

Gasztronómia

Nemzetek konyhái és étkezési szokásai

A francia konyha és étkezési szokások

A híres, hagyományos francia szakácsművészet napjaink európai konyhájának, kialakulását nagyban befolyásolta. Térjünk be egy nagy szállodába a világ bármely táján, a nemzeti specialitások mellett biztos, hogy az étlapok franciás ételeket is kínálnak. A gasztronómia nyelve a francia lett. A francia konyha az olaszoktól vette át a lényegében római korra visszavezethető sütési-főzési módszereket.

A legenda szerint egy orvos lánya a középkorban Itáliából magával vitt néhány olasz szakácsot Franciaországba, akik a francia konyha atyjainak tekinthetők.

Ahhoz, hogy a francia konyha ilyen magas színvonalra fejlődött, hozzájárult a francia uralkodók, különösen a Buorbonok életmódja és természetesen a kedvező természeti adottságok, az alapanyagok bőséges választéka is.

A XVI. században a francia konyhát a bőség, de inkább a fényűzés és a túlzó pazarlás jellemezte. Szükségessé vált ezeknek a szélsőségeknek a megfékezése, ésszerűsítése.

szakaszra osztható:

- a modernizálást Antonin Carême - 1784-1833 - aki Napóleon konyhames-tere volt - és Urbain Dubois kezdték el.

- a második korszak az 1850 körüli időre esik, amikor Urbain Dubois és Emil Bernárd megalkotják a "La Cuisine classique" című műüket. Ebben leírják a klasszikus konyha alapkövetelményeit, az ízek fontosságát, a tálalást, a tetszetős díszítést, a megfelelő tállakat stb.

- a méltán legnagyobb szakácsművészként tisztelt Auguste Escoffier - 1846-1935 - továbbfolytatja tanítómesterei nagy munkáját a harmadik korszakban. Escoffier korának nagy egyénisége, aki a XIX. század képzőművészeti irányzatait át tudja ültetni a szakácsművészetbe. A Le Guide Culinaire és a Livre de Menus című munkáival egységes irányt szabott kora szakácsművészetének, meghatározta annak fejlődési irányát. Szakírói tevékenységével befolyásolta más nemzetek konyháinak fejlődését is, a különböző nemzetek ételkülönlegességeit hozzáalakította a francia ízléshez.

A francia konyha reformja három

Mielőtt rátérnénk a francia konyha általános jellemzésére, tisztázni kell, hogy a gasztronómiában tájegységenként elég jelentős az eltérés. Provence konyhája mediterrán jellegű, míg az atlanti partvidék ízlése inkább északi típusú. Elszász a libamájpástétom és a savanyúkáposzta hazája, eltér Baszkföldről, ahol a füstölt sonkafélék a kedveltek, más a marhahúst fogyasztó Normandia, más a borral főző Burgundia, és akkor még nem beszéltünk a nagyvárosokról, elsősorban Párizsról.

A franciák hagyományosan könnyű reggelit fogyasztanak, ami általában tejeskávéből vagy kakaóból /ritkábban tea/ és reggeli péksüteményből áll, ezeket "Croissants"-nak nevezik. A reggeli tartozéka még a vaj, a jam és a méz.

Az ebéd, a modern élethez, általában a rövid munkahelyi szünethez igazodva alakult ki, de az intézményes - pl. iskolai - étkeztetés is választékos, több

fogásból áll. Ebédre ritkán esznek levest, inkább salátaféléket vagy más előételt, húsételt köretekkel, mártással, vagy húsos zöldségételt, desszert, az ételekhez illő ital és az ebéd utáni kávé a megszokott sorrend. Napjainkra jellemző az ebédszünetben elfogyasztott egytálétel, ami lehet kiadósabb saláta, húsos zöldségétel, szendvics stb.

Az étkezések közül legnagyobb szerepe a vacsorának van, amely rendszerint könnyű ételekből, de több fogásból áll. Ilyenkor fogyasztanak levest, első-

sorban a téli időszakban, de gyakori, hogy a vacsorát is előétellel kezdik. Utána frissen sült húsétel, vagy hideg húsok, felvágottak következnek, majd sajtfélék, gyümölcs vagy édesség zárja a sort. A hétvégék és ünnepek ráérősebb időszakában kerülnek asztalra az olyan ünnepi fogások mint osztriga, libamáj, különféle töltött szárnyasok.

A francia konyha ételeire jellemző, hogy nagyjából vajjal vagy valamilyen növényi eredetű zsiradékkal készülnek, így könnyebben emészthetők.

Fűszereket mértékkel használnak, kedvelik a friss "füveket", így a kakukkfűvet, tárkonyt, turbolyát, bazsalikomot és petrezselyemzöldet. Gyakori a babérlevél használata, ötletesen fűszereznek fahéjjal, szegfűszeggel, sáfránnyal, szerecsendióval, gyömbérrel, köménnyel. Természetesen használják a curry-t, chili-t és van egy népszerű fűszerkeverékük, amely négy komponensből áll: szerecsendió, szegfűbors, gyömbér, fekete bors. Viszonylag sok borsot használnak, ugyancsak kedveli a francia konyha a különféle hagymákat. Fűszerpaprikát ritkán és keveset használnak. Fontos megemlíteni a híres francia mustárokat is, melyek a különféle mártások, dresszinge, de némely húsételeknek is elmaradhatatlan tartozékai.

Sokféle levest készít a francia konyha: az egyszerű zöldséglevest, pü-

ré-, krém- és gyümölcsleveseket, a húslevesnek sok variációját és persze különleges leveseket is. Legismertebb a marseillesi Bouillabaise vagy a homárleves, a francia hagymaleves, a fokhagymaleves, a kagylóleves és még sorolhatnánk.

Az étkezésben fontos szerepet játszanak az előételek. Előételként fogyasztanak salátákat, zöldség-, gyümölcsételeket, hideg halakat, húsokat, pástétomokat, de a meleg előételek választéka is bőséges. Külön szólni kell a vegyes ízelítőkről, az egyik legkedveltebb előételről. Egy háztartásban is gyorsan összeállítható, néhány szelet friss paradicsom, uborka, zöld salátalevél egy szelet sonka, szardínia, füstölt hal és kész a vegyes ízelítő. Az éttermekben természetesen drágább alapanyagokból készítik. Így pl. különféle pástétomok, füstölt lazac, rák, kaviár, spárga, articsóka, stb. Nincsen szabály arra, hogy mi adható a vegyes ízelítőbe, lényeg, hogy laktató ételek ne szerepeljenek benne.

A húson elsősorban a marhahúst értik, de a piacokon és a vendéglők étlapján található borjú, ürü, bárány, szárnyasok és vadhúsok. Sertést viszonylag kevesen fogyasztanak. Kedveltek az egybesült vagy a szeletben, roston sült húsok, elsősorban a bélszín hátszín, ürügerinc vagy ürüborda, tehát a jobb minőségű húsok. Ezeket angolosan sütik, úgy, hogy a hús közepe többé-ke-

vésbé véres.

Négy sütési fokozatot különböztünk meg:

/a francia vendég a különféle sütési fokozatok betartására nagyon kényes/

4 elemű lista

o "au bleu" / o-blö, kékre sötétve / a hússzeletet csak néhány pillanatra teszi a forró rostra, kívül egy kékes-szürkés színt kap, a hús belseje jórészt át sem melegedett.

o "saignant" /szenyan, véres/ a húst az előzőnél kissé tovább sütik, 2-3 mm sült réteg képződik, a belseje azonban véres.

o "moyen" /moajen, félangolos/ az így sült hús belseje, illetve vágásfelülete rózsaszín.

o "bien quit" /bijen kvit, jól átsütve / a húst addig sütik, míg a belseje át nem sül. lista vége

A roston sült húsokra fűszeres vaját tesznek, köretként sült burgonyát, zöldségeket és salátákat adnak.

Nagyon gazdag a francia konyha salátakínálata. A salátákhoz salátaöntetet úgynevezett dresszington készítenek, amit gyakran a felszolgáló kever be a vendég előtt, vagy a vendég készíti el saját ízlése szerint. Az amúgy is sokféle salátát a különféle dresszingekeket még változatosabbá teszik.

Kedveltek a halak, a rákok, a kagy-

lók, elsősorban az osztriga, vannak külön osztrigabárok is. Keresett étel a csiga, ami az élelmiszerboltokban betöltve, konyhakészen is kapható. A zöldségeket előfőzve vajban párolják készre, vagy főzik és barnavajat tesznek rá tálaláskor. A húsok után szívesen fogyasztják a főzelékféléket mint önálló fogást. Nagy gonddal készítik és hozzáértéssel alkalmazzák a hús, hal, zöldség stb. ételekhez a megfelelő mártásokat. Nincs még egy konyha, amelyik annyiféle hideg és meleg mártást készítene, mint a francia. Arra is ügyelnek, hogy a különféle húsokat az eredeti pecsenyével tálalják.

Becslések szerint a franciák háromszázféle sajtot készítenek. Csak a legismertebbekből néhány: az ementáli, eidami, trappista, groji, a penészhéjú lágy sajtok a rokfort, brie, camembert stb., a fűszeres lágy krémsajtok a gurné, boursin. A sajtok kiválasztása nagy szakértelmet igényel, hogy harmonizáljon az előtte elfogyasztott ételsorral, megfeleljen az évszaknak, érettségnek és egyéni ízlésnek. A sajt fogyasztásnak is van sorrendje, nagyon fontos a megfelelő kenyér és természetesen a megfelelő bor kiválasztása. Az étkezést záró sajttálon legalább háromféle sajtnak kell lennie, a teríték mellett a vaj, só, őrölt bors, őrölt kömény, és ízlés szerint alma, körte, szőlő, dió is. A sajtot ebédnél gyakran a húsétel után fogyasztják, míg vacsoránál inkább be-

fejező fogásként, így lehet utána borozgatni. Édességként fagyaltokat, parfét, krémeket, könnyű felfújtakat, gyümölccsel készült süteményeket, gyümölcssalátát és friss gyümölcsöket fogyasztanak.

Köztudott, hogy a franciák nagy borfogyasztó nép, leggyakoribb ital a könnyű vörösbor. Tájegységenként azonban ez is változik, Elzászban pl. a sörfogyasztás már-már vetekszik a borral, Bretagne-ban és Normandiában kedvelt az almabor, a cidre, de az étkezésekhez mindig nagyon gondosan választják ki a megfelelő borokat.

Néhány híres francia bor a borvidék megjelölésével, a teljesség igénye nélkül: Bourgogne vidékéről fehér és vörösborok valamint rozéborok egyaránt kikerülnek: Chablis, Beuajoalis, Cote de Beaune stb. Bordeaux vidékére a vörös és fehérborok jellemzőek: Medoc, Saint Emillion, Sautemes, Graves stb. Elzászban túlnyomórészt fehérborok teremnek: Sylvaner, Gewurtztraminer, Muscat stb. A Loire mentén a fehér és rozéborok: Nivernais, Anjou, Perry stb.

A francia gasztronómia sikeréhez hozzájárultak a jó minőségű francia pezsgők, a konyak, a gyümölcspálinkák pl. a calvados/almapálinka/, az armagnac /szőlőpárlat/ stb.

A következő számban az olasz konyháról olvashat.

Tusor András: Gasztronómia