amit leír ismétlem kipróbált-kipróbál. A könyvben egyetlenegy olyan recept sem található ha egyáltalán receptnek lehet nevezni ezeket a "tedd-bele-még-ami-kéznél-van vagy amit-találsz-gondolsz-elképzelsz" ihletésű leírásokat. Mert ezek sosem arról szólnak, hogyan kápráztathatod el barátaidat mindenféle flancos, agyonreklámozott és agyonillusztrált könyvekből koppintott csoda-kreálmányokkal, hanem arról, hogyan főzhetsz, süthetsz... szeretettel, a legolcsóbb, sokszor már elfeledett nyersanyagokat is felhasználva szeretteidnek, akiket jól s hited, tudásod, tudományod szerint egészségesen táplálni akarsz. Éltetni. Mert ez a könyv nem szakácskönyv. Hanem az örök női génusz otthonteremtő, háztüzhely körüli varázslástudományának és titkainak leleplezése-feltárása. A maga módján egyfajta mágia. Egy hiteles személyiség konyha- és életvezetési kalauza...

Szilárd Gabriella



\* \* \*

Polcz Alain: Főzzünk örömmel! (Egészségesen, gyorsan, olcsón) Megjelent a Kalligram Könyvkiadó Kft., Pozsony és a Pesti Kalligram Kft., Budapest közös gondozásában, 1999. Második kiadás. Oldalszám 268. Szedés, tördelés, borítóterv Zofia Szalowska-Ducordeal: Körték c. festményének felhasználásával Stúdió GB, Dunaszerdahely. Nyomta a Séd Nyomda Kft., Szekszárd, Eprekerti u. 10. ISBN 80-7149-079-2

\* \* \*

Szkennelte és javította: Schuck Antalné Budapest, 2002.

\* \* \*