



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

„NEM KELL A RIZSA!” – KÖRETEK ÉS MÁRTÁSOK

Mit tegyünk, ha már unjuk, hogy mindig rizs vagy krumpli a köret?
Üssünk fel egy régi szakácskönyvet!

◆ „Meggyőződésem, hogy miként vannak complementaire-színek (melyek Newton megállapítása szerint együttesen a fehér szín érzetét keltik), úgy vannak complementaire-ízék is. Miképpen a zöld színt kiegészíti a vörös, úgy a zöldbabot kiegészíti a felsál (...). És miképpen a kéknek a complementaire színe a narancssárga, úgy a tökkáposztának complementaire íze a disznóhús (kiváltképpen a piros, ropogósra sült karbonádli)” – foglalta össze csodálatosan az ízek párosításának alapelveit Magyar Elek. 1939-ben kiadott szakácskönyvéből kiderül továbbá, hogy a spenót mellé illik a vese és a borjúcomb, a lencséhez pedig galambot érdemes főznünk.

PÁRATLAN PÁROSOK

Halak mellé főtt vagy petrezselymes krumplit, sőt, akár rakott krumplit is adhatunk a Pesti Hírlap 1930-as években kiadott szakácskönyve szerint. A kiadvány egy egész összeállítást szentelt „Mihez mi illik?” címmel a témának, mert szerintük a háziasszony konyhai tudásának legalább olyan fontos része az ízek kombinálása, mint a sütés-főzés pontos technikája. A halak mellé egyébként olvasztott vaját és citromszeleteket is ehetünk még a régi jó tanács szerint, mártások közül pedig a gomba-, a besamel- és a hollandi mártás lehet a befutó. Főtt húsokhoz főtt zöldségeket, hagymás krumplit, tarhonyát, rizst vagy éppen darakását ajánl a felsorolás, míg a rántott húshoz

a vajban párolt zöldborsót, a spenótot, a sárgarépát és a zöldbabot. Ezeket a zöldségeket párolhatjuk, piríthatjuk vajban, főzhetjük együtt a hússal, vagy elkészíthetjük salátának is. A sós vízben előfőzött zöldbabot például így: borsozzuk, szórjuk meg apróra vágott snidlinggel, majd locsoljuk meg ecet és olaj 1:3 arányú keverékével. A recept az 1864-ben megjelent Magyar Gazdasszonyban olvasható eredetileg. Egy picit bonyolultabb csak e kiadvány répareceptje, amely szerint hosszúkás szeleteket kell vágnunk a zöldségből, majd azt vajban megpirítani, megszórni petrezselyemmel, s ha már puha, tejfölös habarással mártássá alakítani. Ízlés szerint megszórhathatjuk egy kevés cukorral.

CSIPKÉS HÚS

Visszatérve a Pesti Hírlap összeállítására, a legsokoldalúbb köretlistát a szárnyasok mellett olvashatjuk: zöldbab-, uborka- és fejessaláta, cékla, franciasaláta és vegyes kompót lehet ennek a húsfélének körete. Azután vannak olyan alapanyagok is a kiadványban, amelyek ma már ritkaságnak számítanak, mint például a tavaszi borjú spárgával – e húsféléhez szintén ajánlható a kompót, a savanyúság, a gomba, az újkrumpli és bármilyen főzelék. (Főzelék egyébként a legtöbb hús mellett szerepel.) Vadhús is csak ünnepi alkalmakkor kerülhet asztalunkra. Kár, mert sokoldalúan tálalhatjuk,





hiszen a klasszikusnak számító zsemlegombóc és burgonyafánk mellett ajánlják még mellé a gesztenye-, az alma- és a birsalmapürét, a ribizli-, a narancs- és az áfonyamártást, valamint a makarónit. Sőt, a vaddisznóhoz tormát, illetve csipkemártást is kínálhatunk. Utóbbinak van egy hideg változata, amelyet Hunyady Erzsébet 1924-ben megjelent szakácskönyvében olvashatunk. Ennek nyomán két evőkanál csipkelekvárhoz adjunk egy evőkanál mustárt, egy evőkanál cukrot, fél citrom levét, három-négy evőkanál bort, majd keverjük össze. Noha elsősorban vadak mellé ajánlják, bármilyen sült húst feldob ez a mártás: jó kiegészítője lehet egy sült oldalasnak vagy akár sült csirkének.

MÁRTÁS KENYÉRREL

I6. századi szakácskönyveinkből tudjuk, a kelkáposzta, a spenót és egy gazdag mártás is remek kísérője lehet a csirkének. A mártások alapja a hús főzőleve vagy pecsenyészírja volt, amelyet borral, ecettel, esetleg citrommal tettek pikánssá, a savanykás ízt pedig nádmézzel hozták egyensúlyba. A lébe gyümölcs (pl. ribizli, alma, körte, füge) vagy zöldség (pl. hagyma, spenót, articsóka) került, sűrítőanyagként pedig kenyeret vagy vért használtak. Utóbbival ma már kevesen kísérleteznének, de a kenyeret tényleg érdemes kipróbálni! Ha beáztatjuk a borba vagy a pecsenyelébe a kenyeret, az teljesen szétmállik, villával vagy botmixerrel könnyen pépesíthető. Fantasztikus állaga és telt íze lesz tőle a mártásunknak! A próbát kezdhetjük a Zrínyi-udvar szakácskönyvének receptjével, amely szerint dióbelet és fokhagymát kell összetörnünk, majd azt felönteni vízzel és egy kevés ecettel. Rövid főzés után sűrítjük be kenyérbéllel. Ha túl savanyú, mézzel ízesíthetjük.

GYÜMÖLCS, BOR, FÜSZER

Persze léteznek ennél izgalmasabb receptek: a húsokat gyakran kínálták gyümölcsmártással. Ezek alapját szezonális alapján érdemes kiválasztanunk, de használhatunk fagyasztottat vagy aszalványt is. A mártáshoz a gyümölcsöt locsoljuk meg mézzel, fűszerezük (gyömbér, fahéj, rozmarin, de még a levendula is alkalmas erre), tegyük a tűzre, várjuk meg, amíg a gyümölcs egy kis levet enged, majd rakjuk bele a megsütött húst. Végül forraljuk be egy kevés borral, és sűrítjük kenyérbéllel! A I6. században mandulával és mazsolával gazdagították az ilyen ételt, fűszerként pedig gyömbért, borsot és sáfrányt használtak hozzá. ♦

hirdetés

21
MAGYAR VENDÉGLŐ
HUNGARIAN KITCHEN

MAGYAR KONYHA
21. SZÁZADI MÓDON

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

