

Polgár Ernő
KLEOPÁTRA VITORLÁSA

A világ kultúrái

1. A kultúrák eredete és ősképei

Bevezetés a mítoszok és a szimbólumok világába

2. Kleopátra vitorlása

POLGÁR ERNŐ

Kleopátra vitorlása

Gasztronómiai utazások

3BT KIADÓ

© Polgár Ernő, 2006
Fotók: Polgár Ernő

A borító Polgár Ernő: Bali partjainál című fotója
felhasználásával készült

ISBN 963 86829 6 5

3BT KIADÓ
Felelős kiadó: Burány Tamás
Készült
a 3BT műhelyében, Budapest
Telefon: 420-9427
a Saluton Bt. közreműködésével

A gasztronómia a szerelem
és a hatalom művészete

Polgár Ernő

KLEOPÁTRA LAKOMÁJA

Aphrodisiacumok! Erotikus vágyakat fokozó szerek! A név Aphrodité, a szerelem és a szépség görög istennője nevéből származik s fűszerek, étkek formájában a gasztronómia hosszú életű, örökké fiatal, a természet erőit megszemélyesítő nimfái.

Plutarkhosz tapintatosan hallgat arról, hogy Aphrodité szépségesebb volt-e Kleopátránál, ám azt említi, hogy Kleopátra felismerte már: a vágyat fokozó étkek és a gasztronómia a szerelem és a hatalom hadművészei.

Antoniust Kleopátra a tharszoszi öbölbe, aranyozott árbocú, bíborló vitorlájú, ezüstszínű hajón látta vendégül, mintegy negyvenedmagával. A kényelmet párnákkal borított elefántcsont heverők biztosították, a tálalás arany asztalkákon, nemesfém edényekben történt. Előételként klasszikus aphrodisiacumot: osztrigát, majd fűszeres főtt és sült halat, főtt strucctojást, sárgadinnyét, teknőcpáncélban szervírozott, tenger gyümölcseiből összeállított salátákat kínált, továbbá zsomborral, gránátalmával tálalt, turbolyás – szintén vágyat fokozó – mézben karamellizált sült tengerimalacot. Ezután sült homár, languszta, mézes mártással tálalt malac- és disznósült, töltött galamb és tésztában sült sonka következett, végül pedig számtalan fajta sütemény, édes krém, sajt és gyümölcs. Konyháján fűszeres mustban főzött flamingónyelv-leves is készült, mely sült datolyával, póréahagymával és pisztáciával került az asztalra.

Fantáziánk éttermében, amelynek *Kleopátra vitorlása* a neve, s amelynek a berendezése és környezete Plutarkhosz leírásának köszönhetően oly pontos, hogy oda képzeletben be is ülhetünk, s amelynek fedélzetén „világ körüli gasztronómiai utazást” tehetünk.

– Szerelem! Utazás! – kémleljük a vizet. – A tengerek és az óceánok csábítása! Ó, ha életünket be nem ragyognák! Ha könyvek és gasztronómiai remekművek nem léteznének, úgy éreznénk magunkat, mint egy partra vetett, a világi lét kijáratához érkezett lazac.

A GASZTRONÓMIA DRAMATURGIÁJA

Ó, a konyhák és a gasztronómiai szentélyek ihlető csendje! És az istenektől kapott ízek és illatok! A terítés költészete! A főzés dramaturgiája és titkai!

A *konyhaművészet akció*, mint a drámai cselekmény színpadi megvalósítása s maga a színészi játék. A színész fizikai és pszichikai mozgása az előadás tartama alatt. A gasztronómia akció, mint a színészi szövegmondás, a szöveg értelmező hangsúlyozása, tagolása, tempója és hanghordozása. De semmivel sem kevésbé fontosak egyiknél sem a fizikai akciók: a mimika és a gesztus.

A *gasztronómia* kreativitás és művészet, mint a színészek játéka. Kleopátra szakácsai és cukrászai hangsúlyozták: alkotásaikat tényérokon részekre bontották, gasztronómiai csodáik más-más tempóban készültek, tálaláskor mindig máshová kerültek a hangsúlyok, a felszolgálás taglejtései változatosak voltak, a gasztronómia kézmozdulatai pedig kifinomultak és erotikus tartalommal is átitatódtak.

Kleopátra vitorlásán a hatalom és a szerelem előjátéka vette kezdetét!

Alapeszme – az a fő gondolat, amit a gasztronómiai műalkotás kifejez, s ami a konyhaművészeti alkotás tartalmi és formai motívumait meghatározó módon világítja át és fogja össze.

Az *átélés* egyrészt a konyhaművész, másrészt a vendég lélektani állapota a gasztronómia előadótermében. A konyhaművészi átélés folyamata és kérdése már az ókorban a gasztronómiai tudás része volt. A Kleopátra előtti fáraók udvarának konyhaművésze is érezte azokat az érzéseket és vágyakat, amelyeket a magasságos uralkodó? Az udvari konyhaművész szüntelenül magát figyelő tudattal közelített mindig az uralkodó egyiptomi napkirály lélektani állapotához, s állította össze annak napi étrendjét.

A konyhaművész bizonyos értelemben tehát az isteni Ámon-Ré fáraóban megtestesült alakjával azonosult.

A gasztronómia szereplőinek átélése sem kérdéses. A gasztronómiai játék közben az ember a fokozott étvágy és a szent áhítat élményével ül le a terített asztalhoz, s kapcsolódik a konyhaművészet cselekményéhez, az ízekhez és illatokhoz, mint a színházi előadáson a jellemekhez, s a vágyott asztali szertartás – mint a színházi előadás kibontakozása – megtisztító változást, katarzist varázsol a lelkébe, mely kiemeli a hétköznapok világából és magasabb, megtisztult erkölcsi-lelki világba juttatja.

A *belső monológ* – *monologue interieur* – is nyugodtan elmondható! Óda a szarvasgombához! A lazacfiléhez! A sültetekhez, levesekhez, mártásokhoz, süteménycsodákhoz, borokhoz, pezsgőkhöz és szivarokhoz! A szalvétához, a sercegő gyertyához, a terítékhez! Olyan ez a monológ, mint az epikus irodalom egyik ábrázolási módszere, aminek alkalmazásakor az író valamelyik alakjának tudatfolyamát az illető alakkal mondatja el a színpadi monológhoz hasonló formában. Az étkek készítője számára ez a monológ a legkedvesebb, hiszen ő bejárta a csarnokot, körültekintően válogatta ki az alapanyagokat, beszélgetett a kofákkal, korán reggel kelt fel, süttött-főzött, étvágya is csillapodott már, számára tehát a vendégek véleményének kinyilvánítása a legnagyobb fizetség. De ha *monologue interieur* nem jutna eszünkbe, néhány szó is elég.

– Remek!... Fölséges!... Isteni!... Egyszerűen isteni!...

S ő ettől boldog lesz! És ragyogó arccal fogja azonnal sorolni a hozzávalókat, hogy mit tesz a töltöttkáposztába, hogyan készíti a rakott krumplit, és a zserbó tésztáját sütés előtt miért hagyja egy napig a hűtőben állni.

Nemcsak a színpadi szereplők, hanem a konyha szerelmesei is rendelkeznek *bizalmassal*. Aminek a neve franciául: confident. A főszereplő mellé rendelt állandó kísérő – barát, barátnő, dajka, szolgálta –, akiknek a főszereplők kiöntik a szívüket, megbeszélik velük örömeiket, bánatukat, s akik így tulajdonképpen a monológ feloldását szolgálják.

Miképp az ókori görög színjátékokban Püladész, Oresztész barátja – a háziasszony, a férj, a séf vagy a mestercukrász is egyszerűen kiönti a lelkét.

A főzés alkotás. Amihez a legmegfelelőbb confident a zenehallgatás vagy egy jó rádióműsor. A szombat reggelek életem ihletett órái s azokat a konyhában eltöltött idő jelenti, amikor a jó zene, az ízek és illatok úgy vesznek körül, mint a Duna két ága a Margit-szigetet.

Helyi színezet, a couleur locale a gasztronómia művészetében ugyanaz az elem, mint a drámaszerkesztésben, és a színpadokon. A couleur locale ott a különböző népek, országok, vidékek erkölcsének, szokásainak, viseletének és tájszólásának érzékeltetése a díszletben, jelmezben, a színész viselkedésében, a kiejtésben, s azok a cselekmény hitelességének és érdekességének fokozását szolgálják.

Gasztronómiai couleur locale a jellegzetes fűszer. Kivi szelet a tortán, a paprikával töltött olíwabogyó, a mézzel csorgatott, pörkölt mandula, a majonézzal díszített, szeletelt svábszalámi, a hárttyavékony sonkaszeletek köré helyezett retek, paradicsom és paprika.

A terítés is művészet, amiben a couleur locale szerepe ugyanolyan fontos, mint tálalás során.

A színhátékokban *váratlanul bekövetkező fordulat a coup de théâtre*, amely felborítja a cselekmény során kialakult helyzetet. Váratlanul bekövetkező fordulat lehet a konyhában az, hogy csörög a telefon, amit kedvetlenül felveszünk, s miközben beszélünk, odaég minden. Orrfacsaró szagok terjengnek, mosogatni, takarítani kell! És nincs otthon más alapanyag! Főzni azonban kell! A gyerekeknek ebédet kell adni. És váratlanul bekövetkező fordulat lehet az is, ha egy régen látott barátunk váratlanul beállít, szeretnénk megvendégsélni, de nincs otthon semmi, vagy ami mégis akad: abból kell valamit varázsolni.

A színházművészetben az a határolt és szerkesztett esemény-sor, amely a drámai hősök cselekedeteinek formájában a néző szeme előtt folyik le, a *cselekmény*. Ám ami a konyhaművész szeme előtt folyik le, az is cselekmény! Leginkább az, amit a séf lelki szemeivel lát. Arisztotelész szerint a cselekmény a játék legfontosabb eleme, éppen ezért a drámai művészetben – de a gasztronómiában is! – jelentőségét a jellemelek elé helyezhetjük. Akkor

is, ha a cselekmény cselekvő személyek nélkül nem képzelhető el. Goethe szerint a színpadi cselekmény abban különbözik a regénybelitől, hogy mindig a jelenben – ti. a néző szeme előtt – játszódik, akkor is, ha a múltat eleveníti meg.

Vajon a gasztronómia jelenetei nem a szemünk előtt játszódnak? S azokról regénybeli jelenetek nem íródhatnak?

Krúdy Gyula számára már az ihlető volt, hogy írás közben oda-pillantott az ablakok közé, ahol a hidegre tett füstölt szalonnát, kolbászt és disznósajtot tartotta. Ó, micsoda látvány! S micsoda ízek!

Krúdy Gyula, miközben írt, Szindbádként az ízek tengerén hajózott.

A cselekmény tagolását a klasszikus dramaturgia az *expozíció*, *bonyodalom*, *válság* (krízis), *sorsfordulat*, *kibontakozás*, *katasztrófa* ívében képzelte el.

Expozíció: hajtás a vadászaton, „portyázás” a piacon. Ha ötletünk még nincs, az *expozíció* során majd lesz. A tisztáson vaddisznó jelenik meg, a csarnokban borjómáját, mely csak úgy kínálja magát, pillantunk meg. S ezután következik a *bonyodalom*. Sikerül-e elejteni a vadat? A lövés célt ér-e? Marad-e a konyhapénzből borjómájra is? A *krízis* azután a lelki tartalommal telített izgalmi állapot! A hús feldolgozása, kellő pácolása már-már *sorsfordulat-szerű* állapot, s a *kibontakozás* pedig lényegében az elkészítés szertartása: a sütés, főzés illatokkal kísért eufóriája.

A vörösboros, áfonyás vaddisznópölkölté vagy a reszelt, borsal fűszerezett borjómájé!

A *katasztrófa*: a terített asztal étkezés utáni látványa! Ami órákon át készült: percek alatt elfogyott, s ami pedig az asztalon maradt maga a törökdülés utáni állapot.

A régi magyar nyelvhasználat szerinti ármány, fondorlat az *intrika* – olaszul *intricare* – dramaturgiai értelemben olyan drámai cselekmény, mozzanat vagy fordulat, amelyet a színjáték egyik szereplője – cselszövő vagy intrikus – céltudatosan és titokban bonyolít, s amely a tragédiában olyan bukáshoz vezet, mint Othellóé vagy a vígjátékban olyan szerencsés megoldáshoz, mint Molière Képzelt betegéé.

A konyha művésze, a séf azonban nem válhat soha sem cselszövővé, sem intrikussá. Az ízek világának megszentelt termeiben semmit sem szabad titokban bonyolítani, olyan mozzanat ott nem történhet és olyan fordulat sem következhet be, mely bukáshoz vezet.

A gasztronómia terepe nyílt. A gasztronómia művelője őszinte, alázatos és fondorlat nélküli. S ha a séf tehetséges: céltudatos cselekménye szerencsés megoldásokhoz fog vezetni.

A cselekvés, a mozgás, a gesztus, a mimika, tehát az akció mellett a színjátszás legfontosabb kifejező eszköze a színészileg megformált szövegmondás, a szöveg előadásmódja, vagyis a *dikció*. Ami nem azonos a szöveg értelmes elmondásával vagy felmondásával, hanem annak a drámai jellem és helyzet által meghatározott interpretációját jelenti. A gasztronómiában az étek fogyaszthatóságán kívül a dramaturgiai indokoltságot és az érzelmi árnyaltságot érthetjük rajta, ami a tálalás hangsúlyozásában, az elkészítés tempójában, az étek színeiben és ízeiben, a tálalás tagolásában, az ízek egymásutániségének betartásában, az étkezés szüneteiben jut kifejezésre.

Elidegenítési effektusról – Verfremdungseffekt –, Brecht dramaturgiájának alapfogalmáról, a brechti játékmód fő eleméről az ízek világában is beszélgetünk. A színpadon az elidegenítési effektus célja meggátolni, hogy a színész, illetve a néző maradéktalanul beleélje magát a drámába, és lemondjon saját álláspontja, bírálata érvényesítéséről.

A konyhaművészet színpadán az elidegenítési effektus célja meggátolni, hogy a étel készítője maradéktalanul beleélje magát a főzésbe, és lemondjon saját ízlelésének álláspontjáról és bírálata érvényesítéséről. A legkönnyebben ezt akkor érheti el, ha a terített asztalhoz főzés után tartott szünet után ül, elkészített étkét frissen akkor tálalja, miután előtte pihent, tusolt, átöltözött, fejét kiszellőztette s a főzés minden „szagától” megszabadult.

Ezek az elidegenítési effektusok a jó étvágyhoz vezető út szakaszai.

Epizód a gasztronómiai és a drámai mű ízharmóniáival és cselekményvonalával lazábban összefüggő, annak egészét és menetét

lényegesen nem befolyásoló mellékesemény, mint a tányérra helyezett olíva, vagy egy kívánatos öntet vagy a tányérra került fogás egyik hangsúlyos részlete, mely színesíti, élénkíti a művet, vagy kisebb jelentőségű, de önmagukban érdekes ízvilágokkal és karakterekkel ismertet meg.

A *felvonás* a konyhaművészeti színjátéknak is egyik szakasza, de a gasztronómiában nem függönyhúzással, hanem előétellel kezdődik, s nem függönyengedéssel, hanem desszerttel, kávéval és szivarral zárul, s az ízek színházában a felvonásoknak megfelelő fogások az előadás tagolását szolgálják, egészen a katartikus élmény létrejöttéig.

A konyhaművészet dramaturgiai alaptörvénye a *hármasság*, amely magában foglalja a főzés cselekményét, a hely és az idő egységének követelményét, vagyis hogy a főzés cselekményéhez semmiféle epizód nem járulhat, a helyszín nem változhat, s a cselekménynek órákon belül kell lefolynia.

A színpadi szöveg rövidítésének jelölésére használatos műszó a *húzás*, aminek a gasztronómiai megfelelője az *ehetetlen*. Az emberi fogyasztásra alkalmatlan ételről van szó, amelyet elrontottunk, odaégettünk, elsóztunk... s amelyet a konyhaművészet íratlan szabályai szerint felszolgálni nem lehet.

Ami a színpadi műveknél az *iránydráma* – németül: Tendenzstück –, amelyben kiemelkedő szerephez jut egy meghatározott politikai, társadalmi irányzat, tézis képviselője, az a konyhaművészetben maga az *unalom*. Hogy például minden édességet jó angol módra ugyanolyan pudinggal öntünk le.

Az *ismétlés* nemcsak a színjátéktípusok fontos dramaturgiai mozzanata. Mivel a színjáték és a gasztronómiai élmény gyorsan illanó, pillanatnyi benyomások sorozatára épül, szükséges a néző – és a vendég – figyelmének ébrentartása, irányítása és fokozása érdekében egyes fontosabb motívumok különböző formában történő – rendszeren háromszori – ismétlése. Egyszerűen tehát arról van szó, hogy nyugodtan szedhetünk az ételből háromszor is, s tölthetünk a borból is akár háromszor, ha jól esik. Az élmény ugyanis olyan gyorsan elillan!

A színpadi alakoknak *jellemük* – görögül *karakterük* – van. S ez ugyanúgy igaz a konyhaművészet szereplőire, akiknek a jellem a gasztronómia színpadán egész figurájukat átfogja, nemcsak pszichológiai készségeiket, hanem társadalmi minőségüket is jelzi. A mesterszakács jelleme ugyanakkor nem azonos a típussal, mert a gasztronómiai jellem ezen belül foglal helyet más alkotóelemekkel együtt.

A *késleltetés* – latinul: *retardáció* – nemcsak a drámai mese-szövevényben a közönség érdeklődésének fokozására alkalmazott fordulat, hanem a gasztronómia mesterfogása. A konyhaművész, nevezzük őt most már egyszerűen szakácsnak, a kibontakozás előtt – többnyire az utolsó előtti felvonásban – fogásra célzok – váratlan bonyodalom beiktatásával megszakítja a cselekmény menetét, felszolgált még valamilyen sültet – de ne sületlenséget! – s ezáltal egyrészt időben tolja el a kifejeletet, másrészt kétesnek tűn-teti fel a várt megoldást.

Mintha a flódnit nem akarná küldeni soha!

Konfliktus vagy *összeütközés* a drámai forma magva, műfaji sajátosságának gerince. Az összeütközés létrejöhet ellentétes csoportok, figurák, de ízek között is!, de akkor is találkozhatunk az egyes hősök – megsúghatom, hogy a fűszerekről van szó! – belső ellentmondásaival, ha azok önmagukkal kerülnek ellentétbe.

A *könyvdráma* konyhaművészeti megfelelője a *nehogy meg-edd!* Amíg az egyik a párbeszédes, külsőségeiben a drámához hasonló, de nem előadásra, hanem olvasásra szánt mű, addig a másik egyszerűen az emberi fogyasztásra nem alkalmas ételt jelöli (talán mert szakácskönyv receptje szerint készült?).

Krízis a drámai és a konyhaművészeti cselekmény kibontakozásának csúcsa, kifejelet, az a pont, ahol a hősöknek, korábbi tetteik következményeként, „benyújtják a számlát”, ahol rá kell döb-benniük, hogy zsákutcába jutottak.

A gasztronómia legnagyobb krízise, ha kevés a vendég vagy üres az étterem és a kávéház.

Az utánzás ógörögül *mimézis*. A valóság művészi reprodukciójának kategóriája a színpadi művészetben. Eredetileg a görög mimosz az álarcatlan színész mozgását jelentette. Arisztotelésznél

vált a művészi reprodukció általános kategóriává. Nem egyszerű és szolgai reprodukció: nem a valóság utánzása, hanem lényegének feltárása. Arisztotelész Poetika című művében ezt úgy fogalmazza meg, hogy a művészet nem azt ábrázolja, ami megtörtént, hanem azt, ami adott esetben megtörténhet a valóság belső szükségszerűsége szerint.

A konyhaművészetben az ízek egymáshoz rendelése nem csupán az alapanyagok felhasználása, hanem azok lényegének feltárása.

A sütés-főzés tehát nem más, mint az újrateremtés utánzása.

A *moduláció* eredetileg zenei kifejezés s egyik hangnemből a másik hangnembe való átmenetet jelent. Színpadi értelemben hangváltás, amely a drámai szöveg mögött rejlő lelki tartalmakat juttatja kifejezésre.

A gasztronómiában az ízek világából egy másikba való szent rítusok szerinti átmenet szintűgy moduláció, s elképzelhetetlen az íz-tévesztés. Vörösbor helyett a fehér, lényegében tehát lágy moll hangsor helyett, amelynek harmadik foka a kezdőhangtól számítva kisterc távolságra fekszik: a kemény dúr hangnem, amelyben a legfontosabb a kezdő hangtól számított nagyterc és a vezetőhang.

A magánbeszéd ógörögül *monológ*. A konyhaművészetben a séf magánbeszéde a tálalás. A színész, amikor egyedül marad a színpadon, s mintegy hangosan gondolkodik, számot ad vívódásairól, eseményeket összegez, reflektál rájuk, új elhatározásra jut, a cselekmény fordulatóát jelzi, esetleg tájékoztatja a közönséget.

Séf a tényéron teszi ugyanezt. Akinek szeme van: látja.

Motívum valamely elhatározásnak vagy cselekvésnek mozgató indítéka; ebben a vonatkozásban beszélnek a drámai cselekménynek lélektani okokkal való alátámasztásáról, hihetővé tételéről, vagyis motivációról.

Ami pedig a konyhaművészetben alapvető lélektani mozgatóerő. Kinek, mit, mikor, hogyan és miért főzünk.

A *narrátor* valójában elbeszélő – a konyhaművészetben maga a felszolgáló – drámai személyiséggel nem rendelkező, a drámai konfliktuson kívülálló szerep. Feladata, hogy bevezesse a cselekményt, a szükséges tudnivalókat közölje a nézőkkel – a pincér az

éttermekben a vendéggel –, áthidalja a cselekmény mozzanatait, ha ez szükséges az összefüggések megértéséhez, esetleg a szerző – vagyis a séf – megjegyzéseit fűzze a cselekmény megszakításával a dráma egyes mozzanataihoz. Amennyiben a narrátornak drámai személyisége is van – tehát ha nem is befolyásolja a cselekményt, de jelen van a cselekményben –, akkor rezonőrrol beszélünk.

Rezonőr a gasztronómiában a segédpincér.

Párbeszéd vagy dialógus nemcsak a színjátékok egyik lényeges eleme, hanem a gasztronómiáé is. Értelemszerűen a színpadi művészetben két személynek egymással folytatott beszélgetése, amelyet azonban több személy beszélgetésére is alkalmazunk. De vajon nem beszéldesek-e a tálalt fogások egymás mellett, s az egymás mellé helyezett étkek? A párbeszéd a monológgal szemben a színpadi alakok érintkezésének eszköze, amellyel gondolati és indulati tartalmakat közölnek. A párbeszédnek drámai jellegét az adja meg, hogy tartalmát és formáját a jellemek – tehát a fűszerek, a helyzetek, a jó és jól kiválasztott alapanyagok – determinálják. A jó drámai dialógus követelménye, hogy nagy modulációs és játéklehetőségeket nyújtson a beszélő színésznek és hallgató partnerének egyaránt. A drámai párbeszéd első alkalmazása Theszpisz nevéhez fűződik, akinek újítása abban állt, hogy a kórusral egy olyan szereplőt állított szembe, aki nem volt a kórus tagja, s aki az előadott cselekmény egyik személyét képviselte. Hüpokritész, tehát felelgető színészember volt ez a személy, akinek az volt a szerepe, hogy beszédbe bocsátkozzon a kórusral.

De vajon nem felelgetnek-e egymásnak az étkek egy csalogatóan és hívogatóan terített asztalon?

A pápuák földbe vájt izzó kövekre helyezik a sütésre kiszemelt húsokat, zöldségeket pakolnak rá, majd az étel elkészülte után: pálmalevelekre teszik a megpuhult – bízhatunk benne, hogy már nem emberi húsból készített – ételt, s még nem kifejlődött igényességgel, de lakomához ülnek.

Ugyanakkor az ókori előkelőségek már asztalhoz ültek, fő helyre tálaltatták a sültet, a főszereplőt szembe állították tehát a kenyérrel, ha volt: a borral vagy Egyiptomban a sörrel, s a felismerés a szentséges gasztronómia kezdetét jelentette már. Került az asz-

talra a civilizációk viharai szerint váltakozva még: mécses, gyertya, kupa, ezüst étkészlet s az emberré válás kinkeserves állomásának megannyi esztétikumát asztra csempészni igyekvő elem. Köztük például az, hogy a kezünket már nem a szolgáló hajába töröltük, hanem szalvétába.

Előbeszéd a *prolóógus*. Ami a gasztronómiában pedig nem más, mint az előétel, s még az azt is megelőző étvágygerjesztő ital, az aperitif. A görög drámákban a prólóógus a drámának az a bevezető része, amelyben egy színész elmondja az előzetes tudnivalókat.

A *szinopszis* a színházi dramaturgiák mindennapos munkájában felhasznált rövid darabkivonat, a gasztronómiában pedig egyszerűen csak kóstoló. Disznótoros esetén – jól tudjuk – a kóstoló készítésének és tálalásának szertartásos hagyományai vannak.

De kóstoló lehet az étteremben asztalunkon maradt étek hazavitele is. Az az étterem, amelyik a pakk készítését nem hajlandó megtenni: lehet, hogy jó étterem, de biztosan nem a gasztronómia szentélye.

Tiráda a színházi játéknak olyan terjedelmes szövegrésze, amelyet a szereplő megszakítás nélkül folyamatosan mond el. Rosszszalló értelemben dagályos, nagyobb terjedelmű szövegrész. A gasztronómiában pedig a hasonló ízek és étek egymásutánsága és egyformasága. Rosszszalló értelemben tehát undorkeltés.

A *transzponálás* a latinból véve áthelyezést, átültetést jelent. A művelet során az író egy cselekményt vagy drámai szituációt más környezetbe helyez. Feldolgoz egy ősi témát, hogy azt mai környezetbe transzponálja a mi korunk szemszögéből értelmezhesen, illetve a mának szóló mondanivalót rejtse bele.

Transzponálás régmúlt korok ízeit, ételeit jelenkori konyhákban elkészíteni, pásztorételeket étteremben étlapon tartani, konyhák szokásait a múltból a mába áttemelni, Jókai bablevelét elkészíteni, Gerbaud szeletét tányérunkra tenni, Hauer flódnijának zamatát szánkban érezni, Zwack unicumját „morzsolgatni”, Dreher sörét kortyolgatni, Törley pezsgőjét gyöngyöztetni, Tokaj szőlővesszőinek levét aranylani látni, Pick és Herz szalámirúdait szeletelni... mind-mind visszatérések nagy elődökhöz.

Aki érzi: már behódolt! Aki még nem, majd fog, s vallja majd,
hogy a gasztronómia művészet.

S ha az: dramaturgiája is van.

Ó, AZOK A TERÍTETT ASZTALOK

Az ember mindig evett, ám nem mindig süttő-főzött. A táplálkozási szükséglet a szakácskodás kezdetleges lehetőségeivel lassan-lassan találkozott. Majd valóságos tudománnyá, kifinomult művészetté fejlődött az ételek készítésének nagyra becsült mestersége.

Első „séfünk” maga a természet volt. A tüzet nem ismerő őseink sok-sok évezreden át kényszerültek nyerskosztevésre. Később, a tűz használata révén már egyszerű ételkészítési fogások is kialakulhattak. Elsőként értelemszerűen a sütés művelete vált ismertté. Idővel az úgynevezett köves főzés módszere is elterjedt, amelynek során puhítás végett beáztatták az alapanyagokat, majd a lébe többször egymás után izzó köveket helyeztek. Főzőedényül kezdetben természetes kőüreges, később kivájt faedények szolgáltak.

Az Európában körülbelül i.e. 5000–2000 közé eső újabb kőkorszaktól fogva főzési „reformeljárást” tett lehetővé a már közvetlenül tűz fölé helyezhető agyagedények alkalmazása. A régészek hazánk mai területén is számos, fejlett fazekasságra utaló leletre bukkantak ebből az időszakból.

A szakácsmesterség kezdete

A népi süttő-főző tevékenység mellett nyilvánvalóan az élelemmel bőségesen ellátott, fényűző óászi kultúrákban, az uralkodó réteg köreiből fejlődhetett ki a már mesterségszerűen végzett szakácsmunka. Az ételkészítés mesterei ezekben az időkben kultikus feladatokat is elláttak. Mezopotámiában, Indiában, Babilóniában, Asszíriában már jól ismert volt a gabona- illetve gyümölcsstermesztés, a haszonállat tartás. A tárgyi emlékek fejlett konyhakultúráról árulkodnak. A nagy perzsa uralkodó, Dareiosz kincsei közé tarozhattak a jó szakácsok is.

Elefántcsont heverők, arany asztalkák

Az egyiptomi szakácsok tevékenységéről sokat elárulnak a képzőművészet remekei és a sírokban talált konyhai eszközök. Kleopátra köztudottan nem csupán női vonzerejével és eszével hódított: mesés lakomáit is a csábítás eszközeként használta. Az ókori történetíró, Plutarkhosz szerint Antoniust például első ízben a tharszoszi öbölben, aranyozott árbocú, bíborló vitorlájú, ezüstszín hajón látta vendégül, mintegy negyvenedmagával. A kényelmet párnákkal ellátott elefántcsont heverők szolgáltatták, a tálalás arany asztalkákon, nemesfém edényekben történt. Előételként osztrigát, fűszeres főtt és sült halat, főtt strucctojást, sárgadinnyét, teknőcpáncélban szervírozott, tenger gyümölcseiből összeállított salátákat kínált, továbbá zomborral, gránátalmával tálalt, turbolyás mézben karamellizált sült tengerimalacot. Ezután sült homár, langusza, mézes mártással tálalt malac- és disznósült, töltött galamb és tésztában sült sonka következett, végül pedig számtalan fajta sütemény, édes krém, sajt és gyümölcs. Konyháján fűszeres mustban főzött flamingónyelv-leves is készült, mely sült datolyával, póréhagymával és pisztáciával került az asztalra. Elképzelhető, milyen széles körű ismereteket és alapos szakmai tudást kívánt a kor szakácsaitól e nem mindennapi étkek elkészítése, annál is inkább, hiszen – lévén általában rabszolgák – az elrontott ételért nem csupán állásukkal: akár életükkel is fizethettek. Mindazonáltal megbecsült mesterség volt a szakácsé, és e tényt a későbbi korok polgárai nem ritkán szabadságlevél adományozásával is kifejezték. Így például a görögök, akiknek ókori gasztronómiai kultúráját többek között Homérosz költeményei is megörökítették.

Görög és római ételművészet

Az Odüsszeiát olvasva alapos tájékoztatást kaphatunk az akkori növénytermesztésről, állattartásról, valamint a görög konyhaművészetről és vendéglátásról, amelyek az idő múltával mind kifinomultabbá váltak. A jólétben élőket változatos zöldség-, gyümölcs-

és húsfogyasztás jellemezte, sokféle pékáruhoz is hozzájuthattak. Nem lehet véletlen, hogy az i.e. V–IV. században élt híres görög orvos, Hippokratész már a diéta jótékony hatásával is foglalkozott. Pedig a máig is emlegetett, vége-hossza nincs, pávatollal „megsegített” lakomák még csak ezután, a római birodalom korában jöttek szokásba; gyakorta jó görög szakácsok közreműködésével. Költségvetésüket, lebonyolításuk módját mértéktelenségük miatt idővel törvények révén is szabályozni kellett. Az i.e. I. század neves szakácstudorának számító Marcus Gavius Apicius is azok közé tartozott, akik fényűzőbbnél fényűzőbb lakomákat rendeztek ismerőseiknek. Ő maga „el is lakmározta” jelentős vagyonát. Neve alatt maradt fenn *De re coquinaria* címmel egy receptgyűjtemény, amely – évszázadokon átívelő használata folytán erősen átalakult formában – máig is hozzáférhető. Ennek tanúsága szerint az akkori szakácsok nemcsak a legkülönbélebb étkek és mártások elkészítéséhez értettek jól, de a gyümölcsök, zöldségfélék mézben, ecetben, sóban, gipsszel vagy kátránnyal légmentesített edényben való tartósításához, és a borkülönlegességek előállításához is. Időszámításunk kezdetén, Augustus, Tiberius császársága alatt, Róma már szakácsiskolákkal is rendelkezett.

Honfoglaló eleink „levespora”

Magyar eleink hozzávetőlegesen 2500 esztendővel ezelőtt váltak pásztornéppé Volga menti élőhelyeiken, feltehetően bolgár-török népcsoportoktól sajátítva el az állattenyésztés csinját-bínját. Kezdetleges földműveléssel is foglalkoztak. Még jó ezredévvél később, a honfoglalás idején is félnomád életmódot folytattak. Hosszabb-rövidebb időre megtelepedtek valahol, majd tovább vándoroltak.

Táplálkozásuk alapját a tej és a hús, a vad és a hal képezte, és fontos szerepet játszottak étrendjükben a vadon termő gyümölcsök, a gombák és a méz is. Szálláshelyeik környékén gabonaféléket is termesztettek, ám azokat többnyire zölden szedték le, majd megpörkölték és megszáritották. Saját természetű hagymával,

borsóval, tormával, salátafélékkel egészítették ki étrendjüket. Ismerték a szőlőt, a bort, a sört. Praktikus okokból feltalálták a „levesport”, azaz a porított szárított húst, ami kis helyen elfért, és meleg vízzel elkeverve tápláló folyadékot biztosított számukra hódító és békésebb útjaik állomásain. A főzést izzó kövek főzővízbe helyezésével végezték, később valószínűleg vaslábakra helyezett agyagüstöket használtak. Késeik vasból, edényeik többnyire fából és bőrből készültek. Hagyományos értelemben vett letelepedésüket követően vette kezdetét a szakácművészet, ennek ideje tehát az államalapítás korára tehető. Ekkor szereztek mélyrehatóbb ismereteket a kertgazdálkodásról és általában a növénytermesztésről is. Az első magyar szakácsok az uralkodót, a gyarapodó egyházi intézmények képviselőit és a vagyonos főurakat örvendeztették meg gasztronómiai tudásukkal.

Erjesztett kancatej

Konkrét ételleírások sajnos nem maradtak ránk az államalapítás utáni időkből, annyi azonban bizonyos: többnyire nyárson sültött húsok, bográcsban párolt-főtt ételek, kásák és zöldsélek kerültek a jómódúak asztalára; melléjük bor, sör is került. Nem merült feledésbe a honfoglalók itala, az erjesztett kancatejből (esetleg szamár- vagy kecsketejből) nyert kumis sem. Az első magyar szakácsok működésére utaló leírás szerint az 1005-ben alapított pannonhalmi kolostor élelmezését két évszázaddal később már 1300 jobbágy biztosította; közülük 53 kenyérsütő, 43 pedig szakács volt. A tekintélyes urak is saját szakácsokat fogadtak, sőt az udvari rendtartásban ekkorra már körvonalazódtak az étkezéssel kapcsolatos speciális feladatkörök az előkóstolástól az étékfogásig, amelyeket más-más szolgálattelvők láttak el. Ám mindannyiuk tevékenységét a bizalmi állást betöltő szakács „vezényelte”, akit éppen ezért nagy becsben tartottak. Az 1400-as években Zsigmond király udvari szakácsa, Eresztvényi Ferenc sok más kollégájához hasonlóan érdemei elismerésül még nemesi levélre és címeradományra is szert tett, és ennek az eseménynek egyik legrégebbi,

mesterségre utaló címerképünket köszönhetjük. Az immár önállóvá vált szakma jelentőségét alátámasztja az a tény is, hogy Nagyszakácsi községünk elnevezése éppúgy összefüggésben áll e foglalkozásnévvel, mint a később kialakult Szakács tulajdonnév.

A kézzel való tunkolás okozta sáfrányos foltok

Az itáliai reneszánsz szelleme hazánkat sem hagyta érintetlenül. Jócskán megújította szakácművészetünket is. Mátyás király krónikásai, Galeotto Marzio és Bonfini leírásaiból részletes információkat kaphatunk erről. A főúri asztalok halaktól, házi- és vadállatok nyárson és roston (rostélyon) sült húsától roskadoztak. Utóbbiak mindegyikéhez más-más „lé”, vagyis hígabb szószféle dukált; ezeket igen változatosan fűszerezték, és kovással készült kenyérral mártogatták ki a közös tálakból. Csemegének számított a hízott páva, és szívesen fogyasztották a seregélyt is. Új baromfifélével bővült a honi kínálat, amikor a király pulykákat hozatott udvarába (bár szélesebb körű tartása csak lassan terjedt el).

A pároláshoz, főzéshez már nemcsak üstöt és bográcsot, de lábast, fazekat is használtak. Az ételeket kenyérbéllel sűrítették. A zöldségek, hazai és déligyümölcsök, sajtok sokaságán túl cukrászati remekek koronázták meg a lakomákat. A konyhai stílus alakulását erőteljesen befolyásolta Mátyás felesége, az olasz Beatrix királyné jelenléte, aki a magyar szakácsok, például a jónevű nagyszakácsi Veres György konyhafőnök mellett olasz mestereket is alkalmazott. A királynénak tulajdonítható a villa asztali használatának szorgalmazása is, mely a ruhaujjakat volt hivatva megkímélni a kézzel való tunkolás okozta sáfrányos foltoktól.

GASZTRONÓMIAI UTAZÁSOK



AZ AMERIKAI EGY(B)ESÜLT ÁLLAMOK ÍZEI

Ízben, zamatoságban persze nem vetekszik más nemzeti konyhákkal, de azért tartalmas, változatos. Az igazi amerikai számára a legfőbb étel a sült marhaszelet, a *steak* (szték), amit rendszerint héjában főtt burgonyával, párolt főzelékkal szolgálnak fel. A steak elkészítése, a megfelelő hús kiválasztása olyan művészet, amelyet még a férfiak is megtanulnak az Egyesült Államokban, s igazi büszkeség, ha nyáron, a szabadtéri faszénparázsos tűzhelyen jó marhasültet tudnak készíteni.

Maradjunk egyelőre a reggelinél, a *breakfast*-nél. A leggyakoribb, mindenütt kapható étel a szalonnás tükörtojás (*fried egg with bacon*), de kapható rántotta (*scrambled eggs*), és többfajta omlett is. Ugyancsak a reggeli tartozéka főként azoknak, akik a könnyebb ételt szeretik, a „*cereal*”, búza- vagy kukoricalisztből készült, pelyhesített, rendszerint édesített készítmény, amelynek igen sok fajtáját árúsítják. Tejjel felöntve, gyakran még gyümölcs-csel is ízesítve árúsítják. Leggyakoribbak az éttermekben a Kellog's és a General Foods készítmények. A *corn flake* kukoricalisztből készül. A reggelihez gyakran pirítós és vaj, dzsem is jár, kávé, tea, tej vagy kakaó kapható hozzá. Gyakori az olyan reggeli, amikor a kávé mellé csak egy-két édes süteményt, ún. *Danish pastry* – leginkább a mi diós csigánkra vagy kuglófunkra emlékeztető süteményfélket – fogyasztanak. Zsemlét vagy kiflit általában nem

találni az amerikai asztalon, bár nagyobb városok német, francia, esetleg magyar pékségeiben időnként kapható.

Az ebéd, a *lunch* rendszerint könnyebb étkezést jelent. Ha valaki a hideg szendvicset szereti, ebből rendszerint nagyobb választékot talál: hideg csirkével, hideg pulykával, sonkával, hideg marhasülttel, sajttal stb. elkészítve. A *pastrami* zsírosabb marhahús, a *corned beef* ugyancsak marhahús, de másként fűszerezve. Népszerű a *club sandwich*: rendszerint sonka, sajt, csirkehús és salátalevél, paradicsom a szendvics tölteléke. Vannak ún. meleg szendvicsek is: ezeket meleg hússal, körítéssel tálalják. Természetesen kaphatók meleg ételek is ebédre. A levesek közül a leggyakoribb a csirkeleves (*chicken soup*), a borsóleves (*pea soup*) – ez mindig püré; a paradicsomleves (*tomato soup*). Jobb éttermekben nagyobb a választék. A meleg húsételekhez általában kétféle körítés jár, a szinte elkerülhetetlen burgonyapüré (*mashed potatoes*) mellé párolt főzelékeket lehet választani: zöldborsót, főtt répát, főtt céklát, zöldbabot... Az amerikai étkezés szinte elengedhetetlen velejárója a zöldsaláta is, leggyakrabban vegyes saláta, amiben viszont csak ritkán található a Magyarországon ismert saláta (*Boston lettuce*), leggyakrabban a galambbegy, káposzta és más nyers zöldségek. Ezeket előre elkészített öntettel szolgálják fel, az ízesítő öntetek (nevük: *dressing*) között van az ún. francia (*French* – olajos, majonézes, sóval és más fűszerekkel kevert), az olasz (*Italian* – ecet, olaj keveréke), a fokhagymás (*garlic*), a rokfort (*blue cheese*). A pincér általában megkérdi, milyen dressinget kíván salátájához a vendég. A salátát nem a hússal együtt, hanem azt megelőzően szolgálják fel, rendszerint külön, a leves után fogyasztják.

Édességet a fagyalt vagy különböző sütemények közül lehet választani. A *pie*, az amerikaiak legkedveltebb süteménye némiképpen a mi pitéinkre emlékeztet, a legigazibb az almával töltött (*apple pie*), amely nemzeti ételnek is számít – de készülhet cseresznye-, szeder-, sőt édestök töltettel is. Az almáslepényt tekintik a legigazibb amerikai süteménynek – a szólás is azt mondja, hogy „olyan amerikai, mint az almáslepény”. A *pumpkin pie* kötelező ételnek számít a Hálaadás ünnepén. A mi tortánk *cake* néven szerepel az étlapon.

Az esti főétkezés, a *dinner*, rendszerint levesből, esetleg előételből, húsételből és édességből állhat. Előételként igen népszerű az apró rák húsából készült, ízesített és salátával pohárban tálalt ráksaláta, a *shrimp cocktail*. A húskételekhez rendszerint édeskés, zsemleszerű téztafélék – *rolls* – adnak melegen, hozzá vaját. Kenyeret az amerikai vacsorához általában nem fogyaszt, ehelyett kapja a rollokat. A húskételeknél a marhasült, a már említett *steak*, behozhatatlan előnnyel vezet. Legjobb és legdrágább válfaja az étlapokon a *filet mignon* elnevezést kapja, ezt követi a *sirloin* és a *T-bone steak*. A sültet háromféleképpen készítik el, s ezt a vendégnek külön kell meghatározni. A *rear* teljesen véres húst jelent, a *medium* az ún. félangolos kisütést, a teljesen átsütött hús neve *well-done*. Természetes lehet disznóhúsból készült ételeket is kapni, a leggyakrabban sült karajt (*pork chops* – rendszerint almászósszal tálalják) és csirkeételeket is: utóbbiból legnépszerűbb a rántott csirke (*fried chicken*).

A sülteket az amerikai konyha csak részben fűszerezi, a vendég szinte saját szája íze szerint fejezheti be az ízesítést az asztalon a különböző, előre elkészített öntetek, kivonatok, a *steak sauce*-ok és a fűszerek felhasználásával. A leggyakoribb öntetek, pl. a *Worcester sauce* – pikáns, fűszeres –, az *A-1* jelzésű, enyhén édeskés, ugyancsak pikáns ízű, de igen sok változatban található meg az asztalon. Sózni ki-ki saját szokása szerint sózza a húst, de a másik tartóban általában nem pirospaprika, hanem őrölt bors található. Ha marhasült mellé héjában sült burgonyát tálalnak, azt kettévágva megsózzák, vajjal, vagy a mi számunkra szokatlan módon tejföllel fogyasztják. Az amerikai konyha dicséretére szóljon, hogy a steak igazán nem hizlaló étel, a párolt főzelék is kevésbé hizlaló, mint a magyar konyhában megszokott habart vagy rántott főzelékek – egyszóval tápláló, de nem zsíros étkezés.

Itt érdemes megemlíteni a *kenyeret*, amit bizony rendszerint csak szendvicsekhez, illetve pirítósként esznek; papírvékonyágú, meglehetősen ízetlen fehér kenyér, aminek igen vékony a héja. Nagyobb ételmiszerüzletekben mindig sokfajta kenyér kapható, köztük a *French* vagy az *Italian* jelzésű kenyerek a mi zsemleke-

nyerűnkre emlékeztetnek. Van többfajta barna kenyér is, ennek neve *rye bread*, és rozsliszt adagolásával készült.

Az amerikai konyha néhány jellegzetes étele:

Baked beans: főtt tarkababfőzelék. Enyhén édeskés, apró szemű babból készül, rendszerint egy szelet édes, fekete kenyérral szolgálják fel.

Barbecue: szabad tűz, rendszerint faszénparázs felett rostos sült hús, lehet marha-, juh-, csirke- vagy disznóhús, de főként marhahús, amelyet sütés közben fűszeres páccal kenegtetnek. Igen ízletessé teszi a húst, amely így teljesen zsírtalan.

Chowder: sűrű halleves, amiben hús- vagy szalonnadarabok is vannak. Legnépszerűbb a *clam chowder*, kagylóhúsból készült, ízletes tápláló.

Chili: (*con carne*): texasi és mexikói eredetű étel. Sűrű babfőzelék, darált hússal. Az igazi chili méregerős, mert belefőzik a hegyes, erős chilipaprikából készült lisztet.

Corn: főtt kukoricából készült főzelék. A creamed változata tejfölös, sűrű lében készült. Aki szereti a főtt kukoricát, könnyen megbarátkozik vele körítés formájában is.

Frankfurters: virsli, rendszerint sütvé.

French fries: szalmakrumpli, olajban sütvé, a francia *pommes frites* amerikai változata.

Gumbo: ez igazi déli étel, hazája Luisiana. Sűrű, rendszerint halból vagy csirkéből készült, nagy darab húsokat tartalmazó leves, ha halból készült, különösen ízletes. Az úgynevezett kreol konyha (New Orleans és Luisiana déli része) jellegzetes terméke.

Hamburger: talán a legamerikaibb étel – a fiatalság jó része ezen nő fel. Darált marhahúsból készült hús pogácsa, ízesítésére rendszerint ketchup és mustár szolgál. Általában puha, zsemleszerű „roll” közepébe téve kapható. A *hamburger steak*: ugyanez tányéron, körítéssel. A *cheeseburger* is ez, csak a hús pogácsát egy szelet sajttal együtt sütik, így valamivel ízesebb lesz.

Hot dog: a másik jellegzetes amerikai „snack” gyorsétel. Sült virsli, hosszúkás zsemle („kifli”) közepébe téve. Ugyancsak ketchuppal, mustárral ízesíthető.

Kentucky fried chicken: rántott csirke, a panírozás enyhén fűszerezett, kellemes ízű.

Pie: a már említett amerikai édesség, rendszerint köralakúra sütik és szeleteket vágunk belőle, főként gyümölcsrel töltve.

Ribs: sült oldalas. A *shortribs* marhaoldalas, a *spareribs* disznóoldalas.

Salisbury steak: a hamburger steak gombamártással leöntött változata.

Shrimp: apró rákok húsból készült, igen kellemes étel. A már említett shrimp coctailen kívül lehet kapni sült rákot vagy creole módra elkészített rákot is.

Angolna

Az angolna a zsíros húsú halak közé tartozik. Nagyon finom füstölve, de frissen elkészítve, levesként vagy grillezve is igen kedvelt étel. Az angolnát nem halkéssel és halvillával esszük, hanem rendes késsel és villával fogyasztjuk. A füstölt angolnát filézetlenül, bőröstül szolgálják fel. Első lépésként a gerincét kell eltávolítani, mégpedig úgy, hogy a késsel végigvágjuk a húst a gerinc vonalán, és mindkét oldalon lehúzzuk a szálkáról. Halkést és -villát csak akkor kell használni, ha filézett, bőr nélküli angolnát szolgálnak fel.

AUSZTRÁLIA ÍZEI

Az ausztrál konyha remekei nem túlságosan ínycsiklandozóak. Hagyományos ételnek a *steak* számít, egy nagy darab hússzelet, amelyet angolosan csak félig sütnek meg, a belseje még vöröslök a vértől. Fűszert nem használnak, legfeljebb megsózzák. Köretként sült hagyma- és burgonyaszeleteket tesznek mellé. Kenyeret nem fogyasztanak hozzá. Hasonló módon sütik meg a birkahúst is.

Minden kertés ház tartozéka a *barbecue*, azaz egy szabadtéri tűzhely. A tűzhely táplálása és a hús forgatása a felforrósodott

vaslapon – hagyományosan férfimunka. Persze az effajta „kerti sütősdire” leginkább vendégfogadáskor kerül sor, közönséges napokon a ház asszonya készíti a steaket odabent a konyhában.

A steak egyeduralkodója azonban már a múlté. Az utóbbi időben sok görög, olasz, német és más nemzetbeli telepedett le Ausztráliában, akik magukkal hozták óhazájuk konyhaművészetét. A nagyvárosok utcáin ma már egymás után sorakoznak a kínai, libanoni, olasz és egyéb vendéglők, magyar is akad közöttük.

Az ingyenc falatokat kedvelő látogató Ausztráliában válogathat a különlegességekben. A környező tengerből sokféle – számunkra ismeretlen – állatféleség kerül a hálóba és a vendéglők asztalára, mint például a *languszt*a, a *garnélarák*, különféle *kaGY*lók, *csigák*. Aki teheti, kóstolja meg az ausztrálok híres édesvízi halát, a *barramundit*.

Tasmania specialitása a *fésűkaGY*ló.

AUSZTRIA ÍZEI

Az idegen néha nem tud tájékozódni az étlapon még akkor sem, ha jól tud németül. Az étlap tele van sajátos elnevezésekkel.

Levesek. Minestra: zöldségleves. *Fischbeuschelsuppe*: borsó- vagy zöldségleves halikrával. A levesekbe szívesen tesznek tésztagombócot, galuskát, mindenféle tésztát. *Geriebenes Gerstl*: szét-tördelt metélt tészta; *Gebackene Erbsen*: pirított „tésztacsöppek”, *Schöberl* és *Fridatten*: felszeletelt tojáslepény.

Húsok. Garniertes, feines Rindfleisch: főtt marhahús sokféle körettel. A finom főtt marhahúsnak több neve is van: *Tafelspitz*, *Beinfl*esch, *Tellerfleisch*, *Gedämpft*es Spitz és *Lungenbraten*: mindkettő marha-vesepecsenye; *Rostbraten*: hagymás, rostonsült marhaborda; *Gulasch*: párolt hússzeletek sűrű paprikás szószban, minden egyéb nélkül; *Paprikahuhn*: a paprikás csirke hasonlóan elkészített fajtája. Magyar házaszszyonyok ilyenkor szívesen kötényt kapnának elő, hogy elkészítsék az igazit: tejfölösen, nokedlivel.

A *Wiener Schnitzel*, az igazi bécsi szelet borjú- vagy disznóhúsból kiváló, de csak salátát mellékelnek hozzá. *Naturschnitzel*: borjú „natur”; *Jungfernbraten*: sült sertésvesepecsenye köményesen; *Krenfleisch*: bőrében főzött malacpecsenye; *Kaiserfleisch*: disznóoldalas; *Beuschel*: tüdő, szív, lép sűrű szószban, hasonlít a magyar savanyútüdőhöz; *Backhendl*: rántott csirke; *Tiroler Geröstel*: főtt húsdarabok, tojással és krumplival egybesütve; *Wiener Würstchen*: bécsi virsli.

Zöldségek. *Heurige Erdäpfel*: idei burgonya; *Fisole*: zöldbab; *Kochsalat*: salátafőzelék; *Risibisi*: zöldborsós rizs; *Hauptlsalat*: fejes saláta; *Kren* vagy *Meerrettich*: torma; a gomba neve általában *Pilze*, osztrák vendéglőkben azonban előszeretettel nevezik így: *Schwamm* vagy *Schwämme*.

Tészták. *Strudel* (strudli) a rétesek változatos fajtája, igen kedvelt osztrák nemzeti étel, akár gyümölcssel vagy mákkal, túróval, hússal is töltik. *Salzburger Nockerl*: édes tejfölös gombóc; *Germknödel mit Röster*: kelttésztagombóc; *Tiroler Knödel*: sonkás gombóc; *Böhmischen Dalken*: cseh „talkedli” szilvalekvárral, fánk; *Buchteln*: „bukta”, *Dampfnudeln*: keltészta-kockák tejben párolva; *Golatschen*: töltött omlós tészta; *Scheiterhaufen*: máglyarakás; a magyarul pofézlinek is nevezett, zsírban sült pirított kenyérnek többféle neve van: *Pofesen*, *Bavesen* és *Armer Ritter*, azaz Szegény Lovag.

Ismert sörök: *Schwechater*, a *Gösser*, a *Puntigamer*, a *Stiegl*, az *Ottakringer* s a *Zipfer*.

Borok: a Bécsi-erdő bora a *Nussberger*, *Vöslauer*, *Grinzinger*, *Klosterneuburger*, *Gumpoldskirchner*. A Weinviertel „pikáns” borokat szállít: *Retzer*, *Mailberger*, *Haugsdorfer*, *Markersdorfer* és *Poysdorfer*. A Wachau és a Kamp völgye savanykás borokat termel, Burgenland borai hasonlítanak a soproni borokra. Stájer bor a *Stainzer Schilcher*.

A *feketekávé*t sokféleképpen főzik. A *Melange* (*licht* vagy *dunkel*, azaz világos vagy sötét) nem más, mint habos tejeskávé. Az *Einspanner* (Egyfogatú): feketekávé habbal. (A hab neve ugyan *Schlagsahne*, de inkább *Schlagobers*-nek mondják.) Külön szólnunk kell, ha hab nélkül óhajtjuk a kávé (*ohne Schlag*). A

feketekávét általában morkának hívják, népszerű neve *Nuss-schwarzer*, kissé törökösen főzött jóízű, népszerű kávé. Kis morkát kérjünk, ez mennyiségileg a szimplának felel meg. A nagy morka ára háromszoros! Kapni eszpresszókávét is, ezt erősnek tartják az osztrákok.

B

Borscs

Készítsük el az év utolsó napjainak egyikén, és melegítsük meg az új év első napján! Érdemes!

Az apróra vágott szalonnát üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a nyers pálcikákra vágott céklát, a felkarikázott sárgarépát, és rövid pirítás után a felkockázott marhahúst is, majd pároljuk kb. 10-20 percig. A ragut felöntjük a savanyúságok levével (annyi levet öntünk a raguhoz, hogy összesen legyen kb. 1,5-2 liter), mégpedig ebben az arányban: $\frac{2}{4}$ céklalé, $\frac{1}{4}$ káposztalé, $\frac{1}{4}$ uborkalé. Félpuhára főzzük, hozzáadjuk a gyalult káposztát, és készre főzzük. Bele rakjuk a karikára vágott virslit, uborkát, a savanyú káposztát, az olajbogyót és a feldarabolt céklát. Lassú tűzön hagyjuk még 10 percig, elkeverjük a tejfölt, megszórjuk az apróra vágott petrezselyemmel, újhagymával.

Hozzávalók: egy hagyma, $\frac{1}{2}$ kg marhahús, 1 cékla, kisebb gyalult káposzta, 1 sárgarépa, $\frac{1}{2}$ kg savanyú káposzta + lé, $\frac{1}{4}$ kg savanyú cékla + lé, $\frac{1}{4}$ kg kovászos uborka + lé, 20 dkg olajbogyó, 3-4 pár virsli, 2-3 dl tejföl, 10 dkg füstölt szalonna, 1 cs. újhagyma, 1 cs. petrezselyem.

BULGÁRIA ÍZEI

Bulgária az ízletes zöldségfélék: harmatos uborkák, mosolygó paradicsomok és a hagyma országa. Gyümölcssei európai hírűek: a szőlő, a ropogós, mézédés Afuz-Ali, a pompás sárga- és őszibarackok és a zamatos dinnyék.

Éhen halni tehát biztosan nem fogunk! De vegetáriánussá sem kell válnunk. Minden étteremben megtaláljuk a natúrszeletet, a bécsi szeletet, a húsevest és a Bulgáriában is népszerű töltött paprikát, valamint a szokásos köreteket és tortákat.

A bolgár konyha nyári leves-specialitása a *tarator*. Készül vízzel kissé felhígított joghurtból, benne finomra vágott nyers uborkával és apró diódarabkákkal. Könnyen megkedvelhető, ízletes és olcsó. (A joghurt egyébként reggel, délben, este egyaránt rendelhető, cukorral vagy anélkül. Cukorral a szabályos, így a rendeléskor célszerű kifejezésre juttatni, ha cukor nélkül kérjük – bez zahar.)

Ha *Kleopátra vitorlásával* kikötnénk a Fekete-tenger partján, s a legelső bolgárt megkérdeznénk, mi hazája legnépszerűbb, legjellegzetesebb étele, gondolkodás nélkül felelné, hogy az *agnesko*, a bárányhús. S a fedélzetre invitálva sokféle formában készíttetné el: süelve, főve, roston és nyáron sütve, kemencében rotyogtatva. Az *agnesko* színe-java az *agnesko glavicska*, a bárányfej. A *glavicska* az ünnepi falat, a jólét és a bőség jele; ebből is a legjobb falat a bárányszem, amely a díszvendéget illeti meg. Ahány ház, annyi szokás, aki pedig viszolyogna a szemrehányóan bánatos bárányszem elfogyasztásától, óvakodják a díszvendégi rangtól. Azonban amennyire pompás csemege az évszázados szabályok alapján, annak rendje-módja szerint sültt báránysült, készülünk el az esetleges csalódásra is, amely a „lelketlenül” élénk rakott *agnesko*val érhet; a hideg, csontos, csupa bőnye *agnesko*, a macskára emlékeztető pirinyónyi gerincdarabka alkalmas arra, hogy e nemzeti ételbe vetett hitünket megrendítse.

Jól bevált specialitás ezen a földön a rostonsült *kevapcse* és a húspogácsa *kjuftácskák*, a megfelelő salátákkal. A *kebab* is húsezel: húsdarabkák paradicsomos, zöldpaprikás sűrű lében. Van

molnár kebab, sőt szultán kebab is; ez utóbbi virslis rizibizi lenne máshol. A rizshalmocska tetején trónoló – turbánnak szánt – húsdarab jelzi a szultáni rangot.

Azonos jellegű ételcsoportok a különféle *muszakák*, *gjuvecsok*, az *imam-bajalda*. Az előbbi kettőnek legközelebbi magyarországi rokona a rakott burgonya és a rizses lecsó. Általában többféle zöldségféléből épülnek fel: mindegyikben megtalálható a paradicsom, a padlizsán (török paradicsom), zöldpaprika és a hagyma. Ezeket rétegenként rakják le (húsdarabkákkal vagy darált hússal gazdagítják), párolják, majd olajjal vagy vajjal leöntve átsütik. Mindegyiküknek több változata is van a jelleget adó ízanyag alapján: *vegetáriánus-*, *gombás-*, *hagymás-muszaka* vagy *muszaka zöldbabbal*; *tejes gjuvecs*, *tráciai gjuvecs...* vagy a főképp padlizsán alapanyagú *imam-bajalda*. Ezek mind a rakott kelhez hasonló zöldség, rizs, darált hús, paradicsom (hagymával vagy gombával ízesített) változatokként kerülnek az asztalra.

Egyeduralkodó ízesítő szerep jut Bulgáriában a joghurtnak. A bolgár ételek általában erősen fűszerezettek. A kedvenc ízesítők: a pirospaprika, hagyma, gomba, bors, petrezselyem. A különleges csípős ízű juhsajt, a *kaskavál* nemcsak az étlapok állandó műsor-száma, hanem mindennapos ízesítő anyag is. A bolgárok ételeiket megszórják reszelt kaskavállal, de kirántott (panírozott) formában főételként is fogyasztják.

A *na szkara* kifejezéssel gyakran találkozunk. Ez a bolgár lacipecsenye, újabban: barbecue. A rostonsültek közé tartozik még a saslik; kis nyársacskára húzott, hagymával tarkított rablólús.

A *halakról* is szólnunk kell! Fekete-tengeri kis halak (szardella, szardínia...) egészben, olajban ropogósra sütve, tonhal szeletben rántva vagy roston sütve. Népszerűek még a nagyobb halakból készült hallevések.

A főétel és a hozzá tartozó köretnek mellé *saláták* kerülnek az asztalra: a paradicsom- és uborkasaláta vagy *mesana szalata*, amely vegyes saláta. A *sopszka szalata* szeletelt paradicsomból, uborkából, zöldpaprikából és hagymából készül, joghurt öntettel és reszelt juhsajttal. A *sültpaprika saláta*, a *pecseni piperki* egészben megsütött zöldpaprika. Olajos-ecetes vastag levéből csak úgy

kézzel, kocsányán ragadva illik fogyasztani. A finom ízű *kjopur* péppé dolgozott, sóval, fokhagymával, ecettel és olajjal fűszerezett sült padlizsánból készül.

Speciális bolgár ízesítő a pirospaprikaszerű *ljutenica*, amely paprika és más fűszerek keveréke. Színe okkeresebb, mint a piros paprikáé.

A tészták közül a sokféle mandulatorta és krém, törökös mandulás sütemény említendő. A mézzel leöntött, dióval töltött – törökrétes – a *baklava*. A réteszerű sajtos vagy húsos tészta, a *burek*, a népszerű reggeli. Zselés tejberizs a *szutlijást*.

Az *italok* között népszerű a *szlivova* szilvapálinka és a *masztika*, az ánizsos pálinka. Ital mellé kérés nélkül kerül: a zsenge fokhagyma, a szeletekre vágott megsózott uborka, a káposztával töltött savanyú paprika, vagy a tavasz ízeit őrző, eltett savanyú paprika. Vagy a *ljutenicával* megszórt kenyér.

Sokféle zamatos helyi fehér vagy vörösbor közül választhatunk. Bolgár specialitás a kukoricából vagy árpából készült, csípős ízű, erjesztett ital, a *bóza*. Hidegen finom üdítő ital.

Kleopátra vitorlására vihetünk fel belőle. Jól jöhet még a hosszú úton, odakint a nyílt vizeken.



Csiga

A csiga régen, a franciaországi Burgundiában a nincstelének eddelének számított. A szegények a szőlőtőkék közül gyűjtötték össze az állatokat. Később a szerzetesek is ették és a csigafogyasztási szokásokat ők finomították. Ma sokaknak fűszervajjal ízesítve

igazi ínycsalat. A csiga fogyasztásához csigafogóra és speciális villára van szükségünk, amelynek két hosszú ága van. Bal kezünkben, a fogóval vízszintesen tartjuk a csigát, hogy az ízesítéshez használt (többnyire fokhagymás) fűszervaj még véletlenül se folyjon ki belőle. A hosszú villával kiügyeskedjük belőle a külön meggrillezett és utána visszatett húst.

Általában nyolc darabot szolgálnak fel, és pirított kenyérrel tálalják.

E

ECUADOR és GALAPAGOS ÍZEI

Ecuadorban a *comedor* olcsó étterem, de a szó étkezőt is jelent. Piacokon, utcai étkezdékben és éttermekben a legnépszerűbb helyi ételek közé tartozik a

caldo – vagyis levesféle. Népszerű és gyakran főzik piacokon is reggelire. A levesek nevei: *caldos*, *sopas* vagy *locros*. A legnépszerűbb a *caldo de gallina*: a csirkehúsleves. A *caldo de patas* olyan leves, amelyet felfűvódott marha húsából készítenek.

Cuy – egész sült tengerimalac. Ez a hagyományos étel az inka ősidők óta népszerű. Íze olyan, mintha nyulat a csirkével keresztetk volna. Kis mancsainak és fogainak látványa kiábrándító és csukott szeme ijesztő, de húsa ízletes, és sok ecuadori szereti.

Lechón – szopós malac. Gyakran egészben sütik és az ecuadori piacokon megszokott látvány, mint másutt a grillcsirke s általában a barbecue (lacipecsenye). A malacpecsenyét Ecuadorban *chancho*-nak is hívják. Bárhogy is tegyék: ehetünk belőle, mert finom.

Llapingachos – sült burgonyapüré és sajt keverékéből készült palacsintaféle, amelyhez *fritada* (sült garnéla) vagy roston parázs fölött sült disznóhús a feltét. Bármikor rendelhető, olyan ízletes étel.

Seco – pörkölt vagy párolt hús. A szó valójában azt jelenti, hogy száraz. A *seco* rendszerint rizskörettel együtt kerül a tányérra: a *seco de gallina* – csirkepörkölt, a *seco de res* – marhapörkölt, a *seco de chivo* – kecskepörkölt, *seco de cordero* – báránypörkölt.

Tortillas de maíz – Kukoricalisztből készült ízletes palacsinta.

Yaguarlocro – Paradicsomleves, amelyben éppen megalvadt – nem emberi – vérből készült kolbászdarabok úszkálnak.

Ne feledjük: egykor véráldozatokat bemutató, az isteneket embervérrel „itató” inkák földjén vagyunk! S ha még ezután is undor lenne úrrá rajtunk, jusson eszünkbe a hazai sült véres hurka, vagy a csirkéből kicsorgatott s megalvadt vér vöröshagymával egybesütött íze.

Vagy az valami egészen más?! Nem arról van szó csupán, hogy ezekhez egyszerűen hozzászoktunk s a vért így már természetesenek találjuk?

Ecuadori éttermekben más ételeket is rendelhetünk. Reggelire szokás szerint tojást, szeletelt kenyérral vagy pirítóssal. A *huevos fritos* tükörtojás, a *revueltos* rántotta, a *pasados* lágy vagy főtt tojás s az a *la copa* buggyantott tojás. Utóbbi kettő lényegében félig nyers, rendelni tehát inkább a *bien cocidos* (jól átsült) és a *duros* (kemény) változatot ajánlatos. *Tostadas* a pirítós és *panes* a szeletelt kenyér, amihez jár a *mantequilla y mermelada* (vaj és dzsem).

Az ecuadoriak számára az ebéd a nap nagyobb étkezése a reggelinél. Olcsóbb éttermekben az *almuerzo* levesből és második fogásból (*segundo*) áll, ami rendszerint *seco* sok rizzsel. Néha a *segundo pescado* (hal) és pártolt lencse (*lenteja*) vagy borsó (*arveja*). Sok, de nem mindegyik étterem tart salátát, de azok főtt zöldségekből állnak; gyümölcslevet és édességet (*postre*).

A *merienda*, az ecuadori vacsora rendszerint egyszerűbb az ebédhez képest. Ha nem kérünk almuerzot, sem meriendát: válasszunk a menüből, bár az drágább.

A *churrasco* egy tekintélyes méretű sült marhaszelet, mellé egy vagy kettő tükörtojás, köré párolt cékla, sárgarépa és bab, aztán sültkrumpli, avocado- és paradicsomszeletek s az elkerülhetetlen párolt rizs.

Arroz con pollo rendelése után valóságos rizshegy kerül elénk, amibe azért néhány falat csirkét is kevernek. A *gallina* főtt csirkehús, amit grilleznek is, ám a sültnek *pollo* a neve, ami már valóban sült csirke.

Parrilladas azok a gasztronómiai „menedékhelyek”, ahol sültteket és grillezett húsokat kérhetünk. Marhaszelet, sertés toka, csirkemell, véres kolbász, máj és pacal forog a grillen s kerül tányérra. Egy kétszemélyes paradilla akkora adag, hogy hárman is jóllaknak, s még marad is belőle, ami becsomagolva elvihető.

A tengeri halak, rákok és kagylók között a legkedveltebb a *corvina* (tengeri fehérsügér) és a *trucha* (pisztráng). *De pescado* a hal általában, *de camarones* a garnéla, *de concha* a kagyló, a *langosta* pedig a languszta.

A legtöbb ecuadori étkekhez *arroz* (rizs) tartozik, amivel ha már etelve érezzük magunkat: jól jön a *tallarines*, amely kérés szerint zöldségekkel, sertés-, csirke- és marhahússal kevert tészta.

Ecuadorban s általában Latin Amerikában az *agua potable* nem iható. Csapvíz helyett *agua linda* ajánlott, s aki ásványvizet sem iszik – még véletlenül sem! –: ihat sört. Hat és fél decis üvegből pilsenit vagy a magasabb alkoholtartalmú Klubot. Az ecuadori borok jóindulattal ihatóak, bornak a Chiléből, Argentínából és Peruból származóak tekinthetőek, a kaliforniaiak és az európaiak úgyszintén, de azok drágábbak.

Olcsó a rum. A helyi tüzesvíz neve *aguardiente*, az olcsó és ízletes cukornádpálinka. Utcai árusok kínálta népszerű ünnepi ital a *canelita* vagy *canelazo*, ami forró puncs, forró víz, citromlé, cukornádpálinka és *canela* (fahéj) keveréke.

A *jugos* tiszta gyümölcslé, s aki a kólát sem issza, annak ízleni fog. Legnépszerűbb a *mora* (földi szeder), a *naranja* (narancs), a

toronja (grapefruit), a *piña* (ananász), a *maracuya*, a *sandía* (görögdinnye) és a narancs ízére emlékeztető helyi gyümölcs, a *naranjilla* vagy a *papaya*.

A kávé mindenütt népszerű, de csalódnunk fogunk, mert bár a kávészemeket kellően pörköljük, ám aztán perforált fémdobozban tárolják: így aztán aroma volt, nincs – elillant, s a végeredmény presszókávéra emlékeztető valamiféle ital – szójaszószt?! –, kávé biztosan nem!

Jobb helyeken a *café con leche* espresso kávé tejjel, s a *café con agua* vagy a *café negro* élvezhető feketekávé.

Té a fekete tea, s citrommal vagy cukorral rendelhető. A gyógyteák és a forró csokoládé is népszerűek.

EGYIPTOM ÍZEI

Legmegbízhatóbbak a nemzetközi szállodák éttermei, ahol európai módon készítik az ételeket, másutt frissen sült húsok fogyasztását ajánljuk. A tengerparti vendéglőkben magunk választhatjuk ki a friss halat és rákot, amelyet megrendelés szerint készítenek el. Az étlapon szereplő árakhoz tíz százalékos kiszolgálási díjat számítanak fel.

Az étkezésnél, különös tekintettel az eltérő klimatikus és higiénikus viszonyokra, ajánlatos az óvatosság. Gyümölcsöt csak jól megmosva, illetőleg meghámozva együnk, kerüljük a nehéz ételeket és az égetett szeszes italokat, viszont főleg nagy melegben bőven fogyasszunk folyadékot, szódavizet, gyümölcslevet, Cola-típusú üdítőitalokat vagy a könnyű és kellemes helyi sört. Az egyiptomi borok közül az Omar Khajjám nevű vörösbor áll a legközelebb a magyar ízléshez. A kávé törökösén főzik, a teát általában fűszerrel (na'na) ízesítik, és kis csészében szolgálják fel, szállodákban természetesen angol tea is kapható.

A jellegzetes arab ételek közül a *kebabnak* nevezett sülték (bárány, birka, csirke, hal) ízletesek és megbízhatóak, néha erősen fohagymásak. Kedvelik a törökös göngyölt, töltött ételeket, különösen a kisalakú töltött tököt, amely ízletes, de messze esik a mi

töltött káposztánktól, s a nemzetközi ételnek számító főtt bab, a *fúl* sem hasonlítható a mi babfőzelékünkhöz. Ne együnk friss salátát; savanyított zöldségeik, bár néha igen erős ízűek, nyugodtan fogyaszthatók, a cékla megfelel a magyar ízlésnek. Szeretik az erősen cukrozott édességeket.

A *shwarma*: függőleges nyársakon sült bárányhús, két kovásztalan kenyér között. A *mezza*: közel-keleti hors d'oeuvres, töltött szőlőlevél, olívával, gyöngyhagymával. A *kofta*: fűszeres darált bárányhús virsliformára töltve; rövid nyársakra tűzik, gyakran kebabbal felváltva. A *ta'maia*: forró olajban jól átsütött babpogácsa, sarki árusoknál is kapható. A *fool*: különféle párolt babból álló étel, arab kenyérral gyakran reggelire is adják. A *samak*: halak és kagylók a Nílusból és a Földközi-tengerből, bőséges és ízletes. A *baclava*: több réteg kelt tészta cukros dió töltelékkel. A sütőből kivéve leöntik mézzel. A *shai*: tea, rendszerint pohárban szervírozzák. A *karkaday*: núbiai specialitás, hibiszkuszvirágból készült főzet, forrón vagy hidegen szervírozzák. Az *assir*: friss gyümölcslé. A *doum*: Asszuán környéki, gyümölcslészerű ital, pálmafa belsejéből készítik. A *Stella sör*: a belga Stella Artois-hoz hasonló, a turisták körében közkedvelt sör.



Fokhagyma

Nemcsak emésztési zavarok leküzdésében és a vírusos megbetegedések gyógyításában lehet segítségünkre az ősi népi gyógy-módban gyakorta használt fokhagyma, hanem az asztma, a köhögés, a számarköhögés és hörghurut esetében is könnyíthet a tüne-teken. A tejben főtt fokhagyma például hatékonyan csökkenti a

köhögést, de nyersen vagy salátában elkeverve is kiváló eredményeket érhetünk el vele. Azok azonban, akik belső gyulladásos betegségben szenvednek, óvatosan bánjanak ezzel a remek nővénnel, és nagy mennyiségben kerüljék a fogyasztását.

Fondue

A fondue egy speciális sajtétel. A szó francia eredetű. Arra utal, hogy elkészítéséhez különféle sajtokat kell megolvasztani. Egy svájci mondás szerint elfogyasztása az életöröm légkörét teremti meg.

A megolvasztás során lehetőleg rézedényt használjanak, melyet fokhagymával kenjenek ki, és így tegyék spirituszláng fölé. Miután a tál falai átmelegedtek, kellemes fehérbort forraljanak benne, melyet citromlével ízesítsenek. Ezután dobják bele a sajtokat: legalább 50% ementáli és 25% parmezánt. A maradék negyedrészt tetszés szerint válogathatják – de ne legyen köztük füstölt termék. Végül kevéske kukorica-, szója- vagy búzalisztet adjanak hozzá. Miután a sajtok mind megolvadtak, folytonos keverés közben bármilyen gyümölcspárlattal (cseresznyepálinka, borpárlat, whisky) „megbolondíthatják”. Akkor lesz igazán ízletes és kész a fondue, ha kis főzőlángon bugyborékol a különleges csemege.

Szavoyai fondue hozzávalói 6 személyre: 50 dkg ementáli, 40 dkg Comté, 40 dkg Beaufort, egy gerezd fokhagyma, egy dl tetszés szerint kiválasztott száraz bor, egy evőkanál kukoricakeményítő, 50 dkg házikenyér vagy 2 db szárazabb baguette, egy kupica cseresznyepálinka, bors.

Vágjuk le a sajtok héját, és vékonyan szeleteljük fel valamennyit. A fokhagymát vágjuk ketté, és alaposan kenjük meg vele az edényt. Öntsük bele a bort, keverjük bele a kukoricakeményítőt. Forraljuk fel, adjuk hozzá a sajtot. Fakanállal folyamatosan kevergessük addig, amíg a sajt teljesen megolvad. Bőségesen borsozzuk. Alaposan keverjük meg, és a pálinkát az utolsó pillanatban adjuk hozzá. Az edényt helyezzük asztali melegítőre, és azonnal tálaljuk nagy kenyérbúzákkal. A fondue elkészítéséhez mindig háromféle sajtra van szükség, kb. 200 grammnyira. A Beaufort

helyett $\frac{1}{3}$ pannóniát és $\frac{2}{3}$ edamit használhatunk, kevés reszelt parmezánnal. A comté pannónia vagy edami sajttal, esetleg gaudával helyettesíthető.

Fortélyok

Néhány apró fortély megkönnyíti a dolgunkat:

1. A margarinnal készített sütemény vajas ízűvé válik, ha a tepsit margarin helyett vajjal kenjük ki. Ha vaj helyett zsírt használunk az eredetileg vajas tészta gyúráshoz, figyeljünk arra, hogy 4-5 dekával kevesebb legyen a zsír, mint a receptben feltüntetett vaj mennyisége.

2. A vajás tésztákat forróbb sütőbe süssük, mint a keverteket. Híg és folyós tészta sütésekor a tepsit vajjal kikevert porcukorral kenjük ki, csak a sűrűbb masszához használjunk erre a célra vajot és lisztet.

3. A teasütemény hetekig friss marad, ha jól záródó fémdobozban tároljuk.

4. A mazsolát, aszalt gyümölcsöt felhasználás előtt hengergessük meg lisztben, úgy szórjuk a folyékony masszába, mert akkor nem szállnak le a tepsi aljára.

5. Finomabb lesz a süteményben a diótöltelék, ha felhasználás előtt néhány percig meleg sütőbe tesszük.

6. Szép fényt kap a sütemények teteje, ha tojás helyett cukrozott tejjel kenjük be.

7. Ha túlságosan lágyra sikeredett a dió- vagy máktöltelék, finomra tört kekszporral vagy piskótával besűríthetjük.

8. A torta szebben szeletelhető forró vízbe mártott késsel.

9. A kakaó- vagy pudringpor nem lesz csomós, ha egy kis cukrot keverünk közé, mielőtt hozzáöntենék a tejet. A keveréshez mindig habverőt használunk.

10. A tengeri vagy állóvízi halak húsa elveszti jellegzetes szagát, ha sütés előtt 1-2 órával citromlével megöntözve állni hagyjuk.

11. Sokkal könnyebben tisztíthatjuk le a pikkelyeket, ha a halat egy percre forró vízbe mártjuk.

12. A velős csont mindkét végét főzés előtt sózzuk meg, így a velő benne marad.

FRANCIAORSZÁG ÍZEI

A francia konyha világhírű. Még a legkisebb vendéglő is gondot fordít a konyhájára, a legjobbat igyekszik nyújtani viszonylag olcsó áron is. Délben esetleg még levest is beiktatnak egy fogásként a külföldi kedvéért, egyébként a francia étrendjében a *potage* inkább csak a vacsoraétlapon szerepel. Az esti csemegék közül viszont érdemes felhívni a figyelmet a hagymalevesre: *soupe à l'oignon*. Némileg hasonlít a mi húsolevesünkhöz a *pot au feu*, a főtt marhahúst a levesben főtt burgonya és egyéb körités kíséretében találják, íze csak azért más, mert hiányzik belőle a karalábé.

Leves helyett délben nagy választék kínálkozik előételként. *Hors-d'oeuvre variés* néven különféle salátákat, halféléket, pástétozszeleteket tesznek elénk. A „nizzai saláta”, a *salade niçoise*, salátalevelek közt halfélékből, olajbogyókból, főtt burgonyából, paradicsomból áll, mindez olajjal bőven leöntve. Ehetünk előételként sárgadinnyét is (*melon*), a franciák ilyenkor cukrozatlan fogyasztják. Sokfajta pástétom is kínálkozik előételnek (*paté*).

A tenger partján még a nyári hónapokban is kapni osztrigát, a neve *huitres*. Az osztrigának tengeri sós íze van, citrommal vagy hagymás lével leöntve, megvajazott rozskenyérrel együtt fogyasztva és fehér száraz borral, főleg *muscadet*-vel leöntve ritka ízharmoníát teremt.

Fruits de mer gyűjtőnéven sok másféle tengeri eledel is szerepel a franciák étrendjén az előételek sorában. *Crevettes* a nevük az apró tengeri rákokcsáknak. Fejüket, farkukat le kell csípni, és kiszedni az ehető részt... A franciák szerint megéri.

A francia nemzeti húseledel a *bifteck*, a sült marhaszelet, készíthető véresen (*saignant*), egészen kisütve (*bien cuit*) vagy csak a belsejében csöppet véresen, a francia ízlés szerint kellőképpen sütve (*à point*).

A sertéshúsnak sokkal kevesebb a becsülete. A natúr sertéska-raj neve *côte de porc*. Nagy becsben áll a bárány (*agneau*), sok francia háztartásban a lóhúst is csemegének tartják. Sok helyütt a hétfő a lóhúsból készült ételek napja, mint ahogyan a péntek a halféléké. A *sole* (nyelvhal) a legfinomabb számukra.

A halféléket fehérborral illendő megöntözni, a marhahúsból készült sültreke vörösbor való. Az italospincér, a *sommelier* tanácsot ad, hogy mihez milyen fajta bor való. *Vin blanc sec*, száraz fehér- vagy a vörösborok közül bordeaux-i (*vin de Bordeaux*), vagy a híres *Beaujolais*, vagy burgundi (*vin de Bourgogne*).

A sajtok többségéhez ismét csak vörösbor illik. Aki egyfajta bort kíván, a *Rosé* végigkísérheti a halféléket is, a sülteteket is.

A legtöbb francia sört nem szokott inni; vízhez hasonló ásványvíz az *Evian*, szódavíz a *Perrier* és gyógyvíz a *Vichy*.

Az édességek közül almástészta a *Tarte aux Pommes*, a magyar krémes rokona, a *Millefeuille*, és csokoládéval, krémmel töltött az *Éclair*.

Nemzeti büszkeség tárgya Franciaországban a különböző sajtok gazdagsága. A legismertebb a tehéntejből készült *Camembert*, a *Roquefort*, amelynek alapanyaga a juhtej, a kecsketejből gyártott *Saint-Marcellin*.



Garnéla

Shrimps és crevette néven is ismert. Sokféle garnéla létezik, de ezek egyikének sincsenek ollói. Megfőzve vagy grillezve kerülnek a tányérra.

A kisebb rákocskákat kézzel esszük. Jobb kezünkkel megfogjuk a rák testét, ballal letörjük a fejét, és azzal együtt kihúzzuk a húst a páncélból. A garnélaevés igazi virtuózai akár egy kézzel is képesek végrehajtani e bűvészműtatványt. A nagyobb garnéláknál fel kell törni a has páncélját ahhoz, hogy hozzáférhessünk a húshoz. Erre az előételhez járó evőeszközt használjuk, a halkés túl gyenge hozzá. Attention please! A garnéla belsejét – felső részen futó fekete kis fonal –, ha a szakács véletlenül benne hagyta, kézzel vagy villával távolítsuk el!

GÖRÖGORSZÁG ÍZEI

Egyes gasztronómiai vélemények szerint a görög konyha nem más, mint a törökbe oltott balkáni és olasz konyhaművészet. Az előételek (*meze*) gazdag választékban kerülnek az asztalra. A *taramosalata* és az *avgotaracho* halikrából készített népszerű előételek, a capribogyóval ízesített sós-olajos *ringliivel* együtt. A sokféle pástétom és krémszerű előétel közül kiemeljük a *dzadzikit*. Alapanyaga finomra reszelt uborka, joghurt, fokhagyma és kapor.

A húsos előételek közül az első hely a *dolmadeszt* illeti meg. Ezt a szőlőlevélbe tekert rizses darált marha- vagy sertéshúst hidegen vagy melegen is felszolgálják. Hús nélkül is készül. A *muszaka* is igen népszerű. Joggal, mert rendkívül ízletes, ámbar kissé nehéz étel: darált húst és padlizsánt, valamint szeletekre vágott burgonyát raknak le rétegenként tepsibe, leöntik besamelhez hasonló mártással, és jól átsütik.

Jellegzetes görög-balkáni étel még a *keftedesz* is, a roston sült hagymás, fűszeres vagdalt marha- vagy sertéshúsgombóc. A paradicsommártásban felszolgált húsgombócot *szudzukakinak* hívják, és kisázsiai eredetű étel.

A *kolokithakia gemiszta* fűszerezett darált hússal töltött apró tököcske – hidegen vagy melegen – szintén gyakori előétel.

Az előételek önálló családját alkotják a forró olajban kisütött réteslapok, az ún. piták. A *szipanakopita* spenóttal, a *tiropita* sós juhtúróval, a *kottopita* darált tyúkhússal töltött rétestésza.

A tengerparti tavernákban elképzeldhetetlen a vacsora olyan előételek nélkül, mint az *oktapodi* (hideg ecetes, olajos mártásban feltálat főtt polip), a *kalamaraki* (olajban kisütött friss ropogós tintahal), a *garidesz* (főtt rák), az *asztakosz* (langusztá roston sütvé, vagy főzve hidegen tartárral) és a *sztridia* (kagyló).

Népszerű és kis tányérokban kerül az asztrala a paprikás, olajos savanyú mártással leöntött óriás bab: *faszolia* és a lencse: *fakesz*.

Nélkülözhetetlen előétel az *olíwabogyó* is. Ősi görög étel, már az ókorban is népszerű táplálék volt. Az ecetben erjesztett savanykás és kesernyés ízű olíwabogyót sokféle változatban és méretben fogyasztják. Ettől az „olívazöld” színtől a barna és fekete minden árnyalatáig tucatnyi olívaféle kapható. A legérettebb már egészen méregfekete és ráncos, húsa pedig szivacsos. Kapni apró bogyót, de óriási, kisebb diónyi méretű olívát is.

Görögországban mindent olajjal főznek, sütnék: még a salátát is olajos ecettel öntik le. A legdrágább olajfajta az olívaolaj, arany-sárga színű, kellemes illatú és nagyon könnyen emészthető.

A görög konyhában a citrom játssza a legfontosabb ízesítő szerepét. Citromszelet jár a leveshez ugyanúgy, mint a sült halhoz és a húshoz, gyakran a salátákat is citrommal ízesítik ecet helyett.

A legismertebb görög leves az *avgolemono*, amely tojással kevert és citrommal erősen savanyított tyúkhúsleves.

A fő ételeket húsfélék és különféle módon elkészített halak alkotják főtt zöldség- és főtt illetve sült burgonyakörítéssel. A görögök legjobban a birkahúst, pontosabban a bárányhúst kedvelik. A bárányt rendszerint nyárson sütik meg, és feldarabolva tálalják. A húsa omlós, zamatos, egyáltalán nem zsíros. A szopós bárány (*arni galaktosz*) csemegeszámba megy. Sütőben vagy nyárson sültvé készítik el. Ínycsiklandozó fogás a *paidakia*, vagyis a faszénparázon ropogósra sült, vékonyra szelt és fűszeres birka- vagy még inkább báránykaraj. A *kokoretszi* – birkabelsőséggel és -hússal töltött birkabél nyárson vagy sütőben sütvé – a legkedveltebb s egyben a legegzetikusabb görög specialitások egyike. A görögök

nagyon kedvelik a birkaagyvelőt, -vesét és a többi birkabelsőséget is, amelyet *amelititának* neveznek.

A marhahúst (*moszchari*) is sokféleképpen készítik el. A „leggörögösebb” étel a *sztifado*, apró hagymafejekkel és más fűszerekkel ízesített, párolt marha- vagy borjúhús. A legnépszerűbb ételek egyike. A bifszteket Hellaszban *bon filé*-nek hívják, és a legjobb omlós marhahúsból készítik.

Kedvelt a sertéshús (*chirino*) is. Ízletesen készítik el, leggyakrabban a *brizola* szerepel az étlapon. Ez erősen fűszerezett, roston sült sertéskaraj. Görögországban is közkedvelt a ropogós malacpecsenye, a *gurunopulo*. A sült húsokra *reganit*, illatos fűszereket szórnak.

A *szuvlak*i is a legnépszerűbb görög ételek közé tartozik. Ez nem más, mint nyáron sült borjú-, marha- vagy sertéshús, amelyet rendkívül ízletessé fűszereznek. Talán a rablóhúshoz hasonlítható leginkább.

Népszerű a csirke- és a tyúkhús (*kotopulo*), ami Görögországban is a legolcsóbb húsféle.

Ízletesek a zöldségfélék és a saláták is. Paradicsom, uborka, spenót és sok más zöldségféle egész éven át kapható. A *choriati*ki *szalada*, azaz a falusi saláta úgy készül, hogy a salátalevélhez bőségesen vágnak paradicsomot, vöröshagymát és uborkát. Mindezt megtoldják olívbogyóval és fetával (puha, omlós sós juhsajtdarabokkal), és az egészét alaposan nyakon öntik olajos ecettel.

A halak (*pszari*), természetesen tengeri halakról van szó, igen előkelő helyet foglalnak el a görög táplálkozásban. A legízletesebb halfajta a *barbunya* (vörös márna). Olajban vagy roston sütvé egyaránt ínycsalatnak számít. Nem is olcsó étel.

A *glossza* (szó szerint: nyelvhal) lapos, tányérméretű nagyságú halfajta. Ízes, omlós, fehér húsa, kevés szálkája miatt ugyancsak kedvelik. Roston sütvé, citrommal ízesítve kerül az asztalra.

A kis szardella (szardíniaféle) és a lazacfélékhez tartozó *szinagrida* talán a leggyakoribb halétel.

A *baklava* – dióval, mézzel töltött rétestészta – Görögországban is megtalálható az étlapon. A *galaktoburiko* vaníliás krémmel töltött, méztől és cukortól ragadó, fényesen csillogó sütemény. *Pagoto* a fagyalt. Parféra emlékeztet a szárított gyümölcsökkel, mazsolával ízesített *kaszata*.

Tiri a sajt. A legnépszerűbb és a legelterjedtebb görög sajtféle a *feta*, puha, omlós, majdnem kenhető, szózott juhsajt. A görögök olívbogyóval és száraz kenyérrel fogyasztják. Egészséges, tápláló és egyben fogyókúra étel. A *kaszeri* szintén juhsajt, de csípősebbé érett, mint a *feta*. A száraz és szintén sós *kefalotiri* az olasz parmesanira emlékeztet. A *graviera* az ementálira emlékeztető sajtfeleség. A *manuri* a tejszínes túróra emlékeztet. A tejtermékek királynője Görögországban a *joghurt*.

A *portokali* a görög narancs. Mézédés az óriásira megnövő *karpuszi* (görögdinnye), a *peponi* (sárgadinnye). A *sztafil* (szőlő) édes és óriási fürtökben kapható. A korinthoszi mazsolaszőlőben mag sincs. Puha húsu, finom illatú a *szika*, a lilászöld füge. Bőségesen terem alma (*mila*), őszibarack (*jermadesz* vagy *rodakino*) és körte (*achladi*).

Görög szokás a borokat (*kraszi*) fenyőgyantával ízesíteni. Ennek a borfajtának *retszina* a neve. A fehér asztali borok közül legismertebb márka a *Pallini*, a *Szanta Elena* és a *Kava Kambasz*. A sűrű vörösborok közül pedig a *maurodafni* és a *szamoszi* bort kell megemlíteni.

Az aperitifek közül a pálmát népszerűségben az *uzo*, az ánizspálinka viszi el. A sűrű átlátszó, édes likőr, ha vízzel keverik vagy jégre öntik, hirtelen opálössé, tejfehérré változik. Jók és világszerete ismertek a görög *konyakok* és *brandyk*, a *Metaxa*, a *Votrisz* és a *Kamba*.

A kávé (*kafesz*) Hellászban egyet jelent a kis csésze török kávéval. A *vari gliko* erős és édes, a *metrio* közepesen erős és édes, a *uraszto* pedig világos és gyenge.



Gyömbér

A gyömbér tea segíti az emésztést, s fogyasztása állapotos hölgyeknek is javallott.



Homár

A homár vörös és óriási ollói vannak. Méretéhez képest kevés a fogyasztható húsa: a farka, az ollók és a lábak páncéljának tartalma.

Elsőként beledöfjük a villát a homár farkába, majd a villa mellett késünkkel belemetszünk a páncélba, és a felmetszett farokvégnél fogva kihúzzuk a húst a páncélból. Ferde szeletekre vágjuk, és az előételhez adott evőeszköz segítségével fogyasztjuk el. Az ollók feltöréséhez speciális homárfogóra van szükség. A feltörést követően a villával szedjük ki a húst az ollókból. A lábakat kézzel is feltörhetjük, de ha túl kemények, inkább a fogót használjuk. A húst innen is villával távolítjuk el.

I

INDIA ÍZEI

India ételei csípősek, erősek. Ám az indiai fűszerek egyike sem erősebb a mi cseresznyepaprikánknál. Az erős fűszerezés növeli az étvágyat, elősegíti az emésztést, ami az indiai meleg éghajlat miatt különösen fontos.

Az indiai ételek sorában híresek a vegetáriánusfogások: az indiai konyha jellemző vonása, hogy minden ételt kissé túl sokáig főznek, ezek garantáltan baktériummentesek. A nyers ételektől tartózkodnunk kell!

Magára valamit is adó indiai szakács legalább huszonöt féle fűszert használ. A *gyömbér* az emésztés szempontjából hasznos fűszer, amelyet Indiában – kristályos formában – étkezés után is fogyasztanak. A *sárgagyömbér* a gyömbérnek egy jellegzetes indiai változata, csaknem mindenhez használják. Kellemes sárga színt ad az ételnek, sőt tartósítja is. A *csilipaprika* (chili): egészben – zölden vagy pirosan –, illetve porítva teszik az ételbe (a zöld fajtája az erősebb). A *mustármag*, a *fahéj*, a *bors*, a *köménymag*, a *szerecsendió* és a *mák* a magyar konyhán is gyakori. A *garam maszala* rendkívül erős keveréke a fahéjnak, szegfűszegnek és borsnak.

A *koriandert*, amely nálunk csak savanyúságokba, salátákba használatos, majdnem minden indiai ételben megtaláljuk, mert az a hiedelem járja, hogy hűti a szervezetet. A *kardamomum* (cardamomum) erős és édes változata ismert Indiában, csaknem minden indiai édesség, de a gazdagabban elkészített húsfélék fűszere is. A *sáfrányt*, amely rendkívül drága a világpiacon, mert a krókuszvirág bibéjéből állítják elő – a magyar konyhán a sáfrányos szeklice helyettesíti – Indiában is csak módjával adagolják a rizsbe, kariba, hogy szép színű és kellemes aromájú ételt kapjanak.

A *kari* erős, jellegzetes ízű, por alakú fűszerkeverék a magyarok számára, Indiában azonban étel, mely készülhet húsból, halból, tojásból vagy zöldségekből, egyetlen közös vonásuk, hogy a nyersanyagot mindig *ghiben* (olvasztott vaj) vagy növényi zsíradékban (olajban vagy növényi margarinban) párolják meg, és mindig rizskörettel kínálják.

A *fritáth* nevű ételt csak azok kóstolják meg, akik a magyar konyha legerősebb cseresznyepaprikájától sem riadnak vissza. Kitűnőek a halból, rákból, homárból, kagylóból készült kari-félék. Gazdag a zöldségkarik választéka, ízüket a belereszelt kókuszdió és sokféle fűszer teszi jellegzetessé.

A karin kívül más húsételek is vannak. Legismertebbek: a *vindalu*, a *dupjáza* és *korma*. A *vindalu* ecetes páclével készül, a *dupjáza* név két hagymát jelent, de ennél több hagymát találunk benne, és kis gombócok vagy darabkák formájában adják asztalra. Cigánypecsenyére emlékeztet a *kabáb*, egyes vidékeken nyársra húzott sült húsdarabokból gyúrt és kisütött kis kolbászkákat jelent. A *buffath* a magyar konyha szerinti főtt marhahúsunk rokona, de miután megpuhult a hús, kiveszik a gazdagon bezöldségelt levestől, felszeletelik, megfűszerezik és kisütik.

Az indiai mohamedán konyha legjellegzetesebb fogása: a *birijáni*. Általában csirkéből vagy bárányból készítik: a kockára vágott húst kevés olajon és reszelt hagymán megpirítják, a jellegzetes, poralakú birijáni-fűszerkeverékkel, a *maszálával* ízesítik, rizst adnak hozzá, és együtt puhára párolják. Tálalás előtt az egészet beborítják különféle finomsággal: félbevágott narancssal, szőlővel, ananással, szilvával. Végül megszórják kevés cukorral, és rózsavízzel meglocsolják. Az európaiak szívesen fogyasztják sósan a birijánit, gyümölcs, cukor és rózsavíz nélkül, amely így tulajdonképpen különlegesen ízesített rizseshús. A birijáni egyik változata az édes *puláo*, amelyet főleg kókuszdióval, mandulával, mangóval és papajával készítenek.

Indiai menü

Jellegzetesen indiai a *Mulligatawny-leves*, amely valójában híg kari; csirke- vagy bányahúst, hagymát és különféle fűszereket tartalmaz. Ezután kerül sor a többféle sós ételre, rendszerint egyszerre szolgálják fel őket. Közülük a karit és a rizst könnyen felismerjük, de találkozhatunk ismeretlenebbekkel is, mint például a *dál*, amit lencséből, sárgaborsóból vagy más hüvelyesekből készítenek, és nem annyira fűszeres, mint a kari. Adnak még félig párolt vagy nyers zöldségeket, savanyúságot vagy *csatnit* és tejfölt. A csatni többnyire zöldségből vagy gyümölcsből készül, ecettel és egy Worcestershire-mártásra emlékeztető fűszerrel. Legfinomabb a mangó-csatni, de számtalan változata van. A savanyúság is készülhet gyümölcsből, így mangóból, barackból, citromból, illetve zöldségféléből. Az étlapon *dahi* néven szereplő tejföl feladata, hogy a fűszerektől felbolydult gyomrot csillapítsa, hűtse.

Az indusok kedvelik a sovány krémtúrót, ezzel készül egy-egy zöldség- vagy saláta-alapanyagú étel. Az étlapon *raita* (Bengálban *kalia*) a neve.

Kedvelt a sokfajta indiai kenyér. A legnépszerűbb a mindenütt ismert, a keletlen lángosra emlékeztető *csapáti*. Lisztből is vízből tésztát gyúrnak, vékonyra nyújtják, úgy sütik meg faszéntüzelésű kályhán. Tartalmasabb változata a *parátha*, amely vajjal vagy más zsiradékkal készül, és még inkább emlékeztet a lángosra: szárazon vagy zsiradékban sütik, és üresen vagy zöldséggel töltve fogyasztják. Kis, kerek fánk alakú a *púri*, Kelet-Indiában *lucsi* a neve, délen pedig lencselisztből készült változata, a *dosza* a legáltalánosabb. Megtöltve és zsírban sütve fogyasztják a *kacsórit*. A „nyeles” alakú kemencében sült kenyér a *nan*, amely valamennyi között a legfinomabb. A borssal és ánizsmaggal fűszerezett *pappart* ma már nemcsak házilag, de gyárban is sütik.

Indiában sokféle édességet fogyasztanak. Minden vidéken más például a rizsfelfújt, a tejpuding vagy az édes sziruppal leöntött zöldségféle, és gazdag a sütemények választéka. A *firni* a legkitűnőbb rizsfelfújt, amit mazsolával és pisztáciával díszítenek. Kevés-

bé kalória- és szénhidrátdúsak a tejes édességek, amelyeket úgy készítenek, hogy a tejet addig forralják, míg egészen be nem sűrűsödött, s ami megmarad, az a *khoa*, amihez vaját, cukrot és ízesítőket adnak.

Indiában sárgarépából, lencséből, tojásból is készítenek édességet, akit *halvának* neveznek. Sok helyütt gyümölcs az alapanyaga. A szakács mindent sorra pirít egészen az utolsó fogásig, ami a *dzsabéli* (sziruppal leöntött palacsinta) vagy bundás gyümölcs.

Étkezés után meg lehet próbálni a *pánt*, ez bétellel, amelyet mésszel megkennek és megtöltenek bételdióval, ánizsmaggal meg kardamomummal: a nehéz ételek után friss, tiszta lesz tőle szájunk íze, noha a mi ízlésünk szerint zamata leginkább a fogkrémhez hasonlítható.

A rizst és a csapátit nagy fémtálon, a *thálin* szolgálják fel, e körül sorakoznak a különböző fogásokkal megrakott tálkák, a *katórik*. A rizsből kis gombócokat gyúrnak, és tetszés szerint mártogatják az egyik vagy másik katóriba. Sok helyen az ételt banánleveleken szolgálják fel, ami az indusok természetes viszolygásának jele a világi dolgoktól.

Étkezéshez mindig a jobb kezünket használjuk! A tányérok mellé kis tálkákban vizet készítenek, rózsaszirm vagy citromdarabka úszik benne, hogy étkezés után leöblíthessük ujjainkat.

Indiában a frissítők nagy választéka kapható: mangó- vagy ananászszörp és a *nimbúpáni* (limonádé). A *lasszi* tejsavó, amit az indusok szívesen fogyasztanak. A legjellegzetesebb indiai tömény ital a *toddi*, ami erjesztett pálmalé.

IRÁN ÍZEI

Régi miniatúrákon jól látható, hogy a hajdani perzsák tulajdonképpen ingyencek voltak. Szerettek jót és jól enni. Sztrabón szerint „pazarul étkeztek, egész állatokat, sokat és sokfélélt tálaltak föl. A terítők, poharak és egyebek kiállítása pompás, úgyhogy minden aranytól és ezüsttől ragyog. Borozás közben tanácskoznak a leg-

fontosabb dolgokról és szigorúbb határozatokat hoznak, mint józan állapotban.”

A különféle *kebabok* (rostonsültek) birka- vagy gyakran marha-, kecske-, illetve csirkehúsból készített, fűszerekkel, vajszeletekkel, rizskupaccal feltálatl nemzeti specialitások. A rizst olykor mazsolával, zöldes színű pisztáciával vagy sárgás sáfránnyal ízesítik és forró birkaanyaggyúval meglocsolják.

A *chelokebab* birkából készül: hagyma, friss zöldségek és fűszernövények, gyakran tojás és különféle mártások egészítik ki a rizses, vajszeletes ételkompozíciót.

A *kukuszabzi* tulajdonképpen zöldségfelfújt.

Talán elsőként kellett volna említeni a híres iráni *kaviárt*, de ez Iránban sem olcsóbb, mint bárhol a világon. A tokfélék és a nagy bőségben halászott, de a hazai piacokon kisebb választékban kapható tengeri halak viszont még a szegényebbek asztalán is gyakran szerepelnek. Tebrizben kedvelt csemege a pisztráng.

A *salátaféléket* étvágygerjesztőként eszik. A paradicsom, az uborka és a fejes saláta mellett a *panir* nevű sós sajt és a *maszt*, a joghurt is az előételek sorát szaporítja. Az irániak szeretik a leveket.

Az édességek igazi keleti csemegék: számunkra túl édesek, szinte sziruposak. A gyümölcsök bő választékából említhető a szőlő, a grapefruit, a barack és az alma. A sirázi, a Kaszpi-tenger melléki narancs és az iszfaháni oázisok dinnyéje elsőrangú.

Az iráni kenyerek is nagyon ízletesek. Aki az igazán jó falusi lángost szereti, feltétlenül kóstolja meg a *szángákit*, a forró kavicson sütött hatalmas lepényt, vagy a *lávást*, ami szintén lapos, lángosszerű kenyérke. A *bárbári* nagyon ízletes, hosszúkás kenyérfonat.

Nemzeti ital a tea. Neve: *csáj*. Ásványvíz az *Abe Ali*, joghurttal kevert frissítő változata a *dough*. A *limu* a vegyes gyümölcsből, az *ab-limu* a citromból készített limonádé. *Abedzson* a sör, *sarab* a híres perzsa fehérbor, amelyet inkább csak a keresztények és Zaratusztra követői termelnek.

Török kávé a *kahve*.

J

JAPÁN ÍZEI

A japán ételek legfőbb jellegzetességei, hogy frissek. A tenger mindenütt közel van, a halak és a tenger más ajándékai a legszerényebb helyeken is állandóan frissen kerülnek az asztalra.

A japán *reggeli* elkészítése sok időt vesz igénybe. A reggeli bőséges: rizs, bableves, főtt tojás vagy rántotta, illetve a rizsre öntött nyers vagy szójaszósszal összekevert tojás, hal, savanyúság és az elmaradhatatlan zöld tea.

Az *ebéd* csak egytálétel, tésztaféle vagy valami rizses fogás.

A nap fő étkezése a *vacsora*. Ekkor levest, ecetben vagy olajban főtt halat, nyers vagy sült halszeleteket, főzelékeket, savanyúságot és majdnem mindig valami rizsfélét fogyasztanak. Végül gyümölcs és az elmaradhatatlan zöld tea zárja az étkezést.

A két legismertebb japán étel a *szukijaki* és a *tempura*. A szukijaki úgy készül, hogy a serpenyőben felolvasztott vajba előre felszeletelt vékony marhahússzeleteket, zöldségfélét, gombát, hagymát dobnak, majd szójából és édesített szakéból – rizsborból – készített mártással öntözik. Az így kisült hússzeleteket nyers tojásba vagy egyfajta szószba mártogatva fogyasztják. A *sirataki* elnevezésű burgonyás tésztaféleség is hozzátartozik a gasztronómiai élményhez. A tempura pedig úgy készül, hogy a halszeleteket (garnéla-, angolna-, tintahalszeleteket), rákot, kagylót palacsintatésztára emlékeztető masszában megforgatják, majd forró olajban kisütve, szója- vagy más szószba mártva, bambuszrügyekkel, torma, gyömbér kíséretében fogyasztják.

A *szusi* nyers hal, ecetes rizsgombóban, tengeri növényekkel, tojással burkolva. A külföldinek ajánlatos először párolva megkóstolni.

A *szasimi* salátákkal körített, friss, nyers halszeletekből álló, szemet gyönyörködtető összeállítás.

A *szunomo* főtt tintahalat vagy többféle osztrigát tartalmaz, zöldségfélékkel ecetben párolva.

A *domburi* általánosan elterjedt, egytálétel ebéd. Disznó- vagy szárnyashúsból, tojásból készült, zöldségfélékkel ízesített rizsétel.

A *mizutaki* alkotóelemei: csirke-, marha- vagy sertéshús és zöldségfélék, sűrű hallevesből készült mártásban.

A *kabajaki* forró olajba forgatott angolna, amelyet roston, nyílt parázs fölött sütnék és közben szójaszószba mártanak. Rizzsel tálalják.

A *kajszecki* az évszaknak megfelelő, különböző alakú és mélységű tálakban, művészi gonddal elrendezett zöldségfélékből áll, amelyet a tea-szertartás előtt szervíroznak.

A *jakitori* csirke- vagy kacsahúsból, vesepecsenyéből, májszeletekből készül, amelyeket különféle mártásokba megforgatva, hagymaszeletekkel együtt grillsütőben sütnék meg. Jakitorinak nevezik az egyszerű grillcsirkét is.

A *jaki-macutake* sült gombaszeteleket jelent.

A *szui-mono* zöldséggel ízesített csirke-, hal- vagy teknősbéka-leves.

A *csavan-musi* is csirkéből és zöldségféléből készül, tojássodóval.

A *ni-zakana* szójamártásban elkészített halakból áll.

A *fugu-halat* tartják a legfinomabb ételnek, de csak ünnepélyes alkalmakkor kerül az asztalra, mert drága és elkészítése különös gondot igényel. Epehólyagjában olyan erős méreg van, hogy ha egy hozzá nem értő szakács felvágja, halálos is lehet. Feldolgozását külön engedélyhez kötik, csak a fugu-szakértő szakácsok készíthetik el.

A legnépszerűbb csemege a *mocsi*, a rizsből készített édes sütemény.

A *micumame*, a melasszal édesített főtt bab és az ezzel készített sütemények gazdagítják az édességek választékát.

K

Kamilla

A kamilla forrázata nyugtató hatású, s javallott azoknak, akik alvászavarral küszködnek.

Kaviár

A kaviár a tokhal ikrájából készül. A legízletesebb fajták a Kaszpi-tenger oroszországi és perzsiai részéről származnak. A hal méretétől függően a kaviárszemek nagyobbak vagy kisebbek.

A kaviárt gyöngyházból vagy szaruból készült kiskanállal merjük ki, semmilyen fémmel, még ezüsttel sem érintkezhet, mert ez tönkreteszi az ízét.

Kagyló

Nagyon sokféle kagyló létezik. Általában megfőzik és friss, foszlós kenyérrel szervírozzák, egyéb hozzávaló nem kell. Ha héjában teszik a kagylót az asztalra, akkor nyissuk szét annyira, hogy az alsóból könnyen kiszedhessük a húst, amit azután a héjból kihörpintve, vagy az előételvillára felszúrva fogyasztunk el. Az üres héjakat külön tányérra tesszük. Ha kagylókat felső héj nélkül szolgálják fel, az előételvilla segítségével szabadítsuk ki belőlük a húst.

Kávé

A – Kávét kérek! – valaha kávéházban egyértelmű rendelést ma már a pincér nem venné fel.

Sorolná a választékokat.

Az egykori duplákat eredetileg nagy feketének (Großer Schwarzer) hívták, kistestvére volt a szimpla, azaz a kis fekete (Kleiner Schwarzer). Mindkettőt azonos kávé-víz arány mellett azonos erősségűre főzték, különbség csupán az adagelnevezéssel is jelzett nagyságában volt. Míg a hazai duplák és szimplák vastag falú üvegpoharakban kerültek a vendég elé, a mintául szolgáló bécsi Großer és Kleiner Schwarzereket mindmáig vastag falú porceláncsészékben szolgálják fel.

Hosszú kávé, eszpresszó, Melange, capuccino, török kávé, nescafé, frappé, jegeskávé

A papírfilteres kávéfőzők hazai megjelenésével jött divatba – elsősorban Németország felől – az amerikaiak által is kedvelt, a nálunk addig megszokottnál kevesebb kávéból, viszont több vízzel készülő, de nemcsak ezért, hanem a gyorsabb átfolyást engedő technológia miatt is kevésbé erős, majdhogynem kímélő fekete, ami *hosszú kávé* néven vonult be a köztudatba.

Természetesen ennek is megvolt, s mindmáig meg is van a maga bécsi elődje, a hosszú lére eresztett *Verlängerter*, amely klasszikus formájában, erősségben, aromában jóval többet nyújt lényegében ártalmatlan reggeli itallá gyengített német és amerikai társainál.

A mi egykori duplánk és szimplánk alapját is adó *eszpresszó* (espresso) a készítését lehetővé tevő gőzölős technológiáról, illetve az ezt szolgáló kávéfőző gépekről kapta egyben készítésének lényegét is kifejező nevét. Lényege, hogy a kávé nem forró vizet, hanem annál jóval magasabb hőfokú gőzt engednek át, amivel tökéletesen kioldható a kávé minden íz adó, értékes tartalma.

E technikával csaknem méregerős kávé készíthető: aligha véletlen, hogy őshazájában, Olaszországban a gyűszűnél alig nagyobb porceláncsészéket is gyakran csak félig töltik meg belőle. Pár csepp tej jótékonyan ellensúlyozza a kávé savas anyagait. Ebből is külön műfaj kerekedett: Bécsben az enyhén habosított

tejjel dúsított *Melange*, nálunk egyszerűen csak tejeskávé néven. De míg az osztrák kávéházakban adagnyi kávéhoz többnyire adagnyi tej jár (s a kettőt össze is öntik), nálunk inkább a félig töltött csészében szervírozott kávé mellé külön kannában adott meleg tej jött divatba. Utóbbi előnye, hogy a vendég pontosan a saját ízlése szerint alakíthatja tejeskávéja színét. Ugyanakkor persze a bécsi *Großer* és *Kleiner Schwarzer*ek is rendelhetők tejes kivitelben: ekkor azonban a pincérnek részletesen le kell írni a kívánt árnyalatot.

A *Melange* továbbfejlesztett, s jelenleg az egész kávézó világban talán legdivatosabb változata a *capuccino*. Olasz eredetű, klasszikus változatában alapját egészen sötétre pörkölt kávéból főzik, s tejhabja is dúsabb, ráadásul a tetejét kakaópor, vagy újabban akár őrölt fahéj díszíti. Emellett már-már régimódinak tetszik az étkezési szokások tömegét megváltoztató fogyókúrák előtti időkben oly népszerű habos kávé, amelyre a magyar cukrászdákban valaha külön kis üvegtányérvákról alkalmilag adagolt, a bécsi kávézóknál viszont a habzsákból közvetlenül a kávéscsészébe frissen nyomott enyhén cukrozott tejszínhab járt.

A Földközi-tenger vidékének lassúbb, s egyben a rítusok iránt is fogékonyabb életformája fejeződik ki a jobb európai kávéházak kínálatában néha már feltűnő *török kávéban*. Amelyet – neve ellenére – szerte az arab világban is előszeretettel fogyasztanak. Készítése éppen ellentétes a nyugati technológiával: a török kávé ugyanis nem forrázzák, hanem szó szerint főzik, méghozzá együtt a bőségesen hozzáadott cukorral, egy külön e célra szolgáló hosszú nyelű kiöntős rézedényben, ráadásul egymás után többször is felforralva, majd megvárva, amíg a zacc leülepszik, és az ital fogyaszthatóra hűl.

Talán e technológia leegyszerűsítéséből született a Görögországtól délre, a Közel-Kelet országaiban immár önálló műfaj rangjára emelkedett, mind népszerűbb *nescafé*, ami Európában a *frappé*. Ez nevének megfelelően instant kávéból készül, ám olyannyira hidegen, hogy a tálalásához használt magas cilinderpohár aljába alkalmasint még zúzott jeget is tesznek. Melegebb égtájakon gyakorlatilag üdítőitalként, szívószállal, lassan szürcsölgetve fogyasztják.

Bár már a desszertek világának határához vezet, azért ne feledkezzünk meg a mi vidékünkön legdivatosabb hideg kávétipusról, a *jegeskávéról* sem. Lelkét egy gombóc vaníliafagylalt adja, frissítő hatásáról és aromájáról egy öntet szintén jéghideg, erős kávé gondoskodik, s természetes kiegészítője a vastag rétegű tejszínhab.

Ó, azok a kávéházak!

A magyarországi szállodák, vendéglők, kocsmák és kávéházak hivatalos címtára 1912-edik évi kiadása 322 budapesti működő kávéházat sorol fel. Az egykori kávéházkultúra felélesztése biztató jeleket mutat.

Változatos neveket viseltek a régiiek: *Ámor, Dreyfus, Francais, Holdvilág, Jani, Liliom, Munkás, Portugal, Nyugoti* (sic!). A *Gentry* cégfeliratot ketten is választották. És ott voltak közöttük természetesen a legendások, például a mai Írók Boltja helyén működött a *Japán*, a maga egyedi, javító kávénak nevezett szolgáltatásával, amelyet azoknak a vendégeknek tartogatott, akik ugyan két (sőt több) kávé szerettek volna inni, de erszényükből csak egyre futotta. Megrendelték tehát, majd kértek hozzá az arányokat egy kissé javító tejet, azután az ily módon ismétcsak kifogásolható arányokat helyrebillentendő egy kis javító kávé... többször egymás után.

Bár a javító kávé még nem találták fel újra, a hideg vizet szerencsére már igen. Hála az utóbbi évek gasztrokulturális finomodásának, nemcsak a pesti kávéházak száma, hanem színvonaluk is látványosan emelkedik. Így a legtöbb helyen már nem számít kivételes kegynek a fekete mellé adott kis pohár víz, ami már feltételezi a kettőt praktikusán összefogó tálcat. S ha már tálca, akkor, ha nem is tálcakendő, de papírszalvéta is dukál. A gusztusos tálalás újjáéledése nem kis részben a vendéglátóhelyeknek nemcsak aromás gőzölnivalót, hanem hozzá komplett technológiai megoldásokat és teljes eszközrendszert is kínáló nemzetközi kávéforgalmazó láncoknak köszönhető. Közvetítésükkel tért vissza a pesti cafék asztalaira az egyéb előnyei mellett kellemes fogású, vastag porce-

lánból, vagy fajanszból készült, a lánc logóját viselő mutató csésze, a csészealj, rajta a cseppfogó kis kerek papíralátéttel, hozzá zacskóba adagolt cukorral és tejjel, és a szintén logós papírszalvétával.

Jó ránézni, jó kézbe fogni, s nem utolsó sorban jó tudni, ugyanaz a márka három várossal, vagy éppen két országgal odébb ugyanazt a garantált minőséget kínálja.

És kaphatóak a *látványkávék*. Egyik legdivatosabb változatuk az a bizonyos elegáns csikos-tejes, azaz a fajsúlykülönbségeket kihasználva fehéret és feketét ügyesen egymásra rétegző, ráadás-ként pici kakaóval, vagy – rafináltabban – őrlött fahéjjal megbolondított kompozíció. Magas üveg pohárban, hosszú kanál kíséretében érkezik, egyre több s elegánsabb helyen: egyik jeleként annak, hogy a kávéházak immár visszavonhatatlanul újra itt vannak.

Kelbimbó

Minél apróbb, annál magasabb az ásványianyag-tartalma. A legkisebb darabban is több C-vitamin található, mint egy jól megtermett narancsban. A kelbimbó – mely a dán zöldségtermelők újításából született – segít az egészség megőrzésében és a szervezet ásványianyag-szükségletének kiegészítésében.

Amikor az egészséges életmódhoz hozzá tartozó zöldségeket vesszük sorra, sokszor és méltatlanul marad ki a vadkáposztából kifejlesztett kelbimbó. Pedig kalcium-, kálium-, kén-, foszfor-, nátrium- és vastartalma miatt érdemes gyakran fogyasztani. Főként, hogy nem csupán a bélműködést serkenti, hanem a cukorbetegség ellen s a rákos daganatok megelőzésében is hatásos.

KÍNA ÍZEI

A kínai konyha világhírű, s fűszerezése számunkra nagyon ismerős. Külföldiek számára létesített szálloda éttermében ehetünk európai kosztot (*hszi can* vagy *hszi ca*). Ám egy kínai utazás él-

ménye nem lehet teljes, ha a látogató nem kóstolja meg a kínai ételeket (*csung can* vagy *csung caj*).

A kínai vendéglátás, különösen ha valamilyen ünnepélyes alkalomkor kerül rá sor, a *hidegtállal* kezdődik. Apró szeletekre vágott, fűszerezett, hideg húsok, savanyított zöldségek, ún. „szánapos tojás” sorakoznak a hatalmas tányérokon, amelyről mindenki vehet. De ezután még a főétek következnek, az étkezés rendszerint a *leves*sel fejeződik be, amelynek az a funkciója, hogy mintegy lemossa a főételek ízét. Az *édesség és gyümölcs*, ha van, ezután következik.

A kínai koszthoz *evőpálcikák* járnak, amelyeket középtájt jobb kezünk középső-, mutató és hüvelykujja közé kell fognunk, mégpedig úgy, hogy végükkel fel tudjuk emelni az ebből a célból kis kockákra aprított húsokat. Némi próbálkozás után sikerülni fog! Segíthetünk magunkon a leveshez kikészített porcelánkanállal, végső esetben európai evőeszközöket is kérhetünk.

A főételhez *rizs* is jár, ezt rendszerint egy porceláncsészében előre megkapjuk, s mivel a rizs párolva készült, s csomókba ragad össze, ezt is kényelmesen megehetjük a pálcikáinkkal. A rizst azonban nem egyszerre kell megennünk, hanem a főételt kísérve kisebb adagokban, mintha csak egy szelet kenyeret morzsolnánk el az ebédhez. Az ételhez olykor külön tányért is kapunk, ha nem, akkor a rizs fölé kell tennünk a húsdarabokat, ezáltal maga a rizs is lassan átítatódik az ízletes lével. Még egyszerűbb étkezésnél is két-három fogást helyeznek az asztalra, de az egymás után kihozott tálak száma elérheti akár az egy tucatot is. Mindegyikből egy keveset illik venni. Egy külhombeli persze megengedheti magának, hogy csak azokból a fogásokból vegyen, amelyek megnyerték tetszését.

Nem számít illetlenségnek, ha valaki rizsescsészéjének maradványait a levesbe önti, vagy megfordítva, egyenesen arra meri ki a levelet.

A finom falatok földimogyoró olajban kisütve készülnek, valamennyi ételhez szójamártást kevernek. Hiányzik a „garnírungr”, a már említett rizsen kívül ugyanis semmit sem kapunk hozzájuk, hiszen a „garnírungot” az ételek eleve magukban foglalják: a *la ce*

zsou ting barnára pirult húskockái mellett apróra vágott paprikát és földimogyorót találunk, a *fu zsung li csi* húskockái mellett fehér bambuszrügy-darabkák villannak fel.

A pekingi éttermekben felszolgált ételek jelentős része az egykori udvari konyha szerint készül, a hatalmas ország különböző tájegységeinek ételei azonban jelentősen eltérnek egymástól. A négy leghíresebb konyha a *santungi* (ez általában az északi konyhák alapja), a csípős fűszerezéséről nevezetes *szecsuani*, a *csiangszui* és a déli konyha alapját képező *kuangtung*i (ennek a központja a halételeiről híres kantoni konyha – a kantoniakról terjesztik, hogy mindent megtesznek, ami négy lábú, kivéve az asztalt). Sokan még négy konyhát számítanak hozzá: a *pekingit*, a *fucsienit*, az *anhujit* és a *csöcsiangit*.

Délen a rizs a kísérő étel, északon a főtt tészta, de gyakori a párolt zsemle (a *man tou*) is.

Vannak helyi különlegességek is, ilyen például a világhírű *pekingi kacsa*. A frissen vágott fiatal kacsát vízzel töltik meg, a tűz fölé helyezett állatot a belülről párolgó víz puhítja meg. Az ily módon elkészített sültet a vendég előtt darabolják fel.

Az étel mellé általában *gabonapálinkát* (mao tajt) szolgálnak fel, kis pohárkákban.

– Kan pej! – mondják hörpintéskor, ami azt jelenti: „Száraz pohár”.

Amit a pohár megfordításával igazolnak is.

Koktél

A koktélok amerikai eredetűek. A *coctail* szó jelentése: kakasfarok. Ezt az italt eredetileg kakasviadalkok alkalmával itták a győztes ünneplésére. Készíthetik shakerben, keverőpohárban vagy vendégpohárban (amiben felszolgálják).

A koktélok egységes térfogata 7 cl (ritkábban 8–10 cl). Aszerint, hogy milyen céllal fogyasztják, megkülönböztetünk étkezés előtt fogyasztandó, étvágygerjesztő koktélokot (*aperitif*) és étkezés után fogyasztandó, emésztést segítő koktélokot (*digestif*).

Étkezés közben sohasem szolgálunk fel koktélt. Az italnak mindig jól hűtöttnek kell lennie, és keverés után azonnal fogyasztandó.

A koktélok fogyasztására nincs egyéb előírás, a nap bármely szakaszában ihatók. Annál fontosabb az elkészítés módja. Az első íratlan szabály: ahány adag koktél, annyi szem jég. Nagyon kell vigyázni az alapitalok adagolására, mert a legkisebb eltérés is nagyban befolyásolja az ízhatást. A koktélokat általában shakerben keverjük, rázással. Némelyiket keverőpohárban kell összemixelni. Ezt a receptúrákban külön feltüntetik. Gyakran ajánlanak hozzájuk citromhéjaromát. Ennek elkészítése a következő: a citromhég külső részéből lehasítunk egy egyforintos nagyságú darabkát, amit a pohár fölött két ujjal összelapítva az italba ejtünk. Fontos apróságról van szó, hiszen a citromhégben sok az íz és illataroma. A hasíték neve „*peel*”.

Alaska (Alaszka) – 1 csepp Orange (narancs)-keserű, 2 cl Chartreuse, sárga, 5 cl gin. Az összes adalékot a keverőpohárban jéggel elkeverjük, majd előhűtött koktélospohárba szűrjük. A kész italt citromhéjolajjal megpermetezzük.

Angel's Face (Angyalarc) – 2 cl barackpálinka, 2 cl Calvados, 3 cl gin. Az összes adalékot keverőpohárban jéggel elkeverjük, előhűtött koktélospohárba szűrjük.

Honeymoon (Mézeshetek) – 1 bárkanál Grenadine, 1 cl citromlé, 2 cl barackbrandy, 4 cl gin. Shakerben jéggel jól összerázzuk, majd előhűtött koktélospohárba szűrjük az italt. Koktélcseresznyét tűzünk a pohár peremére.

L

LENGYELORSZÁG ÍZEI

A *barszcz* céklaleves, amelyet üresen vagy félkemény tojással, hassé-szerűen, hússal töltött pierogival (tésztával) melegen vagy hidegen fogyaszthatunk. A hideg levesek gyűjtőneve *chlodnik*, ide tartoznak a hideg barszczon kívül a Lengyelországban kedvelt különféle gyümölcslevesek.

A *zupa jarzynowa* zöldségleves, a *zurek na wędzonce* húsdarabokkal dúsított fehér barszcz, a sok burgonyát és kását tartalmazó *krupnik po polsku*: a vastag zöldségleves. *Bulion* vagy *rosół* a húsleves és a *zupa pomidorowa* a paradicsomleves. Kedvelt levesfajta a *zupa mleczna*, az édes tejeleves, rizzsel vagy makarónival. Specialitás a *zupa ogórkowa*, a nagy burgonyakockákkal sűrített, tejeles uborkaleves.

A kalafior (karfiol), a grzyby (gomba), a kapusta (káposzta) és a ziemniaki (burgonya) jelentős helyet kap az étkezésükben.

Népszerű nemzeti étel a kolozsvári káposztaszerű *bigos*: savanyú káposzta húsdarabkákkal és kolbásszal. A *kotlet schabowy* a bécsi szelet lengyel neve. Burgonyával és salátával tálalják. A körítések közül gyakori a rizs, a zöldbab, a makaróni és a hasábburgonya. Céklafőzeléket is készítenek, néha köretként a burgonyával társítják.

A halak közül a ponty, a hering, a süllő és az angolna szerepel az étlapokon. Népszerű a pacal is. Ismert az édes ponty vagy az erősen cukrozott, savanyított hering. És a nálunk szokatlan lekvárral nyakon öntött rántotta, az *omlet z marmelada*.

Lazac

A lazac nagy testű hal, ezért nem egészben kerül a tányérra, hanem szép ferdére vágott szeletek formájában tálaljuk. A lazacot nem halkéssel és halvillával, hanem az előételhez adott evőeszközökkel esszük. Ha nagyon omlósan puha a hús, csak a villára van szükségünk, ezt a jobb kezünkben tartjuk, a felszabadult ballal, ha füstölt lazacról van szó, kenyérdarabkákkal segíthetjük az étkezést, mely ez esetben az istenektől a paradicsomból való kiűzetés után a földi lét nehezen elviselhetőségéért cserébe kapott gyönyörök közé sorolható.

LIKŐR

A likőrök alkoholtartalma nem alacsony. 15 és 55%. Tehát a borok és az úgynevezett tömény szeszeket meghaladó erősség skáláján mozog.

A minőségi likőrök sokszáz éves hagyományos recept szerint nemes, ritka és költséges alapanyagokból összeállított különleges – és mindezeknek megfelelően – drága italok. Fogyasztásuk a fejlett italkultúrával rendelkező országokban kimondottan elegánsnak számít. A mesés hatású fűszerek felhasználásainak titkát csak kevés kivételezett ismerhette. A középkor tudósai az aranycsinálás művészetével egyenrangúként kezelték a fűszerek termelésének tudományát. A legtöbb ismereteket az akkori értelmiség, vagyis a papság halmozta fel. Ez az oka annak, hogy számos ízes likőrféleség kolostorokban született.

Kolostori likőrök

Nagy részük, sőt legtöbb fajtájuk alkoholtartalma nemcsak felveszi a versenyt a férfiasnak tartott erős, úgynevezett tömény itallokkal, hanem esetenként még magasan túl is szárnyalja azokét. Kifinomult, egyedi illat- és ízhatásuk, aromájuk sem véletlenül

tartozik évszázadok óta a féltve őrzött tradíciók sorába, így különleges élvezeti értékük mellett drága, ritka alapanyagaik, és előállításuk bonyolultsága okán is indokoltan sorolják őket a legdrágább italkategóriába.

A leghíresebb két francia kolostorlikőr egyike a Grenoble melletti, a karthauzi rend kolostorából származó *Chartreuse*, amelynek sárga változata 40 százalékos, a zöld pedig 55 százalékos alkoholtartalmú. A sok viszontagságot átélt kolostorban a szerzetesek a titkos recept szerint több mint 130 különböző füvet, gyógynövényt és fűszert használtak fel a világhírű ital készítéséhez. A Chartreuse közeli rokona a karthauzi rend itáliai ágából származó *Certosa*, valamint a német *Karthäuser*.

A másik, a normandiai Fécamp-ban lévő benedekrendi kolostor legendás itala, a „legnagyobb, legjobb istennek” dedikált (D.O.M. = Deo Optimo Maximo) Bénédictine likőr. Az évszázadok óta szintén titkosan készített italt egészen a francia forradalomig csakis a szerzetesek használták, természetesen szigorúan gyógyászati célokra. Végül e klasszikust is szárnyára vette a világhír: a Távol-Keleten némelyütt még ma is hisznek mágikus erejében, s gyógy- illetve csodaszerként fogyasztják.

Más kolostorok szerzeteseiből sem hiányzott a kifinomult ízek iránti érzék: a kapucinusok készítették az *Elixir de Spa*-t és a *La Capucine*-t, de kolostorlikőr az *Elixir d’Anvers*, a *Grignan*, a *Verveine*, és mint a nevéből egyértelműen látszik, a *Trappistine* is.

Domináns fűszerízek

A fűszerek említésekor természetesen nem mehetünk el szó nélkül az olyan likőrök mellett sem, amelyek csak egyetlen fűszernövény jellegzetes és domináns hatását mutatják. A nevük általában világosan utal a fűszeres íz és illat forrására, míg másoknál tudni kell, hogy az elnevezés milyen ízesítést takar. Ánizsosak az *Anisette*, *Anisado*, *Anisetta*, *Raki*, *Mastika*, fodor- vagy borsmentás a *Crème de Menthe*, *Mint*, *Freezomint*, *Teardrop*,

Peppermint, Menta Glaciale, Peppermint Get, Pfefferminzlikőr, köményes a *Kümmel, Allasch, Crème de Cumin, Eiskümmel, Kristall-Kümmel*, gyömbéres a *Crème de Gingembre, Ingwer-likőr, Ginger Brandy, Ginger Liqueur*, vaníliás a *Crème de Vanille*, borókás a *Borovicka*, és enciánból készül az *Enzianlikőr, Gentiane, Suze*, rózsából pedig a *Crème de Roses*. Különleges eset a tetejére kávészemet helyezve és meggyújtva felolgált *Sambuca*, amely csillagánizzsal ízesített bodzalikőr.

A gyümölcs hatalma

A likőrök családfáján tömérdek gyümölcs is „terem”. Mindegyiket illene ismerni, ám annyian vannak, hogy nem csak a meghatározó márkaneveket, de magukat a tipikus gyümölcsízeket is szinte lehetetlen a teljesség, vagy akár az alaposág igényével felsorolni. Így aztán csak kedvcsinálónak említünk meg néhányat a legjobbak közül.

Az egyik legnépszerűbb likőr formájában feldolgozott gyümölcs az aromás narancs. Ennek kapcsán gyakran találkozunk a *Curaçao* névvel is, amely az itálban a karib-tengeri Curaçao szigetről származó különlegesen illatos, aromás keserű narancsnak, illetve héjának felhasználása utal. A klasszikus Curaçao narancslikőr tipikus triple sec, mely szó szerint annyit tesz, hogy „háromszorosan száraz”. Íze ennek ellenére kellemesen édeskés, sőt eredetileg még sokkal édesebb volt. A Curaçao klasszikus víztiszta változata mellett megjelenik narancssárga, vörös, kék és zöld színekben is. Ezeket nem önálló fogyasztásra szánják, hanem intenzív aromájuk és magas cukortartalmuk, esetenként pedig látványos színhatásuk okán elsősorban kevert italokba.

A narancslikőrök ma talán legnépszerűbbje a *Cointreau*, a másik a *Grand Marnier*. Mindkettő tisztán is rendkívül élvezetes.

A narancs mellett természetesen szinte a világ minden gyümölcséből készül likőr. Áfonyából a *Crème de Myrtilles*, citromból az Itáliában egyre divatosabb *Limoncello* vagy *Lemoncello*, zöld dinnyéből a világhírű japán *Midori Melon*, kökényből a legfonto-

sabbak a *Prunelle* és a *Sloe Gin*, kókuszából a *Coco Ribe* és a *Malibu*, málnából készül a *Crème de Framboise* és a *Cordial Campari*. Mandarin az alapja a következő, nálunk kevésbé ismert, de nagyszerű italoknak: *Mandarin Napoleon*, *Mandarinetto*, *Tangerinette*, *Tangao*, *Crème de Mandarine*, *Mandignac*, *Tangerinette* és *Van der Hum*. Őszibarackból készülnek az *Archers*, a *de Kuyper Peachtree*, a *Pêcher Mignon*, és a *Ratafia de Pêche*, fekete ribizliből a *Cassis*, és a *Crème de Cassis*, a *Sisca*, a *Johannisbeere* és a *Schwarzer Kater*. Finom baracklikőrök: *Abricotine*, *Abricot*, *Apry*, *Ratafia d’Abricots*, *Apricot Brandy*, *Aprikosen-likőr*, *Marillen-likőr*, *Barillen-likőr*.

Világszerte népszerű a cherry brandy, amely meggyből vagy cseresznyéből készül, különböző neveken, például *Crème de Krisch*, *Cerasella*, *Cherry Marnier*, *Maraschino*, *Marasquin*, *Cherry Heering* (a világ egyik legismertebb minősége), *Cherry Cordial*, *Kirsch-likőr*, *Kijafa*, *Kirsberry* (e két utóbbi dán specialitás inkább borjellegű, fogyasztásuk módja alapján azonban mégis likőrnek minősülnek), *Rote Kirsche*, *Prinzenkirsch*, *Römerkirsch*, *Edelkirsch*, *Morella*. Egyik sem tévesztendő össze a sherryvel, a spanyol csemegeborral. A meggyes és cseresznyés likőrök nemzetközi neve egységesen *cherry*.

A világ három legnagyobb, legrégebbi és legismertebb likőr-cégére: a holland *De Kuyper*, a *Bols* valamint a francia *Marie Brizard*.

Vannak csonthéjas magokból készült likőrök, a népszerű tojáslikőr értelemszerűen tojássárgájából, cukorból, vaníliából és általában borpárlatból készül. Kedveltek a csokoládélikőrök: a *Crème de Cacao*, *Crème de Chocolat*.

M

MAROKKÓ ÍZEI

A jellegzetes marokkói ételeket köleskása, tyúk- és birkahús felhasználásával, sajátos illatú fűszerekkel készítik. Az étel mellől sohasem hiányzik a *kessra*, a lapos, kerek búza- vagy árpacipó. Minden ebéd zárófogása a bőséges választékban asztalra kerülő gyümölcs: köztük a datolya és a narancs.

Reggelire többnyire tejeskávét szolgálnak fel pirított kaláccsal, fánkkal, vajjal, mézzel, ízlésük szerint túl édesen.

A *kebáb* úgy készül, hogy ürümáját és szívet faggyúgombócokkal vegyesen felfűznek egy drótra, izzó faparázson megsütik és forrón egy negyed fehér cipó belsejébe töltik. Erősen fűszerezve fogyasztják.

A *harrira* húslevesre emlékeztető étel, amelyet Fezben készítenek el a legízletesebben. Külön ízesítik és illatosítják csicseriborsóval, korianderrel, disznóbabbal, sáfránnyal, gyömbérrel, vajjal, hagymával.

A *mésui* roston készült, egybesült ürühús. Látszatra nem túlságosan étvágygerjesztő, mivel erősen feketére füstölődött, de ízletes, omlós.

A vagdalt húsok, a *tazsinok* változatainak száma végtelen: tyúkhúsból, ürücombból, galambból, zöldségből készülnek. Nevüket a felszolgálásukra használt, csúcsos fedőjű mázas agyagtálról kapták.

Legelterjedtebb étel a *kuszkusz*. A vajpuhára párolt birkahúst csípős, zöldséges mártással és köleskásával tálalják. Van édes változata is: ennél a kását mandulával és mazsolával keverve adják a hús mellé.

A marokkói konyha büszkesége a *pasztilla*, ez az andalúziai eredetű, félig sós, félig édes sült tészta. A nyers leveles tésztát fű-

szerezett galambhússal, tojással, szőlővel és mandulával töltik, kívül az egészet megszórják fahéjjal és cukorral.

Marokkóban a vendéget *défallahnak*, vagyis isten küldöttének tekintik. Nemcsak a díszebédek meghívottait bűvölik el vendégszeretetükkel, hanem a vonaton, autóbuszon egyszerű emberekkel kötött ismeretségek is gyakran meghívással végződnek. Ilyenkor rendszerint a nemzeti itallal, a forró zöld mentateával kínálják meg a vendéget, s annak szürcsölgetése közben a tiszteletünkre meggyújtott szantálfa paraszának illatát élvezhetjük.

A *tea* egész Marokkóban közkedvelt ital. Két változatát isszák. A berber tea pácolatlan vadmentából készült erős főzet. A marokkói tea könnyebb, enyhén pácolt mentából főzött, zöld színű ital. Sokszor mindkettőt erősen édesítik.

Italnak tejet, ásványvizet vagy tiszta, behűtött vizet szolgálnak fel. Az ásványvizek közül a szénszavas Oulmést vagy a szénsavmentes Sidi Harazemet említhetjük.

MOZZARELLA

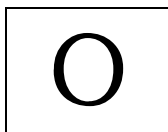
A *mozzarella* az ún. fiatal sajtféleségek közé tartozik, mégpedig a forrázott és gyúrt sajtok családjába. Legismertebbek a *provolone*, a *caciocavallo* és a *mozzarella*. Mindegyikben azonos a sajtanyag-szerkezete, ám az összetételükben van némi különbség. Az eredeti mozzarella bivalytejből készül, de ma már többnyire tehéntejből érlelik. A sajtot frissen árulják – semmiféle tartósítószeret nem tartalmaz. Ennek köszönhető a finomsága, hiszen semminemű adalékanyaggal, ízesítővel nem gazdagítják. A mozzarella születési helyén, Olaszországban pizzasajtként hasznosítják, emellett használják saláták, tészták készítésekor is.



Nyelvhal

A nyelvhal igen kedvelt és rendkívül ízletes hal. Ne féljünk rendelni tehát nyelvhalat, ha étteremben tengeri herkentyűt választunk mégis. A nyelvhal gerince a test közepén húzódik, de a hát és a has felszíne alatt is található egy-egy úgynevezett peremgerinc. E sajátosságának köszönhetően négy filére osztható fel. Mit kell tennünk tehát? A pincér kihozta, letette elénk. Vágjuk körbe a halkéssel, mert így könnyen eltávolíthatjuk a peremgerinceket. A következő vágást középen, a központi gerinc vonalán ejtsük, ezután már egyszerűen lefejthetjük a két felső filét. A gerincet a halvilla és a halkés közé fogva emelhetjük le az alsó húsról.

A műveletek részei a gasztronómiai áhítatnak, mely katartikus is lehet, mint a színházban átélhető.



OLASZORSZÁG ÍZEI

A levesekben (az étlapon: *minestra, in brodo* toldattal húsléves) rendkívül sok tészta van, a legfinomabb fonalas készítményektől a csiga, kagyló, csillag stb. alakú alkotásokig. Ha csak kevés lében kívánjuk a zöldséges, rizses vagy tésztás levest, *minestrone*-t kérjünk. A risotto eléggé bő lére eresztett rizskása. A levesekre parmezánt is szórnak.

A *főtt tészta* (*pastasciutta*), mint említettük, előételnek számít. Íze kitűnő, rugalmasan keményre főzik. A nálunk is ismert maccheroni és spaghetti mellett igen sokféle változatban is készülnek, akárcsak a levestészták. (A mi metéltünknek a *tagliatelle*, szélesebb formában *fettucine* felel meg.) Ha valaki meghatározott fajtát kíván, nevezze nevén, mert a pastasciutta általában főtt tésztát jelent. Ízesítésük is igen változatos. Legszokásosabb formái: *pasta al sugo* különböző szósszal, többnyire sűrű paradicsommártással leöntve; a másik leggyakoribb formája a *pasta al burro*, amelynek az a lényege, hogy a főtt tészta 2-3 dekás vajdarabot helyeznek; ezt jól el kell keverni, s amikor a vajtól fénylővé válik, bőven beszórható parmezánnal. Bár nem nagyon illik, a külföldinek mégis szabad a végtelen hosszúságú tésztauszákokat darabokra vágnia. A helyesebb evésmód – kevés gyakorlattal könnyen elsajátítható –: a kanalat bal kézben tartva, jobb kézzel kevés tésztát fűzünk a villa hegyére és ezt a kanál öblében addig forgatjuk, míg a tészta gombolyagszerűen a villára tekeredik. Róma környékén pompás eledel a spenóttal főtt *fettucine*, amelynek zöld tészta kupacára sűrű, sajtos, reszelt húsos, vajos, tojásos öntetet sütnék. De adnak főtt tésztaikat gombával vagy főtt kagylóhússal és egyéb apró tengeri állatok vagdalékával ízesítve is (*alle vongole*, velencei különlegesség, de minden tengeri helyen kapható, igen jó).

Számos egyéb *előétel* is akad. Sonkafélék (*prosciutto*, szalámik, más felvágottak, tojás- és gombafélék különböző mártásokkal. Gyakran kapni olajban pirított krumpliszeletkéket: *patate fritte*, *crocchette*.

A főételek közül előbb az ismertebb *húsfajtákat* említjük: *carne*, bármilyen hús. *Porco* vagy *suini*: sertés, *vitello*: borjú, *manzo*: marhahús, *porchetta*: malac. Mindegyiknek tájanként más a készítési, ízesítési módja. Leggyakoribb húsételük a *pollo fritto*: sült csirke (bárki bátran rendelheti, csak a csirke belső részeiből álló fogástól óvakodjunk: zúza, mája hagymával, olajban sütvé – keserves, rágós eledel). Remek a juhsült: *pecora fritto* vagy a sült bárány: *l'abbacchio* (Rómában ez a helyi specialitás).

Valótlan, hogy az olasz konyha macskahúst tálal. Kedvelt teríték viszont a *coniglio*, mely sok vendégben ébreszt efféle sanda gyanút, pedig csak jámbor házinyúl.

A főételek között gombaféléket (*funghi*) is találunk; legkedveltebb a szarvasgomba (*tartuffi*), amelynek készítéséhez kiválóan értenek. A magyar ízléshez is közelálló különlegesség a *pasta sfoglia* vagy *lasagne*: hús- és sajtreszeléssel bőven töltött palacsintaféle.

Aki csak teheti, minden tájon a *helyi jellegzetességeket* rendelje.

Ezek közé tartozik:

Piemontban a *fonduta*: besamelszerű, sajtos, tojásos keverék, melegen, tejjel főzve, fehér szarvasgombával.

Milánóban a safrányos *risotto*.

Velencében a különböző kevert rizses tálak: *risi-bisi*, *riso e pesce*.

Bologna-Rimini környékén a *vincisgrassi*: rakott palacsintaféle, besamel- és húsmártásokkal ízesítve; továbbá az *arrosto marchigiano*: sonkával töltött borjú.

Firenze, Siena vidékén a különböző pecsenyék mellett a *carciofi alla giudia*: olajban főtt articsóka.

Rómában a *fritto scelto*: velő, pacal, vagdalt húsok, gombák, articsóka és zöldségfélék mártással ízesített tarka keveréke; a már említett spenóttal főtt *fettucine*...

Nápolyban a *pizza*: lángos, sajtos, paradicsomos, húsos.

Itália legsajátosabb fogásai természetesen a különböző *halételek*. Tengerparti helyeken (Róma is ide számít) és a tavak partján mindig frissek, gazdag választékban állnak rendelkezésre.

Rendkívül ízesek az előételnek tálalt halételek. A szardíniákon kívül legkedveltebb a *frutta di mare*: rózsaszínre főtt húsú kagylók, a vajban, olajban sült polip- és tintahalrészek keveréke (*misti*), ijesztő látványuk ne riasszon el, ízük különleges és finom. Kitűnőek a hallevesek (*brodetto di pesce*, *caciucco*). Sokszor a lé mellé külön tálalják a benne főtt legkülönbözőbb ízű rákokat és egyéb tengeri állatkákat.

A főételek között is számos a halfajta (*pesce*). A *frittura di pesce*: ropogósra sült hal. Ízes falat a kemencében sültöt, szósszal permetezett *pesce castagna*, a *baccala alla Veneziana* (tőkehal), a rántott *spigole*. Főételnek is eszik a különböző rákokat (*gamberi, scampi, aragosta*), olajban vagy roston sütve előnyük, hogy nem kell a páncél bontásával bíbelődni.

A bor (*vino*) kitűnő és nagyon olcsó. Leghelyesebb, ha minden helyen a környék borait fogyasztjuk, ezek a legtisztábbak és legolcsóbbak. Híres specialitások Északon a *Valpolicella*, Toscanában az *Est, est, est* vagy *Orvieto*, Rómában a *Vini dei Castelli* vagy a *Frascati*. Délen a *Lacrima Cristi*, *Marsala*. A *chianti* népszerű, körülfont palackjában mindenütt kapható.

A bor vendéglőkben sem kerül többbe, mint a sör.

Osztriga

Bár manapság már egész évben kapható osztriga, íze novembertől februárig a legfinomabb és nyolc Celsius-fokos tálalási hőmérsékleten érvényesül a legjobban. Az éttermekben általában kinyitva, az alsó héjban szervírozzák. Ha soha sem kóstoljuk meg, egész életünkben magunkban hordozzuk az ellenszenvet. Ha megtesszük, s általában valamennyi tengeri herkentyűre igaz az állítás, rájövünk, hogy undorunk egyszerű előítélet, s ugyan miért lenne gusztusosabb a pacalféle vagy a kakashere a tenger élőlényeinek húsánál?

Az osztrigát élve, vagyis a lehető legfrissebben fogyasztjuk. Hogy friss-e, ezt úgy állapíthatjuk meg, hogy citromlevet cseppen-tünk rá. Ha még valóban él, finoman összerándul.

(Állatvédők számára nincs ötletem!)

Fogjuk aztán a héjat bal kezünk mutató- és hüvelykujja közé, és a jobb kezünkben lévő osztrigavillával válasszuk le a húst a héj belső feléről. Ezután emeljük a szánkhoz az osztrigát, és diszkrétan szippantsuk ki (ne szürcsöljük!) a húst a héjból.

ÓCEÁNIA ÍZEI

A jóságos, öreg tengeri isten – Nereus – leányai, a nereidák, a görög-római mitológia szerint a hajósokat segítő nimfák a nagy óceánok magyar vándorait is hívják, csábítják a messzi vizekre, távoli kikötőkbe, ahol a mély és kiismerhetetlen tengereken, hideg tajtékú hullámokon, a tomboló viharban hánykolódó hajón vagy a ringató habokon – a matróz is a tenger nyugtalan utasa, mint a sirályok és a szél.

A német M/S Philemon fedélzetén tengerészcadét voltam.

Ruiz, a fülöp-szigeteki szakácsunk gyakran készített reggelire *sült kagylót*. Niepelt kapitány megbízható helyről rendelte a magas fehérjetartalmú tengeri kagylókat.

Ezt azért jegyzem meg, mert a kagylók gyakran baktériumhordozók, a kagylóhéjak alatt könnyen megbújhatnak a tífuszbacilusok.

A hideg vízbe tett kagylók maguktól kinyílnak. Ruiz a héjtól megszabadított kagylótestet besózta, s ahogy a rántottszeletet szokás, bepanírozta, majd vajban kisütötte.

A finom falatokat *tahiti-salátával* tálalták. A citromlében pácolt repülőhalból, petrezselyemből, zöldhagymából, fokhagymából, uborkából, paradicsomból, főtt tojásból, sárgarépből, olíva-bogyóból összeállított, borssal, szójamártással, kókusztejjel ízesített köret önmagában is megállta a helyét.

Amikor nyílt tengeren haladunk és reggelenként Ruiz összeszedi a fedélzetről a *repülőhalakat*, mindig elcsodálkozom ezeken a különös, erős mellúszókkal rendelkező élőlényeken.

Nem madárszerűen repülnek, hanem erős farokcsapásokkal dobják magukat a vízből és gyakran négy-öt méteres magasságban, kedvező szélben, siklószerű repüléssel akár száz méteres távot is átrepülnek. Főleg ha üldözik őket.

Sokszor csoportosan emelkednek ki a vízből, és gyönyörű mértani rendben egymás mögött oly kecsesen szállnak, mint a könnyű testű vitorlázó repülőgépek.

Ruiz a konyhában gyakran remekelt. Fidzsi-szigeteki *kedgeree*-t is készített, *majonézes avocado-salátával*. Az ízletes „rizses húst” úgy készítette el, hogy a főtt rizst a főtt hallal összekeverte, forró vajban az egészet megforgatta, a főtt tojásszeleteket hozzáadta, megfűszerezte és már készen is volt az ízletes étel.

Desszertnek új-kaledóniai recept szerint *banánpudingot* készített. Rumban áztatott – önmagában jó! – banánszeleteket cukorral, tojással, vízzel elegyített liszttel jól elkevert, és az egész masszát lassú tűzön megsütötte.

Ruiz nagyon érti a mesterségét. *Mango maroke* került a tisztí szalon terített asztalára. Amikor jó étvággal elfogyasztottam: már megtudhattam, hogy szárított cápahúst ettem. A mako vagy mangocápa – kutyahalnak is nevezik – húsát négy-öt hónapig szárítják a napon. A végeredmény a jól konzervált, ízletes cápahús.

Ruiz maori módra úgy készítette el, hogy *kumara*, szeletelt édesburgonya hasábokra helyezte a fűszerezett cápahússzeleteket és fél óráig párolta. A feltétet *szamoai kenyérral* tálalták. Ez utóbbi úgy készítette, hogy kevés vízzel elegyített lisztbe kókuszkrémet, tört banánt kevert, és fűszerezés után fóliában harminc percig sütötte. A ropogós, barna „kenyér”, a *faapapa* mindenkinek ízlett.

Desszertnek fidzsi-szigeteki *ananászos kókuszszüteményt* kaptunk. Ruiz ezt úgy készítette el, hogy lisztet kókusztejjel, citromlével elegyített, cukrot, sót, tojássárgáját tett bele, mindezt jól elkeverte, majd kókuszreszelékben meghempergetett ananászszeleteket a tepsiben szétterített tésztára helyezte, az egészet tojáshabbal leöntötte, végül megsütötte.

Tahiti-csirke volt vacsorára. Ruiz sós vízben párolt, forró olajban tojással, gyümölcslével elkeverte. Két percig főzte, azután mazsolát, ananászt kevert hozzá. Ezzel a töltelékkel töltötte meg a fűszerezett csirkét és a sütőbe tette.

Fejedelmi étel volt. Utána *forró grapefruit*-ot szolgáltak fel. Ruiz ezt a desszertet úgy készítette el, hogy a hagyományos módon megtisztított gyümölcsöt bekente vajjal, megcukrozta és grill-sütőn addig pirította, amíg a grapefruit felülete barnás-piros nem lett, és a leve már kezdett kifolyni.

A forró gyümölcsöt édes likőrrel, porcukorral ízesítve tálalták.

Rákpástétom is volt vacsorára. Ruiz forró vajban lisztet pirított, sót, tejet kevert hozzá és három percig főzte, majd a masszát sült rákhússal, ecettel, cukorral, mustárral elegyítette, megszórta zsemlemorzsával, az egészet megkente vajjal és a sütőbe tette. Az éhes tengerészek pedig ragyogó arccal csemegéztek belőle.

A maori recept szerint készült főétel után *hawaii ananászrolád* került az asztalra. Cukrozott dióban meghempergetett ananász-szeleteket helyezett el a nyers tésztatekercecsekben és azokat megsütötte.

Teasüteménynek élvezetes volt.



Parmezán

A parmezánra – mely az itáliai Parmából származik – nyugodtan mondhatjuk, hogy a világ leghíresebb és legkeményebb sajta. Kétféle parmezán létezik: *Parmigiano reggiano*, illetve *Grana padano*. Csak az említett város környékén készült ínycség jogosult a *Parmigiano reggiano* név viselésére. Olaszországban minden vendéglői asztalon megtalálható a reszelt parmezán. Íze nagyon markáns, így keveset kell belőle használni. Állaga kőkemény; külön erre a célra készült reszelővel reszelik. A parmezánt évekig érlelik (minimum két évig), amely aztán az árán is meglátszik. Cserébe viszont sok évig, egyesek szerint akár húsz évig is eláll. Minél idősebb, annál erélyesebb, markánsabb az íze. A parmezán 18–24 cm magas, 35–45 cm átmérőjű, 25–35 kg súlyú. Igen kemény, sárgásbarna, kicsi lyukakkal, gyakran repedésekkel. Természetes héja barna és nem ehető. Zsirtartalma 32%.

Pezsgó

A história szerint a pezsgót egy francia szerzetes, Dom Pérignon fedezte fel a XVII. század második felében. A champagne-i Hautvillers város bormestere ugyan nem látott, ám nagyszerű ízérzékelése révén még azt is megállapította, melyik szőlő melyik vidékről származik. A barát megfigyelte, hogy a fehérbor a pincében tárolva egy idő után újra erjedésnek indul. A pincében felejtett italt megkóstolva a csillagokhoz hasonlította találmányát, a pezsgót. A parafa dugót a híres barátinak, a jól ismert fekete pezsgőspalackot pedig egy angol tengerészkapitánynak köszönhetjük.

A pezsgó a kezdetekkor a francia királyok koronázási kelléke volt, egykor igen nehéz műveletekkel állították elő, az erjedés után másik palackba öntötték át a bort. A széndioxid miatt keletkezett nyomás azonban gyakran összetörte az üvegeket: a szétrobbanó palackok súlyos sérüléseket okoztak, ezért az „ördög italának” nevezték a pezsgót. Magyarországon először Pozsonyban létesítettek pezsgőüzemet 1825-ben, azonban a leghíresebb a Budafokon nyílt Törley pezsgőgyár lett. Ki hitte volna, hogy Magyarország a hetvenes években a világ második legnagyobb pezsgőexportőre volt? A szovjet piac összeomlása után drasztikusan csökkent a termelés, mára azonban egyre többen vállalkoznak minőségi pezsgók létrehozására.

A pezsgó egyik legfontosabb értéke a gyöngyözés. Minél több apró buborék szökken az ital felszínére, annál drágább a pezsgó. A kitöltéshez átlátszó vagy áttetsző üvegpoharat válasszunk, leginkább a hosszú, kehelyformájú talpas poharakban érvényesül a habzó nedű.

A pezsgót körülbelül hat fokra kell hűtenünk: baromfihoz és sertéshez félszáraz, vadhúshoz rosé, édességekhez muskotály, míg gyümölcsöshöz féledes pezsgó dukál.

Íratlan szabály, hogy nem illik a pezsgős palackkal durrantani, ez alól egyedüli kivétel a szilveszteri alkalom (és a Forma 1-es eredményhirdetés). Miután leszereltük a kosarat, finoman emeljük ki a dugót, és ne rázogassuk a palackot! Sokan összetévesztik a habzóborral a pezsgót: a kettő azonban különbözik egymástól,

mert az utóbbi szénsavtartalma természetes erjedéssel képződik, a habzóborban viszont mesterségesen adagolt szénsav található.

A *Sec* száraz pezsgő, 17–35 g/liter cukortartalmú, a *Demi sec* száraz, 33–50 g/liter közötti, az *Extra dry* különlegesen száraz, 12–20 g/liter közötti, az *Extra Brut* abszolút száraz, elhanyagolható mennyiségű cukrot tartalmaz, a *Brut* különlegesen száraz, 6–15 g/liter cukortartalmú, a *Doux* édes pezsgő, cukortartalma meghaladja az 50 g/liter mennyiséget.

Pisztráng

A lazacfélék családjába tartozik. Fogyasztására ugyanazok a szabályok érvényesek, mint e család egyéb fajaira, a murénára, a szemlingre és a lazacra. Hagyományos elkészítési módjai közül a főzés (kék pisztráng) és a sütés (pisztráng Molnárné-módra) a legismertebb. A pisztráng szeme alatt található az úgynevezett pisztrángpofácskák, ezek különlegesen finom csemegének számítanak. Az ínycsekek ezeket metszik ki először, de csak a végén, az étkezés megkoronázásaként fogyasztják el őket. Következő lépésként levágjuk, majd a szálkás tányérra tesszük a hát-, a has- és a farkuszonyt. Ezután a halkéssel a hátán a fejtől a farkáig végigvágjuk a halat, és szépen lehúzzuk a húsról a bőrt. Ezt követően leválasztjuk a vázról a felső filét, mégpedig úgy, hogy a kopolyútól indítva a kést szépen végigtoljuk a hús és a szálkák között. Végül csak a fark vége és a fej marad a lecsupaszított vázon, amelyet aztán a farknál a villára felszúrva távolítunk el a tányérról. Utolsó lépésként megfordítjuk az alsó filét, és arról is lehúzzuk a bőrt.

A tányéron micsoda gyönyörűségek maradtak! A felső filé, az alsó filé és a pisztrángpofácskák.

Gasztronómiai remekek.

PORTUGÁLIA ÍZEI

A portugálok többsége első fogásként általában forrón gőzölgő levest eszik, amibe kenyérbelet mártogat. Északon legelterjedtebb

az élénkzöld *caldo verde*, szinte fűszál vékonyságúra metélt káposztával és fokhagymás kolbásszal. Dél specialitása az *açorda alentejana* – buggyantott tojással, fokhagymával és korianderrel ízesített sűrű leves.

A hal- és tengeriállat-félék ugyancsak kedveltek, a mély és hideg Atlanti-óceánból kifogott *camarões* (garnélarák), *gambas* (fűrészes garnéla), *sapateira* (óriás szőrös rák) és a *lagosta* (homár) zamatos és nem túl drága. A legízletesebb édesvízi halak közé tartozik – roston sütve, burgonya-, illetve rizskörettel és salátafélékkel – a *peixe espada* (farkos abroncshal), *carapau* (édesfarkú hal) *linguado* (nyelvhal) és az elengedhetetlen *sardinhas* (szardínia). A *pescada* (csacsihal vagy tőkehal) szintén finom, ha *fresca* (friss).

Északon a pörköltféléket gyakran *pucarának* nevezett cserépedényben főzik és szervírozzák. Kagylóból és disznóhúsból készül a *cataplana alentejana*. A fém *cataplana* kagylószerűen bezárul, és sísteregve fő benne mindaz, amit a szakács beletett.

A tipikus portugál étkezés valami tömény édességfélével ér véget: a *pudim flan* (karamellkrém) és a *mousse de chocolate* (csokoládékrém) és a *torta de amêndoa* (mandulatorta).

S természetesen asztalra kerül a híres portugál portói. A világszerte legismertebb borfajta a Mateus Rosé.



Rák

A ráknak öt pár lábát adott az evolúció, közülük az első ollókban végződik és ehető. Létezik fehér és vörös lábú rák. A vörös lábú nagyobb és húsosabb, ezért kedveltebb is. Viszont ritkább és ezért sokkal drágább, mint a fehér. Az elkészítés módja nem más,

mint a főzés. A rák húsa édeskésebb és ízesebb, mint a garnéláé. A ráknak a farka és az ollókban lévő húsa ehető. Az előbbi viszonylag egyszerű mozdulattal kicsavarható a páncélból, ezt halvőeszközzel fogyasztjuk. Az ollók feltöréséhez speciális rákkés szükséges, a hús kiszedéséhez pedig keskeny, kétágú rákvilla, amelynek egyik fele kis kanálkában végződik. Az ollók felnyitásához elkerülhetetlen, hogy a bennük levő folyadék szétspricceljen, ezért a szalvétákat és az asztalterítőt ennek megfelelően kell megválasztani.

A hörpölés megengedett.

Rántott hal és a pisztácia

Sok helyen rántott hal kerül a karácsonyi ünnepi asztalra. A hal előkészítése nyilván nem okoz nehézséget. A panírozás során egy citrom levét és lereszelt héját elkeverjük a tojással.

A megtisztított, filézett, csíkokra vágott halhúst citromlével lecsepegtetjük, és enyhén megsózzuk. Lisztbe, tojásba és durvára vágott pisztáciabéllal dúsított zsemlemorzsaába forgatjuk. Olajban kisütjük. Franciasalátával tálaljuk.



Sör

– Velkopopovicei sört mérnek, és lányok is vannak ott! – ordított Svejk.

– Hát akkor a háború után este hatkor – kiáltotta lentről Vodicka.

– Gyere fél hétre, hogyha netán elkésnél – felel Svejk.

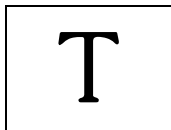
A sör – mint a fenti dialógusból is kiderül – sokak számára maga az élet.

A legrégebbi sört cirokból főzték. A régi görögök nem szerették a sört, barbár italnak tartották. Pedig ez az italféleség a régészek számára is tartogat érdekességet: Szudánban, a Kék-Nílus völgyében végzett ásatások során „megtalálták” a világ legrégebbi sörét. A lelet 7000 éves.

A spanyol régészeti expedíció 1978-ban indult el Szudánba. Al Mahalabban és Sei Musztafában kutattak kerámiák után. A tárgyakat a Barcelonai Egyetem őstörténeti tanszékén vetették alá bio-régészeti elemzéseknek. Az optikai és pásztázó elektronmikroszkópos vizsgálatok során nemrégiben keményítőnyomokat fedeztek fel az edényeken. A szemcsék felületén olyan lyukakat és járatokat találtak, amelyeket erjedés hatásának tulajdonítanak. Az erjedést alkoholtartalmú italok válthatták ki; az edényeken élesztőnyomokat is kimutattak.

Mondják, hogy a sörhas nem azért növekszik, mert az illető sok árpalevet ivott, hanem azért, mert a nedű hatására folyton éhes. A sörkorcsolya csillapítja az étvágyat, mérsékeli az alkohol hatását, és persze újabb korszok rendelésére sarkall...

Kiváló sörkorcsolya a csirkemájás zsíros kenyér, a libatepertő lilahagymával és a szalonnába göngyölt virsli. A csehek imádják az *utopenecet*, azaz a „vízbe fült” kolbászkákat. Ez úgy készíthető, hogy a kolbászt (a debreceni a legjobb erre a célra) befőttesüvegbe tesszük, és mellé dobunk sok-sok karikára vágott, sózott hagymát, majd felöntjük az egészet ötszázalékos ecettel. Kevés egész borsot, cukrot szórunk bele, és lezárjuk az üveget. Néhány nap elteltével a debreceni kifehéredik, vagyis az utopenec nyomban fogyasztható.



Tea

A zöld és a fekete

A zöld és a fekete tea bizonyítottan a zöldségnél jobb – már ami az antioxidáns hatásukat illeti. Ugyanakkor bizonyos esetekben ezek a teák oxidánsként lépnek fel a szervezetben, aminek komoly egészségkárosító hatása lehet.

Ugyanezt más növények esetében nem tapasztalták. Csillapítják a szexuális étvágyat: a zöldtea fitoösztrogén-tartalma miatt csökkenti a libidót, ám a rák kialakulását megelőző hatását is kimutatták már, továbbá segít az allergia és az asztma elleni küzdelemben. A *kínaiak* szerint a különböző teák sok esetben hatásosabban gyógyítanak, mint a gyógyszerek. Más civilizációk ezt még csak részben voltak képesek elfogadni. Pedig a főzet összetett hatásának egyik nyitja a tea jelentős (a kávéénál is magasabb) koffeintartalma. Sokan mégis úgy érzik, hogy a kávétól sokkal inkább felélénkülnek. Ennek oka, hogy a tea magasabb csersavtartalma késlelteti a koffein felszívódását, s így lassabban ugyan, de hosszabb távon frissít, mint a gyors hatású kávé.

Sok ásványi anyag van a teában: 100 gramm száraz teafűben például kb. 9 gramm a fogak épségét bizonyítottan védő fluor. Gazdag káliumban is, van benne jód, szelén, króm, mangán, vas és foszfor. Tartalmaz B1 és B2 vitaminokat. A teában levő teofilin és teobromin értágító hatásúak, serkentik a szív működést, részt vesznek a vese működésének szabályozásában és vizelethajtó hatásuk is van. A tea természetes anyagainak baktériumölő hatása már régen ismert.

A tea megismerése előtt Nagy-Britanniában az *angolok* kétszer étkeztek naponta. Reggelire sört, kenyeret és marhahúst ettek. A

vacsora pedig hosszú, kiadós étkezést jelentett a nap végén. Nem találhatunk abban hát semmi különöset, hogy Annát, Bedford hercegnőjét (1788–1861), késő délutánonként „roskatag, bizonytalan érzés” kerítette hatalmába. Átvéve a tea európai szertartását, délutánonként meghívta barátait egy pluszétkezésre, mégpedig öt órára a Belvoir-kastély szobáiba. Az étkezés alapját aprósütemények, vajas szendvicsek, válogatott édességek és – természetesen – tea képezte. Ez a nyári szokás oly népszerűnek bizonyult, hogy a hercegnő folytatta azután is, miután visszatért Londonba, kártyákat küldve barátainak, meghívva őket egy „teára és sétára a mezőkön”. London környékén ugyanis abban az időben még hatalmas szabad mezők zöldelltek. A barátok meghívásának gyakorlata hamar elterjedt. Az első kanna teát a konyhában készítették, és a háziasszonyhoz vitték, aki a vendégeivel várta azt, kínai porcelánkészlet mellett. Az első kanna tartalmát a háziasszony melegítette egy másik – ezüstből készült – edényben, amelyet kis láng felett folyamatosan melegítettek. A tea és az étel körbejárt a barátok között, jókat beszélgettek, de a valódi látogatás oka természetesen a forró ital élvezete volt.

Az első teamagvakat *Japánba* a hazatérő buddhista szerzetes, Yeisei vitte, aki még Kínában, meditáció közben értette meg a tea vallásos értékét. Ő volt Japánban a „tea szülőatyja”. Ez a korai társítás az oka, hogy a teát Japánban mindig is a zen buddhizmussal hozták kapcsolatba. A tea éppen ezért szinte azonnal elnyerte az uralkodó támogatását, és gyorsan átszivárgott az uralkodói házból, kolostorokból a japán társadalom minden rétegébe.

A teaivás művészetté emelése a japán teaszertartás („Chanoyu” avagy „a teához való forró víz”) megalkotásához kötődik. Az összetett szertartás talán legjobb leírását valószínűleg az ír–görög újságíró történész, Lafcadio Hearn adta: „A teaszertartás hosszú évek tanulását és gyakorlatát követeli meg. Ennek ellenére ez a művészet semmilyen részletében nem jelent többet, mint egy csésze tea elkészítését és felszolgálatát. Mindenekfelett fontos, hogy a lehető legtökéletesebben, méltóságteljesen, elragadó módon folyjon.”

A forma és a kifejezés efféle egyszerűségének sugallatára jöhetett létre e szertartás művészete. Az építészet egy sajátos formája (chaseki) alakult ki a „teaházak” megépítésére – az erdei házak egyszerűségét követve. Japán kulturális és művészi „háziasszonyai”, a gésák szakosodtak a teaszertartásokra. Ahogy egyre több embert hozott lázba a tea világa, az eredeti zen filozófia egyszerűsége elveszett. A teaszertartás megromlott, féktelenné, túldíszítetté vált. „Teaversenyeket” tartattak gazdagoknak, melyeken szegények versengtek egymás között gazdag díjakért, különböző teafajták és keverékek hozatalával. A győztesek selyemmel, fegyverzetel, ékszerekkel való megajándékozása messze idegen volt már az eredeti zen szertartás szellemiségétől.

A zöld tea nagyszámú különféle vitamint és ásványi sót tartalmaz. Aszkorbinsavból (C-vitamin) legalább annyi van benne, mint a citromban. Négy-öt csésze zöld tea biztosítja a szervezet napi magnéziumszükségletének 5 százalékát, a kálium 25 százalékát, a mangán 45 százalékát, illetve a teljes B2- és B-vitamin-, valamint pantoténsav-igényünket. A zöld tea magas fluoridtartalma is jelentős: egy csészében kb. 0,1 mg fluorid található – több, mint a fluorral kezelt vízben!

A zöld tea csökkenti a szívbetegségek és az infarktus veszélyét, mindemellett többféle rákos betegség megelőzésére is alkalmas.

Nyugalmazott katonatiszt teareceptje: 1 liter bármilyen gyümölcssteából készített jeges tea, whisky, citrom- vagy lime-lé, jégkockák, cukor ízlés szerint.

Négy hosszú poharat töltünk meg jégkockákkal, és mindegyikbe töltünk egy kevés whiskyt, ehhez öntsük az ízesített teát.

Hagyományos ízkompozíciók

A kínai fekete teából készülő *Earl Grey* jellegzetes ízét a citrusfélélkehez tartozó bergamott illó olaja adja, az *English Breakfast* ceyloni és indiai teák keveréke, semleges ízű, kedveli a tej vagy tejszín társaságát. A zöld és fekete teából egyaránt készülő jázmin sajátos ízét és illatát a tealevéllal együtt szárított virágszirom adja.

Az erős illatú orosz karavánt még a grúz és azeri termesztés kibontakozása előtt, fekete és sárga kínai teákból, némi darjeeling hozzáadásával keverték az orosz arisztokrácia ízlése szerintire az udvari szállítók. A *Prince of Wales* észak-kínai teakertekből származó fajták intenzív ízhatású keveréke.

Teaszótár

Flowery Orange Pekoe: vékony és fiatal, a cserje csúcsán frissen kizöldellt, egész levelekből sodrott tea. Főzete halvány vörösbarna színű.

Orange Pekoe: majdnem teljesen kifejlett, de még fiatal levelekből sodrott, hosszú szálú tea. Mélybarna főzetet ad.

Pekoe és Flowery Pekoe: lazán sodrott, már nem a legfiatalabb levelekből készülnek, főzetük sötét.

Pekoe Souchong és Souchong: lazán vagy egyáltalán nem sodrott, halvány színű főzetet adó teák. A Souchong általában a nagy levelű kínai teák elnevezése.

E kategóriák mindegyikének van úgynevezett *vágott (broken)* változata: ehhez sodrás előtt a kisebb leveleket felezik, a nagyobbakat több részre vágják, a nem egészen fiatal leveleket géppel aprítják.

Ragyog a tea, ha a főzet tükörtiszta, színe mélyvörös árnyalatú, áttetsző, az ital a csészében a kifényesített rézedény csillogására emlékeztet. Az ilyen teát rezeknek is mondják – ami nagy elismerés!

Mocsaras, azaz a ragyogó ellentéte, ha a friss főzete zavaros, fénytelen.

Érdes, ha az íze kissé nyers és kesernyésebb a megszokottnál, mert a fermentálásnál nem kielégítően ment végbe a csersavat közömbösítő kémiai folyamat.

Agonizál, ha a forró víz hatására az összesodrott tealevelek ki nyílnak és szétterülnek a vízben.

Fűrészesporos, ha a teafűben túl sok volt a szűrő nyílásán a kánába vagy a csészébe hulló apró törmelék.

Ostoba, ha a főzete fénytelen, zavaros, az íze gyenge vagy valamilyen mellékíze van.

Testes, ha a főzet erős és telt ízű, a fajtára jellemző aroma tisztán érvényesül.

Tengeri herkentyűk

Az ínycsalatok fogyasztásának szabályai vannak, s azokat nem nehéz megtanulni. Ha beülünk egy étterembe, inkább bolognai spagettit rendelünk, s nem egy tucat garnélát. Van aki azért, mert felfordulna a gyomra. S az jelent gondot számára, hogy még soha életében nem evett különleges halat és még nem kóstolt semmilyen tengeri herkentyűt. Mégpedig azért, mert fogalma sem volt róla, hogyan is kezdjen hozzá a tányéron fekvő ínycsalatok elfogyasztásához. És csak kifogás az, hogy nem szereti a rákot és a csigát.

Ha tengeri ínycségeket fogyasztunk, ahol csak lehet, a kezünket is használjuk, ezért mindig legyen az asztalon egy kis tálkában citromos víz ujjaink tisztítására.

Tengeri sün

A tengeri sünt megfőzik. Tálalás előtt levágnak egy kis darabot a száj felőli lapos oldalon, ezen a nyíláson át lehet hozzáférni a belsejéhez. Tálalják úgy is, hogy a sün húsát vajjal pürévé dolgozzák össze, majd visszatöltik a vázba.

Hogyan is kezdjük hozzá a tengeri sün elfogyasztásához, ha először vesszük a bátorságot, s tengeri sünt rendelünk egy étteremben? Cseppentsünk mindenekelőtt pár csepp citromlevet a sün húsára, majd merjük ki kiskanál segítségével. Ha visszatöltött pürével teszük eléink, akkor vékony kenyérszeletek segítségével is kikanalazhatjuk ízletes tartalmát.

Undornak nincs helye! Ha mégis lenne: jusson eszünkbe, hogy a tatárbifsztek lényegében nyers hús, füstölés után a kolbász is az,

a pacal pedig egyenesen a szarvasmarha, juh recés gyomrából készült étel, amitől a tengermelléki halásznépek fiai rémülten elrohannának!

Hawaii szigetén rendezett magyar gasztronómiai bemutatón az óceániaiak csirkepörköltünk finom falatait inkább somlói galuskával együtt ették, s úgy nagyon ízletesnek találták!

A pacal láttán azonban vélhetően démonúzó szertartásokra fújták volna a kagylókürtöket s szóltak volna a dobok!

TÖRÖKORSZÁG ÍZEI

A 150 éves hódoltság alatt sok török étel terjedt el nálunk. Akkor ismertük meg a joghurtot, a töltött káposztát, a töltött paprikát, a roston sült húsokat, a pörköltféléket, az eredeti török névvel meghonosodott tarhonyát (tarhana), a török tepsiben sült lángost és a félhold alakú kiflit.

A szinte török nemzeti eledelnek számító *dolma bibert*, a töltött paprikát vízben párolva készítik és paradicsomszósz nélkül tálalják. Töltelékében több a rizs és kevesebb a hús, mint nálunk.

A törökök kedvelik a borsot, de nem ismerik a por alakú pirospaprikát, bár a zöldpaprika majdnem mindegyik salátaféleségben megtalálható. Ugyancsak meglepetés, hogy a török nem kávézó, hanem teázó nép. Az a mondás járja, hogy ivásra a tea való, a kávé az csak szokás. A kávénak négy változata van: *sade*, cukor nélkül, *az şekerli*, kissé cukros, *orta şekerli*, közepesen cukrozott és *şekerli*, édes.

Teából is két változatot ismernek: *açik*, világos és *koyu*, sötét, vagyis erősebb.

A törökök olajjal vagy vajjal főznek. A lakosság fő tápláléka a juh, de a marha- és borjúhús is állandóan szerepel az étlapokon. Sok a szárnyasétel, főleg a csirke és a tyúk, de nem ritka a kacsavagy a galamb sem. Sok tengeri és édesvízi halat fogyasztanak.

A török konyha nélkülözhetetlen nyersanyaga a vaj, túró, sajt, joghurt és a tej. Joghurt nélkül saláta jóformán el sem képzelhető. Ugyancsak joghurtból készül az *ayran* nevű ital.

Nemzeti ital a *raki*, a magas szesztartalmú ánizsos pálinka.

A törökök különösen a nyárson- és rostonsülteket kedvelik. Az úgynevezett *kebab*, amelynek változatai: a *döner kebab*, forró nyárson sült hús, a *şiş kebab*, nyársra feltűzdelt húsdarabok ropogósra sütve (a kaukázusi eredetű sasliknak felelt meg). A *kágit kebab* zsírpaperban sült hús.

A *firin kebab* konyhai ételkülönlegesség. A hagymával, paradicsommal, keleti fűszerekkel megszórt juhhúst tűzálló tálba rakva nyers paradicsomszeletekkel letakarják, és két órára forró kemenchébe teszik. Ugyancsak nemzeti eledelnek számít a *köfte*, amelynek sok változata van. Lényegében vagdalt húsból készült kis kolbász, melyeket roston sütnék meg, paprika-, paradicsom-, uborka-, hagymasalátával körítik, és joghurttal öntik le.

Minden török legkedvesebb eledele az *izgara*, a roston sült bárányhús. A *pilav* lényegében főtt rizs. Hússal, zöldséggel, borsóval sósan, gyümölcscsel, cukorral, tejszínnel pedig édesen fogyasztják. A pilav egy különleges változata a *baharatli piring*, a fűszeres rizs, amelynek különleges ízét hatféle keleti fűszer adja meg.

A *sucuk* a török kolbász. Hagyományos sós étel a *börek*. Ez leveles tészta sajttal vagy darált hússal töltve. Sós ételként fogyasztják a *pitét* is.

A törökök a sós, húsos ételeket kenyérral fogyasztják, sok salátával, s utána külön, de már kenyér nélkül a sült burgonyát vagy a rizst.

A *piyaz* salátaféleség, olajjal, hagymával készített bab. Nagyon szeretik a különféle mártásokat: ősrégi közmondásuk szerint „A lónál a láb, a húsnál a mártás, az asszonynál a csípő a legfontosabb.”

Jellegzetes török tésztafélék: a *baklava*, a dióval, mandulával, mézzel töltött rétes. A *helva* liszt, cukor és szezámolajmagvakból összeállított édesség. A *lokum* porcukorba mártott kocsonyás édesség, dióval, mogyoróval töltve. A *kaymakli lokum*, a tejszínnel leöntött lokum. A *keşkül* vaníliakrém, rajta kókuszreszelék.

Étlapokon meglepő elnevezéseket találhatunk: A *Hünkâr beğendi* (Ófelségének tetszett) közkedvelt pörköltféleség. A *Kadin budu* (Asszonycomb) tojással készült rántott húsgombóc. Az *Imam*

bayildi (Az imám elájult) hagymás, paradicsomos padlizsán olajban sütvé. A *Kadin göbeği* (Asszonyköldök) hasonlít a mi darázs-fészek nevű tésztánkhoz.

– Âfiyet olsun! (Jó étvágyat!)

– Şerefinize! (Egészségére!)

TUNÉZIA ÍZEI

Tunézia nemzeti konyhája egy képzeletbeli bankett menüjéhez hasonlít. Asztra kerül a tüzes *harissa*-borssal jól megfűszerezett arab *couscous* vagy *tajine*. A törökök étrendjén *chorba*, *brik* és *doulma* szerepelne. És végül a kifinomult konyhaművészet csúcspontjaként megjelenne a francia hagyomány minden választékos remeke.

A *méchouia* fűszeres ízű előétel, tökéletes bevezetés a főfogásokhoz. Olívaolaj, erős bors, vöröshagyma, sózott citrom és kapribogyó paradicsommal együtt megpárolva, tonhalrudacskákkal megrakva és kemény tojással díszítve. Másik kedvelt előétel a ropogós *brik*. A vékonyra nyújtott tésztát olívaolajban vagy zsírban hirtelen kisütött tojással, sajttal vagy hússal töltik meg. A *doigts de Fatima* (*Fatima ujjai*) neve nagyon romantikusan hangzik. A briknek kolbászka formára kialakított változata. Ha még sosem próbáltuk a különböző velőspecialitásokat, akkor az *odjja*-val érdemes kezdeni. Apró húspogácsák, hal vagy sózott velő, bors, menta és koriander van összefőzve paradicsomszósszal, melyet erős borssal, tojással, fokhagymával és réti köménnyel ízesítenek. Ez utóbbiakból pikáns ízű öntet is készül. Ha a túlságosan fűszeres ételeket kerüljük, akkor kóstoljuk meg a faszénezen grillezett gyenge bárányhúsból készült rudacskákat. Ropogós fehér kenyérral és salátával tálalják.

A tengerpart menti városokban mindig találunk friss és ízletes makra halat, márnát, sügért, makrelát és óriási lapos halat. Ha valahol lehetőségünk van, ne mulasszuk el megkóstolni a töltött halat. Az étlapokon rendszerint szerepel a kis tintahal, a rák, a polip és a languszta. Fontos megemlíteni, hogy az olyan tengeri

ételek, mint az osztriga és a tengeri sün, amelyek főzés nélkül kerülnek tálalásra, meleg éghajlaton fertőzések forrásai lehetnek.

Búzadarából készült étel a *couscous*, melyet különleges, cserépből formált couscousierben főznek. A búzadarához húst, csicseriborsót és zöldséget adnak. Kis állványon álló edényben tálalják. Meglocsolják erőlevessel, tetejére hússzeleteket és zöldséget terítenek. A *doulma* általában melegen tálalt főétel. Tojástököt vagy zöldpaprikát megtöltenek hússal, tojással, vöröshagymával, zöldpetrezselyemmel. A *tajine* cserépedényben készült zöldség- és tojásragu. Spenóttal és sajttal ízesítik.

A *clementine* a legfinomabb mandarinfajták egyike. Ha éppen nincs szezonja, próbáljuk ki a mandulával töltött, cukorral és málnaszörppel ízesített datolyát, neve: *deglá mehcheya*. Az *assida* édes sodó. Mogyoróval, pisztáciával, tejjel és tojással készül, többfajta tört mogyoróval díszítik. Különleges ételnek számít, ünnepi alkalmakkor fogyasztják.

Az anekdota szerint a kávé egy arab kecskepásztor fedezte fel, aki megfigyelte, hogy kecskéi a cserjék legelése után a szokásosnál sokkal több vitalitással rendelkeznek. A stimuláló nedű megismerése az egész világon megváltoztatta az életstílust. Tunéziában a kávéházak este zsúfolásig megtelnek, élénk társalgás mellett a férfiak elsősorban kávé és mentateát kortyolgatnak.

A gömbölyű, zömök teáskanna készülhet ónból, alumíniumból, égetett zománcos cserépből. Víz forralnak benne, majd kiöntik. Ezután rengeteg cukrot és zöld teát szórnak a kannába, hideg vizet öntenek rá és újra forralják. A forrásban lévő teához folyamatosan adagolnak még vizet, cukrot és végül utolsóként mentát. A főzetet előbb az üvegpoharakba töltik, majd visszaöntik újra a kannába. Végezetül jöhet a nagy pillanat: az italt magasan a pohár fölé tartott kannából belecsorgatják a poharakba. Kitöltés után a kannában maradt teát felöntik vízzel, ezért aztán a gyerekek és öregek csak a gyengébb harmadik hígításból kapnak.



Újévi malac

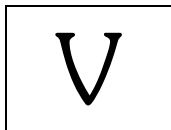
A megtisztított malacot nem sózzuk kívülről, mert megrepedezik. A lábacsók alsó ízületeit levágjuk, és a malacot tepsibe rakott farácsra helyezzük. Úgy fektetjük rá, hogy a combocskák szétfejljenek. (Két-két comb közé pálcikát ékelünk, hogy az összehúzódnak megakadályozzuk.) Farokra, földre zsírozott papírhüvelyt teszünk, hogy le ne égjenek. A felfeszített szájba krumplit dugunk, amit utóbb, a tálalás előtt citromra cserélünk. Tíz percig előmelegített sütőben teljes lángon süssük a malacot. Ne locsoljuk sörrel, mert attól nyúlós, rágós lesz a malac bőre. Sörbe mártott sótlan szalonnával kenegessük. Az a kevés alkohol éppen elég arra, hogy a víz elvonásával fokozza a bőr kiszáradását, és így ropogóssá varázsolja a sültet. Egy közepes malac sütése két és fél óráig tart. Mikor van készen? Amikor a nyakába szúrt villa helyén kifolyó nedv már nem piros, vagyis nem véres... Régen majoránnával dörzsölték be a malac belsejét.

Forrón tegyük az asztalra, hogy bőre ropogós maradjon.

ÚJ-ZÉLAND ÍZEI

Az ausztrálokkal rokon új-zélandiak nemzeti eledele szintén a *steak*, a félig sült, fűszerezetlen marhahússzelet. Mivel az ország szinte belefut a húsba, olyan nagy adagokban mérik, hogy a magyar gyomor nehezen tudja befogadni. Válogathatunk azonban olyan húsételek között, melyek Magyarországon hiánycikknek számítanak: borjúsültek és báránypecsenyék elmaradhatatlanok az új-zélandi vendéglők étlapjairól. De ezek sem az igaziak: hiányoznak belőlük a fűszeres ízek. Odaát Ausztráliában jobb a helyzet. Ott

sok dél-európai telepedett meg, és a vendéglők konyháiban görög, olasz, máltai, spanyol és sok helyen magyar szakácsok is főznek. A mediterrán vendéglőket Új-Zélandon a kínai éttermek helyettesítik, a legizletesebb ételeket náluk fogyaszthatjuk.



Vallásos konyhák

Amilyen izgalmas gasztronómiai élményt jelenthet egy vérpirosra pirított, fűszeres *tandoori csirke* az Indiába utazónak, olyan csalódást okozhat a megszokotthoz képest meghökkentően furcsa ízével például az erőleves, amelyet a tehenet szentként tisztelő ország éttermeiben birkahúsból készítenek.

Hasonlóképpen a hazai vendéglátó sem tud mindenkinek egyforma örömet szerezni étlapjával. A választást ugyanis nemcsak a kísérletező kedv hiánya, hanem adott esetben a vendég vallásának előírásai is korlátozhatják.

Az esetek nagy részében a hazai étlapokon is mind nagyobb számban és variációban megjelenő vegetáriánus fogások jelentenek alkalmas áthidaló megoldást. S bár ezek segítségével vagy egy gazdagabb salátatállal annyi feltétlenül megoldható, hogy senki ne maradjon éhen, érdemes részleteiben is megismerni az egyes vallások étkezési előírásait.

A kenyeret minden vallás tiszteli.

A nagy világvallások közül a kereszténység tűnik a leginkább megengedőnek. Legalábbis az iszlámhoz, a judaizmushoz, a buddhizmushoz és a hinduizmushoz képest a katolikusok, protestánsok és görög-keletiek táplálkozhatnak a legkevesebb megkötéssel. Aki

betartja az előírt böjtöket és nem mulasztja el az étkezések előtti hálaadást, lényegében teljesítette is a hite által előírt összes szabályt. A hitük törvényeit követő zsidóknak már sokkal nehezebb dolguk van, ha egy világi étterem kínálatában kell a szabályoknak megfelelő fogást kiválasztaniuk. Számukra tilos a tisztátalannak tartott, azaz nem kérődző, illetve nem hasított patájú állatok húsa, de a megengedetteké is csak akkor fogyasztható, ha a vágás során betartották a rituális szabályokat. A folyók és tenger gyümölcsei közül csak a halak jöhetnek szóba, a puhatestűek (azaz kagylók és rákfélék) már tiltottak. Az elkészítési módok terén a tejes, illetve a húsos vagy zsíros étek együttes fogyasztását tiltó szabály határolja be a választást.

Ugyancsak tartózkodniuk kell a disznóhústól az igaz hitű mohamedánoknak, ahogyan a hinduk számára a marhahús tilos. Egyes hindu kasztok egyáltalán nem esznek húst, a brahmanok és a magasabb kasztok tagjai pedig csak „tisztá” zöldségeket és gabonaféléket fogyaszthatnak. A buddhisták sorában a Mahájána-hívők olyan szigorú vegetáriánusok, hogy még a hússal együtt (például levesben) főzött zöldségektől is tartózkodnak. Ők időben is korlátozzák étkezéseiket: napjában mindössze két alkalommal, kora reggel, majd még dél előtt vesznek magukhoz táplálékot, e mindennapi megtartóztatásért cserébe viszont – szemben az összes többi nagy vallással – számukra nem írnak elő külön böjti időszakot.

A mai szemmel igencsak szigorúnak tetsző étkezési előírások korántsem öncélúak, ellenkezőleg: az idők során nagy valószínűséggel a közösségek túlélésének zálogait jelentették. A többnyire tavaszra (azaz a következő betakarításig még rendelkezésre álló készletek megcsappanásának időszakára) időzített böjtök parancsában az élelmiszerek beosztására, és általában a takarékosagra irányuló szándék érhető tetten. Ez egyébként csak a felnőttek felelőssége: a böjt terhe alól minden vallás különböző életkorig, de egységesen felmenti a gyermekeket. A fogyasztással és élelmiszerválasztással kapcsolatos előírások eredendően az egészség védelmében születtek. Nyilvánvalóvá teszi ezt a tényt például az iszlám, amikor nemcsak az önmagában tisztátalannak tartott sertéshús,

hanem mindenfajta elhullott vagy kivérzett (azaz esetleg fertőzött, vagy netán már oszlásnak indult) állat húsának fogyasztását is szigorúan tiltja. Talán a középkori nagy pestisvétszek fenyegetése miatt tartotta szükségesnek a többihez képest fiatalnak számító protestanizmus is leszögezni, hogy hívei elhullott állatot nem fogyaszthatnak.

Ugyancsak az egészséget védi a tisztaság követelménye: a mohamedánok és a zsidók minden étkezés előtt kötelesek megmosni a kezüket, a mohamedánok ráadásul rituálisan először a jobbat, sőt – ha komolyan veszik a szabályt – a bal kezüket egyáltalán nem is használhatják étkezéseik során. Mielőtt asztalhoz ülnek, a hinduk tetőtől talpig megtisztulnak: kötelező fürdőt venniük és tiszta ruhát öltetniük. Náluk egyébként a konyha a ház legszentebb helye, ahol mindenki befelé fordulva, a legteljesebb csendben fogyasztja el az ételét.

Szintén a közösség tagjainak védelmét szolgáló megfontolások intenek a szó szoros értelmében józanságra: az iszlám, a buddhizmus és a hinduizmus közvetlenül tilalmazza a szeszes italok élvezetét, míg a katolikus és a protestáns hívóktól egyházuk az ivás terén csak a mértékletességet kéri számon, a görög-keletiek pedig böjti időszakban nem ihatnak alkoholt.

VEGA (vegetarianizmus)

Aki nem értékeli az életet, az nem is érdemli meg azt. Az állatok ivadékait elválasztják a szüleiktől, feldarabolják, barbár módon lemészárolják őket. Bár az ember az állatok királya, mégis borzalmas dolgokat művel. Mások élete árán élünk. Temetőhelyek vagyunk. Gyermekkoromtól visszautasítottam a húsevést. (Leonardo da Vinci)

Európában elsőként Londonban, az 1880-as években nyíltak vegetáriánus éttermek. A vegetarianizmust különböző elvi és gyakorlati, ezen belül részben az egészséges táplálkozással is összefüggő szempontok alapján választják sokan.

Indiai hatások

Számos vegetáriánus, illetve vega-étkezésre szakosodott vendéglő számára elsősorban az indiai konyha hagyományai kínálnak eligazodást, nyersanyagválasztékuk pedig olajos magvakból, főzélékekből és zöldségekből, gabonafélékből, fűszerekből és tejtermékekből áll. A tejet, illetve a tejből készült ételeket különösen nagyra értékeli az *indiai* konyha, mert ezek a védikus írások szerint: „...meghosszabbíthatják az életet, megtisztítják az ember létét, erőt, egészséget, boldogságot és elégedettséget adnak... és örömmel töltik el a szívet”. De kiemelt szerepet játszik a rizs, a különböző kenyérfélék és a növényi alapanyagból készített fűszeres *chutney* is. Mindemellett a Visnu-követő irányzat a táplálkozást erkölcsi kérdésnek is tekinti, ezért az étkezésben is meghatározó szerepet kap az erőszakmentesség. Ez biztosítja, hogy az ételek nemcsak a testi egészségre vannak kedvező hatással, hanem az ember lelki békéjét is elősegítik.

Albert Einstein húsevés elleni érve

Bár a kizárólag növényi alapú étrend követői többnyire keleti filozófiákból merítik ideológiájukat, egyes nagy gondolkodók sokszor minden különösebb magyarázat nélkül foglaltak állást a hússal szemben. Így Albert Einstein, aki úgy vélte, hogy „semmi sem lesz kedvezőbb hatással az emberiség egészségére és túlélési esélyeire, mint a vegetáriánus étkezésre való áttérés.”

Einstein állítását egyelőre sem a tudomány, sem az élet nem igazolta: egyre több érv gyűlik azonban mégis a növényi táplálékokban gazdag étkezési szokások mellett.

Tudományos kutatások bizonyítják, hogy az ember testfelépítése élettanilag és anatómiailag elsősorban a növényi táplálkozáson fejlődött, következképp ahhoz is alkalmazkodott. Szemben a húsevő állatokkal, nincsenek karmai, ahogyan éles tépőfogai sem, gyomorsava kisebb hatékonysággal emészti az állati táplálékot és bélrendszerének felépítése is közelebb áll a természet növényevő,

mint húsevő teremtményeihez. Bizonyos orvosi megfigyelések a húsfogyasztást teszik felelőssé a szív- és érrendszeri, valamint az anyagcserével kapcsolatos betegségek jelentős részéért, sőt egyes mozgásszervi degeneratív elváltozásokat (például a köszvényt) is a hús fogyasztására vezetnek vissza. Ugyanakkor nem képezi vita tárgyát az sem, hogy a fehérje, amely legnagyobb mennyiségben a húsookban található, és a zsír létfontosságú építőelemei az egészséges emberi szervezetnek.

Pithagorasz érvei a húsevés ellen

Mivel az orvosok és élelmezési szakemberek többsége nem annyira filozofikus, mint inkább élettani megfontolásból azért változtatlanul a vegyes kosztot, azaz a növényi és az állati eredetű táplálék megfelelő arányú megoszlását helyesli, ők általában kevésbé látványosan és mozgalomszerűen hirdetik a vega-kultúrát. Talán azért, mert a növényi étrend – ha nem is maradéktalanul teljesértékű – semmiképpen sem olyan veszélyes vagy egészségtelen, mint amilyen a hús „túlfogyasztása” volna – ezt ugyanis az európai antikvitás nagy civilizációi is kimondottan barbár szokásnak tartották.

Csupán erős divathatásként értékelhető, hogy a harcos vegetáriánusok akkor is inkább keletről importálják érveiket, ha a húst praktikus és erkölcsi alapon egyszerre elutasító táplálkozás egy időben az európai kultúrának is szerves, sőt hosszú időre meghatározó eleme volt. „Van kukoricánk, a fák ágai roskadoznak az almák súlya alatt, a lugasokban duzzadnak a szőlőfürtök. Ott vannak az édes gyógynövények, és azok a zöldségek, melyek tűzön megfőnek és megpuhulnak, de tejben és kakukkfű illatú mézben sem szenvedünk hiányt. A Föld bőségesen ellát bennünket ártatlan ételekkel, olyan lakomákat biztosít nekünk, amelyekhez nem tapad vérontás vagy mézszárlás. Csak a fenevadak csillapítják éhüket hússal, s még az állatok közül sem mind, mert a lovak, a marhák és a birkák fűvel táplálkoznak” – vélte Pithagorasz, rámutatva az Európa déli és északi részén élő életmódjának egyik leglényesebb, s kontinensünk fejlődését hosszú időn át meghatározó leg-

nagyobb kulturális különbségére. Míg a Földközi-tenger mellékének népei a földművelésre (és ezzel a döntően növényi alapú táplálkozásra) alapozták létüket, az északon vándorló életmódot folytató barbár törzsek számára az állattartás (és az ebből szerezhető táplálék) számított természetesen. A kétféle életmód, értékrend és táplálkozási szokás drámai jelenségekkel, köztük sok esetben éhínséggel kísért összezsizsolódásának folyamata a római hódításokkal kezdődött, s az északi földművelésnek csupán a XI–XII. században kiteljesedett fejlődésével ért véget. A termelési módok és technikák kiegyenlítődésének folyamatában nagyjából a reneszánsz kezdetére sikerült Európa teljes területén biztosítani a lakosság egészségének ellátásához szükséges kenyérgabonát, s ezzel párhuzamosan a déliek számára is elfogadhatóvá tenni a többé-kevésbé rendszeres húsfogyasztást.

Az értelmiség már akkor kitermelte az állatok védelmét követelő, lázadó vegetáriánusokat.

Vega kisszótár

Szemi-vegetáriánus: növényi ételek mellett tejterméket, tojást, halat, tengeri állatokat, esetleg szárnyasokat is fogyaszt.

Vegetáriánus: nem eszik húst (halat sem).

Ovo-lakto vegetáriánus: nem eszik húst, de fogyaszt tojást és tejterméket.

Lakto-vegetáriánus: nem eszik húst és tojást, de fogyaszt tejet és tejterméket.

Védikus elvek szerint étkezők: lényegében lakto-vegetáriánusok, de kerülnek bizonyos tompító hatásúnak tartott növényi ételeket is (hagyma, egyes fűszerek és gomba).

Vegán: semmilyen állati eredetű ételt (hús, tojás, tej, méz) nem fogyaszt, sőt adott esetben más állati eredetű termékektől (pl. bőr, gyapjú, selyem) is tartózkodik.

Nyervevő: csak nyers ételt fogyasztó vegák.

Gyümölcssevő: csak gyümölcsöt fogyasztó vegák.

A SZERZŐ ÍZEI

Szczepanski első tiszt ominózus magyar mondatára, hogy a tenger nem a puszta, a Philemon német óceánjárón, amelyen tengerész-kadét voltam, azt találtam mondani: tényleg nem, mert akkor végre ehetnénk egy jó gulyáslevest a sok tengeri herkentyű után.

Megjegyzésemnek következménye lett. Niepelt kapitány elrendelte a gulyás elkészítését. Kora reggel lementem a konyhára és megfőztem egy háromszemélyes adagot. Ruiz minden mozdulatomat figyelte, majd az arányok megváltoztatásával ebédre elkészült a harminc főre elegendő „ungarische Gulaschsuppe”.

Előételként az enyéből kaptak egy csészével, majd Ruizéből repetáltak. A fülöp-szigeteki szakács ügyességét, tehetségét mutatja, hogy a kétféle változat között semmilyen eltérés nem volt.

A második fogás palacsinta volt. Papayával, narancslekvárral, kókuszkrémmel, mangódzsemmel ízesítettük.

A gulyásleves ezután felkerült a rendszeresen készített ételek listájára. Szczepanski végül kénytelen volt megjegyezni, hogy a tenger majdnem olyan, mint a puszta, mert végtelen, sehol egy fa, ameddig a szem ellát.

Ebben egyet is értettünk.

Ajánlataim között szerepelt még:

Mandulás pizstráng

A meghámozott burgonyákat hosszában négyfelé vágjuk, és forrásban lévő, sós vízben kb. 20 perc alatt megfőzzük. Közben az uborka végét levágjuk, az uborkát legyaluljuk. Sózzuk, a sós levet kipréseljük, leöntjük, ecettel és vízzel meglocsoljuk, majd cukorral édesítjük.

A megmosott pisztrángokat sóval, borssal bedörzsöljük, citromlével megöntözzük, és liszttel vékonyan meghintjük. Teflonserpenyőben, kettésével 1-1 evőkanállal felhevített olajon – kb. 10 perc alatt – megsütjük. Közben egyszer megfordítjuk.

Serpenyőben a vaját felforrósítjuk, és a szeletelt mandulát aranybarnára pirítjuk. A pisztrángokat a burgonyával körítve tála fektetjük, és elosztjuk rajtuk a vajas mandulát. Tetszés szerint citromcikkkel díszítjük. Az uborkasalátát külön kínáljuk hozzá.

Csirkecomb sáfrányos rizzsel

Az arab és mediterrán rizsételek nélkülözhetetlen fűszere a *sáfrány*, mely átható, enyhén kesernyés ízt és sárga színt ad a fogásoknak.

A csirkecomb sáfrányos rizzsel úgy készítjük el, hogy a sóval, borssal bedörzsölt csirkecombokat a paprikakrémmel megkenjük, és olajjal kikent tepsibe fektetjük. Előmelegített sütőben, 200 fokon (gáztűzhelynél 3-as fokozaton) 30–40 perc alatt megsütjük.

Olajat lábosban felhevítünk. Megpirítjuk benne a mandulát, és hozzáadjuk a felkockázott hagymát. A sáfránnyal megszórva tovább pirítjuk, majd belekeverjük a rizst, és üvegesre pároljuk. Végül felöntjük kockából készült húsvesssel.

A mazsolát, az erőspaprikát, a babérlevelet, a fahéjat és a csilagánizst a rizshez adjuk, majd a forrástól számítva 20 percig pároljuk. A csirkecombokat a sáfrányos-mazsolás rizzsel tálaljuk.

(Az arabok a combok megkenéséhez *ajvart*, fokhagymás–padlizsános paprikakrémet használnak.)

Sertéstokány galuskával

A tokány széles serpenyőben, apróhúsból, pirítással, majd párolással készül. Ezt a változatot a fűszeres ételek kedvelőinek ajánlom.

A lisztet a tojással, 1 teáskanál sóval, a szerecsendióval és az ásványvízzel sűrű masszává összedolgozzuk, majd 1-2 órát pihentetjük.

A vörös- és a fokhagymát felkockázzuk, a paprikát felaprítjuk. A csikokra metélt húst a felforrósított olajon erősen megpirítjuk. Hozzáadjuk a paprikát és a kétféle hagymát, 3-5 percig pirítjuk, majd a levessel és a paradicsompürével felöntjük. A forrástól számított kb. 10 percig pároljuk. Ketchuppal, sóval és paprikával ízesítjük.

Fazékban sós vizet forralunk. A tésztát kisebb adagokban nedves vágódeszkára szedjük, és hosszú pengéjű késsel, vékony csikokban a forrásban lévő, sós vízbe szaggatjuk. Alacsony hőfokon addig főzzük, amíg a galuskák a víz tetejére feljönnek. Habszedőkanállal kiemeljük, majd szűrőbe téve lecsöpögtetjük. A tokányt a galuskával tálon elrendezzük. A felaprított petrezselyemzölddel meghintve tálaljuk.

Zöldséges rakottas

Ősszel és télen karfiolból és káposztaféléből készített egytálételekkel is fedezhetjük vitaminszükségletünket.

A karfiolt és a brokkolit rózsákra szedjük, a brokkoliszárakat vékonyan felszeleteljük. A sárgarépat apróra felkockázzuk. ½ liter forrásban lévő, sós vízben a karfiolt fedő alatt kb. 7 percig főzzük. Hozzáadjuk a brokkolit és a sárgarépat, majd 5 perc alatt puhára főzzük. A zöldségeket lecsöpögtetjük, a főzőlevet felfogjuk.

A sonkát csikokra metéljük, a sajtot lereszeljük. A felhevített vajon a lisztet megpirítjuk, majd a tejszínnel és a főzőlével felöntjük. Állandó keverés mellett, kb. 3 percig főzzük. Végül beleszórjuk és megolvasztjuk a sajtot. Sóval, borssal, szerecsendióval fűszerezzük.

A zöldségeket tűzálló tálba halmozzuk. Megszórjuk a sonkacsíkokkal, megöntözzük a sajtmártással, és előmelegített sütőben, 200 fokon (gáztűzhelynél 3-as fokozaton) 10-15 perc alatt meg-

sütjük. Szükség esetén alufóliával letakarjuk. Tetszés szerint felaprított metélőhagymával díszítjük.

Zöldfűszeres csirke

A sült csirkét nemcsak sóval, őrölt borssal megszórva, hanem illatos zöldfűszerekkel is ízesíthetjük.

A csirkét kívül-belül megmossuk, megtöröljük, sóval, borssal bedörzsöljük, lábát összekötjük. A megmosott, félbevágott burgonyákat a megtisztított hagymával és a csirkével együtt tepsibe tesszük. Meglocsoljuk az olajjal, borsozzuk, és előmelegített sütőben, 200 fokon (gáztűzhelynél 3-as fokozaton) 40 percig sütjük.

A zöldfűszereket felaprítjuk, a fokhagymagerezdeket összezúzzuk. A csirkét felöntjük 2 dl vízzel, és mellészórjuk a félbevágott paradicsomokat. A zöldfűszerekkel, a fokhagymával és a citromlével ízesítjük. Ugyanazon a hőfokon, további 20 perc alatt készre sütjük. Zöldfűszerekkel díszítve kínáljuk.

Gombás mártogatós

A mártogatóshoz az összes hozzávalónak azonos hőmérsékletűnek kell lennie. A fokhagymát igen finomra felaprítjuk. A tojást a mustárral magas falú keverőtálban robotgéppel felkeverjük, és az olajat először cseppenként, majd vékony sugárban beledolgozzuk. Végül belevegyítjük a fokhagymát és a tejfölt. Sóval, borssal fűszerezve a hűtőszekrénybe állítjuk.

A gombát a felforrósított olívaolajon kisebb adagokban, kevergetve jól megpirítjuk. Sóval, fehérborssal és lecsipkedett kakukkfűlevelekkel fűszerezzük. Tetszés szerint friss majoránnalevelekkel megszórjuk. A kakukkfűvel díszített fokhagymás majonézt külön kínáljuk hozzá. A gombákat fondüvillára szúrva mártogathatjuk a fokhagymás öntetbe.

Darált húsos tekercs

A fűszeres sajtkrémmel töltött, felszeletelt hústekercs nemcsak frissen, melegen kínálva finom étel, de hidegen szendvicsebe téve vagy franciasalátával körítve másnap, sőt akár harmadnap is ínycsiklandó falat.

A kenyeret szétmorzsoljuk. A fele morzsát összegyúrjuk a darált hússal, 1 tojással és a mustárral. Sóval, őrölt borssal ízesítjük, majd folpackon a húsos masszát 30x30 cm nagyságúra simítjuk.

A paprikát apróra felkockázzuk, és 1 evőkanálnyit félreteszünk. A paprikát, a kockákra vágott vöröshagyma felét, a maradék tojást és morzsát a krémsajttal és a fűszerkeverékkel összekeverjük. A krémet úgy kenjük a darált húsrá, hogy körben a széleket szabadon hagyjuk. Rászórjuk a lecsipkedett petrezselyemlevelek felét, feltekerjük, és tepsibe fektetve előmelegített sütőbe toljuk. 175 fokon (gáztűzhelynél 2-es fokozaton) kb. 1 órát sütjük.

A burgonyát kb. 20 perc alatt megfőzzük, majd meghámozzuk. Fogyasztás előtt félbevágjuk, a felhevített olajon kevergetve aranybarnára pirítjuk, végül megsózzuk.

A mártáshoz a kakukkfűvet felaprítjuk, az újhagymát felkarikázzuk. A kakukkfűből és a maradék felaprított petrezselyemzöldből keveset félreteszünk. A többi petrezselyemzöldet és kakukkfűvet az újhagymával és $\frac{1}{8}$ l hideg vízzel pépesítjük, majd a tejjel elkeverjük. Sózzuk, borsozzuk.

A felszeletelt hústekercset a félretett paprika- és hagymakockákkal, majd a maradék felaprított zöldfűszerrel megszórujuk. A burgonyát és a mártást külön kínáljuk hozzá. Friss zöldfűszerekkel és ecetes paprikával díszíthetjük.

Fehérboros bőségtál

A kétféle hagymát felaprítjuk. Az alma magházát eltávolítjuk, húsát felkockázzuk. A káposztát a sárgarépával, a vörös- és a fokhagymával, az almakockával, a sóval, a borssal és a fűszerekkel legalább 4,5 literes kuktába tesszük. Ráfektetjük a tyúkot és a kol-

bászokat, felöntjük borral, rálocsolunk $\frac{1}{4}$ liter vizet, majd a kuktát lezárjuk.

A tyúkot a forrástól számítva kb. 25 percig főzzük. (Fazékban kb. 1 $\frac{1}{4}$ óra alatt puhul meg.) A gőzt kieresztjük, a kuktát kinyitjuk. A tyúkot kivesszük, majd rövid ideig hűlni hagyjuk. A kuktából kivett sárgarépát és kolbászt darabokra, illetve szeletekre vágjuk. A tyúk combjait és mellét leválasztjuk, a bőrt eltávolítjuk.

A káposztát utánaízesítjük, majd a tyúkkal, a répával és a kolbással tálon elrendezzük, felaprított petrezselyemzölddel meghintjük. Sós főtt burgonya illik hozzá.

Libamell narancsos káposztával

A libamellet sóval, borssal bedörzsöljük, majd olajjal kikent tep-sibe fektetjük. Előmelegített sütőben, 225 fokon (gáztűzhelynél 4-es fokozaton) 15 percig sütjük. $\frac{1}{8}$ liter vizet öntünk alá, és további 45 percig sütjük. A sütőt 175 fokra (gáztűzhelynél 2-es fokozatra) lekapcsoljuk. A liba alá újabb $\frac{1}{2}$ liter vizet öntünk, és további kb. 50 perc alatt készre sütjük.

Az egyik narancs héját vékony csíkokban lefejtjük, levét kifacsarjuk. A másik narancs héját a fehér résszel együtt teljesen eltávolítjuk, és a gyümölcshúst a hárták közül kiemeljük. Az apróra felkockázott vöröshagymát a felhevített vajon a savanyú káposztával együtt, magas hőfokon kb. 15 percig pároljuk. Babérlevéllel és borssal ízesítjük. Felöntjük a fehérborral és 1 dl vízzel, majd belefogatjuk a narancsgerezdeket. További kb. 5 percig pároljuk.

A libamellet a tepsiből kivéve melegen tartjuk. Felöntjük a le-vessel, hozzáadjuk a zöld borsot, a narancshéjat és -levet, majd felforraljuk. Besűrítjük a hideg vízben elkevert keményítővel, és sóval, borssal, cukorral, ecettel ízesítjük.

A libamellet felszeletelve a káposztára fektetjük, és megszórjuk a felaprított petrezselyemzölddel. A mártást külön kínáljuk hozzá.

Édes-csípős pulykacomb

A megmosott és megtörölt pulykacombokat sóval, borssal bedörzsöljük, és tepsibe helyezük. Előmelegített sütőben, 175 fokon (gáztűzhelynél 2-es fokozaton) kb. 45 percig sütjük.

A megtisztított gyömbért és fokhagymát felaprítjuk. A mézzel, a szójaszósszal, az olajjal, a köménnyel és a paprikával összekeverjük. Sütés közben a combokat a masszával többször megkenjük.

A húst a forró levessel felöntjük, és további kb. 15 percig sütjük. Hozzáadjuk a felszeletelt sárgarépát és a felkarikázott pórét, majd további 20 percig sütjük. Végül hozzáadjuk a lecsöpögtetett bambuszrügyet, és ugyanazon a hőfokon, kb. 10 perc alatt készre sütjük. A pulykacombokat a zöldségekkel pecsenyéstálon elrendezzük. Hegyes paprikával, turbolyával díszítjük.

Chilis-mézes sült csirke zöldséges rizzsel

A megmosott, megtörölt csirkét sóval, borssal alaposan bedörzsöljük, összekötjük, és tepsibe fektetjük. Előmelegített sütőben, 175 fokon (gáztűzhelynél kettes fokozaton) egy órát sütjük.

A vékony csíkokra metélt petrezselyemzöldet a mézzel és a chilivel összekeverjük. A rizst forrásban lévő, sós vízben 15 perc alatt megpároljuk. A sárgarépát apró darabokra vágjuk. A póréhagymát feldaraboljuk, és a sárgarépával együtt, forrásban lévő, sós vízben kb. 5 percig előfőzzük.

A mézes-chilis keverékkel a csirkét megkenjük. Melléhalmozzuk az előkészített zöldségeket és a szójacsírával összekevert rizst, majd ugyanazon a hőfokon további 15 percig sütjük. Végül sóval, borssal és szójaszósszal ízesítjük.

A sült csirkét a rizses zöldségágyra fektetve, petrezselyemzölddel díszítve kínáljuk.

Niepelt kapitány étkeim elfogyasztása után megjegyezte:

– Az a kadét, aki így tud főzni, hajómon mindig szeretve visszavárt vendég!

UTÓSZÓ

Az ember... (és az)... evés

Csiga és tengeri süni! Káposzta és tök! Bűdös sajt és kakashere! Száznapos tojás és cápahús! Az ember mindent elfogyaszt, ami a földön megterem és föllelhető!

Hírek szerint az emberhús fogyasztása mára kiment már a divatból, az emberevés „más értelemben” azonban megmaradt!

S ez is éppen elég!

Eszünk azonban kutyát, majmot, kígyót, királykobra barbecue-t, jávai változatát feleségem meg is kóstolta, de békát, bogarat, tücsköt és védett madarat! Eszünk utcán, metrón, vonaton, repülőgépen, iskolában, Isten házaiban, temetőben, almát a Paradicsomban, s ha már ilyenek lettünk: megalkottuk a magunk képére a gasztronómia művészetét, az asztal körül ülés szertartását, az étkek és italok receptjeit, hogy pusztító, vad, mindent evő és emésztő hajlamainkat leplezni próbáljuk.

Ó, azok a terített asztalok! Gyönyörűségesek! Nélkülük mivé lennénk?!

*

TARTALOM

Kleopátra lakomája	4
A gasztronómia dramaturgiája	6
Ó, azok a terített asztalok	17
Gasztronómiai utazások ABC-ben	22
A szerző ízei	97
Utószó	104

POLGÁR ERNŐ

író, drámaíró, dramaturg

Bácsalmás, 1954. január 27.

1972–76 az OSZK-ban könyvtáros, 1976–77 a Rádióban szerkesztő, 1977–79 az Országgyűlési Könyvtár, az Iparművészeti Múzeum könyvtárosa, 1979–97 a Madách Színház dramaturgja, 1997–98 a Színház- és Filmművészeti Főiskola tanulmányi vez., 1998– szabadfoglalkozású író, 2000–2004 digitális kiadó, hír-magazin és online galéria főszerkesztője. A www.hun-info.hu online hírügynökség felügyelő bizottságának elnöke. A Magyar Írók Szövetsége Próza Szakosztály elnöke, kilép. A Szépirok Társaságának, a Nagy Lajos Társaságnak, és a PEN Clubnak tagja.

1981 MTA-ösztöndíjas, 1982 Genfben ösztöndíjas, 1994 Soros-ösztöndíjas, 1998 Pro Renovanda Cultura Hungariae ösztöndíjas, 2000 a Magyar Művészeti Akadémia millenniumi alkotóművészeti pályázatán „Isten madárcái” című drámája dicsérő oklevelet kap. 2005 Nagy Lajos-díj, 2005 Bácsalmás díszpolgára.

Művei

Hullámsír, Hazatérők, Ady (1983), Túl az Egyenlítőn Madách Színház Rend. Korcsmáros György (1985), Randevú Bangkokban, Elítéltek, Tűzjárók (1991), Isten madárcái (film) (1994), A sárga csillagok nyomában (1992), Légy a feleségem! (1994), A Philemon fedélzetén a világ körül (1994), Lótuszvirág (Távol-keleti történetek) (1994), A sárga csillagok nyomában (Gettó a Délvidéken), 2. bőv. kiadás (1997), Egy asszony második élete (1997), Szerelmek (1999), A Szent István parki fák (2000), Színészek és színésznők bővületében (2000), Civilizációk nyomában (2001), Az iszlám világ titkai (2001), Az istenek szigete (2002), Tengerek és szárazföldek bővületében (2002), Káma szolgája (2003), Halálos csók (2004), Hogyan lettem anya (2005), Kultúrák eredete és ősképei / Bevezetés a mítoszok és szimbólumok világába (2005), Egy asszony második élete (4. kiadás) (2006).

Előkészületben (2007): Nomádok vágója, Az iszlám világ titkai.

E-mail: polgerno@axelero.hu

Honlap: www.szepiroktarsasaga.hu, www.litera.hu,

[www.google.hu/Polgár Ernő](http://www.google.hu/Polgár%20Ernő)