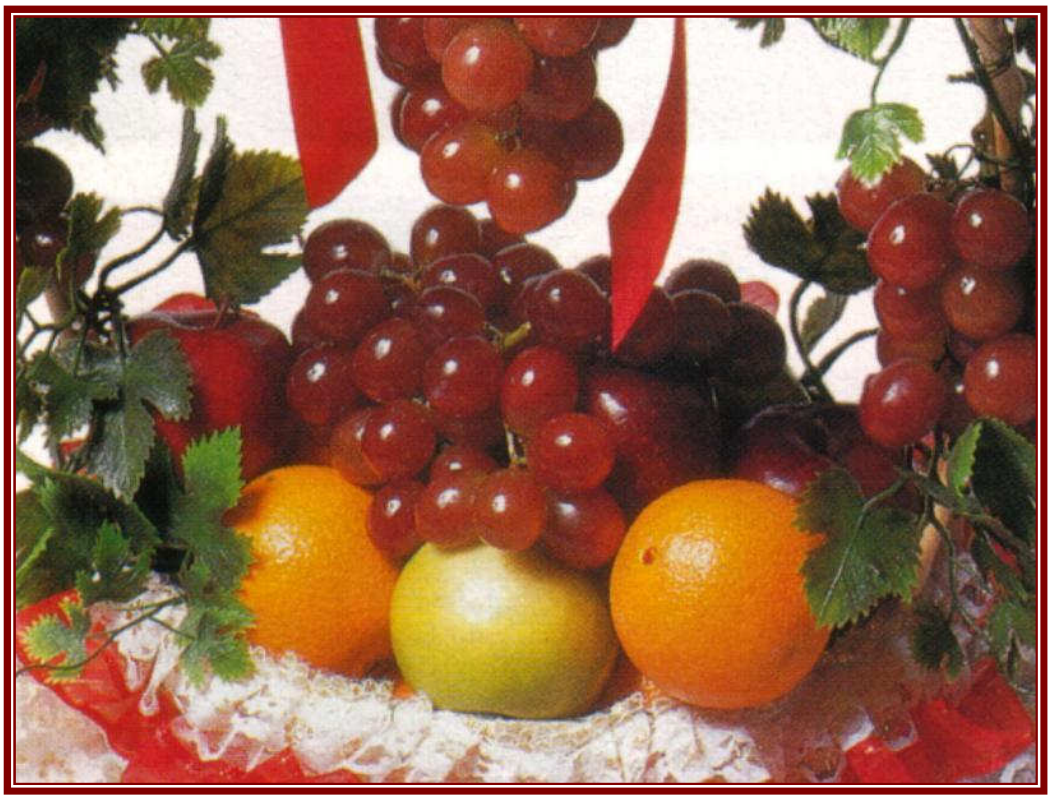
Kun Ákos

Reformétel Ínyenceknek

5.
bővített kiadás

Mottó: **„A házimunka olyan munka,**
amelyet csak akkor vesznek észre,
ha nincs elvégezve.”

Fausner[1]



[1] foszner

Ezt a könyvet a nagyvilágban szétszóródott magyarok figyelmébe ajánlom, hogy ők is megismerhessék az óhaza gasztronómiai fejlődésének legújabb eredményeit, illetve feleleveníthessék a régi ételek ízeit.

Ez a mű azonban más nemzetek számára is hasznos lenne. Anyagi helyzetem viszont nem teszi lehetővé műveim széles nyilvánosság elé tárását. Ezért a világhálón keresztül fordulok a külföldi érdeklődőkhöz: Kérem, hogy aki szívügyének tekinti ezeknek az ismereteknek különféle nyelvekre történő lefordítását és Internetre való felrakását, adományával segítse elő az ehhez szükséges összeg előteremtését. Könyvtáramat nonprofit alapon működtetem, ezért az idegen nyelvű változatok letöltése is ingyenes lesz.

Pénzküldeményeiket a következő számlaszámra befizetve juttathatják el hozzám: HU45 1090 0028 0000 0014 3499 0019 SWIFT code: BACXHUHB. UniCredit Bank Hungary Rt. Közreműködésüket előre is köszönöm.

Annak érdekében, hogy a számítógéppel nem rendelkezők is hozzájuthassanak ezekhez a művekhez és a bennük található hasznos információkhoz, ez úton keresek olyan ismert hazai és külföldi kiadókat, akik vállalják könyveim nyomdai megjelentetését. Ajánlataikat az alábbi e-mail címre továbbíthatják: info@kunlibrary.com vagy kel@kunlibrary.com

Megjegyzés:

A gyors kiprintelhetőség elősegítésére ez a mű A/4-es formátumra tördelve került fel az Internetre. Annak érdekében, hogy minden karakter az eredeti formájában jelenjen meg, a **Szövegszerkesztési ismeretek** című könyvemnél található betűtáblákat másoljuk be a Windows operációs rendszer **Fonts** mappájába. Kinyomtatás előtt a **Normál** nézetet állítsuk át **Oldalkép**, illetve **Nyomtatási elrendezés** nézetre, és ellenőrizzük a sorok hézagmentességét. Ha a megnyitáshoz használt programból hiányzik az elválasztó szótár, a tördelés nem tud érvényesülni. Ez esetben a szövegállományt újra kell tördelni.

A hátsó borító szövege:

Ez a könyv a szerző „Ezoterikus körkép” című művének kiegészítése, a II. fejezetben javasolt egészségkímélő táplálkozás megvalósítását szolgálja. A jelenlegi, kb. 1000 receptet tartalmazó mű a jól ismert hétköznapi ételektől kezdve a különböző ételspecialitásokig a reformételek széles választékát tartalmazza. Nagy értéke ennek a könyvnek az egyes receptek rendkívüli precizitású leírása, amely lehetővé teszi, hogy ezeket az ételeket a sütés-főzésben kevésbé járatosak is megvalósíthassák. A szójás ételek különleges fűszerezése lehetőséget kínál a húsevésről leszokni szándékozóknak, hogy a korábban megkedvelt ízekről a legcsekélyebb mértékben se kelljen lemondaniuk. Megismerhetjük belőle a fűszerpaprika, valamint az összes tejtermék házilagos gyártásának és a különféle zöldségek természetes savanyításának módját; a száraztészta, a rétestészta, a tésztahús előállítási tudnivalóit, s az otthoni kenyérsütés rejtelmeit. Ezen túlmenően áttekinthetjük az egzotikus gyümölcsök és zöldségek széles választékát.

Az ételrecepteken kívül a nyersanyagok beszerzéséről, tárolásáról és tartósítási módjáról is számos hasznos tudnivalót tartalmaz ez a rendhagyó szakácskönyv. Külön fejezetben részletes tanácsokat ad a konyhai eszközök, készülékek beszerzésével és használatával kapcsolatban, lehetővé téve ezzel, hogy az önálló életre törekvők háztartásukat optimális módon rendezhessék be. Végül megtudhatjuk belőle, hogy milyen jövő vár ránk a táplálkozás terén, és megismerhetjük a legújabb ételkészítési s tartósítási eljárásokat.

ELŐSZÓ

Az „Ezoterikus körkép” című könyvem első kiadásának mellékletében megjelent néhány tucat egészségkímélő étel receptje, ami a vártnál nagyobb érdeklődést váltott ki. A fokozott igényre való tekintettel utólag kibővítettem a megreformált ételek választékát, és most egy különálló kötetben közreadom ezeket a recepteket is. A teljesség kedvéért ennek a könyvnek a I. fejezetében ismét megtalálható a korábbi kínálat, amely megegyezik az „Ezoterikus körkép”-ben közölt receptgyűjteménnyel. A II. és III. fejezet kb. ötször annyi új ételt tartalmaz, mint az előző ismert gyűjtemény, és ez a megnövekedett választék már az általános szakácskönyvekkel szemben támasztott szélesebb körű igényeknek is képes eleget tenni.

A felsorolt receptek jelentős része természetgyógyászati szempontból nem eredményez minden tekintetben kifogástalan ételt, arra azonban alkalmas, hogy ízharmóniájával pótolja korábbi húsos, cukros és zsíros ételeink megszokott ízeit, és így fokozatosan átvezesse az egészségtelenül táplálkozókat a jelenlegi helytelen ételkészítési módról a természetes, vagyis a nyers élelem fogyasztására. Tökéletes egészséget ugyanis csak a nyers táplálék biztosít számunkra, mivel a sütés, főzés, füstölés és pasztőrözés elpusztítja a nyersanyag enzimtartalmát. A szervezet képes ugyan arra, hogy a tápanyagok felszívódását elősegítő enzimek nagy részét maga is előállítsa, ez azonban a hasnyálmirigy túlterhelődését vonja maga után. Ráadásul a hőkezelt táplálékon élőket nem csak a hasnyálmirigy idő előtti kimerülése veszélyezteti, hanem a nehezen emészthető, testidegen, sőt sok esetben mérgező ételek fogyasztása is. Az embereket azonban nem lehet egyik napról a másikra leszoktatni a húsos ételekről, az állati zsiradékkal főzött és finomított fehér cukorral sütött egészségromboló készítményekről. Szükség van egy közbülső lépcsőfokra, amely megkönnyíti az egészséges táplálkozásra való áttérést.

Ezt az átmenetet kívánja elősegíteni ez a könyv oly módon, hogy a korszerű táplálkozási követelményeknek megfelelő készítmények mellett átdolgozott formában leközli régi, megszokott ételeink közül is a legízletesebbeket, vagyis azokat, amelyek a legnagyobb népszerűségnek örvendenek. Ez a mű tehát a választékot illetően nem törekszik teljességre, ezért a kevésbé közkedvelt ételek receptjeit továbbra is a nagy családi szakácskönyvekben keressük, de felhasználás előtt alakítsuk át őket a modern kor táplálkozási követelményeinek megfelelően. Egyébként a sütés, főzés a jövőben sem fog teljesen megszűnni. Ennek oka, hogy a nyers zöldségek egy része (pl. burgonya, zöldbab, padlizsán) nem fogyaszthatók nyersen, mert a gyomor nem képes őket megemészteni. Ezenkívül olyan méreganyagokat tartalmaznak, amelyeket csak hőkezeléssel lehet semlegesíteni. A nyers kifejtett babban pl. phasin van. Ez az anyag gyomor- és bélgyulladást okoz, de a főzésnél lebomlik.

Itt szeretnék köszönetet mondani a magyar háziasszonyoknak, akiknek az állhatatos munkája nélkül ez a könyv nem jöhetett volna létre. Közismerten vendégszerető lányaink és asszonyaink évszázadokon át csiszolták, alakították a magyar konyha világhírűvé vált receptjeit. Az esetek többségében nekem már csak minimális átalakításokat kellett végeznem, hogy ezek a készítmények beilleszkedjenek a reformételek sorába, és az egészséges táplálkozás hívei is élvezhessék azt a különleges ízvilágot, amely nemzetközileg is jelentős elismerést hozott a magyar konyhának.

A nehéz gazdasági helyzetre és a fokozatos elszegényedésre való tekintettel az „Ezoterikus körkép”-hez hasonlóan ez a művem is önköltségi áron, szerzői honorárium, és kiadói árrés nélkül jelenik meg. Ezen túlmenőleg magamra vállaltam a hazai kiadás nyomdai előkészítésének terheit, így ennek a könyvnek az ára is csak a nyomdaköltségből, a terjesztői jutalékból és a forgalmi adóból tevődik össze. A magas nyomdai színvonalat, valamint a több száz oldalnyi terjedelmet tekintve ez a viszonylag alacsony ár remélhetőleg minden érdeklődő háziasszony számára lehetővé teszi majd, hogy hozzájusson ehhez a hasznos tanácsokkal megtűzdelt szakácskönyvhöz, jelentősen megkönnyítve ezzel családjának ellátási gondjait. Hozzávetőleges számítások szerint ugyanis az otthon elkészített ételek nem csak jobb minőségűek, hanem kb. harmadannyiba kerülnek, mint amennyiért az élelmiszerboltokban, illetve cukrászdákban megkaphatók. Ráadásul mentesülünk a gyári termékeknél alkalmazott tartósítószerek és egyéb vegyszerek egészségkárosító hatásától. Ez a könyv a hagyományos recepteken kívül több olyan kiegészítő ételkészítési és tartósítási módszert, valamint takarékossági eljárást is ismertet, melyek segítségével kevésbé leszünk kiszolgáltatva a jelenlegi infláció-

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

gerjesztő politika következményeinek, és védekezni tudunk az élelmiszer-feldolgozó ipar, valamint a kereskedelem mértéktelen áremeléseivel szemben.

Sajnos a reformétrendre való áttérés ma még nem megy zökkenők nélkül. A vegyszermentes zöldség és gyümölcs beszerzése kissé körülményes, nem is szólva arról, hogy az áruk jóval magasabb, mint a nagy mennyiségben termelt hagyományos mezőgazdasági termékeké. A húsevést elhagyók esetében viszont az étrendből kieső hús ára bőven fedezi a biokertészeti termékekre fordított többletköltséget. A legnagyobb gondot azonban nem a hús, nem is a zsír, hanem a répa- és nádcukor kiváltása okozta. A töltelékek esetén ez a viszonylag könnyen megoldható volt mézzel vagy szőlőcukorral, a tészták azonban a monoszacharidtól, vagyis a gyümölcs- és szőlőcukortól, illetve ezek elegyétől, a méztől összeesnek, rágóssá, keménnyé válnak.

Külföldön úgy mérsékelik a diszacharid vagy ismertebb nevén a szacharóz egészségkárosító hatását, hogy a finomított fehér cukor helyett barna cukrot használnak. Ez a finomítatlan változat ugyanis tízszer annyi ásványi anyagot tartalmaz, mint a fehér végtermék, így kevésbé ártalmas a szervezetre. Az ára sem magasabb a porcukorénál, a gond csak az vele, hogy enyhén karamella ízűvé teszi az ételt. Így aki nem kedveli ezt a sajátos mellékízt, használjon helyette azonos mennyiségű porcukrot. Remélhetőleg, a jövőben sikerül találni egy egészségre ártalmatlan vegytiszta cukorfajtát, és akkor ez a probléma megoldódik. A reformtáplálkozásra áttérni kívánó, kísérletező kedvű háziasszonyok számára érdemes még megemlíteni, hogy a répa-, a nád- és a barna cukor, valamint a méz közel azonos édességű. A szőlőcukor (glukóz) édesítő hatása azonban ezeknek csak 70%-a, míg a meglehetősen drága, de vegytiszta gyümölcscukor (fruktóz) 30%-kal édesebb az általánosan használt cukroknál. Különlegessége még a gyümölcscukornak, hogy nem okoz elhízást. A felesleges gyümölcscukor ugyanis nem alakul át zsírrá, hanem a májban glikogén formájában elraktározódik.

A fentiek alapján kifejezetten ajánlom ezt a könyvet a munkanélküli feleségeknek. Az a háziasszony, aki komolyan nekiáll sütni, főzni, száraztésztát előállítani, tejtermékeket készíteni, befőtteket dunsztolni, dzsemeket konzerválni, zöldségeket fagyasztani, gyógynövényeket szárítani, savanyítani, kenyeret sütni, és a hús helyett átáll a szója használatára, havonta egy átlagfizetésnek megfelelő összeget takarít meg a családjának. A felmérések szerint az önmagukat foglalkoztató feleségek családjában egy fizetésből is jól meg lehet élni. Így elkerülhető a nyomor, a nélkülözés, sőt sok esetben a család felbomlása is, mert a válások gyakori kiváltó oka az anyagi ellehetetlenülés, és az azt követő morális válság. A család egyben tartását nem csak az anyagi csőd elkerülése teszi lehetővé, hanem a házi koszt utolérhetetlen íze is, ami láthatatlan erőként vonzza szeretteinket a „családi tűzhely” köré. Ráadásul egészséges marad a család, hozzátartozóinkat nem betegítik meg az agyonvegyszerezett gyári termékek.

Budapest, 1992. március

Időközben elkészült szakácskönyvem második, bővített változata, amely az ételleírások zömének kiegészítésén kívül kb. négytucatnyi új receptet tartalmaz. Jelentősen gyarapodott a hasznos tanácsok száma is, ami főleg a kezdő háziasszonyok helyzetét fogja megkönnyíteni. Ezen túlmenően ez a kiadás kibővült egy újabb fejezettel, amely az önálló háztartás kialakításával kapcsolatban ad részletes útmutatásokat. A IV. fejezetben szereplő konyhai eszközök és készülékek ismertetésére jó és rossz adottságaik együttes felsorolásával került sor. Ez a reális értékelés a vásárlók érdekében történt, ellensúlyozva a gyári hirdetések egyoldalú beállítását. Abszolút tökéletes termék ugyanis nincs, minden árucikknek megvannak a maga előnyei és hátrányai, de csak az elfogultságtól mentes tájékoztatás teszi lehetővé, hogy a vevő olyan árut vásároljon, amire valóban szüksége van, és használatbavétele után se érezzen csalódást.

A beszerzés megkönnyítése érdekében sok helyen feltüntettem a gyártó cég nevét, címét, és telefonszámát. A félreértések elkerülése érdekében ezek az ajánlások nem fizetett hirdetések. Ebben a könyvben kizárólag minőségi termékek szerepelnek. Csak olyan árucikkekre hívtam fel a figyelmet, amelyek jelenleg a legjobbak, legtökéletesebbek, illetve legfinomabbak, és az áruk is elfogadható. A hétjegyű budapesti telefonszámok előtt nincs feltüntetve a körzetszám, ezért vidéki hívásoknál a (06)-os távhívószám után tárcsázzuk elé az 1-es számot. Mobiltelefonnál és a vidéki telefonszám-

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

oknál a zárójelbe tett számot belföldi hívásoknál kell alkalmazni. Külföldről történő telefonálás esetén a távhívószám vezetékes telefonoknál (00-36)-ra, míg mobiltelefonoknál (+36)-ra módosul. Sajnos a gazdasági recesszió következtében nálunk is sorra szűnnek meg a vállalkozások. Ezért mielőtt elindulnánk a megadott címre, hívjuk fel a céget telefonon, hogy létezik-e. Az is előfordulhat, hogy időközben elköltöztek. Főleg a régebbi kiadást használóknak célszerű ezt megtenni. A megadott címeket, telefonszámokat igyekszem rendszeresen felfrissíteni, de a nyomtatásban megjelent könyveken utólag már nem tudok változtatni. Művem elektronikus változatában az egyes címek Könyvjelzőkkel vannak ellátva. Ezáltal az **Ugrás** ablakkal egy pillanat alatt megtalálhatók.

Budapest, 1994. május

A hazai könyvszakma teljes érdektelensége, valamint a média és pénzügyi körök elutasító magatartása következtében ez a művem sem jelenhetett meg nagy példányszámban. Ezért úgy döntöttem, hogy az „Ezoterikus körkép”-hez és az „Ezotéria kiteljesedése”-hez hasonlóan ezt a könyvemet is felvitetem az Internetre, mert a jelenlegi körülmények között nem látok más megoldást művem széles nyilvánosság elé tárására. Remélem, hogy a külföldi kiadók elfogulatlanul és a világ sorsával szemben érzett nagyobb felelősséggel fogják megítélni ezt a könyvet, és végre nyomdafestéket látnak az egészségkímélő ötleteim, javaslataim. Így legalább az országhatáron kívül élő olvasók hasznát vehetik ezeknek a tanácsoknak. Időközben beledolgoztam az elmúlt három év során keletkezett recepteket is, azáltal ez a változat a számozatlan receptekkel együtt már több mint 500 étel leírását tartalmazza. Tovább gyarapodott a hasznos tanácsok száma is.

Sajnos ezzel a kiadással elérkeztem lehetőségeim határaihoz. A hazai szakirodalomban fellelhető ételleírásokat már mind feldolgoztam, és megfelelő minőségű új receptekhez nem tudok hozzájutni. A családi recepttárak mélyén léteznek ugyan olyan „gyöngyszemek” amelyek sok embernek okozhatnának örömet, de ezeket a generációról generációra öröklődő feljegyzéseket eltitkolják a nyilvánosság elől. A híres éttermek, neves szakácsok is számos ételkülönlegesség birtokában vannak, de ezeknek a leírását is szigorúan őrzik. (Sőt újabban már szabadalmaztatni is szeretnék.) Remélem azonban, hogy az eddigi anyag már elegendő segítséget nyújt azoknak, akik elhatározták, hogy az első lépést megteszik a reformtáplálkozás útján.

Budapest, 1997. november

Az „Reformételek ínyenceknek” második kiadása fél évvel ezelőtt szerencsésen feljutott a számítógépes világhálózatra, ahol a http://www.mek.iif.hu/porta/szint/human/haztart/kunszak címen érhető el. Nyelv: WinWord 8.0 és RTF formátum, WinZip-el tömörítve. Az ingyenes hozzáférés ellenére igény mutatkozott az anyag könyv alakban való megvásárolhatósága iránt is. Ennek kielégítésére a Sun & Moon Plus Bt. elkezdte művem A/4-es formátumra kiszerkesztett változatának forgalmazását. Azért is érdemes megvenni ezt a könyvet, mert az elmúlt félév során több tucatnyi kiegészítést, új információt dolgoztam bele az anyagba. Ezáltal művem tartalmasabbá, precízebbé és még érdekesebbé vált. A könyv postai utánvétellel a kiadó címén rendelhető meg: 2025. Visegrád, Pf. 50, Tel/fax: (06)-26-397 445, E-mail: req@freemail.c3.hu
(Utólagos megjegyzés: Az Előszóban feltüntetett webcímek és e-mail címek többsége már nem él. Kérem, ezeket ne használják. Érvényes e-mail címeim a könyv végén, a kolofonban találhatók.)

Budapest, 1998. július

A külföldi konyhák tanulmányozása során több olyan receptet találtam, amelyek jól beleilleszthetők a magyar konyha ízvilágába. Néhány kedves olvasóm is elküldte féltve őrzött receptjeit, így 1 év után megszületett könyvem harmadik, tovább bővített kiadása. A kb. 35 új ételleíráson kívül jelentős mértékben bővült a hasznos tanácsok száma is. Ezen túlmenően művem kiegészült egy újabb fejezettel, amely táplálkozásunk múltjával, és várható jövőjével foglalkozik. Ebben megismerhetjük a legújabb ételkészítési és tartósítási eljárásokat, valamint a konyhatechnikában világszerte zajló

változásokat is. Az „Reformételek ínyenceknek” harmadik kiadása A/5-ös formátumra kiszerkesztve a Líra és Lant Rt. könyvesboltjaiban is beszerezhető. Budapesten a Fókusz Könyváruházban kaphatók. Tel: 267 9205. A vidéki könyváruházaik az alábbi városokban találhatók: Debrecen – Tel: 52-322 237, Miskolc – Tel: 46- 509 084, Pécs – Tel: 72-312 835, Szeged – Tel: 62-424 789. A külföldön élők a Líra és Lant Rt. csomagküldő részlegétől Interneten is megrendelhetik az alábbi címen: www.fokuszonline.hu Tel: 267 9750. E-mail: info@fokuszonline.hu
(Utólagos megjegyzés: A magánkiadásban megjelent könyveim már sehol sem kaphatók. Kérem, ezeket ne keressék. Finanszírozási problémák miatt új kiadás egyelőre nem várható.)

Budapest, 1999. március

A harmadik kiadás megjelenése óta eltelt másfél év alatt további ötletekkel, javaslatokkal egészült ki a szakácskönyvem. Ezzel tovább nőtt a használhatósága. Ennek ellenére egyelőre nem várható a könyv alakban való megjelenése, mivel a figyelemfelkeltő darabszámban, és piacképes kivitelben történő kinyomtatásához szükséges összeg nem áll a rendelkezésemre. Az elmúlt hónapokban megpróbáltam ugyan egy nagyarányú szponzorkeresési akcióval támogatókat találni, de az ipar, a kereskedelem, a szolgáltató szektor és a bankszféra intézményei, valamint a kormányhivatalok merev elutasítással reagáltak a kérvényeimre. A több mint 60 címzett közül csupán Dr. Fülöp László, a Hemotrade Kft. ügyvezető igazgatója tanúsított megértést a törekvéseim iránt. Pénzt azonban ő sem tudott adni, mert a közgyűlés leszavazta a támogatásomat javasló indítványát. Így egyetlen lehetőségem maradt művem legújabb változatának nyilvánosságra hozására, hogy kiszerkesztés után felküldtem az Internetre, a korábbi harmadik kiadás helyére.

Budapest, 2000. december

Sajnos az Interneten közzétett felhívásom is hatástalan maradt. Eddig senki sem jelentkezett, hogy hajlandó lenne könyvem nyomdai megjelentetését támogatni. Időközben elkészült művem tovább bővített változata, amely a Magyar Elektronikus Könyvtárban, a korábbi helyen található meg. A tartalom jelentős bővítésén kívül tipográfiai átalakításokra is sor került, ami nagymértékben javította az olvashatóságot, és a külalak színvonalát. A szövegállomány hibamentességét egy alapos lektorálás biztosítja. Ehhez a változathoz készült egy **Függelék** is, amely nem más, mint egy kétoldalas receptajánlat. Elkészítésének és közreadásának célja az volt, hogy segítsen a háziasszonyoknak a „Mit főzzek ma?” dilemma megoldásában. Eltérő szerkesztési módjuk miatt a legfinomabb ételek nevét tartalmazó jegyzék, valamint a könyv elején és végén található ételfotók csak **Oldalkép**, illetve **Nyomtatási kép** nézetben jelennek meg.

Budapest, 2001. szeptember

A menetrendszerű bővítések sorozata 2002-ben is folytatódott. Most is sok hasznos tanáccsal, és kb. két tucat különleges recepttel gyarapodott az állomány. Sajnos támogatás hiányában továbbra sem várható a nyomdai megjelenés. Az Internetről történő letöltések rohamos növekedése azonban azt jelzi, hogy egyre nagyobb érdeklődés mutatkozik a húsmentes, egészségkímélő ételek elkészítési módja iránt. A jelen helyzetben csupán azzal tudom segíteni az olvasóimat, hogy kiszerkesztettem az anyagot A/4-es formátumra. Így otthon kiprintelve és spirálkötéssel összefűzve legalább jegyzetként használható. Különböző stílusok alkalmazásával szebb és olvashatóbb lett a szövegállomány. Képernyőn történő olvasás esetén lehetőség van az automatikus témakeresésre. A **Tartalom**jegyzékben csak rá kell kattintani a keresett címszó oldalszámára, és a szövegállomány ott nyílik meg.

Budapest, 2002. augusztus

Sajnos az elmúlt 2 év alatt sem sikerült támogatót találnom szakácskönyvem nyomdai megjelentetéséhez. Ennek ellenére tovább folyt a bővítése, kiegészítése, melynek eredményeként már minden

lényeges recept megtalálható benne. Ezért ez a művem befejezettnek tekinthető. Az előző évekhez hasonló nagyarányú bővítések már nem várhatók. Ez persze nem jelenti azt, hogy a továbbiakban nem foglalkozom ezzel a könyvvel. A későbbiekben is kiegészítem néhány jó recepttel, az újonnan megjelent konyhai eszközökről, készülékekről szóló ismertetéssel, vagy az egészséges táplálkozással kapcsolatos információkkal. Ezekről az időszakos betoldásokról a frissítési dátumok adnak hírt. Nem marad abba a meglevő receptek finomítása, tökéletesítése sem. Így 12 évi munkám eredménye egyre biztosabb támaszt nyújt azok számára, akik készek arra, hogy gyökeres változtatást hajtsanak végre maguk és családjuk táplálkozási módjában.

Alkalmazását azonban nagymértékben hátráltatja, hogy nem szerezhető be könyv alakban. Ezért sokan otthon nyomtatják ki maguknak. Különösen nehéz helyzetben vannak azok, akik a Linux és Open Office programcsomagot használják. Ezek az ingyenes szoftverek ugyanis nem képesek a Word bonyolult formázásait tökéletesen átvenni, ezért szétzilálódik a szövegállomány. Ennek megakadályozására feltettem szakácskönyvem PDF formátumú változatát is a honlapomra. Ezt már csak rá kell küldeni a nyomtatóra. Minden ugyanúgy fog megjelenni, ahogy kiszerkesztettem. Ha lehet ne tintasugaras nyomtatót, hanem lézerprintert használjunk hozzá. A tintasugaras nyomtatók festékanyaga ugyanis nem vízálló. Amennyiben valami rácseppen a lapokra, vagy vizes kézzel nyúlunk hozzá, a betűk elkenődnek, olvashatatlanná válnak.

Feltétlenül kétoldalasan printeljük ki, mert így is legalább 3 cm vastag, és 1,5 kg súlyú vaskos kötet lesz belőle. Ha a nyomtatónk nem rendelkezik lapfordító rekesszel, a printelést két lépésben végezzük. (Először a páratlan, majd a páros oldalakat nyomtassuk. Nyissuk le a ingyenesen letölthető **Adobe Reader** program **File** menüjét. Adjuk ki a **Print** parancsot, és a **Print** beviteli sávba állítsuk be az **Odd Pages Only**[2] utasítást. Utána fordítsuk meg a lapokat, és az **Even Pages Only**[3] utasítás kiadásával folytassuk a printelést.) Ezt követően vigyük el egy könyvkötőhöz, vagy mi is összefűzhetjük a „Szövegszerkesztési ismeretek” című művemben leírtak szerint. Ez a változat biztosan nem fog szétesni, lapjaira hullani. Az acélkapcsok a lapok elrongyolódásáig kitartanak. A kötésnél tegyünk elé egy üres lapot, mögéje meg annyit, hogy elférjenek rajta a saját receptjeink.

Budapest, 2004. március

Miután hat éve nem adtam hírt könyveim helyzetéről, sokan érdeklődnek, hogy van-e valami változás. Nos az elmúlt évek alatt semmi sem változott, sőt a helyzet sokkal rosszabb lett. Most már ott tartok, hogy nem is válaszolnak a segítségkérő leveleimre, holott a kormányzati szerveknek törvény írja elő, hogy reagáljanak az állampolgárok beadványaira. Politikusaink egymás ócsárlásával és korrupciós ügyleteik bonyolításával vannak elfoglalva, így nem érnek rá a természet megmentésével, az ország felemelésével foglalkozni. A gazdasági világválság miatt magánszemélyek támogatásában sem reménykedhetek. A szponzorálás világszerte rohamosan csökken, már a gazdagok is félnek a bizonytalan jövőtől. Támogatás hiányában pedig nem tudok továbblépni. Korábbi pénztartalékaim elfogytak, ezért újabb magánkiadásra nem vállalkozhatok. Miután nem csak hétköznapokon, hanem hétvégeken is megállás nélkül napi 14 órát dolgozom, így állást sem tudok vállalni, hogy így próbáljak némi pénzt összegyűjteni a nyomdaköltség fedezésére. Erre már koromnál és fokozatosan romló egészségi állapotomnál fogva sincs esélyem. Közel 20 éve munkanélküli vagyok, és egy fillér jövedelem sincs. Nyugdíjra sem számíthatok, mivel a két évtizednyi kihagyás miatt a minimál nyugdíjhoz szükséges szolgálati idővel sem rendelkezem.

A kilátásaim tehát nem túl jók, pedig ezekre a művekre mindenkinek égetően szüksége lenne. Sok olyan ötlet, tanács található bennük, ami segítene megoldani az energiaválságot, megszüntetné a környezetszennyezést, és kiemelné az emberiséget a jelenlegi erkölcsi válságból. De azok, akik ezt elősegíthetnék, nem törődnek a világ bajaival; akik meg aggódnak miattuk, azoknak nincs pénzük. Így csak a csodában reménykedhetek. Mindezek ellenére alkotókedvem nem csökkent, műveim az elmúlt években is tovább bővültek, tökéletesedtek. Kiadó hiányában azonban továbbra is csak

[2] Csak páratlan oldalak
[3] Csak páros oldalak

elektronikus formában olvashatók. A saját könyvtáraimon, valamint a Magyar Elektronikus Könyvtáron kívül már a Magyar Digitális Könyvtárból és a Book and Walk e-könyv áruházból is letölthetők. Ami a szakácskönyvemet illeti 2007-ben kiegészítettem egy fotóalbummal, ami bemutatja az egzotikus gyümölcsöket és zöldségeket, több ezer képpel illusztrálva. 2009 elején elkészült a kontinentális zöldségeket és gyümölcsöket ismertető fotóalbum is. Ezek tanulmányozásával még eredményesebbé tehetjük a konyhai nyersanyagok beszerzését, a receptek használatát.

Budapest, 2010. március

A magyar konyha fúziós konyha. Évszázadokon át magába olvasztotta a szomszédos népek legfinomabb ételeit, manapság pedig a világkonyha receptjeit alakítja át, magyarosítja. Ennek jegyében mostantól kezdve mind több világhírű étellel gazdagodik ez a receptgyűjtemény. Olyan ételek leírásával, melyek átlépték az országhatárokat, és nemzetközi elismerésre tettek szert. A német Nürnberger Elisen-Lebkuchen és a Fekete-erdő torta, az osztrák Sacher-torta, az olasz tiramisu, az amerikai sajtos brownie, a francia crème brûlée, a görög bougatsa vagy az arab falafel nem nálunk született, de ízvilágukat tekintve akár magyar ételek is lehetnének. Remélhetőleg hamarosan azzá válnak, mert olyan nyersanyagokat tartalmaznak, amelyek számunkra is kedvesek. Várhatóan a magyar háziasszonyok is megszeretik őket, és beillesztik kedvenc receptjeik közé. A kiszélesített ételválaszték bizonyára felkelti a külföldi olvasóim figyelmét is, akiknek száma eddig sem volt elhanyagolható.

Budapest, 2011. március

Az elmúlt 20 év során szakácskönyvem meglehetősen terjedelmessé vált, ami nem teszi lehetővé a képekkel történő illusztrációt. Az egyes ételek fotókon történő bemutatása duplájára növelné a terjedelmet, amitől ne csak kezelhetetlenné, hanem megfizethetetlenül drágává válna ez a mű. Emiatt nem találhatók képek a konyhai eszközöket és készülékeket bemutató fejezetben sem. Ez az igény azonban részben kielégíthető. A „Viccek, humoreszkek, aforizmák” című könyvem végén ugyanis található egy képgyűjtemény, amely átfogó tájékoztatást nyújt a háztartásban végbement fejlődésről is. Bár érdeklődőkben nincs hiány, műveim könyvesboltokban továbbra sem szerezhetők be. A Book & Walk elektronikus könyváruháznak adott interjúban részletesen kifejtettem mindazon nehézségeket, amelyek szinte lehetetlenné teszik könyveim nyomdai megjelentetését. Akit érdekel, ezen a címen elolvashatja: http://blog.bookandwalk.hu/?s=kun+%C3%A1kos&submit=Keress%21

Budapest, 2012. december

Könyveim kiadása az elmúlt években sem jutott előbbre. Támogatás hiányában az idegen nyelvekre történő fordításuk sem indult el. Pedig a helytelen táplálkozásból eredő betegségek száma világszerte rohamosan nő. Ezt bizonyítja a WHO nemrég nyilvánosságra hozott jelentése, amelyben figyelmeztetett, hogy oksági kapcsolat mutatható ki a vörös húsok és húskészítmények fogyasztása, valamint bizonyos daganatfajták között. A statisztika szerint napi 100 gramm vörös hús fogyasztása 17%-kal, napi 50 gramm feldolgozott hús pedig 18%-kal növeli a végbélrák kialakulásának esélyét. Nálunk hatalmas felháborodást váltott ki a hír. A húslobbi mindjárt ellentámadásba lendült, és tudománytalannak minősítette a 10 ország 22 kutatója által készített 800 felmérésen alapuló közleményt. A kormány válasza pedig az volt, hogy 2016. január 1-től a vörös húsok ÁFA-ját lecsökkentette 27%-ról 5%-ra. A megnövekedő húsfogyasztás miatt még többen fognak meghalni. Nálunk évente 33 ezer ember hal meg rákban.

Budapest, 2016. február

Sajnos az elmúlt években sem történt előrelépés műveim nyomdai megjelentetése terén. Ennek ellenére töretlenül dolgoztam tovább, ami tovább rontotta könyvkiadási esélyeimet. A rendszeres bővítés és frissítés következtében ugyanis az összes művem meglehetősen terjedelmessé vált. Ezért

mostanában a hazai könyvkiadók akkor sem tudnák kiadni a műveimet, ha akarnák. A szakácskönyvem pl. A/4-es formátumban 1200 oldalas lett, benne kb. 1000 recepttel. A/5-ös formátumban, normál könyv alakban ez 1600 oldalt tesz ki. Két kötetben megjelentetve is lexikon vastagságú könyvek lennének belőle, ami több mint 20 ezer forintba kerülne. A jelenlegi gazdasági helyzetben ki tud ennyit fizetni egy könyvért? Ezért továbbra is marad az online terjesztés, az internetes letöltés. Ez viszont jól alakul. Csak az én honlapomról, a Kun Elektronikus Könyvtárból eddig három millióan töltötték le a könyveimet. Ehhez jön még a Magyar Elektronikus Könyvtár, a Magyar Digitális Könyvtár és egyéb honlapok letöltési mutatói. Több honlapra is felrakták a könyveimet, sokszor engedélyem nélkül. Olvasói táborom is széles körű. A világ 103 országából látogatják a könyvtáramat.

Mivel a nyugati országokban a magas életszínvonal következtében még nem jelent gondot egy könyv megvásárlása, gondoltam lefordíttatom a műveimet. Ez azonban a korábbinál is nagyobb akadályba ütközik. A sok szakkifejezés miatt a műfordítók továbbra sem vállalják a fordítást, a szakfordítók pedig még drágábban fordítanak. Immáron 5,7 forintot kérnek egy leütésért. (A szóközöket is fizetni kell.)[4] Ezzel a tarifával a négy ezoterikus könyvem csupán három nyelvre történő fordítása 50 millió forintba kerülne. Mivel ennyi pénzem nekem sosem lesz, csak egy lehetőségem maradt, hogy a külföldi könyvkiadókkal és a lehetséges szponzorokkal megismertessem műveim tartalmát, az ingyenes gépi fordítás. Tíz évvel ezelőtt a Google-, a Bing- és a DeepL programok fordítása nevetség tárgya volt. A mesterséges intelligencia bevetésével azonban ugrásszerű javulás állt be ezen a téren is. Most már az általuk produkált fordítás elfogadható minőségű. Nem tökéletes, de érthető. Remélem, hogy az angol-, német és francia nyersfordítások felkeltik a külföldi könyvkiadók érdeklődését, és lektorálva megjelentetik a műveimet. Szakácskönyvem megreformált változatát anyám emlékének ajánlom, akinek segítsége nélkül ez a receptgyűjtemény nem jöhetett volna létre.

Budapest, 2021. július

A szerző

Frissítés: 2023. október 04.

A frissített változat a Kun Elektronikus Könyvtárból tölthető le.
Cím: https://kunlibrary.net
A Kun Elektronikus Könyvtár a Magyar Elektronikus Könyvtárból is elérhető, a letölteni kívánt mű weblapjának FORRÁS mezejére kattintva.

A https://kunlibrary.net honlapról tölthető le a 672 egzotikus gyümölcsöt és zöldséget tartalmazó 33 nyelvű album legfrissebb változata is, 13 464 képpel illusztrálva. Terjedelme: 900 MB.
Ugyanitt érhető el az 550 kontinentális zöldséget és gyümölcsöt ismertető 33 nyelvű album rendszeresen frissített változata, ami jelenleg 11 042 képet tartalmaz. Terjedelme 660 MB.
Ezen a honlapon található egy könnyűzenei slágerlista is, amely 1931-től napjainkig az összes magyar slágert tartalmazza.

[4] A szakácskönyvemben jelenleg 650 ezer szóköz van. Emiatt 3 millió 700 ezer forinttal többet kellene fizetnem a fordításért. Az összes karakterszám 4 millió 700 ezer, ami a jelenlegi fordítási és lektorálási tarifával 27 millió forintos számlát eredményezne. Ennyiért vállalná szakácskönyvem fordítását az Országos Fordító és Fordításhitelesítő Iroda, egyetlen nyelvre. Az általam használt három nyelvre a számla már 81 millió forint lenne.

Az előadó nevének kiválasztása után pár másodperc múlva meghallgathatjuk, illetve videoklip formájában megtekinthetjük kedvenc dalainkat a YouTube-on. Jelenleg több mint 8374 dal található ebben a gyűjteményben, több mint 57 866 változatban.

Ennek a műnek a
TEXT-HTML
változata az adatbázisokba történő indexelést szolgálja, a benne található szakkifejezések internetes keresését segíti elő.
A Reformételek ínyenceknek olvasásra szolgáló Word- és platformfüggetlen nyomtatást lehetővé tevő PDF változata az alábbi honlapról tölthető le:
https://kunlibrary.net

A Word-ös változat azoknak előnyös, akik szerkeszteni szeretnék a szövegállományt, vagy fel akarják nagyítani a benne található képeket. Teljes méretben történő kiemelésük csak itt lehetséges. (Kattintsunk a képre és a Ctrl + C billentyűkombinációval másoljuk Vágólapra. Utána nyissuk meg a Paint programot, és a Ctrl + V billentyűkombinációval küldjük a képszerkesztő munkalapjára. Végül mentsük el JPEG formátumban.)

Olvasásra a PDF formátum a legalkalmasabb. Ez a változat ugyanúgy fog megjelenni, ahogy én kiszerkesztettem. A Word különböző változataival ellentétben itt nem csúszkálnak el az oldalak, a képek nem torlódnak a lap aljára. (A Word minden változata másként szerkeszti a dokumentumot. Ennek oka, hogy az elválasztó segédprogram folyamatosan korszerűsödik. Emiatt egy Word 2003-ban kiszerkesztett 600 oldalas dokumentum Word 365-ben megnyitva több mint 20 oldallal rövidebb lesz, melynek következtében az eredeti szövegmező teljesen szétesik. A PDF dokumentum azonban nem változik, és a világ minden számítógépén, sőt tableten is megnyitható. A Word-el ellentétben itt betűtábla problémák sem lépnek fel, mivel ez a formátum magával viszi az összes felhasznált fontot. A képek teljes méretben történő kiemelésére, és a szövegmező korlátlan mértékű nagyítására azonban nem alkalmas. Az URL-ek viszont PDF-ben is aktiválhatók, ezért gond nélkül kattinthatunk a webcímekre, és rákapcsolódhatunk az Internetre. Azért is érdemes a Word-ös és PDF-es változatot tartalmazó tömörített mappát letölteni, mert ebben olyan segédanyagok is találhatók, amelyek jelentősen megkönnyítik a könyv használatát.

A HTM változatot ne használjuk olvasásra, mert ebben nincsenek képek. Emiatt jelentős többletinformációtól és esztétikai élménytől fosztjuk meg magunkat. Ebben a Google kereső számára készített változatban a lábjegyzetek is

csak körülményesen (végjegyzetek) formájában használhatók. A szövegformázások jelentős része is eltűnik, emiatt a szövegállomány nehezen olvasható. Az ömlesztett szövegállományban az egyes fejezetek megtalálása sem könnyű, mert a tartalomjegyzék oldalszámjelölő mezői nem működnek. Összességében ez a változat nem nyújtja a könyvolvasás élményét, és rongálja a szemünket.

I. FEJEZET

A reformtáplálkozás egyre nagyobb teret hódít, jelenleg hozzávetőleges becslések szerint 500 millió vegetárius él a világon.[5] Százalékos arányukat tekintve tehát a húsevők száma ma még legalább egy nagyságrenddel nagyobb, mint a természetes módon táplálkozóké. Ez a jelentős arányeltolódás azonban a legtöbb esetben csupán a megszokásnak tudható be. Gasztronómiai szakemberek ugyanis felvilágosító tevékenységük során már nemegyszer tapasztalták, hogy a legtöbb ember csak azért eszik húst, mert fogalma sincs arról, hogy a húsevés ártalmas az egészségre. Amikor viszont megtudják, hogy milyen veszélyes életmódot folytatnak, akkor minden különösebb rábeszélés nélkül hajlanak arra, hogy megváltoztassák táplálkozási szokásaikat. Ennek a folyamatnak a felgyorsítását csak az hátráltatja, hogy a természetes alapanyagokat felhasználó ételreceptek választéka ma még nem túl nagy, és az ily módon elkészített ételek íze sokszor nem éri el a kívánt szintet. Ezen a helyzeten próbál változtatni ez az önálló könyvvé terebélyesedett receptgyűjtemény.

Mint már az „Ezoterikus körkép” II. fejezetében is szó volt róla, a húst nagyon jól helyettesíti a gomba, és a különféle szójakészítmények. Ennek bizonyítására az alábbiakban lássuk néhány hús nélküli étel előállítási módját, a szerző családi receptjei közül. Elsőként kezdjük a legegyszerűbb étellel, amely szójakockából rövid idő alatt elkészíthető.

1. Szójatepertő

Előző este vagy néhány órával a felhasználás előtt 4 dl hideg vízbe áztassunk be 10 dg szárított szójakockát. Sütés előtt öntsük le a levét egy pohárba, és öblítsük át. Tegyünk rá 2 púpozott teáskanál szójaízesítő fűszerkeveréket, majd töltsünk rá ugyanannyi tiszta vizet, mint amennyit leöntöttünk róla. (Az áztatást nagyobb méretű, leragadásgátló bevonattal ellátott serpenyőben végezzük, mert a fűszeres lét csak a szétterülő szójakocka tudja egyenletesen felszívni. Jól keverjük át, hogy a fűszerek felszívódása hatékonyabb legyen.) Öntsünk a megdagadt szójakockákra 1,4 dl étolajat, és fedő nélkül, teljes lángon, gyakran megkeverve pirítsuk világospirosra. (Ne ide-oda tologassuk, mert megég az alja. Jól keverjük át, hogy minden oldala egyformán süljön.) A tűzről levéve keverjük még egy darabig, amíg a maradék olajat felszívja. Vigyázzunk, hogy túl sokáig ne süssük, mert rágós lesz.

Ha pirítás közben kiszáradna, öntsünk rá még egy kis olajat, mert csak akkor lesz jóízű, ha a sütés befejezése után csillog a felülete az olajtól. (Egyébként minél több olajban sül a szójakocka, annál szebben, egyenletesebben pirul. A túl sok olaj felszívódását úgy akadályozhatjuk meg, hogy a sütés végén leöntjük róla.) A ropogósra sütött tepertőt friss kenyérrel, melegen tálaljuk. Zöldhagymával vagy zöldpaprikával és paradicsommal, illetve retekkel; télen pedig savanyúsággal fogyasztható. Kiadósabb lesz, ha teát és sült-, illetve héjában főtt burgonyát is készítünk hozzá. A szójatepertőt mindig frissen tálaljuk, mert ha lehűl, rágóssá válik.

Eddig még mindenkinek, aki ezt a tepertőt megkóstolta, az volt a véleménye, hogy jobb ízű, mint a hagyományos zsíros tepertő.

2. Brassói aprópecsenye

Ha 10 dg szójakockából készült tepertőhöz a sütés végén hozzádinsztelünk egy diónyi apróra vágott vöröshagymát, és ráreszelünk 2 gerezd fokhagymát, akkor kiváló minőségű brassói aprópecsenyét is készíthetünk belőle. (Ne hagyjuk a hagymákat színesedni, mert a tűzet elzárva még a forró serpenyőben is sülnek, és könnyen megéghetnek.) Aki szereti a pecsenyeszerű levet, 1,8 dl olajat

[5] Ebben a számban nincsenek benne az indiai vegetáriusok. Indiában az emberek 80%-a vallási okokból nem eszik húst.

használjon a pirításhoz. A bő zsiradékba még a hagymák hozzáadása előtt keverjünk 1 evőkanál szójalisztet, és pirítsuk világosbarnára. Igen finom kolbászzsírszerű levet kapunk, ha szójaliszt helyett a sütés végén személyenként 1 evőkanál rostos paradicsomlevet, vagy kevés vízzel hígított 1 mokkáskanál sűrített paradicsomot keverünk a szójatepertőhöz. Az összeforralásnál jól forgassuk át a készre sütött tepertőt, hogy minden oldalába beivódjon a paradicsomos lé. Ezt követően már ne pirítsuk, csak süssük le zsírjára; különben, tapló lesz belőle. Friss kenyérrel, sült krumplival, teával és savanyúsággal tálalva finom vacsora készíthető belőle. Főzelékekhez feltétként is adható. Egyébként a brassói aprópecsenye eredetileg nem önálló étel volt, hanem maradékokból keletkezett. Brassóhoz sincs köze, mert Budapesten született az 1940-es évek végén. Először a Mátyás-pince vendégeinek szolgálták fel, nagy sikerrel.

Szójatepertőnek ne a Bóly Rt. szójakockáját használjuk, mert ez kevergetés közben törik, morzsálódik, és mire a nagyobb darabok megpirulnak, a törmelék megég. Erre a célra legalkalmasabb a bioboltokban kimérve árusított cseh gyártmányú szójakocka, illetve a PA-COMP Kft. által 100 grammos kiszerelésben forgalmazott brassói (az erdélyi Brassóból importált) szójakocka. (Mellesleg a Brassói Szójaüzem által gyártott szójaszelet is kiváló minőségű, és nem olyan drága, mint a magyar gyártmányú.) Hasonlóan jó a Montenegróból (Crna Gora) beszerzett szójakocka. (A cseh, illetve a montenegrói szójakocka bioboltokban kapható, kimérve. Ráadásul 20-30%-kal olcsóbb, mint az élelmiszerboltokban árusított hazai gyártmány. Mivel a beszerzési forrásukat gyakran változtatják újabban a **Csuta texturált szójakocká**t árulják. Ennek ára 150 grammos kiszerelésben 210 Ft. (Csuta Károly szintén a brassói szójagyárból szerzi be a szójakockát, ömlesztve. Ő csak csomagolja.) A Németországból importált HAAS gyártmányú szójakocka nem a legalkalmasabb erre a célra, mivel ez meg túl kemény, rágós, ráadásul drága. A legkeményebb azonban a Szilas Rt. által gyártott szójakocka. Ez már félig megsütött állapotban, húspótló masszaként használva is rágós.

3. Szójaízesítő fűszerkeverék

15 dg Vegeta ételízesítőhöz (sózott, aprított zöldségszárítmány) keverjünk 1 dg köményt, 0,5 dg reszelt szerecsendiót, 0,5 dg oregánót és 0,5 dg kakukkfüvet. A jól összerázott keveréket szitáljuk át, a maradékot kávédarálón őröljük homokszemcse finomságúra, és az egészet újból összerázva töltsük egy légmentesen lezárható üvegbe. Amennyiben a kis mennyiségek mérése gondot okoz, 1 csapott mokkáskanál fűszerőrlemény jó közelítéssel 0,1 dg-nak felel meg. Mellesleg korábban nálunk is kapható volt az a nyugati országokban gyártott műanyag kanál formájú mérleg, amelyet csecsemőtápszerek mérésére fejlesztettek ki. Ez a max. 5 dg méréshatárú, és a kanál nyelén tologatható ellensúllyal rendelkező „libikóka” mérleg igen előnyösen alkalmazható ezeknek a kis mennyiségeknek a pontos kimérésére. Mivel ez a fűszerkeverék nem tartalmaz borsot, diétázók is használhatják.

A fenti fűszerek nagyobb élelmiszerboltokban és gyógynövény-szaküzletekben szerezhetők be. Egyszerre túl sokat ne vásároljunk belőlük, mert a tárolás során fokozatosan csökken az aromájuk. Természetesen nem csak a fűszerkeveréket, hanem a hozzávaló fűszereket is ajánlatos légmentesen zárható üvegben tartani. Erre a célra legalkalmasabbak a csiszolt üvegdugóval ellátott kis üvegek, de ha ezekhez a gyógyszerészek által használt széles szájú palackokhoz nem tudunk hozzájutni, akkor helyettesíthetjük fémfedéllel zárható bébiételes üvegekkel is. Az összecserélés elkerülése érdekében a fűszeres üvegeket feltétlenül címkézzük fel. Sokak szerint jelenleg nálunk a Sara Lee Kávé és Tea Rt. által „Horváth Rozi Konyhája” márkanéven forgalmazott fűszerek a legmegbízhatóbb, és minőségüket tekintve a legolcsóbbak. Fűszerként is használható gyógynövények értékesítésével szintén sok cég foglalkozik, de a termékeik többnyire tele vannak felaprított szárral, így csak gyógyteaként használhatók. Megfelelő minőségű és elérhető árú szurokfüvet (oregánó) valamint kakukkfüvet itthon a Herbária Rt. állít elő, s porrá őrölve a saját szaküzleteiben forgalmazza. Olcsó és jó minőségű fűszerőrlemények kaphatók még az Ázsia fűszerboltban is. (A címet lásd a Gabonakolbásznál.)

Óvakodjunk az olcsó külföldi fűszerektől. Az alacsony árakkal dolgozó áruházláncok ugyanis felkutatják a világpiacon a legolcsóbb szállítókat (pl. Mr. Spice), és az ő termékeiket forgalmazzák. Sajnos ezek a fűszerek egyúttal a legrosszabb minőségűek is. Aki nem tudja megfizetni a márkás fűszereket, vásárolja az élelmiszer-áruházak saját márkajelzésű termékeit (pl. **SPAR**). A nagyobb diszkont élelmiszer-áruházak újabban sok terméket saját márkanéven forgalmaznak. Megvizsgálják a lehetséges beszállítók termékeit, és kiválasztják közülük a legjobb minőségűt. Aztán megrendelik tőlük saját márkajelzéssel, saját csomagolásban. Így sokszor a bolt polcain egymás mellett áll két ugyanolyan termék. Az egyik az ismert, de sokak számára már megfizethetetlenül drága márkás áru, a másikon az áruház logója díszeleg. Ez 10-15%-kal olcsóbb, pedig a beltartalmuk ugyanaz. Az árkülönbség annak tudható be, hogy a saját márkajelzéssel csomagolt termék árából levonják a reklámozási költséget, mert ezek a termékek önmagukat reklámozzák.

Ily módon más élelmiszereket is olcsón vásárolhatunk. Ha pl. tejtermékekre van szükségünk, válasszuk a Spar áruházlánc **BUDGET**[6] márkanéven forgalmazott árucikkeit. Biztosak lehetünk benne, hogy a legjobb minőségűt kapjuk a legalacsonyabb áron. Most már a Spar trappista sajtot is nyugodtan megvásárolhatjuk. Eddig ezt az egész vagy darabolt sajtot attól a tejgyártól vásárolták, akik a legolcsóbban adták. A gazdasági világválság okozta keresletcsökkenés óta kiválasztják a legfinomabb hazai fajtát, és azt forgalmazzák. Rájöttek, hogy a vevőket csak minőségi árukínálattal lehet megtartani. Ma már nem elég, hogy a termék olcsó legyen, jónak is kell lennie.

A Vegeta ételízesítő helyett más őrölt zöldségszárítmányt is használhatunk. Miután ma már több különleges összetételű ételízesítő is található az élelmiszer-áruházakban, célszerű mindegyiket kipróbálni, hogy megtaláljuk a számunkra legkellemesebb ízharmóniát. A pikáns aromák kedvelőinek minden bizonnyal ízleni fog a Knorr licenc alapján gyártott zöldségszárítmány, amely a szokványos ízesítő anyagokon kívül sok különleges fűszert is tartalmaz. Nem kevésbé zamatos a svájci licenc alapján gyártott „Maggi” ételízesítő. Nagyon finom és kissé egzotikus ízű a spanyol gyártmányú Gallina Blanca zöldségszárítmány. A különleges zamatokra vágyók a Vegeta 150 grammos kiszerelésű **Speciális** változatát is használhatják. Nem sokkal drágább, mint az alapváltozat, és a Földközi-tenger országainak ízvilágát teremti meg ételeinkben. A magyaros ízek hívei azonban ne alkalmazzák a Speciális Vegetát, mert ezt csak a hagyományos Vegetából készített szójaízesítő fűszerkeverék képes biztosítani.[7]

A kóstolás során érdemes figyelmet szentelni a hazai előállítású termékeknek is. Viszonylag olcsó és jó minőségű a Sara Lee Kávé és Tea Rt. „Horváth Rozi” márkanevű ételízesítője. Az olcsó fűszerkeverékek közül a „Spar ételízesítő”-t érdemes használni. Ez a Kalocsai Fűszerpaprika Zrt. által gyártott fűszerkeverék nagyon hasonlít a Vegetára, az ára azonban csupán a fele. (Mivel durvára őrlik, tésztaszűrőn szitájuk át, és a maradékot kávédarálón őröljük homokszemcse finomságúra, és keverjük a többihez.) Az ortodox vegetáriusok is elkészíthetik a fenti fűszerkeveréket, mivel a bioboltokban tartósítószer-mentes zöldségszárítmányt is lehet kapni (pl. Vegamix). Ezek többnyire nem tartalmaznak sót sem, ami azért előnyös, mert az ízesítésükről magunk gondoskodhatunk, tengeri só felhasználásával. A keverési arány 1 : 3, azaz 25 dg zöldségszárítmányhoz 75 dg tengeri sót kell adni. (Ne lepődjünk meg, a gyári ételízesítőkben is ennyi só van. A Vegeta és a legtöbb gyári ételízesítő 15% zöldségszárítmányt, 59% sót és különféle töltőanyagokat, pl. kukoricadarát tartalmaz.) Sajnos az aromája nem lesz annyira intenzív, mint a Vegetáé, mivel ez a változat nem tartalmaz ízfokozó nátrium-glutamátot.[8] Új termék a **Kania Ételízesítő min 45% zöldségtartalommal**. Ez sem tartalmaz nátrium-glutamátot. Gyártója az ízromlást a zöldségtartalom növelésével kerüli el. Ez azonban azzal jár, hogy a belőle készített szójaízesítő fűszerkeverék sótlan lesz. Ezt úgy tudjuk el-

[6] Kiejtése: büdzsé

[7] Sajnos már a horvát Podravka is alkalmazza azt a szélhámos üzletpolitikát, hogy a vásárlók megtévesztése céljából ugyanabba a tasakba kevesebb mennyiséget töltenek. Így ha egy szupermarketben (pl. a Penny Marketben) valamivel olcsóbb Vegetát találunk, vessünk egy pillantást a csomagoláson található feliratra. Hamar kiderül, hogy ebben a zacskóban nem 250, hanem csak 200 gramm Vegeta van. Ezáltal ez a változat nem olcsóbb, hanem relatíve drágább.

[8] Egyébként a vegetáriusok Vegamixből szoktak „húsalaplevet” csinálni. Ha nincs idejük Hamis húslevest készíteni, 1 evőkanál vegyszermentes Vegamixet és 1 mokkáskanál tengeri sót szórnak 1 liter vízbe. 5 percig főzik, majd leszűrik.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

kerülni, hogy pótlólag tengeri sót adunk hozzá. A Lidl áruház forgalmazza, meglepően olcsón. Ára 480 Ft, 400 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 1200 Ft.)

A különböző zöldségszárítmányok közötti válogatást kellő kritikával végezzük, mert a klasszikus Vegetának már megjelent a hamisított változata. Ennek a silány utánzatnak nem csak a neve, hanem a csomagolása is megtévesztésig hasonlít az eredetire, fűszertartalma azonban csak 10%, ami azt jelenti, hogy a zacskó 90%-ban sóval van megtöltve. A hatósági ellenőrzés szigorítása következtében ez a hamisítvány már kiszorult az üzletekből, de a piacokon, alkalmi árusoknál még fellelhető. Legjellegzetesebb ismertetőjele, hogy az összes felirat szerb-horvát nyelvű rajta. Ez által próbálják a hamisítók azt a látszatot kelteni, hogy Horvátországból importált eredeti termékről van szó. Nálunk az eredeti ételízesítő magyar nyelvű csomagolásban kerül forgalomba. Az óriási kereslet miatt ugyanis mi ömlesztve, tonnaszámra vásároljuk a Vegetát, melynek kiszerelését a Podravka Kft. végzi Mohácson. Sajnos már ennek a változatnak a beszerzése sem biztonságos a piacokon, mivel a csalók találékonysága nem ismer határokat. Miután az összes trükkjük kitudódott, újabban elkezdték színes fénymásoló géppel sokszorosítani a magyar csomagolást. Ez a helyzet hasonlít a bankjegyhamisításhoz, csak szakértői szemek tudják megkülönböztetni az eredeti zacskót a hamistól.

A frissen kisütött szójatepertő jól felhasználható ételeink ízesítésére is, pl. lecsó készítésénél a kolbász, illetve virslikarikák helyettesítésére, vagy túrós tésztához adva.

4. Szójás lecsó

Előzőleg 5 dg szójakockából készítsünk fél adag Szójatepertőt a fentiek szerint, azzal a különbséggel, hogy pirítás előtt az áztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[9] Utána 1 közepes fej (kb. 10 dg) vöröshagymát aprítsunk fel, és egy nagyobb méretű, vastag falú lábasban 1,2 dl étolajon dinszteljük üvegesre. 1,8 kg vékony húsú **zöldpaprikát**[10] folyó vízben mossunk meg, vágjuk fel kb. 1 cm vastag karikákra, illetve 1 cm széles szeletekre, és adjuk a hagymához, majd fedő alatt pároljuk puhára. (A belső eret ne távolítsuk el a szeletekről, mivel ez adja a paprika ízét. Sokan még a visszamaradt torzsa magjait is belemorzsolják a lecsóba, mert ettől még finomabb lesz.) Különösen finommá válik a lecsó, ha 1-2 paradicsompaprikát (pritamint) vagy kápia paprikát is szeletelünk bele. Aki szereti, tehet bele egy csípős paprikát vagy fél cseresznyepaprikát (chilit) is, illetve fűszerezze őrölt csípős paprikával.

Amikor a zöldpaprika kezd összeesni, mossunk meg 60 dg lédús paradicsomot, és adjuk hozzá négyfelé vágva. Keverjünk bele 1 teáskanál fűszerpaprikát, 1 mokkáskanál sót, egy csipet cukrot, és fedő nélkül, gyakran megkeverve főzzük tovább. A pikáns ízek kedvelői 1-2 gerezd áttört fokhagymát, vagy kevés apróra vágott friss bazsalikomot vagy rozmaringot, illetve kakukkfüvet is tehetnek bele. Zöldfűszerek hiányában szárított fűszereket is rakhatunk hozzá. Van, aki egy csipet egész köményt szór bele. Ettől szintén különleges íze lesz. Ha minden nedvessége elpárolgott, süssük le zsírjára, és keverjük bele a szójatepertőt. (Szójatepertő helyett bőrétől megfosztott szójavirslit is karikázhatunk bele.)

A lecsót élénk tűzön addig kell sütni, amíg nem érződik a sült paprika illata, különben vízízű lesz. Arra azonban ügyeljünk, hogy ne süssük túl, mert akkor elmegy az íze, és csípős paprika használata esetén az ereje is. Sokan nem kedvelik az összepöndörödött paradicsomhéjat, ezért nem sütik le zsírjára a lecsót. Ebben az esetben a paprika párolását fedő nélkül, közepes lángon végezzük, mivel kisebb mértékben ugyan, de a lassú sütés alatt is kialakul a kívánt íz. (Ehhez a változathoz 1,5 kg zöldpaprika és 0,5 kg paradicsom is elegendő.) Végül üssünk fel 4 tojást, szórjunk rá negyed mokkáskanál sót, és jól felverve öntsük a lecsóra. Lassú tűzön ide-oda tologatva finoman kevergessük, amíg megszilárdul. A lecsó akkor lesz ízletes, ha a ráöntött tojás nem esik szét apró golyókra a magas víztartalom miatt, hanem szálasan kocsonyásodik, mint a tojásrántotta. Amennyiben nincs vastag falú (célszerűen öntöttvas) lábasunk, akkor tegyünk az edény alá lángterelőt, és gyakran megke-

[9] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[10] **Capsicum annuum**

verve teljes lángon süssük. Melegen, önálló ételként tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha több napra készítünk lecsót, akkor csak a felhasznált mennyiségre üssünk tojást.

Az alapanyag előkészítése során ne aggódjunk, ha a paprika héján „rozsdás” foltokat látunk. Az elszíneződés oka a teljes érés. A megérett paprika édesebb, és 20%-kal több C-vitamint tartalmaz, mint a sárga, illetve piros héjú. A repedezett héjú paradicsom sem romlott. A paradicsom héja száraz, napsütéses időben reped be. A sok napfény következtében több B-vitamint tartalmaz, mint az ép példány. A kirepedt rész azonban mosás után vágjuk ki, mert erről a forradásról nem lehet maradéktalanul eltávolítani a szennyeződést. Különösen konzerválás esetén van erre szükség. A nem túl későn konzervált alapanyagból télen is finom lecsót készíthetünk. A tartósított lecsót fedő nélkül kell sütni. A szükséges mennyiség: 1,6 liter. (A konzerválásához 9 deciliteres üvegeket használjunk. Konzervált lecsó használata esetén csak a lé elpárolgása után kell lángterelőt tenni a lábas alá.)

A külföldön élők számára meg kell még említeni, hogy kiváló ízű és állagú lecsót csak fehér, vékony húsú magyar paprikából lehet készíteni. A **csemegepaprikán**ak nevezett **vastag húsú**[11] zöld, sárga és piros színű paprikák alkalmatlanok erre a célra. Ha Amerikában rászánjuk magunkat a lecsókészítésre, kubai zöldpaprikát és kanadai paradicsomot vegyünk hozzá, mert ízben ezek hasonlítanak legjobban a hazaira. Egyébként a vékony héjú zöldpaprika intenzív íze nem a véletlen műve. Ez a fajta áll a legközelebb a hibridizálatlan őspaprikához. Azért kapta az étkezési paprika nevet, mert nálunk ebből a zöldpaprikából fogy a legtöbb. A csemegepaprikák finomak, de édesek vagy csípősek. Nincs paprikaízük. Csak a vékony fehér héjú étkezési a paprika rágása során érzi az ember, hogy Isten valaha ilyennek teremtette a paprikát. Amit aztán mi teljesen elrontottunk a különféle hibridizálásokkal. „Nemesített” paprikáink szépek, harsogó színűek, csak éppen ízük, illatuk nincs. Ezért nem lehet belőlük lecsót készíteni.

Sajnos magyar zöldpaprikát és paradicsomot nem lehet kapni külföldön. Nem azért, mert nem szállítunk, hanem mert a külföldi kereskedők nem rendelnek tőlünk. Most a színes paprika a divat. A vékony húsú zöldpaprikánkat azonban jól ismerik külföldön. A nyugati országokban „Hungarian type” néven tartják számon. Különösen a németek kedvelik, mert a mi paprikánknak nem csak íze, hanem illata is van. Nálunk ezt a fajtát nem csak nyersen használják. Ebből készül a töltött paprika. Ezért sokan „TV” paprikának nevezik. A hobbikertészek a szegedi paprikafajták magját keressék, mert ezek a legízletesebbek. A fűszerpaprikafajták közül is a szegedi a legjobb.

Mostanában egyre jobban terjed a hagyományos lecsó különféle zöldségekkel (pl. cukkini, patisszon, burgonya, morzsolt csemegekukorica) való dúsítása is. Ennek legismertebb formája a **Cukkinilecsó,** ahol kb. 40 dg meghámozott, kimagvalt és kisebb kockákra vágott cukkinit kevernek a paprika és a paradicsom közé. A cukkinit a főzés elején, az arányosan csökkentett mennyiségű zöldpaprikához kell adni, hogy a fedő alatt keletkező gőzben megpuhuljon. A különleges ízek kedvelői a többi fűszerrel együtt egy kis csokor apróra vágott kaprot, és egy csipetnyi szőlőcukrot is adhatnak hozzá. Van, aki kakukkfüvet tesz a cukkinilecsóba. Ez a fajta lecsó köretként is alkalmazható. Ebben az esetben nem kell rá tojást ütni, és csak 0,6 dl olajat használjunk hozzá.

Amennyiben nincs otthon tojás, akkor **Rizses lecsó**t is készíthetünk. A sokak által kedvelt rizses lecsó előállítási módja csupán annyiban különbözik a fenti változattól, hogy a szójatepertő hozzáadása után nem tojást, hanem 10 dg Párolt rizst kell belekeverni. Ezután forraljuk fel az egészet, hogy az ízek összeérjenek, és a rizs a lecsó levét felszívja. Most csak 0,8 dl olajat használjunk hozzá. Ugyanígy készül a **Babos lecsó**. Ennél a változatnál 10 dg előzőleg puhára főzött tarkababot keverjünk bele.

Új keletű változat a **Csicseriborsós lecsó**. Ugyanúgy készül, mint a babos lecsó, csak most 10 dg csicseriborsót kell beáztatni és puhára főzni. Mindegyik lecsót melegen, friss kenyérrel tálaljuk. Azért kell kenyeret enni hozzá, mert a lecsó zsíros étel. Kevesebb olajjal nem célszerű készíteni, mert akkor sütés közben leég, és nem lesz olyan jóízű. Ősmagyar étel a **Bográcsos lecsó**. Szabad tűzön, bográcsban készítették. A pirított tarhonya beleszórása után még negyedóráig forralták, miközben néhányszor megkeverték. Egyszerűbb lesz, ha készítünk fél adag Tarhonyát, és a kész lecsóhoz

[11] **Capsicum annuum** var. **grossum**

keverjük. A rizses lecsóhoz hasonlóan ehhez a változathoz sem kell tojás, és most is 0,8 dl olajat használjunk hozzá.

Ha szójatepertő helyett egy adag pirított padlizsánkockát teszünk bele, akkor **Padlizsánpörkölt**et kapunk. (A padlizsánkockák pirítását a Majonézes padlizsánsalátánál leírtak szerint végezzük.) A padlizsánpörköltre nem kell tojást ütni. Ezért most csak 0,8 dl olajat adjunk hozzá. Az intenzív ízek kedvelői fűszerezhetik csípős paprikával, bazsalikommal, római köménnyel, őrölt borssal, oregánóval vagy kakukkfűvel. (Vegyünk ki belőle egy-egy kanállal, ízesítsük egy csipet fűszerrel, és döntsük el, hogy nekünk melyik ízlik leginkább.) Van, aki paprikakrémmel vagy ketchuppal ízesíti. Melegen friss kenyérrel fogyasszuk, de párolt rizzsel is tálalhatjuk, feltétként. Ez esetben 6 személynek elegendő.

Egyébként a lecsó nem tipikusan magyar étel. Más népek konyháiban ie előfordul, csak ott ratatouille vagy menemen, illetve hackhouka névre hallgat. Csupán az elkészítési módja más. A mediterrán lecsónak is nevezett francia ratatouille[12] pl. más zöldséget (padlizsánt és cukkinit) is tartalmaz, ezért összetettebb az íze. Ráadásul többféle zöldfűszerrel ízesítik. Az igazi lecsóba azonban nem kell más, mint zöldpaprika, paradicsom, vöröshagyma és fűszerpaprika meg só. Lényegében megegyezik a magyar tojásos lecsóval a török lecsó, a **Menemen**. A törökök azonban vékony héjú zöldpaprika helyett zöld hegyes paprikából készítik. Ízesítését füstölt fűszerpaprikával végzik, ami karakteres ízt ad neki. A sós bors, fűszerpaprika mellett 1 teáskanál szárított oregánót is tesznek bele, a sütés végén pedig 5 dg olvadékony reszelt sajtot hintenek a tetejére. Érdemes kipróbálni, nagyon finom.

A lecsó speciális változata a zakuszka. Főleg Erdélyben készítik, de egész Kelet-Európában kedvelt. (Eredetileg a Kaukázusból, Örményországból, illetve Grúziából származik.) Alapváltozata nem más, mint darált lecsó, ami friss kenyérre kenve fogyasztanak. (Itt a paprikát és a paradicsomot lehéjázzák és apróra vágott hagymával zsírjára sütik.) Létezik azonban padlizsánnal, gombával és babbal készített változata is, melyek finomabbak. A zakuszkának számtalan elkészítési módja van. Azt szokták mondani, hogy ahány ház, annyi zakuszka létezik. Aki szeretné kipróbálni őket, az Interneten sok zakuszka receptet talál.

A darált lecsó Nyugat-Európában is hódít. Sőt, a spanyolok világhírűvé tették. Ők a pépesített lecsót salsának nevezik. A Salsa szósz nem más, mint csípős paprika, paradicsom és vöröshagyma pürésítve. Főleg főtt tésztákat ízesítenek vele. Érdemes kipróbálni. Ily módon használva is finom. A nagyobb szupermarketekben (pl. Interspar) kapható, különféle kiszerelésben. Nem túl drága. (Fűszerként római köményt, koriandert, őrölt borsot és citromlevet tartalmazhat.) A salsa hozzávalóit nem sütik, hanem nyersen ledarálják. Sütni a felhasználása során kell. A pépesített lecsó legfinomabb változata az Ajvár. Színre, állagra nagyon hasonlít a salsához. Felhasználási módja is ugyanaz. A különbség csupán annyi, hogy az ajvár padlizsánt is tartalmaz. Ezért zamatosabb, kedveltebb.

Az ajvár minden szupermarketben kapható.[13] Ízesítéséhez fűszerek helyett borecetet használnak. Az ajvárt a lecsóhoz hasonlóan sütik, és forrón töltik kis üvegekbe. Mindkét szósz vagy mártás házilag is előállítható. Az Interneten rengeteg receptet találunk hozzá. (Az igazi, szerb eredetű ajvár faszénen sült padlizsánból és paprikából készül, amitől jellegzetes füstös íze lesz.) Az ajvárhoz nem csípős, hanem édes paprikát, pl. kápia használnak. Pürésítése után érdemes a pépet egy darabig főzni, hogy sűrűbb legyen, és az ízek keveredjenek.

A zöldséges lecsók közül legfinomabb a **Padlizsános lecsó**. Íze hasonlít a ratatouille-hez. Elkészítése csupán annyiban különbözik a magyar lecsótól, hogy szójatepertő helyett sült padlizsánnal kell dúsítani. Egy nagyobb méretű (40 dg) padlizsánt héjastól süssünk puhára a Padlizsánkrémes szendvicsnél leírt módon. Hámozás után vágjuk kb. 1 cm széles kockákra, és keverjük a zsírjára sült lecsóba. Szezonon kívül lefagyasztott padlizsánkrémet is használhatunk erre a célra. A benne levő paradicsompaprika nem árt a lecsónak, sőt még finomabbá teszi. Ezt a változatot nem kell tojással vagy

[12] Kiejtése: ratatui

[13] Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A **Chira Ajvár csemege** ára 360 Ft. Töltősúlya: 350 gramm. (Ebben nincs paradicsom, de azért finom. Aki paradicsomos változatot szeretne vásárolni, keresse a Podravka gyár termékeit. Legolcsóbban az Auchan áruházban kaphatók, többféle változatban.)

párolt rizzsel dúsítani, mert önmagában fogyasztva finomabb. A ratatouille-hez hasonlóan friss, ropogós kenyérrel tálaljuk. A mediterrán lecsó kedvelői különféle zöldfűszerekkel (apróra vágott petrezselyemmel, kakukkfűvel, bazsalikommal) ízesíthetik.

Lecsó alapanyagot szárazgőzben tartósítva télre is eltehetünk. Ennek főleg pörköltek készítésénél vehetjük nagy hasznát.

5. Lecsókonzerválás

A feldarabolt zöldpaprikát fedő alatt, gyakran megkeverve pároljuk só, olaj és hagyma nélkül. Amikor összeesett tegyük rá az egyharmad mennyiségű paradicsomot[14] négyfelé vágva, és addig főzzük, amíg szétesik. (A kemény húsú vagy kevésbé érett paradicsomot már az elején adjuk hozzá a paprikához.) Végül forrón töltsük széles szájú, fémfedelű dunsztosüvegekbe. Előtte az üvegeket állítsuk fémtálcára, nehogy elrepedjenek, és kisebb adagokban töltsük meg őket. Ezt legcélszerűbb egy porcelán kávéscsészével végezni. Annak érdekében, hogy a lecsó ne csepegjen az üvegek oldalára, tartsunk a csésze alá egy kistányért. (Amennyiben nincs festetlen fémtálcánk, öntsünk egy ujjnyi meleg vizet a tepsibe, és ebbe állítsuk az üvegeket.) Utána egyenként vegyük ki őket, és borítsunk rájuk előre felvágott, és forralás útján csíramentesített vízbe mártott celofándarabkákat. (A vizes oldaluk legyen lefelé.) Simítsuk a celofánt a nyakára, és helyezzünk rá egy gumigyűrűt. (Ne az üveg menetes nyakára, hanem alája, a beszűkülő vállra rakjuk.) Szemközti végeit meghúzva ráncmentesítsük a celofánt, és a felső, száraz felületére szórjunk késhegynyi nátrium-benzoátot, majd szorosan csavarjuk az üvegre a fémtetőt. A nedvesítés legcélszerűbb módja, hogy a sterilizált vízzel teli tányért magunk mellé teszünk, és rádobjuk a celofándarabkát. Ne késlekedjünk a feszesre húzásával, mert az elázott celofán, könnyen szakad. Kerüljük a kínai gyártmányú celofán használatát. Ez a Hewa márkanéven forgalmazott celofán olcsó ugyan, de nagyon hamar elázik, és szétszakad, nem lehet az üveg tetején ráncmentesíteni. Helyette európai gyártmányút vásároljunk. A jelenleg kapható drPACK celofán nem sokkal drágább, és nem ázik el, jól bírja a nyúzást.

Ha nem vagyunk biztosak abban, hogy az üvegeink abszolút tökéletesen zárnak, akkor lefedés előtt öntsünk a lecsó tetejére kevés finomított étolajat, hogy ne keseredjen meg. Amennyiben a megfőzött lecsó nem engedett elég levet, vagy túlfőzés következtében elpárolgott, akkor feltétlenül öntsünk rá étolajat, mert lé nélkül a felső réteg bebarnul és megkeseredik. A meleg üvegeket tegyük egy félbehajtott paplannal kibélelt kosárba vagy karosszékbe, és egy nagyobb párnával hézagmentesen zárjuk le. Az esetleges szennyezés elkerülése érdekében a paplanra terítsünk rá egy konyharuhát, az egyik felére helyezzük az előzőleg körös-körül letörölgetett üvegeket, a konyharuha vagy kopott törülköző másik felét pedig hajtsuk rájuk. Ha csupán néhány üveget kívánunk gőzölni, ezt elvégezhetjük hűtőtáskában is. A hőszigetelő szárazgőzből csak akkor vegyük ki, amikor már teljesen lehűlt. A lezárt üvegeket hűvös, száraz helyen tároljuk. A felbontott üveg hűtőszekrényben max. 1 hétig tárolható. Ha néhány nap alatt nem tudjuk elhasználni, tegyük a mélyhűtőbe.

Lecsót lehetőleg nyár végén tartósítsunk, mivel az őszi paprika már kesernyés ízű. Augusztus végén érdemes kimenni a piacra, mert a paprika és a paradicsom ekkor a legolcsóbb. Érdemes az őstermelőktől vásárolni, mert tőlük előző nap leszedett friss árut kapunk. Ha nagy a választék, célszerű megszagolni a paprikát. Minél intenzívebb az illata, annál ízletesebb. Amennyiben zöldségboltban vásárolunk, előtte nyomkodjuk meg a paprikát, Ha puha, fonnyadt, ne vegyük meg. Gyakran összekeverik a friss paprikát az állottal. Ilyenkor válogassuk ki a kemény húsúakat belőle. A paradicsom utóérő zöldség, ezért amíg fel nem puhul, meg nem poshad, addig használható. 1-2 heti tárolás nem árt neki, az utóérés során zamatosabb lesz. Legjobb fajta a nagyméretű, leveses paraszt-paradicsom. Kerüljük a kemény húsú étkezési fajtákat. A fürtös paradicsom sem a legjobb lecsókészítésre.

[14] A konzervált lecsóhoz több paradicsom kell, hogy legyen színe. Az ételízesítéshez több paradicsom szükséges, mint az egytálételként fogyasztott lecsóhoz.

A konzerválásra szánt lecsóba nem kerülhet egyetlen hibás paprika vagy túlérett, felpuhult paradicsom sem, mert ettől megromlik az egész. Mosás előtt mind a paprika, mind a paradicsom csutkáját tördeljük ki, mivel a tökéletes tisztíthatóság tovább csökkenti a romlásveszélyt. Az üvegek beszerzése, illetve tisztításhoz való előkészítése során jó tudni, hogy 1 liter lecsó kb. 1,2 kg paprikából és 0,4 kg paradicsomból várható. Egy átlagcsaládnak a különféle pörköltekhez és egyéb ételekhez min. 15 liter lecsóra van szüksége évente. Ehhez 18 kg paprikát és 6 kg paradicsomot kell vásárolni. Ha ezt a mennyiséget egyszerre akarjuk eltenni, akkor erre a célra be kell szerezni egy 25 literes zománcozott fazekat, fedővel együtt. (Amennyiben a fazék vékony falú, tegyünk alá lángterelőt, különben leég a paprika. A másik lehetőség, hogy néhány szétzúzott paradicsomot teszünk a nyers paprika alá, és gyakran kevergetjük.) 25 literes fazékban a feldarabolt nyersanyag két részletben főzhető meg. (Ha nem tudjuk a teljes mennyiséget kiszóródásmentesen keverni, először csak a paprika felét tegyük a fazékba, és amikor kezd összeesni, akkor rakjuk hozzá a többit.)

A kész lecsót 0,5 literes befőttesüvegekbe célszerű tölteni. Ehhez min. 32 db üveget és hibátlan fémfedelet kell megtisztítani. A szabványméretű (40 × 40 centiméteres) celofánt 3 × 3, azaz 9 db négyzetre szabdaljuk. A rögzítő gumigyűrű mérete is fontos. A palackok zárására szolgáló 2 cm átmérőjű gumi túl szorosan nyomja a celofánt az üveg nyakára, azért nem lehet feszesre húzni a peremén. A 5-6 cm átmérőjű gumigyűrű pedig nagyon laza, a celofán összevissza csúszkál az üveg nyakán, a fedél rácsavarásakor összegyűrődik. A legideálisabb a 3-4 cm átmérőjű gumi. Egyébként egy régi recept szerint úgy is lehet lecsót konzerválni, hogy a megtisztított paprika és paradicsomszeleteket nyersen üvegbe rakjuk. Egy réteg paprika, egy réteg paradicsom, és amikor megtelt az üveg, az előbbiek szerint lezárjuk, majd nedvesgőzben kidunsztoljuk. Ennek a fajta lecsónak teljesen friss íze lesz. Felbontás után akár salátát is készíthetünk belőle.

6. Húspótló szójamassza

A szójatepertőnek az eddig leírtaknál sokkal szélesebb körű a felhasználási lehetősége, mert ha a kész tepertőről az olajat leöntjük, és normál méretű tárcsával ellátott húsdarálón melegen ledaráljuk, akkor olyan alapanyagot kapunk, amely tökéletesen kiváltja a darált húst.[15] Húspótlóként ezt a masszát bármilyen ételbe beletehetjük, amelyhez darált húst írnak elő, és ha nem mondjuk meg előre, akkor még a legmegrögzöttebb húsevők sem fogják észrevenni, hogy az eléjük tett étel nem valódi húsból készült. Ez a fajta szójahús frissen a legfinomabb, több napig tárolva fokozatosan veszít az ízéből.

A húspótló szójamasszának van egy másik, gyakrabban alkalmazott módja is. Ennél a változatnál a szójakockát csak addig kell sütni, amíg az összes leve elpárolog, és az olajat felszívja. (Annak érdekében, hogy ne legyen vízízű, hagyjuk egy kicsit pirulni, hogy a víz teljesen kisüljön belőle.) Amint zsírjára sült, vegyük le a tűzről. Hagyjuk langyosra hűlni, és csak utána daráljuk le. Mivel a félig megpirított szója kevesebb olajat szív magába, 10 dg szójakockához 1 dl olaj is elegendő. A szóját most is élénk tűzön süssük, mert ha kiszárítjuk, akkor taplószerű és kérges lesz. Ez a fajta szójahús frissen kevésbé ízletes. A tárolás során azonban fokozatosan javul az íze. Kétnapi érlelés után a legfinomabb Mindkét változatot hűtőszekrényben tároljuk. Mivel a szója jól bírja a fagyasztást, a szójahúsokat le is fagyaszthatjuk. A mélyhűtés nem rontja sem az ízét, sem az állagát. (Felhasználás előtti napon vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy lassan felengedjen.)

Amennyiben sürgősen szükségünk lenne szójás alapanyagra, az áztatóvizet forraljuk fel, öntsük a szójakockára, keverjük bele a fűszerkeveréket, és fedő alatt hagyjuk ázni, amíg megdagad. Ha viszont a beáztatott szójakockát valamilyen oknál fogva a tervezett időpontban nem tudjuk felhasználni, tegyük a mélyhűtőbe, a szója ugyanis jól bírja a fagyasztást. Szobahőmérsékleten ne tároljunk hőkezeletlen szóját, mert a vízben levő baktériumoktól néhány óra múlva erjedésnek indul, és megsavanyodik. Mivel a hús és a szárított szójakészítmények között jelentős fajsúlykülönbség van, és a

[15] A végén a ledarált masszából tegyünk vissza 1-2 evőkanállal, hogy a még benne levő szójakockák is kijöjjenek belőle. Ne hagyjuk lehűlni, mert megkeményedik, és nem megy át a darálón. Ha erre nem ügyeltünk, akkor csak egy-két szemenként adagolva tudjuk ledarálni.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

szójának jóval nagyobb a telítőértéke, mint a húsé, szójakockából az előírt húsmennyiség súlyának a harmadát használjuk. Ennek megfelelően 10 dg félig megpirított szójakockából készített szójamassza 30 dg darált húsnak felel meg. Személyekre bontva szójás készítményeinknél személyenként átlag 3 dg szójakockával számolhatunk.

Jelentősen nő a húspótló szójakockából készített ételek eltarthatósági ideje, ha pi-vízzel készítjük. A beáztatott szójakockáról öntsük le a vizet, mossuk át, majd öntsünk rá 1 dl pi-vizet. Adjuk hozzá a fűszerkeveréket, az olajat, és az előbbiek szerint süssük meg. A mágneses besugárzással kezelt pi-víz csírátlanítja a nyersanyagot. A pi-víz használatának további előnye, hogy feltárja a nyersanyag rejtett ízeit, így az ételek finomabbá válnak. A pi-víz használata a fogyókúrázók számára is előnyös, mert a mágneses vízzel kezelt nyersanyag kevesebb zsiradékot szív magába. Ezért a pi-vizes szójatepertőt csak 1,2 dl olajban süssük. (A pi-víz beszerzési módja a Gabonakolbásznál található.)

Szójakocka beszerzése és felhasználása

Sajnos a szójakocka a szállítás és helytelen tárolás következtében töredezik. Ezt a törmeléket nem szabad a többihez keverni, mert mire a szójakocka megpirul, addig a kisebb darabok megégnek, és rágóssá válnak. A visszamaradt granulátumszerű törmeléket azonban nem kell kidobni, hanem tegyük félre. Ha egy adagra való összegyűlt belőle, ugyanúgy felhasználható, mint a szójakocka, csak kevesebb ideig kell pirítani. A változatlan mennyiségű áztatóvíz, valamint fűszer hozzáadása előtt azonban egy tésztaszűrőn szitáljuk át, és a por finomságú anyagot távolítsuk el belőle. Az 1,2 dl olajban állandóan kevergetve sütött törmeléket szintén le kell darálni. (Az üzletekben kapható granulátumot lehetőleg ne használjuk erre a célra, mert a szójakockából készült töltelék finomabb. A különbség azonban nem túl nagy, így aki el akarja kerülni a darálást, a félig megpirított szójamasszából álló töltelékekhez alkalmazhatja. Nem használható viszont a teljesen megpirított szóját igénylő töltelékekhez, mert az intenzív sütés következtében a szójagranulátum a törmelékhez hasonlóan rágóssá, keménnyé válik.) Az olajmennyiség növelésére a szójatörmelék erős nedvszívó tulajdonsága miatt, az égésveszély csökkentése érdekében van szükség. Abban az esetben is több olajat szív fel a szója, amikor apró darabokra vágva pirítjuk (pl. túrós csuszához). Ha ilyenkor nem pótoljuk a hiányzó zsiradékot, hanem szárazon kevergetve sütjük, akkor ebben az esetben is taplóssá (ehetetlenül rágóssá) válik a tepertő.

A szójakocka felhasználásával kapcsolatban itt érdemes megemlíteni, hogy mivel a különböző célra szolgáló szójás alapanyagok elkészítési módja más-más helyen található, egyesek számára nehézséget okozhat az áttekintésük. Rendkívül egyszerűvé válik azonban ezeknek az alapanyagoknak az elkészítése, ha megjegyezzük, hogy **teljes adag esetén a szójatepertőt 1,4 dl, a húspótló szójamasszát 1 dl, a szójahús[16] alapanyagát pedig 0,6 dl olajban kell pirítani. Az áztatóvíz mennyisége 4 dl. A szójaízesítő fűszerkeverékből mindhárom változathoz 2 púpozott teáskanálnyira van szükség, szójahús esetén azonban célszerű fél mokkáskanál kakukkfüvet vagy ízlés szerint más fűszert is az áztatóvízbe keverni.** A teljesség kedvéért megemlíthető még, hogy lényegében hasonló módon történik az óriásszójából gyártott szójaszelet beáztatása. A jelentős fajsúlykülönbség miatt a szójaszelethez adandó víz és fűszerkeverék mennyiségét térfogatarányosan állapítsuk meg. A szójakockához hasonlóan a szójaszeletet is élénk tűzön kell sütni, de ha kész, ki kell venni az olajból, mert szivacsos szerkezete folytán rengeteg zsiradékot képes magába szívni.

Nálunk jelenleg PA-COMP Kft. által forgalmazott szójakocka állaga hasonlít leginkább a húsra. Emellett nem tartalmaz semmilyen törmeléket. Ráadásul a hazai forgalmazású szójakockák közül ez a legolcsóbb. A 100 grammos **PACO szójakocka** webáruházakban kilogrammonként csupán 880 forintba kerül.[17] Ennek az az oka, hogy Romániából, a Brassói Szójafeldolgozóból importálják. A szó-

[16] A szójahús félig megsütött szójakocka, reszelt sajttal összegyúrva.

[17] Nem ártana, ha a szupermarketek is forgalmaznák ezt a fajtát. Jelenleg ugyanis a Haas szójakockát árulják, ami drága és rágós. (Valami bevonat van rajta, hogy szép, formás legyen. Megsütve azonban ez a bevonat rágóssá teszi a belőle készített szójatepertőt.)

jakockát legolcsóbban bioboltokban, kimérve szerezhetjük be. Nem mindenütt kapható, mert 10 kilogrammos zsákokban szállítják, és szállítás, raktározás, kimérés közben töredezik. A zsák alján visszamaradt törmelékkel pedig nem tudnak mit kezdeni. Helyette a bioboltok a **Csuta texturált szójakocká**t árulják. Ennek ára 150 grammos kiszerelésben 210 Ft. Ezek előállítási technológiája biztosan mentes a szénhidrogénektől. Túl sokat ne vegyünk belőle, mert 2-3 hónap után beszürkül, és megkeseredik. Ha már a penészedés jelei is mutatkoznak rajta, dobjuk ki.

A szárított szójakocka teljesen semleges, íztelen alapanyag. A belőle készült ételek íze a fűszerezéstől függ. Ezért a szójához több fűszert kell adni, mint a húshoz. Megfelelő fűszerezés estén nem lehet megkülönböztetni a hústól. Árban viszont jóval olcsóbb. Bioboltban, ömlesztve vásárolva a színhús árának harmadába kerül a belőle készített húspótló szójamassza. A szójakocka többek között annak köszönheti az olcsóságát, hogy ipari melléktermék. A szójaolajgyártás során visszamaradt szójapogácsát lisztté őrlik, majd megfőzik. Végül texturálják (szálas szerkezetűvé alakítják). Világszerte gyártják, és a tapasztalatok szerint az Izraelben előállított szárított szójatermékek keltik leginkább a hús illúzióját. Kiváló minőségű az osztrák gyártmányú **BIO SOJA grob** szójakocka is. Egyetlen hátránya, hogy nagyon drága. 200 grammos kiszerelésben az Aldi szupermarketben kapható. Ára: 800 Ft. (4000 Ft/kg).

Az ízhatás fokozása érdekében a húspótló szójamasszához keverhetünk pirított gombát is. Ezzel a módszerrel nagyon finom hústalan töltött káposztát készíthetünk az alábbi módon.

7. Gombás töltött káposzta

Néhány órával a felhasználás előtt áztassunk be 10 dg szójakockát a Szójatepertőnél leírt módon. Utána öblítsünk át 2 kg savanyú káposztát.[18] Ennek legcélszerűbb módja, hogy a káposzta polietilénzacskóját teleöntjük hideg vízzel, jól összerázzuk, és az összefogott nyíláson át leengedjük az összes levét. (Öblítés előtt érdemes a savanyú káposzta levét leönteni egy pohárba. Egyrészt azért, mert igen egészséges ital; másrészt ha túlságosan átmostuk a káposztát és ízetlenné vált, utólag egy kis lé hozzáadásával helyrehozhatjuk a hibát.) A túlzott savanyúságtól megszabadított mosott káposztát tegyük egy nagyméretű zománcozott lábasba[19], és öntsünk rá annyi vizet, hogy jól ellepje. Ha valódi töltött káposztát készítünk, akkor 16 db savanyított káposztalevelet öblítsük le, és rakjuk az apróra vágott káposzta tetejére. Előtte azonban a levelek vastag főerét egy éles késsel óvatosan faragjuk le, hogy a tölteléket könnyebben bele tudjuk csomagolni. Fedő alatt főzzük min. 1 órán át. (Ha elfőtte a levét, öntsünk rá még egy kis vizet, és főzzük tovább, amíg megpuhul. A végén annyi lé maradjon rajta, hogy a káposztát éppen ellepje.)

Mialatt a káposzta puhul, készítsünk egy adag, rizzsel dúsított **Gombás húspótló szójamasszá**t a töltelék számára. Ehhez Húspótló szójamasszára van szükség. A beáztatott és 1 dl étolajon félig megsütött szójakocka ledarálása után szeleteljünk fel 40 dg alaposan megmosott gombát, majd kisebb darabokra vágva 0,5 dl étolajon pirítsuk meg.[20] Egy diónyi vöröshagymát vágjunk apróra, és a megsült gomba közé keverve dinszteljük üvegesre. (Vigyázzunk ne pirítsuk, mert hagymaszagú lesz

[18] Ha piacon vesszük a savanyú káposztát, akkor a vecsési termelőket keressük. A vecsési savanyú káposzta vékony szálú, ezért 1 óra alatt megpuhul, és ízletes. Ezen túlmenően nem ecettel vagy borkősavval savanyítják, mint a hamisítványokat, hanem természetes úton erjesztik. Az ára sem magasabb a vastag szálú, vízzel hígított és gyakran pasztörizált savanyú káposztáknál, amelyekből még a fűszereket is kispórolják. Vecsésen régi fajta, nagyméretű, vékony levelű káposztát termesztenek ere a célra. Akit zavar a hatalmas káposztafejekből eredő, sokszor 30 cm hosszú káposztaszálak, fogja össze egy csomóba, és deszkán vagdalja ujjnyi vastag szeletekre.

[19] Annak érdekében, hogy a gombócok elférjenek az alján, legalább 26 cm átmérőjű lábasra van szükség.

[20] Mosás után törjük ki a gomba szárát, hosszában hasítsuk ketté, majd keresztben vágjuk 2-3 mm vastag szeletekre. A gombák kalapjának legegyszerűbb aprítási módja, hogy ugyancsak 2-3 mm vastag szeletekre vágjuk, majd 90°-kal elfordítjuk, és így is végigvágjuk. Ne metéljük vastagabbra, mert akkor szétdől a gombóc. A vöröshagymát is így kell apróra vágni. (Hosszában szeljük ketté, fektessük a deszkára, és hosszában, keresztben aprítsuk.) Vannak, aki chopperrel aprítják a gombafejeket és a kitört szárát, mert így gyorsabban megy. Ez esetben fokozott gonddal pirítsuk, hogy az apró törmelék ne égjen meg. Egyébként ez a módszer nem csak gyors, de a gombóc is keményebb lesz. Mivel a chopper finomabbra aprítja a gombát, jobban összetapad a töltelék, nem dől szét a gombóc.

a töltelék.) A hagymás gombát a visszamaradt olajjal együtt keverjük a húspótló szójamasszához. Közben 10 dg rizst mossunk meg, öntsünk rá 2 dl vizet, és lángterelő felett, forrástól számítva főzzük min. 10 percig, amíg megpuhul, majd tegyük a masszához. (Ügyeljünk arra, hogy ne főzzük túl, mert akkor felpuhul a töltelék, de kemény se legyen. A rövid szemű ragacsos rizst 1,8 dl vízben főzzük.) Végül adjunk hozzá 2 nagy vagy 3 kisebb tojást előzőleg felverve, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, szórjunk rá egy csipetnyi őrölt borsot, 1 mokkáskanál sót, valamint 2 púpozott evőkanál szójalisztet, és villával jól dolgozzuk össze. A különleges ízek kedvelői negyed mokkáskanál szegfűborsot is tehetnek bele.

Ha a káposzta már majdnem puha, villával szedjük le a háromnegyedét, majd vizes kézzel formáljunk a gombás húspótló szójamasszából 16 db gombócot, és helyezzük a maradék káposztára. (Csak egy ujjnyi réteg maradjon az alján, hogy a gombócok ne égjenek le. Ha nincs nagy átmérőjű lábasunk, 8 gombócot formáljunk belőle. A nyers gombócok ugyanis nem rakhatók egymásra, mert összeragadnak. A tölteléket eredeti módon, káposztalevelekbe csavarva is főzhetjük. A massza becsomagolási módja a Káposztasavanyításnál, a recept végén található.)[21] Ezután terítsük a gombócokra a káposzta másik felét, és főzzük még 25 percig, amíg teljesen megpuhul, és a töltelékek megkeményednek. (A gombócok berakása után állítsuk a lángot maximumra, és csak a káposzta felforrása után vegyük takarékra.) Megszilárdulás után egy nagyobb kanállal óvatosan szedjük ki a gombócokat, és rántsuk be a káposztát.

3 evőkanál liszthez adjunk annyi olajat, amennyit felvesz, és hevítsük habzásig. Vegyük le a rántást a tűzről, és keverjünk bele fél mokkáskanál fűszerpaprikát. Hagyjuk langyosra hűlni, majd tovább kevergetve engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Utána vékony sugárban öntve keverjük a káposztához, tegyünk bele 1 teáskanál rostos paradicsomlevet, és időnként átkeverve lassan forraljuk még 5 percig. (Paradicsomlé helyett használhatunk 1 mokkáskanál paradicsompürét is.) Az erdélyi ízeket kedvelők a gombócok visszarakása előtt keverjenek a káposztába fél mokkáskanál borsikát. (A borsika finomabbá teszi a savanyú káposztából készített ételt, és csökkenti az általa kiváltott felfúvódást.) Végül rakjuk vissza a gombócokat, finoman rázzuk bele a káposztába, és ezzel is forraljuk pár percig.

A kész káposzta másnap újramelegítve, és tejföllel dúsítva tálalandó. A töltött káposztát ugyanis nem célszerű frissen fogyasztani. A tejfölt ne forraljuk bele a teljes mennyiségbe, mert akkor hamar megromlik, márpedig az ínyencek szerint csak a két-három napos felmelegített töltött káposztának van jó íze. Ha a tárolás során besűrűsödne, adjunk hozzá kevés vizet, és a tejföllel együtt forraljuk fel. Felhasználáskor ne melegítsük fel az egészet, mindig csak annyit vegyünk ki a hűtőből, amennyire éppen szükségünk van. A fenti mennyiségű töltött káposzta 4 személynek 2 napra elegendő. Szükség esetén a maradék lefagyasztható, de az állaga nem lesz tökéletes. A párolt rizs ugyanis nem bírja a fagyasztást. A mélyhűtés során megikrásodik, és a töltelék vizenyőssé válik.

A vegetáriusok találékonyságának eredménye a hajdinás töltött káposzta. A szójás töltelékkel ellentétben a hajdinás töltelék íze egyáltalán nem hasonlít a húsgombócra, de aki szereti a hajdinát, annak ízleni fog. (A hajdinaimádók használhatnak helyette pörkölt hajdinát is. Ettől még intenzívebb lesz az íze.)

8. Hajdinás töltött káposzta

Először 1 liter vízben főzzünk kb. negyedóráig 15 dg hántolt hajdinát[22], míg megpuhul, majd daráljunk le 10 dg diót. Szűrjük le a megfőtt hajdinát, és hagyjuk lecsepegni. Hideg vízzel öblítsünk le 8 db savanyított káposztalevelet. Vágjuk ki a középső, vastag erüket. Utána főzzünk puhára 1 kg savanyú káposztát a Gombás töltött káposztánál leírt módon. Miközben a káposzta fő, vágjunk apróra 5 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 0,5 dl étolajon dinszteljük üvegesre.

[21] A sztárszakácsok sós, ecetes lében puhára főzött kelkáposztalevélbe csomagolják a tölteléket. A kelkáposzta különleges, pikáns ízt kölcsönöz neki.

[22] Legkönnyebben a piaci magárusoknál szerezhetjük be, kimérve. (A pörkölt hajdina csak nagyobb piacokon kapható.)

Az öblítés nélkül leszűrt hajdinát tegyük egy közepes méretű tálba. Adjuk hozzá a hagymákat az olajjal együtt, és a darált diót. Szórjunk rá 5 dg zsemlemorzsát, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, 1 kávékanál fűszerpaprikát és fél mokkáskanál őrölt köményt. Tálalóvillával jól keverjük össze. Verjünk fel egy nagyobb tojást, és öntsük rá. Ezzel is jól dolgozzuk össze, majd a villával osszuk nyolc részre. Az egyes körcikkekből formáljunk tömzsi rudakat, és csomagoljuk be a savanyított káposztalevelekbe.

Félórányi főzés után merjük le a savanyú káposzta háromnegyedét, és rakjuk rá a becsomagolt tölteléket. Tegyük vissza a leszedett szálas káposztát, és főzzük még kb. fél órán át, amíg a szálas káposzta, és a savanyított káposztalevél is megpuhul. Közben néhányszor ellenőrizzük a lészintet. A főzés során elpárologtatott folyadékot pótoljuk. (Öntsünk a töltött káposztára annyi vizet, hogy éppen ellepje.) Miután puhára főtt, a Gombás töltött káposztánál leírt módon rántsuk be. (Szedjük le a felső káposztaréteget, vegyük ki a tölteléket, tegyük vissza a leszedett szálas káposztát, és keverjük bele a rántást.) A rántást most 2 evőkanál zabpehelylisztből vagy teljes kiőrlésű rozslisztből, illetve Graham-lisztből készítsük. (Ne feledkezzünk el a fűszerpaprikáról, és a káposztához adandó paradicsomléről.) 5 perc forralás után rakjuk a tetejére a kiszedett tölteléket, és hagyjuk lehűlni. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap felmelegítve tejföllel tálaljuk. A fenti mennyiség most 4 személynek elegendő.

Nem kevésbé finom étele a magyar konyhának a töltött paprika, amely szintén előállítható gombás húspótló masszából.

9. Gombás töltött paprika

Néhány órával a felhasználás előtt áztassunk be 10 dg szójakockát a Szójatepertőnél leírtak szerint. Utána készítsünk egy adag, rizzsel dúsított gombás húspótló szójamasszát a Gombás töltött káposztánál leírt módon. Utána 8 db nagyméretű zöldpaprikát mossunk meg, és a csutkájánál vágjuk körbe. Távolítsuk el belőle a magházat és az ereket, majd dobjuk annyi forró vízbe, hogy bőven ellepje, és főzzük félig puhára. Utána hideg vízben hűtsük le, és töltsük meg a jól összedolgozott masszával. Egy zománcozott edénybe öntsünk 2,4 liter rostos paradicsomlevet[23], tegyünk bele 3-4 szál zellerzöldet vagy egy zsenge bazsalikomágat, majd adjunk hozzá 12 dg mézet és negyed mokkáskanál sót. Forraljuk fel, majd helyezzük bele a megtöltött paprikákat, és fedő alatt főzzük 25 percig, amíg a paprika teljesen megpuhul. Közben néhányszor rázzuk meg, nehogy leégjen. Ha a paprika megfőtt, rántsuk be a paradicsomlevet. 3 púpozott evőkanál liszthez adjunk annyi olajat, amennyit felvesz, és hevítsük habzásig, majd vegyük le a rántást a tűzről. Hagyjuk langyosra hűlni, azután állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Ezt követően óvatosan szedjük ki a tölteléket, és keverjük bele a rántást a paradicsomlébe. (A magyaros ízek kedvelői negyed mokkáskanál fűszerpaprikát is keverhetnek a tűzről levett rántásba.) Fedő nélkül, teljes lángon, állandóan kevergetve főzzük még 10 percig, hogy besűrűsödjön, majd rakjuk vissza a tölteléket.

Télen zöldpaprika nélkül is készíthetünk töltött paprikát, ha a masszából 16 gombócot formálunk. (A szójalisztre azért van szükség, hogy a massza keményebbé váljon, ne essen szét a főzés során. Egyébként a forró paradicsomlébe helyezett gombócok a darált szójamassza mennyiségének a növelésével is keményebbé tehetők. Jelentősen befolyásolja a gombócok keménységét a tojás mérete is. Minél nagyobb tojásokat használunk hozzá, annál masszívabb gombócokat kapunk. 3 db-nál többet azonban ne tegyünk bele, mert akkor olyan lágy lesz a massza, hogy formálhatatlanná válik.) (Kb. 10 perc után a felúszott gombócokat forgassuk át, hogy a felső részük is átfőjön.) Télen a paradicsomlevet 1 mokkáskanál szárított zellerlevéllel vagy bazsalikommal ízesíthetjük. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Mellesleg a töltött paprika is úgy a legfinomabb, ha fogyasztás előtt legalább néhány óráig hűtőszekrényben érleljük. Az ínyencek még finomabbá tehetik ezt az ételt, ha

[23] Ha nyáron nem tettünk el magunknak paradicsomlevet, az élelmiszerboltokban a passzírozott paradicsomot keressük. (Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A 7 deciliteres, olasz gyártmányú **San Fabio Passata Classica** ára 300 Ft.)

fél citrom lereszelt héját gézzacskóba vagy korrózióálló acél teatojásba rakva a készre főzött töltött paprikába teszik. A citromhéj ugyanis az érlelési idő alatt felszínre hozza a paradicsom rejtett ízeit, és pikáns ízt ad a mártásnak. Mielőtt a reszelt citromhéjat eltávolítjuk, nyomkodjuk ki a levét, és keverjük el a paradicsomszószban. A fenti mennyiségű töltött paprika 4 személynek 2 napra elegendő. A maradékot le is fagyaszthatjuk. A tölteléknél ez esetben is számolni kell némi állagromlással.

Aki ragaszkodik a zöldpaprika finom ízéhez, az télen is készíthet valódi töltött paprikát, ha a kimagozott és félig megfőzött paprikát forró paradicsomlével leöntve szárazgőzben tartósítja. A forró vízben csírátlanított paprikákat hegyükkel lefelé helyezzük lazán egymásba, hogy minél kevesebb helyet foglaljanak, és kissé megmozgatva annyi frissen főzött sűrű paradicsomlevet öntsünk rá, hogy teljesen ellepje. Átpasszírozás után a paradicsomlevet forraljuk 10 percig, és minél hamarabb töltsük az üvegekbe. A csavaros befőttesüvegek lezárását a Lecsókonzerválásnál leírtak szerint végezzük. Amennyiben beérjük a paprika ízével is, akkor azt még könnyebben biztosíthatjuk magunknak. Ebben az esetben az összezúzott paradicsomhoz keverjünk kb. 10 százaléknyi vékony szeletekre vágott paprikát, és felfőzés után a paradicsommal együtt passzírozzuk át. Télen szárított zellert sem kell használnunk a töltött paprika ízesítéséhez, ha a paradicsomlébe belefőzünk néhány szál zellerzöldjét. A paprika ízű paradicsomlé tartósítását csavaros fémkupakú, lehetőleg sötét színű palackokban végezzük.

A Gombás töltött káposztánál leírt rizzsel dúsított gombás húspótló töltelékből a rétegesen rakott ételek is kiváló minőségben elkészíthetők.

10. Rakott kelkáposzta

1 kg kelkáposztát szedjünk szét leveleire, a torzsáját és a vastag ereit vágjuk ki, és alaposan megmosva sós vízben főzzük majdnem puhára. Leszűrés után[24] a leveleket vágjuk ujjnyi széles szeletekre, és a felét helyezzük egy kivajazott tűzálló tál, vagy egy magas falú zománcozott tepsi aljába. Tegyük rá a rizzsel dúsított gombás húspótló masszát egyenletesen elterítve, majd takarjuk be a maradék káposztával. 20 dg tejfölt 9 dg olvasztott vajjal keverjünk simára, és locsoljuk a káposzta tetejére. Végül szórjunk rá 5 dg reszelt sajtot, és lefedés nélkül, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. fél óráig, amíg a megolvadt sajt zsemleszínű lesz. Önálló ételként, melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Ha a készüléknek csak egy fűtőbetétje van, akkor úgy helyezzük a tálcára, hogy az alját érje a hő. Vannak, akik a Szójapástétom, illetve a Gombás szójafasírt nyers masszáját használják töltelékként a rakott ételekhez, Így is nagyon finomak lesznek. A kiszáradás elkerülése érdekében ezeket a töltelékeket Mornay (mornej) mártással kell leönteni. (Elkészítési módját lásd a Sajtkrémes szendvicsnél.)

Ugyanígy készíthetünk ebből a töltelékből **Kolozsvári rakott káposztá**t. Ebben az esetben kelkáposzta helyett 80 dg jól átöblített vecsési savanyú káposztát használjunk, amelyet előzőleg 0,5 dl étolajon vagy 5 dg vajon pároljunk puhára. A párolást lassú tűzön, fedő alatt, és gyakori kevergetés mellett végezzük. Időnként öntsünk alá kevés vizet, nehogy leégjen, és használjunk lángterelőt. Utána ugyanúgy járjunk el, mint a rakott kelkáposztánál, de most a leöntéshez csak 5 dg vajat használjunk, és sajtot ne tegyünk rá.

Ezen a módon nem csak káposztából, hanem más zöldségekből is készíthetünk rakott ételeket. A rakott kelkáposztához hasonlóan készül a **Rakott karalábé**, a **Rakott karfiol**, a **Rakott kelbimbó**, a **Rakott póréhagyma** és a **Rakott zöldbab** is. A póréhagymát 1 cm széles szeletekre vágjuk, és 80 dg is elegendő belőle. Ugyancsak 80 dg kell karalábéból és zöldbabból; karfiolból azonban a nagy zöldveszteség miatt 1,4 kilogrammot használjunk. Csak a fehér, tömör karfiolt érdemes megvásárolni, mert a sárgás színű, laza állagúnak nincs jó íze. A Karfiolpörköltnél leírtak szerint tisztítsuk. A karalábét kisebb kockákra, a szálkátlanított zöldbabot pedig 1-1,5 centiméteres darabokra vágjuk. A külső leveleitől megfosztott kelbimbót lehetőleg ne vágjuk ketté. (Ha túl nagyok, ezt pá-

[24] Nem kell hozzá szűrő. A fedelét résnyire félrehúzva is leönthetjük a levét.

rolás után tegyük meg.) A gyorsan puhuló zöldségeknél ügyeljünk arra, hogy ne főzzük őket teljesen puhára, mert sütés közben szétesnek. Még finomabbá és tápanyagokban gazdagabbá tehetjük rakott ételeinket, ha a feldarabolt zöldségeket nem főzzük, hanem a kolozsvári rakott káposztánál leírt módon puhára pároljuk, majd megsózzuk és fedő nélkül zsírjára sütjük. Ebben az esetben a leöntéshez csak 5 dg vajat használjunk.

A különlegességek kedvelői spárgából is készíthetnek rakott ételt. A **Rakott spárgá**hoz 1 kg spárgára van szükség. (A fehér spárga jobb ízű, a zöldet viszont nem kell hámozni, illetve ha már öreg, akkor csak az alján kell a héját eltávolítani.) A spárga hámozását, puhára párolását és darabolását a Tökmagos spárgatortillánál, illetve a Párolt kelbimbónál leírt módon végezzük. Feldarabolása után a fentiekben leírt módon járjunk el. Az ínyencek különösen finom **rakott** ételt készíthetnek ily módon **okrá**ból[25] vagy más néven **gombó**ból, illetve **bámiá**ból. Ez a trópusi Afrikában őshonos zöldségféle nálunk is megterem, de konzervként könnyebben beszerezhető. (Az érett zöldség magjához egyelőre csak a turistaútjaink során juthatunk hozzá.) A megmosott friss, éretlen okrát egészben pároljuk, előtte azonban a szár felőli végét távolítsuk el. Ezt követően hosszában kettéhasítva rakjuk a tepsibe.

Az ínyencek kedvence a gombás rakott brokkoli. Receptje kissé bonyolult, és sokat kell mosogatni utána, de érdemes kipróbálni, hátha nekünk is ízleni fog.

11. Gombás rakott brokkoli

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát, és másnap süssünk belőle fél adag Szójatepertőt. Utána bő sós vízben főzzünk puhára 20 dg lisztes burgonyát. Langyosra hűlve hámozzuk meg, majd nyomjuk át burgonyaprésen, és tegyük félre. Amíg a burgonya fő, folyó víz alatt mossunk meg 25 dg csiperkegombát. Tördeljük ki a szárát, metéljük kb. 3 mm vastag szeletekre, és egy hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben, 3 dg vajon, gyakran megkeverve süssük kb. 10 percig, amíg megpuhul. (A vastag szárat előzőleg hosszában hasítsuk ketté, a nagyméretű gombafejeket pedig keresztben vágjuk ketté.) Közben mossunk meg 0,5 kg zöldjétől megfosztott brokkolit[26], szedjük szét rózsáira, és vagdaljuk kb. 1,5 cm széles darabokra. (A szárát nem kell eldobni. Hámozzuk meg, hosszában hasítsuk négyfelé, és metéljük kb. 2 mm vastag szeletekre.) Tegyük a felaprózott brokkolit a gombára, és dinszteljük pár percig, majd öntsünk rá 1 dl vizet, és fedő alatt, gyakran megkeverve süssük kb. 10 percig, amíg majdnem megpuhul.[27] (Ne süssük teljesen puhára, mert még a sütőben is puhulni fog, és kása lesz belőle.) Fedő nélkül, állandóan kevergetve süsük le zsírjára, de ne pirítsuk.

Keverjük bele az áttört burgonyát, adjunk hozzá 10 dg 20% zsírtartalmú tejfölt, 1 teáskanál sót, fél mokkáskanál őrölt rozmaringot, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és zárjuk el alatt a tüzet. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra, majd kenjünk ki vajjal egy közepes méretű hőálló üveg- vagy kerámiatálat. Reszeljünk le 5 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli), majd mossunk meg, és metéljünk kb. 3 mm széles szeletekre 10 dg zöldhagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és olvasszunk fel 5 dg vajat. Szórjuk a vajba a hagymákat, és dinszteljük üvegesre. Hagyjuk lehűlni, majd keverjünk bele 3 tojássárgáját, és öntsük a pépet a gombás-brokkolis masszára. Tegyük rá a szójatepertőt, és tálalóvillával az egészet jól keverjük össze. A visszamarad 3 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és finoman forgassuk bele. Végül simítsuk a masszát a kikent tálba, és egyenletesen elosztva szórjuk rá a reszelt sajtot. Tegyük az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. 25 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Önálló ételként, melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük, de hidegen is finom. (Ha a készüléknek csak egy fűtőbetétje van, előbb az alját kezdjük el sütni.) Ugyanígy készül a **Gombás ra-**

[25] Hibiscus esculentus

[26] Ha csak nagyméretűt kapunk, válasszunk 1 kilogrammosat, és a másik feléből készítsünk Csicseriborsós brokkolikrémlevest. Mirelit brokkoliból 450 gramm is elegendő. Előző esete vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy másnapra felengedjen.

[27] A mirelit brokkolit csak 5 percig kell sütni.

kott karfiol. Ez esetben 0,5 kg zöldjétől megfosztott karfiolt, illetve 450 grammos mirelit karfiolt használjunk hozzá.

Ugyancsak kiemelkedően finom és igen közkedvelt étel a rakott burgonya, ahol a főtt krumpli semleges ízét karikára vágott kemény tojással javíthatjuk fel.

12. Rakott burgonya

80 dg jól megmosott közepesen tömör burgonyát sós vízben főzzünk teljesen puhára, majd hámozzuk meg, és lehűlés után vágjuk kb. 4 mm vastag szeletekre. Közben sós vízben főzzünk meg 4 tojást is, és a Gombás töltött káposztánál leírt módon készítsük el a rizzsel dúsított gombás húspótló tölteléket. Vajazzunk ki egy tűzálló tálat, és a felszeletelt burgonyából rakjunk egy réteget az aljára. Helyezzük rá a tölteléket egyenletesen elterítve, majd fedjük be egy réteg burgonyával. Utána borítsuk rá a felszeletelt kemény tojásokat, és az egészet takarjuk be a maradék burgonyával. Ezt követően ugyanúgy járjunk el, mint a rakott kelkáposztánál. Tálalásnál kompótot is adhatunk hozzá.

A kemény tojással rétegezett kivitel nem csak a burgonyánál, hanem a zöldségfélék közül a **brokkoli**nál is igen kellemes ízt eredményez. Egyébként Erdélyben még a rakott káposztát is tojásszeletekkel dúsítják. Az 1,2 kilogrammnyi brokkoli tisztítását a Karfiolpörköltnél ismertetett módon végezzük. Mivel ez a fajta zöldség igényli az erősebb fűszerezést, mielőtt feldarabolva megfőznénk, egy diónyi vöröshagymát aprítsunk fel, 0,5 dl étolajon dinszteljük üvegesre, és erre tegyük rá a brokkolit. Pár percig fonnyasszuk a hagymás zsiradékban, majd öntsünk alá 0,5 dl vizet, adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, pár csepp citromlevet, és fedő alatt pároljuk majdnem puhára. A továbbiakban a fentiek szerint járjunk el. Brokkolit lehetőleg a piacon vásároljunk, mert csak a friss, haragoszöld a jóízű. A sárgás színű, túlérett példányokat kerüljük, mivel ezek már keserűek, fogyasztásra alkalmatlanok. Télen a megtisztított mirelit brokkoliból, illetve karfiolból 1 kilogrammot használjunk.

A rakott burgonya különleges változata a zöldborsós-túrós rakott burgonya. Elkészítése nem bonyolult, csak figyelni kell a sorrendre.

13. Zöldborsós-túrós rakott burgonya

Előző este áztassunk be 10 dg szójakockát, és másnap készítsünk belőle egy adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát vágjuk vagy körömmel szakítsuk kétfelé.[28] Közben 80 dg közepesen tömör burgonyára öntsünk annyi vizet, hogy bőven ellepje. Szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, 1 mokkáskanál szárított rozmaringot, és főzzük puhára. A forró vízből kiszedve hagyjuk teljesen lehűlni. Amíg a krumpli fő öblítsünk le 30 dg mirelit zöldborsót, és 0,8 liter vízben, fél mokkáskanál sót hozzáadva főzzük kb. 5 percig, amíg megpuhul. Szűrjük le, és tegyük félre.[29] Utána reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli)[30], majd metéljünk apróra egy kis csokor petrezselymet. Hámozzuk meg a lehűlt burgonyát, és szeleteljük kb. 3 mm széles karikákra. Ezt is tegyük félre, majd vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 5 dg vajon dinszteljük üvegesre. Vegyük le a tűzről, és keverjünk bele 0,5 kg krémtúrót.[31] Szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, negyed mokkáskanál reszelt szerecsendiót, majd adjunk hozzá 3 tojássárgáját, a reszelt sajt felét, az apróra metélt petrezselymet és keverjük össze. Tegyük bele a zöldborsót, öntsünk rá 1 dl tejet, és jól keverjük össze,

[28] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[29] A visszamaradt főzőlevet ne öntsük ki. Felöntőléként használva finom levest vagy főzeléket készíthetünk belőle. Ebben az esetben csak fél mokkáskanál sót tegyünk az ételbe. Ha nem tudjuk másnapig elhasználni, rakjuk a mélyhűtőbe.
[30] Aki kedveli, füstölt sajtot használjon hozzá. A legfinomabb parmezán sajttal lesz.
[31] Erre a célra ricottát, vagy műanyag dobozos félzsíros tehéntúrót használjunk.

majd a visszamaradt tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá. Felét keverjük bele a túrós krémbe, majd óvatosan forgassuk bele a másik felét is, hogy ne törjön össze.

Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Kenjünk ki vajjal egy kisebb méretű zománcozott tepsit, és rakjuk az aljára a felszeletelt krumpli egyharmadát. Simítsuk rá a túrós töltelék egyharmadát, és szórjuk rá a szójatepertő felét. Rakjuk a töltelékre a krumpliszeletek második harmadát. Erre terítsük rá a túrós töltelék második harmadát, és szórjuk rá a szójatepertő másik felét. Végül rakjuk rá a megmaradt krumpliszeleteket, és kenjük rá a maradék tölteléket. Előtte azonban hígítsuk fel 0,5 dl tejjel. Arányosan elosztva szórjuk a tetejére a maradék reszelt sajtot, és az előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön.) Az előbbi rakott ételekhez hasonlóan ez a változat is 6 személynek elegendő.

A gyorsan puhuló zöldségekből előfőzés nélkül is csinálhatunk rakott ételeket. A jellegtelen ízű tökféléket azonban nem érdemes erre a célra használni. Ráadásul sok levet engednek, ami kásává teszi a készítményt. Padlizsánból viszont igen ízletes rakott étel készíthető.

14. Rakott padlizsán

Korrózióálló acélkéssel hámozzunk meg 1 kg érett, de kemény húsú padlizsánt, és keresztben vágjuk kb. 0,5 cm vastag szeletekre, majd mindkét oldalát enyhén dörzsöljük be finomra őrölt sóval, és műanyag tálcára rakva hagyjuk állni. (Csupán néhány szemcsényi sót dörzsöljünk szét rajta, különben nagyon sós lesz az étel.) Kb. fél óra múlva kevés vízzel öblítsük le. (A friss, kemény húsú, fehér magvú padlizsánt elég negyedóráig izzasztani.) Utána a rakott kelkáposztánál leírtak szerint járjunk el, de most ne rétegesen készítsük, hanem tegyük a teljes mennyiségű zöldséget a töltelék alá. A töltelék tetején ugyanis a nyers padlizsánszeletek nem puhulnak meg, hanem kiszáradnak, és rágóssá válnak, míg az alsó réteg túlfő, szétmállik. Ez esetben a letakarva addig süssük, amíg a padlizsán megpuhul. (Ez minimum 1 óra.) A reszelt sajtot akkor szórjuk rá, amikor a padlizsán majdnem megpuhult, különben a hosszú sütési idő alatt megég. Hamarabb puhul és finomabb lesz, ha a padlizsánszeleteket kb. 1 cm széles hasábokra vágjuk, és 5 dg vajon puhára pároljuk. Most a tejfölbe csak 5 dg olvasztott vajat keverjünk. Ebben az esetben nem kell letakarni a sütőben.

A rakott padlizsánnak van egy különleges elkészítési módja is. Ehhez az Azerbajdzsánból származó változathoz nem szóját, hanem paradicsomot használnak töltelékként.

15. Kaukázusi rakott padlizsán

Először áztassunk be egy közepes méretű mély cseréptálat. Kb. fél óra múlva vegyük ki a vízből, töröljük szárazra, és béleljük ki az alját 1 dg (egy kis fej) áttört fokhagymával. Utána 1 kg padlizsánt készítsünk elő a fentiek szerint, majd mossunk meg és vágjunk kb. 3 mm vastag szeletekre 0,5 kg kemény húsú paradicsomot. Ezt követően vágjunk apróra egy kis csokor petrezselymet is, és keverjünk bele negyed mokkáskanál őrölt borsot. A sóval való bedörzsölés, valamint a keserű lé eltávolítása után a padlizsánszeleteket mártogassuk finomított étolajba, és lecsepegtetve terítsünk egy réteget a cseréptál aljába. Ezt borítsuk be egy réteg paradicsommal, szórjuk meg kevés petrezselyemmel, majd folytassuk a töltést, amíg mindkét zöldség elfogy. (A paradicsomszeleteket nem kell olajba mártogatni. A különleges ízek kedvelői petrezselyem helyett kis darabokra tépkedett friss bazsalikomlevelet használnak hozzá.)

Végül kenjünk szét a tetején 2 dl simára kevert tejfölt. Fedjük le, és hideg sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük max. 1 órán át, amíg a padlizsánszeletek megpuhulnak. (Ha a cseréptálunknak nincs teteje, borítsunk rá alufóliát.) Ekkor vegyük ki, helyezzük rácsra vagy összehajtogatott konyharuhára, majd billentsük kissé félre, és a tál sarkában összegyűlő levet locsoljuk a tetejére. Így a felső réteg nem lesz száraz, az alsó pedig leveses. Ezt követően szórjuk meg a tetejét 5 dg re-

szelt edámi- vagy trappista sajttal, és fedő nélkül süssük még kb. 10 percig, amíg a sajt aranysárgára pirul. Langyosra hűlve, friss kenyérrel tálaljuk. (A tál alján összegyűlt levet ne öntsük ki. Ez nem zsír, hanem a padlizsán és a paradicsom kisült leve. Nagyon finom. Merjük a tányérokra, és kenyérrel tunkoljuk ki.) Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap, felmelegítve is finom. Ez a mennyiség csak 4 személynek elegendő.

A padlizsán a mediterrán konyháknak is kedvelt zöldsége. Ezekben az országokban a rakott padlizsánt főtt tojással, és sok sajttal dúsítják.

16. Görög rakott padlizsán

Először készítsünk elő 1 kg padlizsánt a fentiek szerint. Amíg izzad a sóban, főzzünk keményre 4 tojást, és lehűlve szeleteljük fel. Utána vágjunk kb. 1 mm vastag szeletekre 10 dg lila hagymát is, majd 2 kisebb zöldpaprikát, és 2 közepes méretű paradicsomot metéljünk kb. 2 mm széles karikákra. Bő forró olajban süssük a letörölgetett padlizsánszeletek mindkét oldalát, amíg színesedni kezd. (Ne pirítsuk, mert ha teljesen megpuhul, a sütőben szétmállik.) Kenjünk ki vajjal egy közepes méretű hőálló üvegtálat, és terítsünk szét az alján egy réteg padlizsánt. Borítsuk be a szeletekre vágott paprikával, paradicsommal, hagymával és tojással. Helyezzünk rá egy újabb réteg padlizsánt, majd folytassuk a töltést, amíg az összes zöldség elfogy. Ekkor egyenletes elosztva hintsük meg 4 gerezd reszelt fokhagymával és egy kis csokor apróra vágott friss bazsalikommal vagy rukolával, és locsoljunk szét rajta 4 dg olvasztott vajat. Végül szeleteljünk fel 12 dg mozzarella sajtot, borítsuk be vele a tetejét, és hideg sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on), fedő nélkül süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a zöldségek megpuhulnak, és a teteje aranysárgára pirul. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ez a mennyiség csak 4 személynek elegendő. (Különleges zöldfűszerek nálunk a nagyobb piacokon, és a hipermarketekben kaphatók.)

Nem tartalmaz főtt tojást a szicíliai változat. Különleges ízét a kecskesajt adja:

17. Szicíliai rakott padlizsán

Az előző recept szerint hámozzunk meg 1 kg érett, de kemény húsú padlizsánt, és aprítsuk 2 cm széles kockákra, majd minden oldalát enyhén dörzsöljük be finomra őrölt sóval, és műanyag tálcára rakva hagyjuk állni fél óráig. (Csupán néhány szemcsényi sót dörzsöljünk szét rajta, különben nagyon sós lesz az étel, és döntsük meg a tálcát, hogy a keserű lé lefolyjon róla. A friss, kemény húsú, fehér magvú padlizsánt elég negyedóráig izzasztani.) Amíg ázik a sóban, aprítsunk kb. 0,5 cm széles kockákra 15 dg kecske- vagy juhsajtot, és vágjunk 1 cm széles szeletekre 40 dg paradicsomot. Tegyük félre őket, majd metéljünk apróra 10 dg vöröshagymát, és 0,6 dl olívaolajon dinszteljük üvegesre, majd adjuk hozzá a leöblített padlizsánkockákat. (Ne töröljük szárazra.) Jól átkeverve pár percig dinszteljük ezt is, majd öntsünk alá 1 dl vizet, és fedő alatt, gyakran megkeverve főzzük kb. negyedóráig, amíg a padlizsán megpuhul. (Ne főzzük addig, amíg az utolsó darab is megpuhul. Ha nem vágtuk egyforma kockákra, a puhákat szedjük ki egy tányérra, és a keményeket főzzük tovább.) Utána tegyük vissza a kiszedett darabokat, és az egészet fedő nélkül süssük le zsírjára, majd adjuk hozzá a felaprított kecske- vagy juhsajtot, valamint a felkockázott paradicsomot a levével együtt. Keverjük össze, majd töltsük az egészet egy olajjal kikent közepes méretű hőálló üvegtálba, és szórjuk meg a tetejét 5 dg reszelt parmezán sajttal. Hideg sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük negyedóráig, hogy az ízek összeérjenek. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ez a mennyiség csak 4 személynek elegendő.

Szójás rakott lencse

Előző este áztassunk be kb. 1 liter vízbe 20 dg lencsét, egy hőálló bevonattal ellátott serpenyőbe pedig 10 dg szójakockát. Másnap adjunk a lencséhez 1 mokkáskanál sót, és főzzük kb. percig, amíg

megpuhul. Szűrjük le, és tegyük félre, majd a beáztatott szójakockát süssük ropogósra, a Szójatepertőnél leírt módon. (A nagyobb darabokat sütés előtt körömmel szakítsuk ketté, hogy egyenletesen piruljon.) Még melegen hajtsuk át egy normál, azaz 4 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón, és keverjük a lencséhez. Utána reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Tisztítsunk meg 20 dg sárgarépát, és vagdaljuk kb. 0,5 cm széles kockákra.[32] Mossunk meg 20 dg paradicsomot és 2 közepes méretű zöldpaprikát. A paradicsomot aprítsuk kb. 1 cm, míg a zöldpaprikát 0,5 cm széles kockákra. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra, majd kenjük ki olajjal egy kisebb méretű zománcozott tepsit.

Metéljünk apróra 10 dg vöröshagymát, és 3 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá az apróra vágott zöldpaprikát, a feldarabolt sárgarépát, öntsünk rá 0,3 dl vizet, és továbbra is állandóan kevergetve süssük a zöldségeket puhára. Tegyük bele az összevágott paradicsomot. Reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, szórjunk rá fél mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. Adjunk hozzá 1 teáskanál paprikakrémet, forraljuk össze, de ne süssük, mert lecsó lesz belőle. Keverjük bele a szójahúsos lencsét, és zárjuk el alatt a tüzet. Verjünk fel 2 tojást, keverjük simára 2 evőkanál liszttel, 3 dg 20% zsírtartalmú tejföllel és negyed mokkáskanál sóval. Öntsük a szósz felét az olajjal kikent tepsi aljába, és kisebb csomókban adagolva simítsuk rá a tölteléket. Kenjük a tetejére a tejfölös szósz másik felét, majd egyenletesen elosztva szórjuk rá a reszelt sajtot. Toljuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Melegen tálaljuk. (Rósejbnisütő lapáttal nyúljunk alá, mert könnyen szétdől.) Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Érdemes előző nap elkészíteni, mert másnapig érlelve finomabb lesz.

Ugyanígy készül a **Gombás rakott lencse**. Ez esetben a szójahúst 40 dg gombával helyettesítsük. Tördeljük ki 40 dg csiperkegomba szárát, és folyó víz alatt mossuk meg, majd vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A nagy átmérőjű gombafejeket előbb vágjuk ketté, a vastag szárát pedig hosszában hasítsuk ketté. Az ínyencek intenzívebb ízű barna csiperkegombát használnak erre a célra.) A sárgarépával és a zöldpaprikával együtt adjuk a dinsztelt vöröshagymához, és állandóan kevergetve süssük, amíg mindhárom zöldség megpuhul. Most ne öntsünk vizet alá. Süssük le zsírjára, de ne pirítsuk. Utána a fentiek szerint járjunk el.

A rakott padlizsán görög változata a muszaka. Darált hús helyett ehhez is használhatunk húspótló szójamasszát.

18. Muszaka

Először sós vízben főzzünk meg 0,5 kg közepesen tömör burgonyát. Még melegen húzzuk le a héját, és hagyjuk hűlni. 60 dg padlizsánt hámozzunk meg, hosszában vágjuk kb. 1,5 cm vastag szeletekre, és az előzőek szerint sózzuk be. Miközben izzad, készítsünk egy adag Húspótló szójamasszát a beáztatott szójakockából. Utána 40 dg csiperkegombát folyó víz alatt alaposan mossunk meg, szeleteljük fel, és kisebb darabokra metélve 5 dg vajon pirítsuk meg. Közben 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és a megpirult gomba közé keverve dinszteljük üvegesre, majd adjuk a hagymás gombát a félig megsütött és ledarált húspótló szójamasszához. Tegyünk még rá 1 púpozott evőkanál sűrített paradicsomot, 2 gerezd áttört fokhagymát, 1 evőkanálnyi apróra vágott petrezselymet, 1 teáskanálnyi finomra metélt friss **szurokfűlevel**et[33] (oregánó), és jól keverjük össze. A leöblített padlizsánszeletekről

[32] Fűrészfogú késsel kaparjuk le a héját, és mossuk meg, majd hosszában hasítsuk kb. 0,5 cm széles hasábokra. A hasábokat összefogva végezzük a darabolást.

[33] **Origanum vulgare**
A szurokfű az oregánó vad változata. Sem ízben, sem külső megjelenésben nem különbözik számottevően az oregánótól. Ezért még a latin nevük is azonos. Külsőre hasonlít hozzájuk a görög oregánó. (A különbség csupán annyi, hogy a görög oregánó levelei bársonyosan szőrösek, a virágai pedig fehérek.) Az íze azonban jóval intenzívebb. Zöld levelei viszont kevésbé bírják a hőkezelést, ezért zöldfűszerként használva a főzés végén adjuk az ételhez. Latin neve: **Origanum vulgare** ssp. **hirtum**. Régi neve: **Origanum heracleoticum**. (Az Interneten található képei gyakran keverednek a közönséges oregánóval és a rózsaszín virágú krétai oregánóval.) A görög oregánó a legintenzívebb ízű fajta. Nehéz *folytatását lásd a következő oldal alján* →

papírtörölközővel itassuk fel a vizet[34], tegyük egy nagyméretű serpenyőbe, és kevés étolajon mindkét oldalát süssük, amíg majdnem megpuhul. (Ne pirítsuk, mert ha teljesen megpuhul, a sütőben szétmállik.) A forró zsiradékból kiszedve tegyük félre. Végül vágjuk kb. 4 mm széles szeletekre a lehűlt krumplit, majd mossunk meg 20 dg paradicsomot, és ezt is szeleteljük kb. 2 mm széles karikákra.

Olajozzunk ki egy kisebb méretű, magas falú zománcozott tepsit, és fektessük az aljára a burgonyaszeletek felét. Rétegezzük rá a paradicsomszeleteket, majd rakjuk rá a krumpliszeletek másik felét. Fedjük be a padlizsánszeletekkel, és simítsuk a zöldségekre a gombás szójamasszát. Végül készítsünk besamelmártást 2 dg vajból, 1 púpozott evőkanál finomlisztből és 2 dl forró tejből a Tojáskrokettnél leírt módon. (Most negyed mokkáskanál sóval, egy csipet őrölt borssal és egy csipet reszelt szerecsendióval ízesítsük.) Sűrítsük híg krémmé, majd egyenletesen terítsük szét a muszaka tetején. Szórjuk meg 5 dg reszelt sajttal, és előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on), fedő nélkül süssük 20 percig, hogy az ízek összeérjenek, és a teteje kissé megpiruljon. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. A fenti mennyiség 6 személynek elegendő. Az eredeti darált hús ízéhez ragaszkodók gombás szójamassza helyett a Szójapástétom nyers masszáját használják. Ehhez ízesítőként már csak az 1 teáskanálnyi apróra metélt friss oregánót kell hozzáadni.

A muszakához hasonló módon készül a görög **Rakott tészta**. A különbség csupán annyi, hogy burgonya helyett főtt tésztával dúsítják. Ez esetben főzzünk ki 20 dg tollhegytésztát. (Egy vékony falú edénybe öntsünk legalább 2 liter vizet, fedő alatt forraljuk fel, tegyünk bele 1 teáskanál sót, 1 kávésnál étolajat, és főzzük a tésztát puhára.) Leszűrve meleg vízzel öblítsük át, és jól lecsepegtetve tegyük a felét a kikent tepsi aljába. Reszeljünk le 10 dg sajtot, szórjuk rá a felét, majd terítsük rá a paradicsomszeleteket. Egyenletesen elosztva rakjuk rá a tészta másik felét. A továbbiakban a fentiek szerint járjunk el. (Fedjük be a padlizsánszeletekkel, simítsuk rá a gombás szójamasszát, öntsük le besamellel, szórjuk meg a maradék reszelt sajttal, és süssük készre.) A legmagasabb igényeket is kielégítő, igazi ínyenc étel lesz belőle.

A görög rakott tészta magyar változata a lecsós rakott tészta. Itt a gombás szójamasszát lecsó helyettesíti. A padlizsán azonban itt is elengedhetetlen.

Lecsós rakott tészta

Először forraljunk fel kb. 0,5 liter vizet. Szórjunk bele fel mokkáskanál sót, és tegyünk bele 15 dg mélyhűtőből elővett morzsolt csemegekukoricát. (Ne hagyjuk felengedni, fagyottan rakjuk bele.) Letakarva főzzük 5 percig, amíg megpuhul, Szűrjük le, és tegyük félre.[35] Utána korrózióálló acélkéssel hámozzunk meg 60 dg érett, de kemény húsú padlizsánt, és keresztben vágjuk kb. 1,5 cm vastag szeletekre, majd mindkét oldalát enyhén dörzsöljük be finomra őrölt sóval, és műanyag tálcára rakva hagyjuk állni. Kb. fél óra múlva kevés vízzel öblítsük le. (A friss, kemény húsú, fehér magvú padlizsánt elég negyedóráig izzasztani.) Amíg a padlizsán izzad, reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). 30 dg zöldpaprikát metéljünk kb. 2 mm széles karikákra, illetve 0,5 cm széles szeletekre. Mossunk meg 40 dg paradicsomot is, és vágjuk kb. 1,5 cm széles cikkekre.

Utána vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy vastag falú lábasban, 3 evőkanál étolajon, állandóan kevergetve dinszteljük üvegesre.[36] Adjuk hozzá a karikára vágott zöldpaprikát, és keverjük tovább. Amikor összeesett, rakjuk rá a feldarabolt paradicsomot is. Szórjunk rá 1 teáskanál szárított bazsalikomot, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és gyakran megkeverve süssük le a lecsót zsírjára. (Az összes nedvességet ki kell sütni belőle, hogy

---

hozzájutni, mert gyakran hamisítják a közönséges oregánóval. Ha szárítani akarjuk az oregánó leveleit, akkor nyáron szedjük le, mert ebben az évszakban legnagyobb az olajesszencia tartalmuk.

[34] A leöblített padlizsánról csak akkor kell felitatni a vizet, ha olajban sütjük. Erre azért van szükség, hogy a forró zsiradékban a víz ne pattogjon.

[35] A visszamaradt főzőlevet ne öntsük ki. Rakjuk a mélyhűtőbe. Később zöldségalapléként elhasználhatjuk.

[36] Ha csak zománcozott lábasunk van, tegyünk alá lángterelőt.

ne legyen vízízű.) Keverjük bele 2 evőkanál sűrített paradicsomot[37], a puhára főtt csemegekukoricát, és zárjuk el alatta a lángot.

Ezt követően főzzünk ki 25 dg spagetti tésztát. (Egy vékony falú edénybe öntsünk legalább 2 liter vizet, fedő alatt forraljuk fel, tegyünk bele 1 teáskanál sót, 1 teáskanál étolajat, és főzzük a háromfelé tördelt tésztát puhára.) Amíg a tészta fő a leöblített padlizsánszeletekről papírtörölközővel itassuk fel a vizet, tegyük egy hőálló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőbe, és kevés étolajon mindkét oldalát süssük, amíg félig megpuhul. (Ne pirítsuk, mert ha teljesen megpuhul, a sütőben szétmállik.) Szedjük ki a padlizsánszeleteket egy tányérra. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra.

Amikor a tészta megfőtt szűrjük le, meleg vízzel öblítsük át, és keverjük össze a lecsóval. Olajozzunk ki egy kisebb méretű, magas falú zománcozott tepsit, és fektessük az aljára a padlizsánszeleteket. Terítsük rá a lecsós tésztát, majd egyenletesen elosztva szórjuk rá a reszelt sajtot. Az előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön süssük 25 percig, hogy az ízek összeérjenek, és a teteje aranysárgára piruljon. Vágjuk 8 kockára, és rósejbnisütő lapáttal kiemelve melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön.)

Nem sokban különbözik a muszakától a szerb népi konyha világszerte ismert és kedvelt étele a gyuvecs. Darált hús helyett sertéspörkölttel készül, amit most szójapörkölttel helyettesítünk.

19. Gyuvecs

Néhány órával a felhasználás előtt áztassunk be 10 dg szójakockát, majd készítsünk egy adag Szójapörköltet. Utána főzzünk puhára 25 dg rizst a Párolt rizsnél leírtak szerint. (Finomabb lesz, ha egy kis csokor apróra vágott petrezselymet is teszünk bele.) Közben tisztítsunk meg, és készítsünk elő 60 dg padlizsánt a Rántott padlizsánnál leírt módon, majd áztassunk be egy nagyobb méretű, mély cseréptálat. Utána mossunk meg 30 dg zöldpaprikát és 30 dg paradicsomot, majd vágjuk kb. 2 mm vastag karikákra, illetve szeletekre. Vegyük ki a vízből a cseréptálat, töröljük szárazra, majd vajazzunk ki, és terítsük az aljába a párolt rizs felét. A keserű lé leöblítése után egyenletesen elosztva borítsuk rá a padlizsánszeleteket, majd rakjuk rá a paprikakarikákat. (Most ne itassuk le a padlizsánkarikákról a vizet.) Ezt fedjük be a paradicsomszeletekkel, és terítsük szét rajta a szójapörköltet. Végül tegyük rá a párolt rizs másik felét, majd 30 dg tejfölt keverjünk simára 4 dg olvasztott vajjal, és simítsuk a tetejére. (A gratinírozó öntetet egyenletesen kenjük szét rajta, hogy a keletkező gőzben megpuhuljanak a zöldségek, és a rizsszemek ne keményedjenek meg a tetején.) Hideg sütőbe rakva, lefedve, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 1 órán át, amíg a padlizsán megpuhul. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben tudjuk a legegyszerűbben átmelegíteni. A fenti mennyiség 6 személynek elegendő.

A török konyha ikonikus étele az ájult imám. Az „Imam bayildi” nem más, mint extra szűz olívaolajon készített és őrölt fahéjjal fűszerezett töltött padlizsán. A legenda szerint, egy vallási ünnep után az imám annyira megszédült a töltött, hagymás padlizsán csodás illatától, hogy ájultan esett össze. (Ájulásához feltehetően az is hozzájárult, hogy a konstantinápolyi kalifa már nagyon éhes volt.) Kétféle változata van. Az egyikbe piros húsú paprikát is tesznek, a másikba nem. (Paprikát többnyire a húsos változatába raknak, de aki ragaszkodik hozzá, ebbe a változatba is tehet 2 közepes méretű kápia paprikát, apró kockákra vágva, és a gombával dinsztelve.)

Ájult imám

Először pirítsunk aranysárgára 4 dg hántolt mandulát a Pirított napraforgómagnál leírt módon. Öntsük ki tányérra, és langyosra hűlve, deszkán vágjuk apró darabokra. Mossunk meg 1 evőkanálnyi

[37] Aki a lucskos főtt tésztákat kedveli, tegye a sűrített paradicsomot egy pohárba. Öntsön rá 1 dl vizet, keverje össze, és ezt öntse a lecsóra.

kapribogyót[38], és metéljük finomra. (Előtte mossuk le róla a sós levet.) Mossunk meg egy kis csokor petrezselymet, és vágjuk apróra. Metéljünk finomra 1 evőkanálnyi friss majoránnalevelet, és ezt is tegyük félre. Utána 4 db közepes méretű (kb. 35 dekagrammos), kemény húsú padlizsánt[39] mossunk meg, majd hosszában hasítsuk ketté. A húsát hosszában, keresztben metsszük be kb. 1 cm széles kockákra, és dörzsöljük be kevés sóval. (Most ne hámozzuk meg a padlizsánt, és a bemetszések során se sértsük meg a héját.) Fejjel lefelé állítsuk rácsra, hogy a keserű lé kifolyjon belőlük. Félórányi izzasztás után folyó víz alatt öblítsük le róluk a maradék sós-keserű levet, és szintén fejjel lefelé helyezzük egy nagyméretű tepsibe. Toljuk be az előzőleg begyújtott sütőbe, és 180 °C-on süssük 20 percig. Vegyük ki, tegyük a tűzhely tetejére, és evőkanállal kotorjuk ki a húsukat. (Kb. 1 cm vastag hús maradjon a héján.) A kivájt padlizsánhúst hosszában, keresztben vágjuk apró kockákra.[40]

Amíg a padlizsán izzad és sül, mossunk és hámozzunk meg 0,5 kg érett, paradicsomot. (Forró vízbe dobva főzzük kb. fél percig, kiszedve várjuk meg, míg langyosra hűl, majd húzzuk le a héját.) Vágjuk ketté, finoman nyomkodjuk ki belőle a levét és a magjait, majd daraboljuk kb. 1 cm széles kockákra. Utána vágjunk apróra 20 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 3 gerezd fokhagymát, és egy legégésvédő bevonattal ellátott nagyméretű, vastag falú serpenyőben, 0,5 dl olívaolajon dinszteljük üvegesre. Ekkor állítsuk a lángot takarékra, majd keverjünk bele 1 teáskanál kristálycukrot, adjuk hozzá a feldarabolt paradicsomot, 1 megmosott babérlevelet, tegyük rá a felaprózott kapribogyót, petrezselymet és majoránnalevelet. (Ha nem jutunk hozzá friss majoránnalevélhez, 1 teáskanál szárított, morzsolt majoránnával helyettesíthetjük.) Szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, fél teáskanál őrölt fahéjat, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és tovább kevergetve, lassú tűzön süssük pár percig.

Dolgozzuk bele a félretett padlizsánhúst, adjuk hozzá a mandulát, és süssük le a tölteléket zsírjára. Végül távolítsuk el belőle a babérlevelet, és egyenletesen elosztva töltsük a masszát a tepsibe visszahelyezett padlizsáncsónakokba. A sütőbe visszatolva közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 25 percig, amíg a csónakok fala teljesen megpuhul. Friss, ropogós kenyérrel melegen tálaljuk. Pirított kenyérrel fogyasztva is finom. (A padlizsán héját nem kell megenni. Kiskanállal faragjuk le róla a puha húst.) Párolt rizzsel is fogyaszthatjuk. A balkáni és a közel-keleti országokban bulgurral vagy kuszkusszal is eszik. (Ez esetben 6 személynek elegendő.) Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Akinek ízlett, próbálja ki a görög Muszakát. Az is nagyon finom. Nem kevésbé ízletes a muszaka főtt tésztás változata a Rakott tészta. Párolt rizses változata a szerb Gyuvecs sem rossz.

Nálunk kevesen ismerik az édeskömény, illetve a római kömény gumóját, a venkelt, pedig párolva és sütve egyaránt nagyon finom. Sokan azért nem fogyasztanak különleges zöldségeket, mert drágák. Valóban drágák, de olcsóbbak, mint a hús, és nem teszik tönkre az egészséget. A venkel egyébként sok vasat, A-vitamint, C-vitamint, és folsavat tartalmaz. Gyógyhatással is rendelkezik, vízhajtó és vesetisztító hatása számottevő. Görcsoldó hatásánál fogva gyomorbántalmak és menstruációs fájdalmak esetén szintén hatásos. Gyógyászati célra az enyhén köményízű, ropogós venkelt nyersen, salátaként célszerű fogyasztani. Az ínyencek rakott zöldséget készítenek belőle.

20. Rakott zöldség

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát, és másnap készítsünk belőle fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[41] Utána tisztítsunk meg és daraboljunk fel 0,5 kg brokkolit a Karfiolpörköltnél leírt módon. Mossunk meg egy venkel-

[38] Legolcsóbban a Spar szupermarketekben szerezhető be. A **Hutesa kapribogyó** jelenleg 364 forintba kerül, 100 grammos kiszerelésben. (A maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem árt neki.)
[39] Nyáron és ősszel a piacon olcsóbban kaphatunk friss padlizsánt, mint a szupermarketekben. (A puha, aszott padlizsánt ne vegyük meg, mert annak húsa barna, és keserű.)
[40] Ennek legegyszerűbb módja, hogy hővédő kesztyűvel megfogjuk a padlizsánok szárát, és egy tál felett evőkanállal belekotorjuk a félig puha húsát. Aztán a tálban vagdaljuk darabokra.
[41] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

gumót, és hosszában vágjuk négyfelé, majd keresztben metéljük kb. 3 mm vastag szeletekre. Mossunk, majd tisztítsunk meg 20 dg csiperkegombát, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Tisztítsunk meg 5 dg vöröshagymát, és vágjuk apróra. (Nyáron 2 szál, vastag szelekre vágott zöldhagymát használjunk hozzá.) A feldarabolt zöldségeket szórjuk egy nagyobb lábasba, és 0,5 dl étolajon, állandóan kevergetve dinszteljük kb. 5 percig, hogy a pórusaik bezáródjanak. Keverjük hozzá a szójatepertőt, és tegyük félre, majd verjünk fel habosra 3 tojást. Apránként adagolva engedjük fel 7 dl tejjel és 1 dl tejszínnel. Szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, reszeljünk rá egy csipet szerecsendiót, és jól keverjük össze.

Végül rakjuk az összes zöldséget egy olajjal kikent nagyméretű hőálló üvegtálba. Öntsük rá a tejestojásos pépet, és nyomkodjuk le a zöldségeket, hogy a lé teljesen ellepje. Hideg sütőbe rakva, fedél nélkül, közepes lángon (210 ^{o}C-on) süssük kb. 1 órán át, amíg a zöldségek megpuhulnak. Ekkor vegyük ki a sütőből, keverjük át, és egyenletesen elosztva szórjunk rá 10 dg reszelt trappista vagy edámi sajtot. Süssük még kb. 10 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is átmelegedjen.) A fenti mennyiség 6 személynek elegendő.

Párolt zöldségfélékből is lehet finom rakott ételeket készíteni. Ennek főleg a szójaallergiás vegetáriusok örülnek. Ehhez célszerű intenzívebb ízű zöldségeket (pl. brokkoli, karalábé) választani. Mivel sok tojást és sajtot tartalmaz, íze és állaga leginkább a zöldséges omletthez hasonló. (A változatosság kedvéért próbálkozhatunk karfiollal, cukkinivel és gombával is.)

Rakott karalábés brokkoli

Először tisztítsunk meg és daraboljunk fel 70 dg brokkolit[42] a Karfiolpörköltnél leírt módon. A brokkolirózsákat vagdaljuk diónyi méretűre, a szárát pedig hámozzuk meg, és metéljük kb. 0,5 cm vastag szeletekre. Utána mossunk, majd hámozzunk meg 40 dg karalábét, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Mossunk meg, majd metéljük kb. 0,5 cm széles karikákra 10 dg zöldhagymát. Tegyük egy hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőbe, és 3 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a feldarabolt karalábét, öntsünk rá 1 dl vizet, és fedő alatt, néhányszor megkeverve főzzük 10 percig.[43] Ekkor rakjuk rá az összevagdalt brokkolit, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és főzzük tovább kb. 10 percig, amíg mindkét zöldség majdnem megpuhul. (Ne főzzük túl, mert még a sütőben is puhulni fog. Ha mirelit brokkolit használunk, 15 percig főzzük a karalábét, és csak 5 percig a brokkolit.) Fedő nélkül süssük le zsírjára, majd vegyük le a tűzről, és reszeljünk le 20 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Kenjünk ki vajjal majd zsemlemorzsával hintsünk ki egy nagyobb méretű hőálló üvegtálat (jénai) vagy kerámiatálat. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra.

Készítsünk sajtmártást. Egy vastag falú lábasban olvasszunk fel 5 dg vajat, és szórjunk bele 5 dg lisztet. Süssünk belőle rántást, de ne pirítsuk. Amikor habosodni kezd, szórjuk a besamel mártásba 1 teáskanál Vegetát, negyed mokkáskanál őrölt borsot, majd apránként engedjük fel 3 dl tejjel. Közben állandóan keverjük, hogy ne csomósodjon meg. Amikor besűrűsödött (kezd elválni az edény falától) dolgozzuk bele a reszelt sajtot és 30 dg 20% zsírtartalmú tejfölt. (Intenzíven keverjük simára.) Vegyük le a tűzről, és miután langyosra hűlt keverjünk bele 5 felvert tojást, szórjunk rá 1 teáskanál curry fűszerkeveréket, és jól dolgozzuk össze. (Most is erőteljesen keverjük simára.) Adjuk hozzá a csaknem puhára főtt zöldségeket, és megkeverve töltsük a masszát a kikent tálba. Simítsuk el a tetejét, és toljuk az előmelegített sütőbe. Mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Melegen, egytálételként tálaljuk. Aki igényli, annak adjunk mellé egy szelet friss, ropogós kenyeret. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Egy fűtőbetétes grill-

[42] Helyette 60 dg fagyasztott brokkolit is használhatunk.
[43] Télen a fonnyadt, kiszáradt karalábét tovább kell főzni. Ez esetben 1,5 dl vizet öntsünk alá.

sütőben előbb az alját kezdjük el pirítani, és utána a tetejét. A grillsütő tetejére rakva biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

A rakott ételek királynője a csőben sült szárzeller. Nem olcsó étel, de könnyen elkészíthető, és nagyon finom. Igazi különlegesség.

21. Csőben sült szárzeller

Először tisztítsunk meg 25 dg vöröshagymát, hosszában vágjuk ketté, majd szintén hosszában metéljük kb. 2 mm vastag szeletekre, és egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyobb serpenyőben, 7 dg vajon süsük világosbarnára.[44] Utána 0,5 kg szárzellert[45] tisztítsunk meg (vágjuk le a fonnyadt szárvéget, valamint a gyökértönköt) és mossuk meg. Metéljük kb. 1 cm széles szeletekre, de előtte tegyünk fel kb. 1,5 liter vizet a tűzre, és szórjuk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, valamint negyed mokkáskanál barna cukrot. (Mivel a szárzeller nem egyenletes vastagságú, az alsó harmadát vágjuk le, és darabolás előtt hosszában hasítsuk ketté. A vaskos torzsáját pedig hosszában hasítsuk négyfelé, és ezt is szeleteljük bele.) Tegyük a feldarabolt szárzellert a felforrt vízbe, és főzzük min. 20 percig, amíg megpuhul. Szűrjük le. (Leöblíteni nem szabad.) Amíg a szárzeller fő, kenjünk ki vajjal egy kisebb méretű zománcozott tepsit, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Utána verjünk fel 1 tojást, adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és keverjünk bele 1 dl habtejszínt.

Terítsük a langyosra hűlt szárzeller felét a tepsi aljába, és szétterítve rakjuk rá a pirított hagymát. Tegyük rá a maradék szárzellert, és csurgassuk rá a tojásos pépet. Végül reszeljünk le 10 dg parmezán sajtot, és szórjuk a tetejére. Az intenzív ízek kedvelői más (pl. füstölt sajtot) is szórhatnak rá, csak arra ügyeljünk, hogy olvadékony legyen. Előmelegített sütőbe rakva, fedél nélkül, közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a tetején a sajt aranysárgára pirul. Melegen tálaljuk, friss, ropogós kenyérrel fogyasszuk. Főételként tálalva 3 személynek, könnyű vacsoraként fogyasztva 4 személynek elegendő. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is átmelegedjen.)

Ugyanígy készül a **Csőben sült édesköménygumó**. 4 venkelgumót (édesköménygumót) mossunk meg, a zöld szárvégeket vágjuk le, és hosszában majd keresztben szeljük ketté. (Ha már kezd ráncosodni, előtte a külső héját távolítsuk el.) Utána metéljük kb. 0,5 cm vastag szeletekre, és sós, cukros vízben főzzük puhára. Utána a fentiekben leírt módon járjunk el. Az édesköménygumó még a szárzellernél is drágább, és csak ritkán kapható a szupermarketekben.[46] Ha éppen van, használjuk ki az alkalmat. Próbáljuk ki ezt a változatot is. Nem fogunk benne csalódni. Ezen a módon más zöldségekből (pl. zeller, karalábé, pasztinák, spárga, karfiol, brokkoli, zöldbab, zöldborsó, feketegyökér[47],

---

[44] Ha a vöröshagymánk kezd fonnyadni, a barna héj alatti vékony bőrszerű hagymaréteget is távolítsuk el, mert ez sütés közben megég.

[45] Szárzeller vagy más néven halványító zeller, illetve angol zeller minden nagyobb szupermarketben kapható. A csomagolásán a nettó súlya (0,5 kg) van feltüntetve. Tisztítatlan súlya eléri a 90 dekagrammot is. (Ára kb. 400 Ft.) Csak akkor vegyük meg, ha friss, ropogós. A fonnyadt szárzellernek nem elég markáns az íze. Ha nem friss, nézzünk be egy másik szupermarketbe. Hűtőben, felbontatlanul tárolva 1 hétig is eláll. A leveles zöldségekkel ellentétben nem hajlamos a rothadásra. Mellesleg szárzellerből finom leveseket és curryt is készíthetünk. (Ha a celofánba csomagolt szárzeller súlya alig haladja meg a 0,5 kilogrammot, akkor két csomaggal vegyünk belőle, mert ehhez a recepthez 80 dg tisztított szárzellerre van szükség.) A maradékból készítsünk Szárzelleres lepényt.

[46] Az Aldi és a Lidl áruházakban próbálkozzunk. A nagyobb piacokon (pl. Budapesten a Nagyvásárcsarnokban vagy a Lehel téri piacon) mindig kapható. A 25-30 dekagrammos gumók ára kb. 250 Ft vagy 800 Ft kilója. Ezt is csak frissen érdemes megvenni.

[47] Feketegyökérhez nálunk nem könnyű hozzájutni, de a kiskerttel rendelkezők maguk is termeszthetik. Az ehhez szükséges vetőmag Szigetszentmiklóson, a Gazdabolt online áruházban mindig kapható. Személyes átvétel esetén a megközelítési mód itt található: http://www.gazdabolt.hu/T06516-Feketegyoker-1g Ha nincs kertünk, nagyobb piacokon az őstermelőnél, hobbi kertészeknél érdeklődjünk. Különleges zöldségeket a webáruházakból (pl. a Hunnia Gasztro Kft-től) is rendelhetünk Címük: http://www.hunniagasztro.hu/termekek.php Amennyiben sikerül beszerezni, tisztítását a Rántott *folytatását lásd a következő oldal alján* →

fekete retek) is igen finom csőben sült egytálételt készíthetünk. Mindegyik zöldségből 80 dg megtisztított alapanyagra van szükség.

Előkelő éttermek kínálata a csőben sült cikória. A rakott ételeket mindenki szereti, de a rakott cikóriát kevesen ismerik. Aki ismeri, sem nagyon szereti, mert meglehetősen keserű. Szervezetünknek azonban keserű ízre is szüksége van, mert tisztítja a májat. A sütés egyébként jelentős mértékben csökkenti a cikória keserűségét. Ezért ne féljünk tőle, próbáljuk ki.[48] Ha ízlett, legközelebb próbáljuk ki vörös színű radichio salátával is.

22. Csőben sült cikória

Előző este áztassunk be 10 dg szójakockát, és másnap készítsünk egy adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát vágjuk vagy körömmel szakítsuk kétfelé.[49] Utána bő, forró, sós vízben főzzünk puhára 25 dg tömör burgonyát. (Ne főzzük túl, ne repedjen ki a héja.) Kiszedve hagyjuk lehűlni, majd hámozzuk meg, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Miközben a krumpli fő, vajazzunk ki egy nagyobb méretű hőálló üveg- vagy kerámiatálat, majd vágjunk apróra egy kis csokor petrezselymet. Reszeljünk le 5 dg parmezán sajtot, és ezt is tegyük félre. Mossunk meg 4 cikóriát. A végén a bebarnult torzsáját vágjuk le róla, egészen a levelekig. A fonnyadt külső leveleit is válasszuk le róla.) Vágjuk ketté a megtisztított cikóriákat, és fektessük a vajjal kikent tál aljába. Verjünk fel 4 nagy tojást, és keverjük simára 20 dg natúr krémsajttal. (A tojást apránként adjuk a krémsajthoz, hogy ne legyen csomós.) Szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, az összevágott petrezselymet, és öntsünk rá 1,5 dl habtejszínt. Végül adjuk hozzá a szójatepertőt, a kockára vágott burgonyát, és ezzel is keverjük össze.[50]

Öntsük a masszát a cikóriákra, egyengessük el rajta, hogy a szójatepertő és a krumplikockák túlnyomó része a cikóriák közé kerüljön. Egyenletesen elosztva szórjuk rá a reszelt sajtot. Hideg sütőbe rakva 210 °C-on süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Melegen tálaljuk. A rakott ételeket többnyire kenyér nélkül fogyasztják, de aki igényli, annak friss ropogós kenyeret adjunk mellé. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön.) A fenti mennyiség fő fogásként fogyasztva 4, könnyű vacsoraként tálalva 6 személynek elegendő.

A csőben sült ételek az egész világon népszerűek. Külföldön a francia eredetű gratin[51] szóval illetik ezeket az ételeket. Nálunk is gyakran használják ezt a kifejezést. Főleg az éttermi szakácsok kedvelik, mert jól hangzik. Így született a brokkoli gratin.

23. Brokkoli gratin

Előző este áztassunk be egy adag (10 dg) szójakockát, és másnap süssük ropogósra, a Szójatepertőnél leírt módon, azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk két-

karalábénál leírt módon végezzük. (Van, aki a tisztára súrolt feketegyökeret kettévágva héjastól főzi meg, és utána hámozza. Így nem folyik ki belőle a tejnedv, ezáltal intenzívebb ízű marad.) Mellesleg a középkorban nálunk is általánosan termesztett zöldség volt a feketegyökér. Ma már csak Franciaországban, Oroszországban és Ukrajnában termesztik nagy mennyiségben.

[48] Cikória saláta a hipermarketekben, pl. Interspar kaphatunk. Hungarocell tálcán, lefóliázva forgalmazzák. Nem olcsó, de ma már a többi zöldség sem olcsó.

[49] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

[50] Az eredeti recept burgonya helyett csicsókát ír elő. Ha mi is ezt a változatot választjuk, körömkefével súroljuk tisztára a csicsókát, majd hámozzuk meg. Kockára vágása után nyersen keverjük a tojásos masszába, mert a csicsóka nagyon hamar, 5 perc alatt megpuhul. Ezért nem szükséges előfőzni.

[51] Kiejtése: graten

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

felé.[52] Előtte vegyünk ki a mélyhűtőből 90 dg brokkolit, majd még fagyosan vágjuk kb. 1,5 cm széles kockákra, és 1,2 liter vízben, 1 mokkáskanál sót hozzáadva, fedő alatt főzzük kb. 5 percig. (Ne főzzük teljesen puhára, mert még a sütőben is puhulni fog.) Szűrjük le és tegyük félre.[53] Utána kenjünk ki vajjal egy közepes méretű üveg- vagy kerámiatálat, majd reszeljünk le 12 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Mossunk meg, és metéljük apróra egy kis csokor petrezselyem lombozatát, majd hámozzunk meg 40 dg paradicsomot. (A paradicsom héját legkönnyebben úgy tudjuk lehúzni, hogy kb. fél percre forró vízbe dobjuk.) Vágjuk kb. 1,5 cm széles kockákra, majd metéljünk apróra 10 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy nagyméretű serpenyőben, 2 dg vajon, állandóan kevergetve dinszteljük üvegesre. Rakjuk rá a felaprózott paradicsomot, az összevágott petrezselymet, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és forraljuk fel, de ne süssük. (Az intenzív ízek kedvelői fél mokkáskanál csípős paprikakrémet is tehetnek bele, a gratinírozáshoz pedig füstölt sajtot használjanak.)

Rakjuk hozzá a brokkolit és a szójatepertőt, finoman keverjük össze, majd öntsük a kivajazott tálba. Egyengessük el a tetejét, és verjünk fel 2 tojást. Adjunk hozzá 2 dl habtejszínt, a paradicsomok kicsorgott levét, keverjük bele a reszelt sajtot, és öntsük a masszát a zöldségek tetejére. Tegyük a tálat hideg sütőbe, és közepes tűzön (210 °C-on), fedő nélkül süssük min. fél óráig, amíg a teteje világospirosra pirul. Melegen tálaljuk. Pirított kenyérrel fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

Ugyanígy készül a **Kelbimbó gratin**. Ehhez 90 dg mirelit kelbimbóra van szükség. Szezonban, vagyis nyár végén és ősz elején friss brokkolit, illetve kelbimbót is használhatunk hozzá. Mivel a nyers zöldségeken lehetnek eldobandó részek, 1 kilogrammot vegyünk belőlük. (A fonnyadt kelbimbóról le kell szedni a külső leveleket, a brokkoli szárát pedig meg kell hámozni.) A nagyméretű kelbimbót puhára főzés után vágjuk ketté. A kelbimbó főzési ideje mérettől függően 15-20 perc. (A mirelit kelbimbó gyorsabban puhul. A csillagokba emelkedett zöldségárakat látva jobban járunk, ha mirelitet használunk.)

Az olaszok nagyon szeretik a főtt tésztát. Tésztás ételeik száma szinte végtelen. Olaszországban még a rakott ételeket is tésztával készítik. Régen házilag gyúrt tésztát kb. 1,5 mm vastagra nyújtottak, és tenyérnyi méretű téglalapokra szabdalták. Ezt a lasagne[54]-nek nevezett tésztát aztán frissen vagy szárítva használták, több rétegben. Az egyes rétegeket többnyire húsos, raguszerű töltelék választotta el egymástól, és a tetejét jól megszórták reszelt sajttal. A tészta puhára főzését jó adag besamel mártás biztosította, amit szintén az egyes rétegek közé kentek. Ma már szinte mindenki készen vásárolja a lasagne tésztát. A szupermarketekben kétféle változat található. Az egyik a friss, lefagyasztva, a másik a szárított. Mindkettő jó, de a mirelit változat hamarabb puhára sül, és az íze is jobb.[55] Az egészséges

[52] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

[53] Leszűrésük után ne öblítsük le. A visszamaradt főzőlevet pedig ne öntsük ki. Felöntőléként használva finom levest vagy főzeléket készíthetünk belőle. Ebben az esetben csak fél mokkáskanál sót tegyünk az ételbe. Ha nem tudjuk másnapig elhasználni, rakjuk a mélyhűtőbe. A visszamaradt lé bőven elegendő a zöldséges krémlevesek készítéséhez.

[54] Kiejtése lázánnye. Nagyon régi étel. Készítésének módját az olaszok az etruszkoktól vették át. Világhírű változata a bolognai szószos raguval töltött lasagne.

[55] Gyorsfagyasztott lasagne nálunk a nagyobb Spar szupermarketekben és az Intersparban szerezhető be. (A **Tortellino** Tészta- és Édesipari Kft. által készített **mirelit lasagne** a rétestészták és a leveles tészták között található.) Szárított lasagne több szupermarketben is kapható. Legolcsóbb a **négytojásos durumtésztából készült Gyermelyi Lasagne**. Ez a változat 30 db tésztalapot tartalmaz. A száraz tésztalapok puhára sütése nem okoz gondot, mert vékonyabbak, mint a fagyasztott változat. Mindkét változat ára 990 Ft, 0,5 kilogrammos kiszerelésben. Eredeti olasz lasagne tészta is kapható nálunk. A szárított **Barilla Collezione Lasagne** ára 1400 Ft, szintén 0,5 kilogrammos kiszerelésben. Ez a fajta is durumlisztből készül. Tartalma 29 szárított tésztalap. Valamivel vékonyabb, mint a magyar lasagne tészták, ezért óvatosan bánjunk vele, mert törékeny. (Az olasz tészták többnyire nem tartalmaznak tojást. Kivétel a lasagne, melynek tojástartalma 20%.)

Aki a tojás nélküli durumtésztákat kedveli, olcsón hozzájuthat szárított lasagne tésztához. A **San Fabio lasagne di Semola grand duro** a Penny Marketben kapható. Ára 349 Ft, 500 grammos kiszerelésben. Újabban az Aldi áruházban is kapható durumtésztás lasagne. A **Cucina Mobile - Lasagne di semola** ára és súlya ugyanannyi. A 0,5 kilogrammos fagyasztott lasagne tészták általában 18 tenyérnyi méretű tésztalapot tartalmaznak, melyek éppen elegendők egy nagy

folytatását lásd a következő oldal alján →

táplálkozás jegyében ma már számtalan zöldséges lasagne recept áll rendelkezésünkre. Közülük sokak kedvence a spenótos-túrós lasagne. Mirelit spenótot használva könnyen és viszonylag gyorsan elkészíthető. A lasagne tészta nem ázik el, ezért már előző nap összekészíthető. A reszelt sajtot is rászórhatjuk a tetejére. Másnap semmi mást nem kell vele tenni, mint kivenni a hűtőből, és betolni a sütőbe.

24. Spenótos-túrós lasagne

Előző nap vegyünk ki egy adag (450 gramm) összevágott mirelit spenótot[56], és egy adag (500 gramm) fagyasztott lasagne tésztát. Tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. (A spenótot szűrőkanálba rakjuk, hogy a leve lecsepegjen.) Másnap reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Az olaszok parmezán sajtot használnak hozzá. (Ez nem olcsó, de nagyon finom.) Van, aki 20 dg szeletekre vágott mozzarella golyóval fedi be. Utána öntsünk 2 evőkanálnyi olívaolajat egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyobb méretű serpenyőbe, és reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát. Dinszteljük pár percig. Amikor pezsegni kezd, keverjük hozzá 35 dg vagdalt spenótot[57] és 20 dg krémsajtot. Szórjunk rá fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot és egy csipet reszelt szerecsendiót. Keverjük tovább, amíg a krémsajt megolvad, majd forgassunk bele 30 dg mirelit zöldborsót, és vegyük le a tűzről. (A fagyasztóból kivett zöldborsót tésztaszűrőbe mérjük ki, majd meleg vízzel öblítsük le, hogy ne tapadjanak egymáshoz.) A zöldborsót most nem kell előzőleg puhára főzni, mert a hosszú sütési idő alatt megpuhul. Miután lehűlt a spenótos-zöldborsós töltelék, keverjünk bele 25 dg ricottát. (Ha nem kapunk ricottát, műanyag dobozban forgalmazott lágy túrót használjunk hozzá.)

Amíg a spenót hűl, készítsünk besamel mártást. Egy vastag falú lábasban olvasszunk fel 5 dg vajat, és szórjunk bele 5 dg lisztet. Süssünk belőle rántást, de ne pirítsuk. Amikor habosodni kezd, szórjuk bele fél mokkáskanál sót, és negyed mokkáskanál reszelt szerecsendiót, majd apránként engedjük fel a 6 dl tejjel. Közben állandóan keverjük, hogy ne csomósodjon meg. Miután tejszín sűrűségű folyadékká vált, zárjuk el alatta a tüzet. (Ne sűrítsük!) Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a hűtőből a lasagne tésztát, és a felét (9 lapot tegyük vissza a mélyhűtőbe.)[58] Kenjünk ki olajjal egy kisebb méretű zománcozott tepsit, és öntsünk az aljára annyi besamelt, hogy egyenletesen befedje. Egymás mellé rakosgassunk rá 3 db tésztalapot.[59] Kenjük rá a maradék besamel egyharmadát. Osszuk három részre a spenótos tölteléket, és egyharmadát kenjük a besamelre. Három lapból rakjunk rá újabb réteg tésztát, és kenjük rá a besamel és a töltelék második harmadát. Erre tegyük rá a maradék tésztát, és a maradék besamelt, majd a megmaradt tölteléket. Az egészre szór-

---

tepsi, vagy két kisebb (fele méretű) tepsi lasagne háromrétegű elkészítéséhez. A tésztalapokat egymás mellé kell rakosgatni. Nem szabad átlapolódniuk, mert vastag tészta nem sül puhára. Ha a tepsink nem szabványos méretű, akkor egy lapot vagdaljunk, vagy törgeljünk kisebb darabokra, és ezekkel fedjük be teljesen a töltelékrétegeket. A végeredményen nem fog látszani, hogy töredezett tésztából készült. Ne főzzük forró vízben puhára a lasagne tésztát, mert már pár percnyi főzés után is ragacsos csiriz lesz belőle a tepsiben.

Sajnos a lasagne tészták meglehetősen drágák, ami a jelenlegi divathullámnak tudható be. Ezen azonban könnyen lehet segíteni. Az 500 grammos lasagne tészták két használatra elegendők. Ha csak ki szeretnénk próbálni valamelyik receptet, akkor válasszuk a Spar szupermarketekben kapható sajátmárkás **Lasagne Teigblätter** tésztát, 250 grammos kiszerelésben. Ebben 14 db 18 × 8 cm méretű tésztalap található. Ára is feleannyi: 639 Ft. A kis jövedelműeknek sem kell lemondaniuk erről az ízletes ételfajtáról, mert a lasagne tészta jól helyettesíthető lebbencstésztával. Fele annyiba sem kerül, mint az olasz lasagne tészta. A Lidl áruházban és a nagyobb Spar szupermarketekben kapható, de otthon mi magunk is készíthetünk lebbencstésztát. A keményre gyúrt és kb. 1 mm vastagra kinyújtott tésztát 9 cm széles, és 16 cm hosszú téglalapokra szabdaljuk. (A maradék tésztát nem gyúrjuk össze, és ne nyújtsuk ki újra, mert a lasagne tészta kisebb darabokban felhelyezve is használható.) Egy adag ételhez 9 db tésztalapra van szükség. Frissen is használhatjuk, napon szárítva pedig hónapokig eltartható. Ezért érdemes belőle több adagot készíteni. A házilag készített lasagne tészta tizedannyiba kerül, mint az olasz változat. Ráadásul az íze is jobb lesz, mert Főtt tészta készítése receptben leírt változat nem 4, hanem 6 tojásos.

[56] Legolcsóbban a Spar szupermarketekben és a Tesco áruházban szerezhető be. A 450 grammos töltősúlyú **FRoSTA Chopped Spinach** ára 429 Ft, illetve 449 Ft.

[57] A maradékból készítsünk Spenótos galuskát, eredeti Ázsiai kukoricalepényt vagy Spenótos pizzát.

[58] A maradékból később készítsünk Gombás lasagnet, Zöldséges lasagnet vagy Bolognai szójás lasagnet.

[59] A tésztalapok ne érjenek a tepsi széléhez. Ha túllógnak a tölteléken, nem fognak megpuhulni.

juk rá a reszelt sajtot, és toljuk az előmelegített sütőbe. Mérsékelt tűzön süssük min. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul.[60] Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Egy fűtőbetétes grillsütőben először az alját pirítsuk. (A grillsütő tetejére rakva biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

Ugyanígy készül a **Medvehagymás-túrós lasagne**. (A medvehagyma április végén jelenik meg a piacokon, és május közepéig kapható.) Vegyünk belőle 30 dekagrammnyit. Vágjuk le a szárát, és mossuk meg. Egy csomóba összefogva hosszában és keresztben metéljük kb. 0,5 cm széles szeletekre. Az így keletkezett apró leveleket keverjük a megdinsztelt hagymához. (Nem kell előfőzni. A zöldborsóhoz hasonlóan a medvehagyma levele is megpuhul sütés közben.) Az intenzív ízek kedvelői tehéntúró helyett használhatnak villával áttört juhtúrót (brindza) vagy kékpenészes sajtot[61]. Ezeknek a változatoknak meglehetősen csípős, markáns ízük lesz, ezért gyermekes családokban ne alkalmazzuk. (Nem fog nekik ízleni.)

A másik kedvelt lasagne tésztás étel a gombás lasagne. Mielőtt nekiállnánk az elkészítésének, olvassuk el a Spenótos-túrós lasagne receptjét, mert a részletek ott találhatók. (Ha nem akarjuk elrontani, a lábjegyzeteket se hagyjuk ki.)

25. Gombás lasagne

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát, és másnap készítsünk belőle fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[62] Ezután reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli), majd daraboljunk fel 20 dg mozzarellát. (Ha nagy golyónyi mozzarellát vásároltunk, megvizezett éles késsel vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. Ha mini mozzarellát vettünk, hosszában vágjuk ketté.)[63] Tegyük félre**,** majd metéljünk apróra egy kis csokor petrezselymet. Tördeljük ki 70 dg csiperkegomba szárát, és folyó víz alatt mossuk meg, majd vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A nagy átmérőjű gombafejeket előbb vágjuk ketté, a vastag szárát pedig hosszában hasítsuk ketté. Az ínyencek intenzívebb ízű barna csiperkegombát használnak erre a célra.)

Utána vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben, 2 dg vajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a szeletekre vágott gombát, és továbbra is állandóan kevergetve süssük le zsírjára, de ne pirítsuk. Adjuk hozzá az összevágott petrezselymet, és szórjunk rá 1 púpozott evőkanál lisztet. Jól keverjük bele, majd apránként öntsünk rá 8 dl tejet. Ízesítsük 1 mokkáskanál sóval, negyed mokkáskanál őrölt borssal, egy csipet reszelt szerecsendióval, és forraljuk fel. Amikor sűrűsödni kezd, vegyük le a tűzről.

Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a hűtőből a lasagne tésztát, és a felét (9 lapot tegyük vissza a mélyhűtőbe.)[64] Vékonyan kenjük ki vajjal egy kisebb méretű zománcozott tepsit, majd a gombás töltelékből kanalazzunk bele annyi besameles lét, hogy az alját egyenletesen befedje. Egymás mellé rakosgassunk rá 3 db tésztalapot. Kenjük rá a gombás töltelék egyharmadát. Erre rakjuk rá a felszeletelt mozzarella felét, majd egyenletesen elosztva szórjuk rá a szójatepertő felét. Három lapból rakjunk rá újabb réteg tésztát, és kenjük rá a gombás töltelék második harmadát. Erre tegyük rá a maradék mozzarellát, majd a megmaradt szójatepertőt. Végül rakjuk rá a maradék tésztát, és fedjük be a maradék töltelékkel.[65] Az egészre szórjuk rá a reszelt sajtot, és toljuk az előmelegített sütőbe. Mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Melegen tálaljuk.

[60] A modern villanytűzhely használói ne kapcsolják be a légkeverő funkciót, mert száraz, rágós lesz a tészta.
[61] Legalkalmasabb erre a célra az Aldi áruházban kapható sötétkék papírba csomagolt Pirol sajt. Finom és olcsó.
[62] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[63] A mozzarella beszerzési módja a Sajttal töltött rizsgolyónál (Arancini) található lábjegyzetben. Érdemes körülnézni a leértékelt tejtermékek hűtőgondolájában, mert a mozzarellát gyakran akciózzák a szupermarketek. Ha csak 125 grammosat találunk, vegyünk belőle két zacskóval, és tegyük bele mind. A lasagne szereti a sok sajtot.
[64] A maradékból később készítsünk Spenótos-túrós lasagnet, Zöldséges lasagnet vagy Bolognai szójás lasagnet.
[65] Úgy osszuk be, hogy a tetejére inkább több besameles töltelék jusson, mint kevesebb.

Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Egy fűtőbetétes grillsütőben először az alját pirítsuk. (A grillsütő tetejére rakva biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) Nem szükséges újramelegíteni, mert hidegen is finom. Így olyan lesz az állaga, mint a rakott palacsintának.

Ugyanígy készül a **Gombás-padlizsános lasagne**. A különbség csak annyi, hogy a töltelék most gombából és padlizsánból áll. Először készítsünk fél adag szójatepertőt az előző este beáztatott szójakockából, majd reszeljük le a sajtot, és daraboljuk fel a mozzarellát. Metéljük finomra a petrezselymet, majd hámozzunk meg 0,5 kg kemény húsú padlizsánt, és keresztben vágjuk 5-6 mm vastag szeletekre. Utána mindkét oldalát enyhén dörzsöljük be finomra őrölt sóval, és műanyag tálcára rakva hagyjuk állni. (Csupán néhány szemcsényi sót dörzsöljünk szét rajta, különben nagyon sós lesz az étel.) Kb. fél óra múlva kevés vízzel öblítsük le. (Ma már kesermentes hibrid fajták is léteznek. Ezért vágjuk le a padlizsán két végét és kóstoljuk meg, Ha nem keserű, nincs szükség sós izzasztásra.) Miközben a padlizsán izzad, 0,5 kg gombából készítsünk besameles tölteléket a fentiekben leírt módon. Mialatt a gomba sül, vastagon kenjünk ki étolajjal egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőt, és élénk tűzön pirítsuk kissé a leöblített padlizsánszeletek mindkét oldalát. (Csak addig pirítsuk, amíg elkezd színesedni. Nem kell puhára sütni. A második adag berakása előtt is kenjünk szét a serpenyőben kevés olajat.) Ezt is tegyük félre. A töltésnél a két részre osztott pirított padlizsánszeleteket a besameles gombára rakjuk. Erre tegyük a mozzarella és a szójatepertő felét. A töltés befejezése és a reszelt sajt rászórása után ezt a változatot is mérsékelt tűzön süssük aranybarnára.

A **Zöldséges lasagne** elkészítési módja is csupán töltelékében tér el a Gombás lasagne receptjétől. A megdinsztelt hagymákhoz most ne gombát, hanem 0,5 kg mirelit mexikói zöldségkeveréket[66] adjunk. Öntsünk rá 1 dl vizet, és állandóan kevergetve süssük, amíg a sárgarépa megpuhul. Olyan zöldségkeveréket vásároljunk, amelyben apróra vágott pritaminpaprika is van. Ha nem jutunk hozzá ehhez a finomabb változathoz, vegyünk egy kápia paprikát vagy egy paradicsompaprikát hozzá. Apró kockákra vágva a zöldségkeverékkel együtt süssük. Még finomabb lesz a zöldséges töltelék, ha petrezselyem, őrölt bors és szerecsendió helyett 1 púpozott teáskanál provence-i fűszerkeveréket keverünk bele. (A só ne maradjon ki belőle! Ha nem sóztuk be a padlizsánt, akkor 1 púpozott mokkáskanál helyett 1 púpozott teáskanál sót tegyünk bele.) A töltést és a sütést a fentiek szerint végezzük. A zöldséges lasagnenek is létezik padlizsános változata. A **Zöldséges-padlizsános lasagne**-ben a padlizsánt az előző recept szerint kell a töltelékkel kombinálni. Ez esetben 40 dg mexikói zöldségkeveréket használjunk hozzá.

Gombás-túrós lasagne

Először tördeljük ki 40 dg csiperkegomba szárát, és folyó víz alatt mossuk meg, majd vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A nagy átmérőjű gombafejeket előbb vágjuk ketté, a vastag szárát pedig hosszában hasítsuk ketté. Az ínyencek intenzívebb ízű barna csiperkegombát használnak erre a célra.) Utána mossunk meg, majd vágjunk kb. 1 cm széles kockákra 30 dg érett, lédús paradicsomot, majd reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Ezt is tegyük félre, majd készítsünk besamel mártást. Egy kisebb lábasban olvasszunk fel 5 dg vajat, és szórjunk bele 5 dg lisztet. Süssünk belőle rántást, de ne pirítsuk. Amikor habosodni kezd, szórjuk rá fél mokkáskanál sót, és negyed mokkáskanál reszelt szerecsendiót, majd apránként engedjük fel a 8 dl tejjel. Közben állandóan keverjük, hogy ne csomósodjon meg. Miután tejszín sűrűségű folyadékká vált, vegyük le a tűzről. Ne sűrítsük!

10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Keverjük bele a szeletekre vágott gombát, és azzal is dinszteljük pár percig. Adjuk hozzá a felaprított paradicsomot, és reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát. Szórjunk rá 1 evőkanál apróra vágott friss bazsalikom-

[66] Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be, 1 kilogrammos kiszerelésben. A **Freshona Mexico Mix** ára 400 Ft. Tartalma: Morzsolt kukorica, sárgarépakockák, zöldborsó, zöld hüvelyű vágott zöldbab és paradicsompaprika-kockák. A Penny Marketben is ennyibe kerül a **Zöldségkert** márkanéven forgalmazott **Mexikói zöldségkeverék**. Összetétele és tömege is ugyanaz.

levelet[67], 1 teáskanál apróra vágott friss oregánólevelet[68], 1 mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. Jól keverjük össze, és fedő alatt süssük kb. negyedóráig, amíg a gomba megpuhul, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a hűtőből a lasagne tésztát, és a felét (9 lapot) tegyük vissza a mélyhűtőbe.[69]

Vékonyan kenjük ki vajjal egy kisebb méretű zománcozott tepsit, és öntsünk az aljára annyi besamelt, hogy egyenletesen befedje. Egymás mellé rakosgassunk rá 3 db tésztalapot. Kenjük rá a maradék besamel egyharmadát. Villával törjünk át 25 dg lágy túrót, és a felét arányosan elosztva csipkedjük rá a tésztára. Osszuk három részre a gombás tölteléket, és egyharmadát terítsük a túróra. Három lapból rakjunk rá újabb réteg tésztát, és kenjük rá a besamel második harmadát, Csipkedjük rá a maradék túrót, és terítsük rá a gombás töltelék második harmadát. Erre rakjuk rá a maradék tésztát, és kenjük rá a maradék besamelt, majd terítsük rá a megmaradt a tölteléket. Az egészre szórjuk rá a reszelt sajtot, és toljuk az előmelegített sütőbe. Mérsékelt tűzön süssük min. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Egy fűtőbetétes grillsütőben először az alját pirítsuk. (A grillsütő tetejére rakva biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) Érdemes előző nap elkészíteni, mert másnap felmelegítve finomabb.

Kelkáposztás lasagne

Előző este áztassunk be 10 dg szójakockát, és másnap készítsünk belőle egy adag Szójatepertőt. A teljesen megpirított szójakockát még melegen hajtsuk át egy normál, azaz 4 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón, majd reszeljünk le 15 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Utána hámozzunk meg 40 dg érett, nyers paradicsomot. (Forró vízbe dobva főzzük kb. fél percig, kiszedve várjuk meg, míg langyosra hűl, majd húzzuk le a héját.) Vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Szedjünk szét leveleire 80 dg kelkáposztát. Középső vastag ereit vágjuk ki, és mossuk meg. Előtte forraljunk fel vizet, és dobjuk bele a kelkáposztaleveleket. Főzzük 1 percig, majd szedjük ki hideg vízbe. Miután lehűlt, a hideg vízből is szedjük ki egy tányérra.

Ezt is tegyük félre, majd készítsünk besamel mártást. Egy kisebb lábasban olvasszunk fel 5 dg vajat, és szórjunk bele 5 dg lisztet. Süssünk belőle rántást, de ne pirítsuk. Amikor habosodni kezd, szórjuk rá fél mokkáskanál sót, és negyed mokkáskanál reszelt szerecsendiót, majd apránként engedjük fel a 7 dl tejjel. Közben állandóan keverjük, hogy ne csomósodjon meg. Miután tejszín sűrűségű folyadékká vált, vegyük le a tűzről. Ne sűrítsük! 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Keverjünk bele a felaprított paradicsomot. Szórjunk rá 1 evőkanál apróra vágott friss bazsalikomlevelet[70], fél mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. Jól forraljuk össze, majd keverjük bele a szójahúst, és zárjuk el alatta a tüzet. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra.

Vegyük ki a hűtőből a lasagne tésztát, és a felét (9 lapot) tegyük vissza a mélyhűtőbe. Vékonyan kenjük ki vajjal egy kisebb méretű zománcozott tepsit, és öntsünk az aljára annyi besamelt, hogy egyenletesen befedje. Egymás mellé rakosgassunk rá 3 db tésztalapot. Kenjük rá a maradék besamel egyharmadát. Átlapolva rakjuk rá a kelkáposztalevelek egyharmadát. Osszuk három részre a szójás tölteléket, és egyharmadát terítsük a kelkáposztalevelekre. Három lapból rakjunk rá újabb réteg tésztát, és kenjük rá a besamel, a kelkáposztalevelek, valamint a szójás töltelék második harmadát. Erre tegyük rá a maradék tésztát, és a maradék besamelt, majd a megmaradt kelkáposztalevelet, valamint a tölteléket. Az egészre szórjuk rá a reszelt sajtot, és toljuk az előmelegített sütőbe. Mérsékelt tűzön süssük min. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Egy fűtőbetétes grillsütőben először az

[67] Télen 1 teáskanál szárított, morzsolt bazsalikomot használjunk hozzá.
[68] Télen fél teáskanál őrölt oregánót használjunk hozzá.
[69] Most is használhatunk helyette száraztésztát. Mivel a száraz tésztalap vékonyabb, mint a mélyhűtött, a receptet nem kell módosítani.
[70] Télen 1 teáskanál szárított, morzsolt bazsalikomot használjunk hozzá. A klasszikus változat kedvelői bazsalikom helyett 1 mokkáskanál őrölt köményt tegyenek bele.

alját pirítsuk. (A grillsütő tetejére rakva biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) Érdemes előző nap elkészíteni, mert másnap felmelegítve finomabb.

Brokkolis lasagne

Előző este áztassunk be egy adag (10 dg) szójakockát, és másnap süssük ropogósra, a Szójatepertőnél leírt módon, azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[71] Utána vegyünk ki a mélyhűtőből 90 dg brokkolit, majd még fagyosan vágjuk kb. 1,5 cm széles darabokra. Amíg a brokkoli kissé felenged, reszeljünk le 20 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Ha friss brokkolit használunk, 1 kilogrammra van szükség. Tisztítását és darabolását a Karfiolpörköltnél leírt módon végezzük. Rakjuk a feldarabolt brokkolit egy hővédő bevonattal ellátott nagyobb serpenyőbe, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és 3 dg vajon 1-2 pár percig. Utána öntsünk alá 0,5 dl vizet, és fedő alatt, gyakran megkeverve pároljuk kb. 5 percig, amíg félig megpuhul. (Ne főzzük teljesen puhára, mert még a sütőben is puhulni fog. A mirelit brokkoli alá ne öntsünk vizet, és csak 2-3 percig pároljuk, amíg a víztartalma elpárolog.) Végül fedő nélkül süssük le zsírjára, keverjük bele a szójatepertőt, és tegyük félre.

Ezt követően készítsünk besamel mártást. Egy vastag falú lábasban olvasszunk fel 5 dg vajat, és szórjunk bele 5 dg lisztet. Süssünk belőle rántást, de ne pirítsuk. Amikor habosodni kezd, szórjuk bele fél mokkáskanál sót, és negyed mokkáskanál reszelt szerecsendiót, majd apránként engedjük fel a 6 dl tejjel. Közben állandóan keverjük, hogy ne csomósodjon meg. Miután tejszín sűrűségű folyadékká vált, zárjuk el alatta a tüzet. (Ne sűrítsük!) Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a hűtőből a lasagne tésztát, és a felét (9 lapot tegyük vissza a mélyhűtőbe.)[72] Kenjünk ki vajjal egy kisebb méretű zománcozott tepsit, és öntsünk az aljára annyi besamelt, hogy egyenletesen befedje. Egymás mellé rakosgassunk rá 3 db tésztalapot.[73] Kenjük rá a maradék besamel egyharmadát. Osszuk három részre a szójatepertős brokkolit, és egyharmadát arányosan elosztva rakjuk a besamelre. Szórjuk rá a reszelt sajt egyharmadát. Három lapból rakjunk rá újabb réteg tésztát, és tegyük rá a besamel, a töltelék és a reszelt sajt második harmadát. Erre tegyük rá a maradék tésztát, a maradék besamelt, és a megmaradt tölteléket. Az egészre szórjuk rá a maradék reszelt sajtot, és toljuk az előmelegített sütőbe. Mérsékelt tűzön süssük min. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul.[74] Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Egy fűtőbetétes grillsütőben először az alját pirítsuk. (A grillsütő tetejére rakva biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) Ugyanígy készül a **Karfiolos lasagne**, friss vagy gyorsfagyasztott karfiolból.

A lasagne tésztát a bolognai lasagne tette világszerte ismertté. (A pizza után a lasagne a második legkedveltebb olasz étel külföldön.) Tölteléke a bolognai szósz, ami darált húsból, leveszöldségekből és paradicsomból áll. Ízesítőként vöröshagymát, fokhagymát és különféle fűszereket tesznek bele. Húsevőknek sem kell nélkülözniük ezt a bolognai raguval töltött változatot, mert a bolognai szójás lasagne ugyanolyan finom. Mielőtt nekiállnánk az elkészítésének, olvassuk el a Spenótos-túrós lasagne receptjét, mert a részletek ott találhatók. (Ha nem akarjuk elrontani, a lábjegyzeteket se hagyjuk ki.) A bolognai szójás lasagne elkészítése fél napot is igénybe vesz, de a húsos változat receptje is meglehetősen bonyolult. Az sem megy gyorsan. Utána sokat kell mosogatni. Így csak azok vállalkozzanak a szójás változat elkészítésére, akik szeretik a kihívásokat.

26. Bolognai szójás lasagne

Előző este áztassunk be 10 dg szójakockát, és másnap készítsünk belőle egy adag Szójatepertőt. A teljesen megpirított szójakockát még melegen hajtsuk át egy normál, azaz 4 mm lyukátmérőjű

[71] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[72] A maradékból később készítsünk Gombás lasagnet, Zöldséges lasagnet vagy Bolognai szójás lasagnet.
[73] A tésztalapok ne érjenek a tepsi széléhez. Ha túllógnak a tölteléken, nem fognak megpuhulni.
[74] A modern villanytűzhely használói ne kapcsolják be a légkeverő funkciót, mert száraz, rágós lesz a tészta.

tárcsával ellátott húsdarálón, majd 40 dg gombát folyó víz alatt mossunk tisztára, szeleteljük fel, és kisebb darabokra metélve 5 dg vajon pirítsuk meg.[75] Közben 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és a ropogósra sült gomba közé keverve dinszteljük üvegesre. Keverjünk bele 8 dg sűrített paradicsomot, majd adjuk a hagymás gombát a teljesen megsütött húspótló szójamasszához. Szórjunk rá egy kis csokor apróra metélt petrezselymet, 1 teáskanál szárított bazsalikomot, negyed mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, majd készítsük el a zöldséges adalékot. Tisztítsunk meg 15 dg sárgarépát, 10 dg fehérrépát, 5 dg zellert, és vágjuk kb. 0,5 cm széles kockákra. tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőben olvasszunk fel 3 dg vajat, tegyük bele a zöldségkeveréket, öntsünk rá 0,5 dl vizet, és élénk tűzön, állandóan kevergetve süssük kb. 10 percig, amíg minden zöldség megpuhul. Közben szórjunk rá egy csipet sót, és egy csipet őrölt borsot, majd keverjük a szójás töltelékbe.

Utána reszeljünk le 20 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli)[76], majd készítsünk besamel mártást. A kiürült zöldséges serpenyőben olvasszunk fel 5 dg vajat, és szórjunk bele 5 dg lisztet. Süssünk belőle rántást, de ne pirítsuk. Amikor habosodni kezd, szórjuk rá fél mokkáskanál sót, és negyed mokkáskanál reszelt szerecsendiót, majd apránként engedjük fel a 7 dl tejjel. Közben állandóan keverjük, hogy ne csomósodjon meg. Miután tejszín sűrűségű folyadékká vált, zárjuk el alatta a tüzet. (Ne sűrítsük!) Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a hűtőből a lasagne tésztát, és a felét (9 lapot) tegyük vissza a mélyhűtőbe.[77] Vékonyan kenjük ki vajjal egy kisebb méretű zománcozott tepsit, és öntsünk az aljára annyi besamelt, hogy egyenletesen befedje. Egymás mellé rakosgassunk rá 3 db tésztalapot. Kenjük rá a maradék besamel egyharmadát. Osszuk három részre a szójás tölteléket, és egyharmadát terítsük a besamelre. Három lapból rakjunk rá újabb réteg tésztát, és szórjuk rá a besamel és a töltelék második harmadát. Erre tegyük rá a maradék tésztát, és a maradék besamelt, majd a megmaradt tölteléket.

Az egészre szórjuk rá a reszelt sajtot, és toljuk az előmelegített sütőbe. Mérsékelt tűzön süssük min. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Egy fűtőbetétes grillsütőben először az alját pirítsuk. (A grillsütő tetejére rakva biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) A lasagnenek nem csak az elkészítése bonyolult, hanem a tálalási módja is. Frissen kisütve nem igazán jó az íze és az állaga. Ezért a szakirodalomban azt javasolják, hogy kisütése után legalább 10 percig pihentessük. (Tegyük a tűzhely tetejére.) Legjobb megoldás, hogy hagyjuk lehűlni. Utána melegítsük újra. Így sokkal fűszeresebb lesz az íze, és nem lesz lucskos az állaga. A fenti mennyiségekből átlagosan 1,5 kg lasagne várható.

A gombával kevert húspótló szójamasszát nem csupán töltelékként használhatjuk, hanem akár önálló ételként fogyasztható fasírozottat is készíthetünk belőle. Ez esetben nem rizzsel, hanem áztatott zsemlével kell dúsítani. Az ily módon előállított fasírt sokkal ízletesebb, mint a húsból készült eredeti változat.

27. Gombás szójafasírt

Előzőleg vágjunk vékony szeletekre 1 zsemlét[78], és áztassuk be kevés tejbe, majd készítsünk egy adag félig megsütött Húspótló szójamasszát a beáztatott szójakockából. (Áztatáshoz az 1-2 napos szikkadt zsemle a legjobb. A friss egy csomóba összeragad, nehéz szétzúzni. Csak annyi tejet öntsünk a vékony szeletekre vágott zsemlére, amennyi éppen elég az átnedvesítéséhez. A szójakockát most sem szabad pirítani, de a vizet teljes mértékben süssük ki belőle, különben szétdől a fasírt.) Utána 40 dg barna csiperkegombát folyó vízben mossunk meg, vágjuk 3-4 mm vastag szeletekre, majd keresztben szeleteljük ugyancsak 3-4 mm vastagra. Az így képződött apró darabokat 0,5 dl étolajon pirítsuk meg. Közben 5 dg vöröshagymát aprítsunk fel, és a megpirult gomba közé keverve

[75] A vöröshagyma aprításához hasonlóan hosszában és keresztben vágjuk kb. 4 mm vastag szeletekre, a szárát pedig szeletelés előtt hosszában hasítsuk ketté.
[76] Az olaszok parmezán sajtot használnak hozzá. Ezzel finomabb.
[77] A maradékból később készítsünk Gombás lasagnet, Zöldséges lasagnet vagy Spenótos-túrós lasagnet.
[78] Erre a célra fehér lisztből sütött, 5 dekagrammos közönséges bolti zsemlére van szükség.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

dinszteljük üvegesre. A hagymás pirított gombát egy csokor apróra vágott petrezselyemmel együtt adjuk a félig megsütött és ledarált szójamasszához. Télen 1 evőkanál mélyhűtött vagy 1 teáskanál szárított petrezselymet használhatunk hozzá. Ezután morzsoljuk az erősen kifacsart zsemlét is a péphez, és öntsünk bele 1 előzőleg felvert nagyobb, vagy 2 jércetojást. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, majd tegyünk bele 1 mokkáskanál sűrített paradicsomot, 1 csapott mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és jól keverjük össze. A különleges ízek kedvelői a sűrített paradicsomot fél mokkáskanál paprikakrémmel is helyettesíthetik, és tehetnek bele egy csipet reszelt gyömbért.

Ezután vizes kézzel formáljunk belőle 2 cm vastag pogácsákat, forgassuk bele zsemlemorzsába, és bő forró olajban mindkét oldalát süssük pirosra. A sütést élénk tűzön, fedő nélkül végezzük. (Lassan sütve berepedezik.) Csak akkor forgassuk át, ha az alja már teljesen megsült, különben szétesik. Vigyázzunk rá, hogy ne égessük meg. Barnára se pirítsuk, mert rágós lesz, és elveszti az ízét. Arra is ügyeljünk, hogy ne rakjuk túl szorosan a serpenyőbe, mivel a kiáramló gőztől megrepesztik egymást. (Akkor is fellép ez a kellemetlen jelenség, ha a tojást nem dolgoztuk bele alaposan a masszába.) Melegen, feltétként fogyaszthatjuk főzelékekhez, de párolt rizshez is adhatjuk savanyúsággal. Hamburgert is készíthetünk belőle. Ez esetben jobban lapítsuk el. (Mivel most fennáll a kettétörés lehetősége, a forgatást rósejbnisütő lapáttal végezzük.) Hűtőszekrényben tároljuk.

Szükség esetén le is fagyaszthatjuk. Ha csak hetek múlva kívánjuk felhasználni, akkor nyersen fagyasszuk le, mert így kevésbé bomlanak le az ízanyagai. Készre sütéskor a zsemlemorzsába forgatott szójapogácsákat felengedett állapotban rakjuk a forró olajba. A gombához hasonlóan a fasírozott is csak háromcsillagos hűtőben tartósítható. Sajnos a felmelegítés során a legtöbb szójás készítményhez hasonlóan a fasírt is veszít az ízéből. Ez a károsodás azonban elkerülhető, ha a fogyasztás előtt néhány órával kivesszük a hűtőből. Szobahőmérsékletre felmelegedve feltétként is nyugodtan tálalhatjuk. A szójás fasírt jellegzetessége, hogy íze, zamata hidegen sokkal jobban érvényesül, mint melegen, így kiválóan alkalmas hideg sültek helyettesítésére. (Az ínyencek egyébként a frissen sült szójafasírtot sem fogyasztják azonnal, hanem szobahőmérsékleten legalább fél napig hagyják érlelődni, mert így finomabb. Egyébként a szójás töltött káposztához hasonlóan a szójás fasírt is kétnapi érlelés után a legfinomabb.)

A fenti mennyiségű alapanyagból 12 db normál méretű fasírt készíthető, amely 6 személynek elegendő. A vegetáriusok zsemle helyett zabpehellyel készítik a fasírtot. Ebben az esetben 5 dg apró szemcséjű zabpelyhet néhány órával korábban áztassunk be 0,7 dl tejbe, majd alaposan keverjük bele a masszába. Ez a változat is finom, és nagyon egészséges, mivel a zab a fehér zsemlével ellentétben sok ásványi anyagot tartalmaz. A nyers fasírtmassza jól alkalmazható töltelékként is. Az így készített Szójás töltött gombát nem csak sütőben, hanem panírozva, serpenyőben hevített olajban is kisüthetjük. Lassú tűzön pirítsuk, hogy a gomba jól átsüljön. Az ínyencek pritaminpaprikát és padlizsánszeleteket töltenek vele. (A **Szójás töltött paradicsompaprika** részletes elkészítési módja ugyancsak a Szójás töltött gombánál található. A Töltött padlizsán receptjét a Rántott padlizsánnál keressük.) A teljes mennyiségű masszával 6 személynek elegendő gomba, paradicsompaprika, illetve padlizsán tölthető meg.

Ha nincs otthon gomba, sajttal is dúsíthatjuk a szójafasírtot. Ennek íze elmarad ugyan a gombás változattól, de könnyebben és gyorsabban elkészíthető.

Sajtos szójafasírt

Először készítsünk egy adag félig megsütött Húspótló szójamasszát az előző este beáztatott szójakockából azzal a különbséggel, hogy most csak 0,6 dl vizet öntsünk rá, és fél mokkáskanál szárított kakukkfüvet is szórjunk bele. Utána reszeljünk le 15 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli), majd metéljünk finomra egy kis csokor petrezselymet. Vágjunk apróra 5 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és ezt is tegyük félre. Amikor a szójakocka majdnem elfőtte a levét, adjuk hozzá a hagymákat, és süssük le zsírjára. (A szójakockát most sem szabad pirítani, de a vizet teljes mértékben süssük ki belőle, különben szétdől a fasírt.) Langyosra hűlve hajtsuk át húsdarálón, szórjuk rá az apróra metélt petrezselymet, egy csipet őrölt borsot, egy csipet sót, majd

villával keverjük bele a reszelt sajtot. Tegyünk rá 1 mokkáskanál sűrített paradicsomot, 1 előzőleg felvert nagy vagy 2 kicsi tojást, és jól dolgozzuk bele.

Formáljunk belőle 12 db gombócot, lapítsuk max. 2 cm vastag koronggá, és forgassuk zsemlemorzsába. Végül bő, forró olajban süssük mindkét oldalát pirosra. A sütést élénk tűzön, fedő nélkül végezzük. (Lassan sütve berepedezik.) Csak akkor forgassuk át, ha az alja már teljesen megsült, különben szétesik. Arra is ügyeljünk, hogy ne rakjuk túl szorosan a serpenyőbe, mivel a kiáramló gőztől megrepesztik egymást. Teljesen lehűlve feltétként fogyaszthatjuk főzelékekhez, de párolt rizshez is adhatjuk savanyúsággal. (Melegen nincs jó íze.) Célszerű előző nap elkészíteni, mert másnapig érlelve finomabb. Hűtőszekrényben tároljuk. Felmelegíteni nem szabad, mert a legtöbb szójás készítményhez hasonlóan ez a fasírt is veszít az ízéből. Ezért fogyasztás előtt néhány órával vegyük ki a hűtőből, és hagyjuk szobahőmérsékletre melegedni. A meleg főzelékre vagy párolt rizsre rakva kellő mértékben átmelegszik. Teával, friss ropogós kenyérrel és télen savanyúsággal, nyáron zöldpaprikával és paradicsommal tálalva hideg sültként is fogyaszthatjuk.

Fasírtot zöldségekből is lehet készíteni. A vegetáriusok gyakran sütnek puhára párolt kelkáposztából, karfiolból, brokkoliból vagy spenótból fasírtot. Ezekkel az a baj, hogy a párolt zöldség nyálkássá teszi a fasírtot. A pirított zöldségnél azonban nem lép fel állagromlás. Ráadásul pirítva sokkal intenzívebb ízű a zöldség. Közülük legfinomabb a **Kelkáposztafasírt**. Ugyanúgy készül, mint a gombás szójafasírt, csak pirított gomba helyett pirított kelkáposztát kell hozzáadni. 40 dg kelkáposztát mossunk meg, és káposztareszelőn reszeljük le. Utána a fentiek szerint pirítsuk aranysárgára, majd dinszteljük bele a hagymát. Ehhez a változathoz 2 kisebb tojást használjunk, és sütés közbeni átforgatását rósejbnisütő lapáttal, óvatosan végezzük, mert könnyen szétdől. Ez a fasírt frissen is fogyasztható, de néhány órás pihentetés után még finomabb.

Nem kell számolni semmilyen állagromlással száraz hüvelyesek használata esetén. Előző esete áztassunk be 20 dg lencsét kb. 1 liter vízbe. Másnap adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, és főzzük kb. negyedóráig, amíg, megpuhul. (Az intenzív ízek kedvelői 1 megmosott babérlevelet is tehetnek a főzővízbe.) Utána szűrjük le, majd hajtsuk át egy normál lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. A továbbiakban a szójás fasírtnál leírtak szerint járjunk el. Most nem a gombát, hanem a szójamasszát kell helyettesíteni a lencsemasszával. A különleges ízek kedvelői fél mokkáskanál szárított kakukkfüvet vagy rozmaringot is tesznek a fasírtmasszába. (Nyáron 1-2 ágnyi apróra vágott kakukkfű- vagy rozmaringlevelet használjunk hozzá.) Az ínyencek 5 dg finomra vágott dióval dúsítják a masszát.

A **Gombás lencsefasírt**hoz hasonlóan készül a **Gombás babfasírt** és a **Gombás csicseriborsófasírt**. A 20 dg lencsét max. negyedóráig, a tarkababot, illetve csicseriborsót pedig kb. háromnegyed óráig kell főzni. (Mindhárom hüvelyest előző este áztassuk be.) A száraz hüvelyesekből készült fasírtokat nem kell érlelni, frissen is fogyaszthatók. A hőkezelés nem bontja le az aromaanyagaikat, ezért másnap grillsütőben felmelegíthetők. Az intenzív ízek kedvelői fekete lencséből készítik ezt a fasírtot. Az intenzív ízű beluga lencse páratlan aromát kölcsönöz minden ételnek. A csicseriborsós változat íze inkább hasonlít a falafelhez, mint a húsos fasírthoz. Diónyi méretű golyókká formálva, és szezámmagba hempergetve nagyon finom **Gombás falafel**t készíthetünk belőle. Ez esetben 2 tojást tegyünk a masszába, hogy sütés közben ne essen szét. (Formázási és sütési módját lásd a Falafelnél.)

Az ínyencek a főtt tojással dúsított fasírtot kedvelik leginkább. A **Gombás tojásfasírt** is ugyanúgy készül, mint a Gombás szójafasírt, csak fél zsemlét kell hozzá használni, és szója helyett 2 db apró kockákra vágott főtt tojást tegyünk bele. (Tojásszeletelővel vágjuk karikákra, majd hármat-négyet egymásra helyezve aprítsuk kis kockákra.) Az átforgatást itt is rósejbnisütő lapáttal, óvatosan végezzük, mert könnyen szétdől. Ez a mennyiség csak 3 személynek elegendő. Ez a fajta fasírt frissen kisütve a legfinomabb. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissítve fogyasszuk. Palócföldön **Ceppefasírt**nak nevezik ezt a készítményt, és az ünnepeiken vargányagombából sütik.

Az előzőektől eltér a közkedvelt padlizsánfasírt receptje. Elkészítésének többféle módja van. Van, aki csak kockára vágja a nyers padlizsánt, besózza, majd kinyomkodja a levét, és ledarálja.

Ennél is rosszabb megoldás, hogy kockára vágják és sós vízben puhára főzik. Ez esetben kioldódnak a padlizsánból az ízanyagai. Igaz, hogy tovább tart, de akkor lesz a legfinomabb a fasírt, ha megsütjük a padlizsánt. A továbbiakban egyesek liszttel merevítik a masszát, amitől tésztaízű lesz. Mások apróra vágott vagy morzsolt zsemlét tesznek bele, amitől kenyérízű lesz. Ennél jobb megoldás a zsemlemorzsával történő sűrítés. (A szárított zsemlemorzsának nincs lisztíze.)

28. Padlizsánfasírt

Először süssünk puhára 60 dg padlizsánt, majd daráljuk le a Padlizsánkrémes szendvicsnél leírt módon. Amíg a padlizsán sül, reszeljünk le 8 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli), majd metéljünk finomra egy kis csokor petrezselymet. 5 dg vöröshagymát sajtreszelőn reszeljünk finomra, és 2 dg vajon süssük üvegesre. Utána keverjünk össze 6 dg zsemlemorzsát 3 dg szezámmaggal, és ezt is tegyük félre. Adjunk a ledarált padlizsánhoz 8 dg zsemlemorzsát, 2 előzőleg felvert közepes méretű tojást, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Az intenzív ízek kedvelői tehetnek bele fél mokkáskanál csípős paprikakrémet is. Tegyük rá a reszelt sajtot, a dinsztelt hagymát, és az összevágott petrezselymet, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és villával jól dolgozzuk össze a masszát.

Legalább fél órára tegyük a hűtőbe, hogy a zsemlemorzsa megduzzadjon, és formázható keménységűvé váljon a massza. A hűtőből kivéve gyúrjuk át, majd vizes kézzel formáljunk belőle pingponglabda méretű golyókat, és tenyerünkkel lapítsuk kb. 2 cm vastagra. Forgassuk bele a szezámmagos zsemlemorzsába, és bő forró olajban, élénk tűzön süssük mindkét oldalát pirosra. Papírtörölközőre szedjük ki, hogy a felesleges olajat felszívja. Legalább félnapi pihentetés után feltétként tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük, de hidegen finomabb. A fenti mennyiségből max. 16 db fasírt várható.

Külföldön sem ismeretlen a fasírt. Világszerte kedvelik ezt a darált húsból készített feltétet, és többnyire golyóvá formázva sütik ki. A húsmentes, vegetárius változata is kedvelt. Közülük legnépszerűbb a mexikói vegetárius fasírt. Ezt is golyóvá formázva sütik ki, de mi lapítsuk el, és készítsünk belőle fasírtot. Főzelékkel tálalva pikáns feltét lesz belőle.

29. Mexikói vegetárius fasírt

Előző este áztassunk be 15 dg vörös babot 8 dl vízbe[79]. Másnap adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, és főzzük kb. háromnegyed óráig, amíg, megpuhul. (Az összetett ízek kedvelői 1 megmosott babérlevelet is tehetnek a főzővízbe.) Amíg a bab fő vágjunk apróra 5 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 2-3 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál étolajon, állandóan kevergetve süssük sárgára. Szűrjük le a megfőtt babot, majd hajtsuk át egy normál lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Közben rakjuk a tűzhelyre 0,5 liter vizet, és szórjunk bele fél mokkáskanál sót. Tegyünk bele 15 dg mirelit kukoricát, és főzzük kb. 5 percig, amíg megpuhul. Leszűrve adjuk a ledarált babhoz. Szórjunk rá negyed mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot. Tegyünk bele 1 felvert tojást, 1 púpozott evőkanál sűrített paradicsomot, fél mokkáskanál csípős paprikakrémet, a lehűlt hagymákat, és villával alaposan keverjük össze. Végül dolgozzunk bele 8 dg zsemlemorzsát.

Fél órára tegyük a hűtőbe, hogy a zsemlemorzsa felszívja a nedvességet, és formázható keménységűvé váljon a massza. A hűtőből kivéve jól gyúrjuk össze, és osszuk 12 részre. Az egyes cikkeket vizes kézzel formázzuk golyóvá, majd tenyerünkkel lapítsuk kb. 2 cm vastagra. Bő forró olajban, élénk tűzön süssük mindkét oldalát pirosra. Csak akkor forgassuk át, ha az alja már teljesen megsült, különben szétesik. Papírtörölközőre szedjük ki, hogy a felesleges olajat felszívja. Melegen, feltétként tálaljuk. Hagymamártásba vagy a Barbecue szószba mártogatva önmagában is fogyasztható.

[79] Az eredeti mexikói recept írja elő a vörös babot, de bármilyen más tarka szárazbabot használhatunk hozzá.

Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük, de hidegen fogyasztva is jó íze van.

Az Interneten terjed a húsos csicseriborsófasírt receptje. Ezt mi is elkészíthetjük hús helyett szójával.

30. Szójás csicseriborsófasírt

Előző este áztassunk be kb. 1 liter vízbe 20 dg csicseriborsót. Másnap adjunk hozzá 1 teáskanál sót, és főzzük min. háromnegyed óráig, amíg megpuhul. Ugyancsak előző este áztassunk be 15 dg szójakockát, és amíg a csicseriborsó fő, készítsünk belőle másfél adag félig megsütött szójamasszát a Húspótló szójamasszánál leírt módon. Utána sajtreszelőn reszeljünk le 5 dg vöröshagymát, és reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát. Metéljünk apróra egy kis csokor előzőleg megmosott petrezselymet is. (Télen 1 evőkanál mélyhűtött vagy 1 teáskanál szárított petrezselymet használhatunk hozzá.) A megfőtt csicseriborsót szűrjük le, és hideg folyó vízzel öblítsük át. (Ha konzerv csicseriborsóból készítjük, 40 dekagrammot mérjünk ki belőle, és szűrőkanálba rakva öblítsük le róla a sós vizet.) Csepegtessük le alaposan, majd vágjuk finomra. (Ezt legkönnyebben chopperrel tehetjük meg. Ha nincs chopperünk, hajtsuk át egy 5 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón.) A feldarabolt alapanyagokat adjuk a szójához, majd verjünk fel 2 nagyobb vagy 3 jércetojást, és ezt is öntsük rá. Szórjunk rá 1 teáskanál curry fűszerkeveréket, 1 teáskanál őrölt római köményt, 1 csapott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és az egészet villával jól keverjük össze.

Tegyük a hűtőszekrénybe, és legalább fél óráig pihentessük, hogy a tojás és a fűszerek beivódjanak alapanyagokba. Végül formáljunk belőle 2 cm vastag pogácsákat, forgassuk zsemlemorzsába, és bő forró olajban mindkét oldalát süssük pirosra. (Először gyúrjuk golyóvá, aztán hempergessük zsemlemorzsába, és utána lapítsuk el.) A sütést élénk tűzön, fedő nélkül végezzük. (Lassan sütve berepedezik, és a csicseriborsó megkeményedik.) Csak akkor forgassuk át, ha az alja már teljesen megsült, különben szétesik. A fenti mennyiségből min. 18 db szójás csicseriborsófasírt várható, ami 6 személynek elegendő. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissítve fogyaszthatjuk, de hidegen is finom. Teával, kovászos uborkával és friss, ropogós kenyérrel tálalva ízletes vacsorát is készíthetünk belőle.

Nem csak szójából lehet húsízű fasírtot készíteni. Ezt bizonyítja a diófasírt receptje. Az állaga is nagyon hasonlít a húsból készült fasírtra, és előállítási költsége csupán a harmada.

31. Diófasírt

Először főzzünk puhára 10 dg lisztes burgonyát annyi vízben, hogy ellepje, majd vágjunk vékony szeletekre 3 db friss zsemlét. Szórjunk rá 1 evőkanál Vegetát, majd locsoljunk rá 2 dl tejet, és villával törjük össze. Legalább fél óráig hagyjuk ázni, majd a sűrű masszához adjunk 1 előzőleg felvert nagy tojást, 15 dg darált diót, a villával áttört főtt burgonyát, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, 3 evőkanál étolajat, 1 gerezd áttört fokhagymát és negyed mokkáskanál őrölt borsot. (Télen 1 teáskanál szárított petrezselymet használhatunk hozzá.) Alaposan dolgozzuk össze a masszát, és vizes kézzel szaggassunk belőle diónyi méretű adagokat. Tenyerünkkel gömbölyítsük, majd forgassuk zsemlemorzsába. Végül lapítsuk kb. 1,5 cm vastagra, és forró olajban, teljes lángon süssük pirosra. (Most nem fenyeget a szétdőlés veszélye, és a szójával ellentétben nem szívja meg magát olajjal sem.) Hűtőszekrényben legalább fél napig érleljük.

Az ínyencek intenzív ízű sajttal dúsítják a diófasírtot. Ennél a változatnál 80 dg lisztes burgonyát főzzünk puhára, és a héját lehúzva törjük át. Még melegen adjunk hozzá 10 dg darált diót, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, 2 előzőleg felvert kisebb méretű tojást, majd reszeljünk rá 10 dg rokfort, vagy márványsajtot. Villával jól dolgozzuk össze, majd az előzőek szerint formázzuk, és süssük világospirosra. Hűtőszekrényben legalább fél napig érleljük. Párolt zöldséggel

tálaljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (A diófasírt hidegen szemcsés, ezért fel kell melegíteni.) Hűtőszekrényben tároljuk.

A diófasírtnál is ízletesebb és olcsóbb a **Szezámfasírt**. Elkészítési módja ugyanaz, csak a diót most mákdarálón megőrölt szezámmaggal kell helyettesíteni. Intenzívebb lesz a zamata, ha a szezámmagot ledarálás előtt vékony falú, zománc nélküli tálban, takaréklángon, állandóan kevergetve aranysárgára pirítjuk. Mindkét változat 6 személynek elegendő. Mivel egyáltalán nem zsírosak, önmagukban, kenyér nélkül is fogyaszthatók. Franciás dresszinggel leöntött salátákkal tálalva finom vacsorát készíthetünk belőlük.

Igazi vegetárius különlegesség a hajdinafasírt:

32. Hajdinafasírt

Először készítsünk pirított káposztát. 0,5 kg megtisztított vörös káposztát torzsája nélkül gyaluljunk le. (Ha nincs káposztagyalunk, megpróbálhatjuk uborkareszelővel is. A másik megoldás, hogy kettévágjuk, lapjára fordítjuk, és egy éles zöldségaprító késsel 1 mm vastag szeletekre vágjuk. A torzsája ne kerüljön bele.) Keverjük össze fél mokkáskanál sóval, és hagyjuk állni kb. fél óráig. Utána nyomkodjuk ki a levét, ízesítsük negyed mokkáskanál őrölt borssal, egy csipet barna cukorral, és 0,3 dl étolajon, lángterelő felett, élénk tűzön, gyakran megkeverve pirítsuk meg. A káposzta akkor jó, amikor már nem vízízű. (Most nem párolt káposztára van szükség.) Amint elkezd kialakulni a kellemes pirított íze, adjunk hozzá egy diónyi apróra vágott vöröshagymát, és dinszteljük üvegesre, majd tegyük félre. 15 hajdinát pörköljünk aranybarnára a Pirított napraforgómagnál leírt módon.[80] Öntsünk rá kb. 1 liter vizet, és főzzük kb. 20 percig, amíg megpuhul. (Ne főzzük szét, mert akkor sok vizet szív magába, és felhígítja a masszát.) Szűrjük le alaposan, és adjuk a kb. 20 dekagrammnyi pirított káposztához. (Rázzuk ki belőle a vizet. Nem szabad leöblíteni.) Tegyünk hozzá 2 előzőleg felvert nagyméretű tojást, 2 evőkanál sós szójaszószt vagy tamarit, negyed mokkáskanál csípős fűszerpaprikát (chilit) és negyed mokkáskanál reszelt gyömbért. (Az összetett ízek kedvelői negyed mokkáskanál őrölt köményt, és egy csipet őrölt koriandert is tehetnek bele.)

Kézzel jól dolgozzuk össze, majd vizes tenyérrel formáljunk belőle diónyi méretű golyókat, és forgassuk zsemlemorzsába. Lapítsuk el kb. 1,5 cm vastagra, és bő forró olajban süssük mindkét oldalát ropogós barnára. A sütést közepes lángon, fedő nélkül végezzük. Csak akkor forgassuk át, ha az alja már teljesen megsült, különben szétesik. Rósejbnisütő lapátot használjunk hozzá. Vigyázzunk rá, hogy ne égessük meg. Ezt a fasírtot is min. fél napig kell érlelni ahhoz, hogy igazán finom legyen. (Másnap már nem érződik annyira a hajdina intenzív illata, előjön a pirított káposzta finom zamata, és egészet átjárja a szójaszósz, valamint a csípős paprika pikáns íze.) Grillsütőben felmelegítve fogyasszuk, de hidegen is finom. (Néhány órával korábban vegyük ki a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjen.) Nem csak feltétként, hanem tejfölös gombatokánnyal egytálételként is tálalható. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiség 8 személynek elegendő. A sok munka miatt ennél kevesebbet nem érdemes belőle készíteni. Ha ezt a mennyiséget nem tudjuk egyszerre elfogyasztani, a maradék mélyhűtőben tartósítható. Most készre sütve célszerű fagyasztani.

Fogyókúrázóknak ajánlott a zelleres karfiolfasírt. Ez biztosan nem fog szétdőlni, mert nem olajos serpenyőben, hanem szárazon, sütőben kell sütni. Ízét a zeller teszi különlegessé. Érdemes előző nap elkészíteni, mert egynapos érlelés után ízletesebb.

Zelleres karfiolfasírt

Először reszeljünk le 8 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli), majd káposztaresze-

[80] Már lehet kapni pirított hajdinát is, ami ugyanannyiba kerül, mint a natúr változat.

lőn reszeljünk le 40 dg friss karfiolt.[81] Utána sajtreszelőn reszeljünk le 30 dg meghámozott zellert. Szórjunk rájuk 1 mokkáskanál sót, és hagyjuk állni fél óráig. Amíg izzad, béleljünk ki sütőpapírral egy közepes méretű tepsit, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Utána alaposan nyomkodjuk ki a zöldségek levét. Adjunk hozzá előzőleg felvert 2 nagy vagy 3 kisebb tojást, a reszelt sajtot, 1 mokkáskanál Vegetát, 1 mokkáskanál szárított bazsalikomot, fél mokkáskanál kurkumát, egy csipet őrölt borsot és 0,5 dl olívaolajat. Kézzel jól gyúrjuk át, és formáljunk belőle 12 gombócot. Kb. 2 cm vastag korongokká lapítva helyezzük a sütőpapírra, és toljuk az előmelegített sütőbe. Mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul.[82] Friss zöldségsalátával fogyasszuk, de párolt rizzsel tálalva is finom. Az ínyencek tartármártásba mártogatva eszik. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük, de a többi vegetárius fasírthoz hasonlóan hidegen finomabb.

Gombából a különböző fasírtokon kívül más ételeket is készíthetünk. A sokak által kedvelt rizses hús a következőképpen készíthető el hús nélkül, ráadásul finomabban.

33. Gombás rizs

35 dg hosszú szemű rizst szűrőkanálban, meleg folyó víz alatt mossunk meg, és egy zománcozott lábasban, 2 evőkanál étolajon dinszteljük pár percig. Amikor kezd kifehéredni engedjük fel 7 dl vízzel. Utána adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, és fedővel letakarva főzzük 10 percig. Ekkor tegyünk alá egy lángterelőt, és továbbra is takaréklángon pároljuk még 10 percig. (Ez az idő a rizs mennyiségétől is függ. A dupla mennyiségű rizst pl. lángterelő felett nem 10, hanem 20 percig kell párolni.) Párolás közben ne kevergessük, mert csirizes lesz. Amíg a rizs fő, 30 dg gombát folyó vízben megmosva szeleteljünk fel, és 0,5 dl étolajon pirítsuk meg. Egy diónyi vöröshagymát vágjunk apróra, és a megpirult gomba közé keverve dinszteljük üvegesre. Ha kész, negyed mokkáskanál sóval és negyed mokkáskanál őrölt borssal fűszerezzük, majd keverjünk bele egy kis csokor apróra vágott petrezselymet. Az egzotikus ízeket kedvelők adhatnak hozzá kevés curryt vagy Vegetát is, ezt azonban célszerűbb a rizs főzővizébe tenni. Az így elkészített gombát tálalóvillával keverjük hozzá a rizshez, és fedő nélkül főzzük még pár percig, hogy az ízek összeérjenek. Az ínyencek 10 dg vágott mandulát, a vegetáriusok pedig 1-2 evőkanál sós szójaszószt is kevernek az elkészült gombás rizsbe. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra marad, öntsünk alá kevés vizet, és fedő alatt gőzöljük át, mert nagyon kiszárad.

Igen ízletes ételeket készíthetünk gombából paprikás fűszerezéssel is.

34. Tejfölös gombapaprikás

0,5 kg gombát folyó vízben mossunk meg, és vágjuk 4-5 mm vastag szeletekre. (A vastag szárat előzőleg hosszában hasítsuk ketté, a nagyméretű gombafejeket pedig keresztben vágjuk ketté.) Egy kis fej vöröshagymát aprítsunk fel, és tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőben, 0,5 dl étolajon dinszteljük üvegesre. Utána tegyük hozzá a gombát, majd keverjünk bele egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, 1 teáskanál fűszerpaprikát, 1 csapott mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. Teljes lángon, állandóan kevergetve süssük zsírjára. Kóstoljuk meg, és ha nem elég puha, süssük még pár percig, de ne pirítsuk. (Ne öntsünk rá vizet, és ne főzzük, mert a sokáig főzött gomba meggumisodik. Nyáron a kiszáradt, fonnyadt gomba alá azonban mindjárt az elején öntsünk kevés vizet, hogy sütés közben ne égjen le, és pirítás nélkül megpuhuljon.) Ezután szórjunk rá 1 teáskanál lisztet. Keverjük össze, majd adjunk hozzá 5 dg tejfölt, és ezt is jól dolgozzuk bele. Az ínyencek rizslisztt sűrí-

[81] A karfiolt ne szedjük szét rózsáira. Metéljük le a leveleit, mossuk meg, és reszeljünk le róla 40 dekagrammot. Így nem fog morzsálódni. Mélyhűtött karfiol nem használható erre a célra, mert magas a víztartalma.
[82] Alulról fűtő gázsütőben az alja megég, mire a teteje megpirul, ezért fél óra után forgassuk át a fasírtokat.

tik, és 1 mokkáskanál apróra vágott friss (télen negyed mokkáskanál szárított) kakukkfüvet is tesznek bele.

Áprilisban, a medvehagyma szezonban 2 evőkanál apróra vágott medvehagymát keverjünk bele. Végül engedjük fel 1,5 dl, illetve annyi hideg vízzel, amennyi levet akarunk a gombapaprikásnak, és állandóan kevergetve forraljuk össze. Akkor kész, amikor a zsírszemcsék eltűnnek a tetejéről. Párolt rizzsel, savanyúság nélkül tálalva érvényesül leginkább az íze. Csak hűtőszekrényben tárolható. Sajnos a tejfölös gombapaprikás hamar romlik. Jól bírja azonban a fagyasztást, így a mélyhűtőben huzamosabb ideig is eltartható.

A különlegességek kedvelői úgy is elkészíthetik a gombapaprikást, hogy csak lisztet kevernek bele, és felforralás után belerakják egy kisebb méretű hőálló üvegtálba. Ezután szórjunk rá 10 dg reszelt sajtot, majd terítsünk szét rajta 15 dg simára kevert tejfölt, és tegyük előmelegített sütőbe. Közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg a teteje színesedni kezd. A tejfölös gombapaprikásból önálló ételt is csinálhatunk úgy, hogy készre forralás után 4 mélyedést alakítunk ki benne, és mindegyikbe beleütünk egy-egy tojást. A fehérjét enyhén megsózva, lassú tűzön, fedő alatt süssük, amíg a tükörtojások megszilárdulnak. Végül szórjunk rá 4 dg reszelt sajtot, és fedő nélkül hagyjuk az elzárt tűzhelyen, amíg a sajt ráolvad. A francia konyha kedvelői a fűszerekkel együtt egy csokor apróra vágott petrezselymet is keverhetnek a gomba közé, és víz helyett tejszínnel engedjék fel. A **Gombás tükörtojás**t pirított kenyérrel tálaljuk, de zöldségsalátával is fogyaszthatjuk.

A tejfölös gombapaprikás tejföl nélkül, **Gombapörkölt**ként is elkészíthető. Ezt a változatot főleg főzelékekhez használják, feltétként. A gombapörkölthöz 60 dg gombát használjunk. Sokan zöldpaprikát és paradicsomot is raknak a gombapörköltbe. Ez azonban elnyomja a gomba friss ízét. Nem gombapörkölt lesz belőle, hanem lecsós gomba. A gombapörköltből könnyen csinálhatunk **Hamis vesevelő**t, ha csiperke- és pöfeteggombából készítjük fele-fele arányban. A pöfeteggombát kockákra vágjuk. Mivel a pöfeteggomba hamar romlik, lehetőleg még a vásárlás napján fel kell dolgozni. Mielőtt alapos mosás után nagy kockára vágnánk, húzzuk le a héját, illetve hámozzuk meg. A csiperkegombát azonban nem szabad meghámozni, mert a vitaminok és az ásványi anyagok a gyümölcshöz hasonlóan a gombában is közvetlenül a héj alatt vannak, ezért a meghámozott gomba ízetlenné és értéktelenné válik. Áztatni sem szabad, mert elveszti az ízét, és meggumisodik. Az igazihoz hasonlóan a hamis vesevelő is fogyasztható önálló ételként. Ez esetben üssünk fel 2 tojást, adjunk hozzá két csipet sót, verjük habosra, és öntsük a kész pörköltre. Alaposan átkeverve a tojásrántottával megegyező módon süssük meg. Friss kenyérrel tálaljuk.

Pöfeteggombából sok fajta létezik. Közülük legfinomabb a **bimbós pöfeteg**[83] és az **óriás pöfeteg**[84]. A bimbós pöfeteg fehér bőrét rövid tüskék borítják. Tüskéinek lehullása után bőre sárgává, húsa pedig élvezhetetlenné válik. Az óriás pöfeteg hatalmasra nő, de csak addig ehető, amíg a bőre és a húsa fehér. Ezen túlmenően még több mint egy tucat kisméretű pöfeteggomba található az erdőkben és a mezőkön. Ezek jelentős része szintén ehető, de gyűjtésük kockázatos, nagy szakértelmet igényel. **Ha magunk gyűjtjük a gombát nagyon vigyázzunk, mert a még ki nem fejlődött gyilkos galóca**[85] **megtévesztően hasonlít a kisméretű pöfeteggombához.**

Sokan kedvelik a pacalpörköltet. Még többen vannak, akik utálják. A pacalpörkölt ugyanis a szarvasmarha kérődzésre használt előgyomrából (bendőjéből) készül. A bendő kb. 1 cm vastag, bolyhos, izmos bőrzsák. Van, aki a frottírtörölközőhöz, mások a radírgumihoz hasonlítják. Rágós és ízetlen. A pacalpörköltet a szalonna, a vöröshagyma, a zöldpaprika, a paradicsom, a fokhagyma és a fűszerpaprika teszi ízletessé. A másik probléma a pacallal, hogy rostos, inas állaga folytán legalább 5 órán át kell főzni, hogy megpuhuljon. Eközben meglehetősen kellemetlen szagot áraszt. Mivel ezt ma már kevés háziasszony vállalná, a boltokban a félkész (tisztított és csíkokra vágott) pacalt előfőzve árul-

[83] **Lycoperdon perlatum** Pers.
[84] **Langermannia gigantea + Calvatia gigantea**
[85] **Amanita phalloides**

ják. (A hentesboltokban frissen, a szupermarketekben fagyasztva.) Így is egy óráig kell főzni, úgy mint a marha- vagy sertéshúsból készült pörköltet. Nincsenek ilyen problémák a hamis pacalpörkölttel, mert ez laskagombából készül. A laskagomba is hasonlóan rostos, és finom íze van. Ráadásul fél óra alatt megpuhul. Mellékesen megjegyezve pacalból levest is készítenek. Ezt mi is megtehetjük, ha a gombalevest laskagombából csináljuk. Sok értelem azonban nincs, mert a csiperkegombából készített leves finomabb és olcsóbb.

Hamis pacalpörkölt

Elkészítési módja hasonlít a szójapörkölthöz, de itt áztatott szójakocka helyett csíkokra vágott laskagombát kell beletenni. Először készítsünk pörköltalapot. 60 dg laskagombát mossunk meg, és vágjuk kisujjnyi vastag csíkokra. (Előtte vágjuk le a vastag tönkjét, és szedjük szét tölcséres darabjaira.) Utána mossunk meg 30 dg zöldpaprikát, és szeleteljük kb. 0,5 cm széles karikákra. A magházához érve kb. 1 cm széles csíkokra vágva folytassuk a darabolást. Mossunk meg 15 dg paradicsomot, és vágjuk cikkekre. Tisztítsunk, majd vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben 0,5 dl olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a feldarabolt zöldpaprikát, és továbbra is állandóan kevergetve süsük, amíg megpuhul. Amikor összeesik, adjuk hozzá a paradicsomot, szórjunk rá 1 teáskanál fűszerpaprikát, 1 mokkáskanál sót, fél teáskanál szárított bazsalikomot és egy csipet őrölt borsot. Az intenzív ízek kedvelői fél mokkáskanál csípős paprikakrémet is keverhetnek bele. (Télen a zöldpaprika és a paradicsom 3 dl házi készítésű lecsóval helyettesíthető.)[86]

Amikor a lecsó zsírjára sült, tegyük rá a kisujjnyi darabokra vágott laskagombát, öntsünk alá 1 dl vizet, és fedő alatt főzzük kb. fél óráig, amíg megpuhul. Kóstoljuk meg, és ha nem elég puha, süssük tovább, de ne pirítsuk. Ha elfőtte minden levét, öntsünk alá még egy kis vizet, majd fedő nélkül süssük le zsírjára. Ezután szórjunk rá 1 teáskanál zabpehelylisztet. Kevergessük pár percig, majd öntsünk rá 2 dl vizet, és forraljuk fel. Melegen, feltétként, sós vízben főtt burgonyával vagy párolt rizzsel fogyasszuk. Friss, ropogós kenyérrel és savanyúsággal (kovászos uborkával, savanyított paprikával) is ehető. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk alá kevés vizet, és forraljuk fel.

A húshoz hasonlóan a gomba is igen ízletes rántva és roston sütve. Ennek elkészítési módja rendkívül egyszerű.

35. Rántott gomba

60 dg gombát folyó vízben mossunk meg, és távolítsuk el a szárát. Verjünk fel 3 tojást, és a lecsepegtetett gombafejeket forgassuk előbb lisztbe, majd tojásba, azután megint lisztbe, és újból tojásba, végül zsemlemorzsába. A panírozott gombafejek mindkét oldalát bő, forró olajban süssük világospirosra. Lassú tűzön pirítsuk, hogy a gomba jól átsüljön. A kalapos gombákat fejjel lefelé helyezzük a serpenyőbe, mert amíg a háta pirul, addig a keletkező gőztől a lemezes állomány puhára párolódik, és az így képződő „velő” még finomabbá teszi a rántott gombát. Különösen előnyös a sütési sorrend betartása az intenzív ízű erdei gombáknál. Megsózva, melegen tálaljuk. Párolt rizzsel vagy hasábburgonyával fogyasztható, de nagyon finom tartármártással is. A különleges ízek kedvelői Márványsajtöntettel, Fokhagymás szósszal vagy Hagymamártással is leönthetik. A vegetáriusok Napraforgómagpástétommal vagy Pimento szósszal, illetve Sajtos diópástétommal is fogyaszthatják. Nyáron fejes salátával vagy tejfölös uborkasalátával tálalva a legízletesebb. Csak hűtőszekrényben tárolható. A szárából készítsünk levest, vagy gombás rizst. Ha az előírtnál kevesebb gomba áll rendelkezésünkre, rántsuk ki a szárát is. Ne tördeljük ki a kalapjából, hanem hosszában vágjuk ketté a gombát. Így bundázva és kisütve a kissé rágós szára nem lesz olyan zavaró.

[86] Ne használjunk hozzá bolti lecsót. Az igazi lecsó két rész zöldpaprikából és egy rész paradicsomból készül. A gyári lecsóban két rész paradicsom és egy rész zöldpaprika van, mivel a paradicsom olcsóbb, mint a zöldpaprika. Ráadásul tartósítószer van benne. A 40% zöldpaprika-tartalmú hagymás lecsót ne vegyük meg, mert keserű.

Nagy melegben a gomba hamar szárad, így kánikula idején 0,5 kg is elegendő belőle. Szár nélküli gombából (pl. laskagomba vagy pöfeteggomba) 40 dekagrammot vegyünk. A **laskagomba**[87] vagy **késői laskagomba** íze azonban nem éri el a csiperkegombáét. Ezen az ínyencek úgy segítenek, hogy panírozás előtt a lemezes oldalát bekenik majonézzel, a zsemlemorzsába pedig szezámmagot kevernek. Mostanában nálunk is elkezdték termeszteni a **sárga** színű **laskagombá**t[88]. Növekvő népszerűségét pikáns, kesudióra emlékeztető ízének köszönheti. Mások szerint parfümös íze van, és nem olyan rostos, mint a barna laskagomba. A Spar szupermarketekben kapható. Nem olcsó. Négyszer annyiba kerül, mint a csiperkegomba. (Érdemes barna laskagombával kevert változatot venni, hogy eldönthessük nekünk melyik ízlik jobban. Ennek ára csak duplája a csiperkegombának.) A barna laskagomba pedig másfélszer annyiba kerül, mint a csiperkegomba. A rántás céljára igen alkalmas őzlábgombát ne súlyra, hanem térfogatra vásároljuk, mivel kicsi a fajsúlya. Porózus, lemezes szerkezete következtében hamarabb át is sül, így ezt a fajta gombát nem kell duplán panírozni. Ugyancsak elegendő egyszer panírozni a kisméretű, könnyen átsüthető gombafejeket. Mivel kifogástalan állagú rántott gomba csak friss alapanyagból készíthető, télen pincében termesztett gombát használjunk erre a célra.

A laskagomba különleges változata az **ördögszekér laskagomba**[89]. A laskagombák királyának is nevezik, mert különleges és mutatós formájával s ízével leginkább a vadon termő gombák zamatához hasonlít. Természetes élőhelye Kelet-Európa, Észak-Afrika és Közép-Ázsia. A vargányával ellentétben termeszteni is lehet. A többi laskagombától eltérően az ördögszekér laskagombának szára és kalapja van. Jellegzetessége, hogy kalapjának átmérője alig nagyobb szárának vastagságánál. A kalap színe barna vagy a szürkésbarna, de tönkje mindig fehér. Nem csak a kalapja, hanem a szára is fogyasztható. Nagyon finom, enyhén csípős, borsos, aromás ízű. Legegyszerűbb elkészítési módja, hogy egészben grillezzük. (Ne mossuk meg, mert a víz kioldja belőle az ízanyagokat. Az esetleges szennyeződést ronggyal vagy kefével dörgöljük le a száráról. Azért sem szabad vízben mosni, mert nyúlós, szivacsos húsa felszívja a vizet, amitől vízízűvé válik.) Felszeletelve minden gombás ételhez használható. Sózni csak utólag szabad, mert a só meg kiszívja belőle a nedvességet, és rágóssá teszi a húsát. Más laskagomba fajokhoz hasonlóan, gyógyászati tulajdonságokkal is rendelkezik. A Spar szupermarketekben és az Interspar hipermarketben kapható, és néha a Lidl áruház hűtőpultján is fellelhető. Másfélszer annyiba kerül, mint a barna laskagomba.

A pincében is termeszthető hazai fajták közül legízletesebb a több mint 70 országban termesztett **csiperkegomba**[90]. Újabban itthon is kezd elterjedni a **barna csiperkegomba**[91] vagy más néven **francia csiperkegomba**, amely aromadúsabb, mint a fehér. Jellegzetessége ennek a vargányagombával keresztezett csiperkegombának, hogy 1-2 napi tárolás után a krémszínű kalapja bebarnul, de még így is finom. Amióta a csiperkegomba ára egyik évről a másikra duplájára nőtt, nincs számottevő különbség a fehér és a barna csiperkegomba ára között. Ezért ha csak lehet, érdemesebb barnát venni. Nagyobb, 10 cm átmérőt is elérő változata a **portobello gomba**. A húsevők nagyon kedvelik, mert intenzív íze mellett rostos, kissé rágós textúrája nagyon hasonlít a húshoz. Sajnos nem olcsó. Kétszer annyiba kerül, mint a csiperkegomba. A Spar szupermarketekben kapható. Darabra árulják. (Egy lefóliázott tálcán 4-5 db van.)

Egyébként a pincében termesztett gombafajták között legintenzívebb ízű a Kínából származó **shiitake**[92]. Ez a laskagombák családjába tartozó kalapos gomba a csiperke- és laskagomba után a harmadik legnagyobb mértékben fogyasztott fajta a világon. Japánban és Kínában 600 ezer tonnát termesztenek belőle évente, de egzotikus aromája miatt a fejlett ipari államokban is kedvelt csemege. Kelet-Ázsiából exportálják a Föld 40 országába, szárított állapotban. Amióta a kutatók kimutat-

[87] **Pleurotus ostreatus**
[88] **Pleurotus citrinopileatus**
[89] **Pleurotus eryngii**
[90] **Agaricus bisporus** L.
[91] **Agaricus bisporus** L.
[92] **Lentinula edodes + Lentinus edodes**

ták az érelmeszesedés elleni, valamint életmeghosszabbító-, fiatalító-, illetve vírus- és tumorgátló hatását, az érdeklődés egyre fokozódik iránta. Az utóbbi hatása feltehetően annak tudható be, hogy hatóanyagai erősítik az immunrendszert. (Az immunrendszer aktiválását tönkjének gazdag cinktartalma váltja ki.) Számos kórházban shiitake kivonatot adnak a rákos betegeknek, hogy mérsékeljék a kemoterápia káros befolyását. A shiitake gomba csökkenti a vércukorszintet, és gátolja az allergiavalamint a különféle gyulladások kialakulását is.

Sajnos meglehetősen körülményesen (csak farönkön vagy fűrészporral kevert rizskorpás zsákokon) termeszthető, ezért az ára kb. ötszöröse a csiperkének. Emiatt nálunk még nem piacképes, az itt termelt mennyiséget szinte teljes egészében nyugatra exportálják.[93] (A kínai konyhákat ellátó speciális üzletekben azonban mindig kapható.)[94] Ugyancsak új keletű, házilag termeszthető gomba az **óriás harmatgomba**[95], amely elsősorban pirítás céljára használható. Termesztésére legalkalmasabb a szalmabála, amit a kertben kell elhelyezni, félárnyékban. A szalmabálák oltásához szükséges gombacsíra kertészeti szaküzletekben szerezhető be. Sötétbarna kalapja ellenére ezt a fajtát sem kell hámozni. A szétterült, lapos kalapú példányokat már ne vegyük meg, mert kellemetlen ízük van. A kis jövedelműeknek nem kell kétségbe esniük, a különleges gombák hajmeresztő ára láttán. A gomba ugyanis a tejtermékekhez hasonlóan gyorsan romló termék, ezért a szupermarketek gyakran akciózzák. Szinte nincs olyan nap, hogy valamelyik Spar szupermarketekben vagy az Interspar hipermarketben ne lehetne kapni 50%-ra leértékelt gombát. Nem kell tőle félni, mert nincs semmi baja. A hűtőbe rakva szavatossági idejük lejárta után, még napokig használhatók.

A különleges gombafajták közül meg kell még említeni a japán shimeji gombát. Japánban őshonos, de Észak-Európában is terem. Elhalt keményfafajtákon, leginkább bükkfán, csoportosan nő. A **shimeji gomba**[96] nálunk is kapható. A Spar szupermarketekben fehér (bunapi) és barna (buna) változatban árusítják. (A barna itt is ízletesebb, mint a fehér.) Nálunk is termeszthető lenne, de Kínából importáljuk. Íze a fehér és barna csiperkegombához hasonló, de aromásabb. Nyersen kissé kesernyés, de sütés során kiváló állagú, vajas-mogyorós ízűvé válik. (Az ínyencek szerint umami íze van.) Pirítva, sütve használják, vagy főtt tésztát ízesítenek vele[97], de levesnek is kitűnő. Sokan gombás egytálételekbe rakják. A húsevők sült húsokat, halakat ízesítenek vele.[98] Magas vitamin- és ásványianyag-tartalmánál fogva gyógyhatással is rendelkezik.[99] Ára háromszorosa a csiperkegombának. Rántani nem lehet, mert nagyon apró. Kalapjának átmérője 8-12 mm, és hosszú, cingár szára van. A mosás során a kalapját ne válasszuk le a száráról, egyben használjuk. A többi gombával ellentétben kevésbé romlékony. Hűtőszekrényben egy hétig tárolható.

36. Rostonsült gomba

A rántott gombánál is egyszerűbb az elkészítési módja. A megmosott gombafejeket csepegtessük le, és mártsuk olvasztott vajba. Utána hintsük meg Vegetával, és szórjunk rá egy csipet őrölt borsot, majd grillsütőben mindkét oldalát süssük pirosra. Sütés közben a tálcára lecsöpögő vajjal néhányszor kenjük meg a gombafejeket. Az intenzív ízek kedvelői nyomjanak vagy reszeljenek az olvasztott vajba 2 gerezd fokhagymát is. Amikor világospirosra sült, párolt rizzsel vagy petrezselymes burgonyával melegen tálaljuk.

---

[93] Újabban a Spar szupermarketekben és az Interspar hipermarketben néha kapható.

[94] A hozzánk költözött külföldiek gyakran keresik nemzeti konyhájuk alapanyagait. Nincs könnyű helyzetük, mert ezek a kis eldugott boltok nehezen találhatók meg. A Magyar Konyha szerkesztősége azonban összegyűjtötte a címüket, és a 2016 szeptemberi számukban közreadta őket. A 68-tól 71-ig terjedő oldalakon az olasz, vietnami, laoszi, kambodzsai, orosz, francia, zsidó, indiai, szír, angol, török és kínai konyha beszerzési forrásait találhatjuk meg.

[95] **Stropharia rugosoannulata**

[96] **Hypsizygus tessellatus**

[97] Ez esetben se daraboljuk. Egészben pirítsuk vagy pároljuk, majd keverjük a tészta közé. Japánban, Kínában üvegtésztával készítik.

[98] Egy csomó kb. 150 gramm. A recepteket is ehhez a súlyhoz igazították.

[99] Nem véletlen, hogy Japánban a shimeji a harmadik legnépszerűbb gomba.

Az ínyencek sajttal töltik a grillezett gombafejeket. A fentiek szerint mártsuk olajba, fűszerezzük, majd a félig megsütött gombák mélyedésébe rakjunk egy kis darab camembert sajtot, és pirítsuk készre. Különleges, pikáns íze lesz. (A sajtról előzőleg távolítsuk el a kemény fehér héjat, és a gombafejek méretétől függően fél- egydiónyi darabokra vágjuk.) Majonézes burgonyasalátával tálalva finom vacsora készíthető belőle. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

37. Gombaleves

30 dg gombát, vagy ehető gombaszárat meleg folyó víz alatt mossunk meg, és szeleteljünk fel. Féldiónyi vöröshagymát vágjunk apróra, tegyünk rá egy csipet sót, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a gombát, és azt is dinszteljük addig, amíg a kiengedett levét elfövi, majd engedjük fel 1,3 liter vízzel. Szórjunk rá 1 púpozott teáskanál Vegetát, és lassan forralva fedő alatt főzzük kb. 10 percig, amíg a gomba megpuhul. (A különleges ízek kedvelői 1 evőkanál apróra vágott friss tárkonylevelet vagy 1 mokkáskanál szárított tárkonyt is tehetnek bele.) Ekkor 1 evőkanál liszthez adjunk annyi olajat, amennyit felvesz, és élénk tűzön habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Keverjünk bele egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, majd a tűzről levéve tegyünk hozzá fél mokkáskanál fűszerpaprikát. Hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Ezután folyamatos keverés mellett lassan öntsük a rántást a levesbe, és forraljuk még néhány percig. A kész levest melegen, csipetkével tálaljuk. Van, aki tésztával szereti. A cérnametéltet külön főzzük ki Vegetás vízben, és leszűrve adjuk a leveshez. Rizzsel is lehet dúsítani a gombalevest. Ebben az esetben a vízzel való felengedés előtt rakjunk 3 dg (1 púpozott evőkanál) mosott rizst a gombához. Hűtőszekrényben tároljuk.

A maradék vagy a másnapra főzött gombalevest fogyasztás előtt ajánlatos alaposan felforralni, mivel a gomba hűtőszekrényben tárolva is hamar romlik. Ezt a módszert egyébként más levesek esetén is célszerű alkalmazni. A romlásveszély elkerülése érdekében nagyon fontos még, hogy az esetlegesen besűrűsödött levest soha ne hígítsuk fel a tárolás előtt, mert a sterilizálatlan vízben nagyon sok a baktérium. Szükség esetén a vizet közvetlenül fogyasztás előtt adjuk hozzá, és jól forraljuk össze a levessel. **Sem a leveseket, sem más ételeket nem szabad lassan melegíteni, mert a takaréklángon melegített ételben rohamos szaporodásnak indulnak a baktériumok, és ettől megsavanyodik.** Ha nem fogyasztjuk el a teljes mennyiséget, hanem csak kiveszünk belőle, ügyeljünk arra, hogy azt az edényt tegyük vissza a hűtőbe, amelyben a leves főtt. A másik ugyanis nincs sterilizálva. Hiába tiszta, nem lett alávetve hőkezelésnek, így az öblítővízből visszamaradt baktériumok a folyadékba kerülve elkezdenek szaporodni, amitől a maradék hamarosan megromlik.

Érdemes még megemlíteni, hogy sokan készítenek sűrített gombalevest. Akik rendszeresen járják az erdőket, és egyszerre sok gombát gyűjtenek, azok 25 dekagrammonként csak 0,3 dl vizet öntenek a levesnek szánt gombára, és teljesen készre főzik, majd lehűlés után adagokra osztva lefagyasztják. Télen 1 liter vizet hozzáadva felforralják a sűrítményt, és már fogyasztható is a kitűnő ízű gombaleves. A szárított gomba ugyanis kemény és rágós, a nyersen lefagyasztott pedig felengedés után, a magas víztartalma következtében kissé lottyadt lesz, így az ínyencek télen inkább pincében termesztett friss gombát vásárolnak még akkor is, ha ezért fizetni kell. Aki tehát nem kívánja alkalmazni a gomba tartósításának későbbiekben ismertetésre kerülő két legismertebb módját, konzerválja készétel formájában. A feldolgozott gomba sem ízben, sem állagban nem szenved számottevő károsodást, így az erdei gombák páratlan zamatát a legtöbb gombás ételnél szinte egész éven át élvezhetjük. A gomba nem csak főzve vagy a gombapaprikásnál leírt módon zsírjára sütve, hanem apróra vágva és megpirítva is jól fagyasztható, így a húspótló töltelékekből sem kell nélkülöznünk az olcsó és jóízű gombát. (Ne feledkezzünk el róla, hogy a hagymát a pirítás végén kell a gombához adni, különben az egész megkeseredik.) Ügyeljünk arra, hogy a gombás készítmények –18 °C alatt, vagyis kizárólag fagyasztószekrényben tarthatók el huzamosabb ideig, az egy- és kétcsillagos mélyhűtőrekeszek csak átmeneti tárolásra alkalmasak.

38. Gombás tojásrántotta

Először mossunk meg 20 dg barna csiperkegombát, és a szárával együtt vagdaljuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A vastag szárat előzőleg hosszában hasítsuk ketté, a nagyméretű gombafejeket pedig keresztben vágjuk ketté.) Utána 0,5 dl olívaolajon félig pirítsuk meg. Nem szabad ropogósra pirítani, mert rágós lesz. Üssünk fel 12 tojást, szórjunk rá fél teáskanál sót, adjunk hozzá 5 dg olvasztott vajat, egy csipet őrölt borsot, és villával jól felverve öntsük a teljes lángon felhevített pirított gombára. Keverjük össze, és lassú tűzön süssük, amíg megkocsonyásodik. Sütés közben a külső, korábban megszilárduló részeket villával finoman húzkodjuk befelé, nehogy leégjen. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert akkor meggumisodik. Akkor lesz a legfinomabb, amikor a teteje kissé nyers, mivel a tojásrántotta a tűzről levéve még egy ideig tovább sül.

Sütés céljára leragadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőt használjunk. Az olajat ne a hideg, hanem a felforrósított serpenyőbe öntsük. Nagyon fontos még, hogy a tojáspép beleöntésekor a zsiradék kellően forró legyen, mert ha nem elég meleg, akkor a serpenyő aljához sül. Előmelegített tányérokra forrón tálaljuk. Aki igényli, annak adjunk mellé 1 frissen sült Graham-zsemlét. Másnap grillsütőben felmelegíthetjük, de már nem lesz olyan finom, mint frissen sütve.

Nem kevésbé ízletes a sajtos tojásrántotta. Legfinomabb változata parmezán sajtból készül, de bármilyen reszelhető sajtot használhatunk hozzá, ami nekünk ízlik. (Ez is 4 személyes adag.)

39. Sajtos tojásrántotta

Először reszeljünk le 10 dg félkemény sajtot.[100] Üssünk fel 12 tojást, szórjunk rá negyed mokkáskanál sót, adjunk hozzá 6 dg reszelt sajtot, öntsünk rá 5 dg olvasztott vajat, és villával jól verjük fel. Egy nagyobb méretű leragadásgátló bevonattal ellátott serpenyőben olvasszunk fel 5 dg vajat, és amikor felforrósodott öntsük rá a felvert tojást. Keverjük össze, és lassú tűzön süssük, amíg megkocsonyásodik. Sütés közben a külső, korábban megszilárduló részeket villával finoman húzkodjuk befelé, nehogy leégjen. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert akkor meggumisodik. Akkor lesz a legfinomabb, amikor a teteje kissé nyers, mivel a tojásrántotta a tűzről levéve még egy ideig tovább sül. Előmelegített tányérokra forrón tálaljuk, de előtte még a serpenyőben szórjuk rá a maradék sajtot. Aki igényli, annak adjunk mellé 1 frissen sült Graham-zsemlét. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felmelegíthetjük, de már nem lesz olyan finom, mint frissen sütve.

Omlettszerűen laza, szivacsos lesz a rántotta, ha jól felforralt olajra öntjük, majd azonnal lefedjük. A leégés elkerülése érdekében most is csökkentsük a lángot. Lassú tűzön, keverés nélkül, egy darabban süssük kocsonyásra. Egyébként a francia szakácsok forró vizes fazékra rakva, gőz felett sütik az omlettet, illetve a rántottát. Így nem gumisodik meg a tojásfehérje, a rántotta krémes, lágy lesz. A fogyasztás során sem merevedhet meg, ezért előmelegített tányérra szervírozzák. Az előkelő hotelek szakácsai úgy készítik a rántottát, hogy szétválasztják a tojások sárgáját és fehérjét. A fehérjét habbá verik, és hozzákeverik a sárgáját. Ebből a habszerű pépből sütik a rántottát. Annak érdekében, hogy ne égjen le, fűszerezés után adnak hozzá 1 evőkanál vizet is. A gumisodását úgy kerülik el, hogy a megsült részeket oldalra húzzák, és a még folyékony tojást sütik tovább. (A serpenyőt kissé félrehúzzák, hogy főleg a folyékony pépet érje a láng.)

40. Hagymás tojásrántotta

Igen ízletes tojásrántottát készíthetünk hagymával is. Tojásonként féldiónyi vöröshagymát vágjunk vékony szeletekre, és fedő nélkül pirítsuk aranysárgára. A pirításhoz tojásonként 1 teáskanál olajat

[100] Legfinomabb tojásrántotta parmezán sajtból készíthető, de bármilyen reszelhető sajtot használhatunk hozzá, ami nekünk ízlik.

használjunk. Most a felvert tojáshoz ne keverjünk olvasztott vajat, csak sózzuk meg[101], és öntsük a megpirult hagymára. Tálalás előtt a kész rántotta tetejére szórjunk kevés fűszerpaprikát. Sokan kolbásszal dúsítják a hagymás rántottát. Erre a célra a Szójás gabonakolbász is megfelel. A **Kolbászos tojásrántotta** készítése során csipkedjünk a megsült hagymára személyenként kb. 2 dekagrammnyi kolbászt, és öntsük rá a tojásos pépet. Intenzív, magyaros ízű rántottát kapunk, ha a hagymához zöldpaprikát adunk. Személyenként 1 db zöldpaprikát szeleteljünk fel, és az olajban fedő alatt süssük puhára. Csak utána keverjük hozzá a hagymát, és a továbbiakban az előzőek szerint járjunk el. A kolbászos- valamint a **Zöldpaprikás tojásrántottá**ra ne szórjunk fűszerpaprikát. (Télen sem kell nélkülöznünk a zöldpaprikás tojásrántottát. Néhány nagyobb méretű zöldpaprikát mossunk meg, hosszában vágjuk ketté, és távolítsuk el a magházát. Utána lapítsuk el, és lazán egymásra rakva légmentesen zárjuk nejlonzacskóba, majd tegyük a mélyhűtőbe. Télen vegyük ki a szükséges mennyiséget, hidegvizes csap alatt öblítsük le, majd szeleteljük fel. Ugyanolyan friss és ropogós állagú lesz, mint a friss paprika. Közvetlenül felhasználás előtt vegyük ki a mélyhűtőből, és dolgozzuk fel, mert ha teljesen felenged, meglottyad.)

Nem kevésbé finom a **Fokhagymás tojásrántotta.** Ennek legegyszerűbb elkészítési módja, hogy üres rántottát készítünk (a pépet megsózzuk[102], és tojásonként 1 teáskanál étolajon megsütjük), majd még forrón tojásonként fél gerezd vékony lemezekre vágott fokhagymával beborítjuk. Sokan a felszeletelt fokhagymát az olajban megdinsztelik, és erre öntik rá a felvert tojást, mert így kevésbé intenzív az illata. Vigyázzunk, hogy ne süssük a fokhagymát, mert megkeseredik. Hasonló módon készül a **Medvehagymás tojásrántotta**. Ez esetben tojásonként 1 dg medvehagymalevelet mossunk meg, és távolítsuk el a szárát. Vágjuk apróra, és keverjük a felvert tojáshoz. Adjunk hozzá tojásonként egy csipet sót, és tojásonként 1 teáskanál forró olajban süssük kocsonyásra. Különleges ízélményben lesz részünk.

A legfinomabb azonban a **Padlizsánkrémes tojásrántotta**. Készítsünk fél adag padlizsánkrémet a Padlizsánkrémes szendvicsnél leírt módon, majd öntsünk rá 8 db előzőleg felvert, és negyed mokkáskanál sóval ízesített tojást. Gyorsan keverjük össze a padlizsánkrémmel, majd a fakanállal ideoda tologatva süssük kocsonyásra. (Hagymát, zsiradékot, fűszereket nem kell hozzá adni, mert a padlizsánkrémben minden benne van. A padlizsános szendvicskrémből érdemes egész adagot csinálni, mert a maradék lefagyasztható, vagy szendvicset készíthetünk belőle.) Kevesek által ismert különlegesség a **Paradicsomos tojásrántotta**. Személyenként 1 közepes méretű Lucullus paradicsomot vágjunk 0,5 cm széles cikkekre, és tojásonként 1 teáskanál étolajon, lassú tűzön süssük mindkét oldalát sötétpirosra. Ezután öntsük rá a sós felvert tojást, és süssük készre.

Más zöldségekkel dúsítva is készíthetünk tojásrántottát. Az ínyencek tojásrántottája a gombás brokkoli.

41. Gombás brokkoli

25 dg brokkolit szedjünk szét kisebb rózsákra, mossuk meg, szórjunk rá egy csipet sót, és 3 dg vajon dinszteljük pár percig. (A brokkoli tisztítását és darabolását a Karfiolpörköltnél leírt módon végezzük.) Öntsünk rá kevés vizet, adjunk hozzá pár csepp citromlevet, és fedő alatt pároljuk puhára. (Csak annyi víz legyen alatta, hogy ne égjen le. Ha elfőtte pótoljuk, majd süssük le zsírjára.) Utána mossunk meg 25 dg csiperkegombát, vágjuk vékony szeletekre, és 3 dg vajon pirítsuk meg. Keverjük hozzá a brokkolit, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, negyed mokkáskanál sót, és egy csipet őrölt borsot. Végül verjünk fel 8 tojást, adjunk hozzá 4 dg olvasztott vajat, negyed mokkáskanál sót, és 10 dg tejföllel keverjük simára. Öntsük a zöldségekre, és közepes lángon, a szélétől befelé húzkodva süssük, amíg a tojás megkocsonyásodik. Még forrón szórjunk rá 5 dg reszelt sajtot. A parasztos ízek kedvelői fűszerpaprikával is meghinthetik. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Az ínyencek kedvence a spárgás tojásrántotta is.

[101] Tojásonként egy csipet sót szórjunk rá.
[102] Tojásonként egy csipet sót szórjunk rá.

42. Spárgás tojásrántotta

Először spárgahámozó pengével hántsuk le 40 dg zöld spárga alsó harmadát. (A fehér végét vágjuk le, mert rágós és keserű.) Mossuk meg, és daraboljuk kb. 1 cm széles szeletekre. Utána vágjunk kb. 2 mm vastag szeletekre 5 dg vöröshagymát. Üssünk fel 8 tojást, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, és verjük fel habosra. Egy tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőben olvasszuk fel 6 dg vajat, tegyük bele a spárgát, és állandóan kevergetve süssük pár percig, amíg roppanósra pirul. Ekkor adjuk hozzá a hagymát, és süssük tovább, amíg a spárga megpuhul, és a hagyma sárgára pirul. Öntsük rá a tojást, keverjük össze a spárgával, majd ide-oda tologatva süssük kocsonyásra. Végül még forrón hintsük meg a tetejét 4 dg olvadékony, reszelt sajttal. Az intenzív ízek kedvelői szórhatnak rá fűszerpaprikát vagy apróra vágott petrezselymet is. Friss, ropogós kenyérrel, melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra készítjük, legegyszerűbben grillsütőben melegíthetjük fel.

A magyar tojásos lecsó közel-keleti változata a shakshuka[103] (más néven: shakshouka, chakchouka). Izraelben, Törökországban, Algériában és Marokkóban nagyon népszerű. Onnan átkerült Spanyolországba, ahol kolbászkarikákkal dúsítják. A kolbászos, tojásos lecsó nálunk is igen kedvelt. Legfinomabb változata a gombás shakshuka. Intenzívebb ízű, mint a mi gombás tojásrántottánk. Amíg a magyar rántotta csak sót és fűszerpaprikát tartalmaz, a shakshukát mediterrán fűszerekkel ízesítik.

Gombás shakshuka

Először mossunk meg 0,5 kg csiperkegombát. Tördeljük ki a szárát, metéljük kb. 3 mm vastag szeletekre. (A vastag szárat előzőleg hosszában hasítsuk ketté, a nagyméretű gombafejeket pedig keresztben vágjuk ketté.) Utána mossunk meg 3 közepes méretű (30 dg) kápia paprikát. Csumázzuk ki, majd aprítsuk kb. 1 cm széles darabokra. Hámozzunk meg 40 dg érett, nyers paradicsomot. (Forró vízbe dobva főzzük kb. fél percig, kiszedve várjuk meg, míg langyosra hűl, majd húzzuk le a héját.) Aprítsuk kb. 1 cm széles kockákra. Metéljünk apróra egy kis csokor friss koriandert.[104] Vágjunk kb. 2 mm széles karikákra 10 dg zöldhagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, adjuk hozzá az összevágott kápia paprikát, és egy hővédő bevonattal ellátott nagyobb méretű serpenyőben 0,4 dl olívaolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük rá a feldarabolt gombát, és gyakran megkeverve süssük kb. negyedóráig, amíg a levét elfövi és megpuhul. (Ne pirítsuk.)

Adjuk hozzá a paradicsomot, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, 1 teáskanál őrölt római köményt, fél teáskanál őrölt koriandert és negyed mokkáskanál őrölt borsot.[105] Gyakran megkeverve süssük le zsírjára, majd keverjük bele az apróra metélt koriandert[106], és üssünk a tetejére 4 tükörtojást. (Fakanállal formáljunk 4 mélyedést a lecsóba, és ebbe üssük a tojásokat.) Lefedve, élénk tűzön süssük 3-4 percig, amíg a tojás megalvad, lágy tojás állagúvá válik. (Ha vékony falú a serpenyőnk, tegyünk alá lángterelőt, hogy ne égjen le.) Forrón, előmelegített tányérokra tálaljuk. Friss, ropogós kenyérrel vagy pirított kenyérrel fogyasszuk.[107] Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap lángterelő felett melegítsük fel.

Ugyanígy készül a **Cukkinis shakshuka**. Ez esetben 60-70 dg cukkinit mosunk meg, hosszában kettéhasítva távolítsuk el a magvait, majd hámozzunk meg, és daraboljuk kb. 1 cm széles kockákra. (0,5 kg tisztított, kockákra vágott cukkinire van szükség.) A továbbiakban a fentiek szerint járjunk el. (Ne süssük túl a cukkinikockákat, mert főzelék lesz belőle.)

---

[103] Kiejtése: saksuká.
[104] Szükség esetén petrezselyemmel helyettesíthető.
[105] Az intenzív ízek kedvelői fél mokkáskanál csípős paprikakrémet is tehetnek bele. Van, aki fél teáskanál szárított kakukkfüvet is szór bele.
[106] Mivel a korianderlevél nem nagyon bírja a hőkezelést, sokan a kész shakshuka tetejére szórják.
[107] Az arabok pitával (lepénykenyérrel) eszik.

Külföldön a felvert tojásból többnyire omlettet készítenek. Ennek két változata van. Az egyikbe kevés lisztet kevernek, amitől tészta állagú lesz. A másikba liszt helyett tejszínt tesznek, ami finomabbá teszi, de továbbra is tojásrántotta[108] lesz belőle. Ránézésre az különbözteti meg a tojásrántottától, hogy az omlett mindkét oldalát jól megsütik, és ha vékony, felgöngyölve tálalják. A zöldséggel kevert omlettek közül legfinomabb a tökmagos spárgatortilla.

43. Tökmagos spárgatortilla

Először pirítsunk meg 4 dg hántolt tökmagot a Pirított napraforgómagnál leírt módon. Utána spárgahámozó pengével hántsuk le 0,5 kg zöld spárga alsó harmadát. (A fehér végét vágjuk le, mert rágós és keserű.) Mossuk meg, és fehér cérnával összekötözve állítsuk egy magas falú fazékba. Öntsünk rá annyi vizet, hogy a szárát ellepje, szórjunk bele fél mokkáskanál sót, és letakarva főzzük kb. 7 percig. (A spárga fejének gőzben kell puhulnia. Ha a fazekunk nem elég magas, nem tudjuk letakarni, ugyanolyan átmérőjű lábassal fedjük le.) Amikor roppanósra puhult, szűrjük le, és mártsuk jéghideg vízbe, hogy ropogós legyen, majd szabdaljuk 3-4 cm hosszú darabokra. Ezt is tegyük félre, majd verjünk habosra 8 tojást 0,5 dl tejszínnel, fél mokkáskanál sóval és egy csipet őrölt borssal. Reszeljünk rá 4 dg parmezán sajtot, 1 gerezd fokhagymát, és finoman keverjük össze.

Öntsünk egy nagyméretű tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőbe 0,6 dl olajat, tegyük bele a spárgát, és dinszteljük pár percig. Miután jól átsült öntsük rá a felvert tojást, keverjük össze, és fakanállal ide-oda tologatva süssük pár percig, amíg megkocsonyásodik. (Amennyiben omlettet szeretnénk belőle készíteni, két rósejbnisütő kanállal fordítsuk meg, és a tetejét is süssük pirosra.) Végül zárjuk el a tüzet, és egyenletesen elosztva szórjuk rá a pirított tökmagot. Melegen tálaljuk. Friss, ropogós kenyérrel fogyasszuk. (Az omlettként tálalt változathoz nem szükséges kenyeret enni.) Hűtőszekrényben tároljuk. (A maradékra ne szórjuk rá a tökmagot, mert másnapra átgyengül.)

A tojásrántotta lágy, krémes, nem olyan gumis, száraz, mint az omlett. Aki viszont az omlettet szokta meg, továbbra is ezt a készítési módot választja.

44. Fenyőmagos omlett

4 dg vajat olvassunk fel egy nagyobb méretű teflonserpenyőben. Előtte verjünk fel 8 tojást, adjunk hozzá 6 dl tejszínt, 2 evőkanál apróra vágott bazsalikomlevelet, és fél mokkáskanál sóval, valamint egy csipet őrölt borssal ízesítsük. Öntsük a forró vajra, és lefedve, közepes lángon süsük kb. 10 percig. (Ne mozgassuk, és ne keverjük át.) Amikor megszilárdult, csúsztassuk egy vajjal kikent tepsibe, morzsoljunk rá 10 dg feta sajtot, és egyenletesen elosztva szórjuk meg 3 dg fenyőmaggal. Végük rakjuk 210 °C-ra előmelegített sütőbe, és süssük kb. negyedóráig, amíg a magok aranysárgára pirulnak. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Az omlettet tovább kell sütni, mint a tojásrántottát, ezért előfordul, hogy megpirul az alja, amitől rágós lesz. Ennek elkerülése érdekében sokan sütőben kocsonyásítják a tojáspépet. Így készül a paradicsomos omlett is.

45. Paradicsomos omlett

Vajjal kenjünk ki egy közepes méretű hőálló üvegtálat, majd mossuk, illetve tisztítsuk meg a

[108] A rántotta kifejezés idegen nyelvekre történő fordítása, külföldiek való elmagyarázása szinte lehetetlen. Annál is inkább, mert a jelenlegi magyar nemzedék sem tudja a jelentését. A régi magyar nyelvben létezett a rát szó, ami azt jelentette, hogy zsiradékban kisüt. A „rátotta”-ból, vagyis a zsírban kisütött tojásból lett később a rántotta, mert így könnyebb volt kimondani. Ugyanez a jelentése a Rántott húsnak, -zöldségeknek. Nem arról van szó, hogy kirántják valahonnan, hanem forró zsírban kisütik. Egyébként a forró kifejezés sem túl régi. Évszázadokkal ezelőtt ezt úgy mondták, hogy „hév” zsírban kell kisütni. Aztán a hév szó kikopott a nyelvünkből, de megmaradt heves melléknévként.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

hozzávalókat. 5 dg vöröshagymát és pár szál metélőhagymát vágjunk apróra. 1 szál (20 dg) póréhagymát metéljünk kb. 2 mm vastag szeletekre, majd a póréhagymát és a vöröshagymát 4 dg vajon dinszteljük pár percig. 25 dg paradicsomot vágjunk kb. 1 cm széles kockákra, majd egy csepp citromlével verjünk kemény habbá 1 dl hideg tejszínt. Üssünk fel 8 tojást, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál fűszerpaprikát, egy csipet őrölt borsot, és verjük habosra, majd keverjük bele a megdinsztelt hagymákat, a metélőhagymát, valamint a paradicsomot. Végül óvatosan forgassuk bele a tejszínhabot, és öntsük a masszát a kivajazott tálba. Hideg sütőbe rakva, 210 °C-on, fedő nélkül süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Melegen tálaljuk, zöldségsalátával fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Az ínyencek félbevágott koktélparadicsomot használnak hozzá, de ettől kissé édeskés lesz.

Nálunk is kedvelt a zöldborsós omlett. Ez serpenyőben készül. Előállítási módja hasonlít a tojásrántottához.

46. Zöldborsós omlett

Először szórjunk 1 púpozott evőkanál lisztet 20 dg legalább 20% zsírtartalmú tejfölbe, és keverjük simára. Adjunk hozzá 6 felvert tojást, 2 dl habtejszínt, 1 mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. 30 dg friss vagy mirelit zöldborsót egy leragadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben, 4 evőkanál olívaolajon, állandóan kevergetve pirítsuk kb. 5 percig, amíg megpuhul. Ekkor morzsoljunk rá 20 dg feta sajtot, keverjük össze, és öntsük rá a tojásos pépet. Ezt is keverjük bele, és takaréklángon süssük kb. negyedóráig, amíg kocsonyássá válik. Közben fakanállal finoman tologassuk ide-oda, hogy ne égjen le, és egyenletesen süljön. Forrón, előmelegített tányérra tálalva fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthető.

Bár a nyugati világban az omlettnek nevezett tojáslepény vált közkedveltté, náluk sem ismeretlen a rántotta. Spanyolországban pl. úgy készítik a paradicsomos tojásrántottát, hogy a pépet tojásonként 1 teáskanál vízzel, fél mokkáskanál paradicsompürével és egy csipet sóval alaposan felverik, és kevés étolajon kisütik. A zöldséggel dúsított tojásrántották különleges változatát kínálja a francia konyha a következő recept szerint:

47. Piperade

Személyenként 1 kisebb méretű zöldpaprikát szeleteljünk fel, szórjunk rá egy csipet sót, és tojásonként l teáskanál étolajon, lassú tűzön, fedő alatt pároljuk puhára. Közben vágjunk vékony szeletekre személyenként féldiónyi vöröshagymát, és adjuk a zöldpaprikához. Amikor a paprika megpuhult tegyünk bele személyenként fél gerezd vékonyra szeletelt fokhagymát, egy diónyi méretű lehéjazott paradicsomot kisebb darabokra vágva, fél mokkáskanál apróra metélt petrezselymet, egy csipet majoránnát, egy csipet őrölt borsot, és fedő nélkül, közepes lángon, gyakran megkeverve süssük le zsírjára. (A paradicsom héját legkönnyebben úgy tudjuk lehúzni, hogy kb. fél percre forró vízbe dobjuk.) Végül verjünk fel személyenként 2 tojást, szórjunk rá tojásonként egy csipet sót, és jól átkeverve öntsük a lecsóra. A fentiek szerint készre sütve, melegen tálaljuk. A franciák pirított kenyeret adnak a piperade[109]-hoz. A viszonylag kevés olaj miatt a sütéshez teflon bevonatú serpenyőt használjunk. Hűtőszekrénybe tároljuk.

A zöldséggel dúsított tojásrántotta más mediterrán országokban sem ismeretlen. Közülük igen kedvelt az olasz zöldséges frittata[110].

[109] piperád
[110] fritátá

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

48. Zöldséges frittata

Először 60 dg padlizsánból készítsünk fél adag, olajban kisütött padlizsánkockát a Padlizsánragunál leírt módon. (Most ne süssük teljesen puhára, mert még a sütőben is puhulni fog, és szétmállik.) Szedjük ki egy olajjal kikent nagyobb méretű hőálló üvegtálba, majd vágjunk kb. 2 mm széles szeletekre egy csomó (kb. 5 db) zöldhagymát, és szórjuk a serpenyőben visszamaradt olajra. Adjunk hozzá egy kisebb méretű paradicsompaprikát (pritamint), kb. 0,5 cm széles kockákra vágva. Fedő nélkül dinszteljük kb. 5 percig, amíg megpuhulnak, majd tegyük ezt is az üvegtálba. Üssünk fel 8 tojást egy mély tálba. Adjunk hozzá 1 evőkanál apróra vágott friss rozmaringlevelet, fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, 1 dl tejszínt és 0,6 dl étolajat. Villával verjük habosra, és öntsük a zöldségekre. Keverjük át az egészet, majd rakjuk a hideg sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a tojáspép felfújódik, és a közepe is átsül. (Szezonon kívül a pritamin kápia paprikával helyettesíthető. Olcsóbb megoldás, ha a szezonban megvásárolt paradicsompaprikát apróra vágva, és adagokra osztva lefagyasztjuk. Télen zöldhagyma helyett egy közepes fej vékony szeletekre vágott lila hagymát használjunk, és a tojáspépet fél mokkáskanál szárított rozmaringlevéllel ízesítsük.)

Mint a neve is mutatja ez az étel szinte bármilyen zöldséggel elkészíthető. Az előkészítésük azonban változó. A karfiolt és a brokkolit nem sütni kell, hanem puhára párolni. Szedjük szét rózsáira, és a zöldhagymával, valamint a pritaminpaprikával együtt 0,3 dl étolajon dinszteljük pár percig, hogy a pórusok bezáródjanak. Utána öntsünk rá 0,5 dl vizet, és fedő alatt, gyakran megkeverve pároljuk, amíg majdnem megpuhul. (Ha elfőtte a vizet, pótoljuk, nehogy leégjen.) Végül fedő nélkül süssük le zsírjára. A cukkinit viszont nyersen kell használni, kb. 1 cm széles kockákra vágva. (Finomabb lesz, ha az zöldhagymával és a paradicsompaprikával együtt 0,3 dl olajban ezt is megdinszteljük.) Miután ezeket a zöldségeket nem szükséges sóban áztatni, a tojáspéphez 1 mokkáskanál sót adjunk. Most se feledkezzünk meg a tojáspéphez adandó 0,6 dl olajról, különben száraz és ízetlen lesz az omlett. A párolandó zöldségekből 0,5 kg-ot használjunk. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

A frittata, vagyis tojáslepény annyiban különbözik a mi tojásrántottánktól, hogy dúsítására többféle zöldséget használnak. Fűszerezése is változatos, és a felvert tojásba reszelt sajtot kevernek. Tepsiben vagy hőálló tálban kisütve inkább a lepényhez hasonlít, mint a tojásrántottához vagy az omlettehez. A fogyasztása is erre utal. Körcikkekre vágva tálalják és eszik. Az olasz frittata kedvelt alapanyag a koktélparadicsom. Szinte minden zöldséges frittatában megtalálható. A Zöldborsós frittatából sem hiányzik. (Ha nem kapunk koktélparadicsomot, kb. 1 cm széles kockákra vágott Lucullus paradicsomot is használhatunk hozzá.) Frittatát a magyar szokás szerint serpenyőben is süthetünk. Ennek állaga inkább hasonlít a tojásrántottánkhoz, de dúsabb, laktatóbb.[111]

49. Zöldborsós frittata

Előző este áztassunk be fél adag (5 dg) szójakockát, és másnap süssük ropogósra, a Szójatepertőnél leírt módon, azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[112] Másnap reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli), majd vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű, vastag falú serpenyőben, 0,5 dl olívaolajon dinszteljük üvegesre. Ekkor adjunk hozzá 10 dg koktélparadicsomot és 20 dg mirelit zöldborsót. Továbbra is állandóan kevergetve süssük még kb. 10 percig, amíg a zöldborsó megpuhul. Adjuk hozzá a szójatepertőt, és zárjuk el alatta a tüzet.

[111] Igazán finom rántottát csak háztáji tojásból lehet készíteni. Ezért menjünk ki a piacra, és az őstermelőktől vásároljunk tojást. A nyugati országokkal ellentétben nálunk a biotojás semmivel sem drágább, mint a szupermarketek által forgalmazott tápos tojás.

[112] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Verjünk fel 8 tojást, szórjunk rá fél teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, öntsünk rá 2 dl habtejszínt, és keverjük bele a reszelt sajtot. Öntsük a tojásos pépet a serpenyőbe, alaposan keverjük össze, és lassú tűzön süssük, amíg a frittata megkocsonyásodik. Sütés közben a külső, korábban megszilárduló részeket megvizezett falapáttal finoman húzkodjuk befelé, nehogy leégjen. Óvatosan a serpenyő alját is kotorjuk át, hogy ne tapadjon le a massza. Forrón tálaljuk. Önmagában vagy friss, ropogós kenyérrel fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (A grillsütő tetejére rakva biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

Az ínyencek kedvence a kecskesajtos-gombás frittata. Nem olcsó, de nagyon finom. Kétféleképpen készíthető el. Először lássuk a nálunk jobban kedvelt tojásrántottás változatot.

Kecskesajtos-gombás frittata

Először reszeljünk le 5 dg parmezán sajtot, majd metéljünk apróra 1 evőkanálnyi oregánólevelet[113], és 1 evőkanálnyi kakukkfűlevelet[114]. Utána tördeljük ki 10 dg csiperkegomba szárát, és folyó víz alatt mossuk meg, majd vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A nagy átmérőjű gombafejeket előbb vágjuk ketté, a vastag szárát pedig hosszában hasítsuk ketté. Az ínyencek intenzívebb ízű barna csiperkegombát használnak erre a célra.) Verjünk fel 10 tojást, öntsünk bele 1 dl habtejszínt, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és morzsoljunk, vagy ha nagyon puha csipkedjünk bele 15 dg lágy kecskesajtot[115]. 10 dg lila hagymát hosszában hasítsunk ketté, és metéljük kb. 2 mm vastag szeletekre. Egy nagyméretű, hővédő bevonattal ellátott, vastag falú serpenyőbe öntsünk 0,5 dl olívaolajat, tegyük bele a lila hagymát, és dinszteljük pár percig. Adjuk hozzá a gombát, és ezzel is dinszteljük pár percig. Szórjunk rá fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, tegyük rá az oregánólevelet és a kakukkfűlevelet. Állandóan kevergetve süssük min. 5 percig, amíg a gomba megpuhul.

Öntsük rá a tojásos masszát, jól keverjük meg, egyenletesen elosztva szórjuk rá a parmezán sajtot, és lassú tűzön süssük, amíg a frittata megkocsonyásodik. Sütés közben a külső, korábban megszilárduló részeket megvizezett falapáttal finoman húzkodjuk befelé, nehogy leégjen. Óvatosan a serpenyő alját is kotorjuk át, hogy ne tapadjon le a massza. Ne süssük túl, mert meggumisodik, szivacsossá válik. Ez a tojásrántotta is akkor a legfinomabb, ha a teteje kissé lágy. Forrón tálaljuk. Friss, ropogós bagettet tálaljunk mellé.

Az eredeti olasz készítési mód szerint nem tojásrántotta, hanem tojáslepény lesz belőle. Ha ezt a változatot választjuk a hozzávalók kikészítése után gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 ^{o}C-ra. Vastagon kenjünk ki olívaolajjal egy 26 cm átmérőjű tortasütőformát. Aztán végezzük el a fenti műveleteket. Végül a puhára sütött gombát keverjük a tojásos pépbe, és a masszát öntsük a kiolajozott sütőformába. Szórjuk rá a reszelt sajtot, és toljuk az előmelegített sütőbe. Mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a teteje aranybarnává válik. Cikkekre vágva, forrón, önmagában fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (A grillsütő tetejére rakva biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

A lepényszerű zöldséges omlett magyar változata a túrós-zöldséges omlett. Mivel a túró nehezebben sül, mint a tojás, ezt az omlettet sütőben kell megsütni.

50. Túrós-zöldséges omlett

Először öntsünk 1 liter vizet egy kisebb fazékba, és szórjunk bele 1 teáskanál sót. Amikor forrni kezd, tegyünk bele 15 dg mirelit zöldborsót, 20 dg mirelit csemegekukoricát, és főzzük kb. 5 percig,

[113] Télen 1 teáskanál őrölt oregánót használjunk hozzá.
[114] Télen 1 teáskanál őrölt kakukkfüvet használjunk hozzá.
[115] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A Ziegenfrischkäse-Natur 740 forintba kerül, 150 grammos kiszerelésben.

amíg mindkét zöldség megpuhul. Szűrjük le, és tegyük félre.[116] Utána vágjunk kb. 0,5 cm széles kockákra 1 kápia paprikát[117], vagy egy közepes méretű paradicsompaprikát, majd reszeljünk le 8 dg olvadékony füstölt sajtot (pl. trappista, edámi). Burgonyatörőn nyomjunk át 25 dg félzsíros tehéntúrót, és ezt is tegyük félre. (Ha nagyon száraz, rögös, akkor húsdarálón kell áthajtani. A műanyag dobozban forgalmazott lágy túró könnyen átpasszírozható.) Vajazzunk ki egy közepes méretű jénai- vagy kerámiatálat.[118] Verjünk fel 6 tojást. Keverjünk a túróba 1 evőkanál lisztet, adjuk hozzá a kockára vágott paprikát, a zöldborsót, a csemegekukoricát, a reszelt sajtot, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Öntsük rá a felvert tojást, 2 dl habtejszínt, és alaposan összekeverve öntsük a vajjal kikent tálba. Hideg sütőbe helyezve, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Az összeesés elkerülése érdekében nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben fogyasztható hőmérsékletűre hűlni. Sós-cukros-ecetes vízbe áztatott vagy marinált levélsalátával tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön.)

A zöldborsós frittata közkedvelt változata a burgonyás frittata. Mint a neve is mutatja, ebben a változatban a burgonya a domináló zöldség.

51. Burgonyás frittata

Először bő, sós vízben főzzünk puhára 0,5 kg közepesen tömör burgonyát. Miután megpuhult szedjük ki a forró vízből, és langyosra hűlve, hámozzuk meg. Amíg a burgonya fő, 15 dg brokkolit szedjük szét rózsáira, és vágjuk kb. 1,5 cm széles darabokra. (A vastag szárát előtte meg kell hámozni.) Utána vágjunk kb. 0,5 cm széles kockákra 1 kápia paprikát[119], vagy egy közepes méretű paradicsompaprikát, majd metéljünk kb. 1 cm széles kockákra 10 dg paradicsomot. Vágjuk ugyancsak 1 cm széles kockákra a lehűlt burgonyát. Ezt is tegyük félre. Metéljünk kb. 2 mm széles szeletekre egy csomó (kb. 10 dg) zöldhagymát, és tegyük egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű, vastag falú serpenyőbe. Reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 0,5 dl olívaolajon dinszteljük üvegesre.

Adjuk hozzá a feldarabolt brokkolit, az összevágott kápia paprikát, és ezzel is dinszteljük kb. fél percig, hogy a pórusaik bezáródjanak. Öntsünk rá 0,3 dl vizet, és fedő alatt, gyakran megkeverve pároljuk 5 percig. Ekkor adjunk hozzá 10 dg mirelit zöldborsót, és továbbra is fedő alatt pároljuk még kb. 5 percig, amíg minden zöldség megpuhul. (Ha elfőtte a vizet, pótoljuk, nehogy leégjen.) Végül fedő nélkül süssük le zsírjára. Adjuk hozzá a feldarabolt paradicsomot, és ezt is dinszteljük pár másodpercig. Még mielőtt levet engedne, keverjük bele a feldarabolt krumplit. Gyakran megkeverve melegítsük fel. Közben üssünk fel 6 tojást, adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és verjük fel. Engedjük fel 1 dl habtejszínnel, és öntsük a forró zöldségekre. Élénk tűzön süssük, amíg a frittata megkocsonyásodik. Sütés közben a külső, korábban megszilárduló részeket villával finoman húzkodjuk befelé, nehogy leégjen. Melegen tálaljuk. Önmagában fogyasszuk. Friss salátával főételként is tálalható. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felmelegíthetjük. (A grillsütő tetejére rakva biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

A spanyolok kedvenc étele a **Tortilla de patatas**. Ne tévesszük össze a mexikói kukoricalepénnyel, mert ez vékonyra nyújtott sült tészta, amibe beletekerik a tölteléket. A spanyol burgonyás om-

[116] A leszűrt levet ne öntsük ki. Finom párolt rizst vagy zöldséglevest, illetve főzeléket készíthetünk belőle. Ebben az esetben csak fél mokkáskanál sót tegyünk az ételbe. (Két-három napnál tovább hűtőszekrényben sem áll el. Ha pár napon belül nem tudjuk elhasználni, fagyasszuk le.) Felhasználásakor ne feledkezzünk el róla, hogy ez a főzőlé sós, ezért a vele készített ételbe már nem kell sót tenni.
[117] Mosás után hosszában hasítsuk 0,5 cm széles szeletekre, és több csíkot összefogva daraboljuk 0,5 cm széles kockákra.
[118] A massza maximum a tál feléig érhet, mert a tojás és a tejszín miatt sütés közben jelentősen fel fog emelkedni.
[119] Mosás után hosszában hasítsuk 0,5 cm széles szeletekre, és több csíkot összefogva daraboljuk 0,5 cm széles kockákra.

lett nem más, mint tojásos krumplitorta. Ízét tekintve leginkább az olasz zöldséges frittatához hasonlít. Meglehetősen laktató, főételként is megállja a helyét.[120]

52. Spanyol burgonyás omlett

Először vágjunk vékony szeletekre 10 dg (egy kis köteg) zöldhagymát, majd vágjunk kb. 0,5 cm széles kockákra és 1 kápia vagy paradicsompaprikát. Metéljünk apróra egy kis csokor petrezselymet, és ezt is tegyük félre. Utána mossunk, majd hámozzunk meg 0,5 kg közepesen tömör burgonyát, és metéljük kb. 2-3 mm vastag szeletekre. (Ha nagyméretű krumplit használunk, darabolás előtt hosszában vágjuk ketté.) Egy tapadásgátló bevonattal ellátott 22 cm átmérőjű, vastag falú serpenyőbe öntsünk annyi olívaolajat, hogy a burgonyát majdnem ellepje, és amikor felhevült tegyük bele a burgonyát. Teljes lángon, óvatosan kevergetve süssük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Pirítani nem szabad. Amint színesedni kezd, szűrjük le róla az olajat[121], és öntsük ki a burgonyaszeleteket egy tálba. Közben egy másik tálba üssünk fel 6 tojást, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, az összevágott petrezselymet, és verjünk habosra. Végül finoman keverjük bele a lehűlt krumplit. A leszűrt olajból tegyünk vissza 3 evőkanálnyit a serpenyőbe, tegyük rá a felszeletelt zöldhagymát, az apróra vágott kápia paprikát. Állandóan kevergetve, lassú tűzön dinszteljük kb. 10 percig, amíg a paprika megpuhul.

Ekkor adjuk hozzá a tojásos burgonyát, finoman keverjük össze a zöldségekkel, és továbbra is lassú tűzön süssük az alját világosbarnára. (Az oldalánál falapáttal alányúlva ellenőrizzük a színét. Sütés közben nem árt rázogatni a serpenyőt, hogy a massza ne ragadjon le. Ha nem mozdul meg, falapáttal válasszuk el a serpenyő oldalától.) Miután az alja megpirult fordítsuk meg, és süssük világosbarnára a tetejét is. Ezt nem könnyű megtenni. Ha villával vagy rósejbnisütő kanállal ügyeskedünk, könnyen szétszakadhat. A spanyolok fémfedőt tesznek rá, és egy gyors mozdulattal ráborítják. Aztán a megvizezett fedőről vagy lapos tányérról visszacsúsztatják a serpenyőbe. Mielőtt ezt megtennénk, öntsünk annyi olajat a serpenyőbe, hogy szétterüljön az alján, és hevítsük fel. Így a nyers teteje sem fog leragadni. Ne süssük túl, nem árt, ha a belseje kissé lágy. Cikkekre vágva, melegen, önmagában fogyasszuk. Aki igényli, annak friss, ropogós bagettet tálaljunk mellé. Spanyolországban gyakran kennek a tetejére valamilyen csípős szószt, majonézt; vagy vékony szeletekre vágott chorizo kolbászt, ibériai sonkát, illetve tonhalat raknak rá. A vegetáriusok salátával fogyasztják. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük, de hidegen is finom. Feltét, illetve saláta nélkül főételként fogyasztva csak 3 személynek elegendő.

Igazán jóízű rántottát csak háztáji tojásból lehet készíteni. A tojást ne a tányér széléhez üssük, hanem egy lapos, kemény felülethez, mert az éles tárgyak bezúzzák a kemény burkot, és feltörés után héjdarabok kerülnek bele. Kezdő háziasszonyok számára hasznos tanács, hogy a szétválasztandó tojás héját mindig középen kell beütni. Ezután hüvelykujjunkkal szakítsuk át a belső hártyát, és óvatosan feszítve válasszuk ketté a héjat. Ha szét kell választani, egy pohár vagy a habverőtál fölé tartva töltögessük a tojássárgáját egyik tojáshéjból a másikba, miközben a fehérje lefolyik az oldalán. Némi ügyességgel a jégzsinórt is el lehet távolítani ily módon a tojássárgájáról. (A tojást előzőleg alaposan meg kell mosni. A szalmonellaveszély miatt főleg a háztáji tojásokat kell meleg vízben, körömkefével tisztára súrolni.) Nyers tojás használata esetén nagyon fontos még, hogy közvetlenül felhasználás előtt kell feltörni, mivel levegővel érintkezve hamar bebarnul és romlásnak indul. A tojás sózása akár rántottánál, akár más ételeknél egyéni ízléstől függ. A számunkra megfelelő sómennyiség meghatározásánál a legjobb módszer, hogy megkóstoljuk a nyers pépet. Általában tojásonként egy csipetnyi só elegendő az ízesítéshez.

---

[120] Ennek a receptnek az elkészítésére csak az vállalkozzon, aki szeret mosogatni. Utána a nyakig zsíros edényeket, szerszámokat sokáig tart megtisztítani. Könnyebbé válik a helyzetünk, ha előtte a zsíros edényeket újságpapírral szárazra dörgöljük.

[121] Forrón szűrjük le. Ha megvárjuk, amíg lehűl, megszívja magát zsiradékkal. A dunsztosüvegbe leszűrt olajat tegyük a hűtőbe, és később főzéshez elhasználhatjuk.

A rántottákkal kapcsolatban itt célszerű eloszlatni egy félelmet, amely a tojás viszonylag magas koleszterintartalmából ered. Sajnos ma még a jóléti társadalom velejárója, hogy az embereknek egyre magasabb a koleszterinszintjük. Ezért az orvosok ellenzik a tojás fogyasztását, mert magas koleszterinhányadánál fogva elősegíti az érelmeszesedést, és a szívtrombózist. Ez valóban így van, de csak a húsevők esetében. Akik nem fogyasztanak húst és állati zsiradékot, azoknál a mérsékelt tojásfogyasztás semmilyen problémát nem okoz. A szervezetnek ugyanis kismértékben szüksége van koleszterinre; ha ezt nem kapja meg, akkor a máj állítja elő ecetsavból. A természetes módon táplálkozóknak tehát normális mértékű tojásfogyasztás esetén nem kell tartaniuk semmilyen egészségkárosodástól, felesleges aggódniuk az egyre intenzívebbé váló koleszterinkampányban hangoztatott intelmek miatt.

Egyébként a legújabb kutatási eredmények szerint a koleszterinszint alakulását elsősorban alkati és idegi tényezők befolyásolják. Rendszeres gyümölcsfogyasztással azonban a veszélyeztetett személyeknél is csökkenthető ez a rizikófaktor, mivel a nyers gyümölcsök pektintartalma megköti, és az emésztőrendszerből eltávolítja a felesleges koleszterint, meggátolva ezzel a felszívódását. Ugyancsak csökkenti a koleszterinfelszívódást a nyers zöldség illetve gyümölcs A- és C-vitamin-tartalma, valamint az E-vitamin, amely legnagyobb mértékben a búzacsírában, a szójában, és az olajos magvakban található. A sok gyümölcsöt tartalmazó lúgosító étrend távol tartja a fertőző betegségeket is, mivel a baktériumok csak savas közegben tudnak szaporodni.

Gombás ételeink még finomabbá tehetők, ha a pirítás során néhány dekagramm vajat is teszünk az olajba. A vaj azonban könnyen avasodik, ezért az ily módon elkészített étel nem tartható el 1 napnál tovább még hűtőszekrényben sem. Ezzel kapcsolatban meg kell még jegyezni, hogy a gombás ételek csak zománcozott fémedényben tárolhatók, mivel a bevonat nélküli fémedényekben a gomba néhány óra alatt megromlik. A bevonat nélküli fémedényekben történő főzés esetén az sem sokat segít, ha az elkészült ételt utólag átrakjuk egy üveg- vagy porcelán tárolóedénybe, mert a fémionok már a főzés során beivódnak a gombába.

Ezeknek a gombás ételeknek az elkészítéséhez majdnem minden fajta ehető gomba felhasználható. Vannak ugyan olyan szabályok, hogy rántani legjobb a laskagomba, mivel rostos állaga következtében ez hasonlít legjobban a húshoz. (Csak a begöngyölt szélű zsenge gombát szabad megvenni, mert a kiegyenesedett szélű, tölcséressé vált laskagomba húsa már rágós.) Csiperkegombánál viszont ne féljünk a szétterült kalapú példányoktól, mert ez a fajta gomba annál finomabb, minél nagyobb a kalapja, minél érettebb. A barna húsú, vizenyős csiperkegombát azonban már ne vegyük meg, mivel ez már romlásnak indult.) Másik ilyen javaslat, hogy gombalevest **szegfűgombá**ból[122] vagy **mezei szegfűgombá**ból[123] célszerű készíteni, de csak a kalapjából, mivel a szára ehetetlen, és enyhén mérgező. (Az apró szegfűgombafejeket egészben főzik bele a levesbe.) Ízét tekintve is kísértetiesen hasonlít a rántott húshoz a rizike. Mélyhűtés után is megőrzi kemény, rugalmas állagát. Fenyves erdőkben terem. Jellegzetessége, hogy ahol megtörik, ott zöldre színeződik a rezes színű kalapja. Pirítani a csiperkegombát (francia eredetű neve: sampinyon) ajánlják a szakácskönyvek, de a tapasztalatok szerint a jóízű gombafajták szinte bármelyik ételhez felhasználhatók. Sokkal fontosabb szempont, hogy a beszerzett gomba friss legyen. Minél tovább áll ugyanis, annál ízetlenebb.

Tavasztól őszig, ha csak lehet **erdei gombá**t vásároljunk, mivel ennek összehasonlíthatatlanul jobb az íze, mint a pincében termesztett gombafajtáké, és rendszerint olcsóbb is. Ebben az esetben azonban fokozottan ügyeljünk arra, hogy **csak szakértő által ellenőrzött gombát szabad megvenni. Ha magunk szedjük a gombát, akkor feltétlenül vizsgáltassuk meg.** Erre a célra minden piacon ingyenes szakértői szolgálat áll rendelkezésre. Ne bízzunk a hozzáértésünkben, mert nálunk kb.

[122] **Marasmius oreades**

[123] A mezei szegfűgomba jellegzetessége, hogy állománya a gyepfelületen idővel szabályos kört alkot, amit tündérgyűrűnek neveznek. (Ezért nevezik a szegfűgombát külföldön tündérgyűrű gombának.) Ez a kör azért alakul ki ilyen szabályos formában, mert a gomba micéliumai a középpontból kiindulva sugárirányban terjednek. A tündérgyűrű kerülete évről évre nagyobb lesz, és a közelében a fű sötétzölddé válik. Ennek az oka az, hogy a gomba által feltárt nitrátok a fű számára azonnal felvehetők.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

3000 fajta gomba terem, és ezek többsége mérgező. A gombász szakkönyvek színes képei alapján történő válogatás sem tekinthető megbízhatónak, mivel a gombák színe termőhelyenként változó. Azért is célszerű szakértőhöz fordulni, mert mostanában a gombáknál is gyakori jelenség a mutáció, ami azt eredményezi, hogy egyes mérgező gombák megszólalásig hasonlítanak ártalmatlan társaikra.

Ne kockáztassuk magunk és családtagjaink életét, mert egyetlen gyilkos galóca annyi mérget tartalmaz, amely 4 embert képes megölni. Rendkívül ízletes, pedig 24-féle mérget tartalmaz. Nehezíti az életmentést, hogy a mérgezés első tünetei a fogyasztás után 8-16 órával jelentkeznek. Ekkorra a toxikus anyagok felszívódnak a sejtekbe, úgy hogy nem segít se a gyomormosás, se a mérgek bélrendszerben való közömbösítése. A piac területén kívül ne vásároljunk erdei gombát. Óvakodjunk az utcán kínált gombától, mert ezeket szakértői vizsgálat nélkül árusítják, vagy lejárt dátumú bizonylatot raknak mellé. Már egy vicc is született az alkalmi gombaárusok megbízhatatlanságáról. Az egyik Metró-lejáró előtt erdei gombát kínálnak. Éppen arra jár egy gombaszakértő, és rápillant az árura. Megrökönyödve mondja:

– Nénikém ez a fajta gomba mérgező!

– Nem baj kedveském, nem magamnak szedtem, hanem eladásra!

Így bízzunk meg a tanúsítvány nélkül árusított gombában. Ha valami baj történik, bottal üthetjük az alkalmi árus nyomát.

Az ehető erdei gombákból egyszerre nagyobb mennyiséget is gyűjthetünk, mert – mint már szó volt róla – a gomba fagyasztva vagy szárítva tartósítható is. A friss gombát alaposan tisztítsuk meg, majd folyó víz alatt mossuk át, és pamutkendőn szétterítve szikkasszuk. Gyorsfagyasztás előtt oszszuk megfelelő adagokra, és szorosan polietilénzacskóba rakva légmentesen zárjuk le. A felolvasztás legegyszerűbb módja, hogy a szükséges mennyiséget előző este a mélyhűtőből áthelyezzük a hűtőszekrény normál rekeszébe. **A felengedett gombát újrafagyasztani tilos.**

Szárítással történő tartósítás esetén a megtisztított mosatlan gombát vágjuk kb. 3 mm vastag szeletekre, és tűvel fűzzük fel egy vékony damilszálra (horgászboltokban szerezhető be) úgy, hogy az egyes darabok ne érjenek össze. Félárnyékos helyen kifeszítve szárítsuk zörgősre, majd rakjuk tüllzacskóba. Száraz, hűvös helyiségben felakasztva tároljuk, hogy ne molyosodjon meg. Felhasználás előtt meleg vízben mossuk meg, majd másnapig hideg vízben áztassuk. Leves készítése esetén az áztatóvizet használjuk fel, mert így a gombából kioldódó értékes tápanyagok nem mennek veszendőbe.

Nyáron erdei, illetve **mezei csiperkegombá**t[124] használjunk. Ránézésre ugyanolyan, mint a pincében termesztett, de a kalapja nem fehér, hanem világosbarna, mit a barna csiperkegombáé. Íze is hasonlít a francia csiperkegombához, de sokkal zamatosabb, mint a pincében termesztett párja. Az ínyencek számára megemlíthető még, hogy van néhány gombafajtánk, melyek magas élvezeti értékükkel kitűnnek a többi közül. Népszerűségét tekintve első helyen áll a jelentős vastartalmú **vargányagomba**[125], amely mind sütve, mind főzve a legízletesebb gombánk. (Ha pirítjuk vigyázzunk rá, mert hamar megég. Túl nagy méretűeket ne válasszunk, mert a vargánya egy idő után férgesedik.) Nem sokkal marad el mögötte az ugyancsak univerzálisan használható **őzlábgomba**[126], amelynek a zamatán kívül az állaga is kiváló, mivel rántva még az alaposan kivert húsnál is porhanyósabb. Meg kell még említeni a **császárgombá**t[127] és a **kucsmagombá**t[128] is. Ezek azok közé a ritkán fellelhető ízletes gombafajták közé tartoznak, amelyeket ha néha meglátunk a piacon, ne menjünk el mellettük közömbösen. A császárgomba jóízű, közkedvelt és keresett gomba. Már a Római Birodalomban is ismerték, és azóta az egyik legtöbbre tartott gombafaj. Sokféleképpen elkészíthető. Konzervnek, salátának és szárítmánynak is kiváló alapanyag. A kucsmagomba különböző változatai (**sárga kucsmagomba**, **hegyes kucsmagomba**, **fekete kucsmagomba**) törékeny húsa kellemes illatú és ízű. Több-

[124] **Agaricus campestris + Agaricus bisporus**

[125] **Boletus edulis**

A vargányagomba régi, de ma is használt neve a **tinórugomba**. Azért kapta ezt a nevet, mert vastag, húsos, gömbölyded kalapja nagyon hasonlít a tinó puha orrához. A tinóorrú gombából aztán tinóru lett (Tinó: herélt bikaborjú.)

[126] **Macrolepiota procera**

[127] **Amanita caesarea**

[128] **Morchella esculenta + Morcella conica + Morchella elata**

nyire töltött gombaként fogyasztják. (Hosszában kettévágják, és hússal vagy májjal megtöltve kisütik.) Az elöregedett példányok már kellemetlen szagúak.

Szintén ízletes, és jóval könnyebben hozzáférhető a Szent György gomba néven is ismert **májusi pereszke**[129], ami külföldön nagyobb népszerűségnek örvend, mint nálunk. Gyűjtésével vigyázni kell, mert több mérges gombával is összetéveszthető. A májusi pereszke őszi párja a **lila pereszke**[130] vagy **lila tölcsérpereszke**, melynek húsa is lila. Ősszel van a szezonja, és egészen a kemény fagyokig szedhető. Gyakori gomba, igen nagy mennyiségben terem. A leggyakrabban ezzel a fajtával találkozhatunk a piacokon. Az öregedő példányok húsbarnává válnak, de még így is fogyasztható. Nem olyan jóízű, mint a kora tavaszi rokona. Sütve finomabb, mint főzve. Más gombákkal együtt szokták használni. Sokak kedvence az **ízletes rizike**[131]. Megtörve narancsvörös tejnedvet bocsát ki, amely a levegőn megfoltosodik. Az egész gomba narancsszínű, nyomásra, sérülésre zölden foltosodik. Kalapja kezdetben domború, később középen bemélyedő, körbefutó sávokkal díszített. Húsa pattanva törik. Nyár végén és ősszel terem fenyőfák alatt. Kitűnő ízű gomba, ecetesen salátának is kiváló. Egész Európában közkedvelt a **sárga rókagomba**[132]. Illata kellemes, a kajszibarackéra emlékeztet. Finom fűszeres íze, ropogós húsa van. Különfélébb ételek készítésére alkalmas, de főként pörköltnek kitűnő. Nyersen kissé csípős ízű, de megfőzve ez már nem érződik. Sárga húsa kemény, ezért hosszabb ideig kell főzni, mint a többi gombát. Főzésekor a kioldódó sárga szín gusztusosra festi az ételt. A faj általánosan elterjedt egész Európában. A gyűjtésénél vigyázni kell, mert könnyen összetéveszthető a mérgező világító tölcsérgombával.

Érdemes még szólni a **fekete trombitagombá**ról[133] vagy **sötét trombitagombá**ról, amely a szenvedélyes gombafogyasztók között is csemegének számít. Ránézésre gusztustalannak tűnik ugyan, de megéri figyelmet fordítani rá, mert íze a szarvasgombáéval vetekszik. Többnyire megszárítva és porrá zúzva használják, mivel páratlan zamatot kölcsönöz a különféle ételeknek. Egyébként a Távol-Keleten erre a célra a **kínai fekete gombá**t használják. Az állaga hasonlít a trombitagombához, és pikáns íze miatt a nyugati országokban is nagyon kedvelik. A kínai fekete gomba a **fafülgomba**[134] szárított változata. A természetben a fák kérgén nő, és ott is termesztik. Frissen szedik, majd szárítva tárolják. A szárított fafülgomba színe szürkésfekete, a pernyéhez hasonló. Víz hozzáadására megduzzad, és sötétbarna, fodros szirmokká alakul. Ekkor formája különösen emlékeztet némely állat fülére. Sajátos állaga miatt a fafülgombát frissen is kedvelik. Kocsonyás-ropogós húsa kitűnően érvényesül levesekben és különféle egytálételekben. Különösen a kínai konyhában kedvelt alapanyag. Kínában a fafülgombát vegetárius húsnak nevezik. A szójával, a tofuval és a szejtánnal ellentétben nem ízetlen, hanem nagyon finom. Állaga puha, lágy, és magas a vas- valamint a kalciumtartalma. A fafülgomba sütve is finom. Előtte azonban ajánlatos kicsit előfőzni, mert magas víztartalma következtében a forró zsiradékba rakva valósággal felrobban. (A keletkező gőztől a sejtfalak hirtelen felrepednek, és a forró zsiradékba kerülő vízcseppektől pattog az olaj.) A fafülgomba nálunk sem ismeretlen. Európai képviselője a **júdásfüle gomba**[135].

A szarvasgomba jellegzetessége, hogy többnyire tölgyfák és bükkfák gyökerei között terem. Kiszagolására, megtalálására régebben disznókat alkalmaztak, de a disznók is nagyon szeretik a szarvasgombát, ezért gyakran megették. Ennek megelőzése érdekében gazdáik erőszakkal szedték ki a szájukból a szarvasgombát, ami azzal a következménnyel járt, hogy a disznók leharapták az ujjukat. Emiatt újabban idomított kutyákat használnak erre a célra. A szarvasgombák színe a fehértől a feketéig sokféle lehet. A teljesen kifejlődve öklömnyi méretű gumók azonosítását nehezíti, hogy számos álszarvasgomba létezik. Húsuk fajtára jellemző színe is csak az érett példányokon mutatkozik meg. Külső megjelenése (mérete, héjának színe) az erdő faállományától is függ. Ugyanaz a fajta egészen más színárnyalatú lesz, ha nem tölgyfa, hanem fenyőfa gyökerei között fejlődik ki. Sokszor a héját

[129] **Calocybe gambosa**
[130] **Lepista nuda + Clitocybe nuda + Tricholoma nudum**
[131] **Lactarius deliciosus**
[132] **Cantharellus cibarius**
[133] **Craterellus cornucopioides**
[134] **Auricularia auricula + Auricularia polytricha**
[135] **Auricularia auricula-judae**

borító „varangyok” mérete, fényessége is változik, ezért pl. két különböző erdőből gyűjtött azonos fajtájú szarvasgomba alig hasonlít egymásra. Ilyenkor a szakértők is csak a gomba illata, íze és a gyűjtés időpontja alapján tudják elvégezni az azonosítást.

A kb. tucatnyi fő fajta közül legjelentősebbek a **francia szarvasgomba** vagy **périgordi szarvasgomba**[136], a **téli szarvasgomba**[137], a **nyári szarvasgomba**[138], a **burgundi szarvasgomba**[139], az **isztriai szarvasgomba**[140] és az **oregoni fehér szarvasgomba**[141]. Az eltérő termőhely miatt kapta a Franciaországban termő nyári szarvasgomba a burgundi szarvasgomba nevet. Ez esetben már olyan nagy volt a külső eltérés, hogy a botanikusok indokoltnak látták a két változat fajta szerinti különválasztását. A molekuláris elemzés azonban kimutatta, hogy a két fajta húsa teljesen egyező, még a micéliumaik sem térnek el egymástól. Az ízük azonban különböző lehet, mert a zöldségek-gyümölcsök zamatát nagymértékben befolyásolja a talaj, és a termőhelyen uralkodó mikroklíma is. Mivel a nagyüzemi termesztését nem sikerült megoldani, az erdőkből begyűjthető mennyiség pedig folyamatosan csökken, a szarvasgomba meglehetősen drága. Kilogrammonkénti ára elérheti a 80 ezer forintot is. A csökkenést a szaporodást kiváltó micéliumok mesterséges telepítésével sem tudták megállítani. A korunkra jellemző rablógazdálkodás az erdei gombák fennmaradásának sem kedvez.

A franciák szerint legfinomabb a tölgyesekben termő périgordi szarvasgomba. Rendkívüli aromagazdagsága és átható illata folytán ez az éttermi szakácsok kedvence. Sokak véleménye szerint azonban az isztriai szarvasgomba finomabb, ezért a périgordi szarvasgombánál is drágább. Kilogrammonként ára a 3000 eurót is elérheti. Ez a fajta vezeti az eladási rekordot is. 2009-ben egy hongkongi kaszinóban tartott jótékonysági árverésen egy 1,08 kilogrammos isztriai szarvasgomba 200 ezer dollárért kelt el. Bár ez az átlagembert nem érinti, meg kell még említeni, hogy a szarvasgomba nem bírja a hőkezelést. Sütve, főzve lebomlanak az aromaanyagai. Ezért általában nyersen fogyasztják, vékonyra szeletelve. Ha szükség van hőkezelésre, akkor vízgőzben, 60 °C-on párolják. A belőle készített ételek ára már nem mondható csillagászatinak, mert egy adagba csupán 2-3 dekagrammot tesznek. Ilyen kis mennyiség is képes megízesíteni az ételt.

A szarvasgomba hűtőben, légmentesen lezárva 3-4 napig tartható el. Boldog tulajdonosai egy zárt dobozba rakva rizst vagy tojást tesznek mellé, ami átveszi az illatát, és felséges ízt kölcsönöz a belőle készült párolt rizsnek, illetve főtt tojásnak. Felhasználásának legegyszerűbb módja, hogy szendvicsvajat készítünk belőle. Sajtreszelőn reszeljük finomra, és keverjük össze tízszer annyi márkázott vajjal, vagy ömlesztett tejszínes sajttal. (Előtte tegyük a szarvasgombát egy zárt dobozba, és most is rakjuk mellé a vajat, illetve a sajtot, hogy átvegye az illatát.) Ugyancsak 10 : 1 arányban ízesítve finom tojásrántottát is készíthetünk belőle. Tálalása során a tetejére is reszeljünk kevés szarvasgombát. Ha nem tudjuk azonnal feldolgozni, tartósíthatjuk is. Ennek egyik módja, hogy alkoholba áztatjuk. Finomított olívaolajba áztatva viszont sokféle ételt ízesíthetünk vele. Ha apróra vágva áztatjuk, igen finom pestót készíthetünk belőle. Kevés vajjal és sóval keverve fűszervajként használhatjuk. A szarvasgomba jól bírja a fagyasztást is. Egyenként kendőbe majd alufóliába csomagolva tegyük a mélyhűtőbe.

Visszatérve a szójás ételekhez, a szójakocka nem csupán a darált hús pótlására alkalmas, hanem az eredetit megközelítő ízű pörköltet is készíthetünk belőle. A pörkölt magyar ételspecialitás. Alapanyag disznó-, marha- vagy birkahús. Legfőbb jellegzetessége, hogy a kockákra vágott húst lecsó alapra helyezik, és fűszerpaprikával megszórva dinsztelik. Miután a lecsó zsírjára sült, felöntik vízzel, és letakarva addig főzik, amíg a hús megpuhul. Végül liszttel megszórva besűrítik. A lecsó szintén magyar ételspecialitás. Zöldpaprikából, paradicsomból és vöröshagymából készül. Nem csak

[136] **Tuber melanosporum**
[137] **Tuber brumale**
[138] **Tuber aestivum**
[139] **Tuber uncinatum**
[140] **Tuber magnatum**
[141] **Tuber gibbosum**

önmagában fogyasztják, más ételekbe ízesítőként is használják. Közülük legkedveltebb a pörkölt. A magyar konyhának ez az egész világon ismert étele szójakockából is kétféleképpen állítható elő.

53. Szójapörkölt

Előző este vagy néhány órával a felhasználás előtt áztassunk be 10 dg szójakockát a Szójatepertőnél és a Húspótló szójamasszánál leírt módon. Sütés előtt öntsük le a levét egy pohárba, és öblítsük át, majd töltsünk rá ugyanannyi tiszta vizet, mint amennyit leöntöttünk róla. Tegyünk rá 2 púpozott teáskanál szójaízesítő fűszerkeveréket, öntsünk rá 1 dl étolajat, és fedő nélkül, teljes lángon, gyakran megkeverve süssük zsírjára. Még mielőtt az összes olajat felszívná, adjunk hozzá 5 dg apróra vágott vöröshagymát, és reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát. 4 megmosott zöldpaprikát szeleteljünk fel, és keverjük az üvegesre dinsztelt hagymához. Miután a zöldpaprika megpuhult, tegyünk bele 2 közepes méretű megmosott paradicsomot is cikkekre vágva, majd adjunk hozzá 1 teáskanál fűszerpaprikát, fél mokkáskanál sót, fél teáskanál szárított bazsalikomot[142] és egy csipet őrölt borsot. (Télen a zöldpaprika és a paradicsom 3 dl lecsóval helyettesíthető.)[143]

Amikor a lecsó zsírjára sült, szórjunk a pörköltre 1 evőkanál zabpehelylisztet, keverjük össze, majd lassan adagolva öntsünk rá 2 dl hideg vizet, és folyamatosan kevergetve forraljuk össze.[144] (Ha másnapra készítjük 3 dl vizet öntsünk rá, mert a szója a tárolás alatt is sok nedvességet szív magába. Érdemes előző nap elkészíteni, mert a szójapörkölt is egynapi érlelés után a legfinomabb.) Főzelékekhez feltétként tálalható. Galuskához, párolt rizshez szervírozva azonban finomabb, ha tejfölösen készítjük. Ebben az esetben a vízzel való felhígítás előtt tegyünk a szójapörkölthöz 5 dg tejfölt, majd jól összekeverve forraljuk fel. Melegen tálaljuk. Adjunk mellé valamilyen savanyúságot (pl. kovászos uborka, csalamádé, káposztasaláta). A **Tejfölös szójapaprikás** csak hűtőszekrényben tárolható. Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk alá kevés vizet, és forraljuk pár percig. Szükség esetén berakhatjuk a mélyhűtőbe is, mert a szója jól bírja a fagyasztást.

Ugyancsak jellegzetes magyar étel a tokány. Abban különbözik a francia eredetű ragutól, hogy a nyersanyagot (húst, hagymát) nem kockákra, hanem csíkokra vágják. A legfőbb különbség azonban az, hogy a tokány nem tartalmaz lecsót. A csíkokra vágott húst önmagában, fűszerpaprikával megszórva dinsztelik. Ezzel szemben az erdélyi tokányt csak borssal fűszerezik. Nálunk is nagyon népszerű ez a változat, és borsos tokánynak nevezik. Angol nyelvterületen nem tesznek különbséget a pörkölt és a tokány között. Miután a magyar tokány fűszerpaprikát is tartalmaz, magyar pörköltnek nevezik. Mostanában azonban kezd terjedni a „spicy meat stew” elnevezés, ami jobban kifejezi ennek az ételnek a lényegét. Lássuk most a szójás változatát:

54. Tejfölös szójatokány

Elkészítési módja nagyon hasonló a tejfölös szójapaprikáshoz, csak az állaga és a fűszerezése más. Előző este vagy néhány órával a felhasználás előtt áztassunk be 10 dg szójaszeletet[145] a Szójatepertőnél és a Húspótló szójamasszánál leírt módon. Sütés előtt öntsük le a levét egy pohárba, és öblítsük át, majd töltsünk rá ugyanannyi tiszta vizet, mint amennyit leöntöttünk róla. Utána a megdagadt szójaszeleteket vágjuk ketté, és keresztben metéljük kb. 1 cm széles csíkokra. Tegyünk rá 2 púpozott teáskanál szójaízesítő fűszerkeveréket, öntsünk rá 1 dl étolajat, és fedő nélkül, teljes lán-

[142] Egészen különleges ízt kap, ha bazsalikom helyett 1 teáskanál finomra metélt tárkonylevelet teszünk bele. (A tárkony csak zöldfűszerként használható, mert a szárított tárkonynak kesernyés az íze.)
[143] A főszezonban (augusztus végén) befőzött lecsót 3,5 deciliteres befőttes üvegekbe töltsük. Így nem kell méregetni. Felbontás után az egészet öntsük a szójára. 5,8 deciliteres üvegbe is tölthetjük. Ez esetben dupla mennyiségű szójapörköltet készítsünk. A maradék károsodás nélkül lefagyasztható.
[144] A szójakockát ne pirítsuk, nem hagyjuk színesedni. Ellenkező esetben rágóssá, taplóssá válik. (Ugyanez a szabály érvényes a többi félig megsütött szójakockából készített ételre.)
[145] A szójakockához hasonlóan a szójaszelet is bioboltokban kapható. Ára: 215 Ft, 100 grammos kiszerelésben.

gon, gyakran megkeverve süssük zsírjára. Még mielőtt az összes olajat felszívná, adjunk hozzá 5 dg apróra vágott vöröshagymát, és reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát. 4 megmosott zöldpaprikát szeleteljünk fel, és keverjük az üvegesre dinsztelt hagymához.

Miután a zöldpaprika megpuhult, tegyünk bele 2 közepes méretű megmosott paradicsomot is cikkekre vágva, majd adjunk hozzá fél mokkáskanál sót és fél mokkáskanál frissen reszelt gyömbért. (Télen a zöldpaprika és a paradicsom 3 dl lecsóval helyettesíthető. Friss gyömbér helyett pedig fél mokkáskanál gyömbérport is tehetünk bele.) A mediterrán ízek kedvelői gyömbér helyett fűszerezhetik fél mokkáskanál őrölt kakukkfűvel is. Az egzotikus konyhák hívei fél mokkáskanál curryt tegyenek bele. Amikor a lecsó zsírjára sült, szórjunk a tokányra 1 teáskanál lisztet és egy kis csokor apróra vágott petrezselymet. Keverjük össze, majd dolgozzunk bele 10 dg tejfölt. Végül lassan adagolva öntsünk rá 2 dl vizet, és folyamatosan kevergetve forraljuk fel. A szójatokány főzelékekhez feltétként tálalható, de párolt rizzsel vagy galuskával fogyasztva is finom. Párolt rizzsel vagy galuskával tálalva adjunk mellé valamilyen savanyúságot (pl. kovászos uborka, csalamádé, káposztasaláta). Hűtőszekrényben tároljuk. Ugyanígy készül a **Borsos szójatokány**. A különbség csak annyi, hogy ebbe gyömbér, illetve kakukkfű helyett fél mokkáskanál őrölt borsot kell tenni. Hűtőszekrényben tároljuk.

A káposztás ételek kedvelői a szójapörköltből nagyon könnyen készíthetnek ízletes székelykáposztát is, azzal a különbséggel, hogy ebben az esetben a liszttel besűrített pörkölthöz nem kell vizet adni.

55. Szójás székelykáposzta

10 dg szójakockából készítsünk Szójapörköltet a fenti recept szerint, de ne engedjük fel vízzel. 70 dg vecsési savanyú káposztát öblítsünk át a Gombás töltött káposztánál leírt módon, és egy zománcozott edénybe rakva öntsünk rá annyi vizet, hogy jól ellepje. Fedő alatt főzzük min. 1 órán keresztül. Ha elfőtte a levét, öntsünk rá még egy kis vizet, és főzzük tovább, amíg megpuhul. Ekkor tegyük hozzá a víz nélküli szójapörköltet, és fedő nélkül főzzük még kb. 5 percig, hogy a káposzta besűrűsödjön. Az erdélyi ízeket kedvelők a sűrítés végén szórjanak a káposztába fél mokkáskanál borsikát. (A borsika finomabbá teszi a savanyú káposztából készített ételt, és csökkenti az általa kiváltott felfúvódást.) Végül keverjünk bele 10 dg tejfölt, és forraljuk fel. Hűtőszekrényben tároljuk. Amennyiben több napra készítünk székelykáposztát, akkor a tejfölt ne főzzük bele, hanem utólag tegyük rá. Ha a puhára főzött káposztába nem szójapörköltet, hanem gombapörköltet keverünk, akkor **Gombás káposztaragu**t kapunk. (A gombapörköltet a Tejfölös gombapaprikásnál leírt módon készítsük, azzal a különbséggel, hogy a gombát csak liszttel sűrítsük, tejfölt és vizet ne adjunk hozzá.) A különleges ízek kedvelői kevés apróra vágott kaprot is keverhetnek a gombás káposztaraguba. Érdemes dupla mennyiséget készíteni belőle, mert jól bírja a fagyasztást. A legcsekélyebb mértékben sem csökken az íze, és szükség esetén bármikor elővehető.

Gombás-babos székelykáposzta

Előző este szűrőkanálban mossunk meg 10 dg tarkababot, és áztassuk be kb. 8 dl vízbe. Másnap szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, és főzzük kb. háromnegyed óráig, amíg megpuhul. Ezután 60 dg vékony szálú vecsési savanyú káposztából nyomkodjuk ki a levét, és egy közepes méretű fazékba rakva öntsünk rá annyi vizet, hogy jól ellepje.[146] Tegyünk bele 1 mokkáskanál sót, 1 megmosott babérlevelet, és fedő alatt főzzük min. 1 órán keresztül. Ha elfőtte a levét, öntsünk rá még egy kis vizet, és főzzük tovább, amíg megpuhul. (A végén annyi víz maradjon rajta, hogy éppen ellepje.) Közben mossunk meg 25 dg csiperkegombát, és szárával együtt vágjuk kb. 3 mm vastag szeletekre. (A nagyméretű gombafejeket keresztben vágjuk ketté, a szárát pedig szeletelés előtt hosszában hasítsuk ketté.)

5 dg vöröshagymát metéljünk apróra, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 3 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a felszeletelt gombát, szórjunk bele fél mokkáskanál őrölt köményt,

[146] Aki nem szereti a savanyú ételeket, öntsön rá annyi vizet, hogy ellepje, és nyomkodja ki még egyszer.

negyed mokkáskanál őrölt borsot, és dinszteljük pár percig, hogy a pórusaik bezáródjanak. Fedjük le, és főzzük kb. 10 percig, amíg a gomba megpuhul, majd fedő nélkül süssük le zsírjára. (Ha dinsztelés közben a gomba nem enged elég levet, öntsünk alá 0,5 dl vizet.) Közben szűrjük le a megfőtt babot. 15 dg tejfölt keverjünk simára 1 teáskanál fűszerpaprikával, és ezt is tegyük félre. Végül vegyük ki a megpuhult savanyú káposztából a babérlevelet, és keverjük bele a babot, a gombát, a tejfölt, és forraljuk kb. 5 percig, hogy az ízek összeérjenek. Melegen tálaljuk. Friss, ropogós kenyérrel vagy pirított kenyérrel fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ugyanígy készül a **Gombás-lencsés székelykáposzta**. Az előző este beáztatott lencsét csak 10 percig kell főzni.

A változatosság kedvéért pörköltet készíthetünk tojásból is.

56. Tojáspörkölt

Először sós vízben főzzünk keményre 4 nagyobb, vagy 6 kisebb méretű tojást. Utána 5 dg vöröshagymát aprítsunk fel, és egy nagyobb méretű serpenyőben 0,4 dl étolajon dinszteljük üvegesre, majd szeljünk bele 4 zöldpaprikát. Ha a paprika megpuhult, tegyünk hozzá 2 közepes méretű paradicsomot kisebb darabokra vágva, majd keverjünk bele 1 mokkáskanál fűszerpaprikát, fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és lángterelő felett süssük tovább, amíg lecsó lesz belőle. Télen a paprika és a paradicsom 3 dl konzervlecsóval helyettesíthető. Amikor a lecsó zsírjára sült, szórjunk rá 1 mokkáskanál zabpehelylisztet, keverjük össze, majd lassan adagolva öntsünk rá 2 dl vizet, és folyamatosan kevergetve forraljuk össze. Végül vegyük le a lángot takarékra, és a kemény tojásokat vágjunk cikkekre, vagy karikákra. Arányosan elosztva tegyük a lecsóra, finoman rázzuk össze vele, és forraljuk át. (Ha a paprikás lé nem lepi el a tojásokat, kanállal finoman nyomkodjuk bele.) Főzelékekhez feltétként tálalható. Hűtőszekrényben tároljuk.

A gombán és a tojáson kívül zöldségekből is készíthetünk különleges zamatú pörköltet. Ezek közül legkiemelkedőbb ízű a karfiolpörkölt, de finom pörköltet készíthetünk brokkoliból, vagy hámozás és kimagozás után kockára vágott cukkiniből is.

57. Karfiolpörkölt

1,3 kg friss, fehér karfiolt zöldjétől megszabadítva szedjünk szét rózsáira, folyó vízben mossuk meg, és vágjuk kisebb darabokra. A torzsáját vastagon hámozzuk meg, majd hosszában kettéhasítva és felszeletelve ezt is adjuk hozzá. 5 dg vöröshagymát aprítsunk fel, és 1,2 dl étolajon dinszteljük üvegesre. Rakjuk rá a feldarabolt karfiolt, és ezt is dinszteljük pár percig. Utána öntsünk rá 0,3 dl vizet, keverjünk hozzá 1 teáskanál fűszerpaprikát, 1 mokkáskanál sót, és takaréklángon, fedő alatt pároljuk puhára. Aki szereti a különleges ízeket, adhat hozzá negyed mokkáskanál majoránnát, bazsalikomot vagy rozmaringot is. Időnként keverjük meg, nehogy leégjen. Ha nem elég puha, öntsünk alá még egy kis vizet, és pároljuk tovább. Végül fedő nélkül süssük le zsírjára, majd üssünk fel 4 tojást, adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, és jól felverve öntsük rá. (Ha háztáji tojást ütünk rá, még finomabb lesz.) Teljes lángon finoman kevergessük, amíg megszilárdul. Melegen, önálló ételként tálaljuk. Fűszerpaprikával és őrölt borssal megszórt tejfölös uborkasalátával fogyasszuk. Különleges salátákkal tálalva (pl. tölgylevelű saláta) is finom. Aki igényli, annak adjunk hozzá 1 szelet frissen sütött kenyeret. Hűtőszekrényben tároljuk.

Ezt az igen ízletes ételt télen is élvezhetjük, mert mind a megtisztított karfiol, mind a meghámozott és vékonyra gyalult uborka jól fagyasztható. Arra azonban ügyeljünk, hogy csak a nyáron feldolgozott szabadföldi karfiolnak és uborkának van jó íze. Ráadásul ilyenkor a legolcsóbb.[147] A fen-

[147] A fólia alatt termelt primőr karfiol drága, és tele van vegyszerekkel, a szeptemberi karfiol pedig kissé kesernyés, nem olyan finom. Ugyanez a helyzet az uborkával. (Erre a célra nagyméretű példányokat vásároljunk. Minél nagyobb a karfiol, annál kevesebb az eldobandó hányada.)

tiekkel megegyező módon készül **Brokkolipörkölt**. A különleges, markáns íz kialakulásának előfeltétele a friss, haragoszöld brokkoli használta. **Cukkinipörkölt** készítése esetén egyáltalán ne öntsünk a cukkinikockákra vizet, hanem gyakran megkeverve a saját levében pároljuk. Az 1,2 kilogrammnyi cukkinit tisztítás után kb. 1,5 centiméteres kockákra vágjuk. Vigyázzunk, hogy ne főzzük túl egyik zöldséget se, mert kása lesz belőlük.

A karfiolpörkölt fenti elkészítési módját sokan **Hamis velő**ként ismerik. Aki ragaszkodik az eredeti változathoz, a karfiollal együtt adjon a dinsztelt hagymához 4 db felszeletelt zöldpaprikát is. Amikor a paprika megpuhult tegyünk hozzá 2 db közepes méretű paradicsomot kisebb darabokra vágva, és fedő alatt főzzük tovább, amíg a karfiol megpuhul. Most ne öntsünk alá vizet. Télen a zöldpaprika és a paradicsom 3 dl lecsóval helyettesíthető. Végül az egészet süssük le zsírjára.[148] Sokan tojást sem ütnek erre a pörköltre. Ez esetben csak 0,8 dl olajat használjunk hozzá. A lecsós változatot friss kenyérrel, saláta nélkül tálaljuk. A karfiol kiválasztása során ügyeljünk arra, hogy egyes kereskedők annyi levelet hagynak rajta, amennyi a kelvirág tömegét is elérheti. A zöldjétől megfosztott, és megtisztított kelvirág súlyának 90 dekagrammnak kell lennie. Friss **brokkoli**ból a kevesebb zöldveszteség miatt 1,2 kg is elegendő.

Télen a teljesen megtisztított mirelit karfiolból, illetve brokkoliból szintén 90 dekagrammot használjunk. A mirelit zöldséget fagyott állapotban tegyük az edénybe, és ne öntsünk hozzá vizet, mert a rajta levő zúzmara elegendő folyadékot ad a puhára pároláshoz. Teljesen puhára ne főzzük egyik zöldséget se, mivel a zsírjára sütésnél is puhul, és a végén kása lesz belőle. Amennyiben más zöldségből készítünk pörköltet, legyünk tekintettel arra, hogy mennyi levet enged. A karfiolhoz hasonlóan pároljuk pl. az 1 centiméteres kockákra vágott **karalábé**t vagy a **pasztinák**ot, és a cukkinivel megegyező módon bánjunk a **patisszon**nal, valamint a **padlizsán**nal. Megtisztítva ezekből a zöldségekből is 90 dekagrammra van szükség, kivéve a padlizsánt. Kis fajsúlya miatt ebből 80 dg is elegendő. A tökkel ne kísérletezzünk, mert sok levet enged, és főzelék lesz belőle. Ha ragaszkodunk ehhez a zöldségféléhez, feldarabolás után rövid időre tegyük ecetes vízbe. Így kevésbé fog szétfőni.

A különlegességek kedvelői csillagkarfiolból (romanesco[149]) is elkészíthetik ezt az ételt. Ennek a **pagoda**[150] névre keresztelt világoszöld színű hibridkarfiolnak az a jellegzetessége, hogy rózsái nem félgömbölyűek, hanem kúpszerűen kidudorodnak. Úgy néznek ki, mint a kínai buddhista templomok (pagodák). Egyébként a hagyományos **fehér karfiol**nak[151] is vannak különböző színű változatai. A **zöld karfiol**[152] csupán annyiban különbözik a fehértől, hogy több benne a C-vitamin. A **narancssárga**[153] természetes mutációval jött létre Kanadában. 25-ször több bétakarotint tartalmaz, mint a fehér. A **lila karfiol**[154] magas antocián-tartalmának köszönheti a színét. Ennek a céklában is megtalálható vegyületnek rákmegelőző hatása van. Sajnos ezek a különleges fajták csak nyersen olyan gusztusosak. Hőkezelve elvesztik szép színüket és megbarnulnak. Nálunk csak a pagoda karfiolt termesztik, de ehhez sem lehet mindenütt hozzájutni. (Nagyobb piacokon keressük.) Bár a pagoda karfiol a brokkoli és a fehér karfiol keresztezésével jött létre, íze inkább hasonlít a karfiolra, mint a brokkolira.

Ízesítés szempontjából a karfiol igen kényes zöldség, így a fűszerezését kellő gonddal, mérsékelten végezzük. Ezzel kapcsolatban célszerű megjegyezni, hogy a lényeg a konyhaművészetben is a részletekben rejlik. A cél az étel természetes ízének, zamatának feltárása, és nem különféle mesterkedésekkel való átalakítása. A főzés során csak olyan fűszereket szabad alkalmazni, amelyek kieme-

---

[148] A pörköltalap pontos leírása a Hamis pacalpörköltnél található. Ezeket a zöldségeket kb. negyedóráig kell főzni. Az 1,5 cm széles padlizsánkockákat előzőleg keserű mentesíteni kell. Szórjunk rá 1 púpozott teáskanál finomszemcsés sót, jól keverjük át, hogy minden oldalára jusson, majd tegyük ki tálcára izzadni. Kissé döntsük meg, hogy a keserű lé lefolyjon róla. Kb. fél óra múlva szűrőkanálba rakva öblítsük le, és rakjuk a lecsóalapra.

[149] romaneszkó

[150] **Brassica oleracea** convar. **botrytis** var. **botrytis** 'romanesco'

[151] **Brassica oleracea** convar. **botrytis** var. **botrytis** 'alba'

[152] **Brassica oleracea** convar. **botrytis** var. **botrytis '**viride'

[153] **Brassica oleracea** convar. **botrytis** var. **botrytis '**rosea'

[154] **Brassica oleracea** convar. **botrytis** var. **botrytis '**violacea'

lik a nyersanyag természetes aromáját, és sohasem szabad annyit használni belőlük, hogy kiérződjön az ételből. Az az étel jó, amelynek a kóstolása során felséges ízharmóniát érzünk, de nem tudjuk megmondani, hogy ezt milyen fűszerek okozzák. A fűszerezést tehát mindig diszkréten kell végezni, és hagyni kell érvényesülni az egyes ételek sajátos zamatát. Az uniformizálás semmilyen téren sem vezet eredményre, tehát ne tegyük ételeinket intenzív fűszerezéssel egyforma ízűvé, hanem hagyjuk, hogy a természet változatosságából eredő sokféle aroma érvényre jusson a hőkezeléssel előállított táplálékunkban is.

Fűszerpaprika osztályozása

Mivel a világszerte ismert magyar ételek legtöbbje a paprikának köszönheti népszerűségét, ezért erről a fűszerről külön is érdemes néhány szót szólni. Érdekes, hogy a „legmagyarabb” fűszernek tartott őrölt pirospaprikát alig 200 éve ismerik nálunk, ennek ellenére a világ számos országában a magyar elnevezés került át a köztudatba. A csípmentes paprika karrierje még ennél is rövidebb időre tekint vissza. Egészen az 1930-as évek közepéig csak csípős fűszerpaprika termett Magyarországon. Miután nálunk sem szereti mindenki a méregerős ételt, a kereskedők évtizedeken át nyaggatták a termelőket, hogy szállítsanak édes fűszerpaprikát. Amikor a tudomásukra jutott, hogy a spanyoloknak van ilyen paprikájuk, hozattak belőle magot. Ebből közel 20 hektárra elegendő paprikapalánta lett, de egyetlen beérett paprikát sem találtak rajtuk. A spanyolországi éghajlati viszonyokhoz igazodva olyan későn érő volt, hogy nálunk nem tudott bepirosodni. Végül véletlenül jött létre a kívánt édes fűszerpaprika. Egy ismeretlen étkezési paprikafajtával kereszteződve a mi hegyes paprikánk is csípősségmentessé vált. Máig sem tudjuk, hogy pontosan melyik fajta segített be nekünk. A spanyol biztosan nem, mert az egész paprikatábla megfagyott kint a földeken.

Miután speciális ételeink ízét, jellegét a dinsztelt vöröshagymán kívül leginkább a **fűszerpaprika**[155] adja, ezért fordítsunk különös gondot beszerzésére. Erre az óvatosságra azért van szükség, mert sajnos manapság is gyakran előfordul, hogy lelkiismeretlen kistermelők a piacra vitt fűszerpaprikát hamisítják. Ennek legenyhébb módja, hogy a megszárított hegyes paprikát szárastól és a magházzal együtt darálják le, ami jelentős mértékben lerontja a belőle készített ételek ízét és színét. Ennél durvább hamisítások is előfordulnak, amikor pl. finomra őrölt téglaport kevernek a fűszerpaprika közé. Ezek a hamisítványok azonban némi gyakorlattal könnyen felismerhetők, mivel a szárastól ledarált paprika a fehér belső résztől fakó színűvé válik, a téglaporral „dúsított” pedig tompa barnás színű lesz. Az eredeti paprika viszont élénkpiros színű, és intenzív, átható illata van. Az ilyen paprikát forgalmazók többnyire a nevüket és lakcímüket is feltüntetik a csomagoláson, így vállalva garanciát a minőségért.

A fűszerpaprika beszerzésénél külföldön is óvatosan kell eljárni, mert egyes országokban előszeretettel kevernek a paprika közé kukoricalisztet, majd élelmiszerszínezékkel megfestik. Sajnos ebben az esetben szabad szemmel nem ismerhető fel a hamisítás ténye. Azokban az országokban, ahol az elszegényedés a közbiztonság nagyfokú romlásával párosul, számítani lehet ennek a viszonylag drága fűszernek a súlyos bűncselekmény kategóriájába eső hamisítására is. Ilyen szándékos mérgezésnek is beillő módszer, amikor a silány minőségű fűszerpaprika színét mínium hozzákeverésével javítják fel. Ez a magas ólomtartalmú festék a paprika megengedett nehézfémtartalmát kb. ezerszeresére növeli, ami krónikus mérgezést vált ki. Aszályos időkben az is előfordul, hogy a gyártó a kieső termésmennyiséget külföldről szerzi be, amit aztán a magyar fűszerpaprika közé kever. A Dél-Amerikából származó olcsó fűszerpaprika azonban gyakran aflatoxin gombával fertőzött, ami májrákot okozhat. A Távol-Keleten sem ismeretlen jelenség a fűszerpaprika hamisítása. A chilit (rendkívül erős, apró hegyes fűszerpaprikát) tartalmazó indiai fűszerkeverékeket pl. gyakran színezik a textiliparban használt Sudan III nevű festékkel, ami nem csak mérgező, hanem rákkeltő is.

Aki jó minőségű fűszerpaprikát szeretne vásárolni, szegedit vagy kalocsait vegyen. Ennek a két városnak a környékén ugyanis a makói vöröshagyma termőhelyéhez hasonlóan speciális mikroklí-

[155] **Capsicum annuum** var. **longum**

ma uralkodik, amely méltán tette világhírűvé a magyar fűszerpaprikát, és az állami ellenőrzés következtében a hamisítás lehetősége is kizárt. A Teszt magazin értékelése alapján nálunk a Szegedi Paprika Rt. „Különleges” minősítésű fűszerpaprikája a legkiválóbb. Ráadásul a versenytárak hasonló kategóriájú termékeivel összevetve ez volt a legolcsóbb. A csípmentes paprika beszerzése során nem árt kevés csípős fűszerpaprikát is venni, mivel ezzel ételeink egy része még pikánsabbá tehető.

Fűszerpaprika vásárlása közben nem árt ha tudjuk, hogy a **Különleges** minősítésű színe tűzpiros, és az íze fűszeres. Elsősorban ételek színezésére ajánlják. A **Csemege** minőségű fűszerpaprika színe cinóberpiros, íze édeskés, sütőtökre emlékeztető mellékízzel. Ott alkalmazzák, ahol a szín mellett az íz is fontos (pl. pörkölteknél). Az **Édesnemes** fűszerpaprika színe világospiros, íze kissé karamellás, fanyar mellékízzel. Főleg azokhoz az ételekhez használják, amelyekbe sok kell belőle (pl. halászléhez, kolbászkészítéshez). A **Rózsa** osztályba sorolt fűszerpaprika színe fakópiros, íze fanyar, kissé fűízű. Ezt az olcsó változatot a kispénzűek számára gyártják. Megvenni azonban nem érdemes, mert ugyanannyiért jobbat is kaphatunk. A Penny Marketben a 100 grammos **Czifra Csemege** és **Csípős** fűszerpaprika csupán 260 forintba kerül. Színe és íze eléri a Csemege paprika szintjét.[156] Itt Czifra paprikakrém is kapható, ugyancsak nagyon olcsón. (Ára: 250 Ft.) A tubusos változat homogén pépet tartalmaz, míg a 2 deciliteres üvegben darált, szemcsés paprikakrém van.[157]

Fűszerpaprika készítése

Fűszerpaprikát nem csak készen lehet vásárolni, hanem viszonylag egyszerű módon otthon, házilag is előállíthatjuk. A hosszú, hegyes fűszerpaprika szeptember közepén érik sötétpirosra. A piacokon árusított érett, egészséges paprikát kocsányánál fogva fűzzük fel 1-1,5 m hosszú damilszálakra (szorosan egymás mellé) és félárnyékos helyen felakasztva szárítsuk ki. Erre legalkalmasabb hely a félig nyitott veranda, vagy erkély. A zárt térben történő szárítás csak a panellakások legjobban szellőző helyiségében biztonságos. A nedves levegőjű földszintes lakásban élők inkább résnyire nyitott sütőben szárítsák a paprikát. Ebben az esetben azonban előzőleg törjük ki a szárát, majd hosszában vágjuk ketté, hogy a nedvességtartalma könnyebben elpárologjon. Szikkasztás céljára csak olyan sütő használható, amelynél a legalacsonyabb fokozat hőmérséklete nem haladja meg az 50 °C-ot.

Ha októberben vásárolunk paprikát, akkor egy fémtálcán szétterítve a radiátoron is kiszáríthatjuk. A szárától megfosztott és hosszában kettévágott paprikacsöveket célszerű vékony tüllel letakarni, hogy a por ne szálljon rájuk. Túl sokáig azonban ne halogassuk a beszerzést, mert ha megfagy, akkor már nem szárad ki, hanem megrothad. A piacon feltétlenül közöljük a termelővel, hogy milyen paprikát szeretnénk, mivel nyers állapotban az édes és a csípős fajta sem külsőleg, sem illatra nem különböztethető meg egymástól.

A saját termésű paprikát leszedés után nem szabad azonnal kiszárítani, hanem előtte a napon „bordósítani” (utóérlelni) kell, hogy aromásabb legyen. A szárítás megkezdése előtt ne felejtsük el folyó víz alatt megmosni, majd szárazra törölni a paprikacsöveket, hogy a rárakódott port, valamint a füstgáz- és vegyszermaradványokat eltávolítsuk róluk. Amennyiben a helytelen szállítás következtében sérült, repedt darabokat találunk közöttük, ezeket ne mossuk meg, hanem nedves ruhával töröljük át, és külön szálra fűzzük fel őket. A romlásnak indult példányokat távolítsuk el belőle, mert ezektől a többi is megrothad. A darálás megkezdése előtt a paprikacsövekről törölgessük le a port. A zörgősre száradt paprikából távolítsuk el a magházat (ha van benne), és a visszamaradt héjat kézzel törjük össze, majd mákdarálón őröljük meg. (Mivel a paprikazúzalék magától nem megy át a darálón, egy fakanál nyelével nyomkodjuk a beömlőnyílásba.) Utána szitáljuk át, és a nagyobb darabokat kávédarálón őröljük homokszemcse finomságúra.

---

[156] A Magyarországon forgalmazott fűszerpaprikák és a paprikakrémek részletes vizsgálata, és minősítése az Interpress Magazin 2010. novemberi számában található.

[157] Itt más élelmiszert is érdemes vásárolni. A Penny Marketben minden 10-20%-kal olcsóbb, mint a többi szupermarketben. A választék azonban nem túl nagy. Aki külföldi termékeket szeretne vásárolni olcsón, menjen a Lidl vagy az Auchan áruházakba.

Ha nagyobb mennyiségű fűszerpaprikát kívánunk készíteni, akkor a zúzalékot előbb hajtsuk át egy robusztus (öntöttvas) húsdarálón, majd szitáljuk át, és a maradékot mákdarálón őröljük finomra. Egészben ne rakjuk a húsdarálóba a paprikacsöveket, mert előfordul, hogy némelyik belül megpenészedik a szárítás alatt. Ügyeljünk arra, hogy a zúzalékba a paprika magja is belekerüljön, mivel olajtartalma nélkül a pirospaprika idő előtt elveszti a színét. A darálás során kezünkre tapadt őrleményt a mosogatásnál használt szemcsés súrolóporral, és körömkefével távolíthatjuk el. Amennyiben csípős fűszerpaprikát készítünk, akkor az ujjainkat alkohollal mossuk le, mert a kapszaicin vízben nem oldódik. A le nem mosott kapszaicin mérgezési tüneteket nem okoz ugyan, de ha véletlenül a szemünkhöz nyúlunk, hosszú percekig tartó kellemetlen, maró érzésben lesz részünk. A csípős paprika okozta nyelv- és torokégést tej kortyolgatásával szüntethetjük meg, mert kazeintartalma leválasztja a kapszaicint a fájdalomreceptorokról.

Az ily módon előállított fűszerpaprika azonkívül, hogy garantáltan hamisításmentes, feleannyiba sem kerül, mint a különböző adókkal és kereskedelmi árrésekkel agyonterhelt bolti változat. A finomra őrölt paprikát fémfedéllel zárható üvegben, fénytől elzárva, hűvös, száraz helyen tároljuk. (Ha nincs sötét üvegünk, bujtassuk az üveget egy papírzacskóba. A szekrénybe zárás nem jó megoldás, mert a konyhaszekrény ajtaját gyakran nyitogatjuk.) Az íz- és aromaanyagok lebomlása azáltal is lassítható, ha az őrleményt tartalmazó dunsztosüveget alufóliával beborítjuk, vagy zárt szekrényben tartjuk. (Hűtőszekrénybe ne rakjuk, mert a nedves, párás levegőben a szárított fűszerek tönkremennek.) 1 kg nyers paprikából max. 14 dg kitűnő minőségű őrlemény várható. Egy négytagú család éves fűszerpaprika-szükséglete általában nem haladja meg a 0,5 kilogrammot. Ha a következő évben marad belőle, ne dobjuk ki, mert a jó minőségű fűszerpaprika két évig is használható.

Az előbbi hivatalos osztályozást érdemes még annyival kiegészíteni, hogy ha sikerül a piacon Szeged környékén termelt nyers paprikát beszerezni, és nem sütőben, hanem szabad levegőn szárítjuk, akkor a házilag készített fűszerpaprika színe, íze és illata a „Különleges” minőséget is felülmúlja. A paprikamalmokban ugyanis a nagy mennyiségre való tekintettel kemencében szárítják az alapanyagot, és a gyors hidratálás, valamint a hőkezelés nem használ a minőségnek. A sütőben szárítás másik hátránya, hogy a hőkezelés során C-vitamin-tartalmának jelentős része elpusztul. Nagy előnye még a házilag készített fűszerpaprikának, hogy a lassú szárítás következtében igen kevés cukor marad benne vissza, így nem tud karamellizálódni. A természetes úton szárított paprika tehát mentes a gyári fűszerpaprikák enyhén karamellás mellékízétől.

Zöldségfélékből nem csak pörköltet készíthetünk, hanem ki is ránthatjuk őket. A rántott zöldségféléknek a 0,5 cm vastag szeletekre vágott patisszontól kezdve a padlizsánon át a cukkiniig igen széles skálája ismert. Az előbbi karfiol pl. rántva még egyszerűbben elkészíthető, de hasonló módon készül a **Bundás karalábé** is, 7-8 mm vastag szeletekből.

58. Rántott karfiol

70 dg friss, fehér karfiolt zöldjétől megszabadítva mossunk meg, szedjük szét rózsáira, és a torzsája nélkül, fedő alatt, sós vízben főzzük puhára. Vigyázzunk rá, hogy ne főzzük túl, mert szétesik. (Sokan egy darabban főzik a karfiolt, és utána darabolják fel. Ennek a módszernek nagy előnye, hogy ha szárával felfelé helyezzük a kelvirágot a fazékba, akkor mentesülünk a káposztafélékre jellemző kellemetlen szagtól.) Utána szűrjük le a levét. (Nem kell hozzá szűrő. A fedelét résnyire félrehúzva is leönthetjük a levét.) Ezt követően azonnal dobjuk hideg vízbe. Így gyorsan lehűl, és megőrzi ropogósságát. Verjünk fel 3 tojást, és a lecsepegtetett karfioldarabokat forgassuk lisztbe, majd a tojásba, végül zsemlemorzsába. Ezt követően mindkét oldalát bő, forró olajban, közepes lángon süssük világospirosra. Megsózva, melegen tálaljuk. Hasábburgonyával, illetve tartármártással fogyasztva érvényesül leginkább az íze. A hízásra hajlamosak azonban vegyék figyelembe, hogy a mindennapi ételeink közül a zsiradékban sült krumpli hizlal a legjobban. Ha párolt rizzsel kívánjuk tálalni, akkor adjunk hozzá fejes salátát, vagy tejfölös uborkasalátát, amely ellensúlyozza a rizs szárazságát.

Ugyanígy készül a **Rántott brokkoli**. A kevesebb zöldveszteség miatt brokkoliból 60 dg is elegendő. Még finomabbá tehetjük mindkét zöldséget, ha a zsemlemorzsába fele-fele arányban reszelt sajtot keverünk. Természetesen ezen a módon más, nehezen puhuló zöldségeket is ránthatunk. A jellegtelen ízű zöldségeket úgy tehetjük pikánsabbá, hogy a panírozáshoz használt tojásba kevés őrölt borsot, fűszerpaprikát és áttört fokhagymát keverünk. **Kelbimbó rántása** esetén adhatunk a tojáshoz egy csipet őrölt köményt is. Ügyeljünk arra, hogy az ízesített bundával ellátott zöldséget lassú tűzön kell sütni, mivel könnyebben megég, mint a hagyományos panírozás. A különlegességek kedvelői zabpehely-, kukorica-, vagy sárgaborsólisztből készítsék a panírt. Fogyókúrázók a finomliszt helyett használhatnak kávédarálóban finomra őrölt sós kekszet is, mert így a panír kevesebb olajat szív magába. Az ínyencek vágott mandulába forgatják a tojásból kiemelt zöldséget. Sokan nyersen használják a karfiolt és a brokkolit. Megmosott rózsáit vágjuk max. 0,5 cm vastag szeletekre, és bő, forró olajban süssük ropogósra. Így is finom.

Bizonyára sokan meglepődnek azon a botanikusok által hangoztatott tényen, hogy a zöld brokkoli valójában nem brokkoli. A valódi brokkoli ugyanis barnáslila színű. Jellegzetessége, hogy virágzata nem alkot egységes fejet, hanem kisebb bimbókat fejleszt. Ezért **bimbós brokkoli**nak[158] nevezték el. Érdemes megkóstolni, mert különleges íze van. Kevésbé ismert a **fehér színű változat**a[159], ami teljesen megérve sárga lesz. Létezik **zöld** színű **bimbós brokkoli**[160] is, ami úgy néz ki, mint egy rózsáira szedett itáliai brokkoli. Zöld bimbója nem fejlődik nagy fejjé, hanem apró marad. Ezért a szakirodalomban gyakran összetévesztik a kínai brokkolival. Levelei alapján azonban könnyen beazonosítható. A piacon sem téveszthető össze a két brokkoli. A kontinentális brokkolicsalád levelei ugyanis ehetetlenek, így ezeket levelek nélkül árulják. A kínai brokkoli levele viszont fogyasztható, ezért mindig levelekkel együtt forgalmazzák. A zöld bimbós brokkoli őshazája Olaszország. Másutt nem terjedt el, mert ízre szinte alig különbözik a nagyfejű itáliai brokkolitól, az apró fejek viszont meglehetősen gazdaságtalanná teszik a termesztését. Mint a legtöbb kontinentális zöldségnek, a brokkolinak is rengeteg változata, fajtája van.[161] Közülük legismertebb az **óriás brokkoli**. Mint a neve is utal rá, nagyobb, mint a zöld itáliai brokkoli, és nem alkot egységes fejet. A zöld bimbós brokkolihoz hasonlóan sok oldalhajtást fejleszt, és ezek állnak össze laza fejjé. Az így keletkező fej átmérője elérheti a 25-30 centimétert is.

A kontinentális brokkoli egzotikus párja a **kínai brokkoli**[162] vagy eredeti nevén **kai lan**. Külsőre egyáltalán nem hasonlít az általunk ismert brokkolira. Ezt a nevet azért kapta, mert vastag szárának és apró, csökevényes fejecskevirágzatának az íze olyan, mint a brokkolié, csak édesebb. Ennek a zöldségnek a lapos, fényes, kékeszöld levele is fogyasztható, bár kissé kesernyés. Jellegzetessége még, hogy kinyílva nem keseredik meg a bimbója. Ezért kivirágzott állapotban is árulják. Külsőre leginkább a zöld bimbós brokkolihoz hasonlít, emiatt gyakran összetévesztik vele. Nálunk nem kapható, de Amerikában az ínyencek könnyen hozzájuthatnak, mert Kínából importálják. A nagyszámú kínai kolónia igényeit elégítik ki vele, és jut belőle a szabad piacra is. Kínában, valamint Vietnámban a kai lan igen kedvelt. Gyömbérrel és fokhagymával ízesítve megsütik, s osztrigamártással fogyasztják.

A zöld fejű **itáliai brokkoli**[163] (calabrese) íze egyébként a spárgához hasonlít. Mellesleg a krémszínű pagoda karfiol is brokkoli, de az íze inkább a karfiolra emlékeztet, ezért a piacokon és a szupermarketekben egzotikus karfiolként forgalmazzák. A hivatalos neve azonban **római brokkoli**

---

[158] **Brassica oleracea** convar. **botrytis** var. **cymosa** 'rossa'
[159] **Brassica oleracea** convar. **botrytis** var. **cymosa** 'albida'
[160] **Brassica oleracea** convar. **botrytis** var. **cymosa** 'viride'
[161] A jelenleg termesztett főbb fajtákat a Cornell University 99 brokkoli változatot ismertető honlapján tekinthetjük meg:
http://vegvariety.cce.cornell.edu/main/showVarieties.php?searchCriteria=broccoli&searchIn=1&crop_id=0&sortBy=overallrating&order=DESC
[162] **Brassica oleracea alboglabra**
[163] **Brassica oleracea** convar. **botrytis** var. **italica** 'viride'

(romanesco). Tovább nehezíti az azonosítást, hogy időközben kinemesítették az **itáliai brokkoli vörös változat**át[164]. Feje ugyanolyan tömör, mint a zöld brokkolié, színe pedig barnáslila, mint a bimbós brokkolié. Ne tévesszük össze a lila karfiollal, mert ez valóban karfiol. Ezzel azonban még nem értünk ki a brokkolicsalád ismertetésének végére. Amerikai botanikusok nem voltak megelégedve a zöld bimbós brokkolival, ezért az itáliai brokkoli és a kínai brokkoli keresztezésével létrehozták a brokkolinit. Az eredmény felemás lett. A **brokkolini**[165] ugyanolyan kis fejű, mint a kínai brokkoli, de a levele ennek sem ehető. Mindenesetre a brokkolini (kis brokkoli) nevet védjeggyé nyilváníttatták, így csak ők használhatják. Ha még nem keveredtünk el a rengeteg brokkolifajta között, ismerkedjünk meg a ráb brokkolival. A **ráb brokkoli**[166] vagy **rapini** lényegében olyan, mint a zöld bimbós brokkoli, csak a levele különbözik tőle. A hasonlóság oka, hogy közös őstől származnak. Olaszországban évszázadokon át fogyasztották. Termesztése a kalábriai brokkoli megjelenésével visszaszorult. Ma már nem örvend nagy népszerűségnek, mert a kínai brokkolinál keserűbb és csípősebb, ráadásul nehezebben puhul. A ráb brokkoli fűrészfog szélű levele is ehető, de az is keserű.

Aki még nem veszítette el tájékozódó képességét a különféle brokkolik között, azt a kínai virágzó káposzta látványa biztosan zavarba hozza. A **kínai virágzó káposzta**[167] vagy eredeti nevén **csoi szum** nagyon hasonlít a kínai brokkolira. A piacon csak a virágja alapján tudjuk megkülönböztetni őket egymástól. A kínai brokkoli virágja fehér, míg a kínai virágzó káposztáé sárga. Sárga virágja alapján a ráb brokkolihoz is hasonlít, de annál lágyabb, kevésbé intenzív az íze. Gyorsan növő zöldségféle, zsenge hajtásai már 1 hónap után szedhetők. Teljesen kifejlődve a növény magassága elérheti a 30 centimétert is. Ugyanúgy használható, mint a kínai brokkoli, vagyis a szára, a levele és a bimbója egyaránt ehető. A ropogós, kissé kesernyés főtörzset azonban vastag héj fedi, ezért alul a szárát célszerű meghámozni. Az oldalhajtások azonban már lágyak, édeskés ízűek, és gyorsan puhulnak. (Nem szabad túlfőzni őket, hogy ropogósak maradjanak.) A virágzás megindulása most sem akadálya a növény további fogyasztásának. Sőt, édeskés sárga virágai is ehetők. Nagy ovális levelei enyhén mustár ízűek, és szintén felhasználhatók. Oldalhajtásai nagyon táplálóak, kétszer annyi ásványi anyag van bennük, mint a bordás kelben. A kínai virágzó káposztát nem csak tavasszal, hanem ősszel is termesztik, mert ha kissé megcsípi a dér, még jobb íze lesz. A kemény fagyokat azonban nem bírja. Az őszi termés csak 45-50 nap után takarítható be. A kínai virágzó káposztának is van egy kevésbé ismert lila változata, melynek csak a szára lila, a levelei szintén zöldek.

A sort a különféle hibridek zárják. Ilyen pl. a **páva brokkoli**[168], amely az itáliai brokkoli és vörös, valamint a zöld szibériai kel keresztezésével született. Az íze olyan, mint a kelféléké, csak édesebb. Termése leginkább a vörös és a fehér bimbós brokkolihoz hasonlít. A páva brokkolinak is két változata van, a lila és a fehér. A lila változat annyiban különbözik a fehértől, hogy szára és hajtásai lilás árnyalatúak. A páva brokkolinak nem csak a bimbója, hanem a szára és az oldalhajtásai is fogyaszthatók. Leveleik megtévesztésig hasonlítanak a vörös és a zöld szibériai kelhez, és szintén ehetők. Zsengén leszedve édeskés saláta készíthető belőlük. Ezeknek a hibrideknek a felsorolásába azonban nem érdemes belemenni, mert számuk végeláthatatlan, és nagyüzemileg nem termesztik őket, ezért sehol sem kaphatók. Másrészt időközben ebbe a folyamatba bekapcsolódtak a génsebészek is, akik állati eredetű géneket helyeznek a növényekbe. Ennek következménye kiszámíthatatlan, sőt sokak szerint életveszélyes.

Mivel a fogyasztók széles körű tiltakozása következtében a génmanipuláció napjainkra szitokszóvá vált, a botanikusok többsége megmaradt a korábbi fajtanemesítési módszerek mellett. Ezen a téren azonban igen aktívak. Mostanában mindent mindennel kereszteznek. Az eredmény többnyire kiábrándító. Hiába, nehéz versenyre kelni Istennel a teremtésben. Növénynemesítőink azonban kitartóan

---

[164] **Brassica oleracea** convar. **botrytis** var. **italica** 'rossa'

[165] **Brassica oleracea** convar. **botrytis** var. **italica** 'viride' × **Brassica oleracea** var. **alboglabra**

[166] **Brassica rapa** var. **ruvo**

[167] **Brassica rapa** var. **parachinensis** + **Brassica rapa parachinensis** + **Brassica rapa** ssp. **parachinensis**

[168] **Brassica oleracea** L. convar. **botrytis** var. **italica** × **Brassica oleracea** convar. **acephala**

próbálkoznak. Legújabb eredményük a **brüsszeli kel**[169]. Brit kertészek állították elő 15 éves munkával, genetikai módosítás nélkül. A kelbimbót természetes úton (virágporátadással) keresztezték a fodros kellel. Az eredmény egy öszvér növény lett, amely a kelbimbó kesernyésségét és a kelkáposzta enyhe, édeskés, mogyorós ízét ötvözi. Előállítójuk szerint finomabb, mint a bimbós kel. (Édesebb, nem annyira kesernyés.) Ránézésre a kelbimbóhoz hasonlít, de az egyes levelek között nem kis gömbölyű káposzta fejlődik, hanem kisméretű leveles kel. Ezeket kell levágni az ágas-bogas száráról. A kelbimbóhoz hasonlóan a vastag szár meglehetősen fás, ezért itt sem ehető. A kis brüsszeli leveles kel kétszer annyi B6- és C-vitamint tartalmaz, mint a hagyományos kelbimbó. Felhasználási módja megegyezik a leveles kellel. A brüsszeli kel is két változatban (zöld és lila) termeszthető. Egyelőre csak a nyugati országok élelmiszerboltjaiban kapható. A háziasszonyok még nem nagyon ismerik, de a vendéglői szakácsok már intenzíven alkalmazzák.

A távol-keleti konyhák közül a tahi konyha ízei hasonlítanak leginkább a magyar konyhához. A kínai behatás azonban igen erős. Ennek eredménye a thai mézes karfiol. (Neve kissé megtévesztő, mert egyetlen összetevőjében sincs méz. Azért kapta ezt a nevet, mart a karfiolrózsákra öntött ragacsos, cukros máz úgy néz ki, mintha mézes lenne. Édes íze is erre utal.) Nem olcsó étel, mert egzotikus ízesítőanyagok kellenek hozzá. Ráadásul párolt jázminrizsre kell tálalni, ami szintén sokba kerül. Elkészítése is hosszadalmas. Ínyenc vendégeink azonban nagyra fogják értékelni. (Ha ízlett ez az étel, a beszerzett fűszerekkel és ízesítőanyagokkal más thai és kínai ételeket is készíthetünk. Ehhez sok receptet találunk az Interneten.) Ez a kb. 18 dekagrammnyi egzotikus ízű mártás a barbecue szószhoz hasonlóan jól használható mártogató (dip) szószként is. Sült húsokhoz is adható. Felhasználás előtt a tetején kivált olajat keverjük bele.

Thai mézes karfiol

Először készítsünk rántott karfiolt, amit bundázás után most ne olajban, hanem sütőben, szárazon pirítsunk. Tisztítsunk meg 1 kg karfiolt. Tördeljük le róla a zöld levélnyeleket, és vagdaljuk le a torzsájáról a kb. 60 dekagrammnyi karfiolrózsákat[170]. Mossuk meg, és hosszában vágjuk diónyi darabokra. Utána forgassuk lisztbe. Ennek legegyszerűbb és leggyorsabb módja, hogy a karfiolrózsákat nejlonzacskóba rakjuk. Szórjunk rá 4 evőkanál lisztet. Fújjunk a zacskóba levegőt, csavarjuk meg a száját, és jól rázzuk össze. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Béleljünk ki sütőpapírral egy nagyobb méretű zománcozott tepsit. Verjünk fel 3 nagy vagy 4 kicsi tojást, szórjunk bele fél mokkáskanál sót, és mártsuk bele a lisztes karfioldarabokat. Forgassuk zsemlemorzsába, és rakjuk a sütőpapírra úgy, hogy lehetőleg ne érjenek össze. Locsoljuk meg kb. 0,7 dl szezámolajjal[171], és az előmelegített sütőbe rakva süssük kb. fél óráig, amíg aranybarnára pirul. (Ha alulfűtős gáztűzhelyt használunk, kb. 20 perc múlva két villával forgassuk meg a karfioldarabkákat, hogy ne égjen meg az aljuk.)

Amíg a karfiol sül, készítsük el a mázat hozzá. Öntsünk 0,4 dl szezámolajat egy hőálló bevonattal ellátott kisebb méretű serpenyőbe. Reszeljünk rá 3 gerezd fokhagymát, 2 dg friss gyömbért, adjunk hozzá 1 evőkanál barna cukrot, 0,6 dl ketchupot[172], 2 evőkanál édes chili szószt[173], 2 evőkanál sötét

---

[169] **Brassica oleracea** var. **gemmifera** × **Brassica oleracea** convar. **acephala** var. **sabellica**

[170] 60 dg mirelit karfiolt is használunk hozzá. Legolcsóbban a Penny Market, a Lidl és az Aldi áruházakban szerezhető be.

[171] Az Auchan és a Tesco áruházakban kapható. A **TaoTao finomított szezámolaj** mindkét helyen 1500 forintba kerül, 150 milliliteres kiszerelésben. (Szükség esetén olívaolajjal helyettesíthető.)

[172] Jó minőségű, vegyszermentes ketchup a Spar szupermarketekben szerezhető be. Az **Univer ketchup** 539 forintba kerül, 350 grammos kiszerelésben.

[173] Jó minőségű, tartósítószer-mentes édes chili szósz az Auchan árházban szerezhető be. Az **Univer chili szósz** 769 forintba kerül, 265 milliliteres kiszerelésben. A Tesco szupermarket is ezt forgalmazza. Ők 800 forintért adják. Legolcsóbban a Spar szupermarketben kapható. Az **S Budget Sweet Chili Sauce** 429 forintba kerül, 300 milliliteres flakonban. Ugyanez kapható az Aldi áruházban. Náluk a **Le Gusto Sweet & Chili Sauce** ára szintén 429 Ft. Az ínyenceknek érdemes betérni az Ázsia fűszerboltba. Itt az édestől a lángolóan csípősig 236-féle chiliszósz található. Webcím: https://azsiabolt.hu/termekek/curry-fuszerkeverekek (Kattintsunk a kiválasztottra, és láthatóvá válnak az összetevői.)

szójaszósz[174], 2 evőkanál rizsecetet[175] és fél mokkáskanál sót. Élénk tűzön, állandóan kevergessük kb. 5 percig, amíg besűrűsödik. Végül rakjuk az öntet sűrűségű szószra a ropogós karfiolrózsákat, és szórjuk meg 8 dg pörkölt szezámmaggal. Tegyük a szószra, és egyenként kiszedve rakjuk a pörkölt szezámmagra. (A karfiolnak csak az egyik felét kell bevonni szósszal és szezámmaggal.) A maradék szószt locsoljuk a tetejére, és óvatosan forgassuk bele. (A maradék szezámmagot is szórjuk a tetejére.) Melegen tálaljuk, önmagában fogyasszuk. Párolt jázminrizsre rakva feltétként is tálalhatjuk. Ez esetben a fenti mennyiség 6 személynek elegendő. Sajnos a felmelegítés során jelentősen csökken az íze. Ezért jobban járunk, ha tálalás előtt pár órával kivesszük a hűtőből, és szobahőmérsékleten rakjuk a felmelegített rizs tetejére. Hűtőszekrényben tároljuk.

A szóján, a gombán, a tojáson és a zöldségféléken kívül a vegetárius konyha közkedvelt alapanyaga még a sajt. Az igen nagy választékban gyártott sajtok egy része sütésre-főzésre is alkalmas. A sajtot is úgy dolgozhatjuk fel a legegyszerűbben, hogy rántjuk.

59. Rántott sajt

Sajnos a legtöbb sajt nehezen tűri a hőkezelést, mert vagy nagyon hamar megolvad, vagy sütés közben megkeményedik, rágóssá válik. A közismert fajták közül leginkább a parmezán sajt alkalmas sütésre. (Az éttermi szakácsok a „giovane”[176] érlelési fokú parmezán sajtot használják erre a célra. A 2-3 évig érlelt kemény változatokat csak reszelni lehet.) A magyar sajtok közül rántásra legalkalmasabb a karaván[177] és a Talléros füstölt ömlesztett sajt. Az utóbbinak nincs füstíze, csak annyira füstölik, hogy egy kis pikáns ízt adjon neki. Az ára is alacsony. (Az Intersparban 1400 Ft kilója.) Nyersen fogyasztva is finom. Az ementáli[178], a trappista, az edámi, a gouda és a nagy lyukú sajtokkal ne kísérletezzünk, mert kifakadnak, szétfolynak a serpenyőben.[179] Az intenzív ízek kedve-

---

[174] Legolcsóbban a Spar szupermarketekben szerezhető be. A **Blue Dragon sötét szójaszósz** 529 forintba kerül, 150 milliliteres kiszerelésben. (A sötét és a világos szójaszósz is barna. A sötét szójaszósz azonban sötétebb, testesebb és olcsóbb. Ezen kívül kevésbé sós és enyhén édes. Főleg pácokhoz és szószokhoz adják, hogy intenzív ízt és színt adjon az ételeknek. Kétféle szójaszósz létezik a japán és a kínai. A japánt szójabab és búza keverékéből, a kínait viszont 100 szójababból erjesztik. Emiatt a japán szójaszósz édesebb, és kevésbé markáns ízű. Kínában a világos, Japánban a sötét szójaszósz kedveltebb. Ha más ételekhez is használunk szójaszószt, érdemes mindkettőt megkóstolni, hogy nekünk melyik ízlik jobban.)

[175] Legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. A **Tao Tao rizsecet 3,5 %** ára 635 Ft, 150 milliliteres kiszerelésben. Az Interspar hipermarketben is kapható, de ott drágább. A **Blue Dragon rizsecet** 850 forintba kerül, szintén 150 milliliteres kiszerelésben. Szükség esetén használjunk helyette almaecetet vagy borecetet.

[176] dzsováne

[177] A normál karaván mellett a karaván mini, a sonkás karaván és az új „csípőspaprikás” változat is jól bírja a hőkezelést. A karaván gomolya sajt azonban nem használható erre a célra, mert a forró olajban megolvad, szétfolyik. A karaván sajtok nyersen fogyasztva is ízletesek. A normál karaván sajtot évtizedek óta gyártják, és a magyar háztartásokban ez a legkedveltebb füstölt sajt. Az ára sem magas. A hasonló minőségű nyugati sajtok kétszer annyiba kerülnek. A karaván mini sajt legolcsóbban a Tesco szupermarketben kapható. A jelentős árcsökkentés oka, hogy saját logóval forgalmazzák. A 200 grammos kiszerelésű Value füstölt ömlesztett sajt ára 460 Ft. (Ugyanott a karaván mini eredeti csomagolásban 620 forintba kerül.)

[178] Ugyanez vonatkozik az ementáli típusú „damer”, illetve „dammer” utónevű sajtokra.

[179] Mint mindenhol, itt is vannak kivételek. A holland Kroon (krón) cég eredeti gouda sajtja pl. jól bírja a hőkezelést. Az oldala kifakad ugyan, de nem folyik szét. Nyersen fogyasztva is igen finom, zamatos sajt. Az ára sem magas. (Nálunk a Spar szupermarketekben kapható.) Érdemes megkóstolni, mert az utángyártók által készített darabolt gouda és edámi sajtok íze meg sem közelíti az eredeti Kroon gouda és edamer zamatát. Ugyancsak jól bírja a hőkezelést a Frico Gouda gömbsajt. Érdemes belőle nagyobb mennyiséget vásárolni, mert bírja a fagyasztást is. Felengedve nem morzsálódik, és nem veszti el az intenzív ízét. Bármikor használhatjuk rántott- vagy reszelt sajtként. A Kroon sajtnál is jobban bírja a hőkezelést a Président Madrigal emmentaler sajt. Ennek még az oldala sem fakad ki a sütés során. Sütve is finom. Egyetlen hátránya, hogy kétszer annyiba kerül, mint a Kroon sajt. (Az Interspar áruházban 5800 forint kilogrammja. Legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. Ára: 4000 Ft/kg.) Nem reped ki a franciák által gyártott ementáli sajt sem. A nagyobb Spar szupermarketekben kapható Paysan Breton L’Emmental még drágább. Ára 5000 Ft/kg. Az íze azonban nyersen is, sütve is kiváló. Csak annyit vegyünk belőle, amennyi pár nap alatt elfogy. A legtöbb félkemény sajthoz hasonlóan ez sem bírja a fagyasztást. Felengedve morzsálódik, rágós lesz, és sokat veszít az ízéből. A puha saj-

folytatását lásd a következő oldal alján →

lői a füstölt pásztorsajtot[180], a Füstölt Füredi trappista sajtot, a Hortobágyi füstölt racka juhsajtot, a füstölt krajcár sajtot vagy a csípőspaprikás karaván sajtot válasszák. Az ínyencek nem csak nyersen kedvelik a rúzsflórán érlelt ilmici és Lajta sajtot, hanem rántva is. Az oldala ugyan kireped, de hőkezelve is megmarad a páratlan íze, finom zamata.

A nálunk kapható különleges ízű külföldi sajtok közül az Old Amsterdam a leginkább hőálló. A félkemény sajtok közül a Galbani Bel paese bírja leginkább a sütést. A juhtejből és a kecsketejből készült félkemény sajtok többsége sem folyik szét.[181] (A juhsajtok közül az ínyencek kedvence a francia Ossau-Iraty. Rántva is igen finom, aromás ízű. Nálunk a Tesco szupermarket forgalmazza. Nem túl drága, ára: 3700 Ft/kg.) Jól bírják a hőkezelést a krémfehér sajtok is. Közülük legízletesebb a Colios gyártmányú görög FETA. (Mivel tömény sós lébe áztatják őket, felhasználás előtt mossuk le a külső felületét.)[182] Ezen túlmenően a legtöbb kemény sajt hőálló. Ezekkel a reszelhető sajtokkal azonban az a baj, hogy rágósak. A hőkezelés során puhulnak ugyan, de rágóssá, gumissá válnak.[183]

Igazi meglepetés a Président Bleu kockasajtja. Nem igazi sajt, hanem kékpenészes sajttal ízesített ömlesztett sajtkészítmény. Ezért viszonylag olcsó. Kartondobozban forgalmazzák. (3 db 50 grammos kockasajt van benne.) A Spar szupermarketekben kapható. Ára: 320 Ft. (Kilogrammja 2130 Ft). Mérsékelt ára ellenére nagyon finom, és sütés közben egyáltalán nem fakad ki. Aki nem szereti a füstölt sajtokat, és unja már a camembert sajtot, ezt válassza. A markáns ízű kékpenészes sajtokat sokan kedvelik, de nem lehet rántani őket, mert a serpenyőben szétfolynak. Ez nem. A Président Bleu oldala még alacsony hőfokon sütve sem reped ki. Hidegszendvicsként elkészítve is finom. Ne tévesszük össze a Président le Bleu sajttal. Ez kékpenészes sajttal ízesített camembert sajt. Kerek fadobozban forgalmazzák, meglehetősen drágán. A műanyag dobozba töltött Président Crème de Bleu sajttal se tévesszük össze. Ez kenhető krémsajt.[184]

A sajtot ugyanúgy kell rántani, mint a zöldségeket, a kifakadás veszélyének csökkentése érdekében azonban duplán kell panírozni. 40 dg friss sajtot vágjunk kb. 1 cm széles (kisujjnyi) hasábokra. Ha kemény vagy kiszáradt a sajt, öntsünk rá annyi tejet, hogy ellepje. Amíg a sajt ázik, verjünk fel 3 tojást, és a lecsepegtetett szeleteket forgassuk előbb lisztbe, majd tojásba, azután megint lisztbe, és újból tojásba, végül zsemlemorzsába. A tojásba mártogatást ne kézzel, hanem villával végezzük. Ellenkező esetben az ujjaink ragacsossá válnak, és rengeteg liszt, illetve zsemlemorzsa fog hozzájuk tapadni, amellyel nem tudunk mit kezdeni. Az ügyesebbek úgy oldják meg ezt a problémát, hogy az egyik kezükkel csak a száraz anyagba (liszt, zsemlemorzsa) nyúlnak, a másikkal pedig a tojásba mártogatnak. Egyszerre több darabot is tehetünk a lisztbe, tojásba, zsemlemorzsába, csak ne érjenek össze. Így gyorsabban haladunk.

A panírozott sajt mindkét oldalát bő, forró olajban süssük aranysárgára. Behelyezés előtt csípjünk le egy kis darabot a panírból, és dobjuk az olajba. Csak akkor tegyük a sajtot a serpenyőbe, amikor a morzsa elkezd pirulni. Ezt a módszert egyébként minden rántott ételnél célszerű alkalmazni, mert a nem eléggé forró olajban leázik a sajt, illetve a zöldség bundája. Arra is ügyeljünk, hogy a serpenyőbe öntött olaj nem lepheti el teljesen a sajtszeleteket vagy a vékonyra vágott zöldséget, mivel ebben az esetben is leázik a bundájuk. Túl kevés se legyen az olaj alattuk, mert akkor meg leég-

---

toknál (pl. camembert) ez a veszély nem áll fenn. A hazai sajtok közül a Kuntej által gyártott Füredi trappista sajt is nagyon jól bírja a hőkezelést. Nem drágább, mint a többi trappista sajt. Ezt is a Tesco szupermarket forgalmazza.

[180] A Penny Marketben mindig kapható. Ára 200 grammos korongban 370 Ft. Íze és állaga hasonlít a karaván sajthoz, de jóval olcsóbb nála.

[181] Kivéve, ha gomolya (erjesztett) túróból készült pl. a Garabonciás kecskesajt.

[182] A 70% juhtejből és 30% kecsketejből készült eredeti görög feta sajt legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A 250 grammos **OMIROS FETA** sajt 600 forintba kerül. Jelenleg az Aldi áruházban is ennyibe kerül a **Lytos** gyártmányú 250 grammos **FETA** sajt. A Lidl áruházban 200 grammos feta sajtot is kaphatunk. Ennek ára arányosan kevesebb.

[183] Az angolok nemzeti sajtja, a Cheddar egyáltalán nem bírja a hőkezelést. Annak ellenére, hogy meglehetősen kemény, törékeny, a sütés során teljesen kifolyik a sajt a bundából.

[184] A Kun Elektronikus Könyvtárban található egy több mint 700 sajt tesztjét tartalmazó lista, amelyből megállapíthatjuk, hogy a nálunk kapható sajtok közül melyek alkalmasak rántásra. Cím: https://kunlibrary.net Link: **Sajtválaszték – Sajtok hőállósága**.

nek. Teljes lángon, gyorsan süssük, hogy a megolvadt sajt ne folyjon ki a panírból. Ne hagyjuk őrizetlenül, mert hamar megég. Találékony háziasszonyok mindezen problémákat úgy kerülik le, hogy nem serpenyőben, hanem sütőben pirítják a sajtot. A kétszer panírozott sajtot sütőpapírral bélelt tepsibe rakják, étolajjal megkenik, majd előmelegített sütőbe rakva aranysárgára pirítják. A sütési idő függ a sajtszelet méretétől, de min. negyedóra. Nagy előnye még ennek a módszernek, hogy miután a sajtot sütés közben nem kell átforgatni, kevésbé reped ki.

Amennyiben lágy sajtot (pl. camembert) kívánunk rántani, előtte dermesszük meg. Dermedt állapotban könnyebb szeletelni, és panírozni[185]. A lágy sajtot természetesen nem kell tejben puhítani, de a felületét kissé vizezzük meg, hogy könnyebben tapadjon rá a liszt. Az ínyencek a camembert sajt bundázásánál darált diót kevernek a zsemlemorzsába 1 : 1 arányban, vagy nem zsemlemorzsába, hanem vágott mandulába forgatják. Még felengedés előtt rakjuk forró olajba, és fokozott figyelemmel süssük. Az átforgatásához rósejbnisütő lapátot használjunk, hogy ne sérüljön meg a panír, ne folyjon ki belőle az olvadt sajt. Sokan a félkemény sajtot is beteszik kb. negyedórára a mélyhűtőbe, mert így biztosan nem fakad ki az oldala. Mire a közepe átmelegszik, folyóssá válik, a bundája megsül, és kemény páncélt képez körülötte. (Sokáig ne hagyjuk a mélyhűtőben, mert megikrásodik.) Minden sajtfajtánál nagyon fontos, hogy forró olajba rakjuk, mert a langyos zsiradékban elkezd olvadni, és szétfolyik.

Egyébként leginkább hőálló a grillsajt. Ez a fajta annyira bírja a sütést, hogy bundázás nélkül sem olvad meg. 0,5 cm vastag szeletekre vágva, kevés forró olajban süssük mindkét oldalát világosbarnára. Grillezés esetén vágjuk kb. 2 centiméteres kockákra, és nyársra húzva, forgatva süssük. Az íze a tehéntejből készített mozzarellához hasonló. Grillsajt minden szupermarketben kapható, de nem mindegy milyet vásárolunk. A nálunk kapható grillsajtok szinte mindegyike ízetlen, rágós és túlsózott. Megsütve olyanná válnak, mint egy gumidarab. Rágás közben szinte nyikorog a fogunk alatt. A közismerten hőálló és finom karaván sajtunk ezen a téren is megállja a helyét. Az internetes tesztek szerint a két változatban is kapható **Karaván grillkorong** kellemesen füstös, puha a belseje, és nincs utóíze. Az egyetlen kifogás az volt vele szemben, hogy túl lágy a belseje. (2 db korong van a dobozban. Ára az Aldi áruházban 600 Ft, 160 grammos kiszerelésben.) A külföldi grillsajtok közül igen finom a francia **Paysan Breton Les Petits Fromages Kaasjes** sajt. Ez is puha. Ezért ne süssük sokáig, mert szét fog folyni. Az Auchan áruházban kapható. A 2 kis korong ára 800 Ft, 120 grammos kiszerelésben.

A másik kedvenc a **Tihany Grill Camembert**, ajándék vörös áfonya lekvárral. (2 db korong van a dobozban.) Bár ennek is lágy a belseje, a mellékelt lekvárral fogyasztva az ínyenceknek sem okoz csalódást. Ára a Spar szupermarketekben 720 Ft, 163 grammos kiszerelésben. Új termék a **Medve Grill tallér**. Natúr és chilis változatban gyártják. Annyira jól sikerült, hogy az internetes sajtteszteken azonnal az első helyre került. Nagyon finom. Nem rágós, nem sós, sütés közben nem válik folyóssá. A füstölt grillsajtoknál az első helyezést a bükkfával füstölt **Karaván füstölt grillsajt** érte el. (4 db ovális korong van benne.) Ára a Tesco szupermarketben 900 Ft, 240 grammos kiszerelésben. A **Hajdú grillenyica Füstölt serpenyős & grillsajt** lett a második. (2 db parenyica ízű ovális korong van benne.) Ára a Tesco szupermarketben 700 Ft, 2000 grammos kiszerelésben.

Egyébként nem mindenki kedveli a lágy grillsajtot. Sokan azt szeretik, ha a grillsajtba is úgy bele lehet harapni, mint a grillezett húsba. Nekik a Halloumi grillsajt ajánlható. A ciprusi eredetű Halloumi grillsajtot már itthon is gyártják, az eredetihez hasonló minőségben. A Spar szupermarketekben kapható, 150 grammos kiszerelésben. Ára: 600 Ft. Az Aldi áruházban eredeti ciprusi Halloumi grillsajt is kapható 250 grammos kiszerelésben. Ára: 850 Ft. A Közel-Keleten általánosan kedvelt ez a fajta grillsajt. (Ezt a grillsajtot forrón kell tálalni, és fogyasztani. Ha lehűl, még rágósabbá válik.) Egy későbbi internetes teszt a Hajdú grillsajtokat hozta ki győztesként. Leginkább a **Hajdú Grillsajt Kolbász fűszerekkel** és a **Hajdú Grillsajt Mediterrán fűszerek Levendulával** ízlett nekik. Ezek valóban különleges változatok. Nagyban javítják a grillsajtok jellegtelen ízét. Érdemes őket kipróbálni. Áruk nem magasabb, mint a többi grillsajté. Kevesek által ismert grillsajtunk a Mo-

[185] Ne engedjük megfagyni, mert akkor leválik róla a fehérpenész burkolat, amitől az alatta levő sajt olvadékonyabbá válik. Ráadásul a fehér bevonat szemcsés lesz, ami a fagyasztott camembert nyers fogyasztását sem teszi vonzóvá.

sonmagyaróváron gyártott speciális Orda. A rántásra és grillezésre szolgáló speciális Orda attól válik hőállóvá, hogy kivonják belőle a kazeint.)[186]

Nem kell kifakadással számolni szójasajt használatakor sem. A tempehnek nevezett szójasajt nem olyan finom ugyan, mint az állati tejből készült, de kevesebb benne a zsír, a koleszterin. Emellett sok értékes zsírsavat, különféle aminosavakat, lecitint, ásványi anyagokat és vitaminokat tartalmaz. A rántott sajtot melegen tálaljuk. Megsózni nem szükséges, mert a legtöbb sajt sós. Párolt rizszsel, hasábburgonyával, illetve tartármártással fogyasztható, de igen finom Remoulade mártással is. (A párolt rizs, illetve a hasábburgonya szárazságát ellensúlyozva nyáron friss salátát, télen pedig savanyúságot tálalhatunk mellé.) Az intenzív ízek kedvelői Márványsajtöntettel vagy Hagymamártással leöntve eszik.

Ha valamelyik szelet kifakadt, óvatosan emeljük ki, mert ha a megolvadt sajt az ujjainkra tapad, kellemetlen égési sérülést okozhat. Ha lehűlt nem szükséges felmelegíteni, mert hidegen fogyasztva is finom. Szobahőmérsékleten tároljuk. Másnapra elveszíti ropogósságát, de grillsütőben felfrissíthetjük.[187] Jobban járunk azonban, ha a bebundázott sajtszeleteket berakjuk a hűtőbe, mert másnap frissen sütve sokkal finomabb lesz, mint felfrissítve. Kisütése semmivel sem tart tovább, mint mindkét oldalának grillsütőben történő felforrósítása.

Szendvicskészítéshez lapkasajtra van szükség. A sajtot azonban csak sajtszeletelő késsel lehet egyenlő vastagságúra vágni. Ilyen kés a háztartásokban általában nincs. Ezért sokan szeletelt sajtot vásárolnak erre a célra. Néha több fajtát is. Amennyiben jelentős mennyiségű maradt belőle, ne várjuk meg, míg megpenészedik. Készítsünk belőle rántott sajtot. Ez azonban nem könnyű. A szinte papírvékony sajt nem bundázható, és a serpenyőbe rakva megolvadna. Kézenfekvő megoldásnak tűnik, hogy fel kell tekerni, és rúd formájában bundázni. Rolnizás közben azonban a kiszáradt lapkasajt elkezd repedezni, és a végén egy halom sajttörmelék lesz belőle. Ekkor mentsük, ami menthető alapon lisztbe, tojásba mártjuk, hogy majd az összeragasztja. A sok nyomkodástól végül össze is ragad, de így kisütve sokféle íze lesz, csak sajtíze nem.

Ennél jobb megoldás az olvasztás. Fektessük a sajtlapkákat a grillsütő tálcájára, és néhány másodpercig melegítsük. (Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert egy pillanat alatt sajttócsa lesz belőle.) Amikor elkezd olvadni, vegyük ki a tálcát, és rácsra rakva szorosan göngyöljük fel a sajtszeleteket. Vágjuk ketté a rudakat, és tegyük a hűtőbe. Miután megdermedtek, ugyanolyan kemények lesznek, mint a darabolt sajt. Sem bundázás, sem sütés közben nem fognak széttekeredni. A nyers sajttal ellentétben a rántott sajt jól bírja a fagyasztást, ezért a maradék berakható a mélyhűtőbe is. Grillsütőben felfrissíthetjük. (Ne csak melegítsük, hanem pirítsuk. Addig süssük, amíg az olaj elkezd pezsegni a tetején. Ekkor fordítsuk át, hogy az alja is piruljon.) Miután lehűlt ugyanolyan ropogós lesz, mint frissen sütve.

A mélyhűtőben hónapokig tárolható a rántott sajt. Ha korábban a maradék tartármártást is lefagyasztottuk, akkor a kettőből percek alatt készíthetünk ízletes vacsorát. (A lefagyasztott tartármártást néhány órával a fagyasztás előtt kell kivenni, és áttenni a normál hűtőtérbe, hogy a gyors felengedéstől ne folyósodjon meg. Tálalás előtt intenzív mozdulatokkal keverjük simára. Ezt a műveletet ne halogassuk, mert ha az olaj feljön a tetejére, akkor már nem keverhető simára. Szemcsés és híg lesz. Szúrjunk bele egy teáskanalat, és ha belemegy, már keverhetjük is. A simára kevert tartármártás már napokig tárolható a hűtőben. Nem csapódik ki belőle az olaj.)

A legújabb divat szerint a sajtot kelkáposztalevélbe csavarva rántják ki. Nagyon különleges íze van, érdemes kipróbálni. Kb. 1,5 liter vízbe szórjunk 1 púpozott kávékanál Vegetát, és amikor felforrt tegyünk bele 12 db megmosott kelkáposztalevelet. Fedő nélkül, teljes lángon főzzük kb. 2 per-

[186] Ami az ízét illeti, ne várjunk tőle sokat. Az orda sajt ugyanis nem tejből, hanem a túróból visszamaradt savóból készül. (A ecetsavat adnak hozzá, majd 70-90 °C-ra melegítik. Ekkor a savóban maradt fehérjék kicsapódnak, és leszűrve friss sajttá keményednek.) Nálunk nem túl kedvelt sajt, Romániában viszont nagyon szeretik. Mint a legtöbb kelet-európai sajtot, ezt is túlsózzák.

[187] Vizes, nedves levegőjű lakásban elkerülhetetlen a felfrissítése, mert másnapra felpuhul. A fogyasztás előtt háromnegyed órával kezdjük el sütni, és utána a grillsütőből kivéve fél óráig hagyjuk hűlni. Minél tovább hűl, annál ropogósabb lesz. A mélyhűtőből elővett fagyasztott rántott sajttal is ezt kell tenni. (Előző este tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

cig, amíg összeesik, majd szedjük ki egy tiszta konyharuhára vagy papírtörölközőre. Tegyünk rá egy másik törlőkendőt, és itassuk fel róla a vizet. Utána vágjuk ki a vastag főerét, és csomagoljunk bele egy darab sajtot. Két tenyerünk közé fogva nyomkodjuk össze, hogy a panírozásnál ne bomoljon szét. Végül a fentiek szerint panírozzuk, és bő forró olajban süssük világosbarnára. Ily módon olyan sajtot is ránthatunk, amely nem bírja a hőkezelést. Nem fog kifakadni, nem folyik szét a serpenyőben.

Az ínyencek kedvence a kelkáposztalevélbe csavart **Rántott tojás**. Előzőleg 6 tojást sós vízben főzzünk keményre. Tisztítsuk meg, hosszában vágjuk ketté, és a fél tojásokat csomagoljuk a kelkáposztalevelekbe. A pikáns ízek kedvelői kotorják ki a megfőtt tojássárgákat egy kis tálkába. Villával törjék össze, majd adjanak hozzá 5 dg natúr tejszínes sajtkrémet, egy csipet sót, egy csipet őrölt borsot, és reszeljenek rá 1 gerezd fokhagymát. Jól összekeverve töltsék vissza a tojásfehérjékbe. (Az üreget ne töltsük púpozottra. A többlet krémet kenjük a tojásfehérje széleire.) Laci bácsi konyhája dinsztelt vöröshagymával és pirított gombával dúsítja a tölteléket. Ehhez a változathoz 8 kemény tojásra van szükség, és nem kell kelkáposztalevélbe csomagolni. Elkészítési módja itt található: https://www.youtube.com/watch?v=u2u4i0yoDkA

A tojás érdekes rántási módja, hogy sütés előtt nyersen zsemlemorzsába áztatják. A folyamat kivitelezése ezen a videoklipen látható: https://www.youtube.com/watch?v=ZLXG63rF1Pc Ez az eljárás meglehetősen nehézkes, és sok zsemlemorzsa megy veszendőbe. Az eredmény viszont finom és ropogós. Másik megoldás, hogy buggyantott tojást használnak alapanyagként. Fűszeres lében csak addig főzik a tojást, hogy egészben ki lehessen emelni a fazékból. Aztán mindkét oldalát jól megszórják zsemlemorzsával, és bő forró olajban aranysárgára sütik. (Nyomkodjuk rá a zsemlemorzsát, hogy minél több ragadjon rá.) A rántott tojást salátával is tálalhatjuk.

Nem mindenki kedveli a konyhai kísérletezést. Helyette jól bevált recepteket alkalmaznak. A rántott tojás klasszikus változata a gombás rántott tojás.

60. Gombás rántott tojás

Előzőleg sós vízben főzzünk keményre 8 tojást, és tisztítsuk meg. Utána hosszában vágjuk ketté, és szedjük ki belőlük a sárgáját. Villával törjük össze, és tegyük félre. Amíg a tojás fő, majd hűl, mossunk meg 10 dg csiperkegombát, vágjuk apróra, és 5 dg vajon pirítsuk ropogósra. Amikor félig megpirult keverjünk hozzá féldiónyi apróra vöröshagymát, és szórjunk rá két csipet sót, valamint egy csipet őrölt borsot. Még mielőtt teljesen megpirulna, adjunk hozzá 2-3 szál apróra metélt petrezselymet. Miután langyosra hűlt, dolgozzuk össze a tojássárgájával, és töltsük vissza a félbevágott tojásokba. (A szélére is kenjünk, hogy jól ragadjon.) Két-két darabot illesszünk össze, tenyerünkkel nyomkodjuk egymásba, majd panírozzuk őket. (Hempergessük lisztbe, 2 felvert tojásba, majd zsemlemorzsába.)

Finomabb lesz, ha felverés előtt a tojásba fél mokkáskanál Vegetát, és egy csipet csípős fűszerpaprikát is szórunk. Kicsi (24 cm átmérőjű) serpenyőben, bő, forró olajban, élénk tűzön süssük pirosra. Annyi olajat öntsünk a serpenyőbe, hogy a tojásokat félig ellepje. (A visszamaradt olajat nem kell kiönteni. Finom lyukú teaszűrővel szűrjük le, és főzéshez még elhasználható.) Tartármártással, Hagymamártással vagy Barbecue szósszal körülöntve, melegen fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

A kevésbé olvadékony sajtok sokak által kedvelt sütési módja a sajtropogós.

61. Sajtropogós

Reszeljünk le 30 dg parmezán sajtot, és ujjunkkal finoman nyomkodva formáljunk belőle gesztenye méretű gombócokat. Teflon- vagy szilikonbevonatú serpenyőben, bő forró olajban, lassú tűzön süssük mindkét oldalát sárgára. (Az átforgatásnál legyen kéznél egy kés is, mert a megolvadó

sajt kezdetben hozzáragad a villához. A leváló reszelékeket gyűjtsük össze a villával, és rakjuk az olvadt sajtlepényekre.) Vigyázunk, hogy ne süssük túl, ne hagyjuk barnulni, mert megkeseredik. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthető, de hidegen is finom. Füstölt sajtot ne használjunk erre a célra, mivel kesernyés lesz. Csak az aromás félkemény, illetve kemény sajtokból lesz finom sajtropogós.

A sajtropogóst meg is tölthetjük. Reszeljünk le személyenként 5 dg parmezán sajtot, és egyenletesen terítsük szét egy előzőleg olajjal kikent, majd felforrósított teflonbevonatú serpenyőben. Miután megolvadt és összeállt, pirítsuk aranysárgára, majd rósejbnisütő lapáttal alányúlva fordítsuk meg, s még melegen tekerjük a Sajtkrémes tekercs készítésére szolgáló bádogformára vagy vasrúdra. (Ha ilyen formával nem rendelkezünk, használhatunk helyette egy kisméretű, vékony sodrófát is.) Hagyjuk kihűlni, majd töltsük meg zöldséges masszával. Egyszerre túl sok sajtot ne szórjunk a serpenyőbe, mert akkor hosszú lesz a cső, és nehezen lehet megtölteni. A **Parmezánhajó** megtöltésére jól használhatók a Majonézes zöldségsaláták és a Sajttekercs tölteléke. Annak érdekében, hogy a töltelék ne folyjon ki, a zöldségekhez most kevesebb tartármártást adjunk, vagy sűrítsük reszelt kemény sajttal. (Töltés előtt néhány órára tegyük a tölteléket a hűtőbe, hogy a sajt felszívja a nedvességet.)

A Sajtropogós csak jó fogazattal rendelkezőknek ajánlott. Bárki által fogyasztható azonban a sajtfánk.

62. Sajtfánk

Előzőleg reszeljünk le 14 dg trappista, és 8 dg füstölt sajtot. 2 tojásfehérjét egy csipet sóval és egy csipet őrölt fehér borssal verjük kemény habbá, majd óvatosan forgassuk bele a reszelt sajtot. Vizes kézzel formáljunk belőle kis lapos lepényeket, és bő, forró olajban, közepes lángon süssük mindkét oldalát világospirosra. Vigyázzunk, hogy ne égessük meg, mert megkeseredik. Papírtörölközőre szedjük ki, hogy a felesleges olajat felszívja. A különleges ízek kedvelői 16 dg edámi- és 6 dg rokfort vagy márványsajttal is elkészíthetik ezt a csemegét. Melegen, feltéttel tálaljuk. Általában parajfőzelékkel vagy sóskafőzelékkel fogyasztják. Tartármártással leöntve finom vacsorát is készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthető.

Előételként is tálalható készítmény a töltött sajtgolyók.

63. Töltött sajtgolyók

Először reszeljünk le 35 dg olvadékony félkemény sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Mérjünk ki belőle 5 dekagrammot, és a maradékhoz adjunk 1 előzőleg felvert nagyméretű tojást, 3 evőkanál rizslisztet és 1 púpozott evőkanál apróra vágott petrezselymet. Alaposan gyúrjuk össze, majd tegyük a hűtőbe. Amíg pihen, 20 dg tejszínes sajtkrémhez adjunk 2 evőkanálnyi apróra vágott zöldfűszert (bazsalikomot, kakukkfüvet, oregánót vagy ezek keverékét) és egy csipet őrölt borsot. Ha az ömlesztett sajt nincs megsózva, szórjunk rá negyed mokkáskanál sót is. (A magyar sajtkrémek mindegyike sós.) Villával dolgozzuk simára, és tegyük félre. Vegyük ki a sajttésztát a hűtőből, és formáljunk belőle dió méretű golyókat. Bő forró olajban mindkét oldalát süssük aranysárgára. Miután langyosra hűlt, keresztben vágjuk ketté a golyókat, és vastagon kenjük bele a fűszeres sajtkrémet. Végül arányosan elosztva szórjuk a tetejére a félretett reszelt sajtot. Párolt zöldséggel tálalva ízletes vacsorát is készíthetünk belőle. Letakarva hűtőszekrényben tároljuk. Másnap nem szükséges felmelegíteni, mert hidegen is finom. A fenti mennyiségből min. 25 db sajtgolyó várható.

Különleges rántott sajt az olasz arancini[188], ami jelen esetben nem más, mint Sajttal töltött rizs-

[188] Kiejtése: arancsíni

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

golyó. Bár sok sajt van benne, a rántott sajt nem helyettesíthető vele, feltétként nem tálalható. Az olaszok úgy eszik az arancinit, mint az arabok a falafelt. Egy kis tálban „street food” ételként kínálják. Az utcáról szemlélve úgy néz ki, mint egy tál kisméretű narancs. (A neve is innen ered. Arancini azt jelenti, hogy narancsocska.)[189]

64. Arancini

Először készítsünk egy adag Párolt rizst. (5 dg vöröshagymát vágjunk apróra. Reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 5 dg vajon dinszteljük üvegesre. Tegyünk rá 35 dg „B” rizst. Most ne pirítsuk, hanem rögtön öntsünk rá 7 dl vizet. Keverjünk bele 1 púpozott teáskanál Vegetát, negyed mokkáskanál őrölt borsot, egy csipet reszelt szerecsendiót, és lángterelő felett, takaréklángon főzzünk teljesen puhára. Amíg a rizs fő, reszeljünk le 15 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Utána vágjunk kb. 12 mm széles kockákra 15 dg rokfort sajtot. Amikor a rizs lehűlt, adjuk hozzá a reszelt sajtot, és öntsünk rá 2 felvert tojást. Villával jól keverjük össze, majd vizes kézzel vegyünk ki belőle egy-egy pingponglabda méretű darabot, nyomjunk a közepébe egy kocka sajtot, és formáljuk golyóvá. Végül liszttel, 3 tojással és zsemlemorzsával panírozzuk be, majd bő forró olajban mindkét oldalát süssük aranybarnára. Annyi olajat öntsünk a serpenyőbe, hogy a golyókat félig ellepje. A sütést teljes lángon, állandó felügyelet mellett végezzük.

Hagymamártással vagy Márványsajtöntettel leöntve melegen tálaljuk. (Az olaszok **fűszeres paradicsomszósz**ba mártogatva fogyasztják.)[190] Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap nem szükséges felmelegíteni, mert hidegen is finom. Mélyhűtőbe nem lehet berakni, mert a főtt rizs nem bírja a fagyasztást. (Vizenyős lesz tőle.) A rántott zöldségekkel ellentétben lehűlve sem veszíti el külső rétegének ropogósságát. A fenti mennyiségből min. 40 rizsgolyó várható.

Az eredeti olasz receptben nem kékpenészes sajttal, hanem bivalymozzarellával töltik meg a rizsgolyót. Ha ezt a megoldást választjuk, mini változatot vásároljunk, mert ezt nem kell kockákra vágni. (A 150 gramm töltősúlyú Galbani Mini Mozzarella di Bufala a belvárosi Spar szupermarketekben és az Intersparban kapható. Ára 860 Ft. Mivel nekünk túl nagyok, töltés előtt vágjuk háromfelé őket. Az internetes receptekben tehéntejből készült mini mozzarellát ajánlanak erre a célra. Ez a változat minden nagyobb szupermarketben kapható. Fele annyiba kerül, mint a bivalytejből készített változat, de nem annyira finom. A tehéntejes változat kisebb, ezért csak kétfelé kell vágni.)[191]



Már az eddigiek alapján is bizonyára sokaknak feltűnt, hogy a különböző egytálételekkel, köretekkel, és a hozzájuk adható főzelékkel együtt milyen változatosan lehet étkezni hús nélkül is. Húspótló ételeink száma azonban a különféle gyümölcsökkel még tovább bővíthető. Ez a rendkívül egészséges és ízletes alapanyag főleg a levesek és sütemények választékát teszi gazdagabbá. A hideg gyümölcsleveseket sokan kedvelik, de kevesen ismerik azok különleges elkészítési módját. Az

---

[189] Érdemes még megemlíteni, hogy az arancini Szicília autentikus csemegéje. Ezen a szigeten sokféle változatban készítik. A húsevőknek paradicsomos-húsos raguval töltött rizslabdákat kínálnak. Spenóttal, mozzarellával töltve is készítik. Létezik paradicsommal és padlizsánnal töltött arancini is, de a rizshez különböző konyhákban gyakran kevernek gombát, illetve tenger gyümölcseit (pl. tonhalat, tintahalat vagy kardhalat). A pestós vagy a csirkehúsos, sonkás variáció sem ritka. Az édes változat sem ismeretlen. Ezt gyümölcsökkel és pisztáciával töltik meg.

[190] A **Szicíliai paradicsomszósz**hoz 40 dg kemény húsú, hámozott paradicsomot használnak. Diónyi méretű apróra vágott vöröshagymára 1-2 gerezd fokhagymát reszelnek, olívaolajon megdinsztelik, majd rárakják a darabokra vágott paradicsomot. Tengeri sóval, kevés cukorral és csípős paprikakrémmel ízesítik. Fűszerezéséhez egy-egy ágnyi friss oregánó- és bazsalikomlevelet használnak. Végül takaréklángon, gyakran megkeverve sűrűre főzik. Egyszerre nagyobb mennyiséget készítenek belőle, és szárazgőzben dunsztolják.

[191] Aki ragaszkodik a tehéntejből készült mozzarellához, **Szarvasi mozzarellá**t vásároljon. Egy 15 fajta mozzarellát minősítő internetes teszt szerint ez a legfinomabb. (Ára 1990 Ft/kg.) Második helyen az **Auchan mozzarella** végzett. (Ára 1680 Ft/kg.) Ne a kilogrammonként 1590 forintba kerülő zöld csomagot válasszuk, mert ez csak 11. helyezést ért el. A **Mini mozzarellá**k közül a **Szarvasi** és az **Auchan** egyaránt 3. helyezett lett. Ugyanannyiba kerülnek, a méret nem befolyásolja a mozzarella árát. Videó: https://maradokapenzemnel.blog.hu/2019/09/19/a_nagy_mozzarella_teszt

alábbiakban közölt krémlevesek minősége messze felülmúlja a szakácskönyvekben található, lisztel behabart szokványos gyümölcslevesek állagát, és ízét. Szükség esetén a fűszerezésre használt drága vaníliarúd 1 teáskanál hőkezelést igénylő vaníliás pudingporral helyettesíthető. A pudingport a főzés megkezdése előtt a tojásos pépbe kell belekeverni. Legalkalmasabb erre a célra a búzalisztből készített Wáncza pudingpor. Vaníliarúd helyett használhatunk szárított, őrölt Bourbon vaníliát is. A sárga színű Bourbon vaníliapor jóval olcsóbb és gazdaságosabb, mint a rúd alakban forgalmazott vanília. (Az Ázsia fűszerboltban szerezhető be. Újabban márkavédelmi okok miatt **Vanilia komplett**-nek hívják. Ára 20 grammos kiszerelésben: 625 Ft. A címet lásd a Gabonakolbásznál.)

65. Almaleves

1 kg illatos rétesalmát (savas ízű nyári alma) mossunk meg, vágjuk ketté, és vékonyan hámozzuk meg. A magház kivágása után aprítsuk kisebb darabokra, öblítsük át, és tegyük egy zománcozott fazékba. Öntsünk rá 9 dl vizet, adjunk hozzá fél vaníliarudat hosszában kettéhasítva, egy csipet sót, és fedő alatt főzzük puhára. Közben 4 nagyobb tojássárgáját 14 dg mézzel verjünk fel habosra. Lassan engedjük fel 1 liter friss, hideg tejjel, és néhány percig folyamatosan keverjük. Ha nyers tejet használunk, azt előtte egy külön erre a célra fenntartott, és előzőleg kivizezett vastag falú zománcozott edényben forraljuk fel, mert a lassú főzéstől megsavanyodhat. A bőrösödés elkerülésére célszerű a tejet hideg vízbe állítani, és időnként megkeverve lehűteni. (Nem kell felforralni a nyers tejet, ha garantáltan friss.)[192] Vegyük le az almakompótot a tűzről, és lassan adagolva keverjük hozzá a tejes pépet.

Tegyük vissza a fazekat a tűzhelyre, és továbbra is állandóan, és a gyümölcs összezúzódása, valamint a kiloccsanás elkerülése érdekében egy irányban kevergetve takaréklángon főzzük kb. háromnegyed óráig. (Ha túl kicsi a lángnyelv, állítsuk kissé nagyobbra, mert ha nem gőzölög a folyadék, nem fog sűrűsödni.) Tejszín állagúra kell sűríteni. Sűrítés közben **a kevergetést rövid időre sem szabad abbahagyni, mert akkor a tej összefut**, és dobhatjuk ki az egészet. Főzés közben a levest még **állandó keverés mellett se hagyjuk felforrni, mivel ebben az esetben is megcsomósodik**. Sűrítés után engedjünk hideg vizet a mosogatóba, állítsuk bele a fazekat, és keverjük tovább, amíg lehűl. Csak hűtőszekrényben tárolható. A jobb helykihasználás, és az esetleges kiömlés elkerülése érdekében a kész levest töltsük egy 2,7 literes befőttesüvegbe. Hidegen tálaljuk. Mivel tárolás alatt a víz kicsapódik a tetején, a méz pedig leül az aljára, tálalás előtt keverjük össze. Akinek nem bírja a torka a hideg ételeket, az néhány másodpercre tegye az almalevest teljes lángra, hogy szobahőmérsékletre melegedjen. Ne hagyjuk kimerve felmelegedni, és télen a fűtőtestre se tegyük, mert a lassú melegítéstől megsavanyodik. A fenti mennyiségű leves 4 személynek 2 napra elegendő.

Nálunk leveskészítés céljára többféle alma is kapható. Ezek közül legismertebb a csíkos héjú aranyparmen, és a sötétzöld héjú, piros foltos, lapított gömb alakú pogácsaalma. A legfinomabb leves azonban a piros foltokkal árnyalt, világoszöld héjú „Nyári fontos” almából készíthető. Jellemzője még ennek augusztusban érő savanyú kompótalmának, hogy igen nagyra megnő, átlagos súlya 30 dg. Ez egy régi magyar fajta. Már a középkorban ismert és kedvelt volt. Korábban tüköralmának hívták. Jelenlegi nevét a XIX. században kapta, amikor termesztése az egész országban általánossá vált. Nagy fontosságot tulajdonítottak neki, de újkori neve nem ebből ered. A nyári fontos alma az angol súlymérő egységről, a fontról kapta a nevét, mivel egyes példányainak súlya eléri az 1 fontot. Kompót-, lekvár, pite- és réteskészítéshez ez a legjobb. Nem csak az íze páratlan, hanem az állaga is. Húsa a főzés során szétesik, pürésedik, ezért a belőle készített lekvár nem lesz szemcsés, a kompót pedig nem gumisodik meg. Teljesen megérve nyersen is fogyasztható. Kellemesen savanykás íze igen üdítő, ropogós fehér húsa pedig omlóssá válik. Aki egyszer megkóstolja, évek múlva is vágyik rá. Erőteljes növekedésű, középmagas fája minden évben bőven terem. Érése elhúzódó, egy hónapon át folyamatosan szedhető.

[192] Szükség esetén a nyers tej le is fagyasztható. Felengedés után nem lesz szemcsés, nem fut össze, és az eltarthatósági ideje sem csökken. Rohanó világunkban jó ha tudjuk, hogy lefagyasztása esetén a nyers tej semmilyen minőségromlást nem szenved. A pasztőrözött tejjel ellentétben háromcsillagos mélyhűtőben hónapokig tárolhatjuk íz- és állagromlás nélkül.

A német fajták közül legalkalmasabb erre a célra a későn érő **Gravensteini** alma. Sajnos ez a kitűnő zamatú savanyú alma sem raktározható sokáig, ezért rohamosan szűkül a termőterülete. A Nyári fontos almához hasonlóan egyre nehezebben lehet hozzájutni. A francia fajták közül a **Lothringer Rambour**, az illatos **Rambour d'été** és a **Rambour vert** áll legközelebb a Nyári fontos almához. A Rambour is egy nagyon régi fajta. Amiens-ban már 1535-ben említést tettek róla. Németországban sem ismeretlen ez a fajta, és a háziasszonyok körében nagy megbecsülésnek örvend. Ott **Weisser Sommer Rambour**-nak hívják. Egy hónappal később érik, mint a Nyári fontos alma, ezért október elejéig kapható a piacon. Hozzánk is Franciaországból került át. A másik híres francia savanyú alma a **Calville d'août**. Ez a fajta is nagyon hasonlít a nyári fontos almához. Sem ízben, sem állagban nem térnek el számottevően egymástól. Érési idejük is augusztusra esik. Egyébként a Kalvil szintén egy régi almafajta. A világ számos országában manapság is kedvelt kompótalma. Bordás változatai külsejükkel is kitűnnek a többi almafajta közül. Többségük télálló, ezért április végéig tárolhatók. A német Gravensteini alma is ebből a családból származik. Francia neve: **Calville de Gravenstein**. Az amerikai fajták közül az illatos **MacIntosh** a legkedveltebb savanyú alma. Leginkább piték töltésére és léalmaként használják. Óvatosan kell szállítani, mert könnyen zúzódik. Szüretelése sem könnyű, mert megérve lehullik. Mivel ez a fajta nem télálló, feldolgozzák, és mélyhűtve tartósítják.

Léteznek azonban télálló savanyú almafajták is. Sajnos a hazai savas ízű almák közül csak a pogácsaalma télálló, vagyis pincében tartva sem romlik meg. Kompótnak azonban nem igazán alkalmas, mert nem fő szét. Megfelelő állagú, ízletes rétesalma viszont a „Staymared" (sztejmared). Ezt a húsvétig is eltartható amerikai fajtát nálunk is sokan termesztik. Mérete: közepes. Héja: zöld, hosszanti irányú keskeny, vörös csíkokkal. Sárga színű, savanykás húsa frissen kemény, ropogós. Megfőzve szétesik, omlóssá válik. Legkönnyebben a piacon, az őstermelőknél juthatunk hozzá. Ha nyáron vásároljuk, ne tévesszük össze az arany parmennel. Ez is cirmos, de a héja nem zöld, hanem sárga alapszínű. Ezeket a fajtákat nálunk rétesalmának nevezik. A savanyú ízű zöldalmákkal (pl. Mutsu, Granny Smith) ne próbálkozzunk, mert ezek főzve elvesztik az ízüket, és meggumisodnak. Az ugyancsak savanyú Idared-del se kísérletezzünk, mert ennek meg az ízanyagai bomlanak le a hőkezelés során. Ha más lehetőségünk nincs, télen használjunk erre a célra hűtőházban raktározott, kemény és nem túl érett jonatánalmát. Ebben az esetben adjunk a lehűlt leveshez néhány csepp citromlevet, és 12 dg mézzel édesítsük.

Egyébként a jonatán Amerikából került hozzánk, és eredetileg New Esopus Spitzenberg-nek hívták. Nemesítője csak később nevezte el „Jonathan"-nak. Mivel a Kárpát-medence klímáját nagyon kedveli, igen jóízű alma, igazi hungarikum lett belőle. A nyugati gyümölcslégyártó üzemek is előszeretettel vásárolják. Ezzel javítják fel a saját ízetlen almáikból nyert levet. Sajnos egyre nehezebb beszerezni, mert jonatánalmát már csak Szabolcsban termesztenek, a régi ültetvényeken. Új ültetvényeket nem hoznak létre, mert fája fokozottan érzékeny a kártevőkre, és keveset terem. Helyette a hibridjeit (jonagold, jonagored és jonaprince) termesztik. Közülük a jonaprince alkalmas leginkább leveskészítésre. Édesebb, mint a jonatánalma, de ízletes, és szétfövő állagú. Nálunk minden piacon kapható. Ez a holland nemesítésű fajta külföldön is beszerezhető. Aki nem kedveli a szétfövő almát, használjon **Red winter**-t. Nagy előnye ennek a télálló, május végéig kapható fajtának, hogy a húsa nem oxidálódik. Meghámozva, feldarabolva is hosszú ideig tárolható, nem barnul meg. Ezért sokan gyümölcssalátákba használják, mert órák múlva is gusztusos, fehér marad.

Igen ízletes gyümölcslevest készíthetünk meggyből is, 16 dg mézzel édesítve. Erre a célra legalkalmasabb a kissé savas ízű Pándy üvegmeggy. A sötétbordó, édeskés étkezési meggyfajtákból közel sem lehet olyan finom, illatos és élénkpiros színű levest készíteni, mint ebből az áttetsző világospiros fajtából. A friss fogyasztásra szolgáló Érdi bőtermő igen finom ugyan, de kompót- illetve süteménykészítéshez túl édes. Ha nem kapunk Pándy meggyet, megpróbálkozhatunk az Újfehértói fürtössel vagy a Cigánymeggyel. Ezek a fajták is intenzív savas ízűek, de apró szeműek. Az almával megegyező mennyiségű, gondosan kiválogatott és megmosott friss meggyet addig főzzük, amíg a héja be nem repedezik, mivel a levét csak így engedi ki. Ebben az esetben fokozottan ügyeljünk arra, hogy a tejes pépet vékony sugárban öntsük a kompóthoz, amely nem lehet forró, különben a

Meggyleves meggrízesedik. Vannak, akik kifejtett meggyből készítik ezt a levest. Ez nem ajánlatos, mert a meggyleves aromáját nagyrészt a magbélből kifőtt ízanyagok adják.

Télen gyorsfagyasztott meggyet is használhatunk. A mirelit meggyet fagyott állapotban tegyük a főzővízbe, így jobb íze lesz és kevésbé fő szét. Levének kifőzése után hagyjuk szobahőmérsékletre lehűlni, mert így kisebb az összefutás veszélye. A meggybefőttel azonban vigyázzunk, mert a benne lévő tartósítószertől megcsomósodhat a tej. A konzervált meggyet már ne főzzük, mivel ez jelentős ízveszteséget okoz, és nincs is rá szükség, mivel a dunsztolás során már kiengedte a levét. Ha bármilyen gyanú merül fel a tej frissességével vagy a meggy tartósítószer-mentességével kapcsolatban, külön sűrítsük be a tojásos-tejes pépet, és lehűlve vékony sugárban keverjük az ugyancsak lehűlt kompóthoz. Így biztosan nem túrósodik meg a leves. Sajnos a megszokott nyári íz és állag még ezeknek a szabályoknak a betartása esetén sem biztosítható. A meggybefőttel ugyanis hasonló a helyzet, mint a kompótalmával. Hiába jobb ízű a rétesalma a téli tárolásra alkalmas almáknál, az újbóli főzés következtében annyira tönkremennek a zamatanyagai, hogy télen a kevésbé jóízű nyers jonatánalmából finomabb leves készíthető, mint az egyszer már hőkezelt kompótból. Jobban járunk tehát, ha télen gyorsfagyasztott meggyet használunk erre a célra. Ha nem tudunk hozzájutni friss gyümölcshöz, akkor lehűtés után keverjünk a levesbe kevés citromlevet. A citromsav kioldja a gyümölcs levét, és ezáltal színesebbé teszi a tejes krémet. (Főzés közben a meleg léhez ne adjunk citromlevet, mert megtúrósodik tőle a tej.)

Gyümölcslevest nem csupán almából és meggyből készíthetünk, hanem **birsalmá**ból, **nektarin**ból, érett **egres**ből, **szilvá**ból, **jostá**ból, **kék áfonyá**ból, **fekete áfonyábó**l, **fekete berkenyé**ből vagy más gyümölcsből is, azonban legalkalmasabbak erre a célra a savas ízű gyümölcsök. A csemegeszőlő nem használható erre a célra, de a savas ízű **borszőlő**k már igen. **Szamócá**ból, **Málná**ból is készíthetünk krémlevest, de ezeket a gyümölcsöket ne főzzük puhára. Csupán forraljuk fel, és a tűzről levéve adjuk hozzá a tojáspépet. (A szamóca tisztításánál csak a tányérleveleket távolítsuk el róla. A csumáját ne húzzuk ki belőle, mert akkor szétesik a gyümölcs.) Intenzívebbé tehetjük a szamócaleves, illetve a málnaleves ízét, ha a gyümölcs egy részét nyersen turmixolva adjuk a tojáspéphez. Igen finom krémlevest készíthetünk **rebarbará**ból is. (Mivel a rebarbara nagyon savanyú, 80 dg is elég belőle. 1,1 liter vizet öntsünk rá, és 20 dg mézzel édesítsük.) A néhány perc alatt puhára főtt rebarbarát levével együtt turmixoljuk össze, és lehűlve engedjük fel a tejes péppel. Az ínyencek pár szem friss szamócával tálalják.

Mindig ügyeljünk arra, hogy csakis kifogástalan minőségű és érett gyümölcsöt használjunk, különben kárba vész az a sok munka, amit ezeknek a krémleveseknek az elkészítésébe fektettünk. Nagyon fontos még, hogy a beszerzett tej friss legyen. Savanykás gyümölcsök használata esetén már a másnapos tej is meggrízesedik, és a leves eltarthatósági ideje jelentősen csökken. Aki igazán finom levest akar készíteni, ügyeljen a gyümölcs főzési idejére is. Akkor zárjuk el alatta a tüzet, amikor legintenzívebb az illata. (A rétesalma hamar puhul. Nyáron a friss almának elég 10 perc is, míg a karács idején vásárolt túlérett rétesalma már 5 perc alatt megfő.) A meggynek is elegendő 5 perc főzés. A túlfőzött gyümölcs rohamosan veszít ízéből, a nem eléggé megfőzött pedig nem festi meg a levest. Az is sokat javít az ízén, ha háztáji tojást és zsírdús nyers tejet használunk hozzá.

A vegetáriusok hőkezelés nélkül készítik a gyümölcslevest úgy, hogy a gyümölcsöt turmixolják, és tojáskrém helyett tejszínnel keverik össze. Az ínyencek vörös borral hígítják a sűrű pépet, és apróra vágott lehéjazott mandulával dúsítják. A laktózérzékenyek mandulatejet használjanak hozzá. Legalkalmasabb erre a célra a belga gyártmányú **Alpro Roasted Almond Original** mandulaital.[193] (Ha a cukrozott változatot választottuk, csak 10 dg mézet adjunk a tojássárgájához.) A cukorbetegek kókusztejet[194] használjanak hozzá, és a levest maltitollal (maltit) vagy nyírfacukorral (xilit) édesítsék. A

[193] Legolcsóbban az Auchan áruházban szerezhető be. Ára: 800 Ft, 1 literes Tetra Pack dobozban. (Érdemes körülnézni a többi szupermarketben is, mert időnként akciózzák. A Tesco szupermarketben jelenleg 700 forintba kerül. Ugyanezen az áron pörköletlen és cukormentes mandulaital is kapható. A webáruházak is ennyiért adják a mandulaitalt + szállítási díj.)

[194] A kókusztej legolcsóbban és legjobb minőségben a Lidl áruházban szerezhető be. A 91% kókusztartalmú **Freshona Coconut Milk** 450 forintba kerül. Az Aldi áruházban is ennyibe kerül, de a **Kokosmuss-Milch** kókusztartalma csupán 87%.

kókusztejes változat ínyenceknek is javasolható, mert nagyon finom, sűrű, krémes gyümölcsleves készíthető belőle.

Az időhiányban szenvedő, elfoglalt háziasszonyok is ily módon készítenek gyümölcskrémlevest. A **Gyors gyümölcsleves** is finom, de nem olcsóbb a főzött tojáskrémből készült változatnál. Legkedveltebb változata a sárgabarackleves. Nyáron friss, érett gyümölcsből készítsük. Télen fagyasztott sárgabarackot is használhatunk hozzá. Az ipar azonban nem hámozza meg a félbevágott mirelit sárgabarackot. Csak a magját távolítják el. Mivel a fagyasztott gyümölcs felengedés után lottyadttá válik, ezt utólag már lehetetlen megtenni. Ezért a mirelit sárgabarackból készített leves a héjdarabkák miatt kissé szemcsés lesz. Kompótbaracknál ez nem okoz problémát, mert a konzervált gyümölcsöket lehéjazzák. Ezzel azonban az a probléma, hogy a hőkezelés során kioldódnak az ízanyagai és lebomlik a vitamintartalma.[195] A kompótlé hozzáadása javítana a helyzeten, de ettől meg vízízűvé válna a leves.

Sárgabarackleves

Először húzzuk le 60 dkg érett sárgabarack héját. Kisebb adagokban dobjuk forró vízbe, majd max. fél perc múlva egy tésztaszűrő kanállal szedjük ki, és ha kissé lehűlt, rántsuk le a héját. (Tovább ne főzzük, mert rásül a héja, és úgy kell lekapargatni a szétmállott gyümölcsről.)[196] Vágjuk ketté, magozzuk ki, majd rakjuk egy mély tálba. Tegyünk rá 6 dg mézet, 1 mokkáskanál citromlevet, 1 mokkáskanál Bourbon vaníliát, és botturmixszal pépesítsük. Adjunk hozzá 20 dg görögjoghurtot[197], és ezzel is pépesítsük. Végül öntsünk rá 2 dl habtejszínt és 0.5 liter nyers tejet. Még egyszer indítsuk el a turmixgépet, hogy homogén pépet kapjunk. 1,5 literes dunsztosüvegbe rakva, és fémtetővel jól lezárva tegyük a hűtőbe, hogy lehűljön. (Célszerű előző nap elkészíteni, mert másnapig érlelve finomabb lesz.) Hidegen fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Tálalás előtt jól keverjük át. Ha 2 napon belül nem tudjuk elfogyasztani, fagyasszuk le. A piacon vásárolt magas zsírtartamú nyes tej felengedés után nem lesz szemcsés. Ily módon más gyümölcsökből, pl. őszibarackból, nektarinból, málnából, szamócából, fekete szederből, áfonyából, sárgadinnyéből is készíthetünk gyors gyümölcslevest.



Egészségünket a nagy szénhidráttartalmú cukorkák és csokoládék fogyasztása is jelentős mértékben károsítja. Nem kell azonban teljesen megfosztanunk magunkat az édességek élvezetétől, mert mézből, gesztenyéből, kókuszreszelékből, gyümölcsökből, tejtermékekből, olajos magvakból és egyéb természetes alapanyagú élelmiszerekből igen sokféle ízletes sütemény és kompót állítható elő. Néha azonban előfordul, hogy hagyománytiszteletből (pl. esküvőre, születésnapra) kénytelenek vagyunk egy-egy szokványos tortát vagy süteményt készíteni. Ha a vendégeink többsége nem vegetárius, akkor egy ilyen ünnepség nem a legjobb alkalom arra, hogy meggyőzzük embertársainkat a természetes táplálkozás előnyeiről. Azonban még ebben az esetben is sokat tehetünk egészségünk érdekében, ha nem az agyoncukrozott, geil vajkrémmel töltött fullasztó piskótatorták valamelyikét készítjük el, dús tejszínhabbal a tetején, hanem megpróbálunk minél több természetes alapanyagot belevinni az ünnepi tortába.

Ennek a törekvésnek megfelelően az alábbiakban egy olyan torta receptje következik, amely legfőképpen abban tér el a hagyományos, hideg vajkrémmel töltött szabványtortáktól, hogy főzött tojáskrémből készül, így íze össze sem hasonlítható a nagy tömegben előállított cukrászati készítmények „egyen” ízével. A főzött tojáskrémet egyébként a cukrászok angolkrémnek nevezik. Már a rómaiak is ismerték, és ők mézzel édesítették. A legfinomabb változatát nem tejjel, hanem tej és tejszín 1:1 arányú keverékével készítik. (Léteznek hamisított változatai, melybe a tojásfehérjét is bele-

[195] Ha gyakran szeretnénk sárgabarackból vagy őszibarackból levest készíteni, főszezonban vásároljuk érett gyümölcsöt, hámozzuk meg, és magtalanítva, adagokra osztva fagyasszuk le.
[196] A nem teljesen érett barackról nem jön le a héja. Ez csak kompótnak használható.
[197] Legolcsóbban a Penny Marketben és a Lidl, valamint az Aldi áruházakban szerezhető be, 400 grammos kiszerelésben. (Árat már nincs értelme feltüntetni, mert a vágtázó infláció miatt hetente változik.)

teszik, hogy olcsóbb legyen; vagy lisztet kevernek bele, hogy gyorsabban besűrűsödjön. Olyanok is akadnak, akik zselatinnal főzik fel. Így pár perc alatt kész.) Az angolkrém az alapja a francia mousse[198]-nek is. A mousse egy rendkívül sokoldalú, és sokféleképpen elkészíthető krém, melynek legfinomabb változatát étcsokoládéval krémesítik. (Ne tévesszük össze a ganache krémmel, mert abban nincs tojássárgája, se a párizsi krémmel, mert az nem csokoládéval, hanem kakaóval és vajjal készül.) Egyébként ennek a tortának a tölteléke is egyfajta mousse, mert a folyós angolkrémet kakaóval és vajjal krémesítjük. Így olcsóbb, mint az étcsokoládéval krémesített mousse, és az íze ugyanolyan. A csokoládés gesztenyetorta fenséges ízét fokozza, hogy a gesztenyetölteléke is mousse, mert a gesztenyemasszát angolkrémmel lazítjuk. Az állagát pedig a ropogós piskótatészta teszi különlegessé. Bármely családi ünnepre elkészíthetjük, nem fogunk vele szégyent vallani.

66. Csokoládés gesztenyetorta

Előzőleg vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy felengedjen. 25 dg ízesített gesztenyemasszát villával törjünk át, és keverjünk bele 1 teáskanál sütőrumot. (Ha házilag főzött gesztenyét használunk, akkor az áttört masszát 1 evőkanál sütőrummal és 4 dg mézzel ízesítsük.) Utána 4 tojássárgáját 12 dg mézzel és egy csipet sóval verjünk fel habosra, majd lassan engedjük fel 2 dl pasztőrözött vagy előzőleg felforralt nyers tejjel. Állítsuk a tejes krémet takaréklángra, adjunk hozzá fél vaníliarudat hosszában kettéhasítva, és állandóan kevergetve főzzük kb. háromnegyed órán keresztül. **Sűrítés alatt a kevergetést rövid időre se hagyjuk abba, különben a krém megcsomósodik,** és kezdhetjük elölről az egészet. Időközben, ha már kezd sűrűsödni, vegyük le a tűzről, és egynegyedét keverjük a gesztenyemasszához. A maradék krémhez adjunk 4 evőkanál jó minőségű kakaót, és főzzük tovább, hogy teljesen besűrűsödjön. Amikor a kiemelt fakanálról már nem fut le a krém, állítsuk az edényt hideg vízbe, és keverjük tovább, amíg lehűl. Ha közben túl keménnyé, gumiszerűvé válna, akkor a tűzre visszarakva keverjünk bele egy kis tejet, hogy kenhető massza legyen belőle. (A keményedés úgy is elkerülhető, hogy a kimért vajból keveset hozzáadunk a túlfőzött krémhez, és csak utána hűtjük le.) Ezután távolítsuk el belőle a vaníliarudakat, és apránként dolgozzunk bele 25 dg szobahőmérsékletű vajat. Amennyiben keverés közben a krém túlságosan kilágyulna, pár percre tegyük a mélyhűtőbe. A csokoládékrém után 5 dg vajjal keverjük habosra a tojáskrémes gesztenyemasszát is. Szükség esetén ezt is tegyük mélyhűtőbe.

Felhasználás előtt mindkét krémet alaposan keverjük át. A főzött tojáskrém íze linzerszerű szárított piskóta-tortalapok közé töltve érvényesül a legelőnyösebben. A gyárilag készített ötlapos piskóta-tortalapot szedjük szét, és a megtöltés előtt minden egyes lapot 4 teáskanál tejjel egyenletesen locsoljuk meg. A legkevésbé sérült lapot tegyük alulra, és tejjel való felpuhítás után kenjünk rá a csokoládékrém egyharmadát. A második lapot a gesztenyés krém felével töltsük meg. A harmadik lapra a csokoládés krém következő harmada, a negyedikre pedig a gesztenyés krém másik fele kerüljön. Végül helyezzük rá az utolsó lapot. Ezt is puhítsuk meg tejjel, majd a váltott krémmel megtöltött tortát kenjük körbe a maradék csokoládémasszával, és hintsük meg kókuszreszelékkel. Hűtőszekrényben tároljuk. A kész tortát fogyasztás előtt célszerű 1-2 napig érlelni.

Ha nem kapunk **szárított piskótatortalap**ot mi is készíthetünk otthon a babapiskóta[199] tésztájából. Először mérjük ki az előírt alapanyagokat, majd vajazzunk és lisztezzünk ki egy nagyméretű zománcozott tepsit. Utána gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 150 °C-ra, majd 4 tojássárgáját 10 dg porcukorral keverjünk kifehéredésig.[200] Egy magas falú tálban verjünk kemény habbá 4 tojásfehérjét egy csipet só hozzáadásával, majd apránként keverjük hozzá a tojáskrémhez. Ezután nagy lyukú teaszűrővel szitáljunk rá 8 dg étkezési keményítőt, amelyet főzőkanállal finoman keverve forgassunk bele

[198] Kiejtése: mussz

[199] A babapiskóta piemonti találmány. Az olaszok nemzeti kincsnek tekintik. 1348-ban készítette először egy udvari cukrász a Sovoyai család alkalmazásában.

[200] A „keverjük kifehéredésig” régi szakácskönyvekből átvett terminológia. Ezt azonban nem lehet elérni, mert az agyonkevert tojássárgája is sárga marad. A „kifehéredés” arra utal, hogy addig kell keverni, amíg világosabb sárga lesz.

a pépbe. Öntsük a masszát a kikent tepsibe, simítsuk el a tetejét, és az előmelegített sütőbe helyezve, enyhe tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. A sütő ajtaját legalább 10 percig ne nyissuk ki, mert akkor a piskóta összeesik. Végül vegyük ki a sütőből, és még melegen, a megkeményedése előtt vágjuk 5 egyenlő részre. Egy 36 × 36 cm belméretű tepsit alapul véve ennek legegyszerűbb módja, hogy a tésztának abból az oldalából, amelynek a sarkai legkevésbé szépek, vágjunk le egy 9 cm széles sávot. A maradék tésztát erre merőlegesen szeljük 4 db szintén 9 cm széles csíkra. Amennyiben a széle megégett vagy nem elég egyenes, előtte egy fűrészfogú késsel metéljük le. Ekkor csökkenteni kell a lapok szélességét. (Mérjük meg, hogy milyen széles a körbevágott tészta, és a kapott értéket osszuk el néggyel.)

Az egyes lapokat óvatosan emeljük ki a tepsiből, és felhasználás előtt konyharuhával letakarva hagyjuk kiszáradni. Ha a teteje már szikkadt, forgassuk át, hogy ne vetemedjen. A szárítás akkor lesz a leghatékonyabb, ha a háztartási boltokban vásárolunk 2-3 db (rozsdamentes acélhuzalból összehegesztett) szárítórácsot, és erre fektetjük rá a frissen felvágott lapokat. Jól használható erre a célra a tűzhely és a grillsütő sütőteréből kiemelt tartórács is, felfordított helyzetben. Ez az elosztás más méretű tepsinél is megvalósítható, csupán arra kell tekintettel lennünk, hogy a tésztasávok szélessége megegyezzen, a hosszát ugyanis könnyen korrigálhatjuk. A kiszárított tortalap zsírpapírba csomagolva hűvös, száraz helyen hónapokig eltartható.

Az eltérő zsugorodási képesség következtében könnyebben elválik a piskóta a forma aljától, ha kisütés után a forró tepsit egy fémtálcára vagy a konyha hideg kövezetére helyezzük. (Ha egyikkel sem rendelkezünk, fektessük hideg vízbe mártott többrétegű konyharuhára. Mellesleg a bevonat nélküli tortasütő formából is úgy vehető ki a piskóta a legkönnyebben, ha megfordítva rácsra borítjuk, és az alját-oldalát vizes ronggyal beborítjuk.) Még kevésbé ragad bele a tészta a tepsibe, ha kikenés után 10 percre betesszük a mélyhűtőbe. A megfagyott vajra öntve a masszát a vékony zsiradékréteg megmarad a torta és a tepsi között. Amennyiben módunkban áll, használjunk szilikonnal vagy teflonnal bevont tepsit, mivel ebből az egész tészta sérülés nélkül kicsúsztatható. A piskóta leragadása úgy is elkerülhető, hogy a hagyományos sütőforma alját sütőpapírral kibéleljük. A legegyszerűbb és legolcsóbb megoldás azonban az, ha átállunk a tapadásgátló bevonattal ellátott tepsik használatára.

Aki továbbra is ragaszkodik a piskóta megszokott ízéhez, az elkészítheti ezt a tortát hagyományos módon is.

67. Piskóta

Először vajazzunk és lisztezzünk ki egy 18 cm átmérőjű kerek, vagy egy kb. 22 × 18 cm méretű téglalap alakú tortasütő forma alját, majd mérjük ki az előírt nyersanyagokat. (Az oldalát ne kenjük ki, mert akkor a tészta nem emelkedik fel.) Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. 4 tojássárgáját 8 dg porcukorral keverjünk kifehéredésig. Egy magas falú tálban verjünk kemény habbá 4 tojásfehérjét egy csipet só hozzáadásával, majd apránként keverjük hozzá a tojáskrémhez. (A habot keményre verjük, mert a nem megfelelően kikevert tojásból készített piskóta „szalonnás” lesz. A tejszínnel ellentétben a tojásfehérjét nem kell betenni a hűtőbe, mert szobahőmérsékleten keményebb habbá verhető.) Ezután nagy lyukú teaszűrővel szitáljunk rá 8 dg lisztet, amelyet főzőkanállal finoman keverve forgassunk bele a pépbe.

Öntsük a masszát a kikent tortasütő formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy a közepe kissé homorú legyen, és tegyük az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a lángot 150 °C-ra és enyhe tűzön süssük kb. 20 percig. A sütő ajtaját hurkapálcikával támasszuk ki, hogy a felesleges gőz eltávozhasson. Szúrjunk a közepébe egy fogvájót, és ha már nem ragad rá a tészta, vegyük ki. Rácsra téve állítsuk fejtetőre. Így elkerülhető, hogy a piskóta összeessen és „megszalonnásodjon”. A szükségesnél tovább ne süssük, mert kiszárad, és megbarnul. Forró sütőbe se tegyük, mert megég és kérget kap, a belseje pedig nyers marad. (Légkeveréses sütőben nem lehet piskótát sütni, mert kiszárad.) Akkor jó a piskóta, ha rugalmas, szivacsszerű, és a teteje nem horpad be. Lehűlés után egy éles késsel vágjuk körbe a sütőforma oldalát, és borítsuk ki a tésztát. Amennyiben szilikonnal

vagy teflonnal bevont sütőformát használunk, akkor kés nélkül is könnyen kivehető a tepsiből.

Végül egy éles, fűrészfogú késsel vágjuk a teljesen kihűlt piskótát legalább három lapra, és arányosan elosztva kenjük az előzőleg megfőzött csokoládés és gesztenyés krémet a lágy tésztára. (A langyos tészta törik, morzsálódik.) Ha a szeletelést acélkeretre kifeszített drótszállal végezzük, akkor a piskótát 5 lapra is fel tudjuk vágni. Ehhez azonban az szükséges, hogy szabályos alakúra süljön, és nagyméretű tojásokat használjunk hozzá, hogy kellően vastag legyen a tészta. Sokan úgy szeletelik a piskótát, hogy az egyes lapoknál késsel körbekarcolják, majd az így kialakított vájatba körös-körül cérnát helyeznek. A cérna két végét keresztbe fektetik, és meghúzzák. (Intenzív nyíróerő kifejtésére csak a vastag, fehér, műszálas cérna alkalmas.) Amennyiben a lakás levegője nagyon nedves, előfordulhat, hogy a piskóta teteje még kitámasztott sütőajtó esetén is behorpad. Munkánk eredményességét azonban legnagyobb mértékben a hab állaga befolyásolja. Minél keményebbre verjük a tojásfehérjét, annál kisebb a piskóta összeesésének veszélye. Ennek előfeltétele, hogy a tojás szétválasztásakor egy csepp sárgája sem kerülhet a fehérje közé, és a habot addig kell verni, amíg felfordítva nem folyik ki a tálból.

Arra azonban ügyeljünk, hogy ne verjük túl. Ha olyan keményre verjük, hogy darabokra törik, kásásodik, elveszti rugalmasságát, és a tésztában már nem képes betölteni tágító, lazító szerepét. Sokan mindezen nehézségeket úgy kerülik el, hogy a liszttel együtt 1 csapott mokkáskanál sütőport vagy szódabikarbónát szitálnak a tésztába. Az így készült piskóta nem esik össze. Az állaga rendkívül gusztusos, szivacsos, és igen magasra felhúzódik. Hátránya azonban, hogy kissé vegyszerízű. Az ínyencek egyébként rizslisztből készítik a piskótát, mert így „mennyei” íze van. A kisült piskóta papírba csomagolva másnapig tárolható. Amennyiben később kívánjuk felhasználni, tegyük a mélyhűtőbe, mert szobahőmérsékleten a levegő nedvességtartalmától függően vagy kiszárad, vagy megpenészedik.

Finom piskótát készíthetünk tojássárgája nélkül, megmaradt tojásfehérjéből az alábbi egyszerű recept szerint: Először itt is mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd kenjük ki a tortasütő formát. Utána gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd verjünk fel 4 tojásfehérjét. Adjunk hozzá 10 dg porcukrot, egy csipet sót, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd fakanállal óvatosan forgassunk bele 8 dg darált földimogyorót, valamint 8 dg rászitált lisztet. (A pörkölt mogyoró vékony héjának ledörzsölése közben ügyeljünk arra, hogy egyetlen elszíneződött, avas szem se kerüljön közé, mert ez tönkreteszi az egészet.)[201] Végül öntsük a pépet a kikent formába, és az előmelegített sütőbe rakva mérsékelt tűzön

---

201 A héjas földimogyorót legolcsóbban a szupermarketekben szerezhetjük be. Az ára mindenütt ugyanannyi: 1200 Ft/kg. (Ha valahol olcsóbban adják, kóstoljuk meg. Többnyire azért akciózzák, mert a hosszú tárolási idő alatt megavasodott vagy megszívta magát nedvességgel és felpuhult.) A másik probléma, hogy túlpörkölik, megégetik. Ez azonban könnyen kivédhető, ha a szükséges mennyiséget nem lapáttal rakjuk a nejlonzacskóban, hanem kézzel átválogatva. Mielőtt nekiállnánk, hajoljunk a zsák fölé, és szagoljuk meg. Ha árad belőle az avas szag, akkor hagyjuk ott. Ha nincs kellemetlen szaga, törjünk fel és kóstoljunk meg egy szemet belőle. A próbavásárlás mindent elárul az ízéről és az állagáról.

Sajnos a magyar termesztésű és pörkölésű földimogyoró nem a legjobb minőségű. A piacokon azonban időnként lehet olasz földimogyorót kapni. A Ventura cég által forgalmazott pörkölt földimogyoró ára erősen változó. A Lehel téri piacon 2200 forintért adják kilóját, a vidéki piacokon már 2000 forintért beszerezhető. (4000 grammos műanyag zsákban exportálják. A piros színű olasz feliratról könnyen felismerhető.) Nagyobb, mint az itthon termesztett mogyoró, és egyetlen égett, avas szem sincs benne. Az íze pedig kiváló. (Pörkölés után valószínűleg átválogatják, mert minden egyes szem héja világos. A magyarral összehasonlítva úgy néz ki, mintha nem lenne megpörkölve. Kellemes ízéhez nagyban hozzájárul, hogy a magyar földimogyoróval ellentétben nem kezelik avasodásgátló vegyszerrel. Az avasodás ellen valószínűleg gamma-sugárzással védik. Ez a természetes táplálkozás híveinek nem tetszik, de a sok romlandó élelmiszert (pl. vöröshagyma, fokhagyma, krumpli, gyógynövények, fűszerek, szárított gyümölcsök) ionizáló sugárzással csírátlanítják. (A koncentrált mágneses sugárzással történő csírátlanítás teljesen ártalmatlan lenne, de ez a módszer senkit sem érdekel.) A Madi Ventura S.p.A. kiváló minőségű termékei itt találhatók: https://www.madiventura.it/pages/prodotti/ E-mail: https://www.madiventura.it/pages/contatti/ Nemrég megjelent a piacokon a török földimogyoró. Íze ugyanolyan, mint az olasz földimogyoróé. Héja nem égett, magja nem avas. Ráadásul jóval olcsóbb. Csupán 10%-kal drágább a magyar héjas mogyorónál.

Újabban valódi amerikai mogyoró is kapható nálunk. Az USA-ból importálják, és viszonylag olcsón forgalmazzák. Az 500 grammos kiszerelésű változat a Lidl áruházban kapható. Az **Alesto Jumbo Peanuts** ára 760 Ft. (Kilogrammja 1520 Ft.) Nem olyan édes, mint a nálunk termesztett földimogyoró, és nincs benne egyetlen égett vagy avas szem sem. Az íze ennek is kiváló. Valószínűleg a texasi mogyoróföldeken termesztették, mert érezni rajta a szubtrópusi éghajlat markáns ízfokozó hatását. Az Aldi áruházban is kapható USA-ból importált valódi amerikai mogyoró. Ez sem drágább. *folytatását lásd a következő oldal alján* →

süssük 5 percig, hogy felhúzódjon, majd enyhe tűzön (150 °C) még kb. 25 percig, amíg a próbatűre már nem tapad rá a massza. Vegyük ki a sütőből, és rácsra téve állítsuk fejtetőre, majd lehűlés után borítsuk ki a formából. A teljesen lehűlt **Mogyorós piskótá**t három egyenlő vastagságú lapra vágjuk. Csokoládékrémmel megtöltve érvényesül leginkább az íze. Mogyoró helyett diót is használhatunk hozzá.

A különleges ízek kedvelői elkészíthetik ezt a tortát bársonyos fűszertésztával is. Ennek az amerikai eredetű kókuszos tésztának az a fő jellegzetessége, hogy rendkívül puha, és a hozzáadott fűszerek következtében igen intenzív, egzotikus íze van.

68. Bársonyos fűszertészta

Előzőleg most is mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd étolajjal vékonyan kenjünk ki, és zsemlemorzsával hintsük meg a tortasütő formát. Keverjünk össze 18 dg lisztet 1 mokkáskanál sütőporral, fél mokkáskanál őrölt fahéjjal, egy csipet őrölt szegfűszeggel, egy csipet őrölt szegfűborssal, egy csipet őrölt kardamommaggal, és tegyük félre. Utána keverjünk kifehéredésig 2 tojássárgáját 4 dg porcukorral és 1 mokkáskanál vanillincukorral. Adjunk hozzá 5 dg kókuszreszeléket, 2 dl tejszínt, és kisebb adagokban a lisztkeveréket. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 ^{o}C-ra. A visszamaradt 2 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Adjunk hozzá 8 dg porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd fakanállal óvatosan forgassuk bele a tésztába. Végül öntsük a pépet a kikent formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 ^{o}C-ra (2. fokozat), és enyhe tűzön süssük kb. 50 percig, amíg aranysárga lesz, és a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Amikor teljesen lehűlt vágjuk három egyenlő vastagságú lapra. Az eredeti recept szerint ebbe a tésztába egy csipet reszelt szerecsendiót is tesznek, a cukor egy részét melasszal pótolják, felvágás után pedig narancsízesítésű cukrozott krémsajttal töltik meg. A fenti mennyiségű alapanyagokból kb. 60 dg súlyú tészta várható.

Az ínyencek a Csokoládés gesztenyetorta alapanyagául felhasználhatják az Omlós kalács tésztáját is. Ez a piskóta jellegű porhanyós tészta nagyon törékeny, ezért a két felső lapot ne kézzel emeljük le az alaplapról. A fűrészfogú kés által kialakított résekbe illesszünk be egy-egy írólapot, és ideoda mozgatva húzzuk be a tésztaréteg alá, majd a két oldalánál megfogva óvatosan emeljük fel. A visszahelyezést is ennek segítségével végezzük úgy, hogy a megtöltött piskótalap végéhez illesszük a következő lap sarkait, és a papírt kihúzva alóla finoman ráengedjük a krémre.

Esküvői torták igen finom tésztája a tojáslikőrös tortaalap. A Bársonyos fűszertésztához hasonlóan ennek állaga is puha, bársonyos, és nem olyan fullasztó, mint a friss piskóta. Gyerekek is ehetnek belőle, mert a tojáslikőr alkoholtartalma a sütés során szinte teljesen elpárolog belőle. Nem olcsó, de nagyon finom.

69. Tojáslikőrös tortaalap

Először kenjünk ki vajjal egy 26 cm átmérőjű tortasütő formát. Utána nagy lyukú reszelőn re-

---

A 400 grammos kiszerelésű **Happy Harvest Erdnüsse geröstet** 600 forintba kerül. (Kilogrammja 1500 Ft.) Mivel ezt a fajtát Németországban pörkölik, fokozottan ügyelnek arra, hogy egyetlen égett, avas vagy sérült szem se legyen benne. Meglepően jó minőségű és ízletes az Aldi áruházban kimérve kapható héjas földimogyoró is. Ára 1400 Ft/kg. Zsákban árulják, így lehet belőle válogatni. A sós mogyoró kedvelői a **Mogyi** Kft. fehér zacskós **Pörkölt Sózott Földimogyoró**-ját keressék, 170 grammos kiszerelésben. Ára: 329 Ft. (Kilogrammja 1935 Ft.) Az internetes tesztek szerint ez a legfinomabb. Nagy szemű, és az olcsó sós mogyorókkal ellentétben nincsenek benne égett vagy avas darabok. Sótlan változatban is kapható. Ahol nagy a család, és nem mindegy, hogy mennyibe kerül a nassolni való, azoknak a Lidl áruházban kapható **Alesto Penuts roasted & salted** ajánlható. Ára 0,5 kilogrammos kiszerelésben 500 Ft. (Olcsóbb, mint a zsákos hazai héjas mogyoró. Kissé túl van sózva, de nincsenek benne égett és avas szemek.)

szeljünk le 10 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét. Tegyük félre, és gyújtsuk be a sütőt. Állítsuk 180 °C-ra. 4 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 20 dg porcukorral. Dolgozzunk bele 23 dg szeletekre vágott lágy vajat, majd kisebb adagokban keverjünk hozzá 2,5 dl tojáslikőrt. Alaposan dolgozzunk bele 25 dg lisztet és 1 púpozott teáskanál sütőport. Egy magas falú tálban verjünk kemény habbá 4 tojásfehérjét egy csipet sóval. Finoman keverjük bele a tésztába, majd óvatosan forgassuk bele a reszelt csokoládét. Öntsük a masszát a kivajazott formába. Simítsuk el a tetejét úgy, hogy a közepe kissé homorú legyen. Végül helyezzük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranysárgára sül. Nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni. Miután teljesen lehűlt, borítsuk ki, és egy éles fűrészfogú késsel vágjuk három egyenlő vastagságú lapra. (Minél később vágjuk fel, annál kevésbé fog morzsálódni.) Ebből a mennyiségből 16 db magas tortaszelet készíthető.

Nem minden tortához jó a puha, rugalmas tészta. Egyes töltelékek porhanyós, omlós tortalapot igényelnek. A linzertészták közül legfinomabb az omlós linzertészta. A közönséges linzertésztákkal (pl. pitetészták) ellentétben ebben nincs tojásfehérje, ezért rendkívül omlós és ízletes. (Porhanyósságát már csak a darált kekszből és olvasztott vajból összegyúrt tortaalap múlja felül.)[202] A linzertésztás tortaalap könnyen, gyorsan és olcsón előállítható.

70. Linzertésztás tortaalap

Először kenjünk ki vajjal egy 24 cm átmérőjű tortasütő formát. Utána 20 dg liszthez adjunk 6 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 1 mokkáskanál szódabikarbónát, egy csipet sót, 1 meleg víz alatt tisztára súrolt citrom reszelt héját, és morzsoljuk össze 14 dg hűvös vajjal. Tegyünk bele 3 tojássárgáját, és az egészet gyúrjuk össze. Formázzunk belőle cipót, alját-tetejét lisztezzük meg, majd letakarva tegyük a hűbe. (Ne gyúrjuk sokáig, mert ha a kezünktől megolvad a vaj „megég” a tészta, rántás lesz belőle.) 1 óra múlva gyújtsuk be a sütőt. Állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és belisztezett deszkán nyújtsuk akkora korongra, amelyet még szakadásmentesen fel tudunk emelni. Tegyük a kivajazott formába, és lisztes kézzel nyomkodjuk bele úgy, hogy a szélén 1 centiméterrel túllógjon. (Teljes méretre nem tudjuk kinyújtani, mert ez a tészta nem tartalmaz se vizet, se tejet, se tojásfehérjét, ezért olyan laza, hogy sodrófára csavarva is szétszakad.)

Végül helyezzük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul, és a tésztába szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk a formában lehűlni. Ez egy vékony tortalap lesz, ami nem vágható lapokra. Vastag tölteléket kell rárakni. (Sajttortához kiváló.) Ha a töltelék is sütést igényel, akkor a tésztát elő kell sütni, hogy a rárakott vastag, nedves töltelléktől ne legyen „szalonnás”. (Kb. 10 percig süssük, hogy elbírja a tölteléket. Ne hagyjuk színesedni, mert akkor a végén megég.) Ebből a mennyiségből 12 tortaszelet készíthető.[203]

Ha valaki túl puritánnak találná a kókuszreszelékkel megszórt tortát, díszítheti is. Ennek legegyszerűbb módja, hogy papírból különböző ábrákat vágunk ki, és ezt, vagy a visszamaradt kliséket ráfektetjük a tortára. (Előtte hűtsük le, hogy ne ragadjon rá a papír.) A szórás során a fedett részekre nem kerül kókuszreszelék, ami érdekes mintás felületet eredményez. Jól alkalmazható ez az eljárás porcukorral megszórt süteményeknél is. Mindenki által ismert a tejszínhabbal való dekorálás. Főleg akkor előnyös, ha valamit írni szeretnénk a tortára. Alkalmazásánál vegyük figyelembe a Túrókészítés után leírtakat.

Kevésbé ismert a csokoládébodorral történő díszítés. Kb. 5 dg étcsokoládét olvasszunk fel a Mézes marcipángolyónál leírt módon 1 dg (1 csapott evőkanálnyi) margarinnal, és márványlapra

[202] Ennek a tortalapnak az elkészítési módja rendkívül egyszerű. 20 dg vajas kekszet hajtsunk át diódarálón, és gyúrjuk össze 5 dg olvasztott vajjal. Nyomkodjuk bele egy előzőleg kivajazott 24 cm átmérőjű tortaformába, és előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 10 percig. Ez a tortaalap sütést nem igénylő nyers tortákhoz is használható.

[203] A Banános sajttortának ez az elősütött tészta az alapja. Próbáljuk ki. Nem fogjuk megbánni, mert nagyon finom krémes torta. Ha ízletesnek találjuk a tésztáját, más tortákhoz is használhatjuk.

öntve gyorsan kenjük szét kb. 1 mm vastagságúra. (Zsiradékként most nem használható vaj, mert ez lehűlve töredezik.) Szobahőmérsékleten hagyjuk lehűlni, majd fémspatulával alányúlva hasítsunk ki belőle 1,5-2 cm széles csíkokat. A sima felületről a csokoládécsíkok spirálba tekeredve válnak fel. Ha már elég tömör vágjuk el a spatulával, és folytassuk a megkezdett csík bodorítását. Hurkapálcikával vagy hústűvel belenyúlva tegyük a torta tetejére, mert kézzel megfogva megolvad vagy összelapul. A márványlap jól helyettesíthető egy zománcozott tepsi tisztára súrolt aljával. Az egyenes végű tortalapáthoz hasonló spatula helyett keskeny spaknit is használhatunk. Ezt a festéshez, mázoláshoz nélkülözhetetlen olcsó szerszámot meleg mosószeres vízben súroljuk tisztára, és 45°-os szögben tartva használjuk. A szétkent csokoládérétegből figurális kiszúróval különböző ábrákat is készíthetünk. Egyik sarkánál alányúlva a fém spatulával óvatosan emeljük ki a figurákat. A szaggató formát előzőleg melegítsük meg a tenyerünkben, így könnyebb lesz a csokoládéréteg átvágása.

Igen mutatós díszítőanyag a csokoládélevél. Keressünk a környezetünkben néhány hibátlan és nem mérgező levelet (pl. rózsa-, eper-, borostyánlevél). Mossuk meg, és papírtörölköző közé rakva itassuk fel róla a vizet. Egy puha iskolai ecsettel vastagon kenjük az olvasztott csokoládét a levél fonákjára. (Vigyázzunk, hogy a túlsó oldalára ne kerüljön bevonat. Ha mégis átfolyna, gondosan töröljük le.) A megkent felülettel felfelé hagyjuk kihűlni, majd a száruknál fogva óvatosan fejtsük le a leveleket a lenyomatról. Felhasználásig hideg helyen tároljuk. Jóval könnyebb a csokoládéforgács előállítása. Egy nagyobb darab csokoládé oldalából éles késsel vagy egy rögzített pengéjű burgonyahámozóval faragjunk vékony forgácsokat, és szórjuk a tortára. A csokoládéról ne vegyük le a papírt, hanem tűrjük vissza, így az ujjainktól nem olvad meg, és nem töredezik darabokra. Még kevésbé fog olvadni, ha előzőleg betesszük a mélyhűtőbe.

Ennél is egyszerűbb a csokoládédarával való megszórás. A csokoládé-granulátum azonban csak gyárilag állítható elő. Ha a torta tetejére nem szórunk kókuszreszeléket, akkor az előbbiekben javasolt díszeket fehér csokoládéból készítsük. Művészi hajlamú háziasszonyok marcipánból is csinálhatnak figurákat. Erre nem alkalmas a Mézes marcipángolyónál leírt massza, mert túl lágy. A cukrászok által használt alapanyag tulajdonképpen nem más, mint tojásfehérjével összegyúrt porcukor, élelmiszerszínezékkel festve. Ezért jobban járunk, ha mézgagolyóból vagy gyümölcskocsonyából készítjük a figurákat. Ez a cukros kocsonya sem túl egészséges, de ebbe legalább nem törik bele a fogunk, mint a csontkeménnyé száradó cukrászmarcipánba. Vigyázzunk a cukrászdákban készült torták habdíszeire is. Sok helyen tojásonként egy csipet borkősavat kevernek a cukorral ízesített tojáshabba, amitől rendkívül tartóssá válik. Egy hét után sem esik össze, de annyira megkeményedik, hogy elrághatatlan lesz. Ismert még a karamellás díszítés, amikor meglágyított és kisodort karamellából rózsát vagy egyéb alakzatokat készítenek.

Az egészséges táplálkozás jegyében ma már a hagyományos süteményekbe, tortákba is igyekeznek minél több természetes alapanyagot belevinni. Így születtek meg a gyümölcstorták. Újabban a piskótát is megreformálták. Ennek eredménye a céklás piskóta. Aki arra gondol, hogy ez valami szalonnás, rágós, lapos lepény, téved. Ugyanolyan magas, szivacsos, könnyű, mint a klasszikus kakaós piskóta, és egyáltalán nem érezni, hogy cékla van benne. (Pedig nem is kevés, 40 dekagrammot tartalmaz.) Az étolaj sem ront az ízén, de aki finomabbat szeretne, használjon helyette 20 dg olvasztott vajat. Eredetileg **Kakaós szelet**nek szánták, de tortalapként is kiválóan megállja a helyét.

71. Céklás piskóta

Először kenjünk ki vajjal és lisztezzünk ki egy kisebb méretű, magas falú zománcozott tepsit. Utána hámozzunk meg, majd sajtreszelőn reszeljünk finomra 40 dg céklát.[204] Daráljunk le 10 dg dióbelet, majd gőz felett olvasszunk fel 10 dg étcsokoládét a Mézes marcipángolyónál leírt módon. Amíg a víz felforr, gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd 4 tojást keverjünk habosra 18 dg

[204] Vásárlása során kerüljük a kőkemény, fás vagy fonnyadt változatokat, mert ezek valószínűleg tavalyiak vagy a téli tárolás során megfagytak. Most jobban járunk a szupermarketekben vásárolt példányokkal, mert ezeket hűtőházban tárolják.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

barna cukorral, valamint 1 dg vanillincukorral. (A tojásokat egyenként adjuk hozzá.) Öntsünk bele 2 dl étolajat, adjunk hozzá 2 púpozott evőkanál jó minőségű kakaót, az időközben felolvadt csokoládét és egy csipet sót. Keverjük simára, és forgassuk bele a darált diót, valamint a céklát. Végül tegyünk bele 2 púpozott teáskanál sütőport és 20 dg lisztet. Alaposan keverjük össze, és töltsük a masszát a kikent tepsibe. Megvizezett simítókanállal egyenletesen kenjük szét benne úgy, hogy a közepe kissé homorú legyen, majd előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük 5 percig, majd enyhe tűzön (120 °C-on) süssük még max. háromnegyed óráig, amíg a teteje pirulni kezd. (A biztonság kedvéért szúrjunk a közepébe egy fogvájót, és ha tisztán kijön belőle, akkor kivehetjük.)

Miután teljesen lehűlt, fűrészfogú késsel hosszában vágjuk ketté, majd metéljük kb. 3 cm széles szeletekre, és szórjuk meg a tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Előtte azonban még a tepsiben vágjuk le a széleit. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Letakarni szükségtelen, mert nem hajlamos a kiszáradásra. A fenti alapanyagból min. 16 db magas **Céklás szelet** várható. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Még ízletesebb lesz, ha két lapra vágjuk, és a közepét megkenjük baracklekvárral. Ha tortát akarunk készíteni belőle, akkor 24 cm átmérőjű tortasütő formában süssük ki. Ez esetben célszerű étolaj helyett olvasztott vajjal dúsítani.

Ugyancsak főzött tojáskrémből, illetve vajjal szilárdított angolkrémből készül a közkedvelt kókuszos sütemény feljavított változata.

72. Kókuszos kocka

1 tojást keverjünk habosra 20 dg porcukorral. Adjunk hozzá 5 dg szobahőmérsékletű vajat, és tovább keverve jól dolgozzuk össze 30 dg liszttel, fél mokkáskanál szódabikarbónával, valamint egy csipet sóval. A porokat előzőleg elegyítsük egymással. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy a lisztre rászórjuk a szódabikarbónát, valamint a sót, és az egészet átszitáljuk, majd evőkanalanként a péphez adjuk.) Végül keverjünk bele 1 dl tejet, hogy sűrű, de kenhető massza legyen belőle. Egy kisebb zománcozott tepsi alját vékonyan vajazzuk ki, majd hintsük meg liszttel, és különböző helyekre adagolva gyakran vizezett simítókanállal egyenletesen kenjük szét benne a simára kevert masszát. Mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. negyedóráig. Ekkor szúrjunk a közepébe egy villát, és ha már nem ragad rá a még fehér massza, zárjuk el a sütőt, és hagyjuk a tésztát benne zsemleszínűre sülni. A tepsit előmelegített sütőbe tegyük, és 10 percig ne nyissuk ki az ajtaját, mert gőz nélkül a felfúvódó massza összeesik.

Ennek a tésztának a legjellegzetesebb tulajdonsága, hogy könnyű és lágy, ugyanakkor nem olyan fullasztó, mint a több tojásból készült piskótatészták. A cukrot ne próbáljuk meg mézzel helyettesíteni, mivel a méz szívóssá és rágóssá teszi ezt az alapanyagot. Az így elkészített sütemény közel sem lenne olyan omlós és kellemes ízű, mint a cukorból készült változat. Teljes lehűlés után a széleit vágjuk le, és a szivacsos tésztát szeleteljük fel kb. 3 × 5 centiméteres darabokra, majd töltsük meg főzött csokoládékrémmel.

A krémet a Csokoládés gesztenyetortánál leírt módon készítsük el, azzal a különbséggel, hogy most a teljes mennyiségű tojáskrémbe mindjárt a főzés kezdetén tegyünk 5 evőkanál jó minőségű kakaót, és a kb. fél óráig sűrített masszát 30 dg vajjal keverjük ki. (A kakaót a tojássárgájához adjuk, és keverjük simára.) Az egyes téglalapokat szeljük két lapra, és a habosra kevert krémmel vastagon kenjük meg a közepét, majd az egymásra helyezett lapok oldalát, végül a tetejét is. A krémmel megtöltött kockákat forgassuk meg 12 dg kókuszreszelékben, és egy nagyobb tálon helyezzük őket egymás mellé. (Ha időközben a massza kilágyulna, rövid időre tegyük a mélyhűtőbe. Amennyiben folyamatosan akarunk dolgozni, akkor állítsuk a krémes edényt jégkockával hűtött hideg vízbe.) Hűtőszekrényben tároljuk. Ennek a süteménynek a jellegzetessége, hogy minél tovább érleljük, annál jobb ízű, így már napokkal a feltálalás előtt elkészíthetjük. (A tárolás során polietilénfóliával légmentesen zárjuk le, különben a tésztája kiszárad.) Az eredeti receptben még kockára vágott, és habosra kevert hideg vajkrémbe mártogatott kókuszos süteményből ezen a módon max. 36 db téglalap alakú minitorta készíthető.

A változatosság kedvéért kókuszreszelék helyett használhatunk darált diót, -mandulát, -török mogyorót, -barackmagot és frissen pörkölt darált földimogyorót vagy sótlan, pörkölt pisztáciát is. Aki szereti a különleges ízeket, a megkent süteményt forgassa pirított szezámmagba. Előtte azonban fagyasszuk meg a kockákat, hogy ne ragadjon rájuk olyan vastagon a szezámmag. A friss **szezámmag**ot zománc nélküli edényben takaréklángon, és állandó kevergetés mellett addig kell pirítani, amíg aranysárga lesz. Tovább ne süssük, mert megkeseredik. A tortához hasonlóan a töltelék elkészíthető vanília, kávé, citrom vagy egyéb (pl. menta) ízesítéssel is. Most a kakaót hagyjuk el belőle, és az erős mokkakávét vagy az azonnal oldódó eszpresszó kávéport a sűrítés kezdetén, a citromlevet és a borsmentakivonatot pedig lehűtés után kell a tojáskrémhez adni, ízlés szerinti mennyiségben. Finomabb lesz a kávés krém, ha keserű csokoládét is olvasztunk bele.

Olajos magvakból készült krémet is használhatunk a kókuszos kocka, illetve a gesztenyés csokoládétorta töltésére, bár ennek előállítása több időt vesz igénybe. Erre a célra legalkalmasabb a dió, illetve a frissen pörkölt földimogyoró. 10 dg diót pirítsunk meg a Napraforgómag pirításánál leírt módon. Tegyük a lehűlt diót, vagy a kibontott földimogyorót egy száraz konyharuhára, és a másik felét ráhajtva dörzsöljük le róla a megégett hártyát, illetve a belső héjat. Utána daráljuk finomra, és öntsünk rá 2 dl tejet. Forraljuk fel egy pillanatra, majd lehűtve tegyük a hűtőbe ázni. Másnap teaszűrőn szűrjük át, és öntsünk a visszamaradt masszára 1 dl tejszínt. Jól keverjük össze, és ismét szűrjük át. (Kiskanállal nyomkodjuk ki belőle a maradék tejszínt, és tegyük a hűtőbe.) Ezt követően az előzőek szerint főzzünk tojáskrémet a tejszínnel dúsított pépből. Az előírt mennyiség duplájából igen finom **Diópuding**ot, illetve **Mogyorópuding**ot készíthetünk. Ebben az esetben a krémet csak addig sűrítsük, amíg mártás sűrűségű lesz, mert a hűtőben megdermedve tovább keményedik. Még forrón öntsük 4 kis üvegtálba, vagy talpas üvegpoharakba. Tálalás előtt egyenletesen elosztva morzsoljuk a tetejére a visszamaradt dió-, illetve mogyorómasszát.

Egyébként ha a lehűlt csokoládékrémhez nem vajat, hanem 2 dl keményre felvert tejszínt keverünk, akkor a mélyhűtőben kifagyasztva nagyon finom **Parfé** lesz belőle. Amikor megfagyott, vékonyan öntsük le a tetejét 8 dg étkezési csokoládéból és 4 dg vajból készített olvasztott csokoládéval, és tegyük vissza a mélyhűtőbe. A tálalás megkönnyítése érdekében a fagyasztóformát béleljük ki vékony polietilénfóliával, hogy ne ragadjon rá a massza. Amennyiben nagy öntőformát használunk, akkor a visszahelyezett parfét még a bevonat teljes megszilárdulása előtt vágjuk fel, mert a megdermedt csokoládé szeletelés közben repedezik. Ha ezt elmulasztjuk, akkor a kész parfét már csak forró vízbe mártott és letörölt késsel tudjuk gusztusosan felvágni. Mellesleg a főzött tojáskrémből készült parfé sokkal finomabb, mint az ízesített tejszínhabból előállított jégkrémek. Ráadásul a házilag készített parfé feleannyiba sem kerül, mint az agyonreklámozott gyári silányságok.

A hamisítatlan különlegességek kedvelői **túró**ból és friss gyümölcsből is készíthetnek parfét. Ehhez azonban tejszínhabot kell használni. 25 dg tehéntúrót hajtsunk át egy 3 milliméteres lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón, majd dolgozzunk bele 10 dg 20%-os zsírtartalmú tejfölt, 12 dg szőlőcukrot, 1 dg vanillincukrot és fél citrom reszelt héját. (A lágy túró burgonyatörőn is átpasszírozható.) 2 dl tejszínt verjünk kemény habbá, és 10 dg, kisebb darabokra vagdalt szamócával együtt óvatosan forgassuk bele a krémbe. Töltsük a masszát polietilénfóliával kibélelt őzgerincformába, és a fentiek szerint fagyasszuk, majd öntsük le a tetejét olvasztott csokoládéval. Ezen a módon gesztenyéből is készíthetünk finom parfét. Ez esetben a felvert tejszínhabba 25 dg ízesített gesztenyemasszát keverjünk, amit előzőleg ugyancsak át kell passzírozni burgonyatörőn, hogy minél lazább legyen. A gesztenyekrém ízesítését 4 dg szőlőcukorral, és 1 teáskanál sütőrummal végezzük. Ezt a **Gesztenyebomba**ként is ismert csemegét régen speciális formába töltötték, és a tetejét főzött tojáskrémmel kevert olvasztott csokoládéval öntötték le, a gesztenyemasszát pedig néhány szem apróra vágott kandírozott gyümölccsel dúsították.

Szintén főzött tojáskrémből készül sok gyerek kedvence, a madártej[205]. Sajnos a legtöbb szakács-

[205] Ennek a névnek semmi köze a madár tejéhez. (Azért sem, mert a madár nem emlősállat.) Az ókorban azokat a finomságokat, melyekhez szinte lehetetlen volt hozzájutni, a madarak teje kifejezéssel illették. A hagyományőrzőknek *folytatását lásd a következő oldal alján* →

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

könyv ennek a kellemes ízű csemegének is csak a liszttel behabart változatát közli. Kétségtelen, hogy ily módon sokkal gyorsabban készíthetünk tojáskrémet, de a főzés útján besűrített krémek zamata messze felülmúlja a liszttel, keményítővel vagy zselatinnal készült hamisítványok ízét. Ne sajnáljuk tehát az időt, az eredmény kárpótolni fog bennünket a fáradságért.

73. Madártej

5 tojássárgáját 6 dg mézzel és egy csipet sóval verjünk fel habosra, majd 1 liter friss pasztőrözött tejből vegyünk el 2 decilitert, és lassan engedjük fel vele a pépet. A maradék tejbe tegyünk fél vaníliarudat hosszában kettéhasítva, és egy zománcozott fazékban forraljuk fel. Utána az 5 tojásfehérjét verjünk fel, majd adjunk a habhoz 2 evőkanál mézet, és verjük tovább, amíg megkeményedik. (Ügyeljünk rá, hogy egy csepp tojássárgája se kerüljön bele, mert ez is meggátolja a tojásfehérje habbá verését. Erre a célra ne használjunk műanyag tálat, mivel a felületén még alapos mosogatás után is marad egy vékony olajos filmréteg, ami ugyancsak nehezíti a tojásfehérje felverését.) Teáskanállal szaggassunk a habból galuskákat, és a forró tejbe rakva főzzük kb. 1 percig. Egyszerre ne tegyünk túl sokat bele, mert megduzzadnak. Ha felemelkedtek a tej felszínére, fordítsuk meg, és a habgaluskák másik oldalát is főzzük kb. fél percig. Ezután szűrőlapáttal szedjük ki egy tésztaszűrőbe, hogy a tej lecsorogjon róluk.

A lefolyt tejet öntsük vissza a többihez, állítsuk a lángot takarékra, majd a félretett tojáspépet lassan adagolva keverjük a meleg tejbe, és továbbra is állandóan kevergetve főzzük kb. háromnegyed órán keresztül. Ha nyers tejet használunk, akkor a 2 dl tejet a habgaluskák kifőzése után vegyük el, és kissé lehűtve keverjük a tojáspéphez. (Erre azért van szükség, mert ha a nyers tej nem friss, az alacsony hőfokon való sűrítésnél megsavanyodik. A pasztőrözött, illetve a felforralt tejet azonban nem fenyegeti ez a veszély.) A sűrítésnél ugyanúgy járjunk el, mint a gyümölcslevesnél, tehát **a kevergetést itt sem lehet abbahagyni, és nem szabad a tejes krémet felforralni**. A kb. félliternyi híg mártás sűrűségű krémet hűtsük le, és merjük rá a habgaluskákra. Az ínyencek egy narancs reszelt héját is belefőzik a krémbe, és tálaláskor 5 dg pirított, szeletelt mandulát szórnak a madártej tetejére. A különleges ízek kedvelői szamócával ízesítik a krémet. 20 dg érett szamócát mossunk meg, csumázzuk ki, és a turmixgép kelyhébe rakva öntsük rá a tojássárgájával és mézzel kikevert tej kb. egyharmadát. Pár percig turmixoljuk, majd keverjük a maradék péphez, és sűrítsük be. Csak hűtőszekrényben tárolható. Ennek legcélszerűbb módja, hogy a gyümölcslevesekhez hasonlóan a habgaluskákat egy 1,5 literes befőttesüvegbe rakjuk, és rámerjük vagy finoman ráöntjük a lehűlt krémet. Hidegen tálaljuk. Érdemes előző nap elkészíteni, mert egynapi érlelés után finomabb.

Ha a tojáskrémet előzőleg megvizezett tálkába téve a mélyhűtőben kifagyasztjuk, akkor kitűnő jégkrém lesz belőle. Ebből az alapanyagból kiváló minőségű **Fagylalt**ot is készíthetünk, különböző ízesítéssel. Ha gyümölcsöt keverünk a vaníliás krémhez, azt előzőleg pépesítsük. Amíg a kakaót és a kávét még a főzés megkezdése előtt kell a tojásos péphez keverni, addig a gyümölcskocsonyát, a citromlevet és a feldarabolt olajos magvakat mindig utólag adjuk a lehűlt krémhez. A cukrászok a kásássá fagyott félig kész fagylaltba keverik bele. Finomabb lesz a kávés fagylalt, ha a krémbe néhány dekagramm keserű csokoládét is olvasztunk. Az ízesített masszát a fagylaltgépbe töltés előtt alaposan hűtsük ki. Egycsillagos hűtőszekrény esetén a mélyhűtőbe is betehetjük, mert a mézes krém –6 °C-ig nem fagy meg. Amennyiben a fagylaltgépünk hűtési hatásfoka nem elég jó, a tojáskrémet kevesebb mézzel édesítsük, vagy használjunk helyette szőlőcukrot. Még finomabbá válik a krémfagylalt, ha a tojásos pép főzését tej helyett tejszínnel végezzük.

---

köszönhetően ez az elnevezés megmaradt napjainkig. A madártej mindenütt a világon közkedvelt csemege. A franciák oeufs á la neige-nek. (kiejtése: ő á la nezs = tojás a havon) vagy îles flottante (kiejtése: il flottant = úszó sziget)-nek nevezik. Az úszó sziget név átkerült az angol nyelvbe is. Ők floating islands-nek nevezik (kiejtése: flóting ájlendsz). A németeknél Schnee-Eier (kiejtése: sné eier = hótojás) a neve. Az osztrákok nem vették át ezt a kifejezést, ők Kanarimilch (kiejtése: kanarimilh = kanáritej)-nek hívják. Sajnos mostanában már a madártejet is hamisítják.

Fagylaltfajták

Mivel a fagylalt közkedvelt csemege, nem árt ha tudjuk, hogy általában miből készítik ezt a nyalánkságot. A főzött tojáskrémből készült fagylalt előállítása meglehetősen költséges és időigényes, ezért nagyon ritkán találkozhatunk vele. Jobbára csak régi, patinás cukrászdákban, vagy luxusszállodák elegáns éttermeiben lehet részünk ennek a különleges minőségnek az élvezetében. Ízben alig marad el a krémfagylalt mögött a tejszínnel készült fagylalt. Előnye ennek az alapanyagnak, hogy felturmixolható, ezáltal a térfogata jelentősen megnő, ami igen gazdaságossá teszi a „habos" fagylalt előállítását. Az általánosan ismert, és a legtöbb helyen kapható fagylalt tejjel készül. Az automata fagylaltgépekből kikerülő változatokhoz nem használnak nyers gyümölcsöt és olajos magvakat, hanem fagylaltport kevernek a tejbe. A magukra semmit sem adó, gyors meggazdagodásra vágyó cukrászok a fagylaltport vízzel hígítják. Ez a kásás állagú hamisítvány többnyire az utcán kerül árusításra. Mivel a víz hőelvonó képessége igen nagy, ennek a változatnak a fogyasztása során jóval nagyobb a légúti megbetegedés veszélye, mint a minőségi fagylaltoknál.

Régebben főleg vidéken gyakran előfordult, hogy szélhámos zugcukrászok festékkel színezett, észterekkel ízesített szörpöt kevertek össze vízzel, és ebből az undorító ízű, egészségkárosító zagyból készítették a fagylaltot. Az igények növekedésével azonban ez a hamisítvány eladhatatlanná vált, így szerencsére ma már nemigen találkozhatunk vele. A fagylalt forgalmazásával kapcsolatban ne feledkezzünk el az utcai fogyasztását lehetővé tevő ehető tölcsérről. Már csak azért sem, mert az ostyából préselt fagylalttölcsért nálunk találták fel a XIX. század második felében Csak elfelejtették szabadalmaztatni. 1904-ben St. Louis városában azonban megtették ezt. Így ez a találmányunk is az amerikaiak nevéhez fűződik.

A teljesség kedvéért meg kell említeni a fagylalt gyárilag előállított változatát, a jégkrémet, ami nem más, mint ízesített tejszínhab, formára fagyasztva, és olvasztott csokoládéval bevonva. Ha házilag kívánjuk előállítani, akkor az ízesítő anyagot ne a felvert habhoz, hanem a lehűtött tejszínhez adjuk. Így könnyebben vágható, és finomabb lesz a jégkrém. A formázás legcélszerűbb módja, hogy az ízesítés után felvert tejszínhabot polietilénfóliával kibélelt őzgerincformába töltjük, és kifagyasztjuk. Amikor megdermedt, öntsük le a tetejét olvasztott csokoládéval, és tegyük ismét a mélyhűtőbe. Fogyasztáskor fóliástól emeljük ki a formából, vágjunk le belőle annyi szeletet, amennyire szükségünk van, és a maradékot becsomagolva tegyük vissza a mélyhűtőbe. Kevésbé árt a torkunknak, s az íze is jobban kibontakozik, ha tálalás előtt kivesszük a mélyhűtőből, és 15-20 percre a normál hűtőtérbe rakjuk.

A tárgyilagosság érdekében meg kell jegyezni, hogy a gyári jégkrémek között is akadnak kiemelkedő minőségűek. Ilyen pl. a Mövenpick (művenpikk) jégkrémcsalád. A svájci Mövenpick éteremlánc házilagos előállítású jégkrémjeit jelenleg a német Schöller (söller) cég gyártja és forgalmazza az egész világon. Közülük talán legnagyobb népszerűségnek a Creme Traube (krém traube) örvend. A kék színű krém kaliforniai kék szőlőből készül, íze kissé savas. Az édeskés, fehér színűhöz magnélküli tunéziai csemegeszőlőt használnak. Az eper ízű Creme Erdbeer-t (krém erdber) valódi szena-szengána eperből állítják elő, nagy gyümölcsdarabokkal. Kissé felengedve még intenzívebben érvényesül a különleges fajtájú eper illata és zamata. Hasonlóan intenzív íze és illata van a sárgabarackból, a vérnarancsból és a körtéből készült jégkrémeknek is. A Maple Walnuts (meipl völnát) jégkrémet egy intenzív aromájú apró kínai diófajtából gyártják, kanadai juharfák törzséből nyert sziruppal édesítve. A csokolistáknak a csokoládéreszelékkel és alacsony hőfokon olvadó, lágy morondó csokoládédarabkákkal dúsított Chocolat Chips, (csoklit csipsz) valamint a Stracciatella (stracsatella) ízlik leginkább. Igazi csemege a mézből, mandulából és csokoládéból álló Florentiner jégkrém. A Mövenpick a legegyszerűbb vaníliás jégkrém ízesítését sem észterekkel, hanem természetes vaníliaőrleménnyel, az úgynevezett Bourbon vaníliával végzi. Összességében a különböző zamatanyagok és a joghurtos krém kombinációja meglepően friss és intenzív ízt kölcsönöz mindegyik terméküknek.

A reformkori elődeink által még „hideg nyalat"-nak nevezett fagylaltot nem csak hagyományos nyersanyagokból lehet készíteni. Amerikában pl. egyre jobban terjed a joghurtfagylalt, a természetes táplálkozás híveinek nagy örömére. Ez a zsírszegény joghurtból készített fagylalt nem olyan jó-

ízű ugyan, mint a szénhidrátokban dús elődei, de fogyasztása nem károsítja számottevő mértékben az egészséget. A klasszikus ízek kedvelőinek sem kell azonban túlzottan aggódniuk az egészségük miatt, ha mértékkel élnek ezzel a csemegével, és a gyümölccsel ízesített változatokat részesítik előnyben. Ismert még a Vegetárius fagylalt, amely fagyasztott gyümölcsön, friss banánon és kevés mézen kívül semmit sem tartalmaz, mégis nagyon finom. (Elkészítési módját lásd a III. fejezet végén.)

A fagylalt különleges változata a melegfagylalt. Jellegzetessége, hogy fagyasztás nélkül is eltartható, sőt a tárolása hűtőszekrényt sem igényel. Ostyatölcsérbe töltve leöntik a tetejét olvasztott csokoládéval, és celofánba csomagolják. Ez azonban csak tartósítószerek használatával oldható meg. A krém megszilárdításához pedig többnyire zselatint használnak, ami szintén nem nevezhető egészségkímélő adaléknak. A szülők többnyire néhány éves kisgyerekeknek vásárolják, hogy ne olvadjon el a kezükben. Mivel egy kisgyerekkel még mindent meg lehet etetni, csak édes legyen, a minősége is csapnivaló. Ezért az ínyencek különböző krémekből készítenek meleg-, illetve a hűtőszekrény normál hűtőterében tárolható fagylaltot. Ilyen pl. az előzőekben ismertetett Diópuding és Mogyorópuding, vagy a későbbiekben sorra kerülő Csokoládéfelfújt, Boszorkánykrém, illetve Mangókehely. Ezeket a fagylaltszerű krémeket többnyire azok fogyasztják, akiknek érzékeny a torkuk a hidegre. A francia konyha is sok ilyen krémet kínál. A nálunk is közkedvelt párizsi krém önmagában is fogyasztható, bár inkább töltelékként használják. (Lásd Lúdlábszelet.) Ilyen a Csokoládés minyon krémje is.

A fagyasztást nem igénylő krémek közül azonban legfinomabb a Crème brûlée[206] (Égetett krém).

74. Crème brûlée

10 dg jó minőségű étcsokoládét olvasszunk fel a Mézes marcipángolyónál leírt módon, és tegyük félre. 4 nagy tojássárgáját keverjük habosra 3 dg porcukorral, és állandó keverés mellett adjuk a félig lehűlt csokoládéhoz. Utána apránként engedjük fel 4 dl tejszínnel, és alaposan dolgozzuk össze. Töltsük meg a nagyméretű zománcozott tepsit félig vízzel, és tegyük a begyújtott sütőbe. Állítsuk a hőfokot 150 ^{o}C-ra. Vajazzunk ki 4 db 2-2,5 deciliteres porcelán- vagy üvegtálkát, és egyenlően elosztva öntsük bele a csokoládépépet. Állítsuk a tálakat a felforrósodott vízbe, és főzzük a krémet kb. 1 órán át, amíg megdermed, összeáll. A forróvíz-fürdőből kivéve hagyjuk lehűlni, majd tegyük a hűtőszekrény normál hűtőterébe. Néhány óra múlva megkocsonyásodik, és fogyasztható. Tálalás előtt szórjunk a tetejére csészénként 1-1 dg vágott mandulát vagy durvára vágott pirított diót.

Az eredeti recept szerint az égetett krémet vágott mandula helyett tálanként 1 evőkanál kristálycukorral szórják meg, amit grillsütőben ráégetnek. (Az éttermi szakácsok gázpisztollyal égetik rá a cukrot, majd a lehűlt krémet citromfűvel vagy mentalevéllel díszítik.) A Crème brûlée azonban karamellizálás nélkül is finom. (Az égetett cukrot különben sem szokták megenni. Szertartásszerű feltörés után félrekotorják.) Az eredeti változat egyébként csokoládé nélkül készül. Ehhez 6 dl tejszínre, és 6 dg vajra van szükség. Osszuk a lágy vajat négy részre, és kenjük ki vele a négy tálkát. A maradékot vastagon kenjük a tálkák aljára. Tegyük a tejszínt a tűzre, rakjunk bele 2 vaníliarudat, és időnként megkeverve főzzük 3 percig. Zárjuk el alatta a tüzet, majd 4 tojássárgáját keverjünk habosra 10 dg kristálycukorral, és vékony sugárban adjuk hozzá a forró tejszínt. Előtte azonban a vaníliarudakat hosszában hasítsuk fel, és a belsejét kaparjuk bele a tejszínbe. Jól megkeverve csurgassuk a tojásos péphez. Végül öntsük a pépet kivajazott tűzálló formákba, és a forró vízzel töltött tepsibe rakva gőzöljük sűrűre. A forróvíz-fürdőből kivéve most is hagyjuk lehűlni, majd tegyük a hűtőszekrény normál hűtőterébe. Néhány óra múlva megkocsonyásodik, és fogyasztható. Hűtőszekrényben tároljuk.

A klasszikus crème brûlée olasz változata a panna cotta. A la divina panna cotta[207] nem tartalmaz

[206] krem brülé
[207] lá divina panna kotta = isteni égetett krém

tojást, ezért gőzölés nélkül is elkészíthető. Az eredeti recept szerint zselatinnal dermesztik. Az egészségkárosító zselatin azonban agaragarral is helyettesíthető.

75. Panna cotta

6 dl legalább 30% zsírtartalmú friss tejszínt tegyünk a tűzhelyre, és főzzük 3 percig. Utána húzzuk félre, majd oldjunk fel benne 0,3 dg agaragart a szójás kocsonyánál leírt módon. Forraljuk fel, és zárjuk el alatta a lángot. Keverjünk bele 8 dg porcukrot, 0,3 dl valódi gyümölcspálinkát és fél mokkáskanál Bourbon vaníliaport. (1 db vaníliarudat is használhatunk az ízesítésére, a fentiekben leírt módon.) Egyenlően elosztva öntsük 4 db előzőleg kivajazott 2-2,5 deciliteres porcelán- vagy üvegtálkába, és tegyük a hűtőszekrény normál hűtőterébe. Néhány óra múlva megkocsonyásodik, és fogyasztható. Az olaszok kis tányérra kiborítják, és málnával, vagy szederrel díszítik a tetejét. Hűtőszekrényben tároljuk.

Mi is büszkélkedhetünk egy hasonló készítménnyel, a fehércsokoládékrémmel. Ez nem tartalmaz se tojást, se agaragart. Sűrítését a nagy mennyiségű fehér csokoládé végzi. A fehér csokoládé ugyanis nem más, mint kakaóvaj, melynek dermedési pontja +31 °C. Ezért hűtőbe rakva megkocsonyásítja a tejszínt.

76. Fehércsokoládékrém

4 dl friss tejszínbe reszeljünk bele egy alaposan megmosott narancs héját, és teljes lángon kavargatva forraljuk fel. Hagyjuk lehűlni, majd szűrjük le, és néhány órára vegyük a hűtőbe. Közben gőzfürdőben (forró vízzel félig megtöltött edényre rakott fémtálban) olvasszunk fel 30 dg fehér csokoládét. Vegyük ki a lehűlt tejszínt a hűtőből, és verjük kemény habbá. Keverjünk bele 4 dg porcukrot, és verjük még pár másodpercig, amíg a cukor elolvad, majd finoman forgassuk bele az olvasztott csokoládét. Öntsük 4 db előzőleg kivajazott 2-2,5 deciliteres porcelán- vagy üvegtálkába, és tegyük a hűtőszekrény normál hűtőterébe. Másnapra megdermed, és fogyasztható. Nyáron bogyós gyümölcsökkel, télen szeletekre vágott citrusfélékkel díszíthetjük.

A jégkrém szobahőmérsékletű változata a terrine[208]. A francia terrine kifejezésnek semmi köze sincs a cukrászathoz. Előkelő éttermek szokták használni ezt az elnevezést ételeikre, hogy még több pénzt húzhassanak ki sznob vendégeik zsebéből. Mivel a cukrászok sem akarnak lemaradni a szakácsoktól, már a desszerteknél is terjed a terrine szóhasználat. Ennek egyik eredménye a Gyömbéres csokoládéterrine. Könnyen és gyorsan elkészíthető.

77. Gyömbéres csokoládéterrine

Gőz felett olvasszunk fel 20 dg apróra tört, jó minőségű (legalább 60% kakaótartalmú)[209] étcsokoládét, 10 dg vajjal. Amíg megolvad, kiskanállal hámozzunk meg 2-3 dg friss gyömbért, és sajtreszelőn reszeljük bele. Utána adjunk hozzá 5 dg porcukrot, majd egy csipet sóval verjünk kemény habbá 2 dl hideg habtejszínt. Vegyük le a tálat a gőzölő fazékról, és polietilénfóliával béleljünk ki egy kisméretű téglalap alakú sütőformát. Végül finoman forgassuk bele a tejszínhabot a csokoládékrémbe, és öntsük a kibélelt formába. Miután lehűlt rakjuk a hűtőbe. Másnapra kellően megdermed. A fóliával emeljük ki a formából, és hintsük meg a tetejét és az oldalát kakaóporral.[210] Tálalásnál forró vízbe mártott vékony pengéjű éles késsel vágjuk kb. 1 cm széles szeletekre. Fogyasztás előtt csurgassunk a tetejére málnalekvárt, szamócalekvárt vagy baracklekvárt. Hűtőszekrényben tároljuk.

---

[208] Kiejtése: terín

[209] A minőségi étcsokoládék ajánlása a Csokoládés minyon után található.

[210] Tegyünk 1 evőkanálnyi kakaót egy nagy lyukú (fémhálós) teaszűrőbe, és ide-oda rázogassuk. Az oldalát úgy tudjuk meghinteni, hogy megdöntjük a süteményes tányért.

A biokémikusok szerint az élettani folyamatok zavartalan lejátszódásához minden ember szervezetének szüksége van évente néhány csepp alkoholra. Miután az újévi pohárköszöntőt nehéz alkohol nélkül elképzelni, készítsünk szilveszterre flipet. Közülük legkedveltebb a tojáslikőr, melynek 14%-os alkoholtartalma még a pezsgő maligán fokát sem éri el. Autót vezetni azonban nem tanácsos utána, mert a közúti ellenőrzés során használt szondák még a konyakos meggybonbon és egyéb alkoholos töltetű desszertek szesztartalmát is kimutatják.

78. Tojáslikőr

Először megvizezett lábasban forraljunk fel 6 dl magas zsírtartalmú friss tejet (nyers tejet)[211]. Vegyük le a tűzről, és időnként keverjük át, hogy ne bőrösödjön be a teteje. Utána 6 tojássárgáját[212] keverjünk kifehéredésig 40 dg barna cukorral, majd lassan engedjük fel a langyosra hűlt tejjel. Keverjük még pár percig, hogy a cukor elolvadjon. Lassú tűzön, állandóan kevergetve sűrítsük kb. fél óráig, amíg öntet sűrűségű lesz. (Tovább ne, mert az érlelés során is sűrűsödni fog, és nem jön ki az üvegből.) Hagyjuk lehűlni, majd engedjük fel 3,5 dl vodkával. Gabonapálinka helyett 96%-os tiszta szeszt is használhatunk hozzá, de ezt előtte vízzel hígítsuk fel, mert a tömény alkoholtól megtúrósodik a főzött tojáskrém. (1:1,5 arányban hígítsuk. Jelen estben 1,4 dl tiszta szeszhez adjunk 2,1 dl vizet. Tiszta szesz a patikákban kapható, de nagyon drága. 3 dl 3500 forintba kerül.)[213] Gyümölcspálinkát ne használjunk hozzá, mivel ezek sajátos mellékíze igen erősen kiérződik a likőrből.

Hasonló módon készül a **Csokoládélikőr** is. Ez esetben 3 evőkanál jó minőségű kakaót is keverjünk a tojásos péphez. Végül a lehűlt likőrt töltsük átlátszó üvegpalackba, tegyünk bele fél rúd hosszában kettéhasított vaníliarudat[214], és hűtőszekrényben 2-3 hétig érleljük. Időnként rázzuk meg, hogy keveredjen. A fenti mennyiségből max. 1 liter 12% alkoholtartalmú likőr lesz. (A maradék vodka elég egy újabb adag készítéséhez.)

A tojáslikőrből kávélikőrt is készíthetünk. A **Kávélikőr** ugyanis nem feketekávéból, cukorból és alkoholból készül. Alapanyaga krémlikőr, amit presszókávéval ízesítenek. A szeszipar karamellel édesített sűrített tejet használ hozzá, de tojáskrémből készítve finomabb. Vegyünk el a forralt tejből 2 decilitert, és még forrón oldjunk fel benne 5 dg instant kávét (kávégranulátumot)[215]. Van, aki kevés őrölt fahéjat is tesz bele. Langyosra hűlve a maradék tejjel együtt keverjük a tojásos pépbe. Ha kevesebb kávét teszünk bele, akkor az ír Baileys krémlikőrhöz hasonló ízű lesz. **Baileys krémlikőr** készítése esetén célszerű a cukrot előbb karamellizálni, majd kevés tejjel felengedni. Lehűlése után a méz sűrűségű szirupot keverjük a tojássárgájához. A habosra kevert tojássárgáját engedjük fel a kávéoldattal, a maradék tejjel, és sűrítsük be. Ehhez a változathoz 4 dg instant kávét használjunk. Ezt a likőrt is legalább két hétig kell hűtőszekrényben érlelni. (Az ínyencek háromszor lepárolt, mellékíztől mentes ír whiskey-ből készítik a Baileys likőrt, de ennek a 40% alkoholtartalmú szesznek a 7 deciliterenkénti ára 5-6 ezer forint. Ezen túlmenően az eredeti Baileys nem sűrített tejből, hanem tejszínből készül, és kevés olvasztott étcsokoládét is tesznek bele.)

---

[211] A nyers tej a piaci tejtermékárusoknál szerezhető be. Az élelmiszerboltokban is kapható min. 3,5%-os zsírtartalmú teljes tej. Ezt nem kell felforralni, mert gyárilag pasztörizált.

[212] Ha finom tojáslikőrt szeretnénk készíteni, menjünk ki a piacra, és az őstermelőktől vásároljunk háztáji tojást. Nálunk nem drágább, mint a tápos tojás, és vegyszermentes.

[213] Sajnos az utóbbi években az égetett szeszek ára a csillagokba emelkedett. A 27%-os Áfa, és az ennél is magasabb jövedéki adó következtében már az alacsony szesztartalmú italok is szinte megfizethetetlenné váltak. Az államot nem érdekli, hogy a háziasszonyok a likőröket nem élvezeti céllal vásárolják, hanem desszertek ízesítésére használják. A rárakódások miatt 0,7 liter minőségi orosz vodka ára már a 4000 forintot is meghaladja. A többször lepárolt, mellékízmentes vodka legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 37,5% alkoholtartalmú 0,7 literes **Vodka Rachmaninoff** ára 2700 Ft. A fővárosban élőknek érdemes kimenni a Lehel téri piacra. a kínai édességárusoknál minden olcsóbb, a vodka is.

[214] A vaníliarúd legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. Az üvegfiolába zárt kétdarabos **Vanilla Pods** ára 700 Ft.

[215] Az instant kávé legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 100 grammos **Bellarom Yellow Mild** instant kávégranulátum ára 500 Ft.

Van, aki nyers tojássárgájából készíti a flipeket. Ez azonban nem tanácsos, mert így nem olyan finom, és a tojás héjáról szalmonellabaktérium kerülhet bele. Sokan használják a tojáslikőrt torták töltésére is úgy, hogy étkezési keményítőt hozzáadva sűrűre főzik. A csokoládégyárak bonbonokat töltenek vele. Ezt úgy oldják meg, hogy fröccsöntő gépre szerelt fémformával két csokoládéfélgömböt készítenek, melyeket egymáshoz olvasztanak úgy, hogy a tetején egy kis lyuk maradjon. Ezen át beinjekciózzák a tojáslikőrt, majd a lyukat olvasztással eltömik. A tárolás során a tojáslikőr folyamatosan sűrűsödik, és húsvétra igen finom csokoládétojás lesz belőle, a locsolkodó férfiak nagy örömére.

Beszerzése nem könnyű. A hazai csokoládégyárak ugyanis kizárólag tejcsokoládéba töltenek tojáslikőrt. Hogy miért, nem tudni. Alkoholos bonbon gyereknek nem adható, a felnőttek pedig többnyire az étcsokoládét kedvelik. Szerencsére külföldről importálnak étcsokoládés nyuszi tojást is. Közülük legfinomabb a Penny Marketben kapható **Douceur Eierlikör Eier – Gefüllte Zartbitterschokolade**. A 60% kakaótartalmú kis tojásokban sűrű tojáslikőr található. Ára 150 grammos kiszerelésben: 450 Ft. (3000 Ft/kg.) Ennek a német gyártmányú bonbonnak a minősége vetekszik a Stühmer gyártmányú tojáslikőrös szaloncukor minőségével, és csak feleannyiba kerül. (Ír krémlikőrrel, ginnel és brandyvel töltött változatban is kapható.) Kár, hogy nem forgalmazzák egész évben. Biztosan sokan megvennék, mert húsvét előtt egy héttel már az utolsó zacskó is eltűnik az üzletből. Új szállítmányt pedig nem rendelnek. Húsvét előtt ugyanezek a likőrös csokoládétojások kaphatók a Lidl áruházban, 500 forintért, 150 grammos kiszerelésben. Ők **Favorina Dark Chocolate Eggs** márkanéven forgalmazzák, szintén négyféle változatban. Újabban az Aldi áruházban is kapható tojáslikőrös csokoládétojás. A német gyártmányú **Monarc Cremige Eierlikör Eier** szintén 570 forintba kerül, 150 grammos kiszerelésben. (Ez nagyobb méretű, ezért több likőr van benne.) Ezt a fajtát egész évben jól el lehetne adni. A flipkedvelők tucatszámra vásárolják. A nugátos, tejkrémes és szamócakrémes változatok hetekig hevernek a polcokon, a tojáslikőröst azonban napok alatt elkapkodják.

Sajnos ezek az alkohollal töltött bonbonok csak húsvétkor kaphatók. Év közben Anton Berg alkohollal töltött mini palack formájú csokoládébonbonjait kínálják a nagyobb Spar szupermarketek. Ezt a dán gyártmányú terméket többféle kivitelben és kiszerelésben forgalmazzák. Ezeket azonban jobb, ha elkerüljük, mert csak a külsejük csábít vásárlásra. Kóstolásuk után nagy csalódás ér bennünket. Az **Anthon Berg Chocolate Liqueurs Drinks Time** összeállításban pl. 12 apró (15 grammos) csokoládépalack található, különféle szeszes italokkal (többnyire whiskyvel) töltve. A dobozára azt írták, hogy a csokoládépalackok kakaótartalma 50%, de a színük és ízük alapján ezek alapanyaga csupán 40% kakaótartalmú tejcsokoládé. Az igazi csalódást azonban a beléjük töltött szesz okozza. A Cointreau feliratú palack tartalma pl. egyáltalán nem emlékeztet a narancslikőrre. A Rum feliratú palack töltete pedig a legcsekélyebb mértékben sem hasonlít a rumra. A 12 palack tartalma nagyjából azonos ízű. A különböző szeszes italokat a felismerhetetlenségig felhígítva töltötték bele. A külsejük azonban parádés. A sztaniolpapírba csomagolt palackok szemet gyönyörködtetően szépek, látványosak. A 12 palackot egy óralapon rakták körbe, a rögzítésüket pedig úgy oldották meg, hogy a dobozt megrázva sem fordulnak el, és nem esnek ki a helyükről. A színes kartondoboz is prémium kategóriás termék benyomását kelti. Kár, hogy a tartalma még a kommersz szintet sem éri el. Ennek ellenére háromszor annyiba kerül, mint a svájci Douceur cég likőrrel töltött nyuszi tojásai.

A nyugati csokoládégyárak közül nem az Anthon Berg az egyetlen, amely a profitszerzésnek ezt a becstelen módját választotta. A vásárlók megtévesztését tűzte ki célul a francia **Godkenn** csokoládégyár is, amikor a **Cointreau liqueur bar** alkoholos csokoládéját létrehozta. Ez az ugyancsak méregdrága termék alkohollal töltött táblacsokoládé, 100 grammos kiszerelésben. (Ára 1700 Ft a Spar szupermarketekben.) Mint a neve is utal rá Cointreau likőr van benne. A valóságban azonban ennek nyoma sincs. Tölteléke nem más, mint egy kiskanál kristálycukor vízzel hígított gyenge ipari szesszel nyakon öntve. Ez a töltelék narancslikőr közelében sem volt. A burkolata ennek is tejcsokoládé, mert alacsony kakaótartalma miatt olcsóbban előállítható, mint az étcsokoládé. Mivel a felnőttek többnyire az étcsokoládét kedvelik, gyereknek pedig nem adnak alkohollal töltött édességet, ez is hozzájárult az eladhatatlanságához. Erre a forgalmazásával foglalkozó szupermarketek akcióz-

va próbáltak megszabadulni a készlettől. Nem nagy sikerrel. Féláron sem kellett senkinek. Ekkor mélyen beszerzési ár alatt próbálták eladni. Így sem vitték. A szavatossági idő lejártával a maradék a szemétégetőben végezte.

A csomagolása azonban ennek is káprázatos. Úgy néz ki, mintha aranytéglát tartanánk a kezünkben, francia nyelvű öndicsérő feliratokkal. Az „aranytégla" epekedő felbontása és tartalmának megkóstolása után hamar kiderül, hogy ebben az esetben is áldozatul estünk a profithajszának, az édességipar szélhámosainak. Sajnos ezt a szörnyűséget több változatban is gyártják. A többi tíz (Jack Daniel's Tennessee Whiskey, Jack Daniel's Tennessee Honey, Rémi Martin, Amarula, Beluga, Williamine, Captain Morgan, Grand Marnier, Saint Tames, Famous Grouse) sem különb ennél. Mindegyik tejcsokoládéból készül, gyenge minőségű alkoholtöltettel. Jól hangzó világmárkák nevét felhasználva gagyi terméket sóznak a vásárolókra. Ezeket a táblacsokoládékat bonbon formájában is gyártják. Magas áruk miatt sokan ajándékba vásárolják, így nem tudják megkóstolni. A megajándékozott pedig tapintatból nem hányja az ajándékozó szemére, hogy milyen ócska desszertet vett neki. Ő viszont biztosan nem fog ilyen csokoládét, bonbont vásárolni.

Nagy meglepetés a lengyel gyártmányú **Premium Advocat Pralines**. A lengyelek bonbonjai általában kommersz minőségűek, de úgy látszik, náluk is van kivétel. A P.W. Łuczniczka Sp. által gyártott tojáslikőrös csokoládégolyók minősége a belga csokoládéval vetekszik. Fele annyiba kerül, mint a dán Anton Berg likőrös bonbonjai. Ennek ellenére kifejezetten ízletes. A friss tojássárgájából készített sűrű tölteléket 60% kakaótartalmú csokoládégömb veszi körül. A csiszolt gyémánthoz hasonló alakú csokoládéburokból a kakaóvajat sem spórolták ki, ezért kellően olvadékony. A csomagolásra is nagyon ügyeltek. A sátortetős, színes kartondoboz exkluzív megjelenésű. Narancslikőrrel, rummal, ír krémlikőrrel, kávéval és vodkával töltött változatban is gyártják. A naracslikőrös tölteléke kifejezetten finom. Kár, hogy ezt a változatot tejcsokoládégömbbe töltik. Sajnos a kávés változatot is tejcsokoládéba töltik, ami teljesen érthetetlen. Az édességgyártók mindegyike étcsokoládéburokkal veszi körbe a kávés desszertjeit. Csak az ír krémlikőröst töltik tejcsokoládéburokba. Az erős kávéhoz markáns ízű csokoládé kell. A tejcsokoládé erre alkalmatlan. Ez az alkoholos praliné egyelőre csupán az Interspar hipermarketben kapható, hatféle[216] ízesítéssel, és ott is csak karácsony és húsvét tájékán. Ára 700 Ft, 120 grammos kiszerelésben. Jó lenne, ha ez a termék egész évben elérhető lenne.[217]

A bor sem tartozik az egészségkímélő italok közé, de sokak szerint mértékkel fogyasztva nem árt a szervezetnek. Télen, nagy hidegben még azok is isznak egy pohár forralt bort, akik nem nagy barátai az alkoholnak. A forró alkoholos ital ugyanis felmelegíti a szervezetet. A szegfűszeggel és fahéjjal fűszerezett forralt bor[218] ízletes, de még finomabb a főzött tojáskrémből készített borhab. A borhab vagy eredeti olasz nevén **Zabaglione**[219] elkészítése tovább tart ugyan, de íze vetekszik a likőrökkel.

---

[216] A kávésat nem rendelik meg, pedig nálunk is több százezer kávéfogyasztó van. Ezért valószínűleg ebből lehetne a legtöbbet eladni.

[217] Leghamarabb a tojáslikőrös és a narancsos fogy el. A vodkás változatot pedig csak az ünnepek után, leértékelve tudják eladni.

[218] Alapanyaga fele mennyiségű vízzel hígított, fahéjjal, szegfűszeggel fűszerezett és kevés cukorral édesített vörösbor, amit tálaláskor citromkarikával díszítenek. Van, aki gyömbért és szeletekre vágott narancsot is tesz bele. Kedvelt fűszer még a vaníliarúd és a szegfűbors. A különleges ízek kedvelői csillagánizzsal, korianderrel vagy szerecsendióval, illetve kardamommaggal fűszerezik. Jó minőségű fehérborból is készülhet. (A fahéj és a szegfűszeg használata kötelező, a többi fűszer használata ízlés dolga. Felszeletelt narancs vagy citrom is kell bele. Forralni nem szabad!) Lassan melegítsük fel, és amikor elkezd forrni, zárjuk el alatta a tüzet. Letakarva hagyjuk fogyasztható hőmérsékletűre hűlni. (Azért nem szabad forralni, mert elpárolog a bor alkoholtartalma.)

[219] Eredete vitatott. Az egyik legenda szerint az olasz Giovanni Baglioni kapitány találékonyságának eredménye, aki katonái élelmezése során csak tojást, cukrot és néhány üveg bort tudott szerezni. A másik legenda szerint ezt a delikátot egy spanyol szerzetes, Pasquale de Baylon készítette Torinóban. A harmadik forrás szerint a zabaglione receptje Arábiából érkezett Európába, szicíliai közvetítéssel. Bárhonnan érkezett is rövid idő alatt nagy népszerűségre tett szert egész Itáliában. A kulináris élvezetekre nagy hangsúlyt fektető franciák is hamar átvették, de ők sósan készítik, és sodóként tálalják húsos, halas ételek mellé.

79. Borhab

Elkészítése roppant egyszerű, de időigényes. Jó minőségű desszertborra (pl. tokaji aszú, furmint)[220] van szükség. (Sokan muskotályos bort használnak hozzá. A vörösbor nem jó erre a célra.) A borhoz deciliterenként 1 tojássárgáját és 1 evőkanál (1,5 dg) cukrot kell adni. Vagyis tojáskrémet kell főzni, az Almalevesnél leírt módon[221]. Jelen esetben a krém felöntését ne tejjel, hanem borral végezzük. (Most nem kell vízzel hígítani a bort.) A főzési idő a pép mennyiségétől függ. Addig kell főzni, amíg tejszín sűrűségű lesz.[222] A fűszerezés itt sem maradhat el. Sokan a vaníliarúd mellett szegfűszeget és fahéjt is tesznek bele.[223] A citromhéj vagy a szeletekre vágott citrom sem árt neki. A borhabot is forrón kell fogyasztani. Kisgyerekeknek ne adjunk belőle. A maradékot tegyük a hűtőszekrénybe. Melegíteni nem kell, mert hidegen is finom. Ha **Borsodó**t akarunk készíteni belőle, akkor fele mennyiségű bort tegyünk bele, és tovább kell sűríteni, hogy méz állagú legyen. (Az Interneten található receptek negyedannyi bort írnak elő. Így gyorsabban besűríthető a pép, de nem lesz intenzív boríze.)[224]

Aki egyszer megismeri a főtt tojáskrémből készült édességek ízét, az valószínűleg rá sem tud többé nézni ezeknek a készítményeknek a hamisított változataira. Minden jóban van azonban valami rossz is. Ha a család túl gyakran kívánja meg ezeket a finomságokat, akkor a háziasszony egy idő után gondban lesz, hogy mit kezdjen a rengeteg megmaradt tojásfehérjével. Ez a probléma is megoldható azonban, ha a desszertválasztékot kibővítjük az alábbi ugyancsak természetes alapanyagú különlegességekkel. Egyébként a kisebb mennyiségű tojásfehérjét sem kell eldobni, mert vajjal vékonyan kikent teflon serpenyőben kisütve, és kockákra vágva különleges levesbetét készíthető belőle. Fogyókúrázók úgy is elkészíthetik ezt a koleszterinmentes levesbetétet, hogy a tojásfehérjét szűk celofánzacskóba töltik, és fehér cérnával szorosan lekötve kifőzik. Erre a célra csak valódi (víz hatására nedvesedő, hőálló) celofán használható. Ha a megmaradt tojásfehérjét 1-2 napon belül nem tudjuk elhasználni, akkor fagyasszuk le. Ennek legegyszerűbb módja, hogy 3,5 deciliteres dunsztosüvegbe rakjuk, és fémfedéllel lezárjuk. Felhasználás előtti napon vegyük ki a mélyhűtőből és tegyük át a normál hűtőtérbe. A maradék károsodás nélkül visszafagyasztható. A keményre főzött tojásfehérje nemcsak levesbetétként használható, hanem diódarálón lereszelve szendvicskrémekhez is hozzákeverhetjük. Van, aki úgy hasznosítja a tojásfehérjét, hogy habbá veri, és darált diót, szőlőcukrot, valamint reszelt citromhéjat belekeverve palacsintát tölt vele.

80. Rákóczi túrós lepény

15 dg liszthez adjunk 1 csapott mokkáskanál szódabikarbónát, és morzsoljuk össze 8 dg hűvös vajjal. Keverjünk hozzá 4 dg porcukrot, 1 csapott evőkanál tejfölt, és egy csipet sót. Utána verjünk fel 1 kisebb tojást, és a felét adjuk a tésztához, majd az egészet jól dolgozzuk össze. Ha túl kemény lenne, tegyünk hozzá még egy kis tejfölt. A tészta akkor jó, ha a kézre nem tapad rá, de ne legyen annyira kemény, mint a bejglitészta. A kidolgozást gyorsan végezzük, hogy a kéz melegétől megolvadó vaj ne lágyítsa ki. Összegyúrás után hideg helyen, letakarva 1 órán át pihentessük. Ezalatt egy

[220] Kiváló minőségű Tokaji furmint a Penny Marketben kapható 0,75 literes palackban. Ára: 700 Ft. Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhetjük be. Náluk 500 forintba kerül.

[221] A tojássárgáját cukorral keverjük kifehéredésig. Lassan engedjük fel a borral, tegyük bele a fűszereket, és egy vastag falú lábasban, lángterelő felett, állandóan kevergetve sűrítsük. A lángot úgy állítsuk be, hogy kevergetés közben a pép gőzölögjön. Most se hagyjuk felforrni, mert akkor megcsomósodik.

[222] Egy pohárnyi (2 dl) borhab sűrítési ideje kb. 10 perc.

[223] Vannak, akik a visszamaradt tojásfehérjét habbá verve belekeverik a meleg krémbe. Ezt ne tegyük, mert itt a tojásfehérje sokat ront az ízén. Az egésztojásos változatot is mellőzzük. A sűrítést ne próbáljuk étkezési keményítővel vagy pudingporral gyorsítani, mert ez is tönkreteszi az ízét. (Az ínyencek nem szeretik a hamisítványokat.)

[224] Egyes receptekben a még gyorsabb sűrítés érdekében lisztet is tesznek bele. Ettől a megoldástól is tartózkodjunk, mert sokat ront a krém ízén.

3 milliméteres lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón hajtsunk át 0,5 kg tehéntúrót. (A lágy túró burgonyatörőn is átpasszírozható. A kezdetben kicsurgó levét öntsük ki belőle.) A pépes állagú túrót keverjük össze 1 egész és a maradék fél tojással, 4 dg mézzel, 5 dg előzőleg megmosott mazsolával, 2 púpozott evőkanál tejföllel, 1 teáskanál hőkezelést igénylő vaníliás pudingporral, valamint 1 citrom reszelt héjával. Utána sodorjuk ki a tésztát akkorára, hogy egy kisebb méretű, magas falú zománcozott tepsibe fektetve a széle kissé visszahajoljon. Mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. 10 percig, amíg zsemleszínűre pirul.

Mialatt a tészta sül, egy csipet só hozzáadásával verjünk fel 4 tojásfehérjét. Kisebb adagokban szórjunk rá 25 dg porcukrot, és verjük kemény habbá. Végül az alaposan összedolgozott túrómasszát terítsük szét a kisült tésztán, majd egyenletesen kenjük rá a habot, és süssük még min. fél óráig, amíg a teteje ropogóssá válik. Visszahelyezés után a sütést enyhe tűzön (150 °C-on) folytassuk, hogy a tojásfehérjehab ne piruljon, hanem csak száradjon. A habnak teljes keresztmetszetében át kell sülnie, méz állagúvá kell válnia, mert a nyers hab levet enged. Ha teljesen kihűlt, fűrészfogú késsel vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra, és a tepsiből óvatosan kiemelve hidegen tálaljuk. Előtte azonban még a tepsiben metéljük le a széleit. Hűtőszekrénybe ne tegyük, mert átgyengül. Az eredeti Rákóczi túrós lepény egyébként rácsozva készül. Ennél az időigényesebb változatnál kb. fele mennyiségű habot habzsákba raknak, és a túró tetejét hosszában majd keresztben vastagon becsíkozzák.[225] Készre sütés után a rácsok közeit baracklekvárral kitöltik. A fenti mennyiségből kb. 24 db sütemény várható.

Kevesen tudják, hogy a világszerte kedvelt marcipán egy egészségügyi kényszerhelyzetnek köszönheti a megszületését. Az Európa lakosságának egyharmadát elpusztító pestisjárvány idején ugyanis létfontosságú volt, hogy olyan új élelmiszereket találjanak ki, amelyek nem romlanak könnyen, vagyis normál körülmények között is sokáig eltarthatók. Egy ilyen próbálkozásnak az eredménye az az olajos magvakból gyúrt apró mézes kenyér, amelyet egy Márton nevű pék készített Milánóban. Innen ered tehát a Marci panis, vagyis Márton kenyér. A szupermarketekben kapható kis rúd alakú marcipánokat manapság is marcipánkenyérnek hívják. A cukrászok ma is őrölt mandulából és cukorszirupból készítik a marcipánt, de ez a kemény, rágós változat csupán tortadíszítésre alkalmas. Az igényesebb fogyasztók számára ma már csak olyan marcipán adható el, amely tojásfehérjehabbal van lazítva. Ennek a változatnak az egészségre legkevésbé ártalmas elkészítési módja látható a következő tojásfehérje-hasznosító receptben.

81. Mézes marcipángolyó

0,5 kg mandulát belső héjával együtt daráljunk finomra. 4 tojásfehérjét egy csipet sóval verjünk fel, majd adjunk hozzá 25 dg mézet, és egy 2 literes habüstben gőz felett tovább verve főzzük meg. (Forró vizes fazékra helyezett fémtálban habverővel addig turmixoljuk, amíg elkezd hurkázódni. A habüst alja ne érjen bele a forró vízbe.) A hőkezelést takaréklángon, lassan végezzük, mivel a gyorsan megfőzött hab megtúrósodik. A minimum fél óráig főzött habot jól dolgozzuk össze a finomra őrölt mandulával és 1 evőkanál mandulaaromával, s tegyük a hűtőbe.

Ezután 30 dg darabokra tördelt étcsokoládét helyezzünk egy vastag falú porcelán- vagy üvegtálba, tegyünk rá 8 dg vékony szeletekre vágott vajat, és kevergetve gőz felett olvasszuk fel. Ez a klasszikus módszer azonban meglehetősen nehézkes és időigényes. Ennél gyorsabb a forróvízfürdő, amikor felforralt vízre rakjuk a tálat. (Ha túl nehéz, nem úszik a víz tetején, tegyünk alá egy fémrácsot, hogy ne érintkezzen a lábas aljával. Mivel a víz hőmérséklete nem emelkedik 100 °C fölé, így nem fenyeget a megégés veszélye. A vizet azonban ne forraljuk fel, mert akkor megcsomósodik a csokoládé. Ha már kezd gyöngyözni a víz, állítsuk a lángot takarékra.) A vastag porcelán sokáig megtartja a hőt, így mártogatás közben nem sűrűsödik be a csokoládé. Biztosan nem hűl le, ha a porcelán tálat a gőzölő fazékkal együtt rakjuk az asztalra. (Tegyünk a fazék alá rácsot.) Van-

[225] Ennél a változatnál 2 tojásfehérjéből és 12 porcukorból kell készíteni a habot, amit habzsákkal kell a túrómasszára tölteni.

nak, akik mikrohullámú sütőben olvasztják a csokoládét. A mikrohullámú sütőbe csak festetlen, fémszegély nélküli porcelántál rakható. Sokra azonban nem megyünk vele, mert a mikrohullám nem az edényt, hanem a tartalmát melegíti. A tál szinte hideg marad, így kivéve hamar lehűl a csokoládé.

Végül a kb. 85 dekagrammnyi kikeményedett mézes marcipánból formáljunk diónyi méretű golyókat, és villára helyezve mártsuk a simára kevert olvasztott csokoládéba, majd forgassuk meg 20 dg tortadarában, vagy reszelt csokoládéban. Annak érdekében, hogy ne legyen olyan borzas, tegyük előbb egy kivizezett fémtálcára, hogy a bevonat félig megdermedjen. Az elkészült desszertet – egy nagy süteményes tálon egymás mellé helyezve – hűtőszekrényben néhány napig érleljük. Gusztusosabb lesz, ha minyonpapírokra rakva tálaljuk. (Papír-írószerboltokban szerezhető be.) Aki a gyárilag készített marcipán krémes állagához van szokva, elkészítheti a marcipánt héjatlan mandulából is. (A mandulabél lehéjazási módja a Banándesszertnél található. Ezt a műveletet néhány nappal korábban kell elvégezni, hogy az ázott mandulabélnek legyen ideje megszáradni.) 50 dg hántolt mandula előállításához 60 dg hántolatlan mandulára van szükség. (A piaci magárusoknál, illetve a bioboltokban lehéjazott mandula is kapható, de ez nagyon drága. Jobban járunk, ha mi magunk hántoljuk.) A zamata is jobb lesz, mert a több hónapnyi tárolás alatt a belső héjától megfosztott mandula sokat veszít az ízéből.[226]

Sokan kedvelik a német gyártmányú **Dominókockát** (Dominosteine). Ilyet mi is készíthetünk otthon, tömény marcipánból. Ennél a változatnál formáljunk a marcipánmasszából tömzsi rudat, megvizezett sodrófával nyújtsuk 14 × 14 centiméteres négyzetre, és daraboljuk 2 × 2 centiméteres kockákra. Olvasztott csokoládéba mártogatását úgy végezzük, hogy az aljára is kerüljön csokoládé. Mandula helyett használhatunk könnyebben hozzáférhető török mogyorót, vagy ahol jelentős mennyiségű kajszibarack terem, édes barackmagot is. (A barackmagból készült marcipánt percipánnak nevezik.) Nem hasonlít ugyan a mandulára, de igen kellemes az íze a dióból készült marcipánnak.

A teljesség kedvéért meg kell említeni, hogy régen, aroma helyett kb. 5 százaléknyi keserű mandulát használtak a cukrászok a marcipán ízesítésére. Ez a megoldás azonban nem ajánlott, mivel a keserű mandula mérgező anyagot tartalmaz. A szervezet képes ugyan arra, hogy a kis mennyiségben bekerülő káros anyagokat kiválassza, de feleslegesen nem célszerű terhelni a méreganyagokkal amúgy is telített emésztőrendszerünket. Amennyiben ragaszkodunk a természetes alapú kesernyés ízhez, akkor a keserű mandulát 2-3 nappal korábban áztassuk vízbe, hogy a ciánvegyület kioldódjon belőle, és felhasználásig szárítsuk. Hatékonyabbá válik a méregtelenítés, ha a mandulát lobogó forró vízbe dobjuk, 1 percig főzzük, és szűrőkanállal kiszedve lerántjuk a héját is. Sokan az édes manduláról is lehúzzák a héját, de így eltűnik a jellegzetes mandulaíz.

Mostanában terjed a marcipán ízesítése. Közülük legfinomabb a meggyes marcipán. Ez esetben kevés meggylikőrt is gyúrjunk a masszához. Alkoholtartalma pikáns mellékízt kölcsönöz a marcipánnak. Hasonlóan finom a narancsos marcipán, amit narancslikőr hozzáadásával készíthetünk. (Ha gyerekek is esznek belőle, használjunk helyettük nagyobb szupermarketekben kapható meggy- illetve narancs aromát.)[227] Legkevésbé szerencsés a kávéízű marcipán. A kávé ugyanis háttérbe szorítja a marcipán zamatát. Olyan lesz az íze, mint az olcsó fondant szaloncukroké. Hasonló a helyzet a kókuszos marcipánnal. A kókuszreszelék teljesen elnyomja a mandula ízét. A pisztácia viszont ki-

[226] Aki a mandula hajmeresztő árát nem tudja megfizetni, ne essen kétségbe. Használjon helyette napraforgómagot A pörkölt napraforgómag finomabb, mint a hántolt mandula, és tizedannyiba kerül. Használati módja semmiben sem különbözik mandulától. Legolcsóbban a piacokon szerezhető be. A nyers napraforgómag kilogrammja 1500 Ft.

[227] Sütemény- és italízesítő aromákból legnagyobb választék az Auchan áruházban található, és itt a legolcsóbbak. (Mandula, Vérnarancs, Brandy, Konyakmeggy, Vanília, Vilmoskörte, Jamaikai rum, Kingston rum, Tejszínes mogyoró, Citrom, Kókusz, Szilvórium szilva, Barack szeszes ital, Meggy szeszes ital aroma néven keressük.) A Tesco szupermarketben Csokismeggy, Cherry Brandy, Császárkörte és Természetes Bourbon vanília aromát is kaphatunk. Ezeket az aromákat a Szilas Aroma Kft. gyártja, és kis 30 milliliteres műanyag palackokban forgalmazza, 28-féle változatban. Cím: http://www.maxaroma.hu/index.php/termekeink/aromak Régen Chartreuse aromát is gyártottak. A Chartreuse zöld keserűlikőr esszencia azonban már csak külföldön szerezhető be. A Triple sec aroma gyártását is beszüntették. Likőrkészítéshez kizárólag semleges, teljesen mellékízmentes alkohol (pl. többször lepárolt 40% alkoholtartalmú vodka) használható.

egészíti, finomabbé teszi. A gond csak az vele, hogy a bioboltokban beszerezhető sótlan pisztácia még a mandulánál is drágább.[228]

A marcipándesszert hűtőszekrényben huzamosabb ideig is eltartható. Klasszikus módon is készíthetünk marcipánt főzés nélküli tojáshabbal és 25 dg porcukorral, de ez egészségtelenebb lesz.[229] A fenti mennyiségű alapanyagból kb. 50 db dió nagyságú desszert, vagy 49 db dominókocka készíthető. (Mellesleg a 0,5 kg mandulabél kb. 2 kg héjas mandulából nyerhető ki. A kalapáccsal ne az oldalára üssünk, mert akkor darabokra zúzódik benne a mag. Állítsuk az élére, és a két oldalát összekötő varratra üssünk. Az ujjainkra vigyázzunk. Ne az oldalát, hanem a végét fogjuk meg, és a varrat közepére üssünk. Mivel kalapálás közben meglehetős rázkódásnak lesznek kitéve az ujjaink, lehetőleg ne kézzel, hanem egy lapos fogóval szorítsuk közre az élére állított mandulát.) Ha módunkban áll apró szemű mandulát vásároljunk. Ennek vékonyabb a héja, és jobb az íze. (Vékony héjú, apró mandulából 1,8 kg is elegendő.) Mandulabelet piacon vegyünk, mert ott mindig friss. Ha szupermarketekben vásárolunk mandulát jól nézzük meg a tájékoztató táblát, mert többnyire sózva árulják.

A marcipán rendkívül sokoldalú alapanyag. Díszítésre is alkalmas. Művészi hajlamú cukrászok kedvükre kiélhetik rajta alkotói vágyukat. A különböző élelmiszerszínezékkel festett marcipán formálásában mi világviszonylatban is nagy eredményeket értünk el. Kopcsik Lajos két luxemburgi cukrászvilágbajnokságon több ezüst- és bronzérem mellett nyolc aranymedált nyert munkáival, az 1996-os berlini cukrászolimpián pedig tíz aranyérmet szerzett, és a szakmai Oscar-díjat is megkapta. Két év múlva elnyerte a cukrász szakma legnagyobb kitüntetését, a Venesz-díjat, és átvehette a Magyar Köztársasági Érdemrend Kiskeresztjét. Tavaly pedig a Guinness Rekordok Könyvébe is bekerült egy 3,5 négyzetméteres cukorképpel, amely egy középkori török metszet alapján készült. Több éven keresztül dolgozott egy 2004-ben megnyílt moszkvai cukrászda teljes díszítésén. Az orosz történelem nagyobb eseményeit megörökítő képek, ikonmásolatok és történelmi figurák másai szintén cukorból készültek.

Különlegesebbé tehetjük a marcipánt, ha nem tömör golyókat készítünk belőle, hanem megtöltjük a közepét pirított, sótlan pisztáciával, nyers török mogyoróval vagy pácolt gyümölccsel, az alábbi módon.

82. Marcipános meggybonbon

Hozzávetőleg 50 db (kb. 30 dg) meggyet magozzunk ki, majd ízesítsük kevés sütőrummal, valamint mézzel, és időnként megkeverve hűtőszekrényben legalább 1 napig pácoljuk. (Télen kimagozva konzervált vagy gyorsfagyasztott meggyet használjunk hozzá.)[230] Másnap a Mézes marcipángolyónál leírt módon készítsünk egy adag marcipánt mandulából. 10 dg étkezési csokoládét darabokra törve forróvíz-fürdőben lágyítsunk meg, és gyúrjuk hozzá a szobahőmérsékletű masszához. Ezután hűtsük le, és vizes kézzel formáljunk belőle diónyi méretű golyókat úgy, hogy minden egyes golyó közepébe helyezzünk egy szem meggyet. Végül tegyük negyedórára tegyük a mélyhűtőbe, majd a Mézes marcipángolyóhoz hasonlóan mártsuk 30 dg étkezési csokoládéból, valamint 8 dg vajból készített olvasztott csokoládéba, és hűtőszekrényben pár napig érleljük. A meggybonbont nem kell tortadarába vagy reszelt csokoládéba forgatni.[231] A kb. 50 db marcipános meggybonbon összsúlya min. 1,3 kg lesz.

---

[228] Ezeknek a változatoknak az ízéről könnyen meggyőződhetünk, ha vásárolunk egy doboz Rózsadesszertet a Szamos Marcipán Kft-től. Nem olcsó desszert. A 125 grammos doboz ára 1760 Ft, és csak 8 db bonbont tartalmaz. (Kilogrammja 12 500 Ft.) Ennek az árnak a negyedéből finomabbat készíthetünk otthon.

[229] A porcukrot ne szárazon gyúrjuk bele, hanem kevés vízben főzzük sziruppá.

[230] A meggybefőtt nem alkalmas erre a célra, mert a dunsztolás során kioldódnak az ízanyagai a levébe.

[231] A szupermarketekben készen is vásárolhatunk marcipános meggybonbont. Legfinomabb a Szamos Kft. egyszeres marcipánból készített meggybonbonja. Kellemetlen tulajdonsága, hogy háromszor annyiba kerül, mint a házilag félszeres marcipánból készített meggybonbon. (Ára: 10 000 Ft/kg.) Nagyobb szupermarketekben (pl. Interspar) egyenként is kapható. (A Meggyes szamosgolyó ára: 319 Ft. Tömege: 27 gramm) Ne tévesszük össze a kisebb, 18 grammos változatával. Ez is marcipános meggybonbon, de pácolt meggy helyett meggylikőrrel ízesített marcipántöltelék van a közepében. (A *folytatását lásd a következő oldal alján* →

Ez a külföldön is igen kedvelt konyakos meggybonbonhoz hasonló csemege oly módon is elkészíthető, hogy 0,5 kg ízesített gesztenyemasszával és 4 tojássárgájából főzött krémmel összedolgozunk 20 dg meglágyított csokoládét, és ebbe a rendkívül finom alapanyagba helyezzük be a meggyet. A gesztenyemasszát előzőleg célszerű burgonyatörőn átpréselni, hogy simább legyen. A tojások sárgáját 5 dg mézzel simára keverve, és 1 dl tejjel felengedve takaréklángon főzzük kb. 20 percig, amíg az edény aljától elválik, majd lehűtve keverjük a gesztenyemasszához. (A tojáskrém ízesítését, sűrítését és hűtését a Csokoládés gesztenyetortánál leírtak szerint végezzük.) Mivel a gesztenyemassza nem olyan kemény, mint a marcipán, formázás előtt tegyük rövid ideig a mélyhűtőbe. A **Gesztenyés meggybonbon**hoz 40 db (kb. 25 dg) meggyet magozzunk ki. Az olvasztott csokoládét most 25 dg étcsokoládéból és 6 dg vajból készítsük. A kétféle meggybonbont még gusztusosabbá tehetjük, ha eltérő színű sztaniolpapírba csomagoljuk.

Ha már nagyobb gyakorlattal rendelkezünk a formálásban, akkor a félgömb alakú masszába helyezett meggyre öntsünk egy keveset a rumos pácléből is, így még finomabb lesz. Lényegesen könnyebbé tehető ez a folyamat, amennyiben a mézes páclevet előzőleg mélyhűtőben kifagyasztjuk, és ebbe a fondantszerű masszába forgatjuk bele a lehűtött meggyet. Tovább könnyíti a helyzetünket, ha a meggyet nem választjuk ketté, hanem erre a célra szolgáló speciális készülékkel magozzuk ki, hogy egészben maradjon[232]. A művelet végén érdemes áttapogatni minden szemet, mert előfordul, hogy némelyikben benne marad a mag, ezt pedig fogunk épsége bánja. Még kínosabb, ha valamelyik vendégünk harap rá a kemény magra. (Télen kimagozott mirelit meggyet használjunk hozzá. A meggybefőtt nem szerencsés megoldás, mert a dunsztolás során kioldódnak az ízanyagai.) Mélyhűtőben tárolva mindkét bonbon hosszú ideig eltartható. Természetesen a gesztenyés meggybonbont is tölthetjük egy-egy szem pirított sótlan pisztáciával vagy nyers török mogyoróval.

Amennyiben tömör golyót akarunk készíteni belőle, keverjünk a masszához 5 dg lehéjazott, majd durvára vágott pörkölt földimogyorót. Ebből a változatból készül a **Gesztenyeszív**. Olvasztott vajjal megkent alufólián nyújtsuk ki a masszát kb. 0,5 cm vastagra, és szív alakú kiszúróval szaggassuk ki. A maradékot gyúrjuk össze, és folytassuk a kiszúrást, amíg az alapanyag elfogy. A szíveket rakjuk rácsra, és egy éjszakán át hagyjuk száradni. Másnap mártsuk a tetejét és az oldalát olvasztott csokoládéba. A rácsra visszarakva hűtőszekrényben dermesszük. Hűtőszekrényben tároljuk.

Külföldön a marcipános bonbonokat nem meggyel vagy olajos magvakkal töltik meg, hanem nugátkrémmel. Ennek a rendkívül ízletes bonbonnak legismertebb változata a Mozart golyó. (Eredeti nevén Mozart Kugeln, illetve Mozart Taller.) Mivel világszerte ismert és kedvelt termék, nagyon drágán adják.) Ennek az árnak az egyharmadából házilag finomabb **Trüffelkrémes marcipángolyó**t csinálhatunk magunknak mézes marcipánmasszából. Az általunk készített változatba ne tejcsokoládés nugát-, hanem étcsokoládés trüffelkrémet tegyünk, mert ez markánsabb ízt eredményez. Előző nap 6 dg lágy vajat keverünk simára 1 teáskanál holland kakaóval és 4 dg mézzel, majd apránként adjunk hozzá 0,5 dl 30% zsírtartalmú tejszínt. A Gerbeaud cukrászda krémjeihez hasonló ízt érhetünk el, ha a masszába 1 teáskanál meggylikőrt vagy narancslikőrt is teszünk. Lassú tűzön, lángterelő felett, állandóan kevergetve sűrítsük kb. negyedóráig, amíg méz állagúvá válik. (Tovább

---

Meggyes golyóbis ára: 219 Ft, az Auchan áruházban 195 Ft.) Egyébként ez is finom, de egyik változat íze sem vetekedhet a mézzel készített félszeres Marcipános meggybonbon zamatával.

A másik marcipános meggybonbon a Bonbonetti Kft. által gyártott Cherry Queen passion. Ez a Spar szupermarketekben és a Tesco áruházban színes kartondobozban árult marcipános meggybonbon olcsóbb ugyan (kilója 5200 Ft), de nem érdemes megvenni. Ez a termék valójában ne más, mint a közkedvelt konyakos meggybonbon marcipánosított változata. (Alkoholos cukorszirup helyett marcipánkrémet töltenek a vastag csokiburokba.) Ezért egyáltalán nincs marcipáníze. A benne levő kevés, híg mandulakrém sem ízben, sem állagban nem hasonlít a marcipánra. Egyébként a Bonbonetti Kft. többi marcipános készítménye (pl. Marcipán szív) sem a legjobb ízű. Kevés bennük a mandula, és a marcipánnak nevezett agyoncukrozott fehér massza vegyszerízű.

[232] A meggymagozó készülék könnyen kiváltható egy filléres eszközzel. Szerezzünk be egy kínai evőpálcikát, és egy szűk szájú üres üvegpalackot (pl. 0,5 deciliteres pálinkás üveg). Tegyük a megmosott meggyet álló helyzetben az üveg szájára, és szúrjuk bele a fapálcikát. Erre a mag belepottyan az üvegbe. Máris tehetjük rá a következő szem meggyet. Előnye még ennek a gyors és olcsó eljárásnak, hogy nem fröcsköl.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

ne sűrítsük, mert meggumisodik. Ha ez megtörténne, kevés tejszínnel hígíthatjuk.) A tüzet elzárva hagyjuk lehűlni, majd verjük habossá, és tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen.

A gyurma állagúvá dermedt masszából vizes kézzel formázzunk kb. 8 mm átmérőjű golyókat. (Mivel szobahőmérsékleten a vaj hamar megolvad, célszerű a lábast jeges vízzel töltött tálra rakni.) A kis golyókat tálcára helyezve rakjuk a hűtőbe, és másnapig dermesszük. Végül meggy helyett rakjuk a marcipángolyókba az előzőek szerint, és mártsuk olvasztott csokoládéba. Ha nincs időnk golyókat formázni a krémből, vegyünk ki belőle negyed mokkáskanálnyit. Töltsük a marcipángolyókban kialakított mélyedésbe, zárjuk be, és gömbölyítsük. Így nem lesz olyan szabályos, mint a Mozart golyó, de az íze ugyanolyan.[233]

A fentiek alapján ugyanígy készül a **Trüffelkrémes gesztenyegolyó**. Ehhez 9 mm átmérőjű golyókat formázzunk a trüffelkrémből. A tálcán vagy rácson szárítás hátránya, hogy a marcipángolyók, illetve gesztenyegolyók bevonata nem lesz egyenletes. Az aljáról kiszorul a csokoládé. A Mozart golyók gyártásánál ezt a problémát úgy oldják meg, hogy a marcipángolyókba rövid hurkapálcikát szúrnak. Ezt megfogva mártják olvasztott csokoládéba, lecsepegtetik, majd a pálcika másik végét vastag hungarocell táblába szúrják. (Ha iskolás gyermekeink vannak, erre a célra tökéletesen megfelel az általuk használt gyurma is.) Így a fejtetőre állított golyókon mindenütt egyenletes lesz a bevonat. A csokiburok megszilárdulása után a pálcikákat kihúzkodják a golyókból, és a lyukat kevés olvasztott csokoládéval bezárják. Amikor ez is megszilárdult, megy rá a sztaniolpapír. (Többek között ezért olyan drága a Mozartkugel, mert sok kézimunkát igényel.)

Közkedvelt tölteléke a marcipánnak a csokoládékrém is. A töltés egyszerűsítése érdekében ezt a változatot kocka alakúra készítsük.

83. Töltött marcipándesszert

Előzőleg vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy felengedjen, majd készítsünk egy adag marcipánt a fentiek szerint. Az összedolgozott masszát tömzsi rúddá formálva tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Ezalatt 2 tojássárgájából, 8 dg mézből, 1,2 dl tejből és 2 evőkanál jó minőségű kakaóból főzzünk csokoládékrémet a Csokoládés gesztenyetortánál leírtak szerint, negyed vaníliarúddal ízesítve. (Szükség esetén a vaníliarúd fél mokkáskanál vaníliás krémporral, vagy Bourbon vaníliaporral helyettesíthető. Finomabb lesz a töltelék, ha nem tejjel, hanem tej és tejszín 1:1 arányú keverékével készítjük.) A lehűtött tojáskrémet keverjük habosra 15 dg szobahőmérsékletű vajjal. Ha kész tegyük a normál hűtőtérbe, hogy megdermedjen.

Amikor ez megtörtént először vegyük ki a marcipánt, és megvizezett konyharuhán nyújtsuk ki kb. 36 × 21 cm méretűre, majd keresztben vágjuk ketté. (A masszát vastag rúddá formálva helyezzük a konyharuha egyik felére, és a másik felét ráhajtva nyújtsuk méretre.) Eztán vegyük ki a krémet a hűtőből, keverjük simára, és egyenletesen kenjük az egyik marcipánlapra. A konyharuháról óvatosan lehúzva fektessük rá a másik lapot, és a sodrófával nyomkodjuk rá. A kitüremkedő csokoládékrémet kenjük az oldalára, és egy tálcára átrakva tegyük vissza a normál hűtőtérbe. Néhány órás dermesztés után megvizezett késsel vágjuk kb. 3 × 3 centiméteres kockákra, és mártsuk 30 dg étcsokoládéból, valamint 8 dg vajból készült olvasztott csokoládéba. (A csokoládé olvasztási módját a fentiek szerint, míg a kockák bevonását a Csokoládés minyonnál leírt módon végezzük.) Ha elkészült új-

[233] A marcipán klasszikus alapanyaga a mandula. A változatosság kedvéért az édességgyárak már dióból és pisztáciából is készítenek marcipánt nagy sikerrel. Ezek sem olcsó változatok. Ezeknek a bonbonoknak és desszerteknek az elkészítését már nem csak az időhiány, hanem a magas ár is akadályozza. Jelenleg a piacon 4500 forintba kerül 1 kg mandulabél. (A szupermarketekben 100 grammos kiszerelésben 7000 Ft kilogrammja.) Ilyen árak mellett csak nagyon drágán lehet minőségi marcipánt készíteni. A diómarcipánnál is hasonló a helyzet. A dióbél ára a három évvel ezelőtti 1500 forintról 4000 forintra emelkedett. (A drasztikus áremelkedés oka az évek óta ismétlődő fagykárok, és a globális felmelegedés miatt fokozódó baktériumfertőzés.) Napraforgóból azonban szinte minden évben rekordtermést takarítanak be. Ezért a piacon 1 kg hántolt napraforgómag 800 forintba kerül. Ez a sokak által lenézett olajos mag pörkölve még a mandulánál is finomabb. Ezért a továbbiakban célszerű az olcsó napraforgómagból marcipánt készíteni. Intenzív zamata folytán napraforgómarcipán nagyon hamar közkedveltté válna.

ra tegyük a hűtőbe, hogy a máz is megdermedjen. Másnapig érleljük. Gusztusosabb lesz, ha minyonpapírokra rakva tálaljuk. Csak hűtőszekrényben tárolható. Polietilénfóliába csomagolva mélyhűtőben huzamosabb ideig is eltartható. A fenti alapanyagból max. 42 db töltött marcipándesszert készíthető.

Aki kedveli a csokoládékrémmel töltött marcipános desszertet, de nincs rá ideje, hogy elkészítse magának, készen is megvásárolhatja. A Stühmer Kft. által gyártott Aranydesszert és Ezüstdesszert nagyon jó minőségű. Majdnem olyan finom, mint a házilag félszeres marcipánból és főzött tojáskrémből előállítható változat. (Az Ezüstdesszert csupán annyiban különbözik az Aranydesszerttől, hogy a marcipánréteg nem mandulából, hanem barackmagból készül.) A 30 grammos kiszerelésű kockák egyetlen hátránya, hogy meglehetősen drágák. (Kilójuk 6630 Ft és 7300 Ft.) Az Intersparban kaphatók. Újabban a Tescóban is beszerezhetők. Itt az Aranydesszert ára 195 forint. (Kilója 6500 Ft.) Az Ezüstdesszert 229 forintba kerül. (Kilogrammja 7630 Ft.) A tejcsokoládé kedvelői a Marcika desszertet keressék. (Ennek íze nagyon hasonlít a Mozart golyóhoz.) Ez a változat csak a Stühmer szaküzletekben, illetve a webáruházakban kapható. Cím: http://stuhmer.eu/index.php?com=termeklista&par=4&par2=1 (Itt 6970 Ft kilója. Darabja 209 Ft.)

Aki ezeket a drága bolti desszerteket nem tudja megfizetni, otthon olcsóbban is készíthet magának csokoládékrémmel töltött marcipánt. Ráadásul a gyári alapanyagokból álló marcipános praliné gyorsan elkészíthető.

84. Marcipános praliné

Először pirítsunk aranysárgára 5 dg hántolt mandulát a Pirított napraforgómagnál leírt módon Utána deszkán vágjuk apró darabokra, és gyúrjuk bele 40 dg gyári marcipánmasszába[234]. Formáljunk belőle vastag rudat, majd porcukorral megszórt deszkán nyújtsuk 15 × 30 cm méretűre, és fektessük polietilénfóliával kibélelt sütőformába. (Ha nincs ilyen méretű sütőformánk, használjunk helyette hasonló méretű kartondobozt. Amennyiben a doboz mérete eltérő, a marcipánmasszát nyújtsuk akkorára, hogy a doboz alját teljes egészében kitöltse. Kinyújtás után borítsuk rá a polietilénfóliát, fordítsuk meg a deszkát, és a fólia széleit megfogva helyezzük a marcipánmasszát a dobozba. A fóliát akkorára vágjuk, hogy a doboz külső oldalán visszahajoljon.) Aztán 40 dg jó minőségű étcsokoládét[235] tördeljünk darabokra, tegyük habüstbe, adjunk hozzá 1,5 dl habtejszínt, 0,6 dl rumot[236], 8 dg lágy vajat, és gőz felett olvasszunk fel a Mézes marcipángolyónál leírt módon. A gőzölőfazékról levéve hagyjuk lehűlni, majd keverjük habosra[237], és megvizezett spatulával egyenletesen kenjük a marcipánmasszára. Néhány órára tegyük a hűtőbe.

Amikor megdermedt, megvizezett késsel vágjuk 2,5 cm élhosszúságú kockákra, és húzzuk le a fóliáról. (Másnap is felvághatjuk, egyik alapanyag sem fog kőkeményre dermedni. Nyáron a felvágás után tegyük vissza a hűtőbe, hogy újból megdermedjen.) Végül a Mézes marcipángolyónál leírt módon vonjuk be 40 dg étcsokoládéból és 17 dg lágy vajból készített olvasztott csokoládéba, és hű-

---

[234] A marcipánmassza beszerzési lehetősége a Mézes puszedli receptje után található, lábjegyzetben. A gyári marcipánmassza csak szobahőmérsékleten gyúrható, formázható. Ezért felhasználás előtt néhány órával vegyük ki a hűtőből. Ha erről elfeledkeztünk, a dermedt marcipánmasszát ne kezdjük el melegíteni, mert ettől meggumisodik, cukortartalma pedig karamellizálódik.

[235] Nálunk legalkalmasabb erre a célra a 60% kakaótartalmú Tibi étcsokoládé. Ajánlott beszerzési módja a Bécsi meggytorta receptjének lábjegyzetében található.

[236] Jó minőségű, valódi rum a Tesco szupermarketben kapható. A 0,7 literes **Dark Rum** 2200 Forintba kerül. Rum helyett narancs- vagy meggylikőrrel is ízesíthetjük. A narancslikőrös változatba keverjük bele egy tisztára súrolt narancs lereszelt héját is. Meggylikőr legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 20% alkoholtartalmú 0,5 literes **Cherry Liqueur** ára 1500 Ft. A **Cointreau narancslikőr** legolcsóbban az Auchan áruházban kapható, 0,5 literes palackban. Ára: 6000 Ft. A Tesco szupermarketben is kapható 0,7 literes palackban. Ára 8200 Ft. Az internetes webáruházakban azonban jóval olcsóbban beszerezhető. A budapesti Lehel piacon is kapható. A kínai édességárusoknál 6500 forintba kerül, szintén 0,7 literes kiszerelésben.

[237] Nyáron tegyük a trüffelkrémet a hűtőbe, de ne hagyjuk megdermedni. Ne keverjük intenzíven, mert a tejszínből kiválik az író, amitől megkásásodik a krém.

tőszekrényben pár napig érleljük. (Az alján is legyen bevonat. A megmaradt krémet tompa hegyű késsel kenjük a kockák oldalára és tetejére oda, ahol a bevonat hibás.) Ebből a mennyiségből 72 db marcipános praliné várható. Érdemes pár nappal korábban elkészíteni, hogy az ízek összeérjenek. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha egy hét után marad belőle, burkoljuk alufóliába, és fagyasszuk le. A mélyhűtés nem árt neki, és hónapok múlva is fogyasztható. Ez a desszert a boltokban kapható hasonló minőségű Stühmer Aranydesszert árának az egyharmadába kerül. (Darabja kb. 50 Ft, és a tömege max. 25 gramm. Össztömege: max. 1,6 kg. Ez soknak tűnik, de ennél kevesebbel nem érdemes kezdeni. A maradék lefagyasztva sokáig eláll.)

Ebből az alapanyagból **Trüffelkrémes marcipántortá**t is készíthetünk. Ebben az esetben a nyersanyagot 24 cm átmérőjű tortasütő formába töltsük. A formából kiemelt torta tetejének leöntéséhez és oldalának körbekenéséhez 20 dg étcsokoládé és 7 dg vaj is elegendő. A tejcsokoládé kedvelői jó minőségű tejcsokoládéval végezzék a bevonást. A trüffelkrémet ebben az esetben is étcsokoládéból készítsük, mert tejcsokoládéval jellegtelen ízű lesz. (A csokoládégyárak is étcsokoládés trüffelkrémmel töltik a tejcsokoládés bonbonjaikat.) A bevonat dermedése után a torta tetejét tejszínhabbal díszíthetjük. (Erre a célra ne használjunk szóróflakonos tejszínhabot, mert szétfolyik rajta.) A fenti mennyiségből 16 szelet lesz. (Ennél szélesebb szeletekre ne vágjuk, mert ez a torta nagyon tömény.) Mivel elkészítése nem igényel sütést és különösebb szakértelmet, kezdő háziasszonyok is nyugodtan nekiállhatnak. Nem olcsó torta, de az eredmény minden várakozást felülmúl.

85. Töltött gesztenyedesszert

0,5 kg ízesített gesztenyemasszát gyúrjunk össze 5 dg lágy vajjal, és 1 dg vanillincukorral, majd préseljünk át burgonyatörőn, hogy simább legyen. Utána keverjük habosra, majd egy polietilénfóliával kibélelt téglalap alakú dobozba rakva tegyük a hűtőbe. Végül lehűtve és kinyújtva töltsük meg csokoládékrémmel a Töltött marcipándesszertnél leírt módon. A különleges aromák kedvelői a tojáskrémet kakaó helyett citrom vagy narancslével is ízesíthetik. Még finomabb lesz, ha kevés reszelt héjat is szórunk a felfőzendő krémbe. Ezeknek a desszerteknek az előállítási költsége magas ugyan, de a nemes alapanyagok nagy hányada következtében a zamatuk felülmúlja az ismert csokoládégyárak legdrágább termékeinek az ízét is. Emellett jelentős előnyük, hogy nem tartalmaznak tartósítószert, és egyéb állagjavító vegyszereket. Mivel nehezen lebomló normál cukor sincs bennük, így fogromlással sem kell számolnunk a fogyasztásuk során. Ráadásul házilag elkészítve a különféle adókkal és haszonréssel agyonterhelt gyári változat árának a harmadából kihozható.

Gesztenyemasszából finom, hamisításmentes szaloncukrot is készíthetünk. (Az édességboltokban, szupermarketekben kapható kommersz gesztenyés szaloncukorban gesztenyéből van a legkevesebb. Túlnyomórészt keményítőt vagy főtt burgonyát tesznek bele.) Ráadásul meglehetősen drága. Az árából otthon valódi gesztenyés szaloncukrot is készíthetünk.

86. Gesztenyés szaloncukor

25 dg ízesített gesztenyemasszát dolgozzunk össze 2 evőkanál mézzel és 1 evőkanál sárgabaracklekvárral, majd préseljünk át burgonyatörőn, hogy simább legyen. Utána keverjük bele 3 evőkanál jó minőségű kakaót, és pár órára tegyük a hűtőbe. (A különleges ízek kedvelői tehetnek bele negyed mokkáskanál őrölt fahéjat is.) A hűtőből kivéve sodorjunk belőle kb. 1,5 cm vastag rudat, és vágjuk 3 cm hosszú darabokra. Végül az előbbiek szerint mártsuk 20 dg étcsokoládéból készült olvasztott csokoládéba. (Mivel a csokoládéhoz most nem adunk vajat, fokozottan ügyeljünk az olvasztására. Gőz felett olvasszuk, és állandóan keverjük, hogy ne ikrásodjon meg. Erre a célra legalább 60% kakaótartalmú étcsokoládét használjunk.[238] Az olcsó étcsokoládékban nem csak a kakaó,

[238] A minőségi étcsokoládék ajánlása a Csokoládés minyon után található.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

hanem a kakaóvaj is kevés. Ezért olvasztás közben megkásásodnak.) Tegyük a hűtőbe, hogy a bevonat megdermedjen.

A csomagoláshoz szükséges színes celofán papírboltokban szerezhető be. Ha nem kapunk kész szaloncukorpapírt, a legegyszerűbb megoldás, hogy zsírpapírt méretre vágunk, a két szélet ollóval bevagdaljuk, és belecsomagoljuk a szaloncukrot. Utána borítsunk rá egy kisebb méretű (arany vagy színes) sztaniolpapírt, és nyomkodjuk rá a két szélét. (Minkét papírfajta a papírboltokban széles választékban kapható.) Mostanában nagy divat a textil szaloncukor csomagolás. Ennek előállítása több munkát igényel. Minták a **Szaloncukor válogatás** tömörített változatának képmappájában találhatók. Cím: https://kunlibrary.net A fenti alapanyagból max. 30 db szaloncukor várható. Ily módon marcipánból is csinálhatunk nagyon finom és hamisításmentes szaloncukrot. (A massza elkészítési módját lásd a Mézes marcipángolyónál. Erre a célra fél adag is elegendő.) Mivel ezek a szaloncukrok nem tartalmaznak tartósítószert, ajánlatos egy héten belül leenni a karácsonyfáról. (Óvatosan bontsuk ki, és az üres papírt csomagoljuk vissza. Így nem lesz feltűnő a hiánya.)[239]

Ily módon kevés munkával és kevés pénzből megörvendeztethetjük gyermekeinket, unokáinkat valódi **marcipános szaloncukor**ral. A minőségrontás leplezésére a cukrászok és az édességgyárak kitalálták az egyszeres-, a kétszeres- és a háromszoros marcipán fogalmát. Újabban ezt írják rá a termékre, melynek alapján az átlagfogyasztónak sejtelme sincs róla, hogy mit vásárolt. Azt hiszi, hogy a háromszoros a legjobb, holott éppen fordítva van. Az egyszeres marcipán egy rész mandulából és egy rész porcukorból készül. (A cukrot vízzel sziruppá főzik és összedolgozzák az őrölt mandulával.) A gyári marcipánba nem tesznek tojáshabot, mert a tojásfehérje hamar romlik, tartósítószerrel sem áll el legalább fél évig. (A gyári desszertek, bonbonok, csokoládék szavatossági ideje: 6-12 hónap.) A kétszeres marcipánban egy rész mandula és két rész cukor van. A háromszoros marcipán egy rész mandulát és három rész cukrot tartalmaz. (A megfelelő szilárdság és a szállíthatóság érdekében a tortákra rakott marcipándísz háromszoros marcipánból készül. Ez a marcipánnak nevezett cukormassza könnyen nyújtható, formázható, nem reped és jól színezhető. Vigyázzunk a fogyasztásával, mert kőkeménnyé szárad, és tele van festékkel.) A legfinomabb a 66% mandulatartalmú félszeres marcipán, ami egy rész mandulából és fél rész cukorból készül. Ezt azonban sehol sem forgalmazzák, mert tönkretenné a gyártót, vagy olyan drágán kellene adni, hogy senki sem tudná megvenni. Az itt közölt Mézes marcipángolyó alapanyaga félszeres marcipán. Arról nem is szólva, hogy a tojásfehérjehab és a méz finomabbá s egészségesebbé teszi ezt a marcipánt.

Ha boltban vásárolunk marcipános desszertet, nézzük meg, hogy mit tartalmaz. Amennyiben a mandulatartalma 36-42% közötti, akkor ez a desszert egyszeres marcipánból készült. (Ugyanennyi benne a cukor, és 16-28%-ot tesz ki rajta a csokoládéburkolat. Ha a mandulatartalma nem éri el a 23%-ot, akkor háromszoros marcipánból készült a termék. Ezt nem érdemes megvenni, mert ízetlen, és nem sokkal olcsóbb, mint a kétszeres marcipán. Sokat elárul a minőségről a csokoládébevonat kakaótartalma is. Ha ez 45% alatti, és nincs benne kakaóvaj, akkor nem lesz benne örömünk. Ez esetben is érvényes a mondás, hogy inkább vegyünk kevesebbet vagy ritkábban, de ne fogyasszunk silány terméket. Cukor és csokoládé nélkül jól megvan a szervezet. Desszertet élvezeti céllal szoktunk fogyasztani. Élvezni viszont csak minőségi terméket lehet.

A marcipánt mindenki szereti, ezért marcipános desszertet nemcsak ünnepek alatt fogyasztunk. Aki nem ér rá magának készíteni, szupermarketekben vásárolja meg. Legnépszerűbb marciános készítmény a marcipánkenyér (étcsokoládéval bevont marcipánrúd). Ezek minősége is változó. A legnagyobb mennyiségben eladott Zentis marcipán nem túl jó minőségű. Alapanyaga csupán 23% mandulatartalmú kétszeres marcipán. Aki igazán finom marcipánkenyérre vágyik, vásárolja a Szamos Marcipán Kft. által gyártott marcipánrudat. Ez 42% mandulatartalmú egyszeres marcipánból készül. Zamatát fokozza a 70%-os kakaótartalmú étcsokoládébevonat. Sajnos az ára is ennek megfelelő. Háromszor annyiba kerül, mint a Zentis marcipánrúd. Árának mérséklése érdekében nem 100 grammos, hanem rövid, 40 grammos rudakban gyártják, de még így is 439 forintba kerül. (Ki-

[239] Papírcsomagolás nélkül, desszertként is tálalhatjuk ezeket a szaloncukrokat. Hűtőszekrényben tárolva 3 hétig is elállnak. A maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem tesz bennük semmilyen kárt.

logrammja: 10 975 Ft.) Jobban járunk, ha helyette német gyártmányú Karina Edel Marzipan-t vásárolunk. (Spar szupermarketekben kapható.) Ezeket a 35% mandulatartalmú lübecki marcipánból készült mini desszerteket 125 grammos kiszerelésben forgalmazzák. Ára 659 Ft (5270 Ft/kg). A 60% kakaótartalmú vastag étcsokoládébevonat kellemes ízű egyszeres marcipánnal párosul. Újabban a Lidl áruház is forgalmazza. Náluk a 38% mandulatartalmú classic változat 500 forintba kerül.

Ajándékba is vásárolhatunk egyszeres marcipánból készül desszertet. Közülük legfinomabb a Szamos Marcipán Kft. katicabogár formájú desszertje, a Marcipán Katica. A 41% mandulatartalmú, 20 grammos desszert alapanyag és bevonata ugyanaz, mint a 40 grammos Szamos marcipánrúdé. 22 darabos díszdobozban forgalmazzák, de egyenként is árulják. Ára: 260 Ft. (Kilogrammja 13 000 Ft.) Csak a nagyáruházak csokoládé-szaküzleteiben kapható (pl. Mammut, Westend). Kiemelkedő minőségű a Szamos Kft. piros sztaniolpapírba csomagolt, 36% mandulatartalmú, szív alakú desszertje is. Ez sem olcsó. Az Intersparban felbontott dobozban, egyenként is kapható. Ára: 159 Ft/db, tömege: 13 gramm. (Kilogrammja 12 230 Ft.) Az Auchan áruházban olcsóbban kapható. Náluk 139 forintba kerül. (Kilogrammja 10 690 Ft.)

Aki ezeket az árakat nem tudja megfizetni, válassza a Favorina Finest Marzipan Log márkanevű marcipánkenyeret. 31%-os mandulatartalmánál fogva majdnem olyan jó, mint a Szamos marcipánrúd, és csak negyedannyiba kerül. (A Lidl áruházban az étcsokoládéval bevont 125 grammos rúd ára csupán 360 Ft. Kilogrammja 2870 Ft.) Természetes íze annak tudható be, hogy nem tartalmaz sem mesterséges adalékanyagokat, sem ízesítőanyagokat, se tartósítószert, se színezőanyagokat. Húsvét tájékán érdemes benézni az Aldi áruházba, ahol jó minőségű marcipántojás kapható. A német Schluckwerder gyár által készített 100 grammos marcipán mandulatartalma 32%, Ára: 300 Ft, és két félbevágott tojást tartalmaz. (Az étcsokoládéval bevont változatot piros celofánba csomagolják.) A Schluckwerder cég is gyárt jó minőségű, 31% mandulatartalmú marcipánkenyeret. A 125 grammos, 54% kakaótartalmú étcsokoládéval bevont Edelmarzipan-Brot szintén az Aldi áruházban kapható. Ára: 399 Ft. (Kilogrammja 3190 Ft.)

A tejcsokoládé kedvelői Mozart golyót vegyenek. Ennek a világhírű osztrák desszertnek van egy töményebb marcipános változata is, melynek a tölteléke fele részben (25%) mandulamarcipánból, és fele részben (25%) pisztáciamarcipánból készül. A közepén tejcsokoládés nugát krém van. Ezt egyszeres marcipánból álló vastag köpeny veszi körül, amit egy vékony tejcsokoládés, majd egy étcsokoládés bevonat zár le. A két bevonat kakaótartalma: 33%, illetve 60%. A 10 db golyót tartalmazó Mozart pralines legolcsóbban (3500 Ft/kg) a Lidl áruházban szerezhető be. (Ára színes kartondobozban, 200 grammos kiszerelésben: 700 Ft. A német Rausch csokoládégyárban készül, az eredetinél jobb minőségben. A Lidl áruházlánc J. D. Gross márkanéven forgalmazza.) Ugyanez a desszert, ugyanilyen kiszerelésben és azonos áron a Penny Marketben is kapható. Ezt a változatot a német Lambertz GmbH gyártja. Ne tévesszük össze a bordó díszdobozban árult Echte Salzburger Mozart Kugeln-el, melynek kilogrammonkénti ára 14 000 Ft. A Mirabell márkanéven forgalmazott Mozart golyó celofánzacskós kiszerelésű változata sem sokkal olcsóbb. A Mirabell Mozart bonbont lapos kivitelben is gyártják. A Mozart Taller csupán annyiban különbözik a Mozart Kugeln-től, hogy nem golyó alakúra formázzák, hanem kör alakban elnyújtják. (Olyan kiszerelésben is árusítják, melynek dobozában golyó és tallér egyaránt található.)

Az eredeti Mozartkugeln egyébként nem a nagy mennyiségben, futószalagon gyártott „echte”, hanem a kézimunkával készített „original” változat. Az Original Salzburger Mozartkugeln egy salzburgi cukrászmester, Paul Fürst találmánya. Az 1890-től készített bonbonnal az 1905-ös párizsi világkiállításon aranyérmet szerzett. 1945-ben az osztrák Mirabell cég megvette a Mozart golyó gyártási licencét. A két változat sem ízben, sem árban nem különbözik egymástól számottevően. (Az eredeti változatnál belül van a marcipán és kívül a nugátkrém, míg a licencelt változatnál belül van a nugátkrém, és kívül a marcipán. Ezért az utóbbiban több a marcipán.) A megkülönböztetés érdekében az eredeti Fürst-féle változatot kék-ezüst színű, míg a Mirabell-féle (echte) változatot vörös-arany színű sztaniolpapírba csomagolják. 1938-ban a német Paul Reber GmbH is megvette a Mozartkugeln licencét. Náluk is belül van a nugátkrém, és kívül a marcipán. Ők azonban tovább finomították az összetevőket, ezért az általuk gyártott változat még az eredetinél is ízletesebb. (A marcipán egyik fele mandulából, a másik fele pisztáciából készül. A külső bevonat itt is tejcsokoládé.)

A Mirabellhez hasonlóan ők is nagy hangsúlyt fektetnek arra, hogy termékeik tartósítószer-, színezék- és aromamentesek legyenek. Emiatt aztán drágábbak is. (Kilogrammjuk több mint 16 000 Ft.) A magas árhoz hozzájárult a parádés díszcsomagolás. (Még hegedű alakú dobozban is kapható. Szív formájú bonbont is gyártanak.) Az Intersparban megtekinthető a teljes választék. (Ajándéknak tökéletes. Magas ára ellenére 40 országban árusítják a Reber cég Mozart arcképpel díszített desszertjeit.)

Aki ezeket a drága változatokat nem tudja megvenni, válassza az osztrák Compliment Süsswaren Vertiebs GmbH által gyártott Mozart golyót. Mivel ez is licencelt, minőségben nem rosszabb az eredetinél. Itt is belül van a nugátkrém, és kívül a marcipán. (A külső bevonata étcsokoládé, hogy ne legyen annyira geil az íze.) Celofánzacskóban, 298 grammos kiszerelésben forgalmazzák. A zacskó 18 db bonbont tartalmaz. Legolcsóbban az Aldi áruházban kapható. Ára: 1000 Ft (3400 Ft/kg). Hasonlóan olcsó és jóízű az osztrák Josef Manner &. Comp. AG által licencben gyártott változat. Csupán annyiban tér el az előzőtől, hogy itt a nugátkrémben 9%-kal több mogyoró van. Tömege: 295 gramm/18 db. Ezt is celofánzacskóban forgalmazzák. Mivel a Mozart Kugeln iránt az igény világszerte fokozódik, időközben más cégek is bekapcsolódtak a gyártásba (pl. Dallmann, Halloren, Hofbauer, Heindl, Schluckwerder, stb.) Ez a nagy választék annak tudható be, hogy az elmúlt két évszázad alatt a világhírű zeneszerző neve köré valóságos kultusz épült. Ma belőle és zenéjéből él Salzburg városa, az emléktárgygyártók és árusok hada, sőt még a csokoládégyárak is.[240] Ennek a haszonnak az egymilliomod részéből meg lehetett volna menteni a fiatalon elhunyt zeneszerző életét, és főúri életkörülményeket teremthettek volna számára. Mozart egész életében nyomorgott, majd éhezésben legyengült szervezetét egy fertőzés támadta meg. Pénz hiányában nem tudta magát gyógyíttatni. A 35 éves zeneszerző tetemét tömegsírba hajították. Ma sem tudja senki hová temették el, hol van a sírja. Még a felesége sem érdeklődött utána. Annyit sem érdemelt, hogy valaki egy szál virágot helyezzen a sírjára.

Egyébként a szaloncukor magyar találmány. Az 1880-as években kezdtek el a városi asszonyok cukorkákat és csokoládégolyókat selyempapírba csomagolni, és a fenyőfára akasztani.[241] Ez a szokás oly gyorsan terjedt, hogy hamarosan felfigyeltek rá a cukrászok is. 1890-ben már számtalan változatban és ízesítéssel készítették a fondantból (főzött cukorból) készült, és díszes papírba csomagolt „szaloncukorkákat”.[242] Az áruk azonban meglehetősen „borsos” volt, ezért egyre-másra születtek a házilag főzhető szaloncukrok receptjei. 1891-ben egy önálló szakácskönyv is megjelent a szaloncukorkészítés módjáról. Európában csak a két világháború között terjedt el a szaloncukor. A legnagyobb népszerűségnek azonban továbbra is nálunk örvend.[243] Az igények növekedésével ezt a közkedvelt karácsonyfadíszt ma már nem cukorból gyártják. A jelenleg kapható szaloncukrok belsejében csokoládéval bevont gyümölcszselé, vagy ízletes krémekkel töltött bonbonok találhatók. Az áruk sem magasabb, mint a dobozban árult bonbonoké, így már nem érdemes házilag díszes papírba csomagolni a csokidrazsét vagy a pralinét.

Igazán nagy gond csak akkor támad, ha egy gyerekes család külföldi kiküldetés során olyan országba költözik, ahol ismeretlen fogalom a szaloncukor. Ilyenkor a hozzájuk látogató rokonok semmivel sem tudnak nagyobb örömöt okozni, mint egy doboz ajándékba vitt szaloncukorral. Beszerzé-

[240] A 2006-os jubileumi évben már fából készült mozgatható karú és lábú Mozart szobrocskákat és Mozart bébikészletet is lehetett kapni, amely arcképes rugdalózót, cumisüveget és etetőtálkát tartalmazott. A felnőtteknek Mozart képével díszített öngyújtót, és Mozart életét percről percre követő órát kínáltak Salzburgban. A számítógépes játékok kedvelői pedig Mozarttal szörföző komputeres játékot vásárolhattak. Az élelmiszeripar is kitett magért. Egy hentes megálmodta a Mozart kolbász receptjét, amihez a sörgyárak hozzáillő Mozart-sört kínáltak. A vegetáriusok Mozart joghurtot fogyaszthattak.

[241] Eleinte csak a tehetősebb családok engedhették meg maguknak, hogy karácsonyfát állítsanak. Ők a szalonban helyezték el, és innen ered a ráaggatott szaloncukor neve.

[242] Készítését Gerbeaud Emil és Stühmer Frigyes gépesítette. A két világháború között már hetven változatát kínálták, harminc különféle papírba csomagolva.

[243] Magyarországon évente 3600 tonna szaloncukrot adnak el, ami azt jelenti, hogy karácsonykor egy-egy család átlag 1,5 kilogrammnyi szaloncukrot fogyaszt.

sénél fordítsunk fokozott gondot a minőségére. Sajnos a jó minőségű szaloncukor sokba kerül. A prémiumkategóriás termékek közül legfinomabb a **Bonbonetti**[244] **Nosztalgia szaloncukor**család. Az öt változat közül az étcsokoládéval bevont, **Marcipánkrémes-narancslikőrös** töltött szaloncukor az ínyencek körében is általános elismerést váltott ki. (Fehér sztaniolpapírba csomagolt.) A étcsokoládéval bevont **Szilvapálinkás-csokoládékrémes** szaloncukor pedig 2012-ben elnyerte World Spirit Awards dupla aranyérmét. (Kék sztaniolpapírba csomagolt.) A tejcsokoládé kedvelői a tejcsokoládéval bevont **Konyakmeggy-trüffelkrémes** szaloncukrot válasszák. (Piros sztaniolpapírba csomagolt.) A karamella híveinek leginkább a tejcsokoládéval bevont **Karamellkrémes** szaloncukor fog ízleni. (Narancssárga sztaniolpapírba csomagolt.) Aki a mogyorókrémet szereti, a szintén tejcsokoládéval bevont **Mogyorókrémes** szaloncukrot válassza. (Sárga sztaniolpapírba csomagolt.) Ez a szaloncukorcsalád nem celofánzacskós, mint a kommersz Bobonetti változat, hanem celofánnal borított kartondobozos.

Dekoratív megjelenése folytán ajándékként is megállja a helyét. Külföldre is vihetjük, nem fogunk se a küllemével, se a tartalmával szégyent vallani. Ha nem ismerjük az illető ízlését, vegyünk neki egy doboz **Nosztalgia szaloncukorválogatás**t. Ebben mind az öt fajtából található néhány darab kóstoló. A Spar szupermarketek és az Interspar forgalmazzák. Postán is megrendelhető. Honlap: http://szaloncukorposta.hu/index.php?option=com_virtuemart&page=shop.browse&category_id=3&Itemid=2 (Külföldre is szállítanak. Rendelés előtt regisztráltatnunk kell magunkat. Sajnos a szállítási költség nagyon magas, ezért célszerű több dobozzal, illetve több fajtát rendelni. Így a futárszolgálat díja megoszlik.) A 350 grammos, díszdobozos kivitel ára az Intersparban 2200 Ft. (Kilónkénti ára 6280 Ft.) Újabban a Tesco szupermarketben is kapható. Itt egy doboz ára 1900 Ft. A szállítás is itt a legolcsóbb, de egyelőre csak Budapestre és vonzáskörzetébe vállalnak kiszállítást. (A szállítási díj pontos értéke a vásárlás során az **Idősáv foglalása** gombra kattintva tudható meg. Előtte regisztráltassuk magunkat.) A számlát online fizethetjük vagy az áru átvételekor a bankkártyánkkal rendezhetjük. http://bevasarlas.tesco.hu/hu-HU/Product/BrowseProducts?taxonomyId=Cat00002321

A cég szezonális termékei leghosszabb ideig a Bonbonetti Édességboltban kaphatók. Ráadásul itt a legolcsóbbak. A Nosztalgia szaloncukorcsalád dobozonként 1900 forintba kerül. Ha magunknak vásároljuk, nem érdemes a drága díszdobozosat venni. A Bonbonetti márkaboltokban mind az öt fajta ömlesztve is kapható. Áruk: 3600 Ft/kg. Cím: 1061. Budapest, Andrássy út 44. (Hétfőtől szombatig délelőtt 10 órától este 8 óráig tartanak nyitva.) Tel: +36 30 373 0012. Márkaboltjaik a fővároson kívül az ország nagyobb városaiban is megtalálhatók. A Bonbonetti hagyományos zselés szaloncukrot is gyárt. A citrusízű kommersz szaloncukor legolcsóbban a Bonbonetti márkaboltokban szerezhető be. Ára celofánzacskóban, 380 grammos kiszerelésben: 900 Ft, kimérve: 2550 Ft/kg. (Jóval olcsóbb, mint a Szerencsi Bonbon Kft. hasonló minőségű zselés szaloncukra. Sok családban ezt a fajtát akasztották évtizedeken át a karácsonyfára.) Ennél olcsóbbat ne vegyünk, mert azok már gumisak, és tele vannak vegyszerrel.

Ugyancsak prémium kategóriás a **Vadász szaloncukorcsalád**. Az idősebbek még emlékeznek rá, hogy évtizedekkel ezelőtt minden élelmiszerboltban lehetett kapni Vadász szeletet. Ez az alkoholos trüffelkrémmel töltött, minőségi étcsokoládéval bevont csokoládészelet nagy népszerűségnek örvendett. Aztán egyik napról a másikra eltűnt az üzletekből. Ezen senki sem csodálkozott, mert az emberek hozzászoktak már, hogy a kommunizmusban minden ami jó eltűnik, minden sikeres terméknek előbb-utóbb beszüntetik a gyártását. Hogy ennek mi volt az oka, senki sem tudja. A rendszerváltás után aztán visszatért a Vadász csokoládé, szaloncukor formájában. Íze, minősége ugyanolyan jó, de csak karácsony környékén kapható. Legkedveltebb az étcsokoládéval bevont édeskeserű változat. (Ez már karácsony előtt el szokott fogyni. Minősége megegyezik a Bonbonetti ét-

[244] A Bonbonetti Kft. jogelődje a másfél évszázados gyártási tapasztalattal rendelkező Stühmer csokoládé üzem, amely az államosítás után Budapest Csokoládégyár néven működött tovább. A rendszerváltás után ezt a gyárat is privatizálták, és a Stollwerck csoportba tartozó Bonbonetti Kft. vette meg. Egyébként a közkedvelt Tibi csokoládé mellett a Bonbonetti Kft. kiváló minőségű konyakos meggybonbont is készít. A Cherry Queen konyakmeggy nemcsak itthon kedvelt, hanem külföldön is piacvezető az alkoholos desszertek között. Az Egyesült Államok és Hollandia mellett a csokoládégyártás fellegvárának számító Belgium édességpiacára is sikerült vele betörni.

csokoládéval bevont szilvapálinkás szaloncukrával. A különbség csak annyi, hogy a Vadász nem pálinkával, hanem meggylikőrrel van ízesítve.)

A Vadász szaloncukrokat is több ízben és színben gyártják. Közülük legkedveltebb az előbb említett **Meggyes krémmel töltött Édes-keserű**, az **étcsokoládéval bevont Marcipánkrémes**[245], valamint az **étcsokoládéval bevont Karamellkrémes** változat. A tejcsokoládé kedvelői a **Feketeerdő** és a **Mogyorókrémes** változatokat keressék. (A Feketeerdő szeletben hasonló a töltelék, mint az Édes-keserű változatban, csak nem ét-, hanem tejcsokoládé-burkolat veszi körül.) Gyerekeknek szánták a szintén tejcsokoládéval bevont **KID eperkrémes**, a **KID tejkrém-trüffel** és a **KID vilmoskörte** változatokat. (Ezek tölteléke meglehetősen kommersz.) Ez a fajta szaloncukor sem olcsó. Színes celofánzacskóban forgalmazzák, 380 grammos kiszerelésben. A Tesco, valamint a Spar és Interspar szupermarketekben 1900 forintba kerül. (Kilogrammja 5000 Ft. A Vadász szaloncukrok a piaci édességboltokban, ömlesztve már 3800 forintért is beszerezhetők. (Ők 5 kilogrammos csomagolásban vásárolják a nagykereskedőktől, jóval olcsóbban.) Gyártó: Vadász Csokoládé Kft. (Érdemes az Interneten körülnézni, mert a webáruházakban ezek a termékek is olcsóbban kaphatók.)

A különleges szaloncukorra vágyóknak érdemes megismerkedni a Stühmer Kft. termékeivel is. Ez az egri cég nem a hajdani Stühmer Csokoládégyár jogutódja[246], de ugyanolyan jó minőségben állítják elő termékeiket, mint legendás elődjük. Kiváló minőségű 100 grammos töltött táblacsokoládéik egész évben megtalálhatók a nagyobb szupermarketek polcain. (Nem észterekkel ízesített, festékkel színezett trutymóval töltik, mint a többi töltött csokoládét, hanem valódi gyümölcskrémmel.) Elegáns csomagolású szaloncukraik azonban csak kevés helyen kaphatók. A 22-féle **Stühmer szaloncukor** között itt is az étcsokoládés a favorit. Az **Étcsokoládés trüffel** tejszínes csokoládékrémmel, az **Aranydesszert** marcipános csokoládékrémmel, a **Gertrúd** narancsízesítésű, alkoholos, mandulás csokoládékrémmel, a **Korfu** mézes tojásfehérje frappéval, a **Marcipán** egyszeres marcipánnal van töltve. A tejcsokoládé kedvelői a marcipános tejcsokoládékrémmel töltött **Marcika**, a likőrös, kakaós krémmel töltött **Ír krémlikőrös**, vagy a tejszínes csokoládékrémmel töltött **Tejcsokoládés trüffel** szaloncukrot keressék. Mivel nálunk évtizedeken át a zselés szaloncukor volt a favorit, ez a változat sem hiányozhat a választékból. A valódi gyümölcsvelővel töltött **Meggyes-marcipános** szaloncukor étcsokoládé bevonatú.

Végül ne feledkezzünk el róla, hogy a Stühmer Kft. fenyőfára akasztható **Konyakmeggy** szaloncukrot is gyárt, természetesen étcsokoládé bevonattal. A Stühmer szaloncukrokat 350 grammos kiszerelésben színes kartondobozban forgalmazzák. A Spar, Interspar és Tesco áruházakban keressük. Ára: 2200 Ft. (6290 Ft/kg.) Ha nem tudjuk eldönteni, hogy melyiket válasszuk, vegyünk **Stühmer szaloncukor válogatás**t. Ennek a változatnak a dobozában mindegyik fő fajtából egy darab minta található. A 15 fajtát végigkóstolva eldönthetjük, hogy ízlésünknek melyik felel meg leginkább, és ebből már többet is vásárolhatunk.[247] A belvárosi Spar szupermarketekben kapható 170 grammos szett ára 1350 Ft. (A magas árak oka, hogy ezek a termékek valójában már nem szaloncukrok, hanem kiváló minőségű bonbonok, szaloncukorpapírba csomagolva.)[248]

Sajnos szaloncukor csak karácsony előtt kapható néhány hétig. A Stühmer Kft. azonban gondoskodott róla, hogy egész évben élvezhessük ezeknek a kitűnő bonbonoknak az ízét. A tejszínes csokoládékrémmel töltött **Étcsokoládés trüffel** szaloncukruk **kocka** alakú desszertként is kapható. A 35 százaléknyi tejszínt és mézet tartalmazó alkoholmentes töltelék itt is kiváló minőségű csokoládéburokkal párosul. A tejcsokoládé kedvelői a **Tejcsokoládés trüffel kocká**t keressék. (Bolti áruk:

---

[245] Nagyon finom. Nem híg lotyadék van benne, mint a marcipántöltésű táblacsokoládékban, hanem tömény marcipán.

[246] A rendszerváltás után megvásárolták a márkanevet a Bonbonetti Kft-től, majd létrehoztak egy saját üzemet.

[247] Ne a celofánzacskós szaloncukor válogatást válasszuk, mert ebben ízesített fondant töltelék van. A bonbonos szaloncukor válogatást színes, lapos kartondobozba csomagolják.

[248] Egyesek szerint ezeknek a szaloncukroknak „köznyugalmat megzavaró áruk” van, de gondoljunk az egészségünkre. Az olcsó, kommersz szaloncukrok tele vannak cukorral, és különféle vegyi anyagokkal (festékek, észterek, stabilizálók, tartósítószerek). Ráadásul silány töltőanyagokkal hamisítják őket. Inkább vegyünk kevesebb szaloncukrot, de kifogástalan minőségűt. Az árban és minőségben számunkra legmegfelelőbb szaloncukorfajta kiválasztását jelentősen megkönnyíti a Kun Elektronikus Könyvtárban található **Szaloncukor választék** című teszt, amely 30 csokoládégyár több mint 350 fajta szaloncukrának minősítését tartalmazza.

109 Ft/db, tömegük: 16 gramm.) Az Aldi szupermarketben 99 forintba kerül. Legolcsóbban az Auchan áruházban kapható. Itt 97 forintért adják. (A pénztár melletti polcon keressük.) A többi szaloncukruk (pl. Aranydesszert, Ezüstdesszert, Gertrúd, Korfu, Marcika) is kapható kocka alakban. Ezek drágábbak, de a tömegük is nagyobb (30 grammosak). Szinte mindegyik megtalálható az édességboltokban, de legnagyobb választékban a Stühmer márkaboltokban szerezhetők be. Áruk: 209 Ft. Kisebb boltokban ne keressük őket, mert a Korfu kivételével nem forgalmazzák a kocka alakú Stühmer desszerteket. (A Spar szupermarketekben az Aranydesszert, Ezüstdesszert néha kapható.)

A választék a budapesti Stühmer édességboltokban a legnagyobb. Cím: XIII., Pozsonyi út 9. Tel: 06-70-618-1204. Másik fővárosi boltjuk címe: VII., Teréz krt. 36. Tel: 06-70-316 0080. A harmadik mintaboltjukat a Bartók Béla út 18. szám alatti kávézóban nyitották meg. Tel: 06-70-618 1202. Vidéken is csak a márkaboltokban kaphatunk Stühmer darabárut. (Közülük legnagyobb az egri, mert közel van a gyár telephelyéhez.) A kocka formájú étcsokoládés és tejcsokoládés Stühmer kocka lapos, kis tábla alakú változata viszont mindenütt kapható. A 20 grammos táblácskák ára: 109 és 119 Ft. Nem drágábbak, mint a meglehetősen gyenge minőségű csokoládészeletek. Az 53% kakaótartalmú trüffelkrémes étcsokoládé kulináris élvezetben a belga csokoládék szintjére juttatja el a fogyasztóit. A Stühmer Kft. termékei drágák ugyan, de minőségük meghaladja a világhírű, német gyártmányú Merci desszert színvonalát is. A Stühmer desszertek a Lindt cég Lindor márkanéven forgalmazott méregdrága bonbonjainál is finomabbak. Ennek ellenére csak fele annyiba kerülnek. Budapesten érdemes benézni a Ráday utca 54 szám alatti **CsokiBolt**ba is, ahol 966-féle étcsokoládé, 636 tejcsokoládé, 305 fehér csokoládé, 284 belga és dán csokoládé, 290 bonbon, 957 desszert, 263 szezonális csokoládé, 590 diabetikus csokoládé és 141 kiegészítő található. (Ide már október végén megérkeznek a különféle szaloncukrok.)

A Vadász Kft. szintén elkezdte szaloncukrai desszertként árusítását. A **Meggyes krémmel töltött édes és keserű** és a tejcsokoládé-bevonatú **Feketeerdő** Vadász szelet 99 forintba kerül. (Kilogrammja 3960 Ft.) A fehér csokoládés **Black&White** változat ára 69 Ft. A Spar és a Tesco szupermarketekben kaphatók. (Tömegük: 25 gramm.) Konyakos meggybonbont is vásárolhatunk egész évben. Sokan továbbra is ragaszkodnak a rendszerváltás előtti kézzel készített változathoz, pedig nem ezek a legjobbak. Ráadásul drágák. Annak ellenére, hogy kimérve árulják, még a legolcsóbb is 3800 forintba kerül kilogrammonként, de akad köztük 6300 forintos is. Ezeknek a kézműves meggybonbonoknak azonban gyenge minőségű a csokoládéburkolatuk, vagy émelyítően sok cukrot tartalmaz az alkoholos meggytöltelékük. A külföldről behozott (lengyel gyártmányú) konyakos meggybonbonnak pedig nagyon rossz a minősége. (Kakaós bevonómasszából készül a burkolata.)

Jelenleg a legfinomabb meggybonbont a Bonbonetti Kft. gyártja. Ráadásul ez a legolcsóbb. A **Royal Cherry** márkanéven árusított 800 grammos **alkoholos meggybonbon**juk a Tesco szupermarketben csupán 2000 forintba kerül. Színes kartondobozban is kapható. Kilónként ára ugyananyi. A csokoládéburok kakaótartalma 45%. Az Aldi szupermarketben a **Choceur meggybonbon**t 550 forintért adják. (Tömege: 216 gramm/18 db.) A Penny Marketben ugyanez a bonbon 520 forintba kerül. Itt **Cherry Pleasure** márkanéven árusítják. (Kilogrammja 2400 Ft.) A csokoládéburok kakaótartalma 49%. Létezik egy prémiumkategóriás változat is, amit **Cherry Queen** márkanéven gyártanak. Kilónkénti ára 6800 Ft. Minőségét tekintve ez a fröccsöntött plexidobozban forgalmazott, kétrétegű celofánba csomagolt luxus változat semmiben sem különbözik a 49% kakaótartalmú olcsóbb alkoholos meggybonbontól. (Piros kartondobozban kilónként 4600 forintért is kapható a Tesco áruházban.)

Ha nem ajándékba vásároljuk, akkor érdemes felkeresni a legközelebbi Bonbonetti mintaboltot, ahol a piros celofánba csavart Cherry Queen meggybonbont kimérve árulják. Kilogrammja 2400 forint. Ennek a bonbonnak már csak egy hibája van, hogy nem konyakot töltenek bele, mint a Gerbeaud Emil által feltalált eredeti változatba, hanem ipari szeszt, ami kissé „karcossá” teszi az ízét. A Cherry Queen konyakos meggybonbont dúsítva is gyártják. A marcipánnal dúsított meggybonbont violaszínű, a diós krémmel dúsítottat narancssárga, a trüffelkrémmel dúsítottat pedig sötétbarna sztaniolba csomagolják. Ízük vetekszik a Szamos Marcipán Kft. hasonló töltésű bonbonjaival, és csak

harmadannyiba kerülnek. A **Cherry Queen Passion** bonbonok legolcsóbban csak a Bonbonetti márkaboltokban kaphatók, kimérve. Áruk: 2720 Ft/kg.

A prémium minőségre vágyók keressék a **Charlotte Cherry in alcohol** konyakos meggybonbont. Ennek kakaótartalma 53%. A kakaóvajat sem spórolták ki belőle. Rendkívül finom, olvadékony. A Tesco szupermarket gyártatja belga csokoládéból. Náluk kapható, 232 grammos kiszerelésben. Ára: 720 Ft. (Kilogrammja 3100 Ft.) Aki ragaszkodik az eredeti konyakos meggybonbonhoz, vásároljon Stühmer gyártmányút. A kézzel készített **Stühmer Konyakmeggy** íze és állaga nagyon hasonlít a Bonbonetti gyártmányú konyakos meggybonbonhoz, de nem ipari szesszel, hanem konyakkal, illetve brandyvel van töltve. Bevonata 56% kakaótartalmú belga csokoládé. Az ára azonban több mint duplája. (6500 Ft/kg.)

Minőségben vetekszik a Szerencsi Bonbon Kft. kézzel készített **Prémium Konyakmeggy** bonbonja a Stühmer Konyakmeggyel. Az ára sem magasabb, de nem mindegy hol vesszük meg. Legdrágább a Tesco szupermarketben. Az angol üzletlánc profithajhász üzletpolitikája következtében a színes kartondobozban, 160 grammos kiszerelésben forgalmazott változat náluk 1800 forintba kerül. (11 244 Ft/kg.) Konyakot, illetve brandyt tartalmaz, étcsokoládébevonatának kakaótartalma pedig 70%. Ugyanez az alacsony árszínvonaláról ismert Auchan áruházban kilogrammonként 6000 forintért kapható. Náluk a 250 grammos **Szerencsi kézi gyártású, étcsokoládés konyakmeggy** ára 1500 Ft. A kézi gyártású konyakos meggybonbonok közül legdrágább a cukrászdák által készített változat. Az általuk kért ár elérheti a kilogrammonként 18 000 forintot is. Természetesen ezek is brandyből és magas kakaótartalmú étcsokoládéból készülnek. Ennélfogva semmivel sem ízletesebbek a Stühmer gyártmányúnál. A Stühmer konyakos meggybonbon nem csak finom, hanem illatos is, mert némi természetes vaníliát tartalmaz.

Sokan a Lellei kézműves konyakmeggyet tartják az ország legjobb konyakos meggybonbonjának. Prémium minőségű alapanyagokból, kézzel készítik. Burkolata 61% kakaótartalmú belga Callebaut étcsokoládé. Tölteléke fondanttal bevont válogatott meggy és valódi francia cognac. (Az ízletes szanki meggyet felhasználás előtt három hónapig kiváló minőségű alkoholban pácolják. A meggyszemeket is kézzel magozzák ki, így nem fordulhat elő, hogy ráharapunk egy meggymagra.) A Gerbeaud Emil receptje alapján készült konyakos meggybon gyártástechnológiájának rekonstruálásánál a Gerbaud cukrászda termelési vezetője, Gnosz Róbert segédkezett. Ára 1800 Ft, 200 grammos kiszerelésben. A gond csak az, hogy egyetlen szupermarket sem forgalmazza. Csupán édességboltokban kapható, vagy webáruházakból rendelhetjük meg. Akinek lehetősége van rá, hogy felkeresse Budapesten a Lehel téri piacot, az egyik kínai édességárusnál 1200 forintért is megkaphatja. Újabban a Nagycsarnokban is kapható, az egyik csokoládéárusnál. Doboza az idősebbek számára ismerős lesz, mert a rendszerváltás előtt ez volt az egyetlen konyakmeggy, persze nem ilyen jó minőségben. (Karácsony előtt szaloncukorpapírba csomagolva is kapható. Ezt a változatot a balatonlellei üzem weblapján rendelhetjük meg.)

A konkurencia által gyártott meggybonbonok gyenge minőségének fő oka, hogy ezek a csokoládégyárak továbbra is afrikai kakaót használnak. A reprivatizált üzemeket megvásárló svájci és német csokoládégyárak viszont hozták magukkal a fejlett gyártástechnológiájukat és a beszerzési forrásaikat. Az általuk használt dél-amerikai kakaó ugrásszerű javulást eredményezett a hagyományos magyar termékekben is. Mellesleg a Szerencsi Csokoládégyárat felvásárló Nestlé magyarországi üzemegységében továbbra is afrikai kakaót használ, ami rányomja bélyegét az összes termékükre. (A kakaópor íze és finomítatlansága leginkább a Boci és a Szerecsen étcsokoládén érződik.) Ennek ellenére nincsenek értékesítési gondjaik. Az idősebbek ugyanis megszokták a „szocreál” csokoládéízt, és ezt keresik. Nekik a nyugati csokoládé túl tömény, keserű. Mivel a külföldi monopóliumok óriási mennyiségben vásárolnak kakaóbabot a világpiacon, ez kihat az árakra is. Ennek tudható be, hogy a jobb minőség ellenére alacsonyabb áron tudják adni a termékeiket, mint a magyar kisüzemek a gyengébb minőségű árut.

A marcipános desszertekhez hasonlóan a trüffelkrémes bonbonok is olcsón és gyorsan előállíthatók otthon, gyári alapanyagokból. A gyömbéres csokoládébonbon sajátos ízével tűnik ki a szokványos csokoládébonbonok közül. Elkészítése ennek is nagyon egyszerű.

87. Gyömbéres csokoládébonbon

Először vágjunk apró darabokra 10 dg kandírozott gyömbért és 6 dg kandírozott narancshéjat. Utána 40 dg jó minőségű étcsokoládét tördeljünk darabokra, tegyük habüstbe, adjunk hozzá 1,2 dl habtejszínt, 0,5 dl narancslikőrt[249], és gőz felett olvasszunk fel a Mézes marcipángolyónál leírt módon. Amikor a darabokra tördelt csokoládé megolvadt, keverjük bele a kandírozott ízesítőket. Vegyük le a gőzről, és lehűlés után pár órára tegyük a hűtőbe. (Közben egyszer-kétszer keverjük meg, hogy a massza homogén legyen.) Amikor megdermedt vegyük ki a hűtőből, és vizes kézzel formáljunk belőle diónyi méretű golyókat, majd hempergessük meg 3 dg jó minőségű kakaóban. Érdemes pár nappal korábban elkészíteni, hogy az ízek összeérjenek. Ebből a mennyiségből max. 30 db csokoládés bonbon várható. Hűtőszekrényben letakarva tároljuk. Fogyasztás előtt hagyjuk szobahőmérsékletre felmelegedni. Ha egy hét után marad belőle, burkoljuk alufóliába, és fagyasszuk le. A mélyhűtés nem árt neki, és hónapok múlva is fogyasztható. Ez a bonbon feleannyiba kerül, mint a boltokban kapható hasonló minőségű csokoládébonbonok. (Darabja kb. 50 Ft, és a tömege kb. 25 gramm.)

Aki igazán finom és vegyszermentes szaloncukorra vágyik, otthon állítsa elő a karácsonyfára valót. Az előbbi gesztenyés és marcipános szaloncukrok mellett sokak kedvence a rumos-kakaós-mazsolás szaloncukor. A következő recepttel a prémium kategóriás szaloncukrokat is jóval meghaladó minőséget érhetünk el, ráadásul olcsóbban. Elkészítése is könnyű, sütést, főzést nem igényel.

88. Rumos-diós-mazsolás szaloncukor

Előző nap áztassunk be 6 dg mazsolát 3 evőkanál rumba. Másnap meleg folyó víz alatt, tiszta körömkefével alaposan mossunk meg 1 narancsot, és a sárga héját leheletvékonyan reszeljük rá a mazsolára. Keverjük bele, majd daráljunk le 20 dg diót. Adjuk hozzá a narancshéjas-rumos mazsolát, 8 dg folyós mézet, és jól gyúrjuk össze. (Ha a méz megikrásodott, előzőleg langyos vízben olvasszuk fel.) Tegyük a masszát a hűtőbe, és legalább 1 órán át érleljük. Utána vizes deszkán, vizes kézzel sodorjuk kb. 1,5 cm átmérőjű rudacskákra, és vagdaljuk 3 cm hosszú darabokra. Rakjuk vissza a hűtőbe. Végül gőz felett olvasszunk fel 20 dg étcsokoládét, és az előzőek szerint mártsuk bele a diós rudacskákat. A fenti mennyiségből max. 30 db szaloncukor várható. Ezt a szaloncukrot nem fenyegeti a romlásveszély, ezért egészen Vízkeresztig fenntartható a karácsonyfán. Ha desszertnek készítjük, fogyasztás előtt pár órával vegyük ki a hűtőből.

Ugyanígy készül a **Zserbós szaloncukor**. Ebben az esetben mazsola helyett apróra vágott aszalt sárgabarackot, 1 evőkanál sárgabaracklekvárt és 6 dg mézet tegyünk bele. Mivel a házilag készített baracklekvár nem tartalmaz tartósítószert, ez a változat 3-4 napnál tovább nem tartható a karácsonyfán.

Sokan kedvelik a kókuszos szaloncukrot is, melynek kommersz változata kókuszreszelékből, és cuk-

[249] A **Cointreau narancslikőr** legolcsóbban az Auchan áruházban szerezhető be, 0,5 literes palackban. Ára: 6000 Ft. A Tesco szupermarketben is kapható 0,7 literes palackban. Ára 8200 Ft. (A magas ár oka, hogy az eredeti Cointreau narancslikőrt keserűnarancs héjából kinyert narancsolajjal ízesítik, és 40%-os alkoholtartalommal forgalmazzák. Ezért ezt a likőrt önmagában nem fogyasztják. Annyira tömény és erős, hogy csak ízesítésre alkalmas. Magas alkoholtartalma következtében felbontva is sokáig eláll.) A webáruházakban olcsóbban megrendelhető. Ezen a címen a francia gyártmányú 0,7 literes változat 6000 forintba kerül: https://idrinks.hu/cointreau_narancslikor?utm_source=argep&utm_medium=cpp&utm_campaign=direct_link (A Budapest Balassi Bálint u. 25. alatti mintaboltjukban szállítási költség nélkül, személyesen is átvehető.) Egyébként a narancslikőrök közül a szintén francia gyártmányú **Grand Marnier** a legfinomabb. (Alkoholtartalma és űrtartalma ugyanannyi, de alapanyag nem ipari szesz, hanem konyak.) Az ára viszont jóval magasabb. A webáruházakban ez is megrendelhető. (7 deciliteres kiszerelésben min. 9000 forintba kerül.) Ez a prémium kategóriás változat szupermarketekben nem kapható. A magas ár miatt sokan próbálkoznak a narancslikőr házilagos előállításával, kisebb, nagyobb sikerrel. Egy ilyen próbálkozás receptje itt található: http://www.vital.hu/narancslikor-recept (Gyengébb és ízetlenebb lesz, mint az eredeti francia narancslikőr, de használható, sőt önmagában is fogyasztható.)

rozott sűrített tejből készül. Ez a változat meglehetősen száraz és rágós. A prémiumkategóriás kókuszos szaloncukrot fehér csokoládéval dúsítják. Mivel házilag elkészítve ez sem kerül sokba, ezt válasszuk.

89. Kókuszos szaloncukor

Gőz felett olvasszunk fel 20 dg fehér csokoládét[250], és még melegen dolgozzunk bele 1 evőkanál mézet, 0,4 dl kókusztejet[251], 10 dg kókuszreszeléket és 1 dg vanillincukrot. (Ha nem kapunk kókusztejet, használjunk helyette cukrozatlan sűrített tejet.)[252] Kb. fél órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Az összegyúrt masszát vizes deszkán, vizes kézzel sodorjuk kb. 1,5 cm átmérőjű rudacskákra, és vagdaljuk 3 cm hosszú darabokra. Utána ismét tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Végül olvasszunk fel 20 dg étcsokoládét, és az előzőek szerint mártsuk bele a hűtőből kivett kókuszrudacskákat. A fenti mennyiségből max. 30 db szaloncukor várható. Ha desszertnek készítjük, hűtőszekrényben tároljuk.

Karácsonyfadíszként és desszertként is közkedvelt a **Vajkaramellás szaloncukor**. Alapanyagát a **Vajkaramella** receptjénél leírtak szerint készítsük el. Annak érdekében, hogy minél omlósabb legyen, most 6 dg vajat adjunk hozzá. Megszilárdulása után megvizezett éles késsel vágjuk 1,5 cm oldalszélességű hasábokra, és metéljük 3 cm hosszú darabokra. Mártsuk olvasztott étcsokoládéba, és lehűlése után csomagoljuk színes celofánba.

Sokak kedvence a **Rumos-kakaós szaloncukor**. Ez ugyanúgy készül, mint a vajkaramellás szaloncukor, csak víz helyett rummal kell főzni. Végül a tűzről levéve keverjünk bele ízlés szerinti mennyiségű olvasztott étcsokoládét, és hagyjuk kihűlni. A gyári változatba nem vajat, hanem növényi zsiradékot tesznek, és az olvasztott csokoládét rossz minőségű kakaóporral, a tejszínt pedig tejporral helyettesítik. Az alapanyag sem könnyen felszívódó szőlőcukor, hanem fogrongáló kristálycukor.

Végül meg kell még említeni az idősebb nemzedék által favorizált **Zselés szaloncukro**t. Gyárilag 100%-os gyümölcsléből készül, amit zselatinnal kocsonyásítanak, majd kakaós mártómasszával bevonnak. Az állati eredetű zselatin azonban sok mérget tartalmaz. Aki ragaszkodik ehhez a változathoz, zselatin helyett bioboltokban beszerezhető agaragar port használjon. (A használati utasításban feltüntetett mennyiséget kevés felmelegített gyümölcslében oldjuk fel, és keverjük a maradék gyümölcsléhez.)[253] Miután megkocsonyásodott vágjuk kisujjnyi vastag hasábokra, és mártsuk olvasztott étcsokoládéba.

90. Mézes kókuszcsók

Először 4 tojásfehérjéből készítsünk tojásfehérjehabot egy csipet só hozzáadásával. Amikor félig felverődött, kisebb adagokban adjunk hozzá 15 dg mézet, és verjük kemény habbá. Utána finoman forgassunk bele 15 dg kókuszreszeléket. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk legalacsonyabb sütési fokozatra (max. 120 °C). Vajazzunk és lisztezzünk ki egy nagyméretű tepsit, majd egymástól kb. 5 centiméterre formáljunk a masszából diónyi halmokat. Végül helyezzük a habcsókot a langyos sütőbe, és szárítsuk zsemleszínűre. A sütő kikapcsolása után nyissuk ki az ajtaját, és teljes lehűlésig hagyjuk benne a tepsit. Kókuszreszelék helyett itt is használhatunk darált mandulát, -diót, -török mogyorót, -barackmagot vagy -pörkölt földimogyorót. Amennyiben méz helyett 15 dg porcukorral édesítjük, akkor keményebb lesz a habcsók. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből kb. 36 db habcsók

[250] 100 grammos fehér csokoládé legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be.
[251] A maradék kókusztejből készítsünk Céklakrémlevest, Kókuszos minikuglófot, Kókuszkrémes banánt vagy Narancsos-csokoládés trüffeltortát. Ha nem tudjuk 2-3 napon belül elhasználni, fagyasszuk le.
[252] Az üvegpalackban forgalmazott 250 milligrammos **Maresi sűrített tej**et keressük. A Spar szupermarketekben kapható. Ára csupán 354 Ft. A Tesco félzsíros sűrített tej sem drága. 500 milliliteres kartondobozban 399 forintba kerül. A Spar sajátmárkás 500 milliliteres sűrített teje is ennyibe kerül. Ezt üvegpalackban forgalmazzák. (A maradék lefagyasztható, és később süteménykészítéshez elhasználható. A mélyhűtés semmilyen kárt nem tesz benne. Cukrozott sűrített tejet ne használjunk, mert tele van fogrongáló invertcukorral és tejporral.)
[253] Az agaragar részletes használati módja a Szójás kocsonyánál található.

várható.

A nyugati konyhákban liszt helyett keményítővel szilárdítják a habcsókot.

91. Habcsók

Az előző recept alapján 15 dg porcukorral és 4 tojásfehérjével készített habba finoman keverjünk bele 15 dg kókuszreszeléket, 3 dg étkezési keményítőt, és 1 evőkanál citromlevet. Béleljünk ki sütőpapírral egy nagyméretű zománcozott tepsit, majd töltsük a masszát 10-12 mm átmérőjű csillagcsőrös habzsákba. Csigavonalban kinyomva formáljunk belőle kisebb méretű rózsákat, és előmelegített sütőbe rakva enyhe tűzön szárítsuk kb. 15 percig, amíg megszilárdul. A szárítás fokozása érdekében támasszuk ki a sütő ajtaját egy hurkapálcikával. Végül kapcsoljuk ki a sütőt, nyissuk ki az ajtaját, és teljes lehűlésig hagyjuk benne a habcsókot. Még kívánatosabbá válik ez a rendkívül omlós édesség, ha habzsákba töltött olvasztott csokoládéval berácsozzuk a tetejét. 5 dg étkezési csokoládéhoz adjunk 2 dg vajat, és a Mézes marcipángolyónál leírt módon olvasszuk fel. Még melegen töltsük habzsákba. Amennyiben nem rendelkezünk habzsákkal, és kis átmérőjű csillagcsőrrel, tegyük egy kisméretű polietilén zacskóba. Ollóval vágjunk az egyik sarkára egy gombostűfejnyi nyílást, és hosszában keresztben csíkozzuk be a lehűlt habcsókokat. Teljesen megszáradva szobahőmérsékleten tároljuk. Selyempapírral bélelt bádogdobozba rakva ropogósságát sokáig megtartja.

A puszedlikedvelők kevés lisztet is adnak a habcsókhoz. Ez esetben már puszedli lesz belőle. Finomabb lesz, ha kókuszreszelékkel vagy valamilyen olajos maggal dúsítjuk.

92. Kókuszos puszedli

Ebben az esetben 15 dg kókuszreszeléket keverjünk össze 1 púpozott evőkanál liszttel és 1 citrom reszelt héjával, majd egy csipet só hozzáadásával verjünk fel 2 tojásfehérjét. Kisebb adagokban szórjunk rá 12 dg porcukrot, és verjük kemény habbá. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 150 °C-ra. Végül forgassuk bele a liszttel kevert kókuszreszeléket vagy a fent említett olajos magvak valamelyikét a tojáshabba. Vajazzunk és lisztezzünk ki egy nagyméretű tepsit, majd egy teáskanállal adagoljunk a masszából diónyi halmokat egymástól kb. 5 centiméterre a kikent tepsibe, és az előmelegített sütőbe rakva, enyhe tűzön süssük kb. fél óráig, amíg ropogósra pirul. (Sütőpapírt használva nem ég meg az alja.) Másnapig szobahőmérsékleten érleljük. A fenti mennyiségből kb. 30 db sütemény lesz.

Az édességboltokban kapható klasszikus puszedli nem tartalmaz olajos magvakat, sőt tojásfehérjehab sincs benne. Ennek ellenére nagyon népszerű. Fűszerezése a karácsonyi mézes süteményekre emlékeztet. Otthoni elkészítése kissé bonyolultnak tűnik, de kezdőknek sem okoz nehézséget.

Puszedli[254]

Egy vastag falú lábasban karamellizáljunk 4 dg kristálycukrot. (Állandóan kevergetve pirítsuk

[254] A puszedli eredetét homály fedi. Egyesek szerint Bécsből érkezett hozzánk, ahol Busserl (puszi) volt a neve. Ez a név magyarosodott puszedlira. Mások szerint francia eredetű, mivel Franciaországban majd Olaszországban már a 17. században készítettek puszedlit. Nálunk csak a 19. században kezdett terjedni. Alapvetően három fajtája van. Az egyik az omlós változat, amit különböző töltőanyagokkal (pl. őrölt dióval, kókuszreszelékkel) dúsítanak. A másik a mézes puszedli, amibe csak liszt van, de a méz miatt nehezen puhul. Ezért nem árt már hetekkel korábban elkészíteni. A harmadik a sokáig eltartható pillekönnyű cukros puszedli. Mi most ezt készítjük el. Az élelmiszerboltokban is ez kapható, mert legolcsóbban ez állítható elő. Az élelmiszergyárak a profit növelése érdekében a vajat elhagyják belőle, és zsiradékként olcsó pálmaolajat használnak. A tojást pedig tojásporral pótolják. Ezért aki igazán finom puszedlira vágyik, otthon állítsa elő magának.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

aranysárgára.)[255] Ezt követően szórjunk rá egy csipet sót, és vékony sugárban engedjük fel 1,5 dl hideg vízzel. A tűzről levéve hagyjuk kihűlni. 10 dg lágy vajat keverjünk habosra 15 dg porcukorral, majd dolgozzuk bele 2 nagyméretű tojás sárgáját.[256] Meleg folyó víz alatt súroljunk tisztára egy citromot. Vékonyan reszeljük le a héját, majd kettévágva facsarjuk ki a levét. Tegyük a reszelt citromhéjat 60 dg lisztre, szórjunk rá 1 mokkáskanál őrölt fahéjat, 1 mokkáskanál őrölt szegfűszeget, negyed mokkáskanál gyömbérport, 1 dg vanillincukrot és 2 teáskanál szódabikarbónát. Jól keverjük össze a porokat, és adjuk a vajas krémhez. Öntsük rá 1 dl tejet, a karamellás folyadékot, és dagasztópálcával ellátott mixerrel dolgozzuk simára. Lefedve egy éjszakán át a hűtőben pihentessük.

Másnap gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Béleljük ki sütőpapírral a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű sütőlemezt és a zománcozott tepsit. Vegyük ki a ragacsos tésztát a hűtőből, lisztes kézzel gyúrjuk össze, és formáljunk belőle diónyi méretű golyókat. Rakosgassuk őket egymás mellé úgy, hogy 3-4 cm hézag legyen közöttük. Amint a sütőlemez megtelt, tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. (Ne süssük túl, mert kérges és rágós lesz.) Még melegen szedjük le a sütőlemezről, és tegyük be helyére az időközben megtöltött tepsit. Mindkét tepsire 25 db tésztagolyót rakjunk.

Végül a még meleg puszedlikat vonjuk be cukormázzal. Ehhez a megmaradt 2 tojásfehérjét villával verjük habosra. Keverjünk bele 20 dg porcukrot és 1 evőkanál citromlevet[257]. Ebbe a lágy habba rakosgassuk a meleg puszedlikat, és húsvillával kiemelve tegyük rácsra.[258] Miután a cukros máz rászáradt, szedjük le a rácsról, és szobahőmérsékleten tároljuk. (Mielőtt teljesen megszáradna, kissé emeljük meg, hogy ne ragadjon hozzá a rácshoz.) Önmagában fogyasszuk, de teával tálalva finom vacsorát is készíthetünk belőle. Ebből a tésztamennyiségből kb. 50 db puszedli lesz. Ez soknak tűnik, de légmentesen záró dobozban ez a sütemény sokáig eltartható. Ha gyerekek is vannak a családban, ennek a mennyiségnek az elfogyasztása nem szokott gondot okozni. Frissen fogyasztva a puszedli kissé rágós és ízetlen, de pár nap után egyre puhább lesz. Az íze is intenzívebbé válik. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. (A puszedlikedvelők próbálják ki a csokoládéval bevont Mézes puszedli receptjét is.)

A puszedli és a habcsók ötvözete a tiroli habcsók. Mint a neve is mutatja, osztrák eredetű. Mivel olajos magvakkal és mazsolával dúsítják, habcsók alakú süteménynek tekinthető.

Tiroli habcsók

Először hajtsunk át a diódarálón 8 dg mandulát, és 8 dg török mogyorót[259]. Mossunk meg 8 dg mazsolát, majd béleljük ki a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű sütőlemezt sütőpapírral. Meleg folyó víz

---

[255] Csak akkor kezdjük el keverni, amikor a cukor kétharmada felolvadt, különben csomós lesz. Ekkor csökkentsük a lángot takarékra, mert élénk tűzön megég, sötétbarna lesz. A cukor 150 °C felett olvad meg, ezért ne nyúljunk bele, és ne nyaljuk meg a főzőkanalat, mert súlyos égési sérülést szenvedhetünk. Az edény falán visszamaradt olvadt cukrot ne kapargassuk se késsel, se körömmel, mert megsérül a zománca. Öntsünk bele vizet, és néhány óra múlva magától leolvad. A cukros edényeket, tányérokat nem kell mosogatni.

[256] Vannak, akik 5 dg vajat és 5 dg (legalább 20% zsírtartalmú) tejfölt tesznek bele. A tejföl lazítja, porhanyóssá teszi a tésztát. Alkalomadtán ezt a változatot is kipróbálhatjuk. Kísérletezhetünk a kevert lisztből készített változattal is. Ebbe kétharmad rész finomlisztet és egyharmad réteslisztet vagy fehér rozslisztet tesznek.

[257] A maradék citromlé károsodás nélkül lefagyasztható.

[258] Ehhez használjuk a sütőből, és a grillsütőből kivett rácsot, valamint az edényalátétet. (Ha gyakran készítünk puszedlit vagy olvasztott csokoládéval bevont desszerteteket, érdemes a konyhafelszerelés szaküzletekben erre a célra szolgáló nagyméretű hűtőrácsot beszerezni. Hajlított változatot vegyünk, hogy az alja ne érjen hozzá az asztalhoz, illetve az alá rakott tálcához.) Villanysütővel rendelkezők úgy gyorsítják a szárítást, hogy 80 °C-ra felfűtik a sütőt, és beteszik a rácsra rakott puszedlit. Nyitott ajtó mellett addig szárítják, amíg az ujjukra már nem tapad rá a máz. Mielőtt rácsra raknánk, félig kotorjuk le az aljáról a cukros bevonatot. Így nem fog lecsepegni, és nem fogy el időközben a máz.

[259] Szükség esetén jóval olcsóbb földimogyorót is használhatunk helyette. Ha mandula és török mogyoró helyett 16 dg földimogyorót teszünk bele a mogyorós csókhoz hasonló íze lesz. (Tisztításánál a belső héját is morzsoljuk le róla, és az égett, elszíneződött szemeket távolítsuk el belőle.)

alatt, körömkefével súroljunk tisztára 1 citromot, a külső sárga héját leheletvékonyan reszeljük le, és facsarjuk ki a levét. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 150 °C-ra, majd egy csipet só hozzáadásával verjünk fel 2 szobahőmérsékletű tojásfehérjét[260]. Adjunk hozzá 9 dg porcukrot, és verjük kemény habbá. A ledarált olajos magvakat tartalmazó közepes méretű tálba tegyünk 10 dg lisztet, 12 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, fél teáskanál őrölt fahéjat, 1 teáskanál reszelt citromhéjat és a mazsolát. Csurgassunk rá 2 evőkanál citromlevet, 1 evőkanál rumot, és kézzel morzsoljuk össze.

Fakanállal részletekben, óvatosan forgassuk bele a tojáshabot, és teáskanállal alakítsunk ki belőle diónyi halmokat a sütőpapíron. (Ne lapítsuk el!) Toljuk a sütőlemezt az előmelegített sütőbe, és enyhe tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Ne szárítsuk ki. A belsejének kissé lágynak kell lennie. Amíg a habcsók sül, gőz felett olvasszunk fel 10 dg étcsokoládét 2 dg vajjal.[261] Vegyük le a tűzről, és a gőzölő fazékkal együtt tegyük rácsra, majd kenjünk szét a habcsókok alján fél teáskanálnyi olvadt csokoládét. Fejtetőre állítva helyezzük süteményes tányérra, hogy a bevonat megkeményedjen rajta. Frissen is fogyasztható, de a puszedlihez hasonlóan néhány napos pihentetés után lesz csak igazán jó íze. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből max. 36 db habcsók várható.

A háziasszonyok mumusa a francia eredetű macaron[262]. Sokan már az említésétől is hideglelést kapnak. Kétségtelen, hogy ennek a desszertnek az elkészítése nagy szakértelmet igényel. A legtöbbször azonban nem a szakértelem hiánya okozza a kudarcot, hanem a sütés módja. Kiváló állagú, tökéletes macaront csak alsó és felső fűtőbetéttel rendelkező, légkeveréses villanysütőben lehet készíteni. Az alul sütő gáztűzhelyek alkalmatlanok erre a célra, mert kívülről befelé sütik a tésztát. Ezért amikor azt hisszük, hogy már megsült, belül még szinte nyers. Ez azzal a következménnyel jár, hogy a habcsók belseje lehűlve összeesik, és a teteje a legkisebb nyomásra behorpad. A hőlégkeveréses sütők viszont belül is melegítik a tésztát. A felül is fűtő villanytűzhelyek pedig két oldalról sütik, így biztosan átsül a belseje, és nem ég meg az alja, mint a gázsütőben. A hideg vagy nedves levegőjű konyha is nagymértékben rontja az esélyeinket.

A tökéletes kivitel másik kritériuma a tükörsima felület. Ezt nagyon finomra őrölt mandulaliszt használatával lehet elérni, ami nem olcsó, és nem mindenütt szerezhető be. Ezért sokan darált mandulával próbálkoznak, ami meglehetősen szemcséssé teszi a macaron tetejét. Nem mindegy ugyanis, hogy milyen darálót használunk. A diódarálón vagy mákdarálón áthajtott mandula meglehetősen szemcsés lesz. Kávédarálót használjunk erre a célra. Ezzel már kellően finomszemcsés lesz. Chopperrel zúzzuk kisebb darabokra a száraz, hántolt mandulát, majd kávédarálón őröljük liszt finomságúra. (Ha kis teljesítményű a kávédarálónk, tartsunk rövid szüneteket, hogy ne melegedjen túl. A felmelegedett mandulaliszt összecsomósodhat, a motor pedig a túlterheléstől leéghet.)

93. Macaron

Először béleljük ki a nagy zománcozott tepsit sütőpapírral. Utána 12,5 dg mandulalisztet keverjünk össze 25 dg porcukorral, és szűrőkanállal szitáljuk át. (A keveréknek teljesen szemcsementesnek kell lennie. Ha a szitán fennakad valamennyi mandula- vagy porcukorszemcse, dörgöljük át rajta.) Utána 4 kisméretű (5,5 dekagrammos) tojás fehérjéjébe szórjunk egy csipet sót, és verjük fel. Mielőtt megkeményedne, kisebb adagokban adjunk hozzá 5 dg kristálycukrot, és verjük kemény habbá. (Ne verjük túl, ne legyen rögös a hab. Ha korábban lefagyasztottunk maradék tojásfehérjét, előző nap tegyük át a normál hűtőtérbe, és másnap 12,5 dekagrammot mérjünk ki belőle. A szakirodalom szerint a macaronhoz állott tojásfehérjét kell használni. Ezért ha friss tojással rendelkezünk,

[260] Ha korábban lefagyasztottuk a megmaradt tojásfehérjéket, előző este tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Másnap mérjünk ki belőle 7 dekagrammot. A maradékot tegyük vissza a mélyhűtőbe.
[261] Ne melegítsük sokáig, mert megkásásodik. Ha erre sor kerül, adjunk hozzá még egy kis vajat.
[262] Kiejtése: makaron. A macaron olasz találmány, de a francia cukrászok tették híressé, és világszerte ismertté. Bár a macaron évtizedek óta ismert, Amerika nagyvárosaiban mostanában trendi édességgé vált. A kávéházak szinte kötelező kínálata, de szupermarketekben is kapható.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

nem árt korábban feltörni, és a tojásfehérjét néhány napig a hűtőben tárolni. Felhasználás előtt néhány órával vegyük ki, mert a hideg tojásfehérjéből készült hab könnyen összeesik. A sütödék és a cukrászdák különféle színekben pompázó macaronokat kínálnak. Ezt a tojáshab színezésével érik el. Ha mi is színes macaront kívánunk készíteni, akkor a felvert habhoz keverjünk 5 csepp ételszínezéket.[263]

Az elkészült habba simítólapáttal óvatosan forgassuk bele a cukros mandulalisztet. (Először csak az egyharmadát. Jól keverjük össze, majd egyre finomabban keverve mehet bele a második, végül a harmadik harmada.) Ne keverjük agyon a masszát, mert akkor eltávoznak belőle a levegőbuborékok, és lapos lesz a tészta. De kemény se legyen, mert akkor nem fog szétterülni a tepsiben, és csúcsos lesz a korongok teteje. Töltsük a folyós masszát habzsákba, és kb. 1 cm vastagságban nyomjunk a sütőpapírra 24 db 4 cm átmérőjű korongot. Addig nyomjuk a zsákot, amíg a szétterülő masszsza az előírt méretet eléri. Ne oszlassuk szét a habzsák csövével, mert akkor a korongok laposak lesznek, és sok massza megmarad. Magas masszát nyomjunk a kör közepére, és hagyjuk, hogy magától szétterüljön. A tésztakorongok egymástól 2-3 cm távolságra legyenek.[264] Ezt követően erősen ütögessük a tepsit az asztal lapjához, hogy a masszából a buborékok eltávozzanak. (Akkor jó, mikor pici lyukakat látunk a tetején.) Még mindig ne tegyük a sütőbe, mert a tésztát legalább fél óráig szárítani kell. (Ha nem hagyjuk szikkadni, akkor nem lesz talpa a macaronnak, és berepedezik a teteje.)

Fél óra múlva gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 150 °C-ra, és nézzük meg, hogy bebőrösödött-e a tészta. Ha még ragad a teteje, hagyjuk tovább száradni.[265] Amennyiben már nem ragad hozzá az ujjunkhoz, toljuk az előmelegített sütőbe, és enyhe tűzön süssük kb. 10 percig. Akkor vegyük ki a sütőből, amikor a teteje már szilárd, roppanós, a belseje pedig kissé lágy. Ne szárítsuk ki, mert akkor habcsók lesz belőle. Pirítani sem szabad.[266] Lehűlése után szedjük ki a tepsiből. Kiemelésük nem lesz könnyű, mert melegen töredeznek, hidegen pedig hozzáragadnak a sütőpapírhoz. Ezért amikor langyosra hűlt a sütőpapírral együtt húzzuk ki a tepsiből, és az asztalon egy vékony pengéjű késsel alányúlva, válasszuk le őket a sütőpapírról. (Ne nyúljunk a korongokhoz. A sütőpapír szélét fogjuk meg, hogy ne csússzon el, és húzzuk végig a kést az egyes tésztasorok alatt.)

Amíg hűl a tészta, készítsük el a tölteléket. Ezen a téren számtalan lehetőség közül választhatunk. Sokféle krémmel tölthetjük, de arra ügyeljünk, hogy kellően magas legyen a zsírtartalmuk, mert a vizes töltelék eláztatja a tésztát. A különféle változatok közül legfinomabb a mandulás töltelék. Alapja főzött tojáskrém, illetve angolkrém, ami már önmagában garancia a kiváló ízre. 2 tojássárgáját 4 dg porcukorral keverjünk kifehéredésig, majd kisebb adagokban hígítsuk fel 0,5 dl habtejszínnel. Lángterelő felett, lassú tűzön, állandóan kevergetve sűrítsük kb. 10 percig, amíg méz állagú lesz. A tűzről levéve hagyjuk lehűlni, majd apránként keverjünk bele 8 dg vajat, és 1 teáskanál mandularomát. Tegyük a hűtőbe. Miután sűrűre dermedt osszuk 12 részre, majd kenjünk egy-egy részt a tésztakorongok felének aljára. Ragasszuk rá a tésztakorongok másik felét, majd rakjuk sütőpapíros tányérra. Polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk.

---

[263] Minden szupermarketben kapható különböző színű ételfesték. Kedvünkre válogathatunk közülük. Arról azonban ne feledkezzünk el, hogy ezek a színezékek vegyszerek, és agyonvegyszerezett ételeink egy idő után rákot okozhatnak. A festékmentes fehér macaron is finom.

[264] Ha rossz a szemmértékünk, kartonpapírból vágjunk ki egy 4 cm átmérőjű korongot. Fordítsuk meg a sütőpapírt, és alkoholos filctollal 24-szer rajzoljuk körbe a korongot, egymástól egyenlő távolságra. Utána visszafordítva tegyük a sütőpapírt a tepsibe, és kövessük a túloldalról áttetsző rajzolatokat. Így biztosan egyformák lesznek a tésztakorongok.

[265] Télen, hideg vagy nedves levegőjű konyhában nehezen szárad a tészta. Ezen egyesek hajszárító bevetésével segítenek.

[266] Remélhetőleg nem fog összeesni, és szép formás korongok lesznek belőle. Ha nem sikerül, ne keseredjünk el. Próbáljuk meg még egyszer. Amennyiben berepedt a teteje, túl magas hőmérsékleten sütöttük. Ha nincs talpa, túl alacsony volt a hőmérséklet. Ezért sokan azt csinálják, hogy 160 °C-on kezdik el sütni, majd 4-5 perc múlva, amikor már elkezd emelkedni lecsökkentik a hőfokot 130 °C-ra. Minden sütő másként süt, ezért elkerülhetetlen a kísérletezés. (Ha végre sikerül, ne bízzuk el magunkat. Amennyiben Franciaországban járunk, feltétlenül kóstoljuk meg az eredeti macaront, hogy legyen összehasonlítási alapunk. Rá fogunk jönni, hogy van hová fejlődnünk. Ha nem áll módunkban külföldre utazni, de jók az idegeink, akkor olvassuk el Pierre Hermé alapreceptjét. Webcím: http://elle.hu/kultura/2012/06/25/a-tutibiztos-macaron-recept/)

A másik kedvelt megoldás, a ganache krémmel történő töltés. Ennek előállítása nagyon egyszerű. Öntsünk a habverő tálba 0,5 dl habtejszínt. Adjunk hozzá 3 dg vajat[267], majd tördeljünk bele 12 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét. Vízgőz felett vagy vízfürdőben állandóan kevergetve olvasszuk fel. Vegyük le a gőzölő fazékról, és lehűlve tegyük a hűtőbe. Sűrűre dermedése után keverjük habosra, majd az előbbiek szerint töltsük meg vele a tésztakorongokat, és lefóliázva tegyük a hűtőbe. A fehér macaront fehércsokoládés krémmel töltsük meg. Először tisztítsunk meg 15 dg sótlan pisztáciát[268], és mozsárban törjük össze, vagy deszkán vágjuk apróra. Utána gőz felett olvasszunk meg 15 dg darabokra tördelt fehér csokoládét. Amikor langyosra hűlt, keverjük bele a kb. 7 dekagrammnyi pisztáciát, és 12 részre osztva töltsük a macaronba. A fenti mennyiségből 12 macaron várható. Ez az optimalizált változat alul-felül sütő, de légkeveréssel nem rendelkező villanysütőben is elkészíthető. A bátrabbak próbálkozhatnak gázsütővel is. Ebben sem fog összeesni a tészta, és nem ég meg az alja. Felső sütés és légkeverés hiányában azonban a belseje lágyabb lesz. Ez ellen úgy védekezhetünk, hogy hagyjuk az elzárt sütőben lehűlni.

Aki gyakran készít macaront, annak érdemes erre a célra készített sütőformát vásárolni. Nem túl drága. A Pandortex Webáruházból megrendelhető **Macaron készlet** 2670 forintba kerül. Cím: http://www.pandortex.eu/konyha-felszereles/macaron-készítő-szett-c9314 A szilikon sütőlappal egyszerre 48 korong süthető. A 4 cm átmérőjű formáknak van egy pár milliméter magas oldala is. Így a beléjük töltött massza nem folyik szét. Sütés közben a tészta csak felfelé növekedhet, ami azt eredményezi, hogy a benne sült korongoknak biztosan lesz talpa. (A cukrászok is formákkal sütik a teljesen egyforma talpas macaronokat.) A szetthez tartozik egy masszaadagoló is, két nyomófejjel. Ez a habzsákot helyettesítő dobszerű eszköz nem túl nagy, ezért egyszerre nem fér bele az összes massza. Megtölteni és kezelni azonban könnyebb, mint a habzsákot. Ez az adagoló tortadíszítésre is használható.

Az egész világon ismert torta a pavlova, ami nem más, mint **habcsóktorta**. Alapja egy korong alakú vastag habcsók, a tetején tejszínhabbal. Erre díszítésként gyümölcsöt raknak. Nevét egy orosz balerináról, Anna Pavlováról kapta az 1920-as években. Készítőjét Pavlova fehér tüllszoknyája ihlette. A jó Pavlova kívül ropogós, belül krémes és lágy. Ezt nehéz elérni. A kísérletezők zöme arról számol be, hogy az ő tortájuk alapja belül is ropogós lett. A sikert valószínűleg a hozzávalók is befolyásolják. Van, aki 1 evőkanál keményítőt tesz a habcsókba, mások 1 teáskanál ecet, illetve citromlé hozzáadását tartják megfelelőnek.[269] Aztán olyanok is vannak, akik a biztonság kedvéért keményítőt és ecetet is tesznek bele. Ekkor már kicsi a valószínűsége, hogy belül lágy lesz. Viszont szilárd alapot teremt a töltéleknek. Akkor sem lesz lágy a belseje, ha túl sok cukrot teszünk bele, vagy ha hőlégkeveréses sütőben sütjük, mivel ez a sütőfajta, belül is ugyanúgy melegíti a nyersanyagot, mint kívül.

94. Pavlova

Először béleljük ki egy 26 cm átmérőjű tortasütő forma alját sütőpapírral, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 120 °C-ra. Utána 4 szobahőmérsékletű tojásfehérjét[270] egy csipet sóval verjünk kemény habbá. Mielőtt teljes felverődne, kisebb adagokban adjunk hozzá 20 dg porcukrot, majd 1 evőkanál étkezési keményítőt, és verjük tovább, amíg fényes kemény hab lesz belőle. Kanalazzuk a tojás-

[267] A vaj azért kell bele, hogy krémesebb és szilárdabb legyen. Szobahőmérsékleten se türemkedjen ki a töltelék belőle.

[268] A Lidl áruházban az **Alesto Californian Pistachios – Rosted & Unsalted** 1850 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben. (Kilogrammonkénti ára 7400 Ft.) Az Aldi áruházban sem drágább. Náluk a **Snack Fun Pistazien Geröstet Ungesalzen** ára szintén 1850 Ft, 250 grammos kiszerelésben. A 100 grammos fehér csokoládé a Lidl áruházban szerezhető be legolcsóbban és legjobb minőségben.

[269] Ha marcipános desszertek díszítésére használjuk a habot, akkor a tojásfehérjét egy csipet sóval verjük fel. A citromlével vagy ecettel felvert tojáshabot ugyanis a marcipán ledobja magáról.

[270] Nem árt tudni, hogy egy átlagméretű tojás 3,5 dg fehérjét tartalmaz. Ha elfelejtettük, hogy hány tojásfehérjét gyűjtöttünk össze a mélyhűtőben, ehhez a tortához 4 × 3,5, azaz 14 dekagrammot mérjünk ki belőle. A maradékot fagyasszuk vissza. A tejszínnel ellentétben a tojásfehérjében nem tesz kárt a mélyhűtés. Többször is visszafagyaszthatjuk.

habot a tortasütő formába úgy, hogy körös-körül 2 cm hézag legyen a forma fala és a habcsók között. (Erre azért van szükség, mert a Pavlovának nem lehet kérges az oldala.) Simítsuk el a tetejét úgy, hogy a közepe homorú legyen, és tegyük az előmelegített sütőbe. A legalacsonyabb sütési fokozaton (120 °C-on) süssük 5 percig, majd csökkentsük a hőmérsékletet 100 °C-ra[271], és szárítsuk még kb. 1 órán át. Végül zárjuk el a sütőt, és csukott ajtó mellett szárítsuk még kb. fél óráig.[272]

Amíg a habcsók hűl, vízgőz felett olvasszunk fel 4 dg étcsokoládét 1 dg vajjal, Zárjuk el alatta a tüzet, és hagyjuk a gőzölő fazékon. Miután a habcsók lehűlt, egy csipet sóval verjünk kemény habbá 4 dl legalább 30% zsírtartalmú habtejszínt. Mielőtt teljesen felverődne, adjunk hozzá 2 dg porcukrot. Ha másnapra készítjük, akkor a tejszínhab összeesésének elkerülése érdekében keverjünk a félig felvert tejszínbe egy csomag habfixálót is.[273] A kemény tejszínhabot halmozzuk a habcsókalap tetejére. Felrakása után vékony sugárban, összevissza csurgassuk rá az olvasztott csokoládét.

Végül egyenletesen elosztva rakjunk a tetejére 20 dg kék áfonyát, málnát vagy szedret. Ősszel magnélküli szőlővel, télen pedig vékony szeletekre vágott banánnal vagy narancsgerezdekkel fedjük be. (Az alaposan letisztított narancsgerezdeket vágjuk 4-5 darabra.) Fagyasztott gyümölcsöket nem célszerű rárakni, mert felengedve lottyadttá válnak, és levet eresztenek. A kifolyó létől összeesik a tejszínhab, és lefolyik a torta oldalára. Ha nincs más lehetőségünk, rakjunk rá 20 dg kimagozott meggybefőttet. (Felrakása előtt tegyük szűrőkanálba, és a levét csepegtessük le.) Éles, fűrészfogú késsel vágjuk fel, mert nagyon törékeny. A Pavlova nem éppen fogyókúrás desszert. Ezen egyesek úgy enyhítenek, hogy csak 2 dl habtejszínt és 1 dg cukrot használnak hozzá, amit felverve óvatosan összekevernek 20 dg görög joghurttal. A joghurtot nem cukorral, hanem 1 evőkanál mézzel édesítik, és negyed mokkáskanál Bourbon vaníliával ízesítik. Ezzel a töltelékkel nem csak egészségesebb, hanem finomabb is lesz.

A Pavlova harmadik változatára nem tejszínhabot, hanem mascarponét raknak, és karamellizált gyümölccsel díszítik. Amíg a habcsókalap hűl, mossunk meg, majd magozzunk ki 25 dg nektarint vagy őszibarackot, és héjával együtt vágjuk kb. 0,5 cm széles szeletekre. Egy tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőben forraljunk kevés vizet. Szórjunk rá 2 evőkanál barna cukrot, és kevergessük, amíg felolvad. Ekkor tegyük rá a gyümölcsszeleteket, és a serpenyőt folyamatosan rázogatva pirítsuk 1-2 percig. Villával forgassuk át, és a másik oldalát is karamellizáljuk. (Ne süssük sokáig, mert akkor levet enged, szétesik, és dzsem lesz belőle.) Utána keverjünk simára 0,5 kg mascarponét, és kenjük a habcsók tetejére. Csurgassuk rá az olvasztott csokoládét. (Ha nincs habzsákunk, tegyük a csokoládékrémet egy kisméretű nejlonzacskóba, az egyik sarkát ollóval vágjuk le, és a kb. 2 mm átmérőjű lyukon keresztül csíkozzuk keresztül-kasul.) Végül rakjuk rá a karamellizált gyümölcsöt. (Szezonon kívül a barackok helyett 20 dg banánt használjunk.)

A Pavlovának létezik egy mostanában terjedő negyedik változata is, amelyre nem gyümölcsöt raknak, hanem gesztenyepürét. Ez nem más, mint a habcsók és a sokak által kedvelt tejszínhabos gesztenyepüré összeházasítása. Előző este vegyünk ki egy csomag (250 gramm) gesztenyemasszát a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Másnap nyomjuk át burgonyatörőn, majd verjük fel a tejszínhabot. A hab egyharmadát kenjük a habcsókra, és villával finoman terítsük rá a gesztenyepürét. Erre rakjuk rá a maradék tejszínhabot. Díszítésként szitáljunk a tetejére 1 evőkanál kakaóport, de olvasztott csokoládéval is csíkozhatjuk.

Az első változattal megegyező módon készül a **Citromkrémes habcsóktorta**. Ez annyiban tér el a klasszikus változattól, hogy a tejszínhab felrakása előtt citrommal ízesített tojáskrémet kennek a lehűlt habcsóktorta tetejére. A főzött tojáskrémet a Csokoládés gesztenyetortánál leírt módon ké-

---

[271] Gázsütőn ezt nem könnyű megtenni. Finoman szabályozva csökkentsük a lángot minimumra. Arra azonban ügyeljünk, hogy a gázrózsa körbeégjen. Ha hunyorog vagy egy darabon kialszik, ott szivárogni fog a gáz, és berobban a sütő.

[272] Ezek hozzávetőleges értékek. Minden sütő másként süt. Nekünk kell kikísérletezni, hogy meddig kell sütni és szárítani a habcsókot, hogy kívül szilárd, belül pedig lágy legyen. De ne legyen annyira lágy, hogy lehűlve a belseje összeessen.

[273] Ha nem akarunk kockáztatni, 2 db 2 deciliteres, papírdobozos habtejszínt használjunk hozzá. Az UHT habtejszín biztosan felverődik. Legkönnyebben a Penny Marketben kapható **PENNY Whipped Cream** verhető habbá. (2 perc alatt kemény hab lesz belőle, és nem drágább, mint a többi szupermarket 30% zsírtartalmú UHT habtejszínje.) Ára 200 milliliteres kiszerelésben 229 Ft.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

szítsük, de most ne kakaót tegyünk bele, hanem 2 evőkanál citromlevet, és 2 evőkanál mézzel édesítsük. Miután besűrűsödött, hagyjuk lehűlni, és rakjuk a hűtőbe. (Most ne tegyünk bele vajat!) Tálalás előtt kenjük a méz sűrűségű főzött tojáskrémet habcsóktorta tetejére, majd rakjuk rá a tejszínhabot és a gyümölcsöt. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből max. 12 szelet torta várható.

Hatékony tojásfehérje-eltüntető a datolyatorta is. Csak annyiban hasonlít a Pavlovához, hogy ennek is tejszínhab van a tetején. Mivel nem tartalmaz tojássárgáját, ennek a tortának a tésztája nem lesz olyan puha, mint a piskóta. Ezért íze nem hasonlít a cukrászdai egyentortákra. Gluténérzékenyek is fogyaszthatják.

95. Datolyatorta

Először mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd vajazzunk ki egy 26 cm átmérőjű tortasütő formát. Utána deszkán éles késsel felvágva magtalanítsunk kb. 35 dg aszalt datolyát, és hajtsuk át egy normál, azaz 4 mm átmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Utána diódarálón hajtsunk át 25 dg mandulát a belső héjával együtt, majd egy másik tálba daráljunk le vele 5 dg fehér csokoládét. Nagy lyukú reszelőn reszeljünk le 25 dg étcsokoládét, és tegyük félre. Villával dolgozzuk bele a kb. 25 dekagrammnyi datolyamasszába a darált mandulát. Keverjünk bele 8 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 1 folyó víz alatt tisztára súrolt citrom reszelt héját, majd szórjunk bele 2 evőkanál étkezési keményítőt és 1 mokkáskanál szódabikarbónát. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. 6 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá. Egyharmadát alaposan dolgozzuk bele a kemény datolyamasszába. Miután kilágyult óvatosan keverjük bele a maradék tojásfehérjehabot, majd finoman forgassuk bele a reszelt étcsokoládét. Öntsük a pépet a kikent formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe.

Mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a masszsza. Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk langyosra hűlni, majd borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Végül egy csipet sóval verjünk kemény habbá 4 dl legalább 30% zsírtartalmú hideg tejszínt. Miután teljesen felverődött, keverjük bele a reszelt fehér csokoládét. (A belekevert csokoládéval csak néhány másodpercig verjük, nehogy összeessen a hab. Ha másnapra készítjük a tortát, szórjunk a habba egy zacskó habfixálót is.) Egyenletesen elosztva, simítókanállal kenjük a habot a teljesen lehűlt tészta oldalára és tetejére, majd szórjunk rá 4 dg vágott mandulát. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti kb. 1,5 kg súlyú tortából 16 szelet várható. Kisebb családokban fele mennyiségben is elkészíthető ez a torta. Ez esetben 18 cm átmérőjű sütőformát használjunk hozzá.

A marcipán nem csak hordozó vagy díszítő alapanyagként közkedvelt, hanem szerte a világon különböző sütemények töltelékeként is használják. Ezek közül talán legismertebb és nálunk is leginkább elterjedt készítmény a mogyorós nápolyi.

96. Mogyorós nápolyi[274]

A mogyorós nápolyi alapanyaga annyiban tér el a marcipántól, hogy az előző receptek alapján megfőzött tojásfehérjehabhoz nem mandulát, hanem 30 dg lehéjazott és apró darabokra vágott pörkölt földimogyorót kell keverni. Ezt a marcipánnál lágyabb krémet max. 1 cm vastagon töltsük élelmiszer-áruházakban beszerezhető édes ostyalapok közé, és óvatosan lepréselve néhány napig hűvös helyen pihentessük. Az oldalán kitüremkedő masszát simítsuk el. Keskeny szeletekre vágva

[274] Nevével ellentétben a nápolyi nem olasz sütemény. A különböző krémekkel töltött ropogós ostyalapok őshazája Ausztria. A császári Bécs neves cukrásza, Josef Manner készített először nápolyit, amit Nápolyból származó mogyoróval gazdagított krémmel töltött meg. Az ihletet Oscar Pischinger adta, aki évtizedekkel korábban készített töltött ostyalapokat. A Pischinger tortát cukrászdákban szolgálták fel, míg Manner kis szeletekre vágott töltött ostyáit édességboltokban árulták. A 39 × 17 × 17 milliméterre vágott 5 ostyalapból álló édesség a Monarchia többi országában is nagy sikert aratott, ezért Közép-Európa minden országában elkezdték gyártani.

tálaljuk. Még finomabb lesz az íze, ha a kész krémhez 1 dg vanillincukrot is hozzákeverünk. Aki kedveli a lépes mézet, hasonló állagúvá teheti a mogyorós nápolyit is. Ebben az esetben a tojásfehérjehabot addig kell főzni, amíg sűrű, fondantszerű masszává válik. Ennél a készítménynél nagyon fontos, hogy világos héjú frissen pörkölt mogyorót használjunk hozzá, mert ha csak egy égett vagy avas szem kerül bele, tönkreteszi az egészet.

A szupermarketekben és a cukrászdákban kapható hamisítványokhoz szokott fiatalok el sem tudják képzelni, hogy milyenek voltak a békebeli sütemények. 100-150 évvel ezelőtt a nagy generáció még sokat adott az ételek minőségére. Krúdy korában egy cukrász nem mert volna olyan silány utánzatokkal előállni, mint korunk profithajhász édességgyárai, vagy a gazdasági válság miatt fennmaradásukért küzdő cukrászdái. Példaként nézzük meg, hogy milyen volt régen a csokoládés nápolyi.

97. Csokoládés nápolyi

Először szerezzünk be egy hatlapos ostya tortalapot. (Lehetőleg tojással dúsítottat vegyünk.) Utána 1 nagyméretű tojást keverjünk simára 12 dg porcukorral, 2 púpozott evőkanál jó minőségű kakaóval és 1 mokkáskanál sütőrummal. Lángterelő felett, takaréklángon sűrítsük kb. 10 percig, amíg méz sűrűségű lesz. (Ne hagyjuk felforrni, mert akkor a tojás megtúrósodik, és dobhatjuk ki az egészet!) Vegyük le a tűzhelyről, szórjunk bele 4 dg őrölt diót, és hagyjuk lehűlni. Ekkor keverjük habosra 12 dg lágy vajjal, majd osszuk öt részre, és egyenletesen kenjük meg vele az egymásra rétegezett ostyalapokat. Jól nyomkodjuk rá a zárólapot, és nejlonzacskóba bújtatva néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy a töltelék megdermedjen. Végül egy fűrészfogú éles késsel daraboljuk az ostyatortát kb. 2,5 × 7 centiméteres hasábokra. Üveg- vagy porcelántálba rakva szervírozzuk. Polietilénfóliával légmentesen letakarva tároljuk. Hűvös, száraz helyen tároljuk. Ha megereszkedett, grillsütőben kiszáríthatjuk, újra ropogóssá tehetjük. (Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert egy pillanat alatt megég. Télen tegyük egy fémtálcára, és rakjuk a fűtőtestre. Ott szintén kiszárad. Fogyasztás előtt hagyjuk lehűlni, hogy ropogós legyen.)

Az ínyencek 20 dg félédes étcsokoládéból, valamint 6 dg vajból készült olvasztott csokoládéval is bevonhatják a nápolyi szeleteket. Így **Csokoládés parány**t kapunk. A nápolyi szeletek villára helyezve történő mártogatását a Csokoládés minyonnál leírtak szerint végezzük azzal a különbséggel, hogy most a szeletek aljára is kerüljön bevonat.[275] Amikor elkészült, az üveg- vagy fémtálcával együtt tegyük a hűtőbe, hogy a csokoládémáz megdermedjen. Felfeszegetés után rakjuk selyempapírral kibélelt fémdobozba. Ha nincs légmentesen záró dobozunk, tegyük nejlonzacskóba, csavarjuk meg a száját, hajlítsuk vissza, majd szorosan tekerjünk rá egy gumigyűrűt. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből min. 24 db nápolyi szelet, illetve csokoládés parány várható. Vizes, nedves levegőjű lakásban nehéz nápolyi szeletet készíteni, mert az ostyalap hamar átgyengül, ehetetlenül rágóssá válik. Sokat javít azonban a nápolyi ropogósságán, ha a vajból eltávolítjuk a kb. 20%-nyi víztartalmát, és tömény, 100%-os vajból készítjük a krémet. Ehhez olvasszunk fel 15 dg vajat, és hagyjuk lehűlni. Ekkor az író lemegy az aljára, a tiszta vaj pedig felúszik a tetejére. Miután megdermedt, könnyen leemelhetjük róla.

A franciák kedvenc süteménye a financier[276]. A legfinomabbat a párizsi pékek készítik. Ránézésre egy darab pirított kenyérnek (toast) tűnik, de az íze és állaga egészen különleges. A különlegesség titka a receptben rejlik. Valószínűleg hosszú kísérletezés eredménye, mert csak akkor lesz kivá-

[275] Sajnos a mártogató villa nyoma meg fog látszódni a parány alján. Nagy gyakorlattal rendelkező háziasszonyok ezt úgy kerülik el, hogy mártogatás előtt a parányok tetejét lekenik olvasztott csokoládéba mártott ecsettel. Megvárják, amíg megszikkad, aztán a csokimázas felületükkel lefelé beledobják az olvasztott csokoládéba. Így kiemelve alul is sértetlen lesz a bevonat, mert a rákent vékony csokiréteg megakadályozza, hogy a villa nyomot látható hagyjon rajta. (Ezt a műveletet a csokoládégyárakban futószalagon és talpazó géppel végzik.)

[276] Kiejtése: finánszié. Nevét onnan kapta, hogy régen a francia pénzemberek kedvenc csemegéje volt. Először a párizsi tőzsde melletti cukrászdában sütötték.

ló, ha a legcsekélyebb mértékben sem térünk el a leírtaktól. Különösen a vaj barnítására kell ügyelni, ezt semmiképpen sem kerülhetjük el. Az sem mindegy, hogy milyen formában sütjük. Erre a célra speciális, 20-25 rekeszes financier sütőformákat gyártanak.[277] (Szükség esetén használhatunk helyette 12 részes muffin sütőformát is.)

98. Financier

Először mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd diódarálón hajtsunk át 5 dg hántolt mandulát. Utána 15 dg jó minőségű (márkázott) vajból süssük ki az írót. (Egy vastag falú lábasban, állandóan kevergetve, közepes lángon süssük, amíg a vaj aranybarna lesz.) A tűzről levéve hagyjuk kihűlni. Miközben a vaj hűl, verjünk félig habbá 3 szobahőmérsékletű tojásfehérjét. (Csak addig verjük, amíg elkezd habozni. Ne verjük kemény habbá.) A tojáshabba keverjünk 1 evőkanál mézet, 3 dg kristálycukrot, 10 dg porcukrot, egy csipet sót, 1 mokkáskanál Bourbon vaníliát [278], majd apránként adjuk hozzá a darált mandulát és 5 dg finomlisztet. Végül keverjük bele a lehűlt olvasztott vajat. Alaposan keverjük össze, és letakarva 2 órára tegyük a hűtőbe. Amíg a tészta pihen, vajazzunk ki, és liszttel hintsünk be egy legalább 20 rekeszes financier sütőformát. A hűtőből kivéve jól keverjük át a masszát, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Miután a tészta szobahőmérsékletre melegedett egyenletesen elosztva töltsük a sütőformába. Végül tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük max. 25 percig, amíg a teteje aranybarna lesz. A sütőből kivéve szedjük ki a formából, és rakjuk rácsra, nehogy befülledjen. Kb. 1 óra múlva, teljesen lehűlve fogyasztható. Teával, tejeskávéval tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben letakarva tároljuk. Fogyasztás előtt vegyük ki, hogy szobahőmérsékletre melegedjen.

99. Dióropogós

2 tojássárgáját keverjünk simára 1 evőkanál mézzel, egy csipet sóval, és 5 dg lágy vajjal. Adjunk hozzá annyi lisztet, amennyit felvesz, és gyúrjunk belőle félkemény tésztát, majd vékonyra elnyújtva béleljük ki vele egy előzőleg kivajazott kisebb zománcozott tepsi alját úgy, hogy az oldalán a tészta kissé visszahajoljon. Ezután 6 tojásfehérjét 20 dg szőlőcukorral keverjünk simára, és adjunk hozzá 20 dg négyfelé tördelt dióbelet. (Mielőtt a diót beletennénk, ajánlatos átvizsgálni, nehogy héjdarabok legyenek benne.) A pépet egy zománcozott edényben állandóan kevergetve takaréklángon, lángterelő felett főzzük mindaddig, amíg zsemleszínűvé válik. Végül a sűrű masszát egyenletesen terítsük rá a tésztára, és előmelegített sütőben, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. negyedórán keresztül, amíg a diógerezdek pirosra pirulnak. Miután lehűlt, a ropogósra sült lepényt szeleteljük fel kisebb téglalapokra. Ha szőlőcukor helyet 15 dg porcukrot használunk, keményebbre pirul a dió, ropogós lesz a lepény. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Ebből a mennyiségből kb. 16 db sütemény lesz.

A teljesség kedvéért megemlíthető, hogy a Dióropogósnak van egy amerikai változata is, a kreolpraliné. Mivel ennek a desszertnek nincs tésztája, így nem kell sütni sem.

100. Kreolpraliné

1,5 dl friss tejszínben oldjunk fel 30 dg szőlőcukrot, és lángterelő felett, teljes lángon kevergessük, amíg a teteje hólyagosodni kezd. Ekkor vegyük le a tűzről, és adjunk hozzá 15 dg apróra tördelt diót, valamint 2 dg vajat. Visszarakva kevergessük tovább, amíg besűrűsödik; arra azonban ügyeljünk, hogy ne kristályosodjon ki. Ha ez megtörténne, adjunk hozzá pár csepp vizet, s a tűzre

[277] Nálunk financier sütőformát nem forgalmaznak sem az edényboltok, sem a hipermarketek. Ezt csak a webáruházakból szerezhető be. A 20 mélyedéses szilikonos sütőforma az eMag-tól rendelhető meg. Nem olcsó. Ára: 5500 Ft. Cím: https://www.emag.hu/lekue-financier-szilikonos-sutoforma-20-melyesedes-920802191377/pd/DGJJTNBBM/

[278] Az eredeti recept 1 vaníliarudat ír elő. Hosszában ketté kell hasítani, és a kikapart magját bele kell sütni a vajba.

visszarakva olvasszuk fel. A kellően kemény állag elérése érdekében fontos még, hogy a cukor teljesen felolvadjon, és meginduljon a szálasodása. Ezért hagyjuk a masszát bugyogva forrni, és csak időnként keverjük meg, hogy ne égjen le. Végül a mézszerű pépet csurgassuk megvajazott zsírpapírra, és hagyjuk megszilárdulni. Az egyes halmok között kellő távolság legyen, hogy ne érjenek egymáshoz. Ha szükséges a fakanállal kotorjuk össze a szétfolyó masszát. A kemény lepényeket húzzuk le a papírról, és helyezzük üveg- vagy porceláltálra. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből min. 12 db féltenyérnyi méretű grillázsszerű desszert várható. Az eredeti recept szerint pekándióból készítik ezt a csemegét, de bármilyen dió jó hozzá. Vigyázzunk, hogy ujjal ne nyúljunk a sziruphoz, és ne is kóstoljuk meg, mert a forró cukor égési sérüléseket okozhat.

Az olajos magvakkal dúsított ropogós desszertek minden országban nagy népszerűségnek örvendenek. A széles választékból nemzetközi hírnévre tett szert az orosz eredetű moszkauer.

101. Moszkauer

2 dl friss tejszínben oldjunk fel 18 dg szőlőcukrot, és forraljuk fel. Adjunk hozzá 20 dg finomra vágott dióbelet, 10 dg cukrozott narancshéjat és 6 dg vajat. Állandóan kevergetve főzzük még pár percig, amíg besűrűsödik. A tűzről levéve keverjünk bele 1 púpozott evőkanál lisztet, és hagyjuk lehűlni. Egy nagyméretű zománcozott tepsit béleljünk ki sütőpapírral, és egymástól kb. 5 centiméterre formáljunk a masszából diónyi halmokat. Előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön (180 ^{o}C-on) süssük kb. 15 percig, amíg a széle barnulni kezd. Még langyosan szedjük ki a tepsiből, mert ha lehűl töredezik. Teljes lehűlés után mártsuk a desszertek alját 10 dg étcsokoládéból és 4 dg vajból készített olvasztott csokoládéba. (A csokoládé olvasztási módját lásd a Mézes marcipángolyónál.) Süteményes tányérra rakva fektessük a tetejére, és a hűtőbe helyezve hagyjuk a bevonatot megdermedni rajta. (Ha a csokoládé nem tartalmaz elég kakaóvajat, nem válik kellően folyóssá, kiskanállal adagoljuk rá, és kenjük szét rajta.) Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből min. 36 db desszert várható.

A grillázsszerű készítmények közül kiemelkedik az osztrák Zauner cukrászda bonbonja, a karácsonyi grillázs.

102. Karácsonyi grillázs

Először pörköljünk meg 10 dg dióbelet a Pirított napraforgómag után leírtak szerint, majd konyharuhába hajtva dörzsöljük le róla az elszíneződött hártyát, és vágjuk apróra. Utána egy vastag falú zománcozott edényben, lángterelő felett, teljes lángon, állandóan kevergetve olvasszunk fel 12 dg szőlőcukrot. Amikor elkezd színeződni, adjunk hozzá 4 evőkanál mézet, majd csökkentsük a lángot, és keverjük a karamellhez a diót, valamint 15 dg szeletelt mandulát. Továbbra is állandóan kevergetve pirítsuk még 1-2 percig, hogy a mandula átsüljön. Amikor színesedni kezd, engedjük fel 2 evőkanál tejjel, és adjunk hozzá 1 evőkanál cukrozott narancshéjat, valamint 2 evőkanál megmosott mazsolát. Ezt követően már ne pirítsuk sokáig, mert ha megbarnul a karamell, kesernyés és ehetetlenül kemény lesz. A tej elpárolgása után öntsük a forró masszát olajozott fémlapra, és olajjal megkent sodrófával nyújtsuk kb. 1 cm vastagra. (Ha nincs más, megteszi a zománcozott sütőlemez tisztára súrolt hátlapja is.) Még mielőtt teljesen megszilárdulna, megvizezett késsel vágjuk kb. 3 x 3 centiméteres négyzetekre. Amikor teljesen lehűlt feszegessük fel, majd mártsuk az alját és oldalát 10 dg étcsokoládéból és 4 dg vajból készített olvasztott csokoládéba. (A csokoládé olvasztási módja a Mézes marcipángolyónál található.) Rácsra helyezve hagyjuk lecsepegni, és megszáradni. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Hűvös helyen tároljuk.

Ausztriában a gyerekek sztaniolpapírba csomagolják, és vékony aranyszínű zsinórral átkötve a karácsonyfát díszítik vele. Sokáig nem marad meg rajta, mert nagyon finom. Aki a kemény, ropogós grillázst kedveli, csak 1 evőkanál mazsolát, és 1 evőkanál tejet adjon hozzá. Ha nem tudunk cukrozott narancshéjhoz jutni, mi is készíthetünk magunknak a Gyümölcskenyérnél leírtak szerint. A fenti

mennyiségből max. 24 bonbon várható. A cukrászok által mandulaforgácsnak nevezett vékony lemezekre vágott hántolt mandula nagyobb élelmiszer-áruházakban és bioboltokban szerezhető be. Nálunk „Szeletelt mandula” néven forgalmazzák.[279] Ne tévesszük össze a „Vágott mandulával”.[280] Ezt nem lapjában, hanem hosszában szeletelik, ezért darabos, erre a célra nem felel meg. Sajnos a szeletelt mandula házilag nem állítható elő, mivel az élére állított mandulát kézzel papírvékony szeletekre vágni szinte lehetetlen. A szeletelt mandulát sokan mandulapehelynek nevezik. Ezen a néven azonban hiába keressük a szupermarketekben.

A családi recepttárakból egymás után kerülnek elő a korábban féltve őrzött receptek. Már a cukrászmesterek között is akad, aki hajlandó nyilvánosságra hozni hétpecsétes titokként kezelt receptjeit. Ezek egyike Auguszt József mestercukrász, aki elárulta a nagy sikerű koldustallér készítési módját. Ez a recept több mint száz éves. Egy olyan korban készült, amikor még nagyon olcsók voltak a mezőgazdasági termények. Azóta sokat változott a világ. A pisztácia pl. ma már 16 ezer forintba kerül kilónként. Ezért a jelenkorban erre a desszertre jobban illene a milliomostallér elnevezés. Ettől függetlenül nagyon finom. Elkészítése némi szakértelmet igényel, de meg lehet birkózni a feladattal. Elkészítési módját ez a videó is segíti: https://index.indavideo.hu/video/Igy_keszul_a_Koldustaller Budapesten, a Fény utcai Auguszt cukrászdában készen is kapható. (Csak karácsony időszakában készítik. Az ára horrorisztikus. Kilogrammja 32 ezer forintba kerül. Otthon ennek az összegnek a negyedéből elő tudjuk állítani.)

Koldustallér

A siker titka a temperálás. Ehhez hideg márványlapra és hőmérőre van szükség. Ezek a cukrászkellékek a háztartásokban nem találhatók meg. Egy kis találékonysággal azonban ezek nélkül is boldogulhatunk. Szükség van még egy műanyag öntőformára is, ami sehol sem kapható. A fém sütőformák (pl. muffin- vagy cupcake) nem alkalmasak erre a célra, mert hidegben a fém jobban zsugorodik, mint a csokoládé, így nem jön ki belőle a kész tallér. A szilikongumi azonban hideg hatására nem zsugorodik számottevően, így kiváltható vele a műanyag.

Először gőz felett olvasszunk fel 30 dg étcsokoládét +45 °C-ra. Ezt a hőfokot hőmérő hiányában is el tudjuk érni. A kakaóvaj +32 °C-on kezd el olvadni. Ahhoz hogy teljesen felolvadjon +40 °C-ra van szükség. Miután felolvadt, kevergessük még egy kicsit, majd vegyük le a gőzölő tálról, és egyenletesen elosztva öntsük hideg lapra. (Ne forraljuk, mert besűrűsödik, elveszti folyékonyságát.) Mivel márványlapunk nincs, előzőleg tisztítsuk meg a sütőnkhöz kapott nagyméretű zománcozott tepsi alját, és erre öntsük rá a csokoládét. (Előtte a tepsit tegyük be a hűtőbe.) Ráöntés után haladéktalanul álljunk neki a temperálásnak.

Spatulával állandóan mozgatva hűtsük le a csokoládét +27 °C-ra. Ezt a hőmérsékletet sem nehéz megközelíteni. Mivel ezen a hőfokon a csokoládé már kezd szilárdulni, kotorjuk bele a gőzölő tálba, és melegítsük fel +35 °C-ra. Ezt a hőmérsékletet is könnyen ellenőrizhetjük. Mivel ez majdnem a testmelegünk, dugjuk bele az ujjunkat a csokoládéba. Amikor nem érezzük se hidegnek, se melegnek, vegyük le a gőzölő tálról, és egyenletesen elosztva öntsük szilikon sütőformába[281]. (A forma szélére csöpögött csokoládét spatulával kotorjuk bele a forma mélyedéseibe.) Végül rakjunk a tallérok tetejére 1 db török mogyorót, 1 db hántolt mandulát, 1 db sótlan pisztáciát és fél gerezd diót. Néhány órára tegyük a hűtőbe, és amikor keménnyé vált ütögessük, vagy nyomkodjuk ki a formából. Hűtőszekrényben tároljuk. Kisgyermekes családokban nagy sikere lesz ennek a ropogós, csupa csoki desszertnek.

---

[279] A szeletelt mandula legolcsóbban az Aldi szupermarketben szerezhető be 100 grammos kiszerelésben. Ára 350 Ft.

[280] Vágott mandula csak az Auchan áruházban kapható. A **Gold Pack vágott mandula** ára 770 Ft, 100 grammos kiszerelésben.

[281] Erre a célra legalkalmasabb a Süss velem webáruház 15 adagos 4 cm-es félgömb szilikon sütőformája. Ne sajnáljuk rá a pénzt, mert gyakran fogjuk használni. Webcím: https://www.sussvelem.com/15-adagos-4-cm-es-felgomb-szilikon-sutoforma-10809 Ára: 1530 Ft.

103. Kakaós lepény

Először daráljunk le 20 dg dióbelet, és dolgozzuk össze 30 dg baracklekvárral. Ezután készítsük el a kakaós tésztát. 1 tojást keverjünk habosra 15 dg porcukorral. Adjunk hozzá 5 dg szobahőmérsékletű vajat, 2 púpozott evőkanál kakaót, és tovább keverve jól dolgozzuk össze 20 dg liszttel, fél mokkáskanál szódabikarbónával, valamint egy csipet sóval. A porokat előzőleg elegyítsük egymással. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy a lisztre rászórjuk a szódabikarbónát, valamint a sót, és az egészet átszitáljuk, majd evőkanalanként a péphez adjuk.) Végül keverjünk bele 1,6 dl tejet, hogy kenhető pép legyen belőle. Egy kisebb méretű, magas falú zománcozott tepsit vajazzunk ki, majd hintsük meg liszttel, és öntsük bele a híg masszát. Megvizezett simítókanállal egyenletesen kenjük szét benne úgy, hogy a közepe homorú legyen, majd előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. negyedóráig, amíg felhúzódik, és megszilárdul. Mialatt sül, egy csipet sóval verjünk fel 3 tojásfehérjét. Adjunk hozzá 25 dg porcukrot, és alacsony fordulatszámon finoman keverjük bele a kemény habba. Amikor a tészta már elbírja a tölteléket, vegyük ki, és egyenletesen szétosztva kenjük rá a diós krémet, majd terítsük el rajta a habot. Tegyük vissza a sütőbe, és enyhe tűzön (150 °C-on) süssük még min. 20 percig, amíg a teteje zsemleszínűvé és ropogóssá válik. Ha teljesen lehűlt, fűrészfogú késsel vágjuk kisebb kockákra, és a tepsiből óvatosan kiemelve hidegen tálaljuk. Előtte azonban még a tepsiben metéljük le a széleit. Célszerű a fogyasztás előtti napon elkészíteni, mert legalább fél napig érlelni kell. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Letakarni szükségtelen, mert nem hajlamos a kiszáradásra. A fenti alapanyagból max. 24 db sütemény várható.

A kakaós lepény közkedvelt változata a túrós-kakaós lepény.

104. Túrós-kakaós lepény

Először most is készítsük el a tölteléket. 0,5 kg tehéntúrót hajtsunk át egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. (A műanyag dobozban forgalmazott lágy túró burgonyatörőn is átpaszszírozható.) Adjunk hozzá 10 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 10 dg megmosott mazsolát, 2 evőkanál tejfölt, 2 tojássárgáját, egy citrom reszelt héját, és keverjük össze. Utána süssünk egy adag kakaós tésztát a fentiek szerint. Mialatt sül, egy csipet sóval verjünk fel 3 tojásfehérjét. Adjunk hozzá 25 dg porcukrot, és alacsony fordulatszámon finoman keverjük bele a kemény habba. Vegyük ki az elősütött tésztát a sütőből, és egyenletesen kenjük rá a túrókrémet, majd terítsük el rajta a habot. Tegyük vissza a sütőbe, és enyhe tűzön (150 °C-on) süssük még min. 20 percig, amíg a teteje zsemleszínűvé és ropogóssá válik. Ha teljesen lehűlt, fűrészfogú késsel vágjuk kisebb kockákra, és a tepsiből óvatosan kiemelve hidegen tálaljuk. Előtte azonban még a tepsiben metéljük le a széleit. Célszerű a fogyasztás előtti napon elkészíteni, mert legalább 1 napig pihentetni kell. Ezt a változatot polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. A fenti alapanyagból itt is max. 24 db sütemény várható.

A tojásfehérje eltüntetésének nem kevésbé kedvelt módja a csokoládéfelfújt készítése.

105. Csokoládéfelfújt

20 dg jó minőségű (magas kakaóvaj-tartalmú) étcsokoládét tördeljünk apró darabokra, adjunk hozzá 3 evőkanál tejet, 2 evőkanál porcukrot, és a Mézes marcipángolyónál leírt módon, gyakran megkeverve olvasszuk fel. A grillsütőből kivéve dolgozzunk bele 1 tojássárgáját. 4 tojásfehérjét egy csipet sóval verjünk kemény habbá, és finoman keverjük a csokoládékrémhez. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 ^{o}C-ra. 4 db szufléformát kenjünk ki vékonyan vajjal, és töltsük bele a masszát. Helyezzük őket egy kisebb méretű zománcozott tepsibe, és öntsünk bele annyi meleg vizet, hogy a formák falának feléig érjen, majd az előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön gőzöljük max. negyedóráig, amíg a massza megkocsonyásodik. (A belsejének lágynak kell maradnia.) Melegen tálal-

juk, de szobahőmérsékletre hűlve is fogyasztható. Hűtőben tárolva több napig is eltartható, de megszilárdul, puha csokoládé lesz belőle.

106. Csokoládékenyér

Először vajazzunk és lisztezzünk ki egy nagyobb méretű őzgerincformát, majd mérjük ki a szükséges alapanyagokat. Utána 9 dg szobahőmérsékletű vajat keverjünk simára 4 dg porcukorral, majd dolgozzunk bele 15 dg darált diót és 2 evőkanál kakaót, vagy 8 dg olvasztott csokoládét. A csokoládét grillsütőben, illetve mikrohullámú sütőben olvaszthatjuk fel a legegyszerűbben, de vigyázzunk, hogy ne melegítsük túl, mert akkor „meghomokosodik”. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd verjünk fel 4 tojásfehérjét egy csipet sóval. Adjunk hozzá 8 dg porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik. Óvatosan forgassuk a tojáshabot a kakaós pépbe, majd nagy lyukú teaszűrővel szitáljunk rá 6 dg lisztet, és a főzőkanállal ezt is finoman dolgozzuk bele. Végül öntsük a pépet a kikent formába, simítsuk el a tetejét, hogy homorú legyen, és mérsékelt tűzön süssük 5 percig, hogy felhúzódjon, majd enyhe tűzön még kb. fél óráig, amíg a próbatűre nem ragad rá a massza. Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Kb. 2 cm széles szeletekre vágva tálaljuk. Gusztusosabb lesz, ha előtte a bordázott tetejét meghintjük vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Amennyiben középen kettévágva sűrű baracklekvárral megtöltjük, finom desszert lesz belőle. A fenti mennyiségből max. 15 szelet sütemény várható.

107. Macskanyelv

Először mérjük ki az előírt mennyiségű alapanyagokat, majd kenjünk ki vajjal, és liszttel szórjunk meg egy nagyméretű zománcozott tepsit. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd verjünk fel 4 tojásfehérjét. Tegyünk hozzá 14 dg porcukrot, és folytassuk a habverést, amíg megkeményedik. Ekkor főzőkanállal finoman keverjünk bele 1 dl tejszínt és 10 dg lisztet, amelyet nagy lyukú teaszűrővel apránként szitáljunk rá. Öntsük a masszát a kikent tepsibe, simítsuk el a tetejét, és az előmelegített sütőbe helyezve, mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a szélei barnulni kezdenek, és a teteje vajszínűre pirul. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert nagyon hamar megég. Még mielőtt lehűlne, egy éles, fűrészfogú késsel körös-körül vágjuk le a széleit, majd szabdaljuk fel kb. 8 × 3 centiméteres darabokra. A tészta kevésbé szebb felét szedjük ki, a másik felét pedig rendezzük szorosan egymás mellé.

Végül 10 dg étkezési csokoládéhoz adjunk 5 dg vajat, és a Mézes marcipángolyónál leírt módon olvasszuk fel. Egy részét töltsük habzsákba, és az összerendezett tészták tetejét keresztben vékonyan csíkozzuk meg. A megmaradt krémet egyenletesen elosztva kenjük a kiszedett tészták aljára, és ragasszunk rájuk egy-egy becsíkozott lapkát. Aki a ropogós süteményeket kedveli, felvágás után, átforgatva tegye vissza a lapkákat a sütőbe, és enyhe tűzön szárítsa ki. Lazábbá és magasabbá tehetjük a tésztát, ha a tejszínt habbá verve keverjük a masszához. Amennyiben nem kapunk 2 deciliternél kevesebb tejszínt, és a maradékot nem tudjuk felhasználni, akkor nyugodtan tegyük bele az egészet, attól még finomabb lesz. Ekkor azonban feltétlenül verjük habbá, hogy ne hígítsa fel a pépet.

Ez a készítmény onnan kapta a nevét, hogy eredetileg a masszát nem terítették szét, hanem habzsákba töltve nyelv alakú, hosszúkás, lapos formát alakítottak ki belőle a sütőlemezen. A macskanyelv azonos méretben való kialakítása azonban nem könnyű, és nagy a megégés veszélye is. Ma már azonban kaphatók olyan szilikonnal bevont sütőlemezek, amelyekbe különböző mértani idomokat préseltek. Ezeknek a mélyedéseknek a kitöltésével már könnyen készíthetünk az eredetihez hasonló, formás, esztétikus tésztát is. Amennyiben hőlégkeveréses sütővel rendelkezünk, a széle sem fog megégni. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. A fenti mennyiségű alapanyagokból min. 20 db sütemény várható.

108. Boszorkánykrém

A megmaradt tojásfehérjét lehűtés után verjük fel, majd keverjünk hozzá tojásonként 1 teáskanál

mézet, és a Mézes marcipángolyónál leírt módon főzzük meg. Utána hideg vízbe állítva hűtsük le, és adjunk hozzá néhány szem málnát, szamócát, epret, szedret, ribizlit, kimagozott meggyet vagy egyéb lédús gyümölcsöt, és habverővel turmixoljuk össze. Télen mélyhűtött gyümölccsel, befőttel vagy dzsemmel is ízesíthetjük. Kakaót ne tegyünk bele, mert ettől a főzött tojásfehérjehab összeesik. Ha ragaszkodunk a korábban megszokott csokoládé ízű krémhez, az most csak úgy tudjuk előállítani, hogy testhőmérsékletre hűlt olvasztott csokoládét keverünk a készre főzött hideg habhoz, és lehűtve tálaljuk. A csokoládét főzőkanállal óvatosan forgassuk bele a habba, mivel a gyors keveréstől összeesik. Frissen fogyasszuk. Sokan főzés nélkül készítik ezt a krémet, de ez nem ajánlott, mert a nyers tojásfehérje biotinelvonást okoz a szervezetben, ami károsan befolyásolja a zsírsavak lebomlását. Érdekessége ennek a készítménynek, hogy ha megfőztük a habot, akkor mélyhűtőben kifagyasztva nem esik össze, hanem a turmixolt gyümölcsfagylaltokhoz hasonló, igen kellemes ízű krém lesz belőle.

Fagylalt készítése esetén fokozottan ügyeljünk a főzési hőmérsékletre. Minél lassabban főzzük a habot, annál simább lesz, annál kisebb a veszélye a szemcsésedésnek. Ezzel a módszerrel zselatin nélkül is készíthetünk gusztusos, koleszterinmentes fagylaltot. A talpas üvegpoharakban tálalt fagylalt tetejét célszerű néhány szem gyümölccsel díszíteni, mert ez jelentős mértékben növeli az esztétikai értékét. Még különlegesebbé tehetjük a díszítést, ha a gyümölcsöket félig felvert tojáshabba mártjuk, és szőlőcukorban meghempergetjük. Szitán megszárítva úgy fog kinézni minden szem gyümölcs, mintha tartós **zúzmararéteg** lenne rajta.

109. Női szeszély

Boszorkánykrémből készül a Női szeszély cukrászok által készített változata is. Süssünk egy adag leveles vajastésztát a Krémes piténél leírt módon, és sárgakrém helyett gyümölcsdzsemmel dúsított, valamint porcukorral édesített boszorkánykrémmel töltsük meg. Legalkalmasabb erre a célra az eperdzsem. Végül egy éles, fűrészfogú késsel vágjuk nagyobb kockákra. Vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral meghintve tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Még aznap el kell fogyasztani a teljes mennyiséget, mert a tojáshab másnapra összeesik. Régebben elősütött linzeralapra kent boszorkánykrémmel készítették ezt a süteményt, és enyhe tűzön ropogósra szárították. A modernizált változatából azonban száműzték a fogrongáló habcsóktölteléket, és ízletesebb tésztát használnak hozzá.

A Kossuth kifli nem az egyetlen méltatlanul elfeledett desszertünk. Erre a sorsra jutott az indiáner is. Pedig létrejöttének története legalább olyan érdekes, mint a Rigó Jancsinak nevezett minyonunk keletkezése. Születése az Osztrák-Magyar Monarchia idejére tehető. Akkortájt a jelenleginél jóval szorosabb kapcsolat állt fenn a két nép között, ezért senki sem lepődött meg azon, hogy egy magyar úr 1913-ban megvásárolta a Theater an der Wien-t. Gróf Pálffy Ferdinánd hosszú évekig hivatalnokként dolgozott a színházban. A neves bécsi színháznak azonban igen gyér volt a látogatottsága. Az üzlet fellendítése érdekében a gróf először egy indián törzsfőnököt szerződtetett abban bízva, hogy jelenléte felkelti a publikum érdeklődését. Ám az egzotikus úriember nem váltotta be a hozzá fűzött reményeket, a nézők továbbra is csak szállingóztak a színházba.

A foghíjas széksorok láttán Pálffy előállt egy újabb ötlettel: Megkérte cukrászát, készítsen olyan süteményt, mely hasonlít a törzsfőnök jellegzetes bőrszínéhez. Így született meg az indián fánk, vagy ahogy a bécsiek nevezték, az indiáner. Minden előadás előtt ingyen osztogatták a színházba érkezőknek, akiknek nagyon ízlett ez a különleges desszert. E nemes gesztus azonban nem volt önzetlen, mert a gróf nem hozta nyilvánosságra a receptjét. Hiába keresték a látogatók más cukrászdákban, nem találták. Csak a Theater an der Wien-ben lehetett hozzájutni. Ha másért nem, hát ezért elmentek a színházba. Ennek köszönhetően folyamatosan telt ház volt. Később az egész világon ismertté vált a receptje. Magyarországon Wikus Károly cukrászmester naponta 400 darabot is eladott belőle a budapesti üzletében. Később több változata is született. Sikerét feltehetően a tejszínhabnak köszönheti, amit korábban egyáltalán nem használtak sütemények töltésére. Aztán a rohamosan bő-

vülő választék a XXI. század elején kiszorította ezt a desszertet is a cukrászdákból. Az alábbi recept szerint azonban könnyen elkészíthetjük.

110. Indiáner

Először készítsük el a tésztáját, ami átmenetet képez a fehér piskóta és a normál piskóta között. (Az eredeti recept szerint 0,2 dl vizet is adnak hozzá, amitől kicsit vizes piskóta is lesz.) 3 kisebb tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 6 dg porcukorral, majd dolgozzunk bele 12 dg lisztet. (A lisztet kanalanként adjuk hozzá, hogy ne legyen a massza csomós.) Egy nagyobb méretű zománcozott tepsit béleljünk ki sütőpapírral, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Egy csipet sóval verjünk kemény habbá 6 tojásfehérjét, és óvatosan forgassuk a tojáskrémbe. (Két-három részletben adjuk hozzá, hogy a sűrű tészta ne törje össze az összes habot. Ne keverjük agyon, mert akkor felhígul a tészta, és a sütőben szétfolyik, nem tud felemelkedni.) Töltsük a masszát habzsákba, és formázzunk belőle 16 db kb. 5 cm átmérőjű halmot a sütőpapírra. Tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a teteje zsemleszínűre sül. Lehűlése után vonjuk be olvasztott étcsokoládéval. (A csokoládé olvasztási módját lásd a Mézes marcipángolyónál. A szükséges mennyiség: 10 dg étcsokoládé, és 2 dg vaj. A bevonás legegyszerűbb módja, hogy ecsettel vastagon rákenjük. A süteményekalját nem kell bevonni.) Utána néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy a bevonat megdermedjen rajta, majd egy éles, fűrészfogú késsel vágjuk ketté.

3 dl hideg tejszínt egy-két csepp citromlével verjünk habbá, és édesítsük 2 dg porcukorral, valamint 1 dg vanillincukorral. (Legalább 30% zsírtartalmú tejszínt használjunk, és a cukrokat a félig felvert tejszínhabhoz adjuk. Arra is ügyeljünk, hogy ne verjük túl a tejszínt, mert akkor kiválik belőle a vaj, és a visszamaradó író felhígítja, használhatatlanná teszi az összecsomósodott tejszínhabot. Jelentős mértékben csökkenthetjük a kiköpülődés veszélyét, ha a tejszínt nem a legmagasabb, hanem közepes fordulatszámon verjük habbá. Könnyebben felverhetjük a hideg tejszínt, ha előzőleg a fémtálat is betesszük legalább 10 percre a hűtőbe.) Töltsük habzsákba, és arányosan elosztva, 1,5 cm vastagon nyomjuk az alsó tésztakorongra. (A különlegességek kedvelői a tejszínhab rákarikázása előtt a tésztakorongot vékonyan megkenik baracklekvárral.) Végül illesszük a tetejére a felső tésztakorongokat. Hűtőszekrényben tároljuk.

Számos vidéken a karácsony és húsvét elmaradhatatlan kalácsa a sziléziai eredetű bejgli (eredeti nevén beugli), amely nem csak cukorral, hanem mézzel édesített töltelékkel is elkészíthető.

111. Bejgli

Előzőleg vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy felmelegedjen. 1,3 dl langyos tejben futtassunk fel 2 dg élesztőt, 1 mokkáskanál porcukor hozzákeverésével. Közben egy nagyobb gyúrótálban morzsoljunk össze 0,5 kg lisztet 25 dg hűvös vajjal. Keverjünk hozzá 8 dg porcukrot, egy csipetnyi sót, 2 tojássárgáját, majd adjuk hozzá a felfutott élesztőt, és az egészet gyúrjuk össze. Amennyiben túl kemény lenne, öntsünk rá egy kis tejet. A félkemény tészta akkor jó, ha már nem tapad sem a kézre, sem a tál aljához, és simává, csomómentessé válik. Miután jól összedolgoztuk, takarjuk le, és hűtőszekrényben pihentessük 1 órán át. Közben készítsük el a tölteléket. (Ennek módja az alábbi receptekben található.) A hideg helyen történt pihentetést követően alaposan gyúrjuk össze a tésztát, majd formáljunk belőle 4 tömzsi rudat, és kevés liszttel, néhányszor átforgatva nyújtsuk téglalap alakúra. A kb. 28 × 22 cm méretűre nyújtott tésztára kenjük rá a lehűlt tölteléket úgy, hogy a szélei 1 cm szélességben üresen maradjanak. A hosszabbik oldala mentén csavarjuk fel a megtöltött tésztát, és helyezzük egy előzőleg kivajazott nagyméretű zománcozott tepsibe oly módon, hogy a széle alulra essen. Ügyeljünk arra is, hogy az egymás mellé helyezett rudak ne érjenek össze, mert a kipárolgó gőzzel megrepesztik egymást.

Utána 1 felvert tojással kenjük meg az egymástól minél távolabb elhelyezett rudak tetejét, és fél óráig meleg helyen kelesszük. (Ha hideg a konyha levegője, tegyük a kályha mellé. A központi fűtéssel rendelkezők rárakhatják a radiátorra is.) Végül kenjük meg újra, hogy márványos legyen a fe-

lületük, és továbbra is meleg helyen kelesszük még fél óráig. (Még márványosabb lesz, ha a tojást kettéválasztjuk, és először a sárgájával, másodszor pedig az enyhén felvert fehérjével kenjük meg a rudakat.)[282] Helyezzük előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg a tojással megkent felület egyenletes barna lesz. Sütőbe helyezés előtt a rudak tetejét kb. 5 centiméterenként szurkáljuk meg egy kihegyezett és megvizezett hurkapálcikával egészen az aljáig, nehogy felpúposodjanak a keletkező gőztől.

Ha a bejgli kireped, akkor valószínűleg nagyon folyós vagy meleg volt a töltelék. Azonban akkor is kireped, ha a tésztáját túl keményre készítettük, ha vékonyra nyújtottuk, vagy ha túl forró sütőbe raktuk. A tészta nem lehet túl lágy sem, mert akkor a bejgli lapos lesz, a belseje pedig nyers marad, nem tud átsülni. Arra is ügyeljünk, hogy az első kelesztés ne meleg helyen történjen, mert akkor az élesztő kiteljesedik, az élesztőgombák szaporodásnak indulnak. Ezáltal nem linzer-, hanem kelt tészta ízű lesz a bejgli, és túlkelesztés esetén meg is savanyodhat. Sajnos ennek a tojásfehérje nélkül és sok vajjal készült linzerszerű bejglinek még a leggondosabb sütés mellett is kireped kissé az oldala. Ráadásul a sütőben felolvadó méz hígítja a tölteléket, ami szintén nem használ a tésztának. A kirepedés legfőbb oka azonban az, hogy a kelesztés nem elég meleg helyen történt. Ha a sütőbe helyezés előtt nem kel meg eléggé, akkor a sütőben fog, de ott olyan gyorsan, hogy szétreped.

Nem kell számolni kirepedéssel hőlégbefúvásos villanysütő használata esetén. Ezek a sütők ugyanis belül is egyenletesen melegítik a tésztát, így meg tud kelni, mielőtt kívül megpirul. Csak teljesen lehűlés után vegyük ki a tepsiből, mert melegen eltörhet. (Ha leragadt, ne feszegessük, hanem nyúljunk alá egy vékony pengéjű késsel.)[283] A lehűlt bejgli polietilénfóliába csavarva, hűvös helyen több mint egy hétig eltartható a kiszáradás veszélye nélkül. Hűtőszekrényben nem célszerű tárolni, mert a tésztája „megszalonnásodik”. A maradék azonban polietilénfóliába csomagolva lefagyasztható. A mélyhűtés nem árt neki. Szobahőmérsékleten hagyjuk felengedni. Frissen fogyasztva a legfinomabb. Tejjel vagy teával tálalva ízletes vacsorát is készíthetünk belőle.

112. Diós töltelék

(2 rúdhoz)

15 dg darált dióba keverjünk 12 dg mézet, 5 dg megmosott mazsolát és 1 citrom reszelt héját. Utána adjunk hozzá 0,9 dl tejet, hogy kásaszerű massza legyen belőle[284], és lassú tűzön, lángterelő felett állandóan kevergetve főzzük min. 5 percig. Friss dió használatakor néhány perccel tovább főzzük, hogy kellőképpen besűrűsödjön. (Akkor jó, amikor lehűlve még éppen kenhető.) Egyébként minél tovább főzzük a tölteléket, annál formásabb lesz a bejgli, és kevésbé fog kirepedni, de másnapra kiszárad. A legfontosabb azonban, hogy csak a teljesen lehűlt krémet szabad a tésztára kenni. A meleg vagy langyos töltelektől kireped a bejgli.

113. Mákos töltelék

(2 rúdhoz)

15 dg őrölt mákhoz keverjünk 14 dg mézet, 5 dg megmosott mazsolát és 1 citrom reszelt héját. Utána adjunk hozzá 1,1 dl tejet, hogy kásaszerű massza legyen belőle[285], és lassú tűzön, lángterelő felett állandóan kevergetve főzzük min. 5 percig. (Akkor jó, amikor lehűlve még éppen kenhető.) Minél sűrűbb a töltelék, annál szebb lesz a bejgli, de vigyázzunk, hogy túl kemény ne legyen, mert akkor sütés közben kiszárad. Aki nem hajlamos a hízásra, főzhet a töltelékekbe 3 dg vajat is, ettől lazább, omlósabb lesz a krém. A vajas krémhez kevesebb tejet adjunk, hogy ne legyen folyós. Ezek

[282] A megmaradt tojást tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás semmilyen kárt nem tesz benne, és később bármilyen ételhez elhasználható.
[283] Auguszt József mestercukrász tanácsai a tökéletes bejgli elkészítéséhez: https://divany.hu/offline/auguszt-jozsef-tanacsai-a-tokeletes-bejgli-elkeszitesehez-jol-fognak-jonni
[284] Ha kristálycukrot használunk hozzá, 0,2 deciliterrel több tejet tegyünk bele.
[285] Ha kristálycukrot használunk hozzá, 0,2 deciliterrel több tejet tegyünk bele.

a töltelékek egyébként jól felhasználhatók palacsinta ízesítéséhez is. Ez esetben a tölteléket ne hagyjuk lehűlni, hanem a tűzről levéve azonnal kenjük a tésztára, hogy a palacsinta sokáig meleg maradjon. Ha másnapra is hagyunk belőle, akkor több tejjel főzzük fel, mivel lehűlés után kiszárad. Mind a diós, mind a mákos töltelékből kb. 12 db palacsinta készíthető.

Mostanában egyre jobban terjed a gesztenyés bejgli. A gesztenyés töltelék nem tekinthető ugyan hagyományosnak ebben a tésztában, de aki ragaszkodik hozzá, az alábbi módon könnyen elkészítheti.

114. Gesztenyés töltelék

Helyezzünk húsdarálóba egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsát, és hajtsunk át rajta 30 dg ízesített gesztenyemasszát. (A friss és lágy massza burgonyatörőn is átpasszírozható.) Adjunk hozzá 4 dg lágy vajat, 2 tojássárgáját és 1 dg vanillincukrot. A krémet habosra keverve hidegen kenjük a tésztára. Ez a töltelék ugyancsak 2 rúdhoz elegendő.

Újabban hódít a sütőtökkel töltött **Tökös bejgli**. Meglepően finom. Ha szeretnénk kipróbálni, a Tökös rétes töltelékét használjuk hozzá.

115. Pozsonyi kifli

Ugyanúgy készül, mint a bejgli, csak a tésztát 24 db golyóra kell osztani, és utána ovális alakúra nyújtani. A fenti töltelékeket úgy kenjük a tenyérnyi méretű tésztára, hogy a szélük 1 cm szélességben szabadon maradjon. Utána a hosszabbik oldala mentén sodorjuk össze, hajlítsuk kifli alakúra, majd egy nagyobb tepsibe helyezve kenjük meg a tetejét felvert tojással. Meleg helyen kelesszük negyedóráig. Utána kenjük meg a tetejét újra, és kelesszük még negyedórán át. Végül előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük max. 15 percig. Mivel a kifli hamarabb átsül, mint a bejgli, elég ha pirosra pirítjuk. Hogyha szép formás kiflit akarunk, ne zsúfoljuk össze egy tepsibe, hanem két részletben süssük ki. A tészta másik felét kinyújtatlanul tegyük a hűtőbe, és hagyjuk tovább pihenni, amíg sor kerül rá. Ebben az esetben ugyanis a magas vajtartalom következtében nem kell számolnunk túlkeléssel. Amennyiben nincs szükségünk egyszerre nagyobb mennyiségű kiflire egyszerűbb, ha csak fél adag tésztát készítünk. Fogyasztás előtt a tetejét megszórhatjuk kevés szőlőcukorral. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Mivel hamar kiszárad, polietilénfóliával takarjuk le, vagy bújtassuk a süteményes tálat egy műanyag zacskóba. (Ha nagyon kiszáradt vizezzük be az alját, és grillsütőben átgőzölve felfrissíthetjük.)

A diós töltelék kedvelői olyan kiflit is készíthetnek, ami csupa töltelékből áll. A borzas kifli különlegessége még, hogy nem tartalmaz zsiradékot.

116. Borzas kifli

Először vajazzuk meg, és liszttel hintsük ki egy nagyméretű zománcozott tepsi alját. Törjünk meg 10 dg frissen pörkölt földimogyorót, majd a kb. 7 dekagrammnyi magról dörzsöljük le a belső héjat. Deszkán vágjuk finomra, és tegyük félre. Utána daráljunk meg 20 dg dióbelet. 2 kisebb méretű tojást keverjünk habosra 15 dg porcukorral, adjunk hozzá 1 citrom reszelt héját, 1 evőkanál citromlevet, egy csipet sót, 1 evőkanál lisztet és a ledarált diót. (Ha túl kemény lenne, tegyünk még bele egy kis citromlevet.) Jól keverjük össze, majd a sűrű, de képlékeny masszát teáskanállal szaggassuk ki, és vizes kézzel formáljunk belőle kisujjnyi vastagságú rudakat. Hempergessük bele az összevágott mogyoróba, és kifli alakúra hajlítva rakjuk a tepsibe. (Ne tegyük őket túl közel egymáshoz, mert sütés közben megdagadnak.) Előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön (180 ^{o}C-on) süssük kb. 25 percig, amíg a teteje színesedni kezd. Vigyázzunk, hogy ne égjen meg az alja, mert megkeseredik. Lehűlés után rósejbnisütő kanállal szedjük ki, mivel könnyen törik. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Jól záródó fémdobozban sokáig eltartható.

117. Ízes kifli

Az ugyancsak közkedvelt Ízes kiflihez a bejglitésztánál porhanyósabb tésztára van szükség. 30 dg liszthez adjunk 8 dg porcukrot, 1 púpozott mokkáskanál sütőport, valamint egy csipet sót, és morzsoljuk össze 15 dg hűvös vajjal. Tegyünk hozzá 1 tojást, 10 dg tejfölt, 1 citrom reszelt héját, 1 dg vanillincukrot, és az egészet jól dolgozzuk össze. A tészta akkor jó, amikor kezd elválni az edény aljától, és homogénné válik. Vigyázzunk, hogy túl sokáig ne gyúrjuk, mert a kéz melegétől kilágyul. Hideg helyen 1 órán át pihentessük, majd alaposan belisztezett deszkán nyújtsuk ki 32 × 32 cm méretűre, és vágjuk fel kb. 8 centiméteres négyzetekre. Utána tegyünk a tésztadarabok egyik oldalára 1-1 teáskanál meggydzsemet vagy kemény lekvárt, (pl. almalekvárt), és a szélét ráhajtva csavarjuk fel. Félhold alakúra hajlítva helyezzük egy nagyméretű zománcozott tepsibe, és kenjük meg a tetejét 1 felvert tojással.

Végül előmelegített sütőbe helyezve, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg világospirosra pirul. Lehűlve fogyasszuk. Előtte azonban szórjuk meg a tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Nejlonzacskóba se tegyük, mert ennek a tésztának nem árt, ha kiszárad. A fenti mennyiségből 16 db sütemény lesz. Az ínyencek mandulás narancslekvárral töltik meg ezt a kiflit. Őröljünk meg 10 dg mandulabelet a belső héjával együtt, és keverjük össze 10 dg narancslekvárral. Ropogósabb lesz a tésztája, ha felerészben réteslisztet használunk hozzá.

A magyar asztal méltán világhírű desszertkülönlegessége a rétes, amely mézes töltelékkel elkészíthető úgy is, hogy gyakori fogyasztása sem veszélyezteti az egészséget. Más süteményekkel szemben a rétes nagy előnye még, hogy tészta alig van benne, így nem fenyeget bennünket az elhízás veszélye sem. Ma már kevés háziasszony van, aki vállalkozik rétestésztanyújtásra – a jelenlegi alacsony sikértartalmú lisztjeink ezt nem is igen teszik lehetővé – az élelmiszerboltokban kapható gyári réteslapokból azonban elfogadható minőségű rétest csinálhatunk az alábbi módon. Egyébként újabban már házi készítésű réteslaphoz is hozzá lehet jutni a piacokon. Ez a rolniba csavart 8-10 darabos réteslap drágább ugyan, mint a gyárilag előállított hajtogatott változat, de összehasonlíthatatlanul jobb az íze, és ropogósabbra sül. Nagyobb élelmiszer-áruházak hűtőpultjain is fellelhető néha ez a réteslap, de drágábban kínálják, mint a piaci árusok, és nem olyan friss.

Ha nem tudjuk egyszerre felhasználni mind a tíz lapot, a maradékot tegyük a mélyhűtőbe, mert így még felbontva is sokáig eltartható. A kiszáradás elkerülése érdekében azonban a zacskó száját ragasszuk le. Amennyiben a lapok nem elég lisztesek, tegyünk közéjük egy-egy tiszta konyharuhát és úgy csavarjuk fel, mivel így nem ragadnak össze a felengedés során. A mélyhűtőből óvatosan vegyük ki, mert ha fagyott állapotban megnyomkodjuk, pozdorjává törik. Nincs ilyen probléma a volt Jugoszláviából áttelepült dr. Ivits Mernyák Sonja által előállított réteslappal. A külföldi turisták is előszeretettel vásárolják, mert nem csak finom, hanem könnyen kezelhető is; és az elősütés következtében az egyes lapok egyáltalán nem ragadnak össze. További információt az alábbi címen kaphatunk: 1162. Budapest, Csömöri út 292. Tel/fax: 409 3834.

118. Diós rétes

(2 rúdhoz)

Előzőleg készítsük el a tölteléket a bejgli Diós töltelékénél leírt módon, majd a gyárilag összehajtogatott réteslapot szedjük szét (terítsük egy tiszta konyharuhára). Egy rúdhoz két réteget használjunk. Ha a réteslap a hajtogatás mentén be van szakadozva, akkor a második lapot keresztben rakjuk az elsőre. Amennyiben a tészta túl száraz és töredezik, akkor megvizezett és jól kifacsart konyharuhán terítsük ki. Ezt azonban elkerülhetjük, ha mindig friss réteslapot vásárolunk. Sokkal kellemetlenebb következményekkel jár, ha az egyes lapok a szavatossági idő lejárta, vagy helytelen tárolás következtében úgy összeragadnak, hogy nem lehet őket szétválasztani. Ezért, ha a réteslap felületén az olaj látható foltokban kiválik, akkor már ne vegyük meg, mert ez a lapok közötti vékony lisztréteg felszívódását jelzi. A 4 illetve 6 lapból hagyjunk egyet a konyharuhán, és kevés ét-

olajjal egyenletesen locsoljuk meg. Utána keresztben terítsük rá a másik lapot, és azt is kenjük meg vékonyan, majd töltsük meg a rétest.[286] (Amíg az egyik rudat töltjük, a többi réteslapot helyezzük egy előzőleg gőz fölé tartott nyirkos konyharuhára, és a széleivel takarjuk be, mivel a vékony tészta hamar kiszárad. Ha a réteslap friss és nem töredezik, akkor elég, ha egy száraz konyharuhába hajtva betesszük a hűtőbe.)

A lehűlt töltelék felét egyenletesen elosztva szórjuk a rétestésztára. Ezt követően a tésztát a konyharuha segítségével lazán csavarjuk fel, és helyezzük egy zománcozott tepsibe, majd vékonyan kenjük meg a tetejét is olajjal. Utána készítsük el a másik rudat a hűtőből vagy a nyirkos konyharuhából kivett lapok, és a maradék töltelék felhasználásával. Az egyes rudakat úgy helyezzük el a tepsiben, hogy lehetőleg ne érjenek össze, mert akkor nem sülnek egyenletesen. Előmelegített sütőbe tegyük, hogy a tészta felhúzódjon, és mérsékelt tűzön (210 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg világospiros lesz. A kész rétest még forrón vágjuk fel 4-5 cm széles szeletekre, és hagyjuk a tepsiben kihűlni. A ferdén felvágott rétest kevés szőlőcukorral megszórva frissen tálaljuk. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A tésztája másnapra átgyengül, de grillsütőben jól felfrissíthető, és ismét ropogóssá tehető. A tésztalapokat olaj helyett olvasztott vajjal is meglocsolhatjuk. Így még ízletesebb lesz a rétes, de későbbi fogyasztás esetén fennáll az avasodás veszélye.

119. Mákos rétes

(2 rúdhoz)

Ugyanúgy készül, mint a Diós rétes. A bejgli Mákos tölteléke ebben az esetben is változtatás nélkül felhasználható. Még finomabbá tehetjük, ha mazsola helyett kimagozott meggyel dúsítjuk. Különleges változata a mákos rétesnek a **Tökös-mákos rétes**. 15 dg kimagozott és meghámozott sütőtököt káposztareszelőn reszeljünk durvára, és keverjük össze fél adag máktöltelékkel. (Most ne 7, hanem 10 dg mézet adjunk a mákhoz.) Ez a vegyes töltelék szintén két rúdhoz elegendő. Sokan készítenek a nyers sütőtökből mák nélküli **Tökös rétes**t is. Ebben az esetben 2 rúdhoz 28 dg megtisztított tököt reszeljünk le, keverjük össze 1 teáskanál hőkezelést igénylő vaníliás pudingporral, valamint a sütőtök édességétől függően 6-10 dg mézzel, és szórjuk a réteslapokra. Nincs nagy hagyománya, de aki szereti, a bejgli gesztenyés töltelékéből **Gesztenyés rétes**t is készíthet, a Diós rétessel megegyező módon.

120. Túrós rétes

(2 rúdhoz)

32 dg száraz tehéntúrót villával jól törjünk át, majd keverjük össze 6 dg szőlőcukorral, 5 dg megmosott mazsolával, 1 tojással, 1 teáskanál vaníliás pudingporral és 1 citrom reszelt héjával. Ezután a tölteléket apró halmokban egyenletesen szórjuk rá az olajjal megkent tésztára, majd a Diós rétesnél leírt módon kb. 25 percig süssük. Ha különböző töltésű rudakat akarunk sütni, akkor a masszának csak a felét készítsük el. Ebben az esetben azonban a diós, illetve a mákos rétest hamarabb ki kell venni, mint a vele együtt sütött túrós rétest. Eltérő töltésű rudak sütésekor ügyeljünk arra is, hogy a túrós rétest készítsük el utoljára, és minél előbb tegyük a sütőbe, különben átgyengül, és kifakad a tésztája. Kevésbé fenyeget ez a veszély, ha a túrós rétes töltelékét készítjük el először, és a tésztára szórás előtt lehűtjük. Egyébként ebből a töltelékből kb. 12 db palacsinta is készíthető.

121. Meggyes rétes

(2 rúdhoz)

30 dg kimagozott és kettéválasztott meggyről öntsük le a levét, és keverjünk hozzá 10 dg mézet, va-

[286] Ha csak 6 lapos rétestésztát kapunk, használjuk el az egészet. Ez esetben 3 vajjal megkent réteslapra rakjuk a töltetléket.

lamint fél mokkáskanál őrölt fahéjat. 8 dg diót daráljunk le, és a felét keverjük a meggyhez. A másik felét hintsük egyenletesen az olajjal megkent rétestésztára. Ezt követően szórjuk rá a meggyet szemenként elosztva, és a továbbiakban a fentiek szerint járjunk el. Télen használhatunk gyorsfagyasztott vagy konzervált meggyet is. Mivel a meggybefőtt édes, ezért az előírt mennyiségű méz felét adjuk csak hozzá.

122. Almás rétes

(2 rúdhoz)

40 dg rétesalmát mossunk meg, vágjuk ketté, távolítsuk el a magházát, és káposztareszelőn héjastól reszeljük durvára. Hagyjuk állni negyedóráig, majd enyhén nyomkodjuk ki a levét, és lassú tűzön lángterelő felett pároljuk 3 percig. Ha lehűlt, adjunk hozzá 8 dg mézet és fél mokkáskanál őrölt fahéjat. 8 dg diót daráljunk le, és felét keverjük az almához, a másik felét pedig hintsük az olajjal megkent rétestésztára. Ezt követően szórjuk rá az almát egyenletesen elosztva, és a továbbiakban a fentiek szerint járjunk el. Jóízű almás rétes csak savas ízű almából készíthető. (Az ajánlott fajtákat lásd az Almalevesnél.)

A fentieken kívül készíthetünk rétest más gyümölcsökből, pl. szőlőből, sőt zöldségfélékből (gombából, káposztából, vöröshagymából) is.

123. Szőlős rétes

(2 rúdhoz)

25 dg magnélküli szőlőszemet édesítsünk 6 dg mézzel, és 8 dg darált dióval együtt a meggyes rétesnél leírt módon szórjuk a tésztára.

124. Gombás rétes

(2 rúdhoz)

Készítsünk egy adag pirított gombát a Gombás rizsnél leírtak szerint. (A könnyebb fogyaszthatóság érdekében a nyers gombaszeleteket most vágjuk kisebb darabokra.) Betöltés előtt keverjünk a lehűlt gombához 5 dg tejfölt, és 8 dg reszelt edámi sajtot. A továbbiakban a fentiek szerint járjunk el. Hűtőszekrényben tároljuk. Mivel a hűtőben a tésztája átgyengül, fogyasztás előtt grillsütőben frissítsük fel. A tetejét ne cukrozzuk meg.

125. Káposztás rétes

(2 rúdhoz)

1,2 kg megtisztított fehér káposztát torzsája nélkül reszeljünk le. Keverjük össze 1 mokkáskanál sóval, és hagyjuk állni fél óráig. Utána nyomkodjuk ki a levét, ízesítsük fél mokkáskanál őrölt borssal, egy csipet barna cukorral és 0,6 dl étolajon, gyakran megkeverve, élénk tűzön pirítsuk aranysárgára. A pirítást nagyméretű, vastag falú, leégésvédő bevonattal ellátott serpenyőben végezzük. (Ha csak vékony falú serpenyőnk van, tegyünk alá lángterelőt.) A káposzta akkor jó, amikor már nem vízízű. Amint elkezd kialakulni a kellemes pirított íze, vegyük le a tűzről, és hagyjuk kihűlni. Barnára ne pirítsuk, mert még a sütőben is sülni fog, és megkeseredik. Ezt követően szórjuk a káposztát az olajjal megkent rétestésztára, és ugyanúgy járjunk el, mint az előbbi esetekben, a tetejét azonban ne cukrozzuk meg. Mivel ennek a tölteléknek nagyon alacsony a nedvességtartalma, a káposztás rétest csak 10 percig süssük.

Ha csak nagyfejű káposztát találunk, egy kb. 2,5 kilogrammos fejet vágassunk ketté. (Ezt a legtöbb helyen megteszik, mert sok háziasszonynak hasonló gondja van, ezért a másik felét hamar el tudják adni.) A fél fej káposzta reszelése azonban nem könnyű, mert a külső levelek lehullanak róla.

Ezeket helyezzük egymásra, szorosan csavarjuk rollniba, és így reszeljük le. A lehullott apró darabok már késsel is könnyen összevághatók. Pirításra legalkalmasabb a vékony levelű, lapos fejű, alacsony víztartalmú, laza szerkezetű káposzta. (Úgy néz ki, mint a téli fogyasztásra termesztett sárgászöld kelkáposzta.) Mivel a káposzta pirítása meglehetősen időigényes, érdemes egyszerre több adagot csinálni, és a maradékot lefagyasztani. A mélyhűtés semmilyen kárt nem tesz benne. A sütést egy nagy, 25 literes lábasban végezzük. Négy adagnál többet ne tegyünk bele, mert akkor nem tud kellően szétterülni, és pirulni. A pirítási idő csökkentése érdekében egyszerre két gázrózsát gyújtsunk meg alatta, és tegyünk rá lángterelőt. Az állandó keverés így is elengedhetetlen, mert a vékony falú zománcozott lábasban hamar leég a káposzta. A pirítás során a nyers káposzta negyedére esik össze, a fenti mennyiségből tehát kb. 30 dg pirított káposzta várható.

126. Hagymás rétes

(2 rúdhoz)

40 dg megtisztított vöröshagymát vágjunk apró darabokra, és 4 dg vajon dinszteljük, amíg összeesik. Amikor sárgára pirult, vegyük le a tűzről, és adjunk hozzá fél mokkáskanál őrölt köményt, negyed mokkáskanál sót, valamint egy csipet őrölt borsot. Hagyjuk kihűlni, majd keverjünk hozzá 10 dg reszelt edámi sajtot, 5 dg tejfölt és 2 tojássárgáját. Végül szórjuk a hagymás tölteléket az olajjal megkent rétestésztára, és ugyanúgy járjunk el, mint az előző esetekben, a tetejét azonban ne cukrozzuk meg. Aki az édes zöldséges rétest szereti, készítsen sárgarépás rétest.

127. Sárgarépás rétes

Ez a palóc eredetű rétes úgy készül, hogy 60 dg sárgarépát megtisztítanak, majd káposztareszelőn durvára reszelik, és karamellizálják. Félórányi állás után nyomkodjuk ki a lereszelt sárgarépa levét, majd egy nagyobb lábasban, lángterelő felett, élénk tűzön olvasszunk fel 10 dg barna cukrot. Állandóan kevergetve süssük, amíg zsemleszínűvé válik. Karamellizálás után adjunk hozzá 5 dg vajat, és pirítsuk meg rajta a sárgaréparészeléket. Most se pirítsuk túl, mert még a sütőben is pirulni fog. Ugyanúgy kell a tésztára szórni, mint a pirított káposztát. A különleges ízek kedvelői 1 evőkanál citromlevet is keverhetnek a tűzről levett töltelékbe. Alacsony nedvességtartalma következtében ezt a rétest is kb. 10 percig kell sütni. Végül a lehűlt rétes tetejét hintsük meg vaníliacukorral átitatott szőlőcukorral. Az íze kissé szokatlan, de nagyon finom. Eger környékén elképzelhetetlen a lakodalom répás rétes nélkül.

A házi készítésű rétes előnye, hogy a réteges töltés következtében finomabb, mint a cukrászdában kapható változat. Hátránya viszont ennek a töltési módnak, hogy a kisült rétes a megszokottnál kissé laposabb lesz. Aki ragaszkodik a tömör, formás rétesekhez, ne szórja szét a tölteléket a megolajozott tésztán, hanem rakja fel egy sávban az elejére, és csavarja rá a kétrétegű réteslapot. Sokan ezt a fajta rétest dupla mennyiségű töltelékkel készítik, így azonban a kevés tészta miatt már túl tömény lesz az íze. (A cukrászdákban és szupermarketekben árult vastag rétesek töltelékét telerakják búzadarával vagy zsemle- illetve kekszmorzsával, ezért nem érződik rajtuk a tésztahiány.)

A külföldön élők megpróbálkozhatnak a rétestészta házilagos elkészítésével. Ennek előfeltétele, hogy a liszt sikértartalma 34% felett legyen. A tésztagyárak egyébként többfajta lisztet kevernek össze, mivel a jelenlegi helyzetben csak így tudnak használható alapanyaghoz jutni, és sót is használnak a tészta lágyításához. A nevével ellentétben a rétesliszt manapság nem alkalmas réteskészítésre, mert túl szemcsés, és az alacsony sikértartalma miatt könnyen szakad. Jó eredményt érhetünk el viszont a „félfogós” liszttel. Igaz hogy drágább, mint a normál finomliszt, de jóval magasabb a sikértartalma. Mellesleg ebből a rétesliszt és finomliszt keverékéből álló lisztből igen magas, gusztusos kenyeret, és péksüteményeket is lehet sütni. A porzása is sokat elárul a liszt minőségéről. Ha olyan, mint a púder, akkor nagyon alacsony a sikértartalma.

128. Rétestészta készítése

40 dg félfogós lisztet szitáljunk egy nagyobb gyúrótálba. A közepébe vájt mélyedésbe üssünk 1 friss tojást, majd keverjünk össze 2,2 dl langyos vizet 1 evőkanál 10%-os ételcettel, 0,2 dl étolajjal és egy csipet sóval. Öntsük a tojásra, és addig dagasszuk a lágy tésztát, amíg a kéztől, valamint a tál aljától elválva kisimul, és ruganyossá válik. Ekkor osszuk 2 részre, és formáljunk belőle kis cipókat. (Robotgépet használva a tészta 10 perc alatt simává dolgozható.) A 2 gyűrődésmentes tésztacipót helyezzük lisztezett deszkára, kenjük meg a tetejét étolajjal, majd takarjuk le egy nagyméretű, vastag falú, felforrósított fémlábassal, és kb. fél óráig pihentessük.

Ezután terítsünk a konyhaasztalra egy lehetőleg lenvászonból szőtt tiszta abroszt, liszttel egyenletesen szórjuk meg, majd helyezzük a közepére az egyik cipót. Lisztezzük meg, és sodrófával nyújtsuk olyan vékonyra, amilyenre csak tudjuk. (Ha a tetején elsimított lisztréteg ellenére ragad a tészta, fordítsuk meg, és liszttel újból megszórva nyújtsuk tovább.) Utána lisztes kézzel nyúljunk alája, és a kézháttal óvatosan húzzuk hártya vastagságúra. (Egy régi mondás szerint olyan vékonyra kel nyújtani a rétestésztát, hogy az alája helyezett apró betűs újságot el lehessen olvasni.) A vékony tésztához már nem szabad ujjal hozzányúlni, mert könnyen kiszakad. Végül ujjainkra csavarva gombolyítsuk le a kinyújtott rétestészta vastag széleit. (Ha rajta marad kőkeményre sül, és ennek fogaink látják kárát.) Hagyjuk az abroszon 10 percig szikkadni, majd egyenletesen locsoljuk meg finomított étolajjal, vagy olvasztott vajjal. Szórjuk a tölteléket a közepére kétszer olyan széles sávban, mint a tepsi, hajtsuk rá a széleit, és locsoljuk meg zsiradékkal. A tészta szélét ne kézzel hajtsuk a töltelékre, mert kiszakad, hanem az abroszt felemelve dobjuk rá. A felgöngyölt rétest vágjuk ketté, és a továbbiakban a fentiek szerint járjunk el. A friss tésztából készült rétest 5 perccel tovább kell sütni. Ropogósabb lesz a rétes, ha 10 perc után kivesszük a sütőből, és olajjal vagy olvasztott vajjal még egyszer megkenjük a tetejét.

Ha kiszakad valahol a tészta, ez nem jelent tragédiát. A töltésnél hagyjuk ki a sérült részt, ami a felcsavarásnál eltűnik. Mellesleg 1974-ig, a Bánkúti búza termesztésének megszüntetéséig a háziasszonyok 40 dg réteslisztből, 1 tojásból, 2 dl langyos vízből, fél teáskanál sóból és 3 evőkanál étolajból készítették a rétestésztát. (A liszt magas sikértartalma miatt ecetre nem volt szükség.) A cipóvá formált tésztát egy darabban nyújtották ki úgy, hogy a konyhaasztalt szétnyitották, de még így is körös-körül lelógott róla a széle. Töltés előtt negyedóráig pihentették, hogy száradjon, és ezáltal ropogósabb legyen a rétes. A töltését úgy végezték, hogy az asztal felületén levő tésztát megkenték olajjal, megszórták töltelékekkel, majd rádobták a két szélét, és ezeket is meglocsolták olajjal, illetve olvasztott vajjal. Utána rádobták a két végét is, amelyeket szintén meglocsoltak zsiradékkal. Miután a tészta szélei középen összeértek, illetve kissé átlapolódtak, a felső réteget is megszórták töltelékkel. Végül a hosszabbik oldala mentén felcsavarták a tésztát. Az így létrejött kb. 1,5 méter hosszú réteskígyót négy egyenlő hosszú darabra vágva fektették tepsibe. Ha kétféle ízesítésűt akartak, akkor keresztirányban, két sávban szórták rá a tölteléket. Ily módon azonban csak édes, illetve sós töltelékeket lehet párosítani, mert sütés közben átveszik egymás ízét, és illatát.

Manapság a hibridbúzák korában azonban már annak is örülnünk kell, ha annyi tésztát ki tudunk nyújtani egyszerre, ami két rúd réteshez elegendő. Azért is kell 2 részre osztani, mert így kisebb a kiszakadás valószínűsége. Az is hátráltatja az egyszerre történő kinyújtást, hogy manapság nem gyártanak nagyméretű, szétnyitható konyhaasztalt. A modern konyhák asztala még szétnyitva sem éri el a régi konyhaasztalok méretét. Miután külföldön még nálunk is rosszabb minőségű búzát termesztenek étkezési célra, így ők meg sem próbálkoznak rétestészta-készítéssel. A rétestészta egyébként magyar találmány. Szabadalmaztatásáról 1930-ban számolt be a Vendéglősök lapja. A tésztaszegélyeket ne dobjuk el, mert kevés liszttel keményebbre gyúrva csipetkét készíthetünk belőle.

129. Baklava

A rétes különleges változata a baklava. Az arab országoknak ez az egész világon ismert és kedvelt csemegéje annyiban különbözik a magyar rétestől, hogy a réteslapokat nem göngyölik fel, hanem kiterítve használják. A réteges töltéshez 24 db, lehetőleg házilagos készítésű, méretre vágott ré-

teslapra van szükség.[287] Először deszkán metéljünk apróra 0,5 kg dióbelet. (Előtte ajánlatos átvizsgálni, nehogy héjdarabok legyenek benne. Megbízható helyről vásároljuk, hogy ne tartalmazzon avas szemeket.) Keverjük össze 1 púpozott teáskanál őrölt fahéjjal, és tegyük félre. Utána olvasszunk fel 25 dg vajat, majd kenjünk ki egy nagyméretű zománcozott tepsit. Csomagoljuk ki a réteslapokat, és az elsőt terítsük a tepsi aljába. Locsoljuk meg olvasztott vajjal, és terítsük rá a következőt. A hatodik lap után egyenletesen elosztva szórjuk rá a diós töltelék egyheted részét (4-5 evőkanálnyit) a réteslapokra. Rakjunk rá két réteslapot egyenként vajjal meglocsolva, majd terítsük szét rajta a töltelék második hetedét. Ezt a műveletet folytassuk addig, amíg az összes töltelék elfogy. Végül helyezzük a tetejére a maradék hat réteslapot.[288] Kenjük meg a rakott rétes tetejét is vajjal, és előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük max. 20 percig, amíg aranysárgára pirul. (Az ínyencek sütőbe rakás előtt 1 evőkanál szezámmagot is szórnak a tetejére.)

Közben 30 dg mézet hígítsunk fel 2 dl vízzel, adjunk hozzá 1 citrom reszelt héját, majd a kifacsart levét, és forraljuk fel. A kisült rétest 5 percig pihentessük, majd egy fűrészfogú késsel vágjuk kisebb téglalapokra. Az így kialakult szélek mentén öntözzük a forró szirupot egyenletesen elosztva a résekbe. Amíg a rétes lehűl az édes lé a vágatokon át beszivárog a tésztába, és nem lesz olyan száraz, fűrészpor állagú a sütemény. (Ha a töltelékhez adnánk a szirupot, a tészta közepe nyers maradna, nem tudna átsülni, ropogósra pirulni. A cukrászok 45°-os szögben metélve rombusz alakúra vágják a baklavát. Így nagyobb felületen szivárog bele a szirup.) Kb. egyórányi áztatás után szedjük ki, és szórjuk meg a tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Frissen fogyasszuk. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Az átázott alját pirítsuk.) A fenti adag soknak tűnik, de rétesből nem szoktak keveset csinálni. Ez a süteményfajta ugyanis igen finom és kívánatos, ezért a teljes mennyiség elfogyasztása nem okoz gondot. Egy-kétszemélyes háztartásokban elkészíthetjük a felét is. Ebben az esetben csak egy csomag 12 lapos rétestésztát vegyünk, az egyes lapokat ollóval vágjuk ketté, és egy kisebb méretű zománcozott tepsibe fektessük. Görögországban, Törökországban és az arab országokban a baklavát a dión kívül mandulával, illetve sótlan, pörkölt pisztáciával is készítik, és fahéj helyett gyakran ízesítik őrölt szegfűszeggel, kardamommaggal, vagy rózsavízzel. Mellesleg a ma már hungarikumnak számító göngyölt rétes tésztája is innen ered, török közvetítéssel jutott el hozzánk.

A görögök is kiterítve használják a rétestésztát. Ők sós rétest készítenek belőle. A spenóttal és feta sajttal töltött spanakopita[289] még azoknak is ízlik, akik nem rajonganak a spenótos ételekért. Ehhez a változathoz 6 lapos rétestésztára van szükség, ami a Spar és a Tesco szupermarketekben vagy az Auchan áruházban szerezhető be. (A Spar szupermarketekben kapható 120 és 240 grammos réteslapok nem felelnek meg erre a célra, mert csak 30 × 33 cm méretűek.)

130. Spanakopita

Előző este vegyünk ki a mélyhűtőből egy csomag vágott spenótot, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy másnapig felengedjen.[290] A hűtőből kivéve tegyük szűrőkanálba, és felhasználás előtt nyomkodjuk ki a levét. Vágjunk vékony karikákra 4 szál újhagymát, reszeljünk rá 2-3 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Utána metéljünk apróra egy kis csokor kaprot, majd villával törjünk át 20 dg feta sajtot[291]. (A zacskóból kivéve a sós levét öntsük le róla.) Adjuk hozzá a spenótot, 1 előzőleg felvert tojást, negyed mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt bor-

[287] Erre a célra 2 csomag 12 lapos, 40 × 40 cm méretű réteslapot vásároljunk.
[288] Alul-felül 6 réteslap, a töltelékek között pedig 6 × 2 réteslap legyen.
[289] Kiejtése: szpanakopitá
[290] A 450 grammos töltősúlyú **FRoSTA Chopped Spinach** a Spar szupermarketekben szerezhető be. A 450 grammos töltősúlyú ára 429 Ft. Legolcsóbban a Penny áruházban szerezhető be. A **Sprint Natura gyorsfagyasztott aprított spenótlevél** 249 forintba kerül, 450 grammos kiszerelésben. Ugyancsak olcsó a Spar szupermarketekben kapható **Budget gyorsfagyasztott aprított spenót levél**, 1 kilogrammos kiszerelésben. Ára 600 Ft. Májusban 0,5 kg friss spenótot használjunk hozzá. A spenótlevelek tisztítási, főzési és aprítási módja a Parajfőzeléknél található. Olcsó passzírozott spenótot ne használjunk erre a célra, mert gusztustalan és ízetlen lesz a pite.
[291] 200 grammos Feta sajt legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be.

sot és 1 mokkáskanál citromlevet. Tegyük bele a dinsztelt hagymákat, az apróra vágott kaprot[292], és keverjük össze. A spenótos masszát piteszerűen töltsük réteslapok közé. Ehhez 9 db méretre vágott réteslapra van szükség.[293] Vegyünk ki a hűtőből 10 dg vajat, és kenjünk ki vele egy kisebb méretű zománcozott tepsit. A maradékot olvasszuk fel. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Csomagoljuk ki a réteslapokat, és a hosszabbik oldalától kiindulva ollóval vágjuk ketté őket. (Az egyik csomag a töltelék aljára, a másik a tetejére kerül.)[294]

Terítsük az első félbevágott lapot a tepsi aljába. (A tészta szélei kissé visszahajolnak, de ez nem baj, mert így oldala is lesz a spenótos pitének.) Kenjük meg olvasztott vajjal, és terítsük rá a következőt. A hatodik lap után egyenletesen elosztva terítsük rá a spenótos tölteléket. Rakjunk rá a másik csomag réteslapjait egyenként vajjal megkenve. Közben a túllógó széleket tűrjük a töltelék mellé. Ezt a műveletet folytassuk addig, amíg a másik 9 lap is elfogy. Végül a maradék vajat kenjük a réteslapok tetejére, szórjuk meg szezámmaggal, és villával néhány helyen szurkáljuk meg a felső tésztát, hogy a keletkező gőz eltávozhasson, ne púposodjanak fel az egyes tésztarétegek. Előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg aranysárgára pirul. A sütőből kivéve éles fűrészfogú késsel (kenyérvágó kés) vágjuk 8 kockára, és melegen tálaljuk.[295] A spanakopitát nem késsel, villával, hanem kézbe fogva kell enni úgy, ahogy mi a rétest esszük.[296] Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Egy fűtőbetétes grillsütőben először az alját pirítsuk.)

Aki a rétesekben jobban szereti a ropogós tésztát, mint a tölteléket, használjon 12 lapos réteslapot. Ennek megkenéséhez 14 dg vajra van szükség. Még ropogósabb lesz, ha ezt a változatot rétegesen töltjük meg. Először fektessünk a tepsi aljába nyolc vajjal megkent réteslapot. Erre simítsuk rá a töltelék felét. Rakjunk rá újabb nyolc félbevágott réteslapot, majd erre simítsuk rá a töltelék másik felét. A maradék nyolc réteslappal zárjuk le a pitét. Leveles vajastésztából is lehet finom spanakopitát készíteni. Ehhez az Ízes táska tésztáját használjuk. Négyszeri hajtogatás és pihentetés után keresztben vágjuk kétfelé, majd nyújtsuk őket akkorára, hogy a tepsi oldalán kismértékben visszahajoljanak. Sodrófára csavarva fektessük őket a tepsibe. Töltés előtt az alsó tésztát is kenjünk meg olvasztott vajjal. Ha nincs időnk leveles vajastésztát készíteni, használjuk a nagyobb Spar szupermarketekben és az Intersparban beszerezhető **Spar Premium Butterblätterteig** tésztát. Ez a 280 grammos leveles tészta nem olcsó, de a többivel ellentétben nem pálmaolajból, hanem valódi vajból készül. (Mérete: 38 × 25 cm) Két csomaggal vegyünk belőle. Mivel a mérete nem felel meg, keresztben hajtsuk ketté, és nyújtsuk 34 × 20 cm méretűre.

A spanakopita magyar változata a spenótos-túrós rétespite. Elkészítése egyszerűbb, mert kevesebb hozzávalót tartalmaz. Olcsóbb is, mert feta sajt helyett tehéntúróból készül a tölteléke.

Spenótos-túrós rétespite

Előző este vegyünk ki a mélyhűtőből egy adag (450 gramm) összevágott mirelit spenótot[297], és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Másnap vegyünk ki belőle 35 dekagrammot, tegyük szűrőkanálba, hogy lecsepegjen a leve, és a maradékot rakjuk vissza a mélyhűtőbe.[298] Villával törjünk át 25

[292] Kapor helyett petrezselymet is tehetünk bele. Mások mentalevelet vagy medvehagymalevelet aprítanak hozzá.
[293] Erre a célra is 1 csomag 6 lapos, 40 × 40 cm méretű réteslapot vásároljunk. Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A 6 lapos **Backeteria** réteslap 119 forintba kerül.
[294] Száraz levegőjű lakásban előfordulhat, hogy a kicsomagolt rétestészta az állásban kiszárad, töredezik. Ezt oly módon kerülhetjük el, hogy egy megvizezett és alaposan kifacsart törlőkendőt terítünk rá.
[295] A görögök háromszög alakúra hajtogatott rétestésztába töltik a spenótos masszát. Ennek módja ezen a magyar nyelvű videón tekinthető meg: http://www.mindmegette.hu/spenotos-turos-haromszogek-spanakopita-gyors-egyszeru-vendegvaro-uzsonna-videorecept-53772/
[296] A magyar vendéglősök megrökönyödve nézik, amint a külföldi turisták késsel, villával eszik a réteseinket.
[297] Legolcsóbban a Spar szupermarketekben és a Tesco áruházban szerezhető be. A 450 grammos töltősúlyú **FRoSTA Chopped Spinach** ára 429 Ft, illetve 449 Ft.
[298] A visszafagyasztást nagyon nem ajánlják a gyártók, de nyugodtan megtehetjük, nem lesz semmi baja. Később készítsünk belőle Spenótos-túrós pogácsát.

dg lágy túrót.[299] Ezt is tegyük félre, majd reszeljünk le 2 gerezd fokhagymát, és egy leégésgátló bevonattal ellátott serpenyőben, 3 evőkanál étolajon dinszteljük 1-2 percig. Adjuk hozzá a spenótot, szórjunk rá 1 csapott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot és állandóan kevergetve ezt is süssük 2-3 percig. Hagyjuk lehűlni, majd keverjük össze a túróval és 1 előzőleg felvert tojással. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra.

Utána olvasszunk fel 8 dg vajat, majd bontsunk ki egy frissen vásárolt 9 lapos rétestésztát.[300] A többnyire 40 × 40 cm méretű réteslapokat ollóval vágjuk ketté, majd az egyik felét egymás után rakosgassuk egy kisebb méretű zománcozott tepsibe. Mielőtt a következő lapot rátennénk, az előtte levőt kenjük meg olvasztott vajjal. A kilencedik lap felhelyezése után simítsuk rá a túrós tölteléket. A tészta visszahajló széleit hajtsuk rá a töltelékre, majd fedjük be a maradék, szintén vajjal megkent réteslapokkal. A visszahajló tésztaszéleket tűrjük be a pite tepsivel érintkező széleibe. A maradék vajat kenjük az utolsó réteslap tetejére. Villával néhány helyen szurkáljuk meg a felső tésztát, hogy a keletkező gőz eltávozhasson, ne púposodjanak fel az egyes tésztarétegek.

Végül toljuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Még melegen vágjuk 8 kockára, és langyosra hűlve fogyasszuk. Úgy együk, mint a rétest. Fogjuk meg, és harapjunk bele. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is piruljon. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert egy pillanat alatt megég. A grillsütőből kivéve várjuk meg, amíg teljesen lehűl, különben nem fog ropogni.

A spanakopitához hasonlóan a burek is egy balkáni eredetű töltött tészta, de Törökországban és Izraelben szintén nagyon népszerű. Többrétegű tésztáját többnyire házilag nyújtják, de rétestészta készítésére ma már kevés háziasszony vállalkozik. Sokféleképpen töltik meg, és háromszög vagy négyszög alakúra hajtogatják. Tölteléke lehet édes is, sós is. A hús nélküli változatok közül legfinomabb a sós túrós burek.

131. Túrós burek

Először készítsük el a túrós tölteléket. Villával törjünk össze 10 dg feta sajtot és 20 dg félzsíros túrót. Adjunk hozzá 2 tojássárgáját, 1 púpozott evőkanál tejfölt, negyed mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. (A különleges ízek kedvelői kevés apróra vágott kaprot is keverhetnek hozzá. Van, aki 1 gerezd fokhagymát présel bele.) Alaposan keverjük össze, és arányosan elosztva töltsük meg vele a burek tésztáját. Ehhez 6 db méretre vágott réteslapra van szükség.[301] Vegyünk ki a hűtőből 8 dg vajat, és kenjünk ki vele egy nagyméretű zománcozott tepsit. A maradékot olvasszuk fel. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Csomagoljuk ki a réteslapokat, és az elsőt deszkára fektetve kenjük meg vajjal. Fektessük rá a következőt, és ezt is kenjük meg vajjal. Ezt a műveletet folytassuk az ötödik lapig. Tegyük rá a hatodik lapot, de ezt már ne kenjük meg vajjal. Az egymásra fektetett réteslapokat ollóval vágjuk négy egyenlő szélességű (kb. 10 cm széles) csíkra. Utána keresztben is vágjuk négy csíkra.[302]

Az így kapott réteges tésztanégyzeteket töltsük meg túrókrémmel. Mindegyik közepére rakjunk kb. 1 púpozott evőkanálnyi túrót, majd villával lazítsuk fel a visszamaradt tojásfehérjét, és kenjük meg a tészták széleit. Átlósan hajtsuk ketté őket úgy, hogy a töltelékük ne nyomódjon össze, és a

[299] A szupermarketekben a műanyag dobozos félzsíros tehéntúrók között válogassunk. Ha rögös túrót vettünk, húsdarálón hajtsuk át.

[300] Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. Óvakodjunk a 9 lapos Spar réteslaptól, mert ez csak 32 × 30 cm méretű. Ha a felső tésztarétegeket nem tudjuk betűrni a töltelék széléhez, akkor felemelkednek, és egymástól elválva fognak pirulni. Mivel nagyon vékonyak, hamar megsülnek, míg a töltelék alattuk nyers marad. Száraz levegőjű lakásban, vagy kánikula idején a réteslapokat egy megvizezett és erősen kifacsart konyharuhán terítsük szét, hogy ne töredezzen. Kettévágásuk után a másik felét felhasználásig tegyük a hűtőbe.

[301] Erre a célra is 40 × 40 cm méretű réteslapot vásároljunk.

[302] Száraz levegőjű lakásban vagy kánikulában előfordulhat, hogy a kicsomagolt rétestészta az állásban kiszárad, töredezik. Ezt oly módon kerülhetjük el, hogy egy megvizezett és alaposan kifacsart törlőkendőt terítünk rá.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

tészta széleit jól nyomkodjuk egymásba. Végül kenjük meg a háromszög alakú tészták tetejét is tojásfehérjével, és hintsük meg szezámmaggal. Helyezzük a töltött tésztákat a kikent tepsibe úgy, hogy ne érjenek össze, majd csurgassuk rájuk a maradék vajat. Előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük min. fél óráig, amíg világosbarnára pirul. A sütőből kivéve melegen tálaljuk. A bureket sem késsel, villával, hanem kézbe fogva kell enni. Joghurttal tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben tároljuk. Nedves levegőjű lakásban másnapra kissé átgyengül a tésztája, de grillsütőben felfrissíthető. (Egy fűtőbetétes grillsütőben először az alját pirítsuk. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert egy pillanat alatt megég.) A fenti mennyiségből 16 db ropogós burek lesz.

A rétes tehát nem magyar eredetű. Mi csak befogadtuk, magyarosítottuk ezt az ősi perzsa süteményt. A fogyasztása kissé körülményes, mert minden oldalán kihullik belőle a töltelék. Ezen mi úgy segítettünk, hogy a tölteléket nem rászórjuk, hanem belecsavarjuk a tésztába. A réteslap eredeti módon való használata azonban nálunk sem ismeretlen. A kiterített tésztára szórt töltelékekkel készített süteményt nálunk bélesnek nevezik. Legismertebb változata a Vargabéles. A rétes húsos változatát is bélesként állítjuk elő, és villával fogyasztjuk. Mivel kevesen ismerik ezt a különlegességet, elevenítsük fel, készítsük el a szójás változatát.

132. Szójás rétes

Először üssünk egy adag Szójatepertőt a beáztatott szójakockából, és hajtsuk át egy normál, azaz 4 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. (Vigyázzunk, hogy ne pirítsuk túl, és ne hagyjuk lehűlni, mert olyan kemény lesz, hogy nem lehet ledarálni.) Utána 30 dg csiperkegombát folyó víz alatt alaposan mossunk meg, szeleteljük fel, és kisebb darabokra metélve 5 dg vajon pirítsuk meg. Közben 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és a megpirult gomba közé keverve dinszteljük üvegesre, majd adjuk a hagymás gombát a teljesen megsütött húspótló szójamasszához. Tegyünk bele 1 apró kockákra vágott paradicsompaprikát. Rakjunk bele 20 dg tejfölt, szórjunk rá egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, fél mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. Jól keverjük össze, és tegyük félre. A réteges töltéshez egy 12 lapos házilagos készítésű réteslapra van szükség. Bontsuk ki, és ollóval vágjuk ketté az egészet. Utána olvasszunk fel 12 dg vajat, majd kenjünk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit.

A 24 db félbevágott réteslap közül rakjuk az elsőt a tepsi aljába. Locsoljuk meg olvasztott vajjal, és terítsük rá a következőt. A hatodik lap után egyenletesen elosztva kenjük rá a szójás töltelék egyharmadát. Rakjunk rá újabb 6 réteg réteslapot egyenként vajjal meglocsolva, majd terítsük szét rajta a töltelék második harmadát. Ezt a műveletet folytassuk addig, amíg a töltelék elfogy. Végül helyezzük a tetejére a maradék hat réteslapot. Kenjük meg a rakott rétes tetejét is vajjal, és előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük max. 20 percig, amíg a tészta aranysárgára pirul, és felemelkedik. A kisült rétest egy fűrészfogú késsel még forrón vágjuk nagyobb téglalapokra. Frissen fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

A 12 lapos réteslap szupermarketekben kapható. Ha a tepsi mérete szélesebb, vágjuk a réteslapokat arányosan nagyobbra, a leeső széleket pedig átlapolva illesszük be a teljes méretű lapok közé. Természetesen ezeket a tésztacsíkokat is meg kell locsolni vajjal. (Alulra és felülre legalább két réteg ép lap kerüljön. Ha nem kapunk 12 lapos rétestésztát, vegyünk két nyolclaposat, és a maradék tésztából készítsünk 2 rúd édes töltelékkel töltött rétest.) Télen a paradicsompaprika kápia paprikával pótolható. Olcsóbb megoldás, ha mirelit pritaminpaprikát használunk. Amennyiben magunk fagyasztjuk, összevágva tegyük a mélyhűtőbe, és fagyottan keverjük a szójamasszához.)

A baklavához hasonló ízű és állagú különlegesség a török eredetű pisztáciás rétes.

133. Pisztáciás rétes

40 dg sótlan, pörkölt pisztáciát tisztítsunk meg, és a kb. 20 dekagrammnyi magbelet aprítógéppel vagy mozsárban törjük durvára. Keverjük össze 15 dg mézzel, 1 citrom levével, fél mokkáskanál őrölt

fahéjjal és negyed mokkáskanál őrölt szegfűszeggel. Olvasszunk fel 12 dg vajat, és kenjük ki egy nagyméretű zománcozott tepsi vagy sütőlemez alját. A töltéshez 2 csomag 6 lapos vagy 1 csomag 12 lapos, méretre vágott rétestésztára van szükség. Bontsuk ki a réteslapokat, és az elsőt terítsük a tepsi aljába. Locsoljuk meg olvasztott vajjal, és helyezzünk rá még 5 darabot hasonló módon. A hatodik meglocsolása után középen vágjuk ketté a réteslapokat, majd az ollóval keresztben daraboljuk tovább a két réteslapcsomagot 4-4 egyenlő szélességű csíkra.[303] Osszuk ketté a pisztáciás tölteléket, és a felét egyenlően adagoljuk a réteslapcsíkok egyik végébe, majd szorosan csavarjuk fel őket. (Ne kenjük szét, hagyjuk egy halomban.) A két végét összenyomva tegyük ki tányérra, majd az egész folyamatot ismételjük meg a maradék réteslappal és töltelékkel. Végül a 16 db rétestekercset szélével lefelé fordítva rendezzük el a tepsiben, kenjük meg a tetejüket is olvasztott vajjal, és előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön süssük max. negyedóráig, amíg aranysárgára pirulnak. Vigyázzunk rá, mert könnyen megég. A sütőből kivéve hagyjuk a tepsiben lehűlni, és vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral megszórva frissen fogyasszuk. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük, ismét ropogóssá tehetjük. Sótlan pisztácia minden bioboltban kapható.[304]

Látványosságnak sem utolsó a banános rétes:

134. Banános rétes

Először deszkán vágjunk finomra 6 dg lehéjazott mandulát, és osszuk 8 egyenlő részre. (Az intenzív ízek kedvelői fél mokkáskanál Bourbon vaníliát vagy őrölt fahéjat is keverhetnek bele.) Olvasszunk fel 12 dg vajat, és kenjük ki egy nagyméretű zománcozott tepsi vagy sütőlemez alját. A töltéshez 2 csomag négylapos, méretre vágott rétestésztára van szükség. Bontsuk ki a réteslapokat, és az elsőt terítsük a tepsi aljába. Locsoljuk meg olvasztott vajjal, és helyezzünk rá még 3 darabot hasonló módon. A negyedik meglocsolása után vágjuk 4 egyenlő szélességű csíkra a tésztát. Utána 8 dg folyós mézben keverjünk el 1 evőkanál citromlevet, és hámozzunk meg 4 db közepes méretű érett, de nem barna foltos banánt. Keresztben vágjuk ketté őket, majd vastagon kenjük be mindenütt az ízesített mézzel. Tegyünk egy-egy darabot a tésztacsíkok elejére, szórjunk rá egy rész őrölt mandulát, és csavarjuk fel. (Hempergessük meg rajta a banánt, hogy mindenütt ráragadjon.) Ismételjük meg ezt a műveletet a maradék tésztával, banándarabokkal és mandulával.

Végül a 8 db rétestekercset szélével lefelé fordítva rendezzük el a tepsiben, kenjük meg a tetejüket is olvasztott vajjal, majd kenjük rá a megmaradt mézet. Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg aranysárgára pirulnak. A sütőből kivéve hagyjuk a tepsiben lehűlni, és vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral megszórva frissen tálaljuk. Az ínyencek egy-egy gombóc vaníliafagylalttal fogyasztják ezt a desszertet. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük, ismét ropogóssá tehetjük. (A mandulabél lehéjazási módja a Banándesszertnél található. Szükség esetén diót vagy lehéjazott pörkölt földimogyorót is használhatunk hozzá.)



Nálunk mindenki azt hiszi, hogy a pogácsa magyar specialitás. Ez azonban nem így van. A töltött káposztához hasonlóan ezt is a törököktől vettük át. A pogácsa népszerűségére jellemző, hogy sokféle változatban készítik. Az alapanyagtól és az ízesítéstől függően több tucatnyi pogácsát ismerünk. Az egyetlen közös bennünk, hogy sós tésztáját kicsi, kerek korongokra szaggatva sütik ki. Önmagában fogyasztják, de bab-, lencse-, burgonya-, illetve gulyásleveshez is tálalható. Népszerűségéhez nagymértékben hozzájárul, hogy ízük, állaguk másnap, sőt harmadnap sem csökken. Ennek előfel-

[303] A 6 db vajjal megkent 40 × 40 cm méretű réteslapot 8 db 20 × 10 cm méretű téglalapra kell vágni. Ugyanezt kell tenni a maradék 6 db réteslappal. Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A 6 lapos **Backeteria** réteslap 119 forintba kerül.

[304] Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. Az **Alesto Californian Pistachios – Rosted & Unsalted** 750 forintba kerül, 150 grammos kiszerelésben. (Kilogrammonkénti ára 5000 Ft.)

tétele azonban, hogy a fogyasztás előtt fel kell frissíteni (grillsütőben jól át kell sütni) őket. A pogácsát a nyugati országokban is nagyon kedvelik, de nem mindenütt alkottak rá saját kifejezést. Csak angol nyelvterületen ismert a „scone” elnevezés. A scone azonban pogácsa méretű töltött sütemény is lehet. Jobb híján a németek és a franciák is ezt a nevet használják. A pogácsa azonban megérdemli, hogy minden nyelven jól megkülönböztethető saját neve legyen, ezért a török „poğaça” és a magyar „pogácsa” elnevezés alapján célszerű a „pogacha” nevet adni neki. Így már a tengerentúlon is mindenki tudni fogja, hogy miről van szó.

A legtöbb háziasszony azért idegenkedik a növényi zsiradékok használatától, mert egyes ételek ily módon nem készíthetők el olyan finoman, mint zsírral. Ennek a vitának az egyik sarkalatos pontja a burgonyás pogácsa, amelyet sokan sokféle módon megcsináltak már. Az egyik szakácskönyvben vajjal, a másikban margarinnal próbálják helyettesíteni a zsírt, de valahogy egyik sem olyan jóízű, mint az eredeti változat. Most ennek a sokak által kedvelt pogácsának egy olyan elkészítési módját ismerhetjük meg, amely talán a leginkább hasonlít gyermekkorunk jellegzetes ízű és illatú krumplis pogácsáihoz.

135. Burgonyás pogácsa

80 dg lisztes burgonyát főzzünk meg, és a héját lehúzva törjük át. Még melegen adjunk hozzá 2 dl jó minőségű, ízletes étolajat[305], másfél teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot és 2 tojást. Keverjük össze, és dolgozzuk bele 0,5 kg lisztet. (A különleges ízek kedvelői fél mokkáskanál szárított rozmaringot is tesznek bele. Ne gyúrjuk túl sokáig, mert az agyondagasztott burgonyás tészta rágós lesz.) A kidolgozott tésztát nyújtsuk ki 2 cm vastagra, a tetejét egy éles késsel rácsosan vagdaljuk be, és egy 4 cm átmérőjű kiszúróval szaggassunk belőle kisméretű pogácsákat. Végül rakjuk egymás mellé egy nagyobb tepsibe vagy sütőlemezre, és tegyük előmelegített sütőbe. Közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 25 percig, amíg mindkét oldala pirosra pirul. Amennyiben az alja jobban sülne, akkor forgassuk át, nehogy megégjen. Lehűlve fogyasszuk. Néhány órányi pihentetés után lesz csak jó íze. Másnap grillsütőben felmelegíthetjük. (Várjuk meg, amíg teljesen lehűl, mert csak akkor lesz finom és ropogós.) Egytálételként bab- vagy lencseleveshez is adható. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni.

A fenti mennyiségű alapanyagból max. 64 db apró pogácsa várható. Lazábbá tehetjük a burgonyás pogácsa tésztáját, ha összegyúrás után a leveles vajastésztához hasonlóan – de pihentetés nélkül – háromszor egymás után összehajtogatjuk, és csak utána szaggatjuk ki. Még lazább és finomabb lesz, ha 10 dg zabliszt, vagy zabpehelyliszt, illetve teljes kiőrlésű rozsliszt és 40 dg finomliszt keverékéből készítjük. Vigyázzunk, ne főzzük túl a krumplit, mivel sok vizet vesz fel, és kilágyítja a tésztát. Amennyiben a kinyújtásnál nagyon szakad a tésztája, gyúrjunk bele még egy kis lisztet, de túlzásba ne vigyük, mert ez a pogácsa annál ízletesebb, minél több benne a krumpli.

A krumplis pogácsa tésztája olajban is kisüthető. Ennél a kivitelnél kb. 0,5 cm vastagra nyújtsuk a tésztát, és kiszaggatás után bő, forró olajban, közepes lángon süssük ropogósra. A tócsninak is nevezett **Burgonyafánk**ot melegen, önmagában fogyasztják, de levesekhez is adható. Lehűlve elveszti a ropogósságát, de grillsütőben ez is felfrissíthető. **Tócsni**t többnyire fél adag tésztából szoktak készíteni, mert így is rengeteg lesz belőle. Minél vékonyabb falú serpenyőben sütjük, annál ropogósabb lesz. Legalkalmasabb erre a célra a palacsintasütő.

A burgonyás pogácsának van egy lazább állagú, kelt tésztás változata is.

136. Kelttésztás burgonyás pogácsa

Először főzzünk meg 30 dg lisztes burgonyát. Amíg a krumpli fő, mérjünk ki 60 dg lisztet, és szórjunk rá 1 púpozott teáskanál sót, valamint egy csipet őrölt borsot. Még melegen törjük át a meghámozott burgonyát, majd 0,8 dl langyos tejben futtassunk fel 3 dg élesztőt, fél mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. Verjünk fel 2 közepes méretű tojást, vegyünk el belőle 2 evőkanálnyit, és

[305] Sütésből visszamaradt, egyszer használt étolajat is tehetünk bele.

tegyük a hűtőbe. Morzsoljuk össze a lisztet 25 dg hűvös (hűtőből kivett) margarinnal, adjuk hozzá a langyosra hűlt burgonyát, 10 dg tejfölt, a maradék tojást, majd a felfutott élesztőt és jól dolgozzuk össze. (Erre a célra csak a legalább 70% zsírtartalmú sütőmargarin használható.)[306] Amikor egy csomóba összeállt takarjuk le, és meleg helyen 1 órán át kelesszük. Utána átgyúrva nyújtsuk kb. 3 cm vastagra, a tetejét éles késsel rácsozzuk be, majd szaggassuk ki egy 5 cm átmérőjű kiszúróval. (Ha nincs ilyen méretű pogácsaszaggatónk, használjunk helyette hasonló átmérőjű, vékony falú üvegpoharat.) Rakjuk hézagosan egy nagyméretű, előzőleg kiolajozott zománcozott tepsibe vagy a tűzteret teljesen kitöltő sütőlemezre[307], és letakarva kelesszük még 20 percig. Közben reszeljünk le 4 dg félkemény sajtot. Végül kenjük meg a pogácsák tetejét a hűtőből kivett maradék tojással, és egyenletesen elosztva szórjuk rá a reszelt sajtot. Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 25 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul.

A kelt tésztás burgonyás pogácsát lehűlve fogyasszuk. Nyers tejjel vagy teával tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle, de egytálételként bab- vagy lencse-, illetve krumplileveshez is adható. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön. Nem feltétlenül szükséges felmelegíteni, mert hidegen is finom. Ezt követően vegyük ki a lekapcsolt készülékből, mert ha benne hagyjuk ismét kiszárad.) Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből 36 db kb. 6 cm átmérőjű és 4 cm magas pogácsa várható.

Aki nem találja elég krumpliízűnek ezt a pogácsát, próbálja ki az alábbi szintén **kelt tésztás változat**ot:

Először főzzünk meg 70 dg lisztes burgonyát. Amíg a krumpli fő, mérjünk ki 60 dg lisztet, és szórjunk rá 1 púpozott teáskanál sót, valamint egy csipet őrölt borsot. Még melegen törjük át a meghámozott burgonyát, majd 1 dl langyos tejben futtassunk fel 4 dg élesztőt, fél mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. Morzsoljuk össze a még meleg burgonyát 12 dg szobahőmérsékletű margarinnal, adjuk hozzá 1 tojássárgáját, a felfutott élesztőt, és jól dolgozzuk össze a fűszerezett lisztel. (Erre a célra csak a legalább 70% zsírtartalmú sütőmargarin használható.) Amikor egy csomóba összeállt takarjuk le, és meleg helyen 1 órán át kelesszük. Utána átgyúrva nyújtsuk kb. 4 cm vastagra, a tetejét éles késsel rácsozzuk be, majd szaggassuk ki egy 5 cm átmérőjű kiszúróval. (Ha nincs ilyen méretű pogácsaszaggatónk, használjunk helyette hasonló átmérőjű, vékony falú üvegpoharat.) Rakjuk hézagosan egy nagyméretű, előzőleg kiolajozott sütőlemezre[308], és letakarva kelesszük még negyedóráig. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra, reszeljünk le 4 dg félkemény sajtot. Végül kenjük meg a pogácsák tetejét egy felvert tojással, és egyenletesen elosztva szórjuk rá a reszelt sajtot. Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. A fenti mennyiségből ugyancsak 36 db kb. 6 cm átmérőjű és 5 cm magas pogácsa várható.

A krumplis pogácsa és a tepertős pogácsa összeházasításának eredménye a burgonyás szójatepertős pogácsa. (Annak érdekében, hogy az eredeti recept megfeleljen a vegetárius táplálkozás követelményeinek, az állati tepertőt szójatepertővel, a finomlisztet pedig Graham-liszttel helyettesítsük.) Nem olyan finom, mint a leveles vajastésztával készült változat, de magas rosttartalma folytán nagyon egészséges, és kevésbé hizlaló.

137. Burgonyás szójatepertős pogácsa

Előző este áztassunk be 10 dg szójakockát a Szójatepertőnél leírt módon. Másnap mossunk meg

[306] Legjobb minőségű 25 dekagrammos kockamargarin a Lidl áruházban kapható. Állaga olyan, mint a vajé, nem tapad a fogakhoz, és az íze sem sokkal rosszabb a vajnál. A **Perfect for baking & cooking** margarin ára: 400 Ft.

[307] Ha a tepsi belmérete nem éri el a 36 × 36 centimétert, akkor a pogácsák össze fognak kelni, és kisülve csak késsel lehet szétválasztani őket.

[308] Ha a sütőlemez belmérete nem éri el a 36 × 36 centimétert, akkor a pogácsák össze fognak kelni, és kisülve csak késsel lehet szétválasztani őket.

60 dg lisztes burgonyát, és főzzük puhára. Amíg a krumpli fő pirítsunk a leöblített szójakockából szójatepertőt, és még melegen hajtsuk át húsdarálón. A kb. 30 dekagrammnyi darált szójamasszát keverjük össze 5 dg vajjal, és hagyjuk szobahőmérsékletre hűlni. A közben megfőtt burgonyát még melegen hámozzuk meg, és törjük át, majd 1,2 dl langyos tejben futtassunk fel 4 dg élesztőt, fél mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. Mialatt az élesztő kel mérjünk ki 40 dg Graham-lisztet, és adjunk hozzá 10 dg kukoricalisztet. Verjünk fel 2 nagyobb tojást, vegyünk el belőle 3 evőkanálnyit, és tegyük a hűtőbe. Morzsoljuk össze a liszteket a szójamasszával, és adjuk hozzá az áttört burgonyát. Szórjunk rá 1 púpozott teáskanál sót, fél mokkáskanál rozmaringot, valamint negyed mokkáskanál őrölt borsot. Adjunk hozzá 15 dg 20% zsírtartalmú tejfölt, öntsük rá a maradék tojást, és a felfuttatott élesztőt. Jól gyúrjuk össze, és meleg helyen 1 órán át kelesszük.

Utána kissé átgyúrva nyújtsuk kb. 3 cm vastagra, a tetejét éles késsel rácsozzuk be, majd szaggassuk ki egy 5 cm átmérőjű kiszúróval. (Ha nincs ilyen méretű pogácsaszaggatónk, használjunk helyette hasonló átmérőjű, vékony falú üvegpoharat.) Lazábbá tehetjük a tésztáját, ha összegyúrás után a leveles vajastésztához hasonlóan – de pihentetés nélkül – háromszor egymás után összehajtogatjuk, és csak utána szaggatjuk ki. Rakjuk hézagosan egy nagyméretű, előzőleg kiolajozott zománcozott tepsibe vagy sütőlemezre, és konyharuhával letakarva kelesszük még fél óráig. Végül kenjük meg a pogácsák tetejét a hűtőből kivett maradék tojással. A különleges ízek kedvelői megszórhatják a tetejét nigellával. (A hagymamag legkönnyebben a budapesti Nagyvásárcsarnok mögötti Ázsia fűszerboltban szerezhető be. Cím: Csarnok tér 5.)

Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 40 percig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Ha az alja jobban sül, 20 perc után forgassuk át, nehogy megégjen. Teljesen lehűlve fogyasszuk. Tejjel, aludttejjel vagy teával tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle, de egytálételként bab- vagy lencse-, illetve gulyásleveshez is adható. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Előtte ezt a krumplis pogácsát sem kell megvizezni. Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön. Ezt követően vegyük ki a lekapcsolt készülékből, mert ha benne hagyjuk kiszárad.) Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből 36 db pogácsa várható.

Leveles vajastésztából is lehet burgonyás pogácsát készíteni. Ennek elkészítése szintén időigényes, de ugyanolyan ropogós lesz, mint a leveles vajastésztás pogácsa.[309] A burgonya azonban nehezebben szívja magába a vajat. Nagyanyáink ezt a problémát úgy oldották meg, hogy hideg vaj helyett olvasztott vajat kentek a tésztára. A leveles vajastésztás burgonyás pogácsa elkészítése csaknem egy napot vesz igénybe, de érdemes rá időt szakítani, mert nagyon finom.

138. Leveles vajastésztás burgonyás pogácsa

Először vegyünk ki 35 dg vajat a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjen, majd bő, sós vízben főzzünk puhára 30 dg lisztes burgonyát. Langyosra hűlve hámozzuk meg, és nyomjuk át burgonyatörőn. Amíg a krumpli fő, készítsük el a vajas kenőkrémet. Szeleteljünk 0,4 dl tejre 10 dg vajat, és takaréklángon olvasszuk meg. Miután lehűlt keverjünk bele 1 előzőleg felvert tojást, és tegyük félre. Adjunk az áttört burgonyához 0,5 kg lisztet, 2 evőkanál burgonyapelyhet[310], 1 púpozott teáskanál sót, 1 púpozott teáskanál sütőport, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és szeleteljünk rá 25 dg szobahőmérsékletű vajat. Dörzsöljük össze a porokat a vajjal, majd tegyünk bele 10 dg tejfölt és 1 nagy tojást. (A tojást előzőleg verjük fel, vegyünk el belőle 2 evőkanálnyit, és tegyük a hűtő-

[309] Lásd Sajtos rúdnál.

[310] A burgonyapehely legolcsóbban a bioboltokban szerezhető be 200, 250, illetve 500 grammos kiszerelésben. A 200 grammos a Csuta burgonyapehely csupán 317 forintba kerül. (Előzőleg meg kell rendelni, mert külső raktárról hozzák be.) Az internetes tesztek szerint a Csuta termékek jó minőségűek és olcsók. Szójakockából is a Csuta Károly által forgalmazott változatot érdemes vásárolni. Legdrágábbak a szupermarketek által forgalmazott Knorr biotermékek. Minőségük semmivel sem jobb, mint a bioboltokban kapható celofánzacskós változatoké, és nagyon sokba kerülnek. Azért tudják eladni őket, mert a csomagolásuk parádés.

be.) Jól gyúrjuk össze, és legalább 1 órán át a hűtőben pihentessük. Miután megdermedt, formáljunk belőle tömzsi rudat, és belisztezett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk ki kb. 40 × 50 cm méretűre. Jól kenjük meg a félretett vajas krémmel, majd a hajtogassuk össze a Sajtos rúdnál leírt módon. Tegyük a belisztezett tálba, és rakjuk vissza a hűtőbe.

Ezt a műveletet fél órás pihentetésekkel még négyszer ismételjük meg.[311] Az ötödik hajtogatás után gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra, majd nyújtsuk ki a tésztát 2 cm vastagra. A tetejét éles késsel rácsozzuk be, majd szaggassuk ki egy lisztbe mártogatott 5 cm átmérőjű kiszúróval. (Ha nincs ilyen méretű pogácsaszaggatónk, használjunk helyette hasonló átmérőjű, vékony falú üvegpoharat.) Rakjuk hézagosan egy nagyméretű, előzőleg kivajazott zománcozott tepsibe vagy a tűzteret teljesen kitöltő sütőlemezre. Végül kenjük meg a pogácsák tetejét a hűtőből kivett maradék tojással. Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Ha az alja jobban sül, 20 perc után forgassuk át, nehogy megégjen. Teljesen lehűlve fogyasszuk. Néhány órányi pihentetés után a legfinomabb. Teával tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle, de egytálételként bab- vagy lencseleveshez is adható. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Előtte ezt a krumplis pogácsát sem kell megvizezni. Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön.)[312] Most is teljesen lehűlve fogyasszuk. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből 36 db pogácsa várható.



A fő ételeken és a süteményeken kívül könnyű vacsorát is készíthetünk természetes alapanyagokból. Erre a célra a legízletesebb készítményeket a francia konyha kínálja. Mivel nem minden szakácskönyv közli ezeknek a különleges ízű salátáknak a pontos elkészítési módját, a húsevést elhagyni szándékozók most megismerkedhetnek néhány közkedvelt hidegtál részletes receptjével, az alapanyagként használható tartármártás elkészítési módjával együtt.

139. Tartármártás

A tartármártás alapja a majonéz**,** melynek kézzel való kikeverése meglehetősen nehézkes és időrabló. Az összefutás elkerülése érdekében az olajat csak cseppekben lehetett a tojássárgájához adni. Az olaj és a tojás eltérő hőmérséklete, vagy az olaj túl gyors adagolása következtében a majonéz gyakran összefutott. A kicsapódott olajat csak körülményesen lehetett ismét elnyeletni a tojássárgájával. Az egyik módszer szerint 2 evőkanál forró vizet öntöttek rá, és gyorsan simára keverték. A másik módszer szerint 1 tojássárgáját néhány csepp olajjal újból elkezdtek kikeverni, és amikor vaj keménységűvé vált, cseppenként hozzáadták a megtört majonézt. A turmixgép elterjedése után könnyebbé vált a helyzet, mert ebbe már vékony sugárba is bele lehetett önteni az olajat. Kicsapódás azonban néha itt is előfordult. Ilyenkor le kellett állítani a turmixgépet, és megvárni, amíg az olaj felül a tetejére. Ekkor újraindítva a motort, és az alul összegyűlt sűrű massza besűrítette az egész mártást. Nem könnyítette meg a háziasszonyok dolgát az sem, hogy a turmixgép szétszerelése, tisztítása meglehetősen időrabló tevékenység.

Szerencsére időközben kitalálta valaki, hogy ha a mustárt nem a végén adjuk a majonézhez, hanem mindjárt az elején, akkor megszűnik az olajkicsapódás veszélye. Ebben az esetben ugyanis a mustár stabilizáló hatásánál fogva az olaj nem kizárólag cseppekben, hanem nagyobb mennyiségben is adagolható az összefutás veszélye nélkül. Ráadásul jóval könnyebben tisztítható mixerrel is lehet majonézt, illetve tartármártást készíteni. Ily módon szinte tetszőleges mennyiségű olajat lehet elnyeletni a tartármártással, anélkül hogy sűrű ragaccsá válna, vagy összetörne. Ezért ez az eljárás igen kedvelt a vendéglátóiparban, mivel nagyüzemi szinten rengeteg tojást lehet vele megtakarítani.

[311] Ha a vajas-tojásos massza időközben besűrűsödött, kissé melegítsük fel. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert ha felforr, megcsomósodik. A masszát vastagon kenjük a tésztára, hogy ne maradjon belőle.

[312] Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert könnyen megég. Ha megégett, egy éles fűrészfogú késsel lekaparhatjuk róla az elszenesedett réteget.

Mi azonban ne törekedjünk erre, mert a kevesebb tojás a minőség jelentős romlását eredményezi. (Mellesleg a vendéglátóipar már ott tart, hogy a varázsbotnak nevezett konyhai kisgéppel egész tojásból, sőt tojásfehérjéből is képes majonézt készíteni; mindössze 20 másodperc alatt. Hervé This francia vegyész laboratóriumában pedig van egy olyan berendezés, amely erre 1 másodperc alatt képes.)

Üssünk fel 3 tojást, és a sárgáját tegyük egy magas falú üveg- vagy kerámiatálba.[313] Adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, 1 púpozott evőkanál mustárt, és habverőpálcával ellátott mixerrel, nagy fordulatszámon keverjük simára.[314] Amikor a tojás felverődött, kisebb (teáskanálnyi) adagokban öntsünk hozzá 2 dl napraforgó-, kukoricacsíra-, vagy más finomított étolajat.[315] Amint a tojáspép elnyelte a ráöntött olajat, mehet rá a következő adag. (Meglepődve fogjuk tapasztalni, hogy minél több olajat öntünk rá, annál sűrűbb lesz a tojáskrém, és nem fut össze. Az utolsó olajadag elnyeletése után állítsuk le a mixert, és adjunk a péphez egy csipet őrölt fehér borsot, 3 teáskanál citromlevet, 1 mokkáskanál almaecetet és 1 teáskanál porcukrot. Nagy fordulatszámon megint verjük simára, majd ismét állítsuk le a mixert. Utána tegyünk az elkészült majonézbe 20 dg tejfölt[316], amelyről előzőleg ajánlatos a savót leönteni. Most a legalacsonyabb fordulatszámon indítsuk el a mixert, és kíméletesen forgassuk bele a tejfölt a majonézbe. Ha nagy fordulatszámon vagy sokáig verjük, kiválik belőle a savó, és felhígítja a tartármártást.

Ezzel a módszerrel negyedóra alatt készíthetünk majonézt, illetve tartármártást. Végül fedjük le, és hűtőszekrényben másnapig érleljük. Hidegen tálaljuk, illetve használjuk fel. Miután a tojás nincs hőkezelve, 3 napnál tovább nem áll el. Ha nem akarunk egyszerre két különböző salátát készíteni, akkor a fel nem használt tartármártás mélyhűtőben huzamosabb ideig eltartható. (Érdemes dupla mennyiséget készíteni, és 3,5 deciliteres konzerves üvegekbe töltve lefagyasztani. Így mindig lesz tartalék azokra a napokra, amikor nem érünk rá főzni.) A felolvasztás a hűtőszekrény normál rekeszében történjen, mert szobahőmérsékleten megtúrósodik. Felengedése után evőkanállal, erőteljes mozdulatokkal keverjük simára. Ne várjuk meg, míg az olaj feljön a tetejére, mert akkor már nem lehet simára keverni! A maradék visszafagyasztható, de minden felolvasztás és simára keverés után hígabb lesz.

A tartármártás alapja a **Majonéz**. Régen a hidegtálakat majonézzel készítették, és innen ered a nevük. Tartármártással azonban sokkal finomabbak, ezért ma már szinte mindenki így készíti a majonéz alapú zöldségsalátákat. Amennyiben más célra kívánjuk használni a majonézt, ugyanígy készíthetjük el, csak hagyjuk ki belőle a tejfölt. A tömegcsökkenés következtében mérsékeljük az ízesítőanyagok mennyiségét. A majonézhez 3 tojássárgáját, 1 evőkanál mustárt, negyed mokkáskanál sót, 2 dl finomított étolajat, egy csipet őrölt fehér borsot, 3 mokkáskanál citromlevet, fél mokkáskanál almaecetet és fél teáskanál porcukrot használjunk. A tartármártáshoz hasonlóan a friss tojásból készített majonéz is lefagyasztható. Felengedése után olajtartalmának egy része kiválik ugyan belőle, de evőkanállal, erőteljes mozdulatokkal simára keverhető. A maradék visszafagyasztható. (Itt nem kell felhígulással számolni.)

A pikáns ízek kedvelői 10 dg, villával áttört rokfort vagy márványsajtot is morzsolnak a tartármártásba. Ezt a mártást sokan öntetként használják franciásan készített leveles salátákhoz. Intenzívebb lesz az íze, ha 2-3 szál vékony szeletekre vágott zöldhagymát is keverünk bele. Ha a tartármártásba egészen apróra vágva beleforgatunk egy kis csokor petrezselymet, egy kis csomó metélőhagymát és egy közepes méretű savanyított uborkát, akkor **Remoulade mártás**t kapunk, ami ugyancsak közkedvelt alapanyaga a különböző salátáknak. (Télen 1 mokkáskanál szárított petrezselymet és egy diónyi apróra vágott lila hagymát használjunk hozzá.) Ez az általánosan ismert recept egyébként a Remoulade mártásnak a legegyszerűbb változata. Az eredetinél a majonézt nem tejföllel, ha-

[313] A visszamaradt fehérjéből készítsünk Kakaós lepényt. Nagyon finom.
[314] Nem csak a tojásfehérje, a tojássárgája is szereti, ha habosra verik.
[315] Ha ragaszkodunk a szűz olívaolajhoz, teljesen érett, fermentált bogyóból préselt olajat használjunk hozzá. Ezt a lágy ízű olívaolajat Franciaországban **noir à l'ancienne** néven árulják.
[316] Fogyókúrázók tejföl helyett görög joghurtot tesznek a tartármártásba. Ha nem kapunk görög joghurtot, használjunk helyette 12% zsírtartalmú tejfölt. (A görög joghurt zsírtartalma 10%.)

nem tejszínnel dúsítják, és a fenti adalékanyagokon kívül apróra vágott kapribogyót és friss tárkonylevelet is kevernek bele. A tartármártáshoz hasonló módon készül egy szintén nagyon népszerű saláta-alapanyag, az **Aioli mártás**. A fentiekben leírt módon készítsünk majonézt. Most tejföl helyett fokhagymát tegyünk bele. Tisztítsunk meg 4-6 gerezd fokhagymát, préseljünk át, és nagy fordulatszámon mixeljük a majonézbe. Ehhez a változathoz csak negyed mokkáskanál sót adjunk, és csökkentsük az ízesítőanyagok mennyiségét is. (Kóstoljuk meg.)

Vegetáriusok tojás helyett 10 dg lágy tofuból is csinálhatnak majonézt, amit egyébként **Tofunéz**nek hívnak. A fogyókúrázók táborában is népszerű a **Jogonéz**. Ez a zsírszegény tartármártás tejföl helyett joghurttal készül. A majonéznek országonként is többféle változata van. Amerikában pl. a majonézt, illetve a tartármártást ketchuppal keverik, amitől piros színű lesz. Sokan kedvelik a majonéz, illetve a tartármártás indiai változatát, amikor a mártást fél mokkáskanál curryvel ízesítik. Az egzotikus ízek kedvelői használhatnak fekete vagy barna mustármagból készített mustárt is. Egyébként a fehér-, a fekete- és a barna mustármag három különböző növény termése. Európában főként a **fehér mustármag**ot[317] használják savanyúságokhoz és a mustárkészítéshez, de Indiában elterjedtebb az intenzívebb ízű **fekete mustármag**[318] és a **barna mustármag**[319]. A francia mustár, köztük a világhírű dijoni mustár azonban barna mustármagból készül. Ettől olyan zamatos. (A csípős változathoz fekete mustármagot is adnak.) Franciaországban több cég is készít dijoni mustárt, sőt licencelt változatát külföldön is gyártják.

A nálunk leginkább kedvelt sárga dijoni mustár legolcsóbban a Lidl áruházban és a Penny Marketben szerezhető be. A 185 ml-es kis üvegben forgalmazott Chez Pierrre dijoni mustár ára 229 Ft. Érdemes más fajtákat (pl. egészmagos) is kipróbálni. Nálunk a dijoni mustár legszélesebb választékban a Tesco áruházban található. A hazai mustárok közük legfinomabb a Globus mustár. (Üveges Globus mustár az Auchan áruházban és a Spar szupermarketekben kapható.) Az Internetes tesztek az Univer mustárt hozták ki győztesként, de azért megjegyezték, hogy kissé keserű. (Üveges Univer mustár mindenütt kapható.) A Globus mustár ellen az volt a kifogásuk, hogy túlságosan mustárízű.

Bármelyik változatot készítjük is el nagyon fontos, hogy **feltörés előtt a nyers tojás héját meleg mosószeres vízzel alaposan súroljuk meg, mivel a rajta levő baktériumoktól könnyen kaphatunk szalmonellafertőzést.** Sajnos a fertőzés veszélye még így is fennáll, mert a baktériumok egy idő után bekerülnek a tojás belsejébe is. Ezért erre a célra ajánlatos tápos tojást használni, mert a „tojásgyárakból” alaposan fertőtlenítve kerülnek ki a tojások.[320] Arra is ügyeljünk, hogy mindig friss tojást használjunk[321], mert hőkezelés hiányában a belül szaporodásnak indult baktériumok nem pusztulnak el. A tojásokat egyenként törjük fel, és ha a fehérje opálos, a sárgája pedig szétfolyik, akkor már ne használjuk erre a célra. A mustár szavatossági idejét is nézzük meg, mivel ez is okozhat problémát. Az állott mustártól megkeseredik a majonéz. (Ha csak erre a célra használunk mustárt, a maradékot tegyük a mélyhűtőbe. Ott évekig eláll.)

Azok kedvéért, akiket érdekel az ételek eredete, keletkezési módja, érdemes megemlíteni, hogy a majonéz Richelieu herceg szakácsának ötlete volt. 1756-ban felmerült benne: mi lenne, ha tojássárgájába olívaolajat csepegtetne, és habosra verve ízesítené. Az eredmény ma már közismert. Mivel a herceg éppen akkor foglalta el Menorca szigetének fővárosát Port Majont, a találmányt majonéznek nevezték el.

---

[317] **Brassica hirta** L.

[318] **Brassica nigra** L.

[319] **Brassica juncea** L.

[320] (Az első osztályú éttermekben ezt a problémát úgy oldják meg, hogy a tojássárgáját negyedórán át +62 °C-os vízfürdőben tartják. A szalmonellabaktérium ugyanis 60 °C felett elpusztul, a tojássárgája viszont ilyen alacsony hőmérsékleten még nem szilárdul meg. A jobb hőeloszlás érdekében időnként meg kell keverni.)

[321] A tojás frissességéről legkönnyebben úgy győződhetünk meg, ha kissé megrázzuk. Szupermarketekben ennek nincs különösebb akadálya. Piacon vásárolva azonban ettől tartózkodjunk, mert a termelő idegrohamot kap tőle. Kánikula időszakában nehéz friss tojást találni. Az élelmiszerboltok ugyanis nem hűtőpulton, hanem szabadpolcon tárolják a tojást, ezért gyorsan romlik. Az állott, lotyogó tojás ehető ugyan, de már nem lehet szétválasztani a sárgáját a fehérjétől.

140. Majonézes gombasaláta

40 dg gombát folyó vízben mossunk meg, és vágjuk 4-5 mm vastag szeletekre. (A vastag szárat előzőleg hosszában hasítsuk ketté, a nagyméretű gombafejeket pedig keresztben vágjuk ketté.) Egy tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyő alját és oldalát vastagon kenjük ki étolajjal, tegyük bele a gombát, majd keverjünk bele negyed mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. Teljes lángon, állandóan kevergetve süssük zsírjára. Kóstoljuk meg, és ha nem elég puha, süssük még pár percig, de ne pirítsuk. (Ne öntsünk rá vizet, és ne főzzük, mert a sokáig főzött gomba meggumisodik. Nyáron a kiszáradt, fonnyadt gomba alá azonban mindjárt az elején öntsünk kevés vizet, hogy sütés közben ne égjen le, és pirítás nélkül megpuhuljon.) Lehűlés után keverjük fél adag tartásmártáshoz, és a hűtőben pár óráig érleljük.

141. Majonézes tojássaláta

6 db sós vízben megfőzött kemény tojást keresztben vágjunk ketté, és 6 cikkre aprózva[322] kevés apróra vágott petrezselyemlevéllel keverjük az előző nap elkészített tartármártás másik feléhez. (Tavasszal petrezselyem helyett egy kis csokor medvehagymát metéljünk bele. Így finomabb lesz, és a medvehagyma tisztítja a szervezetet. Apróra vágott metélőhagymával is pikáns íze lesz.) Hűtőszekrényben néhány óráig érleljük, és hidegen tálaljuk. Ha nem akarunk egyszerre két adag salátát készíteni, akkor a fel nem használt tartármártás mélyhűtőben huzamosabb ideig eltartható. A felolvasztás a hűtőszekrény normál rekeszében történjen, mert szobahőmérsékleten megtúrósodik. Önmagában fogyasztva a fél adag tartármártásból készült saláták mindegyike 2 személynek elegendő.

142. Majonézes sajtsaláta

15 dg ementáli sajtot[323], valamint egy diónyi lila hagymát káposztareszelőn reszeljünk durvára, és keverjük fél adag, azaz kb. 25 dg tartármártáshoz. Hűtőszekrényben másnapig érleljük, és hidegen tálaljuk. Nyáron a hagyma helyett használhatunk retket is. 5 dg piros retket mossunk meg, héjastól reszeljük le, és sózás nélkül keverjük a tartármártáshoz. Aki szereti a zöldségeket, tehet bele több retket is, ebben az esetben azonban a sajt mennyiségét arányosan csökkenteni kell. Egyébként télen a hónapos retek jól helyettesíthető vajrépával. Használhatunk sörretket is. Ez a szupermarketekben télen is kapható retek akkora, mint a fekete retek, külsőre viszont a hónapos retekhez hasonlít. Az íze is ugyanolyan. Az ára sem magasabb. Fogyasztás előtt pár órával vegyük ki a hűtőből, mert a sajt szobahőmérsékleten ízletesebb, mint hidegen. Az ínyencek lila hagyma, illetve retek helyett kapribogyóval (a kapricserje zsenge bimbójával)[324] dúsítják a sajtsalátát. A konzervált kapribogyót tegyük teaszűrőbe, és alaposan mossuk le róla a sós, ecetes levet. A teljes mennyiséget (100 grammot) keverjük bele a salátába. Ha figyelmetlenségből kapriuborkát vásároltunk, annak a szárát is metéljük le. Egyébként a kapriuborka vagy más néven kaprigyümölcs a kapricserje termése. Ez is finom. Zsengén leszedve apró magvai nem zavaróak.)[325]

---

[322] Létezik egy speciális tojás cikkelyező szerszám, amellyel ez a művelet egy mozdulattal elvégezhető.

[323] Az ementáli sajt legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A védőgázos nejlonzacskóba csomagolt 400 grammos **Milbona Emmental** ára 880 Ft. (Kilogrammja 2200 Ft.)

[324] Legolcsóbban az Auchan áruházban szerezhető be, 100 grammos kiszerelésben. Mindkét fajta ára 300 Ft. A nagyobb Spar szupermarketekben és az Intersparban keskeny, hosszú üvegben kapható. A **Spanische Kapern** ára 360 Ft.

[325] Sajnos a kapribogyó nem olcsó zöldfűszer, ezért gyakran hamisítják. Ehhez legtöbbször a kontinentális mocsári gólyahír vagy a trópusi sarkantyúvirág zsenge bimbóit használják. A hamis kapribogyók közül legfinomabb a medvehagymakapri. (A medvehagyma zsenge, bogyószerű toktermése júniusban, a medvehagyma elvirágzása után gyűjthető. (Nagyon aprólékos munka.) Ha felkínálják nekünk, ne utasítsuk el, mert ezzel is nagyon finom sajtsalátát készíthetünk. (Az ára is alacsonyabb, mint a valódi kapribogyóé.) Intenzív medvehagymaíze van, ezért ételízesítésre kevés kell belőle. Konzerválási módja itt található: http://erdokostolo.blogspot.hu/2012/05/medvehagyma-capry-medvehagymatermes.html

143. Majonézes kukoricasaláta

40 dg előzőleg sós-cukros vízben megfőzött, majd lemorzsolt vagy késsel lefaragott zsenge csemegekukoricát keverjünk össze fél adag tartármártással. (Az ínyencek 5 dg apróra vágott füstölt sajtot is tesznek bele. Ez esetben csak 35 dg csemegekukoricát használjunk hozzá.) Hidegen tálalva, frissen fogyasszuk. Csak hűtőszekrényben tárolható. (A főtt kukoricát ne oldalára fektetve saraboljuk, mert ez balesetveszélyes, és sok lesz a szétforgácsolt szem benne. Törjük ketté a kukoricacsövet, majd törésfelületével lefelé állítsuk deszkára, és függőleges helyzetben végigvágva válasszuk le róla a szemeket.) Télen gyorsfagyasztott vagy konzervált morzsolt kukoricát is használhatunk hozzá. A konzervált kukorica már nem igényel főzést, a levét leszűrve hidegen keverjük a tartármártáshoz. (Nem kell hozzá szűrő. A fedelét résnyire félrehúzva is leönthetjük a levét.)

144. Majonézes articsókasaláta

80 dg szárától és vékony külső leveleitől megfosztott articsókát mossunk meg, majd leveleinek hegyét vágjuk le, az alját pedig hámozzuk meg. (A szárát ne metsszük le, hanem tépjük ki a torzsájából, mert így nem lesz keserű a saláta. A levelek hegyét legegyszerűbben úgy távolíthatjuk el, hogy az articsóka tetejét egy éles késsel levágjuk. Az oldalra kiálló levelek végét ollóval metsszük le.) Ezután sós vízben főzzük puhára. Tegyünk a vízbe egy csipet sót, és pár csepp citromlevet is. A főzési ideje kb. 40 perc. Akkor jó, amikor az alsó pikkelylevelek könnyedén leválnak. A különleges ízek kedvelői kevés petrezselymet vagy fokhagymát is tehetnek a főzővízbe. Ne használjunk erre a célra alumíniumfazekat, mert megfeketedik benne az articsóka. Ha nem elég zsenge, egy éjszakára áztassuk a szárát és a virágkocsányt citromos vízbe. Így könnyebben megpuhulnak a rostjai, nem lesz szálkás. Párolás után szűrjük le, és a levélpikkelyekről hántsuk le a puhára főtt zöldséget, amíg a torzsájához érünk. Az articsóka „szíve” ugyanis könnyen vágható, és komplikációmentesen fogyasztható. Hozzájutni azonban nem könnyű. Előtte kanállal távolítsuk el róla a torzsát felülről fedő szőrös részt. Ha már virágzásnak indult, nem érdemes használni, mert a szíve is szálkássá, ehetetlenné válik. Végül a levélpikkelyekből kikapart húst és a kis kockákra vágott szívet keverjük össze fél adag tartármártással. Hűtőszekrényben másnapig érleljük, és hidegen tálaljuk.

Egyébként a párolt articsóka önmagában fogyasztva is igen finom. Markáns íze miatt nem kell fűszerezni, elég ha citromlével meglocsoljuk. Az articsóka fogyasztásának Észak-Afrikában alkalmazott legegyszerűbb módja, hogy a tobozok csúcsait kisbaltával lecsapkodják, aztán grillezik. Parázs felett addig sütik, amíg a tobozlevelek könnyen kihúzhatóvá válnak. A kihúzott szirmok vastagabbik végét fokhagymás-citromos-olívaolajos lébe mártják, és kiszopogatják, az üres levelet pedig eldobják. (Az articsóka beszerzése nálunk nehéz faladat, mert ebben a régióban ezt a zöldségfajtát nem termesztik. A proletárdiktatúra leszoktatta az embereket az articsóka fogyasztásáról.)

Grillezett articsókaszív azonban kapható a szupermarketekben, konzervált formában. A napraforgóolajban tartósított 280 grammos kiszerelésű **Gegrillte Artischoken** az Aldi áruházban 500 forintba kerül.) Mielőtt a tartármártáshoz adnánk, villával szedjük ki egy kis tálkába, nyomkodjuk ki belőle a levet, és papírtörölközőre rakva itassuk fel róla a maradék olajat is. Kisebb darabokra vágva keverjük a tartármártáshoz. (Mivel a levele nehezen metélhető, éles zöldségvágó kést használjunk hozzá.) A levele kissé rágós, de jobb íze van, mint a rostmentes articsókaszívnek. A megtisztított, puhára főzött, illetve a konzervált articsókából 20 dekagrammra van szükség. A visszamaradt olajat ne dobjuk ki, mert főzéshez jól használható. Különleges ízt ad az ételnek.

145. Majonézes padlizsánsaláta

Először korrózióálló acélkéssel hámozzunk meg 80 dg érett, de kemény húsú padlizsánt, és aprítsuk kb. 1 cm széles kockákra. Utána szabadítsuk meg a keserű levétől. (Szórjunk rá 1 teáskanál

finomszemcsés sót, jól keverjük át, hogy minden oldalára jusson, majd tegyük ki tálcára izzadni. Kissé döntsük meg, hogy a keserű lé lefolyjon róla.) Kb. fél óra múlva szűrőkanálba rakva öblítsük le a padlizsánkockákat. Egy nagyméretű teflonserpenyőben, 2 evőkanál olajon süssük a padlizsánkockákat puhára. Gyakran kevergessük, hogy minden oldaluk egyenletesen piruljon. (Ha nem egyformán sül, a puhákat hamarabb szedjük ki belőle.[326]) Lehűlés után a kb. 40 dekagrammnyi aranysárgára pirult puha padlizsánkockákat keverjük fél adag tartármártásba. Intenzívebb lesz az íze, ha egy szál zöldhagymát is belekeverünk, hajszálvékony szeletekre vágva. (Télen féldiónyi lila hagymát használjunk helyette.) Tegyük a hűtőbe, és néhány óráig érleljük. Olyan az íze és az állaga, mint a borjúvelőnek.

146. Majonézes burgonyasaláta

5 dg vöröshagymát vágjunk ketté, majd metéljük kb. 1 mm vastag szeletekre, és öntsünk rá annyi vizet, hogy éppen ellepje. A vizet fél mokkáskanál almaecettel, egy csipet sóval és egy csipet őrölt fehér borssal ízesítsük. Sós vízben főzzünk meg 40 dg tömör burgonyát. Villára szúrva még melegen hámozzuk meg, és miután kihűlt, vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Adjuk hozzá a hagymához, és időnként finoman átkeverve addig marinírozzuk vele, amíg az ecetes levet felszívja. Ekkor keverjünk hozzá fél adag tartármártást, és másnapig hűtőszekrényben érleljük. Hidegen tálaljuk. Még finomabbá és gusztusosabbá tehetjük, ha a tetejét néhány petrezselyemlevéllel díszítjük. (A különleges ízek kedvelői friss tárkonylevelet tegyenek rá, apróra vágva.)

A hazai fajták közül salátakészítés céljára legalkalmasabb a kifliburgonya. Sajnos a régi, ízletes fajták kiveszőben vannak, mivel nagyon érzékenyek a vírusfertőzésre. A legújabb rezisztens fajták közül jól bevált a „Somogyi kifli”. A húsa sárga, állománya kemény, és a hozama jónak mondható. Ennek ellenére kevesen termesztik, ezért a piacon csak ritkán kapható. A külföldi fajták közül nálunk is kedvelt a francia nemesítésű, piros héjú cherry, valamint az Agatha burgonya. Ha nem tudunk hozzájutni salátaburgonyához, használhatunk helyette közepesen tömör desirè-t. (Jól használható hazai fajták még az impala, a balatoni rózsa és a kondor.)

Sajnos a szupermarketekben nem tüntetik fel a zöldségek-gyümölcsök fajtáját, és többnyire csak két fajta burgonyát forgalmaznak. Ez esetben válasszuk a piros héjút, mert a sárga héjú lisztes. Előtte nézzünk körül, mert néha kifli alakú tömör salátaburgonyát is árulnak hálóban. (Megvizezett késsel daraboljuk, így kisebb a szétdőlés veszélye.) A fenti módon tartármártással vagy anélkül, ízletes **Babsalátá**t is készíthetünk 30 dg puhára főzött fehér babból. A 15 dg szárazbabot célszerű már előző este beáztatni. A főzést szintén sós vízben végezzük. A leszűrt babot még melegen keverjük az ízesítőanyagokhoz, így jobban átveszi az aromájukat.

147. Majonézes karfiolsaláta

35 dg zöldjétől megszabadított és megtisztított karfiolt sós vízben főzzünk meg a Rántott karfiolnál leírt módon, és kisebb darabokra vágva keverjük fél adag tartármártáshoz. Az intenzív ízek kedvelői egy diónyi apróra vágott lila hagymát, és egy kis csokor finomra metélt petrezselymet is tehetnek bele. Hűtőszekrényben másnapig érleljük, és hidegen tálaljuk. Hasonló módon nem csak ízletes, hanem igen egészséges majonézes salátát készíthetünk a magas kálium- és kalciumtartalmú **brokkoli**ból, de a főzővizébe a sóval együtt pár csepp citromlevet és fél mokkáskanál Vegetát is tegyünk.

148. Majonézes franciasaláta

10 dg zellert tisztítsunk meg, és 0,5 centiméteres szeletekre vágva sós vízben, fedő alatt pároljuk

[326] Ennek legegyszerűbb módja, hogy az egészet kiöntjük, és a nagyobb darabokat visszadobáljuk a serpenyőbe.

kb. 25 percig, amíg megpuhul. 5 perc múlva adjunk hozzá 10 dg megtisztított sárgarépát, valamint 10 dg fehérrépát hosszában négyfelé hasítva, és együtt pároljuk a vegyes zöldséget készre. Közben ugyancsak sós vízben, de egy másik edényben főzzünk meg 15 dg kifliburgonyát. A puhára főtt krumplit villára szúrva még melegen hámozzuk meg, és hagyjuk kihűlni. Ezután szűrjük le a saját levében kihűlt vegyes zöldséget, majd kevés sós-cukros vízben pároljunk puhára 15 dg friss, kifejtett zöldborsót. Kb. 10 perc után a megfőtt borsót vegyük le a tűzről, és szintén hagyjuk a saját levében kihűlni. Vigyázzunk, hogy egyik zöldséget se főzzük túl puhára, mert akkor kása lesz a salátából. Utána mérjünk ki 5 dg kovászos uborkát, majd hámozzunk meg 5 dg savas ízű nyári almát, és metsszük ki a magházát. (Télen jonatánalmát használjunk helyette.)

Végül a vegyes zöldséget, a burgonyát, az uborkát és az almát vágjuk kb. 0,5 centiméteres kockákra, adjuk hozzá a lecsepegtetett borsót, és keverjük hozzá egy teljes adag (0,5 kg) tartármártáshoz. (A visszamaradt salátalevet ne öntsük bele.) Még finomabb és esztétikusabb lesz a franciasaláta, ha a tartármártásba előzőleg beleteszünk egy kis csokor apróra vágott petrezselyemlevelet is. Hűtőszekrényben másnapig érleljük, és hidegen tálaljuk.

Kaszinótojással érvényesül leginkább az íze. Mivel ennek elkészítése sok időt vesz igénybe, sokan cikkekre vágott főtt tojással dúsítják a franciasalátát. (Ezt nem keverik bele, hanem rárakják.) Télen jonatánalmát és mirelit vagy konzervborsót használhatunk hozzá. A konzervborsót már nem szükséges főzni, csak a levét kell leszűrni.[327] Egyes helyeken az almát sós-cukros vízben főtt csemegekukoricával helyettesítik. Ebből a salátából a sok munka miatt nem érdemes fél adagot készíteni. Érdekességként megemlíthető még, hogy a franciák ezt a salátát oroszsalátának nevezik. Az oroszok azonban kevés húst is tesznek bele. Nálunk viszont az apróra vágott sonkával dúsított franciasalátát hívják oroszsalátának. A hozzávalók mellett feltüntetett mennyiség nettó súly, így a beszerzésnél vegyük tekintetbe a tisztításnál keletkező veszteséget.

A franciasaláta csemegekukoricával kevert változatához hasonló ízű készítmény a **Majonézes mexikói saláta**, amely általában zöldborsót, csemegekukoricát, apróra vágott sárgarépát, paradicsompaprikát (pritamint) vagy karfiolt és brokkolit tartalmaz. Mivel ezeknek a zöldségeknek a termesztési ideje nem esik egybe, a hozzávalók az élelmiszerüzletek mirelit részlegén szerezhetők be. A legegyszerűbben akkor járunk el, ha gyárilag összeállított gyorsfagyasztott mexikói zöldségkeveréket vásárolunk. A szükséges mennyiség fél adag salátához: 40 dg. A zöldségkeveréket fagyottan tegyük a főzővízbe, de még finomabb lesz, ha nem főzzük, hanem gőzben pároljuk. A sós vízben puhára párolt zöldségeket lehűlés után keverjük a tartármártáshoz, és másnapig érleljük.

A sok munka miatt ugyancsak teljes adagot célszerű készíteni a tojásos céklasalátából.

149. Tojásos céklasaláta

Előző nap készítsünk egy adag tartármártást. Másnap mossunk meg 0,5 kg céklát, 20 dg tömör burgonyát, és mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük puhára. Még melegen hámozzuk meg, majd tegyük félre. (Forrón hideg vízbe mártva könnyebben lejön a cékla héja.) Közben sós vízben főzzünk keményre 2 tojást, majd hámozzunk meg 10 dg savas ízű nyári almát, és metsszük ki a magházát. (Télen jonatánalmát használhatunk hozzá.) Utána a megtisztított céklát, burgonyát és almát aprítsuk kb. 0,5 cm széles kockákra. Vágjunk vékony szeletekre egy diónyi lila hagymát, öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje, és ízesítsük kevés sóval, cukorral, almaecettel, valamint egy csipet őrölt fehér borssal. Adjuk hozzá az összevágott céklát, burgonyát, és néhányszor átkeverve pácoljuk, amíg a salátalevet felszívják. Vágjuk apróra a megtisztított és felszeletelt kemény tojásokat is. Végül keverjük a zöldségeket a teljes adag (0,5 kg) tartármártáshoz. Szórjunk rá egy kis csomó apróra vágott metélőhagymát, a feldarabolt tojást, és finoman forgassuk bele. A különleges ízek ked-

[327] A zöldségek és a zöldborsó levét ne öntsük ki. Felöntőléként használva finom párolt rizst vagy zöldséglevest, illetve főzeléket készíthetünk belőle. Ebben az esetben csak fél mokkáskanál sót tegyünk az ételbe. Ha a kész rizsbe belekeverjük a maradék zöldségeket, akkor rizibizi lesz belőle.

velői kevés apróra metélt kaprot is tehetnek bele. Hűtőszekrényben másnapig érleljük, és hidegen tálaljuk. Előtte keverjük át, hogy egyenletes legyen a színe. Ez a mennyiség 4 személynek elegendő.

150. Majonézes céklasaláta

20 dg tisztára mosott céklát hámozzunk meg, és sajtreszelőn reszeljük finomra. Ezután mossunk meg 15 dg jonatánalmát, és kettévágva távolítsuk el a magházát, majd káposztareszelőn héjastól reszeljük durvára. Végül az egészet keverjük össze fél adag tartármártással. Másnapig hűtőszekrényben érleljük. Magas vitamin- és ásványianyag-tartalma következtében ennek a nyers salátának jelentős gyógyhatása is van. Nem kevésbé egészséges és ízletes majonézes salátát készíthetünk nyers **csicsóká**ból is. Elkészítése rendkívül egyszerű. 35 dg megmosott és meghámozott csicsókát vágjunk apró kockákra, és keverjük össze fél adag tartármártással. Másnapig hűtőszekrényben érleljük. Csicsókából majonéz nélkül is készíthetünk finom salátát. A megtisztított nyers csicsókát tökgyalun aprítsuk gyufaszál vastagságú hasábokra, és keverjünk hozzá vékony szeletekre vágott lila hagymát. Néhány órán át citromlével, cukorral, sóval ízesített páclében érleljük.

151. Majonézes lencsesaláta

Előző este áztassunk be 12 dg lencsét 6 dl vízbe. Másnap adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, és főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. (Az intenzív ízek kedvelői fél babérlevelet is tehetnek a főzővízbe. Az ínyencek a babérlevélen kívül néhány szem borókabogyót és egész fekete borsot is főznek bele. A fűszereket érdemes teatojásba rakni. Így kiszedéskor nem kell keresgélni őket.) A tűzről levéve szűrjük le, és tegyük félre. Amíg a lencse fő, vágjunk vékony szeletekre 2-3 szál zöldhagymát, és öntsünk rá annyi vizet, hogy éppen ellepje. A vizet fél mokkáskanál almaecettel, egy csipet őrölt borssal és egy csipet sóval ízesítsük. Sós vízben főzzünk keményre 1 tojást, és lehűlve vágjuk kis kockákra. (Tojásszeletelővel szeleteljük, és utána aprítsuk fel.) Néhány óra múlva adjuk a lencsét a pácolt hagymához, és addig marinírozzuk vele, amíg az ecetes levet felszívja. Végül keverjünk hozzá fél adag tartármártást, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, majd forgassuk bele a főtt tojást, és másnapig hűtőszekrényben érleljük. Hidegen tálaljuk. Télen 3 dg póréhagymát használhatunk hozzá.

Az ínyencek intenzív ízű francia fekete lencséből készítik ezt a salátát. Akinek gondot okoz a lencse megemésztése, használjon vörös lencsét. Ez a fajta mag annyiban különbözik a hagyományostól, hogy hiányzik a külső burka. Ennélfogva a vörös lencsét nem kell áztatni. Ügyeljünk rá, hogy még így is gyorsan puhul. Ne főzzük túl, mert akkor püré lesz belőle. Sokan azért szeretik a vörös lencsét, mert nem okoz puffadást. Hasonló módon készül a **Majonézes csicseriborsósaláta**. A csicseriborsót előző este bő vízbe be kell áztatni, és másnap legalább háromnegyed óráig főzni.

152. Majonézes borsósaláta

80 dg zsenge hüvelyes zöldborsót fejtsünk ki, és sós-cukros vízzel felengedve főzzük puhára. Utána szűrjük le, és ha kihűlt, keverjük össze fél adag tartármártással. Hidegen tálalva, frissen fogyasszuk. Csak hűtőszekrényben tárolható. Télen használhatunk mirelit vagy konzervborsót is. A konzervborsót már nem szükséges főzni. Vegyünk ki belőle 40 dekagrammot, és keverjük össze fél adag tartármártással. Még finomabb és gusztusosabb lesz, ha egy kis csokor apróra vágott petrezselymet is teszünk bele. Az intenzív ízek kedvelői 5 dg lila hagymát is keverhetnek bele, apróra vágva. Hüvelyes borsó használata esetén ügyeljünk arra, hogy csak a frissen szedett termésnek van jó íze.[328] (A zöldborsó levét ne öntsük ki. Felöntő léként használva finom krumpli- vagy karalá-

[328] A piacon, a zöldségboltokban többfajta zöldborsó található. A nekünk leginkább megfelelő fajta kiválasztását megkönnyíti ez a kis összefoglaló: Legkorábban a kifejtőborsó jelenik meg a piacon. Sima, gömbölyű felületéről lehet megismerni. Hidegtűrő korai fajta. Hátrányos tulajdonsága, hogy cukortartalma hamar keményítővé alakul, ezért zsengén *folytatását lásd a következő oldal alján* →

béfőzeléket készíthetünk belőle. Ebben az esetben csak fél mokkáskanál sót tegyünk az ételbe. Ha nem tudjuk másnapig elhasználni, rakjuk a mélyhűtőbe.)

A zöldségsalátáknak se szeri, se száma. Az egészséges táplálkozás jegyében mostanában nem majonézzel, illetve tartármártással, hanem joghurttal készítik őket. Ezek a változatok is ízletesek. Közülük kiemelkedően finom az avokádós-görögjoghurtos kukoricasaláta.

153. Avokádós-görögjoghurtos kukoricasaláta

Először kb. 0,5 liter vízbe szórjunk fél mokkáskanál sót, tegyünk bele 15 dg morzsolt csemegekukoricát[329], és főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Szűrjük le, és tegyük félre. Közben sós vízben főzzünk keményre 4 tojást, és megtisztítva vágjuk apró kockákra. (Tojásszeletelővel vágjuk karikákra, majd hármat-négyet egymásra helyezve aprítsuk kis kockákra.) Amíg a tojás fő, illetve hűl, vágjunk ketté 2 érett avokádót[330], távolítsuk el a magját, és teáskanállal vájjuk ki belőle a húsát. Tegyük egy kisebb tálba, és villával törjük péppé. Szórjunk rá fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, 1 teáskanál csípős paprikakrémet és reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát. Keverjük össze, majd adjunk hozzá egy kis csokor (3 dg) apróra metélt korianderlevelet[331], és locsoljunk rá 1 evőkanál citromlevet. Tegyünk bele 10 dg görögjoghurtot, és a leszűrt csemegekukoricát. Jól keverjük össze, és néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy érlelődjön. Friss, ropogós kenyérrel tálalva, hidegen fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Zöldségek beszerzése és tárolása

A nyersanyag minőségére más ételeink készítésénél is érdemes figyelmet fordítani. Vannak zöldségfélék, amelyeknek az ízét szinte egyáltalán nem befolyásolja a tárolás időtartama, ilyen pl. a káposzta vagy a burgonya. Van azonban néhány zöldség és gyümölcs, amely csak frissen jó. A csemegekukorica pl. akkor a legzamatosabb, ha közvetlenül a szedés után főzzük meg a belső leveleivel együtt, enyhén sós-cukros vízben. Másnapra sokat veszít az ízéből, 2-3 nap után pedig már nem is érdemes elkészíteni. A frissen fogyasztandó zöldség- és gyümölcsfélék, valamint a gombák beszerzésénél ne restelljünk tehát kimenni a piacra, mivel az őstermelőktől mindig friss árut kaphatunk. Ne feledjük, a főzés a piacon kezdődik. Csak kifogástalan minőségű friss alapanyagból lehet kiváló ételt készíteni. Ha a lakásunktól nagyon messze található csak piac, keressünk a közelben egy olyan zöldségkereskedőt, aki a kistermelőktől felvásárolt árut forgalmazza. Azért is érdemes az őstermelők árufeleslegét megvenni, mert szinte biztos, hogy bioterméket kapunk. Az önköltségre csökkent alacsony mezőgazdasági árak miatt a háztáji gazdálkodóknak nem telik műtrágyára, és permetező-

---

kell leszedni, és hamar feldolgozni. Ha elöregszik, akkor már nem főzhető puhára. (Bármeddig főzzük, kemény, rágós marad.) A melegkedvelő velőborsó vetőmagja később kerül a földbe, ezért később is érik be. A hüvelyben található borsószemek ráncosak, és nem teljesen gömbölyűek. Nem hajlamos a gyors öregedésre. Hamar puhára fő, és állaga olyan, mint a velőé. Ráadásul ízletesebb a kifejtőborsónál. és többet terem. A mirelit zöldborsó is többnyire velőborsó, mert a szállítás, tárolás és feldolgozás során nem keményedik meg olyan hamar. A hüvelyestől fogyasztható cukorborsót nálunk nem nagyon termesztik. A piacokon nem kapható. Ennek héja nem tartalmaz belső membránt, ezért párolva nem lesz rágós. Ez a franciák által oly kedvelt borsófajta csak a bioboltokban szerezhető be. (A budapesti Ázsia fűszerboltban, borsószezonban mindig kapható. Nem olcsó.) Sok termelő a zsenge velőborsót cukorborsónak nevezi, de ez megtévesztő elnevezés. (A zöldborsófajták részletes ismertetése a Zöldborsóleves után található.)

[329] Használjunk egész évben kapható mirelit csemegekukoricát. Az Aldi áruházban és a Lidl Áruházban olcsón és kiváló minőségben beszerezhető. Az 1 kilogrammos kiszerelést válasszuk, mert így olcsóbb. Ára: 480 Ft. (A maradékot legyük vissza a mélyhűtőbe. Légmentesen visszazárva hónapokig használhatjuk. Ha nem hagyjuk felmelegedni, többször is kivehetünk belőle.)

[330] Ha még éretlen, tegyük ki az asztalra, és hagyjuk érni, amíg az oldala benyomhatóvá válik. A túlpuhult, lottyadt példányt ne vegyük meg, mert a bebarnult avokádóhúsnak már nincs íze.

[331] A zöldfűszerek beszerzési módját lásd a Patisszonfőzelék után. Ezt a gyakran használt fűszernövényt érdemes a kertünkben termeszteni. A kakukkfű és az oregánó (szurokfű) nem hullajtja a lombját, és jól tűri a hideget. Ezért télen is használható.

szerekre. Az ökogazdálkodásnak ez a szegény országokra kényszerített sajátos módja az alacsony vásárlóerő következtében jött létre. Ugyanezen ok miatt nálunk ez a fajta biozöldség és -gyümölcs nem drágább, mint a nagyüzemileg előállított vegyszerezett termékek.

Nagy ívben kerüljük el a szupermarketek zöldség-gyümölcs részlegét, mert az áruházláncok nagyüzemi módszerekkel termelt árut forgalmaznak. Emiatt jelentős mennyiségű vegyszer található benne. Ne tévesszen meg bennünket a felhalmozott termékek látványa sem. Az általuk frissként kínált áru csak látszólag friss; ráadásul drága. Ez annak tudható be, hogy a nagyáruházak nem a termelőktől, hanem nagy tételben, a hűtőházaktól szerzik be a zöldséget-gyümölcsöt. A korszerű hűtőházakban ma már a feldolgozatlan áru is eltartható akár 1 évig is azáltal, hogy a magas páratartalmú levegő oxigéntartalmát lecsökkentik 5%-ra, széndioxid-tartalmát pedig jelentősen megnövelik. A +1 ^{o}C-on hibernált zöldség-gyümölcs azonban ízetlen és értéktelen, mivel a hosszú tárolási idő alatt szinte teljesen lebomlanak az ízanyagai, valamint a vitamintartalma. Egy kutatóintézet munkatársai összehasonlították a mért értékeket a mélyhűtő gondolákban árult zöldség-gyümölcs vitamintartalmával. Azt a meglepő eredményt kapták, hogy a sokak által nem sokra becsült fagyasztott termékekben sokkal több volt a vitamin, mint a hosszú ideje tárolt nyers változataikban. Ennek oka, hogy ezek alapanyagát a betakarítás után azonnal feldolgozzák, és a fagyasztókamrában már nincsenek kitéve a napfény és a levegő C-vitamin-lebontó hatásának. Amíg a frissen szedett zöldbab C-vitamin-tartalmának 58%-a három napon belül lebomlik, a fagyasztott zöldségben csak 20%-kal csökkent a vitamin mennyisége.

A frissen fogyasztandó zöldségek érdekessége még, hogy feldolgozva már nem veszítenek az ízükből. Pl. a borsó- vagy gombaleves hűtőszekrényben tárolva másnap is ugyanolyan jóízű, mintha frissen főztük volna. Egyébként majonézes salátakészítmények más konyhakerti növényekből is előállíthatók, így sokoldalúbbá tehetjük velük az étkezésünket. A zöldségek és gyümölcsök beszerzése során nagyon fontos szempont még, hogy szabadföldi termesztésűek legyenek, mert az üvegházban, illetve fóliasátor alatt nevelt zöldségek talaját a gyors növekedés érdekében intenzíven műtrágyázzák. Emiatt nagy mennyiségű nitrát szívódik fel a növényekbe, amely a tárolás során erősen mérgező nitritté alakul át. A nitrit a vér egyik alkotórészéhez, a hemoglobinhoz kapcsolódik, és methemoglobin képződik, amely nem képes az oxigént elszállítani. Ha a vér hemoglobintartalmának több mint egyharmadához nitrit kapcsolódik, az már mérgezési tüneteket okoz. Különösen veszélyes a nitrit a csecsemőkre, ezért fél évesnél fiatalabb gyerekeknek ne adjunk primőr zöldségből készített pürét, mivel ez halálos mérgezést is előidézhet. Később is ügyeljünk arra, hogy a kisgyerekeknek adott zöldséges étel mindig friss legyen. Ne tegyük el másnapra, ne melegítsük újra, mert állás közben megnő a nitrittartalma. Felnőttekre kevésbé veszélyes a nitrit, de nekik sem ajánlatos kitenni a szervezetüket ennek a megterhelésnek.

Ráadásul ezek a zöldségek a termesztésük alatt rendelkezésre álló csekély napfény következtében meglehetősen ízetlenek. Ezenkívül a primőr zöldségeket gyakran permetezik is, hogy hibátlanok legyenek, a legcsekélyebb gombafertőzés se mutatkozzon rajtuk. Kerüljük tehát ezeknek a konyhakerti növényeknek a téli, kora tavaszi fogyasztását, mert azonkívül, hogy drágák, egészségtelenek is. A primőr áruk helyett télen használjunk mirelit terméket, mivel a gyorsfagyasztás őrzi meg leginkább a zöldség-gyümölcs zamatát, és ez a tartósítási mód károsítja legkevésbé a vitaminokat. Az év más időszakaiban mindig idényjellegű zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk, mert ezek a legolcsóbbak, és a legegészségesebbek. A szabadban termesztett növények nitráttartalmát ugyanis a nap sugarai lebontják, így még műtrágyázás esetén sem kell komoly mérgezéssel számolnunk. A vásárlás során sokaknak gondot okoz a megfelelő fajta kiválasztása. Ezzel kapcsolatban érdemes megjegyezni, hogy nem mindig az az áru a legjobb, amelyik a legszebb, a legtetszetősebb. Ha egy kis hibát találunk rajta, az biztos jele annak, hogy szabadföldben és növényvédő szerek nélkül termesztették, így jobban járunk vele.

Mivel az árut legtöbbször nem lehet megkóstolni, nem tudjuk, hogy milyen az íze. Van azonban egy módszer, amellyel szinte biztosra mehetünk, és ez az illatpróba. A megvásárolni kívánt zöldségből vegyünk el egyet, és szagoljuk meg. Minél intenzívebb illata van a paprikának, paradicsomnak, csemegekukoricának és a legtöbb zöldségnek, annál ízletesebb. Különösen tanácsos ezt az eljárást alkalmazni az alma, körte, őszibarack, sárgabarack, szamóca, málna és legfőképpen a sárgadinnye kivá-

lasztása során. Természetesen ehhez kifinomult szaglásra van szükség, amely csak természetes módon táplálkozó, méregmentes szervezettel rendelkező embereknél alakul ki. Így tehát eggyel több okunk van arra, hogy leszokjunk a dohányzásról, az alkoholfogyasztásról és a húsevésről. Nem csak a csemegekukorica és a zöldborsó, hanem más zöldségfélék beszerzésénél is fontos szempont még, hogy mindig friss árut vásároljunk, mert a tárolás során fokozatosan lebomlik a zöldség és gyümölcs C-vitamin-tartalma, valamint az íz- és zamatanyagai. A frissesség legbiztosabb jele az üde, zöld levél. Ha a korai karalábé, a karfiol, retek vagy egyéb zöldségek levelei fonnyadtak, ez azt jelenti, hogy már napok óta aszalódnak a rekeszekben. Egyáltalán ne vegyük meg az olyan karfiolt, brokkolit vagy más kényesebb árut, amelynek a zöldjét levágták. Ez esetben ugyanis a szárazra fonnyadt levelek eltávolításával próbálják a kereskedők a beszáradt készletet rásózni a tájékozatlan vevőkre.

Nyers fogyasztásra szolgáló zöldségből és gyümölcsből mindig csak annyit vásároljunk, amennyire éppen szükségünk van. Hűtőszekrényben ugyan a legtöbbjük napokig eltartható, de frissen ízletesebbek. Vannak olyan zöldségek is, amelyek lehűtve sokat veszítenek aromájukból. Ilyen pl. a zöldpaprika és a paradicsom, ezért ezekből nem érdemes sokat venni. Szobahőmérsékleten sem lehet őket tárolni, mert így hamar megfonnyadnak, illetve a paradicsom megposhad. Amennyiben rákényszerülünk, hogy egyszerre nagyobb mennyiségű zöldárut vásároljunk, akkor ügyeljünk arra, hogy a paradicsomot a többitől elkülönítve tároljuk, mivel etiléngáz párolog ki belőle, amely gyorsítja a zöldségek anyagcseréjét. Így a vele együtt tárolt zöldségek idő előtt megfonnyadnak, megkeserednek, tönkremennek. A zöldségféléket általában polietilénzacskóba csomagolva kell a hűtőszekrényben tárolni. Különösen fontos a levegőtől elzáró csomagolás a leveszöldségek és a zöldpaprika esetében, mert ezek szabadon tárolva néhány nap alatt megfonnyadnak, kiszáradnak. A légmentes csomagolásban tartott zöldségeket ajánlatos hetenként egyszer kivenni, és a lecsapódott párát letörölgetni róluk, mivel így elkerülhető a rothadásuk. Nem szabad azonban a paradicsomot és a gombát polietilénzacskóba rakni, mert a légmentes elzárás következtében bomlásnak indulnak. Ha a paradicsom nem elég érett, tegyük ki a konyhaszekrényre, és pár nap alatt számottevő károsodás nélkül beérik.

A fenti állagmegóvó intézkedések sokat segítenek a minőség megőrzésében, de nem képesek növelni a zöldségek, gyümölcsök ízét. Az idősebb korosztály nosztalgiával gondol arra, hogy régen a zöldpaprika, a sárgadinnye, az alma és egyéb gyümölcsök illata még azokat is odacsalta az árusokhoz, akiknek nem állt szándékukban vásárolni, csak a közelben jártak. Akkoriban ha valaki csemegekukoricát főzött, vagy lecsót készített otthon, majd száz méteres körzetben minden szomszéd tudott róla, olyan intenzív illatfelhő terjengett a levegőben. Az igazi élvezetet azonban az ízük jelentette. Szavakkal leírhatatlan, hogy a kemizálás elkezdése előtt milyen finomak, zamatosak voltak a zöldségek és gyümölcsök. Ehhez persze megfelelő fajták is kellettek.

Mára viszont az ízletes fajták teljesen kiszorultak a piacról, a műtrágyák és a permetezőszerek pedig azt a kevés ízt is lerontják, amit az új, nagy hozamú fajták tartalmaznak. Ma már senki sem termeszti a régi almafajtákat, pl. a kanadai ranettet, mert sok gondozást igényel, és keveset terem. Ugyanezen okok miatt szorultak ki a piacról a régi paprikafajták, a nagy sikértartalmú búza, a savanyításra leginkább alkalmas vékony levelű fejes káposzta, és az apró szemű, piros héjú földimogyoró. A termelők kartellbe tömörültek, és egy hallgatólagos megállapodás alapján azt termesztik, amiből a legnagyobb hasznuk származik. Senkit sem érdekel a minőség, az íz; csak egy a fontos: a profit. Aki nem ért egyet ezzel a törekvéssel, az sem tehet mást, mint kénytelen alkalmazkodni hozzá. A kereskedők ugyanis szintén a maguk hasznát nézik. Csak azzal törődnek, hogy minél nagyobb nyereségre tegyenek szert. Hiába termel valaki jobb minőségű árut, drágában; nem veszik át, mert kevesebb rajta a haszon. A gyors meggazdagodásért, vagy a felszínen maradásért folytatott versenyben elsikkad a minőség. Az igénytelenséghez szoktatott átlagfogyasztót nem tudják meggyőzni arról, hogy ugyanazért az áruért többet fizessen, mert annak nagyobb a beltartalmi értéke. Az életszínvonal-csökkenés sem kedvez a minőségi termelésnek. A gazdaságilag leépülő országokban élők az olcsó, színvonaltalan tucattermékeket sem tudják már megfizetni, így a minőségi áru eladhatatlan marad. Jelenleg tehát minden befolyásoló tényező a színvonaltalanság irányába taszítja a mezőgazdaságot, és ezen keresztül mindnyájunk ételkultúráját.

Meglepő, de ez a jelenség korunk népbetegségéhez, az elhízáshoz is hozzájárul. Bizonyára sokan tapasztalták már, hogy a háziasszony gyakran nem eszik az ételből arra hivatkozva, hogy a konyhában jóllakott a szagával. Nemrég két holland kutató kiderítette, hogy az élelmiszerekből kiáramló aromák valóban teltségérzést hoznak létre bennünk. A kísérlethez önkénteseket alkalmaztak, akik joghurtot kaptak. Egyik részük ízesítés nélküli, másik részük bonyolult összetételű aromákkal ízesített joghurtot kaptak. Annak ellenére, hogy az ízesített joghurt minden résztvevőnek jobban ízlett, hamarabb jóllaktak vele. Aki tehát illatos élelmet fogyaszt, kevesebbet eszik. Mi viszont túlesszük magunkat, mert agyonvegyszerezett zöldségeinknek, gyümölcseinknek nincs semmi illatuk.

Ide kívánkozik egy olyan jelenség megemlítése is, amely nem tartozik ugyan egy szakácskönyv profiljához, de a volt szocialista országok sajátos viszonyai miatt mégis említést kell tenni róla. A Kelet-Európában élő háziasszonyok mindennapi tevékenységét nem csak a kemizálás okozta veszélyek nehezítik, hanem a rendszerváltást követő privatizálás negatív következményei is. Ezeknek a vadkapitalizmusra emlékeztető túlkapásoknak egyike, hogy a zöldség-gyümölcs kereskedők kihasználva a szezonális árudömpinget önköltségi ár alatt vásárolják fel a kistermelők terményeit, majd több száz százalékos haszonnal értékesítik. Ez azonban a jobbik eset, mert általában maffiaszerű társaságok végzik útszéli stílusban fenyegetőzve a felvásárlást, és jelentős felárral adják tovább az árut a kereskedőknek. Ez az állam által eltűrt indokolatlan lánckereskedelem lassan csődbe juttatja a mezőgazdasági kisüzemeket, és egyre elviselhetetlenebb terheket ró a polgárokra. A holland mintára működtetett nagybani piacok képesek lennének ezt a problémát megoldani, de a jelenlegi szociálisan érzéketlen kormányok egyre kevésbé törődnek a kisemberek gondjaival. Sajnos sok idő kell ahhoz, hogy politikusaink kijózanodjanak a piacgazdaság eufóriájából, és ebben a régióban is felismerjék, hogy mekkora veszélyt jelent a társadalom gerincét alkotó átlagpolgárok ellehetetlenülése.



Addig nem marad más, mint az öntevékeny védekezés, melynek leghatékonyabb módja, hogy lépjünk kapcsolatba a hozzánk legközelebb tevékenykedő kistermelővel vagy mezőgazdasági vállalkozóval. Ők ugyanis nekünk sem fogják drágábban adni a terményeiket, mint amennyiért a felvásárlók átveszik tőlük. Ráadásul így mindig friss árut kapunk, és ellenőrizni tudjuk a termesztés körülményeit is. A legjobban azonban akkor járunk, ha még a telekárak égbe szökése előtt vásárolunk magunknak egy hobbikertet. A közeljövőben ugyanis a búza- és gabonaárakhoz hasonlóan rohamosan nőni fog a többi mezőgazdasági termék ára is. Ha nem teszünk semmit ennek megakadályozása érdekében, akkor a klíma fokozatos összeomlása, és a felhasznált energia előállítási költségének, valamint a mezőgazdaságot kiszolgáló ipari termékek árának állandó emelkedése oly mértékben megnöveli majd az élelmiszerek árát, ami egy átlagcsalád teljes jövedelmét is felemésztheti. 2008-ban fél év alatt átlag 40%-kal emelkedtek az élelmiszerárak világszerte.

A helyzetet súlyosbítja, hogy évről-évre egyre nagyobb területet vonnak ki az élelmiszertermelésből az etanol- és biodízelolaj-gyártás növekvő alapanyagigényének kielégítésére. Ez globális

élelmiszerhiányhoz vezetett, melynek következtében 2005 és 2008 között 100%-kal nőttek az élelmiszerárak. A parasztok már nem a malmokba szállítják a búzát, hanem az üzemanyaggyárakba, mert ők többet fizetnek érte. Ennek ellenére a bioüzemanyag nem csökkentette érzékelhető mértékben a globális felmelegedést, az általa okozott élelmiszerhiány viszont egyre több országban vált ki éhséglázadást. Annyi búzából, amennyi egy terepjáró teletankolásához szükséges, egy embert egy évig lehet etetni. Mivel több mint 1,3 milliárd gépkocsi közlekedik a világ útjain, könnyen belátható, hogy ez a folyamat hová fog vezetni. A bajokat csak fokozza a globális felmelegedés. 2007-ben már olyan nagy volt a szárazság, hogy háromszorosára nőtt a rizs ára. A délkelet-ázsiai országok beszüntették a rizs exportját, ami már az Egyesült Államokban is rizshiányt idézett elő. A II. világháború óta nem fordult elő, hogy az amerikai áruházakban adagolják a rizst, megszabják, hogy egy vásárló maximum mennyit vehet belőle. Ha ez így megy tovább, pár év múlva az égbe szöknek az élelmiszerárak, és a gazdag nyugati államokban is bevezetik a jegyrendszert.

A politika sokakat megszédítő magasságából térjünk vissza a konyha józan gondolkodást igénylő világába.

Járulékos tanácsok

A fenti ételek általában 4 személyre szólnak. A megadott főzési idők normál edények használata esetén érvényesek. Gyorsfőző edényekben történő ételkészítés esetén a főzési idők lerövidülnek, és a kisebb párolgás miatt a hozzáadott vízmennyiséget is csökkenteni kell. **Vigyázzunk** azonban **az alumíniumból készült nagynyomású főzőfazekakra, mivel az alumínium a szervezet számára veszélyes méreg, így savas vegyhatású ételeket** (pl. paradicsomot, rebarbarát vagy savanyított káposztaféléket) **soha ne főzzünk bennük**. Az alumíniumból készült gyorsfőző fazekat egyébként nem szabad mosószeres vízben tisztítani, hanem **sóval kell kisúrolni**. Ellenkező esetben a beivódó mosószermaradványoktól habos és zavaros lesz az étel. Ugyanígy célszerű tisztítani a tejforraláshoz használt edényt is. Mellesleg a só igen jól használható a műanyag edények szagtalanítására is. Töltsük tele az edényt meleg vízzel, oldjunk fel benne literenként 1 teáskanál sót, és hagyjuk ázni néhány órán át. Utána mossuk ki meleg szappanos vízzel. A kezünkről is úgy tüntethetjük el maradéktalanul a vöröshagyma vagy a fokhagyma szagát, hogy ujjainkat bedörzsöljük sóval, majd hideg vízzel leöblítjük. A foltosodást oly módon távolíthatjuk el az alumínium edényről, hogy almahéjat főzünk benne, majd meleg vízzel kiöblítjük. Bizonyos foltok esetén hatásos lehet a nyers burgonya, valamint a vöröshagyma leve is. Súrolóporba mártogatott félbevágott burgonyával a megfeketedett kések csillogó tisztává varázsolhatók. A félbevágott vöröshagymával átdörzsölt tárgyak nem csak tisztává válnak, hanem visszanyerik eredeti színüket is. Száradás után puha ronggyal fényezzük át a kezelt felületet.

Süteményeknél az előírt mennyiségű mézet úgy mérhetjük ki a legegyszerűbben, hogy az alapanyagot tartalmazó tálat feltesszük a mérlegre, és addig öntjük bele a mézet, amíg az összsúly el nem éri az alapsúly és a kívánt mézmennyiség együttes súlyát. (Elektromos mérlegeknél erre nincs szükség. A Tárázás gomb megnyomásával lenullázódik az edény súlya, és a mérleg csak a beletöltött méz súlyát méri.) Megbízhatatlanságuk miatt kerüljük az ellensúly nélküli rugós mérlegek használatát. Ha a méz megikrásodott, állítsuk az üveget hideg vízbe, és lassan melegítsük. Felforralni azonban nem szabad, mert hő hatásra méz viasztartalmából méreganyagok képződnek. Amennyiben a víz hőmérséklete nem haladja meg a 40 °C-ot, akkor a méz enzimtartalma nem pusztul el. Aki allergiás a mézre, az is megpróbálkozhat ezeknek az ételeknek az elkészítésével. Méz ugyanis sokféle van, a napraforgóméztől kezdve a hársmézen, a vegyes virágmézen keresztül az akácmézig; és nem biztos, hogy mindegyik allergiás tüneteket vált ki. Ne adjunk azonban mézet a csecsemőknek a botulizmus veszélye miatt. Ez az ételmérgezési tüneteket okozó betegség a kialakult bélflórával rendelkezőket már nem veszélyezteti.

Akácmézet megbízható helyről vásároljunk, mert viszonylag magas ára következtében vannak, akik cukorsziruppal vagy invertcukorral hamisítják. Jellegzetessége még a kukoricakeményítőből készült színtelen, szagtalan cukorsziruppal hamisított méznek, hogy az üveget felfordítva (megrázva) buborékossá válik. A valódi akácméz sárga és sűrű, a hamisított viszont világos, a sziruphoz ha-

sonló, üveges színű. Akkor se vegyük meg az akácmézet, ha apró szemcséket látunk benne, mivel ebben az esetben virágmézzel próbálták a hamisított mézet sötétíteni. Kedvelt módszer még, hogy napraforgópollent kevernek az akácmézbe. Ez azonban mikroszkópos vizsgálattal kimutatható. Nem mutatható ki azonban a világos színű és jellegtelen ízű vaddohánymézzel történő hamisítás. Ebben az esetben csak az orrunkra, és az ízlelőbimbóinkra hagyatkozhatunk. Ha az akácméz illata és íze nem elég intenzív, jó okunk van hamisításra gyanakodni. A világhírű magyar akácméz legfőbb jellemzője, hogy kristálytiszta, kellemes illatú, és magas gyümölcscukortartalma következtében szobahőmérsékleten tartva soha nem ikrásodik meg.

Nem hajlamos az ikrásodásra a selyemkóró méze sem. Az íze és a színe is nagyon hasonlít az akácmézre, de olcsóbb annál. A nagy tételben forgalmazó szélhámosok nem invertcukrot, hanem egy könnyen beszerezhető enzim segítségével előállított fruktozglükolszirupot használnak hamisításra. Ennek kimutatása nagyon nehéz, mivel az enzim a diszacharidot monoszachariddá alakítja. Ez a szirup egyébként nem ártalmas az egészségre, de rontja a méz minőségét, mert nem virágporból készült. A méz virágporhányadát csak szénizotópos vizsgálattal lehet kimutatni. Ennek a műszernek az ára azonban 100 millió forint. Ezért az európai méznagykereskedők a termelőktől beszerzett mintákat Brémába küldik vizsgálatra. Utána összekeverik a gyenge minőségű, de olcsó kínai és brazil mézzel, majd ezt a kotyvalékot küldik a boltokba.

Mivel a külföldi nagykereskedők minden tételt bevizsgáltatnak, a legjobb, ha olyan méhészhez fordulunk, aki exportra is termel akácmézet, mert ott a szigorú ellenőrzés folytán ilyesmi nem fordulhat elő. A hamisítók piacról való kiszorítása érdekében a termelők nemrég összefogtak, és termékeiket bevizsgáltatják az Országos Magyar Méhészeti Egyesülettel, amely lézercímkés zárjegyet bocsát a rendelkezésükre. Ezen a címkén megtalálható a forgalmi engedély száma is. A méz ugyan nem jövedéki termék, ezért a hatóságok nem írják elő a szigorú eredetellenőrzését, a becsületes méztermelők azonban úgy döntöttek, hogy jó hírnevük érdekében vállalják a lézergravírozott zárjegy beszerzésével járó többletköltséget. Ezen túlmenően könnyen felismerhető, Magyarország kontúrját hatszögletű méhsejtekkel ábrázoló üvegbe töltik a mézet, melynek közepén egy méh látható. Ezek a formatervezett üvegek szabad forgalomban nem kaphatók, csak az egyesületi tagok igényelhetik. Ezért ha ilyen mézet látunk a piacon, nyugodtan megvehetjük. Az egyenletes minőségről az Országos Méhészeti Egyesület rendszeres vizsgálatai gondoskodnak.

A legnagyobb hamisító, az élelmiszeripar nem érintett ebben az ügyben. Az édesipar ugyanis nem használ mézet, mert ez az alapanyag túl drága nekik. Sőt újabban már répacukrot sem vásárolnak. Helyette a tengerentúlról vesznek nádcukrot. (A nádcukor 60%-kal olcsóbb, mint az Európai Unióban termelt répacukor.) Mézes süteményeket ők is gyártanak ugyan, de ebbe nem mézet, hanem mézport raknak. Az előállítási költség további csökkentése érdekében maltodextrint kevernek hozzá, ami nem más, mint malátacukor. Jellegzetes íze kissé hasonlít a mézre, de ugyanolyan káros az egészségre, mint a répa- vagy nádcukor.[332]

Illóolajokban a gesztenyeméz a leggazdagabb, a 41 közül 40 megtalálható benne. A sötét színű erdei virágméz viszont hat különböző cukrot tartalmaz, és ezenkívül még hét bizonytalan eredetű cukorfélét. Mostanában ismét kezd divatba jönni a különböző gyógynövényekről gyűjtött nektár. A különleges színű és ízű mezei virágmézek közül legfinomabb a kakukkfű nektárja, amely már a Római Birodalomban is nagyra becsült csemegének számított. A méz egyébként 190 féle tápanyagot tartalmaz: 19 aminosavat, 33 ásványi anyagot, 11 vitamint és sokféle enzimet. Vírus- és baktériumölő hatással is rendelkezik. Ne sajnáljuk tehát a pénzt a jó minőségű mézre. Ha drágának találjuk, gondoljunk arra, hogy 1 kg méz előállításához 10 millió virágra, és 150 ezer méh szorgos munkájára van szükség, akik eközben 200 ezer kilométernyi utat tesznek meg. Túl sokat azért nem érdemes venni belőle, még akkor sem, ha garantáltan hamisításmentes. A méz ugyan korlátlan ideig eltartható, de 1 év után fokozatosan csökken az aroma-, vitamin- és enzimtartalma. Egyébként az enzimek 5 évig dolgoznak a mézben, addig ha csökkenő mértékben is, de kifejtik jótékony hatásukat. A vásárlásánál jó ha tudjuk, hogy egy 7 deciliteres befőttesüvegbe színültig töltve éppen 1 kg méz fér bele.

[332] A malátacukor (maltóz) is diszacharid. Két glukózmolekula hozza létre.

Jó minőségű, garantáltan hamisításmentes mézhez sajnos nehéz hozzájutni. Bár a tisztességes méhészek tartózkodnak a cukorsziruppal való hamisítástól, náluk is gyakran előfordul a szabálytalan kezelésből eredő hígítás. Ilyenkor a mézet éretlen állapotba pergetik ki, amitől hígabb és több lesz. Ezt azért teszik, hogy ne dermedjen meg olyan hamar a méz, ne kelljen minden piacra szállítás előtt melegíteni. A vásárlók ugyanis az ikrás mézről azt hiszik, hogy cukorral hamisított. Pedig az akácméz kivételével minden méz ikrásodik. Léteznek azonban olyan méhészek, akik vállalják a melegítéssel járó többletterhet is a jó hírnevük érdekében.

A kiváló állagú, hamisításmentes méz előállítóinak egyike Nagy Gyula, aki kétszáz méhcsaláddal rendelkezik. Címe: 8143. Sárszentmihály. Tel: 06-30-946 2778. Az általa termelt fajméz illatos, sűrű, és nagyon ízletes. Mindemellett nem drága, és minden egyes méhsejtmintázatú üveg zárjeggyel van ellátva. Az akácméz és a vegyes virágméz mellett különleges mézeket (pl. repce- erdei virág-, édesharmat-, medvehagyma-) is kínál. Szombat délelőtt a székesfehérvári piacon szokott árulni. Tavasszal és ősszel a Gorsium-i ásatások területén tartott ünnepi játékokon ingyenes mézkóstolót tart.

A méz önmagában fogyasztva is finom csemege. Erre a célra lépes mézet vásároljunk. A lépes méz ki nem pergett méz. Ebben az esetben a méhek nem a méhészek által kaptárba rakott műanyag méhsejtekbe rakják a mézet, hanem saját maguk által épített természetes méhsejtekbe. Fogyasztása során a viaszból kialakított méhsejtek is lenyelhetők. A méz nem hizlal, mint a cukor, mert cukortartalmából nem lesz zsír. A benne levő gyümölcscukor a májban glikogénné alakul, a szőlőcukor pedig gyorsan elég az izmokban. Tejcukrából sem lesz zsír, mert az meg a bél hasznos mikroorganizmusait táplálja. A méhek tevékenységének hasznos melléktermé ke a propolisz, ami nem más, mint a fák rügyeiről gyűjtött gyantás ragasztóanyag. A sűrű, ragacsos anyag általában alkoholos oldat formájában kerül forgalomba, és hatékony immunerősítő. Mellesleg mézet magas cukortartalmú gyümölcsökből is lehet készíteni. Nálunk sokan a zalagyöngye szőlő besűrített mustját használják mézként. Színe, állaga és gyümölcscukor-tartalma folytán semmiben sem különbözik a valódi méztől. Emellett megjelenik benne ennek a szőlőfajtának a kiváló zamata és magas ásványianyag-tartalma. A trópusi gyümölcsökből is készítenek mézet. Közülük legismertebb a szapotaméz.

Szükség esetén az egyes ételeknél előírt barna cukor normál porcukorral helyettesíthető. A szőlőcukor beszerzésénél ügyeljünk arra, hogy egyes gyártók mesterséges édesítőanyagokat (pl. Sunett) kevernek bele, amitől sajátos mellékíze lesz. Ez a kellemetlen íz azonban könnyen elkerülhető, mivel a bioboltokban adalékanyagoktól mentes, vegytiszta szőlőcukor is kapható. 1 kilogrammos csomagolásút vegyünk, mert ez olcsóbb. Nagyobb mennyiséget is vásárolhatunk belőle, mivel a szőlőcukor a tárolás során nem csomósodik meg. A szőlőcukor eltarthatósági ideje pedig korlátlan, mint minden cukoré és sóé. (Jó ha tudjuk, hogy a szakirodalom a szőlőcukorra általában a görög eredetű nevén „glukóz” vagy „glükóz”, illetve latinul „dextróz” néven hivatkozik.) Végezetül meg kell még említeni, hogy az ételkészítés során alapvető fontosságú a kiváló minőségű nyersanyag használata. Hiába a leggondosabb munka, odafigyelés, ha az alapanyag minősége nem volt kifogástalan, akkor az étel nem lesz jóízű.



II. FEJEZET

Életünkben sokkal több a hétköznap, mint az ünnep, ezért ebben a fejezetben a mindennapi ételeink közül is helyet kap néhány tucat hús- és cukormentes étel, valamint sütemény receptje. Ezek többnyire csak annyiban különböznek a más szakácskönyvekben fellelhető receptektől, hogy elkészítési módjuk jobban megfelel az egészséges táplálkozás követelményeinek, és az előbbiekhez hasonlóan olyan részletességgel vannak leírva, hogy kezdő háziasszonyok is biztos sikerre számíthatnak.

A II. fejezet egészségkímélő ételeinek ismertetését a szokásoknak megfelelően kezdjük mi is a levesekkel. Azonban még mielőtt rátérnénk az egyes receptek részletezésére, szólni kell az elkészítésük során alkalmazandó hőmérsékletről. Legegyszerűbb lett volna a felsorolt ételek hőkezeléséhez szükséges hőfokot megadni, de a jelenleg forgalomban levő háztartási tűzhelyek zöme nem rendelkezik hőfokjelzővel. Ennek a problémának az áthidalására korábban különböző fogalmak kerültek bevezetésre. Az esetleges félreértések elkerülése érdekében célszerű ezeket a sok esetben meglehetősen eltérő meghatározásokat konkretizálni. Gáztűzhely használata esetén – egy jól beállított készüléknél – a normál intenzitású „teljes láng” és a „takarékláng” a főzési hőmérséklet két szélső értékét jelenti. A „közepes láng” ezek között, kb. félúton állítható be, míg „lassú tűz” megadása esetén a hőfokszabályzó gombot közel takaréklángra kell állítani. Ha a hőkezelést „élénk tűzön” kell végezni, akkor a nyersanyagot olyan nagy lángon pirítsuk, hogy gyakran megkeverve még éppen ne égjen le.

Sütésnél, amennyiben a hőfokszabályzó gomb 8 osztásra van kalibrálva, a „közepes tűz” értelemszerűen a 4-es értéknek felel meg. „Erősebb tűz” előírása esetén a szabályzógombot 5-ös értékre, „mérsékelt tűznél” 3-ra, „enyhe tűznél” pedig 2-re kell állítani. A „forró sütőbe helyezés” azt jelenti, hogy a sütőt előzőleg a megadott hőmérsékletre fel kell hevíteni, és csak utána szabad a tésztát beletenni, különben a lassú felmelegítéstől tönkremegy. Sajnos az egyes tűzhelyek beállítása típusonként változó, így ezek a számok csak irányadók. Nem egy esetben a megadott értékek akár felfelé, akár lefelé 1 osztással is eltérhetnek. A beállítás pontos értékét előzőleg minden tűzhelynél ki kell tapasztalni. Elkerülhetetlen a megfelelő tapasztalatszerzés villanytűzhely használatánál, mert ezeknél a készülékeknél a sütés nem csak alulról történik, hanem rendszerint felül is van egy fűtőbetét. A legmodernebb tűzhelyek azonban már hőfokra vannak kalibrálva.

Ebben az esetben a 8 osztással rendelkező gáztűzhelyeknél az 5-ös fokozat 240 °C-nak, a 4-es 210 °C-nak, a 3-as 180 °C-nak, a 2-es 150 °C-nak, a legalacsonyabb 1-es fokozat pedig 120 °C-nak felel meg. A villanytűzhelyek általában 10 fokozatra vannak kalibrálva, ahol az 1-es fokozaton 50 °C, a 2-ön 70 °C, a 3-on 90 °C, míg a 4-en 120 °C alakul ki a sütőtérben. Ettől felfelé a hőmérsékletérték ugyancsak 30 °C-onként emelkedik egészen 300 °C-ig. Ennél a skálánál tehát a „közepes tűz” a 7-es értéknek felel meg. Ezek az értékek normál kivitelű tűzhelyekre vonatkoznak. A hőlégkeveréses sütők hamarabb sütnek, ezért az előírtnál kb. 15 °C-kal alacsonyabb hőmérsékletre kell állítani őket. Az új típusú elektromos tűzhelyeknél már °C-ban tüntetik fel a fokozatokat. A csúcskészülékek pedig kivetítik az üvegablakra a hőmérséklettáblázatot, ahol csak rá kell mutatni a kívánt értékre, és a kapacitív érzékelő ráállítja a készüléket a kívánt hőfokra. Villanytűzhelyen történő főzésnél vegyük figyelembe, hogy a vastag főzőlapok hőtehetetlensége folytán a hőfokszabályozás csak késleltetve érezteti hatását.

A megadott főzési és sütési idő azonban nem kizárólag a tűzhely típusától, hanem az alkalmazott edények, tepsik anyagától, falvastagságától, sőt bevonatától is erősen függ, így az előzetes tapasztalatgyűjtés a siker elengedhetetlen feltétele. Kezdő háziasszonyok számára fontos információ lehet még, hogy az előírt főzési és sütési időt mindig az étel forrásától, illetve meleg sütőbe helyezésétől kell számítani. Mivel a sütő bekapcsolásának időpontja csak a legkényesebb tészták receptjében (pl. a piskótánál) van külön feltüntetve, más készítményeknél ne feledkezzünk meg a sütőtér előzetes felfűtéséről. Ennek főleg kelt tészták készítése esetén van jelentősége, mert a túlkelés megakadályozása érdekében a műveletsor végére a sütőnek előmelegített állapotba kell kerülnie. Általánosan használt tűzhelyeknél a felfűtés ideje változó. Enyhe tűz beállítása esetén általában 5 perc, közepes tűzön 10 perc, míg erősebb tűzön a 20 percet is elérheti. A pirulás intenzitása jelentős mértékben függ még a környezeti hőmérséklettől, a levegő nedvességtartalmától, és a tészta keménységi fokától. Ezért

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

gyakran készített, jól ismert sütemények esetén is célszerű az előírt időtartam előtt 5-10 perccel benézni a sütőbe, nehogy megégjen a tészta.

A felfűtési időn kívül tekintettel kell lennünk más előkészítő tevékenységre, pl. a tojással való megkenésre is. Ennek legegyszerűbb módja, hogy a sütő begyújtása után álljunk neki a tészta tetejét megkenni, és szórjuk rá az előírt magvakat, mivel az előírt kelesztési idő végére a tésztának a sütőbe kell kerülnie. Sütőporral, szódabikarbónával, szalalkálival készített süteményeknél erre a sietségre nincs szükség, mert ezek a tészták annál finomabbak, minél tovább pihennek a hűtőben. Itt inkább arra ügyeljünk, hogy ne kezdjük el idő előtt megkenni a tésztát, mivel a szobahőmérsékleten történő várakozás nem használ neki. Különösen vonatkozik ez a leveles vajastésztára. Ezt a tésztát a lehető legrövidebb idő alatt kenjük meg, és rakjuk a forró sütőbe, mert ha felmelegszik, nem húzódik fel kellőképpen.

A főzést – hacsak a recept másként nem rendelkezik – mindig fedő alatt kell végezni. A forrás megindulása után a lángot mérsékelni kell (a legtöbb esetben takarékra kell állítani), különben az étel kifut vagy leég. Sok bosszúságtól kímélhet meg bennünket egy háztartási időzítő óra beszerzése, amely csörgéssel jelzi az előírt időtartam lejártát. Mivel főzésre egészségvédelmi szempontból legalkalmasabbak a vastag falú zománcozott edények, nem árt még tudni, hogy amennyiben az új edényekben először sós-ecetes vizet forralunk, akkor tartósabb lesz a zománcuk. A vásárlás során ügyeljünk arra, hogy a fedő ne lógjon túl az edény oldalán, mert a lecsapódó pára következtében lecsorgó víz eloltja a gázlángot, amely lángőr hiányában tragikus következményekkel is járhat.

A kétségek eloszlatása érdekében a sütéshez-főzéshez használandó víz hőfoka csak sarkalatos esetekben van előírva. Ha a recept pusztán „vizet” említ, hideg csapvízről van szó. Ugyanez a helyzet a liszttel. Ahol külön nincs feltüntetve, ott fehér finomlisztet kell használni. Ez persze nem jelenti azt, hogy ahol csak lehet ne próbáljuk meg kiváltani ezt az értéktelen szénhidrátot teljes kiőrlésű búza-, rozs-, zab-, vagy egyéb lisztre. A vegetárius étrenddel megbarátkozva előbb-utóbb mindenki szükségét fogja érezni az ásványi anyagokban gazdag nyersanyagok alkalmazásának. A receptleírások és a különböző eljárások ismertetése közben gyakran említésre kerülnek más ételek is. Amennyiben ezek az ételnevek nagybetűvel kezdődnek, ez azt jelenti, hogy az elkészítési módjuk megtalálható ebben a könyvben.



Sok országban szinte egyáltalán nem esznek levest, pedig ez a finom és tápláló étel a szervezet folyadékellátása szempontjából is nélkülözhetetlen. Szerencsére a magyar konyha bővelkedik a jobbnál jobb levesekben, így nem jelent gondot a napi menü összeállítása. Leveseink sorát kezdjük az egyik legegyszerűbben elkészíthetővel.

154. Paradicsomleves

Először 1 evőkanál liszthez adjunk annyi olajat amennyit felvesz, és hevítsük habzásig. (A rántást nem addig kell sütni állandó kevergetés mellett, amíg kifehéredés után színesedni kezd, hanem csak jól át kell forrósítani, pirítani nem szabad. Arra is ügyeljünk, hogy ne adjunk hozzá túl sok olajat, mert ettől zsíros lesz a leves. Méz sűrűségűnél ne legyen folyósabb a rántás, mivel a többletzsiradék felúszik a leves tetejére.) Ezután vegyük le az edényt a tűzről, keverjünk bele negyed mokkáskanál fűszerpaprikát, hagyjuk langyosra hűlni, majd tovább kevergetve engedjük fel 1,4 liter paradicsom ivólével. Adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, és 8 dg mézet. Tegyünk bele féldiónyi vöröshagymát, és egy szál előzőleg megmosott zellerzöldet. 5 percig forraljuk, hogy besűrűsödjön. (Ezt a kíméletes berántási módot más esetekben is célszerű alkalmazni, mivel nem lesz tőle sem kozmás, sem lisztízű az étel.)

Kiadósabb lesz a leves, ha 6 dg (3 evőkanál) megmosott rizst is teszünk bele. Ebben az esetben addig kell főzni, amíg a rizs megpuhul, és időnként keverjük meg, nehogy a rántás leégjen. Amennyiben túl sűrű a paradicsomlé, akkor a rizzsel együtt adjunk hozzá egy kis vizet is. Ugyancsak jóízű paradicsomlevest készíthetünk daragaluskával vagy tésztával dúsítva. Az ínyencek csemegekukoricával dúsítják a paradicsomlevest. A konzervált kukoricát leszűrés és öblítés után már csak bele

kell szórni a paradicsomlébe, és fel kell forralni a levest. A 20 dekagrammnyi mirelit kukoricát a rizshez hasonlóan 10 percig kell főzni, amíg megpuhul. Ugyanígy készül a **Csicseriborsós paradicsomleves**. Ennél a változatnál előző este áztassunk be 10 dg csicseriborsót kb. 1 liter vízbe, Másnap adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, és főzzük puhára.[333]

A pikáns ízek kedvelői 1-2 szegfűszeget és egy darab citromhéjat is főznek bele, ami feltárja a paradicsom ízét, ugyanakkor egzotikus zamatot kölcsönöz neki. Sokan 1 apró kockákra vágott paradicsompaprikával (télen kápia paprikával) ízesítik. Még intenzívebb lesz az íze, ha korianderlevelet vagy őrölt római köményt, illetve kevés chili paprikát is teszünk bele. Ha másnapra is hagyunk belőle, a tésztát ne főzzük bele a levesbe, mert megdagad és elázik. Amennyiben az újbóli melegítés során a leves besűrűsödne, vízzel hígítsuk fel, és forraljuk össze a levesbetéttel. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Nyáron célszerűbb a paradicsomlevest **friss paradicsomból** készíteni, mert ily módon finomabb és vitaminokban gazdagabb levest kapunk. A nyers, kézzel szétzúzott paradicsomot főzzük fel, és ha a héja már levált, passzírozzuk át. A tűzhelyre rakás után keverjük, amíg levet enged, különben leég. Passzírozás után a sűrű rostos levet hígítsuk fel 50%-nyi vízzel. (Nem fele-fele arányban, hanem a paradicsomlé felének megfelelő mennyiségű vízzel.) Ügyeljünk arra, hogy a paradicsomlevet nem lehet forrón a rántásra önteni, mert ettől megcsomósodik. Akkor járunk el a leghelyesebben, ha a hígítás céljára szolgáló vízzel engedjük fel a rántást, és csak ezután öntjük rá a sűrű paradicsomlevet. A hígítás nélküli rostos levet töltött paprika készítéséhez is felhasználhatjuk. Ha friss paradicsomból kívánunk **töltött paprikát** készíteni, akkor a rántást kevés hideg vízzel engedjük fel, és ezt követően keverjük bele a meleg rostos levet. Egy adag paradicsomleves elkészítéséhez min. 1 kg, egy adag töltött paprikához pedig kb. 2,5 kg friss paradicsom szükséges.

A puha, lédús paradicsomot célszerűbb nyersen átpasszírozni, így több vitamin marad benne. (Ehhez robotgép szükséges. A kézi passzírozók csak a puhára főzött paradicsomot képesek áttörni.) Ha nyáron nem tettünk el magunknak paradicsomlevet, az élelmiszerboltokban a passzírozott paradicsomot keressük. (Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A 7 deciliteres, olasz gyártmányú **San Fabio Passata Classica** ára 300 Ft.) Mivel a passzírozott paradicsom sűrűbb, mint a rostos paradicsomlé, 7 dl is elég belőle. 7 dl vízzel hígítsuk.

155. Paradicsomlé tartósítása

A házilag készített paradicsomlé tartósítva télen is igen előnyösen használható. Ebben az esetben az átpasszírozott levet forraljuk 5 percig (nyersen átpasszírozott paradicsom esetén 10 percig), és töltsük csavaros fémkupakkal zárható lehetőleg sötétzöld színű üvegpalackokba, majd a Lecsókonzerválásnál, illetve a dzsemeknél leírt módon szárazgőzben tartósítsuk. Ajánlatos kilogrammonként egy szál zellerlevelet vagy lestyánt is belefőzni, így télen már nem kell szárított fűszerekkel ízesíteni. (Az ínyencek egy ágnyi bazsalikomlevelet tesznek bele.) A beszerzésnél jó tudni, hogy 1 liter sűrű paradicsomlé előállításához kb. 1,2 kg nyersen kipasszírozott lédús **paradicsom**[334] szükséges. Előfőzést igénylő keményebb paradicsomnál ez az érték kb. 1,3 kg. Befőzés céljára ne vásároljunk kemény húsú étkezési paradicsomot, mivel ez a fajta csak salátákba használható. A friss fogyasztásra szolgáló hosszúkás Lucullust teljesen érett állapotban sem lehet nyersen átpasszírozni, és jóval kevesebb lé nyerhető ki belőle, mint a nagy szemű, gömbölyű fajtákból. A konzervált paradicsomléhez ne adjunk vizet, hanem a felhasználás során hígítsuk fele mennyiségű vízzel ivólé sűrűségűre.

A rostos paradicsomlevet italként is fogyaszthatjuk. Érdemes minél gyakrabban inni, mert a hőkezelés gyógyerőt kölcsönöz neki. A molekuláris biológia szakemberei szerint a paradicsom színét adó likopin rendkívül intenzív antioxidáns hatásánál fogva védelmet nyújt a mell-, tüdő- és bélrák ellen. Ezen túlmenően koleszterinszint-csökkentő tulajdonsággal is rendelkezik, és gátolja az örege-

[333] A főzési idő kb. háromnegyed óra, de ha nem nézzük meg a szavatossági időt, akkor a kétéves csicseriborsót min. 2 óráig kell főzni. Ennek elkerülése érdekében sokan konzerv csicseriborsót használnak. Ebből 20 dekagrammra van szükség. Leszűrés után folyó vízzel alaposan öblítsük le, és lecsepegtetve tegyük a paradicsomlevesbe.

[334] **Lycopersicon esculentum** + **Lycopersicum esculentum + Solanum lycopersicum + Solanum lycopersicon**

dési s leépülési folyamatokat. Hatását azonban akkor fejti ki igazán, ha főzve, illetve hőkezelve fogyasztjuk. A nyers paradicsomban a likopin csak kis mennyiségben található meg. Legnagyobb százalékos arányban a ketchup tartalmazza. Érdekességként megemlíthető még, hogy a botanikusok szerint a paradicsom gyümölcs, csak mi zöldségként használjuk.

Mind paradicsomlevest, mind töltött paprikát 15, illetve 20 százaléknyi **sűrített paradicsomból** is készíthetünk vízzel felengedve, de ez költségesebb, mint az ivóléből vagy rostos léből készült változat, és a besűrítéssel járó hosszabb hőkezelés következtében nem is olyan finom. Ha rákényszerülünk erre a változatra, akkor a paradicsomlevesnél a 20 dekagrammnyi sűrített paradicsomot a langyosra hűlt rántáshoz adjuk, és ezt követően keverjük hozzá lassan a hígítás céljára szolgáló 1,2 liternyi vizet. A rostos levet igénylő töltött paprikához 0,5 kg paradicsompürére van szükség, amit 1,5 liter vízzel kell felengedni.

156. Zöldborsóleves

1 kg frissen szedett borsót fejtsünk ki. Könnyebb lesz a kibontása, ha előtte megtisztítjuk (lekacsozzuk) a hüvelyeket. (A végéről csípjük le a szárvéget, és vele együtt húzzuk le a „húrt” is. Aztán a varratnál nyomjuk meg a hüvely végét, és miután szétnyílt, kaparjuk ki belőle a borsószemeket.) Tegyünk hozzá 2-3 db (kb. 5 dg) kisebb méretű primőr sárgarépát, amit előzőleg tisztítsunk meg[335], és vágjunk vastag szeletekre. Az egészet mossuk meg, és egy zománcozott edényben 1 evőkanál étolajon dinszteljük kb. 5 percig, 1 púpozott teáskanál barna cukor és 1 teáskanál só hozzáadásával. Utána engedjük fel 1,2 liter vízzel. Egy kis csokor petrezselymet mossunk meg, felső leveleit vágjuk le, aprítsuk fel, és tegyük félre. A maradék részbe csavarjunk bele 1 gerezd primőr fokhagymát, és fehér cérnával kötözzük össze, majd tegyük a levesbe.[336] Fedő alatt főzzük max. 15 percig, amíg a borsó megpuhul. (A primőr borsót csak addig kell főzni, amíg a hőkezelés következtében megráncosodott szemek felülete kisimul.) 1 púpozott evőkanál liszthez adjunk annyi olajat amennyit felvesz, és élénk tűzön, állandóan kevergetve és habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Szórjunk bele az előzőleg apróra vágott petrezselyemlevelet, és a tűzről levéve tegyünk hozzá fél mokkáskanál fűszerpaprikát. Hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Ezután rántsuk be vele a levest, azaz folyamatos keverés mellett lassan öntsük a rántást a levesbe, és forraljuk kb. 5 percig. Ha kész, vegyük ki belőle a petrezselyemcsomót. Melegen, csipetkével tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Még finomabbá tehetjük a levest, ha a zsenge borsó lekacsozott hüvelyét kifejtés után alaposan megmossuk, és 1,3 liter vízben 10 percig főzzük, majd ezzel a lével engedjük fel a borsót. Ennek legegyszerűbb módja, hogy a héjat tartalmazó fazék fedelét kissé félrehúzzuk, és a levét ráöntjük a megdinsztelt szemekre. Ügyeljünk arra, hogy **csak a kiskertekben termelt, permetezőszer-mentes borsó héját szabad megfőzni.** Télen **konzervborsóból** is készíthetünk **levest**. Ebben az esetben nincs szükség dinsztelésre. Öntsük az előfőzött borsót egy zománcozott edénybe, egészítsük ki a levét 1 literre, és forraljuk fel. Utána rántsuk be a fentiekben leírt módon. Ha sárgarépát is teszünk bele, akkor előzőleg a borsó levében főzzük puhára, de Vegetával is ízesíthetjük. Mivel a konzervborsó gyárilag fűszerezve van, a hozzáadandó só és cukor mennyiségét kóstolás útján állapítsuk meg. Fűszerként mélyhűtött vagy szárított petrezselymet használhatunk. A különböző űrtartalmú konzervborsók közül azt válasszuk, amelynek a töltősúlya 40-50 dg között van. Finomabb lesz, ha 450 gramm mirelit zöldborsóból készítjük.[337] Mivel a tárolás során a borsó cukortartalma lebomlik, keményítővé válik, a téli borsóleveshez 1 púpozott evőkanál cukrot adjunk.

---

[335] Körömkefével, meleg víz alatt súroljuk meg a héját. Ha a sárgarépa már nem zsenge, akkor recés élű késsel kaparjuk le a héját. (Soha nem hámozzuk, mert erre télen sincs szükség.)

[336] A másik megoldás, hogy teatojásba tömködjük, és a borsó közé rakjuk.

[337] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A **Gardengold gyorsfagyasztott extra zsenge zöldborsó** előkelő helyen végzett az internetes zöldborsó teszten. Ennek ellenére az ára csak 398 Ft/kg. Ezt írták róla: „Friss zöldborsó illat. Az állaga zsenge, nem rágós. Érezhetőek a jellegzetes, édeskés borsó ízjegyek.” A tesztgyőztes a Spar és Interspar áruházakban kapható **Sprint Natura gyorsfagyasztott zsenge zöldborsó** lett. Ennek ára azonban 998 Ft/kg.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Ugyanígy készül a **Brokkolis zöldborsóleves**. Ez esetben csak 30 dg kifejtett zöldborsót tegyünk bele. A hiányt 20 dg brokkolival pótoljuk. Tisztítás után a brokkolirózsákat vágjuk kb. 1,5 cm széles darabokra, és a zöldborsóval együtt főzzük. Télen mirelit brokkolit használjunk hozzá. Ehhez a változathoz negyed mokkáskanál reszelt szerecsendiót is adhatunk.

Zöldborsófajták

A bab után a borsó a legkedveltebb hüvelyes terményünk. A babbal ellentétben főleg zsengén, zölden fogyasztjuk. A **zöldborsó**[338] igen sok ételnek alapanyaga. Az ínyencek számára érdemes megemlíteni, hogy levesnek a lisztes állagú borsófajták a legízletesebbek. A zsenge borsó egyébként sohasem telt, és a hüvelye élénkzöld. A sárguló hüvelyű öregedő borsót már ne vegyük meg, mivel ízetlen, és nem lehet puhára főzni. Aráncos hüvelyből kifejtett túlérett szem annál keményebb lesz, minél tovább főzzük. Ne vásároljunk kifejtett borsót se, mert ennek a minősége ellenőrizhetetlen. Főleg piacon gyakran előfordul, hogy az öregedő termést kifejtve árulják, hogy a hüvelye ne árulkodhasson a minőségéről. A régi fajta velőborsó hamarabb puhul, ezért max. 10 percig főzzük. A hozzáadott cukor mennyiségét is csökkentsük, mivel ez a ma már meglehetősen ritka, de különleges állagú változat nagyon édes. Hibridizálatlan velőborsót jobbára csak a piacokon találunk, mert ez a kései fajta igen kényes, ezért csak a kistermelők foglalkoznak a termesztésével. Könnyen megkülönböztethető a kifejtő borsótól, mert a szemei ráncosak. A hibridizált velőborsók közül kiemelkedő íze van a magyar nemesítésű „Zsuzsi” borsónak. A korai fajták közül az Újmajori a legkedveltebb. Ízletes és bőtermő, gyengébb adottságú talajon is vethető.

A velőborsónál jóval korábban érnek a nagyüzemi termesztésre is alkalmas kifejtőborsók. Ezek közül legismertebb és legfinomabb a francia eredetű Petite provencal[339], vagy ahogy nálunk a népnyelv nevezi, a „Petiborsó” és annak egy újabb változata, a „Rajnai törpe”. Igen jóízű, de sajnos korán elöregszik. Amint kifejlődik, azonnal fel kell használni, vagy le kell fagyasztani, mert néhány nap után már ehetetlenül kemény lesz. A leszedett borsó feldolgozását sem szabad halogatni. A kifejtőborsók kevésbé igényesek, korábban teremnek ugyan, de zsengeségüket a betakarításnál hamar elvesztik. A borsószemekben lévő cukor néhány óra alatt keményítővé alakul át. Amíg a nagy víztartalmú velőborsó szezonja 2 hétig is elhúzódhat, a kifejtő borsók 1 hét alatt leteremnek. Ez ellen szakaszos vetéssel lehet védekezni. Túlságosan azonban nem lehet elnyújtani a borsó szezonját, mert ez a korai zöldségnövény nem bírja a meleget. A júliusi kánikulában elszárad. Ezt sokan augusztus végi másodvetéssel próbálják kivédeni. A szeptemberi napfényben érő borsónak azonban már nincs olyan jó íze, és a termés mennyisége sem túl nagy.

Ismeretes még a **cukorborsó**[340], ami még a velőborsónál is édesebb. Legfőbb tulajdonsága azonban az, hogy zsenge állapotban hüvelyestől is fogyasztható. Ezt az teszi lehetővé, hogy a valódi cukorborsó hüvelyéből hiányzik a belső rostos hártya. Ezért a zsenge magok a hüvellyel együtt fogyaszthatók. Az ínyencek azért kedvelik a cukorborsót, mert a zöldborsó héja zamatosabb, mint a magja. Kis és nagy hüvelyű fajtái vannak. A lapos hüvelyű cukorborsónak van egy telt szemű változata is. Ennek hüvelye a zöld mellett bordó vagy sárga is lehet. Annak ellenére, hogy kifejlett állapotban szedik, a hüvelye is ehető. A vékony hüvely gyakran rászorul a szemekre, így azok kidudorodnak. Állaga a zöldbabhoz hasonlóan ropogós. Nálunk a korai kifejtő borsót is cukorborsóként árulják a piacon, holott semmi köze sincs ehhez a fajtához. Az igazi cukorborsót arról ismerhetjük fel, hogy nem hajlik, hanem pattanva törik, mint a friss zöldbab. A cukorborsó ropogós változata nyersen is fogyasztható. Jellegzetessége a vastag roppanva törő hüvelye, benne kis apró magvakkal. A franciák a lekacsozott hüvelyekből rakott zöldborsót is készítenek. Nálunk nincs nagy kultusza a hüvelyestől fogyasztható cukorborsónak. A legtöbb háziasszony nem is hallott róla. Kereslet hiányában nagyüzemileg nem termesztik. Csak a hobbikertészek foglalkoznak vele, többnyire a saját szükségletük kielégítésére.

---

[338] **Pisum sativum** convar. **sativum + Pisum sativum** convar. **medullare**
[339] pötit provánszel
[340] **Pisum sativum** convar. **axiphium**

Megemlíthető még a csicseriborsó, ami csak kinézetre borsó, ízét és hosszú főzési idejét tekintve inkább a szójababhoz hasonlít. A zsenge **csicseriborsó**ból készült **leves**hez 80 dg zölden leszedett hüvely szükséges. A csicseriborsó népszerűsége nálunk is rohamosan nő, mert magja a 60% szénhidrát mellett és 20% fehérjét is tartalmaz, és ezáltal emészthetősége és biológiai értéke jobb, mint a babé vagy a lencséé. Vásárláskor a primőr sárgarépa zöldjét távolíttassuk el a kereskedővel, mert kevesebb helyet foglal. A levelek sem vonják el a tápanyagot a gyökérből, így tovább megtartja a frissességét.[341] Ha kénytelenek vagyunk a primőr répát néhány napig tárolni, akkor felhasználás előtt áztassuk jéghideg vízbe, fonnyadtan ugyanis nem lehet tisztítani.

Zöldborsó tartósítása

A zöldborsó házilagos tartósítása nem könnyű feladat. A még zsenge borsót 5 percig annyi sós vízben főzzük, amennyi ellepi, majd a levével együtt töltsük fémtálcára állított csavaros fedelű üvegekbe. Utána a Reszelt alma tartósításánál leírt módon helyezzük az üveget gőzölő fazékba, és meleg vízzel felöntve lassan forraljuk 1 órán keresztül. Végül hagyjuk a fazékban kihűlni, majd 2-3 naponként még kétszer dunsztoljuk ki. Az utángőzölést nem lobogó, hanem szintén gyöngyöző vízben, és legalább fél óráig végezzük. Kemény, lisztes borsóval már ne kísérletezzünk, mivel könnyen romlik. Ha a dunsztolást nagynyomású főzőfazékban végezzük, akkor egyszeri hőkezelés is elegendő. A gőzölés időtartama sípolástól számítva max. háromnegyed óra. Az üvegeket ebben az esetben is a lezárt fazékban hagyjuk kihűlni. A zsenge borsót mindig reggel szedjük, mert a délutáni meleg hatására más zöldségekhez hasonlóan a borsóban is megindul egy sajátos erjedési folyamat, ami károsan befolyásolja az eltarthatóságát.

Ennek az eljárásnak nagy hátránya, hogy a hosszú ideig tartó hőkezelés következtében a borsó enzimjein kívül a teljes C-vitamin-tartalma is megsemmisül. Ezért ha módunkban áll, akkor a borsót és egyéb zöldségeket, valamint a könnyen romló gyümölcsöt gyorsfagyasztás útján tartósítsuk, és mélyhűtőben tároljuk. A blansírozás következtében a mirelit zöldség hamarabb puhul, ezért kb. 5 perccel kevesebb ideig főzzük. (A szabvány szerint többnyire 450 gramm súlyú borsót fagyottan tegyük a megdinsztelt répákra, de előtte szűrőkanálba rakva meleg vízzel öblítsük át.) Erre nem csak a rárakódott zúzmara eltávolítása érdekében van szükség, hanem azért is, mert a fagyasztott zöldség néha lisztéria baktériummal fertőzött. Aki télen is élvezni szeretné a zsenge borsó kifőtt héjának az ízét, valamint a primőr sárgarépának, a friss petrezselyemnek és az új fokhagymának a pótolhatatlan zamatát, készételként tartósítsa ezt a levest. Az előre készített borsóleves héjára csak 0,6 liter vizet öntsünk, majd a készre főzött levest lehűlés után rakjuk a gyorsfagyasztóba. A fagyasztásnál semmi mást nem kell tenni vele, mint 0,5 liter vizet hozzáadva felforralni.

Amennyiben nem rendelkezünk fagyasztószekrénnyel, vagy nem kedveljük a mirelit termékeket, akkor célszerűbb a konzervborsót boltban megvásárolni. A konzervipar ugyanis a tartósítani kívánt zöldség és gyümölcs gőzölését nagynyomású autoklávokban végzi. Ezekben a zárt edényekben a háztartási nagynyomású főzőfazekakkal ellentétben nem 110, hanem 130-160 °C-on történik a sterilizálás, így jóval kevesebb ideig tart a folyamat és hatékonyabb is. Ilyen magas hőmérsékleten ugyanis a legellenállóbb baktérium is rövid idő alatt elpusztul anélkül, hogy agyonfőznék a nyersanyagot. Természetesen az ily módon kezelt borsónak is jelentős mértékben károsodik a C-vitamin-tartalma, de a rövidebb gőzölési idő miatt jobb íze van, mintha házilag konzerválnánk.

---

[341] Egyébként a sárgarépa levele nem mérgező. Egy tévhit következtében sokan kidobják, pedig több vitamin van benne, mint a gyökérben. Markáns íze miatt ízesítő anyagként célszerű használni. Feldolgozási módja azonos a petrezselyemmel. A vegetáriusok párolva köretet is készíthetnek belőle. Az íze azonban nem túl jó. Nagyon tömény, ezért inkább ízesítésre használjuk. (Pl. levesbe főzve.) Nyersen, zöldségsalátára szórva sem célszerű használni, mert így meg rostos, rágós. Felhasználása előtt alaposan meg kell mosni, mert a nagyüzemi sárgarépaföldeket permetezik. Nem kell ezzel a veszéllyel számolni, a piaci őstermelőktől vásárolt zöldségeknél. (Nem azért, mert ellenzik a vegyszeres termesztést, hanem mert nincs pénzük műtrágyára és drága permetszerekre.) Az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) 2015 évi jelentése szerint: „A Magyarországon vett minták 46,8 százaléka határérték alatt tartalmazott vegyszermaradványokat, és a zöldségeknek, gyümölcsöknek csupán 1,5 százalékánál találtak határérték feletti értéket.” Ezek szinte mindegyike külföldről behozott importáru volt.

Jellegzetes magyar levesbetét a csipetke. Ki ne ismerné a magyar gulyást. Aki kóstolta ezt a hungarikumnak tekintett ételt, az ismeri a csipetkét is. A csipetke ugyanis elmaradhatatlan dúsító tészta a gulyáslevesben. Nagy népszerűsége ellenére szinte sehol a világon nem adtak neki saját nevet. Angol nyelvterületen is körülírva hivatkoznak rá, pl. így: „pinched noodles”. Mivel kiejtése nem nehéz, célszerűbb lenne átvenni a magyar elnevezést: „chipetke”. Elkészítése sok türelmet igényel ugyan, de érdemes vesződni vele, mert az összes levesbetét közül ez a legfinomabb. Igen tartalmassá és laktatóvá teszi a hüvelyesekből (bab, borsó) készített leveseket, de a burgonyaleves is jóval finomabb lesz vele. Igazán jó íze azonban csak a kézzel szaggatott csipetkének van.

Ha nincs időnk az elkészítésére, az élelmiszerboltokban is ezt keressük. Kerüljük a tésztareszelővel gyártott hamisítványokat. Hogy mitől finomabb a kézzel készült csipetke a futószalagon gyártottnál? Az ujjainkból kiáramló bioenergiától. Mivel testmeridiánjaink fele az ujjainkból indul, illetve az ujjainkon végződik, a hüvelykujjunkból Yin, míg a mutatóujjunkból Yang energia kerül a lecsipkedett tésztadarabokba. Ez a fajta mágneses energia aztán sokáig megmarad benne, és feltárja, intenzívebbé teszi az alapanyag ízét.

157. Csipetke

4 személyre már fél tojásból is készíthetünk csipetkét. 1 tojást verjünk fel, vegyük ketté, és az egyik feléhez keverjünk egy csipet sót, valamint 1 teáskanál vizet. Utána adjunk hozzá annyi lisztet, amennyit felvesz, gyúrjuk kemény tésztává, majd lencsényi méretű darabokra csipkedjük el. Amennyiben szükséges keverjünk hozzá egy kis lisztet, hogy ne ragadjon össze. Előtte alaposan lisztezzük be az ellapított tésztát is, így kevésbé fog ragadni. Ha nem túl formás a csipetkénk, akkor kézzel néhányszor forgassuk meg a tálban, hogy gömbölyödjön. Közben egy magas falú fazékban forraljunk fel 1 liter vizet, adjunk hozzá 1 evőkanál étolajat, 1 teáskanál sót, tegyük bele az apró darabokra szaggatott tésztát, jól keverjük meg, és fedő alatt főzzük kb. 10 percig, amíg puhára fő.

Végül tésztaszűrő kanálba öntve szűrjük le, majd hideg vízzel öblítsük át, és adjuk a leveshez. Friss, illetve szárított csipetkét soha ne főzzünk a levessel együtt. Mivel nem tudjuk, hogy mennyi idő múlva puhul meg, könnyen előfordulhat, hogy túlfőzzük. A túlfőzött csipetke pedig elázik és gusztustalanná válik. Mindig külön főzzük, és a kész leveshez adjuk. A tűzről levett levesben már nem fog elázni.[342] Hűtőszekrényben tároljuk.

1 tojásból is készíthetünk csipetkét, mert a maradék mélyhűtőben sokáig eltartható. A tárolás legcélszerűbb módja, hogy lazán egy befőttesüvegbe töltjük, és fémfedéllel lezárjuk. (Nem fognak egymáshoz tapadni, ha a kész leves tetejéről egy evőkanállal leszedjük a felúszott zsírt, és közé keverjük.) A felengedett csipetke újra már nem fagyasztható, mert megikrásodik. Ha nem tudjuk a teljes mennyiséget elfogyasztani, akkor érdemesebb a Főtt tészta készítésénél leírt módon kiszárítani. A szárított csipetkéből személyenként 1 teáskanálnyit használjunk, és legalább 25 percig kell főzni.

A kézzel történő csipetkekészítés meglehetősen hosszadalmas munka, ezért sokan úgy gyorsítják meg, hogy a tarhonyához hasonló módon, káposztareszelőn durvára reszelik a tésztát, és gömbölyítve kiszárítják. Ez az apró, törmelékszerű hamisítvány azonban nem olyan gusztusos és finom, mint az eredeti változat. (Valamit javít a helyzeten, ha a lereszelt és gömbölyített tésztát gyümölcsmosó tálon átrostáljuk, és az apró tésztadarabokat újragyúrjuk.) Aki nem ér rá csipetkét készíteni, a szupermarketekben vásárolhat 8 tojásos házi készítési csipetkét. Ez azonban túl nagy méretű, ezért nehezen fő meg. Helyette inkább 8 tojásos házi készítésű tarhonyát vegyünk. Közülük legjobb a 8 tojásos kézi készítésű Ürömi Arnold tarhonya. Ez a Tesco szupermarketben 229 forintba kerül.

[342] Ha gyári csipetkét használunk, 8 tojásosat vegyünk. A 2 és 4 tojásos száraztészták nem keverhetők bele a levesbe, mert eláznak. Ezeket a gyenge minőségű tésztákat csak tálalásnál lehet a levesbe keverni. Ugyanezt kell tenni a tojás nélküli durumtésztával.

158. Zöldbableves

30 dg sárga hüvelyű zöldbabot mossunk meg, majd mindkét oldalán szálkátlanítsuk (kacsozzuk le). Ezután vágjuk 0,5-1 centiméteres darabokra, és adjunk hozzá 5 dg előzőleg megtisztított és kb. 0,5 cm széles szeletekre metélt sárgarépát. Ebben az esetben a hosszú főzési idő miatt a sárgarépát laskára is vághatjuk. Ennek módja, hogy tisztítás után hosszában ketté (ha vastagabb négyfelé) vágjuk, és kb. 3 cm hosszú darabokra szabdaljuk. Féldiónyi vöröshagymát metéljünk apróra, szórjunk rá egy csipet sót, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük hozzá a sárgarépával kevert zöldbabot, és dinszteljük még pár percig. Utána öntsünk rá 1,3 liter vizet, adjunk hozzá 1 teáskanál sót, dobjunk bele 1 gerezd fokhagymát, és fedő alatt főzzük kb. fél óráig, amíg a bab megpuhul. Ekkor 1 evőkanál liszthez öntsünk annyi olajat amennyit felvesz, és élénk tűzön habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Szórjunk bele egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, és ha már átsült, vegyük le a tűzről, majd adjunk hozzá fél mokkáskanál fűszerpaprikát. Hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Ezután lassan keverjük a rántást a levesbe, és forraljuk még 5 percig. Amikor kész, vegyük ki belőle a fokhagymát. Melegen, csipetkével tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Vásárláskor nem árt tudni, hogy a friss **zöldbab**[343] nem hajlik, hanem törik, a törésfelülete pedig nedvdús és üveges. Télen a Zöldborsólevesnél leírt módon **konzervbabból** is készíthetünk zöldbab**leves**t. Ebben az esetben csak a vöröshagymát és a sárgarépát dinszteljük. A különböző űrtartalmú konzervált zöldbabok közül azt válasszunk, amelynek a töltősúlya kb. 30 dg. Nyáron még finomabbá tehetjük, ha kevés kifejtett babot is főzünk bele. Ennek legegyszerűbb módja, hogy a már szemesedő hüvelyeket kifejtjük, és az összevágott zsenge zöldbabhoz keverjük. A visszamaradó héjat dobjuk el, mert már szálkás, ehetetlenül rágós. A zöldbabot egyébként az különbözteti meg a kifejtőbabtól, hogy hüvelye szálkamentes, vagyis megfőzve nem rágós, hanem teljes keresztmetszetében vajpuha. Megérve a zöldbab magja is használható kifejtett babként, illetve szárazbabként, de erre a célra vannak jobb fajták is. Míg a zöldborsót sokan nyersen fogyasztják, sőt a cukorborsónak a hüvelye is ehető, nem célszerű ezt megtenni a zöldbabbal. A zöldbab ugyanis egy fazin nevű fehérjét tartalmaz, ami mérgező. Már egy maréknyi zöldbab elfogyasztása is súlyos mérgezést válthat ki. Hőkezelés hatására azonban ez a vegyület lebomlik.

Zöldségek tárolása

A fel nem használt zöldségek aromatartó műanyag dobozba vagy polietilénzacskóba rakva, hűtőszekrényben sokáig eltarthatók. Ha nem hűtőben tároljuk, akkor ne mossuk meg még akkor sem, ha nagyon földesek, mert a vízben levő baktériumoktól romlásnak indulnak. Amennyiben magunk termesztjük a répákat és egyéb zöldségeket ügyeljünk arra, hogy betakarítás előtt már nem szabad megöntözni, mert akkor a tárolás során megrothad. A levele ugyan szép, üde lesz, de magas víztartalma miatt a gumója megpenészedik. A pincével rendelkezők homok közé rétegelve is raktározhatják a répákat. Erre a célra mindig friss homokot használjunk, mivel a tavalyról maradt sok penészgombát tartalmaz. Ha a pince nedves, akkor száraz homokot szerezzünk hozzá, ha viszont száraz a levegője, akkor nyirkos legyen a homok, különben a répák megfonnyadnak. Havonta egyszer ajánlatos a készletet átvizsgálni, mert ha valamelyik elkezd romlani, az összes többi megrothad tőle. A gyökérzöldségeket soha nem szabad lombozattal együtt tárolni, mivel a levél kiszívja a répából a nedvességet és a tápanyagot, amitől hamar megfonnyadnak. A zöldjét ne vágjuk, hanem csavarjuk le, mert így kisebb a kiszáradás veszélye.

Amennyiben a leszakított levelekre szükségünk van (pl. zellerzöldje, petrezselyem), állítsuk egy pohár vízbe, és úgy tegyük a hűtőbe. Ha nem a zöldség gyökerét fogyasztjuk, hanem a virágát vagy a termését (pl. brokkolinál, karfiolnál), akkor éppen ellenkezőleg kell eljárnunk. A felül elhelyezkedő kelvirág ugyanis még egy darabig táplálkozni tud az alatta levő levelekből, így ezeket a zöldsé-

[343] **Phaseolus vulgaris** L. var. **nanus + Phaseolus vulgaris** L. var. **vulgaris**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

geket szárral és levéllel együtt tároljuk. Vigyázzunk azonban a brokkolival, mivel ez az ehető virág nagyon hamar kinyílik, besárgul, így ajánlatos még a beszerzés napján feldolgozni. A tél elmúlta után már célszerű vermelt **sárgarépát**[344], karottát (max. 2,5 cm hosszú, ujjnyi vastag sárgarépa), fehérrépát, pasztinákot, és **zeller**t[345] vásárolni, mert a felmelegedés hatására a pincében tartott zöldség egyre fonnyadtabb és ízetlenebb lesz. A téli hónapok alatt föld alá vermelt zöldséget a szabad levegőn tárolttal ellentétben nem szokták megmosni, hanem többnyire földesen árulják, és a fonnyadásnak a legcsekélyebb jele sem látható rajta.

159. Karfiolleves

40 dg friss, fehér karfiolt zöldjétől megszabadítva szedjünk szét rózsáira, folyó vízben mossuk meg, és vágjuk 1,5-2 cm széles darabokra. A torzsáját hámozzuk meg, és felszeletelve azt is adjuk hozzá. (Szeletelés előtt hosszában hasítsuk négyfelé.) Szórjunk rá 2 dg (1 evőkanál) előzőleg megmosott rizst, egy csipet cukrot, és egy zománcozott edényben 1 evőkanál étolajon dinszteljük pár percig. Utána öntsünk rá 1,2 liter vizet, tegyünk bele 1 púpozott teáskanál Vegetát, és fedő alatt főzzük kb. 15 percig, amíg a karfiol megpuhul. Ekkor 1 evőkanál liszthez adjunk annyi olajat amennyit felvesz, és élénk tűzön, állandóan kevergetve, és habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Szórjunk bele egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, majd a tűzről levéve tegyünk hozzá fél mokkáskanál fűszerpaprikát. Hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Ezután rántsuk be vele a levest, és forraljuk még kb. 5 percig. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Sokan tejfölösen szeretik ezt a levest. Ebben az esetben tálalás előtt forraljunk bele 0,5 dl, előzőleg simára kevert tejfölt. (A szemcsés kicsapódás elkerülése érdekében hozzáadás előtt kevés főzőlével hígítsuk fel a tejfölt.)

Ezen a módon 30 dg **brokkoliból** is ízletes levest készíthetünk. Nyáron még finomabbá tehetjük mindkét ételt, ha belefőzünk 1 zöldpaprikát, és 1 kisebb paradicsomot is. A végén távolítsuk el belőle, de mielőtt kidobnánk, a levét nyomkodjuk bele a levesbe. Ennek legcélszerűbb módja, hogy kiszedjük egy mélytányérba, és kanál hátával az oldalához préseljük. Télen kevés paprikakrémmel és paradicsompürével pótolhatjuk a nyári zamatokat. Vegeta helyett negyed mokkáskanál római köménnyel, vagy koriandermaggal is fűszerezhetjük. A természetes ízek kedvelői a Vegetát el is hagyhatják. Ebben az esetben 1 púpozott mokkáskanál sót adjunk a leveshez.

Újabban sokan szapulják a rántást, ósdi, elavult sűrítési módnak tartják. Az egészséges táplálkozás hívei is neheztelnek rá. Való igaz, a paraszti konyhák vastag, zsíros és sokszor odakozmált rántásai nem tekinthetők sem finomnak, sem egészségesnek. Rántást azonban módjával (kevés liszttel és kevés olajjal) is lehet készíteni. Finomliszt helyett pedig használhatunk teljes kiőrlésű rozslisztet vagy zablisztet, illetve zabpehelylisztet. Érdekes, hogy a nyugati konyhákban használt lisztszórásos sűrítési módot nem támadják, pedig ez is berántás. Az ételre szórt liszt a zsírtartalmával összekeveredve szintén rántássá válik. Nálunk a habarást is mellőzik, pedig ennél a sűrítési módnál a lisztet nem pirítják, és étolaj helyett tejjel és tejföllel keverik össze. A reformkonyha hívei önmagával sűrítik a leveseket, főzelékeket. Kivesznek néhány kanálnyit a megfőtt étel sűrűjéből, turmixolják, majd visszaöntik. A másik megoldás a nyersanyagok növelése. Ezáltal olyan sűrű lesz a leves, mint a Gulyásleves, így nem kell sűríteni. Ezt az irányzatot követi a római brokkolileves is.

160. Római brokkolileves

Először mossunk meg 0,5 kg friss, haragoszöld brokkolit, és szedjük szét apró rózsáira. A torzsáját hámozzuk meg, és hosszában vágjuk négyfelé, majd keresztben metéljük kb. 2 mm vastag szeletekre. Télen egy zacskónyi (450 gramm) mirelit brokkolit használjunk hozzá. Szükség esetén

[344] **Daucus carota** ssp. **sativus**
[345] **Apium graveolens** var. **rapaceum**

a brokkolirózsákat aprítsuk tovább, diónyi méretűre, majd tegyük félre. 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, majd adjunk hozzá egy kis csokor apróra metélt petrezselymet. 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük rá a feldarabolt brokkolit, és állandóan kevergetve ezt is dinszteljük pár percig. Keverjünk hozzá 2,5 dl rostos paradicsomlevet, majd öntsük fel 1,1 liter vízzel. Szórjunk bele 1 púpozott teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és főzzük 5 percig. Akkor tegyünk bele 5 dg orsótésztát vagy szarvacskát, és főzzük még kb. negyedóráig, amíg a brokkoli és a tészta megpuhul. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Lencsés karfiolleves

Előző este áztassunk be 15 dg megmosott lencsét kb. 1 liter vízbe. Másnap 40 dg friss, fehér karfiolt zöldjétől megszabadítva szedjünk szét rózsáira, folyó vízben mossuk meg, és vágjuk 1,5-2 cm széles darabokra. A torzsáját hámozzuk meg, és felszeletelve azt is adjuk hozzá. (Szeletelés előtt hosszában hasítsuk négyfelé.) Télen 30 dg mirelit karfiolt használjunk helyette. (A mélyhűtőből kivéve fagyottan daraboljuk. Ne hagyjuk, hogy teljesen felengedjen.) Amíg a karfiol vágható keménységűre puhul, hámozzunk meg 40 dg paradicsomot. (A paradicsom héját legkönnyebben úgy tudjuk lehúzni, hogy kb. fél percre forró vízbe dobjuk.) Vágjuk kb. 1 cm széles kockákra, és ezt is tegyük félre.

10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy közepes méretű fazékban, 3 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. (Ha zománcozott fazekat használunk, tegyünk alá lángterelőt.) Tegyük rá a feldarabolt karfiolt, és állandóan kevergetve ezzel is dinszteljük pár percig. Adjunk hozzá 2 evőkanál sűrített paradicsomot, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, majd öntsük fel 8 dl vízzel. Tegyük bele a leszűrt lencsét, és a kockára vágott paradicsomot. Szórjunk bele 1 teáskanál sót, 1 teáskanál őrölt római köményt, 1 teáskanál curry fűszerkeveréket, fél teáskanál fűszerpaprikát, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és főzzük kb. 15 percig, amíg a karfiol és a lencse is megpuhul. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Paprika és paradicsom tartósítása nyersen

Télen a fehér színű csöves paprika helyett nyersen tartósított **hegyes paprikát**[346] is használhatunk a zöldséglevesekhez, ami alufóliába csavarva, és egy hűvös, sötét helyen tárolt dobozba rakva hónapokig eltartható. Mielőtt fényes oldalával kifelé fordított alufóliába göngyölnénk, óvatosan törjük ki a szárát, ügyelve arra, hogy a magháza ne szakadjon be. Ha a dobozba nagyobb mennyiséget rakunk, akkor az egyes rétegeket újságpapírral válasszuk el egymástól. Időnként finoman megnyomkodva válogassuk át a becsomagolt paprikákat, nehogy egy fertőzött, megpenészedett példánytól a többi is megromoljon. Amennyiben előzőleg megázott, akkor csomagolás előtt feltétlenül töröljük szárazra. Ha nem rendelkezünk éléskamrával, tegyük a hűtőszekrény alsó, zöldséges fiókjába. Ez esetben azonban ne alufóliába, hanem újságpapírba csavarjuk, mert a levegőtől való túlzott elzárás következtében megromolhat. Egyébként így még tovább eltartható a nyers paprika. Csak a frissen leszedett, zöld színű hegyes paprika, illetve a káposztasavanyítás céljára vásárolt piros színű fűszerpaprika tartósítható ily módon. A vastag húsú zöldpaprika hűtőszekrényben is csak 3-4 hétig tartható el. Tárolásának legjobb módja, hogy nejlonzacskóba rakjuk, és a száját lazán visszahajtjuk. Ha szabadon tároljuk, a zöldpaprika 1 hét alatt megfonnyad, ha pedig légmentesen lezárjuk, megrothad. 2-3 naponként rázzuk meg a nejlonzacskót, hogy a paprika fóliával érintkező (légmentesen elzárt) felülete is levegőzzön.

Ugyancsak sokáig megmarad a kemény és nem egészen érett Lucullus **paradicsom**, ha egy befőttesüvegbe rakva annyi étolajat öntünk rá, hogy ellepje, és légmentesen lezárva, száraz, hűvös helyen tároljuk. Ha a félérett paradicsomot előzőleg tisztára töröljük, akkor a visszamaradó olajat nyugodtan használhatjuk főzéshez is. A konyhakerttel rendelkezők oly módon is kinyújthatják a paradicsomszezon idejét, hogy a félig érett paradicsomot nem hagyják kint elpusztulni, hanem még a

[346] **Capsicum annuum** var. **longum**

fagy beállta előtt szárastól levágják a tőről, és hűvös, világos helyen felakasztva érlelik. A zöld szárban ugyanis elegendő nedvesség van ahhoz, hogy a kifejlett, de még zöld bogyókat megérlelje. Amennyiben szár nélkül lett leszedve az éretlen paradicsom, tegyük befőttesüvegbe, és fémtetővel lezárva állítsuk az ablakba. (Fűtőtest közelébe ne kerüljön.) Amikor megérett, rakjuk a hűtőszekrény polcára úgy, hogy lehetőleg ne érjenek össze. Ne hagyjuk az üvegben, és nejlonzacskóban sem szabad tárolni, mert az érett paradicsom befüllesztve hamar romlásnak indul. Ily módon a zöld paradicsom is megérlelhető. Íze, állaga alig különbözik a szárán érett szabadföldi változattól.

Ezekkel a módszerekkel a folyamatos kényszerérés következtében még 1-2 hónapig kielégíthetjük paradicsomszükségletünket. Vigyázat! A tartósítani kívánt paradicsomot és paprikát nem szabad megmosni! A szennyeződést száraz konyharuhával dörzsölve távolítsuk el róla. Ha a következő szezonig szeretnénk zöldpaprikát, paradicsomot használni, akkor fagyasszuk le. (Mossuk meg, töröljük szárazra, és tegyük a mélyhűtő rekeszbe.) Ha gyorsfagyasztott paprikát és paradicsomot használunk, még felengedés előtt dobjuk a levesbe. A fagyasztott paprika, paradicsom nyersen nem fogyasztható, mert a lassú felengedés során meglottyad, gusztustalanná válik. Itt célszerű megjegyezni, hogy a nyers paradicsom nem csak bőséges vitaminforrás, hanem kozmetikai célokra is kiváló. Az ultraibolya sugarak közül teljesen kiszűri a C- valamint a hosszabb B-hullámokat, és ezzel lassítja a bőr öregedését.

Csicseriborsós burgonyaleves

Előző nap tésztaszűrőben mossunk meg 20 dg csicseriborsót, és öntsünk rá kb. 0,5 liter vizet. Másnap vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük bele a leszűrt csicseriborsót. Öntsünk rá 1,3 liter zöldségalaplevet[347], szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, és fedő alatt főzzük kb. háromnegyed óráig, amíg majdnem megpuhul. Közben mosunk, majd hámozzunk meg 30 dg burgonyát, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Adjuk a majdnem megfőtt csicseriborsóhoz, szórjunk bele 1 mokkáskanál őrölt köményt, 1 mokkáskanál őrölt koriandert, negyed mokkáskanál kurkumát, egy csipet őrölt borsot, és főzzük még kb. negyedóráig, amíg mindkét zöldség megpuhul.

Közben metéljünk apróra egy kis csokor petrezselymet, majd 1 evőkanál liszthez öntsünk annyi olajat, amennyit felvesz, és élénk tűzön habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Keverjük bele az előzőleg apróra vágott petrezselyemlevelet, majd a tűzről levéve tegyünk hozzá fél mokkáskanál fűszerpaprikát. (Az intenzív ízek kedvelői csípős fűszerpaprikát is tehetnek bele.) Hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Ezután rántsuk be vele a levest, és fedő nélkül, teljes lángon forraljuk még kb. 5 percig, hogy besűrűsödjön. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrénybe tároljuk.

161. Csicseriborsós karfiolkrémleves

Előző este tésztaszűrőben mossunk meg 10 dg csicseriborsót, tegyük egy zománcozott edénybe, és öntsünk rá 1 liter vizet. Másnap szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, és fedő alatt főzzük kb. háromnegyed óráig, amíg megpuhul. Közben mosunk meg, majd szedjük szét rózsáira 0,5 kg karfiolt[348], és rakjuk egy sütőpapírral bélelt nagyméretű sütőlemezre. A szárát is tegyük bele. (Hámozzuk meg, hosszában hasítsuk kétfelé, és vágjuk kb. 1,5 cm széles darabokra. A nagyméretű karfiolrózsákat hosszában kettévágva tegyük bele.) Rakjunk közéjük 2 gerezd fokhagymát, locsoljuk meg kevés olívaolajjal, és előmelegített sütőbe rakva erősebb tűzön (240 °C-on) süssük ropogósra. (Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, 10 perc után forgassuk át, hogy a teteje is piruljon. A kisebb darabokat a fok-

[347] Elfoglalt háziasszonyok úgy készítenek zöldséglevet, hogy a felöntő vízbe 1 teáskanál Vegetát szórnak. Ennél jobb megoldás, hogy zöldségek puhára porolásakor a leszűrt levet nem öntjük ki, hanem befőttesüvegbe gyűjtve betesszük a mélyhűtőbe. Ha valamilyen ételhez szükség van zöldségalaplére, előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük a normál hűtőtérbe. Ha a zöldségeket előzőleg sós vízben főztük, felhasználásakor a receptben előírt sónál kevesebbet kell beletenni. (Kóstoljuk meg! A Vegeta is sok sót tartalmaz.)

hagymával együtt hamarabb szedjük ki, hogy ne égjenek meg.)[349] Amíg a karfiol pirul, reszeljünk le 5 dg pikáns ízű sajtot (pl. kecskesajt, juhsajt, hegyi sajt). Vagdaljuk a pirított karfiolt kb. 1,5 cm széles darabokra, és kb. kétharmadát szórjuk fazékba.[350] Adjuk hozzá a héjából kinyomkodott puhára sült fokhagymát. Öntsünk rá 1 liter vizet, és keverjünk bele 1 teáskanál Vegetát. Finomabb lesz, ha víz és Vegeta helyett zöldségalaplével öntjük fel. (Ehhez a Hamis húsleves leszűrt levét használjuk.)

Keverjünk bele 20 dg natúr görög joghurtot, és botmixerrel pürésítsük. (Alapos munkát végezzünk, ne legyen szemcsés a leves.) Szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál római köményt, egy csipet őrölt borsot, adjunk hozzá 1 teáskanál citromlevet, és forraljuk fel. Végül keverjük bele a maradék karfiolt, és az időközben leszűrt csicseriborsót. A reszelt sajttal megszórva melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ugyanígy készül a **Csicseriborsós brokkolikrémleves**. Ez esetben 0,5 kg zöldjétől megfosztott brokkolit használjunk hozzá. A karfiolhoz hasonlóan a brokkoli szárát sem kell eldobni. Az ínyencek próbálják ki a tejszínes Brokkolikrémleves, illetve Karfiolkrémleves receptjét is.

162. Karalábéleves

30 dg zsenge karalábét hámozzunk meg, és megmosva vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Utána a Karfiollevesnél leírt módon dinszteljük, és 1,3 liter vízben főzzük kb. fél óráig, majd rántsuk be. Az előző receptben előírt ízesítőanyagok hozzáadásáról ne feledkezzünk meg. Ugyanígy készül a **Zellerleves** is, azzal a különbséggel, hogy petrezselyem helyett zellerlevelet kell a rántásba aprítani. Amennyiben a felszeletelt karalábé, illetve zeller fásnak bizonyul, ne dobjuk el. Vékony szeletekre vágva főzzük puhára, majd a levesből kiszedve törjük át szitán. Az ily módon nyert pépet keverjük a főzőlébe, és krémlevesként fogyasszuk. Rizs helyett mindkét levest dúsíthatjuk daragaluskával is. **Karalábé**ból lehetőleg kisebb, max. 8 cm átmérőjű **kék**[351] példányokat válasszunk, mivel a **fehér**[352] hajlamosabb a megfásodásra, és ízetlenebb. Téli tárolásra mindig kései fajtákat vásároljunk, mert az ősszel érő karalábé nincs kitéve a nyári szárazságnak, így kisebb a megfásodás veszélye. A saját kerttel rendelkezők a „kék szalonna” fajtát termesszék, mert ez nem fásodik meg. A primőr karalábénak a levele is ehető, ezért sokan apróra vágva belefőzik a levesbe. Ez esetben kevesebb karalábé is elegendő.[353] A kuriózumok kedvelői örülnek neki, hogy már nálunk is kezd terjedni a Szlovákiából származó óriáskaralábé. A színe fehér, és 1,5-2 kilósra is megnő. Ennek ellenére nem fás, sőt még az íze is finom, kissé édeskés. Aszályos időben sem fásodik meg, és késő ősszel is termeszthető. Érdekes, hogy a nyugati országokban alig ismerik ezt a fajta karalábét, pedig még a 4-5 kilósra megnőtt példányok sem fásodnak meg.

163. Daragaluska

2 dg szobahőmérsékletű vajat keverjünk ki habosra. Adjunk hozzá 1 tojást, egy csipet sót, és dolgozzuk össze 3 evőkanál búzadarával. A búzadarát apránként tegyük bele, és hagyjuk állni legalább 1 órán át, hogy megdagadjon. Időnként keverjük meg, majd egy teáskanállal – még berántás előtt – szaggassuk bele a forró levesbe. Ne daraboljuk túl nagyra, mivel a daragaluska főzés közben a duplájára dagad. Aki egyforma méretű, formás galuskát szeretne, használjon a massza kiszaggatásához két kiskanalat. (Mártsuk a kanalakat a forró lébe, és a kiszedett masszát fordítsuk egyik ka-

---

[348] Ez zöldjétől megfosztott nettó súly. Ha leveleivel együtt árulják, akkor 60-70 dekagrammos példányra van szükség. Ha csak nagyméretűt kapunk, a másik feléből készítsünk Gombás rakott karfiolt. Sajnos mirelit karfiol nem használható hozzá, mert felengedve nedves, nyálkás lesz, ezért nem pirítható ropogósra. Magas víztartalma miatt a sütőben nem pirul, hanem megfő.

[349] Akik levegőcirkuláltatós villanysütővel rendelkeznek az egyenletes pirulás érdekében kapcsolják be a légkeverést.

[350] A legszebb egyharmadot szedjük ki, és tegyük félre.

[351] **Brassica oleracea** L. var. **gongylodes** ’violacea’

[352] **Brassica oleracea** L. var. **gongylodes** ’alba’

[353] Azért is érdemes a karalábé, a cékla és a retek levelét felhasználni, mert háromszor annyi vitamin van bennük, mint a gumóban.

nálból a másikba.) Lassan forralva főzzük kb. 15 percig, amíg megpuhul. Feltétlenül kóstoljuk meg, és ha kemény, forraljuk még pár percig. A massza ne legyen túl lágy, mert akkor a galuska szétesik, de túl kemény se, mert nem fő át. Szükség esetén adjunk hozzá még egy kis búzadarát. Gusztusosabbá és finomabbá tehetjük ezt a sokak által kedvelt levesbetétet, ha 1 evőkanál finomra vágott petrezselyemlevelet is keverünk a masszához. (Ha paradicsomleveshez készítjük, zellerlevelet tegyünk bele.) A szakemberek szerint jó minőségű daragaluska vagy más néven **grízgaluska** csak durumbúzából őrölt darából készíthető.

Az ínyencek levese a karalábés spárgaleves. Sajnos csak spárgaszezonban (májusban, júniusban) készíthető. (Az Aldi és az Auchan áruházakban még júliusban is lehet kapni zöld spárgát.) Konzervált spárgát ugyan egész évben vásárolhatunk, de drága, és tele van tartósítószerekkel.[354]

164. Karalábés spárgaleves

Először hámozzunk meg 30 dg zsenge (primőr) karalábét, és megmosva vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Utána hámozzunk meg 30 dg zöld vagy 35 dg fehér spárgát, és vágjuk kb. 2 cm hosszú darabokra.[355] A két 25-25 dekagrammnyi megtisztított zöldséget tegyük félre, majd metéljünk apróra egy kis csokor petrezselymet. Egy vastag falú fazékban olvasszunk fel 2 dg vajat, adjuk hozzá a feldarabolt karalábét, és dinszteljük pár percig, hogy pórusai bezáródjanak. (Nem szabad pirítani.) Öntsük fel 1 liter vízzel[356], szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, egy csipet cukrot, és főzzük 5 percig, majd adjuk hozzá a feldarabolt spárgát, és a metélt petrezselymet. Közben készítsünk egy adag Vajgaluskát, és a spárga hozzáadása után fél mokkáskanálnyi adagokban szaggassuk bele a forró levesbe. Főzzük még kb. 10 percig, amíg mindkét zöldség és a vajgaluska is megpuhul. (Nyáron a zsenge karalábét nem kell előfőzni. A spárgával együtt dinszteljük meg, főzzük 5 percig, majd szaggassuk bele a vajgaluskát, és főzzük még 10 percig, amíg minden megpuhul.) Végül 1 evőkanál lisztet keverjünk simára 2 dl habtejszínnel, és öntsük a levesbe. (A tejszínt lassan csurgatva keverjük a lisztbe, hogy ne csomósodjon meg. A szemcsés kicsapódás elkerülése érdekében hozzáadás előtt kevés főzőlével hígítsuk fel a tejszínes habarékot.) Végül keverjünk a levesbe 1 teáskanálnyi citromlevet, és forraljuk fel. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Sokak kedvelt étele a karalábékrémleves. Népszerűségéhez az is hozzájárult, hogy könnyen és gyorsan elkészíthető. Emellett olcsó, és a mostanában divatos krémlevesekkel ellentétben a hozzávalók bárhol beszerezhetők.

165. Karalábékrémleves

Először mossunk, majd hámozunk meg 60 dg karalábét, és vagdaljuk kb. 1 cm széles kockákra. Tegyük félre, majd mossunk meg két szál újhagymát, metéljük kb. 2 mm vastag szeletekre, és 2 dg vajon dinszteljük üvegesre. (Télen az újhagyma 5 dg lila hagymával vagy fehér hagymával helyet-

[354] Aki mégis vállalkozik a használatára, legolcsóbban az Intersparban szerezheti be, 330 grammos kiszerelésben. Ára 940 Ft. Az Auchan áruházban fagyasztott spárga is kapható, de ez sem olcsó. A fehér spárga ára 2700 Ft, a zöld spárgáé 2840 Ft, 1 kilogrammos kiszerelésben. (A konzervált és a fagyasztott spárgát is meg kell hámozni, de ezeknek a héja annyira puha, hogy körömmel is leszedhető.)

[355] Fehér spárgából azért kell több, mert annak szárát teljes hosszában meg kell hámozni, míg a zöld spárgának csak az alsó harmada szorul hámozásra. Az alsó fehér tönkjét azonban mindkét spárgának le kell vágni, mert fás és keserű.

[356] Az eredeti recept felöntőléként zöldség alaplevet ír elő. Ha korábban a zöldborsó, csemegekukorica, szárzeller főzőlevét nem öntöttük ki, hanem lefagyasztottuk, akkor azt most itt elhasználhatjuk. Időhiányban szenvedő háziasszonyok úgy csinálnak zöldség alaplevet, hogy a főzőlébe só helyet 1 púpozott teáskanál Vegetát tesznek. Ma már kapható adalékanyagoktól mentes 45% zöldségtartalmú zöldségszárítmány is. (Lidl áruház, **Kania Ételízesítő**.) Ára nem magasabb a 15% zöldségtartalmú Vegetánál. Alacsony sótartalma folytán ennek az ételízesítőnek a használatánál fél mokkáskanálnyi sót is kell tenni a levesbe.

tesíthető.) Adjuk hozzá a karalábét, és ezt is dinszteljük pár percig. Öntsünk rá 1,1 liter vizet, és szórjunk bele 1 púpozott teáskanál Vegetát, valamint negyed mokkáskanál őrölt borsot. Főzzük kb. fél óráig, amíg megpuhul. A tűzről levéve hagyjuk langyosra hűlni, majd szűrjük le, és a visszamaradt karalábét kevés lével turmixoljuk össze. (Az oldalára tapadt masszát ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és adjuk a leveshez. Botmixert is használhatunk hozzá. Ez esetben nem kell a levét leszűrni.) A pépet öntsük a leszűrt lébe. Végül keverjünk bele 2 dl habtejszínt, és forraljuk fel. Melegen, zsemlekockával a tetején tálaljuk. (A zsemlekockát kis tányéron külön tálaljuk, mert ha rászórjuk a leves tetejére, hamar elázik. Kis adagokban apránként rakjuk rá, így végig gusztusos, ropogós marad.) Hűtőszekrényben tároljuk.

166. Zellerkrémleves

30 dg zellert hámozzunk meg, és megmosva vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Öntsünk rá 1,3 liter vizet, adjunk hozzá 1 púpozott mokkáskanál sót, reszeljünk rá egy gerezd fokhagymát, és fedő alatt főzzük legalább 45 percig, amíg teljesen szétfő. Utána a levét szűrjük le egy másik edénybe, a puhára főzött zellert pedig szitán törjük át. Ennek legegyszerűbb módja, hogy a tésztaszűrőben hagyjuk, és fakanállal átpasszírozzuk ügyelve arra, hogy a szűrőkanál alja beleérjen a levesbe. (Csak akkor megy át, ha vajpuhára főztük. A megfőtt zellert turmixgéppel is péppé zúzhatjuk, ebben az esetben azonban a fás zeller rostjaitól nem szabadulunk meg.) Az áttört pépet keverjük össze a leszűrt lével, és rántsuk be. 1 evőkanál liszthez adjunk 3 dg vajat, és takaréklángon habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Szórjunk bele egy kis csokor apróra vágott zellerlevelet, és vegyük le a tűzről. Hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett engedjük fel 2 dl tejjel. Utána öntsük a levesbe, és gyakran megkeverve főzzük még kb. 5 percig. Melegen, pirított zsemlekockával tálaljuk. A zsemlekockákat hagyjuk a leves tetején, ne keverjük bele, mert hamar elázik. Aki tejfölösen szereti ezt a levest, még a tálalás előtt adjon hozzá ízlés szerinti mennyiségű, simára kevert tejfölt. (A szemcsés kicsapódás elkerülése érdekében hozzáadás előtt kevés főzőlével hígítsuk fel a tejfölt. Nem kell hozzá tejföl, ha tej helyett tejszínt használunk a berántásnál.) Hűtőszekrényben tároljuk. Így készül a **Pasztinákkrémleves** is azzal a különbséggel, hogy a főzővizet most 1 mokkáskanál sóval és 1 teáskanál Vegetával ízesítsük, s a rántásba a zellerlevél helyett apróra vágott petrezselymet szórjunk.

167. Pirított zsemlekocka

2 zsemlét aprítsunk fel kb. 1 cm széles kockákra, és 4 evőkanál étolajon állandóan kevergetve, lángterelő felett pirítsuk aranysárgára. (Ne csak ide-oda tologassuk a lábasban, mert akkor megég az alja, hanem forgassuk át a főzőkanállal. A forgatás megkönnyítése érdekében ne tegyük túl nagy edénybe. Ha nem sikerült azonos méretűre vágni, és a kisebb darabokat a megégés veszélye fenyegeti, borítsuk ki az egészet egy tányérra. A halvány darabokat rakjuk vissza, és süssük tovább.) Amennyiben teflonbevonatú edényben pirítjuk, nagymértékben csökkenthetjük a leégés veszélyét. A parasztos ízek kedvelői reszelhetnek az olajba 4 gerezd fokhagymát is. (Kicsit hagyjuk sülni az olajban, és utána tegyük bele az összevágott zsemlét. Most villára emelve vagy kézzel szedjük ki a kész zsemlekockákat az edényből, hogy a megégett fokhagyma és a megpörkölődött apró morzsa ne kerüljön bele.) Levesbe adagolva, frissen tálaljuk.

Ügyeljünk arra, hogy a zsemlekockát közvetlenül fogyasztás előtt tegyük a levesre, mivel hamar elázik. (Nem szabad belekeveri, hagyjuk a leves tetején úszni.) Ha nem várható azonnali fogyasztás, akkor kis tányérokra adagolva tálaljuk a leves mellé. Szükség esetén 10 dg fehér kenyeret is használhatunk, de a héját vágjuk le. Hízásra hajlamosak ne olajban, hanem grillsütőbe helyezve, szárazon süssék a zsemlekockát. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert hamar megég. Az egyenletes pirulás érdekében forgassuk át a kockákat. Sokan szikkadt zsemlét használnak erre a célra. Friss zsemléből azonban finomabb pirított zsemlekocka készíthető. Előre is elkészíthetjük, mert hűtőszekrényben napokig tárolható állagromlás nélkül. (Lehűlés után tegyük egy kisméretű dunsztosüvegbe, és fémfedéllel zárjuk le.) Tálaláskor nem kell melegíteni, mert felmelegíti a forró leves.

Kevesen ismerik a petrezselyemkrémlevest, pedig ízletes, és könnyen elkészíthető. Emellett nagyon egészséges. C- és E-vitaminban gazdag, de tartalmaz még ásványi sókat, karotint, illóolajat és flavonoidokat. A petrezselyem zöldje és gyökere gyomorerősítő, vesetisztító, étvágygerjesztő és gyulladáscsökkentő hatású. A hozzávalók minden háztartásban fellelhetők, így bármikor elkészíthető. (Olcsóbb lesz, ha akciós tejszínt használunk hozzá. Vegyünk belőle nagyobb mennyiséget, és tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztott tejszín már nem verhető habbá, de főzéshez jól használható, mert apró, fagyott zsírszemcséi a meleg főzőlében felolvadnak.)

Petrezselyemkrémleves

Tisztítsunk meg 30 dg fehérrépát, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Mossunk meg, és metéljünk apróra 2 csokor petrezselymet. Utána vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy közepes méretű, vastag falú fazékban[357], 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük hozzá a feldarabolt fehérrépát, és továbbra is kevergetve dinszteljük még pár percig. Öntsünk rá 1 liter vizet[358], szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot[359], egy csipet reszelt szerecsendiót, és főzzük kb. negyedóráig, amíg a fehérrépa megpuhul. Ekkor keverjük bele az apróra metélt petrezselymet, és hagyjuk langyosra hűlni, majd turmixoljuk össze. Botmixer alkalmazása esetén kevesebbet kell mosogatni.) Amíg a leves fő, készítsünk egy adag pirított zsemlekockát. (Van, aki Vajgaluskát készít hozzá.) Végül a simára turmixolt levest öntsük vissza a fazékba, keverjünk bele 2 dl habtejszínt, és forraljuk fel. Melegen, krutonnal a tetején tálaljuk. (A látványkonyha kedvelői aprítás előtt lecsipkednek a petrezselyem leveleiből kb. 1 evőkanálnyit, és arányosan elosztva rászórják a kitálalt leves tetejére.) Hűtőszekrényben tároljuk.

168. Burgonyás bableves

Tisztítsunk meg 5 sárgarépát, és vágjuk laskára. Adjunk hozzá 35 dg kifejtett babot, szórjunk rá egy csipet cukrot, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük pár percig. Öntsünk rá 1,3 liter vizet, majd tegyünk bele 1 babérlevelet, 1 púpozott teáskanál Vegetát és egy csipet őrölt borsot. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és fedő alatt főzzük kb. 25 percig, amíg a bab megpuhul. Közben hámozzunk meg 20 dg lisztes burgonyát, és kb. 2 centiméteres kockákra vágva adjuk a forrásban levő leveshez. (A burgonya főzési ideje kb. 15 perc.) Miután megfőtt szűrjük le, és szedjük ki belőle a burgonyát és a sárgarépát. Tegyünk a kiszedett zöldségekhez 10 dg tejfölt, és kevés lével turmixoljuk össze. A pépet a maradék lével együtt öntsük a visszamaradt babra, de előtte távolítsuk el belőle a babérlevelet. (Az oldalára tapadt pépet ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és adjuk a leveshez. Botmixert is használhatunk hozzá. Ez esetben kevesebbet kell mosogatni.) Végül fedő alatt forraljuk a levest még kb. 5 percig, hogy besűrűsödjön. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

169. Kelbimbóleves

Szedjük le 30 dg zsenge kelbimbó külső leveleit, majd vágjuk le a kiálló torzsáját, és erős vízsugár alatt mossuk meg. Egy kis csokor apróra vágott petrezselymet fonnyasszunk meg 2 dg olvasztott vajon. Adjuk hozzá a megtisztított kelbimbót, szórjunk rá egy csipet cukrot, és dinszteljük pár percig. A nagyobb darabokat előzőleg vágjuk ketté, hogy könnyebben megfőjenek. Utána öntsünk rá 1,1 liter vizet, tegyünk hozzá 1 púpozott teáskanál Vegetát, egy csipet őrölt fehér borsot, reszeljünk rá egy gerezd fokhagymát, és fedő alatt főzzük kb. 5 percig, amíg a kelbimbó félig megpuhul. Ekkor keverjünk simára 20 dg tejfölt, és dolgozzuk össze 1 evőkanál liszttel. Engedjük fel annyi hi-

[357] Ha zománcozott fazekat használunk, tegyünk alá lángterelőt.
[358] Zöldségalaplevet használva finomabb lesz.
[359] Az ínyencek egy csipet reszelt szerecsendiót is tesznek bele.

deg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen, és keverjük a habarékot a levesbe. Fogyókúrázók joghurttal vagy kefirrel is végezhetik a habarást. Habarás után szaggassunk bele egy adag Vajgaluskát, és gyakran megkeverve főzzük kb. 10 percig, amíg a galuska teljes keresztmetszetében átfő. Az ínyencek vajgaluska helyett 10 dg rokfort sajtot tesznek a levesbe, a petrezselymet pedig apróra vágott metélőhagymával helyettesítik. (A villával áttört márványsajtot és a metélőhagymát a tejfölbe kell keverni.)

Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Idényen kívül 20 dg gyorsfagyasztott kelbimbót használhatunk hozzá. A mirelit kelbimbót már nem kell tisztítani, hanem fagyott állapotban kezdjük el dinsztelni. Legyünk tekintettel arra is, hogy a blansírozás következtében a mirelit zöldségek hamarabb puhulnak. A változatosság kedvéért vajgaluska helyett Sajtgaluskával vagy rizzsel is elkészíthetjük ezt a levest. Ebben az esetben 3 dg (1 púpozott evőkanál) rizst mossunk meg, és még a vízzel való felengedés előtt tegyük az edénybe.

A fentiek szerint a kelbimbón kívül más zöldségekből, pl. laskára vágott zsenge **sárgarépá**ból**, fehérrépá**ból**, feketegyökér**ből**, pasztinák**ból**,** valamint meghámozott és feldarabolt **spárgá**ból vagy **articsóká**ból, illetve morzsolt **csemegekukoricá**ból is finom levest főzhetünk. Aki a paprikás rántással történő sűrítést nem kedveli, **karalábé**ból**, zeller**ből**, karfiol**ból**, brokkoli**ból**, burgonyá**ból**, csicsóká**ból**, zöldbab**ból vagy **gombá**ból is készíthet ezen a módon levest. Különlegesebbé tehetjük az ízét, ha egy csipet őrölt édesköményt is keverünk bele. A nehezen puhuló zöldségekre 1 deciliterrel több vizet öntsünk, hogy ellensúlyozzuk a párolgási veszteséget. Ugyancsak 1 deciliterrel több vizet kell önteni télen a fonnyadt zöldségekre. Ha gyorsan puhuló zöldséget használunk, a levest hamarabb habarjuk be, mert mire a vajgaluska megfő, a zöldség szétmállik. Az egzotikus ízek kedvelői 5 dg misót is keverhetnek a zöldséglevesekbe. Egyébként a japán konyha által igen kedvelt miso fogyókúrás ízesítőként is régóta ismert. A szójalisztből és rizsből vagy gabonából erjesztett savanykás paszta enzimeket szabadít fel, és felgyorsítja az emésztést, illetve az anyagcserét. Emellett salaktalanító és vízhajtó hatású. Bioboltokban szerezhető be.

Ez az ízletes, krémszerű leves zöldségek helyett sajtból is elkészíthető. Ebben az esetben a megfonnyasztott petrezselymet 1,2 liter vízzel engedjük fel. Utána adjunk hozzá 1 teáskanál Vegetát, egy csipet őrölt fehér borsot, majd reszeljünk le 8 dg sajtot.[360] A sajt kb. kétharmadát dolgozzuk össze a tejfölös habarékkal, és hígítás után keverjük a felforrt levesbe. Habarás után szaggassunk bele egy adag sajtgaluskát, és gyakran megkeverve, főzzük kb. 5 percig, amíg a galuska teljes keresztmetszetében átfő. Tálalásnál a maradék sajtot négyfelé osztva hintsük a melegen kimert levesre. A **Sajtleves** a sajtgaluskán kívül pirított zsemlekockával is tálalható. A zsemlekockát a sajttal megszórt leves tetejére helyezzük. Érdekessége még ennek a levesnek, hogy az íze a sajt fajtájától függően minden esetben más lesz. Az egzotikus ízek kedvelői a többi fűszerrel együtt tehetnek bele egy csipet reszelt szerecsendiót, és negyed mokkáskanál curryt is.

Sokoldalúan használható, közkedvelt zöldség a spárga. Van, aki a fehér spárgát szereti jobban, van, aki a zöldet, de olyan is van, aki vegyesen használja őket. Gyakran készítenek belőle levest. Ennek magyaros, laktató változata a vajgaluskás spárgaleves. Az eredeti recept szerint a megfőtt levesből kiszedik a zöldségek felét, és péppé turmixolják. Aztán tejfölt kevernek bele, és visszaöntik a levesbe. Erre azonban nincs szükség, mert ez a leves pürésítés nélkül is sűrű.

170. Vajgaluskás spárgaleves

Először mossunk, majd hámozzunk meg 0,5 kg fehér vagy zöld spárgát. (Erre a célra legalkalmasabb a spárgahámozó penge. A fehér spárgának az alsó felét, a zöld spárgának pedig az alsó

[360] A Kun Elektronikus Könyvtárban található egy több mint 700 sajt tesztjét tartalmazó lista, amelyből megállapíthatjuk, hogy a nálunk kapható sajtok közül melyek nem bírják a hőkezelést, melyek olvadékonyak. Cím: https://kunlibrary.net Link: **Sajtválaszték – Sajtok hőállósága**.

harmadát kell megtisztítani. Előtte a fás fehér szárvégét távolítsuk el, mert ez rágós és keserű.)[361] Utána öblítsük le, és vagdaljuk kb. 2 cm hosszú darabokra. Tisztítsunk meg 10 dg sárgarépát. (Fűrészfogú késsel kaparjuk le a héját, és mossuk meg.) Vagdaljuk kb. 1 cm széles kockákra. Mossunk meg 10 dg csiperkegombát, és a kitördelt szárával együtt vagdaljuk kb. 3 mm vastag szeletekre. (A vastag szárat előzőleg hosszában hasítsuk ketté, a nagyméretű gombafejeket pedig keresztben vágjuk ketté.) Ezután mossunk meg egy kis csokor petrezselymet, és metéljük apróra. Ezt is tegyük félre, majd készítsünk egy adag Vajgaluskát az alábbiakban leírtak szerint. Ezt követően 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük rá a sárgarépát, és továbbra is állandóan kevergetve ezzel is dinszteljük kb. fél percig.

Öntsünk rá 1,2 liter vizet, adjuk hozzá a feldarabolt gombát, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és főzzük 5 percig. (Ha mirelit spárgát használunk, a felengedés elkerülés érdekében most kezdjük el tisztítani. Vegyünk ki belőle 40 dekagrammot, és öblítsük le. Sajnos a mirelit spárga nincs feldolgozva, nem konyhakész. Ez azonban nem baj, mert a fagyott spárgáról könnyen lehúzható a héja. Mosás közben körömmel kotorjuk le róla. Ezután daraboljuk fel, és még fagyosan rakjuk a levesbe.) 5 perc előfőzés után fél teáskanálnyi adagokban szaggassuk a levesbe a vajgaluskát, és tegyük bele a feldarabolt spárgát, majd lefedve főzzük még kb. 10 percig, amíg a galuska megpuhul. (A mirelit spárga hozzáadásával ne siessünk, mert 5 perc alatt megfő.) Közben keverjünk simára 20 dg tejfölt, kevés főzőlével engedjük fel, és keverjük a kész levesbe. Szórjuk bele az apróra vágott petrezselymet, keverjük át, és forraljuk fel. (A különleges ízek kedvelői 1 teáskanál apróra vágott friss kakukkfüvet vagy oregánólevelet is tehetnek bele.) Ha konzervált spárgát használunk, jól öblítsük le, daraboljuk fel, és a petrezselyemmel együtt tegyük a levesbe. (A zöldségkonzerveket gyárilag puhára főzik. Ebből is kb. 40 dekagrammra van szükség.) Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

A spárga a sárgarépán kívül más zöldségekkel is párosítható. A spárgalevesek közül legkedveltebb a burgonyás spárgaleves.

171. Burgonyás spárgaleves

Először hámozzunk meg és daraboljunk fel 0,5 kg zöld spárgát az előző recept szerint, majd vágjunk kb. 2 mm vastag szeletekre 10 dg póréhagymát. Hámozzunk meg 20 dg megmosott újburgonyát, és vágjuk kb. 1,5 cm széles kockákra. Ezt is tegyük félre, majd fejtsünk ki 20 dg zsenge hüvelyű zöldborsót. Utána mossunk meg és vágjunk apróra 2 evőkanálnyi petrezselymet és 2 evőkanálnyi metélőhagymát. A felkarikázott metélőhagymát 2 dg vajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a kockára vágott krumplit, és ezzel is dinszteljük még 1-2 percig. Közben reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és öntsük fel 1 liter vízzel. Finomabb lesz, ha víz helyett zöldségalaplével öntjük fel. (Ehhez a Hamis húsleves leszűrt levét használjuk.)[362] Szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és főzzük 5 percig. Ekkor adjuk hozzá a kb. 10 dekagrammnyi kifejtett és megmosott zöldborsót és a feldarabolt spárgát. Főzzük tovább kb. 10 percig, amíg az ösz-

[361] Ezt a levest tavasszal, spárgaszezonban érdemes elkészíteni. A spárga ugyanis rendkívül kényes zöldségnövény. Nem bírja se a hideget, se a meleget, ezért csak májusban termeszthető. Mélyhűtve az Auchan áruházban kapható, de ára duplája a friss spárgának. (Az 1 kilogrammos **Ardo zöldspárga** ára 2340 Ft. Még fagyottan vegyük ki belőle a szükséges mennyiséget, és a többit tegyük vissza a mélyhűtőbe.) Konzerv formájában, kis hosszúkás befőttesüvegben már az Interspar hipermarketben és a Tesco szupermarketben is beszerezhető, de így háromszor annyiba kerül. A 205 gramm töltősúlyú konzervált fehér spárgák ára kb. 900 Ft, és ehhez a leveshez két üveggel kell vásárolnunk. Legolcsóbban az Auchan áruházban kapható. Itt a 190 gramm töltősúlyú **Giana hámozott** fehér **spárga** ára 600 Ft. (Felhasználás előtt öblítsük le róla a sós, tartósítószeres levet.)

[362] Elfoglalt háziasszonyok úgy készítenek zöldséglevet, hogy a felöntő vízbe 1 teáskanál Vegetát szórnak, vagy leveskockát használnak hozzá. (Ha korábban párolt spárgát készítettünk, a leve is megfelel felöntőlének. Tegyük egy befőttesüvegbe, légmentesen zárjuk le, és rakjuk a mélyhűtőbe. Sós krémleves készítésekor előző nap vegyük ki a fagyasztóból, és tegyük a normál hűtőtérbe.)

szes zöldség megpuhul. Közben szórjuk bele a felaprított metélőhagymát és petrezselymet. (A különleges ízek kedvelői tehetnek bele 1 teáskanálnyi apróra vágott kakukkfüvet vagy bazsalikomlevelet is. Fél mokkáskanálnyi reszelt szerecsendióval vagy őrölt gyömbérrel egzotikussá tehetjük az ízét.) Végül keverjünk bele 1 teáskanálnyi citromlevet[363], és vegyük le a tűzről. Ez a leves meglehetősen sűrű, ezért nem kell sem berántani, sem behabarni. Melegen tálaljuk.

Mirelit spárgát és zöldborsót használva ez a leves is elkészíthető az év bármely szakában. (Metélőhagymát télen cserépben neveljünk a konyhaablakban. Üvegházban termesztett póréhagyma télen is kapható a szupermarketekben. A petrezselyem egész évi használatát tavaszi vagy őszi lefagyasztással oldhatjuk meg.) Ugyanígy készül a **Spárgakrémleves**. Ez esetben a felöntéshez 8 dl vizet használjunk. Miután a megfőtt leves langyosra hűlt szűrjük le, és a visszamaradt zöldségeket botmixerrel vagy turmixgépben pürésítsük. (Kevés levet hagyjunk rajta, hogy a pépesítés könnyebb legyen.) Öntsük rá a leszűrt levet, keverjünk bele és 2 dl tejszínt, és forraljuk fel. (Botmixer alkalmazása esetén nem kell a levest leszűrni.) Fogyasztás előtt egyenlően elosztva szórjunk a tetejére 8 dg pirított napraforgó- vagy tökmagot. (A nyers magvak pirítási módja a Pirított napraforgómagnál, illetve a Pirított tökmagnál található.) Ha nincs otthon semmilyen olajos mag, reszelt sajtot szórjunk rá. Időhiányban szenvedő háziasszonyok levesgyönggyel tálalják. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap nem szükséges felmelegíteni, mert a spárgakrémleves hidegen is fogyasztható.

172. Vajgaluska

2 dg szobahőmérsékletű vajat keverjünk ki habosra. Adjunk hozzá 1 kisebb tojást, 2-3 szál petrezselymet, egy csipet sót, és dolgozzuk össze 2 púpozott evőkanál liszttel. A lágy tésztát berántás után fél mokkáskanálnyi adagokban szaggassuk bele a forró levesbe. (Előtte mártsuk a kanalat a forró lébe, hogy ne ragadjon rá a tészta.) Lassan főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Ha a levest gyorsan puhuló zöldségekből készítjük, akkor a galuskát még a berántás előtt tegyük bele, hogy a zöldség ne főjön túl.

173. Sajtgaluska

1 tojást keverjünk habosra. Adjunk hozzá 1 púpozott evőkanál lisztet, 5 dg reszelt edámi-, vagy trappista sajtot, egy csipet sót és egy csipet őrölt fehér borsot. A jól összedolgozott tésztát berántás, illetve habarás után fél teáskanálnyi adagokban szaggassuk bele a forró levesbe. Lassan forraljuk kb. 5 percig, amíg megpuhul. A tésztát egyenletesen szétosztva rakjuk a levesbe, hogy ne ragadjon össze. Főzés közben ugyanis nem szabad megkeverni a levest, mert a nyers galuska szétmállik. Ne szaggassuk túl nagyra a tésztát, mivel megfőzve duplájára dagad.

Az olaszok gulyáslevese a **minestrone**[364]. Ebben a levesben is annyi zöldségféle van, és a bőséges tésztabetéttől olyan sűrű, hogy szinte egytálételnek tekinthető. A szárazbab alapú minestronénak sokféle elkészítési módja létezik. Közülük most a hús nélküli, genovai változattal ismerkedjünk meg.

174. Genovai zöldségleves

Előző este mossunk meg, majd áztassunk be 10 dg tarkababot 1 liter vízbe. Másnap a Rántott padlizsánnál leírtak szerint hámozzunk meg 30 dg érett, de kemény húsú padlizsánt, és aprítsuk 2 cm széles kockákra, majd minden oldalát enyhén dörzsöljük be finomra őrölt sóval, és műanyag tálcára rakva hagyjuk állni fél óráig. (Csupán néhány szemcsényi sót dörzsöljünk szét rajta, különben nagyon sós lesz az étel, és döntsük meg a tálcát, hogy a keserű lé lefolyjon róla. A friss, kemény húsú,

[363] Van, aki balzsamecettel savanyítja.
[364] Kiejtése: minesztrone

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

fehér magvú padlizsánt elég negyedóráig izzasztani.) Amíg ázik a sóban, szórjunk a bab áztatóvizébe 1 mokkáskanál Vegetát, és tegyük fel a tűzhelyre főni, majd vágjunk kb. 0,5 cm széles szeletekre 10 dg fehér káposztát. Meleg folyó víz alatt mossunk meg 10 dg csiperkegombát, és vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. Utána mossunk meg 10 dg kemény húsú (Lucullus) paradicsomot, majd 10-15 másodpercre dobjuk forró vízbe, és húzzuk le róla a héját, majd aprítsunk kb. 1 cm széles kockákra. Végül metéljünk apróra egy kis csokor petrezselymet, és egy diónyi vöröshagymát.

Háromnegyed óra után vegyük le a megfőtt babot a tűzről. Szűrjük le, és tegyük félre. Egy nagyobb fazékban 2 evőkanál étolajon, lángterelő felett, egy csipet só hozzáadásával dinszteljük üvegesre a hagymát. Adjuk hozzá a leöblített padlizsánkockákat, a feldarabolt káposztát, a szeletelt gombát, és dinszteljük még pár percig, amíg a gomba a kiengedett levét elfövi. (A padlizsánt most ne töröljük szárazra.) Ekkor keverjünk bele 1 evőkanál sűrített paradicsomot, a kockára vágott paradicsomot, az apróra metélt petrezselymet és 2 gerezd áttört fokhagymát. Adjunk hozzá 5 dg mini orsótésztát, vagy csipetkét, és öntsünk rá 1,2 liter vizet. Szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál szárított oregánót, majd vegyük ki alóla a lángterelőt, és főzzük kb. 20 percig, amíg az összes hozzávaló megpuhul. Végül keverjük bele a megfőtt babot, és forraljuk fel. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Az olasz minestrone másik kedvelt alapanyaga a csicseriborsó. Ebből sem hiányoznak a friss zöldségek. Ez a leves is meglehetősen sűrű, ezért egytálételként fogyasztható. Ízében nem a csicseriborsó, hanem a zöldségek dominálnak.

175. Csicseriborsós minestrone

Előző este mossunk meg, majd áztassunk be 15 dg csicseriborsót 1,2 liter vízbe. Másnap szórjunk a vizébe 1 mokkáskanál Vegetát, és tegyük fel a tűzhelyre főni, majd vágjunk kb. 0,5 cm széles szeletekre 25 dg kelkáposztát.[365] Utána vágjunk apróra 10 dg megmosott spenótot[366], majd metélünk kb. 2 mm széles szeletekre 20 dg (2 szál) szárzellert.[367] Vágjunk kb. 2 mm vastag szeletekre 1 szál (10 dg) póréhagymát. Háromnegyed óra után vegyük le a megfőtt csicseriborsót a tűzről. Szűrjük le, és tegyük félre. Egy nagyobb fazékban 2 evőkanál étolajon, lángterelő felett, egy csipet só hozzáadásával dinszteljük üvegesre a póréhagymát. Adjuk hozzá a felszeletelt kelkáposztát, és szárzellert. Dinszteljük még pár percig, majd öntsünk rá 1,2 liter vizet, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt köményt, negyed mokkáskanál őrölt borsot, vegyük ki alóla a lángterelőt, és főzzük negyed óráig. Ekkor keverjük bele az apróra metélt spenótot, és főzzük még kb. 5 percig, amíg az összes zöldség megpuhul. Végül keverjük bele a megfőtt csicseriborsót, és forraljuk fel. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Ugyancsak zöldségalapú sűrű leves a zöldséges gombaleves.

176. Zöldséges gombaleves

Először mossunk meg, majd vágjunk kb. 1 cm széles darabokra 25 dg laskagombát és kb. 2 mm

[365] Vágjuk ki a leválasztott levelek vastag főerét, mossuk meg, és összecsavarva metéljük. A maradék kelkáposztával a Kelkáposztafőzeléknél leírt módon járjunk el.

[366] Az eredeti recept bébispenótot ír elő, ez azonban nagyon drága, és nem kapható mindenütt. Jobban járunk, ha a Penny áruházban **Sprint Natura gyorsfagyasztott aprított spenótlevel**et vásárolunk 250 forintért, 450 grammos kiszerelésben. (A maradékból készítsünk Zöldséges gombalevest, Spenótos rakott tésztát, Gombás-spenótos masnitésztát, Spenótos-túrós lasagne-t, Spenótos galuskát, Spenótos gnocchit, Spenótropogóst, Spenótos pizzát, Padlizsános-csicseriborsós szabdzsit, vagy Spenótos csavart rudat.) A másik megoldás a Spar szupermarketekben kapható **Budget gyorsfagyasztott aprított spenót levél**, 1 kilogrammos kiszerelésben. Ára 600 Ft. **(**A maradékból készítsünk Parajfőzeléket.)

[367] Szárzeller a nagyobb szupermarketekben egész évben kapható. A maradékból készítsünk Paradicsomos káposztalevest, Arab sütőtöklevest, Görög lencselevest, Lencsés minestronét, Mexikói kukoricalevest, Baszk gesztenyekrémlevest vagy Szárzelleres lepényt.

széles szeletekre 25 dg barna csiperkegombát[368]. Utána tisztítsunk meg és vágjunk kb. 2 mm széles szeletekre 20 dg sárgarépát. (A vastag sárgarépát előtte hosszában hasítsuk ketté.) Metéljünk apróra 10 dg megmosott spenótot. Vágjunk ugyancsak kb. 2 mm vastag szeletekre 5 dg póréhagymát[369]. Reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és egy nagyobb fazékban 2 evőkanál étolajon, lángterelő felett, egy csipet só hozzáadásával dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a darabokra vágott sárgarépát és a gombát. Dinszteljük, amíg a gomba elfövi a levét, majd süssük le zsírjára, de ne pirítsuk. Öntsünk rá 1 liter vizet, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, 1 teáskanál curry fűszerkeveréket és negyed mokkáskanál csípős fűszerpaprikát. Vegyük ki alóla a lángterelőt, és főzzük 10 percig. Ekkor keverjünk bele 20 dg mirelit zöldborsót, az apróra metélt spenótot[370], és főzzük még kb. 5 percig, amíg az összes zöldség megpuhul. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Sűrű zöldségleves a burgonyás gombaleves is.

177. Burgonyás gombaleves

Először mossunk, majd hámozzunk meg 25 dg burgonyát, és vágjuk kb. 1,5 cm széles kockákra. Utána mossunk meg 30 dg barna csiperkegombát, és a szárával együtt vagdaljuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A vastag szárat előzőleg hosszában hasítsuk ketté, a nagyméretű gombafejeket pedig keresztben vágjuk ketté.) Vágjunk kb. 1 cm széles kockákra 25 dg paradicsomot, majd metéljünk apróra egy kis csokor petrezselymet. Mossunk meg, majd metéljünk kb. 1 cm széles csíkokra 1 kápia paprikát, fogjuk egy csomóba, és metéljük 3 mm széles szeletekre. Ezt is tegyük félre. 10 dg vöröshagymát metéljünk apróra, szórjunk rá egy csipet sót, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a burgonyát, a kápia paprikát, és továbbra is állandóan kevergetve dinszteljük még pár percig. Ekkor keverjünk bele 1 evőkanál sűrített paradicsomot, a petrezselymet, és öntsünk rá 9 dl vizet. Szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, fél mokkáskanál szárított oregánót,[371] 1 nagy vagy 2 kicsi babérlevelet, és egy csipet őrölt borsot. Főzzük kb. 5 percig, majd tegyük bele a gombát és a paradicsomot. Főzzük még kb. negyedóráig, amíg minden zöldség megpuhul. Ezt a levest nem kell berántani, mert anélkül is sűrű. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

178. Hagymaleves

25 dg (2 hosszú szál) leveleitől megszabadított póréhagymát vágjunk vékony szeletekre, és 1,3 liter vízben, 1 mokkáskanál só hozzáadásával főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Utána szűrjük le a levét, és a visszamaradó hagymát turmixgéppel vagy botmixerrel zúzzuk össze. A hagymás pépet a főzőlével együtt rakjuk vissza a tűzre. Keverjünk hozzá 1 mokkáskanál Vegetát, egy csipet őrölt fehér borsot, és forraljuk fel. Közben 1 evőkanál liszthez adjunk 2 dg vajat, és takaréklángon habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Szórjunk bele egy kis csokor apróra vágott petrezselyemlevelet, és miután átsült vegyük le a tűzről. Hagyjuk langyosra hűlni, majd keverjünk bele 10 dg tejfölt, és engedjük fel a meleg főzőlével. Végül öntsük a felhígított rántást a levesbe, és főzzük még 5 percig, hogy besűrűsödjön. Melegen, pirított zsemlekockával, vagy reszelt sajttal meghintve tálaljuk. A zsemlekockát hagyjuk a leves tetején, ne keverjük bele, mert hamar elázik. Hűtőszekrényben tároljuk.

---

[368] Az eredeti recept barna csiperkegomba helyett shiitake gombát ír elő. Ez a Japánból importált gomba azonban nem kapható mindenhol, és meglehetősen drága. (Négyszer annyiba kerül, mint a csiperkegomba.)

[369] Használjuk a Csicseriborsós minestrone készítése után visszamaradt póréhagymát. (Az 1 szál póréhagyma zöld szára is megfelel.)

[370] Szezonon kívül használjunk mirelit vágott spenótot. Legolcsóbban a Penny áruházban szerezhető be. A **Sprint Natura gyorsfagyasztott aprított spenótlevél** 250 forintba kerül, 450 grammos kiszerelésben. (A maradékból készítsünk Csicseriborsós minestronét, Spenótos rakott tésztát, Gombás-spenótos masnitésztát, Spenótos-túrós lasagne-t, Spenótos galuskát, Spenótos gnocchit, Spenótropogóst, Spenótos pizzát vagy Spenótos csavart rudat.)

[371] Nyáron 1 teáskanálnyi apróra metélt friss oregánólevelet tegyünk bele.

179. Gombás hagymaleves

20 dg gombát folyó víz alatt alaposan mossunk meg, majd vékonyan szeleteljük fel, és tegyük félre. 20 dg vöröshagymát tisztítsunk meg, hosszában vágjuk ketté, és metéljük kb. 2 mm vastag szeletekre. Utána 2 evőkanál étolajon egy csipet só hozzáadásával dinszteljük üvegesre. Ekkor adjuk hozzá a gombát, és dinszteljük még pár percig, amíg a kiengedett levét elfövi, majd engedjük fel 1,2 liter vízzel. Tegyünk bele 1 púpozott teáskanál Vegetát, negyed mokkáskanál majoránnát, és főzzük kb. 10 percig, amíg a gomba megpuhul. Végül 1 evőkanál liszthez adjunk annyi olajat, amennyit felvesz, és élénk tűzön habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Keverjünk bele egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, és vegyük le a tűzről. Hagyjuk langyosra hűlni, majd adjunk hozzá 5 dg tejfölt. Dolgozzuk simára, majd lassan engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Folyamatos keverés mellett öntsük a rántást a levesbe, és forraljuk még kb. 5 percig. Aki szereti a savanyú leveseket, a végén 1 teáskanál almaecetet is adhat hozzá. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tálaljuk.

A franciás ételek kedvelői elkészíthetik ezt a levest az alábbi módon is. A megmosott és szeletekre vágott gombát most apró darabokra metéljük, és egy zománcozott fazékban 5 dg vajon pirítsuk meg. Miközben a gomba pirul, mossunk meg, és vágjunk vékony karikákra egy nagy csomó (min. 5 db) zöldhagymát. Adjuk a megpirult gombához, és dinszteljük még pár percig. Utána egy szűrőkanállal szedjük ki a gombával együtt. (Evőkanállal nyomkodjuk meg a tetejét, hogy az összes zsiradék kicsorogjon belőle.) A visszamaradt vajra hintsünk 1 evőkanál lisztet, és kevergessük a rántást habzásig, majd öntsünk rá 1,3 liter vizet, és 1 dl tejszínt. Szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, egy csipet reszelt szerecsendiót, majd keverjünk hozzá 5 dg reszelt edámi- vagy trappista sajtot. Fedő nélkül forraljuk kb. 5 percig, amíg a sajt teljesen felolvad. Melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt egyenlő adagokra osztva szórjuk a leves tetejére a gombás hagymát. Hűtőszekrényben tároljuk.

Kéksajtos hagymaleves

Először vágjunk kb. 1 cm széles kockákra 15 dg képpenészes sajtot. Utána tisztítsunk meg 60 dg vöröshagymát, hosszában vágjuk ketté, és metéljük kb. 3 mm vastag szeletekre. Reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 3 dg vajon dinszteljük üvegesre. Öntsünk rá 1,1 liter zöldségalaplevet, keverjünk bele 1 mokkáskanál sót[372], negyed mokkáskanál őrölt borsot és 1 teáskanál mustárt. Fedő alatt főzzük kb. 10 percig, amíg a hagyma megpuhul. Végül zárjuk el alatta a tűzet, és keverjük bele a felkockázott képpenészes sajt kétharmadát. Kevergessük, amíg elolvad. Tálaláskor arányosan elosztva szórjuk rá a maradék sajtot, és melegen fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ne féljünk a sok hagymától, nagyon finom, pikáns ízű leves lesz belőle. Ráadásul könnyen és gyorsan elkészíthető.

A legtöbb családban 10-12 ételt főznek egész évben, felváltva. Nem csoda, hogy egy idő után megunják, és már sem az elkészítése, sem a fogyasztása nem okoz örömet. Pedig nem kellene, hogy így legyen. Bárhol beszerezhető olcsó alapanyagokból sokféle ételt lehet készíteni. A munka sem sokkal több velük, és máris változatosan táplálkozunk. Étrendünk frissítésére kiválóan alkalmas a Gombás hajdinaleves.

180. Gombás hajdinaleves

Először folyó vízben mossunk meg 20 dg gombát, és vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A vastag szárat előzőleg hosszában hasítsuk ketté, a nagyméretű gombafejeket pedig keresztben vágjuk ketté.) Ezt követően tisztítsunk meg 5 dg vöröshagymát, vágjuk apróra, és reszeljünk rá 2 gerezd

[372] Ha az alaplé sós, csökkentsük a hozzáadott só mennyiségét. (Kóstoljuk meg!) Egyes képpenészes sajtok sok sót tartalmaznak. Ezért célszerű a kész levest megkóstolni.

fokhagymát. Mossunk meg 10 dg sárgarépát, 10 dg fehérrépát és 5 dg zellergumót. Kaparjuk le a répák héját, hámozzuk meg a zellert, ismét mossuk meg őket, majd hosszában hasítsuk kisujjnyi vastag hasábokra, és metéljük kb. 2 mm széles szeletekre. A hagymákat 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a feldarabolt zöldségeket, és tovább kevergetve dinszteljük még pár percig, majd öntsük fel 1,2 liter vízzel. Tegyünk bele 10 dg szűrőkanálban átmosott hajdinát, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és főzzük 10 percig. Ekkor adjuk hozzá a gombát is, és főzzük még kb. 10 percig, amíg az összes alapanyag megpuhul. Végül keverjünk bele 1 teáskanál tárkonyos ecetet[373]. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

181. Kaporleves

1 evőkanál liszthez adjunk 2 dg vajat, és élénk tűzön készítsünk belőle csontszínű rántást. Tegyünk bele 2 evőkanál finomra vágott zsenge kaporlevelet, és kb. félpercnyi fonnyasztás után vékony sugárban, folyamatos keverés mellett engedjük fel 1,3 liter vízzel. Utána öntsünk rá 2 dl tejet, adjunk hozzá 6 dg (3 evőkanál) előzőleg megmosott rizst, 1 púpozott mokkáskanál sót[374], és néhányszor megkeverve lassan főzzük kb. 10 percig, amíg a rizs megpuhul. Ne hagyjuk felforrni, mert akkor kifut, mint a tej. Melegen tálaljuk. Az ínyencek pirított vágott mandulát szórnak a tetejére. Hűtőszekrényben tároljuk. Télen 1 evőkanál szárított kaporlevelet használjunk hozzá. A változatosság kedvéért rizs helyett vajgaluskát, vagy sajtgaluskát is főzhetünk bele levesbetétként. A különleges ízek kedvelői apróra vágott **turbolyá**ból, illetve **vízitormá**ból is elkészíthetik ezt a levest. Terhes nőknek és szoptatós anyáknak nem ajánlott az ánizsillatú friss turbolyából készült leves, mert erősen meghajtja a kiválasztó szerveket.

Hasonló módon készül a **Fokhagymaleves**. Ez esetben a rántásba ne kaprot, hanem 1 dg (egy kis fej) áttört fokhagymát tegyünk, és a rizs helyett reszeljünk bele 10 dg rokfort vagy márványsajtot. Mivel a márványsajt meglehetősen sós, most csak 1 normál mokkáskanál sót adjunk hozzá, és szórjunk még bele egy csipet őrölt borsot. Végül keverjünk bele 1 evőkanál apróra vágott zellerlevelet. (Télen 1 teáskanál szárított zellerlevelet használhatunk hozzá.) Az egzotikus ízek kedvelői tehetnek bele egy csipet reszelt szerecsendiót is. Pirított zsemlekockával a tetején, melegen tálaljuk. Az ínyencek nem tejjel, hanem 2 dl tejszínnel dúsítva készítik mindkét levest.

Azokban a családokban, ahol szeretik a sóskát, szinte kizárólag főzelékként fogyasztják. Pedig levesként elkészítve is finom. A sóskaleves főtt tojással dúsított változata az ínyenceknek is ízleni fog.

182. Sóskaleves

Először főzzünk keményre 2 tojást. Héjuk eltávolítása után vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Mossunk meg 20 dg burgonyát, hámozzuk meg, és ezt is vágjuk 1 cm széles kockákra, majd 2 dg vajon, állandóan kevergetve dinszteljük pár percig. Öntsünk rá 1,1 liter vizet, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Közben csipkedjük le 15 dg sóska szárát, mossuk meg, és egy csomóba fogva, deszkán vágjuk kb. 0,5 cm széles szeletekre. Egy diónyi vöröshagymát vágjunk apróra, és másik fazékban 2 dg vajon dinszteljük, amíg üvegessé válik. Tegyük rá a sóskát, és továbbra is álladóan kevergetve süssük 1-2 percig, amíg összeesik, és megpuhul. Ekkor öntsük rá a megfőtt burgonyát a levével együtt. Adjunk hozzá 5 dg mézet, és keverjünk bele 20 dg tejfölt. (A csomósodás elkerülése érdekében keverjük simára a tejfölt, engedjük fel kevés főzőlével, majd a tejszín sűrűségű pépet vékony sugárban öntsük a levesbe.) Végül forraljuk fel, majd zárjuk el alatt a tűzet, és keverjük bele az összevágott főtt tojást. Melegen tálaljuk. Finomabb lesz, ha fogyasztás előtt reszelt sajtot szórunk a tetejére. Hűtőszekrényben tároljuk.

---

[373] A tárkonyos ecet almaecettel helyettesíthető. Ezt azonban nem érdemes megtenni, mert a tárkonyos ecet 0,5 literes kiszerelésben minden szupermarketben kapható. Ára csupán 215 Ft. Szavatossági ideje min. 3 év, de ennél tovább használható. Zöldségsaláták ízesítésére is kiváló.

[374] Só helyett most ne tegyünk bele Vegetát, mert eltolja az ízét. Zöldségleves lesz belőle.

Lengyel burgonyaleves

Először főzzünk keményre 4 tojást. Lehűtve hámozzuk meg, és tegyük félre. Amíg a tojás fő 25 dg frissen leszedett sóskát folyó vízben alaposan mossunk meg. A levelek szárát szakítsuk le, majd egy csomóba összefogva metéljük kb. 3 mm széles szeletekre. Egy tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőben olvasszunk meg 1 dg vajat, tegyük rá az összevagdalt sóskát, és állandóan kevergetve fonnyasszuk pár percig, majd süssük le zsírjára.[375] Utána mossunk, majd hámozzunk meg 30 dg lisztes (sárga) burgonyát, és újból megmosva vagdaljuk kb. 1,5 cm széles kockákra. Mossunk meg egy kis csokor kaprot, és metéljük finomra. Ezt követően mossunk meg 20 dg sárgarépát, fogazott élű késsel kaparjuk le a héját, hosszában hasítsuk ketté, és vagdaljuk kb. 3 mm széles szeletekre. 8 dg zöldhagymát mossunk meg, és metéljük ezt is kb. 2 mm vastag szeletekre. Egy vastag falú, közepes méretű fazékban olvasszunk fel 2 dg vajat, tegyük rá az újhagymát, és dinszteljük pár percig. (Ha nincs vastag falú fazekunk, tegyünk alá lángterelőt.) Adjuk hozzá a felaprózott burgonyát, sárgarépát, kaprot, és dinszteljük kb. 5 percig, hogy a pórusaik bezáródjanak. (télen 1 teáskanál szárított kaprot tegyünk bele.)

Öntsünk rá 1 liter vizet, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, tegyünk bele 1 megmosott babérlevelet, és lefedve főzzük kb. negyedóráig, amíg a zöldségek megpuhulnak benne. Végül tegyük bele az apróra vágott sóskát, majd 1 evőkanál étkezési keményítőt keverjünk simára 2 dl, 20% zsírtartalmú főzőtejszínnel, és öntsük a levesbe. (A tejszínt apránként adjuk hozzá, hogy ne legyen csomós. Mielőtt belekevernénk a levesbe a pelyhes kicsapódás elkerülése érdekében kisebb adagokban hígítsuk fel 1 merőkanál forró lével.) Fedő nélkül, gyakran megkeverve forraljuk kb. 5 percig, hogy besűrűsödjön. Melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt tegyük a tetejére a cikkekre vágott főtt tojást, de ne keverjük bele.[376] Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödik, öntsünk rá egy kis vizet, és forraljuk fel.

183. Burgonyaleves

30 dg mosott burgonyát hámozzunk meg, és újból megmosva vágjuk kb. 1,5 centiméteres kockákra. Utána tisztítsunk meg, majd szeleteljünk kb. 2 mm vastag karikákra 5 dg sárgarépát, valamint 5 dg fehérrépát. Egy diónyi vöröshagymát aprítsunk fel, szórjunk rá egy csipet sót, negyed mokkáskanál köménymagot, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük hozzá előbb a zöldségeket, majd kicsit később a burgonyát, és ezzel is dinszteljük néhány percig. Utána keverjünk hozzá negyed mokkáskanál fűszerpaprikát, egy csipet őrölt borsot, és engedjük fel 1,3 liter vízzel. Egy kis csokor petrezselymet és egy szál zellerzöldet mossunk meg, csavarjuk fel, fehér cérnával kötözzük össze, majd 1 zöldpaprikával és 1 kisebb paradicsommal együtt dobjuk a levesbe. Adjunk hozzá 1 púpozott mokkáskanál sót, és fedő alatt főzzük kb. 20 percig, amíg a répák megpuhulnak. Télen hosszabb idő kell a zöldségek puhára főzéséhez, ezért a burgonyát 5 perccel később helyezzük a főzővízbe. Ha kész, a paprikát, a paradicsomot, valamint a petrezselyemcsomót szedjük ki egy tányérra, és mielőtt kidobnánk, a levét kanállal nyomkodjuk bele a levesbe. Melegen, csipetkével tálaljuk. Az ínyencek nagyon vékony szeletekre vágott újhagymát szórnak a tetejére. (Erre a célra az újhagyma sokak által eldobott zöld szára is megfelel.) Hűtőszekrényben tároljuk.

Télen a paprika és a paradicsom 1-2 evőkanál lecsóval vagy kevés paprikakrémmel és 1 evőkanál paradicsom ivólével is helyettesíthető. Ízesítőként szárított vagy mélyhűtött petrezselyem-, illetve zellerlevelet használhatunk, és a vízzel való felengedés előtt keverjük a burgonyához. A lecsót

[375] Szezonon kívül aprított gyorsfagyasztott sóskát használjunk. A Penny áruházban kapható. Ára 400 Ft, 450 grammos kiszerelésben. Mivel ez a változat már dinsztelve van, 20 dekagrammot használjunk belőle. (Vegyünk belőle két zacskóval, és a maradékból készítsünk Sóskafőzeléket.) A többi szupermarketben csak turmixolt sóskakrém kapható. Ez a trutymó meglehetősen gusztustalan, és ízetlen.

[376] Erre a célra legalkalmasabb a speciális tojáscikkelyező szerszám, amellyel ez a művelet egy mozdulattal elvégezhető. (Fotóját lásd a IV. fejezetben.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

korrózióálló acél teatojásba töltsük, így a főzés végén könnyen eltávolíthatjuk a levesből. Ezt az ízekben gazdag ételt sokan **Hamis gulyásleves**ként ismerik. A fenti módon csicsókából is készíthetünk levest. Mivel a **csicsóka** hamarabb puhul, csak akkor tegyük a levesbe, amikor a répák már félig megfőttek. Az ínyencek fél mokkáskanál reszelt vagy őrölt gyömbért is tesznek a csicsókalevesbe.

Ha a burgonyalevesbe 20 dg leveleire szétszedett, majd megmosott, és ujjnyi széles szeletekre vágott fehér káposztát is belefőzünk, akkor finom **Káposztaleves**t kapunk. Darabolás előtt vágjuk ki a káposztalevelek középső, vastag főerét. Ebben az esetben a fehérrépát hagyjuk el belőle, és a burgonyát az előzőleg megdinsztelt és félig megfőtt káposztához adjuk. Mellesleg a káposztaleves a fogyókúrázók kedvenc levese. Ízletes, laktató, ennek ellenére a kalóriatartalma nagyon alacsony. Ezért kiválóan alkalmas súlyfeleslegünk csökkentésére. Egyébként alacsony kalóriatartalmuk folytán minden leves fogyasztó hatású, de a káposztát tartalmazó levesek fokozottan olvasztják a zsírt a derekunknál.

Az olaszok is szeretik a káposztalevest, de ők krumpli helyett szárzellerrel dúsítják, és közel félkilogrammnyi hámozott paradicsommal ízesítik. A könnyebb elkészítés érdekében a paradicsomos káposztaleves magyar változatát ízesítsük sűrített paradicsommal. Magas káposztatartalmánál fogva ez a leves fogyókúrázóknak is ajánlott.

184. Paradicsomos káposztaleves

Először szedjünk szét leveleire 40 dg fehér káposztát, mossuk meg, és vágjuk ki a középső, vastag főerét, majd vágjuk kb. 1,5 cm széles kockákra. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy néhány levelet egymásra fektetünk, majd hosszában és keresztben 1,5 cm széles szeletekre vágjuk.) Utána tisztítsunk meg 20 dg sárgarépát, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. (Metélés előtt hosszában hasítsuk kisujjnyi széles hasábokra, és 3-4 darabot összefogva daraboljuk 1 cm széles szeletekre.) Mossunk meg 20 dg (2 szál) szárzellert, hosszában hasítsuk ketté, és metéljük kb. 2 mm szeletekre.[377] Tegyük félre a zöldségeket, és tisztítsunk meg, majd metéljünk apróra 10 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, szórjunk rá fél mokkáskanál köményt, és 2 evőkanál olívaolajon, állandóan kevergetve dinszteljük üvegesre. Szórjuk rá a feldarabolt zöldségeket, és dinszteljük még kb. 5 percig, amíg a káposzta összeesik. Ekkor keverjünk bele 2 púpozott evőkanál sűrített paradicsomot, és öntsünk rá 1,2 liter vizet[378]. Szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, fél mokkáskanál őrölt kakukkfüvet és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Megkeverve főzzük kb. fél óráig, amíg minden zöldség megpuhul. Ezt a levest nem kell berántani, mert sűrű. Melegen tálaljuk. Ha friss, ropogós bagettet tálalunk mellé, egytálételként is fogyasztható. Hűtőszekrényben tároljuk.

A különleges ételek kedvelőinek minden bizonnyal ízleni fog a Sütőtökös burgonyaleves.

185. Sütőtökös burgonyaleves

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát, és másnap süssünk belőle fél adag Szójatepertőt. Utána hámozzunk meg 30 dg tisztított sütőtököt, 30 dg közepesen tömör burgonyát, és 20 dg zellert. Mossuk meg őket, és vágjuk a sütőtököt és a krumplit min. 1 cm, a zellert pedig max. 0,5 cm széles kockákra. (A zellert káposztareszelővel is apríthatjuk. Így hamarabb végzünk vele.) Metéljünk apróra egy kisméretű vöröshagymát, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük pár percig. Adjuk hozzá a kockára vágott zöldségeket, szórjunk rá egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, 1 púpozott teáskanál Vegetát, 1 mokkáskanál curry fűszerkeveréket, egy csipetnyi őrölt

[377] Vegyünk belőle két csomaggal, és a maradékból második fogásként készítsünk Csőben sült szárzellert. Nagyon finom lesz.

[378] A húsevők húsalaplevet öntenek rá. Ezt mi is megtehetjük zöldségalaplével. (Elkészítési módját lásd a Hamis húslevesnél.) Lusta vagy időhiányban szenvedő háziasszonyok só helyett 1 púpozott teáskanál Vegetát szórnak a felöntővízbe.

borsot, 1 megmosott babérlevelet, és a fűszeres lében dinszteljük még pár percig. Öntsünk rá 1 liter vizet, és takaréklángon főzzük min. 10 percig, amíg a zeller megpuhul. (Mivel ez a leves a sok zöldség miatt meglehetősen sűrű lesz, nem kell berántani.) Végül adjuk hozzá a szójatepertőt, de ezzel már ne főzzük. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

A Szójagulyáshoz hasonló ízű a szójás raguleves. Burgonya helyett gombát és zöldborsót tartalmaz, és intenzív fűszerezésű. (Nagyon finom, érdemes kipróbálni.)

186. Szójás raguleves

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát, és másnap készítsünk fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[379] Fejtsünk ki 40 dg zöldborsót. (Szezonon kívül 20 dg mirelit zöldborsót használjunk helyette.) Utána folyó vízben mossunk meg 20 dg gombát, és vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A vastag szárat előzőleg hosszában hasítsuk ketté, a nagyméretű gombafejeket pedig keresztben vágjuk ketté.) Mossunk meg 10 dg sárgarépát és 5 dg fehérrépát. Kaparjuk le a répák héját, ismét mossuk meg őket, majd hosszában hasítsuk kisujjnyi vastag hasábokra, és vágjuk kb. 2 mm széles szeletekre. Metéljünk apróra egy kis csokor petrezselymet. Ezt is tegyük félre. Tisztítsunk meg 10 dg vöröshagymát, vágjuk apróra, és reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát. A hagymákat egy vastag falú lábasban 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Közben szórjunk rá fél teáskanál őrölt köményt, a petrezselymet és fél mokkáskanál fűszerpaprikát. Adjuk hozzá a feldarabolt répákat, és tovább kevergetve dinszteljük még pár percig, majd öntsük fel 1 liter vízzel. Szórjunk bele 1 teáskanál szárított bazsalikomot, 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál csípős paprikakrémet, egy csipet őrölt borsot. Főzzük 10 percig, majd adjuk hozzá a gombát és a 20 dekagrammnyi zöldborsót, majd főzzük még kb. 10 percig, amíg az összes alapanyag megpuhul. Végül keverjük bele a szójatepertőt[380], de ezzel már ne főzzük. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Az ínyencek kedvence az arab sütőtökleves. Sajátos ízét a csicseriborsó, a paradicsomlé és az intenzív fűszerezés adja.

187. Arab sütőtökleves

Előző este áztassunk be 10 dg megmosott csicseriborsót 1 liter vízbe. Másnap adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, és főzzük kb. háromnegyed óráig, amíg megpuhul. Szűrjük le, meleg vízzel öblítsük át, és tegyük félre. Tisztítsunk meg 5 dg vöröshagymát, és vágjuk apróra. Mossunk meg 5 dg sárgarépát, 5 dg fehérrépát és 5 dg szárzellert[381]. Kaparjuk le a répák héját, ismét mossuk meg őket, majd hosszában hasítsuk kisujjnyi vastag hasábokra, és metéljük kb. 2 mm széles szeletekre. A szárzellert ugyancsak 2 mm széles szeletekre aprítsuk. Utána hámozzunk meg 0,5 kg tisztított (magrész nélküli) sütőtököt, és daraboljuk kb. 1,5 cm széles kockákra. A vöröshagymát 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a feldarabolt zöldségeket, és tovább kevergetve dinszteljük még pár percig, majd öntsünk rá 2,5 dl rostos paradicsomlevet[382]. Jól keverjük át, majd engedjük fel 8 dl vízzel. Szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, fél teáskanál őrölt római köményt, fél mokkás-

[379] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

[380] Az intenzív ízek kedvelői Brassói apropecsenyét kevernek bele. Annak érdekében, hogy ne oldódjanak ki belőle az ízanyagok, közvetlenül tálalás előtt tegyük bele.

[381] Szárzeller a nagyobb szupermarketekben egész évben kapható. A maradékból készítsünk Paradicsomos káposztalevest, Arab sütőtöklevest, Görög lencselevest, Lencsés minestronét, Mexikói kukoricalevest, Baszk gesztenyekrémlevest vagy Szárzelleres lepényt.

[382] Ha nyáron nem tettünk el magunknak paradicsomlevet, az élelmiszerboltokban a passzírozott paradicsomot keressük. A paradicsom ivólé nem jó, mert azt vízzel hígítják. Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A 7 deciliteres, olasz gyártmányú **San Fabio Passata Classica** ára 300 Ft. A maradékot 3-4 napon belül el kell használni. Készítsünk belőle fél adag Paradicsomlevest 2 személyre. (3 deciliter vízzel hígítsuk.)

kanál csípős paprikakrémet, fél mokkáskanál fűszerpaprikát és negyed mokkáskanál őrölt kurkumát.[383] Megint keverjük át, és fedő alatt főzzük negyedóráig. Ekkor adjuk hozzá a csicseriborsót, és főzzük még pár percig, amíg az összes zöldség megpuhul. (Ha konzerv csicseriborsót használunk, ebből 20 dekagrammot vegyünk ki.) Melegen tálaljuk. (Az arabok friss, ropogós kenyeret esznek hozzá.) Hűtőszekrényben tároljuk.

A háborús években nagy mennyiségben használt csicsóka fogyasztása néhány éve ismét divatba jött. Az Interneten egymást érik a csicsókás receptek. Közülük kiemelkedik a lencsés csicsókaleves.

188. Lencsés csicsókaleves

Előző este szűrőkanálban, folyó víz alatt mossunk meg, majd áztassunk be 20 dg lencsét, bő vízbe. Másnap hámozzunk meg 60 dg csicsókát, és újból megmosva vágjuk kb. 1 cm széles kockákra.[384] Metéljünk apróra 5 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a csicsókát, és dinszteljük még pár percig. Szűrjük le a beáztatott lencsét, és adjuk a csicsókához. Öntsünk rá 1,3 liter vizet[385], szórjunk bele 1 teáskanál sót, 1 mokkáskanál őrölt gyömbért, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és takaréklángon főzzük kb. negyedóráig, amíg a csicsóka megpuhul. (Finomabb lesz, ha szárított helyett 1 teáskanálnyi friss gyömbért reszelünk bele.) Ezt a levest nem kell berántani, mert a tetemes mennyiségű alapanyag miatt sűrű lesz. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Lényegében ugyanígy készül a **Lencsés csicsókakrémleves**. Ez esetben vörös lencsét használjunk hozzá, mert ennek nincs héja. (A vörös lencsét nem kell beáztatni.) Ezt a változatot 1,1 liter vízzel engedjük fel. Miután lehűlt szűrjük le, kevés lével turmixoljuk össze, és öntsük a leszűrt főzőléhez. (Az oldalára tapadt pépet ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.) Végül tegyük vissza a tűzre, keverjünk bele 2 dl tejszínt, és forraljuk fel. A különleges ízek kedvelői tálalás előtt 1 evőkanálnyi citromlevet is kevernek bele. Melegen tálaljuk. Mint minden krémlevesre, erre is kell feltét. Ehhez leginkább a pirított fűszeres csicseriborsó illik.

A **Pirított fűszeres csicseriborsó** tipikus keleti csemege. Törökországban, Indiában és az arab országokban úgy rágcsálják, mint nálunk a sós mogyorót. Egészséges, mert nem hizlal, mint az olajos magvak, és nincs agyonsózva. Számtalan elkészítési módja van. (A gyorsabb elkészítés érdekében szinte mindegyikhez előfőzött konzerv csicseriborsót használnak.)

Az **indiai módszer** szerint 4 evőkanál olívaolajat keverjünk össze 1 evőkanál garam masala fűszerkeverékkel, 1 teáskanál őrölt római köménnyel és 1 teáskanálnyi tubusos, csípős paprikakrémmel. Tegyünk bele annyi leszűrt konzerv csicseriborsót, hogy magára vegye az összes masszát. Néhány percre tegyük félre, hogy beivódjanak a fűszerek, és közben jól keverjük át. (Az ínyencek 1 mokkáskanál reszelt citromhéjat is tesznek bele.) Ha nem kapunk garam masalát, használjunk helyette curry fűszerkeveréket.

A **török recept** szerint 4 evőkanál olívaolajat keverjünk össze 1 teáskanál őrölt római köménynyel, 1 teáskanál őrölt korianderrel, negyed mokkáskanál őrölt borssal és fél teáskanálnyi tubusos, csípős paprikakrémmel.

A **magyar módszer** szerint 1 teáskanál grillcsirke fűszerkeveréket keverjünk össze 2 evőkanál olívaolajjal, és ebbe rakjunk annyi puhára főzött csicseriborsót, hogy ellepje. A pikáns ízek kedvelői

[383] Az eredeti recept 1,5 teáskanál őrölt római köményt, fél teáskanál őrölt kurkumát, fél teáskanál őrölt cayene borsot és fél teáskanál füstölt őrölt pirospaprikát ír elő.

[384] Azért kell ilyen sok, mert göcsörtös, dudorokkal teli csicsókánál a hámozási veszteség a 10 dekagrammot is elérheti.

[385] Ízletesebbé és vitaminokban gazdagabbá teszi ezt a levest, ha második fogásként készítünk hozzá Csőben sült szárzellert vagy Csőben sült pasztinákot, és nem vízzel, hanem a szárzeller, illetve a pasztinák leszűrt főzővizével öntjük fel. A zöldséges Curry egytálételek készítése során leszűrt főzőlevet is használhatjuk erre a célra. Ne feledkezzünk el róla, hogy ez a főzőlé sós, ezért a vele készített ételbe már nem kell sót tenni. (Egyébként a zöldségek feldolgozása során visszamarad főzőlé ivóléként is kiváló. Tegyük a hűtőbe, és néhány napon belül fogyasszuk el.)

fél teáskanálnyi tubusos, csípős paprikakrémet is tesznek a masszába. Aki az agyonsózott földimogyoróhoz van szokva, keverjen mindhárom masszába negyed mokkáskanál tengeri sót is.

Végül gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd béleljünk ki egy nagyméretű zománcozott tepsit sütőpapírral. Rakjuk a fűszeres masszával bevont csicseriborsószemeket a sütőpapírra, úgy, hogy lehetőleg ne érjenek össze, és ne kerüljenek egymásra. A megmaradt masszát locsoljuk rá. (A sütőhöz adott nagyméretű tepsiben kb. 0,5 kg főtt csicseriborsó fér el. Ennyi csicseriborsó bevonására dupla adag fűszeres masszára van szükség.)[386] Előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg ropogóssá válik. (Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert ehetetlenül kemény lesz.) A sütés közben néhányszor rázzuk meg a tepsit, hogy a bevonat minden szemnél egyenletes legyen, és minden oldala egyformán süljön. (Ha a sütőnk széle vagy közepe jobban süt, keverjük össze az egészet.)[387] Lehűlve fogyasszuk. Érdemes többet készíteni belőle, mert a maradék sokáig eltartható, nem romlik meg. Ha nassolni támad kedvünk, mindig kéznél lesz.

Mindhárom változat nagyon finom. Eteti magát, mint a sós mogyoró. Ha szárított csicseriborsóból készítjük, akkor legalább négyszeres mennyiségű vízbe áztassuk, és másnap tegyünk bele 1 teáskanál sót. (Az idei csicseriborsó kb. háromnegyed, míg a tavalyi másfél óra alatt puhul meg.) Leszűrés után hagyjuk szikkadni, mert a vizes szemekre nem tapad rá az olajos massza. Ha sietünk, szórjuk egy tiszta konyharuhára vagy konyhai papírtörölközőre, terítsünk rá egy másikat, és nyomkodjuk rá. Érdemes nagyobb mennyiséget főzni belőle, mert a főtt csicseriborsó jól bírja a fagyasztást. A mélyhűtőben fél évig is eltartható. Sokféle étel készíthető belőle. Piacon, kimérve a szárított csicseriborsó fele annyiba kerül, mint a konzervált, és nincs vegyszerezve.[388]

Sokan levesbetétként használják a pirított fűszeres csicseriborsót. Lusta háziasszonyok azonban nem bajlódnak ezzel a macerás feltéttel. Helyette vesznek a sarki szupermarketben egy zacskó Levesgyöngyöt. Külsőre ez a levesbetét ugyanúgy néz ki, mint a csicseriborsó. Úgy készül, hogy borsó méretű tésztát csepegtetnek forró olajba. Légmentesen lezárva ropogós marad, és a tészta fűszerezése esetén nincs rossz íze. A baj csak az, hogy mint minden gyári élelmiszer, ez is tele van vegyszerekkel. Egyébként Levesgyöngyöt házilag is készíthetünk, vegyszermentesen. (A galuskánál hígabb tésztából kell csinálni, hogy a galuskaszaggató serpenyő lyukain át magától lefolyjon. Aztán a mikrogravitáció gondoskodik róla, hogy a forró olajba esve gömb alakú legyen.) A lisztből, tojásból álló alaprecepttől kezdve a karamellizált levesgyöngyig bezárólag számtalan változata ismert, melyek megtalálhatók az Interneten. Pl. itt: http://www.tutireceptek.hu/levesgyongy-sult-borso Az ínyencek azonban nem kedvelik ezt a levesbetétet, mert ez a kekszhez hasonló ízű és állagú bogyó nem elégíti ki az igényeiket.

Nemcsak csicseriborsót lehet fűszeres olajban pirítani. Mindazon zöldségek alkalmasak erre, melyekből chips készíthető. Közülük legkedveltebb a **Pirított fűszeres zöldbab**. Mivel ez a csemege önmagában is fogyasztható, érdemes dupla adagot készíteni belőle. Ehhez dupla mennyiségű páclére van szükség. Most 8 evőkanál olívaolajat keverjünk össze 2 evőkanál garam masala vagy curry fűszerkeverékkel, 2 teáskanál őrölt római köménnyel és 2 teáskanálnyi tubusos, csípős paprikakrémmel, negyed mokkáskanál sóval, és egy citrom reszelt héjával. (Aki nem bírja a csípős indiai és mexikói ételeket, csak 1 mokkáskanálnyi csípős paprikát tegyen bele. Finomabb lesz, ha olívaolaj helyett 10 dg olvasztott vajat használunk.) Tegyük félre a páclevet, s gyümölcsmosó tálban vagy tésztaszűrőben mossunk meg 0,5 kg zöldbabot, és csepegtessük le. (Sárga hüvelyű zöldbabot vásá-

[386] Az Aldi áruházban kapható 800 grammos (530 gramm töltősúlyú) olasz csicseriborsó még éppen belefér. Itt a legolcsóbb a konzerv csicseriborsó. 400 forintba kerül.

[387] Ha túlsütöttük, ehetetlenül kemény lett, ne dobjuk ki. Pikáns ízű Csicseriborsólevest készíthetünk belőle a Szárazborsólevesnél leírt módon. (Csak addig főzzük, amíg a borsószemek megpuhulnak.)

[388] Amikor esszük, nem érezzük a gyári termékekben levő vegyszereket. A máj azonban igyekszik megszabadulni tőle. Ennek egyik módja a nyelven keresztül történő eltávolítás. Ha másnap reggel úgy ébredünk, hogy meglehetősen keserű a szánk, és lepedékes a nyelvünk, ez az előző napi „vegyszerfogyasztásunk” jele. (A lepedék eltávolítását ne bízzuk a nyelv öntisztuló képességére, mert a levált mérgek a tápcsatornánkba jutnak, ahonnan újra felszívódnak. Egy teáskanál szélével kaparjuk le a nyelvünkről.)

roljunk, mert annak jobb az íze. Erre a célra csak zsenge zöldbab használható. Ha már elkezd szemesedni, a héja elvékonyodik, és sütés közben rágós lemezzé válik.) Terítsük ki egy tiszta konyharuhára, hogy a maradék víz is leszáradjon róla, majd mindkét oldalán szálkátlanítsuk (kacsozzuk le)[389].

A megtisztított zöldbabot vagdaljuk 4-5 cm hosszú darabokra, és forgassuk bele a fűszeres olajba. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd béleljük ki a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű sütőlemezt sütőpapírral, Egyenletesen terítsük szét rajta a pácolt zöldbabot úgy, hogy ne kerüljenek egymásra. A megmaradt masszát locsoljuk rá. Előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. percig, amíg ropogóssá válik. (Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, negyedóra után keverjük át, hogy minden része egyenletesen piruljon.) Tartármártásba mártogatva ízletes vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Nedves levegőjű lakásban másnapra elveszti ropogósságát, de grillsütőben felfrissíthető.

A kereskedelmi televíziók által rendezett látványkonyha mindig valami újat igényel. Hagyományos ételekkel ugyanis nem lehet a nézők érdeklődését felkelteni, ha pedig csökken a nézettségi mutató, csökkennek a reklámbevételek is. Így szegény szakácsok ma már mindent mindennel összefőznek, csakhogy valami újat kreáljanak. Ennek a flúgos futamnak egyik kinövése a csokoládéval megrakott pizza. Ezekből a próbálkozásokból azonban néha jó dolgok is kisülnek. Ilyen a **Lencsés kelbimbóleves**. Ugyanúgy készül, mint a fentiekben ismertetett Lencsés csicsókaleves, csak a 0,5 kg kelbimbót elég hosszában félbevágni. (Télen a mirelit kelbimbóból 45 dg is elegendő. Mivel a mirelit kelbimbó hamar puhul, dinsztelés nélkül tegyük a levesbe.) Van, aki sárgarépát is tesz mindkét levesbe. 10 dg sárgarépát mossunk meg, kaparjuk le a héját, hosszában hasítsuk ketté, és 2 mm vastagra vágjuk. A sárgarépás változathoz csak 0,5 kg csicsókára van szükség.

189. Gombagulyás

Ugyanúgy készül, mint a Burgonyaleves, de most a burgonyával együtt adjunk hozzá 20 dg előzőleg megmosott és kb. 1 centiméteres kockákra vágott gombát is, és csak 1,2 liter vízzel engedjük fel. Mivel a gulyáslevesnek színesebbnek kell lenni, fél mokkáskanál fűszerpaprikát keverjünk hozzá. A burgonyalevessel megegyezően, csipetkével tálaljuk. Ennél is egyszerűbb a **Szójagulyás** elkészítése. Ebben az esetben a fél mokkáskanál fűszerpaprikával színezett, és 1,2 liter vízzel felengedett burgonyaleveshez keverjünk fél adag Szójatepertőt[390]. A kész leveshez adjuk, mert a pirított szóját már nem szabad főzni. A magyaros ízek kedvelői a szójagulyásba beletehetnek fél cseresznyepaprikát (chilit) is, magjával együtt. Az ínyencek kevés vékonyra szeletelt kelkáposztát is főznek a szójagulyásba, amit a zöldségekkel együtt kell belerakni. Ez a magyar ízvilágot leginkább reprezentáló étel egyébként a világ szinte minden jelentősebb éttermének étlapján megtalálható, és remélhetőleg ezek a megreformált változatai sem fognak szégyent hozni közkedvelt konyhánk hírnevére.

Ugyancsak jellegzetes levese a magyar konyhának a **Palócleves**. A nevével ellentétben nem a Palócföldön született ez a különlegesség, hanem egy ma már nem létező pesti szálloda éttermében. Mikszáth Kálmán, a „nagy palóc”, gyakori vendége volt ennek az étteremnek, és Gundel János, a híres mesterszakács, róla nevezte el ezt a múlt század végén született ételt. A tisztelet nem csupán az írói tekintélynek szólt, hanem annak is, hogy Mikszáth igen csak becsülte a jó ételt-italt, nem vetette meg a fehér asztal örömeit. Az eredeti palócleves lényegében nagyon hasonlított a gulyásleveshez, csipetke helyett azonban apróra metélt zöldbabbal dúsították, és tejföllel ízesítve tálalták. Ennek megfelelően a szójás változat elkészítésénél is a burgonyalevesből induljunk ki. Ebben az esetben azonban a megdinsztelt hagymához a zöldségek után ne a burgonyát, hanem 20 dg megmosott, majd

[389] Ennek módja, hogy a két végét bevágjuk, és a kacsot mindkét oldalán végighúzzuk. A hegyéből minél kevesebbet vágjunk le, mert a francia szakácsok szerint a zöldbab ízének túlnyomó része a végében koncentrálódik. (A botanikusok fáradhatatlan hibridizáló tevékenységének köszönhetően már szálka nélküli babfajták is léteznek.)

[390] Az intenzív ízek kedvelői Brassói aprópecsenyét kevernek bele. Annak érdekében, hogy ne oldódjanak ki belőle az ízanyagok, közvetlenül tálalás előtt tegyük bele.

gondosan lekacsozott és kb. 1 centiméteres darabokra vágott zöldbabot adjunk. A burgonyát akkor tegyük a palócgulyásnak is nevezett levesbe, amikor a zöldbab már félig megpuhult. A felöntő víz itt is csak 1,2 liter legyen, és fél mokkáskanál fűszerpaprikával színesítsük. Végül a megfőtt levest sűrítsük be 10 dg előzőleg simára kevert tejföllel, majd adjunk hozzá fél adag Szójatepertőt. (A szemcsés kicsapódás elkerülése érdekében ajánlatos a meleg főzőléből keveset a tejfölbe keverni, és csak utána adjuk a leveshez. A szójakockát előző este áztassuk be, és az öblítővíz lecserélése után vágjuk vagy körmünkkel szakítsuk kétfelé.)

190. Csángógulyás

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát. Másnap az öblítővíz lecserélése után vágjuk vagy körmünkkel szakítsuk kétfelé, és készítsünk belőle fél adag Szójatepertőt. Utána aprítsunk fel egy diónyi vöröshagymát, szórjunk rá egy csipet sót, negyed mokkáskanál köménymagot, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyünk hozzá 20 dg savanyú káposztát, szórjunk rá fél mokkáskanál fűszerpaprikát, egy csipet őrölt borsot, és engedjük fel 1,5 liter vízzel. Főzzük 1-1,5 órán át, amíg a káposzta majdnem megpuhul. Közben mossunk meg egy kis csokor petrezselymet, valamint egy szál zellerzöldet, és csavarjunk bele 1 gerezd fokhagymát. Fehér cérnával kötözzük össze, majd 1 zöldpaprikával és 1 kisebb paradicsommal együtt dobjuk a félig megfőtt levesbe. Adjunk hozzá 3 dg megmosott rizst, 1 mokkáskanál sót, és főzzük tovább, amíg a káposzta, illetve a rizs megpuhul. A készre főzött levesből távolítsuk el a paprikát, a paradicsomot, valamint a petrezselyemcsomót, és sűrítsük be 10 dg simára kevert tejföllel. (A szemcsés kicsapódás elkerülése érdekében ajánlatos a meleg főzőléből keveset a tejfölbe keverni, és csak utána adjuk a leveshez.) Végül keverjük bele a Szójatepertőt[391]. A kész leveshez adjuk, mert a pirított szóját már nem szabad főzni. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Itt célszerű felhívni rá a figyelmet, hogy a gulyás mindig leves volt, és nem sűrű egytálétel. Amit külföldön gulyásként ismernek és készítenek nem más, mint bő lére eresztett sertéspaprikás vagy sertéspörkölt. A klasszikus magyar gulyás egyébként sem sertéshúsból készült, hanem birka- vagy marhahúsból. A juhászok, illetve a gulyások szabad tűz fölé állított kondérban sűrű gulyáslevest főztek, amibe a són és a fűszerpaprikán kívül semmilyen fűszert sem tettek. Évszázadokkal ezelőtt, amikor még nem ismerték a paprikát, kakukkfűvel ízesítették. A XX. század elején kezdték el a gulyásleves sűrítését. Ezek a változatok azonban külön nevet kaptak. A babbal dúsított változat pl. babgulyás lett.

Az előzőekből kiderült, hogy a palóclevesnek semmi köze sincs a Palócföldhöz. Jellegzetes palóc étel azonban a gombás káposztaleves.

191. Gombás káposztaleves

Előzőleg egy diónyi vöröshagymát metéljünk apróra, szórjunk rá egy csipet sót, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyünk hozzá 20 dg savanyú káposztát, szórjunk rá egy csipet őrölt borsot, és engedjük fel 1,5 liter vízzel. Főzzük 1,5-2 órán át, amíg a káposzta megpuhul. Közben meleg folyó víz alatt mossunk meg 30 dg csiperkegombát, és szárával együtt vágjuk vékony szeletekre. Utána 0,4 dl étolajon pirítsuk meg, majd adjuk a megfőtt leveshez. Tegyünk bele egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, 1 gerezd áttört fokhagymát, 1 mokkáskanál sót, és keverjünk hozzá 4 db karikára vágott szójavirslit[392]. (Feldarabolás előtt húzzuk le a vegetárius virsli bőrét.) Végül sűrítsük be 10 dg simára kevert tejföllel. (A szemcsés kicsapódás elkerülése érdekében ajánlatos a meleg főzőléből keveset a tejfölbe keverni, és csak utána adjuk a leveshez.) Forraljuk össze, és mele-

[391] Az intenzív ízek kedvelői Brassói aprópecsenyét kevernek bele. Annak érdekében, hogy ne oldódjanak ki belőle az ízanyagok, közvetlenül tálalás előtt tegyük bele.
[392] Szójaizolátumból készített szójavirsli csak a bioboltokban kapható.

gen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ezt a levest Palócföldön vargányagombából készítik, és petrezselyem helyett friss bazsalikommal vagy borsikafűvel, illetve korianderrel ízesítik.

A kelkáposztafőzelék és a székelykáposzta ötvözete a sváb káposztaleves. Ízletes és laktató sűrű leves. Eredetileg 25 dg karikákra vágott füstölt kolbászt tesznek, bele, ami jól helyettesíthető szójatepertővel.

Sváb káposztaleves

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát. Másnap az öblítővíz lecserélése után vágjuk vagy körmünkkel szakítsuk kétfelé, és süssünk belőle fél adag Szójatepertőt. Utána mossunk, majd hámozzunk meg 30 dg lisztes burgonyát. Vágjuk kb. 1 cm széles kockákra, és tegyük félre. Nyomkodjuk ki 40 dg savanyú káposzta levét, és ha hosszú szálú vecsési káposztát vásároltunk fogjuk egy csomóba, és deszkán vágjuk kb. 2 cm széles szeletekre.[393] Utána 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük rá a savanyú káposztát, ezzel is dinszteljük pár percig, majd öntsünk rá 1 liter vizet. Szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, fél mokkáskanál őrölt köményt, negyed mokkáskanál őrölt borsot és egy kis csokor apróra vágott kaprot[394], Főzzük kb. 1 órán át, amíg majdnem megpuhul. Ekkor adjuk hozzá a burgonyát, tegyünk bele 1 megmosott babérlevelet, és főzzük még kb. 20 percig, amíg a savanyú káposzta és a burgonya is megpuhul.

Végül rántsuk be. 1 púpozott evőkanál liszthez adjunk annyi olajat, amennyit felvesz, és élénk tűzön, állandóan kevergetve hevítsük habzásig, majd zárjuk el alatta a tűzet. Keverjünk bele 1 teáskanál fűszerpaprikát, hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett tegyünk bele 20 dg tejfölt. Dolgozzuk simára, majd a szemcsés kicsapódás elkerülése érdekében engedjük fel kevés meleg lével. A híg rántást öntsük a levesbe, és gyakran megkeverve főzzük még 5 percig, hogy besűrűsödjön. Végül tegyük bele a szójatepertőt, de ezzel már ne forraljuk. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Aki szereti a kelkáposztfőzeléket, a kelkáposztakrémlevest is szeretni fogja. Meglepően jó íze van. Kevesen ismerik ezt a különlegességet.

Kelkáposztakrémleves

Egy kb. 1,4 kilogrammos kelkáposztáról szedjünk le 50 dekagrammnyi levelet. (A maradékból készítsünk kelkáposztafőzeléket.) Mossuk meg, és vágjuk ki a középső, vastag főerét. 3-4 darabot egymásra fektetve vágjuk kb. 1 cm széles szeletekre, majd negyed fordulattal elfordítva keresztben is vágjuk 1 cm széles szeletekre. Utána metéljünk kb. 2 mm széles karikákra 10 dg póréhagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 2 dg vajon dinszteljük üvegesre. (Ha zománcozott fazekat használunk, tegyünk alá lángterelőt.) Adjuk hozzá a felkockázott kelkáposztát, és dinszteljük meg pár percig, amíg összeesik. Öntsünk rá 8 dl zöldségalaplevet[395], szórjunk bele 1 mokkáskanál őrölt köményt, egy csipet őrölt borsot, és a zöldségalaplé sósságától függően max. fél mokkáskanál sót. (Nem fogjuk elsózni, ha a végén a kész levest sózzuk.) Főzzük kb. 10 percig, amíg a kelkáposzta félig megpuhul. Közben tisztítsunk meg 20 dg burgonyát, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Tegyük a levesbe, és főzzük még kb. 10 percig, amíg mindkét zöldség megpuhul. Langyosra hűlve botmixerrel zúzzuk simára, majd öntsünk bele 2 dl habtejszínt. Végül felmelegítve tálaljuk. (Ne forral-

[393] Ha nem szeretjük a savanyú ízeket, öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje, és utána nyomkodjuk ki a levét.
[394] Télen 1 teáskanál szárított kaprot tegyünk bele.
[395] Elfoglalt háziasszonyok úgy készítenek zöldséglevet, hogy a felöntő vízbe 1 teáskanál Vegetát szórnak. Ennél jobb megoldás, hogy zöldségek puhára porolásakor a leszűrt levet nem öntjük ki, hanem befőttesüvegbe gyűjtve betesszük a mélyhűtőbe. Ha valamilyen ételhez szükség van zöldségalaplére, előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük a normál hűtőtérbe.

juk, mert csökken az íze.) Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap nem kell felmelegíteni, mert hidegen is finom.

192. Szójás kelkáposztaleves

30 dg megtisztított kelkáposztát a torzsája és a vastag főerek nélkül vágjunk kb. 1 cm széles szeletekre, majd folyó víz alatt mossuk meg. Utána 1 evőkanál étolajon dinszteljük pár percig, majd reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát. Öntsünk rá 1,2 dl vizet, adjunk hozzá 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt köményt, egy csipet őrölt borsot, és főzzük kb. 15 percig, amíg megpuhul. Közben 1 evőkanál liszthez tegyünk annyi olajat amennyit felvesz, és élénk tűzön habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Vegyük le a tűzről, és szórjunk rá fél mokkáskanál fűszerpaprikát. Hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Ezután rántsuk be vele a levest, és forraljuk még 5 percig, hogy besűrűsödjön. Végül adjunk hozzá fél adag Szójatepertőt. (Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát, és másnap készítsünk fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körmünkkel szakítsuk kétfelé.)[396] Melegen tálaljuk. Sokan tejfölösen szeretik ezt a levest. Ez esetben tálalás előtt forraljunk bele 5 dg előzőleg simára kevert tejfölt. (A szemcsés kicsapódás elkerülése érdekében hozzáadás előtt kevés főzőlével hígítsuk fel a tejfölt.) Hűtőszekrényben tároljuk.

Hasonló módon készül a **Frankfurti leves**. A különbség csupán annyi, hogy a végén nem szójatepertőt, hanem 4 db karikára vágott szójavirslit kell belekeverni. Feldarabolás előtt húzzuk le a vegetárius virsli bőrét. Miután a nyers virslit néhány percig főzni kell, közvetlenül a berántás után tegyük a levesbe. Aki nem szereti a fokhagymát, negyed mokkáskanál őrölt köménnyel vagy majoránnával, illetve egy kis csokor apróra vágott kaporral is ízesítheti ezeket a leveseket. A nem mindennapi ételek kedvelői a kelkáposzta helyett fodros kelt is használhatnak. Ebből a kissé kesernyés ízű leveles kel fajtából készül a hollandok nemzeti eledele, a „stamppot boerenkool” (kelkáposztaragu) is, de nálunk a leveles kelek termesztése még nem terjedt el. Mellesleg ezek a kelfajták (leveles kel, fodros kel, bodros kel, pálma kel) salátaként is fogyaszthatók. A bodros kel szárítmányként is alkalmazható, különféle ételek ízesítésére, illetve krémek színezésére.

193. Szójagombócleves

Először készítsünk fél adag félig megsütött Húspótló szójamasszát az előző este beáztatott szójakockából. Utána tördeljük ki 10 dg csiperkegomba szárát, folyó víz alatt mossuk meg, metéljük apró darabokra, és 2 evőkanál étolajon pirítsuk ropogósra. (Metéljük 3-4 mm vastag szeletekre, majd keresztben vágjuk ugyancsak 3-4 mm vastagra. A szárát hosszában hasítsuk ketté, és vágjuk 2 mm vastag szeletekre.) Közben egy diónyi vöröshagymát is aprítsunk fel, és a megpirult gomba közé keverve dinszteljük üvegesre, majd adjuk a félig megsütött és ledarált szójamasszához. Ezután tisztítsunk meg és szeleteljünk fel 5 dg sárgarépát, valamint 5 dg fehérrépát, és rakjuk egy zománcozott edénybe. 1 evőkanál étolajon dinszteljük pár percig, majd öntsünk rá 1,4 liter vizet, tegyünk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, és forraljuk fel. Egy kis csokor petrezselymet mossunk meg, felső leveleit vágjuk le, aprítsuk össze, és rakjuk félre. A maradék részt fehér cérnával összekötözve szintén tegyük a levesbe. Amíg a leves felforr, szórjunk a gombás szójára egy csipet őrölt borsot, negyed mokkáskanál sót, 1 púpozott evőkanál szójalisztet, a felaprózott petrezselyem felét, majd reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, üssünk rá 1 előzőleg felvert tojást, és adjunk hozzá fél zsemlét is apró darabokra vágva. Jól gyúrjuk össze a masszát, majd vizes kézzel formáljunk belőle 8 db gombócot, és helyezzük az időközben felforrt levesbe. Főzzük kb. 20 percig, amíg a répák megpuhulnak. Nyáron 1 zöldpaprikát és 1 kisebb paradicsomot is rakjunk bele.

[396] Az intenzív ízek kedvelői Brassói aprópecsenyét kevernek bele. Annak érdekében, hogy ne oldódjanak ki belőle az ízanyagok, közvetlenül tálalás előtt tegyük bele.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Ha kész, a petrezselyemcsomót, valamint a paprikát és a paradicsomot szedjük ki egy tányérra, és mielőtt kidobnánk, a levét kanállal nyomkodjuk a levesbe. Télen kevés paprikakrémmel és paradicsompürével ízesíthetjük. Végül 1 evőkanál liszthez adjunk annyi olajat amennyit felvesz, és élénk tűzön, állandóan kevergetve, és habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Tegyük bele a felaprózott petrezselyem másik felét, és miután átsült, vegyük le a tűzről, majd szórjunk rá fél mokkáskanál fűszerpaprikát. Hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Öntsük a rántást az óvatosan kevert levesbe, és forraljuk még kb. 5 percig, hogy besűrűsödjön. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A többi félig megsütött húspótló szójamasszát tartalmazó ételhez hasonlóan ezt is érdemes előző nap elkészíteni, mert 1 napi érlelés után a legfinomabb.

Sajnos kevesen ismerik az erdélyi konyha ételeit, pedig nagyon finomak. Hun rokonaink mindmáig őrzik az ősi ízeket. A magyar konyhával ellentétben Erdélybe nem szivárogtak be a német, francia, mexikói, kínai és thai ételek. Tipikus erdélyi étel a csorbaleves, amit a székelyek a savanyú levesek királyának neveznek. Az eredeti recept húsgombócot tartalmaz. Ha ragaszkodunk ehhez a változathoz, szójagombócot készítsünk hozzá a Szójagombóclevesnél leírt módon. (Így finomabb lesz.)

Szójás csorbaleves

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát. Másnap az öblítővíz lecserélése után vágjuk vagy körmünkkel szakítsuk kétfelé, és készítsünk belőle fél adag Szójatepertőt. Utána mossunk meg 10 dg sárgarépát, 10 dg fehérrépát, 5 dg karalábét és 5 dg zellergumót. (Tisztított mennyiség.) Kaparjuk le a répák héját, hámozzuk meg a zellert, és a karalábét. Ismét mossuk meg őket, majd hosszában hasítsuk kisujjnyi vastag hasábokra, és 3-4 darabot összefogva daraboljuk kb. 0,5 cm széles szeletekre. 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és adjunk hozzá 1 közepes méretű kápia paprikát, kb. 0,5 cm széles kockákra vágva. Szórjuk egy közepes méretű, vastag falú fazékba[397], és 1 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a felaprított zöldségeket, és dinszteljük pár percig, hogy a pórusaik bezáródjanak.

Öntsünk rá 1,2 liter vizet, szórjunk bele 1 teáskanál sót, 1 evőkanál apróra vágott friss lestyánlevelet, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és főzzük kb. negyedóráig, amíg minden zöldség megpuhul. Télen a friss helyett 1 teáskanál szárított lestyánlevelet használjunk. (Szükség esetén friss vagy szárított zellerlevelet is tehetünk be.) Végül 10 dg tejfölbe keverjünk 1 mokkáskanál fűszerpaprikát. A pelyhes kicsapódás elkerülése érdekében engedjük fel kevés forró lével, és keverjük a levesbe.[398] Adjunk hozzá 0,5 dl almaecetet, és tegyük bele a szójatepertőt. Az eredeti recept szerint ecet helyett savanyú káposzta 2 deciliternyi levével savanyítják ezt a levest. (Ha ezt a megoldást választjuk, 1,1 liter vizet öntsünk a zöldségekre.) Forraljuk fel, de már ne főzzük. Melegen tálaljuk. (Előtte jól keverjük át, mert a tejföl felúszik a tetejére.) Hűtőszekrényben tároljuk.

Hús nélkül is készíthetünk a valódi húsleveshez megtévesztésig hasonló színű és ízű levest a következő módon.

194. Hamis húsleves

20 dg apró szemű, fehér szárazbabot előző este válogassunk, majd szűrőkanálban jól mossunk meg, és áztassuk be 1,8 liter vízbe. Másnap tisztítsunk meg 20 dg fehérrépát és 15 dg sárgarépát, hosszában vágjuk négyfelé, és tegyük hozzá. A sárgarépából azonban felvágás előtt reszeljünk le egy teáskanálnyit, és rakjuk félre. Ezután tisztítsunk meg 5 dg zellert és 5 dg karalábét, majd felsze-

[397] Ha zománcozott fazekat használunk, tegyünk alá lángterelőt.
[398] A gasztronómiában ezt az eljárást hőkiegyenlítésnek, vagy összemelegítésnek nevezik.

letelve ezeket is dobjuk a vízbe. (Finomabb lesz, ha 10 dg pasztinákot is teszünk bele. Ez esetben csak 10 dg fehérrépát adjunk hozzá.) Télen a fonnyadt zöldségre, és a fél évesnél szárazabb babra 2 liter vizet öntsünk. Adjunk még hozzá féldiónyi vöröshagymát, 1 púpozott teáskanál sót, 8-10 szem egész fekete borsot, egy csipet reszelt szerecsendiót, egy csipetnyi reszelt gyömbért, valamint egy csipet sáfrányt, vagy sáfrányos szeklicét, és fedő alatt lassan főzzük nedvességtartalomtól függően max. fél óráig, amíg a bab majdnem megpuhul.

Nyáron még finomabbá tehetjük a hamis húslevest, ha belefőzünk 1 zöldpaprikát, és 1 kisebb paradicsomot is. (A végén szedjük ki egy tányérra, és mielőtt kidobnánk, a levét kanállal nyomkodjuk a levesbe.) Télen acél teatojásba töltött lecsóval pótolhatjuk az ízeket. (Ennél a változatnál az egész borsot is tegyük a teatojásba. Így nem kell utólag keresgélni.) Közben a lereszelt sárgarépát 1 teáskanál olajban, lángterelő felett, állandóan kevergetve jól pirítsuk meg. Engedjük fel kb. 1 dl lével, és pár percnyi forralás után leszűrve keverjük a forrásnak indult levesbe. Még szebb színe lesz, ha a hagymát héjastól tesszük bele, a legkülső héjréteget azonban most is távolítsuk el róla. Vigyázzunk, hogy a babot ne főzzük puhára, mert akkor a leves zavaros és bableves ízű lesz. Ha kész, szűrjük le, majd ízlés szerinti mennyiségű cérnametéltet sós vízben főzzünk ki, és adjuk hozzá. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A cérnametéltet mindig frissen rakjuk bele, mivel másnapra elázik. Gyöngybabot lehetőleg ne használjunk erre a célra, mert nem elég intenzív az íze. Ha mégis rákényszerülünk, vegyük figyelembe, hogy hamarabb puhul, mint a többi bab, ezért max. 20 percig főzzük.

A visszamaradt leveszöldségeket kevés vajon megforgatva, párolt zöldségként önmagában fogyaszthatjuk, vagy párolt rizzsel tálalhatjuk. Apró kockákra vágva igen finom majonézes franciasalátát is készíthetünk belőle. A babból főzeléket, vagy puhára főzés után Babos rizst, Szójás babkását, Kukoricás babgulyást, illetve a Majonézes burgonyasalátához hasonló módon Babsalátát csinálhatunk. (Mivel ez a bab sós lében főtt, a belőle előállított ételt kevésbé sózzuk.) A fenti módon a babon kívül 30 dg zsenge **spárgatökből** is hasonlóan finom hamis húslevest készíthetünk. A meghámozott és feldarabolt tököt áztatás nélkül, a magvas belsőrésszel együtt főzzük meg. Egyébként a magvas belső rész önmagában is alkalmas erre a célra, a tököt pedig felhasználhatjuk más ételhez. Ennél a változatnál 1,4 liter vízből készítsük a levest. Nyáron 25, ősszel 30 percig főzzük.

Ennek a levesnek a minősége szinte kizárólag az alkalmazott ízesítőanyagoktól és fűszerektől függ. Csak első osztályú zöldségekkel, és fűszerekkel lehet az eredeti húslevessel megegyező ízt elérni. Ha módunkban áll valódi sáfrányt használjunk hozzá, mert a **sáfrány**[399] sem csak színezi, hanem ízesíti is az ételt. Az sem mindegy, hogy mikor adjuk az ételhez. Ha a sáfrányt már az elején beletesszük a levesbe, szép sárgává válik, de nem lesz olyan ízletes. A sáfrány íz- és aromaanyagai ugyanis hőkezelés hatására fokozatosan lebomlanak. Így ha finom levest szeretnénk készíteni, a végén adjuk a leveshez. A valódi sáfránynak jelentős gyógyhatása is van. Görcsoldó, szemgyógyító, hurutcsillapító szer. Csökkenti a koleszterinszintet, emellett étvágyjavító, görcsoldó és nyugtató hatású. Nagy adagban használva azonban káros az egészségre. A sáfrány dísznövényként is igen kedvelt. Gyönyörű virágai minden kertnek díszére válnak. Indiában a krókusz majdnem akkora megbecsülésnek örvend, mint a lótusz. Nálunk csak fűszerszaküzletekben szerezhető be, mert csekély a kereslet iránta. Ennek oka, hogy az összes fűszer közül a sáfrány a legdrágább. A magas ár annak tudható be, hogy az alapanyagául szolgáló sáfránykókusznak csak a bibéje használható fel. 1 kg sáfrányhoz 160 ezer virágra van szükség Szerencsére a szárított bibékből nagyon kevés is elegendő az étel megfestéséhez, aranysárgára színezéséhez.

Amennyiben csak az étel színezése a cél, akkor használhatunk helyette jóval olcsóbb **sáfrányos szeklicé**t[400] vagy népies nevén **pórsáfrány**t is. A trópusi országokban az ugyancsak olcsó **kurkuma**[401] szárított és porrá őrölt gyökerét használják erre a célra. (A kurkuma gyökere két részből áll. A gyökértörzse nagyon hasonlít a gyömbérhez. A belőle elágazó nyúlványokat leválasztják, és külön értékesítik.) Legismertebb közülük az **indiai kurkuma**[402]. A többi változat közül egyre kedvel-

[399] **Crocus sativus**
[400] **Carthamus tinctorius** L.
[401] **Curcumae rhizoma**
[402] **Curcuma longa**

tebb a **jávai kurkuma**[403]. Népszerűségének oka, hogy több benne az illóolaj, és xanthorrhizalt is tartalmaz. Kevésbé epehajtó tulajdonságú. A keserű indiai kurkuma azonban intenzívebb gyógyerővel rendelkezik. Fő hatása, hogy serkenti az emésztőnedvek elválasztását. Fogyasztása különösen az idősek számára előnyös, mert fokozza a zsíremésztést és az epeképződést. A vérzsírérték csökkenése javítja a HDL koleszterinszintet a vérben. A trigliceridek szintje is javul. Érelmeszesedés ellen szintén kiváló, segít megelőzni a magas vérnyomást, a szélütést és a szívinfarktust.

A legújabb kutatások szerint rendszeres fogyasztása gátolja a rák kialakulását. Ez annak tudható be, hogy fő hatóanyaga a kurkuma antioxidáns hatású, és semlegesíti a szabadgyököket. Reumatikus megbetegedésben szenvedőknek is ajánlott, mivel csökkenti a gyulladást az ízületekben. Külsőleg sebkezelésre használható. A sebre szórva csillapítja a vérzést, és fertőtlenít. Égési sebek esetén kevés vízzel készítsünk belőle pasztát, és kenjük a sebre. Ha megszárad, permetezzük be vízzel, hogy nedves legyen. Ezt addig csináljuk, amíg a bőr égő érzése megszűnik. Az élelmiszerekre is jó hatást gyakorol, mert gátolja az ételek romlását. A fajtától függően eltérő színárnyalatú kurkuma kiváló étvágygerjesztő. Ha az erősen színező hatású kurkuma megfesti a főzőedényt, ne kezdjük el súrolni, mert ez lekoptatja róla a zománcot. Tegyük ki a napra. Színezőanyaga érzékeny a fényre, erős napsütésben egy óra alatt lebomlik. **Dísznövény**ként[404] is termesztik, mert virágzatának pompája a lótuszvirággal vetekszik. Levelei is impozáns látványt nyújtanak.

A kurkuma adja a curry-nek nevezett fűszerkeverék színét is. A curry egyébként egy egzotikus fűszernövény, melynek a levelét használják. A **curry levél**[405] a currynek nevezett indiai étel fő ízesítője. A curry nevet viseli a híres fűszerkeverék is, holott nincs benne curry levél. (Sokan nem tudják, hogy a curry nem indiai fűszer. A gyarmati szolgálatból hazatérő angolok kísérletezték ki, hogy ételükre rászórva Angliában is élvezhessék az Indiában megszokott ízeket.) Fő alkotóelemei: kurkuma, római kömény, **koriander**[406], görögszénamag. Ehhez a porrá őrölt fűszerkeverékhez időközben **szegfűszeg**et[407], **gyömbér**t[408], kardamommagot, **szerecsendió**t[409], **szegfűbors**ot[410], **fahéj**at[411], fekete borsot és **cayenne-i bors**ot (méregerős paprika)[412] is adtak. A 12 fűszerből álló curry por nem csak pikáns ízűvé teszi az ételt, hanem felgyorsítja az anyagcserét, mely által elősegíti a fogyást.

Mivel a curry-nek nincs pontos receptje, egyes gyártók más fűszereket (pl. fekete mustármagot, curry levelet, sót) is kevernek bele. A curry por fő előállítója és felhasználója India, de az egész világon nagyon népszerű fűszerkeverék. Egyébként a curryt sokan helytelenül köri-nek ejtik. Nem csak az angol nyelvterületen, hanem mindenütt a világon **kari** a neve. A kurkuma speciális változata a **fehér kurkuma**[413]. Bár külsőre nagyon hasonlít a kurkumához, íze inkább a gyömbérre emlékeztet. Ezért a gyömbér helyettesítésére szolgál. Mivel aromája nem annyira intenzív, nem csak fűszerként, hanem zöldség alapanyagként is használják. Nem túl kedvelt, mert kesernyés utóíze van. Indiában savanyítják. Gyógyhatással is rendelkezik, mivel csillapítja a bélgörcsöt, és tisztítja a vért.

---

[403] **Curcuma xanthorrhiza**

[404] **Curcuma caesia + Curcuma alismatifolia + Curcuma australasica**

[405] **Murraya koenigii + Cholcas koenigii**

[406] **Coriandrum sativum** L.

[407] **Syzygium aromaticum** L. **+ Caryophyllus aromaticus** L. + **Eugenia caryophyllata + Eugenia aromatica**

[408] **Zingiber officinale** Rosc.

[409] **Myristica fragrans** Nem sokban különbözik tőle a vad szerecsendió (**Myristica fatua**). Ezt a fajtát csak a termőhelyén lakók használják, mert kisebb, mint a szerecsendió, és nincs illata. Aromája pedig a tárolás során fokozatosan csökken.

[410] **Pimenta officinalis**

[411] **Cinnamomum verum** + **Cinnamomum zeylanicum** + **Cinnamomum ceylanicum**. Rokon faja a **Cinnamomum cassia**, vagyis a **kínai fahéj**. Ugyanúgy néz ki és hasonló ízű, mint a ceyloni fahéj, de tízszer akkora az egészségre káros kumarin tartalma. Ennek ellenére az élelmiszergyárak a kínai fahéjt alkalmazzák, mert jóval olcsóbb. A fűszerhamisítók is gyakran kínai fahéjt töltenek a Fahéj feliratú zacskóba, és elfelejtik feltüntetni rajta a latin nevét. Ha biztosra akarunk menni, bioboltokban vásároljunk fahéjt, mert ezekből az üzletekből kitiltották a kassziát.

[412] Cayenne egy dél-amerikai város, melynek környékén az európaiak először ismerhették meg a csípős paprikát.

[413] **Curcuma zedoaria**

A különleges ízek kedvelői gyömbér helyett használhatnak myogát is. A közismert gyömbérrel ellentétben a **myoga**[414] vagy **japán gyömbér** nem föld alatti gumó, hanem egy hosszú, lándzsa alakú levelekkel rendelkező bokor földből előtörő bimbója. A kb. 1 m magas lombhullató évelő növény sűrű kolóniákat alkot. (Rizómái által osztódással szaporodik, de magról is szaporítható.) Réteges levelekből álló húsos, ropogós bimbói a szárak mentén, a rizómákból fejlődnek ki. Ezek a zsenge rózsaszín rügyek, amik úgy néznek ki, mint bimbós lótuszvirágok. Kellemes, fűszeres aromájú zöldségként használják, és főleg leveseket (pl. miso leves) ízesítenek vele. Apróra vágva és sütve köretként is használható. Gyakran savanyítják.

Japánban évente 9000 tonna myogát termesztenek, így szinte minden háziasszony ismeri. Minden piacon árusítják, és a szupermarketekben is kapható. Koreában és Kínában szintén kedvelt zöldség. Új-Zélandon, Ausztráliában, Tasmaniában is termesztik. A nyugati országokban azonban csak a luxus éttermek használják. Íze enyhébb a gyömbérnél, ezért nyersen is fogyasztható. (Főleg sushiba rakják.) Léteznek sárga színű klónjai is, melyeket külföldön termesztenek. Kontinentális éghajlat alatt is termeszthető, de a téli fagyok ellen talajtakaróval kell védeni. Kínában gyógynövényként is használják köhögés és reuma kezelésére.

Külföldön járva jó ha tudjuk, hogy a cayenne-i bors néven ismert apró, hegyes paprika tízszer, míg a **chili**[415] húszor erősebb a mi **cseresznyepaprikánknál**[416]. A legcsípősebb a narancsszínű, formátlan habanero, amely a chilinél is háromszor erősebb. Mellesleg a világ második legcsípősebb paprikája az indiai **Bhut Jolokia** vagy más néven **Naga Jolokia**. 250-szer erősebb, mint a mi csípős paprikánk. Ezt a kapszaicin illóolaj előállítására használják, melynek SHU[417] erőssége 15 millió. Összehasonlításképpen a cseresznyepaprikánk erőssége csupán 4 ezer SHU. A világ legcsípősebb paprikáját Michael Michaud termeszti a dél-angliai Dorsetben. A **Dorset Naga** paprika csípőssége 1,2 millió a Scoville-skálán. Csak dupla gumikesztyűvel lehet megfogni, hogy ne okozzon égési sérülést. A csípős paprika és a chili paprika nem csak erősségben tér el egymástól. Legfőbb különbség közöttük, hogy a magyar erős paprika azonnal csípi a nyelvet, míg a chili paprika ereje főleg akkor érződik, amikor lenyeli az ember.

A trópusok chili paprikája a **szőrös paprika**[418]. Közép-Amerika hegyvidéki területein termesztik. Nevével ellentétben nem a termése szőrös, hanem a növény szára és levelei. Mivel melegkedvelő, így védekezik az éjszakai lehűlés ellen. (A trópusi hőséget azonban nem bírja, ezért sík területeken nem termeszthető.) Bársonyos levelei és sötétlila virágai jól mutatnak a kertekben. (A termesztett paprikák közül egyedül ennek a fajnak a virágai lilák. A magvai sem fehérek, hanem feketék.) Nagyon régi paprikafajta. Az inkák már 8000 évvel ezelőtt ültették. Legismertebb fajtája a rocoto vagy rocotillo. Nem túl csípős, a Scolville-skálán csupán 1500-2500 egységet ér el, viszont igen zamatos. Termése szabálytalan, göcsörtös, de vannak köztük kerekded alakúak is. Ezt a gömbölyű fajtát főleg Mexikóban termesztik, és almapaprikának (manzano) nevezik, de ennek semmi köze sincs a mi almapaprikánkhoz. Színe is változó. A piros húsú mellett létezik sárga és narancsszínű változata is. Jellegzetessége, hogy évelő növény. Akár 15 évig is termőképes. Általában közepes méretű bokor, de vannak köztük futó fajták is, melyek megfelelő támaszték esetén 2-3 méter magasra is felkapaszkodnak.

A chili különleges változata a **kínai paprika**[419]. Nevével ellentétben ez a fajta is Dél-Amerikából származik, de legnagyobb mennyiségben Kínában termesztik. Jellegzetessége, hogy sárgabarackra emlékeztető aromája van. Több fajtája is van. Közülük a legcsípősebb 1-2 méter magas bokrokon terem. Igen szapora fajta. Élénkpiros, vízcsepp alakú termései szinte ellepik az egész bokrot. Dísznövényként is ültethető. A chili paprika vagy ahogy a magyar botanikusok nevezik: **cserjés paprika** kevesek által ismert fajtája a **bogyós paprika**[420]. Ismeretlenségének oka, hogy Dél-Ame-

---

[414] **Zingiber mioga**
[415] **Capsicum frutescens**
[416] **Capsicum annuum**
[417] Scoville heat unit
[418] **Capsicum pubescens**
[419] **Capsicum chinense**
[420] **Capsicum baccatum**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

rikán kívül nem nagyon termesztik. Az „ají” különböző alakú, méretű és aromájú lehet. A perui és a brazil konyha nélkülözhetetlen ízesítője. Sajátos változata a **kambuki paprika**[421]. Sokak szerint úgy néz ki, mint egy UFO. Erezete csípős, de a szárnyai édesek, ezért csemegepaprikaként is fogyasztható. Sokan dísznövényként ültetik.

A különleges alakú chili paprikák közül legbizarrabb a **pénisz paprika**[422], vagy szalonképesebb nevén **Péter paprika**. Első, ismertebb nevének eredetére nem nehéz rájönni, csak rá kell pillantani. Ez a gyűrött héjú csöves paprikát nemcsak a perverz hobbikertészek termesztik. Nyersen, csípős csemegepaprikaként fogyasztható, de gyakran ízesítenek vele salátákat, és konzervált uborkát. Jó ízű, zamatos paprika. Vörös, zöld és sárga színben termeszthető. Hossza: 8-10 cm, átmérője kb. 2,5 cm. Dísznövényként is nagyon népszerű. Könnyű kitalálni, hogy miért.[423] Ha az Interneten próbálunk vetőmagot szerezni, készüljünk fel rá, hogy nem adják olcsón.[424]

195. Szárazbableves

Előző este válogassunk majd szűrőkanálban jól mossunk meg 20 dg száraz tarkababot, és áztassuk be 1,4 liter vízbe. (A tavalyi, legalább fél éves szárazbabra 1,5 liter vizet öntsünk.) Másnap adjunk hozzá egy diónyi vöröshagymát, és 1 teáskanál sót. Egy kis csokor petrezselymet mossunk meg, felső leveleit vágjuk le, aprítsuk fel, és tegyük félre. A maradék részbe csavarjunk bele 2 gerezd fokhagymát, fehér cérnával kötözzük össze, és dobjuk a levesbe, majd fedő alatt főzzük min. háromnegyed óráig, amíg a bab megpuhul. Közben 5 dg sárga-, valamint 5 dg fehérrépát tisztítsunk meg, vágjuk laskára (a hasábburgonyával megegyező szélességű és hosszúságú hasábokra), és kb. negyedóra múlva ezeket is adjuk a leveshez. Ha nincs otthon sárga- és fehérrépa, akkor só helyett 1 púpozott teáskanál Vegetát tegyünk bele. Így is jó íze lesz. A főzés során képződő habot teaszűrővel szedjük le róla. Végül 1 evőkanál liszthez öntsünk annyi olajat amennyit felvesz, és élénk tűzön habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Rakjuk bele az előzőleg apróra vágott petrezselyemlevelet, és miután átsült vegyük le a tűzről, majd szórjunk rá fél mokkáskanál fűszerpaprikát. Hagyjuk langyosra hűlni, azután állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen, majd rántsuk be vele a levest, és forraljuk még kb. 5 percig. Ha kész, vegyük ki belőle a petrezselyemcsomót és a vöröshagymát. Télen 1 mokkáskanál szárított petrezselymet szórjunk a levesbe.

Melegen, csipetkével tálaljuk. A parasztos ételek kedvelői tegyenek kevés apróra vágott lila hagymát a tányérba, és erre merjék rá a forró levest. A fogak között ropogó friss hagyma igen pikáns ízűvé teszi a bablevest. Burgonyás- vagy fokhagymás pogácsával egytálételként is fogyasztható. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha nagyon száraz a bab (2-3 éves), akkor só nélkül főzzük, és csak a berántás után sózzuk meg, mivel így hamarabb puhul. Nyáron a primőr zöldséget később tegyük a levesbe, mert 5 perccel hamarabb puhul, mint a téli. Sokan fehér babból készítik ezt a levest. Ennek főzési ideje kevesebb. Különösen vonatkozik ez a gyöngybabra. Gyöngyházfényű, csillogó héja miatt egyesek jégbabnak is nevezik. Sajnos ma már alig lehet hozzájutni. A termelők szerint nem szeretik a vásárlók, mert leválik a héja, és felúszik a leves tetejére. Ezért nem keresik, nem veszik. Ez azonban tévedés. Azért válik le a héja, mert túlfőzik. A háziasszonyok nem tudják, hogy hamar meg-

---

[421] **Capsicum baccatum** var. **pendulum + Capsicum baccatum** var. **baccatum**

[422] **Capsicum annuum** var. **annuum**

[423] A Kontinentális zöldségek és gyümölcsök albumban csak a **Betűtípus → Rejtve** utasítás feloldásával tekinthető meg.

[424] A paprikafajták ismertetésének végén érdemes még megjegyezni, hogy aki a különböző paprikák nevét idegen nyelvekre szeretné lefordítani, nagy bajban lesz. A különböző fordítóprogramok ugyanis az angol nyelvet használják közvetítő nyelvként. Az angolban viszont viszont nincs neve a paprikának. A paprikára is a pepper (bors) kifejezést használják. Ez őket nem zavarja, de a fordítóprogramokat igen. Az egyezőség miatt a fordítóprogramok a paprika kifejezést más nyelveken borsra fordítják. Ezért használjuk a magyar paprika szót! Ezt a kifejezést az angol szótár is ismeri, és jól fordítja. A paprika szót már eddig is több idegen nyelv használta, nem árt ha mi is szorgalmazzuk a terjedését. Ezzel a világ minden nyelvén kizárható lesz a két növény összetévesztése. Arra ne várjunk, hogy az angolok önálló nevet adjanak a paprikának. Ha több évtizednyi idő nem volt nekik elegendő ahhoz, hogy átvegyék és alkalmazzák az SI mértékrendszert, akkor miért pont a paprikával törődnének. A jobb oldali közlekedésre való átállás is megoldhatatlan problémát jelent nekik

puhul, ezért ezt is háromnegyed órán át főzik, mint a többi babot. Így a termelők és a fogyasztók tájékozatlansága miatt szegényebbek lettünk egy babfajtával. Ezt azért is sajnálhatjuk, mert a gyöngybab áztatás nélkül is főzhető.

Egyébként az ínyencek nyáron mindig **kifejtett bab**ból[425] készítik ezt a levest, és 1 teáskanálnyi apróra vágott friss **nyári borsfű**vel[426] ízesítik. Ez a rómaiak által igen kedvelt fűszernövény nem csak finomabbá teszi ezt a levest, hanem a bab puffasztó hatását is csökkenti. Ebben az esetben a főzési idő kb. 25 perc, és az áztatás természetesen elmarad. A vöröshagymát ne egészben tegyük bele, hanem apróra vágva 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Utána adjuk hozzá a feldarabolt répákat, majd a kifejtett babot, szórjunk rá egy csipet cukrot, és főzés előtt mindegyiket dinszteljük pár percig. Friss babból a szükséges mennyiség 35 dg, és 1,3 liter vizet öntsünk rá. A borsfüvet csak a végén, a rántással együtt rakjuk bele. (Nálunk kevésbé ismert a **téli borsfű**[427]. Neves éttermek szakácsai használják, mert intenzívebb ízű, mint a nyári változat.) Ha piacon vásárolunk, gyakran előfordul, hogy az őstermelők a mérleghasználat elkerülése érdekében űrmértéket alkalmaznak. Ebben az esetben egy 0,5 literes megpúpozott pohár kifejtett bab 35 dekagrammnak felel meg. Amennyiben kifejtetlenül vásároljuk, akkor a közepesen telt hüvelyes babból kb. fele mennyiségű fejtett bab nyerhető ki. Ha nem tudjuk aznap feldolgozni, ne bontsuk ki, mivel másnapra megbarnul.

Finom levest készíthetünk a piacon néha fellelhető **lóbab**ból[428] is, amely az Óvilág egyetlen őshonos babfajtája. A lóbabot vagy más néven **disznóbab**ot a rómaiak hozták át Észak-Afrikából. A középkori Európában ez volt a „bab”, mindenki ezt termesztette. A jelenleg használt babfajták az Újkorban keletkeztek, a hibridizálás tudományának kialakulásával. Vigyázzunk, hogy ne főzzük túl, mert akkor a héja megkeményedik, a belseje pedig szétmállik. A lóbabnál is nagyobb magvak találhatók a **tűzbab**[429] vastag, nehezen kibontható hüvelyében. Főleg dísznövényként termesztik, mert magasra felfut, és tűzpiros virágai színpompás látványt nyújtanak. Magvainak vastag bőre többnyire tarka, de léteznek sárga és fehér változatai is. Tarka változata erősen színezi az ételt, de sokan kedvelik. Főleg levest készítenek belőle. Zsenge állapotban a magvak kifejlődése előtt hüvelye is beleszelhető a levesbe, de ettől kissé kesernyés lesz. A kiskerttulajdonosok azért is szeretik termeszteni, mert gyökerei mélyebbre hatolnak, azért jobban tűri a szárazságot. Helyet sem foglal, mert általában a kerítésre futtatják fel. (Ősszel célszerű a száraz indákat leszedni, mert ha megszívják magukat esővízzel, a kerítés megrozsdásodik tőle.)

Télen mirelit kifejtett babból is ízletes levest készíthetünk, fél mokkáskanálnyi szárított borsikafűvel fűszerezve. A babot fagyottan tegyük a zöldségre, de előtte szűrőkanálba rakva meleg vízzel öblítsük át. Aki kedveli a kifejtett babot, gyorsfagyasztás útján tartósíthatja is. A blansírozást kb. 10 percig végezzük, majd szűrjük le, hideg vízzel öblítsük át, és egy tiszta konyharuhán terítsük szét. Teljes lehűlés után szorosan töltsük polietilénzacskóba, majd légmentesen zárjuk le, mert a levegőtől megkeseredik. A blansírozás következtében a mirelit kifejtett bab főzési ideje kb. 10 perccel rövidebb, mint a friss babé. Konzerválás útján történő tartósítással ne kísérletezzünk, mivel a kifejtett bab házilagos módszerrel nem csírátlanítható.

Az évszázadokon át készített hagyományos bableves már nem elégíti ki mindenki igényét. Korunk rántásfóbiája ezt a levest is átalakította. Annak érdekében, hogy ne kelljen berántani, a bablevest is besűrítették. Így olyan sűrű lett, hogy a rántás elhagyható belőle. Fűszer is több került bele, így a szójás bableves akár ízletes egytálételként is fogyasztható.

196. Szójás bableves

Előző este válogassunk, majd szűrőkanálban jól mossunk meg 20 dg száraz tarkababot, és áztas-

[425] **Phaseolus vulgaris** L. var. **nanus** + **Phaseolus vulgaris** L. var. **vulgaris**
[426] **Satureja hortensis** + **Satureja hortensia** + **Satureja thymbra**
[427] **Satureja montana**
[428] **Vicia faba** L.
[429] **Phaseolus coccineus**

suk be kb. 8 dl vízbe. Áztassunk be 5 dg szójakockát is a Szójatepertőnél leírt módon, és másnap pirítsunk belőle szójatepertőt. (Sütés előtt a beáztatott szójakockát körmünkkel szakítsuk kétfelé.) Utána vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Előtte fogjunk egy csomóba 20 dg savanyú káposztát, és vágjuk ujjnyi széles szeletekre. Tegyük a megdinsztelt hagymákra, és továbbra is állandóan kevergetve süssük még pár percig. Adjuk hozzá a leszűrt és leöblített babot, és öntsünk rá 1 liter vizet. Szórjunk bele 1 teáskanál sót, 1 teáskanál fűszerpaprikát, fél mokkáskanál őrölt köményt, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és tegyünk bele 1 megmosott babérlevelet. Főzzük negyedóráig. Közben tisztítsunk meg 5 dg sárgarépát, 5 dg fehérrépát és 5 dg zellert. A répákat vágjuk kb. 3 mm vastag szeletekre. (A vastag répákat előbb hosszában hasítsuk négyfelé.) Aprítsuk fel a zellert is kb. 0,5 cm széles kockákra. Ezt követően hámozzunk meg 10 dg megmosott burgonyát, és meghámozva vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. A felaprózott zöldségeket tegyük a félig megfőtt levesbe, és főzzük még kb. fél óráig, amíg a bab megpuhul. Végül keverjük bele a szójatepertőt[430], de ezzel már ne főzzük. Melegen tálaljuk. Aki szereti, keverjen a tányérjába 1 evőkanál tejfölt. Hűtőszekrényben tároljuk.

A lencselevest is utolérte a rántás nélküli sűrítés divatja. Az egytálételnek is kiváló sűrű lencselevest zöldséges lencselevesnek hívják.

197. Zöldséges lencseleves

Előző este válogassunk, majd szűrőkanálban jól mossunk meg 20 dg lencsét, és áztassuk be kb. 8 dl vízbe. Áztassunk be 5 dg szójakockát is a Szójatepertőnél leírt módon, és másnap pirítsunk belőle szójatepertőt. (Sütés előtt a beáztatott szójakockát vágjuk vagy körmünkkel szakítsuk kétfelé.) Utána tisztítsunk meg 5 dg sárgarépát, 5 dg fehérrépát és 5 dg zellert. A répákat vágjuk kb. 3 mm vastag szeletekre. (A vastag répákat előbb hosszában hasítsuk négyfelé.) Aprítsuk fel a zellert is kb. 0,5 cm széles kockákra. Hajtogassunk össze 10 dg megmosott kelkáposztalevelet, és vágjuk kb. 0,5 cm széles szeletekre. (Lemérése előtt vágjuk ki belőle a vastag főerét.) Ezt követően mossunk meg 10 dg brokkolit, és vágjuk gesztenyeméretű darabokra. (A hosszában kettéhasított és meghámozott szárát 0,5 cm széles szeletekre metéljük.) Vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. A felaprózott zöldségeket tegyük megdinsztelt hagymákra, és továbbra is állandóan kevergetve süssük még pár percig. Adjunk hozzá 2 evőkanál sűrített paradicsomot, jól keverjük át, majd tegyük rá a leszűrt és leöblített lencsét. Öntsünk rá 1 liter vizet, szórjunk bele 1 teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és dobjunk bele 1 megmosott babérlevelet. Főzzük kb. negyedóráig, amíg a lencse és minden zöldség megpuhul. Végül keverjük bele a szójatepertőt[431], de ezzel már ne főzzük. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

198. Lencseleves

Előző este tésztaszűrőben, folyó víz alatt mossunk meg 20 dg megtisztított lencsét, és tegyük egy zománcozott edénybe, majd öntsünk rá 1,5 liter vizet. Másnap adjunk hozzá egy diónyi vöröshagymát, és 1 teáskanál sót. (Annak érdekében, hogy a hagyma íze jobban kifőjön, a szár felőli végénél metsszük be félig.) Egy kis csokor petrezselymet mossunk meg, felső leveleit vágjuk le, aprítsuk fel, és tegyük félre. A maradék részbe csavarjunk bele 2 gerezd fokhagymát, és fehér cérnával kötözzük össze, majd rakjuk ezt is a levesbe. Utána adjunk hozzá 1 babérlevelet, és fedő alatt főzzük kb. 10 percig, amíg a lencse megpuhul. A főzés során képződő habot teaszűrővel szedjük le róla. (Ne főzzük teljesen puhára, mert akkor a berántás során péppé fő. A tavalyi száraz lencsét min. ne-

[430] Az intenzív ízek kedvelői Brassói aprópecsenyét kevernek bele. Annak érdekében, hogy ne oldódjanak ki belőle az ízanyagok, közvetlenül tálalás előtt tegyük bele.
[431] Az intenzív ízek kedvelői Brassói aprópecsenyét kevernek bele. Annak érdekében, hogy ne oldódjanak ki belőle az ízanyagok, közvetlenül tálalás előtt tegyük bele.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

gyedóráig kell főzni.) 1 evőkanál liszthez öntsünk annyi olajat amennyit felvesz, és élénk tűzön habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Keverjük bele az előzőleg apróra vágott petrezselyemlevelet, majd a tűzről levéve tegyünk hozzá fél mokkáskanál fűszerpaprikát. Hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Ezután rántsuk be vele a levest, és forraljuk még kb. 5 percig. Ha kész, vegyük ki belőle a petrezselyemcsomót, a babérlevelet és a vöröshagymát. Télen 1 mokkáskanál szárított petrezselymet szórjunk a levesbe.

Melegen, csipetkével és kevés almaecettel ízesítve tálaljuk. Burgonyás- vagy fokhagymás pogácsával egytálételként is fogyasztható. Hűtőszekrényben tároljuk. Aki nem szereti a savanyított leveseket, ízesítőként tegyen 5 dg sárga- és 5 dg fehérrépát vékony szeletekre vágva az áztatóvízbe, és a lencsével együtt főzze meg. Ebben az esetben a babérlevelet hagyjuk el belőle. A különleges ízek kedvelői kakukkfűvel vagy őrölt koriandermaggal és egy csipet őröl borssal, illetve lestyánnal is ízesíthetik a lencselevest. Van, aki paradicsomlevet tesz bele. Az ínyencek egy csipetnyi reszelt citromhéjjal és pár csepp citromlével tárják fel a **lencse**[432] ízét.

Vásárlásnál az apró szemű lencsét válasszuk, mert annak jobb íze van, mint a nagy szemű, hibridizált fajtáknak. Az átható zamatú lencsefajtákból babérlevél, ecet, zöldségek, citrom és fűszerek nélkül is finom levest készíthetünk. Egyébként a legízletesebb leves az apró szemű **fekete lencsé**ből[433] készíthető. A beluga lencsét a Közel-Keleten termesztik, és az egész világon nagyra becsülik intenzív íze, és a jó alakmegőrző-képessége miatt. A francia konyha régóta használja, a francia lencsés ételek legkedveltebb alapanyaga. (Mivel apró és hamar puhul, nem kell beáztatni.)

A fekete lencsének nevezett sötétzöld színű lencsén kívül igen jó íze van még a vörös lencsének. Legkevésbé átható ízű a nálunk általánosan ismert és termesztett zöld lencse. Mellesleg a kontinentális lencse hivatalos neve is megtévesztő, mivel a színe nem zöld, hanem világosbarna. Ismert még az indiai sárga és barna lencse, melyeknek a színe valóban olyan, amilyennek nevezik őket, de ezek a fajták péppé főnek, így termesztésük Európában nem terjedt el. (Mivel hamar puhul, a vörös lencsét nem kell előzőleg beáztatni.)

Egyébként a barna lencse nem más, mint maghéjas vörös lencse. Meglepő, hogy a **vörös lencse**[434] őshazája nem India, hanem a Földközi-tenger vidéke. Európából került át Indiába, ahol nagy népszerűségnek örvend. Az úgynevezett „dhalételek” készítéséhez nélkülözhetetlen. Nálunk csak a vegetáriusok fogyasztják. Bioboltokban szerezhető be. A nyugati országokban viszont egyre jobban terjed a használata. Keresettségét növeli, hogy magas szénhidráttartalma ellenére kitűnő alapanyaga a cukorbetegek étrendjének, mivel glikémiás indexe alacsony. Ez azt jelenti, hogy csekély mértékben és lassan emeli meg a vércukorszintet. Magas élelmirost-tartalma folytán megelőzhetők vele a bélbetegségek is. A vörös lencsét lisztté őrölve is használják.

A különleges fajták közé tartozik még az enyhén diófű Puy lencse. Ezt vékony héjú, kékeszöldes színű lencsét a gallok telepítették be több mint kétezer éve. Jelenleg is főleg Franciaországban termesztik, szigorúan vegyszermentesen. Megbecsültsége igen nagy, védjegyoltalom alatt áll. Nem véletlenül nevezik a lencsék kaviárjának. Feszes teste, ásványi anyagokban gazdag különleges íze a Puy környéki vulkanikus talajnak és a régió mikroklímájának köszönhető. Termesztése és betakarítása nagy odafigyelést igényel, ezért jóval többe kerül, mint a közönséges lencsefajták. A Pui lencse hamar puhul, ezért nem kell beáztatni. Magas ára miatt főleg luxusszállodák éttermében használják. Nálunk nem kapható.

199. Gombás lencseleves

Előző este tésztaszűrőben, folyó víz alatt mossunk meg 20 dg megtisztított lencsét, és tegyük zománcozott edénybe, majd öntsünk rá 1,3 liter vizet. Másnap folyó víz alatt mossunk meg 15 dg csiperkegombát, és vágjuk négyfelé. Utána egy diónyi vöröshagymát metéljünk apróra, reszeljünk

[432] **Lens culinaris** + **Lens esculenta**
[433] **Lens esculenta**
[434] **Lens esculenta**

rá 2 gerezd fokhagymát, szórjunk rá egy csipet sót, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a gombát, és azt is dinszteljük addig, amíg a kiengedett levét elfövi. Ekkor öntsük hozzá a lencsét az áztatóvízzel együtt, szórjunk bele 1 teáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és főzzük kb. 15 percig, amíg a gomba megpuhul. Miután megfőtt szűrjük le, és szedjük ki belőle a gombát. (Gyorsabban végzünk vele, ha a leves tetejére felúszott gombadarabokat leszűrés előtt kanállal leszedjük.) Adjunk a visszamaradt lencséhez 10 dg tejfölt, és kevés lével turmixoljuk össze. A pépet a maradék lével együtt öntsük az időközben vékony szeletekre vágott gombára. (Az oldalára tapadt pépet ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és adjuk a leveshez. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés.) Végül fedő nélkül forraljuk a levest még kb. 5 percig, hogy besűrűsödjön. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrénybe tároljuk.

Sokan paradicsomlével felöntve készítik a **Gombás lencseleves**t. Sajnos a gyári paradicsomlé sok tartósítószert tartalmaz. Ezért jobban járunk, ha kevesebb tartósítószert tartalmazó sűrített paradicsommal készítjük.

Előző este vegyük ki a sűrített paradicsomot a mélyhűtőből, hogy felengedjen, majd tésztaszűrőben, folyó víz alatt mossunk meg 20 dg lencsét. Tegyük egy edénybe, és öntsünk rá kb. 8 dl vizet. Másnap folyó víz alatt mossunk meg 20 dg csiperkegombát, és vágjuk kb. 3 mm vastag szeletekre. (A vastag szárat előzőleg hosszában hasítsuk ketté, a nagyméretű gombafejeket pedig keresztben vágjuk ketté.) Utána 5 dg vöröshagymát metéljünk apróra, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a gombát, és azt is dinszteljük addig, amíg a kiengedett levét elfövi. Ekkor keverjük bele 2 púpozott evőkanál sűrített paradicsomot, egy kis csokor apróra metélt petrezselymet és 1 teáskanál finomra vágott kakukkfüvet[435]. Öntsünk rá 8 dl vizet, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és főzzük 10 percig. Tegyük rá a leszűrt lencsét és főzzük még kb. 10 percig, amíg a gomba és a lencse is megpuhul. Közben sós vízben főzzünk puhára 2 evőkanál csipetkét[436]. Leszűrve keverjük a levesbe. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrénybe tároljuk.

Kedvelt mediterrán étel a görög lencseleves. Olyan sűrű, hogy nem kell berántani. Egytálételként fogyasztható.

200. Görög lencseleves

Először mossunk meg 20 dg sárgarépát, és kaparjuk le a héját. Ha rövid, vastag darabokat vettünk, hosszában hasítsuk ketté, majd metéljük kb. 2 mm vastag szeletekre. Utána hosszában hasítsunk ketté 2 szál (kb. 20 dg) szárzellert, és vágjunk ugyancsak 2 mm vastag szeletekre.[437] Metéljünk apróra 5 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük rá a feldarabolt sárgarépát és szárzellert, s dinszteljük még 5 percig. Öntsünk rá 1,3 liter vizet, adjunk hozzá 20 dg megmosott lencsét, majd szórjunk rá 1 teáskanál sót, 1 csapott mokkáskanál szárított oregánót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Keverjük meg, és lefedve, takaréklángon főzzük kb. 20 percig, amíg a lencse megpuhul. Végül keverjünk bele 1 evőkanál citromlevet, és melegen tálaljuk. A görögök ezt az egytálételt friss, ropogós pitával fogyasztják. Mi készítsünk hozzá pogácsát.

Ugyanígy készül a **Görög lencsekrémleves**. Ez esetben vörös lencsét használjunk hozzá, mert ennek nincs héja.[438] Ezt a változatot 1,1 liter vízzel engedjük fel, majd langyosra hűlve szűrjük le, és a visszamaradt lencsét kevés lével turmixoljuk össze. (Az oldalára tapadt pépet ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egysze-

[435] Télen a friss kakukkfű fél mokkáskanál szárított kakukkfűvel helyettesíthető.)
[436] Ha gyári csipetkét használunk, 8 tojásosat vegyünk. A 2 és 4 tojásos száraztészták nem keverhetők bele a levesbe, mert eláznak. Ezeket a gyenge minőségű tésztákat csak tálalásnál lehet a levesbe keverni.
[437] Vegyünk belőle két csomaggal, és a maradékból készítsünk Csőben sült szárzellert.
[438] A bab és a lencse bőrszerű héját a turmixgép nem képes homogén péppé zúzni.

rűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.) Végül öntsük rá a leszűrt levet, tegyük vissza a tűzre, keverjünk bele 2 dl tejszínt, és forraljuk fel. Melegen tálaljuk. Feltétként Pirított fűszeres csicseriborsót szórjunk rá. Ha ennek az önmagában is fogyasztható csemegének az elkészítésére nincs időnk, használjunk helyette pirított olajos magvakat (mandula, tökmag, napraforgómag). Amennyiben ennek a 8 dekagrammnyi olajos magnak a pirítására sincs időnk, bontsunk ki 10 dg frissen pörkölt földimogyorót. Dörzsöljük le róla a belső héját, a mogyorószemeket válasszuk ketté, és arányosan elosztva szórjuk a meleg levesre. (Ezt az időkímélő eljárást szinte mindegyik krémlevesnél alkalmazhatjuk.) Hűtőszekrényben tároljuk.

Az olaszok lencselevese a lencsés minestrone. Abban különbözik a mi lencselevesünktől, hogy zöldséggel dúsított. Ennélfogva jóval sűrűbb, laktatóbb. Ezért ezt sem kell berántani. Ízében azonban nem a lencse, hanem a zöldségek dominálnak. A változatosság kedvéért érdemes kipróbálni ezt a változatot is. (Ha finomnak találtuk, a lencsés minestrone-hez nagyon hasonló Görög lencseleves is ízleni fog. Kóstoljuk meg az olaszok harmadik híres minestrone-jét, a Genovai bablevest is. Ezt padlizsánnal, gombával és fehér káposztával dúsítják. Nem kevésbé finom a Csicseriborsós minestrone. Ezt szárzellerrel, spenóttal és kelkáposztával dúsítják.)

201. Lencsés minestrone

Előző este mossunk meg, majd áztassunk be 10 dg lencsét kb. 0,8 liter vízbe. Másnap hámozzunk meg 10 dg tömör burgonyát, és megmosva vágjuk kb. 1 cm széles kockákra, majd hámozzunk meg, és vágjunk 0,5 cm széles kockákra 5 dg karalábét is. Utána metéljünk 2 mm vastag szeletekre 10 dg sárgarépát és 5 dg fehérrépát. (Előtte fűrészfogú késel, folyó víz alatt kaparjuk le a héját. Ha rövid, vastag darabokat vettünk, darabolás előtt hosszában hasítsuk ketté őket.) Mossunk meg 1 szál (10 dg) szárzellert.[439] Hosszában hasítsuk ketté, és vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre, majd hosszában és keresztben metéljünk ugyancsak 2 mm vastag szeletekre 5 dg kelkáposztalevelet is.[440] Mossunk meg 25 dg kemény húsú (Lucullus) paradicsomot, majd 10-15 másodpercre dobjuk forró vízbe, és húzzuk le róla a héját, majd vagdaljuk kb. 1 cm széles kockákra.

Tisztítsunk meg és metéljünk apró darabokra egy diónyi vöröshagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál olívaolajon, állandóan kevergetve dinszteljük üvegesre. Keverjünk bele 1 evőkanál sűrített paradicsomot, tegyük rá a feldarabolt zöldségeket, s dinszteljük még 5 percig. Öntsünk rá 1 liter vizet, adjuk hozzá a leszűrt lencsét, majd szórjunk rá 1 teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és tegyünk bele 1 púpozott evőkanálnyi apróra metélt bazsalikomot. (Télen 1 mokkáskanál morzsolt, szárított bazsalikomot szórjunk bele. Az intenzív ízek kedvelői adhatnak hozzá 1 púpozott teáskanálnyi apróra metélt friss, illetve fél mokkáskanálnyi szárított oregánót és kakukkfüvet is. Keverjük meg, és lefedve, takaréklángon főzzük kb. 20 percig, amíg az összes zöldség és a lencse megpuhul. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Aki még ezt a változatot sem találja elég laktatónak, készítsen lencsés-babos minestrone-t. Elkészítési módja lényegében megegyezik a lencsés minestrone-vel. (Az eredeti receptben 20 dg cukkinit is tesznek bele, de ez nem teszi ízletesebbé.)

202. Lencsés-babos minestrone

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát, majd mossunk meg, és külön-külön edényben áztassunk be 10 dg fehér babot és 10 dg lencsét kb. 0,8 liter vízbe. Másnap szórjunk a babba fél mokkáskanál sót, és főzzük kb. háromnegyed óráig, amíg megpuhul. A tűről levéve szűrjük le, és tegyük

[439] Vegyünk belőle két csomaggal, és a maradékból készítsünk Csőben sült szárzellert. 1 cm széles kockákra vágva hozzárakhatjuk a maradék karalábét is.
[440] Vágjuk ki a leválasztott levelek vastag főerét, mossuk meg, és összecsavarva metéljük. A maradék kelkáposztával a Kelkáposztafőzeléknél leírt módon járjunk el.

félre. Amíg a bab fő, tördeljünk kb. 3 cm hosszú darabokra 5 dg makarónit, majd készítsünk fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[441] Utána vágjunk Julienne méretre (gyufaszál vastagságú csíkokra) 10 dg megtisztított sárgarépát és 5 dg fehérrépát. (Nem kell szeletekre vágni, majd tovább aprítani a répákat. Tökgyalun gyaluljuk le.) Mossunk meg 1 szál (6-8 dg) szárzellert. Hosszában hasítsuk ketté, és vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre, majd 10-15 másodpercre dobjuk forró vízbe 25 dg kemény húsú (Lucullus) paradicsomot. Még forrón húzzuk le róla a héját, és vagdaljuk kb. 1 cm széles kockákra.

Tisztítsunk meg és metéljünk apró darabokra egy diónyi vöröshagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál olívaolajon, állandóan kevergetve dinszteljük üvegesre. Keverjünk bele 1 evőkanál sűrített paradicsomot, tegyük rá a feldarabolt zöldségeket, s dinszteljük még pár percig. Öntsünk rá 1,2 liter vizet, adjuk hozzá a leszűrt lencsét, a darabokra tördelt makarónit[442], majd szórjunk rá 1 teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és tegyünk bele 1 babérlevelet, valamint 1 púpozott evőkanálnyi apróra metélt bazsalikomlevelet. (Télen 1 mokkáskanál morzsolt, szárított bazsalikomot szórjunk bele. Az intenzív ízek kedvelői adhatnak hozzá 1 púpozott teáskanálnyi apróra metélt friss, illetve fél mokkáskanálnyi szárított oregánót és kakukkfüvet is. Keverjük meg, és lefedve, takaréklángon főzzük kb. 20 percig, amíg az összes zöldség és a lencse megpuhul. Ekkor keverjük bele a puhára főtt babot, és forraljuk fel. Végül adjuk hozzá a szójatepertőt, de ezzel már ne főzzük. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

A mexikói kukoricalevest nyáron, csemegekukorica-szezonban szokták készíteni. Ennek az az oka, hogy alapléként a kukorica főzővizét használják. (Mellesleg a csemegekukorica főzővize más zöldséglevesekhez is jól használható. Arra azonban ügyeljünk, hogy csemegekukorica leve hamar romlik. Ha két napon belül nem tudjuk elhasználni, fagyasszuk le. A főtt kukorica is csak két napig fogyasztható. Harmadnapra megsavanyodik.)

203. Mexikói kukoricaleves

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát, és másnap készítsünk fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy pirítás előtt a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[443]. Utána főzzünk egy adag csemegekukoricát a Főtt kukoricánál leírt módon. Miután lehűlt vegyünk el belőle 4 csövet, és egy éles késsel faragjuk le róla a kukoricaszemeket. Tegyük félre, majd szűrjünk le 1,2 litert a kukorica főzőlevéből. Vegyünk el belőle kb. 0,5 decilitert, és apránként hozzáadva keverjük simára 1 teáskanál étkezési keményítővel. Utána metéljünk apróra 10 dg vöröshagymát és egy kis csokor petrezselymet, majd mossunk és tisztítsunk meg 15 dg sárgarépát és egy szál (10 dg) szárzellert[444]. Vagdaljuk a sárgarépát kb. 0,5 cm, a szárzellert pedig 2 mm vastag szeletekre. (Ha vastag a sárgarépa, előtte hosszában hasítsuk ketté.) 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük a hagymát üvegesre, adjuk hozzá a felaprított sárgarépát, valamint szárzellert, és süssük pár percig, hogy a pórusaik bezáródjanak. Ekkor adjunk hozzá 2 evőkanál sűrített paradicsomot, 1 mokkáskanál csemege paprikakrémet, szórjunk rá negyed mokkáskanál őrölt borsot, egy csipet őrölt szerecsendiót és az apróra metélt petrezselymet. (Az intenzív ízek kedvelői csípős paprikakrémet is rakhatnak bele.)

Továbbra is állandóan kevergetve forraljuk fel a fűszeres, zöldséges masszát, majd öntsük rá a kukorica leszűrt levét. Főzzük kb. negyedóráig, amíg a sárgarépa és a szárzeller megpuhul. Ekkor tegyük bele a lefaragott kukoricát, öntsük bele a keményítős rántást, és fedő nélkül, teljes lángon főzzük még pár percig, amíg a leves besűrűsödik. Végül rakjuk bele a szójatepertőt[445], keverjük meg,

[441] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[442] Csak a 8 tojásos száraztészta tehető bele a főzés kezdetén. A 6 tojásosat 5 perc, míg a 4 tojásosat és a durumtésztát 10 percnyi főzés után tegyük bele. Makaróni helyett maradék száraztésztát (orsótészta, szarvacska) is használhatunk hozzá.
[443] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[444] Vegyünk belőle két csomaggal, és a maradékból készítsünk Csőben sült szárzellert.
[445] Az intenzív ízek kedvelői Brassói aprópecsenyét kevernek bele. Annak érdekében, hogy ne oldódjanak ki belőle az ízanyagok, közvetlenül tálalás előtt tegyük bele.

és zárjuk el alatta a tüzet. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha szezonon kívül szeretnénk elkészíteni ezt a levest, akkor 30 dg mirelit csemegekukoricát és a Hamis húsleves leszűrt levét használjuk hozzá. (A visszamaradt zöldségeket párolt zöldségként fogyasszuk.)

Könnyen és gyorsan elékészíthető a sajtos kukoricaleves. Ráadásul nagyon finom. A gasztronómiában járatlanokat most is olvassák el a lábjegyzeteket és a zárójeles mondatokat. Ezzel elkerülhetik a buktatókat.)

Sajtos kukoricaleves

Előző nap vegyünk ki 1 liter zöldségalaplevet a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe.[446] Másnap reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Utána vágjunk apróra 5 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. (Ha zománcozott fazekat használunk, tegyünk alá lángterelőt.) Szórjunk rá 1 púpozott evőkanál zabpehelylisztet, és tovább kevergetve hevítsük habzásig. Ekkor adjunk hozzá 1 teáskanál csípős paprikakrémet, és dolgozzunk bele 10 dg natúr (tömlős) krémsajtot. (Előtte készítsük elő a hozzávalókat, mert ha közben kezdjük el keresgetni, leég a hagyma.) Szórjunk rá 1 evőkanál fűszerpaprikát, és jól keverjük át, majd apránként öntsük fel 1 liter zöldségalaplével. Szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót[447], negyed mokkáskanál őrölt borsot, és keverjük bele a reszelt sajt felét. Forraljuk fel, majd tegyünk bele 25 dg mélyhűtőből elővett morzsolt csemegekukoricát. (Ne hagyjuk felengedni, fagyottan rakjuk a levesbe.)[448] Letakarva főzzük kb. 5 percig, amíg megpuhul. (Időként keverjük át hogy ne égjen le a rántás.) Végül öntsünk bele 2 dl habtejszínt.[449] Forraljuk fel, és melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt, arányosan elosztva szórjuk a tetejére a maradék reszelt sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap nem szükséges felmelegíteni, mert hidegen is finom.

204. Szárazborsóleves

Előző este tésztaszűrőben, folyó víz alatt mossunk meg 20 dg megtisztított felesborsót[450], és tegyük egy zománcozott edénybe, majd öntsünk rá szárazságától függően max. 1,5 liter vizet. Másnap adjunk hozzá egy diónyi vöröshagymát, 2 gerezd fokhagymát, 1 púpozott mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. A különleges ízek kedvelői negyed mokkáskanál bazsalikomot, vagy őrölt köményt is szórhatnak bele, illetve berántás után keverjenek bele egy csipet borsfüvet. Utána fedő alatt, lassú tűzön főzzük min. fél óráig, amíg a szárazborsó szétfő. A főzés során képződő habot teaszűrővel szedjük le róla. (Miután leülepedett visszaszűrhetjük, így nem keletkezik léveszteség.) Végül 1 evőkanál liszthez öntsünk annyi olajat, amennyit felvesz, és élénk tűzön habzásig hevítve készítsünk belőle rántást, majd vegyük le a tűzről és adjunk hozzá fél mokkáskanál fűszerpaprikát. Hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Ezután rántsuk be vele a levest, és forraljuk még kb. 5 percig. Ha kész, szedjük ki belőle a hagymákat.

Melegen, pirított zsemlekockával tálaljuk. A zsemlekockát hagyjuk a leves tetején, ne keverjük bele, mivel hamar elázik. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, adjunk hozzá egy kis vizet, és forraljuk fel. A hígítást azonban ne hamarkodjuk el, mert különösen a felesborsóból készült leves hidegen tárolva hajlamos a megkocsonyásodásra, felmelegítve azonban visszanyeri eredeti álla-

[446] Ha korábban a zöldségek főzésénél visszamaradt levet nem öntöttük ki, hanem beraktuk a mélyhűtőbe, akkor mindig lesz zöldségalaplevünk. Ha nincs, 1 liter vízbe szórjunk 1 púpozott teáskanál Vegetát, és forraljuk 5 percig. Jobb híján ez is használható zöldségalapléként.
[447] Ha az alaplé sós, csökkentsük a hozzáadott só mennyiségét. (Kóstoljuk meg!)
[448] A maradékból készítsünk Babos-kukoricás tésztát.
[449] Fogyókúrázók 10% zsírtartalmú főzőtejszínt keverjenek bele.
[450] Kevesen tudják, hogy a sárgaborsó vagy felesborsó nem a zöldborsó túlérett, kiszáradt változata. Ez egy speciális fajta, amit erre a célra termesztenek.

gát. Ebben az esetben a főzési idő nem rövidíthető le gyorsfőző edény alkalmazásával, a felesborsó ugyanis eltömíti a nagynyomású fazekak szelepét, ami könnyen robbanáshoz vezet!

Ez a leves elkészíthető szárított **csicseriborsó**ból[451] is. Ezt a kellemes állagú borsót nem szükséges szétfőzni, mivel teljes keresztmetszetében egyenletesen puhul.[452] Kevesen tudják, hogy pörkölve finom, a dióhoz hasonló ízű csemege készíthető belőle. (A szárított csicseriborsót legkönnyebben bioboltokban vásárolhatjuk meg. Itt azonban meglehetősen drága. A legolcsóbban nagyobb piacokon szerezhetjük be, a magárusoknál. Mivel ők kimérve árusítják, annyit vehetünk belőle, amennyire éppen szükségünk van. Nem kell a maradékot hónapokig tárolni. A szupermarketekben is drága, és gyakran előfordul, hogy újracsomagolt tavalyi árut sóznak ránk. Ezért a felesborsót is a piacon célszerű megvenni.

Szárazborsóból kétféle áll rendelkezésünkre: sárga és zöld. A zöld változat szárított zöldborsó. Zölden leszedik, a hüvelyéből kifejtik, majd kemencében megszárítják. A sárga színű egy szárazborsófajta. Ezt a fajtát zölden nem forgalmazzák, nem fogyasztják. Mivel bőven terem, olcsóbb, mint a lencse vagy a szárazbab. A zöld változat valamivel finomabb, de számottevő különbség nincs köztük. Egyébként létezik takarmányborsó is. Zöldtakarmányként használják. Szárával, leveleivel együtt adják az állatoknak.) Mivel a szárazborsó héja meglehetősen kemény, megfőzve is rágós marad, hántolva forgalmazzák. Héjtalanítás után azonban kettéválik, Innen ered a másik neve, a felesborsó.

Hasonló módon készül a **Sajtos szárazborsóleves**. Ennél az ínyencek által kedvelt változatnál 1,3 liter vizet öntsünk a felesborsóra, vagy a csicseriborsóra, és készre főzése után adjunk hozzá 10 dg apró kockákra vágott edámi sajtot. Most 2 dl tejszínnel sűrítsük be. Felforralva főzzük 1-2 percig, amíg a sajt megolvad. (Mivel itt elmarad a rántás, nagyon fontos, hogy addig főzzük, amíg a borsószemek legalább fele szétfő, és csak utána adjuk hozzá a sajtot és a tejszínt. Ellenkező esetben híg és rágós lesz a leves.) Ezt a változatot is melegen, zsemlekockával a tetején tálaljuk.

Hús híján a vegetáriusok zöldségekből készítenek gulyáslevest. Ennek a próbálkozásnak közkedvelt eredménye a Hamis gulyásleves. Húsmentes gulyáslevest azonban nem csak burgonyából lehet készíteni, hanem szárított hüvelyesekből is. Ennek a törekvésnek kevésbé ismert változata a szárazborsógulyás.

205. Szárazborsógulyás

Előző este tésztaszűrőben, folyó víz alatt mossunk meg 20 dg felesborsót, és öntsünk rá 1,2 liter hideg vizet. Másnap tisztítsunk meg, majd szeleteljünk kb. 0,5 cm vastag karikákra 15 dg sárgarépát és 10 dg fehérrépát. (A tömzsi, vastag példányokat darabolás előtt hosszában hasítsuk ketté.) 30 dg mosott burgonyát hámozzunk meg, és újból megmosva vágjuk kb. 1,5 centiméteres kockákra. Utána tisztítsunk meg és metéljünk apró darabokra 10 dg vöröshagymát, és 2 evőkanál olívaolajon, állandóan kevergetve dinszteljük üvegesre. Öntsük rá a felesborsót az áztatóvízzel együtt, és főzzük félig puhára. A főzés során képződő habot teaszűrővel szedjük le róla. (Ha habbal együtt sok borsó és hagyma is kijött, szűrőkanálban mossuk le róla a habot, és tegyük vissza a levesbe.) A habzás megszüntetése után szórjunk bele 1 teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, tegyünk bele 1 teáskanál paprikakrémet. (Az intenzív ízek kedvelői csípős paprikakrémet is tehetnek bele.)

Kb. negyedórányi főzés után tegyük a feldarabolt répákat a levesbe. 5 perc múlva adjuk hozzá a krumplit is, és főzzük még kb. negyedóráig, amíg az összes hozzávaló megpuhul. Közben mossunk meg egy kis csokor petrezselymet, és apróra metélve ezt is szórjuk a csaknem megfőtt levesbe. Még finomabb lesz, ha 10 dg paradicsomot is rakunk bele, kb. 1 cm széles kockákra vágva. A többi gu-

[451] **Cicer arietinum** L.

[452] A csicseriborsó főzési ideje is nagyban függ a szárazságától. Ősszel, a friss csomagolású csicseriborsóra elég 1,4 liter vizet önteni, és fél óra alatt megfő. A tavalyi csicseriborsó puhára főzéséhez legalább másfél óra kell. Ez esetben az elpárolgott főzővizet pótolni kell. Kényelmi okok miatt manapság sokan használnak konzerv csicseriborsót. Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A 800 grammos (530 gramm töltőtömegű) főzött csicseriborsót tartalmazó konzerv ára csupán 400 Ft. Vegyszerek nincsenek benne: Citromsavval tartósítják. Használatánál vegyük figyelembe, hogy az előfőzött hüvelyesek jelentős mennyiségű vizet szívnak magukba. Puhára főzve duplájára dagadnak. Ha tehát egy recept 20 dg szárított csicseriborsót ír elő, akkor a konzervált változatból 40 dekagrammra van szükség.

lyásleveshez hasonlóan ezt sem szabad berántani. Anélkül is sűrű. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ugyanígy készül a **Szárazbabgulyás**. Ehhez a változathoz 20 dg tarkababot[453] használjunk. (A bab főzési ideje hosszabb, mint a szárazborsóé, ezért a répákat csak 20 perc után tegyük bele.) Az ínyencek most fél mokkáskanál borsikát is keverhetnek a tűzről levett levesbe.

Az olaszok csicseriborsólevese a zöldségekkel dúsított ribollita[454]. Olcsó és laktató hétköznapi leves. Meglehetősen sűrű, ezért egytálételként is fogyasztható. Toszkánában maradék szikkadt kenyérszelettel eszik, de fokhagymás pirítóssal finomabb. Régebben fehér babból, újabban csicseriborsóból készítik. Előző nap megfőzik, mert másnapra összeérnek az ízek, és ízletesebb lesz.

Ribollita

Előző este áztassunk be 1,2 liter vízbe 20 dg csicseriborsót. Másnap szórjunk bele 1 teáskanál sót, és főzzük kb. háromnegyed óráig, amíg megpuhul. Leszűrve tegyük félre. Amíg a csicseriborsó fő tisztítsunk meg 15 dg sárgarépát, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. (Hosszában hasítsuk 1 cm széles hasábokra, majd az egészet összefogva daraboljuk 1 cm széles szeletekre.) Utána metéljünk kb. 0,5 cm széles szeletekre 1 szál (10 dg) szárzellert. Szedjünk szét leveleire, majd mossunk meg 30 dg fehér káposztát és 30 dg kelkáposztát. Vastag főereit vágjuk ki, és metéljük kb. 2 cm széles kockákra.[455] (3-4 levelet helyezzünk egymásra, és metéljük 2 cm széles szeletekre, majd keresztbe fordítva aprítsuk 2 cm széles kockákra.) 20 dg kemény húsú paradicsomot fél percre forró vízbe mártva hámozzunk meg, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Ezt is tegyük félre. 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és egy közepes méretű, vastag falú lábasban, 3 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre.

A paradicsom kivételével adjuk hozzá a felaprított zöldségeket, és dinszteljük pár percig, hogy a pórusaik bezáródjanak. Öntsünk rá 1 liter vizet, szórjunk bele 1 teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, tegyünk bele 2 ág megmosott kakukkfüvet[456], 1 babérlevelet, a felaprított paradicsomot, és főzzük kb. 20 percig, amíg minden zöldség megpuhul. Ekkor szedjük ki belőle a kakukkfűágakat, a babérlevelet, majd adjuk hozzá a puhára főzött csicseriborsót. Forraljuk fel, és melegen, fokhagymával bedörzsölt pirított kenyérrel tálaljuk. A másik megoldás, hogy fogyasztás előtt Pirított zsemlekockát szórunk a tetejére. (Ne keverjük bele, mert elázik. Kistányéron tegyük a leves mellé.) Mint már szó volt róla ezt a levest célszerű előző nap elkészíteni, mert másnapra összeérnek az ízei és felmelegítve finomabb lesz.[457] Hűtőszekrényben tároljuk.

A csicseriborsóleves Ázsiában is nagy népszerűségnek örvend. Indiában egzotikus fűszerekkel ízesítik. Próbáljuk ki ezt a receptet is.

Egzotikus csicseriborsóleves

Előző este áztassunk be 1,2 liter vízbe 20 dg csicseriborsót. Másnap szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, és főzzük kb. háromnegyed óráig, amíg megpuhul. Leszűrve tegyük félre. Amíg a csicseri-

---

[453] Tarkababot, lencsét a Lidl áruházban érdemes venni, mert itt a legolcsóbb. Áruk: 300 Ft (600 Ft/kg). Ők Kanadából importált hüvelyeseket forgalmaznak, kitűnő minőségben. Attól sem kell tartanunk, hogy kétéves babot, lencsét sóznak ránk, mert itt forog az áru, náluk nincs tavalyi maradék. Újabban a Penny Market is ugyanezt a babot és lencsét forgalmazza, ugyanennyiért.

[454] Kiejtése: ribolítá. Jelentése: újramelegített.

[455] Mindkettő tisztított mennyiség. Ehhez kb. 0,5 kg egész fehér káposzta- és kelkáposztafejre van szükség.

[456] Ha nem jutunk hozzá friss fűszernövényekhez, 1 mokkáskanál szárított, őrölt kakukkfüvet tegyünk bele. (A kiskerttel rendelkezőknek érdemes kakukkfüvet termeszteni. A többivel ellentétben ez a fűszernövény ősszel nem szárad el. Fagyálló, télen is szedhető. Miután évelő növény, 4-5 évig újra kihajt. Ugyanez igaz a rozmaringra. Ennek termesztése sem okoz gondot, és a burgonyás ételek kiváló ízesítője. Nem kell magról nevelni őket. Vegyünk egy cserép fűszernövényt valamelyik szupermarketben, és ültessük ki a kertünkbe.)

[457] Az olaszok nagyobb mennyiséget készítenek belőle, és addig eszik, amíg elfogy.

borsó fő, mossunk, majd hámozzunk meg 40 dg közepesen tömör burgonyát, és vágjuk kb. 1,5 cm széles kockákra. Utána szedjünk szét leveleire, majd mossunk meg 20 dg kelkáposztát. Vastag főereit vágjuk ki, és metéljük kb. 2 cm széles kockákra.[458] (3-4 levelet helyezzünk egymásra, és metéljük 2 cm széles szeletekre, majd keresztbe fordítva aprítsuk 2 cm széles kockákra.) 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és adjunk hozzá 1 közepes méretű kápia paprikát, kb. 1 cm széles kockákra vágva. Szórjuk egy közepes méretű, vastag falú fazékba, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 3 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a felaprított zöldségeket, és dinszteljük pár percig, hogy a pórusaik bezáródjanak.

Öntsünk rá 6 dl vizet, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, 1 teáskanál curry fűszerkeveréket, fél mokkáskanál őrölt római köményt, fél mokkáskanál őrölt koriandert[459], negyed mokkáskanál őrölt borsot, reszeljünk bele 1 dg friss gyömbért[460], és főzzük kb. 20 percig, amíg minden zöldség megpuhul. Végül keverjük bele a főtt csicseriborsót, öntsünk rá 2 dl kókusztejet[461], adjunk hozzá egy kis csokor apróra vágott friss korianderlevelet[462], 1 kávéskanál citromlevet, és forraljuk fel. (A magyaros ételek kedvelői ne tegyenek bele kókusztejet. Ez esetben 8 dl vizet öntsünk rá.) Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. (Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk rá kevés vizet, és forraljuk fel.)

Az arabok is nagyon szeretik a csicseriborsót. Gondoljunk csak nemzeti eledelükre, a falafelre, amely az egész világot meghódította. Harirának nevezett lencsés csicseriborsólevesük szintén finom. Ez is meglehetősen fűszeres, mint az indiai változat. Marokkóban sáfrányt tesznek bele, amit más országokban kurkumával helyettesítenek. A harira másik változatába zeller helyett 10 dg szárzellert és 10 dg apróra vágott sárgarépát, valamint 1 kápia paprikát tesznek. Olyan változata is van, amit cérnametélttel dúsítanak. Létezik húsos változata is, amelyet bárányhúsból készítenek.

Harira

Előző este áztassunk be 1,2 liter vízbe 15 dg csicseriborsót, és egy másik edénybe, 1 liter vízbe 15 dg lencsét. Másnap szórjunk a csicseriborsó vizébe 1 mokkáskanál sót, és főzzük kb. háromnegyed óráig, amíg megpuhul. Közben hámozzunk meg és metéljünk 0,5 cm széles kockákra 5 dg zellergumót. 50 dg kemény húsú paradicsomot fél percre forró vízbe mártva hámozzunk meg, és vágjuk kb. 1,5 cm széles kockákra. Metéljünk apróra egy kis csokor petrezselymet. Vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy közepes méretű vastag falú fazékban, 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a zellert, és dinszteljük még pár percig, majd öntsünk rá 1 liter zöldségalaplevet[463], és főzzük 10 percig.

Ekkor adjuk hozzá a leszűrt lencsét, az apróra vágott paradicsomot, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, fél mokkáskanál őrölt koriandermagot, fél mokkáskanál őrölt római köményt, fél mokkáskanál kurkumát, negyed mokkáskanál őrölt fahéjat és negyed mokkáskanál őrölt borsot.[464] Reszeljünk bele (1 dg) friss gyömbért[465], tegyük bele az összevágott petrezselymet, adjunk hozzá fél mokkáskanál csípős paprikakrémet, és főzzük még kb. 10 percig, amíg minden zöldség megpuhul. Végül tegyük bele a puhára főtt és leszűrt csicseriborsót, öntsünk bele 1 teáskanál citromlevet, és

---

[458] Tisztított mennyiség. Ehhez egy nagyobb kelkáposztafejről válasszunk le 25 dg levelet.
[459] Az eredeti recept kétszer ennyi egzotikus fűszert ír elő, de az európai gyomor ennyi fűszert nem visel el.
[460] Szükség esetén a friss gyömbér negyed mokkáskanál gyömbérporral helyettesíthető.
[461] A kókusztejet 4 deciliteres konzervdobozban forgalmazzák. Legolcsóbban és legjobb minőségben a Lidl áruházban szerezhető be. A 91% kókusztartalmú **Freshona Coconut Milk** 450 forintba kerül. Az Aldi áruházban is ennyibe kerül, de a **Kokosmuss-Milch** kókusztartalma csupán 87%. A maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem okoz benne kárt.
[462] Szükség esetén petrezselyemlevéllel helyettesíthető.
[463] (Időhiányban szenvedő háziasszonyok a zöldségalaplevet úgy pótolják, hogy a felöntő vízbe beledobnak 1 teáskanál Vegetát, és felforralják.)
[464] Az eredeti recept itt is kétszer ennyi fűszert ír elő. Akinek bírja a gyomra 1 mokkáskanálnyit használjon belőlük.
[465] Szükség esetén a friss gyömbér negyed mokkáskanál gyömbérporral helyettesíthető.

forraljuk fel. Melegen tálaljuk. Az arabok pitával eszik. Mi pogácsával fogyasszuk. Így laktatóbb lesz. Hűtőszekrényben tároljuk.

206. Csicseriborsókrémleves

Előző este 1,3 liter vízbe áztassunk be 20 dg csicseriborsót. Másnap adjunk hozzá 3 gerezd fokhagymát, 1 púpozott teáskanál Vegetát, egy csipet őrölt borsot, és fedő alatt főzzük kb. háromnegyed órán keresztül. Amikor a csicseriborsó megpuhult vegyünk ki belőle 4 púpozott evőkanálnyit, a többit pedig a lével és a fokhagymával együtt turmixoljuk össze. Végül rakjuk vissza az egészben hagyott csicseriborsót, szórjunk a levesbe egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, öntsünk hozzá 2 dl tejszínt, és forraljuk fel. (Az oldalára tapadt pépet ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.) Melegen tálaljuk. Sokan Pirított zsemlekockával a tetején fogyasztják. Hűtőszekrényben tároljuk. Télen 1 mokkáskanál szárított petrezselymet használhatunk hozzá.

207. Sütőtökkrémleves

Előző nap főzzünk egy adag Hamis húslevest 2 liter vízzel, és a levéből 1 litert tegyünk félre. (A maradék lé a párolt zöldséggel zöldségleveskénti tálalva 2 személynek elegendő.) Másnap pörköljünk meg 8 dg hántolt, sótlan tökmagot a Pirított napraforgómagnál leírt módon.[466] Szükség esetén a nyers tök magját is felhasználhatjuk oly módon, hogy megmosva a grillsütőben megsütjük. Arra azonban számítsunk, hogy a sütőtök magjának héja nagyon vastag, ezért nehezen hántható le.) Ezt követően 60 dg magjától megtisztított sütőtököt hámozzunk meg, vágjunk kb. 1 cm széles kockákra, szórjunk rá egy csipet cukrot, és 2 dg vajon dinszteljük pár percig, majd engedjük fel a hamis húsleves félretett levével. Adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, préseljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és fedő alatt főzzük kb. negyedóráig, amíg a tök megpuhul. Ekkor szűrjük le, és a visszamaradt tököt kevés lével turmixoljuk össze. A pépet 2 dl tejszínnel együtt öntsük a levesbe, és forraljuk fel. (Az oldalára tapadt masszát ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.) Melegen, a pörkölt tökmaggal meghintve tálaljuk. (Az ínyencek rokfort vagy márványsajtot morzsolnak a tetejére. A különleges ízek kedvelői márványsajt helyett 2 narancs levét facsarják bele. (A narancslevet a tejszínnel együtt tegyük bele, és forraljuk fel a levest.)[467] Sokan 20-30 dg főtt burgonyával dúsítják a **Narancsos sütőtökkrémlevest**. Ez is finom, de nem elég intenzív benne a sütőtök íze. Valamivel jobb megoldás, amikor burgonya helyett 2 közepes méretű almát meghámoznak, és apró kockára vágva főzik a levesbe.

A parasztos ízek kedvelői viszont mindezek helyett felapróznak 5 dg vöröshagymát, és először ezt dinsztelik meg a vajon, majd erre teszik rá a felaprózott sütőtököt.) Hűtőszekrényben tároljuk. Hasonló módon készül a **Gyömbéres sütőtökkrémleves**. Ez esetben az apróra vágott vöröshagymát 2 dg meghámozott és lereszelt friss gyömbérrel dinszteljük, a kész leves dúsítását pedig tejszín helyett kókusztejjel végezzük. A kókusztej legolcsóbban és legjobb minőségben a Lidl áruházban szerezhető be. A 91% kókusztartalmú **Freshona Coconut Milk** 450 forintba kerül. Az Aldi áruházban is

[466] Hántolt tökmag legjobb minőségben az Aldi áruházban kapható. A 100 grammos **Happy Harvest Héj nélküli tökmag** ára 319 Ft. A szupermarketekben és újabban a piacon árult olajos magvaknak is az a hátránya, hogy az avasodás megakadályozása érdekében vegyszerekkel kezelik őket. Ez ellen úgy védekezhetünk, hogy bioboltban vásárolunk olajos magvakat. A **Naturfood Héjnélküli tökmag** ára 680 Ft, 200 grammos kiszerelésben. Ez csupán 10%-kal több a szupermarketek által alkalmazott árnál. Garantáltan vegyszermentes hántolt tökmag vásárolható a Lidl áruházban is. Ez sem drágább. Az **Alesto Bio Pumpkin Seeds** 579 forintba kerül, 150 grammos kiszerelésben.

[467] Intenzívebb lesz az íze, ha a narancsokat meleg folyó víz alatt, tiszta körömkefével alaposan megmossunk, majd lereszeljük a héját, és teatojásba rakva belefőzzük a levesbe. (Mielőtt eltávolítanánk, nyissuk ki a teatojást, és kiskanállal nyomkodjuk a reszelék levét a levesbe.)

ennyibe kerül, de a **Kokosmuss-Milch** kókusztartalma csupán 87%. Ehhez ne adjunk narancslevet, a márványsajt viszont ezt a változatot is finomabbá teszi.

A sütőtökkrémleves nem szokványos változata a Mogyoróvajas sütőtökkrémleves. Pikáns, kissé csípős ízét a mogyoróvaj selymes állaga teszi különlegessé. Ezt a változatot az ínyencek sem vetik meg.

208. Mogyoróvajas sütőtökkrémleves

Előző nap főzzünk egy adag Hamis húslevest 2 liter vízzel, és a levéből 1 litert tegyünk félre. (A maradék lé a párolt zöldséggel zöldségleveskként tálalva 2 személynek elegendő.) Másnap pörköljünk meg 4 dg hántolt, sótlan tökmagot a Pirított napraforgómagnál leírt módon. Utána 60 dg magjától megtisztított sütőtököt hámozzunk meg, vágjuk kb. 1 cm széles kockákra, és tegyük félre. Mossunk meg 2 dg friss gyömbért, kiskanál élével hámozzuk meg, és reszeljük le. Mossunk meg, majd metéljünk apróra 2 evőkanálnyi korianderlevelet[468], és ezt is tegyük félre. Ezt követően vágjunk apróra 5 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és egy fazékban 2 dg vajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a feldarabolt sütőtököt, negyed mokkáskanál csípős paprikakrémet, és dinszteljük még pár percig, majd engedjük fel a hamis húsleves félretett levével. Szórjunk bele fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és keverjük bele a lereszelt gyömbért. Fedő alatt főzzük max. negyedóráig, amíg a tök megpuhul.

Hagyjuk langyosra hűlni, majd szűrjük le, és a visszamaradt tököt kevés lével turmixoljuk össze. A pépet öntsük a levesbe, és forraljuk fel. (Az oldalára tapadt masszát ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.) Végül adjunk hozzá 15 dg ropogós (Crunchy) mogyoróvajat, 1 evőkanál citromlevet, és forraljuk fel. (A mogyoróvajat mérjük ki egy kis tálba, tegyünk rá 1 merőkanál levet, keverjük simára, és felhígítva tegyük a levesbe.) Melegen, a félretett korianderlevéllel és a pörkölt tökmaggal meghintve tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

A sütőtök a távol-keleti országokban is kedvelt élelmiszer-alapanyag. A kínaiak a sütőtökkrémlevest is szójaszósszal ízesítik. Ettől szokatlan, egzotikus íze lesz. Ezért a kínai sütőtökkrémleves elkészítésével csak a külföldi konyhák kedvelői próbálkozzanak. Kisgyermekes családoknak sem ajánlott, mert csípős, szokatlan íze miatt nem fogják megenni.

209. Kínai sütőtökkrémleves

Először 60 dg magjától megtisztított sütőtököt hámozzunk meg, majd vágjunk kb. 1 cm széles kockákra, és tegyük félre. Utána metéljünk vékony szeletekre 10 dg póréhagymát, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a felaprított sütőtököt, és dinszteljük még pár percig. Engedjük fel 1,2 liter vízzel, szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, reszeljünk bele 2 dg friss gyömbért[469], és tegyünk bele 1 mokkáskanál csípős paprikakrémet. Adjunk hozzá 0,5 dl szójaszószt[470], és lefedve főzzük kb. negyedóráig, amíg a tök megpuhul. Miután langyosra hűlt, botturmixszal pépesítsük. Amíg a leves hűl, főzzünk puhára 10 dg üvegtésztát.[471] Leszűrve keverjük a levesbe, és forraljuk fel. Melegen, kevés apróra vágott metélőhagymával meghintve tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, adjunk hozzá egy kis vizet, és forraljuk fel.

---

[468] A korianderlevelet ne helyettesítsük őrölt korianderrel, mert ez a koriander magjából készül, és más ízű.

[469] A friss gyömbért mosás közben egy teáskanál élével tudjuk legkönnyebben meghámozni. Ha nincs otthon friss gyömbér, 1 mokkáskanál gyömbérport használjunk helyette. (A szárított, őrölt gyömbér legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be, és hónapokig megőrzi illóolajtartalmát.)

[470] A szójaszósz beszerzési módja a Csicseriborsós curry receptjénél található, lábjegyzetben. Az Intersparban, az Auchan áruházban és a Tesco szupermarketben is kapható, de náluk drágább.

[471] Az üvegtészta főzési és beszerzési módja a Kínai csípős-savanyú zöldséglevesnél található, lábjegyzetben.

A sütőtökkrémleves trópusi megfelelője az **Édesburgonykrémleves** vagy **Batátakrémleves**. Az édesburgonya vagy más néven batáta drágább ugyan a sütőtöknél, de ezt a különlegességet legalább egyszer mindenkinek meg kell kóstolnia.[472]

210. Édesburgonyakrémleves

Előző nap főzzünk egy adag Hamis húslevest 2 liter vízzel, és a levéből 1 litert tegyünk félre. (A maradék lé a párolt zöldséggel zöldségleveskénti tálalva 2 személynek elegendő.) Másnap hámozzunk meg 65 dg édesburgonyát. Vegyünk el belőle 15 dekagrammot, és káposztagyalun gyaluljuk kb. 1,5 mm vastag szeletekre. Utána készítsünk belőle chipset a Hasábburgonyánál leírt módon. Amíg a chips pirul, a maradék batátát vágjuk kb. 1 cm széles kockákra, majd aprítsunk fel egy diónyi méretű vöröshagymát. 2 evőkanál étolajon[473] dinszteljük üvegesre, és adjuk hozzá a batátát. Dinszteljük még pár percig, majd engedjük fel a hamis húsleves félretett levével. Szórjunk rá fél mokkáskanál sót, reszeljünk rá 2 dg friss gyömbért, 1 gerezd fokhagymát, és fedő alatt főzzük kb. 10 percig, amíg a batáta megpuhul. (Aki magyaros ízeket kedveli, gyömbér helyett egy kis ágnyi kakukkfüvet tegyen bele, amit a főzés végén el kell távolítani belőle. Télen a friss kakukkfű fél mokkáskanálnyi szárított kakukkfűvel helyettesíthető.) Ekkor szűrjük le, és a visszamaradt édesburgonyát kevés lével turmixoljuk össze. A pépet 2 dl tejszínnel együtt öntsük a levesbe, és forraljuk fel. (Az oldalára tapadt masszát ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixer alkalmazása esetén nem kell a levest leszűrni.) Az ínyencek a gyömbéres változatot tejszín helyett kókusztejjel dúsítják. A különleges ízek kedvelői sült kápia paprikával dúsítják ezt a levest. (2 kápia paprikát süssünk, majd hámozzunk meg a Padlizsánkrémes szendvicsnél leírt módon. Most nem kell ledarálni a sült paprikát, mert a turmixgép pépesíti.) Melegen, az időközben ropogósra pirult batátachips-el a tetején tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Ízre és színre is nagyon hasonlít az Édesburgonyakrémleveshez a **Sárgarépakrémleves**, de alapanyaga jóval olcsóbb nála. Elkészítési módja ugyanaz, mint az Édesburgonyakrémlevesé. A sárgarépából is lehet chipset készíteni. Ennek elkészítési módja megegyezik a Batátachips-el.

A krémleveskészítési divathullám a burgonyaleves pépesítésével kezdődött. A burgonyakrémleves még ma is sokak kedvence. A parasztos ízek kedvelői szórjanak a megdinsztelt hagymára fél mokkáskanál fűszerpaprikát is. A különleges ízeket keresők fűszerpaprika helyett más fűszereket tegyenek bele. A burgonya a babérlevélen kívül a rozmaringgal és a majoránnával harmonizál leginkább.

211. Burgonyakrémleves

Előző nap főzzünk egy adag Hamis húslevest 2 liter vízzel, és a levéből 1 litert tegyünk félre. (A maradék lé a párolt zöldséggel zöldségleveskénti tálalva 2 személynek elegendő.) Másnap hámozzunk meg 40 dg mosott burgonyát, és újból megmosva vágjuk kisebb kockákra. Utána vágjunk apróra 5 dg vöröshagymát, szórjunk rá 1 mokkáskanál egész köményt, és egy fazékban 3 dg vajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a burgonyát, és dinszteljük még 1-2 percig, majd engedjük fel a hamis húsleves félretett levével. Tegyünk bele 1 babérlevelet, fél mokkáskanál sót, negyed mokkás-

[472] Egyébként érthetetlen, hogy a batáta miért kerül négyszer annyiba, mint a krumpli, amikor már nálunk is termesztik a Dél-Alföldön, és az édesburgonya 15%-kal több gumót terem, mint a közönséges burgonya. Terméshozama eléri a hektáronként 25 tonnát. Ráadásul vegyszeres védelmet sem igényel, mert nálunk nincs kártevője. Betakarítása viszont nagy figyelmet igényel, mert itt a sérült gumók megrothadnak. Ha nagyobb mennyiséget vásároltunk belőle, ne tegyük a hűtőbe, mert a hideg, párás levegőn a gumók foltossá válnak, és megpenészednek. A krumplihoz hasonlóan tároljuk fűtetlen helyiségben (éléskamrában). 1-2 hétig hűtőszekrényben is tárolhatjuk, de a nejlonzacskóból feltétlenül vegyük ki.

[473] Az ínyencek a krémleveseket nem étolajjal készítik. Szerintük a Sütőtökkrémlevesbe tökmagolaj való, míg a többi krémlevesbe olívaolajat kell tenni. Így valóban jobb ízük lesz. A jó minőségű tökmagolaj és olívaolaj azonban nem olcsó.

kanál őrölt borsot, és fedő alatt főzzük kb. negyedóráig, amíg a krumpli megpuhul. Ekkor szűrjük le, dobjuk ki belőle a babérlevelet, és a visszamaradt krumplit kevés lével turmixoljuk össze. Öntsük a pépet a levesbe, morzsoljunk bele 10 dg rokfort vagy márványsajtot, és forraljuk fel. (Az oldalára tapadt masszát ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.)

Végül a burgonyakeményítő kiválásának megakadályozása érdekében legírozzuk. 1 tojássárgáját keverjünk simára 1 dl tejszínnel, és kevés lével felengedve adjuk a forró leveshez. (Előtte vegyük le a tűzről, mert a tojássárgájával már nem szabad főzni. A hőkiegyenlítésre, vagyis a tojássárgája meleg levessel való felengedésére is a csomósodás elkerülése érdekében van szükség.) Melegen, fokhagymás Pirított zsemlekockával tálaljuk. (A zsemlekockát hagyjuk a leves tetején, ne keverjük bele, mivel hamar elázik.) Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap óvatosan, többször megkeverve melegítsük fel, mert ha felforraljuk a tojássárgája pelyhesen kicsapódik belőle. Ezt a krémlevest nem lehet előre elkészíteni, mert másnapra besűrűsödik, és felhígítva már nem olyan finom.

Szinte mindenki kedveli a gombalevest. Sűrűbb változata a gombakrémleves is nagyon ízletes. Mivel ezt nem kell berántani, elkészítése nem tart tovább, mint a gombalevesé. Mivel a gomba meglehetősen zamatos, ehhez nincs szükség zöldségalaplére.

212. Gombakrémleves

Előzőleg tördeljük ki 70 dg csiperkegomba szárát, és folyó víz alatt mossuk meg. (Az ínyencek intenzívebb ízű barna csiperkegombát használnak a gombalevesekhez.) A gombafejekből vegyünk el 20 dekagrammot, és metéljük apróra. (A nagy átmérőjű gombafejeket előbb vágjuk ketté.) Tegyük félre, és a megmaradt gombát vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. (A vastag szárát hosszában hasítsuk ketté.) Utána metéljünk apróra 5 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 2 dg vajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a kockára vágott gombát, és gyakran megkeverve süssük zsírjára. (Pirítani nem szabad.) Öntsünk rá 1 liter vizet, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és főzzük kb. 10 percig, amíg a gomba megpuhul. Ekkor vegyük le a tűzről, és hagyjuk hűlni. Közben az apróra vágott gombát hővédő bevonattal ellátott kisméretű serpenyőben, 1 evőkanál étolajon süssük ropogósra. (Amikor zsírjára sült állandóan keverjük, különben megég.) Közben szórjunk rá egy csipet sót és egy csipet őrölt borsot.

Amíg a gomba a levét engedi, metéljünk apróra 2-3 szál petrezselymet, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és keverjük a megpirult gombához. Süssük még fél percig, majd tegyük félre. A langyosra hűlt levest szűrjük le, és a visszamaradt gombát kevés lével turmixoljuk össze. Öntsük rá a leszűrt levet, és adjunk hozzá 2 dl tejszínt. A különleges ízek kedvelői 1 evőkanálnyi citromlevet is keverhetnek bele. (Botmixer alkalmazása esetén nem kell a levest leszűrni.) Tegyük vissza a tűzhelyre, és forraljuk fel. Melegen tálaljuk, és arányosan elosztva szórjuk a tetejére a pirított gombát. Hűtőszekrényben tároljuk.

A legkönnyebben elkészíthető és legegészségesebb a medvehagymakrémleves.

213. Medvehagymakrémleves

Előző nap főzzünk egy adag Hamis húslevest 2 liter vízzel, és a levéből 1 litert tegyünk félre. (A maradék lé a párolt zöldséggel zöldségleveskénti tálalva 2 személynek elegendő.) Másnap sós vízben főzzünk 2 kemény tojást, és vágjuk szeletekre. Ezt követően mossunk meg 15 dg medvehagymalevelet, és tegyük a félretett főzőlébe. (Szükség esetén medvehagymalevelek helyett az újhagyma zöld leveleit is használhatjuk.) Adjunk hozzá negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és fedő alatt főzzük 1-2 percig, amíg megpuhul. (Tovább ne főzzük, mert lebomlanak az ízanyagai, és tönkremegy a vitamintartalma. Az intenzív ízek kedvelői egyáltalán nem főzik a medvehagymalevelet. Beledobják a forró lébe, elzárják alatta a lángot, és lefedve hagyják ázni, amíg langyosra hűl.) Miután lehűlt szűrjük le, kevés lével turmixoljuk össze, és öntsük a leszűrt főzőléhez. (Az oldalára

tapadt pépet ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.) Végül engedjük fel 2 dl tejszínnel.

Mivel a medvehagyma nem sűrít, ez a leves nem lesz olyan sűrű, mint a többi krémleves. Aki ragaszkodik a sűrű állaghoz, habbá verve keverje a tejszínt a levesbe. (Legkönnyebben a 35% zsírtartalmú, papírdobozos UHT habtejszínek verhetők habbá.) Melegítsük fel, és tojáskarikákkal a tetején tálaljuk. Az ínyencek főtt tojás helyett 10 dg apró kockákra vágott camembert sajtot raknak rá, de Pirított zsemlekockával tálalva is finom. (A darabolás előtt a camembert sajt kemény, fehér kérgét távolítsuk el.) Hűtőszekrényben tároljuk.

Nem sokkal bonyolultabb a burgonyás medvehagymakrémleves előállítása.

214. Burgonyás medvehagymakrémleves

Előző nap főzzünk egy adag Hamis húslevest 2 liter vízzel, és a levéből 1 litert tegyünk félre. (A maradék lé a párolt zöldséggel zöldségleveskénti tálalva 2 személynek elegendő.) Másnap mossunk meg 15 dg medvehagymalevelet és 25 dg burgonyát. A meghámozott burgonyát hosszában vágjuk ketté, és aprítsuk kb. 0,5 cm vastag szeletekre. Tegyük fazékba, és öntsük rá a félretett főzőlevet. Adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és fedő alatt főzzük kb. 10 percig, amíg a megpuhul. Utána rakjuk bele a medvehagymalevelet, és főzzük még 1-2 percig, amíg összeesik, majd vegyük le a tűzről. Miután lehűlt szűrjük le, kevés lével turmixoljuk össze, és öntsük a leszűrt főzőléhez. Végül engedjük fel 2 dl hideg tejszínnel, és vékony sugárban keverjük a levesbe. Forraljuk fel, és melegen, pirított zsemlekockával a tetején tálaljuk. Az ínyencek személyenként 2 dg füstölt sajtot reszelnek rá. Hűtőszekrényben tároljuk. Ezen a módon finom medvehagymakrémlevest készíthetünk burgonya helyett 25 dg **brokkoli**ból vagy **pasztinák**ból, illetve 30 dg **csicsóká**ból is. Mivel a csicsóka hamarabb puhul, elég 10 percig főzni. (A medvehagymáról részletes tájékoztató a **Metélő- és vöröshagyma hajtatása, tárolása** című rovat végén olvasható.)

A medvehagymás levesek közül talán legfinomabb a Medvehagymás zöldborsókrémleves. Mivel a medvehagyma már március végén kihajt, a zöldborsó pedig júniusban kezd érni, ezt a levest csak mirelit zöldborsóból lehet elkészíteni.

215. Medvehagymás zöldborsókrémleves

5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Vegyünk ki a mélyhűtőből 450 gramm zöldborsót, adjuk a vöröshagymához, és dinszteljük még pár percig. Öntsünk rá 8 dl vizet, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Fedő alatt, takaréklángon főzzük 10 percig. Közben 10 dg medvehagymát mossunk meg, távolítsuk el a vastag szárvégeket, és kb. egyötödét metéljük apróra. A maradékot vágjuk ujjnyi széles szeletekre. Ha hosszú szárral árulják a medvehagymát, akkor 15 dekagrammot vásároljunk belőle. A szárát tőben metéljük le, és dobjuk el. Miután a zöldborsó megpuhult vegyük le a tűzről, és keverjük bele a szélesre vágott medvehagymát. Hagyjuk langyosra hűlni, majd szűrjük le, és a visszamaradt medvehagymás zöldborsót kevés lével turmixoljuk össze. Öntsük rá a leszűrt levet, és adjunk hozzá 2 dl tejszínt. A különleges ízek kedvelői 1 evőkanálnyi citromlevet is keverhetnek bele. (Botmixer alkalmazása esetén nem kell a levest leszűrni.)

Tegyük vissza a tűzhelyre, és melegítsük fel. (Ne forraljuk, mert a medvehagyma nem bírja a hőkezelést. Már pár percnyi főzés után elveszti az ízét.)[474] Amíg a leves melegszik, bontsunk ki

[474] Jelentős ízvesztés lép fel a medvehagyma fagyasztása és szárítása során is. Télen megpróbálkozhatunk 25 gramm szárított medvehagyma használatával, de korántsem lesz olyan jó íze, mint a tavaszi zsenge levélből készült levesnek. A mélyhűtve tartósított medvehagymában már jobban megmaradnak az ízek, de a fagyasztás következtében megnyálkásodik. Ezt már nem lehet a leves tetejére tenni.

10 dg frissen pörkölt földimogyorót, dörzsöljük le róla a belső héját, és mogyorószemeket válasszuk ketté. A tálalás során arányosan elosztva szórjuk a meleg levesre az apróra metélt medvehagymát, keverjük bele, majd rakjuk rá a földimogyorót. Hűtőszekrényben tároljuk.

Ugyanígy készül a **Bazsalikomos zöldborsókrémleves**. Bár a friss bazsalikom jobban bírja a hőkezelést, mint a medvehagyma, a zöldborsóval együtt főzni ezt sem szabad. (A zsenge bazsalikom szárát is belevagdalhatjuk. A leves tetejére azonban csak apróra vagdalt levél kerüljön.)

Hasonló módon készül a mentás zöldborsókrémleves. Ehhez ne fodormentát, hanem intenzívebb ízű borsmentát használjunk.[475]

216. Mentás zöldborsókrémleves

Ebben az esetben a főzővízbe már a főzés megkezdése előtt tegyünk 4 dg durvára metélt borsmentalevelet.[476] Miután a zöldborsó megpuhult, végezzük el a pépesítést, és a továbbiakban a Medvehagymás zöldborsókrémlevesnél leírtak szerint járjunk el. Melegen, 8 dg pirított olajos maggal a tetején (napraforgómag, tökmag vagy hántolt mandula) tálaljuk. Ne tegyünk a tetejére apróra vágott levelet, mert a nyers borsmentának nagyon aromás, csípős íze van. Télen 0,5 dg (2 púpozott evőkanál) szárított, morzsolt borsmentát használjunk hozzá. (Gyógynövényboltokban kapható.) Ha szárdarabok is vannak benne, szedjük ki, mert a fás része nem fő puhára.

A sztárvilágban nagyon terjed ennek a levesnek a receptje, mert még a medvehagymalevesnél is különlegesebb az íze. Mivel a mentalevél gyűjtése és a zöldborsószezon egybeesik, ezt a változatot friss zöldborsóból is elkészíthetjük. Ehhez 1 kg hüvelyes borsóra van szükség. Még intenzívebb íze lesz a levesünknek, ha előzőleg a zöldborsó megmosott héját 8 dl vízben kifőzzük. 10 percnyi főzés után szűrjük le, és ezzel az aromás lével engedjük fel a dinsztelt zöldborsót. (Csak a kiskertekben termelt, permetezőszer-mentes zöldborsó héját szabad megfőzni!)

Kevesen ismerik a **Korianderes zöldborsókrémleves**t. Az intenzív ízek kedvelői nem fognak benne csalódni. Zamatának intenzitása még a borsmentás változatét is felülmúlja. Elkészítési módja megegyezik a Mentás zöldborsókrémlevessel. Kísérletező kedvű háziasszonyok próbálkozhatnak más zöldfűszerekkel is (pl. kakukkfű, oregánó, rozmaring, zsálya). A borsfűvel (borsika) vigyázzunk, mert ez a fűszer sem bírja a hőkezelést. Ezért csak a főzés végén lehet beleaprítani a levesbe. Próbálkozásainkat kiterjeszthetjük a többi jellegzetes ízű zöldségre (pl. karfiol, karalábé, fehérrépa, pasztinák) is. (A karfiolos változathoz adjunk egy szál szárzellert is szeletekre vágva, hogy markánsabb íze legyen.) A siker titka a különleges és intenzív fűszerezés. A gyömbér és a curry fűszerkeverék mindegyik zöldséget feldobja. Levesbetétként használjunk valamilyen markáns ízű sajtot, vagy szórjunk a tetejére pörkölt olajos magot. (Az ínyencek feta sajtot morzsolnak a tetejére.)

Ez utóbbi változat nagyon kedvelt. A korianderes-fetás zöldborsókrémleves elkészítése tovább tart ugyan, de megéri a fáradságot, mert nagyon finom.

217. Korianderes-fetás zöldborsókrémleves

Először pirítsunk meg 3 dg mandulát és 3 dg kesudiót[477] a Napraforgómag pirításánál leírt módon. (Külön-külön kell pirítani őket, mert sütési idejük eltérő.) Miután lehűltek, deszkán vágjuk őket

[475] Borsmenta a nagyobb szupermarketekben kapható, cserépben. A kevésbé csípős fodormentát azonban nálunk szinte senki sem termeszti. Pedig nagyon finom, kellemes ízű tea készíthető belőle.
[476] A borsmenta jól bírja a hőkezelést. 5 percig forró vízben áztatva nagyon finom tea készíthető belőle.
[477] Sótlan kesudió legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. Az **Alesto cashew Nuts – natural** 1000 forintba kerül, 200 grammos kiszerelésben. (Kilogrammonkénti ára 5000 Ft.)

durvára 3 dg sótlan földimogyoróval együtt.[478] (Chopperrel könnyebben megy. Mivel nagyjából egyforma keménységűek, egyszerre apríthatjuk őket.) Utána vágjunk apróra 15 dg feta sajtot, majd metéljünk kb. 0,5 cm széles kockákra 10 dg sárgarépát. Az előkészített alapanyagokat tegyük félre. 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 3 dg vajon dinszteljük üvegesre. Tegyük bele a sárgarépát, pár percig ezt is dinszteljük, majd vegyünk ki a mélyhűtőből 450 gramm zöldborsót[479]. Ezt is adjuk hozzá, és dinszteljük tovább még pár percig. Öntsünk rá 8 dl vizet, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Fedő alatt, takaréklángon főzzük 5 percig, amíg a zöldborsó megpuhul. (A friss borsót 10 percig kell főzni.)

Amíg a leves fő, szárával együtt vágjunk durvára egy kis csokor megmosott korianderlevelet. (A különleges ízek kedvelői **vietnami koriandert**[480] tegyenek bele.) Zárjuk el a tüzet, szórjuk a levesbe a korianderlevelet, a feta sajt felét, és hagyjuk lehűlni. Amikor langyosra hűlt, az előzőek szerint turmixoljuk vagy botmixerrel pépesítsük. (Botturmixot használva nem kell pépesítés előtt leszűrni a levét.) Végül öntsünk bele 2 dl tejszínt, forraljuk fel, adjuk hozzá a maradék feta sajtot. Tálalásnál arányosan elosztva szórjuk a tetejére a durvára vágott pirított magvakat.

Az ínyencek kedvence a fokhagymakrémleves. A franciák sajtos pirított kenyérkockákkal fogyasztják. (A mindkét oldalán megpirított kenyérszelet egyik felét bedörzsölik fokhagymával, és megszórják reszelt sajttal, majd a grillsütőbe visszahelyezve a sajtot ráolvasztják. Végül kockára vágják.)

218. Fokhagymakrémleves

Előzőleg egy nagy fej fokhagymát kenjünk be étolajjal, csomagoljuk alufóliába, és előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg vajpuha lesz. Utána két nagy fej fokhagymát tisztítsunk meg, és keresztben vágjuk őket vékony szeletekre. 10 dg vöröshagymát metéljünk apróra, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a felszeletelt fokhagyma felét, és dinszteljük még pár percig. Öntsünk rá annyi fehér bort, hogy félig ellepje, és süssük, amíg a bor elpárolog.[481] Szórjunk rá 1 evőkanál lisztet, és továbbra is állandóan kevergetve pirítsuk pár másodpercig, hogy rántás legyen belőle. Vékony sugárban engedjük fel 1 liter hideg vízzel, és adjuk hozzá a felszeletelt fokhagyma másik felét. Szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, fél mokkáskanál őrölt kakukkfüvet, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és öntsünk bele 2 dl tejszínt. Tegyük félre, majd vegyük ki a puhára sült fokhagymafejet a sütőből, tisztítsuk meg, és válasszuk szét gerezdekre. Az egyes gerezdekből nyomkodjuk ki az édesre sült belét, villával törjük össze, és az egészet keverjük a levesbe. Forraljuk fel, majd miután langyosra hűlt szűrjük le, és a visszamaradt hagymadarabokat botmixerrel vagy turmixgépben pürésítsük. (Kevés levet hagyjunk rajta, hogy a pépesítés könnyebb legyen.) Öntsük rá a leszűrt levet, és megint tegyük félre. (Botmixer alkalmazása esetén nem kell a levest leszűrni.)

Végül friss zsúrkenyérből, bagettből, vagy ciabattából[482] vágjunk 8 szeletet, és egy nagyméretű, hővédő bevonattal ellátott serpenyőben pirítsuk mindkét oldalukat aranybarnára. 5 dg vajat olvasszunk fel, és fektessük bele a kenyérszeleteket. Mielőtt teljesen felszívnák a vajat, forgassuk át őket. Miután az aljuk megpirult, fordítsuk meg, és egyenletesen elosztva szórjunk rá 4 dg reszelt, olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Amikor a kenyérszeletek alja is megpirult, még egyszer fordítsuk át őket, hogy a megolvadt sajt is piruljon. Az ínyencek zöldfűszerekkel aromatizálják a

[478] 5 dg frissen pörkölt héjas földimogyoróból nyerhető ki. A belső héját is dörzsöljük le róla.
[479] Nyár elején 1 kg friss hüvelyes zöldborsóból készítsük.
[480] **Persicaria odorata** A vietnami koriander egy évelő fűszernövény, amely trópusi és szubtrópusi övezetekben meleg és nedves körülmények között nő. Nyáron Európában is termeszthető, de nálunk nem virágzik. A Nagyvásárcsarnok mellett, az Ázsia fűszerboltban szerezhető be. Nem drága.
[481] A sütés során a bor alkoholtartalma elillan, és csak a zamatanyaga marad meg. Ezért gyerekek is ehetnek belőle.
[482] Kiejtése: csabatta. Az olaszok bagettje. Jellegzetessége, hogy csavart tésztából készül. A magyar bagett a zsúrkenyér, bár ez vastagabb, és a tésztája kissé édeskés. Már csak kevés helyen sütik. A pékségek újabban nálunk is bagettet készítenek.

vajat. (Egy-egy kis ágat sütnek bele. Télen keverjünk a vajba negyed mokkáskanál őrölt kakukkfüvet.) Közben forraljuk fel a krémlevest, és melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt tegyünk a tetejére két-két szelet pirított kenyeret. (A nagy tömegű levesbetét miatt a szabványos 4 dl helyett most csak 3 dl levest merjünk a tányérokba.) Hűtőszekrényben tároljuk.

A pirított kenyeret ne készítsük el előre, mert csak melegen jóízű. Ha erre rákényszerülünk, grillsütőben felfrissíthetjük. Mivel a fokhagyma nem zöldség, hanem fűszernövény, nem lehet belőle annyit beletenni a levesbe, mint zöldségekből. Ezért ez a krémleves a megszokottól hígabb. Aki ragaszkodik a sűrű krémleveshez, habbá verve keverje a tejszínt a levesbe. Pirított fokhagymából érdemes több fejet is készíteni, mert sülve kellemesen édeskés íze van. Pirított kenyérre kenve és teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Nem lesz tőle fokhagymaszagú a szánk.

A különlegességek kedvence a Tormakrémleves is. Nem kell félni tőle, egyáltalán nem csípős.

219. Tormakrémleves

Olvasszunk fel 5 dg vajat, szórjunk rá 2 evőkanál finomlisztet, és állandóan kevergetve süssük pezsgésig. Még mielőtt színesedni kezdene, vékony sugárban engedjük fel 1 liter vízzel. Amíg a víz felforr, hámozzunk meg 20 dg krumplit, és vágjuk max. 1,5 cm széles kockákra. Tegyük a főzővízbe, és adjunk hozzá 1 púpozott mokkáskanál sót, fél mokkáskanál reszel szerecsendiót s negyed mokkáskanál őrölt borsot. Főzzük kb. 10 percig, amíg a krumpli megpuhul. Ezalatt fűrészfogú késsel tisztítsunk meg kb. 3 púpozott evőkanálnyi tormát, és sajtreszelőn reszeljük le. Adjuk a megfőtt krumplihoz, majd vegyük le az edényt a tűzről. Miután langyosra hűlt, szűrjük le, és a visszamaradt krumplit, valamint a tormareszeléket kevés lével turmixoljuk össze. (Az oldalára tapadt masszát ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és a leszűrt lével együtt ezt is öntsük a levesbe. Lényegesen könnyebb dolgunk van, ha a pépesítést botmixerrel végezzük. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.)

Végül öntsünk bele 2 dl tejszínt, és forraljuk fel. Melegen, apróra vágott zsázsalevéllel a tetején tálaljuk. Ha előtte nem hajtattunk zsázsát, szórjunk rá pirított napraforgó- vagy tökmagot. (A nyers magvak pirítási módja a Pirított napraforgómagnál, illetve a Pirított tökmagnál található.) Érdemes többet sütni belőlük, mert a pirított olajos magvak szinte mindegyik krémleveshez használhatók. (A felpuhulás elkerülése érdekében fémfedéllel légmentesen zárható befőttesüvegben, szobahőmérsékleten tároljuk.) Még finomabb lesz ez a krémleves, ha az előállításához a Hamis húsleves leszűrt levét használjuk az előzőek szerint. (Időhiányban szenvedő háziasszonyok a zöldségalaplevet úgy pótolják, hogy a felöntő vízbe beledobnak 2 csirkeleveskockát, vagy só helyett 1 púpozott teáskanál Vegetát szónak bele. Nem szerencsés megoldás, mert a gyári ízesítőanyagok tele vannak vegyszerrel.) Hűtőszekrényben tároljuk.

A metélőhagymához hasonlóan zsázsát is könnyen hajtathatunk otthon, cserépben. Így egész évben használhatjuk ezeket a fűszernövényeket.

220. Zsázsa hajtatása

A Vetőmagboltokból beszerezhető apró barna magját vessük homokkal kevert 2-3 cm vastag rétegű kerti földbe. (Télen lapos tálkába vagy tányérba.) Sűrűn vessük, hogy ollóval vágható zöld pázsitot kapjunk. Vetés után porlasztóval (vízzel töltött kézi permetezővel) öntözzük meg, és döngöljük be a magokat, majd szórjunk kevés homokot a vetés fölé. Kezdetben a vetéságyat takarjuk el a fény elől. Amíg a zsázsa csírázik és kibújik a földből, árnyékos helyen tartsuk, mert így nem marad a maghéj a levél hegyén. Ahogy elkezd nyurgulni, már állandó napfényre van szüksége. Amikor a csírák kezdenek zöldülni, bőségesen öntözzük. Most már ne locsoljuk, hanem öntsük alá a vizet, különben a cérnavékony nyurga növények elfekszenek a vízcseppek súlya alatt. Tíz-tizenkét nap múlva, sűrű zöld, nyírható saláta-alapanyagunk lesz, két-három apró lomblevéllel, zamatos, ropogós fehér szárral. A metélőhagymával ellentétben a lenyírt növények nem hajtanak ki újra. A folyamatos

zsázsa-ellátásunk csak többszöri vetéssel biztosítható. Az apró, vékony levelű zsázsa hamar fonnyad, ezért a zöldfűszerekkel ellentétben a bioboltokban, vagy a fűszerboltokban nem kapható kötegelve. Nekünk kell gondoskodnunk az ellátásunkról.

Senki sem szereti, ha a beszélgetőpartnere szájából árad a hagymaszag. Fokhagymakrémleves fogyasztása esetén ettől nem kell tartani, mert a hőkezelt fokhagyma elveszíti a szagát, íze pedig édeskéssé, kellemesen aromássá válik. Nem ez a helyzet a vöröshagymánál. A főtt vöröshagyma szaga és íze nem sokat enyhül a főzés során, ezért csak kevesen készítenek vöröshagymakrémlevest. Helyette a jóval szelídebb ízű póréhagymát használják erre a célra. A krémes állag eléréséhez azonban sok póréhagymára van szükség, ami szintén hagymaszagot eredményez. Ennek megelőzése érdekében a póréhagymakrémlevesbe belefőznek kevés krumplit is sűrítés céljából.

221. Póréhagymakrémleves

Előző nap főzzünk egy adag Hamis húslevest 2 liter vízzel, és a levéből 1 litert tegyünk félre. (A maradék lé a párolt zöldséggel zöldségleveskénti tálalva 2 személynek elegendő.) Másnap mossunk, majd hámozzunk meg 10 dg burgonyát, és daraboljunk kb. 1 cm széles kockákra. Utána mossunk meg 3 póréhagymát, vágjuk le a lombját, majd mérjünk ki belőle 0,5 kilogrammot, és vágjuk kb. 2 mm széles szeletekre. Tegyük egy kisebb fazékba, és 3 dg vajon dinszteljük üvegesre. Szórjunk rá fél mokkáskanál őrölt köménymagot, és tegyük rá a feldarabolt burgonyát. (Az egzotikus ízek kedvelői köménymag helyett reszeljenek bele fél mokkáskanálnyi szerecsendiót vagy 2 dg friss gyömbért.) Dinszteljük még pár percig, majd engedjük fel a hamis húsleves félretett levével. Szórjunk bele fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és fedő alatt főzzük kb. negyedóráig, amíg a krumpli megpuhul. Ekkor szűrjük le, és a visszamaradt zöldségeket kevés lével turmixoljuk össze. Öntsük a pépet a levesbe, és keverjünk bele 2 dl tejszínt. (Az oldalára tapadt pépet ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.) Végül tegyük vissza a tűzre, és forraljuk fel. Melegen tálaljuk. Feltétként Pirított vöröshagymát szórjunk a tetejére.

Ennek elkészítése nem tart sokáig. Amíg a leves fő, majd hűl, tisztítsunk meg, és vágjunk kb. 2 mm vastag szeletekre 25 dg vöröshagymát. Egy vékony falú serpenyőben, bő forró olajban süssük aranysárgára a Pirított hagymánál leírt módon. (Előtte olvassuk el a receptet, mert kétféleképpen is el lehet készíteni. Állandóan kevergessük, hogy egyenletesen piruljon. Ahogy megsült azonnal szedjük ki a forró olajból, mert túlsül, és megszívja magát zsiradékkal.) Hűtőszekrényben tároljuk. A pirított hagymát is betehetjük a hűtőbe. (Takarjuk le, hogy ne adja át a szagát más élelmiszereknek.)

222. Padlizsánkrémleves

Előző nap főzzünk egy adag Hamis húslevest 2 liter vízzel, és a levéből 1 litert tegyünk félre. (A maradék lé a párolt zöldséggel zöldségleveskénti tálalva 2 személynek elegendő.) Másnap 40 dg kemény húsú padlizsánt és egy közepes méretű paradicsompaprikát tegyünk alufóliával bélelt tepsibe, s mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssünk puhára. (Ha a padlizsánt előtte hústűvel néhány helyen megszurkáljuk, nem reped ki a héja. A padlizsánt kb. fél óráig kell sütni. A paprika sütési ideje húsának vastagságától függ. Ezért ajánlatos korábban benézni be a sütőbe, nehogy megégjen.) Még melegen húzzuk le a héjukat, és kimagozva vágjuk kisebb kockákra. (Ha nejlonzacskóba bújtatva hagyjuk langyosra hűlni, könnyebben lehúzható a héjuk. Mielőtt nekiállnánk a padlizsánt meghámozni, vágjuk le a csumáját, és a belsejéből nyomkodjuk ki a kesernyés levét.)

Ezután vágjunk apróra egy diónyi vöröshagymát, és egy csipet sót rászórva, 2 dg vajon dinszteljük üvegesre. Adjunk hozzá a felaprózott padlizsánt és paradicsompaprikát. Süssük le zsírjára, majd engedjük fel a hamis húsleves félretett levével. Reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és fedő alatt főzzük 5 percig, amíg a hagyma megpuhul, és a fűszerek átjárják a zöldségeket. (A pikáns ízek kedvelői egy kis ág friss bazsalikomot is főzhetnek bele, amit a végén el kell távolítani belőle. A francia konyha hívei morzsolhatnak bele 5 dg rokfort vagy már-

ványsajtot is.) Ekkor szűrjük le, és a visszamaradt zöldségeket kevés lével turmixoljuk össze. A pépet 2 dl tejszínnel együtt öntsük a levesbe, és forraljuk fel. (Az oldalára tapadt masszát ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.) Melegen, személyenként 1 dg reszelt sajttal meghintve tálaljuk. Sajt helyett pirított zsemlekockát is rakhatunk a tetejére, vagy meghinthetjük 8 dg pörkölt napraforgómaggal. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap nem szükséges felmelegíteni, mert hidegen is finom.

223. Brokkolikrémleves

Előző nap főzzünk egy adag Hamis húslevest 2 liter vízzel, és a levéből 1 litert tegyünk félre. (A maradék lé a párolt zöldséggel zöldségleveskénti tálalva 2 személynek elegendő.) Utána a Banándesszertnél leírt módon héjazzunk le 8 dg mandulát. Másnap vágjunk apróra egy diónyi vöröshagymát. Egy csipet sót rászórva 2 dg vajon dinszteljük üvegesre, majd adjunk hozzá 0,5 kg rózsáira szedett és kb. 1,5 centiméteres darabokra vágott brokkolit. Dinszteljük még pár percig, majd engedjük fel a hamis húsleves félretett levével. Adjunk hozzá 1 teáskanál apróra vágott friss rozmaringlevelet, fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és fedő alatt főzzük kb. 20 percig, amíg a brokkoli megpuhul. Ekkor szűrjük le, és a visszamaradt brokkolit kevés lével turmixoljuk össze. A pépet 2 dl tejszínnel együtt öntsük a levesbe, és forraljuk fel. (Az oldalára tapadt masszát ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.) Az ínyencek felforralás előtt 5 dg kéksajtot is morzsolnak a brokkolikrémlevesbe.

Amíg a leves fő, pörköljünk meg a lehéjazott mandulát a Pirított napraforgómagnál leírtak szerint, és arányosan elosztva szórjuk a melegen tálalt leves tetejére. (Sokan nem héjazzák le a mandulát, hanem héjastól pörkölik meg, mert így intenzívebb íze van. Mandula helyett pirított diót vagy sótlan földimogyorót is tehetünk rá.) Hűtőszekrényben tároljuk. Télen 450 gramm mirelit brokkolit, és negyed mokkáskanál szárított rozmaringot használhatunk hozzá. Ugyanígy készül a **Karfiolkrémleves**. Ez esetben 0,5 kg megtisztított karfiolt használjunk hozzá.[483] A karfiol, illetve a brokkoli szárát nem kell eldobni. Hámozzuk meg, hosszában hasítsuk ketté, és 1,5 cm hosszú darabokra vágva rakjuk a karfiol-, illetve brokkolirózsák közé.

A krémleveskészítési divathullám a vörös vagy más néven lila káposztát is utolérte. A különlegességek kedvelői ne hagyják ki a vöröskáposztakrémlevest se.

224. Vöröskáposztakrémleves

Előző nap főzzünk egy adag Hamis húslevest 2 liter vízzel, és a levéből 1 litert tegyünk félre. (A maradék lé a párolt zöldséggel zöldségleveskénti tálalva 2 személynek elegendő.) Másnap szedjük le egy kis fej (0,5 kg) vörös káposzta külső levelét, és torzsája nélkül gyaluljuk le.[484] Utána metéljünk apróra egy diónyi vöröshagymát, és reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Szórjunk rá 1 mokkáskanál római köményt, adjuk hozzá a legyalult vörös káposztát. Dinszteljük még pár percig, majd engedjük fel a hamis húsleves félretett levével. Szórjunk bele fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, tegyünk bele 2 babérlevelet, és fedő alatt főzzük kb. 20 percig, amíg a vörös káposzta megpuhul. Ekkor szűrjük le, és a visszamaradt káposztát kevés lével turmixoljuk össze. (Előtte a babérleveleket távolítsuk el belőle.) Öntsük a pépet a levesbe, és keverjünk bele 2 dl tejszínt. (Az oldalára tapadt pépet ne hagyjuk a turmixgép kelyhé-

[483] Amennyiben leveleivel együtt árulják, akkor 60-70 dekagrammos példányra van szükség. Ha csak nagyméretűt kapunk, a másik feléből készítsünk Csicseriborsós karfiolkrémlevest.

[484] Ha csak nagy fej káposztát árulnak, egy kb. 1 kilogrammos példányt vágassunk ketté. A torzsáját ne dobjuk el. Oldalának lefaragása után finom, vitamindús csemege. Ropogós állaga edzi a fogakat és a fogínyt. (A rossz fogazattal rendelkezők reszelve fogyasszák.)

ben, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.) Végül tegyük vissza a tűzre, és forraljuk fel. Melegen tálaljuk. Feltétként személyenként 2 dg füstölt sajtot reszeljünk rá. Az ínyencek arányosan elosztva 8 dg feta sajtot reszelnek a tetejére vagy 12 dg kéksajtot morzsolnak rá. Hűtőszekrényben tároljuk.

225. Csicsókakrémleves

Előző nap főzzünk egy adag Hamis húslevest 2 liter vízzel, és a levéből 1 litert tegyünk félre. (A maradék lé a párolt zöldséggel zöldségleveskénti tálalva 2 személynek elegendő.) Másnap tisztítsunk meg 0,5 kg csicsókát, és vágjuk kisebb kockákra, majd metéljünk apróra féldiónyi vöröshagymát. Egy csipet sót rászórva 2 dg vajon dinszteljük üvegesre, majd adjunk hozzá csicsókát. Dinszteljük még pár percig, majd engedjük fel a hamis húsleves félretett levével. Adjunk hozzá 1 evőkanál apróra vágott petrezselymet, fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és fedő alatt főzzük kb. negyedóráig, amíg a csicsóka minden darabja megpuhul. Ekkor szűrjük le, és a visszamaradt csicsókát kevés lével turmixoljuk össze. A pépet 2 dl tejszínnel együtt öntsük a levesbe, és forraljuk fel. (Az oldalára tapadt masszát ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.) Pirított zsemlekockával megszórva, melegen tálaljuk. Az ínyencek pirított karfiollal dúsítják a sós krémleveseket. (A karfiolrózsákat vágjuk 0,5 cm széles kockákra, és vajon pirítsuk aranysárgára.) Hűtőszekrényben tároljuk. Igen egészséges és tápláló leves. A cukorbetegek is fogyaszthatják, mert a csicsóka cukortartalmának lebontásához nem kell inzulin.

Hasonló módon készül az **Articsókakrémleves**. Ebben az esetben a megtisztított articsókák szívét kb. 0,5 cm vastag szeletekre vágjuk, és vöröshagyma helyett 10 dg póréhagymát használjunk hozzá. Az ínyencek kevés vékonyra szeletelt zellert is tesznek bele. A petrezselymet most hagyjuk ki belőle. Egyébként ez a leves volt Ferenc József császár kedvence, de neki nem pirított zsemlekockát, hanem keskeny csíkokra vágott füstölt marhanyelvet tettek a tetejére.

226. Kukoricakrémleves

Előző nap főzzünk egy adag Hamis húslevest 2 liter vízzel, és a levéből 1 litert tegyünk félre. (A maradék lé a párolt zöldséggel zöldségleveskénti tálalva 2 személynek elegendő.) Másnap vágjunk apróra féldiónyi vöröshagymát, és egy közepes méretű paradicsompaprikát (pritamint). Egy csipet sót rászórva 2 dg vajon dinszteljük őket üvegesre, majd adjunk hozzá 40 dg morzsolt csemegekukoricát. Dinszteljük még pár percig, majd engedjük fel a hamis húsleves félretett levével. Adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt fehér borsot, és fedő alatt főzzük kb. negyedóráig, amíg a kukorica megpuhul. Ekkor szűrjük le, és a visszamaradt kukoricát kevés lével turmixoljuk össze. A pépet 2 dl tejszínnel együtt öntsük a levesbe, és forraljuk fel. (Az oldalára tapadt masszát ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.) Végül öntsünk bele 2 dl tejszínt, és forraljuk fel. Melegen, személyenként 1 dg reszelt sajttal meghintve tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. (Télen használjunk mirelit csemegekukoricát, a pritamin pedig kápia paprikával helyettesíthető. Olcsóbb megoldás, ha a szezonban megvásárolt paradicsompaprikát apróra vágva, és adagokra osztva lefagyasztjuk. A mirelit kukoricát csak 10 percig kell főzni.) Szükség esetén hamis húsleves helyett 1 liter vízzel és 1 teáskanál Vegetával is készíthetünk krémleveseket, de ez nem lesz olyan finom, és a Vegeta tartósítószert tartalmaz. (A Vegetát nem kell előzőleg kifőzni a vízben. Adjuk a leveshez, és öntsük rá a vizet.)

Tejszín helyett ömlesztett krémsajttal is végezhetjük a krémlevesek sűrítését. Így készül a Krémsajtos kukoricaleves.

227. Krémsajtos kukoricaleves

1 szál (20 dg) póréhagymát mossunk meg, hosszában hasítsuk ketté, és vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. 3 dg vajon dinszteljük pár percig, majd adjunk hozzá 30 dg csemegekukoricát, 1 púpozott teáskanál Vegetát és egy csipet őrölt fehér borsot. Ezzel is dinszteljük pár percig, majd öntsük fel 1 liter vízzel, és főzzük kb. 15 percig, amíg a kukorica megpuhul. Ekkor szűrjük le, és a visszamaradt kukoricát kevés lével turmixoljuk össze. A pépet 2 dl tejszínnel együtt öntsük a levesbe, és forraljuk fel. (Az oldalára tapadt masszát ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.) Végül keverjünk bele 20 dg tejszínes krémsajtot[485], és forraljuk fel. A sajt felolvadása után melegen tálaljuk, és arányosan elosztva szórjunk a tetejére 4 dg reszelt füstölt sajtot. Pirított kenyérrel tálalva egytálételként is fogyasztható. Télen mirelit kukoricát használjunk hozzá. Ez esetben a főzési idő 10 perc.

Fogyókúrázók kedvence a korianderes kukoricakrémleves. Ennek sűrítése natúr joghurttal történik.

228. Korianderes kukoricakrémleves

Először mossunk, majd hámozzunk meg 10 dg burgonyát, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Metéljünk apróra 5 dg vöröshagymát, és 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük rá a krumplit, és dinszteljük még pár percig. Öntsünk rá 1,1 liter vizet, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és főzzük 5 percig. Közben tegyünk 45 dg mirelit csemegekukoricát a félig megfőtt krumplihoz. Főzzük még kb. 10 percig, amíg mindkét zöldség megpuhul. Ezalatt vágjunk kb. 2 mm vastag szeletekre 2 szál újhagymát, és szárával együtt metéljünk apróra egy kis csokor korianderlevelet. Vegyük le a levest a tűről, és amikor langyosra hűlt szedjünk ki belőle 8 evőkanál kukoricát. A maradékot kevés lével turmixoljuk. (Ha botturmixot használunk, nem kell leszűrni a levét. A kukorica héja nehezen pépesedig, ezért legalább 5 percig turmixoljuk.) Tegyük vissza a kivett kukoricát, és szórjuk bele a szeletelt újhagymát. Végül keverjünk 15 dg natúr joghurtba 1 evőkanálnyi levet, és csurgassuk a levesbe. Melegítsük fel, és arányosan elosztva szórjuk a kitálalt levesre az összevágott korianderlevelet. Hűtőszekrényben tároljuk.

Francia eredetű a camembert krémleves. Mint a neve is utal rá, camembert sajtból készül. Elkészítése nem egyszerű, és nem is olcsó. Ennek ellenére érdemes próbálkozni vele, mert nagyon finom. Ilyen minőségű krémlevest csak az első osztályú éttermekben szolgálnak fel.

229. Camembert krémleves

Előző nap főzzünk egy adag Hamis húslevest, és a levéből 1,2 litert tegyünk félre. (A visszamaradt zöldséget Párolt rizzsel vagy Hasábburgonyával fogyasszuk.) Másnap pörköljünk meg 6 dg hántolt, sótlan tökmagot a Pirított napraforgómagnál leírt módon.[486] Mossunk meg, majd vágjunk apróra 1 evőkanálnyi metélőhagymát. Egy vastag falú fazékban 2 dg vajra szórjunk 1 púpozott evő-

[485] A krémsajt nem azonos a sajtkrémmel. A sajtkrém kocsonyásabb, nehezen olvad. A krémsajt puha könnyen olvadó sajt. Legdrágább változatuk a mascarpone és a Philadelphia krémsajt. Olcsóbb változatuk a különféle tömlős sajtkrémek. Ne tévesszük össze a szendvicskrémmel. Ezt is műanyagtömlőben forgalmazzák. A szendvicskrém még a sajtkrémnél is tömörebb, ezért ételkészítésre nem alkalmas. Ezen kívül tele van különféle vegyszerekkel (stabilizálók, színezékek, emulgeálószerek, tartósítószerek) és keményítővel. Nem könnyíti meg a választást, hogy a krémsajtokat gyakran szendvicskrémként árusítják. (Pl. Philadelphia szendvicskrém.) Kétségtelen, hogy erre is jók, de ételkészítéskor nem mindegy, hogy valójában mire alkalmas egy tejszínes krém. Állagukat tekintve a tömlős sajtkrémek jól használhatók krémsajtként. Ráadásul olcsók is. A baj csak az velük, hogy a magyar gyártmányú tömlős sajtkrémek sósak, ezért édes sütemények készítésére alkalmatlanok. A kelet-európai sajtgyárak többsége (pl. a magyar Mizo vagy a cseh Niva) kilószámra döntik a sót a termékeikbe, így a sajtjaik szinte ehetetlenek.

[486] A sótlan hántolt tökmag beszerzési módja a Sütőtökkrémlevesnél található, lábjegyzetben.

kanál finomlisztet, és állandóan kevergetve készítsünk belőle rántást. (Süssük, amíg pezsegni kezd, de ne hagyjuk színesedni.) Öntsük rá a hűtőben tárolt zöldségalaplevet.[487] Miközben a zöldséglé felforr, vágjunk kb. 1 cm széles kockákra 25 dg camembert sajtot, és tegyük a levesbe. (Az intenzív ízek kedvelői rúzsflórán érlelt camembert sajtot is tehetnek bele.[488] Ezt a lágy sajtot közvetlenül felhasználás előtt vegyük ki a hűtőből, mert ha felmelegszik ragad, maszatolódik.) Reszeljünk bele 2 gerezd fokhagymát, szórjunk bele negyed mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és élénk tűzön főzzük kb. 5 percig, amíg a sajt elolvad. (Ne fedjük le, mert kifut.)

Vegyük le a tűzről, hagyjuk langyosra hűlni, majd szűrjük le egy másik edénybe. (Erre azért van szükség, mert a camembert sajtot körülvevő nemes penész réteg nem olvad meg. Ezektől a csomóktól csak szűréssel szabadulhatunk meg. Fakanállal kevergetve törjük át, hogy a kéregre tapadt maradék sajt is bekerüljön a lébe.) Utána forraljuk fel, keverjük bele az összevágott metélőhagymát, és melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk rá a pirított tökmagot. Ez a leves egytálételként is ehető. Ez esetben sajtos-tökmagos pirított kenyérrel tálaljuk. Friss bagettből vágjunk 16 szeletet, egyenletesen elosztva szórjunk rá 4 dg parmezán sajtot és 5-6 szem nyers tökmagot. Grillsütőben süssük világospirosra. (Egy fűtőbetétes grillsütőben előbb az alját pirítsuk, majd szórjuk a tetejére a reszelt sajtot, valamint a tökmagot, és utána süssük meg a tetejét is.) Hűtőszekrényben tároljuk.

A Camembert krémleves intenzívebb ízű, de még drágább változata a **Rokfortos krémleves**. Aki nem kedveli a kecske és juhtejből készült rokfort (roquefort) sajt csípős ízét, használjon helyette tehéntejből készült kékpenészes sajtot. Közülük legfinomabb az Aldi áruházban kapható Pirol sajt. Az intenzívebb ízű sötétkék csomagolásút válasszuk. Ára 4000 Ft/kg.[489] Ezt a sajtkrémlevest nem rántással, hanem főtt burgonyával sűrítik. Ezen túlmenően elkészítési módja megegyezik a Camembert krémlevesével. Itt is előző nap Hamis húslevest kell készíteni, és tökmagot pirítani. Másnap bő sós vízben főzzünk puhára 20 dg lisztes burgonyát. Lehűlve vágjuk kb. 1 cm széles kockákra, és az 1,2 literni zöldségalapléből öntsünk rá annyit, hogy jól ellepje. Botturmixszal pépesítsük, és keverjük a maradék alaplébe.[490] Ezt követően vágjunk apróra 1 evőkanálnyi metélőhagymát, és 2 dg vajon dinszteljük. Amikor pezsegni kezd, öntsük rá a zöldségalaplevet, és morzsoljunk vagy csipkedjünk bele 15 dg kékpenészes sajtot. A továbbiakban az előzőek szerint járjunk el. (Reszeljünk bele 2 gerezd fokhagymát, szórjunk bele negyed mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és élénk tűzön főzzük néhány percig, amíg a sajt elolvad.) Ezt a levest nem kell leszűrni, mert a kékpenészes sajtnak nincs kérge. Sajtos pirítóssal a Roquefort krémlevest is fogyaszthatjuk egytálételként.

230. Gesztenyekrémleves

0,5 kg ízesített gesztenyemasszát turmixoljunk össze 1 liter friss tejjel. Forraljuk fel, majd adjunk hozzá 2 dl habtejszínt, 1 mokkáskanálnyi reszelt citromhéjat és egy csipet sót. (A különleges ízek kedvelői negyed mokkáskanál őrölt fahéjjal is fűszerezhetik. Ügyeljünk rá, hogy friss tejet használjunk hozzá, különben a citromhéjtól megtúrósodik.) Végül a gesztenyeliszt kiválásának megakadályozása érdekében legírozzuk. 2 tojássárgáját keverjünk simára, és kevés lével felengedve adjuk a forró leveshez. (Előtte vegyük le a tűzről, mert a tojássárgájával már nem szabad főzni.) Melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt szórjunk a tetejére személyenként 2 dg reszelt étcsokoládét, vagy étcsokoládé-granulátumot (tortadarát). Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap csak hidegen fogyasztható, mert forralás hatá-

[487] Időhiányban szenvedő és lusta háziasszonyok nem készítenek zöldségalaplevet a krémlevesekhez. Vizet öntenek a fazékba, és 1 teáskanál Vegetát szórnak bele. Így is ehető lesz.
[488] **A Kun Elektronikus Könyvtár**ból letölthető **Sajtválaszték – Sajtok hőállósága** listában válogathatunk a különböző camembert sajtok közül. Webcím: https://kunlibrary.net (Camembert sajt legolcsóbban Lidl és az Aldi áruházakban kapható. A rúzsflórás sajtokat a belvárosi Spar szupermarketekben, illetve az Intersparban keressük.)
[489] Nem csak finom, hanem olcsóbb is. Feleannyiba kerül, mint a roquefort sajt.
[490] A villával való áttörés nem megoldás, mert ez a csomós massza nem fog sűríteni.

sára a tojássárgája pelyhesen kicsapódik belőle. Egyébként így is nagyon finom.

Sokan sósan készítik a gesztenyelevest. Ez esetben süssünk puhára 60 dg gesztenyét (ha a tetejére is ezt akarjuk rakni, akkor 70 dg-ot) a Sült gesztenyénél leírt módon. Ezután tisztítsuk meg, és turmixoljuk össze 1 liter Hamis húslevessel az előző receptek szerint. Fél mokkáskanál sóval és egy csipet őrölt borssal ízesítsük, majd keverjünk bele 2 dl tejszínt. A legírozás most sem kerülhető el. Fogyasztás előtt rakjunk a tetejére személyenként 2-3 db sült gesztenyét, kisebb darabokra tördelve. Ha ez nem áll a rendelkezésünkre, 8 dg apróra tördelt pirított diót is szórhatunk rá. (A dió pörkölését a Pirított napraforgómag után leírtak szerint végezzük.) Korzika szigetén 10 dg vékony szeletekre vágott vargánya gombát is főznek a sós gesztenyekrémlevesbe, és 1 evőkanál sűrített paradicsomot adnak hozzá. A gombát 2 dg vajon dinszteljük meg, majd keverjük bele a paradicsompürét, és engedjük fel a hamis húsleves levével. Főzzük kb. 10 percig, amíg a gomba megpuhul, majd lehűlve turmixoljuk össze a gesztenyével. (A gombát nem szabad pépesíteni. Leszűrve tegyük félre, és a végén, a legírozás előtt adjuk a péphez.) Az intenzív ízek kedvelői negyed mokkáskanál csípős fűszerpaprikát (chili) is rakhatnak bele. Egyébként a nagyobb szupermarketekben kapható ízesítés nélküli gesztenyemassza is. Ezzel jóval egyszerűbb a sós változat elkészítése.

A sós gesztenyekrémleves kevesek által ismert változata a baszk gesztenyekrémleves. Amióta a baszkok nem fegyverrel, hanem fakanállal harcolnak, meglepő receptekkel lepik meg a világot. (Kifinomult, különleges ízlésük atlantiszi származásuknak tudható be.) Ez a zöldségekkel dúsított krémes gesztenyeleves az ínyencek elismerését is elnyerte. (Az eredeti változatban levesbetétként 10-15 dg chorizo kolbászt írnak elő, de szójatepertővel is finom.)

231. Baszk gesztenyekrémleves

Előző este vegyünk ki a mélyhűtőből egy csomag natúr (nem ízesített) gesztenyemasszát[491], és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Aztán áztassunk be 30 dg jó minőségű (lehetőleg olasz maróni) gesztenyét. Másnap főzzük puhára a Sült gesztenyénél leírt módon. A kb. 20 dekagrammnyi meghámozott gesztenyét vágjuk ketté, és tegyük félre.[492] Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát is, és másnap készítsünk fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy pirítás előtt a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[493] Utána mossuk meg, és aprítsuk kb. 2 mm széles szeletekre egy szál (10 dg) szárzellert.[494] Metéljünk kb. 0,5 cm vastag szeletekre 20 dg sárgarépát is. (A tömzsi, vastag példányt darabolás előtt hosszában hasítsuk ketté.) Vágjunk kb. 1 cm széles kockákra 10 dg paradicsomot. Ezt is tegyük félre.

10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 3 dg vajon dinszteljük üvegesre. Rakjuk rá a felaprított sárgarépát és szárzellert. Ezzel is dinszteljük pár percig, majd öntsük fel 1,1 liter vízzel. Szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, 1 mokkáskanál őrölt római köményt, negyed mokkáskanál őrölt borsot, egy csipet szerecsendiót, és tegyünk bele 1 nagy vagy 2 kicsi ba-

---

[491] A natúr, vagyis nem édesített gesztenyemasszát legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhetjük be. A 100% gesztenyetartalmú **Gelato Italiano gyorsfagyasztott gesztenyemassza** 780 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben. (Jól nézzük meg a feliratot rajta. Gesztenyés desszertet ne vegyünk, mert az hamisítvány. Csupán 52% gesztenyét tartalmaz. A hiányt burgonyapehellyel, búzaliszttel és lenmagőrleménnyel pótolják. (Van olyan is, amelybe pálmazsírt, tejport, szójalisztet és legalább fél tucat vegyszert is raknak. Ettől aztán borzalmas az íze.) A gesztenyepüré sem jó ide, mert az cukrozott és rummal édesített gesztenyemassza. Desszertekhez kiváló, de sós levesbe nem való. Egyébként gesztenyepürét szintén a Tesco szupermarketben érdemes vásárolni. Az internetes tesztek szerint legjobb ízű az általuk forgalmazott **Maroni Fehérarany gyorsfagyasztott gesztenyepüré**. Ára 339 Ft. (A 72% gesztenyetartalmú gesztenyepüré máshol sem olcsóbb.)

[492] Tisztított, főtt gesztenyét fagyasztva is vásárolhatunk, de ez nem olcsó. Az Auchan áruházban a 200 grammos **Maroni gyorsfagyasztott, előfőzött, hámozott egész gesztenye** 1500 forintba kerül. (A webáruházakban fele ennyiért is lehet főtt gesztenyét kapni, de náluk meg szállítási díjat kell fizetni.)

[493] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

[494] A maradékból készítsünk Paradicsomos káposztalevest, Arab sütőtöklevest, Görög lencselevest, Lencsés minestronét, Mexikói kukoricalevest, Baszk gesztenyekrémlevest vagy Szárzelleres lepényt. Másik megoldás: Vegyünk belőle két csomaggal, és készítsünk a leveshez második fogásként Csőben sült szárzellert.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

bérlevelet. Főzzük kb. 20 percig, amíg mindkét zöldség megpuhul. Ekkor tegyük bele a felaprított paradicsomot, és a kettévágott gesztenyéket. A gesztenyemasszából vegyünk el 20 dekagrammot, és egy merőkanál meleg lével keverjük simára, majd felhígítva adjuk a leveshez. Forraljuk fel, majd tegyük bele a szójatepertőt. Ezzel már nem szabad főzni. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Nyáron, a kánikulában igen kedveltek a hideg krémlevesek. A legtöbb konyhában ezek a levesek édes gyümölcsleves formájában öltenek testet. A háziasszony idejétől és kitartásától függően a gyümölcsleveseket liszttel, keményítővel, joghurttal, tejszínnel vagy főzött tojáskrémmel sűrítik. A kollégiumok menzáján liszttel sűrített szilvalevesek nem arattak nagy sikert a diákok körében. Sokan még évtizedekkel később is iszonyattal gondolnak arra, hogy mi mindent etettek meg velük. A legnagyobb baj az volt ezzel a gyümölcslevessel, hogy nem volt idő a lehűtésére, ezért forrón tálalták. Akinek sikerült szert tenni egy szorgalmas feleségre, aki főzött tojáskrémmel sűrített, és jégbe hűtött gyümölcslevessel kényezteti az urát, földi mennyországban érezheti magát. A gyümölcsleves azonban nem csak édes lehet, hanem sós is. Ennek egyik változata a mexikói avokádókrémleves.[495] Elkészítése nagyon egyszerű. Most nincs szükség sűrítésre, mert a péppé zúzott avokádó besűríti a levest.

A krémlevesek kedvelt alapanyaga az avokádó. Minden szupermarketben, egész évben kapható, és gyakran akciózzák. (Erre akkor kerül sor, amikor nagy a raktárkészlet, vagy amikor túlérett. Mivel nem egyszerre érik, válogassuk át a készletet, és olyat válasszunk, melynek ujjal még éppen benyomható a bőre. Ha pár nap múlva tudjuk csak felhasználni, kemény húsú, zöldfoltos fekete példányt válasszunk. Otthon tegyük ki az asztalra. Pár nap múlva megfeketedik a bőre, és beérik. Hűtőszekrényben még pár napig tárolható a túlérés veszélye nélkül.)

Avokádós zöldborsókrémleves

Először fejtsünk ki 1 kg frissen szedett borsót, és mossuk meg. Utána mossunk meg 1 érett avokádót, vágjuk félbe, távolítsuk el a magját, és kiskanállal vájjuk ki a húsát. Metéljük kisebb darabokra, és ezt is tegyük félre. Mossunk meg egy kis csokor metélőhagymát, kettéhajtva és egy csomóba összefogva vágjuk kb. 1 cm széles szeletekre. Mossunk meg, és metéljük kb. 0,5 cm széles szeletekre fél marék friss borsmentalevelet.[496] Vágjunk vékony szeletekre 10 dg póréhagymát, és egy közepes méretű vastag falú fazékban[497], 3 dg vajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a kifejtett borsót, és dinszteljük még pár percig. Szezonon kívül 450 gramm mirelit borsót használjunk hozzá. (Ne hagyjuk felengedni. Fagyottan tegyük a fazékba.) Öntsünk rá 1 liter vizet, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és fedő alatt főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. (A mirelit borsót csak 5 percig kell főzni.)

Amíg a borsó fő, reszeljünk le nagy lyukú reszelőn 8 dg félkemény kecskesajtot. Adjuk a megfőtt borsóhoz az avokádót, a 3-4 evőkanál apróra vágott borsmentalevelet, 2 dl görög joghurtot, vegyük le a tűzről, és amikor langyosra hűlt, botmixerrel zúzzuk péppé a levest. Tegyünk bele 1 teáskanál citromlevet, 1 evőkanál összevagdalt metélőhagymát. Ha nagyon lehűlt, melegítsük fel. Ne forraljuk, mert a metélőhagyma nem bírja a hőkezelést. Melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk a tetejére a reszelt kecskesajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. Az ínyencek ne hagyják ki ezt a levest, mert nagyon finom.

A krémlevesek nagy része hidegen is fogyasztható. Ezek egyike az avokádós spárgakrémleves. (Májusban nem érdemes elkészíteni, mert a primőr spárga nagyon drága. A szezon végén, június ele-

[495] Az avokádó nem zöldség, hanem gyümölcs, csak mi többnyire zöldségként használjuk. Erre utal a másik neve is: alligátorkörte.

[496] Kiskerttel rendelkezők könnyen termeszthetik, mert évelő növény. Úgy terjeszkedik, mint a folyófű. Ahol egyszer megtelepedik, onnan kiirtani sem lehet. Akinek nincs kertje, a szupermarketekben szerezheti be. Cserépben kapható. Nem drága.

[497] Ha zománcozott lábast használunk, tegyünk alá lángterelőt.

jén azonban a kereskedők elkezdik akciózni, hogy megszabaduljanak a készlettől. Ilyenkor féláron kapható. Ha több szupermarketbe is benézünk, akciós avokádót is találunk hozzá.)

Avokádós spárgakrémleves

Először mossunk, majd hámozzunk meg 0,5 kg zöld spárgát. A spárga fás, fehér szárvégét távolítsuk el. Szükség esetén spárgahámozó pengével hántsuk le szárának alsó harmadát, és vágjuk kb. 1 cm hosszú darabokra. Utána 1 érett avokádót mossunk meg, vágjuk félbe, távolítsuk el a magját, és kiskanállal vájjuk ki a húsát. Metéljük kisebb darabokra, és tegyük félre. Vágjunk apróra 5 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy közepes méretű, vastag falú fazékban[498], 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Öntsünk rá 1 liter vizet, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál barna cukrot, negyed mokkáskanál őrölt borsot, fél teáskanál reszelt citromhéjat, és tegyük bele a feldarabolt spárgát. Főzzük kb. 5 percig, amíg a spárga megpuhul. Ekkor tegyünk bele 1 teáskanál friss korianderlevelet vagy fél teáskanál szárított koriandert és 1 teáskanál citromlevet. Rakjunk bele 2 dl 20% zsírtartalmú tejfölt, és tegyük bele a darabokra vágott avokádót. Langyosra hűlve öntsük a turmixgép kelyhébe, és zúzzuk péppé. (Botmixer alkalmazása esetén kevesebbet kell mosogatni.) Végül öntsük vissza a lábasba és forraljuk fel. Lehűlése után néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy teljesen lehűljön. Hidegen tálaljuk. Fogyasztás előtt szórjuk a tetejére egy-egy mokkáskanálnyi apróra vágott friss korianderlevelet. Korianderlevél helyett pörkölt olajos magvakat (pl. pirított tökmagot) is szórhatunk rá.

232. Mexikói avokádókrémleves

Előző nap főzzünk egy adag Hamis húslevest 2 liter vízzel, és a levéből 1 litert tegyünk félre. (A maradék lé a párolt zöldséggel zöldségleveskent tálalva 2 személynek elegendő.) Másnap 2 érett avokádót mossunk meg, vágjuk félbe, távolítsuk el a magját, és kiskanállal vájjuk ki a húsát. (Az avokádó akkor érett, ha újjal benyomható a bőre.[499] Tegyük a turmixgép kelyhébe, adjunk hozzá 1 evőkanálnyi citromlevet, fél mokkáskanál csípős paprikakrémet, fél mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. Öntsünk rá 2 dl habtejszínt, és zúzzuk péppé. Keverjük a félretett zöldséglevesbe. Ne öntsük a levesbe, mert csomós lesz. A levest keverjük apránként az avokádópépbe. (Az oldalára tapadt masszát ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és öntsük a levesbe. Botmixer alkalmazása esetén kevesebbet kell mosogatni.) Ha frissen készítettük a hamis húslevest, várjuk meg, míg lehűl. A kész levest néhány órára tegyük a hűtőszekrénybe, hogy teljesen lehűljön. Hidegen tálaljuk. Fogyasztás előtt szórjuk a tetejére egy-egy mokkáskanálnyi apróra vágott friss korianderlevelet. Korianderlevél helyett pörkölt olajos magvakat (pl. pirított tökmagot) is szórhatunk rá.

233. Naspolyakrémleves

75 dg egyformán érett naspolyát mossunk meg, és nyomkodjuk ki a belét. (Körömmel húzzuk le a héját a csúcsáról.) Engedjük fel a gyümölcsvelőt 1 liter friss tejjel, és tegyük a tűzre. Melegítsük fel, majd a csomómentesre kevert pépet tésztaszűrőn átengedve szabadítsuk meg a magvaitól. Utána fedő alatt forraljuk fel, és takaréklángon főzzük 5 percig, hogy sterilizálódjon. A gyümölcs édességétől függően adjunk hozzá 1-2 evőkanál mézet, majd keverjünk bele 2 dl tejszínt és egy csipet sót. Forraljuk fel még egyszer, majd vegyük le a tűzről, hagyjuk lehűlni, és tegyük be a hűtőbe. Hidegen tálaljuk. Fogyasztás előtt szórjunk a tetejére személyenként 2 dg reszelt étcsokoládét, vagy étcsokoládé-granulátumot (tortadarát).

---

[498] Ha zománcozott fazekat használunk, tegyünk alá lángterelőt.

[499] Ha még éretlen, tegyük ki az asztalra, és hagyjuk érni, amíg az oldala benyomhatóvá válik. A túlpuhult, lottyadt példányt ne vegyük meg, mert a bebarnult avokádóhúsnak már nincs íze.

Az érett gyümölcsöt haladéktalanul dolgozzuk fel, mert hűtőben tartva is hamar megerjed, megecetesedik. Ha nem tudjuk azonnal felhasználni a gyümölcsvelőt, fagyasszuk le. (A mélyhűtéstől nem szenved semmilyen károsodást.) A héjtalanítás során sem árt egyenként megkóstolni őket, mert előfordulhatnak köztük túlérett, buggyant, sőt férges szemek. A túlérett, összeesett gyümölcsöt olcsón se vegyük meg, mert sok benne a romlott szem. Ne ragaszkodjunk a nagyméretű hibridizált fajtákhoz, mert az apróbb ízletesebb. (Könnyen megkülönböztethetjük őket, mert a hibridizált fajta korong alakú, míg a hagyományos, apróbb fajta alul kicsúcsosodik.)

Éretlenül ne vásároljunk naspolyát, mert nem érnek egyenletesen. Mire az utolsó is megérik, az eleje már megbuggyan, így nem tudjuk egyszerre felhasználni. (A termelők kiválogatják, és az érett szemeket viszik a piacra.) A kiskerttel rendelkezőknek érdemes naspolyafát ültetni, mivel a piacon meglehetősen drága ez a gyümölcs. Nem igényel sok gondoskodást, és minden évben terem. Magas csersavtartalma megóvja a kártevőktől, és a betegségektől. A leszedését ne hamarkodjuk el, mert mint minden gyümölcs, a naspolya is akkor a legfinomabb, ha a fán érik meg. Amennyiben nem köszönt be korán a tél, hagyjuk kint november közepéig, és csak a puha, érett szemeket szedjük le róla. A sütőtökhöz hasonlóan a gyenge fagy a naspolyának sem árt. A –5-6 °C-os éjszakai fagyokat könnyen elviseli. (Mellesleg a jégborhoz használt szőlőt addig hagyják kint a tőkén, amíg a hőmérséklet –10-12 °C-ra csökken. A szőlőt csak a –18-20 °C-os hideg teszi használhatatlanná.)

Ha kénytelenek vagyunk korábban leszedni, mindenképpen várjunk vele, amíg egyszer-kétszer megcsípi a dér. Ennek hiányában csersavtartalma nem tud maradéktalanul lebomlani, és a kényszerérés végén is kesernyés lesz. Az október végén éretlenül, keményen leszedett naspolya csak gabona közé keverve érik meg belátható időn belül. Szabadon érleve kiszárad, összeaszalódik, mire megpuhul. A november elején leszedett félérett naspolya már a konyhaszekrényre, egy rétegben kirakva is beérik. (Fűtőtest közelébe ne tegyük, mert kiszárad.) Amikor megpuhult, még nem jó. Tegyük be a hűtőbe, és várjuk meg, míg ráncosodni kezd, és teljesen lebomlik a csersavtartalma. A túlérett naspolyának van csak igazán jó íze. A naspolya körülbelül másfél hónapig, azaz december végéig kapható. Használjuk ki az alkalmat, és együnk minél több naspolyát, mert ez a szezon utolsó kontinentális gyümölcse. Ezt követően már csak hűtőházban tárolt, kényszerérett gyümölcsöket vehetünk, meglehetősen drágán.

Igazi különlegesség az ananászkrémleves. Ha vendégeket várunk, nagy sikert arathatunk vele. Könnyű elkészíteni, ezért a főzni nem tudó fiatal lányok is kedvező színben tüntethetik fel konyhatündéri képességeiket a barátjuk előtt.

234. Ananászkrémleves

Először vásároljunk 2 érett (vörös héjú) ananászt, és tisztítsuk meg.[500] (Vágjuk le az ananász két végét, majd talpára állítva faragjuk le a rücskös héját. Utána vágjuk kb. 1 cm vastagságú szeletekre, és távolítsuk el a kemény torzsát a közepéből. Ennek legegyszerűbb módja, hogy egy lapos tányérba fektetjük, és körbevágjuk, lemetsszük róla a húsát. Az anászcikkeket aprítsuk kb. 1,5 cm széles darabokra. Még mielőtt felaprítanánk vegyünk ki belőle 4 korongot, és tegyük félre. A felaprított ananászból mérjünk ki 60 dekagrammot, rakjuk fazékba, öntsünk rá 8 dl vizet, keverjünk bele 6 dg mézet[501]. szórjunk rá fél mokkáskanál Bourbon vaníliát, és lefedve főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Keverjünk bele 2 dl kókusztejet[502]. Közben mossunk meg néhány ág borsmentát, szedjük le a leveleit, és

[500] Az ananász beszerzését kellő körültekintéssel végezzük. A zöld héjú ananász még éretlen, ezért savanyú. Ha ilyet vettünk, tegyük ki az ablakba, és egy idő után megérik. A barna héjút már ne vegyük meg, mert túlérett, poshadt. Ilyenkor gyakran akciózzák. Szagoljuk meg, és ha dohos szaga van vagy penészes a héja, tegyük vissza a polcra.

[501] Ha az ananász nem elég édes, a főzés végén növeljük a méz mennyiségét.

[502] A kókusztejet ne tévesszük össze a kókuszitallal, amit 1 literes papírdobozban forgalmaznak. Itt sűrű kókusztejre van szükség. A kókusztej legolcsóbban és legjobb minőségben a Lidl áruházban szerezhető be. A 91% kókusztartalmú **Freshona Coconut Milk** 450 forintba kerül, 4 deciliteres bádogdobozban. Az Aldi áruházban is ennyibe kerül, de a **Kokosmuss-Milch** kókusztartalma csupán 87%. A maradékot fagyasszuk le, és egy másik recepthez használjuk el. A fagyasztás semmilyen kárt nem tesz benne.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

egy csomóba fogva metéljük kb. 0,5 cm szeles szeletekre.[503] A kb. 1 evőkanálnyi aprított borsmentát is keverjük a forró ananászkompótba, forraljuk fel, majd zárjuk el alatta a tüzet. Amikor langyosra hűlt az egészet turmixoljuk krémesre. (Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés.)

Utána olvasszunk fel 3 dg vajat egy hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben.[504] Fektessük bele a 4 félretett ananászkorongot, és élénk tűzön mindkét oldalukat pirítsuk aranysárgára. Amikor langyosra hűltek, az előbbi módon ezeket is aprítsuk kb. 1,5 cm széles darabokra. Végül a teljesen lehűlt levest tegyük a hűtőbe, és néhány órán át érleljük. Hidegen tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk rá a pirított ananászdarabkákat. Célszerű előző nap elkészíteni, és másnapig a hűtőben tárolni. A pirított ananászdarabkákat ne keverjük a levesbe, hanem egy kis tálkában külön tegyük a hűtőbe.

A banánt mindenki kedveli, ezért a banánkrémleves is hamar a család kedvencévé válik. Nagy előnye, hogy nem kell főzni, és hőkezelés hiányában megmarad a nyersanyagok vitamin- és ásványianyag-tartalma. Elkészítése fél óráig sem tart.

235. Banánkrémleves

4 érett (barna pettyes héjú) banánt hámozzunk meg, és vagdaljuk kb. 1 cm széles szeletekre. Öntsünk rá 2 dl habtejszínt, adjunk hozzá 2 evőkanál mézet, 2 evőkanál citromlevet, 1 dg vanillincukrot, fél mokkáskanál őrölt fahéjat, egy csipet őrölt szegfűszeget, és turmixgépben vagy botmixerrel pürésítsük. Végül engedjük fel 6 dl zsíros tejjel (nyers tejjel), és tegyük a hűtőbe. Amíg hűl, pirítsunk aranysárgára 4 dg mandulát a Pirított napraforgómagnál leírt módon. Tálcán szétterítve hagyjuk hűlni, majd vagdaljuk durvára. (Chopperrel könnyen és gyorsan darabolhatjuk.) Tálalásnál szórjuk a tetejére az aprított mandulát. Ha nincs otthon mandula, egy banánt vágjunk vékony szeletekre, és arányosan elosztva rakjuk a leves tetejére. (Az ínyencek cukorral ízesített tejszínhabot tesznek rá. Az éttermekben a banánkrémlevest kókuszgolyóval tálalják.) Hidegen fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Igazi kuriózum a levendulakrémleves. Íze meglehetősen szokatlan, de nagyon finom. Ezt sem kell főzni, ezért vitaminokban gazdag és gyorsan elkészíthető. Nem kell félni tőle, nem lesz parfümízű.

236. Levendulakrémleves

Először gőz felett olvasszunk meg 10 dg fehér csokoládét a Mézes marcipángolyónál leírt módon. Keverjünk bele 2 evőkanál mézet és 2 dl habtejszínt, majd vegyük le a tűzről. 20 dg áfonyához[505] adjunk 20 dg görög joghurtot, 2 evőkanál levendulaszirupot[506], 1 púpozott evőkanál száráról lemorzsolt levendulavirágot[507] és fél mokkáskanál Bourbon vaníliát[508]. Turmixgépben vagy bot-

---

[503] Borsmenta a piaci zöldfűszerárusoknál, vagy a szupermarketekben szerezhető be, cserépben.

[504] Az eredeti recept szerint vaj helyett 1 evőkanál kókuszolajat kell használni.

[505] Az áfonya beszerzése nem könnyű. A meszes talaj miatt nálunk nem terem ez a gyümölcs. Erdélyből hozzák be. Ezért nem olcsó. A piacon 2400 forintért kínálják kilóját. A szupermarketekben kis 125 grammos műanyag dobozokban árulják, kilónként 4400 forintért. Az Aldi szupermarketben azonban a friss mellett gyorsfagyasztott változatban is kapható. A litván importból származó 500 grammos mirelit áfonya ára 800 Ft. (Kilónként 1600 Ft.) Ez már elviselhető ár, és egész évben kapható a hasonló árú málnával együtt.

[506] **Eldorado Levendulaszirup** csak a webáruházakban kapható. Ára 250 milliliteres palackban 1846 Ft. Budapesten az IZESMIX webáruháztól érdemes megrendelni. (Itt személyesen is átvehető, és a házhoz szállítás is itt a legolcsóbb.) Webcím: https://www.izesmix.hu/eldorado-levendula-szirup-025-liter-896?utm_source=argep&utm_medium=cpp Tel: +36 20 593 9922 (Kosárba rakása után kattintsunk a jobb felső sarokban található **Táska** szimbólumra. A **Pénztár** gombot megnyomva rendelhetünk.) A maradékot használjuk citromos teák édesítésére. Különleges ízélményben lesz részünk. (A szeszkedvelők különleges koktélokat keverhetnek belőle. A csokolisták készítsenek belőle Levendulás csokoládétortát.) Mivel a cukor nem engedi megromlani a levendulaszirupot, sokáig eltartható. Hűtőszekrényben tároljuk. A maradék mélyhűtőbe rakva hónapokig tárolható, és visszafagyasztható.

[507] A levendula egyik fajtája május végén, június elején virágzik. A másik fajta virágzási ideje július vége, augusztus eleje. (A májusi fajta illatosabb, és aromásabb, de a júliusi fajta virágzási ideje egybeesik a kék áfonya érési idejével.) Ilyenkor minden piacon kapható. (Csak a lemorzsolt virágját szabad a levesbe beletenni. A szárát ne vagdaljuk bele.) *folytatását lásd a következő oldal alján* →

mixerrel pürésítsük. Adjuk hozzá a tejszínes-csokoládés elegyet, és mixeljük még pár másodpercig. Végül engedjük fel 0,5 liter zsíros tejjel (nyers tejjel), és tegyük a hűtőbe. Hidegen fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Az alkoholfogyasztás szervesen beépült minden nép kultúrájába, és mély nyomot hagyott a kollektív tudatban. Már az ókor bölcsei is hiába harcoltak ellene. Az eredmény nem volt más, mint néhány cinikus megállapítás. Amikor Antiszthenészt megkérdezték, hogy mi az ünnep? – ezt felelte: „Alkalom az ivásra." Mi sem vagyunk különbek. Az emberiség többsége egyetért a dohányzás elleni küzdelemmel, de szemet huny az alkoholizmus felett. A bor-, sör-, a különféle likőrök és égetett szeszes italok fogyasztása oly mértékben beépült a mindennapi életünkbe, szokásainkba, hogy nem tudunk lemondani róla. Egyelőre csak a mértéktelen alkoholfogyasztást ítéljük el. A gyenge szeszes italok, alkoholos készítmények fogyasztása oly annyira elfogadott, hogy alig van olyan krémes deszszert, amelyben ne lenne legalább néhány csepp rum, konyak, vagy likőr. A borból sokan levest készítenek. Ennek krémes változata némileg csökkenti a bor szesztartalmát. Aki képtelen leszokni az alkoholról, ezzel rongálja az egészségét, ne tömény szesszel. Egyébként sűrítés közben a borleves alkoholtartalmának jelentős része elillan. A maligánfok csökkentésének másik módja, hogy 0,75 liter bort és 4,5 dl vizet használunk hozzá:

237. Borkrémleves

1,2 liter fehér, édes, aromás borhoz (pl. Debrői hárslevelű, Badacsonyi szürkebarát) adjunk fél mokkáskanálnyi egész fahéjat, 3-4 db szegfűszeget, és forraljuk fel. (Aki betéttel szereti a krémleveseket, szórjon bele 5 dg megmosott mazsolát. A különleges ízek kedvelői reszelt narancshéjat is tesznek bele.) Utána 8 tojássárgáját 14 dg mézzel és egy csipetnyi sóval verjünk fel habosra. A kifehéredett és csomómentessé vált krémet lassan engedjük fel a langyosra hűlt borral. (A fűszereket is kotorjuk bele.) Tegyük fel a tűzre, és továbbra is állandóan kevergetve, lángterelő felett, közepes lángon főzzük kb. fél óráig. (Ha túl kicsi a lángnyelv, állítsuk kissé nagyobbra, mert ha nem gőzölög a folyadék, nem fog sűrűsödni.) Sűrítés közben a kevergetést rövid időre sem szabad abbahagyni, különben a tojássárgája összefut, és dobhatjuk ki az egészet. Főzés közben a levest még állandó keverés mellett se hagyjuk felforrni, mivel ebben az esetben is megcsomósodik. Végül vegyük le a tűzről, hagyjuk kissé hűlni, majd keverjünk bele 1 teáskanál citromlevet, és melegen tálaljuk. Pohárba töltve is fogyaszthatjuk. A gyümölcslevesekkel ellentétben a borkrémleves csak melegen jó. Még intenzívebb lesz az íze, ha 1 tisztára súrolt citrom vékonyan lereszelt héját fűszerzacskóba rakjuk, és a levesbe lógatva belefőzzük. (Kössük a lábas füléhez, hogy a kevergetésnél ne legyen útba.) Hűtőszekrényben tároljuk. Felmelegítése nem egyszerű. Ha felforraljuk kicsapódik belőle a tojássárgája. (Gusztustalan kis ebihalak fognak úszkálni benne). Ezért lángterelő felett, fakanállal állandóan kevergetve max. 50 ^{o}C-ig melegítsük.

Ebből a krémből nagyon könnyen készíthetünk minőségi **Borsodó**t is. A visszamaradt tojásfehérjét verjük kemény habbá, és alacsony fordulatszámon keverjük bele a forró borlevest. Egyébként erre a célra a fenti mennyiség negyede is elegendő.

238. Köménymagos leves

5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, rakjuk egy nagyobb zománcozott edénybe, szórjunk rá egy

---

Szezonon kívül használjunk szárított levendulavirágot. A bioboltokban kapható. Olyat válaszunk, amely a szárítás során megőrizte illóolajtartalmát és színét. Egy lehetséges cím: Király Gyógynövénytár, 1126. Budapest, Márvány u. 50. Ára 40 grammos kiszerelésben 420 Ft. Ennél egyszerű megoldás, hogy nyáron, a piacokon árult levendulavirágból veszünk egy csokorral. Lemorzsoljuk a virágbimbóit, és polietilénfóliába csomagolva betesszük a mélyhűtőbe. (Ne felejtsük el felcímkézni, hogy fél év múlva is tudjuk, hogy mi van benne.) Csak 2 púpozott evőkanálnyit morzsoljunk le róla. A megmaradt levendulaszárakat tegyük vászonzacskóba, és rakjuk a ruhásszekrényünkbe. Jó lesz molyirtónak.

508 Szükség esetén a Bourbon vaníliapor negyed mokkáskanál vaníliaromával helyettesíthető.

csipet sót, adjunk hozzá 1 mokkáskanál köménymagot, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük pár percig. Utána tegyünk hozzá 2 evőkanál lisztet, és élénk tűzön pirítsuk zsemleszínűre. Amikor a rántás átforrósodott, szórjunk rá egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, majd vegyük le a tűzről, és tegyünk bele 1 mokkáskanál fűszerpaprikát. Ha langyosra hűlt, lassan engedjük fel 1,3 liter vízzel, adjunk hozzá 1 teáskanál sót, és időnként megkeverve forraljuk fel. Ezután verjünk fel 2 tojást, és keverjük bele a forró levesbe. A keverést mindaddig folytassuk, amíg a tojás egyenletesen szét nem oszlik a fűszeres lében.

Végül főzzük még kb. 5 percig, amíg a tojásfehérje megalvad. Melegen, pirított zsemlekockával tálaljuk. A zsemlekockát hagyjuk a leves tetején, ne keverjük bele, mert hamar elázik. Hűtőszekrényben tároljuk. Nyáron még a petrezselyem, valamint a fűszerpaprika hozzáadása előtt süssünk a rántásba egy kisebb méretű paradicsomot is négyfelé vágva, majd szűrjük át a levest egy másik edénybe, és csak utána üssük bele a tojást. Ebben az esetben a petrezselymet az átszűrt levesbe keverjük.

Egyébként a köménymagos leves vagy más néven **rántott leves** jól alkalmazható szilveszteri vacsoraként is, mivel a pörkölt köménymagból felszabaduló illóolajok nem csak a vizeletkiválasztó szervekre hatnak előnyösen, hanem előzik az álmosságot, a leves zsírtartalma pedig segít lebontani az alkoholt. Mellesleg a mértékkel fogyasztott alkohol lebontásának van egy hatékonyabb módja is. Egy-két vékony szelet kenyérre kenjünk rá 10 dg vajat, és közvetlenül elindulás előtt együk meg. A tömény zsiradék lenyelése nem kellemes dolog, de ez a módszer nagyon hatásos. Ajánlatos jól megsózni a vajat, az asztali só ugyanis olyan ásványi anyagokat tartalmaz, amelyek megtisztítják az alkoholtól bódult fejet.

Sokan olívaolajat isznak alkoholfogyasztás előtt. Az íze ennek sem kellemes, de „kitapétázza” a gyomorfalat, és késlelteti az alkohol felszívódását. Ügyeljünk azonban arra, hogy ne keverjük a különféle italokat. Végig maradjunk meg egy fajta mellett, mert ha összevissza iszunk mindent, garantáltan „kiütjük” magunkat. Vigyázzunk a szénsavas italokkal is (pl. pezsgő) mivel a szén-dioxid elősegíti az alkohol véráramba jutását. A „macskajaj” elkerülésnek is van egy módja, a mézfogyasztás. Lefekvés előtt együnk meg 2 evőkanál mézet. A mézben levő gyümölcscukor 30%-kal gyorsítja az alkohollebontást. A legjobb azonban, ha leszokunk az alkoholfogyasztásról, így mentesülünk mindezen problémáktól.

A Köménymagos leveshez hasonlóan készül a **Tojásleves**. A különbség csupán az, hogy nem felvert, hanem egészben belefőzött tojással kell dúsítani. 4 tojást egyenként törjünk fel, és óvatosan csúsztassuk a forró levesbe, ügyelve arra, hogy az edény különböző részeibe kerüljenek. Utána lassú tűzön forraljuk még 10 percig, hogy a tojás megszilárduljon. Amíg nyers, a levest nem szabad megkeverni. 5 perc után azonban legalább egyszer keverjük át, nehogy a rántás leégjen. Sokan nem mernek buggyantott tojást készíteni, mert félnek, hogy formátlan lesz, szétfolyik. Kreatív háziaszszonyok úgy kerülik el a kudarcot, hogy egy kisebb poharat folpackkal kibélelnek. Ebbe beleütik a tojást, összecsavarják a folpack szélét, és csomót kötnek rá. Aztán a levesbe rakják. Ily módon csodaszép buggyantott tojást készíthetünk.

Ha feltétnek külön készítünk buggyantott tojás, ezt ecetes vízben főzzük. Annyi evőkanál ecetet öntsünk egy fazék forró vízbe, ahány tojást beleütünk.[509] Szórjunk bele tojásonként 1 mokkáskanál Vegetát is. A feltört tojásokat lassan csúsztassuk bele, majd egy kanállal terelgessük a fehérjét a sárgája köré, hogy a tojások ne ragadjanak egymáshoz. Ha azt akarjuk, hogy lágy legyen a belseje akkor csak 4-5 percig főzzük. (Formás buggyantott tojást, csak friss tojásból lehet készíteni.) Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Újabban zöldségekkel dúsítják a **Tojáslevest**. Először most is készítsünk Köménymagos levest a fentiek szerint: 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, rakjuk egy közepes méretű zománcozott fazék-

[509] Sok háztartásban már nem használnak ecetsavat ételkészítésre. Ha csak 20%-os ételecet van otthon vízkőoldás céljára, ebből tojásonként 1 teáskanálnyit tegyünk bele.

ba, adjunk hozzá 1 mokkáskanál köménymagot, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük pár percig. Utána tegyünk bele 1 evőkanál lisztet, és élénk tűzön pirítsuk zsemleszínűre. Ekkor szórjunk rá egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, majd vegyük le a tűzről, és keverjünk bele 1 mokkáskanál fűszerpaprikát. Amikor langyosra hűlt, lassan engedjük fel 1,3 liter zöldségalaplével, adjunk hozzá 1 púpozott mokkáskanál sót[510] és 1 megmosott babérlevelet. Nagy lyukú reszelővel reszeljünk bele 10 dg megtisztított sárgarépát és 10 dg burgonyát. Időnként megkeverve, fedő alatt főzzük 5 percig.

Ezt követően 4 tojást egyenként törjünk fel, és óvatosan csúsztassuk a forró levesbe, ügyelve arra, hogy az edény különböző részeibe kerüljenek. Utána lassú tűzön forraljuk még 10 percig, hogy a tojás megszilárduljon. Amíg nyers, a levest nem szabad megkeverni. 5 perc után azonban legalább egyszer keverjük át, nehogy a rántás leégjen. (Buggyantott tojást csak friss tojásból lehet csinálni.) A savanyú tojáslevest kedvelők a tojásokkal együtt keverjenek a levesbe 1 evőkanál almaecetet is. Az intenzív ízek kedvelői tegyenek bele fél mokkáskanál csípős paprikakrémet. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

239. Korhelyleves

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát, és másnap készítsünk fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[511] Utána 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és 1 evőkanál étolajon, egy csipet só, valamint fél mokkáskanál őrölt kömény hozzáadásával dinszteljük üvegesre. Utána rakjunk hozzá 20 dg savanyú káposztát, pár percig dinszteljük, majd engedjük fel 1,5 liter vízzel. Tegyünk bele 1 babérlevelet, 2 gerezd fokhagymát, 1 púpozott mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és főzzük 1-1,5 órán át, amíg a káposzta majdnem megpuhul. Ezalatt tisztítsunk meg 5 dg sárga- és 5 dg fehérrépát, majd vékony szeletekre vágva dobjuk a csaknem kész levesbe. Amikor mind a savanyú káposzta, mind a répák megpuhultak, rántsuk be a levest. 1 evőkanál lisztet adjunk annyi olajat, amennyit felvesz, és élénk tűzön, állandóan kevergetve, és habzásig hevítve készítsünk belőle rántást, azután a tűzről levéve tegyünk bele fél mokkáskanál fűszerpaprikát. Hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Szedjük ki a babérlevelet, valamint a fokhagymákat, és öntsük a rántást a folyamatosan kevert levesbe, majd forraljuk még 5 percig, hogy besűrűsödjön. Végül tegyünk bele a szójatepertőt[512], és vegyük le a tűzről.

Nyáron még finomabbá tehetjük, ha a répákkal együtt belefőzünk 1 zöldpaprikát, és 1 kisebb paradicsomot is. (A végén a többi ízesítőanyaggal együtt távolítsuk el, de mielőtt kidobnánk, a levét kanállal nyomkodjuk bele a levesbe. Ennek legcélszerűbb módja, hogy egy tányérba szedjük ki.) Télen kevés paprikakrémmel és paradicsompürével pótolhatjuk a nyári zamatokat. A magyaros ízek kedvelői egy kis darab cseresznyepaprikát is főzhetnek bele, vagy szórjanak a rántásba kevés csípős fűszerpaprikát. Sokan tejfölösen szeretik ezt a levest. Ebben az esetben tálalás előtt forraljunk bele 0,5 dl, előzőleg simára kevert tejfölt. (A szemcsés kicsapódás elkerülése érdekében hozzáadás előtt kevés főzőlével hígítsuk fel a tejfölt.) Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Ugyanígy készül a **Korhelybableves** azzal a különbséggel, hogy szójatepertő helyett babbal dúsítsuk. Előző este tésztaszűrőben, folyó víz alatt mossunk meg 10 dg szárazbabot, és tegyük egy zománcozott edénybe, majd öntsünk rá 1,6 liter vizet. Másnap az áztatóvizet öntsük a megdinsztelt káposztára, majd amikor félig megpuhult adjuk az előfőzött leveshez a babot is. A továbbiakban az előzőek szerint járjunk el, de most nem kell a levesbe szójatepertőt rakni. Sokan kedvelik a **Korhelylencseleves**t is. Mivel a lencse hamarabb puhul, mint a bab, a csaknem puhára főtt káposztához adjuk. A levesekhez használt savanyú káposztát nem szükséges vízzel átöblíteni, de ha túl hosszú, rövidebb

[510] Ha az alaplé sós, csökkentsük a hozzáadott só mennyiségét. (Kóstoljuk meg!)
[511] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[512] Az intenzív ízek kedvelői Brassói aprópecsenyét kevernek bele. Annak érdekében, hogy ne oldódjanak ki belőle az ízanyagok, közvetlenül tálalás előtt tegyük bele.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

darabokra metélhetjük. A legalább fél éves, sárga színű, túlérett, savas káposzta csak 2-2,5 óra múlva puhul meg. Ebben az esetben a babot 1,5, a répákat, illetve a lencsét pedig 2 órás előfőzés után tegyük hozzá, és az elpárolgott levet a berántásnál pótoljuk. A különleges ízekre vágyók negyed mokkáskanál majoránnát, illetve egy csipet borsfüvet is szórhatnak a főzőlébe. (Mivel a borsikafű nem bírja a hőkezelést, ezt csak a berántás után adjuk a leveshez.) Végül meg kell még említeni, hogy ezek a levesek nem véletlenül kapták ezt a nevet. Az alkoholtól meggyötört, másnapos gyomornak jót tesz a savanyú káposztából készült meleg lé. Jól használható erre a célra a Csángógulyás is.

Az orosz konyha nemzetközileg is számon tartott levese a borscs. Népszerűségét különleges ízének köszönheti. Ez a jellegzetes népi étel semmi máshoz nem hasonlítható.

240. Borscsleves

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát, és másnap készítsünk fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[513] Utána hámozzunk meg 20 dg mosott burgonyát, és újból megmosva vágjuk kb. 1,5 centiméteres kockákra. Tisztítsunk meg, majd vágjunk kisujjnyi méretű hasábokra 15 dg céklát, 15 dg fejes káposztát, 5 dg sárgarépát, valamint 5 dg fehérrépát. A kemény, erezett céklát Julienne méretre (gyufaszál vastagságúra) vágjuk, hogy hamarabb puhuljon. 10 dg vöröshagymát aprítsunk fel, szórjunk rá egy csipet sót, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük hozzá a feldarabolt fejes káposztát, valamint a céklát, és ezeket is dinszteljük pár percig, majd szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, egy csipet őrölt babérlevelet, keverjünk hozzá 2 evőkanál sűrített paradicsomot, és engedjük fel 1,4 liter vízzel. Fedő alatt főzzük kb. negyedóráig, amíg a káposzta és a cékla félig megpuhul. Ekkor adjuk hozzá a répákat, majd 5 perc múlva a burgonyát, 1 gerezd áttört fokhagymát, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, és főzzük még kb. negyedóráig, amíg az összes zöldség megpuhul. A készre főzött levest sűrítsük be 10 dg simára kevert tejföllel. (A szemcsés kicsapódás elkerülése érdekében ajánlatos a meleg főzőléből keveset a tejfölbe keverni, és csak utána adjuk a leveshez.). Végül savanyítsuk 1 evőkanál almaecettel, és keverjük bele a Szójatepertőt. A kész leveshez adjuk, mert a pirított szóját már nem szabad főzni. (Az eredeti recept szerint kovászos uborka levével savanyítják ezt a levest.) Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

A nyugati országokban a céklából készíthető levesek közül a francia konyha ízlésvilágának megfelelő céklakrémleves terjedt el.

241. Céklakrémleves

Először pörköljünk meg 8 dg hántolt napraforgómagot a Pirított napraforgómagnál leírt módon, majd tisztítsuk meg, és vágjunk kb. 1 cm széles kockákra 60 dg céklát. Olvasszunk fel 2 dg vajat, szórjunk rá 1 mokkáskanál köménymagot, és kissé pirítsuk meg. Adjuk hozzá a feldarabolt céklát, szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót és reszeljünk rá 1 teáskanálnyi friss gyömbért vagy adjunk hozzá fél mokkáskanál őrölt gyömbért. Öntsünk rá 1 liter vizet, és főzzük min. fél óráig, amíg a cékla megpuhul. (A különleges ízek kedvelői egy csipet őrölt koriandert is tehetnek bele.) Hagyjuk lehűlni, majd merjük a turmixgép kelyhébe. Öntsünk rá annyi levet, hogy ellepje, és aprítsuk homogén péppé. Adjuk a visszamaradt léhez, öntsünk bele 1 dl tejszínt, és forraljuk fel. (Az oldalára tapadt masszát ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.) Végül keverjünk hozzá 1 teáskanál citromlevet. Melegen, pörkölt napraforgómaggal meghintve tálaljuk. A hideg gyümölcslevesek kedvelői melegítés nélkül is fogyaszthatják. Hűtőszekrényben tároljuk.

[513] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

Az ínyencek sült céklából készítik a céklakrémlevest, és levesbetétként Pirított fűszeres csicseriborsót tesznek bele. Ennek a változatnak az elkészítése sok időt igényel, de megéri vele vesződni, mert nagyon finom. Ünnepi étel, a legdrágább vendéglőben sem kapunk ennél jobb céklakrémlevest.

Először süssünk puhára 60 dg kisebb méretű céklát a Céklasalátánál leírtak szerint. Amíg a cékla sül 5 dg szárított vagy 10 dg konzervált csicseriborsóból készítsük el a levesbetétet a Pirított fűszeres csicseriborsónál leírt módon.[514] Tegyünk a meleg sütőbe, és amíg pirul, vágjunk apróra egy diónyi vöröshagymát. Reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 2 dg vajon, állandóan kevergetve dinszteljük pár percig, amíg üvegesé válik. Öntsünk rá 1 liter vizet, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, 1 mokkáskanál őrölt római köményt, és keverjünk bele negyed mokkáskanál csípős paprikakrémet. Reszeljünk rá 1 teáskanálnyi friss gyömbért vagy adjunk hozzá fél mokkáskanál őrölt gyömbért. Forraljuk fel, majd zárjuk el alatt a tüzet. Amíg a leves hűl, hámozzuk meg a puhára sütött céklát, vágjuk kb. 1 cm széles kockákra, és keverjük a levesbe.

Miután langyosra hűlt pépesítsük. Merjük a turmixgép kelyhébe. Öntsünk rá annyi levet, hogy ellepje, és aprítsuk homogén péppé. Adjuk a visszamaradt léhez, öntsünk bele 2 dl kókusztejet[515], és forraljuk fel. (Az oldalára tapadt masszát ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és ezt is öntsük a levesbe. Botmixerrel egyszerűbb a pépesítés. Ez esetben nem kell leszűrni a levest.) Végül keverjünk 1 teáskanál citromlevet, majd újra forraljuk fel. Melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva keverjük bele a pirított fűszeres csicseriborsót[516], és szórjunk a tetejére egy kis csokor durvára vágott korianderlevelet. Hűtőszekrényben tároljuk.

242. Tárkonyos zöldségleves

Tisztítsunk meg 10 dg sárgarépát, 10 dg zöldbabot, 10 dg gombát, és fejtsünk ki 20 dg hüvelyes zöldborsót. A sárgarépát vágjuk kb. 0,5 cm széles kockákra, a zöldbabot 1 cm széles, a gombát pedig 2 mm vastag szeletekre. Egy diónyi vöröshagymát metéljünk apróra, majd egy csipet sót rászórva 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a sárgarépát, a zöldbabot, a gombát, és dinszteljük tovább, amíg a gomba a kiengedett levét elfövi. Ekkor szórjunk rá 1 evőkanálnyi apróra metélt friss **tárkony**levelet[517], és engedjük fel 1,1 liter vízzel. Keverjünk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és főzzük 10 percig. Tegyük hozzá a kb. 10 dekagrammnyi kifejtett borsót, és főzzük még kb. 20 percig, amíg a zöldbab megpuhul. Végül keverjünk bele 2 dl tejszínt, és forraljuk fel. Melegen tálaljuk. Aki szereti, kevés tárkonyos ecettel savanyíthatja. Az intenzív ízek kedvelői fél babérlevelet is főzhetnek bele, amit a főzés végén el kell távolítani belőle. Hűtőszekrényben tároljuk. Télen 1 mokkáskanál szárított tárkonyt, és gyorsfagyasztott zöldborsót, valamint zöldbabot használjunk hozzá. (A 10 dekagrammnyi mirelit zöldborsót 15 percnyi főzés után kell beletenni.) Aki nem szereti a tárkony intenzív ízét, egy kis csokor apróra vágott petrezselyemmel fűszerezze a levest.

A nyugati országokban nem rántják be a leveseket. Hogy ne legyen olyan híg, dúsan megrakják zöldségekkel. Így a mediterrán eredetű tavaszi zöldségleves állaga olyan, mint a mi gulyáslevesünkké. Íze nem szokatlan, hiszen a gulyáslevest mi sem rántjuk be.

---

[514] Célszerű 25 dg szárított vagy 0,5 kg konzervált csicseriborsóból készíteni. A maradék ugyanis lefagyasztható, és hónapokig használhatjuk ízletes levesbetétként. Rágcsálnivaló csemegeként is kiváló. A mélyhűtés semmilyen kárt nem tesz benne.

[515] A kókusztej beszerzési módja a Csicseriborsós curry receptjénél található, lábjegyzetben. A maradék kókusztejből készítsünk Kókuszos minikuglófot, Kókuszkrémes banánt vagy Narancsos-csokoládés trüffeltortát. Ha nem tudjuk 2-3 napon belül elhasználni, fagyasszuk le.

[516] Ha nem érünk rá pirított fűszeres csicseriborsót készíteni, vegyünk 15 dg frissen pörkölt héjas földimogyorót. Bontsuk ki, és a belső héját is ledörzsölve keverjük a feltálalt levesbe. Közvetlenül fogyasztás előtt tegyük be, mert ha elázik, nem lesz gusztusos, ropogós.

[517] **Artemisia dracunculus**

243. Tavaszi zöldségleves

20 dg zöld spárgát mossunk meg, és spárgahámozó pengével hántsuk le az alsó harmadát. (A fehér végét vágjuk le, mert rágós és keserű. Aprítsuk kb. 2-3 cm hosszú darabokra, és tegyük félre. Fejtsünk ki 30 dg friss zöldborsót, és mossuk meg. Utána mossunk meg 5 dg zsenge sárgarépát, 15 dg csiperkegombát, egy csokor (5 db) zöldhagymát, egy kis csokor petrezselymet, valamint egy-egy szál friss majoránnát és kakukkfüvet. A sárgarépát és a gombát vágjuk kb. 2 mm széles szeletekre, az újhagymát pedig 0,5 cm széles karikákra. (A zöld szárukból is vágjunk bele kb. 10 cm hosszú darabot.) A zöldfűszereket (petrezselyem, majoránna, kakukkfű) szedjük csokorba, és fehér cérnával kötözzük össze.

2 evőkanál étolajon dinszteljük meg a sárgarépát, a zöldhagymát és a gombát, majd öntsük fel 1,2 liter vízzel. Dobjuk bele a zöldfűszereket, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, adjunk hozzá 1 púpozott mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot és negyed mokkáskanál csípős fűszerpaprikát. (Helyette használhatunk kevés csípős Piros Arany vagy Erős Pista paprikakrémet, illetve egy körömnyi cseresznyepaprikát is.) Fedő alatt főzzük kb. 10 percig, majd tegyük bele a zöldborsót, valamint a zöld spárgát is, és főzzük még kb. 10 percig, amíg minden zöldség megpuhul. Végül vegyük ki belőle a zöldfűszereket. (Mielőtt kidobnánk a zöldfűszercsomót, préseljük a fazék oldalához, és nyomkodjuk ki belőle a levet.) Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

A zöldségleves egytálételként is fogyasztható változata a csicseriborsós zöldségleves. A legtöbb recept konzervált csicseriborsót ír elő, de mi kerüljük a konzerveket. Ezek ugyanis jelentős mennyiségű tartósítószert tartalmaznak. Jobban járunk, ha szárított csicseriborsót vásárolunk a piacon, és megfőzzük. Ráadásul így csak feleannyiba kerül. A frissen használt zöldségekből (pl. zöldborsó, zöldbab) pedig mirelitet vegyünk. A – 24 °C-ra lehűtött gyorsfagyasztott élelmiszerekben nem képesek a baktériumok szaporodni, ezért ezekbe nem tesznek tartósítószert. Azért is érdemes mirelitet venni, mert olcsóbbak, mint a friss zöldségek. A piacon és a szupermarketekben annyira megemelkedtek a hazai zöldségárak, hogy szinte már megfizethetetlenek.

244. Csicseriborsós zöldségleves

Előző este áztassunk be 15 dg csicseriborsót kb. 8 dl liter vízbe. Másnap adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, és főzzük kb. háromnegyed óráig, amíg teljesen megpuhul. Szűrjük le, és tegyük félre. Amíg a csicseriborsó puhul, vágjunk apróra 1 evőkanálnyi apróra metélt friss oregánót, és adjunk hozzá 1 teáskanálnyi friss kakukkfűlevelet. (Mossunk meg 2-3 ág kakukkfüvet, és körömmel kotorjuk le róla az apró leveleit. A zsenge, boglyaszerűen összeborult kakukkfüvet szárastól apríthatjuk.) Utána tisztítsunk meg 15 dg sárgarépát, 10 dg fehérrépát és 10 dg gombát. A sárgarépát és a fehérrépát vágjuk kb. 0,5 cm széles kockákra, a gombát pedig 2 mm vastag szeletekre. (A vastag szárat előzőleg hosszában hasítsuk ketté, a nagyméretű gombafejeket pedig keresztben vágjuk ketté.) Ezt is tegyük félre, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra 30 dg paradicsomot. Mossunk meg 5 szál újhagymát, vágjuk 0,5 cm széles darabokra, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. (Télen 10 dg póréhagymát használjunk helyette. Hosszában hasítsuk négyfelé, és 2 mm vastag szeletekre vágjuk.)

Adjuk a megdinsztelt hagymához a sárgarépát, a fehérrépát, a gombát, és dinszteljük tovább, amíg a gomba a kiengedett levét elfövi. Ekkor szórjuk rá a zöldfűszereket, keverjük bele, és engedjük fel 1 liter vízzel. (Télen a zöldfűszerek 1 mokkáskanál szárított oregánóval és fél mokkáskanál szárított kakukkfűvel helyettesíthetők.) Keverjünk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és főzzük 10 percig. Ekkor tegyünk bele 10 dg mirelit zöldborsót, a kockára vágott paradicsomot, és főzzük még min. 5 percig, amíg minden zöldség megpuhul. Végül adjuk hozzá a leszűrt csicseriborsót, és forraljuk fel. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ugyanígy készül a **Babos zöldségleves**. Ez esetben a csicseriborsó helyett 20 dg tarkababot áztassunk be.

Az egzotikus konyhák kedvelői szeretik a kínai konyha csípős, savanykás ételeit. Egyik kedvencük a kínai csípős-savanyú zöldségleves. Ehhez ázsiai hozzávalók, (pl. bambuszrügy konzerv) kellenek.

245. Kínai csípős-savanyú zöldségleves

Először mossunk meg 10 dg barna csiperkegombát[518], és vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A nagy átmérőjű gombafejeket előbb vágjuk ketté, a vastag szárát pedig hosszában hasítsuk ketté.) Utána tisztítsunk meg 15 dg sárgarépát, hosszában vágjuk ketté, és metéljük ugyancsak 2 mm vastag szeletekre. Mossunk meg 5 dg újhagymát, és vágjuk 0,5 cm széles darabokra. (Télen póréhagymát használjunk helyette. Hosszában hasítsuk ketté, és 2 mm vastag szeletekre vágjuk.) Bontsuk fel a szeletelt bambuszrügyet tartalmazó konzervet[519], vegyünk ki belőle 5 dekagrammot, alaposan öblítsük le, és metéljük 1 mm széles csíkokra. A feldarabolt zöldségeket 1 evőkanál olívaolajon dinszteljük pár percig, majd öntsük fel 1,2 liter vízzel. Szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, fél mokkáskanál csípős fűszerpaprikát vagy paprikakrémet, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és keverjünk bele 2 evőkanál szójaszószt. Főzzük 5 percig, majd tegyünk bele 5 dg mirelit zöldborsót, és 2-3 szál apróra vágott koriandert vagy petrezselymet. (A borsót fagyott állapotban tegyük bele.) Ha friss borsót használunk, azt a sárgarépával együtt rakjuk bele.) Főzzük még 5 percig, amíg a sárgarépa megpuhul. Ekkor öntsünk bele 1 evőkanál almaecetet, és zárjuk el alatta a tüzet. Végül keverjük a levesbe 5 dg rizstésztát[520], fedjük le, és 5 percig hagyjuk puhulni. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Civilizációnk egyik fele éhezik, másik fele pedig elhízással küszködik. A fogyás leghatékonyabb módja a táplálékmegvonás, de éhezni, koplalni senki sem szeret, ezért a nyugati társadalomban egymást érik a különböző fogyókúrás módszerek. Ezek egyike a „low carb” diéta[521], amely nem más, mint leveskúra. Rendkívül népszerű, mert ízletes, laktató, mégsem hizlal, mivel a sok lé kalóriatartalma nagyon alacsony. Ezért erős zsírégető és feltölti a szervezetet energiával. Ráadásul bő folyadéktartalmával a leves eltávolítja a sejtekből a méreganyagokat, és élénkíti az anyagcserét. A fogyókúrás levesek közül leghatékonyabb a csodaleves, ami nem más, mint vegyes zöldségleves. A fogyókúrás leves babot, csemegekukoricát és különféle zöldségeket tartalmaz. Ezért laktató, és vitaminokban gazdag. Miközben fogyunk, nem kopog a szemünk az éhségtől, és nem fenyegetnek bennünket a vitaminhiányból eredő betegségek sem.

246. Fogyókúrás leves

Mossuk meg a felhasználandó zöldségeket, majd fejtsünk ki 20 dg zsenge hüvelyes fehér babot,

[518] A kínaiak shiitake gombát használnak hozzá. A Lidl áruház és a Spar szupermarketek hűtőpultján vagy Budapesten a Nagyvásárcsarnokban néha fellelhető. Szárított állapotban azonban sok helyen kapható. Ha ezt választjuk, vegyünk ki belőle 3 dekagrammot, és áztassuk annyi meleg vízbe, hogy ellepje. 1 óra múlva szűrjük le, és vágjuk vékony szeletekre. (Az aromás áztatóvizet ne dobjuk ki, hanem adjuk a felöntővízhez.)

[519] A bambuszrügy legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. A 565 grammos kiszerelésű **Diamond Bambus Scheiben** ára 560 Ft. (Ebben a szeletelt bambuszrügy tömege 300 gramm.) Sajnos ez a pléhdobozos változat nem mindig kapható. A hosszú, keskeny befőttesüvegbe töltött **Shan’shi Szeletelt Bambuszrügy** azonban az Auchan áruházban is beszerezhető. Töltő tömege 180 gramm. Ára mindkét helyen 520 Ft. A maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A bambuszrügy jól bírja a fagyasztást. A másik megoldás, hogy vágjuk keskeny csíkokra, és keverjük zöldségsalátákhoz. (Ha túl keménynek találjuk, előtte sós vízben főzzük puhára.)

[520] Sokan összekeverik a rizstésztát az üvegtésztával. Az igazi kínai rizstészta 100% rizslisztből készül, ezért nyersen és főzve is opálos. Emiatt nevezik sokan üvegtésztának. Az üvegtészta azonban nem rizslisztből, hanem mungóbab keményítőből készül. Nevét azért kapta, mert ha megfő, átlátszó lesz. A rizstésztának létezik egy olcsóbb, vietnami változata is, amely csak 65-85 százaléknyi rizslisztet tartalmaz. Emellett borsókeményítő és tápiókakeményítő van benne. Ez is jóízű. A thaiföldi változatban borsókeményítő helyett kukoricakeményítő van. Üvegtésztát a kínaiak is gyártanak, Ők a mungóbabkeményítőt burgonyakeményítővel és kukoricakeményítővel egészítik ki. Többnyire mindkét tésztát cérnametélt formájában forgalmazzák. Ezt a vékony tésztát nem szabad főzni, mert szétmállik. Le kell önteni bő, forró, sós vízzel, és 5 percig áztatni. Levesbe bele is főzhető. A rizstészta és üvegtészta legnagyobb választékban és legolcsóbban az Auchan áruházban kapható. A 200 grammos **Oh! Ricey rizstészta cérnametélt** ára 455 Ft. (Nézzünk bele a zacskóba, nehogy a szélesebb metélt tészta változatot válasszuk.) Ugyanez a vietnámi gyártmányú tészta a Spar szupermarketekben is kapató. Náluk 550 forintba kerül.

[521] Alacsony szénhidráttartalmú étkezés. Kiejtése: lau karb

és vágjunk kb. 2 mm vastag szeletekre 10 dg zsenge sárgarépát. Káposztagyaluval gyaluljunk le 40 dg fehér káposztát, majd vágjunk vékony karikákra 10 dg póréhagymát, és metéljünk apróra 5 dg vöröshagymát. Egy nagyobb fazékba öntsünk 2 evőkanál étolajat, szórjuk rá 15 dg csemegekukoricát, a fejtett babot, a fehér káposztát, a vöröshagymát, a póréhagymát, és néhány percig dinszteljük. Öntsünk rá 1,4 liter vizet, adjunk hozzá 1 púpozott teáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és reszeljünk rád 2 gerezd fokhagymát. Főzzük negyedóráig. Közben vágjunk kb. 1 cm széles kockákra 30 dg paradicsomot, és metéljünk finomra egy kis csokor petrezselymet, majd tegyük a levesbe a paradicsomot, és főzzük még kb. 10 percig, amíg minden zöldség megpuhul. Végül keverjük bele a petrezselymet, és zárjuk el alatta a lángot.

Szezonon kívül mélyhűtött fejtett babot és mirelit csemegekukoricát használhatunk hozzá. (Kifejtve 10 dg zsenge babra van szükség.) Ha ősszel nem fagyasztottunk le magunknak petrezselymet, 1 mokkáskanál szárított petrezselymet szórjunk bele. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Naponta csak egyszer fogyasszuk, főétkezésként. Desszertet se előtte, se utána nem ehetünk. Esetleges éhségérzetünket salátalébe áztatott növényi csírákkal vagy friss gyümölccsel csillapítsuk. A fenti mennyiség 6 személynek elegendő. Nem fogyókúrázó családtagjainknak is nyugodtan tálalhatjuk, vegyes zöldségleveskénti. Ha az egész család zöldségleveskénti fogyasztja, adjunk a zöldségekhez 10 dg kb. 2 mm vastag szelekre vágott csiperkegombát is. Így még finomabb lesz. Ebben az esetben addig dinszteljük a zöldségeket, amíg a gomba a levét elfövi. Utána 1,3 liter vízzel öntsük fel.



Az egészségkímélő ételek legfontosabb csoportját a főzelékek alkotják. Legalábbis nálunk. Külföldön ugyanis nem ismerik a főzeléket. Pedig nagyon finom, laktató és vitamindús étel. Feltéttel tálalva felér egy komplett ebéddel. Nem hizlal, és nem mérgezi a szervezetet, mint a hús. Ezeknek a különféle zöldségekből előállítható ételeknek se szeri, se száma. A sokféle recept közül itt csak néhány ízletesebb főzelék elkészítési módja kerül bemutatásra.

247. Zöldborsófőzelék

1,8 kg frissen szedett borsót fejtsünk ki és mossuk meg. Tegyük egy zománcozott edénybe, adjunk hozzá 1 evőkanál étolajat, 1 mokkáskanál barna cukrot, 1 púpozott teáskanál sót, és dinszteljük 5 percig. Utána engedjük fel annyi vízzel, hogy majdnem ellepje, és fedő alatt főzzük max. 15 percig, amíg megpuhul. Közben 2 evőkanál liszthez öntsünk annyi olajat amennyit felvesz, és élénk tűzön habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Szórjunk bele egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, és miután átsült vegyük le a tűzről. (A különleges ízek kedvelői petrezselyem helyett friss kakukkfüvet, koriandert vagy tárkonyt is tehetnek bele.) Hagyjuk langyosra hűlni, és adjunk hozzá 10 dg tejfölt. Dolgozzuk simára, majd lassan engedjük fel 1 dl hideg tejjel, és öntsük a megpuhult zöldborsóhoz. Végül állandó kevergetés mellett főzzük még 5 percig, hogy besűrűsödjön. A sűrítést végezhetjük habarással is oly módon, hogy a lisztet keverjük simára a tejföllel, hígítsuk fel a tejjel, és ezt a zsiradék nélküli pépet adjuk a főzelékhez. Ilyenkor korábban kell elkezdeni a sűrítést, ugyanis ahhoz, hogy a liszt nyers íze megszűnjön, állandó keverés mellett legalább 10 percig kell főzni a habarékot. Habarás esetén az apróra vágott petrezselyemlevelet a dinsztelés során tegyük a borsóhoz. Melegen, feltéttel tálaljuk. (Gombás szójafasírttal érvényesül leginkább az íze, de Rántott gombával és Rántott sajttal fogyasztva is finom.) Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk hozzá egy kis tejet, és forraljuk fel. Mivel a zöldborsó jól tűri a mélyhűtést, a maradék lefagyasztható. Nyáron kellemes ízű főzeléket készíthetünk zsenge **csicseriborsó**ból is. Ha nem kifejtve, hanem hüvelyesen vásároljuk, akkor 1,5 kg szükséges belőle.

Télen konzervborsóból is készíthetünk főzeléket. Ekkor nincs szükség dinsztelésre. Öntsük a kb. 90 dg töltősúlyú előfőzött borsót[522] egy zománcozott edénybe, és a levéből öntsünk rá annyit, hogy

[522] Ehhez 2 db 660 gramm bruttó súlyú (7 deciliteres üvegben forgalmazott) konzervborsót kell vásárolnunk. Mellesleg ez a kiszerelés a legolcsóbb. (A Spar zöldborsó csak 400 forintba kerül. Az Auchan áruházban a legolcsóbb: 380 Ft.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

félig ellepje. Utána forraljuk fel, és rántsuk vagy habarjuk be a fentiekben leírt módon. Mivel a konzervborsó gyárilag ízesítve van, ezért a hozzáadandó só és cukor mennyiségét kóstolás útján állapítsuk meg. Fűszerként mélyhűtött vagy szárított petrezselymet használhatunk. Olcsóbb és jobb ízű lesz azonban a főzelék, ha mirelitből készítjük. Az 1,8 kg hüvelyes borsónak 90 dg kifejtett szem felel meg. A mirelit zöldborsót még fagyott állapotban kezdjük el dinsztelni, és csak annyi vizet öntsünk rá, hogy félig ellepje. (Hozzáadás előtt szűrőkanálba rakva meleg folyó vízzel öblítsük át.) A főzési időt max. 10 percre csökkentsük.

Burgonyás zöldborsófőzelék

1,2 kg frissen szedett zöldborsót fejtsünk ki és mossuk meg. (Szezonon kívül 60 dg mirelit zöldborsót használjunk hozzá, amit a mélyhűtőből kivéve fagyottan kell használni.) Utána mossunk, majd hámozzunk meg 25 dg burgonyát, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Metéljünk apróra egy kis csokor petrezselymet, majd vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy közepes méretű lábasban, 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a burgonyát és a zöldborsót, és ezeket is dinszteljük pár percig. Öntsünk rá 5 dl (mirelit zöldborsó esetén 4 dl) zöldségalaplevet.[523] Szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és adjunk hozzá 1 megmosott babérlevelet. Tegyük bele az összevágott petrezselymet, és lefedve főzzük kb. 15 percig, amíg mindkét zöldség megpuhul. (A gyorsfagyasztott zöldborsót 5 perc főzés után kell hozzáadni, mert gyorsabban puhul.) Végül vegyünk el a főzelékből 2 deciliternyit, és botturmixszal pépesítsük. Keverjünk bele 1 dl tejfölt, 1 teáskanál fűszerpaprikát, és a habarékot öntsük a levesbe. Forraljuk fel, szedjük ki belőle a babérlevelet, és friss, ropogós kenyérrel melegen tálaljuk. Pirított kenyérrel fogyasztva is finom. Feltéttel (pl. Szójapörkölttel vagy Gombás szójafasírttal) is fogyaszthatjuk. Ez esetben 6 személynek elegendő. Hűtőszekrényben tároljuk.

A zöldborsófőzelék különleges változata a spenótos zöldborsófőzelék. Ennek a változatnak az íze, minősége a fűszerezéstől függ. Apróra vágott friss bazsalikomlevéllel és kevés őrölt szerecsendióval fűszerezve íze inkább a borsófőzelékhez, fokhagymával és őrölt borssal ízesítve pedig a parajfőzelékhez hasonlít. Készíthetünk belőle indiai változatot is.

248. Spenótos zöldborsófőzelék

Előző este vegyünk ki egy csomag (450 gramm) vagdalt spenótot[524] a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Másnap rakjuk szűrőkanálba, hogy lecsepegjen a leve. Öntsünk egy vastag falú edénybe 1 evőkanál étolajat, és reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát. Tegyük fel a tűzre, keverjük át, majd szórjunk bele egy zacskó (450 gramm) mirelit zöldborsót. Amikor felengedett adjuk hozzá a lecsepegtetett spenótot, és állandóan kevergetve dinszteljük pár percig. Utána öntsünk rá annyi vizet, hogy egyharmadáig érjen. Szórjunk rá 1 teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és főzzük max. 10 percig, amíg a mindkét zöldség megpuhul. Közben 2 evőkanál zabpehelyliszthez öntsünk annyi olajat, amennyit felvesz, és élénk tűzön habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Hagyjuk langyosra hűlni, és adjunk hozzá 10 dg tejfölt. Dolgozzuk simára, majd lassan engedjük fel 1 dl hideg tejjel, és öntsük a főzelékhez. Állandó kevergetés mellett főzzük még kb. 5 percig, hogy besűrűsödjön. Végül keverjünk bele 10 dg olvadékony reszelt sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Az indiai ízek kedvelői tehetnek bele 1 evőkanál curry fűszerkeveréket is. Mele-

[523] (Időhiányban szenvedő háziasszonyok a zöldségalaplevet úgy pótolják, hogy a felöntő vízbe beledobnak 1 teáskanál Vegetát, és felforralják.)

[524] Ne parajpürét vagy parajkrémet vegyünk, mert ezek a trutymók meglehetősen gusztustalanok és ízetlenek. A 450 grammos töltősúlyú **FRoSTA Chopped Spinach** a Spar szupermarketekben szerezhető be. Ára 429 Ft. Durvára vágott spenótlevél a Penny Market, a Lidl és az Aldi áruházakban is kapható, jóval olcsóbban. Ára ugyancsak 450 grammos kiszerelésben 299 Ft. Májusban 0,5 kg friss spenótot használjunk hozzá. A spenótlevelek tisztítási, főzési és aprítási módja a Parajfőzeléknél található.

gen, feltéttel tálaljuk. Gombás szójafasírttal érvényesül leginkább az íze, de Rántott gombával és Rántott sajttal fogyasztva is finom. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk hozzá egy kis tejet, és állandóan kevergetve forraljuk fel. Mivel a zöldborsó és a hőkezelt spenót jól bírja a fagyasztást, a maradék betehető a mélyhűtőbe is.

Ínyencek kedvence a spárgás zöldborsófőzelék. Mivel a spárga és a zöldborsó szezonja egybeesik, friss zöldborsót is használhatunk hozzá. Ehhez 1 kg hüvelyes borsót vásároljunk a piacon. Elkészítését könnyíti, hogy a spárga és a zöldborsó puhulási ideje ugyanannyi.

Spárgás zöldborsófőzelék

Először mossunk, majd hámozzunk meg 0,5 kg zöld spárgát. A spárga fás szárvégét távolítsuk el. Szükség esetén spárgahámozó pengével hántsuk le szárának alsó harmadát, és vágjuk kb. 3 cm hosszú darabokra. Mosunk meg, majd metéljük apróra egy kis csokor petrezselymet. Utána reszeljünk le 5 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli), és ezt is tegyük félre. 1 kg frissen szedett borsót fejtsünk ki és mossuk meg. Tegyük egy vastag falú lábasba[525], adjuk hozzá a felaprított spárgát, 3 dg vajat, 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál barna cukrot, egy csipet őrölt borsot, és dinszteljük pár percig.[526] Szezonon kívül 450 gramm mirelit borsót használjunk hozzá. (Ne hagyjuk felengedni. Fagyottan öntsük a lábasba.) Szórjuk rá a petrezselymet, jól keverjük át, majd öntsük fel annyi vízzel, hogy harmadáig ellepje. Főzzük kb. 10 percig, amíg mindkét zöldség megpuhul. Végül ízesítsük 1 teáskanál citromlével, majd vegyük ki a harmadát, turmixoljuk össze[527], és öntsük bele. Keverjünk hozzá 2 dl tejszínt, szórjuk bele a reszelt sajtot, és forraljuk fel. Melegen tálaljuk. Feltétként tükörtojást készítsünk hozzá. Szójás Stefánia vagdalttal vagy különféle krokettekkel tálalva is finom.[528] Aki igényli, annak adjunk hozzá egy szelet friss, ropogós kenyeret. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk alá kevés vizet, és forraljuk fel.

249. Finomfőzelék

Egy diónyi vöröshagymát metéljünk apróra. 30 dg sárgarépát és 30 dg karalábét tisztítsunk meg, vágjuk kb. 0,5 cm széles kockákra, és a hagymával együtt 1 evőkanál étolajon, 1 púpozott mokkáskanál só, valamint fél mokkáskanál barna cukor hozzáadásával dinszteljük pár percig. Utána engedjük fel 4 dl vízzel, és fedő alatt főzzük kb. 5 percig, amíg kissé megpuhul. Ekkor adjunk hozzá 30 dg kifejtett zöldborsót, és főzzük a zöldségeket teljesen puhára. (Ha mirelit zöldborsót használunk, akkor csak 10 perc után tegyük bele, és a felöntő vizet 3,5 deciliterre csökkentsük.) Végül 2 evőkanál liszthez adjunk annyi olajat amennyit felvesz, és élénk tűzön, állandóan kevergetve, és habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Keverjünk bele egy csokor apróra vágott petrezselymet, majd vegyük le a tűzről. Hagyjuk langyosra hűlni, és állandó kevergetés mellett tegyünk hozzá 10 dg tejfölt. Dolgozzuk simára, majd engedjük fel 1 dl hideg tejjel, és adjuk a puhára főtt zöldségekhez.

Gyakran megkeverve főzzük még kb. 5 percig, hogy besűrűsödjön. A sűrítést végezhetjük habarással is, a Zöldborsófőzeléknél leírt módon. Hüvelyes borsóból 60 dg szükséges hozzá. Melegen, feltéttel tálaljuk. Gombás szójafasírttal vagy tükörtojással fogyasztva érvényesül leginkább

[525] Ha zománcozott lábast használunk, tegyünk alá lángterelőt.

[526] A magyaros ízek kedvelői 5 dg apróra vágott újhagymával és 2 gerezd fokhagymával kezdik a dinsztelést. Ezt a módszert azonban nem célszerű alkalmazni, mert a hagymák teljesen elnyomják a spárga gyengéd ízét. Csípős fűszerpaprikát se tegyünk bele. A rántást, habarást is mellőzzük, mert liszt nélkül finomabb lesz.

[527] Ha botturmixot használunk hozzá, kevesebbet kell mosogatni.

[528] A húsevők sült virslivel fogyasztják. (Leszedik róla a műbelet, kb. 2 centiméterenként bevagdalják a tetejét, és grillsütőben ropogósra pirítják.) Ezt mi is megtehetjük, mert a bioboltokban kapható szójavirsli íze semmivel sem marad el a húsos változattól.

az íze. A különlegességek kedvelői Édes-savanyú hagymával tálalják. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk bele egy kis tejet, és forraljuk fel.

Az ínyencek egyébként a karalábéval együtt 10 dg rózsáira szedett karfiolt is tesznek a finomfőzelékbe. Ebben az esetben a karalábé mennyiségét arányosan csökkentsük. (A receptben feltüntetett mennyiségek tisztított zöldségekre vonatkoznak.) A finomfőzelék indiai változata a **Currys finomfőzelék**. Elkészítési módja csupán annyiban különbözik a magyar változattól, hogy miután felengedtük vízzel, keverjünk bele 1 evőkanál curry fűszerkeveréket, sűrítéséhez pedig tej helyett kókusztejet használjunk. A tűzről levéve keverjünk bele 1 teáskanál citromlevet is.

Szinte minden gyerek utálja a sárgarépafőzeléket. Ennek sok esetben az az oka, hogy az óvodai, iskolai menzákon vastag rántással sűrített, ízetlen trutymót tálalták nekik. Ez baj, mert látásunk hatékony és olcsó megőrzője a karitonokban gazdag sárgarépa. A sárgarépafőzelék azonban saját alapanyagával sűrítve, és különleges fűszerekkel, ízesítőanyagokkal dúsítva is elkészíthető. Ezt már szívesen megeszik a gyerekek is.

Sárgarépafőzelék

Először mossunk meg 1 kg sárgarépát. Kaparjuk le a héját, majd mossuk meg újra, és hosszában hasítsuk kb. 0,5 cm széles hasábokra. Fogjuk össze egy csomóba, és deszkán vágjuk kb. 0,5 cm széles kockákra. Utána vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, tegyük egy vastag falú lábasba, és 3 dg vajon dinszteljük üvegesre. Rakjuk rá a sárgarépát, és ezzel is dinszteljük pár percig. Öntsünk rá 4 dl vizet, szórjuk bele 1 púpozott teáskanál Vegetát, negyed mokkáskanál kurkumát, egy csipet őrölt borsot, és főzzük kb. 20 percig, amíg a sárgarépa megpuhul. Közben vágjunk apróra egy kis csokor petrezselymet és 1 evőkanálnyi tárkonylevelet, s keverjük a főzelékbe. (Télen használjunk helyette 1 mokkáskanál morzsolt tárkonylevelet. Ha nyáron nem fagyasztottunk le magunknak petrezselymet, ezt is helyettesíthetjük 1 mokkáskanál szárított petrezselyemmel.)

Miután a sárgarépa megpuhult, vegyünk ki a főzelékből 2 levesmerő kanálnyit. Hagyjuk egy kicsit hűlni, majd turmixoljuk pépesre. (Az oldalára tapadt masszát ne hagyjuk a turmixgép kelyhében, hanem egy kis lével öblítsük át, és öntsük a levesbe. Botmixer alkalmazása esetén kevesebbet kell mosogatni.) Tegyük vissza a főzelékbe, reszeljünk rá 1 folyó víz alatt tisztára súrolt citrom reszelt héját, öntsünk bele 1 dl kókusztejet[529] és 1 evőkanál citromlevet. (Szükség esetén a kókusztej tejszínnel helyettesíthető.) Végül állandóan kevergetve forraljuk fel. Melegen, feltéttel tálaljuk. Gombás szójafasírttal vagy tükörtojással fogyasztva érvényesül leginkább az íze. Hűtőszekrényben tároljuk.

Kevesen tudják, hogy csemegekukoricából is készíthetünk főzeléket.

250. Csemegekukoricafőzelék

5 dg vöröshagymát metéljünk apróra, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük meg. Tegyünk rá 75 dg csemegekukoricát, és dinszteljük még pár percig. Utána engedjük fel 4 dl vízzel, és fedő alatt főzzük kb. negyedóráig, amíg megpuhul. Végül 2 evőkanál liszthez adjunk annyi olajat amennyit felvesz, és élénk tűzön, állandóan kevergetve, és habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Keverjünk bele egy csokor apróra vágott petrezselymet, majd vegyük le a tűzről. Hagyjuk langyosra hűlni, és állandó kevergetés mellett tegyünk hozzá 10 dg tejfölt. Dolgozzuk simára, majd engedjük fel 1 dl hideg tejjel, és adjuk a puhára főtt zöldségekhez. Gyakran megkeverve főzzük még kb. 5 percig, hogy besűrűsödjön. A sűrítést végezhetjük habarással is, a Zöldborsófőzeléknél leírt módon. A svájciak 5 dg reszelt sajtot is kevernek bele. Ettől még finomabb lesz. Melegen, feltéttel tálaljuk. Rántott gombával fogyasztva érvényesül leginkább az íze. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besű-

[529] A maradék kókusztejből készítsünk Céklakrémlevest, Kókuszos minikuglófot, Kókuszkrémes banánt vagy Narancsos-csokoládés trüffeltortát. Ha nem tudjuk 2-3 napon belül elhasználni, fagyasszuk le.

rűsödne, öntsünk bele egy kis tejet, és forraljuk fel. Mivel a nyers csemegekukorica házilagos morzsolása nehezen oldható meg, mirelit kukoricát is használhatunk hozzá. A mélyhűtőből kivett csemegekukoricát fagyottan tegyük a dinsztelt hagymára. A mélyhűtött csemegekukoricát csak 10 percig kell főzni.

251. Zöldbabfőzelék

0,75 kg sárga hüvelyű zsenge zöldbabot[530] mossunk meg, majd mindkét oldalán szálkátlanítsuk (kacsozzuk le). Ezután ferdén metéljük 1-1,5 centiméteres darabokra. Féldiónyi vöröshagymát vágjunk apróra, szórjunk rá egy csipet cukrot, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük hozzá a feldarabolt zöldbabot, és dinszteljük még pár percig. Utána engedjük fel annyi vízzel, hogy majdnem ellepje, adjunk hozzá 1 teáskanál sót, reszeljünk bele 1 gerezd fokhagymát, és fedő alatt főzzük kb. fél óráig, amíg megpuhul. (Az ínyencek friss tárkonylevelet vagy rozmaringot is tehetnek bele, ettől pikánsabb lesz az íze. A különleges zamatok kedvelői szórjanak fél mokkáskanál édesköményt az apróra vágott hagymára, és vele együtt dinszteljék.) Végül a Zöldborsófőzeléknél leírt módon rántsuk be, de petrezselymet ne tegyünk a rántásba. Télen a konzervált zöldbabot szűrjük le, és rakjuk a dinsztelt vöröshagymára. A levéből öntsünk rá annyit, hogy félig ellepje, reszeljük rá a fokhagymát, és rántsuk be. Ha szükséges, adjunk még hozzá egy kis sót is. Olcsóbb és jobb ízű lesz azonban a főzelék, ha mirelitből készítjük. Gyorsfagyasztott zöldbabból 70 dekagrammra van szükség.

Érdekes, hogy Nyugat-Európában szinte kizárólag a **zöld hüvelyű babfajtá**kat[531] termesztik, nálunk viszont mindenki a sárga hüvelyű vajbabot keresi. Létezik lila színű zöldbab is. Sötétlila színét azonban nem őrzi meg. Forró vízbe rakva (megfőzve) színe sötétzöldre változik. Az íze azonban nagyon jó. Nálunk is termeszthető. (A piacon ne keressük, mert csak a hobbikertészek foglalkoznak vele.) A zöldbab speciális változata a **ceruzabab**. Csupán külsőre tér el a zöldbabtól. Hüvelye nem lapos, hanem hengeres. Nálunk is termesztik. Mivel egyáltalán nem szálkás, vajpuhára főzhető. Ezért a vendéglősök nagyon kedvelik. Ha étterembe megyünk köretnek, párolt zöldségként mindig ezt a fajtát szolgálják fel. Szupermarketekben is beszerezhető, mert sokáig raktározható, hűtőpulton tárolva nem fonnyad meg.

Zöldségek tartósítása

A zöldborsónál kevésbé kényes zöldbabot házilag is könnyen tartósíthatjuk. A megtisztított és feldarabolt zsenge zöldbabra szórjuk rá az előírt mennyiségű sót, és annyi vízben, hogy majdnem ellepje, főzzük 15 percig. Utána a levével együtt töltsük fémfedelű csavaros üvegekbe, és a Reszelt alma téli tartósításánál leírt módon nedvesgőzben fél óráig forraljuk. Aki savanyítva szereti ezt a főzeléket, a szükséges mennyiségű almaecetet most adja a zöldbabhoz, mert ez növeli az eltarthatóságát. A zöldbabot mindig mosás után szálkátlanítsuk úgy, hogy a két végét bevágjuk, és a kacsot mindkét oldalán végighúzzuk. (A botanikusok fáradhatatlan hibridizáló tevékenységének köszönhetően már szálka nélküli babfajták is léteznek.) A megtisztított zöldbabot feldarabolás után újból mossuk meg.

Amennyiben módunk van rá, természetesen ebben az esetben is előnyösebb tartósítási módszer a mélyhűtőben való tárolás. A zöldbabot tisztítás és feldarabolás után – az elszíneződés, valamint az édeskés, fagyott íz elkerülése érdekében – 5 percig főzzük, majd hideg vízzel öblítsük le, és egy tiszta konyharuhára terítve néhány percig hagyjuk szikkadni. Utána megfelelő adagokban polietilénzacskóba töltve légmentesen zárjuk le, és a gyorsfagyasztó rekeszben fagyasszuk meg. Előtte azonban golyóstollal írjuk rá a zacskóra, hogy mi van benne, és ha szükséges azt is, hogy miként kell a tartalmát felhasználni. Mellesleg ma már mélyhűtés céljára gyártott speciális polietiléntasakok is kaphatók. Ezeknek a felülete rücskös, hogy ne tapadjanak egymáshoz, és golyóstollal is könnyebb írni

[530] **Phaseolus vulgaris** L. var. **nanus + Phaseolus vulgaris** L. var. **vulgaris**
[531] **Phaseolus vulgaris** L. var. **nanus + Phaseolus vulgaris** L. var. **vulgaris**

rájuk. A műanyag zacskó lezárásánál ügyeljünk arra, hogy minél kevesebb levegő maradjon benne, mert az oxigén gyorsítja a zöldség C-vitamin tartalmának lebomlását. Ugyanígy kell eljárni a zöldborsó és más **zöldségek fagyasztásá**nál is.

Nyersen, blansírozás nélkül kell azonban fagyasztani a paradicsomot, a spárgát, a meghámozott és legyalult uborkát és az előzőleg megmosott és megszikkasztott gyümölcsöket. Az egyes zöldségekhez szükséges blansírozási idő a mélyhűtőszekrény használati utasításában, vagy mirelit[532] termékek előállításával foglalkozó szakácskönyvekben található meg. Egyébként az oxidáló hatású felületi enzimek elpusztítását végezhetjük gőzölés útján is, így kevesebb tápanyag oldódik ki a zöldségből. A forró vízzel történő blansírozás előnye azonban, hogy a főzővíz a zöldség nitráttartalmának jelentős részét is kioldja.

Ennek a tartósítási módszernek az alkalmazása során vegyük figyelembe, hogy a zöldségek közül nem fagyasztható a fejes saláta, a kínai kel, a zöldhagyma és a hónapos retek, mert nem őrzik meg eredeti állagukat, felengedés után összeesnek, lottyadttá válnak. Ugyancsak tartózkodjunk a burgonya fagyasztásától, egyrészt mert 0 °C alatt felszaporodik a cukortartalma, amitől kellemetlen, édeskés íze lesz, másrészt nincs szükség a tartósítására, mert a krumpli száraz, hűvös helyen egész éven át tárolható természetes állapotában is. Ugyanígy tárolható a vöröshagyma, fokhagyma, karalábé, zeller, fekete retek, sárgarépa, fehérrépa, pasztinák, cékla, fejes káposzta, kelkáposzta, csicsóka, valamint a teljesen érett patisszon, cukkini és tök.

A mélyhűtött zöldségeket a spenót és a sóska kivételével felhasználás előtt ne hagyjuk felengedni, hanem fagyott állapotban tegyük a főzőedénybe, és kezdjük el dinsztelni. Így olyan lesz az étel íze és állaga, mintha frisset használtunk volna. Az élelmiszeripari szakemberek úgy fogalmazzák meg ezt a fontos szabályt, hogy: a mirelit terméket olyan gyorsan kell felmelegíteni, amilyen gyorsan lefagyasztották. Sokan a mirelit zöldségeket szűrőkanálban, meleg folyó vízzel előbb átöblítik, és csak utána helyezik a főzőedénybe. Így az édeskés „fagyott” íz maradékától is megszabadulnak. Meleg vizes öblítésre nem csak a rárakódott lepedék eltávolítása érdekében van szükség, hanem azért is, mert a fagyasztott zöldség néha lisztéria baktériummal fertőzött.

Itt célszerű megjegyezni, hogy a nagyüzemi gyorsfagyasztás során a megfelelően előkészített nyersanyagot nitrogén vagy szén-dioxid befúvásával rövid idő alatt –50 °C-ra hűtik le, és utána –24 °C-on tárolják. A háztartások számára gyártott fagyasztószekrényekben a mélyhűtés –32 °C-on megy végbe, míg a tárolás kb. –20 °C-on történik. A gyors hőelvonás hatására a víz olyan parányi kristályokban fagy meg, amelyek nem roncsolják szét a sejtfalat, a zöldség és gyümölcs sejtjei épen maradnak. A fagyasztott gyümölcsöt előző nap rakjuk a normál hűtőtérbe és hagyjuk lassan felengedni, mert így nem lép fel károsodás a sejtfalakban, a vitaminok és az ásványi sók nem folynak ki belőlük. Élelmiszerboltokban vásárolt mirelit készítményeknél legyünk óvatosak, mivel a mélyhűtő gondolák meghibásodásakor előfordul, hogy az áru felenged. Ha a polietilénzacskóban túl sok a jégkristály vagy jégdarabok találhatók benne, akkor ne vegyük meg a terméket, mert egyszer már felolvadt, és visszafagyasztották. A szabályszerűen tartósított áru mindig lazán helyezkedik el a tasakban, nem tapad egymáshoz, és a felületét nem lepi el vastag zúzmararéteg.

Sajnos a készételeknél már nehezebben állapítható meg a tárolási szabálytalanság. Csupán felmelegítésre szoruló ételeket azonban mi is előállíthatunk otthon, és mélyhűtéssel hosszú ideig konzerválhatjuk. A vegetáriusok által fogyasztott ételek zöme alkalmas fagyasztásra; arra azonban ügyeljünk, hogy a zöldségek egy része (pl. a káposzta, sárgarépa, fehérrépa, pasztinák, karalábé) a mélyhűtés során kissé megpuhul. Ez ellen úgy védekezhetünk, hogy a tartósításra szánt székelykáposztát, töltött káposztát, finomfőzeléket, karalábéfőzeléket stb. nem főzzük teljesen puhára. Így fagyasztás után éppen megfelelő lesz az állaga. A készételek felolvasztásának legegyszerűbb módja, hogy előző nap kivesszük a mélyhűtőből, és a normál hűtőtérbe rakjuk, ahol másnapra magától felenged. Célszerű mindjárt abba az edénybe tenni, amelyben felmelegítjük; így a zacskó megsérülése esetén a kicsurgó lé nem folyik el, és nem fogja beszennyezni a hűtőszekrényünket.

[532] A mirelit kifejezés egy márkanévből létrehozott mozaikszó: **M**ezőgazdasági **I**pari **R**észvénytársaság **E**lit **T**erméke. Külföldön nem ismert kifejezés. Helyette a mélyhűtött vagy gyorsfagyasztott szavakat használják.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

252. Karalábéfőzelék

90 dg zsenge karalábét hámozzunk meg, majd megmosva káposztareszelőn reszeljük durvára. (Tavasszal a nagy víztartalmú primőr karalábéból 1 kilogrammra van szükség.) Keverjünk hozzá 1 evőkanál apróra vágott petrezselymet, szórjunk rá egy csipet cukrot, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük pár percig. Utána öntsünk rá annyi vizet, hogy háromnegyedéig ellepje, adjunk hozzá 1 púpozott mokkáskanál sót, és fedő alatt főzzük max. fél óráig, amíg megpuhul. (Tavasszal és nyáron a zsenge karalábét csak negyedóráig kell főzni. Ekkor csak annyi vizet öntsünk rá, hogy félig ellepje.) Végül 2 evőkanál liszthez adjunk annyi olajat amennyit felvesz, és takaréklángon habzásig hevítve készítsünk belőle rántást, majd vegyük le a tűzről. Hagyjuk langyosra hűlni, és állandó kevergetés mellett tegyünk hozzá 10 dg tejfölt. Dolgozzuk simára, majd engedjük fel 1 dl hideg tejjel, és adjuk a puhára főtt karalábéhoz. Gyakran megkeverve főzzük még 5 percig, hogy besűrűsödjön. A sűrítést végezhetjük habarással is, a Zöldborsófőzeléknél leírt módon. Melegen, feltéttel tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne öntsünk hozzá egy kis tejet, és forraljuk fel. A maradékot berakhatjuk a mélyhűtőbe is, mert a karalábé a káposztához hasonlóan jól bírja a fagyasztást.

A teljesen kifejlődött karalábéból célszerű 1 kg-ot venni, és a gyökér felőli végét vastagon levágni, mert ez a része szinte mindig fás. A szlovák eredetű, fehér színű **óriáskaralábé**[533] azonban teljesen kifejlődve sem fásodik meg. A kevesebb héjveszteség miatt óriáskaralábéból 80 dg is elegendő. A primőr karalábé levele is ehető, ezért sokan apróra vágva belefőzik a főzelékbe. (Ez esetben is kevesebb karalábét vegyünk.) Télen, a hónapokon át tárolt, nedvességtartalmát vesztett karalábéból szintén 80 dekagrammot vásároljunk. Érdekes hogy az olaszok nem ismerik a karalábét. Ehetetlen gumónak tartják, pedig az összes zöldség közül ebből lehet a legfinomabb főzeléket készíteni. A zöldséglevesekhez is nélkülözhetetlen, és párolva is finom.

253. Karfiolfőzelék

1 kg friss, fehér karfiolt zöldjétől megszabadítva szedjünk szét rózsáira, folyó vízben mossuk meg, és vágjuk kisebb darabokra. A torzsáját hámozzuk meg, hosszában hasítsuk négyfelé, és felszeletelve ezt is tegyük hozzá. Keverjünk bele 1 evőkanál apróra vágott petrezselymet, szórjunk rá egy csipet cukrot, és 1 evőkanál étolajon, lángterelő felett dinszteljük pár percig. Utána öntsünk rá annyi vizet, hogy félig ellepje, adjunk hozzá 1 púpozott mokkáskanál sót, és fedő alatt, alátét nélkül főzzük kb. 20 percig, amíg megpuhul. Végül a Karalábéfőzeléknél leírt módon rántsuk be. Óvatosan keverjük, hogy a karfiolrózsák ne törjenek össze. Ha kevés citromlevet teszünk bele, akkor a karfiol szép fehér marad, és főzés közben nem érződik az intenzív szaga. Télen 60 dg mirelit karfiolt használjunk hozzá, és a főzési időt 5 perccel csökkentsük.

A fenti módon brokkoliból is készíthetünk ízletes főzeléket. A kisebb zöldveszteség miatt friss brokkoliból 80 dg is elegendő. Egy főzelék is lehet ünnepi étel. Szójás Stefánia vagdalttal és friss, ropogós kenyérrel tálalva a Brokkolifőzelék a vasárnapi asztalon is megállja a helyét.

254. Brokkolifőzelék

Először mossunk meg 0,5 kg friss, haragoszöld brokkolit, és szedjük szét apró rózsáira. A torzsáját hámozzuk meg, és hosszában vágjuk négyfelé, majd keresztben metéljük kb. 2 mm vastag szeletekre. Télen egy zacskónyi (450 gramm) mirelit brokkolit használjunk hozzá. Szükség esetén a brokkolirózsákat aprítsuk tovább, diónyi méretűre, majd tegyük félre. 40 dg lisztes burgonyát mossunk, majd hámozzunk meg, és vágjuk kb. 1,5 cm széles kockákra. Utána 5 dg vöröshagymát metéljünk apróra, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a feldarabolt zöldségeket, és tovább kevergetve dinszteljük még pár percig, majd engedjük fel

[533] **Brassica oleracea** L. var. **gongylodes** 'alba'

0,5 liter vízzel. Szórjunk bele 1 púpozott teáskanál Vegetát, negyed mokkáskanál őrölt borsot, egy csipet reszelt szerecsendiót, és főzzük kb. 20 percig, amíg mindkét zöldség megpuhul.

Végül a Karalábéfőzeléknél leírt módon rántsuk be. Állandóan kevergetve sűrítsük kb. 5 percig. Ha nem elég sűrű, főzzük tovább. A szétfövő krumpli teljesen besűríti. Ha túl sűrű, akkor öntsünk bele egy kis vizet. Melegen, feltéttel tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödik, adjunk hozzá kevés vizet, és forraljuk fel. (Ne hamarkodjuk el a sűrítést, mert a burgonyás főzelék a hidegben megkocsonyásodik. Előbb melegítsük fel, és utána hígítsuk.) Ez a főzelék kelbimbóból is elkészíthető. A **Kelbimbófőzelék**hez 0,5 kg megtisztított és hosszában kettévágott friss vagy 450 gramm mirelit kelbimbóra van szükség.

255. Patisszonfőzelék

1,1 kg fehér héjú, megmosott patisszont daraboljunk ujjnyi vastag szeletekre, a magját kiskanállal kaparjuk ki, majd hámozzuk meg, és káposztareszelőn reszeljük durvára. (A zsenge patisszon magját nem szükséges kikaparni. Ez esetben 1 kg is elegendő.) 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük rá a lereszelt patisszont, valamint egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, és dinszteljük még pár percig. Utána az összeesett patisszont engedjük fel annyi vízzel, hogy egynegyedéig ellepje, adjunk hozzá 1 púpozott mokkáskanál sót, és időnként megkeverve fedő alatt pároljuk kb. 10 percig, amíg megpuhul. Végül a Karalábéfőzeléknél leírt módon rántsuk be. A fűszeres ételek kedvelői a **patisszon**[534] jellegtelen ízét a főzővízhez adott negyed mokkáskanál szárított majoránnával, **lestyán**nal[535], bazsalikommal vagy tárkonnyal feljavíthatják. Az ily módon ízesített főzeléket ajánlatos kevés almaecettel savanyítani, de erre a célra jól használható a citromlé is. Mivel a mirelit patisszon víztartalma magasabb, télen a főzőedényben felengedett és megdinsztelt 90 dekagrammnyi patisszonra csak annyi vizet öntsünk, hogy a főzés kezdetén ne égjen le. Ugyancsak ennyi víz kell nyáron a magas víztartalmú, zsenge patisszonra.

Ha módunkban áll, akkor nyáron a fűszernövényeket frissen szerezzük be, mert zöld állapotban összehasonlíthatatlanul finomabbak, mint megszárítva és apróra zúzva. Egyébként a piacon ma már egyre gyakrabban kínálnak friss fűszereket, a legtöbbjük azonban az erkélyre kirakva cserépben is felnevelhető. Használatuk során ügyeljünk arra, hogy a zöldfűszerek között is vannak olyanok, amelyek ütik egymást. Ilyen a **citromfű**[536], a metélőhagyma és a zöld **kömény**[537]. A kiskerttel rendelkezők ne csupaszítsanak le minden fűszernövényt. Amelyikre nincs szükségünk, hagyjuk virágzani, majd gyűjtsük be a magvait. A mezőgazdasági boltokban kapható vetőmag ugyanis bizonytalan minőségű, gyakran nem kel ki. Az általunk gyűjtött vetőmag viszont mindig kicsírázik. Ráadásul ingyen van. Termesszünk többféle fűszernövényt, mert csak kevés helyet foglalnak. Ha nem tördeljük le az ágait, hanem csak lecsipkedjük a leveleit, akkor néhány tő is képes ellátni bennünket friss fűszerrel egész nyáron át. A lekopaszított száron ugyanis újranőnek a levelek. (Mindig az alsó leveleket szedjük le. A csúcsát hagyjuk épen. Így a szára tovább nő, és a csúcslevelek alatt további levelek keletkeznek.)

Akinek nincs kertje, a piacon is vásárolhat zöldfűszereket. Budapesten, a Lehel piacon egy őstermelőnél több mint egy tucat fajta zöldfűszer kapható. (Télen fóliasátor alatt termeszti. 100 gramm 1200 Ft. Egy kis csokor (3 dg) 360 forintba kerül. Érdemes 10 dekagrammot venni, és megmosva lefagyasztani, mert így mindig lesz otthon zöldfűszerünk.) Keddtől szombatig minden nap árusít délután 4 óráig. Ennél olcsóbb megoldás, hogy a szupermarketekben (pl. Aldi, Lidl) 3-400 forintért veszünk egy-egy cserép fűszernövényt, és elültetjük a kertünkben. Rendszeresen öntözve gyors növeke-

---

[534] **Cucurbita pepo**

[535] **Levisticum officinale** Koch.+ **Levisticum officinalis**
A levelén kívül a gyökere és magja is fogyasztható. A lestyán gyökerét reszelve salátába, a magját a levélhez hasonlóan fűszerként lehet alkalmazni. Erős aromájú, óvatosan kell bánni vele.

[536] **Melissa officinalis** L.

[537] **Carum carvi** L.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

désnek indulnak, és rengeteg levelet nevelnek. Egész nyáron át ellátnak bennünket friss fűszernövénynyel. (Ősszel, a deresedés kezdete előtt szedjük le róluk az összes levelet, mossuk meg, rázzuk le róluk a vizet, és apróra vágva tömködjük egy-egy szögletes műanyag dobozva. Lefagyasztva egész télen át kielégíti zöldfűszer-szükségletünket.) Ha nincs kertünk, tegyük az erkélyre vagy az ablakba. Ott is sokáig használható, és mindig kéznél lesz.

A legtöbb fűszernövény évelő, vagyis elszáradása után tavasszal újra kihajt. Azokat a fűszernövényeket, amelyek nem száradnak el, télen is zöldek maradnak (pl. kakukkfű), ne vágjuk vissza. Ha a kakukkfüvet visszavágjuk, tavalyi ágait eltávolítjuk, nem hajt ki újra. A többi fűszernövénnyel ellentétbe a bazsalikom nem évelő. Minden évben újra kell ültetni. Ezt azonban csak az első évben kell megtenni. A nyár végén felvirágzik. Várjuk meg, amíg virágai elszáradnak. Ekkor vágjuk le őket, és egy papírzacskóban száraz helyen tároljuk. Tavasszal pergessük ki belőle a magokat, és vessük el. Rengeteg bazsalikomunk lesz. (Osztogassuk el barátainknak, kollégáinknak. Szoktassuk rá őket a zöldfűszerek használatára.)

256. Tökfőzelék

Egy diónyi vöröshagymát vágjunk apróra, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre, majd tegyünk rá 90 dkg gyalult spárgatököt, valamint 1 evőkanál apróra vágott kaporlevelet. Adjunk hozzá 1 púpozott mokkáskanál sót, és időnként megkeverve fedő alatt pároljuk kb. 15 percig, amíg megpuhul. (Ízletesebb lesz, ha 1 mokkáskanál sót és fél mokkáskanál Vegetát teszünk rá.) Ha a tök már nem friss, nem enged elég levet, akkor öntsünk alá kevés vizet, nehogy leégjen. Utána a Karalábéfőzeléknél leírt módon rántsuk be. Aki savanyítva szereti ezt a főzeléket, a végén keverjen bele egy kis almaecetet vagy citromlevet. Egyébként ha ezeket az ízesítőket már az elején hozzáadjuk a főzelékhez, akkor nem fő szét a tök. A főzelék készítésére is alkalmas **spárgatök**[538] beszerzésénél egy kb. 1,3 kilogrammos, fehér héjú, zsenge példányt válasszunk. Legyalulás előtt mossuk meg, hosszában vágjuk ketté, kaparjuk ki a magját, és hámozzuk meg.

A piacon és a zöldségboltokban konyhakész gyalult tököt, télen pedig mirelitet is vásárolhatunk. Az ősszel vásárolt érett tököt azonban feldolgozatlanul is sokáig eltarthatjuk, ha a szárát olvasztott paraffinba mártjuk, és hűvös, száraz helyen tároljuk. Miután a tök szezonja jóval hosszabb, mint a kaporé, a nyár elején és télen mélyhűtött vagy 1 teáskanál szárított kaporral ízesítsük a főzeléket. (Mivel a fagyasztott tök sok levet enged, ebből 1 kilogrammra van szükség. Ha túl sok levet enged, berántás előtt merjük le róla, mert nem tudjuk besűríteni.)

Külföldön nem mindenütt ismerik a spárgatököt. Ázsiában sok helyen elterjedt, de a nyugati országokban főzőtöknek a **spagetti tök**öt[539] termesztik. Ennek héja szintén vajszínű, alakja is hengeres, de rövidebb, mint a spárgatök. Fura nevét azért kapta, mert a magvakat tartalmazó bélállománya úgy néz ki, mintha a tök főtt spagettivel lenne kitöltve. Húsa meglehetősen vékony, ezért főleg töltött tököt készítenek belőle. A spagetti tök nálunk sem ismeretlen. Mi **Istengyalulta tök**nek nevezzük. Névadója szerint olyan a belseje, mintha legyalulták volna. Amerikában a max. 8 cm átmérőjű zsenge főzőtököt nem gyalulják, hanem kis kockákra vágják. Így megfőzve az íze és az állaga egészen más, mint a mi tökfőzelékünkké.

Egyébként egy orosz természetgyógyász szerint az allergia legjobb ellenszere a tökfőzelék. Ha elkezd kínozni bennünket a virágporallergia, együnk tökfőzeléket. Már jó néhányan kipróbálták ezt a módszert, és állítólag igen hatásos. A sokak által lenézett tök lehet hogy csodaszer, mert német természetgyógyászok azt tartják, hogy a herpeszre nincs jobb gyógyszer, mint egy tányér meleg tökleves. A spárgatök magja is igen egészséges, segít megelőzni a vizeletkiválasztó szervek betegségeit, és gátolja a prosztatanagyobbodást. Ezért ne dobjuk el, hanem gyümölcsmosó kosárban mossuk tisztára, és tálcán szétterítve szárítsuk meg. Nyersen és pörkölve egyaránt fogyaszthatjuk.

[538] **Cucurbita pepo** var. **oblonga**
[539] **Cucurbita pepo** var. **giraumontia**

257. Cukkinifőzelék

1,2 kg cukkinit hosszában szeljünk ketté, a magját kiskanállal kaparjuk ki, majd hámozzuk meg, és tökgyalun gyaluljuk le. (A zsenge cukkini magját nem szükséges kikaparni. Ez esetben 1 kg is elegendő hozzá.) Egy diónyi vöröshagymát vágjunk apróra, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre, majd tegyük rá a legyalult cukkinit, és dinszteljük még pár percig. Közben adjunk hozzá 1 evőkanál apróra metélt kaporlevelet, és 1 púpozott mokkáskanál sót. Utána az összeesett cukkinit engedjük fel annyi vízzel, hogy egynegyedéig érjen, és időnként megkeverve fedő alatt pároljuk kb. 10 percig, amíg megpuhul. Végül a Karalábéfőzeléknél leírt módon rántsuk be. Még intenzívebben érvényesül a cukkini íze, ha kevés citromlevet keverünk a főzelékbe, vagy friss citromfüvet főzünk bele. Mivel télen a mirelit cukkini víztartalma magasabb, a 90 dekagrammnyi megdinsztelt cukkinire már ne öntsünk vizet. Ugyancsak nem kell felengedni nyáron a magas víztartalmú, zsenge cukkinit.

258. Parajfőzelék

Előzőleg vékonyan szeleteljünk fel 1 fehér lisztből készült 5 dekagrammos bolti zsemlét, majd 4 dl tejből öntsünk rá annyit, hogy átnedvesedjen, és villával törjük össze. (Áztatáshoz az 1-2 napos szikkadt zsemle a legjobb. A friss egy csomóba összeragad, nehéz szétzúzni.) 1 kg frissen szedett spenótot egy nagy tálba rakva váltott vízben alaposan mossunk meg. A levelek szárát és középső erét szakítsuk ki, majd a megtisztított parajt újból megmosva tegyük egy nagyobb méretű zománcozott fazékba. Öntsünk rá kb. 2 liter vizet, és időnként átkeverve, fedő alatt főzzük fajtától függően 10-20 percig, amíg teljesen megpuhul. A zsenge tavaszi spenót puhára főzéséhez 5 perc is elegendő. Ha nincs nagy edényünk, akkor előbb forraljuk fel a vizet, és kisebb adagokban tegyük bele a parajt. Néhányszor megkavarva pillanatok alatt össze fog esni, így fele akkora fazékban is elfér. A megfőtt spenótot szűrjük le, és a maradék levét is kinyomkodva tegyük deszkára, majd hosszában, valamint keresztben vágjuk apróra[540].

Utána 2 evőkanál liszthez adjunk annyi olajat amennyit felvesz, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és élénk tűzön habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Egy vastag falú lábasban pirított rántáshoz tegyük hozzá a parajpürét, és állandóan kevergetve, lángterelő felett főzzük kb. 5 percig. Időközben adjuk hozzá a jól kinyomkodott zsemlét is, és alaposan beledolgozva forraljuk össze a spenóttal. (Ha a beáztatott zsemle nem elég puha, kissé melegítsük fel, és néhányszor keverjük át a pépet.) Ezt követően öntsük hozzá a maradék, és a zsemléből kinyomkodott tejet. Szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, és negyed mokkáskanál őrölt borsot, majd tovább kevergetve forraljuk fel. (Miután felengedtük tejjel, már ne főzzük sokáig, és ne keverjük intenzíven, mert nyúlós lesz, és ízetlenné válik.) Melegen, feltéttel tálaljuk. Tejfölös gombapaprikással, gombakrokettel, illetve tojáspörkölttel érvényesül leginkább az íze, de tükörtojással vagy kemény tojással fogyasztva is finom. A különleges ízek kedvelői Hagymatokánnyal is ehetik. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk bele egy kis tejet, és forraljuk fel. Nyáron az alacsony nedvességtartalmú spenótból 80 dg is elegendő.

Télen 90 dg mirelit spenótból is készíthetünk parajfőzeléket. (Erre a célra vagdalt spenótot használjunk. Ne parajpürét vagy parajkrémet vegyünk, mert ezek a trutymók meglehetősen gusztustalanok és ízetlenek.) Felengedés után rakjuk tésztaszűrőbe, hogy a leve kicsepegjen, és csak utána tegyük rá a rántásra. A továbbiakban a fentiek szerint járjunk el. Mivel a mirelit spenót víztartalma magasabb, ezért csak 3 dl tejet használjunk hozzá. Sokan vannak, akik tej helyett tejföllel és vízzel készítik ezt a főzeléket. Ez azonban nem ajánlott, mivel ebben az esetben a tej nem csupán ízesítő szerepet tölt be, hanem a leszűrés után a spenótban visszamaradt oxálsav kalciumkárosító hatását is ellensúlyozza.

Ha csak lehet mindig vékony levelű **vajspenót**ot[541] vásároljunk, mert ez a legízletesebb fajta. A tavaszi spenót felmagzása után termelt **új-zélandi bőrspenót**[542] hátránya, hogy vastag a levele, ezért

[540] Tegyünk a nyeles hagymavágó deszkára egy adagot, és a parajos fazék felett vagdaljuk össze. Így a leve nem folyik szanaszét.
[541] **Spinacea oleracea** L.
[542] **Tetragonia tetragonioides + Tetragonia expansa**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

tovább kell főzni, ami az íz- és zamatanyagok jelentős lebomlását vonja maga után. Előnye viszont, hogy egész nyáron át, sőt ősszel is szedhető. Mivel évelő növény, következő évben újra kihajt. Olyan, mint a gaz. Ha egyszer megtelepszik a kertben, szinte kiirtani sem lehet. (Nem évelő növény, hanem a kaporhoz hasonlóan az elhullajtott magvaival szaporítja magát.) A csalánszerű bokrokról ne szárastól szedjük, hanem körmünkkel megroppantva csak a levelét távolítsuk el. Így a tavaszi spenóttal ellentétben nem kell a levélereket kitépkedni belőle. Érdemes használni, mert a szintén fagyokig szedhető mángoldnál jobb ízű. A spenótról sokáig azt hitték, hogy magas a vastartalma. Ennek oka egy elírás (a tizedes vessző jobbra tolódása) volt. Jelentős mennyiségű vas a csalánban található. A spenót luteint tartalmaz bőségesen, ami a düsseldorfi egyetem kutatóinak megállapítása szerint javítja a látást.

259. Csalánfőzelék

A spenóthoz hasonló módon készíthetünk főzeléket a rendkívüli gyógyerejű csalánból is. A mosókesztyűvel szedett friss növényről szakítsuk le a leveleket, majd mérjünk ki belőle 40 dekagrammot, és váltott vízben alaposan mossuk meg. Utána a szár nélküli leveleket tegyük egy nagyobb méretű zománcozott fazékba, öntsünk rá 4 dl vizet, és főzzük 10-15 percig, amíg megpuhul. Közben 2 evőkanál liszthez adjunk annyi olajat amennyit felvesz, és élénk tűzön, állandóan kevergetve, és habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Vegyük le a tűzről, hagyjuk langyosra hűlni, majd keverjünk bele 10 dg tejfölt. Ezután a puhára főtt leveleket normál méretű tárcsával ellátott műanyagházas húsdarálón hajtsuk át, a visszamaradt lébe pedig áztassunk be 1 vékony szeletekre vágott zsemlét. A húsdaráló alól elvett vastag falú lábasban melegítsük fel a csalánpürét, adjuk hozzá a jól kinyomkodott zsemlét, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, fél mokkáskanál szárított, morzsolt bazsalikomot, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és alaposan összedolgozva forraljuk fel.

Végül a megmaradt lével engedjük fel a tejfölös rántást, és adjuk a főzelékhez. Gyakran megkeverve főzzük még 5 percig, hogy besűrűsödjön. Melegen, feltéttel tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne öntsünk rá egy kis vizet, és forraljuk fel. Zsemle nélkül, madársalátafőzelékhez hasonló módon is elkészíthetjük a csalánt, de így nem lesz olyan finom és kiadós. Mellesleg a vegetárius szakácskönyvekben szép számmal találhatunk olyan recepteket, amelyek a csalánon kívül más gyógynövényeket is ajánlanak főzelékkészítésre. Ezek közül sok szempontból igen figyelemre méltó a **Porcsinfőzelék**, ami előállítható a fentiekhez hasonló módon is.

Csalán tartósítása

Gyógynövényeink közül legintenzívebb vértisztító és vérképző hatása a **csalán**nak[543] van, de magas vastartalma következtében fáradékonyság, kimerültség esetén is igen eredményesen alkalmazható. Ezenkívül csökkenti a koleszterin felszívódását, és magas a C-, a B-vitamin, valamint a karotintartalma. Ez a vadon termő növény a városok gyommentesített parkjain kívül bárhol megtalálható, utak, vasutak mentén vagy vegyi üzemek közelében azonban az erős szennyeződés miatt ne gyűjtsük. Főzeléket csak az április végén és május elején szedett zsenge csalánból érdemes készíteni, mert később az erős napsütés hatására megkeseredik, ehetetlenné válik. Jó idő esetén már április közepén kihajt a növény. Ha biztosak akarunk lenni a fogyaszthatóságában, kóstoljuk meg a levelét. Csalánszedés közben ajánlatos nadrágot és hosszú ujjú inget viselni, mivel a csupasz bőrfelülettel érintkező növény kellemetlen hólyagosodást okoz. A megmaradt csalánt ne dobjuk ki, hanem tartósítsuk. Ha főzelékkészítés céljára kívánjuk használni, akkor nyers állapotban konzerváljuk. A megtisztított leveleket a spenóthoz hasonló módon megfőzve és ledarálva, mélyhűtőben vagy szárazgőzben tartósítsuk. Az utóbbi esetben öntsük a püré tetejére a főzőlevet is.

A megmaradt csalánlevelekből jótékony hatású teát vagy fürdőt készíthetünk magunknak a téli hónapokban is, ha mosás után pamutkendőn vagy többrétegű papíron szétterítve kiszárítjuk. Vigyáz-

[543] **Urtica dioica** ssp. **dioica + Urticae folium**

zunk, hogy ne tapadjon össze, és ne maradjon sokáig vizes, mert akkor megfeketedik. Arra is ügyeljünk, hogy ne szárastól szedjük, mivel a szárban levő nedvesség meggátolja a levelek gyors száradását. A feketedés elkerülése végett a szárítást a mosás után azonnal meg kell kezdeni, ezért esős, borús időben ne gyűjtsünk csalánt. (Jelentős mértékben csökken a feketedés veszélye azáltal is, ha szétterítés előtt alaposan kirázzuk belőle a vizet. Salátacentrifugát használva hatékonyabbá válik a víztelenítés.) A szikkasztást többször átforgatva tűző napon, de a szárítást már félárnyékos helyen végezzük, mert az erős napfény kisárgítja a leveleket. Gyógynövény szárítására legalkalmasabb a félig nyitott veranda vagy a padlás. Szeles időben takarjuk le a tálcát vékony tüllel, így nem szóródnak a levelek szanaszét. A panelházban élők az erkélyen szárítsák, de takarják le egy pamutkendővel, hogy ne égesse meg a nap. Különösen fontos a bodzavirág letakarása, mert az erős napfénytől bebarnul.

Rossz időjárás esetén tepsibe rakva, legalacsonyabb fokozatra állított sütőben is kiszáríthatjuk a csalánt, illetve más gyógynövényeket. Erre a célra csak azok a tűzhelyek alkalmasak, amelyeknél a legalacsonyabb hőmérséklet nem haladja meg a +50 ^{o}C-ot. Sokan úgy hidalják át ezt a problémát, hogy egy kerámiafoglalatba csavart 100 Wattos izzólámpát helyeznek a sütőtérbe, ami kb. +40 ^{o}C-ot állít elő. (Ennek a módszernek az alkalmazáshoz villamossági ismeretekre van szükség, mert a nem megfelelő módon elhelyezett foglalat és tápvezeték végzetes áramütést okozhat.) A legbiztonságosabb megoldás, hogy védőföldeléses villásdugóval ellátott háromeres kábelt használunk, és a harmadik eret hozzácsavarozzuk a tűzhely fémvázához. (Olyan csavart kell keresni rajta, amely nem zománcozott, hanem fémtiszta felülettel érintkezik.) Így az üvegballon eltörése esetén sem kell áramütéstől tartanunk. A lámpát a tepsi alá tegyük, mert a fény roncsolja a növények C-vitamin-tartalmát. Más megoldás híján fémtálcánkon szétterítve, őrlángon égő gázkonvektorra is felrakhatjuk a gyógynövényeket. A száraz drogot morzsoljuk össze, egy nagy lyukú tésztaszűrőn vagy egy kisebb lyukú gyümölcsmosó tálon szitáljuk át, és kétrétegű papírzacskóban tároljuk. Száraz, hűvös helyen tartsuk. (Ne rakjuk befőttesüvegbe, mert légmentesen lezárva befülled, és megromlik.) Szárításra ugyancsak az április végén és május elején szedett csalán a legalkalmasabb, mert ennek gyógyhatása a legintenzívebb. Azért is jobb ha magunk gyűjtjük a csalánt, mert a feketedés veszélye miatt a gyógynövényforgalmazók gyakran nem mossák meg. Erről a csésze alján összegyűlt vékony koszréteg árulkodik.

Mellesleg hasonló száríthatunk magunknak hársfavirágot is. A hársfa virágát a belső leveleivel együtt kell szedni, mert a virág csak az illatot biztosítja, az ásványi anyagok túlnyomó része a hosszúkás, világoszöld levelekben van. (A virágját tépjük, és amennyi belső levél lejön vele, annyi elég.) Csak a **nagy levelű hársfa**[544] és **kis levelű hársfa**[545] virága fogyasztható. Az **ezüstlevelű hársfá**é[546] enyhén mérgező. Ezt a fajtát arról ismerjük fel, hogy leveleinek fonákja nem zöld, hanem ezüstfehér. A nagy- és kislevelű hársfa ugyanakkor virágzik, mint a bodza, május végén. Az ezüstlevelű hársfa virágzási ideje június eleje. A hársfavirág gyógyereje akkor a legnagyobb, amikor a legillatosabb.

Ne késlekedjünk a szedésével, mert a hársfa hamar elvirágzik. Ha a szél kifújja, vagy az eső kimossa belőle a virágport, nem lesz illatos. Éppen ezért a hársfáról szedett virágot nem szokták megmosni. Ez azonban csak akkor engedhető meg, ha tiszta, pormentes helyről gyűjtjük. Az sem jó, ha túl korán szedjük, mert a félig kinyílt virágnak nem elég intenzív az illata. A fa teljes virágba borulása után csupán 2-3 nap áll a rendelkezésünkre. Utána a fehér virágszirmok elkezdenek barnulni, és a szél kifújja belőlük a virágport. A hársfavirágot ne keverjük más gyógynövényekkel, mert a hársfatea csak önmagában finom. A bodzavirág és a **kamilla**[547] fele-fele arányú keveréke azonban igen zamatos herbateát eredményez, nem is szólva a gyógyhatásáról. Sokan szárított akácvirággal keverik a bodzavirágot. (Az akác ugyanakkor virágzik, amikor a bodza, így akár együtt is száríthatók. Ennek módja a Bodzaviráglé után található.) Nem árt még tudni, hogy a különböző teaalapanyagok más-más áztatási időt igényelnek. A szárított

[544] **Tilia cordata**
[545] **Tilia platyphyllos**
[546] **Tilia argentea + Tilia tomentosa**
[547] **Matricaria chamomilla**

csalánt és bodzát 10 percig kell áztatni, míg a hársfavirágnak negyedóráig kell állnia a forró vízben. A fűszernövényeknek (pl. borsmenta, fodormenta, citromfű, ánizs) viszont 5 perc áztatás is elegendő.

A gyógynövények inhalálásra is alkalmasak. Megfázás esetén egy kisebb fazékban készítsünk ötszörös mennyiségű hársfateát, forraljuk fel, és hajoljunk föléje. Annak érdekében, hogy a gőz minél tovább megmaradjon, borítsunk a fejünkre egy nagy törölközőt. Lélegezzünk nagyokat, hogy a hatóanyag lejusson tüdőnk legmélyére. Utána rögtön bújjunk ágyba, hogy megizzadjunk. A náthát, influenzát könnyebb megelőzni, mint gyógyítani. Ha úgy érezzük, hogy megfertőződtünk, kerülget bennünket az influenza, lefekvés előtt tisztítsunk meg egy kis fej fokhagymát, és törjük át fokhagymaprésen. Keverjük össze 1 evőkanál folyós mézzel, és lassan, jól megrágva együk meg. Utána bújjunk ágyba, jól takarózzunk be, hogy megizzadjunk, és reggelre kutya bajunk sem lesz. A fokhagyma ugyanis természetes antibiotikum, az influenzavírus hatékony ellenszere. Ha megtapad a szájban, a garatban, a nyelőcsőben, megakadályozza a vírus lejutását a tüdőbe. Ezért a fokhagymás pép rágcsálása után ne mossunk fogat. A fogromlás miatt ne aggódjunk, mert a mézben levő természetes antibiotikumok gátolják a szuvasodást előidéző baktériumok szaporodását.

260. Mángoldfőzelék

Ugyanúgy készül, mint a Parajfőzelék. A kb. 1,8 kilogrammnyi frissen szedett mángoldot oly módon dolgozzuk fel, hogy mosás után a levelét tépkedjük le a száráról, illetve a vastag főérről. Ezután a darabokra szaggatott mángoldlevelet újból mossuk meg, és a továbbiakban úgy bánjunk vele, mint a spenóttal. Nyáron az alacsony nedvességtartalmú, vastag nyelű mángoldból 1,6 kg, a vékony nyelűből 1,2 kg is elegendő. Tejfölös gombapaprikással vagy tojáspörkölttel fogyasztva érvényesül leginkább az íze. A mángold nyelét ne dobjuk el, hanem pároljuk puhára, és a spárgához hasonló módon használhatjuk. Sokan levest, salátát, sőt rakott ételeket is készítenek belőle. A puhára párolt mángoldnyél rántva is elkészíthető, de vigyázzunk, hogy ne főzzük túl, mert szétesik. Ha darabonként árulják a **mángold**ot[548], akkor kb. 30 db kifejlett széles levél felel meg a fenti mennyiségnek. A különlegességek kedvelői ma már sárga és vörös színű mángoldhoz is hozzájuthatnak.

A kiskerttel rendelkezők idő előtt leszedett zsenge mángoldlevélből is készíthetnek főzeléket. Ennek mérete nem nagyobb a spenótnál, és súlyra is ugyanannyi kell belőle. A mángold előnye a spenóttal szemben, hogy a nyár elején nem magzik fel, hanem tavasztól egészen a fagyokig folyamatosan szedhető. Ezt követően hagyjuk a földben. A mángold egynyári növény ugyan, de ha nem húzkodjuk ki, akkor kora tavasszal még egyszer kihajt, és jóval a mángoldszezon előtt ellát bennünket friss főzelék-alapanyaggal. Ezeknek az ajándékleveleknek a leszedését ne halogassuk sokáig, mert ha felmagzik, akkor már mérgezővé válik.

A mángold igen egészséges levélzöldség, mert magas az A-, B1-, B2- és C-vitamin tartalma. Ezenkívül cukrot, pektineket, szerves savakat (oxálsav, almasav, citromsav), foszfort, káliumot, kalciumot, vasat és magnéziumot tartalmaz. A marharépához hasonló levelű mángold törpe változata a **metélőmángold**[549]. Levelei hasonlítanak a spenóthoz, és feldolgozási módja is megegyezik vele. A metélőmángold levelei kevésbé hólyagosak, simábbak és levélnyelei vékonyak, jelentéktelenek. Ezért párolva nem szokták használni. Ennek a fajtának a jellegzetessége, hogy évelő növény. A piacon vásárolva ne tévesszük össze a mángoldot a bordás kellel. A nagy levelű mángoldból önálló leveleket kötnek egy csomóba, míg a bordás kel egy tőről fakad. Szára úgy néz ki, mint a szárzelleré.

A parajfőzelék egzotikus változata a spenótos curry. Csípős fasírttal tálalják, de rántott gombával fogyasztva is finom.

[548] **Beta vulgaris** var. **cicla**
[549] **Beta vulgaris.** var. **vulgaris**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

261. Spenótos curry

Előző este vegyük ki a mélyhűtőből 90 dg összevágott spenótot[550], és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Másnap reszeljünk egy vastag falú lábasba 3 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük habzásig. Tegyük rá a felengedett spenótot, és szórjunk rá 3 teáskanál curry fűszerkeveréket, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot. Adjunk hozzá 1 mokkáskanál csípős paprikakrémet, és teljes lángon, állandóan kevergetve süssük kb. 10 percig, amíg megpuhul. (Indiában őrölt római köményt és őrölt koriandermagot is tesznek a fűszeres indiai spenótba.)[551] Ekkor keverjünk bele 2 dl főzőtejszínt, 1 teáskanál citromlevet, és forraljuk fel. Melegen, Gombás szójafasírttal vagy rántott gombával tálaljuk. Aki igényli, annak friss, ropogós kenyeret is adjunk hozzá. (A fasírtmasszába most keverjünk 1 mokkáskanál csípős paprikakrémet, a rántott gombához pedig barna csiperkegombát használjunk.) Hűtőszekrényben tároljuk.

262. Sóskafőzelék

80 dg frissen leszedett sóskát váltott vízben alaposan mossunk meg. A levelek szárát szakítsuk le, majd a megtisztított sóskát újból megmosva deszkán metéljük ujjnyi széles szeletekre. Egy nagyobb zománcozott edénybe öntsünk 1 evőkanál olajat, tegyük rá az összevagdalt sóskát, és fedő alatt, többször átforgatva néhány percig pároljuk, majd fedő nélkül süssük le zsírjára. Utána szórjunk rá fél mokkáskanál sót, majd 2 evőkanál lisztet 20 dg tejföllel keverjünk simára. Engedjük fel 1 dl tejjel, és tegyük a habarékot a mártásba. (Sokan a lisztet, a tejfölt és a tejet a sóskára rakják, s különkülön belekeverik.) Ez azonban kockázatos, mert ha nem keverjük intenzíven, megcsomósodik a liszt. Végül adjunk hozzá 16 dg mézet és tovább kevergetve főzzük még 10 percig. Melegen, tükörtojás vagy kemény tojás feltéttel tálaljuk. Brassói aprópecsenyével a tetején is gusztusos is finom. Sokan fogyasztják a sóskát petrezselymes burgonyával. Még finomabb lesz, ha szeletekre vágott és grillsütőben felmelegített szójaszalámit is mellékelünk hozzá. Hűtőszekrényben tároljuk. Nyáron az alacsony nedvességtartalmú sóskából 70 dg is elegendő. Télen 90 dg mirelit sóskát használjunk hozzá, és habarás előtt süssük ki a víztartalmát, mert gyárilag felhígítják. Mirelitre azonban többnyire nincs szükség, mivel friss sóska egész éven át kapható. Ez a zöldségnövényünk ugyanis évelő, így enyhébb telek esetén még a hó alól is kibújik.

A kontinentális éghajlat alatt leggyakrabban három fajta sóskát termesztenek. A fecskefarokban végződő **juhsóska**[552] csak annyiban különbözik a **közönséges sóská**tól[553], hogy kisebb méretű. A **kerti sóska**[554] levele pedig szabályos ellipszis alakú. Ízre mindhárom sóska azonos. A szokványos fajták mellett külföldön kedvelt még az angol sóska és a francia sóska. Az **angol sóska**[555] levele nagyon hasonlít a kerti sóskához, de nem olyan savanyú. Ezért a savanyú zöldségektől idegenkedők is nyugodtan fogyaszthatják. 4 éven át szedhető, és csak utána kell tőosztással továbbszaporítani. A

---

[550] A 450 grammos töltősúlyú **FRoSTA Chopped Spinach** a Spar szupermarketekben szerezhető be. A 450 grammos töltősúlyú ára 429 Ft. Legolcsóbban a Penny áruházban szerezhető be. A **Sprint Natura gyorsfagyasztott aprított spenótlevél** 249 forintba kerül, 450 grammos kiszerelésben. Ugyancsak olcsó a Spar szupermarketekben kapható **Budget gyorsfagyasztott aprított spenót levél**, 1 kilogrammos kiszerelésben. Ára 600 Ft. (A 450 grammosból két dobozzal, illetve zacskóval vegyünk.) Májusban 1 kg friss spenótot használjunk hozzá. Mossuk meg a leveleket, távolítsuk el a szárát, majd fogjuk össze egy csomóba, és deszkán vágjuk kb. 0,5 cm széles szeletekre. A májusi spenót leérése után elkezdődik az új-zélandi bőrspenót szezonja, ami egészen a fagyokig (nálunk októberig) tart, de ez a vastag levelű fajta nem annyira ízletes, mint a vékony levelű májusi spenót. Ráadásul drágább, mert az új-zélandi bőrspenót apró leveleinek tűző napon való lecsipkedése meglehetősen fáradságos munka. (A friss spenótot negyedóráig kell sütni. Akkor jó, amikor zsírjára sült.)

[551] Nem annyi fűszert raknak bele, mint mi, hanem római köményből 4 evőkanálnyit, curry fűszerkeverékből, koriandermagból és chilikrémből 1 evőkanállal. Az alapozáshoz pedig nem fokhagymát, hanem 20 dg apróra vágott vöröshagymát használnak. Az európai gyomor azonban ennyi fűszert nem visel el.

[552] **Rumex acetosella** L.

[553] **Rumex acetosa** L.

[554] **Rumex rugosus**

[555] **Rumex patientia** L.

sóskafajták közül legsavanyúbb a **francia sóska**[556]. Ránézésre is könnyen megkülönböztethető a kerti sóskától, mert levelei pajzs alakúak, és színük kékeszöld. Nálunk ezt a fajtát sem termesztik, pedig az angol és a francia sóska a kerti sóskánál is fagyállóbb. A sóska jelentős mennyiségű C-, B1, B2 vitamint, valamint kalciumot, vasat és foszfort tartalmaz. Íze hasonlít a rebarbarához, így aki a sóskát szereti, a rebarbarát is kedveli. A sóskának van egy különleges változata, a **díszsóska**[557] vagy **vérsóska**. Mint a neve is utal rá, főleg dísznövényként termesztik, de vérvörös erezetű, sós-savanykás levelei ehetők. Többnyire salátát készítenek belőle.

Ha a sóskát vagy a spenótot, illetve a mángoldot nem tudjuk a vásárlás napján feldolgozni, akkor spricceljük be hideg vízzel, vagy mossuk meg egyszer, és egy zománcozott tálban lefedve helyezzük az éléskamra kövezetére. Előtte azonban nem árt átválogatni és a rothadó leveleket eltávolítani belőle, mivel ettől a többi is megromlik. Egy napnál tovább ne tároljuk ezeket a zöldségeket, mivel az állás során rohamosan növekszik az oxálsav-tartalmuk, ami egy idő után mérgező nitritté alakul. A csalánlevelet néhány órán belül fel kell dolgozni, mert egymáshoz préselődve megfeketedik. Sajnos azt sem tehetjük meg, hogy ezeket a zöldségeket előre elkészítjük. A paraj-, mángold-, sóska- és csalánfőzelék ugyanis a magas tej- illetve tejföltartalma következtében nem bírja a fagyasztást. Félig elkészítve (megfőzve és összevagdalva) azonban jól fagyasztható. Ily módon téli felhasználásra is gyárthatunk magunknak levélzöldségeket. Az alaposan leszűrt masszát 70 dekagrammos adagokra osztva töltsük polietilénzacskókba, és légmenetesen lezárva fagyasszuk. (Az élelmiszer áruházakban kapható változatból azért kell 90 dg, mivel a gyárak erősen felhígított állapotban hozzák forgalomba termékeiket.) Sajnos egyes cégek a paraj közé szódabikarbónát is kevernek, hogy gusztusos, világoszöld színe legyen. Ettől azonban vegyszerízűvé válik. Sokszor a tisztítás is erősen kifogásolható. Ez onnan derül ki, hogy a nem elég alapos mosás miatt a levelekre tapadt homok ropog a fogunk alatt. Végül meg kell még említeni, hogy a feltüntetett mennyiség minden növénynél frissen szedett, vagy vízzel permetezett levelekre vonatkozik. Leszedett állapotukban ezek a zöldségek gyorsan fonnyadnak, és néhány óra múlva eredeti súlyuknak akár a harmadát is elveszthetik. Ez azt jelenti, hogy ha hervadt levelekből mérjük ki az előírt mennyiséget, akkor a főzelék nem 4, hanem 6 személyes adag lesz.

263. Kemény tojás

Főzés előtt minden egyes tojást meleg vízben alaposan mossunk meg. Utána tegyük egy vékony falú edénybe, és öntsünk rá annyi vizet, hogy bőven ellepje. Adjunk hozzá literenként 1 mokkáskanál sót, és forrástól számítva, fedő alatt főzzük 10 percig. Tovább ne főzzük a kemény tojást, mert a fehérje „meggumisodik”, a sárgája pedig elveszti üde, narancssárga színét, és fojtóssá válik. További kellemetlen következménye a túlfőzésnek, hogy a tojássárgája külső felülete szürkészöldre színeződik. Díszítésre használt tojásszeleteknél ez a penészre emlékeztető kénes bevonat nem túl vonzó látvány. Amennyiben nem friss a tojás, a főzés kezdetén kanállal néhányszor gurítsuk át őket a túlsó oldalukra, így középen marad a sárgájuk. Ezután kanállal szedjük ki a forró vízből, és csap alá tartva, hideg vízzel öblítsük le. A tisztítással ne várjunk sokáig, mert szobahőmérsékleten tartva a hősokk következtében elvált héj a belső hőtől ismét „rásül” a tojásra. (A hősokk annál hatékonyabb, minél nagyobb a hőmérsékletkülönbség a tojás héja, és a belseje között.) Az ily módon főzött tojás héja könnyen leválik, és nincs szükség utólagos sózásra.

A héjat a tompább végénél kezdve a belső hártyával (membránnal) együtt fejtsük le, mivel így könnyebben tisztítható. Amennyiben nagyobb mennyiség áll rendelkezésünkre, akkor ne a legfrissebb példányokat főzzük meg, mivel a friss tojásnak kicsi a légkamrája, így nehezen tisztítható. A tárolás során a párolgás miatt a vízveszteség egyre nagyobb lesz, és ennek következtében a tojás beltartalma folyamatosan apad. Minél régebbi tehát a tojás, annál könnyebben leválik a héja. Arra is ügyeljünk, hogy a tojást mindig hideg vízben kezdjük el főzni. Amennyiben forró vízbe rakjuk, ak-

[556] **Rumex scutatus** L.
[557] **Rumex sanguineus** var. **sanguineus**

kor a fehérje meggumisodik, és ha a hűtőből kivéve nem tud szobahőmérsékletre felmelegedni, akkor a héja is megreped. A főtt tojás hűtőszekrényben max. 2 napig áll el. Ha 3-4 napara kívánunk kemény tojást főzni, csak az aznapra szükséges mennyiséget tisztítsuk meg, a többit héjastól tegyük a hűtőbe. A főtt tojást nem lehet lefagyasztani, mert felengedve megikrásodik, gusztustalanná válik.

Főleg a fiatal, tapasztalatlan háziasszonyok kínlódnak a friss tojás héjának eltávolításával. Körömmel kapargatva, apró szilánkokban tudják csak leszedni, miközben egy réteg fehérje is leválik róla. Ennek oka a nem elég hatékony hűtés. Intenzív hősokk esetén a friss tojás héja is könnyen leválik. Ez esetben öntsük le a tojásról a forró vizet. Töltsünk rá annyi hideg vizet, hogy ellepje, és pár másodperc múlva azt is öntsük le róla. Aztán töltsük tele hideg vízzel. Ez a régebbi tojások hűtésének gyakori módja. Most ne érjük be ezzel. Tegyük a tojásfőző fazekat egy nagyobb lábasba, és ezt is töltsük tele hideg vízzel. Az alul és felül történő hűtés akkora hősokkot vált ki a tojásból, hogy a legfrissebb tojás héja is nagy darabokban leválik. Hámozáskor minkét végét és az oldalát is ütögessük a tányérhoz. Így könnyebbé válik a héj eltávolítása. Ezt sokan úgy oldják meg, hogy hosszú üvegpohárba rakják a tojást. Félig töltik hideg vízzel, majd ide-oda rázogatják. Így apró darabokra törik a héja. Ezeket az apró szilánkokat nem kell egyenként leszedegeti róla, mert a héj alatti hártya meghúzásával az egész szinte egy mozdulattal lehántható a tojásról.[558]

A fenti módon lágy tojást is készíthetünk.

264. Lágy tojás

Ebben az esetben a főzési idő 3 perc, de a tojást most a lobogó forró vízbe kell beletenni. Ennek legegyszerűbb módja, hogy egy kanál segítségével óvatosan a vízbe engedjük, hogy ne repedjen meg a héja. Ez az időtartam szobahőmérsékletű tojásra vonatkozik, a hűtőben tároltat előzőleg ki kell venni, hogy felmelegedhessen. A hűtőből kivett tojást azért sem szabad azonnal megfőzni, mert a hideg tojás héja a forró vízben megreped. (Akkor is kifolyik belőle a fehérje, ha a főzővíz felforrása után nem állítjuk a lángot takarékra. A lobogva forró vízben ugyanis a tojás ide-oda táncol. Közben hozzáütődik az edény aljához, és megreped a héja.) Ha hirtelen szükségünk van főtt tojásra, a hideg tojás tompa végét szúrjuk át tűvel. Így biztosan nem reped meg a héja. Mellesleg a repedt héjú tojás is megfőzhető anélkül, hogy kifolyna a fehérje, ha a vízbe kevés ecetet teszünk. Egyébként a főzővízbe szórt literenként 1 mokkáskanál só is segíti a kifolyó fehérje megszilárdulását. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha előre főzzük, vegyük figyelembe, hogy sem a kemény, sem a lágy tojás nem áll el két napnál tovább. Jelentősen csökken a romlásveszély, ha a főtt tojást tisztítatlanul, héjastól tesszük a hűtőbe. Mélyhűtőbe nem rakható be, mert a fagyasztástól meggumisodik a fehérje, és ikrássá, ehetetlenül gusztustalanná válik a sárgája.

A repedt tojás sokszor beleragad a tartójába. Ne próbáljuk meg kifeszegetni belőle, mert biztosan összetörik a héja. Csurgassunk kevés vizet a tojás oldalára, vagy nedvesítsük meg a tojástartó alját. Az átázott papírból könnyen kiemelhető a leragadt tojás. A nedves tojástartót nem kell eldobni, mivel kiszárítva tovább használható. A főzési időt a nyers tojás hőmérsékletén kívül a mérete is befolyásolja. Az átlagosnál nagyobb méretű tojások esetén az előírt időtartamokat fél perccel növeljük. Az ínyencek fél marék megmosott vöröshagymahéjat is szórhatnak a főzővízbe, mivel ettől ízletesebb lesz a tojás. Ebben az esetben azonban ne a legjobb edényünket használjuk, mert a hagymahéj nem csak a tojásokat, hanem a fazék falát is megfesti. (Főzés közben sok fehérje és tápanyag oldódik ki a tojásból. Ezért sokan nem öntik ki a főzővizet, hanem szobanövényeik locsolására használják.)

[558] Az Interneten alternatív módszerek is terjednek a főtt tojás gyors hámozási módjáról. Az egyik, hogy hátára fordított teáskanállal a hártya alá nyúlnak, és körbekotorva elválasztják a tojásfehérjétől. Ennél is meghökkentőbb módszer, hogy feltörik a tojás két végét, eltávolítják róla a héjat, majd az egyik végét szájba véve kifújják a héjából a tojást. Az előbbi módszerhez nagy kézügyesség, az utóbbihoz pedig erős tüdő kell. Ezek a trükkök csak többhetes állott tojásnál működnek. (Hetekig tárolt tojást a szupermarketekben kaphatunk.) A piacokon árult friss tojás héja ily módon sem választható le.

Mivel hamar romlik, az előző nap megfőzött tojást hűtőszekrényben tároljuk. Eközben előfordulhat, hogy összekeveredik a nyers tojással. Némi kézügyességgel azonban megoldható a szétválogatásuk. Pörgessük meg a tojást, majd hirtelen megfogva állítsuk meg, és újból engedjük el. Ha nekilendül, egy kicsit tovább forog, akkor nyers. A nyers tojásban ugyanis a lágy fehérje a sárgájával együtt olyan tehetetlen tömeget képvisel, mely a belső lendülettől tovább forgatja a tojást. Ennél is különösebb jelenséget produkál a kemény tojás. Ha elég gyorsan pörgetjük, akkor egy idő után függőleges helyzetbe áll. A tudósok ezt a jelenséget a Coriolis-hatással magyarázzák, de nagyobb a valószínűsége annak, hogy az éter közegellenállása állítja fel a tojást. Az étert alkotó szubatomi energiarészecskék ugyanis fekve sokkal nagyobb fékezőerőt fejtenek ki a forgó tojásra, mint állva. Ezért a forgó tojás igyekszik a kisebb ellenállás irányába helyezkedni, ezért feláll, hogy tovább pörögheSSen.

265. Tükörtojás

Öntsünk kevés olajat egy vastagabb falú serpenyőbe, tegyük a tűzhelyre, és még hidegen üssük bele a tojásokat óvatosan, hogy a sárgájuk egyben maradjon. (Ha a hideg olajra ütjük a tojást, nem tapad le.) Amikor felforrósodott az olaj csökkentsük a lángot, hogy az aljuk ne égjen meg. A fehérjét megsózva lassú tűzön süssük, amíg a sárgája is megszilárdul. Mivel a fehérje hamarabb sül, ezért az egymás mellé helyezett tojások sárgáját forró olajjal folyamatosan locsoljuk. (Evőkanállal meregessük rá a tojások közötti olajat.) Ezzel elkerülhetjük, hogy a fehérje túlsüljön, és „megszalonnásodjon”. Szalmonellagyanú esetén rósejbnisütő lapáttal fordítsuk meg a tojásokat és süssük meg a tetejét is. Így biztosan nem fogunk fertőzést kapni. Lényegesen formásabb lesz a tükörtojásunk, ha normál serpenyő helyett talkedlisütőt használunk hozzá, mert a gyárilag kialakított mélyedésekbe öntött tojás nem fut szét, és nem sül össze. Szükség esetén egy jól beavatott palacsintasütőben is süthetünk tükörtojást, de ezt előzőleg hevítsük fel, és csak utána öntsük bele az olajat. Ez esetben a lángot még a tojás beleütése előtt csökkentsük le, mert a vékony falú serpenyőben pillanatok alatt megég az alja. Egyébként igazán finom tükörtojást csak öntöttvas serpenyőben lehet készíteni. Teflonsütőben leégésmentesen, gusztusos tükörtojást lehet ugyan sütni, de ízetlen lesz.

Finomabban is elkészíthetjük ezt a feltétet, ha a fehérjét összegyűjtjük, és kemény habbá verjük. A sárgáját hagyjuk addig a fél tojáshéjban. A kifolyás elkerülése érdekében állítsuk a tojáshéjakat egy kis tálba. A habot osszuk annyi részre, ahány tojást felhasználtunk, és az egyes adagokat merőkanállal rakjuk a forró olajba. Utána sózzuk meg a halmokat, majd alakítsunk ki bennük egy mélyedést, és helyezzük bele a tojássárgákat. Végül a kivájt habbal temessük be a mélyedést, és süssük a burkolt tojások mindkét oldalát pirosra. Azonnal tálaljuk, mert a fehérjehab hamar összeesik. Amennyiben franciásan készítjük el ezt a különlegességet, akkor nem csak feltétként, hanem előételként vagy egyszerű vacsoraként is tálalhatjuk. Ebben az esetben a fehérjehabba keverjünk tojásonként 2 dg reszelt sajtot, és burkolatlanul, a sárgáját forró olajjal locsolgatva, lassú tűzön süssük. Fogyókúrázók olajozás nélkül, vajjal kikent tepsiben is elkészíthetik ezt a tojást. Ekkor közepes tűzön (210 °C-on) max. 10 percig süssük, amíg a sárgája megalvad. Mind a tejfölt, mind a sajtot óvatosan, főzőkanállal keverjük a habba, hogy ne essen össze.

Ugyancsak önmagában is fogyasztható finom vacsora a **Tejfölös tojás**. Személyenként 10 dg tejfölt keverjünk simára. Öntsük egy vastag falú teflonserpenyőbe, és amikor átforrósodott, üssünk rá személyenként 2 tojást. Lassú tűzön addig süssük, amíg a tojások sárgája is átsül. Amikor a tojásfehérje megszilárdult, darabokra osztva átforgathatjuk. Így gyorsabban megsül, de nem lesz olyan gusztusos. Friss kenyérrel, melegen tálaljuk. Több személyre készítve ez esetben is előnyösebb a tepsiben sütés. Ráadásul a sütőben egyenletesen szilárdul, így nincs szükség átforgatásra.

Kevesen tudják, hogy a rebarbara szárából igen finom főzelék, illetve mártás készíthető az alábbi módon.

266. Rebarbarafőzelék

70 dg megmosott rebarbaraszár gyökér felőli vastagabb végét metsszük be, vékonyan húzzuk le

a héját, majd vastagságától függően vágjuk 1-2 centiméteres darabokra. Tegyük egy zománcozott edénybe, és öntsünk rá annyi vizet, hogy egyharmadáig ellepje. Adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, és fedő alatt főzzük pár percig, amíg szétfő. Ezután rakjunk bele 15 dg mézet, és habarjuk be. 2 púpozott evőkanál lisztet 20 dg tejföllel keverjünk simára, engedjük fel 1 dl hideg tejjel, és lassan öntsük a mártásba. Állandó kevergetés mellett lassú tűzön, fedő nélkül főzzük még 10 percig, hogy besűrűsödjön. Ne forraljuk, mert akkor szétesik a rebarbara, és ahelyett hogy besűrűsödne, egyre hígabb lesz. Melegen, tükörtojás feltéttel tálaljuk.

Régen főtt hússal fogyasztották ezt a mártást. Aki ragaszkodik ehhez az ízhez, tálalja szójaszalámival. Így is nagyon finom. (A szójaszalámit pár nappal korábban kell elkészíteni, hogy érjen. Néhány órával a tálalás előtt vegyük ki a hűtőből, vágjuk max. 1 cm vastag szeletekre, és rakjuk a meleg főzelékre.) Az ínyencek brassói aprópecsenyét vagy rántott sajtot készítenek hozzá. (Aki nem tartja összeegyeztethetőnek az édes főzeléket a sós sajttal, használja a Wensleydale áfonyás vagy almás pités sajtját. Mindkét édeskés sajt jól bírja a hőkezelést.) A megmaradt vagy másnapra készített főzeléket hűtőszekrényben tároljuk. Készíthetünk nagyobb mennyiséget is. A maradékot fagyasszuk le. A mélyhűtés során a kész rebarbarafőzelék nem szenved semmilyen károsodást.

A fenti módon, habarás nélkül pikáns ízű kompótot is készíthetünk a rebarbarából. Ez esetben vigyázzunk rá, hogy ne főjön túl, mert akkor szétesik. A **Rebarbarakompót**ot kevés citromhéjjal és egy darab fahéjjal fűszerezhetjük is. A rebarbara főzésénél ügyeljünk arra, hogy miután feltettük a tűzre ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert pillanatok alatt felforr és kifut.

Télen sem kell nélkülöznünk ezt a különleges ízű zöldséget, ha a Lecsókonzerválásnál leírt módon szárazgőzben tartósítjuk. A készre főzött rebarbarát habarás és ízesítés nélkül töltsük a megfelelő méretű üvegekbe. (Egy adag kb. 0,7 liter lesz.) A másik módszer a nedvesgőzben történő tartósítás. Sajnos a rebarbara mélyhűtőben történő tartósítása nem egyszerűbb, mint a szárazgőzben való konzerválás, mivel a blansírozott rebarbarát le kell szűrni, és szikkasztás után helyezhető csak a mélyhűtőbe. A leszűrt, ízanyagokban gazdag levet célszerű egy műanyag pohárban külön megfagyasztani, majd a felhasználáskor újból a rebarbarához adni. Ennek elkerülésére sokan blansírozás nélkül fagyasztják le a megtisztított és darabokra vagdalt rebarbarát. Ebben az esetben azonban a tárolás alatt bebarnul, ami gusztustalanná teszi a főzeléket. Mindezen komplikációk elmaradnak, ha a rebarbarát félkész ételként fagyasztjuk le. Ennek során a megtisztított és összevagdalt levélnyeleket az előírt mennyiségű vízben ízesítés nélkül főzzük puhára. Lehűlés után polietilénzacskóba töltve légmentesen zárjuk le, és tegyük a gyorsfagyasztóba. A felhasználás előtti napon vegyük ki a mélyhűtőből, és rakjuk át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. (Célszerű mindjárt abba az edénybe tenni, amelyben felmelegítjük; így a zacskó megsérülése esetén a kicsurgó lé nem folyik el, és nem fogja beszennyezni a hűtőszekrényünket.) Ezt követően ugyanúgy járjunk el, mint a szárazgőzben tartósított rebarbarával, vagyis ízesítsük, és a fenti módon habarjuk be.

Végül érdemes megemlíteni, hogy ez a különleges zöldség az ízén kívül rendkívül magas B-vitamin-tartalmával is kitűnik az általánosan ismert főzelék-alapanyagok közül. A rebarbarában százszor annyi B1-B2-B5- és B6 vitamin van, mint a többi zöldségben. A **rebarbara**[559] mérsékelt égöv alatt kiskertekben könnyen termeszthető évelő növény. A levelét ne használjuk fel, mert magas oxálsav-tartalma miatt mérgező. A gyökere viszont ősidők óta alkalmazott gyógyszer (kis mennyiségben székletfogó, nagy mennyiségben hashajtó). Erre a célra azonban inkább az orvosi rebarbarát használják. Érdekes, hogy a rebarbara gyógyhatását már 4500 éve ismeri az emberiség, de a konyhában csak a XVIII. században kezdték el használni. Az étkezési célra termesztett rebarbarának alapvetően három fajtája ismert: a zöld, a piros és a rózsaszínű. Főzeléknek az intenzív ízű, nem túl leveses zöld fajta a legalkalmasabb. Szedésénél ügyeljünk arra is, hogy a rebarbaraszárat ne vágjuk, hanem tőben törjük le, mivel a levélcsonk a tő rothadását okozhatja.

Nem sokan tudják, hogy spárgából is lehet főzeléket készíteni.

[559] **Rheum rhabarbarum** L.+ **Rheum undulatum** L + **Rheum rhaponticum**

267. Spárgafőzelék

1 kg spárga fás szárvégét távolítsuk el, és hántsuk le a száráról a héját. (A spárga zsenge csúcsát nem kell meghámozni.) Mossuk meg, és vágjuk kb. 3 cm hosszú darabokra, majd mosunk meg egy kis csokor petrezselymet is, és metéljük apróra. Utána 2 dl tejhez adjunk 2 dl tejszínt, 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál barna cukrot és egy csipet őrölt fehér borsot. (Mivel a spárgának jellegzetes aromája van, nem használjunk hozzá más, erőteljes fűszereket.) Tegyük bele az összevagdalt spárgát, petrezselymet, és főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. (Most nem roppanósra, hanem teljesen puhára kell főzni a spárgát.) Végül ízesítsük kevés citromlével, majd vegyük ki a harmadát, turmixoljuk össze, és keverjük bele. Melegen tálaljuk. Önmagában is nagyon finom, ezért a spárgafőzeléket nem szokták feltéttel tálalni, de ha kiadósabbá akarjuk tenni, tükörtojást készítsünk hozzá. Másnap fogyasztva nem szükséges felmelegíteni, mert ez a főzelék hidegen szintén ízletes.

268. Paradicsomos káposzta

5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és 2 evőkanál étolajon, lángterelő felett dinszteljük üvegesre. 80 dg fehér káposztát tisztítsunk meg, és torzsája nélkül metéljük kb. 0,5 cm széles szeletekre, majd adjuk a hagymához. Szórjunk rá fél mokkáskanál sót, öntsünk rá 1,8 liter paradicsom ivólevet, és fedő alatt, időnként megkeverve főzzük kb. egy és negyedórán keresztül, amíg megpuhul. 2 evőkanál liszthez tegyünk annyi olajat amennyit felvesz, és élénk tűzön habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Vegyük le a tűzről, és hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Öntsük a főzelékhez, és továbbra is lángterelő felett, gyakran megkeverve főzzük még 5 percig, hogy besűrűsödjön. Végül adjunk hozzá 5 dg mézet, 1 teáskanál citromlevet, és forraljuk össze a káposztával. Melegen, gombás szójafasírttal vagy szójás Stefánia vagdalttal tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk rá egy kis paradicsom ivólevet, és forraljuk fel. Ha nyáron nyers paradicsomot vagy télen sűrű paradicsomlevet használunk, akkor ne hígítsuk fel ivólé sűrűségűre, hanem először 6 dl vízben kezdjük el főzni a káposztát. Amint a víz elpárolgott, öntsünk rá 1,2 liter rostos paradicsomlevet, és lassan forraljuk tovább, amíg a káposzta megpuhul. Ebben az esetben a főzési idő kb. negyedórával csökken. A különleges ízek kedvelői számára érdemes megemlíteni, hogy Erdélyben egy csipet őrölt borsot és egy babérlevelet is tesznek a főzővízbe, ezáltal kellemes fűszeres zamata lesz a paradicsomos káposztának. Mások bazsalikommal fűszerezik.

Az I. fejezetben már megismertük a székelykáposzta receptjét, amiről sokan azt hiszik, hogy az erdélyi népi konyha remeke, holott nincs köze sem Erdélyhez, sem a székelyekhez. Ennek a rendkívül népszerű, ízletes ételnek a születése a múlt század közepére tehető, és a keresztapja Petőfi Sándor volt. Akkortájt történt, hogy Székely József főlevéltáros betért az egyik pesti vendéglőbe ebédelni. Mivel már meglehetősen késő volt, a kocsmáros nem tudott mást adni, mint a maradék savanyúkáposztafőzeléket összekeverte a még fellelhető kevés sertéspörkölttel, és egytálételként felszolgálta az éhes vendégnek. A rögtönzés igen jól sikerült, hamar híre ment, és Petőfi, aki szintén a törzsvendégek közé tartozott, legközelebb ugyanezt az ételt rendelte. Neki is nagyon ízlett a kényszer szülte újdonság, és mindjárt el is nevezte székelykáposztának. A későbbiek során csak annyiban módosult ez a készítmény, hogy tejföllel meglocsolva még ízesebbé és gusztusosabbá tették. Tipikusan erdélyi étel azonban a lucskos káposzta, ami lényegében abban különbözik a székelykáposztától, hogy nem savanyú káposztából, hanem frissből készül.

269. Szójás lucskos káposzta

80 dg fehér káposztát tisztítsunk meg, és torzsája nélkül metéljük kb. 1 cm széles szeletekre, majd 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és egy nagyobb zománcozott edényben 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a káposztát, öntsünk rá 5 dl (télen a fonnyadt káposztára 6 dl)

vizet, szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és időnként megkeverve főzzük kb. 1 órán keresztül, amíg megpuhul. Ezt követően keverjünk hozzá egy adag víz nélküli szójapörköltet, és rakjunk bele egy csokor (fehér cérnával összekötözött) borsfüvet vagy népies nevén csombort, mert ettől lesz „erdélyi” az íze. A piacon ma már egyre gyakrabban kínálnak friss fűszereket, a legtöbbjük azonban az erkélyre kirakva cserépben is felnevelhető. (Különleges zöldfűszerek a hipermarketekben is kaphatók.) Ha nem tudunk hozzájutni friss borsfűhöz, akkor használhatunk helyette kaprot vagy tárkonyt is, de ezeket a többi fűszerrel együtt adjuk a káposztához. Fedő nélkül főzzük még 5 percig, hogy a káposzta besűrűsödjön. Végül távolítsuk el belőle az összekötözött fűszernövényt, majd dolgozzunk bele 10 dg tejfölt, és forraljuk fel.

A Gombás káposztaraguhoz hasonlóan ez az étel is elkészíthető gombával. A gombapörkölthöz ebben az esetben sem kell vizet és tejfölt adni. Ha több napra szánjuk a lucskos káposztát, akkor a tejfölt ne főzzük bele, hanem utólag tegyük rá. Hűtőszekrényben tároljuk. Akik nem kedvelik a különleges ízeket, azok a friss fűszernövények helyett fél mokkáskanál őrölt köményt használjanak. Vannak, akik a készre főzött lucskos káposztát kevés almaecettel savanyítják. Egyébként a lucskos káposztát szója, illetve gomba nélkül **Káposztafőzelék**ként is fogyaszthatjuk, feltéttel tálalva. Ebben az esetben habarjuk be a puhára főtt káposztát. A habarékot 1 evőkanál lisztből és 10 dg tejfölből készítsük, majd lassan engedjük fel a főzelék levével. A káposztába keverés után főzzük még 10 percig, hogy besűrűsödjön. Mivel ebben az esetben a szójapörkölt elmarad, 1 kg káposztát használjunk hozzá, és 6 dl, illetve 7 dl vizet öntsünk rá.

270. Kelkáposztafőzelék

70 dg megtisztított kelkáposztát a torzsája és a vastag főerek nélkül vágjunk kb. 2 cm széles szeletekre, majd folyó víz alatt alaposan mossuk meg. 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és 2 evőkanál étolajon egy nagyobb edényben dinszteljük üvegesre. Tegyük bele a feldarabolt kelkáposztát, adjunk hozzá 1 púpozott mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és fél mokkáskanál őrölt köménymagot vagy majoránnát. Utána engedjük fel 7 dl vízzel, reszeljünk bele 2 gerezd fokhagymát, és fedő alatt főzzük 10 percig, amíg a káposzta félig megpuhul. (Nyáron a zsenge kelkáposztára csak 6 dl vizet öntsünk.) Közben 25 dg mosott burgonyát hámozzunk meg, vágjuk kb. 1 centiméteres kockákra, és újból megmosva tegyük a félig megfőtt kelkáposztához. Főzzük még kb. 20 percig, amíg a káposzta és a burgonya megpuhul, majd 2 evőkanál liszthez adjunk annyi olajat amennyit felvesz, és élénk tűzön, állandóan kevergetve, és habzásig hevítve készítsünk belőle rántást. Vegyük le a tűzről, hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen, és öntsük a főzelékbe. Utána gyakran megkeverve főzzük még 5 percig, hogy besűrűsödjön. Berántás előtt a kelkáposztán annyi víz maradjon, hogy félig ellepje.

Melegen, feltéttel tálaljuk. Szójapörkölttel, tejfölös szójapaprikással vagy gombás szójafasírttal fogyasztva érvényesül leginkább az íze. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk rá egy kis vizet, és forraljuk fel. A többi káposztás étellel (töltött káposzta, székelykáposzta) ellentétben a kelkáposztafőzelék nem fagyasztható le. A főtt krumpli ugyanis nem bírja a fagyasztást. A mélyhűtés során megkásásodik, gusztustalanná válik. Ha szükséges a lefagyasztása, tálalásnál villával nyomkodjuk szét a burgonyakockákat, és keverjük a főzelékbe. Így ehetővé válik. A kelkáposzta egyébként semmilyen károsodást sem szenved a mélyhűtéstől. Jól bírja a fagyasztást.

A piacon vagy a zöldségboltokban ritkán találunk éppen akkora kelkáposztát, amelyre szükségünk lenne. Ha a kereskedő nem hajlandó kettévágni, vegyük meg az egészet, és a másik felét később használjuk el. Mi ne vágjuk ketté otthon, mert így kiszárad. Szedjük le róla a külső leveleket, amíg súlyának valamivel több mint a fele marad vissza.[560] A maradék fej hetekig tárolható. Ne tegyük nejlonzacskóba, mert befülled, és megrothad. Rakjuk a hűtőszekrény zöldségtároló fiókjába.

[560] Vegyünk egy 1,5 kilogrammos fejet, és a maradékból készítsünk Kelkáposztás tésztát. (Három recept közül válogathatunk.)

Ott nem szárad ki. Ha száraz a lakás levegője, csomagoljuk be papírba. Amennyiben valaki nem tudja elviselni a **kelkáposzta**[561] főzésekor tapasztalható intenzív szagot, használhat helyette **kínai kelt**[562] is. A jellegtelen ízű kínai kelből készült főzelék azonban korántsem lesz olyan finom, mint az eredeti változat, és kevesebb vitamint tartalmaz. Másik hátránya, hogy meglehetősen gazdaságtalan kelkáposzta. Mivel a vastag főerek itt sem használhatók, a kétharmadát el kell dobni. A kontinentális kelkáposztánál ez az arány csupán egyharmad. Nagy előnye azonban, hogy az arra hajlamosaknak nem okoz felfúvódást. A kínai kel világosabb (sárgászöld) változata a **napa kel**. Hossza és átmérője is kisebb. Levelei zártabbak, kis tömzsi hengert alkotnak. Speciális változata a **szu csoi**. Csak annyiban tér el a napa keltől, hogy nyújtott. Átmérője kisebb, és valamivel hosszabb nála. Ízük, falhasználási módjuk nem különbözik a kínai keltől. Mivel nem alkotnak különálló fajt, latin nevük is ugyanaz.

A kelkáposztának nem ez az egyetlen különleges változata. Már nálunk is általánosan termelt fajta a **zöld kelkáposzta**[563]. Íze ugyanolyan, mint a hagyományos kelkáposztáé, és kifejlődve is megtartja élénkzöld színét. Jellegzetessége, hogy termése több hónapon át levelenként is szedhető, bár a piacokon kifejlett fejként árulják, az oldallevelekkel együtt. Ha magunk termesztjük csak az oldalleveleket szedjük le róla, mert a belső levelek sértetlensége esetén a növény továbbfejlődik, magától megújul. A hagyományos őszi fajtával szemben már nyár elejétől fogyasztható, de téli tárolásra nem alkalmas.[564] (Vigyázzunk a főzésével! A zöld kelkáposzta külső, haragoszöld levelei nehezen puhulnak. Ezeket célszerű előfőzni. A belső világoszöld leveleket akkor adjuk hozzá, amikor kissé megpuhultak. Rá 10 percre mehet bele a krumpli. Magas nedvességtartalma miatt a zöld levelű kelkáposztához csak 6 dl vizet adjunk.) A téli tárolásra szolgáló, ősszel betakarított kelkáposzta sárgászöld színű. Ennek is vannak külső levelei, de a fehér káposztához hasonlóan ezeket leszedik róla, hogy kevesebb helyet foglaljon. Ősszel mindkét fajta kapható a piacon. A tömörebb fejű sárgászöld változat gyorsabban puhul, a zöld levelű változatban viszont több a C-vitamin.

A különleges fajták kedvelői **fodros kelkáposztát**[565] is használhatnak. Erre azonban csak a kiskerttel rendelkezőknek van lehetőségük, mert annyira ritka fajta, hogy a piacon nem kapható. Jellegzetessége, hogy nem fejesedik be, hullámos levelei önállóak maradnak. A zöld mellett van egy vörös vagy inkább lila változata is. A fodros kelkáposzta attraktív változata a **dísz kelkáposzta**[566] Azért hívják így, mert különleges, virágszerű lombozata van. A zöld változat közepét fehér, míg a vörösét lila levelek tarkítják. Kesernyés levelei ehetők, de nem annyira finomak, mint a többi kelkáposztáé, ezért többnyire dísznövényként ültetik. (Ősszel a piacon nálunk is kapható. A hobbikertészek dísznövényként termesztik és árulják.) A zsenge, kisméretű fejek vázába is rakhatók. (Ha fogyasztani szeretnénk, forrázzuk le, majd hideg vízzel öblítsük át. Ezáltal a kesernyés íz nagymértékben csökken. Ezt követően bebarnul a levelük. A tányéron korántsem lesznek olyan szépek, mint a vázában.)

Speciális változata a **virágzó kelkáposzta**[567]. Nevét onnan kapta, hogy ránézésre egy csokor virágnak tűnik, holott ez is ehető kelkáposzta. (A dísz kelkáposztához hasonlóan csak télen fogyasztható. Akkor van jó íze, amikor már megcsípte a dér.) Ennek is van zöld és fehér változata. A két virágszerű kelkáposzta könnyen megkülönböztethető egymástól, mert a dísz kelkáposztának kerekded, míg a virágzó kelkáposztának tollas, a szibériai kelhez vagy a páva brokkolihoz hasonló levelei vannak. Emiatt angolul páva kelnek (peacock kale) nevezik. Egyik sem bírja a meleget, ezért szubtrópusi országokban nem termeszthetők. Talajban nem válogatós. Mivel a dísz kelkáposzta és a virágzó kelkáposzta levelei önállóan fejlődnek, a kelfélék családjába sorolták. Tulajdonképpen a

[561] **Brassica oleracea** convar. **capitata** var. **sabauda + Brassica oleracea** convar. **capitata** var. **bullata**
[562] **Brassica pekinensis**
[563] **Brassica oleracea** convar. **capitata** var. **sabauda + Brassica oleracea** convar. **capitata** var. **bullata**
[564] Hűtőházakban, +1 °C-ra hűtve és 95% szén-dioxid, valamint 5% oxigéntartalmú levegőben tárolva azonban sokáig megmarad. Ezért nagyobb piacokon és a szupermarketekben télen is kapható.
[565] **Brassica oleracea** convar. **sabauda** var. **fimbriata**
[566] **Brassica oleracea** convar. **sabauda** var. **floris**
[567] **Brassica oleracea** convar. **sabauda** var. **peacock**

fodros kelkáposzta is a kel családhoz tartozik. Csak azért maradt a kelkáposzta családban, hogy ne tévesszük össze a fodros kellel.

A be nem fejesedő fajták közül legismertebb az **amerikai kelkáposzta**[568]. Nálunk nem termesztik, de az Egyesült Államokban nagy népszerűségnek örvend. Fajtaválasztéka igen gazdag, ami leveleinek cizelláltságban mutatkozik meg. Széles, ovális levelei egyenként szedhetők. Ajánlatos a külső leveleket szedni, mert így a középső levelek folyamatosan megújulnak, és a fagy beálltáig ellátják a családot főzelék alapanyaggal. Aki nem rendelkezik kerttel, az a piacokon és a szupermarketekben is beszerezheti. Miután az eladásra termesztett amerikai kelkáposztának is a külső leveleit szedik le, ezért kötegelve árulják.

A fehér káposzta különleges változata a **portugál káposzta**[569]. Mángoldszerű vastag, fehér erezete folytán **bordás káposztá**nak is nevezik. Jellegzetessége, hogy nem fejesedik be. Ezért a kerekded, széles leveleit fogyasztják. Édeskés és kissé kesernyés íze intenzívebb, mint a fejes káposztáé. Könnyen termeszthető, és magas hozamot biztosít. Meleg- és fagytűrő fajta. Zsenge állapotában kell betakarítani, mert teljesen megérve vajpuha, lédús levelei rágóssá válnak. Ritka fajta, kereskedelmi forgalomba nem kerül. Csak a hobbikertészek foglalkoznak vele. Ha mi is termeszteni szeretnénk, mindig a külső leveleit szedjük, mert a belsők tovább fejlődnek. Így folyamatosan ellát bennünket káposztalevéllel. Magvait tavasszal vetik, de az októberben ültetett példányok télen is biztosítanak számunkra friss káposztalevet. Főleg főzeléket készítenek belőle, de zöldségsalátákba nyersen is használható. Portugáliában ebből készül a híres nemzeti étel, a caldo verde (zöld leves). Gyógynövényként is használható. A fehér káposztához hasonlóan főleg fertőzött sebek borogatására, tisztítására használják. Középső erének eltávolítása után köszvény és reuma kezelésére szintén alkalmas. A portugál káposztát sokan összetévesztik az amerikai kelkáposztával. Nem véletlenül, külsőre és ízre is nagyon hasonlítanak egymásra. Az egyetlen különbség köztük az, hogy a portugál káposzta szára és erezete vastagabb.

A **takarmánykáposzta**[570] vagy **marhakáposzta** vagy **bélkáposzta** zöld levelei ugyanúgy külön állnak, mint az amerikai kelkáposztáé vagy a portugál káposztáé, de vékonyabbak nem annyira húsosak. C-vitamin-tartalmuk igen magas, viszont nem túl finomak. Ezért bár ehetők, emberi táplálkozásra nem termesztik. Jobbára állati takarmányozásra használják. Felaprítva nemcsak összetett gyomrú állatoknak, hanem sertésnek, baromfinak is adható. Németországban kezdték termeszteni a 19. században, onnan terjedt át Angliára, a Németalföldre és Franciaországra. Magyarországon a 20. század elején jelent meg. Főleg hobbikertészek termesztik. Nem a leveleiért, hanem a száráért. A takarmánykáposzta ugyanis meglehetősen magas növény. A pálma kelhez hasonlóan magassága az 1-2 métert, szárának vastagsága pedig a 8-10 centimétert is elérheti. Ebben a vastag szárban ehető, a karalábéhoz hasonló ízű és állagú bélállomány található. Innen ered harmadik neve a **bélkáposzta**, vagy angolul velőszárú káposzta. Létezik egy fodros levelű, valamint egy vörös színű változata is. A piacon, szupermarketekben ezt a káposztát se keressük, mert csak a hobbikertészek termesztik. Mind minden kelnek, ennek levelei is csak akkor fogyaszthatók, amikor a dér már megcsípte. Szárának párolt zöldségként hasznosítható bélállománya azonban bármikor ehető.

A teljesség érdekében célszerű még megemlíteni a vadkáposztát. A **vadkáposzta**[571] vagy **évelő kel** a káposztafélék őse. Az ókori Görögországban és a Római Birodalomban ez volt a káposzta. Már csak Észak-Afrikában terem szabadon. Európából kiszorították a nemesített változatai. Ősztől tavaszig szedhető. Mint minden vadnövénynek, ennek a káposztának is intenzív íze van. Levelei csak zsengén fogyaszthatók, mert később rágóssá válik. Sokan a sárga virágját is belefőzik az ételbe, mivel olyan íze van, mint a brokkolinak. Jellegzetessége ennek a káposztának, hogy évelő. Így nem kell minden évben újra vetni. Mély gyökerei folytán jól bírja az átültetést is. Ezzel azonban csak a hobbikertészek foglalkoznak, mert a hibridizált káposztafajták jobban kielégítik a fogyasztók igényeit.

---

[568] **Brassica oleracea** convar. **acephala** var. **viridis**
[569] **Brassica oleracea** var. **costata**
[570] **Brassica oleracea** convar. **acephala** var. **medullosa** ’viride’**+ Brassica oleracea** convar. **acephala** var. **medullosa** ’rubra’
[571] **Brassica oleracea** var. **oleracea**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A fejes káposzta kevesek által ismert változata a **csúcsos káposzta**[572]. A vadkáposztából fejlődött ki jóval korábban, mint a fejes káposzta. Jellegzetessége, hogy levelei nem borulnak be, hanem csak egymáshoz simulnak. Ettől kúp alakú lesz. A levelek lazán fekszenek egymásra, és kisebb a torzsája. Finom erezetű levelei a fejes káposztánál könnyebben emészthetők. Íze intenzívebb, kellemese édeskés, de nem bírja a hőkezelést. 10 percnél hosszabb sütés, főzés esetén zamatanyagai lebomlanak. Ezért főleg nyers salátát készítenek belőle, vagy savanyítják. Állaga ropogós, kiváló saláta-alapanyag. Sok vitamin és ásványi anyag található benne. A csúcsos káposzta Németországban igen kedvelt fajta. Nálunk nem termesztik, pedig gazdaságosan termeszthető, mivel sűrűn ültethető.

Kevesen tudják, hogy a kelkáposztában igen nagy mennyiségű lutein és zeaxantin van. Ezek a hőkezelés hatására is megmaradó karotinszármazékok javítják a látást, és csökkentik a tüdőrák kialakulásának veszélyét. Magyarországon még csak a különlegességek kedvelői ismerik a kínai kel rokonát, a **bordás kel**t[573], és a kelkáposzta speciális fajtáját a **leveles kel**t[574]. Ez utóbbi két fajtát nem főzelékként, hanem salátaként fogyasztják. A nyugati nagyvárosok piacain mindenütt árulják. A bordás kel nagyon hasonlít a mángoldra, ezért sokan összetévesztik vele. Angol nyelvterületen kínai zellerkáposztának nevezik, mert szára úgy néz ki, mint a zelleré. A szakirodalom szerte a világon gyakran említi az eredeti kínai nevén: **bok csoi**, illetve **pak csoi**. A szára általában széles, de léteznek keskeny szárú, bordamentes változatok is. Ezek inkább hasonlítanak a mángoldra, mint a bordás kelre. A piacon csak egy módon tudjuk megkülönböztetni őket: A mángold leveleit általában egyenként szakítják le, és csokorba kötve árulják, míg a **kínai mángold**ot a levelek alatt metszik le a gyökérről, és egységes fejként forgalmazzák.

A bordás kelnek van egy kevésbé ismert vörös levelű változata is. Ezen túlmenően létezik két kisebb (**bébi** és **törpe**) változata, melyek csak annyiban különbözik a normál méretűtől, hogy a fehér száruk rövidebb. A keleti káposztafélék és saláták száma oly nagy, hogy szinte már áttekinthetetlen. Úgy látszik, hogy a kínai botanikusok ezt is kevésnek találták, mert elkezdték ezeket az egzotikus növényeket is keresztezni egymással. A bordás kel hibridizációjának eredménye a **dzsoi csoi**[575], ami annyira új, hogy külföldön még nevet sem tudtak adni neki. Így mindenütt a világon az eredeti kínai nevén említik. A dzsoi csoi csak annyiban különbözik a bordás keltől, hogy fényes levelei sötétzöldek, a szára pedig lágy és nedvdús. Emiatt a dzsoi csoi nehezebb, fajsúlyosabb, mint a bordás kel.

A bordás kel lényegesen eltérő kinézetű változata a **tajvani bok csoi**[576]. Leginkább a keskeny szárú bordás kelhez hasonlít, de a színe nem fényes sötétzöld, hanem fénytelen világoszöld. Olyan a színe, mint a nálunk általánosan termesztett fejes salátáé. Az íze azonban zamatosabb, az állaga pedig ropogós. Különálló leveleinek hossza 8-12 cm. A kínai konyhában ez a fajta is nagyon kedvelt. Külön nevet is adtak neki. Nemzetközileg ismert neve: **san feng**. Legnagyobb mennyiségben Tajvan szigetén termesztik. Magas a C-vitamin, kalcium- és egyéb ásványianyag-tartalma. A hosszú tárolást nem bírja. Lehetőleg még a vásárlás napján fel kell dolgozni. Salátába itt is csak a levele használható. Bordája párolva ehető.

A pálmalevélszerűen szétterülő leveles kel nem borul be, mint a hagyományos kelkáposzta, hanem önálló, keskeny leveleket hoz. Hosszúkás, sötétzöld levelei nem simák, hanem hullámosak. Sokak szerint a leveles kel a pálma kel bokros változata. A valódi **pálma kel**[577] azonban úgy néz ki, mint egy kisméretű pálmafa. A kellevelek egy 1-2 méter magas fa koronájaként fejlődnek ki. Mások szerint a pálma kel a leveles kel megnyúlt változata. Bár a folyamatosan növekvő, alján lekopaszított levelű leveles kel szára hasonlít a pálma kel törzséhez, a két növény nem ugyanaz. A leveles kelhez hasonlóan a pálma kel is akkor a legfinomabb, amikor a dér megcsípi, vagyis leveleit a tél beállta előtt nem célszerű leszedni. Enyhébb telek esetén kint hagyható a kertben, a kelbimbóhoz

[572] **Brassica oleracea convar. capitata**
[573] **Brassica rapa** var. **chinensis + Brassica campestris** var. **chinensis**
[574] **Brassica oleracea** convar. **acephala** var. **sabellica**
[575] **Brassica rapa** var. **chinensis ’ joi choi’ + Brassica campestris** var. **chinensis**
[576] **Brassica rapa** var. **chinensis ’san feng’**
[577] **Brassica oleracea** convar. **acephala** var. **palmifolia + Brassica oleracea** var. **palmifolia**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

hasonlóan nem fagy el. A leveles kelnek létezik egy fodros fajtája, a **fodros kel**[578], amely annyira hullámos, hogy szinte már szivacsszerű. A nagy vitamintartalmú fodros kel szintén fagyálló, télen a hó alól is betakarítható. Kirívó megjelenése folytán sokan dísznövényként is termesztik. Ezzel még nem merült ki a választék, mert a fodros kelnek is van egy különleges változata, a **bodros kel**[579]. Ennek levele már oly mértékben fodros, illetve bodros, hogy vastagsága megegyezik a szélességével. Egyébként a fodros kel és a bodros kel a legfinomabb leveles káposzta, de csak télen fogyaszthatók. Nyáron ugyanis meglehetősen keserűek. Akkor válnak ehetővé, amikor megcsípte őket a dér. A fagy állagromlás nélkül lebontja a levelekben levő keserűanyagokat. Mind leveles kelnek, mind a fodros kelnek, mind pedig a bodros kelnek létezik egy vörös vagy inkább lila színű változata is.

Az „acephala” családba tartozó kelfélék leveleit is úgy kell szedni, mint a be nem fejesedő kelkáposzták leveleit. Mindig a külső leveleket kell eltávolítani. Közben a száruk folyamatosan növekedik, az új levelek már magasabban fejlődnek ki. Szezon végére a fodros kel és a bodros kel lekopasztott szára az 1 méter hosszúságot is elérheti. Ebben az állapotában nagyon hasonlít a pálma kelhez, de a pálma kel levele nem bodros, nem is fodros, hanem csak hullámos. A salátákhoz hasonlóan a kelféléknek is számtalan különleges fajtája van még, de ezeket csak a szakirodalom említi. A speciális fajták közül csupán a **szibériai kel**[580] vagy más néven orosz kel vált ismertté, az Egyesült Államokban nagyüzemi módszerekkel is termesztik. Vékony levele és enyhébb íze folytán alkalmasabb salátakészítésre, mint a kelcsalád többi tagja. Levele nem hullámos, hanem sima, és a széle csipkés. A zöld levelű mellett vörös változata is van. Ennek szürkészöld levelei lila erezetűek. Zsengén fogyasztva nagyon lágyak és édeskés ízűek.

Első olvasásra a káposzták és a kelkáposzták kavalkádja szédítőnek tűnik, de jelentősen megkönnyíti a köztük való eligazodást, ha látjuk őket. Ennek elősegítése érdekében töltsük le a Kun Elektronikus Könyvtárból a **Kontinentális zöldségek és gyümölcsök** című 32 nyelvű képalbumot. Webcím: https://kunlibrary.net (Ne a HTM változatra kattintsunk, mert ebben nincsenek képek. A meglehetősen terjedelmes tömörített változatot töltsük le.) Különösen a hobbikertészeknek lesz hasznos ennek az albumnak a tanulmányozása. A trópusi, valamint az északi zöldségek és gyümölcsök után érdeklődőknek érdemes letölteni az **Egzotikus gyümölcsök és zöldségek** című képalbumot is.

271. Burgonyafőzelék

1 kg mosott burgonyát hámozzunk meg. Utána újból megmosva vágjuk kb. 1,5 cm széles kockákra. 5 dg vöröshagymát aprítsunk fel, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a feldarabolt burgonyát és dinszteljük még pár percig, majd engedjük fel annyi vízzel, hogy háromnegyedéig ellepje. (Télen a fonnyadt krumplira annyi vizet öntsünk, hogy ellepje.) Tegyünk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot és 2 kisebb babérlevelet, vagy fél mokkáskanál majoránnát. Fedő alatt főzzük kb. 15 percig, amíg a burgonya megpuhul. (Az újburgonya hamarabb puhul, ezért ezt csak 10 percig főzzük.) Végül 1 púpozott evőkanál liszthez adjunk annyi olajat amennyit felvesz, és hevítsük habzásig. Vegyük le a rántást a tűzről, hagyjuk kissé hűlni, majd rakjunk bele 10 dg tejfölt, és tovább kevergetve engedjük fel 1 dl hideg tejjel. Öntsük a főzelékhez, és gyakran megkeverve főzzük még 5 percig.

Ha színesen szeretjük ezt a főzeléket, akkor a tűzről levett rántásra szórjunk negyed mokkáskanál fűszerpaprikát. (A nyári újburgonya sűrítéséhez 2 evőkanál lisztet használjunk.) Melegen tálaljuk. Gombás szójafasírttal, szójás Stefánia vagdalttal, vagy Hagymatokánnyal fogyasztva érvényesül leginkább az íze, de rántott vöröshagymával, Szójapörkölttel, illetve Tükörtojással is finom. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne adjunk hozzá kevés tejet vagy vizet, és forraljuk fel. Az ínyencek kedvence a **Paradicsomos burgonyafőzelék**. Ennek legegyszerűbb előállítási módja, hogy sűrített paradicsomot is teszünk a rántásba. Lehűlése után keverjünk a rántásba 3 evőkanál paradicsompürét.

---

[578] **Brassica oleracea** convar. **acephala** var. **laciniata**
[579] **Brassica. oleracea** L. var. **acephala** var. **fimbriata**
[580] **Brassica napus** ssp. **pabularia**

A változatosság kedvéért ezt a főzeléket elkészíthetjük csicsókából is. Mivel a **csicsóka**[581] hamarabb puhul, csak 10 percig főzzük, és a nagy héjveszteség miatt 1,5 kilogrammot használjunk belőle. Miután a krumplinál alacsonyabb a keményítőtartalma, csak kétharmadáig öntsük fel vízzel, és a berántásához 2 evőkanál lisztet használjunk. Az ínyencek fél mokkáskanál reszelt vagy őrölt gyömbért is tesznek a csicsókafőzelékbe. Mások egy kis csokor apróra vágott kaprot sütnek a rántásba. Ugyanolyan feltétekkel tálalhatjuk, mint a burgonyafőzeléket. A krumplival ellentétben a csicsóka jól bírja a mélyhűtést. Ezért nagyobb mennyiségű főzeléket is készíthetünk belőle, és a maradékot fagyasszuk le. (Vésztartalékként bármikor elővehető.) A kíméletes felengedés érdekében előző nap tegyük át a normál hűtőtérbe, és másnapra állagromlás nélkül kiolvad.

A csicsókát a háborús évek alatt igen nagy mennyiségben termesztették egész Európában. Az agyonfinomított, egészségtelen élelmezés divatja azonban ezt a zöldségfélét is kiszorította a piacról. Újbóli népszerűségéhez jelentősen hozzájárult, hogy több benne a vas, mint a spenótban, és káliumból hétszer annyit tartalmaz, mint a banán, ezért jelentős a vízhajtó, salaktalanító hatása. Sok benne a kalcium, a kovasav és a fehérje is. Vitaminokban szintén bővelkedik. Ezenkívül a csicsóka ötször annyi rostanyagot tartalmaz, mint a krumpli. Ez az ősrégi gumós növény nem csak az emésztésre gyakorol jótékony hatást, hanem könnyen felszívódó cukortartalma révén cukorbetegek is nyugodtan fogyaszthatják. A gyümölcscukor lassú lebomlása és egyenletes felszívódás ugyanis nem emeli meg a vércukorszintet.

Kevésbé ismert a csicsóka gyógyhatása. Fő hatóanyaga az inulin, amely serkenti a szervezet immunrendszerét. Ezt oly módon teszi, hogy a bélben magához vonzza a jótékony baktériumokat. Táplálékul szolgál nekik, elősegíti a szaporodásukat. Amíg a bélflóra káros baktériumainak fő tápláléka a finomított cukor, az immunrendszert segítő probiotikus baktériumok ezen a vízben oldódó nagyméretű roston szaporodnak. Inulin jelenlétében számos ásványi só oldhatósága is javul. Az inulint folyékony rostnak is nevezik, mert előnyösen befolyásolja a bél pH-értékét, és megszünteti a székrekedést. Emellett csökkenti a koleszterin- és trigliceridszintet. Külföldön már sűrítményt, ivólevet és vízben oldható port is készítenek csicsókából. Frissen használva azonban olcsóbb, és több vitamint tartalmaz. Akit zavar az édeskés íze, meghámozva legalább 1 órán át áztassa meleg vízben. Újabban úgy enyhítik az édeskés ízét, hogy burgonyával főzik, fele-fele arányban. Lencsével is főzhetjük együtt, mert az előző eset beáztatott lencse puhulási ideje megegyezik a csicsókáéval. A csicsóka a burgonyához hasonlóan süthető is. (A közepes méretű példányok kb. 10 perc alatt puhulnak meg a sütőben.) Sokak szerint így a legfinomabb. Palacsintába is süthető, vagy nyersen lereszelve salátákat dúsíthatunk vele. A megtisztított és kb. 0,5 centiméteres szeletekre vágott csicsóka párolt zöldségként is igen finom. Ebben az esetben egyáltalán nem zavaró az édeskés íze.

A maradékot papírzacskóban tartsuk, mert légmentesen záródó nejlonzacskóban befülled. Túl sokat ne vásároljunk belőle, mert beszárad. Sokan azért nem kedvelik a csicsókát, mert az eredeti, dudorokkal teli fajta meghámozása meglehetősen próbára teszi a türelmüket, és nagy a héjveszteség is. Ezért a botanikusok olyan új fajtákat nemesítettek ki, amelyek a kiflikrumplira hasonlítanak, így könnyen hámozhatók. A „törpe napsugár” fajtának olyan vékony a héja, hogy már hámozni sem kell. Egyébként vannak, akik a göcsörtös csicsókát sem hámozzák. Körömkefével alaposan körbesúrolják, majd nagyobb darabokra vágva héjastól megfőzik. A burgonya héjával ellentétben a csicsóka héja puhára fő, nem lesz rágós, és nem válik le. Héjastól megfőzve nem olyan gusztusos, de finomabb, és több benne a vitamin. Ha a tűzről levett rántásba fél mokkáskanál fűszerpaprikát keverünk, nem fog látszani a héj a főzelékben.[582] (Párolt csicsókát nem lehet így készíteni, mert mire a vékony szeletek héja megpuhul, a belseje szétmállik.)

A csicsóka jól bírja a fagyasztást, de ily módon történő tárolására nincs szükség. Ez a zöldségnövény ugyanis hidegtűrő. Ha magunk termeljük ezt az igénytelen évelő növényt, akkor októberben az érett gumókból csak annyit szedjünk fel, amennyire szükségünk van, mivel hamar megfonnyad, a földben hagyva viszont a korai fagyot is jól átvészeli. Árnyékos, szélvédett helyen károsodás nélkül

[581] **Helianthus tuberosus** L.

[582] A csicsóka héja puffadást okoz. Aki hajlamos a fokozott bélgázképződésre, inkább hámozza meg.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

áttelel, és kora tavasszal is fogyasztható. A csicsóka biozöldségként is könnyen termeszthető, mert kártevője nincs, így nem igényel vegyszeres növényvédelmet. Ráadásul háromszor annyit terem, mint a burgonya, és a talajminőséggel szemben is igénytelen. Mivel a napraforgóhoz hasonlóan 2-2,5 méter magasra is megnő, kerítés mellé ültessük, hogy ne árnyékolja be a többi növényt.

Mostanában a burgonyafőzeléket más zöldségekkel keverve készítik. Így még finomabb. Legismertebb változata a brokkolis burgonyafőzelék.

272. Brokkolis burgonyafőzelék

70 kg mosott burgonyát hámozzunk meg. Utána újból megmosva vágjuk kb. 1,5 cm széles kockákra. 5 dg vöröshagymát aprítsunk fel, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a feldarabolt burgonyát és dinszteljük még pár percig, majd engedjük fel annyi vízzel, hogy háromnegyedéig ellepje. (Télen a fonnyadt krumplira annyi vizet öntsünk, hogy éppen ellepje.) Szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Fedő alatt főzzük kb. 5 percig, amíg a burgonya félig megpuhul. Közben vágjunk kb. 2 cm széles darabokra 0,5 kg brokkolit. (Mossuk meg, szedjük szét rózsáira, és a száráról burgonyahámozó pengével hántoljuk le a vastag héját.) Adjuk a félig megfőtt burgonyához. Megint engedjük fel annyi vízzel, hogy háromnegyedéig ellepje, és főzzük még max. 10 percig, amíg mindkét zöldség megpuhul. (Télen 450 gramm mirelit brokkolit használjunk hozzá. Ezt már nem kell tisztítani, mert konyhakész. A főzés megkezdése előtt vegyük ki a mélyhűtőből, hogy felengedjen, darabolhatóvá váljon. A fagyasztott brokkolira nem kell vizet önteni, mert a rajta levő zuzmó elegendő nedvességet tartalmaz.)

Végül habarjuk be. 1 evőkanál liszthez adjunk 10 dg 20% zsírtartalmú tejfölt, és engedjük fel 0,5 dl tejjel. Adjunk hozzá 10 dg olvadékony reszelt sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli), és keverjük simára. Öntsük a főzelékbe, és fedő nélkül, gyakran megkeverve főzzük még néhány percig, hogy besűrűsödjön. Melegen tálaljuk. Gombás szójafasírttal vagy szójás Stefánia vagdalttal fogyasztva érvényesül leginkább az íze, de Tükörtojással és Szójapörkölttel is finom. (A húsevők karikákra vágott sült kolbászt raknak rá.) Aki igényli, annak adjunk hozzá friss, ropogós kenyeret. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, öntünk rá kevés tejet, és forraljuk fel. (Előbb melegítsük fel, és csak akkor hígítsuk, ha szükséges.) Ugyanígy készül a **Karfiolos burgonyafőzelék**. (Darabolás előtt a karfiol szárát is hántolni kell.)

Az indiai ízvilágot tükröző finom főzeléket lehet készíteni batátából, illetve ahogy nálunk nevezik édesburgonyából. Annak ellenére, hogy a batáta alapvetően édes és a sütőtökhöz hasonló íze van, sósan is elkészíthető. A batátafőzelék, illetve édesburgonyafőzelék alapanyag ma már minden piacon és szupermarketben beszerezhető.[583] (Ha módunkban áll, vásároljunk lila húsú batátát. Drágább ugyan, de sokkal finomabb, mint a vörös húsú.)

273. Batátafőzelék

Először mossunk, majd hámozzunk meg 1 kg édesburgonyát, és daraboljuk kb. 1 cm széles kockákra. (Hosszában hasítsuk kb. 1 cm széles hasábokra, majd néhányat összefogva deszkán daraboljuk 1 cm széles szeletekre.) Utána 2 evőkanál olívaolajon, gyakran megkeverve dinszteljük pár percig, hogy a pórusai bezáródjanak, és főzés közben ne szivárogjanak ki belőle maradéktalanul az ízanyagai. Miközben sül reszeljünk rá 1 teáskanálnyi friss gyömbért[584], 1 gerezd fokhagymát, és

[583] Sajnos a batáta meglehetősen drága zöldség. A Lidl és a Tesco áruházakban azonban gyakran akciósan, kilónként 200 forinttal olcsóbban árusítják.

[584] A friss gyömbért mosás közben egy teáskanál élével tudjuk legkönnyebben meghámozni. Ha nincs otthon friss gyömbér, fél mokkáskanál gyömbérport használjunk helyette. (A szárított, őrölt gyömbér legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be, és hónapokig megőrzi illóolajtartalmát.)

szórjunk rá 1 evőkanál curry fűszerkeveréket. Jól keverjük át, és öntsünk rá 4 dl kókusztejet[585]. Szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és fedő alatt főzzük kb. 10 percig, amíg a batáta megpuhul. Végül keverjünk bele 1 mokkáskanál citromlevet. Ezt a főzeléket nem kell berántani, mert a kókusztej besűríti. Melegen, tükörtojással a tetején tálaljuk. Friss, ropogós kenyeret adjunk hozzá. Rántott zöldségekkel fogyasztva is finom. Az eredeti receptben pirított zöldségeket (pl. pirított vöröshagymát, csíkokra vágott és olívaolajban gyorsan megpirított kelkáposztát) javasolnak rá feltétként. Ha azt akarjuk, hogy ezek a zöldségek ropogósak legyenek, forró olajba rakásuk előtt forgassuk őket étkezési keményítőbe. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödik, öntsünk rá egy kis vizet, és forraljuk fel.

274. Szárazbabfőzelék

30 dg száraz tarkababot előző este válogassunk majd szűrőkanálban jól mossunk meg, és egy zománcozott edényben áztassuk be 9 dl vízbe. A tavalyi, legalább fél éves szárazbabra 1 liter vizet öntsünk. Másnap tegyünk az áztatóvízbe 5 dg vöröshagymát, 1 púpozott mokkáskanál sót, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, majd fedő alatt főzzük nedvességtartalomtól és fajtától függően min. háromnegyed óráig, amíg megpuhul. A főzés során képződő habot teaszűrővel szedjük le róla. Ha a bab túl sok vizet szívott fel, akkor öntsünk rá még annyit, hogy ellepje. Amikor puhára főtt, távolítsuk el belőle a vöröshagymát, és rántsuk be a főzeléket. 2 evőkanál liszthez adjunk annyi olajat, amennyit felvesz, és élénk tűzön, állandóan kevergetve hevítsük habzásig, majd vegyük le a tűzről. Hagyjuk langyosra hűlni, és állandó kevergetés mellett tegyünk hozzá 10 dg tejfölt. Dolgozzuk simára, majd engedjük fel 1 dl hideg tejjel, és adjuk a puhára főtt babhoz. Végül gyakran megkeverve főzzük még 5 percig, hogy besűrűsödjön. Melegen, feltéttel tálaljuk. Tojáspörkölttel vagy szójapörkölttel érvényesül leginkább az íze. A különleges ízek kedvelői Pirított hagymát rakjanak rá.

Sokan fehér babból készítik ezt a főzeléket. Ennek főzési ideje lényegesen kevesebb, különösen vonatkozik ez a gyöngybabra. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne adjunk hozzá egy kis vizet, és forraljuk fel. Amennyiben elfelejtettük a babot előző este beáztatni, akkor a vízzel együtt forraljuk pár percig, majd a tűzről levéve hagyjuk ázni felhasználásig. Sokan azért mellőzik a száraz hüvelyesek fogyasztását, mert puffaszt. Ez azonban nem vonatkozik a beáztatott babra, borsóra lencsére. Ha a száraz hüvelyesek legalább fél napot hideg vízben áznak, nem vagy csak alig puffasztanak. A puffadás kiváltó oka a tripszin, de a víz kioldja belőle ezt az emésztésgátló enzimet. Ha ez a probléma továbbra is fennáll, akkor a hüvelyesekről le kell önteni az áztató vizet, szűrőkanálban át kell öblíteni, majd öntsünk rá ugyanannyi tiszta vizet. A másik megoldás a hüvelyesek csíráztatása. Amint elkezd csírázni a bab, borsó, lencse, a tripszin eltűnik belőle, és új fehérjék épülnek fel benne, amitől emészthetőbbé válik. A puffadás egyébként is csak a húsevőket gyötri. Aki átáll a vegetárius étrendre, annak egy idő után kitisztul a szervezete, és megszabadul ettől a kellemetlenségtől.

Régen a szárazbabból, szárazborsóból és lencséből készült főzelékeket füstölt kolbásszal fogyasztották. Aki továbbra is ragaszkodik a megszokott ízekhez, használjon füstölt gabonakolbászt. Ezt a bioboltokban kapható húsmentes kolbászt azonban ne főzzük bele a főzelékbe, hanem feltétként tálaljuk. Az adagokra osztott kolbászt grillsütőben melegítsük át, majd a külső héját eltávolítva tegyük a főzelékre. Személyenként 10 dekagrammra van szükség. Egyébként ennek a – Nyers Csaba reformszakács szabadalma alapján – teljes értékű gabonaszemekből készült, és faforgácson füstölt kolbásznak az íze és állaga leginkább a parasztkolbászhoz hasonlítható. (Gyártó és forgalmazó: Bio ABC Kft. Cím: 1053, Budapest, Múzeum krt. 19. Tel: 317 3043.)

Sajnos a viszonteladók kihasználva a biotermékek egyre növekvő népszerűségét, a füstölt gabonakolbász árát is folyamatosan növelték. Ennek tudható be, hogy a húsnál legalább egy nagyságrenddel olcsóbb búzából és árpából készített gabonakolbász ára jelenleg jóval meghaladja az export

[585] A kókusztej legolcsóbban és legjobb minőségben a Lidl áruházban szerezhető be. A 91% kókusztartalmú **Freshona Coconut Milk** 450 forintba kerül. Az Aldi áruházban is ennyibe kerül, de a **Kokosmuss-Milch** kókusztartalma csupán 87%.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

minőségű parasztkolbász árát. Az is érthetetlen, hogy miért kerül a szójavirsli kétszer annyiba, mint a húsból készített változat, amikor az alapanyagként használt szójabab ára a húsnak csupán töredéke. Ráadásul a marhahúshoz hasonlóan ezt az alapanyagot is felpuffasztják, melynek során a térfogata tízszeresére nő. Így csupán néhány százaléknyi szója, és némi fűszer van a műbélben, a többi víz. Aki nem tudja megfizetni ezeket az árakat, a Gabonakolbászt és az ennél is finomabb Szójakolbászt házilag is elkészítheti.

Nyáron sokkal finomabb a főzelék, ha **kifejtett bab**ból készítjük. Ebben az esetben az áztatás természetesen elmarad, a főzési idő pedig kb. 25 perc lesz. Friss babból a szükséges mennyiség 70 dg, és csak 0,5 liter vizet öntsünk rá. A vöröshagymát ne egészben, hanem apróra vágva tegyük bele, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Utána rakjuk hozzá a kifejtett babot, és főzés előtt dinszteljük pár percig. Ha módunkban áll, akkor ez esetben is a homokszínű alapon sötétlila pettyezésű, duzzadt szemű **lángnyelv bab**ot[586] válasszuk. (Ezt a nevet azért kapta, mert piros cirmos hüvelye nagyon hasonlít a tűzből kicsapó lángnyelvhez.) Frissen kifejtve ugyanis mind levesbe, mind főzelékbe ez a legízletesebb babfajtánk. Egyébként zöldbabként is előnyösen használható. Piros foltos hüvelye más babfajtákkal ellentétben akkor sem szálkás, amikor már kezd szemesedni. Mivel magassága a 2,5-3 métert is elérheti, termesztése támasztékot (karót, kerítést) igényel. Ez a bab külföldön is nagyon népszerű. Angol fajtaneve: „Cranberry bean”. Az olaszok „Borlotto” néven termesztik. Olaszországban olyan sokra tartják ezt a babot, hogy „családi ezüst” fajtanéven is emlegetik. Nyáron igen finom főzeléket készíthetünk zsenge **lóbab**ból is. A főzési idő betartására a fejtettbablevesnél leírt okok miatt most is nagyon ügyeljünk. Az ínyencek berántás után 1-2 levélnyi friss borsfűvel ízesítik ezt a főzeléket. Ez nem csak finomabbá teszi, hanem csökkenti a bab puffasztó hatását is. Télen egy csipet szárított borsikafüvet használjunk hozzá.

A szárazbabot legcélszerűbb egy polietilénzacskóba rakva hűtőszekrényben tárolni, mert így biztosan nem zsizsikesedik meg. Ugyanígy lehet megőrizni az állagát a lencsének, és a szárított borsónak is. Ha kicsi a hűtőtér-kapacitásunk, néhány napra tegyük a mélyhűtőbe, mivel a babzsizsik tojásai így is elpusztulnak, majd száraz helyen papírzacskóban tároljuk. Száraz hüvelyeseket lehetőleg piacon árusító kistermelőktől vásároljunk, mert a nagyüzemi termelők a zsizsikesedés elkerülése érdekében vegyszeres permetlével kezelik a termést, vagy kénport szórnak közé. Ezért a boltokban vásárolt babot meleg vízben kell megmosni, sőt másnap az áztatóvizet is célszerű róla leönteni, majd átmosás után ugyanannyi tiszta vizet hozzáadva tegyük fel főni. Így sajnos kiöntjük a hüvelyesekből kioldódó értékes tápanyagokat is, ezért jobb ha konyhakertekből származó babot használunk.

A hazai tarkababok közül kiemelkedő íze van még a **fürjbab**nak[587]. Azért kapta ezt a nevet, mert héjának drapp alapszíne és rajta a barna pettyek nagyon hasonlítanak a fürj tollazatához. A fürjbabnak igen sok eltérő színárnyalatú változata van. Külföldön ezeket „barna pettyes vesebab”-nak hívják. Ízük és állaguk azonos, és szinte nincs is olyan mérsékelt égövi ország, ahol ne termesztenék. Hüvelye éretlen állapotban sötétzöld, az érés előrehaladtával cirmos, éretten szalmasárga. Jellemző még ennek a fajtának a változatosságára, hogy bokorbabként és futóbabként egyaránt termeszthető.[588]

Ha szupermarketben vásárolunk, tartózkodjunk a gyanúsan olcsó babtól. Gyakran előfordul, hogy a megmaradt kétéves babot újracsomagolják, és ismét forgalomba hozzák. Az ilyen bab 2 óra alatt sem puhul meg. Közben elpárolog a leve, amit utólag pótolni kell. Ennél is nagyobb kellemetlenséget okoz, ha a tavalyi babot összekeverik az ideivel. Ilyenkor mire a régi megpuhul, a friss szétmállik. Vele együtt túlfőnek a répák is.[589] A saját termésű maradék babbal rendelkezők úgy old-

[586] **Phaseolus vulgaris** L. var. **vulgaris**

[587] **Phaseolus vulgaris** L. var. **nanus**

[588] Aki többet szeretne megtudni a különféle babfajtákról és felhasználási módjukról, olvassa el az Égig és térdig érő paszulyok című cikket a Magyar Konyha folyóirat 2012 márciusi számában (14-23. oldalak) Aki nem tudná, a paszuly a bab régi, népies neve. Erdélyben ma is így hívják.

[589] Ha garantáltan friss babot szeretnénk vásárolni, menjünk ki a piacra. A magárusok megbízható szállítótól vásárolnak, és minden egyes tételt ellenőriznek, kipróbálnak. Az olajos magvak is itt a legjobb minőségűek és a legolcsóbbak. (A kisebb árrést az alacsonyabb rezsiköltség, az egyszemélyes árusítás teszi lehetővé.)

ják meg ezt a problémát, hogy nagynyomású fazékban főzik meg. A Papin (nálunk kukta) fazék jelentősen lerövidíti a puhulási időt. Mivel zamatos, fajtiszta babhoz nehéz hozzájutni, a kiskerttel rendelkezők jól teszik, ha a jó minőségű termésből eltesznek keveset vetőmagnak. (Az elkorcsosodás elkerülése érdekében a legszebb, legnagyobb szemeket hagyjuk meg erre a célra, és minden évben más helyre vessük.) Ezt azonban nem szabad a mélyhűtőbe rakni, mert elveszti a csíraképességét. A vetőmag zsizsikesedését ne csávázással (vegyszeres permetlével) gátoljuk meg. Rakjunk a vetőmag közé néhány babérlevelet vagy pár gerezd fokhagymát, és tegyük hideg helyre. Ez az ősrégi módszer szintén jó hatásfokkal védi a száraz hüvelyeseket a zsizsikfertőzéstől, illetve a molyosodástól.

275. Gombás babfőzelék

20 dg vöröshagymát tisztítsunk meg, és vágjuk kb. 1 cm széles cikkekre. Mossunk meg 4 közepes méretű paradicsomot, és vágjuk nyolcfelé. Meleg folyó víz alatt mossunk meg 30 dg csiperkegombát, és szárával együtt aprítsuk kb. 1,5 cm széles kockákra. Egy kis csokor megmosott petrezselymet metéljünk apróra. Végül 1 kg friss hüvelyes babot fejtsünk ki, és megmosva ezt is tegyük félre. A nyersanyagok előkészítését követően 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre a hagymát. Adjuk hozzá a gombát, és lassú tűzön, gyakran megkeverve dinszteljük tovább, amíg a kiengedett levét elfövi. Ekkor tegyük bele a kb. 50 dekagrammnyi kifejtett babot, és ezt is dinszteljük pár percig, majd keverjünk hozzá 1 evőkanál paradicsompürét. Öntsünk rá 4 dl vizet, majd szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál kakukkfüvet, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és fedő alatt főzzük 10 percig. Ezután rakjuk bele a felaprított paradicsomot is, és főzzük még kb. 20 percig, amíg a bab megpuhul. Végül rántsuk be a babfőzeléket. 2 evőkanál liszthez adjunk annyi olajat amennyit felvesz, és élénk tűzön, állandóan kevergetve hevítsük habzásig. Keverjük bele az apróra vágott petrezselymet, és vegyük le a tűzről. Hagyjuk langyosra hűlni, majd engedjük fel annyi vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Vékony sugárban öntsük a főzelékbe, és teljes lángon gyakran megkeverve, fedő nélkül főzzük még kb. 5 percig, hogy besűrűsödjön.

Ha a babot az előírt időnél tovább kell főzni, akkor berántás előtt öntsünk a főzelékre annyi vizet, hogy ellepje, különben túl sűrű lesz. Melegen, friss kenyérrel fogyasszuk. Nem csak egytálételként, hanem galuskával, feltétként is tálható. Ebben az esetben 6 személynek elegendő. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha módunkban áll nyáron egy friss kakukkfűágat főzzünk bele, így finomabb lesz. Friss borsfűvel is ízesíthetjük. Beszerzésük nem okoz gondot, mert a piacokon ma már egyre gyakrabban kínálnak friss fűszereket, a legtöbbjük azonban az erkélyre kirakva cserépben is felnevelhető. (Különleges zöldfűszerek a hipermarketekben is kaphatók.) Télen mirelit kifejtett babból és üvegházban termesztett fürtös paradicsomból készítsük ezt a főzeléket.

276. Lencsefőzelék

Előző este tésztaszűrőben, folyó víz alatt mossunk meg 30 dg megtisztított lencsét, tegyük egy zománcozott edénybe, és öntsünk rá 7 dl vizet. Másnap adjunk hozzá 5 dg megtisztított vöröshagymát, 1 púpozott mokkáskanál sót, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és fedő alatt főzzük kb. 15 percig, amíg megpuhul. (Annak érdekében, hogy a hagyma íze jobban kifőjön, a szár felőli végénél metsszük be félig.) A főzés során képződő habot teaszűrővel szedjük le róla. Ha a lencse túl sok vizet szívott fel, akkor öntsünk rá még annyit, hogy ellepje. Utána távolítsuk el belőle a vöröshagymát, és a Szárazbabfőzeléknél leírt módon rántsuk be. Aki szereti, tehet a főzővízbe 1 babérlevelet is. Ebben az esetben az elkészült főzeléket kevés almaecettel savanyítani kell. Melegen, feltéttel tálaljuk. A pikáns ízek kedvelői tálalás előtt belekevernek 1 evőkanál ecetes tormát. Az ínyencek egy csipetnyi reszelt citromhéjjal és pár csepp citromlével tárják fel a lencse ízét.

Mások sűrített paradicsommal dúsítják a lencsefőzeléket. (Lehűlése után keverjünk a rántásba 3 evőkanál paradicsompürét.) Régebben rostonsült virslivel fogyasztották a lencsefőzeléket. Ezt most is megtehetjük. Személyenként 2 db szójavirsliről fejtsük le a műbélburkolatot, és keresztben kb. fél centiméterenként vagdossuk be vastagságának feléig. Utána grillsütőbe rakva pirítsuk, amíg a virslik bevagdosott teteje rózsaszíromszerűen szétnyílik. Forrón helyezzük a kimert főzelék tetejére.

1 szelet frissen sütött Graham-kenyérrel fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Lefagyasztani nem lehet, mert a főtt lencse és a főtt bab felengedés után megkásásodik, ehetetlenül gusztustalan lesz.

Sütőtökös lencsefőzelék

Előző este szűrőkanálban mossunk meg 25 dg lencsét, és áztassuk be kb. 8 dl vízbe. Másnap magozzunk ki, és héjazzunk le 20 dg sütőtököt, majd vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. (Tisztított mennyiség.) Utána hámozzunk meg 40 dg paradicsomot. (A paradicsom héját legkönnyebben úgy tudjuk lehúzni, hogy kb. fél percre forró vízbe dobjuk.) Vágjuk kb. 1,5 cm széles kockákra, és ezt is tegyük félre. 10 dg vöröshagymát metéljünk apróra, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, szórjunk rá 1 evőkanál apróra vágott friss rozmaringlevelet, és 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre.[590] (Télen 1 mokkáskanál szárított, őrölt rozmaringlevelet szórjunk rá.) Adjuk hozzá az apróra vágott sütőtököt, és ezzel is dinszteljük pár percig. Tegyük rá a feldarabolt paradicsomot, a leszűrt lencsét, és öntsünk rá 1,4 dl vizet. Szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és lefedve főzzük kb. 10 percig, amíg a lencse megpuhul. Melegen, feltéttel tálaljuk. Friss, ropogós kenyérrel fogyasszuk. (Gombás szójafasírt, Szójás Stefánia vagdalt, szójavirsli[591] vagy tükörtojás feltétekkel fogyasztva a legfinomabb.) Hűtőszekrényben tároljuk.

A lencsefőzelék mindenütt a világon ismert, csak külföldön nem használnak rántást, illetve habarást a sűrítéséhez. Vagy önmagával sűrítik (a lencse egy részét turmixolják, majd visszarakják), vagy csak annyi vizet adnak hozzá, hogy megpuhulva főzelék sűrűségű legyen. Ez utóbbi változat nem a legjobb ízű. Ezen úgy segítenek, hogy a nyugati országokban tejszínt, a keleti országokban, pedig kókusztejet tesznek bele. Így készül az indiai lencsefőzelék is, erősen fűszerezve. Olyan fűszereket használnak hozzá, melyekkel a curry egytálételeiket ízesítik. Ennélfogva ez a változat nem más, mint lencsecurry.

277. Lencsecurry

Előző nap szűrőkanálban mossunk meg, majd áztassunk be 35 dg lencsét kb. 1,5 liter vízbe.[592] Másnap szórjunk bele 1 teáskanál sót, és fedő alatt főzzük kb. 10 percig, amíg teljesen megpuhul. Közben 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 4 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjunk hozzá, 2 evőkanál sűrített paradicsomot, 1 teáskanál kurkumát, 1 mokkáskanál szárított kakukkfüvet, fél mokkáskanál őrölt kardamommagot[593], fél mokkáskanál őrölt gyömbért, negyed mokkáskanál őrölt borsot, negyed mokkáskanál őrölt fahéjat, negyed mokkáskanál őrölt szegfűszeget, negyed mokkáskanál őrölt koriandermagot, negyed mokkáskanál őrölt római köményt és egy csipet őrölt szerecsendiót.[594] Az intenzív ízek kedvelői fél mokkáskanál csípős paprikakrémet is tehetnek bele. (Ha nem készítettük elő a fűszereket, vegyük le a lábast a tűzről, különben megég a hagyma.)

---

[590] Dinsztelés közben állandóan kevergessük. Ha zománcozott lábast használunk, a leégés elkerülése érdekében tegyünk alá lángterelőt.

[591] A szójavirsli legkönnyebben bioboltokban szerezhető be. Ez a szójaizolátumból gyártott változat ízre és állagra megtévesztésig hasonlít a 10% marhahúsból és 90% vízből álló, enzimekkel felpuffasztott eredeti virslire. Készítsünk belőle rostonsült virslit. Személyenként 2 db szójavirsliről fejtsük le a műbélburkolatot, és keresztben kb. fél centiméterenként vagdossuk be vastagságának feléig. Utána grillsütőbe rakva pirítsuk, amíg a virslik bevagdosott teteje rózsasziromszerűen szétnyílik. Forrón helyezzük a kimert főzelék tetejére.

[592] Az ínyencek francia pui lencsét vagy fekete lencsét használnak hozzá.

[593] Beszerzése előtt olvassuk el a kardamomról írt ismertetőt az V. fejezetben.

[594] A curry fűszerkeverékben nincs kakukkfű. Van viszont a fentieken kívül őrölt görögszénamag, őrölt édeskömény-mag, őrölt mustármag és őrölt ánizsmag. Kísérletező kedvű háziasszonyok ezekkel a fűszerekkel is ízesíthetik a lencsecurryt. Amennyiben sikerült a család ízlésének leginkább megfelelő fűszerkeveréket kikísérletezni, készítsünk belőle nagyobb mennyiséget. Így következő alkalommal nem kell egyenként méregetni a fűszereket. Akinek ehhez nincs kedve vagy ideje, a fenti fűszerek helyett szórjon a hagymákra és a sűrített paradicsomra 1 evőkanál curry fűszerkeveréket. Ez a curry nincs úgy túlfűszerezve, mint az indiai ételek. Aki a valódi indiai ételekhez van szokva, 1 teáskanál helyett 1 evőkanál kurkumát tegyen bele, illetve 2 evőkanál curry fűszerkeveréket használjon hozzá.

Jól keverjük össze, és öntsünk rá kb. 1 dl kókusztejet[595]. Ismét megkeverve forraljuk fel, majd tegyük bele a leszűrt lencsét. Adjunk hozzá negyed mokkáskanál sót, és öntsünk rá 3 dl kókusztejet. Továbbra is állandóan kevergetve főzzük egy-két percig, hogy az ízek összeérlelődjenek. Zárjuk el alatta a lángot, és fedő alatt hagyjuk fogyasztható hőmérsékletre hűlni. Friss, ropogós kenyérrel egytételként tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, kevés tejjel hígíthatjuk. (Ezt akkor tegyük meg, amikor felforrósodott, mert melegítés közben hígulni fog.) Ugyanígy készül a **Babcurry**. Ez esetben 35 dg tarkababot áztassunk be, majd főzzünk puhára 2 liter sós vízben. A bab főzési ideje kb. háromnegyed óra. (Érdemes a számunkra leginkább megfelelő fűszerkeveréket kikísérletezni, mert ezek a főzelékváltozatok nagyon finomak.)[596]

278. Szárazborsófőzelék

Előző este tésztaszűrőben, folyó víz alatt mossunk meg 30 dg megtisztított felesborsót, és tegyük egy zománcozott fazékba, majd öntsünk rá a szárazságától függően max. 9 dl vizet. (Az idei, csupán 1-2 hónapos szárazborsóra 8 dl, míg a zöld színűre 7 dl vizet öntsünk.) Másnap adjunk hozzá 5 dg vöröshagymát, 2 gerezd fokhagymát és 1 púpozott mokkáskanál sót, majd fedő alatt lassan főzzük max. 40 percig, amíg szétfő. Ha a sárga vagy zöld színű szárazborsó túl sok vizet szívott fel, akkor öntsünk rá még annyit, hogy ellepje, és a főzés során képződő habot teaszűrővel szedjük le róla. Végül távolítsuk el belőle a hagymákat, és a Szárazbabfőzeléknél leírt módon rántsuk be. (Van, aki fogvájót szúr a nyers fokhagymagerezdekbe, így könnyebben megtalálja őket. Mások belereszelik, így utólag nem kell kihalászni.) Melegen, feltéttel tálaljuk. Régebben főtt kolbásszal fogyasztották ezt a főzeléket. Továbbra sem kell lemondanunk a megszokott ízről, mert a lecsókolbász Szójakolbásszal helyettesíthető. Ezt a húsmentes biokolbászt azonban ne főzzük bele a főzelékbe, hanem feltétként tálaljuk. Az adagokra osztott kolbászt bontsuk ki a celofánból, és grillsütőben átmelegítve tegyük a főzelékre. Személyenként 10 dekagrammra van szükség.

Ez a főzelék elkészíthető szárított **csicseriborsó**ból is. Ezt a kellemes ízű borsót nem szükséges szétfőzni, mert teljes keresztmetszetében egyenletesen puhul. A csicseriborsóból készült főzelék nagyon hasonlít az arab **hummusz**hoz. A különbség csupán annyi, hogy az arabok a megfőtt csicseriborsót pépesítik, és sóval, őrölt borssal, áttört fokhagymával, tahinivel, citromlével, valamint olívaolajjal ízesítve, habarás nélkül fogyasztják. Tálalásának leggyakoribb módja, hogy kígyóuborkából vastag szeleteket vágnak, enyhén megsózzák, és egy-egy teáskanál hummuszt raknak rá. Végül kevés joghurtot halmoznak a tetejére. Az ínyencek joghurt helyett olívabogyót tesznek rá. A hummuszt sült húsok mellé köretként is tálalják, és gyakran fogyasztják az utcán, pitába töltve. Egyébként a hummusz[597] íze nagyon hasonlít a Falafelhez. Érdemes mindkettőt kipróbálni, gazdagítani velük az étrendünket.

Ínyencek számára ajánlott a csicseriborsófőzelék indiai változata az önmagában fogyasztható mentás csicseriborsócurry.

279. Mentás csicseriborsócurry

Előző nap szűrőkanálban mossunk meg, majd áztassunk be 35 dg csicseriborsót kb. 2 liter vízbe. Másnap szórjunk bele 1 teáskanál sót, és fedő alatt főzzük kb. háromnegyed óráig, amíg teljesen megpuhul. Közben metéljünk apróra 1 púpozott evőkanálnyi borsmentalevelet, majd hámozzunk meg 30 dg paradicsomot. (A paradicsom héját legkönnyebben úgy tudjuk lehúzni, hogy kb. fél percre forró vízbe dobjuk.) Vágjuk kb. 1 cm széles kockákra, majd metéljünk apróra 10 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 4 evőkanál olívaolajon, állandóan kevergetve dinszteljük

[595] A kókusztej legolcsóbban és legjobb minőségben a Lidl áruházban szerezhető be. A 91% kókusztartalmú **Freshona Coconut Milk** 450 forintba kerül. Az Aldi áruházban is ennyibe kerül, de a **Kokosmuss-Milch** kókusztartalma csupán 87%.
[596] A magyaros ízek kedvelői használják a **Lencseragu** vagy a **Lencse bakonyi módra** recepteket.
[597] A hummus arabul csicseriborsót jelent. Kiejtés: hummúsz

üvegesre. (Ha zománcozott lábast használunk hozzá, tegyünk alá lángterelőt.) Szórjunk rá 1 evőkanál curry fűszerkeveréket, negyed mokkáskanál őrölt római köményt, fél mokkáskanál csípős paprikakrémet és reszeljünk rá 1 teáskanálnyi friss gyömbért. (A friss gyömbér héját leggyorsabban egy kiskanállal tudjuk lekaparni. Szükség esetén a friss gyömbér fél mokkáskanál gyömbérporral helyettesíthető. Ha nem készítettük elő a fűszereket, vegyük le a lábast a tűzről, különben megég a hagyma.)[598]

Adjuk hozzá az összevagdalt paradicsomot kicsorgott levével együtt. Forraljuk fel, de ne süssük. Öntsünk rá kb. 1 dl kókusztejet és locsoljunk rá 1 mokkáskanál citromlevet. Megkeverve ismét forraljuk fel, majd tegyük bele az összevágott mentalevelet és a leszűrt csicseriborsót. Adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, és öntsünk rá 3 dl kókusztejet. Továbbra is állandóan kevergetve főzzük pár percig, hogy az ízek összeérlelődjenek. Zárjuk el alatta a lángot, és fedő alatt hagyjuk fogyasztható hőmérsékletre hűlni. Pirított kenyérrel egytálételként tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, kevés tejjel hígíthatjuk. (Ezt akkor tegyük meg, amikor felforrósodott, mert melegítés közben hígulni fog.) Aki kedveli az indiai ételeket, és szereti a csicseriborsót, próbálja ki a curry szószból készített Csicseriborsós curry receptjét is.

A csicseriborsófőzelék másik különleges változata a spenótos csicseriborsócurry. Ehhez sem kell sok fűszer, mert fő ízesítője a curry fűszerkeverék.

280. Spenótos csicseriborsócurry

Előző este vegyük ki a mélyhűtőből 450 gramm összevágott spenótot[599], és tegyük át a normál hűtőtérbe, majd szűrőkanálban mossunk meg, és áztassunk be 25 dg csicseriborsót kb. 1,5 liter vízbe. Másnap szórjunk bele 1 teáskanál sót, és fedő alatt főzzük min. háromnegyed óráig, amíg teljesen megpuhul. Szűrjük le, és meleg vízzel öblítsük át. Közben szűrőkanálba rakva csepegtessük le a felengedett spenótot, és egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben, 3 evőkanál olívaolajon, fedő alatt, gyakran megkeverve süssük ki belőle a maradék vizet is.[600] Ekkor vegyük le a lángot takarékra, majd szórjunk rá 1 kávékanál curry fűszerkeveréket, fél teáskanál őrölt római köményt, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és reszeljünk rá 3 gerezd fokhagymát, valamint 1 teáskanálnyi friss gyömbért.[601] Végül adjuk hozzá a puhára főtt csicseriborsót, keverjünk bele 40 dg görög joghurtot[602], locsoljunk rá 1 teáskanálnyi citromlevet, és forraljuk fel. Tükörtojás feltéttel melegen tálaljuk. (Zárjuk el alatta a tűzet, takarjuk le, és amíg ehető hőmérsékletre hűl, készítsünk 4 Tükörtojást.) Aki igényli, annak pirított kenyérrel tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.



Aki nehéznek találná ezeket a főzelékeket, a Zöldborsófőzeléknél leírtak szerint habarhatja is. Ilyenkor korábban kell elkezdeni a sűrítést, ugyanis ahhoz hogy a liszt nyers íze megszűnjön, állandó keverés mellett legalább 10 percig kell főzni a habarékot. Ha tejföl helyett joghurttal vagy kefirrel habarjuk be a fenti ételeket, akkor másként kell eljárni, mert ezek a tejtermékek a forralástól megtúrósodnak. Ez esetben a tejjel simára kevert majd felengedett rántást, illetve habarékot külön kell a leveshez, vagy a főzelékhez adni. 5-, illetve 10 perc forralás után zárjuk el alatta a tüzet, és

[598] Az indiaiak az itt felsorolt fűszermennyiségnek legalább a dupláját rakják bele. Ezt azonban az európai gyomor nem tudja elviselni.

[599] A vágott spenót beszerzési módja a Spenótos curry-nál található, lábjegyzetben. Májusban 0,5 kg friss spenótot használjunk hozzá. A friss spenót feldolgozási módja a Parajfőzeléknél található.

[600] Akkor jó, amikor puhára sül, és nem lesz vízízű.

[601] A friss gyömbér héját leggyorsabban egy kiskanállal tudjuk lekaparni. Ha nem tudjuk beszerezni, fél teáskanál gyömbérport használjunk helyette. Az intenzív ízek kedvelői 1 evőkanál curryt és 1 teáskanál római köményt tegyenek bele. Az indiai konyha kedvelői Curry fűszerkeverék helyett használjanak garam masala, tikka masala vagy tandoori masala fűszerkeveréket. (Ezekhez már nem kell római köményt adni, mert minden szükséges fűszer bennük van.) Az indiai fűszerkeverékeket a budapesti Nagyvásárcsarnok melletti Ázsia fűszerboltban szerezhetjük be legkönnyebben és legolcsóbban.

[602] A 400 grammos görög joghurt a Lidl áruházban és a Penny Marketben szerezhető be. Ára mindkét helyen 279 Ft.

akkor adjuk hozzá a joghurtot vagy a kefirt. A meleg főzőléből keverjünk egy keveset bele, és ezt követően öntsük az ételbe. Ezáltal elkerülhetjük, hogy a savanyú tejtermékek szemcsésen kicsapódjanak a főzőlében. Ugyanígy kell eljárni a zsírszegény tejföllel, ami valójában nem más, mint keményítővel megalvasztott **aludttej**, néhány százaléknyi zsírtartalommal. Mindezen komplikációktól mentes a krémföl használata. Ennek a növényi zsiradékkal készült tejterméknek ugyanolyan az állaga, mint a tejfölé, de kevésbé hizlal. A főzelékek és a levesek berántásának van egy ízletesebb, és a gyomrunkat kevésbé megterhelő módja is, amikor a lisztet nem olajban, hanem vajban pirítjuk. Ügyeljünk viszont arra, hogy a vaj könnyen megég, így egy pillanatra se hagyjuk felügyelet nélkül. Lényegét tekintve ez a módszer nem más, mint az étel besamellel történő sűrítése. A vajjal készített rántás járulékos előnye még, hogy meggátolja a levesek tetejének bebőrösödését.

Mind a rántást, mind a habarékot felhígítva, és állandó keverés mellett szabad csak az ételbe önteni. Amennyiben a levest vagy a főzeléket a sűrítés során nem kevergetjük, akkor a beleöntött lisztes pép galuskává áll össze. Vigyázzunk arra is, hogy a rántás kellő ideig hűljön, mert **ha forrón engedjük fel,** nagyon sok vizet vesz fel, és **a többszörösére dagadt lisztszemcsék elvesztik sűrítőképességüket.** Ugyanez a helyzet áll elő, ha meleg vízzel hígítjuk fel. Nem szabad hagyni a rántást lehűlni sem, mert akkor meg csomós lesz a felengedés során. Ha elfeledkeztünk róla és teljesen lehűlt, akkor langyos vizet adjunk hozzá, így elkerülhető a csomósodás. **A langyos rántást tehát mindig hideg vízzel, a hideg rántást pedig langyos vízzel kell felengedni.** A forró vagy meleg rántás semmilyen vízzel sem hígítható, mivel besűrűsödik. Mellesleg jelentős mértékben csökkenthetjük a csomósodás veszélyét, ha egy csipet sót keverünk a lisztbe. Ha túl hígra sikerült a rántás, és nem akar besűrűsödni az étel, ne rántsuk be újra, mert ettől tapétaragasztószerű ragaccsá válik. Tegyünk bele egy kis burgonyapüré-pelyhet. Ettől nem csak sűrűbb, hanem finomabb is lesz a főzelék.

Jóval kevésbé terheli meg a gyomrunkat és ráadásul ízletesebb lesz az étel, ha a rántást finomliszt helyett zablisztből, vagy zabpehelylisztből[603] készítjük. Régebben rozslisztet is használtak erre a célra, mert ez simává, szinte észrevehetetlenné teszi a rántást az ételben. Az ínyencek rizslisztte sűrítik az ételt. Ez a fajta rántás a legkényesebb ízlésűeket sem zavarja. A fogyókúrázók úgy is készíthetnek rántást, hogy a lisztet csontszínűre pirítják, majd langyosra hűlés után hideg vízzel lassan felengedik. Egyébként a magyar konyha azért alkalmazza ezt a jellegzetes műveletet, mert a rántás nem csak sűríti, hanem ízesíti is az ételt. Nagyanyáink kozmás ízű ételeire emlékezve sokan idegenkednek a sűrítésnek ettől a módjától. A barna rántás azonban már a múlté. A reformkonyha nem használ zsírt, nem fűszerezi agyon az ételeket, és nem süti sem zsemleszínűre, sem barnára a rántást. A lisztet csupán addig pirítja, amíg megszűnik a liszt nyers íze, és a pörkölt olajos magvakhoz hasonlóan kellemes zamatot vesz fel.

Az olaj túlhevülésének elkerülése érdekében a vegetáriusok előbb megpirítják a lisztet, és csak utána adják hozzá az olajat. A hagyma dinsztelését is úgy kezdik, hogy rátesznek egy csipet sót, elkezdik sütni, és utána öntik rá az olajat. Ez esetben hidegen sajtolt olajat is használhatunk hozzá, mert nem ég meg, így használva nem lesz keserű az étel. Azokban a családokban, ahol nem fogyasztanak rendszeresen tejet, gondot okozhat a rántáshoz, illetve habaráshoz szükséges kis mennyiség előteremtése. Könnyen megoldható azonban ez a probléma, ha veszünk 0,5 liter nyers tejet, és kis poharakba töltve, megfelelő adagonként lefagyasztjuk. Felhasználás előtt rakjuk a normál hűtőtérbe, és másnapra csomómenetesen felenged. (Tegyünk alá egy kis befőttesüveg-tetőt, hogy a rácson megbillenve ne boruljon ki.)

A leveseket és főzelékeket nemcsak rántással vagy habarással lehet besűríteni. A nyugati országokban elterjedten alkalmazzák azt a módszert, hogy a puhára főtt zöldségféléknek egy részét kevés lével összeturmixolják, és ezzel a péppel sűrítik be az ételt. Amennyiben keményítőtartalmú alapanyagból készült a leves, nincs is vele több dolgunk. Ha nem, akkor sajnos percek alatt elválik a rostos anyag a létől, ezért valamilyen módon kötni, szaknyelven „legírozni” kell. A homogenizáló anyag lehet simára kevert tejföl, kissé felvert tejszín, illetve tojássárgája. Ez utóbbit 1 merőkanál levessel hígítva közvetlenül tálalás előtt keverjük a forró levesbe. Ezt követően már ne melegítsük,

[603] A zabpehelyliszt legolcsóbban a bioboltokban szerezhető be 1 kilogrammos csomagolásban. Ára 595 Ft. (Nem olcsó, de ha veszünk a Spar szupermarketben 0,5 kg apró szemű zabpelyhet, és áthajtjuk mákdarálón, sokkal olcsóbb lesz.)

mert ha felforr, a tojássárgája megfő, csomóssá válik. Legírozásnál a fűszerpaprikát, illetve a petrezselyemlevelet a pépesítendő nyersanyaghoz keverjük. Az ily módon sűrített levesek nem készíthetők másnapra, mert a felmelegítés során kicsapódik bennük a tojássárgája.

A mediterrán országokban élő ínyencek a speciális ételeket mascarpone vagy mascarino sajtkrémmel sűrítik. Ez a megoldás nem olcsó ugyan, de igen pikáns ízt ad az ételeknek.[604] Ezt a lágy, tejszínízű sajtkrémet már nálunk is gyártják, és nagyobb élelmiszer-áruházakban szerezhető be. Emellett kapható olasz licenc alapján gyártott mascarpone sajtkrém is, 250- és 500 grammos kiszerelésben. A sűrítés módja tehát sokféle lehet, kinek-kinek az ízlése, és a pénztárcája szerint. Vannak, akik egy kisebb lisztes burgonyát adnak a főzés elején az ételhez, hajszálvékony szeletekre vágva. Mire a legtöbb zöldség megpuhul, addig a krumpli szétfő, és keményítőtartalma besűríti az ételt. Ennél egyszerűbb módszer, hogy burgonyapüré-pelyhet szórunk a tetejére, és amikor feloldódik, belekeverjük az ételbe. A kínaiak még egyszerűbben oldják meg ezt a problémát. Ők őrölt rizspehellyel vagy étkezési keményítővel sűrítik a leveseiket, mártásaikat. (A keményítőt mindig hideg vízzel kell összekeverni, különben megcsomósodik.) Hasonló módon járnak el a brazilok, de ők keményítő helyett maniókalisztet használnak. A trópusi országokban nyílgyökérből készített keményítővel sűrítik az ételeket. Érdemes kitérni a másnap fogyasztott ételek állagának helyrehozására is. A receptek végén fel van ugyan tüntetve, hogy ha besűrűsödnek mivel hígíthatjuk fel, de ezt nem szabad elkapkodni. A hidegen tárolt étel ugyanis hajlamos a sűrűsödésre, sőt egyes esetekben meg is kocsonyásodik. Ezért előbb melegítsük fel, és akkor állapítsuk meg, hogy kell-e hozzá tejet vagy vizet adni.

A magyar konyha elképzelhetetlen **vöröshagyma** nélkül. Nem mindegy azonban, hogy milyen hagymát használunk. Igazán jóízű étel csak makói vöröshagymából készíthető. Ennek a fűszerszerű hagymának az íze jóval aromásabb, csípősebb, mint a másutt termesztetté. Nemcsak a mikroklíma és a fajta adja a makói vöröshagyma különleges ízét. Makón nem magról termesztik a hagymát, hanem dugványozzák. Az apró kis dughagymákat vetés előtt szárítják, így nem hajt virágot. A növény minden energiáját gumója fejlesztésére fordítja, ezért a makói vöröshagyma az átlagosnál nagyobb. A sárga, kemény húsú makói vöröshagyma az ételt is jobban sűríti. Ennek oka, hogy a szárazanyagtartalma 20%, míg a közönséges hagymáé 8-12%. Ez a fajta máshol termesztve is jóval finomabb, illatosabb hagymát eredményez, mint a többi. Néha a piacon is találkozhatunk vele. Már messziről megismerhető, mert nem gömbölyű, hanem totya. A külföldi háziasszonyok nem is sejtik, hogy mennyi íz és zamatanyag rejlik a makói vöröshagymában. A világhírű séfek azonban tudják, ezért a nemzetközi szakácsversenyekre nem hazait, hanem makói vöröshagymát visznek magukkal. Ezt a hungarikumnak számító hagymát vágni is könnyebb, mert nem esik szét olyan könnyen. Amennyiben nem áll rendelkezésre az előírt méretű vöröshagyma, akkor a nagyobb fejből ne vágjuk le a szükséges mennyiséget, mert ez főzés közben darabokra hullik, és nem tudjuk maradéktalanul eltávolítani a levesből. Sokkal jobban járunk, ha a megtisztított vöröshagymáról lefejtünk egy-két réteget, és az előírt mennyiségnek megfelelő gömbhéjszerű hagymaréteget adjuk az ételhez.

Kezdő háziasszonyok számára gondot okozhat a vöröshagyma aprítása is. Ennek legcélszerűbb módja, hogy a héjától megtisztított fejet hosszában (szárától a gyökeréig) kettévágjuk, és lapjával ráfektetjük a vágódeszkára. Utána egy sima élű éles késsel ugyancsak hosszában vágjuk fel max. 2 mm vastag szeletekre. A kést függőlegesen mozgassuk, hogy a hagymaszeletek ne szóródjanak szét. Végül fordítsuk el a felvágott hagymafejet, és a körmünkkel összeszorítva, keresztben is szeleteljük fel. A szár felőli végénél kezdjük, mert így a gyökér felőli rész kissé összetartja. (A profik nagyméretű szakácskést használnak erre a célra, mivel ezzel villámgyorsan metélhető minden zöldség.) Univerzális V-gyaluval egyszerűbben is elvégezhető ez a művelet, de a jelenlegi típusok nagyon durvára aprítják a hagymát.

[604] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A **Kokárdás mascarpone** 400 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben. Olcsósága ellenére az Alföldi Tej Kft. által gyártott mascarpone egy internetes teszten harmadik helyezést ért el. Nem sokkal drágábbak a Lidl áruházban és a Penny Marketben kapható mascarpone krémsajtok. Az internetes tesztek szerint a nálunk kapható eredeti olasz mascarpone sajtok közül a Galbani a legfinomabb, és sajnos a legdrágább is. Zsíros, selymes állagú. Íze édeskés, enyhén sajtba hajló zamattal.

A tapasztalatcsere hasznos dolog, ezért érdemes megemlíteni, hogy legegyszerűbben a francia háziasszonyok oldják meg ezt a problémát. Ők a megtisztított gumót gyökérrészével lefelé marokra fogják, és a szára felől felszeletelik. Ezután 90°-kal elfordítják, és ismét szeletekre vágják. Végül a főzőedény fölé tartva, a jól összeszorított hagymahasábokat keresztben kockákra metélik. Ily módon pillanatok alatt szép, egyenletes hagymadarabkák hullanak ki a kezükből, és nem kell hozzá deszka sem. (Aki nem rendelkezik kellő kézügyességgel, ne próbálkozzon ezzel a módszerrel, mert összevagdalja a tenyerét. Sérülés a deszkás módszerrel is előfordulhat, ezért a kés élét tartsuk egy kicsit kifelé. Így nem fogjuk az ujjunk hegyét, illetve a körmünket is a hagymához metélni. Ha csak féldiónyit ír elő a recept, akkor ne tisztítsuk meg az egész fejet, hanem a felét héjastól és a vágott felülettel lefelé fektessük egy befőttesüveg fedelébe, és tegyük a hűtőbe. Egyébként a félbevágott citrom is így tartható el legtovább fonnyadás nélkül.

Gondot okozhat az előírt fokhagymagerezdek mérete is. A **fokhagyma**[605] mérete nem csak a fajtától függ, hanem attól is, hogy tavaszi vagy őszi ültetésű. Ebből kifolyólag némely fokhagymafej akkora, mint egy narancs, de létezik gesztenye méretű is. Az átlagos fokhagymafej súlya: 2 dg, és terjedelme nem haladja meg egy pingponglabdáét. Ha ennél nagyobb, illetve kisebb méretűt vásároltunk, arányosan kevesebbet vagy többet kell tenni az ételbe az előírt gerezdeknél. A mennyiség meghatározásánál vegyük figyelembe a fokhagyma keménységét is. A tavasszal ültetett, és ősszel felszedett fokhagyma télen is kemény és nedvdús. Ennélfogva az illóolajtartalma is nagyobb. Lehetőleg ezt használjuk. (Mielőtt megvennénk, nyomkodjuk meg a gerezdeket rajta.) A nyári értékesítésből megmaradt fokhagyma télre, a következő év tavaszára kiszárad, megpudvásodik. Ennek külső héja is ráncos, és nem fehér, hanem sárga. Ha ilyet vettünk, vagy a saját termésből visszamaradt, nem kell eldobni, használjunk belőle többet.

A spanyol fokhagymához hasonlóan a közönséges fokhagymának is két fajtája van. Az egyik magot hoz, a másik a szár végén fejlődő kis sarjhagymákról szaporítható. Nálunk azonban egyik termesztési módszert sem alkalmazzák. A megmaradt fokhagymafejeket szétszedik, és az egyes gerezdeket dugdossák a földbe. A kiskerttulajdonosok így gyorsabban és olcsóbban jutnak új fokhagymához. A legegészségesebb, legellenállóbb fokhagyma azonban sarjhagymáról nevelhető. (Ennek oka, hogy a sarjhagymák nem érintkeznek a talajjal, így mentesülnek a vírusfertőzéstől.) Mellesleg ugyanez a helyzet a vöröshagymánál. Ebből is két fajta létezik, az egyik magot hoz, a másik sarjhagymát nevel. Itt azonban nincs keveredés, mert a sarjadékot nevelő változatot sarjhagymának nevezték el, és külön fajtaként kezelik, árusítják. Ezért az általánosan használt vöröshagyma virágzás után apró fekete magvakat terem.

Nem sarkalatos kérdés, de azért szóba hozható, hogy mind az eddigi, mind a később sorra kerülő ételleírásokban gyakran előfordul a „dinsztelés” kifejezés. Ez egy német eredetű szó, amelynek nincs magyar megfelelője. Sokan használják helyette a fonnyasztást, ami nem fedi a folyamat lényegét; vagy a párolást, ami azért nem jó, mert az fedő alatt zajlik. Ebben az esetben viszont fedő nélküli párolásról, vagy inkább sütésről beszélhetünk. Ennek a műveletnek a lényege, hogy magas hőfokon zajló rövid hőkezelés hatására bezáródnak a zöldség pórusai, így az ízanyagok nem tudnak maradéktalanul eltávozni belőle. Az így készült étel sokkal finomabb, mintha a zöldséget vízbe dobva egyszerűen megfőznénk. Még zamatosabb lesz, ha dinsztelés előtt egy csipet cukrot is szórunk a zöldségre, mert a cukor feltárja az ízeit. Amennyiben apróra vágott vöröshagymát teszünk a levesbe, a dinsztelés során szórjunk rá egy csipet sót. Ettől szétmállanak a hagymadarabkák, és nem úsznak fel a leves tetejére. Jó ha tudjuk azt is, hogy a leveseket, főzelékeket és a legtöbb húspótló ételt nem célszerű forrón kimerni. Ha elkészültek zárjuk el alattuk a tüzet, és letakarva hagyjuk fogyasztható hőmérsékletűre hűlni. Az állás során összeérlelődnek az ízek, és ezáltal ételeink zamatosabbá válnak. Ráadásul így a forró ételből felszálló zsíros pára sem fog a konyha légterébe kerülni, és a különféle berendezési tárgyakra csapódni.

Még finomabbá és egészségesebbé tehetjük a leveseket, főzelékeket és egyéb ételeinket, ha konyhasó helyett **tengeri só**t használunk az ízesítésükre. A finomított konyhasóból ugyanis a párolás so-

[605] **Allium sativum**

rán kivonják az összes nyomelemet, így a szervezet nem képes megfelelő módon hasznosítani ezt a testidegen anyagot. Ezzel szemben a tengeri só közel 100 elemből tevődik össze, ezért a szervezetre harmonikus hatást gyakorol. Ezen túlmenően kevesebb nátrium-kloridot tartalmaz, így túlfogyasztás esetén sem okoz oly mértékű vérnyomás-növekedést, vízvisszatartást és egyéb panaszokat, mint a vákuumos lepárlással előállított konyhasó. A jódszegény területen élők jódozott tengeri sót vásároljanak a golyvás megbetegedések elkerülése érdekében. (Magyarországnak csaknem az egész területe jódszegény.) Zöldségek savanyításához azonban jódozatlan tengeri sóra van szükség. A viszonylag drága tengeri só helyett sokan csökkentett nátriumtartalmú káliumsót használnak. A kb. 40% káliumklorid-tartalmú só hátránya azonban, hogy a szervezetben felszaporodó kálium szívritmuszavart okozhat. Ezért a szív- és vesebetegek kerüljék az alkalmazását.

Ennél sokkal szerencsésebb megoldás, ha asztali sót veszünk. Ez a szürke színű finomítatlan kősó ugyanis a nátrium-kloridon kívül különféle ásványi anyagokat is tartalmaz, ráadásul olcsóbb, mint a párolt konyhasó. Különösen természetes úton erjesztett savanyúságok készítésénél nagyon fontos ennek a kb. 5%-nyi ásványi anyagnak a jelenléte, mert az erjesztő baktériumok csak ezeken a hulladéklúgnak nevezett anyagokon tudnak szaporodni. Ha igazán ízletes savanyúságot akarunk készíteni, akkor erre a célra is tengeri sót használjunk, mivel a természetes úton párologtatott tengervízből származó hulladéksók igen sók káliumot, kalciumot, magnéziumot és foszfátionokat tartalmaznak. Különösen alkalmatlan ételkészítésre az ioncserésgyanta-memrán módszerrel készített finomított só. Ez a 99,9%-os tisztaságú nátrium-klorid már nem más, mint vegyszer. A különbözteti meg a többi sótól, hogy ez a legfinomabb szemcsézettségű, és többnyire a legdrágább.

Az iparban betöltött fokozott szerepe folytán említést kell még tenni a füstízű sóról. Az olcsóbb füstölt húsokat, és -sajtokat ma már nem füstölik, hanem füstízű sóval ízesítik. Több ezer tonnányi hús napokon át történő füstölése, és az ehhez szükséges speciális fa beszerzése ugyanis nagyon megdrágítaná a gyártást. Nem is szólva a füstelvezetés okozta környezetszennyezésről. Ezért a hús- és sajtgyárakban, és a szárított halak tartósítására szinte kizárólag nyárfaolaj kivonatával aromásított füstízű sót használnak. Az ipari tartósítószerekkel ellentétben a füstízű só a háztartások számára is hozzáférhető. A nagyobb bioboltokban általában kapható. (Biztosan beszerezhető az Ázsia fűszerboltban. A címet lásd a Gabonakolbásznál.)

Nem árt még tudni, hogy a sószóróban tárolt só nem csomósodik meg, ha kevés rizst keverünk közé. Itt célszerű megjegyezni, hogy a túlsózott ételbe nyers burgonyaszeleteket főznek, mert a hőkezelés során a krumpli jelentős mennyiségű sót képes magába szívni. Az elsózott étel helyrehozatalának másik módja, hogy egy szelet kenyeret tesznek az étel tetejére, és addig főzik, amíg a felesleges sót felszívja. (A héját ne vágjuk le, mert akkor a kiemelés során szétmállik. Rósejbnisütő lapáttal nyúljunk alája.) A kenyérrel kapcsolatban megemlíthető még, hogy a főzelékeket és a legtöbb egytálételt ezzel az alapvető élelmiszeripari termékkel kell fogyasztani. Ez azért nincs az egyes receptek végén feltüntetve, mert sokan kenyér nélkül eszik őket. Akadnak azonban olyanok is, akik még a gulyásleveshez is kenyeret esznek. Ez tehát ízlés dolga.

Régebben gyakran érte az a vád a magyar konyhát, hogy az ételei túl zsírosak, nehezek, megülik a gyomrot. Ez ma már nem igaz, mivel a magyar konyha is sokat finomodott, és ezen a téren erősen közelít a nyugati konyhákhoz. Az viszont kétségtelen, hogy a zsírtalan diéta elvárásainak nem felel meg. Ez azonban nem is olyan nagy baj, mivel napjainkra bebizonyosodott, hogy a só teljes elhagyásához hasonlóan a zsír ételeinkből való száműzése is számos betegségnek lehet a forrása. Az elmúlt évtizedekben a zsírfogyasztás káros hatásaival való riogatás következtében mind többen álltak át a zsírszegény táplálkozási módra. Főleg a nők követték előszeretettel ezt az irányzatot, mert a zsír étrendből való elhagyása jótékony hatást gyakorolt a „vonalaikra” is. Ez a divathullám azonban mind gyakrabban vezet anyagcsere-betegségek kialakulásához. Egészségünk megőrzéséhez ugyanis szükségünk van zsírokra is. Persze nem az állati zsírokban található telített-, hanem telítetlen zsírokra, és esszenciális zsírsavakra. A növényi olajokban levő linolsav és linolénsav koleszterinképződés nélkül gátolja meg a káros lesoványodást, és sok más előnyös hatást gyakorol a szervezetre. Ezért F-vitamin néven besorolták őket a vitaminok nagy családjába.

Azért is hasznos a telítetlen zsírsavakból álló, lehetőleg hidegen sajtolt olajak használata, mert a létfontosságú vitaminok nagy része csak zsírban oldódva képes felszívódni. Így aki zsírszegény táp-

lálékon él, idővel krónikus vitaminhiányban fog szenvedni, mert a zsírban oldódó vitaminok felhasználatlanul távoznak a szervezetéből. Ráadásul ízetlenné is válnak az ételei, mivel az íz- és illatanyagok jelentős része is csak zsírban képes teljes mértékben feloldódni. Arról nem is szólva, hogy a zsiradékok is rendelkeznek saját íz- és zamatanyagokkal, amelyek a nyersanyagok aromáival keveredve harmonikusabbá teszik az étel ízét. Mindezek következményeként a zsírtalan diétát folytatók az anyagcserezavarokon túlmenően idővel ingerlékennyé, rosszkedvűvé válnak, és hajlamosak lesznek a depresszióra. Az étkezés ugyanis nem csak az elhasznált energia pótlására szolgál, hanem egyben örömforrás is. Zsírt tehát még a hízásra hajlamosaknak is fogyasztaniuk kell, de módjával, és lehetőleg növényi eredetűt.

A levesek és főzelékek készítési módjáról még annyit el kell mondani, hogy manapság egyre több olyan szakácskönyv jelenik meg, melyben a szerzők minden elképzelhető trükköt bevetnek annak érdekében, hogy megóvják számunkra a felhasznált nyersanyagok C-vitamin tartalmát. Számtalan jószándékú tanácsuk egyike, hogy a petrezselymet ne főzzük bele a levesbe, hanem csak a végén szórjuk a tetejére, vagy a tálalásnál adjuk hozzá, mondván, hogy így jobban megőrzi a C-vitamintartalmát. Ezzel a módszerrel azonban az a baj, hogy főzés nélkül a petrezselyem kellemes íze és zamata nem kerül a levesbe, az ily módon készített étel korántsem lesz olyan finom. Az igaz, hogy így megóvjuk a vitamintartalmát, de a kb. 1 dekagrammnyi petrezselyemben olyan kevés a C-vitamin, hogy azt még mikrogrammokban sem lehet kifejezni. Aki ennyire aggódik szervezete vitaminellátása miatt, étkezés előtt vagy után pár órával egyen meg egy almát, illetve narancsot, mivel ezekben a gyümölcsökben legalább egy nagyságrenddel több C-vitamin van, mint abban a néhány petrezselyemlevélben.

Főtt, denaturált ételt nem azért eszik az ember, hogy ily módon fedezze szervezete vitaminszükségletét, hanem azért, hogy élvezze a vajban dinsztelt zöldségek kellemes ízét, a fűszeres lében főzött nyersanyagok páratlan aromáját, vagy a pörkölt, illetve sült készítményeken keletkező pörzsanyag semmihez sem hasonlítható zamatát. Ezt az ízhatást ugyanis semmilyen nyers étel nem képes biztosítani, mivel csak hőkezelés útján állítható elő. Akinek fontosabb a nyersanyag vitamintartalma, mint a hőkezeléssel létrehozható ízkombináció, az fogyasszon nyers táplálékot. Nyugodjunk bele, hogy a főtt étel C-vitamin-tartalma frissen fogyasztva is meglehetősen csekély, másnap felmelegítve pedig úgyszólván a nullával egyenlő. Emiatt azonban ne aggódjunk, mert ha rendszeresen eszünk nyers gyümölcsöt és zöldséget, akkor a szervezetünk hozzájut mindazon vitaminokhoz és enzimekhez, amelyekre szüksége van.

A hús, állati zsiradék, finomított fehér cukor, alkohol, kávé, dohányáruk eltiltása után ne hagyjuk magunkat lebeszélni a maradék nyersanyagok által nyújtott gasztronómiai örömökről. Ne kövessük tehát a jelenlegi divatirányzatot, és ne csináljunk ételeinkből ízetlen vagy gusztustalan zagyvalékot. Hőkezelt táplálékunkat továbbra is úgy készítsük el, ahogyan a legjobban szeretjük, a főzés közben elpusztult vitaminokat pedig friss gyümölccsel, nyersen fogyasztott zöldségsalátákkal, és olajos magvakkal pótoljuk. Ez persze nem jelenti azt, hogy teljes mértékben hagyjuk figyelmen kívül a reformszakácskönyvek ajánlásait. Pl. a zöldségeket ha csak lehet pároljuk, mivel a főzés során kioldódnak belőlük az ásványi sók és egyéb ízanyagok. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy a hasábburgonya sütésére szolgáló acélkosarat egy fazékba rakjuk, beletesszük a párolandó zöldséget, és annyi vizet öntünk rá, hogy az aljáig érjen.) A különféle tanácsok alkalmazása során tehát mindig maradjunk az ésszerűség határain belül, és csak azokat fogadjuk el, amelyek nem okoznak íz- és állagromlást, azaz nem csökkentik megszokott ételeink élvezeti értékét.

A piacgazdaság által kikényszerített verseny a médiát sem kíméli. A gombamód szaporodó színes magazinok csak úgy tudják magukat felszínen tartani, ha számról számra új, meglepő információkkal látják el olvasóikat. Különösen nagy gondot fordítanak az „otthon ülő” háziasszonyokra. A bármely áron való praktikus tanácsadásnak csupán egyik megnyilvánulási formája, hogy a végeredménnyel nem törődve minden eszközt bevetnek annak érdekében, hogy a felhasznált nyersanyagok vitamintartalmát megóvják. Túlbuzgóságuk másik megnyilvánulása a felhasznált nyersanyagok eltarthatósági idejének határtalan növelése, tekintet nélkül a következményekre. Javaslataik egyike: *„Áztassuk forró vízbe a narancsot, és utána selyempapírba csomagolva két hónapig is*

eláll a hűtőben.” Kétségtelen, hogy a hővel történő sterilizálás csodákra képes, most már csak az a kérdés, hogy az ilyen narancsot minek megenni. Miután a civilizált embert agyonsütött-főzött ételeken él, egyetlen vitaminforrása a nyers gyümölcs. Ha most ennek a C-vitamin-tartalmát is elpusztítjuk, hogyan fogjuk kielégíteni szervezetünk vitaminszükségletét.

Egy másik „ötletes” javaslat szerint az aszalt gyümölcsök 10-12 órás áztatási ideje úgy rövidíthető le, hogy tűzhelyre rakva negyedórán át forraljuk, majd 1 órán keresztül hagyjuk a lében ázni. Így valóban hamarabb megduzzad a gyümölcs, de a forralás következtében elpusztul a teljes enzimtartalma, és vitaminjainak túlnyomó része is megsemmisül. Az aszaltgyümölcs-fogyasztás azért örvend világszerte egyre nagyobb népszerűségnek, mert a befőttel és a dzsemekkel ellentétben télen is biztosítja a szervezetünk számára nélkülözhetetlen enzimeket. Persze csak akkor, ha a gyümölcsöt napon aszaljuk, és nem sütőben, 60 ^{o}C-on, mint ahogy azt egy másik kiadvány javasolja. Az enzimek ugyanis 40-50 ^{o}C felett elpusztulnak, így a sütőben aszalt gyümölcs nem ér többet a konzerválva tartósítottnál. Ezeket a jószándékú, de nem elég körültekintő tanácsokat tehát mindig fenntartással fogadjuk.



Mint mindenütt a világon, a mi étrendünkben is nagyon fontos szerepet töltenek be a főtt tészták. Először ismerkedjünk meg az alapanyag elkészítésével.

281. Főtt tészta készítése

Egy mély tálban kézzel keverjünk habosra 2 tojást, öntsünk hozzá 0,6 dl vizet és dolgozzuk össze 35 dg liszttel.[606] Amikor az összes lisztet felvette, tegyük ki egy nagyméretű deszkára, és alaposan gyúrjuk össze. A gyúrásnál sem időt, sem fáradságot nem szabad kímélni, hogy a tészta kemény és szívós legyen. Ha túl kemény lenne, adjunk hozzá még egy kis vizet, de vigyázzunk, hogy ne lágyítsuk ki. A hígítást ne hamarkodjuk el, mivel a gyúrás során folyamatosan lágyul. A kifőtt tészta alapanyaga akkor jó, ha gyúrás közben leválik a kézről, és apró hólyagok láthatók rajta. Sót ne tegyünk bele, mert az lágyítja, inkább a főzővizét sózzuk erősebben. Ha készen vagyunk a kidolgozással, vágjuk ketté, formáljunk belőle két kis cipót, majd konyharuhával letakarva 10 percig pihentessük, hogy a lisztszemcsék megduzzadjanak, és a tészta elveszítse rugalmasságát. (Ha nem használjuk fel azonnal, összegyúrás után letakarva tegyük egy órára a hűtőbe. Az ízének és az állagának is jót tesz a hosszabb idejű pihentetés.) Ellenkező esetben kinyújtás után összeugrik, és a darabolásnál is tovább zsugorodik, vastagodik. Utána lisztezzük be a deszkát, és egymás után nyújtsuk őket kerek lappá. Ha ragad a tészta szórjunk a tetejére is kevés lisztet, és nyújtsuk tovább. Ehhez minél kevesebb lisztet használjunk, hogy főzés közben ne legyen csirizes.

A felhasználástól függően a cipókat különböző vastagságúra kell kisodorni. **Kockatészta** esetén kb. 1 mm vastagra nyújtsuk. Utána hagyjuk 10-15 percig szikkadni, majd az egész felületét kissé belisztezve tekerjük fel a sodrófára, és egy éles késsel hosszában vágjuk ketté. Ezután a tésztacsíkot középen még egyszer metsszük végig, hogy ne legyen olyan széles, majd az egyes csíkokat egymásra rakva daraboljuk fel. **Metélt tészt**ánál gyufaszál szélességűre vágjuk, majd szórjuk szét a deszkán, hogy tovább szikkadjon. Kockatésztánál kb. 1,5 cm szélesre daraboljuk, majd minden egyes kis csíkot keresztben vágjuk még 4-5 darabra. Ugyanígy kell készíteni a levesbetétként használt **Aprótészt**át, de most csak 0,5 cm széles csíkokat vágjunk, és daraboljuk apró négyzetekre. A kockatészta alapanyagából olcsó **Lasagne tészt**át is készíthetünk házilag.

Ha a tészta annyira kemény, hogy éppen csak ki lehet nyújtani, akkor **Cérnametélt**et is készíthetünk belőle, szintén levesbetétnek. Ebben az esetben egy nagyméretű éles késsel vágjuk a 0,5 dl víz hozzáadásával készült, és kb. 0,5 mm vastagra kinyújtott tésztát olyan keskenyre, amilyenre csak tudjuk. Ugyanígy készül a **Lebbencstészta**, illetve a **Csuszatészta** is, de ezt nem darabolják, hanem

[606] A főtt tészta alapanyagába nem szabad cukrot tenni, mert ettől leragad. Sót sem szabad beletenni, mert szárítja, töredezetté teszi. A főzővizét kell sózni. Édes ételek készítése esetén pedig a tölteléket kell intenzívebben cukrozni, amitől a tészta is édes lesz.

abroszra terítve napon szárítják, majd formátlan darabokra tördelik. Aztán vászonzsákba rakva az éléskamrában szögre akasztják. (Kíméletesen kell tárolni, hogy ne képződjön benne törmelék.) Azért kell ilyen vékonyra nyújtani, hogy könnyen pirítható legyen. Sokan a túrós tésztát is lebbencstésztából készítik, mert így finomabb, mint kockatésztából főzve.

Ugyancsak kemény tésztából, 0,4 dl víz hozzáadásával készül a **Tarhonya.** A kisebb cipókká formált tésztát káposztareszelőn, belisztezett tálba reszeljük durvára, majd kevés liszt hozzákeverésével a két kezünk között morzsolgatva gömbölyítsük. Az összeragadt szemeket szedjük ki, és csipkedjük szét kisebb darabokra. Végül tegyük egy nagy lyukú tésztaszűrőbe, vagy egy kis lyukú gyümölcsmosó tálba és szitáljuk ki belőle a hozzáadott lisztet és az apró tésztadarabokat. (Erre azért van szükség, mert a pirítás során az apró tészta megég.) A kiszitált maradékhoz adjunk pár csepp vizet, gyúrjuk össze, és reszeljük tovább, amíg elfogy. (Mellékesen megjegyezve a gyári tarhonyát présgépen, granulálva készítik, míg a kisvállalkozók a házi készítésű tarhonyát tésztarostán átdörzsölve állítják elő. A présgéppel előállított granulált 2-, illetve 4 tojásos tarhonya azonban kemény, rágós és ízetlen, a kézi készítésű 8 tojásos tarhonya pedig drága.)

Akinek van hozzá türelme, az egy speciális eszközzel **Orsótésztá**t is készíthet házilag a tarhonya alapanyagából. (A cérnametélt, az orsótészta és a tarhonya tésztáját nem szabad pihentetni, mert kilágyul.) Szintén a kifőtt tészták csoportjába tartozik a **Derelyetészta**. Kisodrási módja megegyezik a kockatésztával, de most puhább alapanyagra van szükség, ezért 0,8 dl vizet adjunk hozzá. Kinyújtás után a két lapot pihentetés nélkül töltsük meg, mert ha kiszárad, akkor már nehezen ragad össze.

Amennyiben nem kívánjuk az összes tésztát kifőzni, a maradékot egy pamut vagy len alapanyagú tiszta abroszon szórjuk szét, és szárítsuk meg. Ha már csontkemény, polietilénzacskóba rakva száraz helyen tároljuk. Előnyösebb azonban selyempapírral kibélelt ónozott bádogdobozban tartani, mert ebben nem törik össze. A száraztészta súlya az adalékanyagok következtében kb. 15%-kal több mint a liszté. Ha nagyobb mennyiséget készítünk egyszerre, akkor egy adaghoz 40 dekagrammot mérjünk ki belőle. A nagy felületű vékony tésztákból (pl. kockatészta, széles metélt) 35 dg is elegendő.

A kifőzésnél min. 4 liter vízbe keverjünk 1 evőkanál étolajat.[607] Forraljuk fel, majd adjunk hozzá 1 evőkanál sót, és amikor már lobog, dobjuk bele a tésztát. A teljes mennyiséget azonban ne tegyük egyszerre bele, mert akkor a víz lehűl, és a tészta összeáll, ragacsos lesz. Ezért kisebb adagokban rakjuk a forró vízbe, és közben keverjük meg. Addig főzzük, amíg feljön a víz felszínére, és megpuhul. Frissen készített tésztánál ez az idő, vastagságtól függően 5-15 perc. Ha megkóstolva puhának találjuk, szűrőkanállal szedjük ki, meleg folyó vízzel öblítsük át, majd ide-oda rázogatva jól csurgassuk le, és 2 evőkanál forró étolajjal keverjük össze. Ezt követően a kívánságnak megfelelően ízesítsük, és lassan melegítsük fel. Tésztát csak nyitott fazékban szabad főzni, mert lefedve kifut. Ha a tűzhely nem ad annyi meleget, hogy a víz lobogva forrjon, úgy takarjuk le az edényt, hogy a fedelét kissé húzzuk félre.

Kifőtt tésztát gyorsabban is készíthetünk gyári tésztából, de ennek minősége nem éri el a házi készítésűét. A szárított tésztát mindig tovább kell főzni, mint a frissen gyúrtat. A főzést addig kell folytatni, amíg a kettévágott tészta közepéből a fehér csík el nem tűnik. **Kifőzés után soha ne hagyjuk a tésztát leszűretlenül a meleg vízben, mert elázik.** Az általunk gyúrt tészta a gyári besorolás szerint 6 tojásosnak felel meg. Amennyiben 8 tojásost kívánunk készíteni, akkor víz nélkül dolgozzuk ki. Ebben az esetben 2 tojáshoz annyi lisztet adjunk, hogy a szükséges keménységet elérje. A víz nélkül készült tészta nem csak a legfinomabb, de a legkevésbé nyálkásodik, még túlfőzés esetén sem lesz ragacsos. Ennek ellenére más országokban nem nagyon készítenek nyolctojásos tésztát. Ez a vízmentes tészta a magyar gasztronómia sajátossága, és hungarikumnak számít. Íze és állaga kiváló, de drága és sokáig kell főzni. Ezért nálunk is többnyire frissen készítik, mert így hamarabb megfő. A vízzel hígí-

[607] Az olaszok nem tesznek olajat a vízbe, mert az olajos tésztán nem tapad meg a szósz. Leszűrés után az öblítést is mellőzik. A lisztes, nyálkás lé eltávolítása nélkül azonban összetapad a tészta. Ez csak úgy kerülhető el, ha nem főzzük teljesen puhára, csak „al dente”. A félig megfőtt tészta viszont rágós, nem a mi ízlésünknek megfelelő.

tott tésztát könnyebb összegyúrni, és a kifőzési ideje is rövidebb. Az előzőekben feltüntetett vízmennyiség a tojás méretétől, és a liszt finomságától függően kismértékben változhat.[608]

Ha elfoglaltságunk miatt nem tudunk házilag tésztát készíteni, akkor ellenőrzött minőségűt vásároljunk, mert előfordul, hogy lelkiismeretlen gyártók sáfrányos szeklice kifőzött levével színezett, tojás nélküli száraztésztát hoznak forgalomba. (Az ilyen terméket kifőzve a víz sárga, a tészta pedig fehér, ragacsos és ízetlen lesz.) Ez a durva hamisítás viszonylag ritkán fordul elő, de szinte mindennapos eset, hogy az üzletekben árult száraztészták a feltüntetett mennyiségnél kevesebb tojást tartalmaznak, vagy a gyenge minőségű liszt miatt szétfőnek. Ezért ajánlatos ezen a téren is a Teszt magazinban közölt vizsgálatokra támaszkodni. E szerint nálunk jelenleg a Gyermely Rt, a Békéscsabai Konzervgyár és a Cerbona Rt. száraztésztája a legjobb minőségű. Ez utóbbit „Alba Regia” márkanéven forgalmazzák.

A Gyermely Rt. az egyetlen tésztagyár Magyarországon, amely a termékeit nem tojásporból, hanem friss tojásból készíti, alapanyagként pedig magas sikértartalmú búzából őrölt lisztet használnak. A Gyermelyi Tésztagyár az alapanyag előállítását sem bízza másokra. 9100 hektáron termesztenek nagy sikértartalmú minőségű búzát, és a belőle őrölt lisztből készítik a tésztáikat. Takarmányt is termesztenek, amellyel a gyár tojásigényét kielégítő 550 000 tyúkot etetik. (Nem tévedés, több mint félmillió tyúkra van szükségük ahhoz, hogy a gyár frisstojás-szükségletét kielégítsék. A gyermelyi tészta iránt ugyanis külföldön is nagy az érdeklődés, ezért termékeiket sok országba exportálják.) A hazai piacnak is már a 40%-át birtokolják. A Gyermely tésztának csak egy baja van, hogy drága. Másfélszer annyiba kerül, mint más gyártók 4 tojásos száraztésztái. A Penny Market azonban talált egy magyar céget, akik szintén friss tojásból gyártják a tésztáikat. Az általuk forgalmazott Aranykosár száraztészták semmivel sem drágábbak, mint a konkurencia tojásporból készült tésztái.

A száraztészták között külön kategóriát alkot a cérnametélt. Kiválasztásánál fokozott gonddal járjunk el, mert ezt a fajta tésztát sok magánvállalkozó is gyártja, többnyire meglehetősen rossz minőségben. A hivatalos minősítés szerint a 8 tojásos cérnametéltek között a Kecskeméti Univer Szövetkezet terméke bizonyult a legjobbnak. Újabban a hamisítók kurkumát adnak a tésztából, mert ez a fűszer kevésbé mosódik ki belőle, megfőzve is sárga marad. A főzési időt azonban nem tudják befolyásolni, ezért könnyen leleplezhető a csalás. Minél több a tojás a tésztában annál nehezebben puhul. A tojás nélküli száraztészta 10 perc alatt megfő, míg a 8 tojásos tészta puhára főzése fél óráig is eltarthat.

Mellesleg sokan azt hiszik, hogy a főtt tészta olasz találmány. Európa népei valóban az olaszoktól vették át ennek a nélkülözhetetlen élelmiszernek a készítési módját, de Olaszországba Marco Polo hozta a XIII. században Kínából, ahol már kétezer éve ismert volt. A különbség csak annyi, hogy a Távol-Keleten őrölt- és szárított mungóbabból, szójalisztből vagy rizslisztből készítik, míg mi búzalisztet, illetve újabban durumlisztet használunk hozzá. A durumliszt alkalmazása azért terjedt el, mert magas fehérje- és ásványianyag-tartalma folytán tojás nélkül is elfogadható minőségű tésztát lehet belőle csinálni. A tojás nélküli tészta azonban nem olyan finom, ezért nálunk kevésbé kedvelt. Nyugat-Európában, de főleg Olaszországban viszont általánosnak mondható a fogyasztása. (Az olaszok 350 féle száraztésztát használnak.) Tőlünk nyugatabbra a tojással készült tészta a prémium kategóriába tartozik, és meglehetősen sokba kerül. A tojás nélküli tészta azonban nem csak olcsóbb, hanem egészségesebb is.

Sokan nem értik, hogy az olaszok miért nem híznak meg, holott rengeteg tésztát, azaz szénhidrátot esznek. Ennek oka, hogy Olaszországban a tésztát **durumbúzá**ból[609] őrölt lisztből készítik. A vizsgálatok szerint durumliszt-fogyasztás esetén a vércukorszint nem csökken olyan gyorsan, és nem süllyed le annyira, mint fehér liszt fogyasztásakor. Ezért tartósan megmarad a telítettségérzés, étkezés után sokáig nem lép fel éhség. Ezáltal elkerülhető a túlevés. Az olaszok ennek a búzának köszönhetik azt is, hogy Európában náluk a legkevesebb az időskori (nem inzulinfüggő) cukorbe-

[608] A kísérletezők jó ha tudják, hogy a száraztészta hihetetlen mértékben megdagad a főzés során. Pl. 40 dg 4 tojásos penne vagy szarvacska tésztából 1,4 kg főtt tészta lesz.

[609] **Triticum durum + Triticum vulgare** var. **durum**
Olaszországban törvény írja elő, hogy pastát csak durumbúzából szabad készíteni.

teg. A búzakeményítő ugyanis egy cukorláncolat, amit az emésztés cukormolekulákra szed szét. Ezért a cukorbetegnek minden keményítőtartalmú étel (kenyér, tészta, krumpli, stb.) elfogyasztása esetén gyorsan emelkedik a vércukra. A durumbúzában lévő keményítőlánc viszont elágazó szerkezetű, és ez csak fokozatosan bomlik le az emésztés során. Így lassan emelkedik a vércukorszint, és ezzel az a kevés inzulin is meg tud birkózni, ami még keletkezik az ilyen típusú cukorbetegekben.

282. Túrós tészta

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát, és másnap készítsünk belőle fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[610] 35 dg lisztből készült metélt tésztát a fentiek szerint főzzünk ki. Egy 3 literes zománcozott fémtálba tegyünk 2 evőkanál étolajat, és rakjuk rá a meleg vízzel leöblített tésztát, majd fedő nélkül, lassan melegítve keverjük össze 25 dg előzőleg villával áttört tehéntúróval. A beleforgatást fakanállal, finoman végezzük, hogy ne törjön össze a tészta. (Ha lehűlt a tészta, melegítsük fel. A túró hozzáadása után már nem tesz jót neki a melegítés.) Utána adjuk hozzá a felaprított és frissen kisütött szójatepertőt, ízlés szerint sózzuk meg, és melegen tálaljuk. A tálalás során locsoljunk a tetejére kevés tejfölt. Ugyanígy készül a **Túrós csusza** is, de kockatésztából. Az ínyencek formátlan darabokra tördelt csuszatésztát használnak erre a célra. Nálunk a legtöbb ember borzadállyal gondol arra, hogy egyesek só helyett porcukorral ízesítik a túrós csuszát, de az édesszájúak között vannak, akik elkövetik ezt a „szentségtörést”. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

283. Mákos tészta

35 dg lisztből készült metélt tésztát főzzünk ki az előző recept szerint. Egy 3 literes zománcozott fémtálba tegyünk 2 evőkanál étolajat, rakjuk rá a meleg vízzel leöblített tésztát, és fedő nélkül lassan melegítve keverjük össze 15 dg mézzel, valamint 15 dg őrölt mákkal. A beleforgatást fakanállal, finoman végezzük, hogy ne törjön össze a tészta[611]. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) Ennek a tésztának a szokásosnál kissé nedvesebb az állaga. Akit ez zavar, méz helyett 20 dg szőlőcukorral édesítse. Ha nem érünk rá tésztát gyúrni, a boltokban a gyufatésztát keressük erre a célra. Ha nem jutunk hozzá, használjunk háromfelé tördelt spagettit. A szükséges mennyiség: 40 dg.

284. Diós tészta

Ugyanúgy készül, mint a Mákos tészta, csak a mák helyett 15 dg darált diót, és 14 dg mézet, illetve 18 dg szőlőcukrot kell belekeverni. Ha étteremben rendeljük ezeket az ételeket, akkor ne diós tésztát, hanem Diós metéltet, illetve Mákos metéltet kérjünk, mert ez a hivatalos nevük.

285. Sajtos tészta

35 dg lisztből készült metélt tésztát a fentiek szerint főzzünk ki. Egy 3 literes zománcozott fémtálba tegyünk 2 evőkanál étolajat, rakjuk rá a meleg vízzel leöblített tésztát, majd fedő nélkül, lassan melegítve keverjük össze 20 dg reszelt parmezán sajt kb. kétharmadával. A beleforgatást fakanállal, finoman végezzük, hogy ne törjön össze a tészta. Utána ízlés szerint sózzuk meg, és melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt a maradék sajtot arányosan elosztva szórjuk rá, és locsoljunk a tetejére kevés

[610] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[611] Kevésbé törik össze, ha rétegesen ízesítjük. Ahogy beletettük az első adag leszűrt tésztát, szórjunk rá a mákot, és adjunk hozzá mézet, és így tovább. Aztán már csak egyszer kell átforgatni az egészet.

felmelegített tejfölt is. A maradék tésztát hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) Aki nem ér rá tésztát gyúrni, kifőzés előtt háromfelé tördelt spagettit is használhat erre a célra. A szükséges mennyiség 40 dg.

286. Káposztás tészta

Előzőleg 1,2 kg fehér káposztát pirítsunk meg a Káposztás rétesnél leírtak szerint. 35 dg lisztből készült kockatésztát főzzünk ki a fentiek szerint. Egy 3 literes zománcozott fémtálba tegyünk 2 evőkanál étolajat, és rakjuk rá a meleg vízzel leöblített tésztát, majd fedő nélkül, lassan melegítve keverjük össze az aranysárgára pirított káposztával. (Ehhez ne főzőkanalat, hanem tálalóvillát használjunk, mert ez jobban szétoszlatja a káposztát.) Amennyiben szükségesnek találjuk, sózzuk meg, ízlés szerint szórjunk rá még kevés őrölt borsot, és melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Nyáron lehetőleg tavalyi káposztát használjunk hozzá, mert a friss, primőr káposzta nagy nedvességtartalma lassan párolog el, és a pirítás után egy csomóba összeáll. Emiatt nehezen oszlatható szét a tésztán. Ugyanígy készül a **Karalábés tészta** is. Ebben az esetben a meghámozott zsenge karalábét káposztareszelőn reszeljük durvára, és a fehér káposztával megegyező módon pirítsuk meg. Mivel a karalábé nem esik úgy össze a sütés során mint a káposzta, 1 kg is elegendő belőle. Hasonló módon készül a **Kelkáposztás tészta** is. Mivel a kelkáposzta a karalábénál is szárazabb, 90 dg kelkáposztát használjunk hozzá. (Tömör, fehér kelkáposztafejet válasszunk, mert a zöldnek magas a víztartalma, és szétálló levelei miatt szinte lehetetlen lereszelni.) Aki nem ér rá tésztát gyúrni, fodros nagykocka tésztát vásároljon erre a célra.[612] Ez kevésbé tapad össze, és jobban magára veszi a tölteléket. A szükséges mennyiség: 40 dg.

A különleges ízek kedvelői szójatepertővel dúsítva és kékpenészes sajttal ízesítve is elkészíthetik kelkáposztás a tésztát. Aki nem kedveli az olasz gorgonzola sajt átható ízét, a gorgonzolás-kelkáposztás tésztához más, kevésbé aromás márványsajtot is használhat.[613] Az ínyenceknek nagyon fog ízleni ez a kelkáposztás tészta.

287. Gorgonzolás-kelkáposztás tészta

Előző este áztassunk be egy adag (10 dg) szójakockát, és másnap süssük ropogósra, a Szójatepertőnél leírt módon, azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[614] Utána metéljünk apróra egy kis csokor megmosott petrezselymet és egy diónyi vöröshagymát, majd megvizezett éles késsel vágjunk kis kockákra 15 dg hűtőből kivett hideg gorgonzola sajtot. Ezeket is tegyük félre, majd szedjünk szét 70 dg kelkáposztát[615]. Torzsáját távolítsuk el, középső vastag erét vágjuk ki, és a megmosott leveleket szabdaljuk kb. 1 cm széles négyzetekre. (Helyezzünk egymásra néhány levelet, csavarjuk össze, majd keresztben vágjuk 1 cm széles szeletekre. Ezt követően fogjuk össze egy csomóba, és ismét keresztben aprítsuk 1 cm széles négyzetekre.) Utána főzzünk puhára 40 dg orsótésztát vagy csavart csőtésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint.

Amíg a tészta fő öntsünk 2 evőkanál olívaolajat egy 3 literes zománcozott fémtálba, szórjuk rá az apróra metélt vöröshagymát, és lángterelő felett dinszteljük üvegesre. Adjunk hozzá az összevágott kelkáposztát, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és továbbra is állandóan kevergetve süssük kb. 20 percig, amíg a kelkáposzta megpuhul. Ekkor szórjuk rá az összemetélt petre-

[612] Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. Az 500 grammos 4 tojásos **Aranykosár fodros nagykocka** 225 forintba kerül. Olcsósága mellett nagy előnye még, hogy friss tojásból készül. (A biopiacokon 6 tojásos száraztésztát is vásárolhatunk, de ez kétszer ennyibe kerül.)
[613] Jó megoldás a cambozola sajt, amely a gorgonzola és a camembert összeházasításának eredménye. Kellemes lágy íze van. Mindkét sajt a Spar szupermarketekben kapható. (Ne a krémes, hanem a darabolható változatot keressük.)
[614] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[615] A piacon kis fej kelkáposzta is kapható. Ha csak nagyot találunk, a Kelkáposztafőzeléknél leírt módon járjunk el.

zselymet, majd a felaprózott gorgonzolát. (Aki a tocsogós főtt tésztát kedveli, öntsön rá 1 dl habtejszínt is.)[616] Keverjük tovább, amíg a sajt megolvad, majd zárjuk el alatta a tüzet. Szűrjük le a megfőtt tésztát, öblítsük le meleg vízzel, és rakjuk a kelkáposztás pépre. Szórjuk rá a szójatepertőt, tálalóvillával keverjük össze, és azonnal, még forrón tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) A fenti mennyiség 6 személynek elegendő.

288. Édes-savanyú kelkáposztás tészta

Először szedjünk szét 70 dg kelkáposztát. Torzsáját távolítsuk el, középső vastag erét vágjuk ki, és a megmosott leveleket szabdaljuk kb. 1 cm széles négyzetekre. (Helyezzünk egymásra néhány levelet, csavarjuk össze, majd keresztben vágjuk 1 cm széles szeletekre. Ezt követően fogjuk össze egy csomóba, és ismét keresztben aprítsuk 1 cm széles négyzetekre.) Utána főzzünk puhára 40 dg háromfelé tört spagetti tésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, tegyük az összevágott kelkáposztát egy vastag falú 3 literes lábasba, és 2 evőkanál olívaolajon[617], gyakran megkeverve, élénk tűzön süssük kb. fél óráig, amíg aranysárgára pirul. (Ha zománcozott tálat használunk, tegyünk alá lángterelőt.) Közben szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát. Amikor a kelkáposzta megpuhult keverjünk bele 3 evőkanál mézet, 3 evőkanál sűrített paradicsomot, 3 evőkanál almaecetet[618], 3 evőkanál szójaszószt, 1 mokkáskanál csípős paprikakrémet és forraljuk fel. Végül az időközben megfőtt tésztát szűrjük le, öblítsük le meleg vízzel, és rakjuk az édes-savanyú szószra. Mivel a spagetti erősen nedvszívó, a lucskos tészta kedvelői öntsenek a tésztára 1-2 dl főzőlevet. Keverjük összse, és azonnal, még forrón tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.

289. Burgonyás tészta

40 dg megmosott lisztes burgonyát főzzünk puhára, és hámozás után törjük át. 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük pár percig. Vegyük le a tűzről, hagyjuk kissé hűlni, majd hintsünk rá 1 púpozott teáskanál fűszerpaprikát, valamint fél mokkáskanál őrölt borsot. (Érzékeny gyomrúak csak negyed mokkáskanál őrölt borsot tegyenek rá.) Utána rakjuk rá az áttört burgonyát, és alaposan összekeverve még melegen adjuk 35 dg lisztből készült kifőtt kockatésztához az előzőek szerint. Az ízesített tésztát fedő nélkül lassan melegítve jól keverjük át, és melegen tálaljuk. Nyáron kovászos uborkával, télen pedig savanyított uborkával fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

A sokak által kedvelt krumplis tészta egyébként úgy a legfinomabb, ha másnap fogyasztjuk, és melegítés közben kissé lepirítjuk. (Tegyük zománcozott fémtálba, és lángterelő felett melegítsük.) Ezt frissen is megtehetjük. Terítsük szét egy nagyméretű tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőbe, és takaréklángon süssük, amíg az alja aranysárgára pirul. Utána egy gyors mozdulattal borítsuk ki lapos tányérra, majd csúsztassuk vissza a serpenyőbe, és a másik oldalát is pirítsuk meg. (Ha nem vagyunk elég ügyesek, tegyük rá a fedelét a serpenyőre, és egy hirtelen mozdulattal fordítsuk meg. Utána a fedőről csúsztassuk vissza a tésztát a serpenyőbe, és pirítsuk ropogósra a másik felét is.) A krumplis tészta pirítása során ne tegyünk olajat a serpenyőbe. Érdekes, hogy a szakácsok is kedvelik ezt a tésztát. Amikor már csömört kapnak a sok ételkülönlegességtől, krumplis tésztát készítenek maguknak. A különféle ételcsodákat meghagyják a vendégeknek, és ezt eszik ebédre. Az sem baj, ha marad belőle, mert másnap még finomabb.

---

[616] Sokan a tészta főzővizéből szoktak egy merőkanállal ráönteni.
[617] Az eredeti recept pirított szezámolajat ír elő.
[618] Az eredeti recept fehérborecetet ír elő.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

290. Sajtos derelye

Először készítsük el a tölteléket. 1 tojást és 1 tojássárgáját keverjünk simára 3 dg szobahőmérsékletű vajjal, majd adjunk hozzá 1 evőkanál tejfölt, negyed mokkáskanál sót és 24 dg reszelt sajtnak kb. kétharmadát. A krémet jól dolgozzuk össze, és tegyük félre. Utána 35 dg lisztből készítsünk egy adag derelyetésztát, a Főtt tészta készítésénél leírt módon. A vékonyra nyújtott lapok közül az egyiket hagyjuk a deszkán, és vékonyan kenjük meg a megmaradt tojásfehérjével, majd négyzethálósan adagoljuk rá a krémet, egyenletesen elosztva. (A tojásfehérjét előzőleg kissé verjük fel, hogy kenhető legyen.) Ügyeljünk arra, hogy a töltelékhalmok között legalább 2 cm távolság legyen, hogy a burkolásnál ne folyjanak egymásba. Ezután sodrófára csavarva fektessük rá a másik lapot. Kézzel nyomkodjuk le a töltelékcsomók körül, hogy a két réteg jól összeragadjon, majd a megtöltött tésztát derelyemetszővel vágjuk egyenlő nagyságú négyzetekre. (A lenyomkodást a középső soroknál kezdjük, hogy a levegő kiszoruljon a tésztából. Amennyiben légzsák maradna benne, a darabolás után szorítsuk ki belőle, mert ha a két réteg nem ragad teljesen össze, akkor kifolyik belőle a töltelék. Azért sem maradhat benne levegő, mert a hőkezelés hatására kitágul, és még az összeragadt tésztát is szétfeszegeti. A légmentesítés során tartózkodjunk a tészta kiszúrásától, mert ez a nyílás a forró vízben tovább tágul, és a derelye kiszakad.)

Végül a kis táskákat az előzőek szerint sós, olajos vízben főzzük puhára, és meleg vizes leöblítés után 3 dg olvasztott vajra szedjük ki. A töltelék által megnövelt vastagság következtében a főzési idő jelen esetben min. 15 perc. (A megfőtt tésztát ne szűrőkanállal szedjük ki, hanem húzzuk félre az edény fedelét résnyire, és öntsük le róla a vizet, mert így kevésbé törik össze a derelye. Az edény füleit hőszigetelő kesztyűkkel fogjuk meg, hogy a kiáramló gőz ne „üsse” meg a kezünket.) Az olvasztott vajon átforgatott derelyét melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt locsoljuk meg a tetejét simára kevert meleg tejföllel, és szórjuk rá a maradék reszelt sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk.

Lényegesen könnyebbé válik ennek az ételnek az előállítása, ha a piaci háztartási eszköz árusoktól beszerzünk egy műanyagból készült, szétnyitható derelyeformálót. Ez a kétféle méretben kapható célszerszám ugyanis a forma aljával kiszúrt, majd megtöltött tészta széleit igen nagy erővel préseli egymásba, így jelentős mértékben csökken a szétdőlés veszélye. Ráadásul ez a minimális tésztával készült kagyló formájú derelye rendkívül esztétikus, és teljesen egyforma méretű. Présszerszám használata esetén a tésztát legalább 1,5 mm vastagra nyújtsuk. A kiszúrás során leeső darabokat gyúrjuk össze, és nyújtsuk ki újra. Főleg a nagyobb méretű szerszám használatánál ügyeljünk arra, hogy ne egyszerre csukjuk össze a két felét, hanem fektessük az asztalra, és a tészta megtöltése után az egyik részét hajtsuk rá a másikra, különben az összezárásnál képződő nyílásba belecsúszik a derelye. Mellesleg a nagyobb méretű szerszám vastag, burgonyás tészták formálására is alkalmas.

Hasonló módon készül a **Túrós derelye** is. Itt a töltelékhez 25 dg túrót, 2 evőkanál tejfölt, 1 tojássárgáját, 1 evőkanál apróra vágott friss kaprot (télen 1 teáskanál szárított kaprot) és fél mokkáskanál sót használjunk. Az olasz ravioli kedvelői igen finom **Szójás derelyé**t készíthetnek maguknak a Szójás pirog töltelékéből. Sokak által ismert egyszerű étel a **Lekváros derelye**. Töltelékként kb. 30 dg kemény gyümölcsízt (pl. almalekvárt) adagoljunk a tésztára. Az édes lekváros derelyét nem sajttal meghintve, hanem pirított zsemlemorzsába forgatva kell tálalni. A kifőzésnél ne tegyünk sót a vízbe. Az ízesített zsemlemorzsa elkészítési módja a Szilvás gombócnál található. Mivel itt a tészta felülete jóval nagyobb, mint a gombócnál, ezért most másfélszeres mennyiségű morzsát készítsünk. A maradékot szórjuk rá a kész derelyére.

Nálunk is sokan kedvelik az olasz eredetű makarónit. Sajnos, ez a tészta házilag a szokásos eszközökkel nem állítható elő, így a közkedvelt milánói makaróni hús nélküli változatához gyári tésztát használjunk.

291. Szójás makaróni

Először készítsünk fél adag Szójatepertőt az előző este beáztatott 5 dg szójakockából, és hajtsuk

át egy normál, azaz 4 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. (Vigyázzunk, hogy ne pirítsuk túl, és ne hagyjuk lehűlni, mert olyan kemény lesz, hogy nem lehet ledarálni.) Utána 15 dg gombát folyó víz alatt mossunk meg, szeleteljük fel, és kisebb darabokra metélve 3 dg vajon pirítsuk meg. Közben 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és a megpirult gomba közé keverve dinszteljük üvegesre, majd adjuk a hagymás gombát a teljesen megsütött húspótló szójamasszához. Szórjunk rá fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, jól keverjük össze, és tegyük félre. Ezután 40 dg csőtésztát törjünk ketté, és a Főtt tészta készítésénél leírt módon sós, olajos vízben főzzük ki. Amíg a tészta fő, reszeljünk le 12 dg parmezán sajtot. A kész tésztát szűrjük le, és meleg vízzel leöblítve egy 3 literes zománcozott fémtálban helyezzük 1 dg olvasztott vajra. Lángterelő felett lassan melegítve, finoman dolgozzunk bele 1 púpozott evőkanál sűrített paradicsomot, majd apránként rászórva tegyük hozzá a sajt felét. Végül kisebb adagokban morzsoljuk rá a gombás szójapépet, és tálalóvillával jól összekeverve, melegen fogyasszuk. Tálaláskor a maradék sajtot egyenletesen elosztva szórjuk a tányérokra kiszedett meleg tésztára.

Télen előmelegített tányérokba szervírozzuk, hogy ne hűljön ki a makaróni. Ennek legegyszerűbb módja, hogy a tányérokat tálalás előtt fél órával felrakjuk a fűtőtestre. Ha ez nem lehetséges, akkor lángterelő felett takaréklángon is felmelegíthetjük őket. A tészta sem hűl le, ha tálalásig két egymásra helyezett lángterelőlemez felett, takaréklángon tároljuk. A dupla acéllemez meggátolja a leégést, így a tésztát nem kell időnként átkeverni, és ezáltal nem törik össze. Ezt a módszert más tésztáknál is célszerű alkalmazni. Hűtőszekrényben tároljuk. Szójás makarónit csak szükség esetén készítsünk előre, mert a kifőtt tészták általában frissen a legfinomabbak, és ez különösen vonatkozik erre az ételre.

Sokan kedvelik a sajtos makarónit. Ennek különleges változata a sajtkrémes makaróni.

292. Sajtkrémes makaróni

Előzőleg 40 dg csőtésztát törjünk ketté, és a Főtt tészta készítésénél leírt módon sós, olajos vízben főzzük ki. Amíg a tészta fő, tisztítsunk meg, majd nyomjunk át 1 dg (egy kis fej) fokhagymát. Tegyük egy 3 literes fémtálba, és lángterelő felett 2 dg vajon, állandóan keverve jól süssük át. (Ne hagyjuk színesedni, mert akkor megkeseredik.) Adjunk hozzá 1 púpozott evőkanál sűrített paradicsomot, 20 dg tejszínes krémsajtot, 1 dl tejszínt, fél mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. Lassú tűzön keverjük tovább, amíg a sajt felolvad, és híg mártássá válik. Végül rakjuk rá a leszűrt, és meleg vízzel leöblített tésztát. Szórjunk rá 2 evőkanálnyi apróra vágott friss bazsalikomlevelet, és tálalóvillával finoman keverjük át. Melegen fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. (A különleges zöldfűszerek nálunk a nagyobb piacokon, és a hipermarketekben kaphatók. A kifejlett növénynek már csak a levelei használhatók, mert a szára fás. Télen 1 teáskanál szárított bazsalikomot szórjunk rá.)

Hasonló módon készül a **Krémsajtos tészta**. Ehhez 40 dg kagylótésztát használnak. Most a 2 dg vajban 5 dg apróra vágott vöröshagymát dinszteljünk üvegesre, és csak 1 gerezd fokhagymát reszeljünk rá. (Utána a fentiek szerint dúsítsuk krémsajttal, tejszínnel, és fűszerezzük.) Bazsalikom helyett apróra vágott petrezselyemmel szórjuk meg. A tálalásnál hintsünk rá 4 dg reszelt sajtot is, egyenletesen elosztva. Ezen túlmenően a krémsajtos tésztának számtalan változata létezik. Ki-ki ízlése szerint variálhatja a krémsajt fajtáját és az alkalmazott fűszereket. Az intenzív ízek kedvelői tejszínes krémsajt helyett kékpenészes sajtot (gorgonzola) használnak. Kevésbé lesz csípős az íze, ha a két sajtot fele-fele arányban alkalmazzuk. Igen népszerű a provence-i[619] fűszerkeverékkel történő ízesítés is.

A makaróni után talán legkedveltebb olasz tészta a spagetti. Számtalan módon lehet ízesíteni. Közülük legfinomabb a gombás spagetti.

[619] Kiejtése: provánsz. Ez a francia eredetű fűszerkeverék közel egytucatnyi szárított zöldfűszerből áll. Jelen esetben a szárított bazsalikomot helyettesítsük vele. Tálalásnál apróra vágott petrezselymet szórjunk a tészta tetejére.

293. Gombás spagetti

Először tördeljük ki 0,5 kg csiperkegomba szárát, és folyó víz alatt mossuk meg, majd vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A nagy átmérőjű gombafejeket előbb vágjuk ketté, a vastag szárát pedig hosszában hasítsuk ketté. Az ínyencek intenzívebb ízű barna csiperkegombát használnak erre a célra.) Tegyük félre, és reszeljünk le 16 dg parmezán vagy más markáns ízű sajtot.[620] Utána főzzünk puhára 40 dg háromfelé tört spagettit sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a tészta fő, 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 2 dg vajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a gombát, és süssük le zsírjára. (Ne pirítsuk.) Közben szórjunk rá egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, fél mokkáskanál sót, és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Amikor a gomba puhára sült, keverjünk bele 1 dl habtejszínt. Forraljuk fel, majd tegyük a szószt egy vastag falú hőálló üveg- vagy kerámiatálba, és rakjuk rá a meleg vízzel leöblített spagettit. Szórjuk rá a reszelt sajt felét, és tálalóvillával keverjük össze az egészet.

Azonnal, még forrón tálaljuk. (Első osztályú éttermekben a kifőtt tésztát előmelegített tányérokra tálalják, hogy ne hűljön ki. Télen ezt mi is könnyen megtehetjük, ha az ebéd vagy a vacsora előtt fél órával feltesszük a tányérokat a fűtőtestre. Ha ez nem lehetséges, akkor lángterelő felett takaréklángon is felmelegíthetjük őket.) Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk a tetejére a maradék reszelt sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel.

A gombás spagetti olaszos változata a **Gombás-paradicsomos spagetti**. Ez is nagyon finom. Elkészítése csupán annyiban tér el a gombás spagettitől, hogy a töltelékbe tejszín helyett 1,5 dl rostos paradicsomlevet[621] kell keverni. A fűszeres ízek kedvelői szórhatnak bele 1 mokkáskanál szárított bazsalikomot vagy borsikafüvet is.

A Gombás-paradicsomos spagetti magyar változata a gombás-zöldborsós tészta.

294. Gombás-zöldborsós tészta

Először tördeljük ki 40 dg csiperkegomba szárát, és folyó víz alatt mossuk meg, majd vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A nagy átmérőjű gombafejeket előbb vágjuk ketté, a vastag szárát pedig hosszában hasítsuk ketté. Az ínyencek intenzívebb ízű barna csiperkegombát használnak erre a célra.) Tegyük félre, és reszeljünk le 16 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Utána főzzünk puhára 40 dg szélesmetélt tésztát (tagliatelle) sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a tészta fő vágjunk apróra 5 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy 3 literes zománcozott fémtálban, lángterelő felett, 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a gombát, és 20 dg mirelit zöldborsót. (A zöldborsót fagyottan tegyük bele.) Fedő alatt, gyakran megkeverve pároljuk kb. 10 percig, amíg mindkét zöldség megpuhul. (Ha túl száraz a gomba, és nem enged elég levet, akkor öntsünk alá max. 0,5 dl vizet.)

Utána fedő nélkül, állandóan kevergetve süssük le zsírjára, de ne pirítsuk. Közben rakjunk bele 2 ág kakukkfüvet. (Mossuk meg, és körömmel kotorjuk le a száráról az apró leveleit. Összevágni nem kell.) Szórjunk még rá egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, 1 mokkáskanál sót, és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Miután zsírjára sült keverjünk bele 2,5 dl habtejszínt. Forraljuk fel, de ne főzzük. Végül tegyük rá a meleg vízzel leöblített tésztát. (Ha a töltelék lehűlt, előtte melegítsük fel.) Szórjuk rá a reszelt sajt felét, és tálalóvillával keverjük össze az egészet. Azonnal, még forrón tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk a tetejére a maradék reszelt sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. Mielőtt betennénk, szórjuk rá a reszelt sajtot. Rásülve finomabb lesz. (A grillsütő tetejére rakva biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

---

[620] Erre a célra kiválóan használhatók az alpesi országok hegyi sajtjai. Sajnos ezek sem olcsók, de finom, aromás ízük van. Az Aldi áruházban többféle osztrák hegyi sajt közül válogathatunk.

[621] Beszerzési módja az Arab sütőtöklevesnél található, lábjegyzetben.

A Gombás spagetti kínai változata a gombás-szójaszószos tészta.

295. Gombás-szójaszószos tészta

Először készítsünk egy adag lisztbe mártogatott pirított hagymát a Pirított hagyma receptjénél leírt módon. Villával vagy fém teaszűrővel még forró szedjük ki az olajból, és tegyük félre. Utána tördeljük ki 0,5 kg csiperkegomba szárát, és folyó víz alatt mossuk meg, majd vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A nagy átmérőjű gombafejeket előbb vágjuk ketté, a vastag szárát pedig hosszában hasítsuk ketté. Az ínyencek intenzívebb ízű barna csiperkegombát használnak erre a célra. Az eredeti recept shiitake és csiperkegombát ír elő, fele-fele arányban.) Mosunk meg 10 dg koktélparadicsomot, és hosszában vágjuk ketté. Utána főzzünk puhára 40 dg háromfelé tört spagettit sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint.

Amíg a tészta fő egy vastag falú 3 literes lábasban, 3 evőkanál olívaolajon[622], állandóan kevergetve süssük a gombát kb. 15 percig, amíg megpuhul. Közben szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, 2 dg friss gyömbért[623], és süssük le zsírjára. (Ha nem puhult meg a gomba, öntsünk alá kevés vizet, és süssük tovább, de ne pirítsuk.) Ekkor keverjük bele a felszeletelt koktélparadicsomot, egy kis csokor apróra vágott koriandert[624], 1 evőkanál mézet, 1 evőkanál sűrített paradicsomot, 0,3 dl szójaszószt, 1 teáskanál citromlevet, fél mokkáskanál csípős paprikakrémet, és forraljuk fel. (Ne főzzük, mert besűrűsödik. Ha ez megtörtént, adjunk hozzá egy kis vizet, hogy szósz sűrűségű legyen, és ismét forraljuk fel.) Végül az időközben megfőtt tésztát szűrjük le, öblítsük le meleg vízzel, és rakjuk a gombás szószra. Keverjük össze, és azonnal, még forrón tálaljuk. Fogyasztás előtt szórjuk a tetejére a pirított hagymát. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) A lisztes pirított hagymát nem kell felfrissíteni, mert nem ereszkedik meg.

Az ezredforduló után nálunk is divatba jött a sütőtök széles körű használata. Már nem csak önmagában fogyasztják, hanem különböző ételeket ízesítenek vele. Ezek egyike a sütőtökös penne.

296. Sütőtökös penne

Először süssünk puhára 70-80 dg tisztított sütőtököt a Sült töknél leírt módon. (Legalkalmasabb erre a célra a lisztes úritök.) Míg a tök sül, készítsünk egy adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy az előző este beáztatott szójakockát sütés előtt körömmel szakítsuk kétfelé.[625] Utána reszeljünk le 15 dg olvadékony sajtot (trappista, edámi ementáli), és tegyünk félre belőle 2 evőkanálnyit. Közben egy nagyméretű, vékony falú lábasban tegyünk fel a tűzre kb. 4 liternyi vizet a tészta főzéséhez. Keverjünk bele 1 evőkanálnyi étolajat és 1 evőkanál sót. Amíg a víz felforr, készítsünk sajtmártást[626] úgy, hogy egy vastag falú edényben olvasszunk fel 2 dg vajat. Adjunk hozzá 1 púpozott evőkanál lisztet, és állandóan kevergetve süssük, amíg pezsegni kezd. Vigyázzunk, hogy a rántást ne pirítsuk, csak néhányszor keverjük át, hogy felforrósodjon, majd lassan engedjük fel 3 dl tejjel. Szórjunk rá fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, egy csipet őrölt szerecsendiót, és a kb. 12 dekagramm reszelt sajtot, majd keverjük tovább, amíg a sajt megolvad, és a krém simává válik. (Az ínyencek parmezán sajtot használnak erre a célra, a különleges ízek kedvelői pedig 1 evőkanál mustárt is kevernek a besamelhez.)

---

[622] Az eredeti recept szezámolajat vagy mogyoróolajat ír elő.
[623] Friss gyömbér minden szupermarketben kapható. Törjünk le belőle egy kisujjnyi darabot. Szükség esetén fél mokkáskanál őrölt gyömbérrel helyettesíthetjük.
[624] Ha nem kapunk koriandert, használjunk helyette petrezselymet.
[625] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[626] Sajttal dúsított besamel.

Miután a főzővíz felforrt szórjunk bele 40 dg penne (tollhegy) vagy szarvacska tésztát, jól keverjük át, hogy ne ragadjon le az aljára, és főzzük kb. 20 percig, amíg megpuhul. Amíg a tészta fő, vágjuk le a lehűlt tök héját és az égett tetejét, s daraboljuk max. 1 cm széles kockákra. Tegyünk egy nagyméretű kerámia-, hőálló üveg- vagy cseréptálba 1 evőkanál étolajat. (A bevonat nélküli cseréptálat előzőleg be kell áztatni, majd szárazra törölni, és olajjal kikenni.) Szűrjük le a tésztát, meleg folyó vízzel öblítsük át, borítsuk a hőálló tálba, és keverjünk össze az olajjal. Öntsük rá a sajtmártást, és finoman forgassuk bele a szójatepertőt és az apróra vágott tököt. Végül szórjuk rá a maradék sajtot. Hideg sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on), fedő nélkül süssük kb. 20 percig, amíg a tetején a sajt megolvad, és az ízek összeérnek. Ne engedjük pirulni, mert akkor a tészta rágós lesz. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben tördelődés nélkül felfrissíthetjük. A fenti mennyiség 6 személynek elegendő.

Mivel a hagyományos ételeket már sokan unják, sorra születnek a különleges zöldségekből készített ételek. Legújabb sláger a venkelgumó, vagy közismert nevén az édesköménygumó. Nem olcsó zöldség, de a fizetések növekedésével ma már egyre többen meg tudják vásárolni. Legfinomabb változata a Csőben sült édesköménygumó. Újabban már tésztákat is dúsítanak vele. Közülük kiemelkedik az édesköménygumós orsótészta. Kiváló egytálétel, és miután nem kell sütni, viszonylag könnyen elkészíthető.

297. Édesköménygumós orsótészta

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát, és másnap süssük ropogósra, a Szójatepertőnél leírt módon, azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát sütés előtt körömmel szakítsuk kétfelé.[627] Utána tördeljük ki 0,5 kg csiperkegomba szárát, és folyó víz alatt mossuk meg, majd vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A nagy átmérőjű gombafejeket előbb vágjuk ketté, a vastag szárát pedig hosszában hasítsuk ketté. Az ínyencek intenzívebb ízű barna csiperkegombát használnak erre a célra.) Tegyük félre, és mossunk meg 2 nagy vagy 3 kisebb venkelgumót (édesköménygumót) is. A zöld szárvégeket vágjuk le, és hosszában majd keresztben szeljük ketté. (Ha már kezd ráncosodni, előtte a külső héját távolítsuk el.) Ezt is metéljük kb. 4 mm vastag szeletekre. Közben főzzünk puhára 40 dg orsótésztát[628] vagy csavart csőtésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint.

Amíg a víz felforr, 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben, 6 dg vajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a feldarabolt gombát és édesköménygumót, szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, fél mokkáskanál szárított kakukkfüvet, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és süssük le zsírjára. (Nyáron 1 teáskanálnyi apróra vágott friss kakukkfűlevelet tegyünk bele.) Addig süssük, amíg mindkét zöldség megpuhul, de ne pirítsuk. Keverjük hozzá a szójatepertőt, öntsünk rá 2,5 dl tejszínt, és keverjük össze. Tegyük egy vastag falú hőálló üveg- vagy kerámiatálba, majd rakjuk rá a leszűrt és meleg vízzel leöblített orsótésztát. Tálalóvillával keverjük össze. Azonnal, még forrón tálaljuk. (Első osztályú éttermekben a kifőtt tésztát előmelegített tányérokra tálalják, hogy ne hűljön ki. Télen ezt mi is könnyen megtehetjük, ha tálalás előtt fél órával feltesszük a tányérokat a fűtőtestre. Ha ez nem lehetséges, akkor lángterelő lemez felett takaréklángon is felmelegíthetjük őket.) Az ínyencek személyenként 2 dg reszelt sajtot (ementáli, edámi, trappista) is szórnak a tetejére. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A többi főtt tésztával ellentétben ez a tészta másnap, felmelegítve is finom.) A fenti mennyiség 6 személynek elegendő. Ugyanígy készül a **Szárzelleres orsótészta**. Ez esetben

[627] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

[628] Nálunk az orsótésztát egyre több helyen eredeti olasz nevén (fusilli) árusítják. 4 tojásosnál rosszabb minőségűt ne vegyünk, mert ezek a drága alapanyagok jobbat érdemelnek. Fogyókúrázók próbálkozhatnak a tojás nélküli durumtésztával is, de nem fog ízleni, mert nincs semmi íze. (Az olaszok szeretik, mert ezt szokták meg.) Ne „al dente” főzzük, mert akkor a közepe nyers marad. Főzzük teljesen puhára, majd leszűrés után forró vízzel öblítsük le. Így nem kell újramelegíteni, és nem fog összeragadni. (Túlfőzni nem szabad, mert akkor szétmállik.)

édesköménygumó helyett 0,5 kg megtisztított szárzellert tegyünk bele 0,5 cm széles szeletekre vágva.[629]

Az ínyencek másik kedvence az avokádós orsótészta. Különleges zamatát az avokádó adja, ami nem lehet se éretlen, se túlérett, mert akkor ízetlen lesz.[630]

298. Avokádós orsótészta

Először most is főzzünk puhára 40 dg orsótésztát vagy csavart csőtésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, pirítsunk meg 4 dg hántolt tökmagot a Pirított napraforgómagnál leírt módon, és tegyük félre. Utána mossunk meg és vágjunk apróra 4 evőkanálnyi korianderlevelet. Ezt követően 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőben, 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Amíg a tészta fő vágjunk ketté 2 érett avokádót, távolítsuk el a magját, és kanállal vájjuk ki belőle a húsát. Kisebb darabokban keverjük a hagymákhoz, adjunk hozzá 4 evőkanál citromlevet, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és turmixgépben vagy botmixerrel pürésítsük. A masszát tegyük egy 3 literes hőálló üveg- vagy kerámiatálba, majd szűrjük le a megfőtt tésztát, öblítsük le meleg folyó vízzel, és rakjuk az avokádós szószra. Keverjük össze, és azonnal, még forrón tálaljuk. (Télen lángterelő lemez felett, takaréklángon melegítsük fel a tálat. Így nem hűti le a tésztát.) Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk a tetejére a pirított tökmagot és a korianderlevelet. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését. A pirított tökmagot ne keverjük bele a maradék tésztába, mert megpuhul. A korianderlevelet is frissen aprítva szórjuk a tésztára, mert felvágva másnapig megfonnyad.)

Az avokádós tészta íze tovább fokozható pisztáciapestóval. Az avokádós-pestós tésztához nem szükséges külön pisztáciapestót készíteni. Turmixgéppel vagy chopperrel minden hozzávalót össze kell zúzni, és a kifőtt tésztába keverni.

299. Avokádós-pestós tészta

Először főzzünk puhára 40 dg kettétört spagettit sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, bontsunk ki 20 dg sótlan pisztáciát[631], és dobjuk a turmixgép, illetve a chopper kelyhébe. Szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és 5 dg reszelt parmezán sajtot. Öntsünk rá 0,8 dl olívaolajat, reszeljünk bele 1 gerezd fokhagymát, majd indítsuk el a motort, és az egészet zúzzuk szemcsésre. Amíg a tészta fő mossunk meg és vágjunk ketté 2 érett avokádót, távolítsuk el a magját, kanállal vájjuk ki belőle, és feldarabolva rakjuk a pestóra. Végül indítsuk el még egyszer a turmixgépet, illetve a botmixert, és az egészet pürésítsük. A masszát tegyük egy 3 literes hőálló üveg- vagy kerámiatálba, majd szűrjük le a megfőtt tésztát, öblítsük le meleg folyó vízzel, és rakjuk az avokádós-pestós szószra. (Télen lángterelő lemez felett, takaréklángon melegítsük fel a tálat. Így nem hűti le a tésztát.) Tálalóvillával keverjük össze, és azonnal, még forrón tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva morzsoljunk a tetejére 15 dg feta sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben

[629] A főzőlevét ne öntsük ki. Felöntőléként használva finom párolt rizst vagy zöldséglevest, illetve főzeléket készíthetünk belőle. (Két-három napnál tovább hűtőszekrényben sem áll el. Ha pár napon belül nem tudjuk elhasználni, fagyasszuk le.) Felhasználásakor ne feledkezzünk el róla, hogy ez a főzőlé sós, ezért a vele készített ételbe már nem kell sót tenni.

[630] Ha még éretlen, tegyük ki az asztalra, és hagyjuk érni, amíg az oldala benyomhatóvá válik. A túlpuhult, lottyadt példányt ne vegyük meg, mert a bebarnult avokádóhúsnak már nincs íze.

[631] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A **Snack Fun Pistazien Geröstet Ungesalzen** ára 1250 Ft, 250 grammos kiszerelésben.

melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) A paradicsomos tészták kedvelői használják a Mexikói avokádós tészta receptjét.

Mexikóban az avokádót paradicsommal és csípős paprikával párosítják. A mexikói avokádós tészta számunkra nagyon csípős, de a magvaival együtt belevágott chili paprika csípős paprikakrémmel is helyettesíthető. Az eredeti recept szerint az egyik avokádót vékony szeletekre vágva a tészta tetejére rakva tálalják. Így nagyon látványos, de gyorsabban elkészíthető, ha mindkettőt a paradicsomos krémhez adjuk. Ez esetben hámozott paradicsom helyett sűrített paradicsomot is használhatunk hozzá. (Ha ragaszkodunk a hámozott paradicsomhoz, akkor 40 dg kisebb paradicsomot leforrázva hámozzunk meg, majd vágjuk kisebb darabokra, adjuk a megdinsztelt hagymákhoz, és állandóan kevergetve süssük le zsírjára.)

300. Mexikói avokádós tészta

Először most is főzzünk puhára 40 dg kettétört spagettit sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőben, 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. A tészta főzése közben vágjunk ketté 2 érett avokádót, távolítsuk el a magját, és kanállal vájjuk ki belőle a húsát. Keverjük a hagymákhoz, villával törjük össze, adjunk hozzá 4 evőkanál sűrített paradicsomot, 1 teáskanál csípős paprikakrémet[632], 1 mokkáskanál sót, fél mokkáskanál szárított oregánót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. A masszát tegyük egy olívaolajjal kikent 3 literes hőálló üveg- vagy kerámiatálba, majd szűrjük le a megfőtt tésztát, öblítsük le, és rakjuk az avokádós-paradicsomos szószra. Szórjunk rá 5 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli), és tálalóvillával finoman keverjük össze. Tegyük a sütőbe, majd gyújtsuk be, és állítsuk 180 ^{o}C-ra. Mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, hogy a tészta felszívja az öntetet. Forrón tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva morzsoljunk a tetejére 5 dg feta sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) Aki nem kedveli a paradicsomos tésztákat, használja az Avokádós orsótészta vagy az Avokádós-pestós tészta receptjét.

Az olasz paradicsomos tészták az egész világon kedveltek. A szintén olasz mascarponéval dúsítva még finomabbá tehetjük őket. Ha ugyancsak olasz mozzarella sajtot olvasztunk a tetejére, akkor a mascarponés-paradicsomos masnitészta fogyasztása közben úgy érezhetjük magunkat, mintha egy olasz vendéglőben ülnénk. (Az eredeti receptben 35 dg hámozott paradicsomot használnak hozzá, de sűrített paradicsommal is finom. Ha ragaszkodunk a hámozott paradicsomhoz, akkor 40 dg kisebb paradicsomot leforrázva hámozzunk meg, majd vágjuk kisebb darabokra, adjuk a megdinsztelt hagymákhoz, és állandóan kevergetve süssük le zsírjára.)

301. Mascarponés-paradicsomos masnitészta

Először főzzünk puhára 40 dg masnitésztát (farfalle) sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőben, 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Zárjuk el alatta a tüzet, és adjuk hozzá 4 púpozott evőkanál sűrített paradicsomot, 25 dg mascarponét[633], 1 evőkanál balzsamecetet, 2 evőkanálnyi apróra vágott bazsalikomlevelet, 1 mokkás-

[632] Az eredeti recept szerint 1 evőkanál paprikakrémet tegyünk bele. Ha ragaszkodunk a chili paprikához, ennek mennyiségét kóstolás útján állapítsuk meg, mert jóval csípősebb, mint a mi paprikakrémünk.

[633] Legolcsóbban a Penny és a Lidl élelmiszerláncok forgalmazzák. Ők eredeti olasz mascarponét árulnak 250 grammos dobozokban, 399 forintért.) Az internetes tesztek szerint a nálunk kapható eredeti olasz mascarpone sajtok közül a *folytatását lásd a következő oldal alján* →

kanál szárított oregánót, 1 mokkáskanál sót, és jól keverjük össze. (Télen a friss bazsalikomlevél 1 mokkáskanál szárított bazsalikommal helyettesíthető.) A masszát tegyük egy olívaolajjal kikent 3 literes hőálló üveg- vagy kerámiatálba, majd szűrjük le a megfőtt tésztát, meleg folyó vízzel öblítsük le, és tegyük az mascarponés-paradicsomos szószra. Tálalóvillával finoman keverjük össze, és egyenletesen elosztva rakjunk a tetejére egy golyónyi (125-150 gramm töltősúlyú) mozzarella sajtot, vékony szeletekre vágva. Tegyük a sütőbe, majd gyújtsuk be, és állítsuk 180 ^{o}C-ra. Mérsékelt tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a sajt megolvad a tetején. Forrón tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

A padlizsán a főtt tészták ízesítésénél sem vall szégyent. Különösen finom lesz paradicsommal dúsítva.

Padlizsános-paradicsomos tészta

Először mossunk, majd hámozzunk meg 0,5 kg kemény húsú padlizsánt, és aprítsuk kb. 1 cm széles kockákra. Szórjunk rá fél teáskanál finomszemcsés sót, és jól forgassuk össze, hogy minden oldala sós legyen. Hagyjuk állni kb. negyedóráig. Közben sós, olajos forró vízben főzzünk puhára 40 dg tollhegy (penne), vagy szarvacska tésztát a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a padlizsán izzad, vágjunk kb. 1 cm széles kockákra 40 dg paradicsomot is, majd metéljünk apróra 5 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és tegyük félre. Miután kiengedte keserű levét, tegyük a padlizsánkockákat szűrőkanálba, kevés hideg vízzel öblítsük le, és steril papírtörölközővel itassuk fel róluk vizet. Utána egy nagyobb méretű vastag falú lábasban, 0,3 dl olívaolajon süssük puhára. (Gyakran kevergessük, hogy minden oldaluk egyenletesen piruljon, majd vegyük ki a zsiradékból, és tegyük félre. Mivel nem egyformán sül, a keményeket tegyük vissza a serpenyőbe, és pirítsuk tovább. Ne süssük két részletben. Rakjuk tele a serpenyőt, így kevergetésnél a padlizsánkockák nem csúszkálnak ide-oda, hanem egymást forgatják.)

Öntsünk megint 0,3 dl olívaolajat a lábasba, és tegyük rá az előzőleg apróra vágott vöröshagymát, valamint a fokhagymát. Szórjunk rá 1 teáskanál őrölt római köményt, fél teáskanál szárított, morzsolt bazsalikomot és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Dinszteljük üvegesre, majd keverjük bele a felkockázott paradicsomot. Ezt is dinszteljük pár percig, majd öntsünk rá 2 dl sűrű (passzírozott) paradicsomlevet, szórjunk bele 1 púpozott teáskanál sót, és keverjük bele a puhára pirult padlizsánt. Az intenzív ízek kedvelői fél mokkáskanál csípős paprikakrémet is adhatnak hozzá. (Ne süssük túl a paradicsomot, mert szétesik, és lecsó lesz belőle.) Forraljuk fel a tölteléket, és keverjük bele az időközben megfőtt és leszűrt tésztát. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

A laktató ételek kedvelőinek sem kell nélkülözniük a paradicsomos tésztákat. Közülük legkedveltebb a Babos-paradicsomos tészta. Az eredeti receptben ezt az egytálételként is fogyasztható tésztát 15 dg karikára vágott füstölt kolbásszal dúsítják, de mi használhatunk helyette szójatepertőt is.

302. Babos-paradicsomos tészta

Előző este válogassunk, majd szűrőkanálban jól mossunk meg 10 dg tarkababot, és áztassuk be kb. 0,8 liter vízbe. Áztassunk be 5 dg szójakockát is a Szójatepertőnél leírt módon, és másnap pirítsunk belőle szójatepertőt. (Sütés előtt a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.)[634] Közben adjunk a beáztatott babhoz fél mokkáskanál sót, és főzzük kb. háromnegyed órán át, amíg meg-

---

Galbani a legfinomabb, és sajnos a legdrágább is. Zsíros, selymes állagú. Íze édeskés, enyhén sajtba hajló zamattal. Sokan dicsérik a Lovilio márkát is.

[634] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

puhul. (Leszűrése után ne öblítsük le.) Utána főzzünk puhára 40 dg tollhegy (penne) tésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és egy 3 literes zománcozott fémtálban, lángterelő felett, 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjunk hozzá 25 dg megmosott és kettévágott koktélparadicsomot[635], szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és keverjünk bele 1 púpozott evőkanálnyi apróra vágott bazsalikomlevelet. (Télen 1 mokkáskanál morzsolt, szárított bazsalikomlevelet használhatunk helyette.)

Lefedve, takaréklángon főzzük kb. 5 percig, amíg a paradicsom összeesik. Ekkor adjuk hozzá a puhára főtt babot, 3 dl paradicsompürét, és lefedve főzzük még 5 percig, hogy a hozzávalók átvegyék egymás ízét. Az időközben megfőtt tésztát szűrjük le, öblítsük le meleg vízzel, és rakjuk a babos-paradicsomos töltelékre. Szórjuk a tetejére a darált szójatepertőt, finoman keverjük össze, és azonnal, még forrón tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjunk a tetejére 4 dg füstölt sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését. Ugyanígy készül a **Csicseriborsós-paradicsomos tészta**. Ennél a változatnál 10 dg csicseriborsót áztassunk be. Főzési ideje ugyanannyi, mint a szárazbabé.

A hüvelyesekkel dúsított tészták közül ugyancsak laktató a babos-kukoricás tészta. Az eredeti receptben ezt 40 dg darált marhahús hozzáadásával fokozzák. Mi hasonló hatást érhetünk el darált szójatepertővel történő dúsítással.

303. Babos-kukoricás tészta

Előző este szűrőkanálban mossunk meg 10 dg tarkababot, és áztassuk be kb. 0,8 liter vízbe. Áztassunk be 10 dg szójakockát is a Szójatepertőnél leírt módon, és másnap pirítsunk belőle szójatepertőt. A szójatepertőt még melegen hajtsuk át húsdarálón, és tegyük félre. Előtte adjunk a beáztatott babhoz fél mokkáskanál sót, és főzzük kb. háromnegyed órán át, amíg megpuhul. Szűrjük le, és ezt is tegyük félre. Utána főzzünk puhára 40 dg csavart csőtésztát vagy szarvacska tésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, mossunk meg 1 nagyobb kápia paprikát, és metéljük kb. 0,5 cm széles kockákra. 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és egy 3 literes zománcozott fémtálban, lángterelő felett, 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjunk hozzá 20 dg mirelit csemegekukoricát, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és keverjük össze. Öntsünk rá 0,3 dl vizet, és lefedve főzzük max. 10 percig, amíg a kukorica megpuhul. Süsük le zsírjára, és zárjuk el alatta a tüzet.

Miután langyosra hűlt, öntsünk rá 2 dl tejszínt, és turmixoljuk össze. (Botmixerrel könnyebben megy, és kevesebbet kell mosogatni. Nem kell péppé zúzni. Szemcsés legyen.) Tegyük a leszűrt babot és az apróra vágott paprikát a kukoricás pépbe, és forraljuk fel, hogy átvegyék egymás ízét. Az időközben megfőtt tésztát szűrjük le, öblítsük le meleg vízzel, és rakjuk a babos-kukoricás töltelékre. Tálalóvillával keverjük össze, majd szórjuk a tetejére a darált szójatepertőt. Ezt is forgassuk bele, és azonnal, még forrón tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

Amerikai olasz bevándorlók kedvelt tésztája a húsgombócos spagetti. Ezt mi most szójából fogjuk elkészíteni. Ennek előnye, hogy mentesülünk a húsevés okozta egészségkárosodástól. Hátránya, hogy sokat kell mosogatni utána. Mosogatás közben vigasztaljon bennünket a tudat, hogy íze nem rosszabb a húsgombócnál, és olcsóbb. Kreatív megjelenése folytán a gyerekek nagyon kedvelik. Mivel a félig megsütött szójakockából készített ételek egynapi pihentetés után finomabbak, a szója-

[635] Nyáron három-négyfelé vágott Lucullus paradicsomot is használhatunk hozzá.

gombócot célszerű előző nap elkészíteni. Másnap vegyük ki a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjen. Tálalás előtt ne melegítsük fel. Rakjuk a forró tésztára, ami majd fogyasztható hőmérsékletre melegíti.

Szójagombócos spagetti

Először készítsünk egy adag félig megsütött Húspótló szójamasszát az előző este beáztatott szójakockából. Utána tördeljük ki 20 dg csiperkegomba szárát, folyó víz alatt mossuk meg, metéljük apró darabokra, és 4 evőkanál étolajon pirítsuk ropogósra. (Vágjuk 3-4 mm vastag szeletekre, majd keresztben metéljük ugyancsak 3-4 mm vastagra. A szárát hosszában hasítsuk ketté, és vágjuk 2 mm vastag szeletekre.) Közben 5 dg vöröshagymát is aprítsunk fel, és a megpirult gomba közé keverve dinszteljük üvegesre, majd adjuk a félig megsütött és ledarált szójamasszához. Szórjunk a gombás szójára egy csipet őrölt borsot, fél mokkáskanál sót, 2 púpozott evőkanál szójalisztet, és 4-5 szál apróra vágott petrezselymet. Reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, üssünk rá 2 előzőleg felvert tojást, és adjunk hozzá 1 zsemlét is apró darabokra vágva. Jól gyúrjuk össze a masszát, majd vizes kézzel formáljunk belőle 16 db gombócot.[636] Előtte egy közepes méretű lábasban forraljuk fel kb. 1 liter zöldségalaplevet, tegyük bele a gombócokat[637], és lefedve, takaréklángon főzzük negyedóráig, majd szedjük ki.[638] Miután feljöttek a víz tetejére, legalább egyszer forgassuk át őket.

Utána főzzünk puhára 40 dg háromfelé tört spagetti tésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, és a tészta megfő, hámozzunk meg 40 dg érett, nyers paradicsomot. (Forró vízbe dobva főzzük kb. fél percig, kiszedve várjuk meg, míg langyosra hűl, majd húzzuk le a héját, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra.) Vágjunk apróra 5 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Keverjünk bele 10 dg sűrített paradicsomot, 1 púpozott mokkáskanál sót, 1 teáskanál szárított, morzsolt bazsalikomlevelet[639], egy csipet őrölt borsot, majd adjuk hozzá a felaprózott paradicsomot.

Állandóan kevergetve süssük, amíg a paradicsom szétesik, majd öntsünk rá 1 dl zöldségalaplevet. Forraljuk fel, majd zárjuk el alatta a tüzet, és forgassuk bele a gombócokat. (Ne egyszerre zúdítsuk bele, mert akkor nem tudjuk forgatni.) Amikor a tészta megfőtt szűrjük le, és finoman keverjük bele a paradicsomos szószba. Előtte a gombócokat szedjük ki belőle. Előmelegített tányérokra forrón tálaljuk, és tegyünk rá személyenként 4 szójagombócot. Még finomabb lesz, ha személyenként 1 dg reszelt parmezán sajtot is szórunk rá. Hűtőszekrényben tároljuk. A maradék tésztát másnap grillsütőben melegítsük fel. (A szójagombócokat ne melegítsük.) Mélyhűtőbe ne tegyük, mert a főtt tészták nem bírják a fagyasztást.

304. Lilahagymás masnitészta

Először főzzünk puhára 40 dg masnitésztát (farfalle) sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, tisztítsunk meg 0,5 kg lila hagymát, és vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A nagyméretűeket előtte hosszában vágjuk ketté.) Egy vastag falú 3 literes lábasban[640], 2 evőkanál olívaolajon, állandóan kevergetve süssük kb. 10 percig, amíg megpuhul. (Ne süssük fonnyadtra, és ne pirítsuk. Ne veszítse el a lila színét.) Öntsünk rá 2 dl habtejszínt, és morzsol-

[636] Simítsuk el a massza tetejét, válasszuk szét 8 részre, és mindegyik körcikkből formáljunk 2 gombócot.
[637] Akkora lábasra van szükség, hogy a gombócok elférjenek az alján. Nem kerülhetnek egymásra, mert összeragadnak, és annyi zöldségalaplé legyen rajtuk, hogy bőven ellepje a gombócokat.
[638] Elfoglalt háziasszonyok úgy készítenek zöldséglevet, hogy a felöntő vízbe 1 teáskanál Vegetát szórnak. Ennél jobb megoldás, hogy zöldségek puhára porolásakor a leszűrt levet nem öntjük ki, hanem befőttesüvegbe gyűjtve betesszük a mélyhűtőbe. Ha valamilyen ételhez szükség van zöldségalaplére, előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük a normál hűtőtérbe. Ha a zöldségeket előzőleg sós vízben főztük, felhasználásakor a receptben előírt sónál kevesebbet kell beletenni. (Kóstoljuk meg! A Vegeta is sok sót tartalmaz.) A szójagombócos főzőlevet se öntsük ki. Zöldségalapléként jól használható. Ezt is fagyasszuk le, de még várjunk vele, mert itt még szükség lesz rá.
[639] Nyáron 1 evőkanál apróra vágott friss bazsalikomot tegyünk bele.
[640] Ha zománcozott tálat használunk, tegyünk alá lángterelőt.

junk bele 20 dg feta sajtot.[641] Adjunk hozzá 10 dg fekete magozott olívabogyót[642], szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, fél mokkáskanál szárított oregánót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és tovább kevergetve forraljuk fel a tölteléket. Szűrjük le a megfőtt tésztát, öblítsük le meleg folyó vízzel, és rakjuk a hagymás szószra. Tálalóvillával keverjük össze, és azonnal, még forrón tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva morzsoljunk a tetejére a maradék feta sajtot.[643] Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

A különleges ételek kedvelői biztosan örülni fognak a céklás tészta receptjének. Látványnak sem utolsó a lila tésztacsíkok kígyózása a tányérunkon. Ne idegenkedjünk tőle, különleges ízélményben lesz részünk.

305. Céklás tészta

Először süssünk puhára 0,5 g apró céklát a Céklasalátánál leírt módon. Miután langyosra hűlt, hámozzuk meg, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Tegyük egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőbe, és adjunk hozzá 6 dg hántolt tökmagot, 1 mokkáskanál sót, fél mokkáskanál őrölt köményt, negyed mokkáskanál őrölt koriandert és egy csipet őrölt borsot. Tegyünk rá 2 evőkanál olívaolajat, 1 teáskanál citromlevet, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és süssük pár percig, hogy átvegyék egymás ízét. Végül öntsünk rá 2 dl tejszínt, forraljuk fel, majd zárjuk el alatta a tüzet. Amíg hűl egy nagyméretű, vékony falú lábasban tegyünk fel a tűzre kb. 4 liternyi vizet a tészta főzéséhez. Keverjünk bele 1 evőkanál étolajat és 1 evőkanál sót. Miután a főzővíz felforrt szórjunk bele 40 dg kettétört spagettit, jól keverjük át, hogy ne ragadjon le az aljára, és főzzük kb. 20 percig, amíg megpuhul.

Amíg a tészta fő, turmixgépben vagy botmixerrel pépesítsük a céklás tölteléket. Melegítsük fel, majd szűrjük le a megfőtt tésztát, meleg folyó vízzel öblítsük át, és tegyük a céklás szószra. Tálalóvillával finoman keverjük össze, és forrón tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjunk a tetejére 4 dg tökmagot és morzsoljunk rá 10 dg feta vagy krémfehér sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

Az ínyencek másik kedvence a brokkolis-zöldborsós tészta. Az eredeti receptben pirított húsos szalonnával dúsítják, ami jól helyettesíthető szójatepertővel.

306. Brokkolis-zöldborsós tészta

Előző este áztassunk be fél adag (5 dg) szójakockát, és másnap süssük ropogósra, a Szójatepertőnél leírt módon, azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[644] Előtte vegyünk ki a mélyhűtőből 30 dg brokkolit, majd még fagyosan vágjuk kb. 1,5 cm széles kockákra, és 1,1 liter vízben, 1 mokkáskanál sót hozzáadva főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Szűrjük le egy tálba, majd tegyünk a fazékba 30 dg fagyasztott zöldborsót.) Öntsük vissza a leszűrt levet, és főzzük kb. 5 percig, amíg a zöldborsó is megpuhul. Ismét szűrjük le, és adjuk a brokkolihoz.[645] Utána főzzünk puhára 40 dg tollhegy tésztát (penne) sós, olajos forró vízben a Főtt tészta

---

[641] Előzőleg egy tányérban morzsoljuk a sajtot egészen apróra, mert a feta hőkezelve nem olvad meg. Ha nagyobb rögök kerülnek a tésztába, nem fog szétesni.

[642] Zöld vagy lila olívabogyót is tehetünk bele. Felhasználás előtt öntsük le róla a sós vizet, és folyó víz alatt alaposan öblítsük le. Ha még mindig nagyon sós, öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje, és áztassuk. Az Intersparban kimérve kapható. Konzervált olívabogyót ne vegyünk, mert tele van vegyszerekkel.

[643] 25 dekagrammos feta sajtot vásároljunk. Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A görög gyártmányú **Lyttos FETA** sajt 570 forintba kerül.

[644] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

[645] Leszűrésük után egyik zöldséget se öblítsük le. A visszamaradt főzőlevet pedig ne öntsük ki. Felöntőléként használva finom levest vagy főzeléket készíthetünk belőle. Ebben az esetben csak fél mokkáskanál sót tegyünk az ételbe. Ha *folytatását lásd a következő oldal alján* →

készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr 2 tojássárgáját keverjünk simára 4 dg olvasztott vajjal és 2 dl habtejszínnel. Szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, reszeljünk bele 2 gerezd fokhagymát, jól keverjük össze, és öntsük a tejszínes pépet a zöldségekre. Végül reszeljünk le 4 dg parmezán sajtot.

A leszűrt majd meleg vízzel leöblített tésztát tegyük egy nagyobb üveg- vagy kerámiatálba. Öntsük rá a zöldséges masszát, adjuk hozzá a szójatepertőt, és tálalóvillával finoman keverjük bele. Tegyük vissza a tűzre, és lángterelő felett süssük kb. 5 percig, hogy a tojássárgája megsüljön. Közben néhányszor keverjük át. Forrón, előmelegített tányérokra tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk a tetejére a reszelt sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) A fenti mennyiség fő ételként fogyasztva 4 személynek, könnyű vacsoraként tálalva 6 személynek elegendő.

Amerikában szinte minden ételre ketchup-ot csurgatnak. Az olaszok a pasta-t el sem tudják képzelni paradicsommártás nélkül. Az alábbi főtt tésztás egytálétel azoknak ajánlott, akik nem kedvelik az egyenízeket.

Brokkolis-sajtos rakott tészta

Először vegyünk ki a mélyhűtőből egy zacskó (450 gramm) brokkolit, majd még fagyosan vágjuk kb. 2 cm széles darabokra. 1 liter vízben, 1 mokkáskanál sót hozzáadva főzzük kb. 5 percig, amíg megpuhul. (Nyáron 0,5 kg friss brokkolit használjunk hozzá. Vagdaljuk le a torzsájáról a brokkolirózsákat**.** Mossuk meg, és hosszában, keresztben aprítsuk kb. 2 cm széles darabokra. A torzsáját hámozzuk meg, hosszában hasítsuk négyfelé, és kb. 0,5 cm vastagra szeletelve ezt is tegyük hozzá. A friss brokkolit kb. 10 percig kell főzni.) Szűrjük le[646], majd reszeljünk le 30 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli).

Utána főzzünk puhára 40 dg szarvacska tésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, mossunk meg egy közepes méretű kápia paprikát, és vágjunk kb. 0,5 cm széles kockákra. Metéljünk apróra 10 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, adjuk hozzá a kápia paprikát, és egy vastag falú, legalább 3 liter űrtartalmú lábasban, 3 dg vajon, állandóan kevergetve dinszteljük üvegesre.[647] Keverjünk bele 2,5 dl habtejszínt, tegyük bele a reszelt sajt kétharmadát, és keverjük tovább, amíg felolvad. Szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, 1 teáskanál fűszerpaprikát, 1 teáskanál szárított, morzsolt bazsalikomot[648], negyed mokkáskanál őrölt borsot, és zárjuk el alatta a tüzet.

Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Szűrjük le a megfőtt tésztát, öblítsük le meleg vízzel, rakjuk a töltelékre, és jól keverjük bele. Tálalóvillával kíméletesen forgassuk bele a brokkolit is, hogy ne törjön össze. Töltsük egy előzőleg kivajazott, kisebb méretű zománcozott tepsibe, szórjuk rá a maradék sajtot, és toljuk az előmelegített sütőbe. Közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a tetején a sajt aranysárgára pirul. Előmelegített tányérokba melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) A fenti mennyiség fő ételként fogyasztva 4 személynek, könnyű vacsoraként tálalva 6 személynek elegendő.

Ugyanígy készül a **Brokkolis-sajtos rakott tészta**. Ehhez 60-70 dg friss karfiolt vásároljuk. Tördeljük le róla a zöld levélnyeleket, és a friss brokkolihoz hasonlóan daraboljuk. Fagyasztott karfiolból 450 grammra van szükség.

---

nem tudjuk másnapig elhasználni, rakjuk a mélyhűtőbe. A visszamaradt 1 liternyi lé éppen elegendő a zöldséges krémlevesek készítéséhez. Ezáltal éttermi színvonalú komplett ebédet készíthetünk.

[646] A főzőlevet ne öntsük ki. Töltsük dunsztosüvegbe, és fagyasszuk le. Legközelebb zöldségalapléként használhatjuk.

[647] Ha csak zománcozott tálunk van, tegyünk alá lángterelőt.

[648] A különleges ízek kedvelői bazsalikom helyett őrölt római köményt tegyenek bele. Az egzotikus ízek kedvelői szárított, morzsolt görögszéna levéllel próbálkozzanak.

Sokak kedvence a különféle zöldségekből, illetve hüvelyesekből készített indiai curry. Curry szósszal azonban főtt tésztát is lehet ízesíteni. A különféle curry szószok viszont meglehetősen drágák, és csak a hipermarketekben (Interspar, Tesco) kaphatók. A tésztás curry elkészítésének másik módja indiai fűszerkeverékek használata. Ezek jóval olcsóbbak. A garam masala, tikka masala, madraszi masala vagy tandoori masala fűszerkeverékek azonban csak bioboltokban kaphatók. Áruk 20 grammos kiszerelésben 150-280 Ft. Ha ezt sem tudjuk beszerezni, próbálkozzunk a fűszerkeverék házilagos előállításával az alábbi recept szerint.

307. Tésztás curry

Először főzzünk puhára 40 dg csavart csőtésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a tészta fő reszeljünk le 10 dg füstölt sajtot és tegyük félre. Utána metéljünk kb. 1 cm széles kockákra 40 dg paradicsomot, és ezt is tegyük félre. Vágjunk kb. 2 mm vastag szeletekre egy köteg (kb. 10 dg) zöldhagymát. Rakjuk egy 3 literes zománcozott fémtálba, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát és 2 dg friss gyömbért[649]. Öntsünk rá 2 evőkanál olívaolajat, és lángterelő felett dinszteljük üvegesre. Vegyük le a tűzről, és szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, 2 mokkáskanál kurkumát, 1 mokkáskanál őrölt római köményt, 1 mokkáskanál őrölt koriandermagot, 1 mokkáskanál csemege fűszerpaprikát, fél mokkáskanál csípős fűszerpaprikát, fél mokkáskanál őrölt fahéjat és negyed mokkáskanál reszelt szerecsendiót.[650]

Tegyük vissza a fűszerezett hagymákat a tűzre, jól keverjük meg, és adjuk hozzá az összevagdalt paradicsomot. Dinszteljük ezt is, és mielőtt levet engedne, öntsünk rá 3 dl kókusztejet. Alaposan összekeverve forraljuk fel a curry szószt, majd forgassuk bele a leszűrt és meleg vízzel leöblített tésztát. Zárjuk el alatta a tüzet, majd vajazzunk ki egy nagyobb méretű üveg- vagy kerámiatálat, és öntsük bele a tésztát. Arányosan elosztva szórjuk rá a reszelt sajtot. Végül hideg sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. fél óráig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben tördelődés nélkül felfrissíthetjük. A többi főtt tésztához hasonlóan sütés nélkül is fogyasztható. Ebben az esetben csak 2 dl kókusztejet[651] öntsünk a szószba. Ehhez a változathoz orsótésztát (fusilli) is használhatunk.

Éttermek meglehetősen drága étele a pestós orsótészta. Otthon jóval olcsóbban is elkészíthetjük, jelentős ízromlás nélkül.[652]

308. Pestós orsótészta

Először most is főzzünk puhára 40 dg orsótésztát vagy csavart csőtésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, pirítsunk meg 10 dg fenyőmagot[653] a Pirított napraforgómagnál leírt módon, és tegyük félre.[654] Utána mossunk meg és csipkedjünk apróra 4 evőkanálnyi bazsalikomlevelet[655]. A lehűlt fenyőmaggal együtt szórjuk a turmixgép kelyhé-

[649] A megmosott gyömbér héját legkönnyebben teáskanállal kaparhatjuk le. Ha nem kapunk friss gyömbért, a többi fűszerrel együtt fél mokkáskanál gyömbérport szórjunk bele.

[650] Az indiaiak sokkal több fűszert teszek az ételeikbe. Ha mi is szeretjük az intenzív ízeket, a fűszerek adagolására szolgáló mokkáskanalat cseréljük le teáskanálra.

[651] A kókusztej beszerzési módja a Csicseriborsós curry receptjénél található, lábjegyzetben. A maradék kókusztejből készítsünk Céklakrémlevest, Kókuszos minikuglófot, Kókuszkrémes banánt vagy Narancsos-csokoládés trüffeltortát. Ha nem tudjuk 2-3 napon belül elhasználni, fagyasszuk le.

[652] Ez az eredeti pestós tészta kevésbé zsíros változata. Sajtból is többet tartalmaz. Az olaszok széles metélt tésztát (tagliatelle) használnak erre a célra.

[653] A fenyőmag könnyen avasodik. Ha már közel van a szavatossági ideje, ne vegyük meg. A bioboltokban többnyire frisset kapunk.

[654] Szükség esetén a méregdrága fenyőmag helyettesíthető huszadannyiba kerülő napraforgómaggal. Legolcsóbban a piaci magárusoknál szerezhetjük be, kimérve.

[655] Szükség esetén használhatunk helyette kaprot. Így is finom lesz.

be. Adjunk hozzá 2 gerezd szeletekre vágott fokhagymát, 10 dg reszelt parmezán sajtot[656], 1,5 dl habtejszínt, 0,3 dl olívaolajat, 1 mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt fekete borsot. Nem kell homogén péppé turmixolni, nem baj, ha egy kicsit szemcsés marad. (Botmixert vagy choppert is használhatunk.) A masszát tegyük egy 3 literes hőálló üveg- vagy kerámiatálba, majd szűrjük le a megfőtt tésztát, öblítsük le meleg vízzel, és rakjuk a pestóra. (Télen lángterelő lemez felett, takaréklángon melegítsük fel a tálat. Így nem hűti le a tésztát.) Keverjük össze, és azonnal, még forrón tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk a tetejére 4 dg reszelt parmezán sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

A pestós tésztáknak számtalan változata van. Ezt csak a paradicsomos tészták száma múlja felül. Különösen Olaszországban kedvelt a paradicsomos spagetti. A két ízesítőanyag összeházasításának eredménye a szicíliai paradicsomos pestós tészta. Könnyen és gyorsan elkészíthető, mert nem kell külön pestót csinálni hozzá. Turmixgéppel vagy chopperrel minden hozzávalót össze kell zúzni, és a kifőtt tésztába keverni.

309. Szicíliai paradicsomos pestós tészta

Először főzzünk puhára 40 dg kettétört spagettit sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, hámozzunk meg 40 dg érett, nyers paradicsomot. (Forró vízbe dobva főzzük kb. fél percig, kiszedve várjuk meg, míg langyosra hűl, majd húzzuk le a héját.) Vágjuk ketté, és kiskanállal kaparjuk ki a magjait.[657] Az így megtisztított paradicsomot dobjuk a turmixgép, illetve a chopper kelyhébe. Szórjunk rá 15 dg hántolt mandulát, 2 gerezd megtisztított és félbevágott fokhagymát, 2 púpozott evőkanálnyi durvára vágott friss bazsalikomlevelet, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot és fél mokkáskanál csípős paprikakrémet. Öntsünk rá 0,5 dl olívaolajat, majd indítsuk el a motort, és az egészet zúzzuk szemcsésre. (Legalább egyszer állítsuk le a gépet, és keverjük át masszát, hogy homogén legyen.) Utána öntsük ki egy nagyobb üveg- vagy kerámiatálba, és reszeljünk le 4 dg parmezán sajtot. Végül szűrjük le, és meleg vízzel öblítsük le a megfőtt tésztát, majd tegyük a paradicsomos masszára. Tálalóvillával finoman keverjük össze. (Télen lángterelő lemez felett, takaréklángon melegítsük fel a tálat. Így nem hűti le a tésztát.) Forrón, előmelegített tányérokra tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk a tetejére a reszelt sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

Nem kevésbé különleges a mogyorós tészta. Fő ízesítője a mogyoróvaj, amit már nálunk is egyre többen fogyasztanak.

310. Mogyorós tészta

Először főzzünk puhára 40 dg kettétört spagetti tésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, vágjunk durvára 8 dg frissen pörkölt földimogyorót. (Chopperrel könnyebben megy.) Tegyük félre, és metéljünk kb. 2 mm vastag szeletekre 4 szál újhagymát, és reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát. (Télen az újhagyma 8 dg lila hagymával vagy fehér hagymával helyettesíthető.) Egy kb. 3 literes zománcozott fémtálban, lángterelő felett, 2 dg vajon dinszteljük

[656] Szükség esetén a drága parmezán sajt markáns ízű hazai sajttal, pl. a harmadannyiba kerülő **Pater** sajttal helyettesíthető. Hasonlóan markáns a Csurgódombi Sajtkonyha hamis parmezánnak is nevezett **Pikáns** sajtja. Érlelt sajtjaik közül jól használható még erre a célra a francia Comté ízvilágát tükröző **Csurgódombi** sajtjuk.

[657] A paradicsomok kikapart levét és magvait ne dobjuk ki. Salátaöntetek, levesek ízesítésére, dúsítására kiválóan alkalmas. Ha nem tudjuk egy-két napon belül elhasználni, fagyasszuk le.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

üvegesre a hagymákat, és keverjünk hozzá 8 dg ropogós (Crunchy) mogyoróvajat[658], 3 evőkanál szójaszószt, 2 evőkanál balzsamecetet[659], fél mokkáskanál csípős paprikakrémet. Jól keverjük össze, és zárjuk el alatta a tüzet. Amikor a tészta megfőtt, keverjünk a szószba 1 dl tejszínt, forraljuk fel, és tegyük rá a leszűrt és meleg vízzel leöblített tésztát. Tálalóvillával finoman keverjük át, és forrón tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk rá a durvára vágott földimogyorót. Ha másnapra is marad belőle, a mogyorót ne keverjük bele, mert átgyengül, és elveszti ropogósságát.) Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

A pestós tészták zöldséges változata a kelkáposztás tészta. Olaj helyett használjunk hozzá kevésbé zsíros tejszínt.

311. Kelkáposztás tészta

Először pörköljünk aranysárgára 5 dg hántolt tökmagot a Pirított napraforgómagnál leírt módon, majd reszeljünk finomra 10 dg parmezán sajtot. Szedjünk szét 70 dg kelkáposztát, vágjuk ki a vastag főerét, és a megmosott leveleket szabdaljuk kb. 1 cm széles négyzetekre. (Helyezzünk egymásra néhány levelet, csavarjuk össze, majd keresztben vágjuk 1 cm széles szeletekre. Ezt követően fogjuk össze egy csomóba, és ismét keresztben aprítsuk 1 cm széles négyzetekre.) Utána főzzünk puhára 40 dg háromfelé tört spagettit sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, tegyük az összevágott kelkáposztát egy 3 literes zománcozott fémtálba, és lángterelő felett, 2 evőkanál olívaolajon, élénk tűzön, állandóan kevergetve süssük kb. 20 percig, amíg megpuhul. Közben szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, fél mokkáskanál őrölt köményt, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát. Miután puhára sült hagyjuk langyosra hűlni, majd adjuk hozzá a pirított tökmagot, 6 dg reszelt parmezán sajtot, és öntsünk rá 2 dl tejszínt. Keverjük össze, és turmixgépben vagy botmixerrel pürésítsük. (Ne zúzzuk teljesen péppé. Szemcsés legyen.) Az időközben megfőtt tésztát szűrjük le, öblítsük le meleg vízzel, és rakjuk a kelkáposztás pestóra. Keverjük össze, és azonnal, még forrón tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk a tetejére a maradék parmezán sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) A kínai konyha kedvelői próbálják ki az Édes-savanyú kelkáposztás tészta receptjét is. A pikáns ízek kedvelői a Rakott kelkáposztás tészta alábbi receptjével próbálkozzanak.

Nem kevésbé finom a rakott kelkáposztás tészta. Az eredeti recept kínai kelt ír elő, de közönséges kelkáposztával finomabb. Elkészítése elsősorban az ínyenceknek ajánlott. Nekik nagyon fog ízleni. Bármilyen kékpenészes sajtot használhatunk hozzá. Az intenzív ízek kedvelői juhtejből készült rokfort sajtot tegyenek bele. Akinek ez túl erős[660], az Aldi áruház által forgalmazott Pirol sajtot használja. (A sötétkék csomagolásút válasszuk, mert a fehér papírba csomagolt változat olyan gyenge, hogy már alig érezni benne a kékpenész sajátos ízét.)

312. Rakott kelkáposztás tészta

Először szedjünk szét 70 dg kelkáposztát, vágjuk ki a vastag főerét, és a megmosott leveleket szabdaljuk kb. 1 cm széles négyzetekre. (Helyezzünk egymásra néhány levelet, csavarjuk össze,

[658] A mogyoróvaj beszerzési módja a Palacsintatöltésnél található, lábjegyzetben. A maradékból készítsünk Mogyoróvajas csokoládétortát.
[659] A kínaiak balzsamecet helyett rizsecetet, vaj helyett pedig szezámolajat használnak ehhez az ételhez. A szószt tejszín helyett vízzel hígítják. Tejszínnel azonban finomabb.
[660] A rokfort kivételével az összes kékpenészes sajt tehéntejből készül. Ezért kevésbé csípős, markáns az ízük.

majd keresztben vágjuk 1 cm széles szeletekre. Ezt követően fogjuk össze egy csomóba, és ismét keresztben aprítsuk 1 cm széles négyzetekre.) Tegyük egy vastag falú 3 literes lábasba, és 2 evőkanál olívaolajon[661], gyakran megkeverve, élénk tűzön süssük kb. fél óráig, amíg megpuhul, és aranysárgára pirul. (Ha zománcozott tálat használunk, tegyünk alá lángterelőt.) Közben szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát. Utána főzzünk puhára 40 dg szarvacska vagy tollhegy (penne) tésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, készítsünk méz sűrűségű besamel mártást 3 dg vajból, 3 dg finomlisztből és 3 dl forró tejből a Tojáskrokettnél leírt módon. Miután besűrűsödött negyed mokkáskanál sóval, egy csipet őrölt borssal és egy csipet reszelt szerecsendióval ízesítsük, majd morzsoljunk bele 20 dg képenészes sajtot. A sajt elolvadása után vegyük le a tűzről, és langyosra hűlve keverjünk bele 1 tojást.

Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra, majd szűrjük le a megfőtt tésztát. Tegyük a pirított kelkáposztára, öntsük rá a sajtmártást, és tálalóvillával finoman keverjük össze az egészet. Végül simítsuk egy kivajazott hőálló üveg vagy kerámia tálba, és reszeljünk a tetejére 5 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Az előmelegített sütőbe tolva közepes tűzön süssük kb. 20 percig, amíg jól átforrósodik, és a sajt megolvad a tetején. Ne hagyjuk pirulni, mert kiszárad, és ízanyagai fokozatosan lebomlanak. Előmelegített tányérokba forrón tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

Sokan kedvelik a friss spenóttal ízesített tésztát. Ínyenceknek szánt változata a túróval dúsított és szárított paradicsommal megszórt spenótos orsótészta.

313. Spenótos orsótészta

Először mossunk meg 0,5 kg friss spenótot, távolítsuk el a szárát, majd fogjuk össze egy csomóba, és deszkán vágjuk kb. 0,5 cm széles szeletekre. (A májusi spenót leérése után elkezdődik az új-zélandi bőrspenót szezonja, ami egészen a fagyokig tart.) Szezonon kívül használjunk 450 gramm összevágott mirelit spenótot.[662] (A fagyasztott spenótot előző nap vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy másnapig felengedjen.) Utána főzzünk puhára 40 dg orsótésztát vagy csavart csőtésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, bontsunk fel egy üveg szárított paradicsomot[663], és szedjünk ki belőle 15 dekagrammot. Szórjunk rá 1 teáskanálnyi apróra vágott bazsalikomot, egy csipet sót, és jól forgassuk bele. (Télen fél mokkáskanál szárított bazsalikomot szórjunk rá.) Ezt követően a visszamaradt olajból tegyünk 4 evőkanálnyit egy vastag falú lábasba, reszeljünk rá 3 gerezd fokhagymát, és dinszteljük habzásig. Tegyük rá az összevágott spenótot, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és teljes lángon, állandóan kevergetve süssük kb. 15 percig, amíg megpuhul. (A mirelit spenótot csak 10 percig kell sütni.)

Ekkor keverjünk bele 2 dl főzőtejszínt, és morzsoljunk rá 25 dg rögös túrót.[664] Jól keverjük összse, és forraljuk fel, majd vegyük le a tűzről. Amíg a spenótos massza hűl, vágjuk kb. 0,5 cm széles szeletekre a fűszerekkel marinált szárított paradicsomot. Ezután a langyosra hűlt spenótos masszát turmixgépben vagy botmixerrel pürésítsük. A mártást tegyük egy 3 literes hőálló üveg- vagy kerámiatálba, majd szűrjük le a megfőtt tésztát, öblítsük le meleg vízzel, és rakjuk a spenótos-túros szósz-

[661] Az eredeti recept pirított szezámolajat ír elő.

[662] Legolcsóbban a Spar szupermarketekben és a Tesco áruházban szerezhető be. A 450 grammos töltősúlyú **FRoSTA Chopped Spinach** ára 429 Ft, illetve 449 Ft.

[663] A szárított paradicsom legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A 280 grammos kiszerelésű **Getrocknete Tomaten in Sonnenblumenöl** ára 500 Ft. (Ebben a szárított paradicsom tömege 170 gramm. A visszamaradt olajat ne dobjuk ki, hanem használjuk el főzéshez, mert jó íze van.) A maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem okoz benne semmilyen kárt.

[664] A száraz túrót nem műanyag dobozban, hanem nejlonzacskóban forgalmazzák 250 grammos kiszerelésben. (Az eredeti recept ricotta használatát írja elő. Ezt az olasz túrót, illetve sajtot azonban nehéz beszerezni, és meglehetősen drága.)

ra.[665] (Télen lángterelő lemez felett, takaréklángon melegítsük fel a tálat. Így nem hűti le a tésztát.) Keverjük össze, és azonnal, még forrón tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk a tetejére az összevágott szárított paradicsomot. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

Még finomabb lesz a spenótos tészta, ha gombával dúsítjuk. Különleges változata a gombás-spenótos masnitészta.

314. Gombás-spenótos masnitészta

Előző este vegyünk ki a mélyhűtőből egy doboz összevágott mirelit spenótot, és szűrőkanálba rakva tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy másnapig felengedjen.[666] (Rakjunk alá egy tálat, hogy a leve ne szennyezze be a hűtőszekrényt.) Először tördeljük ki 0,5 kg barna csiperkegomba szárát, és folyó víz alatt mossuk meg, majd vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A nagy átmérőjű gombafejeket előbb vágjuk ketté, a vastag szárát pedig hosszában hasítsuk ketté.) Utána vágjunk apróra 5 dg lila hagymát, és egy vastag falú 3 literes lábasban, 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. (Ha zománcozott tálat használunk, tegyünk alá lángterelőt.) Adjuk hozzá a gombát, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és élénk tűzön, továbbra is állandóan keverve süssük le zsírjára. Tegyünk bele 20 dg vagdalt spenótot, és ezt is süssük le zsírjára.[667] Reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, keverjünk bele 20 dg natúr krémsajtot és 2 dl habtejszínt. Összekeverve forraljuk fel, majd zárjuk el alatt a tüzet.

Közben sós, olajos forró vízben főzzük puhára 40 dg masnitésztát (farfalle)[668] a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a tészta fő, reszeljünk le 4 dg parmezán vagy félkemény kecskesajtot. Végül szűrjük le a megpuhult tésztát, és tálalóvillával keverjük a töltelékhez. Lángterelő felett melegítsük fel, és reszelt sajttal megszórva forrón tálaljuk. (Ne keverjük túl, mert ragacsos lesz.) Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) Mélyhűtőbe ne tegyük a maradékot, mert a főtt tészták nem bírják a fagyasztást. Megikrásodnak tőle.

A gombás-spenótos masnitészta csőben sült változata a spenótos rakott tészta.

315. Spenótos rakott tészta

Először tördeljük ki 25 dg csiperkegomba szárát, és folyó víz alatt mossuk meg, majd vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A nagy átmérőjű gombafejeket előbb vágjuk ketté, a vastag szárát pedig hosszában hasítsuk ketté.) Tegyük félre, és mossunk meg 40 dg friss spenótot, távolítsuk el a szárát, majd fogjuk össze egy csomóba, és deszkán vágjuk kb. 0,5 cm széles szeletekre. Szezonon kívül

---

[665] Az olasz szakácsok szerint mindig a tésztát forgassuk a szószba, és ne a szószt öntsük a tésztára. Így sokkal jobban felveszi a szószt a tészta. A másik tanácsuk, hogy ne tegyünk olajat a főzővízbe, mert akkor nem tapad rá elég jól a szósz. Ezt az olaszok könnyen megtehetik, mert ők nem főzik puhára a tésztát. Mi viszont nem „al dente” főzzük a tésztát, hanem teljesen puhára. Ez esetben pedig olaj nélküli vízben összeragad a puha tészta. Azért nem olyan rossz a helyzet, mert az öblítés során a meleg víz lemossa róla a rátapadt olaj nagy részét.

[666] Legolcsóbban a Spar szupermarketekben és a Tesco áruházban szerezhető be. A 450 grammos töltősúlyú **FRoSTA Chopped Spinach** ára 429 Ft, illetve 449 Ft.

[667] A maradékból készítsünk Spenótos galuskát, Padlizsános-csicseriborsós szabdzsit, vagy dúsítsunk vele vegyes zöldséglevest.

[668] A masnitészta csak durumbúzából gyártva kapható. Ne tartsunk tőle. Íze a tojásos tésztákhoz hasonló, és nagyon egészséges. Az olaszok sok tésztát esznek, mégsem híznak el, mert kizárólag durumlisztből készült tésztákat fogyasztanak. Legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. A **Tesco Farfalle** durum száraztészta 200 forintba kerül, 500 grammos kiszerelésben.

használjunk 35 dg összevágott mirelit spenótot.[669] (A fagyasztott spenótot előző nap vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy másnapig felengedjen.) Utána főzzünk puhára 40 dg orsótésztát vagy csavart csőtésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, és a tészta megfő, metéljünk apróra egy kis csokor petrezselymet. Tegyük félre, majd 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy vastag falú 3 literes lábasban, 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. (Ha zománcozott tálat használunk, tegyünk alá lángterelőt.) Adjuk hozzá a gombát, és élénk tűzön, továbbra is állandóan keverve süssük le zsírjára. Még mielőtt pirulni kezdene, tegyük rá a spenótot, és ezt is süssük le zsírjára. Keverjük bele a petrezselymet, szórjunk rá 1 púpozott evőkanálnyi apróra vágott friss bazsalikomlevelet vagy 1 teáskanál szárított bazsalikomot, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot. Süssük át, majd vegyük le a tűzről.

Kenjünk ki olajjal egy kb. 3 literes hőálló üveg- vagy kerámiatálat, majd szűrjük le a megfőtt tésztát, öblítsük le meleg vízzel, és rakjuk a gombás-spenótos szószra. Tálalóvillával keverjük össze, és töltsük a hőálló tálba. Végül vágjunk apróra egy golyónyi (125-150 gramm töltősúlyú) mozzarella sajtot[670], keverjük össze 10 dg tejföllel, és terítsük a tészta tetejére. Egyenletesen elosztva szórjuk rá 4 dg mandulapelyhet vagy más néven szeletelt mandulát, tegyük a hideg sütőbe, és mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. 25 percig, amíg a mandula zsemleszínűre pirul. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

Az ínyencek kedvence a spenótos kagylótészta. A fokhagymával ízesített mascarpone kitűnő társa a spenótnak. Igen finom tésztát lehet belőlük készíteni.

316. Spenótos kagylótészta

Előzőleg mossunk meg, majd vágjunk ketté 25 dg koktélparadicsomot.[671] 0,5 dl olívaolajba öntsünk 1 teáskanál balzsamecetet, szórjunk bele negyed mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál barna cukrot és egy csipet őrölt borsot. Keverjük össze, és öntsük egy kisebb méretű tepsi aljába. Rakjuk rá a paradicsomot, tegyük a sütőbe, és közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 10 percig, amíg pirulni kezd. (Ne süssük túl, mert akkor levet enged, és összeesik, lottyadttá válik.) Utána mossunk meg 0,5 kg friss spenótot, távolítsuk el a szárát, majd fogjuk össze egy csomóba, és deszkán vágjuk kb. 0,5 cm széles szeletekre. (A májusi spenót leérése után elkezdődik az új-zélandi bőrspenót szezonja, ami egészen a fagyokig tart.) Szezonon kívül használjunk 450 gramm összevágott mirelit spenótot.[672] Közben az előzőekben leírtak szerint sós, olajos vízben főzzük puhára 40 dg kagylótésztát. Amíg a tészta fő, tegyünk a turmixgép vagy a chopper kelyhébe 10 dg hántolt tökmagot, öntsünk rá 0,6 dl olívaolajat, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és zúzzuk krémes péppé.

Tegyünk 1 evőkanálnyi olívaolajat egy tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőbe. Rakjuk rá a spenótot, reszeljünk rá 3 gerezd fokhagymát, és teljes lángon, állandóan kevergetve süssük kb. 15 percig, amíg megpuhul. (A mirelit spenótot csak 10 percig kell sütni.) Ekkor tegyük rá a tökmagos krémet, majd keverjünk bele 25 dg mascarpone sajtot. Jól forraljuk össze, és öntsük a spenótos szószt egy 3 literes hőálló üveg- vagy kerámiatálba. Rakjuk rá a leszűrt, és meleg vízzel leöblített tésztát, s tálalóvillával finoman keverjük át. Melegen tálaljunk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva tegyük rá

[669] Legolcsóbban a Penny áruházban szerezhető be. A **Sprint Natura gyorsfagyasztott aprított spenótlevél** 250 forintba kerül, 450 grammos kiszerelésben. A maradékból készítsünk Csicseriborsós minestronét, Zöldséges gombalevest, Spenótropogóst, Padlizsános-csicseriborsós szabdzsit, vagy Spenótos csavart rudat.

[670] Az ínyencek bivalytejből készített mozzarellát (Bufala Campana) használnak erre a célra. A szupermarketek gyakran árusítják leértékelve. Nyugodtan megvehetjük, mert a sajt nem romlik meg. Sőt, akkor kezd jó íze lenni, amikor lejárt a szavatossága.

[671] Szükség esetén a koktélparadicsom 1 cm széles szeletekre vágott Lucullus paradicsommal helyettesíthető.

[672] Ne parajpürét vagy parajkrémet vegyünk, mert ezek a trutymók meglehetősen gusztustalanok és ízetlenek. A vagdalt paraj beszerzési módja a Spenótos curry-nál található, lábjegyzetben.

a sült paradicsomot, és szórjunk rá 4 dg reszelt parmezán sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) Nagyobb (6 tagú) családban nem szükséges megnövelni a töltelék mennyiségét. Ez a dús töltelék 60 dg tésztára is elegendő.

A főtt tészta kedvelői áprilisban ne hagyják ki a medvehagymás orsótésztát. Igazi különlegesség, amit évente csak kora tavasszal (áprilisban) készíthetünk. A medvehagyma a piacokon szerezhető be, kötegelve. (Két csokorral vegyünk belőle, de nem árt leméretni a súlyát.)

317. Medvehagymás orsótészta

Először főzzünk puhára 40 dg orsótésztát vagy csavart csőtésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, metéljünk apró kockákra 20 dg félkemény kecskesajtot vagy márványsajtot[673]. Tegyük félre, majd mossunk meg 20 dg medvehagymalevelet, csipkedjük le a szárát, és metéljük kb. 1 cm széles négyzetekre. (Helyezzünk egymásra féltucatnyi levelet, csavarjuk össze, majd hosszában és keresztben vágjuk 1 cm széles szeletekre.) Tegyük egy 3 literes zománcozott fémtálba. Adjunk hozzá 4 dg vajat, 1 mokkáskanál sót[674], negyed mokkáskanál őrölt borsot, egy csipet reszelt szerecsendiót, és lángterelő felett, állandóan kevergetve süssük le zsírjára. (1-2 percnél tovább ne süssük, mert lebomlanak az ízanyagai, és tönkremegy a vitamintartalma.) Ekkor zárjuk el alatta a tüzet, majd keverjük bele a felaprózott sajt felét. Szűrjük le a megfőtt tésztát, öblítsük le meleg vízzel, és rakjuk a medvehagymás pépre. Tálalóvillával keverjük összse, és azonnal, még forrón tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk a tetejére a maradék sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

Igazi különlegesség a spárgás orsótészta is. Ez is szezonális készítmény, a spárgaszezon május közepén kezdődik, és június közepéig tart.

318. Spárgás orsótészta

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát a Szójatepertőnél leírt módon. Másnap süssünk ropogósra, és tegyük félre. Előtte a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[675] Utána mossunk, majd hámozzunk meg 0,5 kg zöld spárgát. A spárga fás szárvégét távolítsuk el. Szükség esetén spárgahámozó pengével hántsuk le szárának alsó harmadát, és vágjuk kb. 1 cm hosszú darabokra. Egy nagyobb méretű fémtálban[676] olvasszunk fel 3 dg vajat, és adjuk hozzá a feldarabolt spárgát. Szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót és egy csipet cukrot. 1-2 percig dinszteljük, majd öntsünk rá 0,5 dl vizet, és letakarva pároljuk kb. 10 percig, amíg a spárga szára is megpuhul. (Időnként keverjük át, nehogy leégjen.) Miután puhára párolódott, vegyük le róla a fedőt, és süssük le zsírjára, de ne pirítsuk. Közben főzzünk puhára 40 dg orsótésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, 2 tojássárgáját keverjünk simára apránként hozzáadott 2 dl habtejszínnel, és öntsük a zsírjára sütött spárgára. Forraljuk fel, majd zárjuk el alatta a tüzet. Szűrjük le a megfőtt tésztát, öblítsük le meleg vízzel, és rakjuk a spárgás pépre. Adjuk hozzá a szójatepertőt, tálalóvillával kíméletesen keverjük össze, és teljes lángon melegítsük fel. (Ne melegítsük sokáig,

[673] A félkemény kecskesajtok közül a holland **Frico** a legolcsóbb, és jó íze van. A Spar szupermarketekben kapható. A képenészes sajtok közül a sötétkék alufóliába csomagolt osztrák **Pirol** sajt a legfinomabb. Az Aldi áruházban kapható. Nem olcsó, és 2 csomagra van szükség. (Nem olyan csípős, mint az olasz vagy francia márványsajtok, és nincs agyonsózva, mint a cseh niva sajt.) Ezért a maradék sajtos szendvicsként is fogyasztható.
[674] Ha a beszerzett sajt nagyon sós (pl. niva márványsajt), akkor csak fél mokkáskanálnyit tegyünk rá.
[675] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[676] Ha vékony falú zománcozott tálat használunk, tegyünk alá lángterelőt.

mert ragacsos lesz.) Előmelegített tányérokba forrón tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap a grillsütő tálcájára terítve melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

A spárgás orsótészta ínyenceknek ajánlott változata a spárgás-zöldborsós tészta. (Mivel a spárga és a zöldborsó szezonja egybeesik, friss zöldborsót is használhatunk hozzá. Ehhez 0,5 kg hüvelyes borsót vásároljunk a piacon.)

319. Spárgás-zöldborsós tészta

Először mossunk, majd hámozzunk meg 25 dg zöld spárgát. A spárga fás szárvégét távolítsuk el. Szükség esetén spárgahámozó pengével hántsuk le szárának alsó harmadát, és metéljük kb. 1 cm hosszú darabokra. Vágjunk kb. 2 mm széles karikákra 5 szál (10 dg) zöldhagymát, majd metéljünk apróra egy kis csokor petrezselymet. Utána reszeljünk le 4 dg parmezán sajtot, majd egy 3 literes fémtálban[677] olvasszunk fel 7 dg vajat, és tegyük rá a feldarabolt spárgát. Szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót és egy csipet barna cukrot. Pár percig dinszteljük, majd adjunk hozzá 25 dg mirelit zöldborsót. Ezzel is dinszteljük 1-2 percig, majd öntsünk rá 0,5 dl vizet, és letakarva pároljuk kb. 10 percig, amíg mindkét zöldség megpuhul. (Időnként keverjük át, nehogy leégjen.) Végül vegyük le róla a fedőt, keverjük bele a feldarabolt zöldhagymát és petrezselymet, s állandóan kevergetve süssük le zsírjára, de ne pirítsuk. Locsoljunk rá 1 teáskanál citromlevet, és zárjuk el alatta a tüzet. Közben főzzünk puhára 40 dg orsótésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint.[678] Szűrjük le a megfőtt tésztát, öblítsük le meleg vízzel, és rakjuk a zöldséges pépre. Tálalóvillával kíméletesen keverjük össze, és melegítsük fel. Előmelegített tányérokba forrón tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk a tetejére a reszelt sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap a grillsütő tálcájára terítve melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

Az ízesített főtt tészták rangsorában előkelő helyen áll a sültpaprikás tészta. Aki még nem kóstolta, feltétlenül próbálja ki a receptjét. Feledhetetlen ízélményben lesz része. (A paprika sütésétől ne tartsunk, mert ha puhára sütjük, és lefedve hagyjuk hűlni, könnyen lejön a héja.)[679]

320. Sültpaprikás tészta

Először gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd béleljük ki a sütőnkhöz kapott nagyméretű zománcozott tepsit alufóliával. Mossunk meg 1 kg kápia paprikát. Tegyük a kibélelt tepsibe, és az előmelegített sütőbe rakva süssük kb. fél óráig, amíg a héja fekete foltossá válik. (Akkor jó, amikor a paprika összeesik, és megpuhul. Tapogassuk meg a nyakát, mert ha még nyers, onnan nem fog lejönni a héja.[680] Ha mindenütt puhára sült, szedjük ki egy kisebb tálba, és polietilén fóliával fedjük le. A másik megoldás, hogy nejlonzacskóba rakjuk, kiszorítjuk belőle a levegőt, majd megcsavarjuk a zacskó szárát, és alátűrjük. Amikor langyosra hűlt, körmünkkel húzkodjuk le róla a héját, majd távolítjuk el a szárát és a magvait.[681] Közben főzzünk puhára 40 dg orsótésztát[682] sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Utána reszeljünk le 4 dg parmezán sajtot.

---

[677] Ha vékony falú zománcozott tálat használunk, tegyünk alá lángterelőt.

[678] A tésztafőzést úgy időzítsük, hogy kb. 20 perc alatt forr fel a víz, és 10 percig tart a tészta puhára főzése. Erre azért érdemes ügyelni, hogy se a tészta, se a töltelék ne hűljön le egymásra várakozva.

[679] Kápia paprikát ne a szupermarketekben vásároljunk. A piacon féláron szebbet és frissebbet kapunk. Télen is ragaszkodjunk a kápia paprikához. Ne próbáljuk meg piros kaliforniai paprikával helyettesíteni, mert ennek a vastag húsú óriáspaprikának nincs íze. Paradicsompaprikával azonban helyettesíthetjük a kápia paprikát, de ennek nehezebb leszedni a héját.

[680] Pontos sütési időt nem lehet megadni, mert függ a sütő típusától és a paprika méretétől. Azért is célszerű teljesen megsütni, mert akkor karamellizálódik a cukortartalma, és ezáltal lesz igazán finom.

[681] Ne hagyjuk lehűlni, mert akkor már nehezen jön le a héja. Ha marad rajta néhány paprikamag, az nem baj.

A kb. 0,5 kg paprikahúst vágjuk kisebb darabokra, majd öntsünk rá 2 dl habtejszínt. Szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és turmixgépben vagy rúdturmixszal zúzzuk péppé. Egy 3 literes fémtálban[683] olvasszunk fel 3 dg vajat, és reszeljünk rá 3 gerezd fokhagymát. Dinszteljük pár percig, majd adjuk hozzá a paprikakrémet. Továbbra is állandóan kevergetve forraljuk fel, de ne főzzük, mert akkor a tejszín besűrűsödik. A különleges ízek kedvelői 1 evőkanál balzsamecetet is tesznek bele. Végül szűrjük le a megfőtt tésztát, öblítsük le meleg vízzel, és rakjuk a zöldséges pépre. Tálalóvillával kíméletesen keverjük össze, és melegítsük fel. Előmelegített tányérokba forrón tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk a tetejére a reszelt sajtot. (Van, aki 1 evőkanálnyi apróra vágott friss bazsalikomlevelet is tesz a tetejére. Mások sajt helyett Pirított hagymát szórnak rá.) Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap a grillsütő tálcájára terítve melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

A vegetáriusok néha bűnöznek. Még a vegánokkal is megesik, hogy időnként megkívánnak egy falat húst vagy halat. A halas ételek fogyasztásánál azzal mentegetőznek, hogy a szervezetnek szüksége van Omega-3 zsírsavra, mert a többszörösen telítetlen, vagyis az esszenciális zsírsavakat nem képes előállítani. A szívvédő, gyulladásgátló Omega-3 zsírsav a diófélékben, a növényi olajokban is előfordul, de kétségtelen, hogy legnagyobb mennyiségben a tengeri halak tartalmazzák. Közülük is kiemelkedően magas az Omega-3 zsírsavtartalma a lazacnak, a szardíniának és a makrélának.[684] Aki ellenállhatatlan vágyat érez a halak iránt, a Tonhalas-kukoricás tésztával okoz legkevesebb kárt a szervezetének.

321. Tonhalas-kukoricás tészta

Először készítsük ki a hozzávalókat, majd sós, olajos forró vízben főzzünk puhára 40 dg szarvacska tésztát a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint.[685] Amíg a víz felforr, és a tészta megfő, bontsunk fel 2 doboz (25 dg) tonhal konzervet[686]. A rajta levő olajat öntsük egy vastag falú 3 literes lábasba, majd villával törjünk össze a halat, és tegyük félre.[687] Vágjunk apróra 10 dg lila hagymát, és az olajon dinszteljük üvegesre. Adjunk hozzá 15 dg mirelit kukoricát, ezzel is dinszteljük pár percig, majd öntsünk rá 0,3 dl vizet, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és fedő alatt főzzük 5 percig, amíg megpuhul. Állandóan kevergetve süssük le zsírjára, majd keverjük bele az összetört halat, és tegyünk rá 25 dg hosszában kettévágott koktélparadicsomot. Óvatosan forgassuk bele, forraljuk fel, és zárjuk el alatt a tüzet. Amikor langyosra hűlt 10 dg majonézt keverjünk simára 25 dg natúr joghurttal, 1 teáskanál citromlével, és finoman keverjük a kukoricás-halas töltelékhez. Végül szűrjük le a megfőtt tésztát, és tálalóvillával keverjük a töltelékhez. Lángterelő felett melegítsük fel, és forrón tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. (A grillsütő tetejére rakva ez esetben is biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

Nem kevésbé finom a kolbászos tészta. Mivel ma még a húsevők vannak többségben sokan ezt receptet is húsos kolbásszal fogják elkészíteni. Kétségtelen, hogy ezzel a legfinomabb.

---

[682] Orsótészta helyett használhatunk szarvacska vagy csavart csőtésztát is. Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A 4 friss tojásból készült **Aranykosár Szarvacska** száraztészta 240 forintba kerül.

[683] Ha vékony falú zománcozott tálat használunk, tegyünk alá lángterelőt.

[684] Az édesvízi (folyami, tavi) halak csak elenyésző mennyiségben tartalmaznak Omega-3 zsírsavat.

[685] Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A 4 friss tojásból készült **Aranykosár Szarvacska** száraztészta 240 forintba kerül. Az olaszok Mezzi Gomiti, más néven Gomiti Elbow pasztát használnak hozzá. Amerikai megfelelője az Elbow Macaroni.)

[686] Helyette használhatunk jóval olcsóbb olajos szardínia vagy makréla konzervet is.

[687] Ha vékony falú zománcozott tálat használunk, tegyünk alá lángterelőt.

Kolbászos tészta

Először mérjünk ki 25 dg füstölt gabonakolbászt[688], húzzuk le a bőrét, és vagdaljuk kb. 0,5 cm széles kockákra. Tegyük félre, majd metéljünk apróra egy kis csokor megmosott petrezselyemlevelet és 1 evőkanálnyi bazsalikomlevelet. Reszeljünk le 8 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, emmentáli). Utána főzzünk puhára 40 dg fodros nagykocka tésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint.[689] Amíg a tészta fő vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy 3 literes zománcozott fémtálban, lángterelő felett, 3 dg vajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a felaprózott kolbászt, szórjuk rá a petrezselymet és a bazsalikomlevelet, adjunk hozzá negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és továbbra is állandóan kevergetve süssük a kolbászt barnára. (Ne pirítsuk, mert akkor rágós lesz! Télen a friss bazsalikomlevél helyett 1 teáskanál szárított bazsalikomot szórjunk bele. Ha van otthon, 2-3 szál apróra vágott zellerlevelet is tehetünk bele.) Ezt követően keverjünk hozzá 20 dg 20% zsírtartalmú tejfölt, forraljuk fel, és zárjuk el alatta a tüzet.

Végül tegyük rá a leszűrt tésztát, és tálalóvillával keverjük össze. (Ha a töltelék lehűlt, előtte lassú tűzön melegítsük fel.) Azonnal, még forrón tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk a tetejére a reszelt sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. Mielőtt betennénk, szórjuk rá a reszelt sajtot. Rásülve finomabb lesz. (A grillsütő tetejére rakva biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.) A kolbászos töltelék köretként, párolt rizsre rakva is fogyasztható.

Ugyanígy készül a **Sonkás tészta**. Ez esetben jó minőségű főtt sonkát használjunk hozzá. (Legalkalmasabb erre a célra a kötözött főtt sonka.) A vegetáriusok sonka helyett apróra vágott szójaszalámit tegyenek bele. Akinek ízlett, próbálja ki a Kolbászos pogácsa, illetve a Sonkás pogácsa receptjét is. Ez sem okoz csalódást.

Tipikus magyar köret a tarhonya. Aki megkóstolja, biztosan megkedveli. Ennek ellenére kevesen ismerik a világban. Angol nyelvterületen csak most kezd elterjedni. Ezért több neve is van. A szakirodalom „egg barley pasta”-nak[690] nevezi. Ez a név megfelel az alapanyagra, a száraz tésztára. A belőle készült köretnek azonban más nevet kellene adni. Az egyik lehetőség a „Hungarian pasta pellets” elnevezés lenne. A másik lehetőség a magyar név átvétele. A „tarhonya” kifejezést szinte minden nyelven ugyanúgy ejtik, mint magyarul, némi akcentussal.

322. Tarhonya

35 dg lisztből készült szárított tarhonyát vastag falú lábasban, 2 evőkanál étolajon, állandó kevergetés mellett pirítsunk zsemleszínűre. (Ha nincs vastag falú edényünk, tegyünk alá lángterelőt.) Előtte azonban egy nagy lyukú szűrőkanállal a benne levő lisztet és apró tésztadarabokat szitáljuk ki belőle. Utána öntsünk rá 6,5 dl forró vizet, adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, és lefedve, lángterelő felett főzzük min. fél óráig, amíg megpuhul. (A több hónapja készült száraz tarhonyára 7 dl vizet

---

[688] Füstölt gabonakolbász a bioboltokban kapható. Átlagos ára: 2500 Ft/kg. Házilagos előállítási módja a Gabonakolbásznál található. (A szakácskönyv végén kivonatolva is megtalálható.) Húsevők füstölt szárazkolbászt használhatnak helyette. Legalkalmasabb erre a célra a **Gyulai csípős vastagkolbász**. (Gyerekeknek is adható, mert kellemesen csípős.) Legolcsóbban az Aldi szupermarketben szerezhető be. Ára 4080 Ft/kg. Aki nem szereti a csípős kolbászt, 250 grammos Gyulai páros kolbászt tegyen bele. Az is az Aldiban a legolcsóbb. Ennél olcsóbb a piacokon árusított füstölt, száraz parasztkolbász. (Olcsó főzőkolbászt ne vegyünk, mert ízetlen, és tele van mócsinggal.) Jó hír a húsevőknek, hogy a Penny Marketben kapható **Karát Csemege szalámi** ugyanolyan, mint az Eredeti PICK szalámi, és csak fele annyiba kerül. Mindkettőt a Pick Szeged Zrt. gyártja, csupán a csomagolásuk különböző.

[689] Ha száraztésztát használunk, 4 tojásosat válasszunk. A 2 tojásos tészták ízetlenek és ragacsosak. Legolcsóbban a Penny Marketben és a Lidl áruházban szerezhető be. Vegánok használhatnak hozzá durumtésztát is, de ez a tojás nélküli tészta korántsem olyan finom, mint a tojásos tészták.

[690] Azért adták neki ezt a nevet, mert leginkább a főtt árpagyöngyhöz hasonlít. A fiatalok már nem ismerik a koptatott árpát. A háborús időkben árpagyönggyel (népies nevén gerslivel) helyettesítették a rizst.

öntsünk, és háromnegyed óráig főzzük.) Időnként keverjük meg, nehogy leégjen. Ha nem elég puha, öntsünk alá még egy kis vizet, és főzzük tovább. Túl sokat azonban ne adjunk hozzá, hogy a puhára párolt tarhonya különálló szemekben maradjon. A tarhonya másik elkészítési módja a bő vízben főzés. Ez esetben 4 liter vízbe tegyünk 2 evőkanál étolajat és 1 teáskanál sót. Amikor felforrt adjuk hozzá a tarhonyát, és néhányszor megkeverve főzzük kb. negyedóráig, amíg megpuhul. Leszűrve tálaljuk. Ez a változat puhább ugyan, de a pirítás elmaradása miatt nem olyan jó ízű. Melegen, köretként tálaljuk. Szójapörkölthöz adva érvényesül leginkább az íze, de szójakockából készített brassói aprópecsenyével fogyasztva is finom. Savanyúságként nyáron paprika- vagy paradicsomsalátát, télen pedig kovászos uborkát vagy céklasalátát kínálhatunk hozzá. Hűtőszekrényben tároljuk. (Mielőtt betennénk a hűtőbe, villával keverjük át, lazítsuk fel.) A párolt rizzsel ellentétben a tarhonyát előző nap is elkészíthetjük, mert kiszáradva jobb ízű és kellemesebb állagú, mint frissen. A többi főtt tésztával ellentétben a tarhonya annál finomabb, minél régebben készítették.[691]

Egyébként a tarhonya ősrégi magyar étel. Érdekes, hogy ez a tésztafajta más országokban alig ismert, pedig a száraztésztákat a világ minden földrajzi régiójában kedvelik. Érdemes azonban ezzel is megismerkedni, mert az előzőleg megpirított száraztészta sokkal finomabb, mintha pörkölés nélkül főznénk. Sokan összetévesztik az arab országok közkedvelt ételét, a kuszkuszt a tarhonyával. A kuszkusz azonban nem tésztából készül, hanem gőzben puhított hántolt búzából. A puha búzát szitán áttörik, majd megszárítják, és méret szerint osztályozzák. A **kuszkusz** tehát nem más, mint félig megfőzött nagy szemcseméretű búzadara. A tévhit onnan ered, hogy az íze nagyon hasonlít a száraztésztára. Ennek az az oka, hogy kuszkusz alapanyaga durumbúza. Nem véletlen, hogy Olaszországban nagy sikértartalmú durumbúzából készítik a száraztésztát, mert így nem kell tojást adni hozzá. Anélkül is finom, és alacsony koleszterintartalma folytán egészséges is.

A kuszkuszt másfélszeres mennyiségű sós, fűszeres vízben kell puhára párolni. (4 személy számára 30 dg kuszkuszra van szükség.) Kétszeres mennyiségű (6 dl) lobogó forró vízbe rakjuk, és lángterelő felett, takaréklángon főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Aztán zárjuk el alatta a lángot, és letakarva hagyjuk dagadni. Különféle méretű kuszkusz létezik. A legapróbbat főzni sem kell, mert már az előfőzés során megpuhul. (Nálunk csak ez a fajta kapható.) Öntsünk rá másfélszeres mennyiségű (4,5 dl) forró vizet, takarjuk le, és hagyjuk teljesen megdagadni. Ez kb. 10 perc. Az 1 mokkáskanálnyi só hozzáadásáról egyik esetben se feledkezzünk meg. A tarhonyával megegyező módon tálaljuk. Ha másnapra főzzük, tálalóvillával még melegen törjük át egy másik edénybe, különben a párolt rizshez hasonlóan egy tömbbe összeáll. Nagymértékben csökken az összetapadás veszélye, ha a száraz kuszkuszba is belekeverünk 2 evőkanál étolajat. Sokan apróra vágott zöldfűszereket is kevernek bele, mert önmagában a kuszkusz meglehetősen ízetlen.

A balkáni országokban sem ismeretlen a búzatöret. Ők bulgurnak nevezik. Bioboltokban nálunk is kapható. A **bulgur** csupán annyiban különbözik a kuszkusztól, hogy nem durum-, hanem normál búzából készül, és előfőzés után megszárítják. Utána nagyobb darabokra törik. Szemcsemérete nagyobb, mint a kuszkuszé, ezért ezt a rizshez hasonlóan kétszeres mennyiségű vízben, lángterelő felett kb. 20 percig kell főzni. Ebből is 30 dekagrammot használjunk. A bulgurból készített köret íze és állaga leginkább a tarhonyához hasonló, de nem olyan finom, és jóval drágább. Viszont egészségesebb, és kevésbé hizlal.

A magyar háziasszonyok kreativitása nem ismer határokat. Évszázadokon keresztül kísérleteztek különféle ételváltozatokkal, melynek eredményeként néha csúcsgasztronómiai eredmények születtek. Ezek a receptek azonban többnyire megmaradtak a családi recepttárban. A digitalizálás terjedésével azonban az elfekvő receptek nyilvánosságra kerülnek. Az unokák nem hagyják feledésbe me-

[691] Aki nem ér rá tarhonyát készíteni, az élelmiszer-áruházakban is kaphat jó minőségűt. (A 8 tojásost keressük, mert az alacsonyabb tojástartalmú ízetlen.) A gyári tarhonyák közül legfinomabb a **Dunakeszi 8 tojáso**s. A Tesco szupermarketben kapható. Ára 200 grammos kiszerelésben: 389 Ft. Ugyancsak jó minőségű a 8 tojásos kézi készítésű **Ürömi Arnold tarhonya**. Ez a Tesco szupermarketben 395 forintba kerül. Legolcsóbb a **Tesco tarhonya 8 tojásos száraztészta**. Ára 219 Ft, 250 grammos kiszerelésben. Szárított tarhonyából a szükséges mennyiség 40 dg, azaz két csomag. (A gyári tarhonyát nem kell kiszitálni.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

rülni gyermekkoruk kedvelt ételeit, süteményeit. Sorra töltik fel a nagyi remek receptjeit az Internetre. Ilyen készítmény a könnyen és gyorsan elkészíthető sárgarépás tarhonya.

Sárgarépás tarhonya

Először tisztítsunk, majd vágjunk kb. 0,5 cm széles kockákra 20 dg sárgarépát[692], és metéljünk apróra egy kis csokor petrezselymet. Utána vágjunk apróra 5 dg vöröshagymát, adjuk hozzá a felkockázott sárgarépát, és 3 evőkanál olívaolajon dinszteljük pár percig. (Süssük ki belőle a vizet.) Szórjunk bele 40 dg szárított tarhonyát[693], és állandóan kevergetve pirítsuk, amíg a tarhonya színesedni kezd. Ekkor adjuk hozzá a petrezselymet, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, öntsünk rá 7 dl forró vizet, keverjünk bele 1 mokkáskanál sót, és lefedve, lángterelő felett főzzük min. fél óráig, amíg megpuhul. Időnként keverjük meg, nehogy leégjen. Melegen, köretként tálaljuk. Szójapörkölthöz adva érvényesül leginkább az íze, de szójakockából készített brassói aprópecsenyével fogyasztva is finom. Savanyúságként nyáron paprika- vagy paradicsomsalátát, télen pedig kovászos uborkát vagy céklasalátát kínálhatunk hozzá. Kovászos uborkával egytálételként is fogyasztható. Hűtőszekrényben tároljuk. (Mielőtt betennénk a hűtőbe, villával keverjük át, lazítsuk fel.) A párolt rizzsel ellentétben a tarhonyát előző nap is elkészíthetjük, mert kiszáradva jobb ízű és kellemesebb állagú, mint frissen.

323. Paprikasaláta

Egy kis fej vöröshagymát vágjunk vékony szeletekre, és terítsük szét egy nagyobb felületű lapos tál alján. Egy közepes méretű paradicsomot dobjunk forró vízbe, kb. fél perc múlva szedjük ki, majd húzzuk le a héját, és egy éles késsel kb. 2 mm vastag szeletekre vágva rakjuk a hagymára. 2 dl vízhez adjunk 3 teáskanál almaecetet, 1 púpozott teáskanál szőlőcukrot és fél teáskanál sót, majd öntsük a salátalevet a paradicsomra. Végül 4 nagyobb méretű zöldpaprikát vágjunk vékony karikákra, illetve keskeny szeletekre, és borítsuk be vele a paradicsomot. Fogyasztás előtt hűtőszekrényben min. fél napig érleljük. Közben legalább egyszer forgassuk át, hogy a salátalé mindenütt érje. Tálalásnál óvatosan adagoljuk salátás tálakra, hogy a paradicsom ne törjön össze, csurgassunk rá néhány csepp salátaolajat, és arányosan elosztva öntsük rá a salátalevet is. A pikáns ízek kedvelői szórják meg a tetejét őrölt római köménnyel.

324. Paradicsomsaláta

8 db Lucullus paradicsomot mossunk meg, és éles késsel vágjuk vékony szeletekre, majd helyezzük egy nagyobb méretű lapos tál aljába. Utána 2 dl vízhez adjunk 3 teáskanál almaecetet, 1 púpozott teáskanál szőlőcukrot és fél teáskanál sót. Öntsük a salátalevet a paradicsomra, majd egy kis fej vöröshagymát vágjunk apróra, és terítsük szét a paradicsomszeletek tetején. Végül szórjunk rá kevés őrölt borsot vagy oregánót. Vékonyan hintsük meg reszelt kaskavállal (juhsajt helyett juhtúrót is morzsolhatunk rá), majd néhány óráig hűtőszekrényben érleljük. Fogyasztás előtt óvatosan adagoljuk kis lapos tányérokra, csurgassunk rá néhány csepp salátaolajat, és arányosan elosztva öntsük alá a salátalevet is. Még pikánsabbá tehetjük, ha vöröshagyma helyett 2 gerezd áttört fokhagymával ízesítjük a paradicsomszeleteket.

Ennek a salátának van egy egyszerűbb elkészítési módja is. Ennél a változatnál a paradicsomot vágjuk apró kockákra, és keverjük össze 1 evőkanál szezámolajjal, valamint egy csipet sóval. (A

[692] Hosszában hasítsuk kb. 0,5 cm széles hasábokra, majd az egészet összefogva daraboljuk 0,5 cm széles szeletekre.

[693] 8 tojásos tarhonyát használjunk hozzá. Legfinomabb a **Dunakeszi 8 tojáso**s. A Tesco szupermarketben kapható. Ára 200 grammos kiszerelésben: 389 Ft. Ugyancsak jó minőségű a 8 tojásos kézi készítésű **Ürömi Arnold tarhonya**. Ez a Tesco szupermarketben 395 forintba kerül. 2 csomaggal vegyünk belőle. Legolcsóbb a **Tesco tarhonya 8 tojásos száraztészta**. Ára 219 Ft, 250 grammos kiszerelésben.

fűszeres ételek kedvelői 2 gerezd áttört fokhagymát is keverhetnek bele.) Sós ízesítésű főtt tésztákra rakva tálaljuk. Tojásos galuskával fogyasztva is finom. Sokan forró vízbe mártva lehúzzák a paradicsom héját. Ez azonban nem szerencsés eljárás, mert a paradicsom héjában ötször annyi egészségmegőrző likopin van, mint a húsában. Ha mirelit paradicsomból készítünk salátát, akkor még fagyott állapotban szeleteljük fel, mert ha a salátában enged ki, olyan lesz, mintha friss lenne.

Télen **fürtös paradicsom**ot[694] használjunk hozzá. Ez a fajta onnan kapta a nevét, hogy kis zöld ágakon, fürtökben terem. Ezeket az ágakat rajta is hagyják, hogy jobban mutasson a zöldséges pultokon. Többnyire üvegházakban termesztik, és télen forgalmazzák. Nyáron eltűnik a piacról, mert ízben nem tudja felmenni a versenyt a szabadföldi paradicsomokkal. A fürtös paradicsom gyakran édesebb a közönséges paradicsomnál, melynek az az oka, hogy termelője enyhén sózott vízzel öntözi az ültetvényt. **Cseresznyeparadicsom**ot[695] vagy más néven **koktélparadicsom**ot ne használjunk paradicsomsalátához, mert nagyon édes. Ez az apró paradicsom egyébként igen finom, de csak önmagában fogyasztható. Mint a neve is mutatja, gyakran díszítenek vele különböző koktélokat. Azért használják koktélokhoz, mert ízletesebb, aromásabb, mint a normál paradicsom. Ételkészítési célra nem érdemes termeszteni, mert émelyítően édes. A cseresznyeparadicsom sárga, illetve narancsszínű változata már nem édes, hanem savanykás, de ezt is nyersen fogyasztják, illetve hidegtálakat díszítenek vele. A hosszúkás változatát **datolyaparadicsom**nak is hívják.

Díszítésre szolgál a **szőlőparadicsom**[696] is. Különböző színű bogyói nem nagyobbak egy szőlőszemnél. A szőlőhöz hasonlóan fürtökben terem. Hibridizálása azért vált szükségessé, mert a cseresznyeparadicsom vékony bőre és magas víztartalma nehezítette a szállítását, raktározását. A szőlőparadicsom vastagabb héjú, kevesebb vizet tartalmaz, és még édesebb. Ezért a koktélparadicsommal ellentétben beleharapáskor nem fröcsköl a leve, és a szőlőhöz hasonló íze van. Kipréselt leve is borrá erjed. Előnyös tulajdonságai miatt egyes ázsiai bárokban sós mogyoró helyett szőlőparadicsomot helyeznek ki a vendégeknek a pultra. Mivel ez a fajta is keresztnemesítés eredménye, magról nem szaporítható. A szőlőparadicsomnál is kisebb a **fehér ribizliparadicsom**[697]. Nevével ellentétben nem fehér, hanem aranysárga, mint ahogy a fehér ribizli sem fehér. Valójában az is sárga. Íze édes, és bőtermő. Nem hibridizált, hanem vadfajta. (Ennek tudható be az intenzív íze.) Párja a **piros ribizliparadicsom**[698]. Mivel nem sokkal kisebb, képei keverednek a cseresznyeparadicsommal és a szőlőparadicsommal.

A paradicsomfajták közül igen kedvelt a futóparadicsom, mert karóra futtatva vagy lugasként kialakítva rengeteget terem. Ez azonban csak akkor valósul meg, ha nem hagyjuk elburjánzani. Ennek elkerülése érdekében az oldalhajtások virág utáni végét csípjük le. Ha ezt elmulasztjuk, dzsumbuj lesz a bokorból. A növény nem a terméshozamot növeli, hanem a levélmennyiséget. A sok levélből a napfény nem tud behatolni a bokorba, így mire megérik a termés, elfagy vagy megrothad a sok esőtől. Aszály idején sem előnyösek a felesleges hajtások, mert vizet szívnak fel, és a sok levél elpárologtatja azt a kevés nedvességet is, ami a talajban van. A kertészek a bogyókat eltakaró leveleket is lecsipkedik, hogy a paradicsomot jobban érje a napfény. A futóparadicsom tehát a szőlőtőkéhez hasonlóan gondozást igényel.

Könnyen lehet, hogy pár év múlva a paradicsomsaláta lesz a legnépszerűbb zöldségsaláta. Ezt az teszi lehetővé, hogy nemsokára Európában is kapható lesz a kumato. Ezt a Galapagos-szigeten őshonos paradicsomot az Unióban először Spanyolországban kezdték el termeszteni. Ugyanúgy néz ki, mint a piros társa, csak fekete, illetve sötétlila. Sem a mérete, sem az íze nem tér el tőle. Mivel kissé édesebb, főleg salátát készítenek belőle. A **fekete paradicsom**[699] vagy **kumato** beltartalmi értéke is azonos az ismert piros változattal, de a tudósok felfedezték, hogy a kumato fokozza a nemi vágyat és a termékenységet. Mivel ugyanazokat a pigment anyagokat és antioxidánsokat tartalmaz-

[694] **Lycopersicon esculentum** + **Lycopersicum esculentum + Solanum lycopersicum + Solanum lycopersicon**
[695] **Capsicum annuum** var. **cerasiforme + Capsicum cerasiforme**
[696] **Lycopersicon esculentum** + **Lycopersicum esculentum + Solanum lycopersicum + Solanum lycopersicon**
[697] **Lycopersicon pimpinellifolium**
[698] **Lycopersicon pimpinellifolium**
[699] **Lycopersicon esculentum** + **Lycopersicum esculentum + Solanum lycopersicum + Solanum lycopersicon**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

za, mint a kék szőlő vagy az erdei gyümölcsök, fogyasztása lassítja a sejtek öregedését is. A kumato héja keményebb a normál paradicsomnál, ezért hosszabb ideig tárolható.

A háziasszonyok jól ismerik a zöld paradicsomot, mert gyakran savanyítják és a csalamádénak is elengedhetetlen adaléka. Erre a célra éretlen paradicsomot használnak. Létezik azonban olyan paradicsom, amely éretten is zöld. Ez a **zöld kolbászparadicsom**[700]. Úgy néz ki, mint egy kisméretű fürtös uborka. Hossza 8-10 cm. A kontinentális paradicsommal ellentétben nem savanykás, hanem pikáns, aromás íze van. Zöldségsalátákhoz adalékként használják, vagy ízletes szószt készítenek belőle. Teljesen megérve a bőre sárga csíkozottá válik. Szubtrópusi növény, ezért nálunk nem termeszthető. Őshazája Közép-Amerika.

Ha zavar bennünket a pépszerű fokhagyma, akkor használjunk helyette **Fokhagymapor**t. Ezt úgy készíthetjük, hogy a megtisztított gerezdeket langyos sütőben zörgősre szárítjuk, majd darabokra tördelve megőröljük. A sütést a legalacsonyabb hőmérsékleten, egy középen elhelyezett vastag falú tepsiben végezzük. A tepsit csak a hőmérséklet stabilizálódása után szabad a sütőbe helyezni. Ez a módszer kizárólag olyan sütők esetében alkalmazható, ahol a legalacsonyabb fokozat hőmérséklete nem haladja meg az 50 °C-ot. A sütő ajtaját támasszuk ki egy hurkapálcikával, hogy a keletkező gőz eltávozhasson. Jól zárható fűszeres üvegben tároljuk, mivel rendkívül intenzív az illata. A fűszerboltokban készen is kaphatunk fokhagymaport.

325. Céklasaláta

60 dg céklát mosás után hámozzunk meg, és vágjuk kb. 8 mm széles hasábokra. (A darabolást hasábburgonya-készítésre szolgáló gyaluval végezzünk.) A feldarabolt céklát helyezzük egy zománcozott edénybe, öntsünk rá annyi vizet, hogy majdnem ellepje, adjunk hozzá 1 mokkáskanál köménymagot, 1 mokkáskanál sót, és néhányszor átkeverve főzzük puhára. (Főzési ideje min. fél óra, de a tavalyi fonnyadt céklát több mint 1 órán át kell főzni.) A különleges ízek kedvelői konyhakömény helyett római köményt tegyenek bele.) Az elpárolgó vizet időnként pótoljuk. (A végén annyi lé maradjon rajta, hogy a céklaszeleteket ellepje.) Ha megpuhult, hagyjuk kihűlni. Utána 3 púpozott teáskanál szőlőcukorral és 3 teáskanál almaecettel ízesítsük. Végül 2 dg friss tormát reszeljünk le, szórjuk a céklára, és összekeverve hűtőszekrényben másnapig érleljük. (Ha egy ventilátort az asztalra állítunk, és mögötte reszeljük a tormát, akkor nem fogunk könnyezni tőle. Vannak, akik úgy oldják meg ezt a problémát, hogy a megtisztított tormát mélyhűtőbe rakják, és fagyottan reszelik le.) Fogyasztás előtt adagoljuk salátástálakba, csurgassunk rá néhány csepp salátaolajat, és öntsük rá a levét is arányosan elosztva. Az ínyencek fogyasztás előtt tejfölt is kevernek bele.

Még finomabb és tápanyagokban gazdagabb lesz, ha a megmosott céklát nem főzzük, hanem a sütőben, mérsékelt tűzön (180 °C-on) egészben megsütjük. Arra azonban készüljünk fel, hogy a sütési idő fajtától, mérettől és nedvességtartalomtól függően elérheti a 2 órát is. Ilyen hosszú idő alatt a cékla könnyen megéghet. Ezt úgy kerülhetjük el, hogy a gumókat alufóliába csomagoljuk. A fémfólia nem csak a megégéstől óvja meg, hanem gyorsítja a puhulását is, mivel visszatartja a gumókból kiáramló gőzt. Aszályos évben célszerű a céklát előző nap hideg vízbe áztatni. Ha megszívja magát vízzel könnyebben puhul, és kevésbé ég meg. A puhulás gőzöléssel is gyorsítható. Tegyünk egy vízzel teli fémtálkát a tepsi alá. A sütőből kiszedve még forrón tegyük hideg vízbe, így könnyebben lejön a héja. Hámozás után daraboljuk fel, és a Karfiolsalátánál megadott összetételű salátalével ízesítsük. Ez esetben őrölt köményt tegyünk bele. Mivel a cékla nagyon édes, az előírt cukormennyiség fele is elegendő. Az intenzív ízek kedvelői pár szem koriandert vagy mustármagot is tehetnek bele. Ha a tormát hosszában 3-4 szálra hasítva adjuk a céklához, akkor a tálalás előtt el is távolíthatjuk belőle. Végül befőttesüvegbe rakva zárjuk le, és másnapig hűtő-

[700] **Solanum lycopersicum** var. **viridis**

szekrényben érleljük. Amennyiben sütőben puhítjuk az alapanyagot, akkor 80 dg céklára van szükség.

A céklasaláta előnyös tulajdonsága, hogy mivel a főzés során sterilizálódik, 1 hónapig is eláll, és az érlelődéstől egyre finomabb lesz. Ügyeljünk arra, hogy annyi lé legyen rajta, ami teljesen ellepi. (A léből kilógó cékladarabok megpenészedhetnek.) A cékla sütőben történő puhítása esetén a salátaléhez használt vizet előzőleg fel kell forralni, majd hagyjuk lehűlni. A sterilizálatlan vízből készült céklasaláta 3-4 napnál tovább nem áll el. A megmaradt levét ne öntsük ki, mert káposztareszelőn durvára reszelt **fekete retek**kel, vagy **karalábé**val összekeverve igen egészséges (méregtelenítő hatású) salátát készíthetünk belőle. Céklából a hosszúkás, tojásdad alakúak a legízletesebbek. Amennyiben nem főzzük, hanem nyersen lereszeljük, akkor nem csak tápanyagokban, hanem vitaminokban is dús salátát készíthetünk. A nyers cékla előnye még, hogy nagymértékben növeli a szervezet védekezőképességét, mert antocián-tartalma fokozza a sejtlégzést, ami meggátolja a ráksejtek képződését. Ásványianyag-hiány esetén is előnyös, mivel az összes zöldség közül a cékla magnéziumtartalma a legmagasabb. A nyers céklából készített saláta csak 1-2 napig tárolható, sterilizálás hiányában két nap után megerjed.

A saját kerttel rendelkezők a téli tárolásra szolgáló, kései vetésű **céklá**t[701] október végén, a fagyok beállta előtt szedjék fel. (Minél tovább marad a földben, annál zamatosabb lesz, de ha megfagy, a tárolás során megrothad.) Ugyancsak romlásnak indul, ha a felszedés során megsértettük a héját. Ezért ne ásóval fordítsuk ki a földből, hanem kézzel húzkodjuk fel. Utána mossuk meg, szétterítve hagyjuk száradni, majd hűvös száraz helyen tároljuk. Nem kell szétrakni, a burgonyához hasonlóan, műanyaghálós zsákban raktározható. Aszályos évben a cékla megfásodik. Ettől még ehető, de már nehezen süthető. Célszerűbb főzve használni. Most ne kisujjnyi méretű hasábokra, hanem 2-3 mm vastag szeletekre (Julienne) vágjuk.[702] A hobbikertészek kuriózumként sárga és fehér húsú céklát is termesztenek. Mivel az ízük nem túl intenzív, piacra nem viszik. Ismert még a **bébicékla**[703]. Nyári fogyasztásra szolgál, a hosszú idejű tárolást nem bírja. Akkor érdemes felszedni, amikor a pingponglabdánál nagyobbra nő. Mivel nem annyira zamatos, inkább savanyításra használják. Egészben megfőzve, és tányérra szervírozva a látványkonyha remekeiben is jól mutat. A cékla feldolgozása során vigyázzunk, mert leve makacs foltot ejt a ruhán. Csak akkor tűnik el, ha forró vízzel rögtön átmossuk.

326. Fejes saláta

Méretétől függően 2-4 fej **fejes salátá**t[704] tisztítsunk meg, majd szedjük szét leveleire, és a vastag ereket vágjuk ki. (Aki a ropogós salátát kedveli, előzőleg rakja a salátafejeket polietilénzacskóba és légmentesen lezárva kb. 10 percre tegye a hűtőbe.) A zsenge salátaleveleket erős vízsugár alatt mossuk meg, majd összefogva vágjuk kb. kétujjnyi széles szeletekre. Utána 8 dl vízbe keverjünk 4 teáskanál szőlőcukrot, 2 teáskanál sót, és 0,6 dl almaecetet. Forgassuk bele a leveleket, és hagyjuk ázni legalább fél óráig. A magyaros ízek kedvelői kevés apróra vágott póréhagymát is tehetnek a páclébe. Az ínyencek pár csepp málnaecetet vagy néhány centiliternyi frissen facsart narancslevet kevernek a salátalébe, és 1-2 evőkanál finomra őrölt napraforgómaggal dúsítják. Salátástálra kiszedve, és kevés lével leöntve tálaljuk. Sokan dresszinggel meglocsolva fogyasztják. Ennek legegyszerűbb módja, hogy a kész salátára rácsurgatunk személyenként 1 teáskanál hidegen sajtolt olajat (pl. olívaolaj, kukoricacsíra-olaj, szezámolaj, tökmagolaj, dióolaj). Még finomabbá tehetjük különböző franciás dresszingekkel. Ezek a sűrűbb öntetek a finomított étolajon kívül többnyire mustárt, tejfölt, reszelt hagymát, almaecetet és különféle fűszereket tartalmaznak. Legnépszerűbb közülük a vinaigrette (vinegrett) mártás. (Az összetett ízek kedvelői az Ezersziget salátaöntetnél leírt lébe is

[701] **Beta vulgaris** var. **rubra + Beta vulgaris var. conditiva**
[702] Nem kell késsel vagdalni. Tökgyaluval gyufaszál méretűre darabolható a cékla is.
[703] **Beta vulgaris** var. **rubra**
[704] **Lactuca sativa** var **capitata**

forgathatják a salátát.) A dresszing egyébként nem csak tartalmasabbá teszi a salátát, hanem a benne levő olaj elősegíti az A-vitamin szervezetbe való felszívódását is.

A fejes salátát mindig frissen készítve fogyasszuk. Ha csak dresszinget teszünk rá, előtte egy tiszta konyharuhával itassuk fel a salátáról a nedvességet, mert a vizes levelekről lepereg a mártás. (A franciák kézi centrifugát használnak erre a célra. Lásd a IV. fejezetben.) Amennyiben két napra készítjük, akkor mind a megmosott és összevagdalt salátaleveleket, mind pedig a salátalevet, illetve a dresszinget külön-külön helyezzük a hűtőszekrénybe, és csak a fogyasztás előtt keverjük őket össze. Ha a salátalébe ecet helyett citromlevet teszünk, nem fog összeesni a saláta. Másnap is roppanós marad. A friss zöldségek leghatékonyabb tárolási módja a szén-dioxidban dús hideg levegőn tartás. Ezért három napig is friss marad a fejes saláta, ha nejlonzacskóba rakjuk, levegőt fújunk bele, és légmentesen lezárva a hűtőszekrénybe tesszük. Egy hétig is friss marad, amennyiben a szárából éles késsel levágunk néhány millimétert, és ráültetjük egy vízzel teli tányérra. Előtte azonban a leveleket spricceljük be hideg vízzel, és a fonnyadt részeket távolítsuk el róla. Ha mindezt elmulasztottuk, a kissé fonnyadt levelek is felfrissíthetők, ha 5 percre hideg vízbe áztatjuk. A nagyon fonnyadt saláta vizébe tegyünk egy kis citromlevet, és fél óráig áztassuk. A fejes saláta lapított gömb, vagy gömb alakú. Ha kúpos formája van ne vegyük meg, mert már magzásnak indult. Emiatt keserű, és rágós a levele.

Igen finom és pikáns ízű lesz a fejes saláta, ha kevés **zsázsá**t[705] vagy más néven **kerti zsázsá**t is keverünk közé. Mellesleg a tormához hasonló ízű zsázsa a metélőhagymával megegyező módon használva alkalmas a vajas kenyér és a szendvicsek változatosabbá tételére is. Előnye ennek a zöldségnövénynek, hogy télen cserépben is hajtatható. Az elvetett zsázsamag néhány nap múlva kicsírázik, és 1 hét után már fogyaszthatók is a zsenge levelek. A kerti zsázsa rokon faja a **mustár zsázsa**. Annyiban különbözik a kerti zsázsától, hogy nem hosszúkás, hanem apró kerek levelei vannak. Ezt a nevet azért kapta, mert íze nagyon hasonlít a mustárhoz. (A kerti zsázsa csípős, borsos zamata keveredik a levélmustár ízével.) A mustár zsázsának vörös levelű változata is van.

A kerti zsázsa speciális változata a **göndör zsázsa**[706]. Borsos íze markánsabb, de kissé kesernyés. Bodros levelei azonban jól mutatnak a kertben vagy télen a konyhai cserépben, faládában. Kereskedelmi forgalomba nem kerül. Csak a megszállott hobbi kertészek foglalkoznak vele. A kerti zsázsához hasonlóan magvait tavasszal és ősszel célszerű vetni, mert nyáron, a nagy melegben levelei megkeseredne. Betakarítási ideje kb. 2 hét. Nedves, de jó vízelvezetésű talajt igényel. Ollóval talajszint felett 10-15 milliméterrel levágott leveleit a petrezselyemhez vagy a turbolyához hasonlóan apróra vágva használják. Levesekhez, salátákhoz adják ízesítőként, de szendvicsekre szórva is finom. Sok vitamint (pl. C és K), valamint ásványi anyagot (pl. vas, jód, foszfor, kén) tartalmaz. Téli hajtatása azért szükséges, mert a zsázsát nem lehet sem szárítani, sem fagyasztva tartósítani.

Egyre divatosabb salátaízesítő a **rucola**[707] (rukolá) vagy rukola[708], más néven **mustárfű**, illetve **borsmustár**. A friss fűszernövény leveleit egészben vagy összevágva keverik a zöldségekhez. Aki intenzívebb ízekre vágyik, termesszen vadrukolát. A fűrészes levelű **vadrucola**[709] vagy **vadrukola** a karéjos levelű társánál is könnyebben termeszthető, és markánsabb az íze. A rukola második nevét azért kapta, mert magjait mustárként használhatjuk. Egyébként a fehér-, fekete- és a barna mustár levelei is használhatók ízesítésre. A zamatos barna mustár leveleit salátaként is fogyasztják. Erre a célra a földből éppen hogy csak előbújt zsenge leveleit használják. A 10-15 cm magas kis bokor hasonlít a többi levélmustárhoz. Mivel az indiai mustárt ebben a változatban Kínában termesztik és

[705] **Lepidium sativum** L.
[706] **Lepidium sativum crispifolium**
[707] **Eruca sativa** Mill. **+ Eruca vesicaria sativa**
[708] Az Interneten és sajnos a legújabb szakácskönyvekben is egyre jobban terjed a rukkola elnevezés, ami alapvetően hibás. Ezt a zöldségnövényt sehol a világon nem írják, és nem is ejtik két „k”-val. Téves szóhasználatunk másik kiirthatatlan torzulása a szerviz. Sok reklámtáblán ebben a formában díszeleg: szervíz. Hogy miért? Mert mint tudjuk van hideg víz, van meleg víz, és van szervíz. Sznobok által kedvelt szófordulat a „6 óra magasságában” is. Mert mint köztudott, az időnek van magassága és mélysége is.
[709] **Eruca vesicaria**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

fogyasztják a legnagyobb mennyiségben, **kínai mustár**nak[710] nevezik. A nyugati országokban is nagy népszerűségnek örvend, sok helyen **amszoi**ként ismerik.

A **fehér mustár**[711], vagy **angol mustár** magjának használata az egész világon elterjedt. Minden élelmiszer-áruházban kapható. Az angol és a német konyha különösen kedveli. Főleg salátákat ízesítenek vele. Mi csak savanyúságok fűszerezésére használjuk. A fehér mustár valójában sárga színű magjából készült paszta azonban nálunk is nagy népszerűségnek örvend. Két fajtája van, de ezek csak leveleik formájában különböznek egymástól. A **fekete mustár**t[712] francia mustárnak is nevezik, mert a franciák használják legnagyobb mennyiségben. A híres dijoni (dizsoni) mustár barna és fekete mustármag porrá őrölt keverékéből készül. A barna mustármag adja a páratlan zamatát, a fekete pedig a csípősségét. A fekete (valójában sötétbarna színű) mustármag gyógyhatása is jelentős. Már a régi rómaiak is alkalmazták, gyulladásokat kezeltek vele. Indiában ezt a fajtát használják az ájurvédikus gyógyításnál.

A **barna mustár**[713] magját legnagyobb mennyiségben Indiában termesztik, ételek ízesítésére. Ezért nevezik gyakran **indiai mustár**nak vagy **szareptai mustár**nak. A barna mustár magvai világosbarnák, enyhén csípősek, és igen aromásak. Mérete nagyobb a fekete- és fehér mustár magjánál. Főleg Dél-Indiában használják, és mielőtt az ételhez adnák, olajban kissé megpirítják, hogy dióra emlékeztető íze még intenzívvé váljon. A zsenge mustár levele is fogyasztható. Erre a célra azonban létezik alkalmasabb növény is, a levélmustár.

Ne tévesszük össze az indiai mustárt az indiai eredetű levélmustárral. A levélmustár nem a barna mustár zsenge levele. Bár a két növény rokonságban áll egymással, a levélmustár zöldségnövény. Leginkább a salátákhoz hasonlít. Felhasználása alapján is ide sorolható, mert friss salátát készítenek belőle. Azért kapta a levélmustár nevet, mert íze olyan csípős, mint a mustármagé. Sok fajtája ismert, melyek közül legnépszerűbb a gyűrött levelű **oszakai levélmustár**[714] és az **óriás levélmustár**[715]. Zöld és vörös levelű változatban egyaránt termesztik. Bár a zöld intenzívebb ízű, mindegyik nagyon csípős. Sokan ezért szeretik. Sós vízben áztatva azonban megszelídíthető.

Markáns aromája miatt általában ízesítőként használják, más salátákhoz keverve. Mivel a levélmustárnak nincs erezete, a belőle készített saláta egyáltalán nem rágós. Gyakran főznek belőle levest is. A magasabb tápértékű és kevésbé csípős vörös változatából köretet készítenek húsok mellé. Egyes fajtáit savanyítják, így egész évben használható. A **zöld mustárlevél**nek van egy **bodros** levelű **változata**[716] is.

A **zöld mustár a hóban**[717] egy rendkívül szívós, életerős levélmustár. A kártevőkkel, betegségekkel szemben ellenálló. Ez volt az első keleti levélmustár, amely eljutott a nyugati országokba. Furcsa nevét azért kapta, mert fagyálló, télen a hó alól is szedhető. Téli fogyasztásra azonban csak az őszi vetésű növény alkalmas, mert a tavaszi vetésű felmagzik. Csipkézett szélű, fehér erezetű, bőrszerű, sötétzöld leveleit akkor kezdik el szedni, amikor hosszuk eléri a 10 centimétert. A teljesen kifejlődött levél magassága meghaladja a 30 centimétert is, és egyre csípősebb lesz. Alakja elnyújtott ellipszis, rövid szárral. A tépősalátához hasonlóan szedhető. Frissen kell használni, mert hamar hervad. Mivel intenzív mustáríze van, önmagában nem fogyasztják. Fűszernövényként használják. Többnyire más salátákhoz keverik. Gyakran teszik levesekbe, és sült ételekbe. Kínában savanyítják is. A teljesen kifejlődött leveleket gőzben párolva fogyasztják. Ennek a levélmustárnak is van egy színes párja, a **vörös mustár a hóban**. Íze valamivel enyhébb és aromásabb a zöld párjánál. Gyakoriak a kevert színű fajták, melyek a zöldtől a vörösig különböző árnyalatúak lehetnek.

A zöld mustárt a hóban gyakran összetévesztik a kínai mustárral, vagyis a barna mustár zsenge levelével. Ennek oka, hogy a különbség csak minimális közöttük. A zöld mustár a hóban leveleinek

---

[710] **Brassica juncea** var. **juncea**
[711] **Sinapis alba** L. **+ Brassica hirta** Moench.
[712] **Brassica nigra** L
[713] **Brassica juncea** L.
[714] **Brassica juncea** var. **rugosa**
[715] **Brassica juncea** var. **rugosa**
[716] **Brassica juncea** var. **crispifolia**
[717] **Brassica juncea** var. **multiceps**

széle csipkés, a kínai mustáré pedig tarajos. Nálunk egyik fajtát sem termesztik. Kár, mert a mustárlevél kicentrifugázott, illetve kipréselt levével léböjtkúrát végezhetünk. A mustárlevél gyógyhatása is számottevő. Serkenti az emésztést, tisztítja a vastagbelet. Megfázáskor, köhögéskor jótékony befolyást gyakorol a nyálkahártyákra. A mustárlevél nagy mennyiségű kalciumot, magnéziumot, foszfort tartalmaz. A-vitamin, valamint folsav- és vastartalma is jelentős. Emellett sok kén van benne, ezért azoknak is előnyös a fogyasztása, akiknek belső elválasztási mirigyeik rendellenesen működnek. Az A-vitamin és a kén együttesen kedvező hatást gyakorolnak a bőrre, a hajra és a körömre. Késleltetik a ráncosodást, a bőr öregedését. A mustárlevél mellékhatásmentesen javítja a hormonháztartást is.

A kínai mustár sajátos változata a **gumós mustár**[718]. A kínai nevén **zha cai**-nak is nevezett leveles mustár jellegzetessége, hogy a szára alján öklömnyi méretű gumók képződnek. Zöld leveleit eltávolítva ezt a karalábé méretű formátlan, bütykös gumót fogyasztják. Állaga is hasonló a karalábéhoz, fehér húsa ropogós. (Nem kell meghámozni, mert a héja lágy, ehető.) Íze sós, savanyú, mint a savanyú káposzta, csípős, fűszeres mellékízzel. Csípőssége azonban vízben áztatva csökkenthető. Áztatáskor a felesleges só is eltávozik belőle. (Csípős íze alaposan megmosva is csökken.) Legnagyobb mennyiségben Kínában fogyasztják, de alaposan kiáztatva Japánban szintén kedvelt zöldség. (Főzve is csökken a csípőssége.) Kínában édes és sós ételeket egyaránt készítenek belőle, de gyakran fermentálják. (Pácolt és savanyított változata szecsuáni konzervált zöldség néven bádogdobozban is kapható. Savanyítva megpuhul, állaga gumiszerűvé válik.) A gumós mustár közkedvelt alapanyaga a leveseknek és a húsos, a tésztás (Dan Dan tészta), valamint a rizses egytálételeknek.

Aki a levélmustárt is túl csípősnek találja, használjon **fokhagymaszagú zsombor**t[719] vagy **fokhagymaszagú kányazsombor**t. Nem nehéz rátalálni, mert rendkívül agresszív növény. Ahol egyszer megtelepedett, onnan nehéz kiirtani. Egyetlen növény több ezer magot hoz, melyek akár 5 évig életképesek maradnak. A fokhagymaszagú zsombor a mérsékelt égöv alatt mindenütt megterem. Nagyüzemileg azonban nem termesztik, sőt gyomirtó segítségével próbálnak tőle szabadulni. Ezt a nevet azért kapta, mert levelének enyhe mustárize fokhagyma illattal párosul. Ennek a növénynek a levele is csak zsengén (szárba szökés előtt) fogyasztható. A ínyencek egzotikus ízű pestót készítenek belőle. Gyógyhatással is rendelkezik. Üszkök, fekélyek kezelésére használják. Kétéves növény, ezért a második évben virágzik. A fokhagymaszagú zsombor nagyon hasonlít a fehér mustárhoz. A virágja alapján azonban könnyen megkülönböztethető tőle. Amíg mustárok mindegyikének sárga a virágja, a fokhagymaszagú zsomboré fehér. Más gyomnövényekkel azonban továbbra is összetéveszthető. Ilyenkor dörzsöljük meg a levelét, és csak akkor használjuk, ha fokhagymaillata van. Két fajtája van, de ezek csak leveleik formájában különböznek egymástól. Létezik egy **lila levelű változat**a[720] is. Fényes, fekete magját egyik fajtának sem gyűjtik, mert íze nem elég intenzív.

A levélmustárhoz hasonlóan szintén kiváló salátaízesítő a **vízitorma**[721]. Rendkívül átható, friss borsra emlékeztető aromája miatt önállóan ezt a salátát sem fogyasztják. Más salátákhoz keverik, vagy levest készítenek belőle. Borsos, csípős íze folytán kapta a torma nevet. Az előneve pedig onnan származik, hogy nedves réteken, vizesárkok partján nő. A szakirodalom három fajtáját tartja nyilván, de ebből csak az „officinale” fajtát termesztik. Ennek leveleit szupermarketekben forgalmazzák. Magjai a zsázsához hasonlóan házilag is hajtathatók. A vízitorma a zsázsa rokon faja, ezért sokan összetévesztik vele. Érdemes ezt a zöldségnövényt is beiktatni az étrendünkbe, mert a tudományos vizsgálatok szerint a vízitorma rákmegelőző hatással rendelkezik. Ráadásul jód, kalcium és sok vitamin van benne.

Különleges zamatú saláta-alapanyag az ánizsillatú **édeskömény**[722] levele. Ennek a **gumós kömény** néven is ismert növénynek a levelén kívül a gumójából is készíthetünk salátát. A megtisztított

[718] **Brassica juncea** var. **tumida**
[719] **Alliaria officinalis**
[720] **Alliaria petiolata**
[721] **Nasturtium officinale** L. **+ Rorippa nasturtium aquaticum + Radicula nasturtium aquaticum**
[722] **Foeniculum vulgare**. var. **dulce**

és meghámozott gumókat pároljuk puhára, és vékony szeletekre vágva áztassuk a salátalébe. Ebben az esetben a fenti lémennyiség negyede is elegendő. Az édesköménygumó népszerűségét növeli, hogy fokozza a sejtek anyagcseréjét és vízhajtó- valamint méregtelenítő hatású. Emellett kiváló fogyasztószer. A kutatások szerint már a belekben megköti a zsírt, és ezáltal nem engedi felszívódni. Az édeskömény jellegzetessége még, hogy 3 méter magasra is megnő.[723] Egyébként a termése, azaz a magja is jól használható a konyhában ízesítés céljára. A venkelmag **édeskömény** néven a mediterrán országok kedvelt fűszere. Finom teát is készíthetünk belőle. (Csak 5 perig kell forró vízben áztatni.)

Az édeskömény ugyancsak ánizsra emlékeztető, de kesernyés változata a **római kömény**[724], ami már a régi görög- és a római konyhának is jól ismert fűszere volt. Külsőre az általánosan használt európai köményre hasonlít. Íze azonban kissé csípős, és aromája jóval fűszeresebb. Az illata is intenzívebb. Nem véletlenül vált a currypor és a híres indiai fűszerkeverék, a Garam masala egyik alkotórészévé. Emiatt a piacokon és a szupermarketekben kapható **venkel**[725] is a római kömény gumója. A nagyüzemi gazdaságokban ezt a fajtát termesztik, mert ez zamatosabb, jobban eladható. Párolt zöldségként és sütve is fogyasztható. Az ínyencek rakott venkelt készítenek belőle. Speciális változata az **olasz édeskömény**[726]. Ezt kizárólag a gumójáért termesztik, mert termése kellemetlen ízű.

Az ínyencek különleges salátát készíthetnek a kissé kesernyés ízű **endívi**ából[727], **cikóri**ából[728] és **radicchio**ból[729] (radikio), a zamatos **galambbegy**ből[730] vagy ahogy nálunk nevezik **madársaláta**ból, **porcsin**ból[731], **jégsaláta**ból[732], az igénytelen **metélősaláta**ból[733] és **tépősaláta**ból[734], a **tölgylevelű saláta**ból[735], sőt a zsenge **spenót** leveleiből is. A gyomnövényként ismert porcsinnak van egy nemesített változata is, a **kövér porcsin**[736]. Levelei nagyobbak, karéjosak. Termesztése azonban nehezebb, mert néhány év után visszavadul. A porcsin igénytelen növény. A madársalátát a hideg évszakok salátájának is szokták nevezni, mert képes akár enyhébb telet is átvészelni. Innen ered ez a neve is, mert télen a madarak gyakran megcsipkedik. Évente kétszer terem.

Az endíviának van egy kevésbé ismert **bodros levelű**[737] változata is. Francia eredete folytán, sokan **frizée**-nek nevezik. A sznobok salátája. Az íze ugyanis keserű, az állaga pedig gyakran fás, de nagyon impozáns látványt nyújt a tányéron. Egzotikus, borzas megjelenése folytán a vegyes saláták elmaradhatatlan kelléke. Vékony selymes levele leginkább a virágcsokrokat díszítő zöld aszparáguszhoz hasonlít. Mivel ennek a rétegnek semmi sem elég drága, a frisée ára meglehetősen magas. Árát az is növeli, hogy termesztése, raktározása sok vesződséggel jár. A feldolgozása is körülményes. Közvetlenül tálalás előtt mossuk meg és aprítsuk fel, mert az állás során elszíneződik (megsárgul, majd bebarnul). Az sem használ neki, ha sokáig áll a salátalében, mivel megszívja magát vízzel, és összeesik. (Az endíviasalátához ecet helyett citromlevet használjunk, mert az ecet elveszi a sajátos aromáját.) A salátaöntetek közül leginkább a vinaigrette mártás illik hozzá.

A jégsalátát a fejes saláta divatos változatának tartják. Tömör fejet képző, vastag, húsos, ropogós levelű salátafajta. Sokan azért szeretik, mert más salátákkal szemben levelei napokon át frissek, ro-

---

[723] 30 éves kutatómunkával sikerült nálunk is honosítani a gumós köményt. A magyar fajta neve: **GE-82**. Jól bírja a hűvösebb napokat, és termesztése során nem igényel növényvédő szereket. A nitrogénben, foszforban és káliumban dús humuszos talajt szereti.
[724] **Cuminum cyminum**
[725] **Foeniculum vulgare** var. **dulce**
[726] **Foeniculum vulgare** var. **azoricum**
[727] **Cichorium endivia**
[728] **Cichorium intybus**. var. **foliosum**
[729] **Cichorium intybus** var. **foliosum Hegi**
[730] **Valerianella locusta** + **Valerianella olitoria**
[731] **Portulaca oleracea** L.
[732] **Lactuca sativa** var. **capitata**
[733] **Lactuca sativa** var. **secalina**
[734] **Lactuca sativa crispa** var. **vermet + Lactuca sativa crispa** var. **foliosa**
[735] **Lactuca sativa** var. **crispa**
[736] **Portulaca oleracea** var. **sativa**
[737] **Cichorium endivia** var. **crispum**

pogósak maradnak. Tartóssága miatt az éttermekben, bisztrókban is hódít. Hosszabb tárolás után sem esik össze. Nem véletlen, hogy a hamburgerekbe is ezt teszik. Azért is alkalmazzák előszeretettel szendvicsekben, mert íze semleges, így fogyasztása nem függ az ízléstől. Ha mi vásároljuk saját feldolgozásra, ne vegyük meg, ha levelei sötétzöldbe hajlóak, mert akkor már kesernyés. A tölgylevelű salátának két fajtája van, a zöld és a vörös. Ásványianyag-tartalma jóval felülmúlja a hagyományos fejes salátáét. Ugyanakkor ízletesebb és látványosabb. A jégsaláta fodros változata a **Batávia saláta**[738]. Zöld levele ugyanolyan finom és ropogós, mint a jégsalátáé, de puhább tölgylevelű salátánál. Az íze viszont markánsabb, aromásabb a jégsalátánál. A szállítást, tárolást viszont kevésbé tűri. A sötétzöld levelű mellett létezik egy barnásvöröses változata is. A tölgylevelű salátának két fajtája van, a zöld és a vörös. Növekvő népszerűségét zamatos ízének köszönheti, és annak, hogy sohasem keseredik meg. Termesztése is rendkívül egyszerű, még annyi törődést sem igényel, mint a fejes saláta. Ennek ellenére nálunk nem termesztik.

A cikória feldolgozásánál vágjuk le kb. 1 centiméternyi darabot a gyökér felőli végéből. Mivel a keserűanyag túlnyomó része a torzsájában van, ezt metsszük ki a közepéből. (A szára felől ék alakban vágjuk be, és a keserű csumáját húzzuk ki. Utána a bimbót keresztben vágjuk kb. 1 cm vastag szeletekre, és tálba rakva ízesítsük.) A levele is elveszti enyhén kesernyés ízét, ha előzőleg 1 órán át sós-citromos langyos vízben áztatjuk. Ugyanezt kell tenni az endíviával és a radicchioval is. A friss cikória egyébként világossárga, összezárt levelekkel, és a húsa kemény. Levelei fény hatására zöldre színeződnek, és egyre keserűbbé válik. (Kesernyés ízét az intibintartalma okozza. Mellesleg az intibin hatékony fogyasztószer. Serkenti az emésztést, az anyagcserét.) Folsavtartalma is igen magas. Párolásához ne használjunk fémedényt, mert megfeketedik tőle. Nedves papírba csomagolva hűtőszekrényben 1 hétig található.

A bimbólevelek színe általában szalmasárga, de létezik egy bordó változata is, amit ne tévesszünk össze a radicchioval. A radicchioval ellentétben a cikória nem a növény levele, hanem a gyökéréből eredő hajtása, ami sötétben, a lombozat eltávolítása után kezd el nőni. Mivel a cikória téli saláta, a hajtatást cserépbe ültetve, zárt helyen kell végezni, nehogy elfagyjon. Még bonyolultabb a vörös színű változat termesztése. Emiatt a cikória nem olcsó saláta. Egyébként a cikória a nálunk is honos mezei katang nemesített változata. A hibridizálást Belgiumban végezték még a XIX. század közepén, és termesztése onnan terjedt el más országokba. Ezért nevezik több nyelven is belga endíviának. A cikória másik, ismertebb neve is erre az eredetre vezethető vissza. A cikória pótkávé ugyanis a mezei katang szárított gyökeréből készül. Íze nem képes versenyezni a trópusokon termesztett babkávéval. Gyógyhatását tekintve azonban a mezei katang messze felülmúlja a babkávét.

Az Észak-Olaszországból származó, és nálunk is termeszthető radicchio legfőbb sajátossága, hogy nem zöld, hanem élénkvörös a levele. Szorosan egymásra boruló leveli közül a külső, sötétzöldek nem ehetőek. Belső, ehető levei élénkpiros színűek, melyeket krémfehér csíkok díszítenek. Íze pikánsan kesernyés, enyhén borsos. Nyersen kitűnően érvényesül más salátákkal (pl. kínai kellel) keverve. Hazájában szívesen fogyasztják roston sütve is. A nyugati országokban a látványkonyhák kedvelt salátája, ezért főleg éttermek megrendelésére termesztik. Gyönyörű színével, roppanós állagával, tartósan frissen maradó leveleivel, fűszeres ízével a háziasszonyokat is kezdi meghódítani. Hasonló színű a **vörös bodros levelű saláta**[739]. Íze nem sokban különbözik fejes salátától. Fokozódó népszerűségét nemcsak attraktív megjelenésének köszönheti. Sokan azért szeretik, mert sohasem keserű. Külföldön lollo rosso (loló rosszó) néven forgalmazzák, és többnyire **Fokhagymás dresszing**gel leöntve fogyasztják. Ezt jóval a felhasználás előtt készítsük el, mert néhány óráig érlelni kell. Először préseljünk át 2-3 gerezd fokhagymát, és dolgozzuk össze 1 evőkanál almaecettel, 1 teáskanál mustárral, 1 mokkáskanál szőlőcukorral, és egy csipet sóval. Végül apránként, vékony sugárban keverjünk bele 5 evőkanál salátaolajat. Tegyük a hűtőbe, és csak tálalás előtt forgassuk bele a salátaleveleket. Az ínyencek szőlőcukor helyett mézet raknak bele.

[738] **Lactuca sativa** var. **Batavia**
[739] **Lactuca sativa** var. **crispa** 'lollo rossa'

A nagyobb piacokon már nálunk is kapható a bodros levelű saláta **zöld** [740] változata (lollo bionda). Bodros leveleiről messziről meg lehet ismerni. Sem ízre, sem színre nem különbözik a fejes salátától. A fejes saláta közkedvelt változata a **római saláta**[741] vagy más néven **kötözősaláta**. Utóbbi nevét onnan kapta, hogy teljes kifejlődéskor gyakran összekötözik a leveleit, így halványítják. Ettől vajpuhák lesznek, és megnyúlnak. A kötözősaláta tehát valójában római saláta, bár ránézésre nem hasonlít a szétterülő levelű alanyra. A római saláta egyes fajtái, halványítás nélkül is jó minőségűek. A sötétzöld levelű természetes változat ropogós leveleinek köszönheti népszerűségét. Nagyon ízletes, édes. Egyáltalán nem keserű. Speciális változata a **vörös római saláta**[742] és a **vörös kötöző saláta**. Ritka fajta, csak nagyobb piacokon található. Sokan keresik, mert zamatosabb, mint a zöld változata.[743] Nem véletlen, hogy a római salátát már 5000 éve termesztik. Külföldön rokfortos öntetbe forgatva tálalják. A római saláta különleges változata a **kis gyöngyszem saláta** is. Többnyire zöld levelű, de vörös levelű változata is van. Fele akkora, mint a római saláta, és ennek íze sem keserű. A szíve különösen édes, ezért a nyugati országokban nagy népszerűségnek örvend. Nálunk ezt a fajtát sem termesztik.

A sós-cukros-ecetes lébe áztatott salátákat kedvelők azért nem szeretik a franciás **dresszing**eket, mert túl száraz marad a levél, nem járja át az ízes páclé. Az ő igényeiket is kielégíti a francia eredetű **Rokfortos öntet**, ami nem öntet, hanem egy tartármártáshoz hasonló dús mártás, melybe bele kell keverni a tisztára mosott, és kisebb darabokra vagdalt salátaleveleket: 4 evőkanál olívaolajat keverjünk ki 2 evőkanál almaecettel, 2 evőkanál tejföllel, negyed mokkáskanál sóval, egy csipet őrölt fehér borssal és egy szál finomra vágott zöldhagymával. Végül dolgozzunk bele 8 dg apróra morzsolt rokfort vagy márványsajtot. (Nem kevésbé zamatos a rokfort sajttal dúsított tartármártás. Elkészítési módját lásd a Tartármártás után.) Igen finom a **Tartármártásos öntet** is: Előző este készítsünk fél adag tartármártást azzal a különbséggel, hogy most tejföl helyett tejszínt használjunk hozzá. Másnap vágjunk kb. 0,5 cm széles kockákra 30 dg savas ízű almát, majd deszkán aprítsunk durvára 5 dg dióbelet. Keverjük őket a tartármártáshoz, és forgassuk a víztelenített salátaleveleket az öntetbe. Ez a dús öntetű saláta önálló ételként, könnyű vacsoraként is fogyasztható.

Minden salátának pikáns ízt kölcsönöz a **Snidlinges öntet**: 8 evőkanál simára kevert tejfölt keverjünk össze 2 evőkanál olívaolajjal, 1 evőkanál dijoni mustárral, 1 evőkanál citromlével, 1 teáskanál szőlőcukorral, negyed mokkáskanál sóval, egy csipet őrölt borssal és fél csokor apróra vágott metélőhagymával. A mediterrán országokban nagy népszerűségnek örvend a **Petrezselyemmártás**: Törjünk meg 3 dg frissen pörkölt földimogyorót, majd a kb. 2 dekagrammnyi magról dörzsöljük le a belső héjat, és szórjuk a turmixgép kelyhébe. Adjunk hozzá egy nagy csokor apróra vágott petrezselymet, 5 dg **reszelt** parmezán sajtot, 1 gerezd felaprított fokhagymát és egy csipet sót. Öntsünk rá 0,5 dl olívaolajat, és turmixoljuk pár percig, amíg homogén péppé válik, majd forgassuk a megtisztított és feldarabolt salátába. A különleges saláták közkedvelt dresszingje a **Franciamártás**. Elkészítése szintén nagyon egyszerű: 1 púpozott mokkáskanál mustárt keverjünk össze 1 evőkanál citromlével, egy csipet curryvel, egy csipet őrölt borssal, és 4 evőkanál salátaolajjal. A tisztára mosott salátaleveleket alapos víztelenítés után forgassuk bele az opálosra kevert öntetbe.

A lollo és a lollo rosso a tépősaláták családjába tartozik. A tépősaláta egyszerű változata úgy néz ki, mint a metélősaláta. Ezért a szakirodalom együtt említi őket. Termesztési, szedési és fogyasztási módjuk nem különbözik egymástól. A tépősaláta fontos jellemzője, hogy külső levelei tavasztól őszig folyamatosan szedhetők. A fejes salátával ellentétben ropogós levelei nem öregszenek el, nem válnak keserűvé. Magszárba szökése után is változatlan minőségben szedhetők. Ráadásul nem haj-

---

[740] **Lactuca sativa** var. **crispa** 'lollo bionda'

[741] **Lactuca sativa** + **Lactuca sativa** var. **longifolia**
(Sok országban nem fordítják le nemzeti nyelvre a római saláta nevét, hanem a francia nevét használják. Így például angolul is romaine lettuce a neve, és nem Romen lettuce.)

[742] **Lactuca sativa** var. **romana**

[743] A szakirodalomban gyakran összekeverik a tölgylevelű salátával. Pedig könnyen megkülönböztethetők, mert a vörös római salátának magasba nyúló levelei vannak. A tölgylevelű saláta levelei viszont kerekebbek, és szétterülnek. A levelek széle pedig nem bőrszerűen sima, hanem fodros. Sokan a vörös batávia salátával is keverik, pedig ez is könnyen felismerhető, mert középső levelei világosabbak.

lamos a talajban levő káros nitritek felhalmozására. A metélősaláta onnan kapta a nevét, hogy hullámos, egymásba tekeredő leveleit feldolgozás előtt nem kell egy csomóba rendezni, hanem csak metélni kell. A tépősaláta-család különleges változata bokorszerűen termő fejes saláta, de nem fejesedik. A fejes salátánál nagyobb fejet laza levélegyüttes alkotja, mint a lollo, illetve lollo rosso salátákat. Levelei azonban attraktívabbak, leginkább a vadrukolához hasonlítanak. Ezt a nevet azért kapta, mert a felhasználás során a külső leveleit szokták letépkedni. Ebben az estben ugyanis a belső levelek megújulnak, és újra kialakul a teljes fej. Bár piacra a zsenge fejeket viszik, a kertben 40-80 cm magasra is megnő. A fogyasztás során mindig az alsó leveleket kell leszedni róla, így biztosítva lesz a folyamatos növekedése. Attól nem kell tartani, hogy elöregszik és megkeseredik, mert a tépősaláták nem hajlamosak a keseredésre. Mindig megtartják édeskés, vajra emlékeztető kellemes ízüket, ropogós állagukat. Ennek a fajtának is két változata van, a zöld és a vörös, illetve barnás-vörös.

Egyébként a tépősaláta-családba tartozik a tölgylevelű saláta is. Jellegzetessége még ennek a családnak, hogy mindegyik fajtának léteznek barnászöld levelű változatai is, melyek valószínűleg a zöld és a vörös levelű változatok természetes hibridizálódása következtében alakultak ki. Számtalan különleges salátafajta létezik még, melyek termesztését korunk divatja, a diéta ösztökéli. A „vonalaikra” vigyázók manapság már ebédre is salátát esznek. Igényeiket világszerte számtalan salátabár elégíti ki. A fentiekben ismertetett saláták fotói a **Kun Elektronikus Könyvtár**ban tekinthetők meg. Webcím: https://kunlibrary.net Az album címe: **Kontinentális zöldségek és gyümölcsök**. Aki nem rendelkezik Office programcsomaggal, letöltheti a PDF változatát is. A PDF formátumú fotóalbum szövegszerkesztő program nélkül, bármilyen számítógépen megjeleníthető, sőt táblagépeken is nézegethető.

Ezzel azonban nem értünk a sor végére. Ha valaki szeretné megismerni a különleges, távol-keleti salátákat is, az V. fejezetben megtalálja, az **Egzotikus gyümölcsök és zöldségek ismertetése** című rovat végén.[744] Illik megemlékezni az elfeledett levélzöldségekről is, melyek a növénynemesítés elindítása előtt sokszor az éhhaláltól mentették meg az emberiséget. Ezek egy részének ismertetése szintén az V. fejezetben található, az **Érdekességek a nagyvilág gasztronómiájából** című rovat elején. Aki a ritka, jobbára csak hobbikertészek által termesztett speciális fajtákra is kíváncsi, a http://www.ginsterfarm.ch/Pflanzen/SalatUndLattich/SalatUndLattich.htm honlapon megtalálja őket.

327. Káposztasaláta

5 dg vöröshagymát vágjunk apróra. 4 dl vízhez adjunk 3 evőkanál almaecetet, 2 púpozott teáskanál szőlőcukrot, 1 púpozott teáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. A salátalevet öntsük a hagymára, majd 60 dg fehér káposztát torzsálya nélkül reszeljünk durvára, és adjuk hozzá. Jól összekeverve rakjuk egy fémfedéllel zárható 9 deciliteres befőttesüvegbe, és néhány napig hűtőszekrényben érleljük. Fogyasztás előtt adagoljuk kis lapos tányérokra, csurgassunk rá néhány csepp salátaolajat, és őrölt köménnyel megszórva tálaljuk. Intenzívebb lesz az íze, ha fél mokkáskanál köménymagot szárazon pattogásig pirítunk, és kifőzzük. Ha lehűlt szűrjük le, és ebből a fűszeres teavízből készítsük a salátalevet. Az ínyencek egy kis csokor apróra vágott kaprot vagy 2 dg finomra reszelt tormát is keverhetnek bele. (Ez esetben a vitaminok és ásványi anyagok felszívódását elősegítő pár csepp salátaolajat is most tegyük bele.) Érdemes korábban elkészíteni, mert minél tovább érleljük, annál finomabb lesz. Sokáig ne halogassuk a káposztasaláta fogyasztását, mivel 2 hét után megromlik. (Ha fémfedéllel légmentesen lezárjuk, 3 hétig is eláll.) Jól bírja azonban a fagyasztást, ezért a maradékot tegyük a mélyhűtőbe. Még finomabb lesz a káposztasaláta, ha apróra vágva 10 dg zöldpaprikát és 10 dg paradicsomot is keverünk hozzá. Ez esetben tegyünk még bele negyed mokkáskanál sót. Ez a változat hűtőben csak 1 hétig tartható el, a mélyhűtést azonban szintén jó bírja. A fenti mennyiség 6 személynek elegendő.

[744] Ezek az albumok csak a legfontosabb fajtákat tartalmazzák. A teljes választék bemutatása lehetetlen, mert csak mentából 140 fajta létezik. Ebben az albumban csupán 3 fajta található. Az összes zöldség- és gyümölcsfajta feldolgozása több száz albumot töltene meg, és elkészítsük ezer évig is eltartana.

Sokan nem tudják, hogy gyomnövényekből is lehet salátát készíteni. Erre legalkalmasabb a **mezei pitypang**[745] vagy **pongyola pitypang**. Kora tavasszal a zsenge levelekből készített saláta markáns, különleges ízű, és vértisztító, vizelethajtó, étvágygerjesztő, epeműködést elősegítő, májbajokat gyógyító hatású. Magas C- és B2-vitamin, valamint inulin tartalma következtében főleg gyógynövényként termesztik. Külsőre nagyon hasonlít a tépősalátára. Itt is ügyelni kell arra, hogy csak a külső levelei szedhetők. Ha a középső szívlevelek megsérülnek, a növény nem tud megújulni. Virágzás után levelei már nem fogyaszthatók, mert megkeserednek, és enyhén mérgezővé válnak. A pitypang ernyő alakú termését szinte minden gyerek ismeri, mert a pamacsszerű szőrbóbitájának lefújása kedvenc játékszerük. Sárga virágának szárából pedig láncskarikát készítenek. Innen ered a pitypang harmadik neve is, a **gyermekláncfű**. A pitypang főleg vadon nő, és jól tűri a szárazságot. Előszeretettel telepszik füves területekre, ezért a kertészek között nem örvend nagy népszerűségnek. Nehéz kiirtani, mert a pitypang évelő növény. Ha gyökere benn marad a talajban, a következő évben újra kihajt.

A kifőtt tészták szinte mindenki által kedvelt, és könnyen elkészíthető változata a galuska.

328. Galuskakészítés

Először egy vékony falú zománcozott edényben tegyünk a tűzhelyre 4 liter vizet, és keverjünk bele 1 evőkanál étolajat, valamint 1 teáskanál sót. Az intenzív ízek kedvelői só helyett szórjanak bele 1 púpozott teáskanál Vegetát. Mielőtt a víz felforrna, 2 tojáshoz adjunk 1 mokkáskanál sót, és fakanállal verjük habosra. Utána öntsünk rá 2,2 dl vizet, majd adjunk hozzá 40 dg lisztet, és keverjük simára. Ezt csak addig végezzük, amíg a massza csomómentessé válik, mert az alaposan kidolgozott galuskatészta szíjas lesz. Amennyiben túl sűrű lenne, tegyünk hozzá még egy kis vizet. Átlagosnál nagyobb méretű tojások használata esetén viszont csak 2 dl vizet adjunk hozzá. A tészta akkor jó, amikor még éppen nem folyik le a deszkáról. Ekkor öntsünk egy merőkanálnyi tésztát a forró vízbe mártott nyeles vágódeszka közepére, és egy gyakran megnedvesített egyenes pengéjű késsel gyorsan szaggassuk bele a felforralt vízbe. Ezt úgy csináljuk, hogy nedves késsel vágjunk ki egy ujjnyi szeletet a tészta széléből, majd keskeny darabokra metélve csúsztassuk a lobogó vízbe. (Olyan nagyobb méretű kést használjunk hozzá, amelynek az éle egyenes, és a hegye nincs sarlószerűen lekerekítve. A profi háziasszonyok úgy biztosítják a galuska egyenletes puhulását, hogy először nagyobbra, majd fokozatosan kisebbre szaggatják a tésztát.) Időnként keverjük át, hogy a kiszaggatott galuska ne ragadjon össze. Aki a kemény galuskát kedveli, kifőzés előtt pihentesse a tésztát min. negyedóráig.

Egyszerűbben is készíthetünk galuskát nyeles galuskaszaggatóval. Ebben az esetben öntsük rá a tésztát az előzőleg megvizezett lyukacsos tálra, és a fazék felett simító kanállal kevergetve szaggassuk át rajta az apró darabokban leváló masszát. Ilyenkor lágyabb tésztára van szükség, ezért 0,2 deciliterrel több vizet adjunk a liszthez. Az ily módon készített galuska állaga azonban nem éri el a kézzel szaggatott változat minőségét. Nem vonatkozik ez a Bernáth-féle galuskaszaggatóra. Ezzel a készülékkel igen formás galuskát készíthetünk. Ehhez azonban kemény tésztára van szükség, ezért annyi vizet adjunk a liszthez, mint a kézzel szaggatott galuskánál, hogy a sűrűn elhelyezett lyukakból kipréselt tészta ne ragadjon össze. Mindkét tésztát lobogó forró vízben, a szaggatás befejezésétől számítva kb. 15-, a lágyabb változatot pedig 10 percig kell főzni, amíg feljön a víz felszínére és megpuhul. Amikor megkóstolva jónak találjuk, szűrőkanállal szedjük ki, meleg vízzel öblítsük át, és jól lecsurgatva keverjük össze 2 evőkanál forró étolajjal. Köretként vagy ízesítve melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Ha víz helyett tejjel hígítjuk a tésztát, akkor könnyebb és omlósabb galuskát kapunk. Mivel a tej sűrűbb a víznél, 2,4, illetve 2,2 decilitert adjunk hozzá. A vízzel hígított galuska is omlósabb és finomabb lesz, ha 15 dg főtt, áttört burgonyát keverünk a tésztájába. A galuska lazításának másik módja, hogy hozzáadnak még 1 tojásfehérjét. (Ez esetben 0,4 deciliterrel kevesebb vizet öntsünk

[745] **Taraxacum officinale**

bele.) Íze szójapaprikással vagy tejfölös gombapaprikással tálalva érvényesül leginkább. Mivel a galuska nedvszívó képessége csekély, ezért most mind a szója-, mind a gombapaprikást kevesebb lével készítsük. Savanyúságként nyáron fejes salátát, télen pedig káposztasalátát adhatunk hozzá.

Az ínyencek spenóttal dúsítják a galuskát. Ehhez tisztítsunk meg 20 dg spenótot. (A szárát és a középső erét távolítsuk el, majd mossuk meg.) Fedő alatt forró vízben pároljuk pár percig, amíg összeesik. Utána szűrjük le, nyomkodjuk ki a levét, és vágjuk finomra. Keverjük a tésztába, szükség esetén adjunk hozzá még egy kis vizet, illetve tejet, majd a fentiek szerint főzzük puhára. A **Spenótos galuska** különleges íze szójapaprikással érvényesül leginkább.

A keverőtálra és a szerszámokra ragadt lágy tésztát hideg vízzel célszerű lemosni, mert meleg víz hatására a tészta még jobban kilágyul, és beleragad a mosogató eszközökbe. A tisztításhoz nyeles mosogatókefét használjunk. (A körömkefe nem jó erre a célra, mert a sűrű sörték közé beragad a tészta. Szivaccsal se próbálkozzunk, mert ebbe eltávolíthatatlanul beleragad a tészta.) Mellesleg a galuska az olasz gnocchi (gnyokki) magyarosított változata. Csupán annyiban különbözik tőle, hogy nincs benne főtt krumpli. A XV. században Mátyás király felesége, Beatrix hozta magával. Udvari szakácsai honosították meg nálunk, és tették a tejfölös csirkepaprikás elmaradhatatlan tartozékává. Valódi gnocchit a Paradicsomos gnocchi alapanyagából készíthetünk. Egyébként az eredeti „gnocchi” név nem veszett ki teljes értékben a nyelvünkből, de miután nem tudtuk kimondani „nokedli” lett belőle. Sokan ma is így hívják a galuskát. A szlovák nemzetiség által lakott területeken ismert még a „haluska” elnevezés is, ami nem más, mint a „galuska” kifejezés elszlovákosodott változata.

329. Tojásos galuska

Üssünk fel 4 nagyobb tojást, adjunk hozzá 2 evőkanál étolajat, negyed mokkáskanál sót, és verjük habosra. Utána 40 dg lisztből készült, és a fentiek szerint 2 evőkanál olajra kiszedett galuskát lángterelő felett melegítsünk fel, és öntsük rá a felvert tojást. Teljes lángon fakanállal addig kevergessük, amíg a tojás megszilárdul. Melegen, fejes salátával, paradicsomsalátával vagy kovászos uborkával tálaljuk. (Télen káposztasalátát adhatunk hozzá.) Ha másnapra is hagyunk belőle, jól süssük át, mert a félig nyers tojás hamar megromlik. Csak hűtőszekrényben tárolható. Sokan úgy készítik a tojásos galuskát, hogy a 4 evőkanál olajat az edényben felforrósítják, erre öntik rá a sóval felvert tojást, és ezt követően keverik bele az előzőleg forró zsiradékra kiszedett galuskát. (Ne késlekedjünk a galuska hozzáadásával, mert ha teljesen megszilárdul a tojás, rántotta lesz belőle.) Így kevésbé ragad össze, és apró tojásdarabok keletkeznek benne, ami finomabbá és gusztusosabbá teszi ezt az ételt. Az ínyencek kevés reszelt sajtot szórnak a tetejére. Március végén, a medvehagyma szezonban keverjünk a tojásba 2 evőkanál apróra vágott medvehagymát. Ettől igen finom, pikáns íze lesz. A tojásos galuskának van egy dúsított változata is. Ennél 10 dg póréhagymát vágjunk apróra, és 2 evőkanál étolajon süssük sárgára. Erre szedjük rá a Vegetás vízben kifőzött galuskát. A ráöntendő tojást a són kívül egy csipet őrölt borssal és 5 dg tejföllel verjük fel. A tetejét reszelt sajttal meghintve, melegen, salátával tálaljuk.

330. Juhtúrós galuska

Először főzzünk ki egy adag galuskát a Galuskakészítésnél leírtak szerint. Utána 20 dg juhtúrót morzsoljunk szét, és hintsük rá az előmelegített tányérokra kiporciózott galuskákra. Melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt locsoljunk a tetejére 10 dg előzőleg simára kevert és felmelegített tejfölt. Az ínyencek egy kis csokor apróra vágott kaprot kevernek a zsiradékba, mielőtt rárakják a leszűrt galuskát. Még finomabb lesz, ha olaj helyett 3 dg vajat használunk erre a célra. Egy másik elkészítési mód szerint a juhtúróból 5 dekagrammot beledolgoznak a tésztába, majd a kifőtt galuskát kivajazott tűzálló tálba rakják. A maradék juhtúrót rámorzsolva, és tejföllel meglocsolva, előmelegített sütőbe teszik, majd közepes tűzön (210 °C-on) átforrósítják. A felvidéken nem sütik a juhtúróval dúsított galuskát, hanem kifőzés után melegen tálalják, és tejszínnel lazított juhtúróval locsolják meg a tetejét. Másutt burgonyás tésztából készítik a galuskát. Ennek elkészítési módja a Szilvás gombócnál található. A juhtúrós

galuskának ezt a fajtáját szlovák eredete alapján **Sztrapacská**nak is nevezik. A sztrapacskát a szlovákok brindzából (erjesztett juhtúróból) készítik, mert így intenzívebb ízű. Hűtőszekrényben tároljuk.

Aki nem kedveli a juhtúró csípős ízét, elkészítheti ezt az ételt tehéntúróval is. Mivel a tehéntúró meglehetősen semleges ízű, pirított hagymával szokták dúsítani. A túrós-hagymás galuska tetejére húsos szalonnaszeleteket is tesznek, amit mi most szójatepertővel helyettesítsünk.

Túrós-hagymás galuska

Először süssünk fél adag Szójatepertőt az előző este beáztatott szójakockából. (Ha a szójakockák nem egyformák, a nagyobb darabokat válasszuk ketté.) Utána vágjunk vékony szeletekre 1 közepes méretű vöröshagymát, majd szeleteljünk fel 1 szál póréhagymát is. Egy nagyobb méretű lábasban, 3 evőkanál olajon, állandóan kevergetve pirítsuk a vöröshagymát aranysárgára, majd szórjuk rá a póréhagymát, és fedő alatt, néhányszor megkeverve pároljuk pár percig, amíg üvegessé válik. Vegyük le a tűzről, majd főzzünk ki egy adag galuskát a Galuskakészítésnél leírtak szerint azzal a különbséggel, hogy most víz helyett tejet használjunk hozzá. Amíg a galuska puhul, villával törjünk át 40 dg tehéntúrót, keverjünk bele 40 dg tejfölt, egy kis csomó apróra vágott petrezselymet, fél mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. A leszűrt és hideg vízzel leöblített galuskát rakjuk a hagymákra, adjuk hozzá a szójatepertőt, a túrós pépet, és jól keverjük összse. Töltsük az egészet egy előzőleg kiolajozott kisebb méretű zománcozott tepsibe, és egyenletesen elosztva szórjunk a tetejére 10 dg reszelt trappista vagy edámi sajtot. Az előmelegített sütőbe helyezve, közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg teteje aranysárgára pirul. Melegen tálaljuk. Másnap grillsütőben felmelegíthetjük. A fenti mennyiség 6 személynek elegendő.

Gombás galuska

Először mossunk meg 0,5 kg csiperkegombát, és szárával együtt vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A nagyméretű gombafejeket keresztben vágjuk ketté, a szárát pedig szeletelés előtt hosszában hasítsuk ketté.) Reszeljünk le 4 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli), és ezt is tegyük félre. Utána villával törjünk át 25 dg lágy tehéntúrót[746], majd 2 tojáshoz adjunk 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és fakanállal verjük habosra. Öntsünk rá 0,9 dl vizet, és keverjük bele az áttört túrót. Adjunk hozzá 20 dg durumlisztet, és keverjük simára. Pihentessük kb. negyedórán át, majd a Galuskakészítésnél leírtak szerint metéljük, és főzzük puhára.

Amíg a víz felforr, és a galuska puhul, 5 dg vöröshagymát metéljünk apróra, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a felszeletelt gombát, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, 1 mokkáskanál szárított kakukkfüvet, fél mokkáskanál oregánót, és dinszteljük pár percig, hogy a pórusaik bezáródjanak. Fedjük le, és főzzük kb. 10 percig, amíg a gomba megpuhul, majd fedő nélkül süssük le zsírjára. (Ha dinsztelés közben a gomba nem enged elég levet, öntsünk alá 0,5 dl vizet.) Keverjünk bele 20 dg natúr krémsajtot.[747] Végül adjuk hozzá a leszűrt és hideg vízzel leöblített galuskát, és lángterelő felett, közepes lángon, gyakran megkeverve melegítsük fel. Előmelegített tányérokra tálaljuk, arányosan elosztva szórjuk a tetejére a reszelt sajtot, és melegen fogyasszuk. Másnap grillsütőben felmelegíthetjük.

Vannak, akik rakott ételként készítik a gombás galuskát. Ez esetben a főzővíz felforrása után gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Töltsük gombás galuskát egy közepes méretű, kivajazott tűzálló üveg- vagy kerámiatálba, és szórjuk rá a reszelt sajtot. Toljuk az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a sajt a tetején aranysárgára pirul. 4 kockára vágva melegen tálaljuk.

---

[746] A lágy tehéntúrót többnyire műanyag dobozban forgalmazzák. A rögös túró nem jó ide. Ha ilyent vettünk, húsdarálón hajtsuk át.

[747] A Penny Marketben kapható **Milkeria Cream cheese Natural** íze és állaga hasonlít az Arla krémsajthoz, de csak feleannyiba kerül.

331. Káposztás sztrapacska

Először kb. 1 cm széles szeletekre vágva aprítsunk fel 0,5 kg savanyú káposztát, majd metéljünk kis kockákra egy nagy fej vöröshagymát. (Előtte nyomkodjuk ki a káposzta levét. Nem lesz annyira savanyú a káposzta, ha nejlonzacskóba rakva átmossuk.) Adjunk a feldarabolt savanyú káposztához negyed mokkáskanál őrölt borsot, egy csipet barna cukrot, és 0,5 dl étolajon, lángterelő felett, élénk tűzön, gyakran megkeverve pirítsuk meg. (Most nem párolt káposztára van szükség.) Amikor színesedni kezd adjuk hozzá az apróra vágott vöröshagymát, és pirítsuk világosbarnára, majd tegyük félre. Mossunk meg 80 dg lisztes burgonyát, és meghámozva káposztareszelőn reszeljük le. Adjunk hozzá 40 dg lisztet, 2 tojássárgáját, 1 púpozott mokkáskanál sót, 1,7 dl vizet, és keverjünk belőle sűrű tésztát. A Galuskakészítésnél leírt módon teáskanálnyi darabokban szaggassuk lobogó forró vízbe. (Az olajat és a sót ne felejtsük ki belőle.) Kb. 20 perc múlva szűrjük le a puhára főtt galuskát, és hideg vízzel leöblítve tegyük félre. Kenjünk ki olajjal egy kisebb méretű zománcozott tepsit, és terítsük az aljára a lecsöpögtetett galuskák felét. Egyenletesen elosztva rakjuk rá a pirított savanyú káposztát, majd borítsuk be a maradék galuskával. Kenjünk szét a tetején 20 dg simára kevert tejfölt, és előmelegítette sütőbe rakva, közepes tűzön (210 ^{o}C-on) pirítsuk kb. fél óráig, hogy jól átsüljön. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

Nem mindennapi különlegesség a paprikás galuska.

332. Paprikás galuska

4 nagyobb méretű paradicsompaprikát vagy kápia paprikát süssünk meg a Padlizsánkrémes szendvicsnél leírt módon. Hámozás után turmixoljuk össze 2 dl tejszínnel. (Ne turmixoljuk sokáig, mert a tejszínből kiköpülődik a vaj, és szemcsés lesz a szósz.) 5 dg vöröshagymát vágjunk finomra, és tegyük tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőbe. Mossunk meg 3-4 ág kakukkfüvet, a csúcsától visszafelé körömmel kotorjuk le a leveleit, rakjuk a hagymához, és 2 dg vajon pár percig dinszteljük. Utána öntsük rá a paprikás tejszínt, adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és forraljuk fel. Főzzünk egy adag galuskát a Galuskakészítésnél leírt módon. (A főzővízbe tegyünk 1 teáskanál Vegetát és 1 evőkanál étolajat.) Öblítés után rakjuk a mártásra, és melegítsük fel. Végül keverjünk bele 10 dg apró kockákra vágott kecskesajtot (feta sajt). Melegen, egytálételként tálaljuk. Zöldségsalátával fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. (Az eredeti recept galuska helyett gnocchit, vagyis burgonyával dúsított galuskát ír elő. Ennek főzési módja is a Galuskakészítésnél található. Ha egyforma méretű galuskát szeretnénk készíteni, használjunk hozzá Bernáth-féle galuskaszaggatót.

Az olaszok a gnocchit nemcsak köretként készítik. Paradicsommal ízesítve egytálételként is megállja a helyét. A paradicsomos gnocchi elkészítése nem igényel nagy szakértelmet.

333. Paradicsomos gnocchi

Először reszeljünk le 10 dg parmezán sajtot, majd sós vízben főzzünk puhára 60 dg lisztes burgonyát, húzzuk le a héját, és krumplinyomóval még melegen törjük át. (Ne főzzük túl a burgonyát, mert felpuhítja a tésztát.) Amíg a krumpli fő, készítsük el a paradicsomos tölteléket. Hámozzunk meg 0,5 kg paradicsomot, és vagdaljuk kb. 1 cm széles kockákra. (Forró vízbe dobva főzzük kb. fél percig, kiszedve várjuk meg, míg langyosra hűl, majd húzzuk le a héját. A darabolásnál vágjuk ki belőle a középső, kemény, fehér erét.) Utána 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy 3 literes zománcozott tálban, 4 dg vajon dinszteljük üvegesre. Tegyük bele a felkockázott paradicsomot, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, egy csipet őrölt szerecsendiót, és 1 púpozott evőkanálnyi apróra metélt bazsalikomlevelet. (Az intenzív ízek kedvelői fél

mokkáskanál csípős paprikakrémet is tehetnek bele.) Lángterelő felett, állandóan kevergetve süssük néhány percig, amíg sűrű mártás lesz belőle.

Zárjuk el alatta a tüzet, majd a langyosra hűlt burgonyát dolgozzuk össze 1 előzőleg felvert nagyobb méretű tojással, 4 dg reszelt parmezán sajttal, és 1 mokkáskanál sóval. Lehűlése után adjunk a simára kevert péphez 20 dg lisztet, és alaposan gyúrjuk össze.[748] Közben egy vékony falú zománcozott edényben tegyünk a tűzhelyre 4 liter vizet, és keverjünk bele 1 evőkanál ételajat, valamint 1 teáskanál sót. Az intenzív ízek kedvelői só helyett szórjanak bele 1 púpozott teáskanál Vegetát. Az összegyúrt tésztát alaposan belisztezett deszkán nyújtsuk kb. 1,5 cm vastagra, majd lisztbe mártogatott éles késsel vágjuk 1,5 cm széles szeletekre. Az egyes szeleteket lisztes kézzel sodorjuk rúddá, majd vagdaljuk kb. 2 cm széles darabokra. (Ne nyújtsuk a tésztát. Csak finoman sodorjuk, hogy ne legyen szögletes. Ne késlekedjünk a sodrásával, mert az állásban a burgonyás tészta fokozatosan lágyul.) Utána egy lefelé fordított villa lisztbe mártogatott domború oldalával nyomkodjunk bele csíkokat. (Ezek az olasz gnocchi jellegzetes csíkjai. Erre azért van szükség, hogy jobban megtapadjon rajta a szósz. Finoman nyomkodjuk, ne lapítsuk szét.)

Szedjük a tésztadarabokat tésztaszűrő kanálba, és borítsuk a lobogóan forró vízbe. Fakanállal óvatosan keverjük meg, és főzzük, amíg feljönnek a víz felszínére, és megpuhulnak. Kóstoljuk meg, és ha teljes keresztmetszetében puha, és nincs lisztíze, szűrjük le. (Ne főzzük túl, mert ragacsos lesz.) Rakjuk a felmelegített paradicsomos mártásra, és lángterelő felett melegítve finoman keverjük össze. Melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk a tetejére a maradék sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. (Mielőtt betennénk a hűtőbe finoman forgassuk át, hogy ne tapadjon össze egy tömbbe.) Másnap a grillsütő tálcájába rakva felmelegíthetjük. Mielőtt betennénk, szórjuk rá a reszelt sajtot. Rásülve finomabb lesz. (A grillsütő tetejére rakva biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

A főtt tésztákhoz hasonlóan a gnocchi is kedveli a pestós ízesítést. Még finomabb lesz, ha töltelékként gombát használunk. A gombás gnocchi különlegessége, hogy a szokványos bazsalikomos pesto helyett rukolás pestóval ízesítik. Elkészítése nem könnyű, és legalább fél napot igényel, de megéri vele vesződni, mert nagyon finom. Igazi vendégváró különlegesség. Ezzel a töltelékkel főtt tésztákat is ízesíthetünk. (A szükséges mennyiség 40 dg száraztészta.)

334. Gombás gnocchi

Először tisztítsunk meg 10 dg sótlan pörkölt pisztáciát[749], majd reszeljünk le 15 dg parmezán sajtot. Mossunk meg 40 dg barna csiperkegombát, és a szárával együtt vagdaljuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A vastag szárat előzőleg hosszában hasítsuk ketté, a nagyméretű gombafejeket pedig keresztben vágjuk ketté.) Metéljünk apróra 5 dg megtisztított vöröshagymát, és egy nagyobb méretű zománcozott tálban, lángterelő felett 3 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a szeletelt gombát, és állandóan kevergetve, süssük, amíg a gomba megpuhul. (Süssük le zsírjára, de ne pirítsuk.)

Utána készítsük el a pestót. Öntsünk 0,8 dl olívaolajat a turmixgép kelyhébe. Szórjuk bele a kb. 5 dekagrammnyi pisztáciabelet, 5 dg reszelt parmezán sajtot, 1 gerezd kettévágott fokhagymát, negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot és 5 dg durvára vágott rukolát[750]. Kb. 5 percig turmixoljuk, hogy homogén péppé váljon. (Ezt a műveletet könnyebben elmosható botturmixszal is végezhetjük.) Öntsük a gombás töltelékre, keverjük meg, és rakjuk félre.

Ezután készítsünk egy adag gnocchit a Paradicsomos gnocchinál leírt módon. Végül a leszűrt gnocchit rakjuk a gombás, pestós töltelékre, és finoman keverjük össze. (Ha a töltelék lehűlt, előtte

[748] Nagyon fontos, hogy a burgonya lehűljön, mert melegen sok lisztet vesz fel. Ne gyúrjuk sokáig a tésztát, mert kilágyul, és egyre több lisztet kell hozzáadni, hogy ne ragadjon. Ettől kemény, rágós lesz a gnocchi. A lisztet fokozatosan adjuk a burgonyás péphez. A tészta akkor jó, amikor már nem ragad a tál oldalához.

[749] Legolcsóbban azonban a Lidl áruházban szerezhető be. Az **Alesto Californian Pistachios – Rosted & Unsalted** 750 forintba kerül, 150 grammos kiszerelésben. (Kilogrammonkénti ára 5000 Ft.) Az Aldi áruházban sem drágább. Náluk a **Snack Fun Pistazien Geröstet Ungesalzen** ára 1250 Ft, 250 grammos kiszerelésben.

[750] Télen fagyasztott rukolát használjunk hozzá.

melegítsük fel. A gnocchival már nem lehet melegíteni, mert ragacsossá válik.) Melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk a tetejére a maradék sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap a grillsütő tálcájába rakva felmelegíthetjük. Mielőtt betennénk, szórjuk rá a reszelt sajtot. Rásülve finomabb lesz. (A grillsütő tetejére rakva biztosíthatjuk a tányérok előmelegítését.)

Sokak kedvence a spenótos gnocchi.

335. Spenótos gnocchi

Előző este vegyünk ki a mélyhűtőből egy doboz összevágott mirelit spenótot, és szűrőkanálba rakva tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy másnapig felengedjen.[751] (Rakjunk alá egy tálat, hogy a leve ne szennyezze be a hűtőszekrényt.) Másnap készítsünk egy adag gnocchit a Paradicsomos gnocchinál leírt módon. Amíg a krumpli fő, készítsük el a spenótos tölteléket. Vegyünk el a spenótból 30 dekagrammot[752], és egy 3 literes zománcozott tálban 2 evőkanál étolajon, lángterelő felett, állandóan kevergetve süssük ki belőle a maradék vizet is. Előtte reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot és egy csipet reszelt szerecsendiót. Miután zsírjára sült keverjünk bele 25 dg villával áttört félzsíros túrót és 2 evőkanál tejfölt. (Ezzel már ne süssük, mert szivacsossá válik a túró.) Végül forgassuk bele a leszűrt gnocchit, és egytálételként forrón tálaljuk. (Ha a töltelék közben lehűlt, előtte melegítsük fel.) Fogyasztás előtt szórjunk a tetejére 10 dg reszelt sajtot. (Az ínyencek parmezán sajtot raknak rá.)

336. Sütőtökös galuska

30 dg kimagozott, meghámozott és apró kockákra vágott sütőtököt főzzünk puhára 1 evőkanálnyi Vegetával ízesített vízben. Kissé megnyomkodva alaposan csepegtessük le, és villával zúzzuk péppé. (A leszűrt levet ne öntsük ki, hanem engedjük fel vízzel, majd ebben főzzük ki a galuskát.) Ehhez az áttört sütőtököt jól dolgozzuk össze 2 felvert tojással, 2 evőkanál tejföllel és 30 dg rétesliszttel. 15 percig pihentessük, majd a Galuskakészítésnél leírt módon szaggassuk és főzzük ki. (Most a főzési idő hosszabb lesz, és ne felejtsük el a leszűrt levet a forró vízhez adni.) Amíg a galuska fő reszeljünk le 8 dg parmezán sajtot, majd tegyünk egy nagyobb fémtálba 5 dg vajat, nyomjunk rá 2 gerezd fokhagymát, és lángterelő felett dinszteljük pár percig. Végül forgassuk bele a leszűrt galuskát. Melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk rá a reszelt sajtot. Frissen fogyasszuk, mert másnap felmelegítve már nem olyan finom. Amennyiben szükséges hűtőszekrényben tároljuk.

A kifőtt tészták különálló csoportját alkotják a burgonyával kevert tészták. Ebből a könnyű, omlós tésztából készül a sokak által kedvelt cseh eredetű gombóc, amelynek szilvával töltött változatát időközben a magyar és a német nyelvterületen élő háziasszonyok is szinte már a tökéletességig csiszolták.

337. Szilvás gombóc

Előzőleg 10 dg zsemlemorzsára szórjunk egy csipet finomra őrölt sót, és 2 dg vajban, lángterelő felett, állandóan kevergetve pirítsuk aranysárgára. (Utána is kevergessük egy ideig, mert a tűzhely elzárása után pirul még, és könnyen megég.) Miután lehűlt, tegyük egy nagyobb gyúrótálba, keverjünk hozzá 10 dg szőlőcukrot, fél mokkáskanál őrölt fahéjat és rakjuk félre. Ezt követően 80 dg lisz-

[751] Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A 450 grammos töltősúlyú **Sprint Natura gyorsfagyasztott aprított spenótlevél** 250 forintba kerül. A maradékból készítsünk Csicseriborsós minestronét, Zöldséges gombalevest, Spenótropogóst, Padlizsános-csicseriborsós szabdzsit, vagy Spenótos csavart rudat.
[752] A maradékból készítsünk Spenótos pizzát, vagy dúsítsunk vele vegyes zöldséglevest.

tes burgonyát főzzünk puhára, húzzuk le a héját, és még melegen törjük át. Dolgozzuk össze 1 tojással, 3 dg szobahőmérsékletű vajjal és fél mokkáskanál sóval. Hagyjuk teljesen lehűlni, majd adjunk a simára kevert péphez 18 dg lisztet, és alaposan gyúrjuk össze. Előtte azonban tegyük fel a főzővizet a tűzre. Kora ősszel a kevésbé lisztes burgonyához 1-2 dekagrammal több lisztet adjunk, hogy ne legyen ragacsos a tészta. Nyáron tavalyi burgonyát használjunk, mert az új krumplinak nagyon alacsony a keményítőtartalma, így tésztagyúrásra alkalmatlan. A burgonya keményítőtartalma ugyanis tárolás során fokozatosan növekedik, és ezáltal egyre lisztesebbé válik. Nyáron még a lisztes fajtájú újkrumpli is tömör, így ne is kísérletezzünk vele.

A hazai fajták közül a bordó héjú ciklámen- és a kisvárdai rózsaburgonya a legalkalmasabb gombóckészítésre. Ezek a fajták azonban nehezen szerezhetők be, ezért a piacon a sárga húsú, lisztes fajtákat keressük. Közülük legjobb ízű az Impala, az Agria és az Adria. Egyébként régen szinte kizárólag ellaburgonyát használtak a magyar háziasszonyok erre a célra. Ez a sárga húsú, lisztes krumpli azonban nem eléggé rezisztens a különféle kártevőkkel szemben, ezért már csak a kiskerttulajdonosok termelik, saját felhasználásra. A ciklámenburgonyát vastagon kell meghámozni, mert a héj alatti elszíneződött réteg kissé kesernyés. Közepesen tömör desirè, vagy hagyományos rózsaburgonya alkalmazása esetén 25 dg lisztet adjunk hozzá. Arra azonban számítsunk, hogy ez a gombóc a több liszt miatt nem lesz olyan könnyű és omlós.

A gyenge, de nem lágy tésztát belisztezett deszkán, pihentetés nélkül nyújtsuk ki 36 × 36 cm méretűre, majd vágjuk fel 9 centiméteres négyzetekre. (Apró szilvák esetén 40 × 32 cm méretűre nyújtsuk, és 8 centiméteres négyzetekre vágjuk.) Csepegtessünk le kb. 0,5 kg előzőleg megmosott érett, egészséges szilvát. Rakjunk a kiszabdalt tészták közepére fél mokkáskanál ikrás mézet, helyezzünk rá egy-egy szobahőmérsékletű szilvát, majd a négyzetek sarkait felemelve nyomkodjuk össze őket. Végül két kezünk között gömbölyítve formáljunk belőlük gombócokat, és bő, forró vízbe rakva főzzük ki. Minél kevesebb lisztet használunk a kinyújtásnál, annál jobban összeragad a tészta, és annál kisebb a veszélye annak, hogy a gombóc szétdől. Arra azonban ügyeljünk, hogy elegendő mennyiségű liszt legyen szétszórva a deszkán, különben leragad. Ha ez bekövetkezne egy vékony pengéjű késsel nyúljunk alája, és válasszuk el a táblától. (A profi szakácsok 10 cm átmérőjű tömzsi rudat formáznak a tésztából, amit éles késsel 0,5-1 cm vastag szeletekre vágnak, és ezekre a korongokra rakják a szilvát. Így könnyebb gombóccá nyomkodni.) Gyorsabbá tehetjük a méz adagolását, ha a kanalat előzőleg étolajba mártjuk. A gombócokat egyszerre, egy nagyobb fazékban, fedő alatt főzzük ki. A fazék akkora legyen, hogy az alján kényelmesen elférjenek, és annyi víz legyen benne, hogy bőven ellepje a gombócokat. Kb. 15 percig főzzük, amíg feljönnek a víz felszínére, és teljesen átfőnek. Erről úgy győződhetünk meg a legbiztosabban, hogy az egyikről levágunk egy darabot, és megkóstoljuk. Amikor kezdenek felemelkedni, fakanállal óvatosan keverjük át a fazék alját, hátha valamelyik leragadt. Túl sokáig ne főzzük, mert akkor elázik és szétdől.

A puhára főtt gombócokat tésztaszűrővel szedjük ki, egy pillanatra mártsuk hideg vízzel töltött edénybe, majd jól csepegtessük le, és tegyük ki egy tányérra. Néhány másodpercig szikkasszuk, majd kisebb adagokban helyezzük a pirított morzsára. A morzsába forgatás legcélszerűbb módja, hogy a tálat ide-oda rázogatva hagyjuk, hogy a gombócok magukra vegyék a szükséges mennyiséget. A maradék morzsát szórjuk a tetejére, és melegen, önálló ételként fogyasszuk. Csak a frissen tálalt szilvás gombócnak van igazán jó íze. Ha valamilyen oknál fogva rákényszerülünk, hogy másnap fogyasszuk, akkor csak mikrohullámú sütőben lehet tökéletesen átmelegíteni. Ebben nem ég meg a zsemlemorzsa a külsején, amíg a belseje is felmelegszik. A mikrohullámok ugyanis a gombóc belsejét forrósítják fel először, így a szilva nem marad benne hideg. Hűtőszekrényben tároljuk.

Különlegesebbé tehetjük a szilvás gombócot, ha nem pirított morzsába forgatjuk, hanem mákkal vonjuk be. Ebben az esetben 12 dg őrölt mákot keverjünk össze vaníliarúddal átitatott 10 dg szőlőcukorral, és egyenletesen szórjuk rá a fakanállal átforgatott gombócokra. Aki nem szereti a mákot, használhat helyette darált diót is. A szilvás gombóc íze döntő mértékben a felhasznált szilva fajtájától függ. Legfinomabb gombóc a Szilvadzsemhez ajánlott, kissé savanykás ízű fajtából készíthető. Mivel ez a nyár végén érő szilva általában nem magvaváló, a magjával együtt főzzük a gombócba. Nálunk ezt a fajtát számos vidéken **dobzó szilva**ként ismerik. Ez a vörösessárga húsú

duránci fajta már a középkorban ismert volt, és régen kökényszilvának nevezték. Nem az őshonos fajta, hanem annak egy természetes úton kiválasztódott változata. Nagyobb szemű, és nem annyira savanyú, mint az eredeti kökényszilva. Fája sem cserjés, hanem egytörzsű, valódi fa. Íze és állaga nagyon hasonlít a panyolai, illetve penyigei „nemtudom” szilvához. A magvaváló szilva (Prunus domestica) az újkori hibridizálások eredménye. Az őshonos kökényszilva (Prunus insititia) és a cseresznyeszilva (Prunus cerasifera) kereszteződéséből származik. Egyébként az erdőkben, mezőkön fellelhető vadszilva sem magvaváló, de jóízű. Azért nem termesztik, mert apró szemű, és keveset terem.

Télen gyorsfagyasztott vagy befőtt szilvából is készíthetünk gombócot. A kemény húsú, magvaváló szilvák nehezebben főnek át, ezért ezeket kimagozva helyezzük a tésztába, az ikrás mézet pedig a mag helyére tegyük. A magvaváló szilvák közül nálunk a legismertebb és legkedveltebb fajta az ősszel érő **besztercei szilva**. A fenti adag tésztából min. 16 db gombóc lesz. Ha ezt a mennyiséget kevésnek találjuk, sodorjuk vékonyabbra a tésztát. Így még könnyebb és ízletesebb lesz a gombóc, de nagyobb figyelmet igényel a formálása. Egyébként a legkevésbé fojtós gombóc 4 mm vastag tésztából készíthető. Ebben az esetben azonban szőlőcukorral kell a szilvát ízesíteni, mert a vékony tészta a méztől kifakad.

Télen sem kell nélkülöznünk kedvenc szilvánkat, ha a Reszelt alma tartósításánál leírt módon nedvesgőzben dunsztoljuk. Egy 7 deciliteres szabványos befőttesüvegbe éppen egy adag gombóchoz szükséges nagyméretű szilva fér el. Lezárás előtt az üveget töltsük tele hideg vízzel, és adjunk hozzá 1 evőkanál mézet. Tartósításra ne vegyünk túl érett szilvát, mivel a hőkezelés során nagyon felpuhul, meglottyad. Ha mirelit szilvából készítünk gombócot, akkor ne fagyottan rakjuk a tésztába, hanem előző este a hűtőszekrény normál hűtőterébe rakva hagyjuk felengedni, majd másnap reggel vegyük ki, mert csak a szobahőmérsékletű szilvát lehet átfőzni. A változatosság kedvéért a gombócokat megtölthetjük félbevágott sárgabarackkal, 3-4 szem kimagozott meggyel, vagy kemény gyümölcsízzel (pl. almalekvárral) is. Ha töltelékként lekvárt használunk, akkor érdemesebb a tésztát egy nagyméretű derelyekészítő célszerszámmal formázni, mert így kisebb a szétdőlés veszélye. Egyébként a szilvás gombóc burgonyás tésztájából finom **levesbetét**et is készíthetünk. Egy-két gombócnyi tésztát vágjunk apró kockákra, és vajon pirítsuk aranysárgára.

338. Nudli

A fenti tésztából minden változtatás nélkül készíthetünk nudlit is. Ez esetben 1 cm vastagra nyújtsuk, majd vágjuk fel kb. 1 cm széles csíkokra. Az egyes szeleteket belisztezett deszkán sodorjuk henger alakúra, majd daraboljuk kb. 4 cm hosszú rudacskákra, és lobogó forró vízben egyszerre főzzük ki. A nudlinak feleannyi idő is elegendő, mint a gombócnak. Vigyázzunk, hogy ne főzzük túl, mivel hamar elázik, és ragacsossá válik. Más tésztákhoz hasonlóan akkor is ragacsos lesz, ha kevés vízben főzzük ki. A minimális mennyiség itt is 4 liter. Gyorsan formázzuk, mert a kilágyuló tészta nagyon ragad. Az apró tésztát legegyszerűbben tésztaszűrő kanálba gyűjtve tehetjük vízbe. Az összetapadás elkerülése érdekében a kiszedett nudlit meleg folyó vízzel öblítsük át, és egy tányérra kirakva néhány másodpercig szikkasszuk. Ugyancsak zsemlemorzsába, mákba vagy darált dióba forgatva fogyasszuk. Ha a tojásfehérjét habbá verve adjuk hozzá, lazább lesz a nudli. Ennek előnye másnap fogyasztva érzékelhető leginkább, mert nem lesz rágós. Van, aki víz helyett tejjel készíti, így nem lesz olyan nyúlós. Ezeknél a változatoknál nagyon fontos, hogy lobogó forró vízbe kerüljön a tészta, különben szétfő. A kiszedésénél és az öblítésénél is óvatosan járjunk el, mert ez a fajta nudli könnyen törik, zúzódik. Ha gyakran készítünk burgonyasodralékot, érdemes beszerezni a Bernáth-féle célkészüléket. Ennek tartályába ugyanis két részletben be lehet tölteni a teljes mennyiségű tésztát, amely néhány csavaró mozdulattal pillanatok alatt a forró vízbe szaggatható. Mivel a kipréseléshez lágyabb tésztára van szükség, most ne várjuk meg, amíg a burgonya teljesen lehűl. Mellesleg ebből a tésztából készül az olasz gnocchi is. A különbség csupán az, hogy a tésztát vastagabbra sodorják, és rövidebbre vágják. (Nagyjából kocka alakúra.) Utána a villa fokával az egyik oldalát megmintázzák. Kifőzés után ugyanúgy használják, fogyasztják, mint mi a galuskát.

A sós gombócok közül igen kedvelt a spenótos gombóc.

339. Spenótos gombóc

Először váltott vízben alaposan mossunk meg 0,5 kg friss spenótot, távolítsuk el a szárát, majd öntsünk rá annyi vizet, hogy bőven ellepje, és főzzük kb. 10 percig[753]. Amikor megpuhult, szűrjük le, és alaposan nyomkodjuk ki belőle a vizet. Kisebb adagokban rakjuk deszkára, majd hosszában és keresztben vágjuk kb. 2 mm széles szeletekre. Szezonon kívül használjunk 45 dg összevágott mirelit spenótot.[754] (A fagyasztott spenótot előző nap vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy másnapig felengedjen. Felhasználás előtt tegyük szűrőkanálba, és nyomkodjuk ki a levét.) A spenóttal együtt vágjunk apróra egy kis csokor petrezselymet is, és adjuk hozzá. Utána villával törjünk át 25 dg száraz (műanyagzacskóban forgalmazott) tehéntúrót. Adjunk hozzá egy nagy tojást, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt szerecsendiót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, reszeljünk rá 3 gerezd fokhagymát, és jól keverjük össze. Adjuk hozzá a petrezselymes spenótot, majd tegyünk bele 18 dg lisztet. Alaposan keverjük össze, majd egy lapos tálban szétterítve kb. fél órára tegyük a mélyhűtőbe, hogy megdermedjen. (Erre azért van szükség, mert ez a massza nagyon lágy, így nem lehet formázni. Ne próbáljuk meg több liszt hozzáadásával keményíteni, mert rágós lesz.)

Végül egy nagy lábasban forraljunk fel 4 liter sós, olajos vizet a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Amíg a víz felforr, a megdermedt masszából vizes kézzel formázzunk diónyi méretű gombócokat, és rakjuk megvizezett tálcára. Amikor a víz lobogva forr, egyenként tegyük bele a gombócokat úgy, hogy lehetőleg ne egymásra kerüljenek, és letakarás nélkül főzzük kb. 5 percig, amíg feljönnek a víz felszínére. Utána főzzük még pár percig, hogy megkeményedjenek. (Főzés közben ne keverjük át, mert szétesnek a gombócok. Nem fognak leragadni.) A kemény gombócokat szűrőkanállal szedjük ki, és jól csepegtessük le. A főtt tésztákkal ellentétben ne öblítsük le vízzel. Még forró szórjuk meg 15 dg olvadékony (trappista, edámi, ementáli) sajttal. Melegen tálaljuk. Az ínyencek Fokhagymaszósszal vagy Sajtmártással, illetve Tartármártással fogyasztják. Az intenzív ízek kedvelői megpróbálkozhatnak a Hagymamártással vagy a Barbecue szósszal is. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. A fenti mennyiségből kb. 70 db kis gombóc várható, ami 6 személynek elegendő. A maradékot fagyasszuk le. Felengedés után nem szenved semmilyen íz- vagy állagromlást.

340. Hortobágyi szójás gombóc

Először süssünk egy adag tejfölös húspótló szójatölteléket a Szójás pirognál feltüntetett módon. Utána készítsünk egy egész adag Fokhagymás szószt. Végül gyúrjunk egy adag burgonyás tésztát a Szilvás gombócnál leírtak szerint, majd arányosan elosztva rakjuk a szójás tölteléket a kiszabdalt tészták közepére. A továbbiakban a szilvás gombóchoz hasonlóan járjunk el, de ne forgassuk bele zsemlemorzsába. A kifőtt gombócokat a Fokhagymás szósszal leöntve, melegen tálaljuk. Aki nem kedveli a fokhagyma ízét, Hagymamártással vagy Márványsajtöntettel fogyassza, de Vadas gombával tálalva is finom. A különleges ízek kedvelői Napraforgómagpástétommal vagy Pimento szósszal, illetve Sajtos diópástétommal fogyasszák. Hűtőszekrényben tároljuk.

Másnap nem feltétlenül szükséges felmelegíteni, mert hidegen is finom. Tálalás előtt 1-2 órával vegyük ki, és hagyjuk szobahőmérsékletre felengedni. Előnye ennek a fogyasztási módnak, hogy nem kell számolnunk jelentős ízveszteséggel, ami a teljesen megpirított szójatepertőből készített töltelékek újramelegítésekor lép fel. Mellékesen megjegyezve a félig megsütött szójatepertőből készült húspótló massza is veszít az ízéből felmelegítéskor, de ennek a fajta töltelléknek a zamata az érlelés során intenzívebb lesz, ami némileg ellensúlyozza az ízcsökkenést. A teljesen megpirított

[753] Az új-zélandi bőrspenótot 20 percig kell főzni.

[754] Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A 450 grammos töltősúlyú **Sprint Natura gyorsfagyasztott aprított spenótlevél** 250 forintba kerül.

szójatepertőből készült töltelék íze viszont frissen a legintenzívebb, a tárolás már nem növeli tovább a zamatanyagokat.

341. Túrógombóc

Villával törjünk át 0,5 kg félzsíros tehéntúrót, majd keverjük össze 3 tojással, fél mokkáskanál sóval és 10 dg búzadarával. Ha a túró nagyon lágy, 2 dekagrammal több búzadarát tegyünk bele. Egy citrom reszelt héjával még különlegesebbé tehetjük az ízét. Előtte azonban a citromot meleg vízben alaposan mossuk meg. Az átlagosnál jóval nagyobb méretű tojásokból csak 2 darabot használjunk, mert a túl híg massza formázhatatlanná válik, a búzadara mennyiségének növelésével pedig fojtós lesz a túrógombóc. Mivel itt fokozott jelentősége van a tojások méretének, ezért ügyeljünk arra is, hogyha nyáron csak jércetojáshoz tudunk hozzájutni, ebből 4 darabot kell használni. Az alaposan kidolgozott galuskakeménységű masszát hagyjuk állni néhány óráig, hogy a búzadara megdagadjon, majd vizes kézzel formáljunk belőle diónyi méretű gombócokat. Helyezzük őket megvizezett tányérra, majd egy nagyobb fazékban, bő, forró vízbe rakva főzzük kb. 10 percig, amíg a gombócok felemelkednek, és teljesen átfőnek. Mivel a túrógombócot tovább kell főzni, mint a gyúrt tésztát, a biztonság kedvéért vágjunk ketté egyet, és kóstoljuk meg. Ha belül is kellőképpen átfőtt, tésztaszűrővel szedjük ki, jól csepegtessük le, és kisebb adagokban helyezzük pirított zsemlemorzsára.

A zsemlemorzsa pirítását, és a gombócok beleforgatását a Szilvás gombócnál leírt módon végezzük. A leszűrt gombócokat itt is célszerű előbb egy tányérra kiszedni, és néhány másodpercig szikkadni hagyni, mert akkor a zsemlemorzsa nem ázik el. Aki sósan szereti a túrógombócot, a pirításhoz 16 dg zsemlemorzsát használjon, és fél mokkáskanál sóval ízesítse. Az ínyencek zsemlemorzsa helyett darált mandulába forgatják a túrógombócot. (Még finomabb lesz, ha darálás előtt megpirítjuk a hántolt mandulát.) Melegen, önálló ételként tálaljuk. Ízletesebbé tehetjük ezt a különleges ételt, ha közvetlenül fogyasztás előtt simára kevert meleg tejfölt csurgatunk rá. A túrógombóc is frissen fogyasztva a legfinomabb. Szükség esetén hűtőszekrényben tároljuk, az újramelegítést pedig a Szilvás gombócnál ajánlott módon végezzük. A fenti adag masszából kb. 35 db dió méretű gombóc formázható.

Sokan a túrógombócot is megtöltik gyümölccsel. Közülük legfinomabb a sárgabarackos túrógombóc.

342. Sárgabarackos túrógombóc

25 dg félzsíros tehéntúrót hajtsunk át egy 3 milliméteres lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. (A lágy túró burgonyatörőn is átpasszírozható.) 10 dg lágy vajat keverjünk simára 2 közepes méretű tojással, fél citrom reszelt héjával és egy csipet sóval. (A tojásokat egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) Tegyük hozzá az áttört túrót, majd apránként dolgozzunk bele 18 dg átszitált réteslisztet, és gyúrjuk, amíg egy csomóba összeáll. Letakarva, szobahőmérsékleten fél óráig pihentessük. Közben mossunk meg 16 db apró szemű, érett sárgabarackot. Kettéválasztva távolítsuk el a magját, tegyünk a helyére fél mokkáskanál ikrás mézet, és zárjuk ismét össze. Végül a fentiek szerint vizes kézzel szaggassunk ki a tésztából pingponglabda méretű darabokat, a tenyerünkben lapítsuk szét, és töltsük meg a mézzel édesített barackokkal. Gombóccá formálva főzzük ki az időközben felforrt vízben, és hempergessük ízesített zsemlemorzsába. Télen használhatunk hozzá sárgabarackbefőttet is. Ezt már nem kell édesíteni. Ha a kompót nagyméretű gyümölcsből készült, fél barack is elég bele. A fenti mennyiségű alapanyagból max. 16 db töltött túrógombóc készíthető.

343. Stíriai metélt

Először vajjal kenjünk ki és zsemlemorzsával hintsünk meg egy kisebb méretű zománcozott tepsit, majd burgonyatörőn passzírozzunk át 0,5 kg félzsíros tehéntúrót. Adjunk hozzá 2 tojássárgáját,

2 dg (1 evőkanál) porcukrot, negyed mokkáskanál sót, 12 dg lisztet és gyúrjuk össze. Túl sokáig ne dagasszuk, mert kilágyul. Ha nedves volt a túró és nagyon ragad a tészta, akkor tegyünk hozzá még egy kis lisztet. Az átlagosnál szárazabb túró esetén kevés tejföllel lágyíthatjuk. Az ínyencek finomliszt helyett 16 dg réteslisztből készítik a stíriai metélt tésztáját, és kevés tejfölt is dolgoznak bele. Így még finomabb lesz.

Vékony falú edényben rakjunk a tűzhelyre min. 4 liter vizet, majd a gyorsan összedolgozott tésztát alaposan belisztezett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk ki kb. 0,5 cm vastagra. Ezután vágjuk 3-4 cm széles csíkokra, és daraboljuk kb. 0,5 cm széles szeletekre. Amikor a víz lobogva forr, keverjünk bele 1 evőkanál étolajat, és főzzük ki a vastagra metélt tésztát. Az apró tésztát legegyszerűbben szűrőkanálba gyűjtve tehetjük a vízbe. Miután elkezd feljönni a víz felszínére óvatosan keverjük át, hátha valamelyik leragadt az edény aljára. Max. 10 percig főzzük, amíg teljes keresztmetszetében megpuhul. Erről úgy győződhetünk meg a legbiztosabban, hogy kettévágunk egyet, és megkóstoljuk. Ha belül is átfőtt, tésztaszűrő kanállal szedjük ki, meleg vízzel telt edénybe merítve öblítsük át, jól csepegtessük le, és rakjuk 4 dg olvasztott vajra. Kissé rázzuk meg, hogy szétterüljön, majd hagyjuk szikkadni.

Ezalatt 5 dg szobahőmérsékletű vajat keverjünk habosra 8 dg szőlőcukorral, 1 dg vanillincukorral, 2 tojássárgájával és egy citrom reszelt héjával, majd dolgozzunk bele 20 dg tejfölt, valamint 5 dg megmosott mazsolát. A visszamaradt 4 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és finoman forgassuk bele a pépbe. Végül a kifőtt tésztát óvatosan keverjük az édes masszához, és az egészet egyenletesen terítsük szét a kikent tepsiben. Előmelegített sütőbe helyezve, mérsékelt tűzön süssük kb. 50 percig, amíg a teteje világospirosra pirul. Melegen tálaljuk. Desszertként fogyasztva 6 személynek elegendő. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap kockára vágva grillsütőben melegíthetjük fel a legegyszerűbben.

A stíriai metélthez hasonlóan készül a pozsonyi kocka.

344. Pozsonyi kocka

Először vajjal kenjünk ki, és zsemlemorzsával hintsünk meg egy kisebb méretű zománcozott tepsit, majd gyúrjunk egy adag kockatésztát a Főtt tészta készítésénél leírt módon.[755] Mielőtt feldarabolnánk, egy vékony falú edényben rakjunk a tűzhelyre min. 4 liter vizet. Amikor lobogva forr, keverjünk bele 1 evőkanál étolajat, és szűrőkanálba gyűjtve rakjuk bele a tésztát. Miután elkezd feljönni a víz felszínére, óvatosan keverjük át, hátha valamelyik leragadt az edény aljára. Amikor megpuhult, tésztaszűrő kanállal szedjük ki, meleg vízzel öblítsük át, jól csepegtessük le, és rakjuk 4 dg olvasztott vajra. Kissé rázzuk meg, hogy szétterüljön, majd hagyjuk szikkadni.

Amíg a tészta fő, daráljunk le 10 dg mákot, keverjük össze 7 dg szőlőcukorral, és tegyük félre. 5 dg szobahőmérsékletű vajat keverjünk habosra 6 dg szőlőcukorral, 1 dg vanillincukorral, 2 tojássárgájával és egy citrom reszelt héjával, majd dolgozzunk bele 20 dg tejfölt, valamint 5 dg megmosott mazsolát. A visszamaradt 2 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és forgassuk bele a pépbe. A kifőtt tésztát óvatosan keverjük az édes masszához, egyharmadát terítsük szét a tepsi alján, és egyenletesen elosztva szórjuk rá a cukros mákot. Rakjuk rá a tészta következő harmadát, és kenjünk rá 15 dg baracklekvárt. Végül tegyük rá a maradék tésztát, és előmelegített sütőbe helyezve, mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje világospirosra pirul. Melegen tálaljuk. Desszertként fogyasztva 6 személynek elegendő. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap kockára vágva grillsütőben melegíthetjük fel a legegyszerűbben.

[755] Ha nem érünk rá tésztát gyúrni, vásároljunk a szupermarketekben nagykocka tésztát. Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. Az 500 grammos 4 tojásos **Aranykosár fodros nagykocka** 225 forintba kerül. Olcsósága mellett nagy előnye még, hogy friss tojásból készül. (A biopiacokon 6 tojásos kockatésztát is vásárolhatunk, de ez kétszer ennyibe kerül.)

A kifőtt tésztából készült sütemények közül igen kedvelt még a vargabéles. Két fajtája is van: a vastag linzertésztából készített alföldi, és a rétestésztával bélelt erdélyi. Lássuk most a külföldi turisták által leginkább keresett Marosvásárhelyről származó változatát.

345. Vargabéles

Először mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd egy vékony falú edényben tegyünk a tűzre kb. 2 liter vizet. Adjunk hozzá 1 evőkanál étolajat, 1 teáskanál sót, és fedő alatt forraljuk fel. Közben hajtogassunk szét egy csomag 4 lapos réteslapot. Ollóval vágjuk ketté, majd az egyik felét megkenve helyezzük egy kisebb méretű zománcozott tepsi aljába. (Olvasszunk fel 4 dg vajat, kenjük ki a tepsi alját, és fektessük bele a réteslapokat úgy, hogy a közüket is locsoljuk meg vajjal. Ha a tepsi mérete nagyobb, vágjuk a réteslapokat arányosan nagyobbra, a leeső széleket pedig illesszük be a teljes méretű lapok közé. Természetesen ezeket az egymás mellé helyezett tésztacsíkokat is meg kell locsolni vajjal.) Amikor a víz lobogva forr, rakjunk bele 8 dg cérnametéltet. Amíg a tészta fő, villával törjünk át 25 dg száraz túrót, és egy nagyobb tálban dolgozzunk bele 2 tojássárgáját, 10 dg tejfölt, 3 dg olvasztott vajat, 5 dg megmosott mazsolát, 1 citrom reszelt héját, 10 dg szőlőcukrot és 1 dg vanillincukrot. A puhára főtt tésztát tésztaszűrő kanállal szűrjük le, meleg vízzel öblítsük le, majd jól lecsepegtetve helyezzük 1 dg olvasztott vajra. Keverjük át, és tegyük meleg helyre.

A visszamaradt 2 tojásfehérjét egy csipet sóval verjünk kemény habbá, és finoman forgassuk bele a masszába. Végül óvatosan keverjük bele a kifőtt tésztát, hogy ne törjön össze, és az egészet egyenletesen terítsük szét a vajjal megkent réteslapokon. Az előzőek szerint helyezzük a tetejére a réteslapok másik felét. A tetejét is kenjük meg vajjal, majd előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg aranysárgára pirul. Metéljük le a széleit, és nagyobb kockákra vágva lehűlve tálaljuk. A tepsiből kiemelve hintsük meg a tetejét vanillincukorral átitatott szőlőcukorral. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben frissíthetjük fel a legegyszerűbben. (Egy fűtőbetétes grillsütőben előbb az alját kezdjük el pirítani, és utána a tetejét.) Ha a cérnametéltet magunk kívánjuk készíteni, 1 tojáshoz adjunk annyi lisztet, amennyit felvesz. (Kidolgozási módját lásd a Főtt tészta készítésénél.) Amennyiben üzletben vásároljuk, a 8 tojásos változatot válasszuk, hogy a kifőtt tészta rugalmas legyen, minél kevésbé ázzon el, tapadjon egymáshoz.

A magyar gyomornak olyan a mákos guba, mint az angoloknak a puding. Kis híján ezen múlt a tagságunk az Európai Unióban. Amikor elterjedt, hogy az Unió meg fogja tiltani a máktermesztést, és nem ehetünk többé mákos gubát, sokan úgy döntöttek, hogy „Nem”-mel voksolnak az ügydöntő népszavazáson. Szerencsére még időben kiderült, hogy az egész csak vaklárma, az uniós rendelkezések nem tiltják az étkezési mák termesztését. Elkészítése szinte gyerekjáték. Nem véletlen, hogy a tini lányok gyakran ezzel kezdik konyhai pályafutásukat, ezt választják életük első önállóan elkészített ételének. A „guba” név nem terjedt el a világban. Ennek oka, hogy ez egy régi magyar kifejezés, melynek jelentését már sok magyar sem ismeri. Ezért körülírva emlegetik. Angol nyelven pl. így: „Milk-soaked roll with poppy seed”. Mivel ez meglehetősen nyakatekert elnevezés újabban már így fordítják: „Poppy seed dough”. A mákos guba neve egyébként onnan ered, hogy eredetileg gubából (henger alakúra sodort, és tepsiben megsütött kenyértésztából) készült. Ma már azonban szinte mindenki sótlan stangliból (egyenes kifliből) vagy ha ez sincs, közönséges bolti kifliből készíti.

346. Mákos guba

Előzőleg vajazzunk ki egy kisebb méretű, magas falú zománcozott tepsit, majd daráljunk finomra 15 dg mákot, és keverjük bele 1 citrom reszelt héját. Utána vágjunk kb. 1 cm vastag karikákra 6 db friss kiflit. (Normál méretű, 5 dekagrammos sótlan kiflit használjunk.) Forraljunk fel 0,5 liter friss tejet, vegyük le a tűzről, és oldjunk fel benne 4 dg olvasztott vajat, 12 dg mézet és 1 dg vanillincukrot. Mártogassuk bele a kiflikarikákat, és egymás mellé helyezve alakítsunk ki belőlük egy réteget a

tepsi aljában. (Dobjunk bele egy marék kiflikarikát, alámerítve hagyjuk kissé ázni, majd szedegessük ki. Az egészre nem szabad ráönteni a tejet, mert akkor egy része sokat szív fel és szétmállik, a többi pedig kemény marad.) Egyenletesen elosztva szórjuk rá a mák egynegyedét, és rakjunk rá még egy sor áztatott kiflit. Ezt hintsük meg a mák második negyedével, majd folytassuk a rétegezést. Végül tegyük rá a negyedik réteg kiflit és a maradék mákot. A visszamaradt tejet csurgassuk a szélső sorokra. Hagyjuk fél óráig ázni, majd előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük 10 percig, amíg a teteje színesedni kezd.

A mákos guba csak frissen jó, ezért nem célszerű előző nap elkészíteni. Ha marad belőle, hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben lehet a legkönnyebben felfrissíteni. Sokan nem sütik meg. Így azonban „ázott kenyér” íze lesz. Ugyanígy készül a **Túrós guba**. Villával törjünk át 25 dg túrót, és rétegezzük az áztatott kifli közé. Most csak 10 dg mézet adjunk hozzá. Aki sósan szereti a túrós tésztát, nem tudja elviselni az édes túrós gubát sem. Ez esetben a tejet ne mézzel és vanillincukorral, hanem fél mokkáskanál sóval ízesítsük. A túros gubát 15 percig kell sütni. Meleg tejföllel meglocsolva tálaljuk.

Egyébként régen nem megmaradt, szikkadt kifliből, hanem frissen sütött és darabokra szaggatott kelt tésztából készítették a gubát. A kovásszal kelesztett tésztát kb. 0,5 cm vastagra nyújtották, majd egy kisebb méretű pogácsakiszúróval félhold alakú galuskákra szaggatták, és olajjal megkent nagyméretű tepsiben hézagosan egymás mellé rakták. (A műveletet soronként végezték, miközben a kiszúrót 2 centiméterrel előbbre helyezték. Így gyorsan haladtak, és nem voltak leeső tésztadarabok.) Mindkét oldalát ropogósra sütve használták fel. Ennek íze össze sem hasonlítható a rohanó világunk által kitalált változattal. Persze már régebben is voltak, akik gyorsítani akarták a folyamatot, ezért nem sütötték elő az alapanyagot, hanem a nyers tésztadarabok közé szórták a cukrozott mákot, és egy menetben sütötték készre a gubát. A galuskák egymáshoz ragadását oly módon kerülték el, hogy az egyes tésztarétegeket olvasztott vajjal meglocsolták. Így is finom, de ez nem guba, hanem aranygaluska, dió helyett mákkal ízesítve. Ehhez a változathoz nem vaníliás sodót, hanem málnaöntetet kell tálalni.

Igazán jóízű mákos gubát csak friss vajas kifliből lehet készíteni. Tejjel dagasztott tésztájú vajas kifli azonban ma már alig kapható, és mostanában oly kevés vajat tesznek bele a pékek, hogy nem sokban különbözik a vizes kiflitől. Vajas kiflit, illetve mákos guba alapanyagot azonban mi is süthetünk otthon, ráadásul jóval olcsóbban, mint a bolti:

Egy pohárban keverjünk össze 0,8 dl langyos tejet 1 mokkáskanál barna cukorral, morzsoljunk rá 1 dg élesztőt, és tegyük meleg helyre. Egy kisebb tálban verjünk habosra 1 tojást, adjunk hozzá 20 dg lisztet, egy csipet sót, a felfutott élesztőt, és jól dagasszuk össze. Ezután apránként adagolva alaposan dolgozzunk bele 3 dg olvasztott vajat, majd a ruganyos tésztát konyharuhával takarjuk le, és meleg helyen kelesszük 1 órán keresztül. Ezt követően kíméletesen gyúrjuk össze, és osszuk három egyenlő részre. A cipókból belisztezett deszkán sodorjunk kb. 26 cm hosszú rudakat, és fektessük egy előzőleg kivajazott, kisebb méretű zománcozott tepsibe. Konyharuhával letakarva meleg helyen kelesszük még fél óráig, majd kíméletesen kenjük meg a tetejét langyos vízzel. Előmelegített sütőbe helyezve, közepes tűzön (210 ^{o}C-on) süssük 10 percig, majd mérsékelt tűzön (180 ^{o}C-on) még kb. negyedóráig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. A tepsiből kivéve hagyjuk teljesen lehűlni, majd a három bot alakú kiflit vágjuk 1 cm vastag szeletekre, és a továbbiakban a fentiek szerint járjunk el. Mivel most nagyobb szeleteket kapunk, a töltést csak három rétegben végezzük.

A burgonyás tésztát nemcsak vízben lehet kifőzni. Ez a különleges tészta zsiradékban megsütve, illetve rántva is igen finom.

347. Burgonyás lángos

Előzőleg egy mély gyúrótálban dolgozzunk össze 15 dg lisztet 1,1 dl langyos tejjel és 2 dg elmorzsolt élesztővel, majd letakarva tegyük meleg helyre. Kb. 1 óra múlva főzzünk meg 20 dg lisztes burgonyát, és meghámozva törjük át. Amikor a kovász megkelt, adjuk hozzá a még meleg

krumplit, 25 dg lisztet, 1 mokkáskanál sót, valamint 1,6 dl langyos vizet, és dagasszunk belőle lágy tésztát.[756] Amennyiben túl kemény lenne, öntsünk hozzá még egy kis vizet, hogy nyúlós és ragacsos legyen. Addig dagasszuk, amíg a ragadós, lágy tészta el nem válik az edény falától. Utána szórjunk a tetejére kevés lisztet, és konyharuhával letakarva meleg helyen kelesszük kb. 1 órán keresztül.

Amikor a hólyagosra kidolgozott tészta legalább duplájára dagadt összegyúrás nélkül, vizes kézzel vagy egy hideg vízbe mártogatott evőkanállal szaggassuk tojásméretű darabokra, és cipóvá formálva tegyük megvizezett deszkára. (Vigyázzunk, hogy most se nyomkodjuk agyon, mert elveszti a jellegzetes, sült kovászhoz hasonló ízét, és közönséges kelt tészta lesz belőle. Tovább fokozhatjuk ezt a sajátos ízt, ha a kovászt túlkelesztjük, hagyjuk „megbuggyanni”.) A szétterülő darabokat minél távolabb helyezzük egymástól, hogy ne ragadjanak össze. Ezután a kiszaggatott tésztát kelesszük még negyedóráig, majd vizes kézzel nyújtsuk tenyérnyi méretűre, és min. 1,5 cm magas forró olajban mindkét oldalát süssük aranysárgára.

A berakásnál ne hajoljunk föléje, mivel a vizes tészta miatt pattogó, forró zsiradék a szemünkbe freccsenhet. (Akinek van szemüvege, rakja fel.) Ügyeljünk arra, hogy ne pirítsuk túl, mert rágós lesz. A lángost nagyobb méretű, vékony falú serpenyőben vagy egy zománcozott lábasban teljes lángon célszerű sütni, hogy minél kevesebb olajat szívjon magába. Ha nincs nagyméretű serpenyőnk, akkor két kisebbet használjunk, hogy a végére maradó tészta ne keljen túl. Víz helyett kevés étolajjal is bekenhetjük a kezünket, így sem fog ragadni hozzá a tészta. Aki igazán finom, ropogós lángost akar készíteni, az ne étolajban, hanem pálmazsírban süsse ki.

A kiszedett lángosokat ne rakjuk egymásra, mert egyik a másikától befülled, hanem egy rácson élére állítva helyezzük egymás mellé őket. (Erre a célra legalkalmasabb a grillsütő rácsa, a csepegtető tálcával együtt.) Az ily módon tárolt lángos ropogós marad, és a felesleges olaj is lecsorog róla. Fogyókúrázók steril papírtörölközőre szedjék ki, ami a lecsepegtetés után visszamaradt zsiradékot felszívja. Melegen tálaljuk. Fokhagymás vízzel megkenve fogyasszuk. Ehhez 1 gerezd fokhagymát előzőleg reszeljünk le vagy préseljünk át, és kb. 0,5 dl vízzel leöntve felhasználásig áztassuk. Finomabban is ízesíthetjük, ha az egyik oldalát megkenjük simára kevert meleg tejföllel, és megszórjuk kevés reszelt sajttal. A fenti adag tésztából kb. 12 db normál méretű lángos készíthető. A rántott zöldségekhez hasonlóan csak frissen kisütve ízletes, így mindig annyit készítsünk belőle, amennyi el is fogy. Szükség esetén papírzacskóba rakva tároljuk. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Másnap megpróbálkozhatunk a grillsütőben való felfrissítésével, de nem lesz olyan finom, mint frissen kisütve.

Találékony lángosimádók azonban megoldották ezt a problémát. Egy rendkívül egyszerű eljárást alkalmaztak. A második kelesztést nem szobahőmérsékleten végzik, hanem hűtőszekrényben. Egy jól működő hűtőszekrény normál hűtőterében a hőmérséklet nem haladja meg a 10 °C-ot. Ezen a hőfokon pedig nem tud túlkelni a tészta. Az első kelesztés után nem szaggatják ki, hanem cipóvá formálva beteszik egy belül olajjal kikent nejlonzacskóba. (Azért kell beolajozni a zacskót, hogy ne ragadjon bele a tészta.) Aztán berakják a hűtőszekrény legalsó polcára. Másnap folytatják a sütést. Annyit vesznek ki a tésztából, amennyi aznapra kell. A többit visszarakják a hűtőbe. Az ily módon kelesztett tészta ugyanis még egy hét múlva is használható, nem kel túl. (Ezért ha nagy a család, érdemes dupla adagot dagasztani.) Most a kiszaggatott tésztát nem kell szobahőmérsékleten tovább keleszteni. Azonnal nyújtható és süthető. Íze, ropogóssága semmivel sem marad el a frissen sütött változattól. Lehűlése után az olajat fedővel takarjuk le, és tegyük hűvös helyre (pl. az éléskamrába). Másnap folytathatjuk benne a sütést.

Aki az utcán, illetve a piacokon árusított kenyértészta ízű lángosokhoz van szokva, tej helyett vizet adjon a kovászhoz. Lángost burgonya nélkül is készíthetünk. Ebben az esetben a krumplit 20 dg kefirrel pótoljuk, és csak annyi vizet adjunk hozzá, hogy a tészta nyúlós, ragacsos legyen. Tehát a kovászhoz most 40 dg lisztet, 15 dg kefirt, 1 teáskanál sót és 2,2 dl langyos vizet adjunk. Ebből a mennyiségből kb. 20 db lángos lesz. A Balaton mellett sütött lángosból a kefirt is kihagyják. Így

[756] Egyesek tojást is raknak a tésztába. Ezt azonban nem célszerű megtenni, mert akkor nem lángos, hanem farsangi fánk lesz a tésztából.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

nagyobb rajta a nyereség.[757] Ez a lángos csak lisztet, élesztőt, tejet, sót és vizet tartalmaz. Ennek ellenére ehető. Sokaknak ez a változat ízlik a legjobban. Valószínűleg azért, mert ez a legropogósabb. Ennek az egyszerűbb változatnak az az előnye, hogy sütés közben a tészta nem ugrik össze, ezért kiadósabb. Egyébként a burgonyás lángos sem ugrik össze olyan nagyon, ha kinyújtás után egy éles késsel néhány helyen bevagdaljuk. Az intenzív ízek kedvelői beledolgozhatnak a burgonyás lángos tésztájába 1 kis fej vöröshagymát és 2 gerezd fokhagymát is, finomra reszelve.

348. Káposztás lángos

Ugyanúgy készül, mint a Burgonyás lángos, de a tésztájába a dagasztás végén keverjünk bele egyharmad adag pirított káposztát is. A pirítást a Káposztás rétesnél leírt módon végezzük. Sokak kedvence a **Hagymás lángos**. Ennél a változatnál egy közepes fej vöröshagymát vágjunk apróra, és bő olajban pirítsuk aranysárgára. Hagyjuk lehűlni, majd szűrjük le róla az olajat, és dagasszuk a tésztába. A különleges ízek kedvelői pirított káposzta helyett max. 20 dg **juhtúró**t is keverhetnek a tésztába. Ha a juhtúró meg van sózva, a tésztához adandó só mennyiségét csökkentsük fél mokkáskanálnyira.

A gulyás után a lángos is mind nagyobb népszerűségnek örvend külföldön. Svédországban pl. „lángo”-nak hívják, miután egy magyar lángossütő kezdte el először készíteni és árusítani Stockholm utcáin. Ez a csonka név onnan ered, hogy a svédek azt hitték, hogy a szó végén álló „s” betű nálunk is a többes szám jele. Így világos, hogy egy-egy fajta lángost lángo-nak kell hívni. Mellesleg náluk is a tejföllel megkent lángos a népszerűbb, de ők nem reszelt sajtot, hanem kaviárt szórnak rá. Bár az olajban kisütött lángos hungaricumnak tekinthető, Olaszországban nem teljesen ismeretlen. Nápoly környékén gyakran készítenek pizza frităt, ami ízre és állagra is nagyon hasonlít a mi lángosunkra. Hagyományos lángost viszont szinte minden országban készítenek. Ez a nálunk langallónak nevezett lángos valójában nem más, mint lapos kenyér. A megkelt kenyértésztából kis darabokat szaggatnak, a lángoshoz hasonlóan elnyújtják, és kemencében megsütik. Ha a tetejére különféle töltelékeket raknak, akkor pizza lesz belőle.

Az életszínvonal emelkedése, és az utazási idő csökkenése a turizmus rohamos növekedéséhez vezetett; évtizedek óta egyre több ember tölti a szabadságát külföldön. A turisták barangolásaik során az idegen népek kultúráján kívül azok nemzeti ételeit is megismerik. Ennek tudható be, hogy az egyes országok legízletesebb ételspecialitásai lassan az egész világon elterjednek, hiszen sokan magukkal viszik az ínyenc falatok receptjeit, hogy otthon is elkészíthessék. Annak idején így vált világhírűvé a magyar gulyás, a szilézia bejgli vagy az olasz pizza. Ennek a folyamatnak az eredményeként kelt útra – többek között – az orosz pirog receptje is, hogy gazdagabbá tegye más népek ételkultúráját. A tésztába göngyölt húsos töltelék nálunk is sok hívet szerzett magának, ezért ismerkedjünk meg most a szójás változatával.

349. Szójás pirog

Először készítsünk egy adag kelt tésztát a Burgonyás lángosnál leírtak szerint. Amíg a kovász kel, süssünk fél adag Szójatepertőt az előző este beáztatott szójakockából. A teljesen megpirított szójakockát még melegen hajtsuk át egy normál, azaz 4 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón, majd 15 dg gombát folyó víz alatt mossunk tisztára, szeleteljük fel, és kisebb darabokra metélve 0,3 dl étolajon pirítsuk meg. Közben féldiónyi vöröshagymát vágjunk apróra, és a megsült gomba közé keverve dinszteljük üvegesre, majd adjuk a hagymás gombát a teljesen megsütött húspótló szójamasszához. Szórjunk rá 2-3 szál apróra metélt petrezselymet, negyed mokkáskanál sót, egy

[757] A szerencselovagok a tejet is kihagyták belőle. Ezért az élelmiszer-ellenőrök nyaranta gyakran jártak a lángossütők nyakára, és a szemetes zsákban a kiürült tejes zacskók után kutattak. Ha nem találtak egyet sem, jött a büntetés. Ekkor a nyereség növelésére kitalálták a tejfölös, sajtos lángost. A tejfölt tejjel felhígították, majd ebből a trutymóból rákentek egy kiskanálnyit a lángosra, és rászórtak fél dekagramm reszelt trappista sajtot. Ezt a lángost aztán dupla áron adták. Ennek ellenére hosszú sorok álltak érte.

csipet őrölt borsot, majd tegyünk hozzá 10 dg tejfölt, és a jól összedolgozott tölteléket rakjuk félre. Ezután főzzük meg a burgonyát, törjük át, és az előírt nyersanyagok hozzáadásával gyúrjunk belőle lángostésztát. Most csak 1,4 dl vízzel dagasszuk, hogy a tészta ne legyen olyan ragacsos. Az első kelesztés után összegyúrás nélkül helyezzük a lágy tésztát liszttel alaposan megszórt deszkára, és a tetejét is belisztezve nyújtsuk ki kb. 36 × 36 cm méretűre, majd lisztbe mártogatott éles késsel szabdaljuk fel 9 centiméteres négyzetekre.

Arányosan elosztva rakjuk a tölteléket a tésztadarabok közepére, majd a négy sarkát hajtsuk egymásra, és formázzuk korong alakúra. Végül kelesszük még negyedóráig, majd legalább 3 cm magas forró olajban mindkét oldalát süssük ropogósra. Az olajba helyezéskor ügyeljünk arra, hogy a megkelt tészta felső része kerüljön alulra, mert így magasabb, gusztusosabb lesz a pirog. Fedő nélkül, teljes lángon süssük, amíg aranysárgára pirul. Rácsra állítva szedjük ki, hogy a felesleges olaj lecsepegjen róla, és ne fülledjen be. A különleges zamatok kedvelői petrezselyem helyett 1 teáskanálnyi, apróra vágott kaporral is ízesíthetik a tölteléket. A fűszeres ízekért rajongók töltelékként Szójakolbászt is használhatnak. (Mivel a füstíz megkeseríti a tésztát, erre a célra előnyösebb a házilag készített füstmentes változat alkalmazása.) Melegen fogyasszuk.

A tészta a húspótló szójás pépen kívül – az eredeti piroghoz hasonlóan – más töltelékekkel (pl. gombával, káposztával, hagymával, túróval, illetve különféle gyümölcsökkel) is elkészíthető. Ezekhez a változatokhoz jól felhasználható az I. fejezetben található rétesek tölteléke. Egy adag piroghoz 2 rúdnyi mennyiségre van szükség. Az édes töltelékek tésztájába csak egy csipet sót tegyünk, és rakjunk még bele 4 dg porcukrot. Meggyes-, almás-, és szőlős pirognál a töltés megkönnyítése érdekében most a teljes mennyiségű diót keverjük hozzá a gyümölcshöz. Igen finom sós pirogot készíthetünk sajtos töltelékkel is. Ehhez reszeljünk le 10 dg edámi vagy trappista sajtot, és keverjük össze 5 dg, villával összetört rokfort vagy márványsajttal. Tegyünk bele 2 tojássárgáját, 2 evőkanál tejszínt, fél citrom reszelt héját, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet és egy csipet őrölt borsot. Végül reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és jól dolgozzuk össze. Előnye ennek a tölteléknek, hogy a sajt fajtájától függően különböző ízű lesz a pirog. Édeskés sajtok (pl. ementáli) használatakor negyed mokkáskanál sót is adjunk hozzá.

A pirogkészítésnek van egy másik módja is, amikor a megtöltött tésztát nem olajban, hanem sütőben pirítják. Ezt a változatot szintén kelt tésztából csinálják, de az ínyencek túróval kevert különleges tésztát is használhatnak helyette az alábbiak szerint. Előzőleg burgonyatörőn passzírozzunk át 25 dg lágy tehéntúrót, és dolgozzuk össze 2 nagyobb tojással. A tojásokat előtte verjük fel, és 2 evőkanálnyit hagyjunk meg belőle a pirog tetejének megkenésére. Adjunk a péphez 5 dg porcukrot, 1 citrom reszelt héját, 1 dg vanillincukrot, 15 dg lisztet, 1 csapott mokkáskanál sütőport, egy csipet sót, és dagasszuk a tésztát, amíg kisimul. (A porokat előzőleg elegyítsük egymással. Ennek legegyszerűbb módja, hogy a lisztre rászórjuk a cukrot, a sütőport, a sót, és az egészet átszitáljuk.) Az összegyúrt tésztát a hűtőben fél óráig pihentessük, majd az előzőek szerint nyújtsuk ki, szabdaljuk fel, és megtöltve helyezzük egy vajjal kikent nagyméretű zománcozott tepsibe. (A szögletesre hajtogatott tésztát most nem kell gömbölyíteni.) Végül kenjük meg a tetejét a hűtőből kivett maradék tojással, és előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 25 percig, amíg a teteje világospirosra pirul. (Sós töltelék használata esetén hagyjuk el a tésztából a cukrokat, és 1 mokkáskanál sót adjunk hozzá.)

Ebből a tésztából finom **Túrófánk**ot is készíthetünk, de ez esetben csak 10 dg lisztet adjunk hozzá, hogy lágy legyen. (Réteslisztet használva ropogósabb lesz. Mivel most nem kell megkenni a tészta tetejét, 2 kisebb méretű tojást tegyünk bele.) Az ínyencek 5 dg megmosott mazsolával dúsítják a tésztáját. Hagyjuk ázni kb. negyedóráig, hogy a lisztszemcsék megduzzadjanak. Forró olajba mártogatott evőkanállal diónyi méretű halmokban szaggassuk ki, és a Forgácsfánknál leírt módon, közepes lángon, mindkét oldalát süssük aranysárgára. Rósejbnisütő lapáttal steril papírtörölközőre vagy papírszalvétára szedjük ki, amely a felesleges zsiradékot felszívja. Lehűlve fogyasszuk. Tálalás előtt mindkét oldalát szórjuk meg kakaóval vagy őrölt fahéjjal kevert szőlőcu-

korral. Polietilénfóliával letakarva hűvös helyen tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük, de hidegen is finom.

Jellemző még a pirog sokoldalúságára, hogy a tölteléket nem mindig kelt tésztába csomagolják, főleg édes töltelékeknél gyakran használnak hozzá vajastésztát. Ezek közül legfinomabb a leveles vajastészta, melynek előállítása meglehetősen bonyolult és időigényes, de létezik ennek egy gyors változata is. Ez oly módon készül, hogy 30 dg lisztet morzsoljunk össze 20 dg hűvös vajjal, majd adjunk hozzá 20 dg tejfölt, 1 tojássárgáját, 1 teáskanál citromlevet, 1 mokkáskanál sót (édes töltelék esetén csak egy csipetnyit) és alaposan összedolgozva, hideg helyen legalább 2 órán át pihentessük. (Akár előző este is összeállíthatjuk a tésztát, így másnap kevesebb dolgunk lesz vele.) Utána összegyúrás nélkül nyújtsuk ki az előírt méretre, forró vízbe mártogatott, éles késsel daraboljuk fel, és megtöltve helyezzük egy nagyméretű zománcozott tepsibe, majd pihentessük még a hűtőben kb. fél óráig. Végül kenjük meg óvatosan a tetejét 1 felvert tojással (ügyelve arra, hogy ne folyjon le az oldalára), és a leveles Sajtos rúdhoz hasonlóan süssük 5 percig erősebb, majd kb. 25 percig közepes tűzön (210 °C-on), amíg a teteje világospirosra pirul.

Ebbe a tésztába nem lehet cukrot tenni, így édes töltelékek használatakor a kész pirog tetejét jól szórjuk meg vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Lehűlve tálaljuk. A pirogot vagy más néven pirozskit önmagában szokták fogyasztani, de a sós változatát különböző mártásokkal is tálalhatjuk. Ehetjük azonban eredeti módon, káposzta- vagy burgonyalevessel, egytálételként is. A gombát vagy tojást is tartalmazó változatokat papírba csomagolva, hűtőszekrényben tároljuk. A többit nem szabad hűtőbe rakni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Berakás előtt a kelt- és túrótésztás változat tetejét kissé vizezzük meg.

A piroghoz hasonlóan készül az **Empanadas**[758] (chilei húsos táska) azzal a különbséggel, hogy a tésztát nem négyszögéletesre, hanem 12 cm átmérőjű körökre kell szaggatni, és a tésztadarabokat töltés után ketté kell hajtani[759]. Utána hideg vízzel kenjük meg a tészta szélét körös-körül, és hajtsuk kétfelé. Végül ujjainkkal nyomkodjuk a széleket szorosan egymáshoz, különben kifolyik a töltelék. Annak érdekében, hogy a **Chilei szójás táska** mindkét oldala egyformán piruljon, tegyünk alá sütőpapírt. Váratlan vendégre számítva érdemes egy adag megtöltött nyers tésztát lefagyasztani. (Tálcára rakva tegyük a mélyhűtőbe, és amikor megfagyott zárjuk polietilén zacskóba.) Fagyott állapotban tegyük az előmelegített sütőbe. Chilében az empanadast salsával (szalsza) tálalják. (Elkészítése rendkívül egyszerű: Paradicsompürét fűszerezzünk borssal, fokhagymával, és kevés olajon süssük néhány percig.)

A **Chilei szójás táska** olajban kisüthető változata a **Mexikói szójás párna**. Ezt nem kelt tésztába, hanem tortillába[760] csomagolják. Eredeti neve **Chimichanga**[761], és marhahúsból készül. Mi a Szójás pirog töltelékét használjuk helyette. Előzőleg vásároljunk egy kukoricalisztből készült hatlapos tortillát. Aztán készítsük el a szójás tölteléket a fenti recept szerint. (Mexikóban a chimicangát meglehetősen csípősen készítik. Ezért akinek bírja a gyomra, tegyen a töltelékbe fél mokkáskanál csípős paprikakrémet is.) Utána reszeljünk le 6 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). A tölteléket osszuk hatfelé, majd rakjuk a tortillalapok közepére, és kissé lapítsuk le. Szórjuk a töltelékre a reszelt sajt egyhatodát, majd hajtsuk rá a tészta két szélét, majd a két végét úgy, hogy átlapolódjanak. Annak érdekében,

[758] Kiejtése: empanádász. Az empanada spanyol eredetű étel, de egész Dél-Amerikában elterjedt. Chilében, Argentínában nemzeti eledelnek tekintik.

[759] Mivel 12 centiméteres körkiszúrót nálunk nem lehet kapni, vegyünk helyette egy hasonló szájméretű vékony falú műanyag tároló dobozt. Ezt utána apró bogyós gyümölcsök hűtőben való tárolásra is használhatjuk.

[760] Kiejtése: tortijjá. (Tortillalapok minden szupermarketben kaphatók. A legtöbb helyen (pl. a Lidl áruházban vagy a Penny Marketben) azonban csak búzalisztből készült tortillát árusítanak. Kukoricalisztből készült valódi tortilla csak a hipermarketekben (pl. Tesco, Auchan, Interspar) kapható. Hat és nyolclapos változatban forgalmazzák. Átmérőjük is változó: 20 vagy 25 cm.

[761] Kiejtése: csimicsángá. Eredete homályos. Az biztos, hogy nem Mexikóból származik. Története valahol Arizonában kezdődött, a XX. század első felében. Mexikóban azonban nemzeti eledellé vált.

hogy ne csússzon szét, a tészta két végét tűzzük össze hústűvel vagy fogvájóval. (Ha a tortillalap nem hajlik, hanem töredezik, előzőleg fektessük serpenyőbe, és melegítsük fel. Így hajlékonnyá válik.)

Végül hővédő bevonattal ellátott serpenyőben, közepes lángon süssük mindkét oldalát világosbarnára. (A serpenyőbe annyi olajat öntsünk, hogy a tésztát félig ellepje, és a tésztákat úgy rakjuk bele, hogy a hajtogatott szélük alul legyenek.) A szétdőlés elkerülése érdekében a forgatást és a kiszedést rósejbnisütő lapáttal vagy két villával végezzük. Melegen tálaljuk.[762] Mivel a tortilla egyfajta kenyér, önmagában fogyaszthatjuk. Mexikóban Guacamoleval (fűszeres avokádókrém) tálalják. A másik tálalási mód, hogy megkenik fokhagymás tejföllel, aztán kézzel eszik. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Ez a mennyiség 3 személynek elegendő. Ha nagy a család, dupla mennyiségben készítsük el.

350. Burgonyakrokett

40 dg főtt, áttört lisztes burgonyához még melegen adjunk 1 előzőleg felvert kisebb tojást, 1 evőkanál apróra vágott petrezselyemlevelet, 2 dg vajat, 1 mokkáskanál sót, és jól dolgozzuk össze. A fűszeres ételeket kedvelők keverhetnek bele egy csipet finomra reszelt szerecsendiót is. Hagyjuk teljesen lehűlni, majd adjunk hozzá 5 dg lisztet, és gyúrjuk össze. Az ínyencek 5 dg olvadékony reszelt sajtot (pl. trappista, edámi) is tesznek bele. Ezután liszttel meghintett gyúródeszkán formáljunk az alaposan kidolgozott tésztából kb. 1,5 cm vastag rudakat, és vágjuk fel kb. 4 centiméteres darabokra. Minél gyorsabban sodorjuk ki, mert a burgonyával kevert tészta hamar kilágyul, és egyre ragacsosabbá válik. Végül verjünk fel 1 nagy vagy 2 jércetojást, és a rudacskákat forgassuk előbb tojásba, utána zsemlemorzsába, majd bő forró olajban, teljes lángon süssük ropogós pirosra. Az átforgatáshoz két villát használjunk. Vigyázzunk rá, mert könnyen megég. A maradék tojást a Rántott karalábénál leírt módon hasznosítsuk. Melegen, feltétként tálaljuk. Tejföllel habart főzelékekkel, vagy párolt kelbimbóval érvényesül leginkább az íze. Tartármártással leöntve, vagy Fokhagymás szósszal, Hagymamártással, illetve Márványsajtöntettel tálalva önálló ételként is fogyasztható. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben tudjuk a legegyenletesebben átmelegíteni. Télen 1 teáskanál szárított petrezselymet használhatunk hozzá.

A burgonyát feltétlenül héjastól főzzük meg, mert így kevesebb ásványi anyag és vitamin oldódik ki belőle. Ezt a kíméletes főzési módot célszerű alkalmazni a burgonyás lángosnál is, valamint minden olyan ételnél, amihez főtt, áttört krumplit írnak elő. Ügyeljünk arra is, hogy a víz felforrása után – az általános szabállyal ellentétben – a lángot most ne takarékra állítsuk, hanem lassú tűzön végezzük a főzést, mert alacsony hőfokon a burgonya nagyon lassan puhul meg, és közben szétázik. Mellesleg ha a héjas krumplit néhány helyen villával megszurkáljuk, hamarabb megfő. Különösen előnyös ennek a módszernek az alkalmazása akkor, ha a megvásárolt burgonya eltérő méretű. Ebben az esetben szurkáljuk meg a nagyobb szemeket, így nem lesz olyan nagy különbség a puhulási idejük között. Ha nem hideg vízben kezdjük el főzni, hanem előbb felforraljuk a főzővizet, utána megsózzuk, majd ezt követően tesszük bele az előzőleg megmosott burgonyát, akkor nem reped szét, és az értékes tápanyagok még kevésbé oldódnak ki belőle. A főzését ne szakítsuk félbe, mivel magas keményítőtartalma következtében „megkövesedik” és utána már nem puhul meg teljesen. Kiszedés előtt szúrjunk a közepébe egy villát, és csak akkor vegyük ki, ha teljes keresztmetszetében átfőtt. Az egyenkénti vizsgálatra azért van szükség, mert még az azonos méretű krumplik sem puhulnak egyszerre. A megfőtt krumplit soha ne hagyjuk a főzővízben kihűlni, mert megszívja magát nedvességgel, és nyálkás lesz. Ez történik vele akkor is, ha oly módon próbáljuk a hűlését meggyorsítani, hogy hideg vizet folyatunk rá.

Ennek a főzési módnak nagy előnye még, hogy amíg a meghámozott burgonyánál a súlyveszteség a 20%-ot is elérheti, addig a héjában főtt hámozásánál max. 5% vész el. Amennyiben a főtt burgonyát nem nyersanyagként használjuk, hanem önmagában fogyasztjuk, a főzővizét feltétlenül sóz-

[762] A fogtörés elkerülése érdekében tálalás előtt ne felejtsük el kiszedni belőle a hústűt, illetve a fogvájót.

zuk meg. Ezáltal elkerülhető a burgonya túlsózása. Az ínyencek egy kis ecetet, és kevés köménymagot is szórnak a főzővízbe, így finomabb lesz a krumpli. Az öreg krumpli főzővizébe kevés tejet öntsünk, ettől szép lesz a színe. A sült burgonyához hasonló állagúvá tehetjük, ha fogyasztás előtt grillsütőben kissé megpirítjuk, és csak utána hámozzuk meg.

351. Tojáskrokett

Előzőleg sós vízben főzzünk keményre 4 tojást, majd kihűlés után tisztítsuk meg, diódarálón reszeljük le, és tegyük félre. Utána készítsünk besamelt (fehérmártást) úgy, hogy egy vastag falú zománcozott edényben olvasszunk fel 4 dg vajat. Adjunk hozzá 4 dg lisztet, és állandóan kevergetve süssük, amíg pezsegni kezd. Vigyázzunk, hogy a rántást ne pirítsuk, csak néhányszor keverjük át, hogy felforrósodjon, majd lassan engedjük fel 3 dl forró tejjel. Szórjunk rá fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és továbbra is állandóan kevergetve, lassú tűzön sűrítsük jól idomítható állagúra. Az edény aljától elvált, kocsonyává sűrűsödött besamelbe tegyünk egy csokor apróra vágott petrezselymet és 1 tojássárgáját, majd finoman dolgozzuk bele a lereszelt kemény tojást. Ezután vegyük le a tűzről, és a kihűlt masszából belisztezett deszkán formáljunk kb. 2 cm vastag és 6 cm hosszú rudacskákat. Verjünk fel 1 nagy vagy 2 jércetojást, és a rudakat forgassuk előbb tojásba, majd zsemlemorzsába. Végül bő, forró olajban, teljes lángon süssük ropogós pirosra. Vigyázzunk, hogy ne égessük meg. Melegen, feltétként tálaljuk. A főzelékek közül paraj- és mángoldfőzelékkel érvényesül leginkább az íze. Tartármártással leöntve önálló ételként is fogyasztható. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben tudjuk a legegyenletesebben átmelegíteni. Télen 1 teáskanál szárított petrezselymet használhatunk hozzá.

352. Gombakrokett

Készítsünk egy adag pirított gombát a Gombás szójafasírtnál leírt módon. A petrezselyemmel együtt szórjunk rá egy csipet őrölt borsot, 1 mokkáskanál sót és 3 dg (1 púpozott evőkanál) lisztet. Ezután verjünk fel 2 tojást, öntsünk hozzá 2 dl hideg tejet, keverjük össze, és engedjük fel vele a gombás pépet. Állandóan kevergetve, lassú tűzön sűrítsük kocsonya állagúra. Amikor elválik az edény aljától vegyük le a tűzről, és a langyosra hűlt masszából belisztezett deszkán formáljunk kb. 1,5 cm vastag és 5 cm hosszú rudacskákat, majd a Tojáskrokettel megegyező módon süssük ki. Melegen, feltétként tálaljuk. A főzelékek közül paraj-, mángold- és kelkáposztafőzelékkel érvényesül leginkább az íze. Önmagában is fogyaszthatjuk Tartármártással, vagy Márványsajtöntettel, illetve Hagymamártással leöntve. Ezt a masszát egyébként jól felhasználhatjuk sós palacsinták töltésére is. Ebben az esetben azonban csak méz állagúra sűrítsük a pépet, és fél adag is elegendő belőle.

353. Zellerkrokett

Mossunk majd hámozzuk meg 25 dg zellert, és káposztareszelőn reszeljük durvára. Metéljünk finomra egy diónyi vöröshagymát, egy kis csokor petrezselymet, és 2-3 szál zellerzöldet. Reszeljünk le 10 dg trappista vagy más, kevésbé olvadékony sajtot. Tegyük félre az előkészített alapanyagokat, majd készítsünk besamelt (fehérmártást) úgy, hogy egy vastag falú zománcozott edényben olvasszunk fel 4 dg vajat. Adjunk hozzá 4 dg lisztet, és állandóan kevergetve süssük, amíg pezsegni kezd. Vigyázzunk, hogy a rántást ne pirítsuk, csak néhányszor keverjük át, hogy felforrósodjon, majd lassan engedjük fel 2,8 dl forró tejjel. Szórjunk rá egy csipet őrölt borsot, és továbbra is állandóan kevergetve, lassú tűzön sűrítsük jól idomítható állagúra. Az edény aljától elvált, kocsonyává sűrűsödött besamelt vegyük le a tűzről, majd keverjünk hozzá 1 kisebb tojást, és dolgozzuk bele a zellert, a hagymát, a sajtot és a zöldfűszereket, valamint 1 teáskanál Vegetát. Hagyjuk teljesen lehűlni, majd megvizezett evőkanállal szaggassuk ki a sűrű masszát, és belisztezett deszkán formáljunk belőle kb. 2 cm vastag és 6 cm hosszú rudacskákat. Verjünk fel 1 nagy vagy 2 jércetojást, és a rudakat forgassuk előbb tojásba, majd zsemlemorzsába.

Végül bő, forró olajban, élénk tűzön süssük ropogós pirosra. Vigyázzunk, hogy ne égessük meg. Ajánlatos papírtörölközőre kiszedni, ami felszívja a felesleges zsiradékot. Tartármártással vagy Márványsajtöntettel, illetve Hagymamártással leöntve, melegen fogyasszuk, de Fokhagymás szósszal is finom. A különleges ízek kedvelői Napraforgómagpástétommal vagy Pimento szósszal, illetve Sajtos diópástétommal is tálalhatják. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben tudjuk a legegyenletesebben átmelegíteni. Télen 1 teáskanál szárított petrezselymet, és 1 mokkáskanál szárított zellerzöldet használhatunk hozzá.

A zöldségkrokettek közül kiemelkedő ízű még a padlizsánkrokett:

354. Padlizsánkrokett

Először 2 zsemlét vágjunk vékony szeletekre, és áztassuk be kevés tejbe. (Csak annyit öntsünk rá, hogy kissé nedves legyen, és közben villával törjük át.) 80 dg padlizsánt süssünk puhára, majd hámozzuk meg a Padlizsánkrémes szendvicsnél leírt módon. Közben vágjunk apróra egy kis fej vöröshagymát, és 0,3 dl olajon dinszteljük üvegesre. A padlizsán húsát vágjuk kis kockákra, és adjuk hozzá a hagymát, az áztatott zsemlét, egy kis csokor apróra metélt petrezselymet, 2 előzőleg felvert tojást, 2 gerezd áttört fokhagymát, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és villával jól dolgozzuk össze. Végül hideg vízbe mártogatott evőkanállal szaggassunk a lágy masszából pingponglabda nagyságú halmokat, és bő, forró olajban, közepes tűzön süssük mindkét oldalát ropogós pirosra. (Mivel könnyen szétdől, rósejbnisütő lapáttal forgassuk át.) Ajánlatos papírtörölközőre kiszedni, ami felszívja a felesleges zsiradékot. Párolt rizzsel vagy hasábburgonyával érvényesül leginkább az íze. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük, de hidegen, illetve szobahőmérsékletre felmelegedve is finom.

Kevert zöldségekből is készíthetünk krokettet. A zöldségkrokett kedvelt töltőanyaga a túró.

355. Zöldségkrokett

Villával törjünk át 0,5 kg tehéntúrót. Dolgozzunk bele 15 dg lisztet, 2 nagy tojást, fél mokkáskanál sót, egy csipet szódabikarbónát, és kb. fél óráig pihentessük. Ezalatt vágjunk apró kockákra 20 dg sárgarépát, és 10 kifejtett zöldborsóval pároljuk puhára. (A sárgarépát 1 evőkanál olajon dinszteljük pár percig, majd öntsünk rá kb. 1 dl vizet, keverjünk bele negyed mokkáskanál sót, és fedő alatt pároljuk 5 percig. Ekkor adjuk hozzá a kifejtett vagy fagyasztott zöldborsót, és továbbra is fedő alatt pároljuk még 10 percig, amíg mindkét zöldség megpuhul. (Ha időközben elpárolgott a víz alatta, öntsünk rá még egy keveset, hogy ne égjen le.) Utána süssük le zsírjára, és lehűlve keverjük a masszába. A különleges ízek kedvelői kevés apróra vágott kaporlevelet is adhatnak hozzá. Végül megvizezett evőkanállal adagoljuk bő forró olajba, lapítsuk lepénnyé, hogy max. 1 cm vastag legyen, és közepes lángon mindkét oldalát süssük világospirosra. (Teflonbevonatú serpenyőt használjunk hozzá, hogy ne ragadjon le.) Melegen, feltétként tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük, de hidegen fogyasztva is finom. (A fenti mennyiség 6 személynek elegendő.) Az intenzív ízek kedvelői gomolyatúrót használjanak hozzá. (Felhasználás előtt kóstoljuk meg, és ha sós, már ne tegyünk bele sót.) Finomabb lesz, ha 10 dg sárgarépából és 10 dg pasztinákból vagy apróra vágott karalábéból készítjük. (A zöldborsó nem hagyható el belőle.) Az ínyencek egy kisebb méretű paradicsompaprikát is belemetélnek. (Ezt nem kell párolni.)

A különféle krokettek legegyszerűbben elkészíthető változata a sajtkrokett. Olvadékony sajtból is készíthetjük, mert a rántott sajttal ellentétben nem reped ki az oldala, és nem folyik szét.

356. Sajtkrokett

Először reszeljünk le 30 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli), majd tegyünk fel a

tűzre egy leégésvédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőt. Öntsünk bele annyi olajat, hogy a kroketteket félig ellepje. Utána adjunk a reszelt sajthoz 1 előzőleg felvert tojást, 1 evőkanál lisztet és egy csipet őrölt fehér borsot. Jól keverjük össze, majd vizes kézzel formázzunk a masszából kb. 1,5 cm vastag és 5 cm hosszú rudacskákat. Hempergessük zsemlemorzsába, majd forró olajban, teljes lángon süssük pirosra. (Ne rakjuk túl közel egymáshoz, mert a keletkező gőztől kilágyulnak és összeesnek. Akkor is lelapulnak, ha alacsony hőmérsékleten sütjük. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert hamar megég.) Melegen, feltétként tálaljuk. Önmagában is fogyaszthatjuk Tartármártással vagy Sajtmártással leöntve.

Sokan kelkáposztából és karfiolból is készítenek krokettet vagy fasírtot. Ezekkel a nagy víztartalmú puha zöldségekkel az a baj, hogy a belőlük készült krokett puha, vizenyős lesz. Ezeket a zöldségeket csak burgonyával keverve lehet használni. Közülük legfinomabb a kelkáposztás krokett.

357. Kelkáposztás krokett

Először mossunk, majd sós vízben főzzünk puhára 40 dg lisztes burgonyát, majd hámozzuk meg, és még melegen burgonyatörőn nyomjuk át. Amíg a krumpli fő, 25 dg kelkáposzta középső vastag erét vágjuk ki, és a megmosott leveleket szabdaljuk kb. 1 cm széles négyzetekre. (Helyezzünk egymásra 3-4 levelet, csavarjuk össze, majd hosszában és keresztben vágjuk 1 cm széles szeletekre.) Utána mossunk meg 5 dg rukolát, és ezt is szabdaljuk ugyanígy kb. 1 centiméteres darabkákra.[763] Utána tisztítsunk meg 10 dg vöröshagymát, és metéljük apróra. Tegyük egy tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőbe, és 4 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá az összevágott kelkáposztát és rukolát. Keverjük át, majd szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, 1 mokkáskanál őrölt köményt, fél mokkáskanál őrölt borsot és negyed mokkáskanál reszelt szerecsendiót. Továbbra is állandóan kevergetve süssük kb. 10 percig, amíg a kelkáposzta megpuhul.

Tegyük az áttört burgonyára, adjunk hozzá 15 dg lisztet, 1 előzőleg felvert tojást és 2 dg lágy vajat. Jól gyúrjuk össze, és vastagon belisztezett deszkán formáljunk belőle kb. 1,5 cm vastag rudakat, és vágjuk fel kb. 4 centiméteres darabokra. Előtte verjünk fel 2 tojást, és a lisztes rudacskákat forgassuk előbb tojásba, utána zsemlemorzsába, majd bő forró olajban, teljes lángon süssük ropogós pirosra. Az átforgatáshoz két villát használjunk. Vigyázzunk rá, mert könnyen megég. Melegen, feltétként tálaljuk. Főzelékekkel érvényesül leginkább az íze. Tartármártással leöntve, vagy Fokhagymás szósszal, Hagymamártással, illetve Márványsajtöntettel tálalva önálló ételként is fogyasztható. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben tudjuk a legegyenletesebben átmelegíteni.

Ugyanígy készül a **Karfiolos krokett** és a **Brokkolis krokett** is. Mindkét zöldséget szedjük szét rózsáira, mossuk meg, és borsónyi darabokra vágva adjuk a dinsztelt hagymához. Sajnos a magas víztartalmú zöldségekből kiáramló vízgőz miatt az oldaluk kissé ki fog repedni, de nem lesznek lágyak, petyhüdtek. A fenti mennyiség 6 személynek elegendő.

358. Párolt kelbimbó

Szedjük le 70 dg zsenge kelbimbó külső leveleit, majd a kiálló torzsáját vágjuk le, és erős vízsugár alatt mossuk meg. 5 dg vajat olvasszunk fel, szórjunk rá egy csipet cukrot, és a kelbimbót hozzáadva néhány percig dinszteljük. Utána öntsünk rá 1 dl vizet, és takaréklángon, fedő alatt pároljuk kb. 25 percig, amíg megpuhul. Ha nem elég puha, öntsünk alá még egy kis vizet, és főzzük tovább. Amennyiben légmentesen záró fazekat használunk a párláshoz, 0,5 dl víz is elég rá. Az intenzívebb ízeket kedvelők tehetnek bele 1-2 gerezd fokhagymát, illetve 1 babérlevelet vagy egy kis darab gyömbért is. Végül keverjünk hozzá 1 csapott mokkáskanál sót, és fedő nélkül süssük le zsírjára. Az ízesítő anyagokat kiszedve melegen, köretként tálaljuk. Tartármártással vagy Márványsajtön-

[763] Zsenge rukola a Lidl áruházban egész évben kapható, 150 grammos kiszerelésben. Ára: 285 Ft. A maradékból készítsünk Rukolás pizzát, vagy mossuk meg, rázzuk le róla a vizet, tömködjük műanyag dobozba, és fagyasszuk le.

tettel, illetve Hagymamártással leöntve önálló ételként is fogyasztható. Ebben az esetben azonban 80 dg kelbimbót használjunk hozzá. Hűtőszekrényben tároljuk.

A fenti módon más zöldségeket is párolhatunk. Vajban dinsztelve igen finom és egészséges köretet készíthetünk még megtisztított és feldarabolt **sárgarépá**ból, **fehérrépá**ból, **pasztinák**ból, **karalábé**ból, **zeller**ből, **spárgá**ból, **csicsóká**ból, **articsóká**ból, **feketegyökér**ből, morzsolt **csemegekukoricá**ból és más zöldségfélékből. A gyorsan puhuló zöldségek alá 0,5 dl víz is elegendő. Az ínyencek apró kockára vágott ananásszal dúsítják a jellegtelen ízű zöldségeket. Az ananász ugyanis az egyetlen gyümölcs, amelynek a zamata harmonizál a zöldségekkel. (Tisztítási módja az **V.** fejezet **Egzotikus gyümölcsök és zöldségek ismertetése** című rovatában található. A zöldségekkel együtt pároljuk pár percig, hogy az enzimtartalma ne okozzon emésztési zavarokat.) Pikáns ízt kölcsönöz a zöldségeknek az alma is, de ezt inkább zöldségsalátákban szokták alkalmazni.

A különleges zöldségek közül a **feketegyökér**[764] vagy **fekete bakszakáll** vagy **fekete salátabakszakáll** nálunk egyelőre csak a piacokon, az őstermelőknél, illetve a hobbi kertészeknél szerezhető be. Sokan nem tudják, hogy gyógyhatással is rendelkezik. Számos betegség ellen ajánlják. A párolt zöldségek többsége általában is jó hatást gyakorol a szervezetre. Brit tudósok megállapították, hogy a párolt zöldség jobban véd a szívbetegségek ellen, mint a nyers. A főzés ugyanis felpuhítja a zöldségek sejtfalát. Így a szervezet jobban fel tudja dolgozni a bennük levő karotinoidákat, az értékes növényi anyagok pedig óvják a sejteket az agresszív oxigénmolekulák által okozott károsodásoktól. A vizsgálat eredményei szerint a nyers répából a karotinoidoknak mindössze 3-4%-át képes a szervezet hasznosítani, a főtt, turmixolt sárgarépafőzelékből viszont ennek ötszörösét. Ugyanezt az eredményt tapasztalták a brokkolinál, spenótnál és paradicsomnál is. Lehet, hogy sohasem fogunk leszokni a sütött-főzött ételekről? Évszázadok múlva is szükség lesz szakácskönyvre.

A vitaminok a gyümölcshöz hasonlóan a zöldségeknél is közvetlenül a héj alatt találhatók, ezért a vékony héjú zöldségeket soha ne hámozzuk, hanem körömkefével súroljuk tisztára, vagy ha erősen szennyezettek, akkor mosás után finoman kaparjuk le a hámréteget róluk. A spárgának csak a szárát hántsuk le, és tisztítás, mosás után fehér cérnával összekötözve állítsuk annyi vízbe, hogy a szárát ellepje. A legfinomabb fejrésznek gőzben kell puhulnia. (Az összekötözésre azért van szükség, hogy a szára ne nyíljon szét, a spárga ne roncsolódjon. A tisztításra legalkalmasabb szerszám a spárgahámozó penge. Ne a végétől felfelé, hanem a fejétől lefelé végezzük a kemény héj eltávolítását. A héját teljes vastagságában távolítsuk el, mert már egy vékony visszamaradt réteg is megkeseríti, és rágóssá teszi. Annak érdekében, hogy ne törjön ketté, deszkára fektetve hántoljuk a burgonyahámozó pengéhez hasonló spárgahámozó pengével. Ha a körmünkkel keresztben körbekaparjuk, érzékelni fogjuk, hogy maradt-e rajta héj.[765] A spárga fehér talpát vágjuk le és dobjuk el, mert ez teljes keresztmetszetében keserű.)

Lassan főzzük, mivel a lobogó víz nem tesz jót a spárgának. Ajánlatos a főzővízbe a sóval együtt egy csipet cukrot is tenni, mert ez semlegesíti a kesernyés ízét. Max. 10 percig főzzük.[766] A nem eléggé friss és zsenge spárgának (népies nevén csirágnak) már csak a feje használható, mivel a szára még a héj lekaparása után is fás és keserű. (Ha csak enyhén kesernyés, főzzünk bele egy darab fehér kenyeret. Ez csökkenti a kellemetlen ízét.) Ha azt szeretnénk, hogy ropogós maradjon, főzés után néhány percre dobjuk jeges vízbe. (A jeges víz a zöld spárga színét is megőrzi. Nem fog gusztustalanul bebarnulni. Jeges vizet legegyszerűbben csapvízbe dobált jégkockákkal állíthatunk elő.) A spárgát nem csak főzni lehet, hanem sütni is. Sokan úgy puhítják, hogy egyszerre féltucatnyit sütőpapírba csomagolnak, majd tepsibe helyezve 180 °C-on 10 percig sütik. Így koncentráltabb lesz az íze, a főzővíz nem oldja ki belőle a vitaminokat és ásványi anyagokat.

A vegyszerek nélkül termelt szabadföldi fehér spárga szezonja rövid, május elejétől június végéig tart. Akkor szedik, amikor a csúcsa még nem nőtt ki a földből. Bár Belgiumban és Hollandiában még mindig a fehér spárgát kedvelik, termesztése visszaszorulóban van. A régi spárgafajták ugyanis

[764] **Scorzonera hispanica**
[765] A jól megtisztított fehér spárga kb. 20%-ot veszít a súlyából.
[766] Felöntőléként használva finom párolt rizst vagy zöldséglevest, illetve főzeléket készíthetünk belőle. Tele van vitaminnal, ásványi anyaggal, kiváló leves alapanyag.

kifejlődve megkeserednek. Ezt csak úgy tudták elkerülni, hogy a növényt bakháton termesztették, hogy a növekvő sípokat ne érje napfény. A XX. század második felében azonban a botanikusok kinemesítették a kesermentes spárgát. Ezt már nem kell földdel takargatni, halványítás nélkül is termeszthető. Miután növekedés közben érheti a napfény, zölddé válik. Teljesen zöld akkor lesz, amikor az egész növény kint van a földből. A karakteres ízű, vitaminokban gazdagabb zöld spárga tehát a föld felett nő. Egész évben terem. Vékonyabb és ízletesebb, mint a fehér. Előnye még, hogy csak a szár alsó harmadát kell meghámozni, és elég 7-8 percig főzni. (Ha szeretnénk megőrizni az élénkzöld színét, a sóval és a cukorral együtt tegyünk pár csepp citromlevet is a főzővízbe.) Ismert még a lila fejű spárga, ami a fehér spárga kissé intenzívebb ízű változata. Ezt akkor szedik, amikor a feje már kibújt a földből. A zöld és lila spárga tehát nem külön fajta. Ugyanaz a növény, ami napfény hatására kizöldül, illetve lilává válik.

Mindig friss, zsenge spárgát vegyünk, mert a fonnyadt, öreg spárga megkeseredik, és nem lehet meghámozni. Szükség esetén 2-3 napig hűtőben tárolhatjuk. A fehér és a lila spárgát csavarjuk nedves konyharuhába, a zöldet pedig állítsuk vízzel töltött pohárba. A spárga aszparagintartalma jó hatást gyakorol a máj- és vesebetegekre. A rostokban gazdag spárgában sok E-, B1-, B2-, C-vitamin, folsav, pantoténsav és bétakarotin található. Rákellenes hatású glutaint és a bélflóra tápanyagául szolgáló inulint is tartalmaz. Gyulladáscsökkentő hatása a növényben található fitoösztrogénnek tudható be. Természetes vízhajtó tulajdonságú. Gyógyerejére a latin neve is utal. (Officinalis = gyógyhatású.) Kipréselt levét méregtelenítő kúrák idején isszák.

A **spárga**[767] nem olcsó zöldség, mert a termesztése, betakarítása sok kézi munkát igényel. A különlegességek kedvelői azonban nem sajnálják érte a pénzt, mert a zsenge spárga igazi csemege. Célszerű még a vásárlás napján feldolgozni, mert íze sokat romlik a tárolás során. Az előkelő éttermek, főúri asztalok elengedhetetlen nyersanyaga. Különösen a francia konyha favorizálja. Nem csak önmagában, párolva fogyasztják, hanem sok ételhez használják (pl. Tavaszi zöldségfelfújt). Ízesítésénél kerüljük az erős, karakteres fűszereket. Leginkább a petrezselyemmel, a kaporral és a metélőhagymával harmonizál. Egyik spárgát sem szabad puhára főzni, mert ez a zöldség akkor jó, ha kicsit roppan, amikor ráharapunk.[768] Azért sem célszerű vajpuhára főzni, mert kiszedés után összeesik. Az ínyencek a fehér spárgát hollandi mártásba mártogatva fogyasztják, de tükörtojással tálalva is finom. A zöld spárgát sokan kevés vajon megforgatva puhára párolják, majd parmezán sajttal megszórva tálalják. Kevesen tudják, hogy a spárga nyersen is fogyasztható. A vegetáriusok salátát készítenek belőle.

A spárgát sokan a királyok eledelének nevezik. Na nem azért, mert olyan drága, hogy csak a királyok tudják megvenni. Ma már nem drágább, mint a szárzeller vagy az articsóka. Ez a titulus onnan ered, hogy XIV. Lajos, a Napkirály annyira kedvelte a spárgát, hogy üvegházat építtetett a termesztésére. Így egész évben élvezhette az ízét. Ezt látva a francia parasztok királyi ételnek vélték a spárgát, és sokáig nem is termesztették. Jellegzetessége, hogy igen gyorsan nő. Óránként 1 centiméterrel is hosszabbodhat, így egy nap alatt akár 24 centimétert nyúlhat. A spárga virágoskertekben is gyakran előfordul. Dús, selymes lombozata ugyanis kedvelt díszítője a virágcsokroknak. Az utóbbi időkben azonban az aszparáguszt egyre jobban kiszorítja a páfránylevél, és egyéb különleges levelek. Speciális változata a selyemaszparágusz[769] azonban ma is kedvelt díszítő növény. (Fogyasztása egyiknek sem ajánlott, mert a spárga zöld lombozata mérgező.) Az aszparáguszt nem kell minden évben vetni, mert évelő növény. Néhány év után azonban ajánlatos újratelepíteni, mert annyira elburjánzik, hogy egymásba borult a levelek közül szinte lehetetlen egy-egy szálat leszakítani.

A saját kerttel rendelkezőknek télen nem kell mirelit **kelbimbót**[770] vásárolni, mert ez a zöldség jól bírja a hideget. A –12 °C-ot is károsodás nélküle elviseli, ezért a csicsókához hasonlóan nem kell sietni a betakarításával. A bimbós kelnek is nevezett növény hosszú szárán képződött termést

[767] **Asparagus officinalis** L.
[768] Nálunk még szokatlan ez a vendéglőkben alkalmazott tálalási mód. A magyar háziasszonyok mint minden zöldséget, a spárgát is vajpuhára főzik. Ennek során a fehér spárgát 15-20 percig, a zöld spárgát pedig 10-15 percig párolják.
[769] **Asparagus densiflorus**
[770] **Brassica oleracea** L. convar. **oleracea** var. **gemmifera**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

lentről felfelé haladva szedjük. (Éles késsel vágjuk le.) A kelbimbó nem csak finom, hanem sok A-, B1-, B2- és C-vitamint, kalciumot, vasat, foszfort és kedvező arányú növényi rostokat tartalmaz.

A kevésbé ismert zöldségek közül párolva is igen finom a **szárzeller**[771] vagy más néven **halványító zeller**, illetve **halványított zeller**. Legújabb, sznobok által használt neve **angol zeller**. A szárzeller tulajdonképpen nem más, mint földdel betakart zellerszár. Mivel a zellerlevél húsos szára nem érintkezik közvetlenül a levegővel, nem lesz olyan haragoszöld és keserű. Ma már magától halványodó fajták is léteznek. Ezeknek a szára nem sárga, hanem világoszöld. Aprítás előtt hántsuk le róla a vékony, kemény héját. (Ennek módját lásd a Rebarbarafőzeléknél.) Az intenzív ízek kedvelői a **Párolt szárzeller**t mogyoróhagymával dúsítják, és kakukkfűvel, valamint tárkonnyal fűszerezik.

Sok gondot okoz nálunk az **articsóka**[772] beszerzése is. Nagyon kevés helyen kapható, és meglehetősen drága. Ennek oka, hogy külföldről importálják. Ez azért érthetetlen, mert a mi éghajlatunk kifejezetten alkalmas a termesztésére. Ráadásul évelő zöldség. Így csak egyszer kell elültetni, aztán éveken át szedhető a mind több termése. Betegségekre sem fogékony, és elnyomja a gyomokat. Dísznövényként is megállja a helyét. Az elvirágzott szárak levágása után, a nyár végén kisebb másodvirágzásra is lehet számítani. A két világháború között nagy mennyiségben termesztettük, de aztán abbamaradt ez a tevékenység. Az a társadalmi réteg, amely ezt a zöldséget leginkább fogyasztotta emigrált, a proletárdiktatúra pedig nem igényelte. Túlságosan úrinak tartották. Az egyszerű embereknek jobban ízlett a krumpli meg a bab. Ez a helyzet is hozzájárult a lakosság elhízásához.

Az articsóka hatóanyaga a cinarin ugyanis serkenti az emésztést; vizelethajtó, méregtelenítő hatást vált ki a szervezetben. Valósággal felturbózza az anyagcserét, és gátolja az érelmeszesedést. A fokhagymához hasonlóan 10%-kal csökkenti a vér koleszterinszintjét, és nem kell számolni kellemetlen szaghatással. Növeli az epetermelést, fékezi a sejtkárosító anyagokat, és segíti a károsodott sejtek regenerálódását. Emellett rendkívül magas a C-vitamin-, folsav- és vastartalma. Nyugaton egyre nagyobb népszerűségnek örvend. Különösen a színészek és a popsztárok kedvelik. Fogyasztó, regeneráló hatása miatt az articsóka és az ananász a sláger. Az articsóka az antik világban drága ínyencségnek számított. Nem annyira az íze miatt, hanem mert afrodiziákumnak tartották. Ezt ugyan nem sikerült tudományosan igazolni, de ez a tévhit nagyban hozzájárult fogyasztásának széles körű elterjedéséhez. (Az articsóka feldolgozási módja a Majonézes articsókasalátánál található.)

A jelenlegi hazai viszonyok között nem sok értelme van megemlíteni, hogy az articsókának van egy különleges változata is a **kárdi** vagy **kardonna**[773]. Ez a dísznövénynek is beillő terjedelmes növénynek nem a termését, hanem a zsenge leveleit és a vastag, húsos levélnyelét fogyaszthatják. Az endíviához, a cikóriához és a spárgához hasonlóan módon salátát, főzeléket, illetve rakott ételt készíthetünk belőle. Levélnyele párolva vagy rántva is finom. Ehhez azonban halványítani kell, hogy ne legyen nagyon keserű. A halványítást (letakarást) 3-4 héttel a szedés előtt kell végezni. Emiatt a kárdi meglehetősen munkaigényes növény, de megéri vele vesződni, mert szinte minden része fogyasztható. Termése is ehető, de meglehetősen rostos, rágós és keserű. Az articsókához hasonlóan a zöld mellett vöröses színű változata is van. A kárdi gyógynövényként szintén használható. Szárított főzete étvágygerjesztő, vízelhajtó, és tüdőbántalmak ellen hatásos. Emellett kitűnő mézelő növény. A virágboltokban is találkozhatunk vele. Terebélyes szárnyalt levelei, liláskék fészkes virágai jól mutatnak a padlóvázában. Európában csak a mediterrán országokban, valamint Hollandiában és Belgiumban termesztik.

A spárga nemcsak főzve fogyasztható. Sütve is nagyon finom. Így azonban intenzívebben kell fűszerezni. Legkedveltebb változata a szezámmagos sült spárga.

---

[771] **Apium graveolens** var. **dulce**
[772] **Cynara scolymus**
[773] **Cynara cardunculus** var. **scolimus**

359. Szezámmagos sült spárga

Először pirítsunk aranysárgára 10 dg szezámmagot egy vékony falú, zománc nélküli tálban. A pirítást fél mokkáskanál só hozzáadásával, takaréklángon, állandóan kevergetve végezzük. Utána spárgahámozóval hántsuk le 0,5 kg zöld spárga alsó harmadát. (A fehér végét vágjuk le, mert rágós és keserű. Ha nincs spárgahámozónk, burgonyahámozó pengét is használhatunk helyette, de ez vastagabban szedi le a héját. Amennyiben fehér spárgát vettünk, azt legalább a közepéig meg kell hámozni. Kerüljük a vastag példányokat. A vékony, zsenge spárga kevésbé rostos, rágós.) A megtisztított spárgát mossuk meg. Amíg a víz lecsepeg róla, gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 210 °C-ra, majd béleljük ki sütőpapírral a tűzhelyhez kapott nagy zománcozott tepsit vagy sütőlemezt.

Ezt követően ecsettel kenjük be a spárgákat olívaolajjal, és rakjuk egymás mellé a sütőpapírra. A pirított szezámmaghoz keverjünk negyed mokkáskanál fokhagymaport, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és szórjuk egy lapos tálcára. Szedjük ki a spárgákat a tepsiből, és egyenként hempergessük a szezámmagba, majd tegyük vissza. (Ha túl hosszú vagy görbe a spárga, törjük ketté.) Végül rakjuk az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. 20 percig, amíg megpuhul. (Nem csak a főtt, hanem a sült spárga is akkor jó, ha kissé roppanós. Ezért ne süssük túl. Szúrjunk bele egy villát, és ha beleszalad, akkor már jó. Ne legyen vajpuha.) Forrón tálaljuk. Hagymamártásba vagy Barbecue szószba mártogatva fogyasszuk.

Belgiumban, spárgaszezon idején szinte minden háziasszony spárgás ételeket készít. Közülük legfinomabb a spárga flamand módra. Könnyen, gyorsan elkészíthető, és nem drága. Bár zöld spárgával is elkészíthető, fehér spárgasípokkal finomabb.[774]

360. Spárga flamand módra

Először gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra, majd 0,5 kg (egy csomag) megmosott fehér spárgáról zöldséghámozó pengével hántsuk le a héját. (Csak az alsó felét kell hámozni, a felső csíra nem fás. Mielőtt elkezdjük hámozni, kóstoljuk meg a végét. Ha fás és keserű vágjunk le belőle kisebb darabokat, amíg a kesernyés íz eltűnik.) Rakjuk egy sütőpapírral kibélelt nagyméretű tepsibe, és 2-3 dg olvasztott vajjal egyenként kenjük meg a spárgasípokat. Utána szórjunk az egészre két-három csipet porcukrot, és tegyük az előmelegített sütőbe. Közepes tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a spárgák aranysárgává válnak és megpuhulnak.[775] Hagyjuk az elzárt sütőben, hogy ne hűljön ki.

Amíg a spárga sül, készítsük el a tojásos mártást. 4 nagyméretű tojást sós vízben főzzünk félig keménnyé. (7 percig főzzük. Ekkor már leszedhető a héja, a sárgája azonban kissé lágy lesz.)[776] Tisztítás után vagdaljuk a tojást kisebb darabokra. (Hosszában vágjuk kétfelé, majd négyfelé, és deszkán az egészet vagdaljuk kb. 1-1,5 cm széles darabokra.) Öntsünk rá 3 dg olvasztott vajat, szórjunk rá negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, egy csipet reszelt szerecsendiót, 1 teáskanál reszelt citromhéjat, és keverjük össze. Szórjunk még rá 1 evőkanálnyi apróra vágott petrezselymet, 1 teáskanálnyi apróra vagdalt metélőhagymát, csurgassunk rá 1 teáskanálnyi citromlevet, és ismét keverjük össze. Végül szedjük ki a spárgasípokat két előmelegített lapos tányérra, és arányosan elosztva halmozzuk rájuk a tojásos tölteléket. A fenti mennyiség előételként vagy könnyű vacsoraként tálalva 2 személynek elegendő. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

---

[774] A fehér spárga mind a termesztés, mind a raktározás során hamar fásodik. Ezért csak frissen érdemes használni. A szupermarketekben akciósan árult fonnyadt fehér spárgát nem vegyük meg, mert már biztosan fás, keserű. Ennek legalább a felét el kell dobni. Van, aki konzerv spárgát használ hozzá. Legfinomabb a navarrai spárga. (Baszkföldön a séfek is ezt használják.)

[775] A biztonság kedvéért kóstoljuk meg a szárát, hogy elég puha-e. Ezt a feldolgozási módot más ételeknél is alkalmazhatjuk, mert a spárga sütve sokkal finomabb, mint főzve.

[776] A félig főtt tojás nehezen tisztítható. Ezért erre a célra ne a legfrissebb tojásunkat használjuk. Minél régebbi a tojás, annál könnyebben hámozható. Ha nincs türelmünk lecsipegetni a héját, a tompa végét tisztítsuk meg, és egy teáskanállal kotorjuk ki belőle a tojást.

A közkedvelt spárgából sokféle ételt lehet készíteni. Legújabb próbálkozás a spárgapuffancs, ami egyfajta rántott spárga.

361. Spárgapuffancs

Először mossuk meg 40 dg spárgát, és spárgahámozó pengével hántsuk le héját. (A fehér spárgának az alsó felét, a zöld spárgának pedig az alsó harmadát.) Utána öblítsük le, és vagdaljuk kb. 1 cm széles darabokra.[777] Tegyünk fel kb. 1 liter vizet a tűzhelyre, szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, fél mokkáskanál cukrot, és öntsünk bele 1 mokkáskanál citromlevet. Amíg a víz felforr, mossunk meg, és vágjunk apróra 1 púpozott evőkanálnyi metélőhagymát, majd verjünk fel 2 tojást. Tegyük a spárgát a forró vízbe, és főzzük puhára. (A fehér spárga főzési ideje 6-8 perc, a zöld spárgáé 5-6 perc.) Leöblítés nélkül szűrjük le, és tegyük egy kis tálba. Adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, egy csipet őrölt szerecsendiót, szórjuk rá a metélőhagymát, majd öntsük bele a felvert tojást, és keverjük meg. Tegyünk fel egy nagyobb méretű, hővédő bevonattal ellátott serpenyőt a tűzhelyre, és öntsünk bele annyi étolajat, hogy a puffancsokat kb. feléig ellepje. Végül szórjunk a spárgás masszába 1 evőkanál lisztet, 1 evőkanál zsemlemorzsát, és jól keverjük át. Evőkanálnyi adagokban adagoljuk a forró olajba, és nyomkodjuk szét lepénnyé. Mindkét oldalát bő forró olajban, élénk tűzön süssük világosbarnára. (Fogyókúrázók konyhai papírtörlőre szedjék ki, ami leitatja róla a felesleges zsiradékot.) Párolt rizzsel vagy hasábburgonyával melegen tálaljuk. (Salátát, kompótot ne adjunk hozzá, mert elnyomja a spárga szelíd ízét.) Tartármártással vagy sajtmártással leöntve önálló fogásként is fogyaszthatjuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

A zöldséges rakott ételek habkönnyű változata a zöldséges szuflé. Szinte bármilyen zöldségből elkészíthető. Leggyakrabban spárgát használnak hozzá, de kelbimbóból is finom kelbimbófelfújt készíthető. (Párolás után vágjuk ketté.)

362. Kelbimbófelfújt

Először tisztítsunk, majd mossunk meg 0,5 kg kelbimbót, és hosszában vágjuk ketté. Tegyük egy kisebb fazékba. Öntsünk rá 1 liter vizet, szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, majd főzzük kb. negyedóráig, amíg megpuhul.[778] Szűrjük le, és tegyük félre. Közben kenjünk ki vajjal egy nagyobb méretű hőálló üvegtálat (jénai) vagy kerámiatálat. Reszeljünk le 10 dg félkemény olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli), és ezt is tegyük félre. Takaréklángon olvasszunk fel 9 dg vajat, keverjünk bele 2 evőkanál finomlisztet, majd kisebb adagokban engedjük fel 3 dl tejjel és 1,5 dl habtejszínnel.[779] Vegyük le a tűzről, várjuk meg, míg langyosra hűl, majd verjünk fel 6 tojást, és öntsük a tejes pépbe. Szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, fél mokkáskanál őrölt köményt vagy reszelt szerecsendiót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és jó keverjük össze. Terítsük a kelbimbót a hőálló tál aljába, és öntsük rá a pépet. Végül egyenletesen elosztva szórjuk a tetejére a reszelt sajtot, és tegyük a hideg sütőbe. Közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Langyosra hűlve tálaljuk. Ha önmagában fogyasztjuk 4 személynek, ha friss, ropogós kenyérrel esszük, 6 személynek elegendő. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felmelegíthetjük. (Vegyük ki a tálból, és fejjel lefelé helyezzük a grillsütő rácsára.) Ez a recept más zöldségekhez (pl. meghámozott és darabokra vágott spárgához, apró rózsáira szedett karfiolhoz, brokkolihoz vagy kisujjnyi dara-

[777] Szezonon kívül mirelit spárgát használjunk. Beszerzési és feldolgozási módja a Vajgaluskás spárgalevesnél található, lábjegyzetben.

[778] A kelbimbó szezonja október végén kezdődik, és néhány hónapig tart. Szezonon kívül használjunk mirelit kelbimbót. (Nem drágább, mint a friss. Minden szupermarketben kapható, 450 grammos kiszerelésben forgalmazzák. Legolcsóbban az Aldi szupermarketben szerezhető be. Ára: 300 Ft.) A fagyasztott változatot csak 10 percig kell főzni.

[779] Ne főzzük tovább, nem kell belőle besamelt készíteni.

bokra metélt karalábéhoz, pasztinákhoz) is használható. (Tököt, cukkinit, patisszont ne használjunk hozzá, mert ezek a zöldségek levet engednek, amitől nem tud megalvadni a tojásos pép.)



A főzelékek és a tészták után a hőkezelt ételek legfontosabb, és számarányukat tekintve legjelentősebb csoportját az úgynevezett húspótló ételek alkotják. Ebbe a csoportba a gombából, tojásból és különféle sajtokból készült ételektől kezdve, a rántott zöldségféléken keresztül a palacsintáig sok minden beletartozik. Most nézzük meg néhány ilyen kiegészítő étel elkészítési módját is.

363. Hagymatokány

70 dg kisebb méretű vöröshagymát tisztítsunk meg, vágjuk kb. 1 cm széles gerezdekre, és egy vastag falú serpenyőben vagy lángterelő felett, 0,4 dl étolajon, fedő alatt, élénk tűzön pároljuk kb. negyedóráig, amíg megpuhul. (Mielőtt beletennénk a serpenyőbe, nyomkodjuk szét kisebb darabokra, hogy könnyebben átsüljön.) Utána vegyük le róla a fedőt, és állandóan kevergetve, teljes lángon pirítsuk sárgára. (Ha nem pirul egyformán, a színesedő darabokat villával szedjük ki a serpenyőből, és amikor a nagyok is megsültek, tegyük vissza. Így az apró darabok nem égnek meg, mire a nagyobbak megpirulnak.) Amikor a teljes mennyiség aranysárgára sült, adjunk hozzá 1 teáskanál fűszerpaprikát, 1 mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. Szórjunk rá 1 csapott evőkanál zabpehelylisztet, dolgozzuk el, majd adjunk hozzá 5 dg tejfölt, és ezt is jól keverjük bele.[780] Végül engedjük fel 2 dl vízzel, és az egészet forraljuk össze. Párolt rizzsel tálalva érvényesül leginkább az íze, de feltétként különféle kásákhoz, főzelékekhez is adható. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, keverjünk bele kevés vizet, és forraljuk fel.

Ajánlatos ezt a tokányt minél gyakrabban fogyasztani, mert a fokhagymához hasonlóan a vöröshagyma is a test külső-belső gyógyszere. Csökkenti a vércukorszintet, élénkíti a zsírégetést. Ezenkívül védi a szívet, serkenti az emésztést, gyógyítja beleket, méregteleníti a szervezetet. Mindemellett gazdag ásványianyag- és illóolajtartalma nyugtatja az idegeket, és serkenti a gondolkodást.

364. Zöldborsóragu

Előzőleg 1,8 kg frissen szedett borsót fejtsünk ki, és mossuk meg. Utána 25 dg megtisztított vöröshagymát vágjunk kb. 0,5 cm széles kockákra, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Ekkor adjuk hozzá a borsót, valamint egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, és dinszteljük még pár percig. Szórjunk rá 1 teáskanál fűszerpaprikát, 1 púpozott mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. Reszeljünk bele 1 gerezd áttört fokhagymát, és 1 dl vízzel felöntve, fedő alatt pároljuk kb. 15 percig, amíg a borsó megpuhul. Végül süssük le zsírjára, majd adjunk hozzá 20 dg simára kevert tejfölt, és forraljuk fel. Melegen, pirított kenyérrel tálaljuk. Télen 90 dg mirelit borsót használjunk hozzá, és max. 10 percig pároljuk. Mivel a gyorsfagyasztott zöldborsó jelentős mennyiségű zúzmarát tartalmaz, és a blansírozás következtében hamarabb puhul, 0,8 dl vízzel engedjük fel. (Itt célszerű megjegyezni, hogy a zöldségek párolásánál, puhára főzésénél megadott idők átlagértékek. Aszályos, csapadékhiányos években a zöldségek olyan keménnyé válhatnak, hogy az előírt főzési idő kétszerese alatt puhulnak csak meg. A mirelit zöldség is kizárólag zsenge állapotban leszedve puhul meg hamarabb, mint a friss. A későn betakarított öreg fagyasztott borsó vagy bab főzési ideje szintén meghaladhatja a frissét.)

Hasonló módon készül a **Zöldbabragu**. A 90 dekagrammnyi frissen szedett zsenge zöldbabot tisztítás (kacsozás, mosás) után ferdén vágjuk kb. 1 cm széles szeletekre. A zöldbab puhára főzési ideje min. 25 perc. Szükség esetén öntsünk rá még egy kis vizet, nehogy leégjen. Télen mirelit zöldbabot használjunk hozzá. A különlegességek kedvelői más zöldségekkel (pl. karfiollal, brokkolival, karalábéval, pasztinákkal) is próbálkozhatnak. A sok levet engedő zöldségekkel (pl. tök, cukkini,

[780] Ha nem mértük ki előre a tejfölt, vegyük le a serpenyőt a tűzről, mert a liszt le fog égni.

patisszon) ne kísérletezzünk, mert főzelék lesz belőlük. A különleges ízek kedvelői petrezselyem helyett apróra vágott metélőhagymával, vagy kakukkfű frissen vágott levelével ízesítik a zöldségeket.

Az ínyencek keverik a zöldségeket, majd főtt tojással dúsítják az elkészült ragut. A sok változat közül kiemelkedő ízű a **Tojásos karfiolragu**. Ebben az esetben csak 20 dg kifejtett borsót használjunk hozzá, és a hiányt 70 dg karfiollal pótoljuk. (Tisztított mennyiség. A karfiol beszerzési-, tisztítási- és aprítási módja a Karfiolpörköltnél található.) Ne főzzük teljesen puhára, mert a karfiol a zsírjára sütés során is puhul, és a végén összetörik. Van, aki 20 dg morzsolt csemegekukoricát is tesz bele. Ennél a változatnál 0,5 kg tisztított karfiolra van szükség. Amíg a zöldségek párolódnak, főzzünk keményre 4 tojást. Tisztítsuk meg, és tegyük félre. Tálaláskor vágjuk cikkekre, és egyenletesen elosztva rakjuk a ragu tetejére.

A zöldségek közül a legfinomabb ragu padlizsánnal készíthető. A padlizsánragu igen népszerű a mediterrán országokban, ahol 1 evőkanál borecettel, 1 evőkanál cukorral, karikára vágott szárzellerrel, valamint olíva- és kapribogyóval ízesítik. Most a magyarosított változata kerül bemutatásra.

365. Padlizsánragu

Először korrózióálló acélkéssel hámozzunk meg 1,2 kg érett, de kemény húsú padlizsánt, és aprítsuk kb. 2 cm széles kockákra, majd minden oldalát enyhén dörzsöljük be finomra őrölt sóval. Egy nagyméretű műanyag tálcára rakva hagyjuk állni. (Csupán néhány szemcsényi sót dörzsöljünk szét rajta, különben nagyon sós lesz az étel, és kissé döntsük meg a tálcát, hogy a keserű lé lefolyjon róla.) Amíg a padlizsán izzad, metéljünk apróra 20 dg vöröshagymát, és egy kis csokor friss bazsalikomot. Utána vágjunk apró kockákra egy kisebb méretű paradicsompaprikát (pritamint), majd forró vízbe dobva húzzuk le 40 dg kemény húsú paradicsom héját. Negyedelve távolítsuk el a magjait, levét, és tegyük félre. Kb. fél óra múlva kevés vízzel öblítsük le a padlizsánt, majd steril papírtörölközővel itassuk fel róluk vizet. (A friss, kemény húsú, fehér magvú padlizsánt elég negyedóráig izzasztani.) Egy nagyméretű teflonserpenyőben, kevés étolajon süssük a padlizsánkockákat puhára. (Gyakran kevergessük, hogy minden oldaluk egyenletesen piruljon, majd vegyük ki a zsiradékból, és ezt is tegyük félre. Mivel nem egyformán sül, a puhákat hamarabb szedjük ki belőle. Rakjuk tele a serpenyőt, így kevergetésnél a padlizsánkockák nem csúszkálnak ide-oda, hanem egymást forgatják.)

Tegyük a visszamaradt zsiradékra az előzőleg kockára vágott pritamint és hagymát. Gyakran megkeverve süssük, amíg a paprika megpuhul. Ekkor tegyük rá a paradicsomgerezdeket, és dinszteljük pár percig, hogy a paradicsom átsüljön. (Pirítani nem szabad, mert szétesik, és lecsó lesz belőle.) Szórjuk rá a bazsalikomlevelet, tegyünk bele 3 gerezd áttört fokhagymát, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és adjuk hozzá a padlizsánt. Végül keverjünk bele 1 dl friss tejszínt, és forraljuk fel. Melegen, pirított kenyérrel tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A padlizsánragu zsírossága attól függ, hogy mennyi olajban sütjük a padlizsánkockákat. Ha az elején kevés olajjal kikenjük, száraz serpenyőben is megsül. A végén, a hagyma alá azonban tegyünk 2 evőkanál olajat. Egyébként étolajon sütve finomabb a padlizsán, és kisebb a megégés veszélye. Ennek az egytálételnek az elkészítése több mint 2 órát vesz igénybe, de megéri vele vesződni, mert nagyon finom. Olyan az íze és az állaga, mint a borjúvelőnek. (A különleges zöldfűszerek nálunk a nagyobb piacokon, és a hipermarketekben kaphatók. A kifejlett növénynek már csak a levelei használhatók, mert a szára fás.)

Az egzotikus konyhák kedvelőinek minden bizonnyal ízleni fog az indiai padlizsánragu.

366. Indiai padlizsánragu

Először korrózióálló acélkéssel hámozzunk meg 70 dg érett, de kemény húsú padlizsánt, és aprítsuk kb. 1,5 cm széles kockákra. Utána szabadítsuk meg a keserű levétől. (Szórjunk rá 1 teáskanál finomszemcsés sót, jól keverjük át, hogy minden oldalára jusson, majd tegyük ki tálcára izzadni. Kissé döntsük meg, hogy a keserű lé lefolyjon róla.) Kb. fél óra múlva szűrőkanálba rakva öblítsük le a padlizsánkockákat. Egy nagyméretű teflon- vagy szilikonbevonatú serpenyőben,

2 evőkanál olajon süssük a padlizsánkockákat puhára. Gyakran kevergessük, hogy minden oldaluk egyenletesen piruljon. (Ha nem egyformán sül, a puhákat hamarabb szedjük ki belőle.[781])Amíg a padlizsán izzad a sóban, vágjunk apróra 5 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 3 gerezd fokhagymát, és keverjük a megpuhult padlizsánhoz. Dinszteljük üvegesre, majd keverjünk bele 10 dg ropogós (Crunchy) mogyoróvajat.[782] Szórjunk rá fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, negyed mokkáskanál csípős fűszerpaprikát és 1 evőkanál curry fűszerkeveréket. Végül keverjünk bele 4 dl kókusztejet[783], és forraljuk fel. Párolt rizsre rakva, feltétként tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Kínában sem ismeretlen a ragu. Ezt bizonyítja a kínaikelragu receptje. Eredeti elkészítési módja kissé körülményes és drága, de leegyszerűsítve is jóízű étel lesz belőle.

Kínai kel ragu

Előző este áztassunk be 8 dl vízbe 10 dg lencsét. Másnap szórjunk bele fél mokkáskanál sót, és főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Leszűrve tegyük félre. Utána tisztítsunk, majd mossunk meg egy kisebb fej (80 dg) kínai kelt. (Ujjnyi vastagságban vágjuk le a tönkjét. Ezt követően magától szétesik. Folyó víz alatt mossuk meg a leveleket, majd 3-4 levelet egymásra helyezve vágjuk kb. 1 cm széles szeletekre. Utána fogjuk össze egy csomóba, és ismét keresztben aprítsuk kb. 3 cm hosszú darabokra. Tisztítsunk meg 0,5 kg brokkolit, és metéljük kb. 2 cm széles darabokra.[784] Mossunk meg 25 dg barna csiperkegombát, és vágjuk kb. 0,5 cm vastag szeletekre. (Darabolás előtt a nagyobb méretű gomba kalapját keresztben, a szárát pedig hosszában vágjuk ketté.) Mossunk meg 1 szál (10 dg) póréhagymát, és metéljük kb. 0,5 cm széles szeletekre.

Rakjuk egy nagyobb méretű vastag falú lábasba, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 0,5 dl olívaolajon[785], állandóan kevergetve dinszteljük pár percig. Tegyük rá a feldarabolt zöldségeket, és dinszteljük tovább, amíg pórusaik bezáródnak. Ekkor öntsünk rá 0,5 dl vizet, és fedő alatt, gyakran megkeverve főzzük kb. fél óráig, amíg minden zöldség megpuhul.[786] Végül öntsünk rá 1 dl kókusztejet, szórjunk bele 1 teáskanál curry fűszerkeveréket[787], 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, a puhára főtt lencsét, keverjünk hozzá fél mokkáskanál csípős paprikakrémet[788], és forraljuk fel. Melegen, egytálételként tálaljuk. Friss ropogós kenyérrel fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Száraz hüvelyesekből is lehet ragut készíteni. Közülük legfinomabb a lencseragu.

367. Lencseragu

Előző este tésztaszűrőben, folyó víz alatt mossunk meg 30 dg lencsét, tegyük egy zománcozott edénybe, és öntsünk rá 1,5 liter vizet. Másnap fedő alatt főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul.

[781] Ennek legegyszerűbb módja, hogy az egészet kiöntjük, és a nagyobb darabokat visszadobáljuk a serpenyőbe.
[782] A mogyoróvaj beszerzési módja a Palacsintatöltésnél található, lábjegyzetben. A maradékból készítsünk Mogyoróvajas csokoládétortát.
[783] A kókusztej legolcsóbban és legjobb minőségben a Lidl áruházban szerezhető be. A 91% kókusztartalmú **Freshona Coconut Milk** 450 forintba kerül. Az Aldi áruházban is ennyibe kerül, de a **Kokosmuss-Milch** kókusztartalma csupán 87%.
[784] Télen 450 gramm mirelit brokkolit használjunk hozzá. (Mivel a friss zöldségek ára a csillagokba emelkedett, nyáron is célszerű fagyasztott zöldségeket használni. Ezek ára nem változott, és az ízük nem rosszabb. Legolcsóbban a Penny Market, a Lidl és az Aldi áruházakban szerezhetők be.)
[785] Az eredeti recept szezámolajat ír elő. A Tesco és az Auchan áruházakban kapható, és nagyon drága. (150 ml 1500 forintba kerül.) A bioboltokban valamivel olcsóbb. A webáruházakban pirított és fekete szezámmagolaj is kapható. (Ezek finomabbak és nem drágábbak. A szállítási díj azonban az 1500 forintot is elérheti.)
[786] A kínaiak wokban sütik a zöldségeket.
[787] Az eredeti recept 1 evőkanál curry pasztát ír elő. (A különféle curry paszták ismertetése és beszerzési módja a Csicseriborsós curry receptje előtt találhatók.)
[788] Az eredeti recept karikára vágott chili paprikát ír elő, amit a hagymával együtt dinsztelni kell.

Közben 25 dg megtisztított vöröshagymát és 1 közepes méretű paradicsompaprikát (pritamint) vágjunk kb. 0,5 cm széles kockákra, és 3 evőkanál étolajon süssük puhára. Utána szűrjük le a lencsét, és adjuk hozzá. Szórjunk rá 1 teáskanál fűszerpaprikát, 1 púpozott mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és reszeljünk bele 2 gerezd fokhagymát. Végül adjunk hozzá 20 dg simára kevert tejfölt, és forraljuk fel. Melegen, pirított kenyérrel tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. (Télen a pritamin kápia paprikával helyettesíthető. Olcsóbb megoldás, ha a szezonban megvásárolt paradicsompaprikát apróra vágva, és adagokra osztva lefagyasztjuk.) A különlegességek kedvelői ezen a módon **Csicseriborsóragu**t is készíthetnek. A 30 dg szárított csicseriborsót min. háromnegyed óráig kell főzni, amíg megpuhul.

368. Gombás lencseragu

Előző este tésztaszűrőben mossunk meg 30 dg lencsét, tegyük fazékba, és öntsünk rá 1,5 liter vizet. Másnap szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, és fedő alatt főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Közben folyó víz alatt mossunk meg 0,5 kg barna csiperkegombát, és vágjuk 3 mm vastag szeletekre. (A vastag szárat előzőleg hosszában hasítsuk ketté, a nagyméretű gombafejeket pedig keresztben vágjuk ketté.) A megfőtt lencsét szűrjük le, és tegyük félre. Utána 10 dg vöröshagymát metéljünk apróra, és egy hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben 3 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a szeletelt gombát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és gyakran megkeverve süssük, amíg megpuhul. (Süssük le zsírjára, de ne pirítsuk.) Keverjük bele a leszűrt lencsét. Szórjunk rá 1 evőkanál curry fűszerkeveréket, 1 mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Végül adjunk hozzá 2,5 dl habtejszínt, és forraljuk fel. Melegen tálaljuk. Friss, ropogós kenyérrel egytálételként fogyasszuk. Pirított Graham-kenyérrel is finom. Sokan feltétként használják párolt rizsre rakva. Ez esetben 6 személynek elegendő. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk rá kevés vizet, és forraljuk fel. (A hígítást ne hamarkodjuk el, mert a hűtőben megkocsonyásodik, felmelegítve azonban visszanyeri kásás állagát.)

369. Bácskai rizses gomba

Először készítsünk egy adag Párolt rizst. 30 dg hosszú szemű, A-osztályú rizst szűrőkanálban, meleg folyó víz alatt mossunk meg, fél óráig hagyjuk szikkadni, majd egy nagyobb zománcozott lábasban, lángterelő felett, 2 evőkanál étolajon pirítsuk pár percig. Amikor kezd kifehéredni, engedjük fel kétszeres mennyiségű, azaz 6 dl vízzel. (Légmentesen záró pl. Zepter edény használata esetén csak 5,5 dl vizet adjunk hozzá.) Utána keverjünk bele 1 púpozott mokkáskanál sót vagy 1 púpozott teáskanál Vegetát, és fedővel letakarva, főzzük 20 percig. (A lángterelő lemezre azért van szükség, hogy a pörkölés és a párolás alatt a rizs ne égjen le, ne kérgesedjen meg az alja.)[789] Ha kész, zárjuk el alatta a lángot, és tálalásig hagyjuk a tűzhelyen. Ne vegyük le róla a fedőt, és a főzés befejezése után se keverjük át, mert összetörik.

Amíg a rizs fő, 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és 4 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. 4 db zöldpaprikát mossunk meg, daraboljuk fel kb. 0,5 cm széles karikákra, illetve a torzsájától lefelé 1 cm széles szeletekre, és tegyük a hagymához, majd fedő alatt pároljuk puhára. Ha a paprika megpuhult, adjunk hozzá 2 közepes méretű lédús paradicsomot kisebb darabokra vágva, és főzzük tovább, amíg a paradicsom szétesik, majd fedő nélkül süssük le zsírjára. Ezután folyó víz alatt mossunk meg 30 dg csiperkegombát, és a szárával együtt metéljük kb. 1 cm széles kockákra. Amikor a lecsó zsírjára sült rakjuk bele a gombát, szórjunk rá 1 mokkáskanál fűszerpaprikát, fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, majd öntsünk rá 0,5 dl vizet, és jól összekeverve fedő alatt pároljuk, amíg megpuhul. (Ha a gomba nem enged elég levet, öntsünk rá még egy kis vizet, és főzzük tovább,

[789] Párolás közben ne kevergessük, mert csirizes lesz. (Főzés közben a rizsszemek megdagadnak, és közöttük gőzcsatornák keletkeznek. Ha ezeket megbolygatjuk, a víz nem tud eltávozni belőle, és az egész ragacsos kásává válik. Az összetört rizsszemekből pedig kiáramlik a keményítő, amitől még jobban összetapadnak a rizsszemek.)

amíg megpuhul.) Miután puhára főtt süssük le zsírjára, adjuk a párolt rizshez, és tálalóvillával kíméletesen összekeverve takaréklángon, fedő nélkül főzzük még pár percig, hogy az ízek összeérjenek. Önálló ételként, melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Télen a paprika és a paradicsom 3 dl lecsóval helyettesíthető.

Hasonló módon készül a **Bácskai rizses szója**. Ebben az esetben is először párolt rizst kell készíteni, majd süssünk lecsót a fentiek szerint. Ehhez 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és 3 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. 4 db zöldpaprikát mossunk meg, daraboljuk fel kb. 0,5 cm széles karikákra, illetve a torzsájától lefelé 1 cm széles szeletekre, és tegyük a hagymához, majd fedő alatt pároljuk puhára. Ha a paprika megpuhult, adjunk hozzá 2 közepes méretű lédús paradicsomot kisebb darabokra vágva. Szórjunk rá 1 mokkáskanál fűszerpaprikát, negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és főzzük tovább, amíg a paradicsom szétesik, majd fedő nélkül süssük le zsírjára. Télen a paprika és a paradicsom 3 dl lecsóval helyettesíthető.

Utána készítsünk egy adag félig megsütött szójatepertőt az előző este beáztatott 10 dekagrammnyi szójakockából, és a lecsóval együtt tegyük a párolt rizsre. Tálalóvillával kíméletesen, takaréklángon, fedő nélkül főzzük még pár percig, hogy az ízek összeérjenek. A beáztatott szójakockát a Húspótló szójamasszánál leírtak szerint 1 dl olajban süssük ügyelve arra, hogy ne hagyjuk színesedni, mert akkor rágós lesz. A bácskai rizses szóját célszerű előző nap elkészíteni, mert egynapi érlelés után finomabb.

370. Kovászos uborka

Egy 2-3 literes, előzőleg megtisztított befőttesüveg aljára tegyünk pár szál zöld kaprot. 1-1,5 kg, 8-10 cm hosszú egészséges uborkát alaposan mossunk meg[790], két végét vágjuk le, és a leeső darabokat ízleljük meg, hogy nem kesernyés-e az íze. Ha igen, addig vágjuk, amíg a keserű íz el nem tűnik, majd 3-4 helyen hasítsuk végig az oldalát kb. 0,5 cm mélyen. Utána állítsuk az előkészített uborkákat az üvegbe, majd rakjunk közéjük 1-2 vékonyabb szál megtisztított és hosszában kettéhasított tormát. Tegyünk még bele 2-3 gerezd fokhagymát, 10-15 szem egész fekete borsot és 1-2 babérlevelet. Az ínyencek kevés borsikát is tesznek a kovászos uborkába. Ettől igen finom, pikáns íze lesz. Végül rakjunk a tetejére egy vastag szelet fehér kenyeret vagy egy félbevágott zsemlét[791], de még előtte forraljunk fel kb. fele annyi vizet, mint az üveg űrtartalma. Adjunk hozzá literenként 2 dg (1 evőkanál) asztali sót[792], és miután lehűlt, a kenyéren keresztül öntsük tele az üveget. Tegyünk a tetejére egy kistányért, és állítsuk napsütötte ablakba. Mivel forrás közben kifolyhat a leve, ajánlatos egy nagyobb tányért az üveg alá is tenni. Ha a napsütés nem túl intenzív, akkor tegyük ki a tűző napra. Éjszakára ne felejtsük kinn, mert a hideg levegő hatására leáll az erjedés. 4-5 nap múlva a leve zavarossá válik, az uborkák pedig megsárgulnak. Ekkor szedjük ki az érett uborkákat, a levét pedig szűrjük rá, és hűtőszekrényben másnapig érleljük. (Akkor fejezzük be a kovászolást, amikor legfinomabb, legzamatosabb az uborka, és legkellemesebb az illata. A túlérlelt uborka megsavanyodik, és megpuhul.)

Az ily módon savanyított uborka előnye, hogy igen kellemes íze van, hátránya viszont, hogy hamar romlik, hűtőszekrényben is csak 1 hétig tartható el. Egyébként a kovászos uborka leve is nagyon üdítő és egészséges. Főzelékkészítéshez is kiváló. Sokan víz helyett ezzel öntik fel a gyalult

[790] Zöldségtisztításra szolgáló körömkefével vagy nyeles kefével súroljunk le róla minden szennyeződést. Nyári kovászoláshoz nagyméretű, magvas uborkát is használhatunk. Csak arra ügyeljünk, hogy ne legyen sárga a héja. A sárga héjú érett uborkának ugyanis már kemények, elrághatatlanok a magvai. Arra is figyeljünk, hogy lehetőleg egyforma méretűek legyenek, mert amikor a kicsik megpuhulnak, a nagyok még üvegesek lesznek.

[791] A kovászos uborka érleléshez kovásszal sütött kenyérre van szükség. Az agyonvegyszerezett fehér kenyértől megerjed, ecetessé válik az uborka. Főleg akkor, ha friss a kenyér. Ha csak fehér kenyérhez tudunk hozzájutni, vágjuk le a végét (serclijét), és tegyük ki száradni. Ne rakjuk nejlonzacskóba, mert kovász hiányában megindul benne a penészgombák szaporodása. Sokan úgy szabadulnak meg a fehér kenyér penészgombáitól, hogy levágnak belőle egy szeletet, és megpirítják. Aztán nagyobb darabokra tördelik, és egy tüllzacskóba töltve teszik az uborka tetejére.

[792] Azért van szükség asztali sóra (kősóra) mert a benne található ásványi anyagok elősegítik az erjedés megindulását, és finomabbá teszik a savanyúságot. A finomított, párolt só nem más, mint vegyszer (nátrium-klorid), ami élelmiszerek előállítására alkalmatlan, és árt az egészségnek.

tököt, cukkinit, illetve patisszont. Apró, illetve megsárgult, túlérett uborkát ne használjunk hozzá. Az apró uborkák ugyanis ízetlenek, a nagyméretű, belül már magvas példányok pedig megromlanak. Csak friss **fürtös uborká**ból[793] lesz gusztusos kovászos uborka. A friss uborka kemény, roppanós, és még érezni rajta a szemölcsszőröket. A kellő mennyiséget lehetőleg esős időben szerezzük be, mert tartós aszály esetén az öntözetlen fürtös uborka megkeseredik. (Ma már léteznek kesermentes fajták is. Ha módunkban áll ezeket válasszuk.) A különlegességek kedvelői nem kenyérrel, hanem krumplival erjesztik az uborkát. Ez esetben a krumpliban levő keményítő indítja el az erjedést. (20-25 dg lisztes burgonyát hámozzunk meg, vágjunk kisujjnyi méretű hasábokra, és dugdossuk az uborkák közé.) Az íze savanykás lesz, az ecetes és a kovászos uborka keveréke. Lisztérzékenyeknek ez a változat különösen hasznos. A krumplit ki kell dobni belőle, mert nyersen nem fogyasztható.

Érdekes készítési módja a kovászos uborkának, amikor nem kenyérrel, hanem liszttel lassan erjesztjük. Ennek során tegyünk az üveg aljára literenként 1 púpozott evőkanál lisztet[794], az előzőek szerint töltsük meg, majd egy kistányérral letakarva a konyhában, árnyékos helyen érleljük. Most ne vagdaljuk be az uborkát, hanem a két végét eltávolítva tegyük az üvegbe, és kenyeret se rakjunk a tetejére[795]. Ha 10 centiméternél nagyobb uborkák állnak csak rendelkezésünkre, ne vágjuk le a két végét. Így kisebb a túlpuhulás veszélye. Annak érdekében, hogy az uborkák mindvégig víz alatt maradjanak, a legfelső sort szorítsuk le egy-két keresztbe fektetett uborkával vagy keresztben kifeszített tormával. A fokhagymát, a tormát és a fűszereket most az üveg aljába, a kapor alá rakjuk, hogy ne ússzanak fel a tetejére. Ennél a változatnál is öntsük tele az üvegeket sós vízzel, mert a párolgás következtében csökkenni fog a lészint. 1 napi forrás után zárjuk le az üvegeket két réteg megvizezett celofánnal, és megszáradása után tegyük az éléskamrába. (Mindkét celofánt külön gumigyűrűvel rögzítsük. Mielőtt a másodikat rátennénk, az elsőt húzzuk feszesre.) Az érlelés során fejlődő gázt ki kell engedni belőle. Ezért eleinte naponta vizsgáljuk át, és amelyiknek a tetején a celofán felpúposodott, emeljük fel a szélét, és a gumit meglazítva engedjük ki belőle a szén-dioxidot.

A lassú erjesztés 3-5 nap múlva fejeződik be. (Kánikulában 3 napig, hűvös időben 5 napig.) Ne hagyjuk sárgulni, mert akkor túlérik a lezárt üvegben. Ezt követően óvatosan csavarjunk az üvegekre egy-egy hibátlan fémfedelet, és jól szorítsuk rá. Az ily módon érlelt kovászos uborkát hamarabb nem szabad fémfedővel légmentesen lezárni, mert akkor nem tud megérni, és közönséges sósvizes uborka lesz belőle. Ily módon télen is hozzájuthatunk ehhez az önmagában fogyasztva is finom savanyúsághoz. A felbonthatóság idejét a teljes érlelési idő befolyásolja, vagyis ha korábban szeretnénk fogyasztani, akkor tovább érleljük. Ez a fajta kovászos uborka is akkor válik fogyaszthatóvá, amikor a fehér húsa áttetszővé, üvegessé válik.[796] Felbontás után rögtön öntsük le a levét, mert az uborka kiszedése során az alján levő liszt felkeveredik, és ettől zavarossá válik. A felbontott uborka fémfedéllel lezárva csak hűtőben tárolható. A maradékot néhány nap alatt fogyasszuk el, mert 1 hétnél tovább ez a fajta kovászos uborka sem tárolható. Fogyasztás előtt hagyjuk szobahőmérsékletre felmelegedni, mert így lesz a legfinomabb és a legillatosabb.

Ennél az érlelési módnál fokozottal ügyeljünk az uborka méretére. A nagyméretű, magvas példányok könnyen túlérhetnek, amitől felpuhulnak, ehetetlenné válnak. Sajnos ez kívülről nem látszik meg, mert ez a fajta romlás nem teszi zavarossá a levet, és nem okoz penészedést. (A nagybani előállítók úgy akadályozzák meg az uborka puhulását, hogy literenként 0,1-04% kalcium-kloridot kevernek a sós felöntőlébe. Ettől az uborka keménységét meghatározó pektin-struktúra épen marad.

---

[793] **Cucumis sativus**

[794] A rétesliszt nem jó erre a célra.

[795] A ráöntött sós víz ne legyen meleg, mert akkor a liszt megfő, rántássá válik.

[796] Ha túl korán bontjuk fel az uborkákban nyers, fehér részek lesznek benne. Ilyenkor lazán lefedve tegyük a hűtőbe. 1-2 nap alatt megérnek, és mindenütt üvegessé, kellemesen savanyúvá válnak. Ugyanolyan lesz az íze, mint a nyáron készített kovászos uborkának. Sajnos az előflórás élelmiszereknél figyelni kell a fogyasztás optimális időpontjára is. Ha túl korán fogyasztjuk őket, még éretlenek, ha meg túl későn, akkor túlérnek, tönkremennek. Ez a veszély nem áll fenn a tömény cukorral, sóval, ecetsavval „bedöglesztett” élelmiszereknél, de ezek meg egészségtelenek. Ugyanez a helyzet a pasztörizálással. A hőkezelés megöli ugyan a túlérést, a romlást előidéző csírákat, de egyben elpusztítja a nyersanyag enzimtartalmát is. Enzimek hiányában pedig nem tud felszívódni a vitamin- és ásványianyag-tartalma.

Ezért is szükséges kősót vagy más néven asztali sót használni a savanyításhoz, mert ebben az ásványi anyagokkal szennyezett természetes sóban hasonló hatású mikroelemek is vannak. Az élelmiszeripar viszont nem kockáztat. Ők esélyt sem adnak a természetes erjedésnek, a kovászolódásnak. Ecetes vizet öntenek az uborkára és tartósítószert adnak hozzá, melyek elpusztítják a tejsavbaktériumokat. A csemegeuborkába még cukrot is tesznek, ami tovább növeli eltarthatóságát. Az ecetsav és a cukor fogakra és gyomorra gyakorolt egészségkárosító hatása pedig egyáltalán nem érdekli őket.)

Ha az utólagos érleléshez nem elég magas a lészint, vagy valamelyik nyersanyagnak a minősége nem volt megfelelő, illetve nem tartottuk be a higiéniai előírásokat, előfordulhat, hogy az üveg tetején vékony, fehér filmréteg képződik. Ilyenkor ne hagyjuk a teljes mennyiséget megpimpósodni (megecetesedni), hanem öntsük le róla a pimpós folyadékot (a fehér lepedékkel együtt), és szedjük le a felső, megpuhult uborkaréteget, a többit pedig légmentesen lezárva tegyük a hűtőbe, s minél előbb fogyasszuk el.[797] A pimpósodás fő oka azonban a magas páratartalmú vagy nedves helyiségben történő tárolás. Ezért ha az éléskamránk fala nedves, a konyhában végezzük az érlelést, és a légmentes lezárás után tegyük az üvegeket a kamrába.

Sokan úgy készítenek télre kovászos uborkát, hogy hagyományos úton (kenyérrel) megérlelik, majd literenként egy csipet nátrium-benzoátot kevernek a levébe, és fémtetővel lezárják. (A levét előtte le kell szűrni, mert egy morzsányi kenyér sem maradhat benne.) A tartósítószer kétségtelenül leállítja a további erjedést, de a vegyszerek nem használnak az egészségnek. Jobban járunk a lassú érleléssel. Néhány hónap múlva így is végbemegy a kovászolódás, és ugyanolyan finom lesz, mint a nyári kovászos uborka. Legújabb módszer a rizzsel történő kovászolás. Ez nem igényel semmilyen változtatást, csak liszt helyett rizst kell az üvegbe szórni.

A nátrium-benzoátos tartósításnál jobb megoldás, hogy a kovászos uborkát hagyományos úton teljesen megérlelik, majd pasztörizálják. Leszűrik a levét, és felforralják. Az uborkát leöblítés nélkül kisebb üvegekbe rakják, teleöntik a forró lével, és szárazgőzben tartósítják. Ez esetben nincs szükség utóérlelésre, és a kovászos uborka nem pimpósodik, és nem puhul meg a tárolás során. C-vitamin-tartalma és enzimtartalma azonban megsemmisül. Viszont nem kell bele sem tartósítószer, sem felpuhulást gátló kalcium-klorid. A boltokban árusított savanyúságokkal ellentétben ez a kovászos uborka vegyszermentes lesz.

Érdemes még szót ejteni a hamisított kovászos uborkáról. Ha sürgősen szükség van kovászos uborkára, egyes háziasszonyok azt csinálják, hogy a felöntő vízbe tesznek még literenként másfél evőkanál cukrot, valamint 0,5 dl 10%-os ételecetet is, és forrón ráöntik az előkészített uborkára. (Most nem kell rá se kenyér, se liszt, mert itt nem az erjesztés, hanem a főzés puhítja az uborkát.) Kihűlés után fogyasztható. Íze nagyon hasonlít az eredetire. Enzimtartalma azonban nincs, és a belerakott ecet meg cukor sem használ a fogaknak. Az érlelés gyorsításának másik módja, hogy felforralt csapvíz helyett szénsavas (buborékos) ásványvizet vagy szódavizet öntünk az uborkára. (Az uborka végeit vágjuk le, és hosszában hasítsuk négyfelé. A tormát és a fokhagymát reszelve adjuk hozzá.) Lazán fedjük le, és 24 óráig tartsuk szobahőmérsékleten. Utána tegyük hűtőbe, és néhány napon belül fogyasszuk el.

A különlegességek kedvelői a fenti módokon meghámozott, kimagvalt és kb. 1-1,5 centiméteres kockákra vágott **patisszon**t is kovászolhatnak. Erre a célra a nagyméretű, kevésbé zsenge példányok is megfelelnek. Egészen zsenge, uborka nagyságú **cukkini** is alkalmas a kovászolásra. A cukkininek azonban csak az oldalát vágjuk be, a két végét ne metsszük le, csupán a szárát távolítsuk el. Kovászolni nem csak tökféléket lehet, hanem 0,5 cm vastag szeletekre vágott és kb. 1-1,5 cm hosszú darabokra aprózott fehér káposztából is finom **Kovászos káposztá**t készíthetünk. Felbontva sokáig eláll a hűtőben. Nem puhul meg pár nap alatt, mint a kovászos uborka. Igazi különlegesség a kovászolt **cékla**. Nem túl nagy céklagumókat mosunk, majd hámozzunk meg, és vágjuk kb. 1 cm vastag szeletekre. Fűszerezés és vízzel történő felöntés után lefedve tegyük a napra. 4-5 nap után szűrjük le. Cékla télen is kovászolható, csak lassabban érik meg. (Tegyük az ablakba.)

[797] A pimpósodást egy emberre ártalmatlan élesztőfajta, a virágélesztő okozza. A megpimpósodott uborka, káposzta elfogyasztása tehát nem okoz mérgezést. Csupán az alapanyag íze válik ecetessé, élvezhetetlenné. Ezért kóstoljuk meg. Ami rossz ízű, azt dobjuk el. Az alatta levő rétegeket pedig nyugodtan megehetjük. A levét azonban ne igyuk meg!

A külföldön élők figyelmét fel kell hívni arra, hogy kapor nélkül nem lehet ízletes kovászos uborkát készíteni. Érdekes, hogy az olasz háziasszonyok sem ismerik ezt a zamatos fűszernövényt, holott a kapor őshazája Itália. Onnan került át hozzánk 500 évvel ezelőtt, Mátyás király olasz felesége, Beatrix udvari szakácsai révén. Újbóli termesztésbe vétele azonban nem okoz semmilyen gondot. A **kapor**[798] ugyanis a szubtrópusi és a mérsékelt égöv alatt bárhol termeszthető a világon. Igénytelenségére jellemző, hogy elszórt magvai maguktól kihajtanak évről-évre. Olyan, mint a gyom, ahol egyszer megtelepedett, onnan szinte kiirtani sem lehet.

Kovászos uborka a szupermarketekben is kapható. Legjobb minőségű a (Nem hőkezelt) Vecsési kovászos uborka. Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. Ára 450 Ft, 0,5 kilogrammos kiszerelésben. (500 gramm uborka + 200 gramm lé.) Felpuhulás ellen szilárdító anyag (kalcim-klorid) védi. A hosszú idejű eltarthatóságot pedig tartósítószer (nátrium-benzoát) biztosítja. A piacon árult savanyúságok is tartalmaznak vegyszereket, és ezek sem olcsóbbak. (Mivel a hordókat nem hűtőszekrényben tárolják, enélkül néhány nap után megromolna a tartalmuk.) Ennélfogva jobban járunk, ha mi magunk állítjuk elő a savanyúságainkat. Lehet, hogy néhány hónap után egy-két üveg uborkánk felpuhul, de legalább mentesülünk a különféle vegyszerektől. Más gyártók a tartósítást pasztörizálással biztosítják. A hőkezelés azonban tönkreteszi a savanyúság C-vitamintartalmát, és csökkenti az ízét. Ez az állagromlás könnyen kiküszöbölhető lenne mágneses besugárzással. Ez a csíraölő eljárás azonban senkit sem érdekel, egyelőre senki sem foglalkozik vele. Pedig teljesen ártalmatlan, és alkalmazásának költsége csupán fillérekben mérhető.

A rizses hús minden országban kedvelt étel. Mexikóban csemegekukoricával és babbal dúsítják, és nem sajnálják belőle a chili paprikát. Szójahússal készítve is finom.

Mexikói szójás rizs

Előző este mossunk meg, majd áztassunk be 20 dg tarkababot kb. 0,5 liter vízbe, majd áztassunk be 10 dg szójakockát is, és másnap készítsünk belőle egy adag Szójatepertőt. A teljesen megpirított szójakockát még melegen hajtsuk át húsdarálón. Közben mossuk át a babot, öntsünk rá 1,5 liter vizet, szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, és főzzük kb. háromnegyed óráig, amíg megpuhul. Utána szűrjük le, de a főzőlevét ne öntsük ki, mert szükség lesz rá. Amíg a bab fő 1 közepes méretű kápia paprikát vágjunk kb. 0,5 cm széles kockákra. Metéljünk apróra 10 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, adjuk hozzá a kápia paprikát, és egy vastag falú, közepes méretű fazékban, 3 evőkanál olívaolajon, állandóan kevergetve dinszteljük üvegesre.[799] Keverjünk bele 2 evőkanál sűrített paradicsomot, 1 evőkanál fűszerpaprikát, 1 teáskanál csípős paprikakrémet, 1 mokkáskanál sót, 1 mokkáskanál őrölt római köményt, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és öntsünk rá 7 dl főzőlevet.[800]

Amíg a bab leszűrt főzőleve felforr, mossunk meg 25 dg hosszú szemű, A-osztályú rizst, és ezt is tegyük bele. Lefedve, takaréklángon pároljuk 15 percig. Ekkor szórjunk bele 25 dg mirelit csemegekukoricát, és főzzük még kb. 5 percig, amíg a rizs és a kukorica is teljesen megpuhul. Utána tegyük bele a leszűrt babot, és szórjunk bele 1 teáskanál kakaót. Jól keverjük össze, és forraljuk pár percig, hogy az ízek összeérlelődjenek. Végül keverjük bele a szójahúst, de ezzel már ne főzzük, csak forraljuk fel. Melegen, egytálételként tálaljuk. A fenti mennyiség 6 személynek elegendő.[801]

371. Zöldséges rizs

5 dg megtisztított vöröshagymát vágjunk apróra, és 0,6 dl étolajon dinszteljük üvegesre. Utána 30 dg hosszú szemű rizst szűrőkanálban, meleg, folyó víz alatt mossunk meg, és adjuk a hagymá-

[798] **Anethum graveolens** L.
[799] Ha nincs vastag falú edényünk, tegyünk alá lángterelőt.
[800] Előtte készítsük ki a fűszereket, mert ha akkor kezdjük el keresgélni, leég a hagyma. Ha ezt elmulasztottuk, vegyük le a tűzről a lábast. A bab maradék főzőlevét ne öntsük ki, mert még szükség lesz rá.
[801] A maradékot ne tegyük a mélyhűtőbe, mert a párolt rizs nem bírja a fagyasztást.

hoz. Dinszteljük még néhány percig, majd engedjük fel 6 dl vízzel. Keverjünk bele 1 púpozott teáskanál Vegetát, fél teáskanál szárított, morzsolt bazsalikomot vagy rozmaringot, negyed mokkáskanál kakukkfüvet, és lefedve, takaréklángon pároljuk puhára. Ha kemény maradt villával keverjük át, és egy kis meleg víz hozzáadásával főzzük tovább. Az egzotikus ízek kedvelői kakukkfű helyett curry fűszerkeveréket is használhatnak. Amíg a rizs fő, 30 dg paradicsomot mossunk meg, és vágjuk kb. 1 cm széles gerezdekre. Az elkészült rizst vegyük le a tűzről, tegyük hozzá a feldarabolt paradicsomot, szórjunk rá 12 dg reszelt sajtot, egy kis csokor apróra vágott petrezselyemlevelet, majd 2 tojást verjünk fel habosra, és ezt is öntsük rá.

Végül az egészet villával finoman keverjük össze, és nyomkodjuk bele egy legalább 1,5 literes, tapadásgátló bevonattal ellátott gömbölyű sütőformába, vagy egy előzőleg kivajazott zománcozott tálba. Fedjük le alufóliával, és közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 20 percig, hogy a tojás megsüljön, és az ízek összeérjenek. Amikor kész, pár percig hagyjuk hűlni, majd borítsuk ki egy lapos tálra, és körcikkekre vágva melegen, egytálételként fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Akit zavar a paradicsom kissé nyers íze, hozzáadás előtt kevés forró olajban forgassa át a gerezdeket. Ebben az esetben csak 0,4 dl olajat adjunk a rizshez. Paradicsom helyett használhatunk más zöldségeket is (pl. **karfiol**, **brokkoli**, **pasztinák**), de ezeket előzőleg gőzben puhára kell párolni.

372. Padlizsános rizottó

Először főzzük puhára 25 dg hosszú szemű A-osztályú rizst a Párolt rizsnél leírt módon.[802] (Az előírt zsiradék és fűszerek mennyiségét nem kell csökkenteni.) Közben süssünk aranysárgára 10 dg fenyőmagot a Pirított napraforgómagnál leírtak szerint. Utána a Rántott padlizsánnál leírt módon hámozzunk meg 40 dg érett, de kemény húsú padlizsánt, és aprítsuk kb. 2 cm széles kockákra, majd minden oldalát enyhén dörzsöljük be finomra őrölt sóval, és műanyag tálcára rakva hagyjuk állni fél óráig. (Csupán néhány szemcsényi sót dörzsöljünk szét rajta, különben nagyon sós lesz az étel, és döntsük meg a tálcát, hogy a keserű lé lefolyjon róla. A friss, kemény húsú, fehér magvú padlizsánt elég negyedóráig izzasztani.) Amíg ázik a sóban, aprítsunk kb. 0,5 cm széles kockákra 20 dg kemény húsú (Lucullus) paradicsomot. Tegyük félre, majd metéljünk apróra egy kis fej vöröshagymát, és 0,3 dl étolajon dinszteljük üvegesre, majd adjuk hozzá a leöblített padlizsánkockákat. (Most ne töröljük szárazra.) Jól átkeverve pár percig dinszteljük ezt is, majd öntsünk alá 0,5 dl vizet, és fedő alatt, gyakran megkeverve főzzük kb. negyedóráig, amíg a padlizsán megpuhul. (Ne főzzük teljesen puhára, mert szétesik, és pempőssé teszi a rizst. Ha nem vágtuk egyforma kockákra, a puhákat szedjük ki egy tányérra, és a keményeket főzzük tovább.)

Utána a kiszedett darabokkal együtt adjuk hozzá a felkockázott paradicsomot, és fedő nélkül süssük le zsírjára. Szórjuk rá a megpirított fenyőmagot, 1 evőkanál gomassziót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. (A különleges ízek kedvelői negyed mokkáskanál őrölt szegfűszeget is tehetnek bele.) Keverjük össze, és töltsük az egészet egy olajjal kikent közepes méretű hőálló üvegtálba. Simítsuk el a tetejét, és szórjuk meg 5 dg reszelt parmezán sajttal. Hideg sütőbe rakva, mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. 15 percig, amíg a sajt megolvad rajta, és az ízek összeérnek. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. (A pínia és a gomasszió bioboltokban szerezhető be, de a szezámsót a Szezámkrémes szendvicsnél leírt módon mi is előállíthatjuk. Szükség esetén a meglehetősen drága fenyőmag pirított napraforgómaggal helyettesíthető. Így is finom lesz, de a magot nyersen vásároljuk, és felhasználás előtt pirítsuk meg.) A padlizsános rizottó nem olcsó étel, de megéri rá áldozni, mert igen finom és különleges.

Hasonlít a padlizsános rizottóhoz a padlizsános rizs, de jóval könnyebben és olcsóbban előállítható.

[802] Aki ragaszkodik a kásás rizottóhoz, arborio rizst használjon hozzá. Legolcsóbban a Tesco áruházban szerezhető be, Tesco **Rizottó rizs** néven. Ára 350 Ft, 0,5 kilogrammos kiszerelésben.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Padlizsános rizs

Először készítsünk Párolt rizst 20 dg hosszú szemű rizsből. (Most só helyett 1 kávéskanál Vegetával ízesítsük.) Utána hámozzunk meg 60 dg (2 közepes méretű) kemény húsú padlizsánt. Vágjuk 1 cm széles szeletekre, majd aprítsuk kb. 1 cm széles kockákra.[803] Metéljünk 1 cm széles kockákra 25 dg kemény húsú paradicsomot is. (Ha koktélparadicsomot használunk, keresztben vágjuk ketté.) Tisztítsunk meg és vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben 0,4 dl olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a kockákra vágott padlizsánt, és állandóan kevergetve pirítsuk, amíg megpuhul.

Szórjunk rá 1 kávéskanál Vegetát[804], 1 mokkáskanál szárított oregánót, 1 mokkáskanál szárított kakukkfüvet[805], negyed mokkáskanál őrölt borsot, és keverjük össze. Tegyük bele a kockára vágott paradicsomot, és továbbra is állandóan kevergetve forraljuk fel. (Ne süssük, mert akkor a paradicsom levet enged, és lecsó lesz belőle.) Végül forgassuk bele a párolt rizst, és azzal is forraljuk fel. Melegen, egytálételként tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva morzsoljunk a tetejére 20 dg feta sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap a grillsütő tálcájára terítve tudjuk zúzódásmentesen felmelegíteni[806].

Télen finom és egészséges sütőtökös rizottót is készíthetünk.

373. Sütőtökös rizottó

Először mossunk, majd hámozzunk meg egy kisméretű, kb. 80 dekagrammos sonkatököt. Hosszában vágjuk ketté, kaparjuk ki a magvait, és vágjuk kb. 1,5 cm széles szeletekre, majd vagdaljuk 1,5 centis kockákra. Utána metéljünk apróra egy diónyi vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 5 dg vajon dinszteljük üvegesre. Keverjük hozzá a kb. fél kilogrammnyi sütőtököt, és dinszteljük még 5 percig. Adjunk hozzá 30 dg megmosott, lehetőleg hosszú szemű fényezett (A) rizst. Miután újból felforrósodott, öntsük rá 6 dl vizet, szórjunk bele 1 púpozott teáskanál Vegetát, egy csipet őrölt borsot, és takaréklángon, lángterelő felett főzzük kb. 20 percig, amíg a rizs megpuhul. (A párolt rizshez hasonlóan a rizottót sem szabad főzés közben kevergetni.) Közben reszeljünk le 8 dg félkemény sajtot. (Az ínyencek parmezán sajtot használnak hozzá.) Amikor elkészült a rizottó, zárjuk el alatta a lángot, és hagyjuk a tűzhelyen tálalásig. (Most sem szabad megkeverni, mert összetörnek benne a sütőtökkockák, és gusztustalanná válik.) Melegen tálaljuk, és egyenletesen elosztva szórjuk rá a reszelt sajtot. Hűtőszekrényben tároljuk.

374. Stefánia rizottó

Először sós vízben főzzünk meg 4 tojást, majd készítsünk egy adag párolt rizst a Rizibizinél leírt módon. (Vigyázzunk, hogy ne főzzük túl a rizst, mert akkor kása lesz a rizibiziből, de kemény se maradjon.) Mialatt a rizs fő, tisztítsunk meg 15 dg csiperkegombát, 5 dg sárgarépát, 5 dg fehérrépát, 3 dg karalábét, 2 dg zellert, és vágjuk kb. 0,5 cm széles kockákra.[807] Utána egy diónyi vöröshagy-

---

[803] Ma már többnyire nemesített padlizsánt termesztenek, amely nem keseredik meg. A biztonság kedvéért nyaljuk meg az egyik szeletet, és ha keserű, mindkét oldalát enyhén dörzsöljük be finomra őrölt sóval, és műanyag tálcára rakva hagyjuk állni. (Csupán néhány szemcsényi sót dörzsöljünk szét rajta, különben nagyon sós lesz az étel.) Kb. fél óra múlva kevés vízzel öblítsük le. (A friss, kemény húsú, fehér magvú padlizsánt elég negyedóráig izzasztani.)

[804] Erre a célra a Vegetát célszerű kávédarálón megőrölni, mert folyadék hiányában a benne levő szárított zöldségdarabok nem puhulnak meg. Levesekbe is célszerű őrölt Vegetát tenni, mert így hatékonyabbá válik az ízesítés. (Tésztaszűrőn szitáljuk át, és a visszamaradt nagyobb zöldségdarabokat őröljük homokszemcse méretűre. Keverjük az átszitált porhoz, és fémfedéllel zárható dunsztosüvegbe rakva tároljuk.)

[805] Nyáron 1-1 evőkanálnyi apróra vágott zöldfűszert használjunk hozzá.

[806] Ha régi típusú alumíniumtálcás grillsütővel rendelkezünk, előtte béleljük ki sütőpapírral, mert az alumíniumoxid Alzheimer kórt okoz.

[807] Tisztított mennyiségek.

mát metéljünk apróra, és 6 dg vajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a feldarabolt zöldségeket, és pár percig dinszteljük még, amíg a gomba a kiengedett levét elfövi, majd engedjük fel 0,5 dl vízzel. Szórjunk bele fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál kakukkfüvet vagy curry fűszerkeveréket, valamint egy csipet őrölt borsot, és fedő alatt pároljuk puhára. Közben fejtsünk ki 30 dg friss hüvelyes borsót, és megmosva adjuk a félig megpuhult zöldségekhez. Ha valamelyik kemény maradt, öntsünk hozzá még egy kis vizet, és pároljuk tovább. Amikor megpuhult süssük le a vegyes zöldséget zsírjára, és keverjük az előzőleg leszűrt párolt rizshez. Végül vágjuk ugyancsak 0,5 cm széles kockákra a kemény tojásokat, és egy kis csomó apróra metélt petrezselyemmel együtt óvatosan forgassuk bele a rizottóba. Takaréklángon, fedő nélkül főzzük még pár percig, hogy az ízek összeérjenek, és melegen fogyasszuk. A tálalás során szórjunk a tetejére 4 dg reszelt sajtot, egyenletesen elosztva. Szép formás lesz a rizottó, ha kivajazott csészébe vagy levesmerő kanálba nyomkodjuk, és ebből borítjuk a célszerűen előmelegített tálaló tálra. Tartalmasabbá tehetjük, amennyiben paradicsommártást is adunk mellé. Hűtőszekrényben tároljuk. Télen 15 dg mirelit zöldborsót használhatunk hozzá.

Kevesen ismerik a medvehagymás rizottót, pedig igazi különlegesség. Aki megkóstolja sokáig emlékezni fog rá.

375. Medvehagymás rizottó

Előző nap főzzünk egy adag Hamis húslevest 2 liter vízzel, és a levéből 7 decilitert tegyünk félre. (A maradék lé a párolt zöldséggel zöldségleveskénti tálalva 3 személynek elegendő.) Másnap vágjunk apróra egy diónyi vöröshagymát, majd mossunk meg 30 dg medvehagymalevelet, szárítsuk le róla a vizet. A szárát távolítsuk el, majd a leveleket keresztben metéljük kb. 1 cm széles szeletekre. Utána egy vastag falú fazékban 0,5 dl étolajon dinszteljük üvegesre a vöröshagymát, majd szórjuk rá a medvehagymát. Amikor összeesett, adjunk hozzá 35 dg megmosott B-rizst, és az egészet jól keverjük át. Közben forraljuk fel a 7 deciliternyi hamis húslevest, szórjunk bele fél mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot, majd merőkanállal adagoljuk a medvehagymás rizshez. Fakanállal keverjük, amíg az összes levet felissza. Amikor az utolsó kanál főzőlevet is felitta, takarjuk le, tegyünk alá lángterelőt, és takaréklángon főzzük kb. 10 percig, amíg a rizs megpuhul. Villával finoman keverjük át, és melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt szórjunk a tetejére személyenként 2 dg reszelt parmezán sajtot.

376. Zöldségragu

Előzőleg tisztítsunk meg 10 dg pasztinákot, 5 dg sárgarépát, 5 dg fehérrépát, 3 dg karalábét, 2 dg zellert, és metéljük kb. 0,5 centiméteres kockákra.[808] Utána 25 dg zöldjétől megfosztott karfiolt mossunk meg, szedjünk szét kb. 1 cm széles darabokra, majd folyó víz alatt tisztítsunk meg 30 dg csiperkegombát, és vágjuk vastag szeletekre. Egy kis fej vöröshagymát metéljünk apróra, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük rá a zöldségeket, és dinszteljük még pár percig, amíg a gomba a kiengedett levét elfövi, majd öntsünk alá 0,5 dl vizet, és fedő alatt főzzük, amíg a zeller megpuhul. Ha szükséges öntsünk alá még egy kis vizet, és pároljuk tovább. A főzés megkezdése után 5 perccel rakjunk hozzá 25 dg kifejtett zöldborsót is. (Amennyiben mirelit zöldborsót használunk, akkor csak 10 perc után tegyük bele. A megpuhult zöldségeket süssük le zsírjára, majd szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot és 2-3 szál apróra vágott petrezselymet. Végül keverjünk bele 20 dg friss tejfölt, és az egészet forraljuk össze. A különleges ízek kedvelői kevés tárkonyt, vagy 2 gerezd átpréselt fokhagymát is tehetnek hozzá. Melegen, pirított kenyérrel tálaljuk. Hűtőszekrénybe tároljuk.

[808] Tisztított mennyiségek.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

377. Babos rizs

Előző este válogassunk, majd szűrőkanálban jól mossunk meg 20 dg tarkababot, és áztassuk be 9 dl vízbe. Másnap féldiónyi vöröshagymát vágjunk apróra, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a babot az áztató vízzel együtt, majd töltsünk egy acél teatojásba fél mokkáskanál kakukkfüvet, 4-5 szem egész fekete borsot, 1 gerezd fokhagymát és fél babérlevelet. Nyomjuk a teatojást az áztatóvízbe, és főzzük a babot kb. 40 percig, amíg megpuhul. Vigyázzunk, hogy ne főzzük szét, mert akkor kása lesz a babos rizsből. Ezután mossunk meg 30 dg hosszú szemű rizst szűrőkanálban, meleg folyó víz alatt, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük pár percig, majd vegyük ki a babból a teatojást, és szűrjük le a levét egy másik edénybe. Tegyük a leszűrt babot a rizshez, a főzőléből öntsünk rá 0,5 litert, adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, fél mokkáskanál Vegetát, és jól átkeverve, fedő alatt, takaréklángon főzzük kb. 15 percig, amíg a rizs megpuhul. Ha kemény maradt, villával keverjük át, a maradék léből öntsünk hozzá még egy keveset, és főzzük tovább. Amikor puhára párolódott, keverjünk hozzá egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, és melegen, egytálételként fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Ehhez az ételhez jól felhasználható a Hamis húslevesből visszamaradt bab is. Ebben az esetben a leszűrt babot adjuk a megdinsztelt hagymához, és főzzük még 10-15 percig, hogy teljesen megpuhuljon. Természetesen az áztatás most elmarad, és az előfőzött babra 7 dl vizet öntsünk. A rövid főzési idő miatt a teatojást tegyük át a rizs főzővizébe is. Mivel a fehér bab sós vízben főtt, ezért csak 1 csapott mokkáskanál sót adjunk a rizshez. Még finomabb és kiadósabb lesz ez a változat, ha a hamis húslevesnél visszamaradt zöldségeket kb. 3 dg vajon megdinszteljük, és a babos rizs tetejére rakva tálaljuk.

Amennyiben igény van rá, akkor a tarkababból készült változatot **Sült szójaszelett**tel tálalva tehetjük kiadósabbá. Előző este áztassunk be személyenként 3 db kisebb méretű szójaszeletet a Szójatepertőnél leírt módon, és másnap kevés olajban süssük ki. A sütést a szójatepertővel megegyezően teljes lángon végezzük, de ebben az esetben a kisült szeleteket ne hagyjuk sokáig a visszamaradt olajban, mert szivacsos szerkezetüknél fogva rengeteg zsiradékot képesek magukba szívni. A szójatepertőhöz hasonlóan ez a készítmény is csak frissen kisütve ízletes. Az áztatás során a víz és a fűszerkeverék mennyiségét ne a szójaszeletek tömege, hanem a térfogata arányában határozzuk meg, mivel ennek a szójalisztből készült, porózus terméknek a fajsúlya kisebb, mint a szójakockáé. A Brassói aprópecsenyénél leírtak szerint süthetjük hagymás zsiradékban is. Az apróra vágott vöröshagymát csak a végén tegyük bele, mert ha már az elején hozzádinszteljük, akkor megsavanyodik tőle a szója. A fokhagymát is csak a sütés végén célszerű belerakni, mert ha sokáig pirul túl intenzív lesz az íze, sőt meg is éghet, amitől megkeseredik.

A rizses lencse, illetve a lencsés rizs másik elkészítési módja jóval egyszerűbb, mint a babos rizsé.

378. Rizses lencse

Előző este szűrőkanálban mossunk meg 25 dg lencsét, és áztassuk be kb. 1 liter vízbe. Másnap adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, és főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Közben mossunk meg 20 dg rizst, és 1 evőkanál étolajjal, 4 dl vízzel, 1 mokkáskanál Vegetával, valamint egy kis csokor apróra vágott petrezselyemmel készítsünk belőle Párolt rizst. (Télen 1 mokkáskanál szárított petrezselymet tegyünk a főzőlébe.) Amíg a rizs puhul, keverjük ki a lencse páclevét. 2 evőkanál vízhez adjunk 1 evőkanál olívaolajat, 1 teáskanál almaecetet, negyed mokkáskanál sót, egy csipet reszelt szerecsendiót, egy csipet őrölt borsot, egy csipet szőlőcukrot, és jól keverjük össze. A megfőtt lencsét szűrjük le, hideg folyó víz alatt öblítsük át, és forgassuk bele a páclébe. Legalább fél óráig marináljuk. Ezalatt tisztítsunk meg, majd vágjunk kb. 2 mm vastag szeletekre 30 dg vöröshagymát, és egy vékony falú serpenyőben, bő forró olajban süssük aranysárgára a Pirított hagymánál leírt módon. (Olvassuk el a receptet, mert kétféleképpen is el lehet készíteni. Állandóan kevergessük, hogy egyenletesen piruljon. Ahogy megsült azonnal szedjük ki a forró olajból, mert túlsül, és megszívja magát zsiradékkal.) Végül a párolt rizst keverjük az ízesített lencséhez, és felmelegítve tálaljuk. Egyenlően elosztva szórjuk a

tetejére a ropogósra sült hagymát. Hűtőszekrényben tároljuk. Savanyúságot is adhatunk hozzá, de ez az egytálétel anélkül is finom.

A rizses lencse, illetve a lencsés rizs arab változata a madzsadra[809]. Az egész Közel-Keleten kedvelt egytálétel.[810] Az egzotikus ízek kedvelőinek ajánlott.

379. Madzsadra

Előző este szűrőkanálban mossunk meg 25 dg lencsét, és áztassuk be 1 liter vízbe. Másnap adjunk hozzá 1 púpozott mokkáskanál sót, 1 mokkáskanál őrölt római köményt, háromnegyed mokkáskanál őrölt koriandermagot, háromnegyed mokkáskanál szegfűborsot, fél mokkáskanál őrölt kurkumát[811], negyed mokkáskanál őrölt borsot, egy csipet őrölt szegfűszeget, és főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Szűrjük le, de a főzővizét ne öntsük ki. Keverjünk bele 5 dg megmosott mazsolát, és tegyük félre. Közben mossunk meg 20 dg rizst[812], és a szűrőkanálban hagyva hagyjuk lecsepegni. Amikor megszikkadt, egy vastag falú lábasban, 0,5 dl olívaolajon, állandóan kevergetve pirítsuk kifehéredésig. A lencse leszűrt levéből öntsünk rá 4 decilitert, és készítsünk belőle Párolt rizst. (Ha légmentesen záró edényt, pl. Zepter használunk, akkor csak 3,5 dl leszűrt levet öntsünk rá.) A leszűrt lé alján levő mazsolát most még ne adjuk hozzá.

Amíg a rizs puhul, tisztítsunk meg, majd vágjunk kb. 2 mm vastag szeletekre 30 dg vöröshagymát, és egy hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben, bő forró olajban, állandóan kevergetve süssük aranysárgára a Pirított hagymánál leírt módon. (Olvassuk el a receptet, mert kétféleképpen is el lehet készíteni. Most az étkezési keményítővel összerázott változatot használjuk. Állandóan kevergessük, hogy egyenletesen piruljon. Ahogy megsült azonnal szedjük ki a forró olajból, mert túlsül, és megszívja magát zsiradékkal.) Végül a párolt rizst keverjük a lencséhez, adjuk hozzá a leszűrt lé alján visszamaradt mazsolát[813], és felmelegítve tálaljuk. (Jobb íze lesz, ha tálalás előtt legalább fél órát érleljük.) Egyenlően elosztva szórjuk a tetejére a ropogósra sült hagymát. Egytálételként melegen tálaljuk. (Vannak, akik joghurttal, hummusszal, illetve tahini szósszal fogyasztják.) Hűtőszekrényben tároljuk. (A visszamaradt kevés levet ne öntsük ki. Tegyük a hűtőbe, és ha másnapra a rizs kiszáradna, keverjük bele. A rizottó állagú kását kedvelők frissen is keverhetnek bele kevés felöntőlevet.) Felmelegítését a grillsütő tálcájára terítve végezzük. A pirított hagymát ne melegítsük vele együtt, mert megég. (Tegyük a grillsütő tetejére, ott átmelegedik.)

Az ínyencek kedvence a kesudiós-babos rizs. Elkészítése tovább tart ugyan, mint a Babos rizsé, de jóval finomabb nála.

380. Kesudiós-babos rizs

Előző este válogassunk, majd szűrőkanálban, folyó víz alatt mossunk meg 20 dg tarkababot, és áztassuk be 1 liter vízbe. Másnap szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, és főzzük 40 percig, amíg megpuhul. Ezután mossunk meg 25 dg hosszú szemű rizst is, és 2 evőkanál olívaolajon pirítsuk pár percig, majd öntsünk rá 0,5 liter vizet[814], adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, és jól átkeverve, fedő alatt, takaréklángon főzzük kb. 15 percig, amíg megpuhul. Amíg a bab és a rizs fő, pirítsunk

[809] Angol neve: Mujaddara.
[810] Az arab világban egy mondás is született róla: „Az éhes ember a lelkét is hajlandó lenne eladni egy tál mujaddara-ért.”
[811] Az eredeti recept ezekből a fűszerekből 2, illetve 1,5 teáskanálnyit ír elő. Az európai gyomor azonban ennyi fűszert nem visel el.
[812] Az eredeti recept basmati rizst ír elő.
[813] Más változatokban mazsola helyett olajos magvakat (pl. hántolt mandula) kevernek bele. Az olajos magvakat nem kell a leszűrt lébe beáztatni.
[814] Amennyiben légmentesen záródó edényben főzzük (pl. Zepter), akkor csak 4,5 dl vizet öntsünk rá. Ha vékony falú zománcozott lábast használunk hozzá, tegyünk alá lángterelőt.

aranysárga 8 dg kesudiót a Pirított napraforgómagnál leírt módon[815]. Miután lehűlt, deszkán vágjuk durvára. (Chopperrel könnyebben megy.) Utána metéljünk apróra 1 evőkanálnyi friss tárkonylevelet, és ezt is tegyük félre. Mossunk meg 15 dg barna csiperkegombát, és szárával együtt vágjuk apróra. Ezt követően mossunk meg 1 kápia paprikát, és szintén metéljük hasonlóan apró kockákra.

Tegyük őket egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőbe, és állandóan kevergetve süssük zsírjára. (Ne pirítsuk.) Adjunk hozzá 2 evőkanál szójaszószt, a tárkonylevelet, szórjunk rá negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, jól keverjük át, majd tegyük rá a puhára főtt rizst és a babot. Végül tálalóvillával finoman átforgatva melegítsük fel. Melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt arányosan elosztva szórjuk rá a pirított kesudiót. Ugyanígy készül a **Kesudiós-lencsés rizs** is, azzal a különbséggel, hogy a lencse főzési ideje csak 15 perc. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap az összetörés és a leragadás elkerülése érdekében ne lábasban kevergetve, hanem grillsütőben, a tálcáján szétterítve melegítsük. Ha nagyon kiszáradt, melegítés előtt keverjünk bele kevés vizet.

381. Kukoricás babgulyás

Előzőleg készítsünk egy adag hamis húslevest. Amíg a leves fő egy kis fej vöröshagymát vágjunk apróra, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Adjunk hozzá 2 evőkanál sűrített paradicsomot, és süssük 2-3 percig, majd tegyük félre. Az elkészült levest szűrjük le, és szedjük ki belőle a zöldségeket, a hagymát, valamint az egész borsot. A visszamaradt babot rakjuk a paradicsomos hagymára, majd adjunk hozzá 40 dg morzsolt csemegekukoricát, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, fél mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Végül öntsünk rá 0,5 liter levest, és főzzük kb. 10 percig, amíg a kukorica megpuhul. Ha túlságosan besűrűsödne, adjunk hozzá még egy kis lét, mert ennek a gulyásnak kissé levesesnek kell lennie. Melegen, egytálételként tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Télen mirelit kukoricát használhatunk hozzá. Ősszel az ínyencek 5 dg apró kockákra vágott paradicsompaprikát (pritamint) is főznek a gulyásba. (Télen a pritamin kápia paprikával helyettesíthető. Olcsóbb megoldás, ha a szezonban megvásárolt paradicsompaprikát apróra vágva, és adagokra osztva lefagyasztjuk.) A párolt zöldséget tegyük a megmaradt levesbe, és zöldséglevesként tálalva 3 személynek elegendő.

382. Szójás babgulyás

30 dg száraz tarkababot előző este szűrőkanálban jól mossunk meg, és áztassuk be 1,2 liter vízbe, majd áztassunk be 5 dg szójakockát is a Szójatepertőnél leírt módon. Másnap egy diónyi vöröshagymát vágjunk apróra, és egy zománcozott edényben 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Ezt követően keverjünk bele 2 evőkanál sűrített paradicsomot és 1 gerezd áttört fokhagymát, majd öntsük rá a babot az áztatólével együtt. Szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot, majd fedő alatt főzzük nedvességtartalomtól függően max. 50 percig, amíg megpuhul. (Ha a bab túl sok vizet szívott fel az áztatás során, akkor öntsünk rá még annyit, hogy ellepje.) Amikor puhára főtt, sűrítsük be a gulyást. 1 evőkanál liszthez adjunk annyi olajat amennyit felvesz, és élénk tűzön, állandóan kevergetve, és habzásig hevítve készítsünk belőle rántást, majd a tűzről levéve ke-

[815] Kezdettől takaréklángon pirítsuk, mert a kesudió hamar pirul, és könnyen megég. Egyébként a kesudió is finomabb pirítva, mint nyersen. Sótlan kesudió legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. Az **Alesto cashew Nuts – natural** 1000 forintba kerül, 200 grammos kiszerelésben. (Kilogrammonkénti ára 5000 Ft.) A **Tesco Cashew Nuts** ugyanennyibe kerül. Nem sokkal drágább, mint a hazai termesztésű mandula. A trópusi magokkal is ugyanaz a helyzet, mint a citrusfélékkel. A 10 ezer kilométerről ide szállított narancs, banán olcsóbb, mint a hazai termesztésű alma. Aztán panaszkodnak az illetékesek, hogy a magyarok nem esznek elég zöldséget-gyümölcsöt. A szezonban 1500 forintért árusított szamócát, és 800 forintos cseresznyét kevesen engedhetik meg maguknak. A zöldségek ára is duplájára, sőt triplájára nőtt. A kis jövedelműeknek és a többgyermekes családanyáknak nem kis gondot okoz az ebédfőzés, amikor 1 kg kelkáposzta 500 forintba, 1 kg krumpli pedig 300 forintba kerül.

verjünk bele fél mokkáskanál fűszerpaprikát. A magyaros ízek kedvelői csípős paprikát is használhatnak hozzá. Hagyjuk langyosra hűlni, majd tovább kevergetve engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen, és adjuk a megpuhult babhoz. Gyakran megkeverve főzzük még 5 percig, hogy besűrűsödjön.

Mialatt a bab puhul, készítsünk fél adag Szójatepertőt. (Az öblítővíz lecserélése előtt a beáztatott szójakockát körmünkkel szakítsuk kétfelé.) Végül tegyük a szójatepertőt a gulyásba, és fedő nélkül forraljuk fel, hogy az ízek összeérjenek. A különleges ízek kedvelői 10 dg apróra vágott paradicsompaprikát (pritamint) is adhatnak a vöröshagymához. Ez esetben csak 30 dg babot használjunk hozzá. (Télen a pritamin kápia paprikával helyettesíthető. Olcsóbb megoldás, ha a szezonban megvásárolt paradicsompaprikát apróra vágva, és adagokra osztva lefagyasztjuk.) Melegen, egytálételként fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne öntsünk rá egy kis vizet, és forraljuk fel.

Szójás-zöldborsós ragu

Előző este áztassunk be egy adag (10 dg) szójakockát, és másnap süssük ropogósra, a Szójatepertőnél leírt módon azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[816] Utána hámozzunk meg 40 dg paradicsomot, és vagdaljuk kb. 1,5 cm széles kockákra. (Forró vízbe dobva főzzük kb. fél percig, kiszedve várjuk meg, míg langyosra hűl, majd húzzuk le a héját. A darabolásnál vágjuk ki belőle a középső, kemény, fehér erét.) Utána 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 3 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Keverjünk bele 1 evőkanál sűrített paradicsomot, 1 teáskanál fűszerpaprikát, fél teáskanál szárított kakukkfüvet, 1 mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Adjuk hozzá a feldarabolt paradicsomot a levével együtt. Ezzel is dinszteljük pár percig, majd miután jó átforrósodott tegyünk bele 45 dg fagyasztott zöldborsót.[817] Öntsünk alá 1 dl vizet, és fedő alatt, gyakran megkeverve főzzük kb. 5 percig, amíg a zöldborsó megpuhul. Végül keverjük bele a szójatepertőt, de ezzel már ne főzzük, csak forraljuk fel. Friss, ropogós kenyérrel, melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk rá kevés vizet, és forraljuk fel.

A világhírű filmszínész Bud Spencer kedvenc étele volt a hagymás bab. Filmjeikben barátjával és színésztársával, Terence Hillel nagy élvezettel falták.

Hagymás bab

Előző este mossunk meg, majd áztassunk be 40 dg fehér babot kb. 1 liter vízbe, majd áztassunk be 5 dg szójakockát is, és másnap készítsünk belőle fél adag Szójatepertőt. Közben mossuk át a babot, öntsünk rá ismét kb. 1,5 liter vizet. Dobjunk bele 2 babérlevelet, egy diónyi vöröshagymát, és reszeljük rá 4 gerezd fokhagymát. (Annak érdekében, hogy a vöröshagyma íze jobban kifőjön, a szár felőli végénél félig metsszük be.) Szórjunk bele 1 mokkáskanál sót és fél mokkáskanál szárított bazsalikomot. Lefedve főzzük kb. fél óráig, amíg megpuhul. Közben tisztítsunk meg 0,5 kg vöröshagymát, hosszában vágjuk ketté, és metéljük kb. 3 mm vastag szeletekre. Reszeljünk rá 4 gerezd fokhagymát, és 3 evőkanál olívaolajon, állandóan kevergetve, lassú tűzön süssük, amíg összeesik és megpuhul.

Szórjunk rá 1 teáskanál barna cukrot, és pár percig kevergetve karamellizáljuk aranysárgára. Keverjünk bele 10 dg sűrített paradicsomot, 1 mokkáskanál sót, 1 mokkáskanál szárított bazsalikomot, negyed mokkáskanál őrölt borsot és 1 mokkáskanál csípős paprikakrémet. Utána szűrőkanállal merjük rá a megfőtt babot, és a főzőléből öntsünk rá kb. 3 decilitert, hogy ragu sűrűségű legyen. Jól átkeverve főzzük még pár percig, hogy az ízek összeérjenek. Végül keverjük bele a szójatepertőt, de

[816] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[817] Ha friss zöldborsót használunk hozzá, 1 kg hüvelyes borsót fejtsünk ki. 1,5 dl vizet öntsünk alá, és kb. 10 percig főzzük.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

ezzel már ne főzzük, csak forraljuk fel. Melegen tálaljuk, egytálételként fogyasszuk. Aki igényli, annak adjunk hozzá egy szelet friss, ropogós kenyeret. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk rá kevés főzőlevet, és forraljuk fel. (A bab megmarad főzőlevét tegyük a hűtőbe.)

383. Szójás sólet

Készítsünk egy adag sűrített paradicsom és pritaminpaprika nélküli Szójás babgulyást. Most 2 evőkanál liszttel rántsuk be, és ne keverjünk hozzá szójatepertőt. Amíg a bab puhul, meleg vízben, körömkefével súrolva alaposan mossunk meg 4 tojást, és rakjuk a félig megfőtt főzelékbe. 15 perc múlva szedjük ki a tojásokat, bő, hideg vízzel öblítsük le, és tegyük félre. Ezután vegyünk ki a hűtőből egy rúd előzőleg elkészített szójaszalámit, és szeleteljük fel. (A szójaszalámit előző nap kell elkészíteni, mert legalább 1 napig kell a hűtőszekrényben érlelni.) A főzelék berántása után hámozzuk meg a tojásokat, majd hosszában kettévágva az arányosan elosztott felvágottal együtt helyezzük a melegen tálalt bab tetejére. Előtte a felszeletelt szójaszalámit grillsütőben melegítsük fel, de vigyázzunk, hogy ne pirítsuk, mivel a benne levő sajt kiolvad. A sajt kiolvadása, és a melegítéssel járó ízveszteség elkerülhető, ha fogyasztás előtt 1-2 órával kivesszük a hűtőből. A szobahőmérsékletre felmelegedett szójaszalámit már nyugodtan felrakhatjuk a sóletre. Szójaszalámi helyett vastag szeletekre vágott Szójakolbászt is tehetünk rá. Régebben a sóletet sütőbe helyezték, és letakarva 2-3 órán keresztül főzték, amíg a benne lévő füstölt hús megpuhult. Mivel a jelenlegi változat nem tartalmaz húst, erre az intenzív főzésre most nincs szükség.

384. Szójás Stefánia vagdalt

Előzőleg készítsünk egy adag gombás húspótló szójamasszát a Gombás szójafasírtnál leírt módon, majd sós vízben főzzünk meg 4 tojást. Egy nagyobb húsvágó deszkát egyenletesen hintsünk meg zsemlemorzsával, és terítsük szét rajta a nyers masszát. Hámozzuk meg a tojásokat, és hosszában egymás mellé rakva tegyük a kb. 20 × 20 cm méretű fasírtmassza közepére. A szorosabb illeszkedés érdekében előzőleg vágjunk le a tojások végéből kb. 0,5 centiméternyi darabkát. Utána a masszza két szélét göngyöljük rá a tojásokra úgy, hogy a burok hézagmentesen záródjon.[818] Két rósejbnisütő- vagy tortalapáttal alányúlva, óvatosan helyezzük a töltött vagdaltat egy kisebb méretű kiolajozott tepsibe. Kenjük meg a tetejét és körben az oldalát 1 felvert tojással, majd közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 25 percig, amíg a teteje világospirosra pirul. Kivétel után a kifolyt olajat locsoljuk a tetejére, hogy ne száradjon ki. Amikor langyosra hűlt, vágjuk kb. 2 cm vastag szeletekre, és rósejbnisütő lapáttal óvatosan kiemelve, párolt rizzsel, hasábburgonyával vagy serpenyős burgonyával fogyasszuk, de főzelékekhez feltétként is adhatjuk. A rizs szárazságát ellensúlyozva kompótot is tálalhatunk hozzá. A fenti mennyiség 6 személynek elegendő. A szójás fasírthoz hasonlóan, ez a készítmény is egynapi érlelés után a legfinomabb, így érdemes már előző nap elkészíteni. Felszeletelve, grillsütőben célszerű felmelegíteni, de hideg sültként fogyasztva is igen finom. Hűtőszekrényben tároljuk.

Az ínyencek sajtkrémmel töltik meg a Stefánia vagdaltat. Ehhez csak 2 kemény tojásra van szükség. Lehűlése után metéljük apró kockákra. (Tojásszeletelővel vágjuk karikákra, majd hármat-négyet egymásra helyezve aprítsuk kis kockákra.) Aztán itt is készítsünk egy adag gombás húspótló szójamasszát a Gombás szójafasírtnál leírt módon. Amíg a gomba pirul, mossunk meg, és vágjunk apróra egy kis csokor metélőhagymát. Utána egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón hajtsunk át 10 dg gomolyatúrót és 10 dg rokfort vagy márványsajtot. Villával keverjük bele a metélőhagymát és az apróra vágott tojást. Szétterítése után helyezzük a gombás szójamassza közepére a hengerré formált sajtkrémet. Végül a fentiek szerint csomagoljuk be, és süssük készre. Az eredmény meglepő lesz. Azt hihetnénk, hogy a meglehetősen intenzív zamatú rokfort sajtburgerré változtatja a vagdaltat. A hőkezelés és a különféle aromák egymásra hatása azonban váratlan ízt is eredményezhet. A sajttal töltött Stefánia vagdaltnak olyan íze van, mint a májjal töltött kacsának. Nincs az a meg-

[818] A levágott tojásfehérje-darabkákat ne dobjuk ki. A göngyölés során dugjuk a tojások közötti hézagokba.

rögzött húsevő, aki rájönne arra, hogy ebben a sültben egy gramm hús sincs. Ráadásul ez a sült jól bírja a melegítést. A szójás fasírttal ellentétben az újbóli melegítés nem árt neki, nem veszít az ízéből. A gomolyatúrónak nevezett erjesztett tehéntúró nálunk nagyobb szupermarketekben kapható. Ne tévesszük össze a brindzával. (A brindza erjesztett juhtúró, és nagyon csípős az íze. Ide nem jó.) A gomolya sajt sem alkalmas erre a célra, mert keménnyé, rágóssá teszi a tölteléket.

Egyébként a Stefánia vagdalt II. Lipót belga király lányáról kapta a nevét, aki Lónyai Elemér feleségeként Magyarországon élt. Stefánia hercegnő igen kedvelte az országot, és a magyar konyhát. Számos étel pl. rizottó, felfújt és torta is viseli a nevét. Se szeri, se száma a „Stefánia módra” készítményeknek. Ezeknek közös jellemzőjük, hogy főtt tojást tartalmaznak valamilyen formában.

385. Szójapástétom

Először tisztítsunk meg, majd vágjunk kb. 0,5 centiméteres kockákra 5 dg vöröshagymát, 5 dg fehérrépát, 3 dg sárgarépát, 2 dg zellert[819], és 0,4 dl vizet aláöntve 3 dg vajon, lefedve pároljuk puhára. (Légmenetesen záró edénynél 0,2 dl víz is elegendő.) Ha megfőtt, fedő nélkül süssük le zsírjára, majd tegyük félre. Utána készítsünk egy adag Húspótló szójamasszát azzal a különbséggel, hogy most 0,5 liter áztató vizet használjunk hozzá. Az előző este beáztatott szójakockát most ne olajban, hanem 6 dg vajban süssük. Ahogy zsírjára sült, rögtön vegyük le a tűzről. Ne pirítsuk, mert akkor szemcsés lesz a pástétom. Arra azonban ügyeljünk, hogy minden vizet süssünk ki belőle, különben nedves lesz, szétesik a pép. Amíg a szója párolódik vágjunk ugyancsak apró kockákra 6 dg paradicsompaprikát (pritamint). A lehűlt szójakockát kétszer egymás után hajtsuk át egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Ezt követően szemenként daráljunk bele 3 dg sós kekszet. Adjuk a masszához a párolt zöldségeket, az összevagdalt pritamint, 1 felvert tojást, 5 dg olvasztott vajat, 1 csapott mokkáskanál szárított, morzsolt bazsalikomot, fél mokkáskanál fűszerpaprikát, negyed mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál kakukkfüvet, egy csipet őrölt borsot és 1 teáskanál Worcester szószt.[820]

Jól dolgozzuk össze, majd szakítsunk le egy kb. 40 cm hosszú, normál szélességű alufóliát. A fényesebbik felületét kenjük meg vajjal, és a hosszabbik oldala mentén rakjuk a szélére a tölteléket. Alakítsunk ki belőle egy max. 28 cm hosszú rudat, majd göngyöljük bele a fóliába. Tűrjük be a két végét is, hogy hézagmentesen záródjon, és tegyük egy kisebb méretű zománcozott tepsibe úgy, hogy a széle felül legyen. Előmelegített sütőbe rakva mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük 20 percig, majd hagyjuk a tepsiben lehűlni. Legalább félnapi érlelés után hidegen tálaljuk. A fenti mennyiségből kb. 65 dg pástétom várható.

Aki túl zsírosnak találja, szendvicsként is eheti ezt a régebben utóételként szolgált csemegét. A friss péksüteményeket vékonyan vajazzuk meg, mielőtt a szeletekre vágott pástétomot rárakjuk. Zöldpaprikával és paradicsommal, illetve zöldhagymával fogyasztva még finomabb. Télen csalamádét, vagy savanyított gyöngyhagymát adjunk hozzá. Teával tálalva ízletes vacsorát is készíthetünk belőle. Ha a felvágott és megvajazott kifliket szójapástétommal kibélelve egymásba borítjuk, akkor szalvétába csomagolva iskolás gyerekeknek is adhatjuk. Kirándulásokra is magunkkal vihetjük, mert nem romlik meg olyan hamar, mint a hús. A magyaros ízek kedvelői kevés csípős paprikát is tehetnek a masszába. Egy másik elkészítési mód szerint préseljünk a pépbe 2-3 gerezd fokhagymát is. Ebben az esetben a bazsalikom helyett rozmaringgal fűszerezzük. Télen a pritaminpaprika kápia paprikával pótolható. Olcsóbb megoldás, ha mirelit pritaminpaprikát használunk. Amennyiben magunk fagyasztjuk, összevágva tegyük a mélyhűtőbe, és fagyottan keverjük a szójamasszához. Az egzotikus ízek kedvelői Worcester szósz helyett sós szójaszószt (shoyu, tamari) is használhatnak. Poli-

[819] Tisztított mennyiség.

[820] Teljes neve: worcestershire sauce. Kiejtése: vuszte(r)ser szosz. Nálunk rövidítve mondják, így: vuszter szósz. Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. Ára 170 ml-es palackban 269 Ft. A Tesco szupermarket is ugyanezt árulja, ugyanennyiért. (Felbontás után hűtőszekrényben tároljuk.) Ha belátható időn belül nem használjuk el a teljes mennyiséget, a maradékot tegyük a mélyhűtőbe. (Ugyanezt kell tenni a megmaradt Szójaszósszal.)

etilénfóliába csomagolva hűtőszekrényben tároljuk. Ha néhány napon belül nem fogy el a teljes mennyiség, a mélyhűtőbe is berakhatjuk. A legtöbb szójás ételhez hasonlóan ezt is érdemes már előző nap elkészíteni, mert csak másnapra lesz igazán finom.

A szójapástétom jól alkalmazható töltelékként is. A bazsalikomos változat íze leginkább a sertésmájkrémre emlékeztet. Ha a nyers masszát gomba töltésére használjuk, a gomba szárát apróra vágva keverjük a párolandó zöldségekhez. Az ily módon készített **Szójás töltött gombá**t nem csak sütőben, hanem panírozva, serpenyőben hevített olajban is kisüthetjük. Lassú tűzön pirítsuk, hogy a gomba jól átsüljön. A különlegességek kedvelői pritaminpaprikát és padlizsánszeleteket is tölthetnek vele. A **Szójás töltött paradicsompaprika** részletes elkészítési módja ugyancsak a Szójás töltött gombánál található. A Töltött padlizsán receptjét a Rántott padlizsánnál keressük. A teljes mennyiségű masszával 6 személynek elegendő gomba, paradicsompaprika, illetve padlizsán tölthető meg.

Egyébként mint a legtöbb ételkülönlegesség, a pástétom is francia találmány. Strasbourg kormányzójának szakácsa készítette először XVI. Lajos külügyminiszterének tiszteletére. Alapanyaga párolt libamáj volt, amit később szarvasgombával dúsítottak. A recept évszázadokon át féltve őrzött titok volt, és ez a fogás csak az uralkodók és az arisztokraták asztalán jelenhetett meg. Húsos változata csak a polgárosodás után született meg, amikor végre a háziasszonyok kezébe került az aszpikkal bevont libamájpástétom receptje. Aki ragaszkodik az eredeti kivitelhez a Hamis húsleves levéből és agaragarból készíthet hozzá kocsonyát is. (Ennek módját lásd a Szójás kocsonyánál.)

386. Szójás chili

Szinte az egész világon ismert étel a chili[821]. Ez a mexikói eredetű fűszeres specialitás szójából is elkészíthető. Előző nap süssünk egy adag Szójapástétomot. Másnap bontsuk ki, villával törjük át, és tegyük félre. 0,5 kg lédús paradicsomot kisebb adagokban dobjunk forró vízbe, és kb. fél perc után kiszedve húzzuk le a héját. Utána vágjuk nagyobb darabokra, és ezt is tegyük félre. Meleg folyó víz alatt súroljunk tisztára egy narancsot, és vékonyan reszeljük le a héját, majd facsarjuk ki a levét. 10 dg vöröshagymát tisztítsunk meg, és metéljük apró kockákra. A nyersanyagok elkészítését követően egy nagyobb serpenyőben, 2 evőkanál étolajon pirítsunk néhány másodpercig fél mokkáskanál őrölt köménymagot. Szórjunk rá fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt szegfűszeget, egy csipet őrölt borsot, és nyomjunk rá 2 gerezd fokhagymát. Miután átforrósodott keverjük hozzá az apróra vágott vöröshagymát, és dinszteljük üvegesre. Tegyünk bele 2 evőkanál sűrített paradicsomot, 2 evőkanál narancslevet, a lereszelt narancshéjat, fél mokkáskanál csípős fűszerpaprikát és a feldarabolt paradicsomot. Fedő alatt gyakran megkeverve főzzük, amíg a paradicsom teljesen szétesik. Végül keverjük bele az áttört pástétomot, és forraljuk pár percig, hogy az ízek összeérjenek.

Melegen, citromkarikákkal díszítve tálaljuk. Van, aki 10 dg reszelt sajtot szór a tetejére. Az ízesítése is sokféle lehet. Ahány ország, annyiféle chili létezik. Mexikóban jóval csípősebbre készítik, és kevés tequilát öntenek bele. A magyaros ízek kedvelői egy kis csokor apróra vágott petrezselymet is tesznek a paradicsommártásba. Kaliforniában 2 szál kockára vágott szárzellerrel, valamint 10 dg szeletelt gombával dúsítják, amelyeket előtte 3 dg vajon, fedő alatt puhára párolnak. (Öntsünk alá 0,5 dl vizet, majd süssük le zsírjára.) Igen kedvelt a Chili tarkababbal dúsított változata, a **Chili con carne** is. Ennél a változatnál 20 dg májbabot Vegetás vízben főzzünk puhára, és leszűrve keverjük a szétesett paradicsommasszába. A ledarált pástétommal együtt most is forraljuk pár percig, hogy az ízek összeérjenek. (A különleges zamatok kedvelői fél babérlevelet is tehetnek a főzővízbe. Ha a babot előző este beáztatjuk, hamarabb puhul.) Frissen fogyasszuk. Szükség esetén hűtőszekrényben tároljuk. Másnap nem szükséges felmelegíteni, mivel hidegen is finom. A chili a vendégfogadá-

[821]A chili eredeti jelentése: csípős fűszerpaprika. Ez az étel azért kapta ezt a nevet, mert a mexikóiak ehhez is csípős paprikát használnak. Egyébként a chili kifejezés a bennszülött indiánoktól származik, és azt jelenti, hogy piros. A chili tehát nem egy különleges paprikafajta, hanem a fűszerpaprika legősibb neve. Régen ugyanis minden fűszerpaprika csípős volt. Az édes fűszerpaprika újkori találmány. Horváth Ferenc nemesítette ki Kalocsán az 1920-as években.

sok gyakori étele, mert szinte mindenki szereti, és a tálalásához nem kell más, csak egy tányér és egy kanál. Ezért svédasztalszerűen felszolgálható, és állva is fogyasztható. Ráadásul kenyér sem kell hozzá, így a morzsahullás sem fenyegeti a szőnyeget. A fenti mennyiség 6 személynek elegendő.

387. Mexikói szójás tál

Az ugyancsak közkedvelt mexikói húsos tál vegetárius változata a mexikói szójás tál. Előző este áztassunk be 15 dg szójakockát, és másnap készítsünk belőle másfél adag Szójatepertőt. A teljesen megpirított szójakockát még melegen hajtsuk át egy normál, azaz 4 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Szűrőkanálba rakva mossunk át 450 gramm mirelit mexikói zöldségkeveréket, és tegyük egy teflon- vagy szilikonbevonattal ellátott serpenyőbe. (A beszerzésénél a paradicsompaprikát is tartalmazó változatot válasszuk. Ha ilyet nem kapunk, adjunk hozzá egy közepes méretű paradicsompaprikát is, apró kockákra vágva. Télen a pritaminpaprika kápia paprikával helyettesíthető.) Tegyünk rá 2 evőkanál olajat, szórjunk rá egy csipet cukrot, és állandóan kevergetve dinszteljük a zöldségkockákat pár percig. Öntsünk rá 0,5 dl vizet, szórjunk rá negyed mokkáskanál sót, és fedő alatt, takaréklángon pároljuk kb. 10 percig amíg megpuhul. Utána fedő nélkül, állandóan kevergetve süssük le zsírjára, és adjuk a teljesen megsütött szójamasszához. Metéljünk apróra 10 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és serpenyőben visszamaradt olajon dinszteljük üvegesre. Keverjünk bele 1 mokkáskanál édes fűszerpaprikát, fél mokkáskanál csípős fűszerpaprikát vagy paprikakrémet, és ezt is tegyük a masszához. Adjunk még hozzá 4 evőkanál ketchupot, 3 evőkanál sűrített paradicsomot, és tálalóvillával jól keverjük össze.

Simítsuk egy előzőleg kiolajozott közepes méretű hőálló üvegtálba, és tűzdeljünk bele 5 dg tortilla chipset. (A kukoricalisztből készített chips nagyobb szupermarketekben szerezhető be. A fűszeres ételek kedvelői a chilis ízesítésűt válasszák.) A chipseket élével nyomkodjuk a masszába olyan mélyen, hogy kissé kilátszódjanak. Végül egyenletesen elosztva szórjunk rá 10 dg reszelt edámi- vagy trappista sajtot, és hideg sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg a sajt zsemleszínűre pirul. Melegen, egytálételként fogyasszuk. Kenyeret nem kell hozzá adni, mert ezt a benne levő chips helyettesíti. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük, de hidegen is finom. (Tálalás előtt egy-két órával vegyük ki a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjen. Így elkerülhetjük a melegítéssel járó ízcsökkenést.)

Sütőtökös mexikói chilis bab

Előző este szűrőkanálban mossunk meg, majd áztassunk be 20 dg tarkababot[822] kb. 1,5 liter vízbe. Másnap szórjunk bele 1 teáskanál sót, és fedő alatt főzzük min. háromnegyed óráig, amíg teljesen megpuhul. A visszamaradt lébe tegyünk 30 dg mirelit kukoricát,[823] és főzzük kb. 5 percig, amíg megpuhul. Ezt is szűrjük le, és adjuk a babhoz. Amíg a bab puhul, mossunk meg 40 dg paradicsomot, majd fél percre dobjuk forró vízbe, és húzzuk le róla a héját. Aprítsuk kb. 1 cm széles kockákra. 30 dg megtisztított (magjától megfosztott és meghámozott) sütőtököt vágjunk szintén 1 cm széles kockákra, és ezt is tegyük félre. Mossunk meg 1 közepes méretű kápia paprikát, és metéljük kb. 0,5 cm széles kockákra. (Hosszában hasítsuk 0,5 cm széles csíkokra, és egy csomóba összefogva aprítsuk 0.5 cm széles szeletekre.)

Metéljünk apróra 10 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, adjuk hozzá a felaprított kápia paprikát, és 3 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük bele az apróra vágott sütőtököt, öntsünk alá 1 dl vizet, szórjunk rá 1 teáskanál sót, 1 púpozott teáskanál őrölt római köményt,

[822] Legalkalmasabb erre a célra a vesebab. Legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be.
[823] A tarkabab és a mirelit kukorica legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. (Az internetes receptekben konzervált babot, kukoricát és paradicsomot írnak elő. Ezek azonban drágák és tele vannak tartósítószerrel.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

1 mokkáskanál oregánót, egy csipet őrölt borsot, egy csipet őrölt fahéjat, egy csipet porcukrot, és tegyünk bele 1 mokkáskanál csípős paprikakrémet[824]. Fedő alatt főzzük 5 percig, amíg félig megpuhul. Ekkor adjuk hozzá a feldarabolt paradicsomot, és szintén fedő alatt főzzük még 5 percig, amíg a sütőtök teljesen megpuhul, és a paradicsom szétesik. (Ne főzzük tovább, mert elpárolog a leve.) Tegyük bele a puhára főtt babot és csemegekukoricát. Öntsünk alá 2 dl passzírozott paradicsomlevet, és gyakran megkeverve, élénk tűzön forraljuk kb. 10 percig, hogy az ízek összeérjenek.[825] Melegen, egytálételként, tortillachips-sel fogyasszuk.[826] Pirított kenyérrel is tálalhatjuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk alá kevés vizet, és forraljuk fel.

Jellegzetes indiai egytálétel a curry. Ne tévesszük össze a curry fűszerkeverékkel. A brit gyarmatosítás során az angol tisztek nagyon megszerették a curry-t, és Angliába hazatérve is szerették volna élvezni az ízét. Ezért magukkal vitték az ízesítésére szolgáló fűszerkeverék receptjét, amelynek a curry nevet adták. Ezzel a fűszerkeverékkel azonban csak egyfajta egytálétel készíthető, Indiában viszont sokféle curry-t készítenek. Tartományonként más az alapanyaguk, és más a fűszerezésük. Különféle egzotikus ízesítőanyagokat és fűszereket használnak hozzá. Ezek többsége nálunk beszerezhetetlen, és elkészítési módjuk is meglehetősen bonyolult. (Van olyan köztük, amely 25-féle hozzávalót igényel.) Nem kell azonban nélkülöznünk ezt az egzotikus ételfajtát, mert ízesítőanyagaik újabban paszta, illetve szósz formájában is kaphatók. A curry pasztát, illetve curry szószt már csak össze kell keverni a megfőtt alapanyaggal, és máris kész az indiai curry egytálétel. Alapvetően kétfajta curry pasztát különböztetnek meg, a sárgát és a vöröset vagy pirosat, de létezik zöld is. Ezeknek teljesen eltérő a fűszerezésük és az ízük. (Hogy kinek melyik ízlik igazán, az csak kóstolással állapítható meg.)

A curry szósz legolcsóbban az Auchan áruházban szerezhető be. A 3,5 deciliteres befőttesüvegben forgalmazott piros **Patak's Tandoori curry szósz** a magyar ízlésnek leginkább megfelelő fűszerekkel készült. Ára 670 Ft. Csípősebb ízű, de nagyon finom a **Patak's Tikka Masala Curry Sauce** is. Töltősúlya szintén 350 gramm, és az ára is ugyanannyi. A Tesco szupermarketben szintén kapható. Itt 690 forintba kerül. A városszéli nagy Tescoban zöld curry szószt is vásárolhatunk. A választék ezen a címen tekinthető meg: https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/search?_csrf=BJ5oreZH-WurkxiLLT8lIcrZXSg7M4CgtxdE&query=curry+paszta

Az Aldi áruházban ezt a változatot **Tandoori Indische Sauce** néven árulják. Ára 600 Ft, 400 milliliteres kiszerelésben. Sajnos nem mindig kapható. A francia konyha kedvelői a sárga curry szószt használják. Közülük legfinomabb a **Patak's Korma Sauce curry**. Legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be, 350 grammos töltősúllyal. Ára: 690 Ft. (Ne a többi szósz között keressük. A különleges ázsiai termékek egy külön állványon találhatók.) Nem a mustártól sárga, hanem attól hogy nincs benne paradicsom és fűszerpaprika. Helyette kurkumával fűszerezik. Nem csípős, kellemes lágy íze van. Kissé édeskés, ezért ehhez a változathoz ne adjunk porcukrot. Az Auchan áruházban főként kókusszal és gyömbérrel ízesített sárga curry szósz kapható. A **Patak's Korma Indian Style Curry Sauce** ára 670 Ft. (Ennek a töltősúlya is 350 gramm.) Az Aldi áruházban kapható változat olcsóbb. A sárga **Korma Indische Sauce** ára 600 Ft, 400 milliliteres kiszerelésben. Újabban az Intersparban is kapható mindkét curry szósz. Náluk sem drágább.

Az indiai ételek kedvelőinek érdemes kipróbálni a Madras tartományban használt curry pasztákat is. A 360 gramm töltősúlyú vörös és a sárga **Madras Indische Sauce**, illetve **Madras Curry Sauce** legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. Ára: 700 Ft. (Az Intersparban is kapható, de ott több mint 1000 forintba kerülnek.) Jellegzetességük, hogy csak az alapszósz található az üvegben. A fűszerkeverék az üveg fémfedelére erősített műanyag kupakban található. Ezért felhasználása kissé

[824] Aki nem kedveli a csípős ízeket, csemege paprikakrémet tegyen bele. Mindkét fajta legolcsóbban a Penny Marketben és a Lidl áruházban szerezhető be.
[825] Ha nyáron nem konzerváltunk passzírozott paradicsomlevet, akkor 2 púpozott evőkanál sűrített paradicsomot hígítsunk fel 1,6 dl vízzel, és öntsük rá.
[826] A **Tortilla Chips** legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be, **Nature** és **Cheese** változatban. Ára 760 Ft, 300 grammos kiszerelésben. (Ez a mennyiség bőven elegendő 4 személynek.)

bonyolult. Előbb feszítsük le a fedeléről a műanyag fűszertartó kupakot, tépjük fel a záró fóliát, és az alatta levő fűszerkeverék felét szórjuk a megdinsztelt hagymára. Takaréklángon állandóan kevergetve süssük 1-2 percig, majd tegyük rá a curry paszta felét. (A félig feltépett záró fóliát illesszük vissza, és a kupakot szorítsuk rá a visszazárt és fejtetőre állított befőttesüveg fémfedelére. Ha a maradékot néhány napon belül nem tudjuk elhasználni, tegyük az üveget a mélyhűtőbe.)

A vörös **Madras Authentic Indian Cooking Sauce** a Tesco szupermarketben is kapható, 350 grammos kiszerelésben. A Tesco finest logóval árusított szósz ára 800 Ft. Íze harmonikus. Nem túl savanyú, sem túl csípős. Az összes változat közül ez a legfinomabb. A vegetárius curry egytálétel alapanyaga leggyakrabban zöldség, de lehet főtt tészta, rizs és különféle hüvelyesek is. Közülük legkedveltebb a vörös lencse és a csicseriborsó. Lássuk most a csicseriborsós curry receptjét.

388. Csicseriborsós curry

Előző nap szűrőkanálban mossunk meg, majd áztassunk be 35 dg csicseriborsót kb. 2 liter vízbe. Másnap szórjunk bele 1 teáskanál sót, és fedő alatt főzzük min. háromnegyed óráig, amíg teljesen megpuhul. Közben 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 3 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a 3,5 deciliteres vörös curry paszta felét, és öntsünk rá kb. 1 dl kókusztejet[827]. Alaposan keverjük össze, majd tegyük bele a leszűrt csicseriborsót. Adjunk hozzá 2 evőkanál szójaszószt[828], 1 teáskanál barna cukrot, fél mokkáskanál sót, és öntsünk rá 3 dl kókusztejet. Megint jól keverjük össze, és főzzük kb. 5 percig, hogy az ízek összeérlelődjenek. Közben vágjunk kb. 0,5 centiméteres kockákra 10 dg paradicsomot, és 1 teáskanál citromlével forgassuk a currybe. Főzzük még pár percig, majd zárjuk el alatta a lángot, és fedő alatt hagyjuk fogyasztható hőmérsékletre hűlni. Melegen, friss, ropogós kenyérrel tálaljuk.

Sokan pörköltként fogyasztják. Egy adag párolt rizsre rakják, köretként. (A sóval együtt fél mokkáskanál curry fűszerkeveréket is tegyünk bele.) Ez esetben 6 személynek elegendő. Hűtőszekrényben tároljuk. Ugyanígy készül a **Lencsecurry** és a **Babcurry**. Az elő este beáztatott lencsét 10 percig, míg a tarkababot háromnegyed óráig kell főzni. Mivel a bab és a lencse főzés közben két és félszeresére dagad, 30 dg is elegendő belőle.

Érdemes kísérletezni más alapanyagokkal is (pl. sült vagy párolt zöldségekkel), mert a különféle curry pasztákkal nagyon finom egytálételek készíthetők. Ezek egyike a **Szárzelleres curry**. Egy csomag (0,5 kg nettó súlyú) szárzellernek távolítsuk el a fonnyadt szárvégét és a gyökértönk-

---

[827] A kókusztej legolcsóbban és legjobb minőségben a Lidl áruházban szerezhető be. A 91% kókusztartalmú **Freshona Coconut Milk** 450 forintba kerül. Az Aldi áruházban is ennyibe kerül, de a **Kokosmuss-Milch** kókusztartalma csupán 87%. Drágább, és gyengébb minőségű a **SUREE Coconut milk** a Tesco szupermarketben. Ára 720 Ft, szintén 400 milliliteres fémdobozban. Kókusztartalma 82%. Ugyancsak kevésbé jó minőségű a szintén 400 milliliteres **Tao Tao kókusztej**. Kókusztartalma 82%. Az Auchan áruházban, valamint a nagyobb Spar szupermarketekben 800 forintba kerül. (A kókusztejet ne tévesszük össze a kókuszitallal, amit 1 literes papírdobozban forgalmaznak. Ez a híg folyadék azonban nem alkalmas ételkészítésre.) Óvakodjunk a gyenge minőségű hamisítványoktól. Ilyen a nagyobb Spar szupermarketekben, illetve az Interspar hipermarketben kapható S-Budget kókusztej. Ez csupán 68% kókuszkivonatot tartalmaz. Csökkentett zsírtartalmú (light) változata ennél is silányabb. Mindkettő olcsó, de süteménykészítésre alkalmatlan.

Az ázsiai konyha a krém sűrűségű valódi kókusztejet tejszín és tejföl helyett használja. (Mi is használhatjuk erre a célra, pl. krémlevesekhez.) Általában Thaiföldről, Malajziából vagy Indonéziából importáljuk. Használat előtt jól rázzuk fel, vagy felbontás után alaposan keverjük át! A termőhelyén igen kedvelt ital az éretlen kókuszdióból kiöntött kókusztej. A konzervált kókusztej azonban az érett kókuszdió húsából (kopra) készül, amit vízzel hígítva pürésítenek, majd textílián keresztül leszűrik. Újabban már kókusztejpor is kapható, amit vízzel hígítva kell használni. Előnye, hogy a maradék sokáig eltartható. (A 100 grammos fémgőzölt műanyag tasakban forgalmazott **Vegabond kókusztejpor** ára a webáruházakban 490 Ft. Bioboltokban is kapható.)

[828] A szójaszósz legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A **Mikado szójaszósz** ára 170 ml-es palackban 269 Ft. (Felbontás után hűtőszekrényben tároljuk. Felpattanó tetejét kétrétegű polietilénfóliával és gumigyűrűvel szorítsuk le. Sokáig azonban így sem áll el. Ha belátható időn belül nem használjuk el a teljes mennyiséget, a maradékot tegyük a mélyhűtőbe. Ugyanezt kell tenni a megmaradt Worcester szósszal.) Szójaszósz és Worcester szósz az Intersparban, az Auchan áruházban, a Tesco szupermarketben is kapható, de náluk drágább.

jét.[829] Utána mossunk meg, és hosszában hasítsunk ketté, majd vágjunk 0,5 cm vastag szeletekre. (A vaskos, kifejlett szárzeller torzsáját hosszában hasítsuk négyfelé, és ezt is szeleteljük bele.) Ezt követően a fentiek szerint járjunk el azzal a különbséggel, hogy a szárzellert csak negyedóráig kell főzni, és most ne vörös, hanem sárga curryt használjunk hozzá.[830]

Ugyanígy készül az **Édesköménygumós curry**. Ez esetben 4 édesköménygumót (**venkelgumó**t) mossunk meg, a zöld szárvégeket vágjuk le, és hosszában majd keresztben szeljük ketté. (Ha már kezd ráncosodni, előtte a külső héját távolítsuk el.) Utána metéljük kb. 3 mm vastag szeletekre, és főzzük puhára. Ezen a módon ízletes curryt készíthetünk 80 dg megtisztított és szeletekre vágott brokkoliból, valamint pasztinákból is. A **Brokkolis curry**hoz piros, a **Pasztinákos curry**hoz sárga curry pasztát használjunk. (A brokkolit szedjük szét apró rózsáira, a szárát pedig hámozzuk meg, és metéljük kb. 1 cm széles kockákra. A pasztinákot ne hámozzuk, hanem egy fűrészfogú késsel kaparjuk le a héját. Így kisebb lesz a veszteség. Utána hasítsuk kisujjnyi széles hasábokra, majd metéljük ezt is kb. 1 cm széles kockákra. Főzési ideje kb. 10 perc.) Ízletes curryt készíthetünk 80 dekagrammnyi zöldborsóból és csemegekukoricából is. Ezeket a zöldségeket nem kell előzőleg puhára főzni. A paradicsom és a citromlé hozzáadása előtt tegyük a curryba, szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, és állandóan kevergetve főzzük kb. negyedóráig, amíg megpuhulnak. Közben öntsünk rá kevés vizet, hogy ne sűrűsödjön be. A **Zöldborsós curry** és a **Csemegekukoricás curry** mirelit alapanyagból is elkészíthető.

A zöldséges curryk közül legfinomabb a **Padlizsános curry**. Ehhez 1 kg friss, kemény húsú padlizsánból készítsünk padlizsánkockákat a Majonézes padlizsánsalátánál leírt módon. (Most 1 púpozott evőkanál sót szórjunk rá, és 3 evőkanál olajon süssük puhára.) Még melegen adjuk a megdinsztelt és ízesített hagymához. (Piros curry pasztát használjunk hozzá.) Fogyókúrázók zamatos salátákat is készíthetnek a curryvel. A curry paszták és a leveles saláták, valamint nyers zöldségek variálásával megunhatatlanul nagy választékot alakíthatunk ki. A húsevők a különböző húsokból készült currykat pörköltként, párolt rizsre rakva fogyasztják. (A vörös húsokhoz vörös, a csirkehúshoz sárga curryt használnak.)

Curry paszták nélkül is készíthetünk indiai egytálételeket. Ennek legegyszerűbb módja a curry fűszerkeverék és a kurkuma használata:

Gombás-csicseriborsós curry

Előző nap szűrőkanálban mossunk meg, majd áztassunk be 20 dg csicseriborsót kb. 1,5 liter vízbe. Másnap szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, és fedő alatt főzzük min. háromnegyed óráig, amíg teljesen megpuhul. Közben folyó víz alatt alaposan mossunk meg 60 dg barna csiperkegombát, és vágjuk kb. 3 mm vastag szeletekre. (A nagyméretű gombafejeket keresztben vágjuk ketté, a szárát pedig hosszában hasítsuk ketté, és metéljük szintén 3 mm széles szeletekre.) Vágjunk apróra egy kis csokor petrezselymet, majd szűrjük le a megfőtt csicseriborsót, és ezt is tegyük félre. Utána 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 3 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük rá a gombát, és fedő alatt, gyakran megkeverve pároljuk kb. 10 percig, amíg megpuhul. (Ha a gomba nagyon száraz, öntsünk alá 0,5 dl vizet, hogy ne égjen le.) Süssük le zsírjára, majd adjuk hozzá a csicseriborsót.

Szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, 2 teáskanál curry fűszerkeveréket, fél teáskanál kurkumát, fél mokkáskanál csípős fűszerpaprikát, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és reszeljünk rá 1 dg friss gyömbért[831]. Csurgassunk rá 1 teáskanál citromlevet, szórjuk rá a petrezselymet[832], jól keverjük össze, és

[829] A szárzeller csomagolásán a nettó súlya (0,5 kg) van feltüntetve. Tisztítatlan súlya eléri a 90 dekagrammot is. (Ha a celofánba csomagolt szárzeller súlya alig haladja meg a 0,5 kilogrammot, akkor két csomaggal vegyünk belőle, mert ehhez a recepthez 80 dg tisztított szárzellerre van szükség.)

[830] Ha a maradékot belátható idő belül nem használjuk el, tegyük az üveget a mélyhűtőbe.

[831] Szükség esetén a friss gyömbér fél mokkáskanál gyömbérporral helyettesíthető. (Előtte készítsük ki az összes fűszert, mert ha közben keresgéljük a hagyma le fog égni. Ha erről elfeledkeztünk, egy időre vegyük le a serpenyőt a tűz-

folytatását lásd a következő oldal alján →

öntsünk rá 4 dl kókusztejet[833]. Ismét megkeverve forraljuk fel, és melegen tálaljuk. Friss, ropogós kenyérrel, vagy pirított kenyérrel fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

A karfiolos curry előállítása kissé bonyolult, de olcsóbb, mint a gyári curry pasztás változatoké.

Karfiolos curry

Először készítsünk sütőben pirított marinált karfiolt. Tisztítsunk meg kb. 1,2 kg karfiolt. Tördeljük le róla a zöld levélnyeleket, és vagdaljuk le a torzsájáról a 60 dekagrammnyi karfiolrózsákat[834]. Mossuk meg, és hosszában vágjuk két-háromfelé. Utána készítsük el a marináló mártást. 0,5 dl kókusztejhez[835] adjunk 2 evőkanál olívaolajat, negyed mokkáskanál kurkumát, fél mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. Reszeljünk bele 1 gerezd fokhagymát, jól keverjük össze, és fogassuk bele a diónyi méretre darabolt karfiolrózsákat. Negyedóráig pácoljuk. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra, majd sütőpapírral béleljünk ki a nagy zománcozott tepsit. Terítsük szét rajta a marinírozott karfiolrózsákat, és az előmelegített sütőbe tolva süssük min. 20 percig, amíg aranysárgára pirul.[836]

Közben készítsük el hozzá a mártást. 2 szál zöldhagymát vágjunk kb. 2 mm vastag karikákra. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy hővédő bevonattal ellátott serpenyőben, 3 evőkanál olívaolajon, állandóan kevergetve dinszteljük üvegesre. Állítsuk a lángot takarékra, majd adjunk hozzá 1 evőkanál sűrített paradicsomot, szórjunk rá 1 teáskanál garam masala fűszerkeveréket, 1 teáskanál curry fűszerkeveréket, fél teáskanál kurkumát, fél mokkáskanál sót, 1 mokkáskanál csípős fűszerpaprikát és reszeljünk rá 1 dg friss gyömbért[837]. Jól keverjük össze, öntsünk rá a maradék kókusztejet[838] és 1 teáskanál citromlevet. Állandóan kevergetve sűrítsük be. Amikor öntet sűrűségűvé vált, rakjuk bele a ropogósra sütött karfiolrózsákat. Óvatosan átkeverve forraljuk fel, majd feltétként Párolt rizsre rakva melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap a grillsütő tálcájára rakva töredezés nélkül felmelegíthetjük. Rakjuk köré a párolt rizst is.[839]

Nálunk a tojáscurry is újdonságnak számít. Igazi különlegesség, érdemes elkészíteni. Nem olcsó, de nagyon finom. Az internetes receptek majd kéttucatnyi fűszert használnak hozzá, ami meglehetősen bonyolulttá teszi az elkészítését. A curry szószban azonban ezek a fűszerek megtalálhatók, ami nagymértékben lerövidíti a főzési időt.

---

ről.) A friss gyömbért előzőleg meg kell tisztítani. Ennek legegyszerűbb módja, hogy folyó víz alatt kiskanállal lekapargatjuk a bőrét.

[832] Az eredeti recept petrezselyem helyett kis csokor friss korianderlevelet ír elő.

[833] A kókusztejet 4 deciliteres konzervdobozban forgalmazzák. Legolcsóbban és legjobb minőségben a Lidl áruházban szerezhető be. A 91% kókusztartalmú **Freshona Coconut Milk** 450 forintba kerül. Az Aldi áruházban is ennyibe kerül, de a **Kokosmuss-Milch** kókusztartalma csupán 87%. (A raktározás során többnyire megalvadt kókusztejet először olvasszuk fel. Tegyük a bádogdobozt lángterelőre, és gyakran megkeverve melegítsük, amíg folyóssá válik.) Ha másik receptben kevesebb mennyiségben van rá szükség, a maradékot lefedve tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem árt neki.

[834] Szezonon kívül mirelit karfiolt is használhatunk. Mivel a fagyasztott karfiol nedvességtartalma nagyon magas, jelentősen nő a sütési ideje. Főleg akkor, ha még fagyosan tesszük be a sütőbe. Legolcsóbban a Penny Market, a Lidl és az Aldi áruházakban szerezhető be. (Olcsóbb, mint a friss karfiol, és nem rosszabb az íze.)

[835] A raktározás során többnyire megalvadt kókusztejet először olvasszuk fel. Tegyük a bádogdobozt lángterelőre, és gyakran megkeverve melegítsük, amíg folyóssá válik.

[836] A karfiolrózsák ne érjenek egymáshoz, mert akkor főni fognak, és nem pirulnak.

[837] Szükség esetén a friss gyömbér fél mokkáskanál gyömbérporral helyettesíthető. (Előtte készítsük ki az összes fűszert, mert ha közben keresgéljük a hagyma le fog égni. Ha erről elfeledkeztünk, egy időre vegyük le a serpenyőt a tűzről.) A friss gyömbért előzőleg meg kell tisztítani. Ennek legegyszerűbb módja, hogy folyó víz alatt kiskanállal lekapargatjuk a bőrét.

[838] A kókusztejet 4 deciliteres konzervdobozban forgalmazzák. Legolcsóbban és legjobb minőségben a Lidl áruházban szerezhető be. A 91% kókusztartalmú **Freshona Coconut Milk** 450 forintba kerül. Az Aldi áruházban is ennyibe kerül, de a **Kokosmuss-Milch** kókusztartalma csupán 87%.

[839] Amennyiben régi típusú, alumíniumból készült grillsütőnk van, a tálcáját béllejük ki sütőpapírral, mert az alumíniumoxid Alzheimer kórt okoz.

389. Tojáscurry

Először készítsünk 8 kemény tojást. Hűtés, tisztítás és mosás után villával körös-körül szurkáljuk meg őket, hogy a fűszeres szósz a belsejükbe szivárogjon. Utána 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 3 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a 3,5 deciliteres vörös curry paszta felét, és öntsünk rá kb. 1 dl kókusztejet[840]. Alaposan keverjük össze, majd tegyük bele a megszurkált tojásokat. Adjunk hozzá 2 evőkanál szójaszószt, 1 teáskanál barna cukrot, fél mokkáskanál sót, és öntsünk rá 3 dl kókusztejet. Megint jól keverjük össze, és élénk tűzön főzzük kb. 5 percig, hogy az ízek összeérlelődjenek, és a szósz a tojásokba beszivárogjon. Közben vágjunk kb. 0,5 centiméteres kockákra 10 dg paradicsomot, és 1 teáskanál citromlével forgassuk a curryba. Főzzük még 5-10 percig, hogy besűrűsödjön, majd zárjuk el alatta a lángot, és fedő alatt hagyjuk fogyasztható hőmérsékletre hűlni. Főzés közben evőkanállal folyamatosan locsoljuk a tojások tetejét szósszal. Melegen, friss, ropogós kenyérrel tálaljuk. (Az eredeti receptben apróra vágott friss koriandert szórnak a tetejére, de ez el is hagyható.) Sokan pörköltként fogyasztják. Egy adag párolt rizsre rakják, köretként. (A sóval együtt fél mokkáskanál curry fűszerkeveréket is tegyünk a rizsbe.) Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap állandóan kevergetve melegítsük fel, hogy ne égjen le.

Szójagombóc kurkumás mártásban

Előző este áztassunk be 10 dg szójakockát, és másnap készítsünk egy adag szójagombócot a Szójagombócos spegettinél leírt módon. Leszűrve tegyük félre.[841] Utána vágjunk apróra egy kis csokor petrezselymet, majd apránként hozzáadva hígítsunk fel 2 evőkanál sűrített paradicsomot, 1 dl vízzel. 1 dl 20% zsírtartalmú tejfölhöz adjunk fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, egy csipet reszelt szerecsendiót, 1 teáskanál reszelt citromhéjat, 1 evőkanál kurkumát, 1 mokkáskanál fűszerpaprikát, 1 teáskanál citromlevet, az összevágott petrezselymet, és keverjük simára, majd engedjük fel 2 dl 20% zsírtartalmú főzőtejszínnel. Keverjük bele a paradicsompürét, és az egészet egy tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőben öntsük a szójagombócokra. A gombócokat legalább egyszer átforgatva fedő nélkül forraljuk fel. Közben rázogassuk, hogy ne égjen le. Melegen fogyasszuk. A kurkumás mártást friss, ropogós kenyérrel tunkoljuk ki. Érdemes előző nap elkészíteni, mert a félig megsütött szójakockából készített ételek egynapi érlelés után finomabbak. Másnap nem szükséges felmelegíteni, mert hidegen is finom. Hűtőszekrényben tároljuk.

Nálunk is sokan kedvelik a külföldi konyhákat. A távol-keleti konyhák közül legváltozatosabb az indiai konyha. Fő jellemzője, hogy rengeteg fűszert használ, nagy mennyiségben. Ennek tudható be, hogy Indiában ritka a szájüregi és a bélrendszeri megbetegedések előfordulása. Az európai gyomor nehezen viseli ezt a megterhelést, de hozzá lehet szoktatni. Addig is használjunk kevesebb fűszert hozzá. Az indiai egytálételek közül legismertebb a curry. Rengeteg fűszer kell bele, de ezzel már nem kell vesződnünk. A fűszerkeverékek és a curry paszták leveszik a vállunkról ezt a gondot.[842] A fűszeres egytálételek másik csoportja a szabdzsi (sabji). Fő jellemzője, hogy nem tartalmaz húst. Mivel fűszerezése ugyanolyan, a szabdzsi[843] vegetárius currynek tekinthető. Megszámlálhatatlan változata van. Lássunk most közülük néhányat.

---

[840] A kókusztej és a szójaszósz beszerzési módja az előző receptben található.

[841] A leszűrt húsízű levet ne öntsük ki. Töltsük dunsztosüvegbe, és fagyasszuk le. Legközelebb zöldség- és húsalapléként egyaránt használhatjuk.

[842] A különféle curry paszták ismertetése és beszerzési módja a Csicseriborsós curry receptje előtt találhatók. A budapesti Nagyvásárcsarnok mögötti Ázsia fűszerboltban ezek a paszták fűszerkeverék formájában is beszerezhetők. Cím: Csarnok tér 5. (Itt több mint 64 curryfajta található. Ezeknek az íze jelentősen eltér az alapváltozattól. Mielőtt megvennénk őket, olvassuk el az összetevőket. Alapváltozatból is kétfajta van. Az egyik tartalmaz őrölt mustármagot, a másik nem.) Az Interneten is válogathatunk közülük. Webcím: https://azsiabolt.hu/termekek/curry-fuszerkeverekek (Kattintsunk a kiválasztottra, és láthatóvá válnak az összetevői.)

[843] Hindi nyelven a szabdzsi főtt zöldséget jelent. Elkészítve olyan, mint a magyar főzelék, egzotikus fűszerekkel ízesítve.

Káposztás szabdzsi

Szedjünk szét leveleire 1,2 kg fehér káposztafejet.[844] Vágjuk ki a vastag főerét, és a megmosott leveleket szabdaljuk laskára. (Helyezzünk egymásra néhány levelet, majd vágjuk 1 cm széles szeletekre. Ezt követően fogjuk össze egy csomóba, és ismét keresztben aprítsuk kb. 3 cm hosszú darabokra.) Utána mossunk, majd hámozzunk meg 30 dg lisztes burgonyát, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. 30 dg paradicsomot fél percre forró vízbe mártva hámozzunk meg, és vágjuk ugyancsak 1 cm széles kockákra. Rakjuk az összevagdalt káposztát egy nagyobb méretű vastag falú lábasba, szórjunk rá 1 mokkáskanál őrölt római köményt, és 3 evőkanál (4 dg) kókuszolajon[845] dinszteljük pár percig, hogy a káposzta pórusai bezáródjanak. Adjuk hozzá a feldarabolt paradicsomot, Öntsünk bele 2 dl vizet, szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, fél mokkáskanál kurkumát, negyed mokkáskanál aszafoetidát[846], reszeljünk rá 1 dg friss gyömbért[847], adjunk hozzá fél mokkáskanál csípős paprikakrémet, és fedő alatt, gyakran megkeverve főzzük negyedóráig.

Ekkor tegyük bele a darabokra vágott burgonyát, szórjunk bele 1 mokkáskanál garam masalát[848], és továbbra is fedő alatt, gyakran megkeverve főzzük még kb. negyedóráig, amíg az összes zöldség megpuhul. Végül keverjünk bele egy kis csokor apróra vágott friss koriandert. Melegen, egytálételként tálaljuk. Friss ropogós kenyérrel fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. (Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk rá kevés vizet, és forraljuk fel.) Ugyanígy készül a **Kínai kel szabdzsi**. Ehhez egy közepes méretű (1 kg) kínai kelt használjunk. Feldolgozási módja a Kínai kel ragunál található.

Káposztás-zöldborsós szabdzsi

Először mossunk meg, majd káposztagyalun torzsája nélkül gyaluljunk le egy 80 dekagrammos fehér káposztát. Utána mossunk, majd hámozzunk meg 30 dg lisztes burgonyát, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. 30 dg paradicsomot fél percre forró vízbe mártva hámozzunk meg, és vágjuk ugyancsak 1 cm széles kockákra. Rakjuk a legyalult káposztát egy nagyobb méretű vastag falú lábasba, szórjunk rá 1 mokkáskanál őrölt római köményt, és 3 evőkanál (4 dg) kókuszolajon dinszteljük pár percig, hogy a káposzta pórusai bezáródjanak. Adjuk hozzá a feldarabolt paradicsomot, fél mok-

---

[844] Egy éles, hegyes késsel vágjuk körbe a torzsáját. Így könnyen leválaszthatók róla a levelek.

[845] Kókuszolaj minden nagyobb szupermarketben kapható. A legolcsóbbak literenkénti átlagára 1500 Ft. A legdrágábbakért 4000 forintot is elkérnek, mert az van ráírva, hogy BIO. Azt nem lehet tudni, hogy mitől bio, mert a kókuszdiót termő pálmafákat nem permetezik, és műtrágyát sem kapnak. Ennek a jelölésnek csak a finomított kókuszolajnál van jelentősége, mivel a nem bio változatot vegyszeresen finomítják. (Webáruházból nem érdemes megrendelni, mert náluk 2000 Ft a literenkénti ára, plusz 1500 Ft szállítási díj.) A kókuszolaj meglehetősen sűrű, ezért sokan kókuszzsírnak nevezik. (A kevesebb telített zsírsavat tartalmazó finomított változat lehet folyékony is.) Margarin keménységű hidrogénezett kókuszzsír az Aldi áruházban szerezhető be. A **Nusett 100% reines Kokosfett** ára 400 Ft, 250 grammos kiszerelésben. A Penny áruházban nem hidrogénezett kókuszzsír is kapható, ugyancsak 250 grammos kiszerelésben. A kocka alakú **Landkost kókuszzsír** ára szintén 400 Ft. Túl gyakran ne használjuk egyiket sem, mert nagy mennyiségben tartalmaznak telített zsírsavakat. A finomított kókuszolaj hőállósága azonban igen nagy. A 240 °C-on történő sütést is bírja. Többször használható. (Ebben a receptben azért van előírva, mert a trópusi Indiában a kókuszolaj az étolaj. Az íze nem zavaró, mert nincs kókuszaromája.)

[846] Asafoetida (hing vagy ördöggyökér, illetve aszatgyanta) Okkersárga színű por. Kellemes hagymás-fokhagymás ízt ad az ételeknek. Az indiai konyha főleg az aromanövelő hatása miatt használja. Összetétele: asafoetida, rizsliszt, kurkuma. A budapesti Nagyvásárcsarnok mögötti Ázsia fűszerboltban szerezhető be. Cím: Csarnok tér 5. Ára: 1390 Ft, 50 grammos flakonban. A webáruházakban legolcsóbban itt kapható: https://www.bulkshop.hu/asafoetida-hing-100g?utm_source Kiejtése: ászáfetida. (A különféle káposztákból készült szabdzsi fő jellemzője, hogy nem tartalmaz sem vöröshagymát, sem fokhagymát. Ennek ellenére nem nélkülözi ezeket az ízeket, mert erről az egzotikus asafoetida gondoskodik.)

[847] Szükség esetén a friss gyömbér negyed mokkáskanál gyömbérporral helyettesíthető. Egy másik receptben gyömbér helyett fél mokkáskanál őrölt fekete mustármagot tesznek bele. (A mustármagot a római köménnyel együtt rakjuk bele, hogy kissé piruljon. Ha ízlik ez az indiai főzelék, próbáljuk ki mindkét változatot.)

[848] A paprikás ízek kedvelői garam masala helyett tehetnek bele tikka masala vagy tandoori masala fűszerkeveréket is. (A budapesti Nagyvásárcsarnok mögötti Ázsia fűszerboltban szerezhetők be. Cím: Csarnok tér 5.)

káskanál csípős paprikakrémet, szórjunk rá 1 teáskanál sót, fél teáskanál őrölt koriandert, 1 mokkáskanál garam masala fűszerkeveréket[849], fél mokkáskanál kurkumát, negyed mokkáskanál aszafoetidát, és reszeljünk rá 1 dg friss gyömbért[850]. Öntsünk rá 2 dl vizet, és fedő alatt, gyakran megkeverve főzzük negyedóráig. Ekkor tegyük bele a darabokra vágott burgonyát, 20 dg zöldborsót[851], és továbbra is fedő alatt, gyakran megkeverve főzzük még kb. negyedóráig, amíg az összes zöldség megpuhul. Melegen, egytálételként tálaljuk. Friss ropogós kenyérrel fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. (Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk rá kevés vizet, és forraljuk fel.)

Zöldborsós-burgonyás szabdzsi

Először mossunk, majd hámozzunk meg 40 dg lisztes burgonyát, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Utána fél percre forró vízbe mártva hámozzunk meg, és vágjuk ugyancsak 1 cm széles kockákra 30 dg paradicsomot. Rakjuk a burgonyát egy hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőbe, és 3 evőkanál (4 dg) kókuszolajon dinszteljük pár percig, hogy a pórusai bezáródjanak. Adjuk hozzá a feldarabolt paradicsomot, szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, 1 mokkáskanál cukrot, fél teáskanál őrölt koriandert, fél mokkáskanál kurkumát, negyed mokkáskanál aszafoetidát, reszeljünk rá 1 dg friss gyömbért[852], adjunk hozzá fél mokkáskanál csípős paprikakrémet és 1 megmosott babérlevelet. Öntsünk alá 1 dl vizet, és fedő alatt, gyakran megkeverve főzzük 5 percig. Ekkor tegyünk bele 70 dg zöldborsót[853], szórjunk rá 1 teáskanál garam masala fűszerkeveréket, és továbbra is fedő alatt, gyakran megkeverve főzzük még kb. 10 percig, amíg az összes zöldség megpuhul. Végül keverjünk bele 1 dl habtejszínt, 1 kis csokor apróra vágott korianderlevelet, és forraljuk fel. Vegyük ki belőle a babérlevelet, és melegen, egytálételként tálaljuk. Friss ropogós kenyérrel fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. (Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk rá kevés vizet, és forraljuk fel.)

Padlizsános-csicseriborsós szabdzsi

Előző este áztassunk be 1,2 liter vízbe 15 dg csicseriborsót. Másnap szórjunk a vizébe 1 mokkáskanál sót, és főzzük kb. háromnegyed óráig, amíg megpuhul, majd szűrjük le, és tegyük félre. Amíg a csicseriborsó fő, mossunk, majd hámozzunk meg 25 dg lisztes burgonyát, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Mossunk, majd metéljünk kb. 0,5 cm széles szeletekre 10 dg spenótot is.[854] Utána mossunk, majd hámozzunk meg 40 dg kemény húsú padlizsánt, és aprítsuk kb. 1 cm széles kockákra. Szórjunk rá fél mokkáskanál finomszemcsés sót, és jól forgassuk össze, hogy minden oldala sós legyen. Hagyjuk állni min. negyedóráig. Amíg a padlizsán izzad, fél percre forró vízbe mártva hámozzunk meg, és vágjuk ugyancsak 1 cm széles kockákra 50 dg paradicsomot. Miután kiengedte keserű

---

[849] A paprikás ízek kedvelői garam masala helyett tehetnek bele tikka masala vagy tandoori masala fűszerkeveréket is. (A budapesti Nagyvásárcsarnok mögötti Ázsia fűszerboltban szerezhetők be. Cím: Csarnok tér 5.)

[850] Szükség esetén a friss gyömbér negyed mokkáskanál gyömbérporral helyettesíthető. Egy másik receptben gyömbér helyett fél mokkáskanál őrölt fekete mustármagot tesznek bele. (A mustármagot a római köménnyel együtt tegyük bele, hogy kissé piruljon. Ha ízlik ez az indiai főzelék, próbáljuk ki mindkét változatot.)

[851] Szezonon kívül használjunk mirelit borsót. Sokkal olcsóbb, mint júniusban a friss hüvelyes borsó a piacon. (Ebből egyébként 40 dekagrammot kell venni.)

[852] Szükség esetén a friss gyömbér negyed mokkáskanál gyömbérporral helyettesíthető. Egy másik receptben gyömbér helyett fél mokkáskanál őrölt fekete mustármagot tesznek bele. (A mustármagot a római köménnyel együtt tegyük bele, hogy kissé piruljon. Ha ízlik ez az indiai főzelék, próbáljuk ki mindkét változatot.)

[853] Szezonon kívül használjunk mirelit borsót. Sokkal olcsóbb, mint júniusban a friss hüvelyes borsó a piacon. (Ebből egyébként 1,4 kilogrammot kell venni.) A maradékot tegyük vissza a mélyhűtőbe, és készítsünk belőle Káposztás-zöldborsós szabdzsit.

[854] Mivel a friss spenót meglehetősen drága, használjuk mirelit spenótot. A Penny áruházban a **Sprint Natura gyorsfagyasztott aprított spenótlevel**et 250 forintba kerül, 450 grammos kiszerelésben. (A maradékból készítsünk Zöldséges gombalevest, Spenótos rakott tésztát, Gombás-spenótos masnitésztát, Spenótos-túrós lasagne-t, Spenótos galuskát, Spenótos gnocchit, Spenótropogóst, Spenótos pizzát, Padlizsános-csicseriborsós szabdzsit, vagy Spenótos csavart rudat.) A másik megoldás a Spar szupermarketekben kapható **Budget gyorsfagyasztott aprított spenót levél**, 1 kilogrammos kiszerelésben. Ára 600 Ft. **(**A maradékból készítsünk Parajfőzeléket.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

levét, tegyük a padlizsánkockákat szűrőkanálba, kevés hideg vízzel öblítsük le, és steril papírtörölközővel itassuk fel róluk vizet. Ezt követően egy hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben, 3 evőkanál (4 dg) kókuszolajon süssük puhára. (Gyakran kevergessük, hogy minden oldaluk egyenletesen piruljon, majd vegyük ki a zsiradékból, és tegyük félre. Mivel nem egyformán sül, a keményeket tegyük vissza a serpenyőbe, és pirítsuk tovább.)

Utána ismét tegyünk a serpenyőbe 3 evőkanál (4 dg) kókuszolajat, rakjuk rá a felkockázott krumplit, szórjunk rá 1 teáskanál őrölt római köményt, és dinszteljük pár percig, hogy a pórusai bezáródjanak. Adjuk hozzá a feldarabolt paradicsomot, az apróra vágott spenótot, és öntsünk alá 0,5 dl vizet. Szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, 1 mokkáskanál cukrot, 1 teáskanál garam masala fűszerkeveréket, fél teáskanál őrölt koriandert, fél mokkáskanál kurkumát és fél mokkáskanál aszafoetidát. Reszeljünk rá 2 dg friss gyömbért[855], és adjunk hozzá fél mokkáskanál csípős paprikakrémet.[856] Fedő alatt, gyakran megkeverve főzzük kb. 15 percig, amíg a burgonya megpuhul. Ekkor adjuk hozzá a leszűrt csicseriborsót, a puhára sült padlizsánt, öntsünk bele 2 dl habtejszínt, és forraljuk fel. Melegen, egytálételként tálaljuk. Friss ropogós kenyérrel fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. (Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk rá kevés vizet, és forraljuk fel.)

Padlizsános-kukoricás szabdzsi

Először mossunk, majd hámozzunk meg 60 dg kemény húsú padlizsánt, és aprítsuk kb. 1 cm széles kockákra. Szórjunk rá fél teáskanál finomszemcsés sót, és jól forgassuk össze, hogy minden oldala sós legyen. Hagyjuk állni min. negyedóráig. Amíg a padlizsán izzad, fél percre forró vízbe mártva hámozzunk meg, és vágjuk ugyancsak 1 cm széles kockákra 40 dg paradicsomot, majd 1 közepes méretű kápia paprikát. Utána mossunk, majd hámozzunk meg 30 dg lisztes burgonyát, és vágjuk 1 cm széles kockákra. Tisztítsunk meg 15 dg sárgarépát, és ezt is vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. (Hosszában hasítsuk 1 cm széles hasábokra, majd az egészet összefogva daraboljuk 1 cm széles szeletekre.) Miután kiengedte keserű levét, tegyük a padlizsánkockákat szűrőkanálba, kevés hideg vízzel öblítsük le, és steril papírtörölközővel itassuk fel róluk vizet. Ezt követően egy hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben, 3 evőkanál (4 dg) kókuszolajon süssük puhára. (Gyakran kevergessük, hogy minden oldaluk egyenletesen piruljon, majd vegyük ki a zsiradékból, és tegyük félre. Mivel nem egyformán sül, a keményeket tegyük vissza a serpenyőbe, és pirítsuk tovább. Ne süssük két részletben. Rakjuk tele a serpenyőt, így kevergetésnél a padlizsánkockák nem csúszkálnak ide-oda, hanem egymást forgatják.)

Ismét tegyünk a serpenyőbe 3 evőkanál (4 dg) kókuszolajat, és tegyük bele a felkockázott krumplit, sárgarépát, kápia paprikát. Szórjunk rá 1 teáskanál őrölt római köményt, fél teáskanál görögszénát[857], fél teáskanál édesköményt, és dinszteljük pár percig, hogy a pórusai bezáródjanak. Öntsünk alá 1 dl vizet, és fedő alatt, gyakran megkeverve főzzük 5 percig. Ekkor adjuk hozzá a feldarabolt paradicsomot, 30 dg mirelit kukoricát, fél mokkáskanál csípős paprikakrémet, szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, fél mokkáskanál cukrot, fél mokkáskanál kurkumát és negyed mokkáskanál aszafoetidát.[858] Fedő alatt, gyakran megkeverve főzzük még kb. 10 percig, amíg minden zöldség megpuhul. Ekkor adjuk hozzá a puhára sült padlizsánt, szórjunk bele fél teáskanál garam masala fűszerkeveréket, egy

[855] Szükség esetén a friss gyömbér fél mokkáskanál gyömbérporral helyettesíthető. Egy másik receptben gyömbér helyett fél mokkáskanál őrölt fekete mustármagot tesznek bele. (A mustármagot a római köménnyel együtt tegyük bele, hogy kissé piruljon. Ha ízlik ez az indiai főzelék, próbáljuk ki mindkét változatot.)

[856] Előtte készítsük ki az összes fűszert, mert ha közben keresgéljük a paradicsom leve elpárolog. Ha erről elfeledkeztünk, egy időre vegyük le a serpenyőt a tűzről. A friss gyömbért előzőleg meg kell tisztítani. Ennek legegyszerűbb módja, hogy folyó víz alatt kiskanállal lekapargatjuk a bőrét.

[857] A görögszéna a budapesti Nagyvásárcsarnok mögötti Ázsia fűszerboltban szerezhető be. Cím: Csarnok tér 5. (Ne görögszénamagot vegyünk, mert ez drága. A görögszéna szárított és őrölt levelét keressük. Ára: 650 Ft, 50 grammos kiszerelésben. (Indiai neve: Lakhsmy.) Indiában a görögszéna a curry egytálétel elengedhetetlen fűszere. A curry fűszerkeveréknek is része.)

[858] Előtte készítsük ki az összes fűszert, mert ha közben keresgéljük a paradicsom leve elpárolog. Ha erről elfeledkeztünk, egy időre vegyük le a serpenyőt a tűzről.

kis csokor apróra metélt petrezselymet, és forraljuk fel. Melegen, egytálételként tálaljuk. Friss ropogós kenyérrel fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. (Ha másnapra besűrűsödne, öntsünk rá kevés vizet, és forraljuk fel.)

Az indiai szabdzsi ételekhez hasonló egytálétel a karfiolos lencsefőzelék. Csupán mérsékelt fűszerezésében különbözik az indiai lencsés ételektől. Az indiai konyha kedvelői könnyen átalakíthatják szabdzsi egytálétellé a karfiolos lencsefőzeléket is. Ehhez semmi mást nem kell tenni, mint a Worcester szósz és a tamari helyett 1 teáskanál Tikka masala vagy Tandoori masala, illetve Garam masala fűszerkeveréket belekeverni. Csak azok készítsék el ezt az ételt, akik szeretik az indiai konyhát. A nevével ellentétben ennek a főzeléknek egyáltalán nincs magyaros íze.

Karfiolos lencsefőzelék

Előző este mossunk meg, majd áztassunk be 15 dg lencsét kb. 0,5 liter vízbe. Másnap tisztítsunk meg kb. 60 dg karfiolt. Tördeljük le róla a zöld levélnyeleket, és vagdaljuk le a torzsájáról a karfiolrózsákat**.** Mossuk meg, és hosszában, keresztben aprítsuk kb. 2 cm széles darabokra. A torzsáját hámozzuk meg, hosszában hasítsuk négyfelé, és kb. 0,5 cm vastagra szeletelve ezt is tegyük hozzá. Utána tisztítsunk, majd vágjunk kb. 0,5 cm széles kockákra 10 dg sárgarépát.[859] Mossunk meg, és vágjunk négyfelé 15 dg koktélparadicsomot. Ezt is tegyük félre, majd tisztítsunk meg és vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy közepes méretű, vastag falú lábasban[860], 3 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Szórjunk rá 1 mokkáskanál őrölt köménymagot, 1 mokkáskanál fűszerpaprikát, fél mokkáskanál csípős paprikakrémet és 1 evőkanál sűrített paradicsomot.

Továbbra is állandóan keverve forrósítsuk fel, majd adjuk hozzá a kb. 50 dekagrammnyi feldarabolt karfiolt[861], a sárgarépát, és ezeket a zöldségeket is dinszteljük pár percig. Közben keverjünk bele 1 teáskanál Worcester szószt és 1 teáskanál tamarit[862]. Öntsünk rá 0,5 liter zöldségalaplevet[863], tegyük bele a leszűrt lencsét és a négyfelé vágott koktélparadicsomot. Szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, és lefedve főzzük kb. 20 percig, amíg a karfiol és a lencse megpuhul. Végül zárjuk el alatt a tüzet, és vegyünk ki belőle kb. 2 deciliternyit a levével együtt. Várjuk meg, míg langyosra hűl, és botmixerrel pépesítsük. Öntsük vissza a főzelékbe, és forraljuk fel.[864] Melegen, egytálételként tálaljuk. Aki igényli, annak adjunk hozzá egy szelet friss, ropogós kenyeret. Hűtőszekrényben tároljuk.

Ugyanígy készül a **Karfiolos brokkolifőzelék**. Ez esetben 0,5 kg friss, vagy 450 gramm fagyasztott brokkolit használjunk hozzá.

India harmadik tipikus egytálétele a dahl. Ugyanolyan fűszeres, mint a curry és a szabdzsi, csak hígabb náluk. Kizárólag hüvelyesekből készül. A szabdzsihoz hasonlóan nincs benne hús. Zöldségfélék azonban kerülhetnek bele.

---

[859] Recézett élű késsel kaparjuk le a héját, újból mossuk meg, majd hosszában hasítsuk kb. 0,5 cm széles hasábokra, majd az egészet összefogva daraboljuk 0,5 cm széles szeletekre.

[860] Ha zománcozott lábast használunk, tegyünk alá lángterelőt.

[861] Télen egy zacskó (450 gramm) mirelit karfiolt tegyünk bele. Előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy másnap darabolható legyen.

[862] A tamari markáns ízű szójaszósz, és meglehetősen drága. Ha nem tudjuk beszerezni, használhatunk helyette jóval olcsóbb sós szójaszószt is. Sötét és a világos szójaszósz minden szupermarketben kapható.

[863] Elfoglalt háziasszonyok úgy készítenek zöldséglevet, hogy a felöntő vízbe 1 teáskanál Vegetát szórnak. Ennél jobb megoldás, hogy zöldségek puhára porolásakor a leszűrt levet nem öntjük ki, hanem befőttesüvegbe gyűjtve betesszük a mélyhűtőbe. Ha valamilyen ételhez szükség van zöldségalaplére, előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük a normál hűtőtérbe. Ha a zöldségeket előzőleg sós vízben főztük, felhasználásakor a receptben előírt sónál kevesebbet kell beletenni. (Kóstoljuk meg! A Vegeta is sok sót tartalmaz.)

[864] Az eredeti recept úgy oldja meg a sűrítést, hogy nem zöld, hanem vörös lencsét tesznek bele. Ilyen hosszú főzési idő alatt a vörös lencse péppé fő, és besűríti az ételt. A zöld lencse azonban nem tűnik el, amitől tartalmasabb és olcsóbb lesz ez az étel.

Póréhagymás zöldborsódahl

Először fejtsünk ki 1,8 kg zsenge, hüvelyes zöldborsót. Szűrőkanálban mossuk meg, és tegyük félre. Utána mossunk meg, majd vágjunk kb. 2 mm vastag karikákra 1 szál (20 dg) póréhagymát. Szórjunk rá 1 teáskanál curry fűszerkeveréket, 1 teáskanál római köményt, 1 mokkáskanál kurkumát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát és 2 dg friss gyömbért[865]. Tegyük egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőbe, és 3 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. (Ne süssük, mert összeesik, és egy csomóba összeragad. Roppanós legyen.) Adjuk hozzá a zöldborsót. Ezzel is dinszteljük pár percig, majd öntsünk rá 4 dl kókusztejet, szórjunk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és letakarva főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. (Mirelit zöldborsóból 90 dekagrammot használjunk, és ezt csak 5 percig főzzük. Ne hagyjuk felengedni, fagyottan rakjuk bele.)

Végül keverjünk bele 2 dl 3% zsírtartalmú natúr joghurtot, 1 mokkáskanál csípős paprikakrémet és 1 teáskanál citromlevet. Forraljuk fel. Egy szelet friss, ropogós kenyérrel tálaljuk. Az ínyencek egy kis csokor apróra vágott friss korianderlevelet is szórnak a tetejére. Indiában feltétként fogyasztják, párolt jázminrizsre rakva. Ez esetben 6 személynek elegendő. Mi zöldborsófőzelékként is fogyaszthatjuk, Gombás szójafasírttal a tetején. Rántott gombával vagy Rántott sajttal tálalva is finom. Hűtőszekrényben tároljuk.

Gombás Sztroganov[866]

Előző nap vegyünk ki legalább 3 dl zöldségalaplevet a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe.867 Másnap mossunk meg 25 dg laskagombát, és vágjuk 0,5 cm vastag csíkokra. (Előtte vágjuk le a vastag tönkjét, és szedjük szét tölcséres darabjaira.) Utána mossunk meg 0,5 kg csiperkegombát, és a szárával együtt vágjuk kb. 0,5 cm vastag szeletekre. Ezt követően metéljünk kb. 0,5 cm széles hasábokra 20 dg apró csemegeuborkát[868], és ezt is tegyük félre. (Ha nagyméretű csemegeuborkát kapunk, vagdaljuk 0,5 cm széles karikákra.) Metéljünk apróra 10 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben869, 3 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre.

Adjuk hozzá a laskagombát, negyed mokkáskanál őrölt borsot és egy csipet őrölt babérlevelet. Dolgozzunk bele 1 evőkanál mustárt, és állandóan kevergetve dinszteljük pár percig. Utána öntsünk rá 3 dl zöldségalaplevet[870], és fedő alatt főzzük, amíg a laskagomba majdnem megpuhul. Időnként keverjük meg, hogy ne égjen le. Adjuk hozzá a csiperkegombát, a csemegeuborkát, öntsünk rá 1 dl uborkalevet, és fedő alatt főzzük, amíg mindkét gomba megpuhul. A végén annyi lé maradjon rajta, hogy a gombákat félig ellepje. (Ha besűrűsödött öntsünk rá még egy kis zöldségalaplevet.)

Végül dolgozzunk bele kevés főzőlével elkevert étkezési keményítőt, 5 dg simára kevert tejfölt, majd öntsünk rá 2 dl habtejszínt, és tovább kevergetve forraljuk fel.[871] Melegen párolt rizsre vagy rizibizire rakva feltétként fogyasszuk. Amerikában főtt tésztával eszik. Ez esetben keverjük bele 20

---

[865] Szükség esetén fél mokkáskanál gyömbérporral helyettesíthető.

[866] A Sztroganov bélszín orosz eredetű ragu. Külföldön Sztroganoff-nak hívják. (Névadója valószínűleg rosszul hallotta a nevét a moszkvai étteremben.) Eredeti neve: бефстроганов. Az oroszok nagy becsben tartják. Az előkelő moszkvai éttermekben 50 ezer forintot is elkérnek egy adagért. (A bélszín a legdrágább marhahús. Nálunk 23 ezer forintba kerül kilója.) Az oroszok savanyított uborka helyett sűrített paradicsomot tesznek be, és a tejszínt is mellőzik. A savanyítást dijoni mustárral végzik. A tálalásnál pedig nem párolt rizst, hanem hasábburgonyát adnak hozzá.

[867] Ha korábban a zöldségek főzésénél visszamaradt levet nem öntöttük ki, hanem beraktuk a mélyhűtőbe, akkor mindig lesz zöldségalaplevünk. Ha nincs, 4 dl vízbe szórjunk 1 teáskanál Vegetát, és forraljuk 5 percig. Jobb híján ez is használható zöldségalapléként.

[868] Ha a serpenyőnk nem elég nagy, használjunk helyette egy kb. 3 literes, vastag falú lábast.

[869] Ha a serpenyőnk nem elég nagy, használjunk helyette egy kb. 3 literes, vastag falú lábast.

[870] Ha nem elég sós, szórjunk bele egy kis sót is. (Jól keverjük át, és kóstoljuk meg.)

[871] Az éttermi szakácsok étkezési keményítő helyett kizárólag simára kevert tejföllel végzik a sűrítést. Körítésként pedig zöldséges párolt rizst adnak hozzá.

dg főtt metélt tésztába. (Az éttermekben nem keverik össze, hanem a tésztát a savanyú ragu mellé teszik. A keverést a vendégnek kell elvégezni.) Nálunk sokan apróra szaggatott nokedlival eszik. Önmagában is fogyasztható, de így csak 3 személynek elegendő. Ez esetben adjunk mellé 1 szelet friss, ropogós kenyeret. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra besűrűsödne öntsünk rá kevés zöldségalaplevet, és forraljuk fel.

390. Töltött tojás

Személyenként 2 db előzőleg megmosott, majd sós vízben megfőzött kemény tojást tisztítsunk meg, és hosszában vágjuk ketté. Szedjük ki a sárgáját, és villával törjük össze. Tojásonként 1 dg gombát, valamint 0,5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és ugyancsak tojásonként 1 dg vajon pirítsuk meg. Mivel a hagyma hamar megég, ezért a félig megpirult gombához tegyük. A pirított gombás hagymát a vajjal együtt adjuk az áttört tojássárgájához. A krémet sóval, őrölt borssal, apróra vágott petrezselyemzölddel ízlés szerint ízesítsük, és jól dolgozzuk össze. (A pikáns ízek kedvelői használhatnak a bors helyett curryt, és keverhetnek a krémhez kevés áttört fokhagymát, illetve mustárt is.) Utána töltsük vissza a félbevágott tojásokba, és helyezzük őket egy előzőleg kivajazott nagyméretű zománcozott tepsibe. Keverjünk simára tojásonként 1 dg tejfölt, valamint 0,5 dg olvasztott vajat, és csurgassuk a domborúra töltött tojásokra. Szórjunk rá szintén tojásonként 0,5 dg reszelt sajtot, és közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 15 percig, amíg a sajt ráolvad a tetejére. Melegen, párolt rizzsel vagy majonézes franciasalátával tálaljuk. Különféle öntetekkel is fogyaszthatjuk, de ebben az esetben személyenként 3 db tojásra van szükség. Ne szedjük ki forrón, hanem tálalásig hagyjuk a tepsiben, hogy a sütés közben kiolvadt vajat felszívja. Aki szereti a sültparadicsomkörítést, személyenként 2 közepes méretű paradicsomot vágjon négyfelé, és a megsózott gerezdeket helyezze a tojások közé. Ennél a változatnál a paradicsom tetejére is csurgassunk kevés vajas tejfölt. Hűtőszekrényben tároljuk.

Tojás beszerzése és tárolása

Az előre megvásárolt tojást hűtőszekrénybe helyezés előtt ne mossuk meg, mert így tovább eláll. A víz ugyanis leáztatja a héjon levő vékony faggyúréteget, és a szabaddá váló pórusokon keresztül bejut a levegő a tojás belsejébe, ami idő előtti romlást idéz elő. Azért sem szabad a tojást előre, megmosni, mert szalmonellafertőzés esetén a pórusokon át beledörzsöljük a baktériumokat a tojás belsejébe, ahol elszaporodnak. Felhasználás előtt azonban – a szalmonellafertőzés elkerülése érdekében – **mindenfajta tojást, minden esetben meleg folyó vízben alaposan meg kell mosni**[872]**.** A mosatlan tojást csak erre a célra szolgáló tartóban, vagy a többi élelmiszertől elkülönítve, a tompább végével lefelé szabad a hűtőszekrénybe tenni, ahol kb. 3-4 hétig tárolható. Kevesebb szennyeződéssel kell számolnunk, és tovább friss marad a tojás, ha a tartóval együtt nejlonzacskóba bujtatjuk. 2-3 hónapig is eltartható azonban a frissen vásárolt tojás, amennyiben a héját vékonyan bekenjük vazelinnal. Tovább növelhetjük az eltarthatóságát, ha felhasználás előtt átválogatjuk az egész készletet, és a kevésbé frisseket kiszedjük belőle. Erre az ad lehetőséget, hogy a régebbi tojásokban a jégzsinór már nem tudja feszesen tartani a sárgáját, így az rázásra elmozdul. A válogatásnál tehát rázzuk meg a tojást, és ha érezzük, hogy a sárgája megmozdul benne, soron kívül használjuk el. (Vásárláskor ezt a műveletet mellőzzük, mert a kereskedők idegrohamot kapnak tőle.) Mellesleg ez a módszer akkor is jól alkalmazható, ha a főtt tojás összekeveredett a nyerssel. Erős rázás esetén ugyanis a friss tojásban is megmozdul a sárgája. Az ily módon „sokkolt” tojást lehetőleg minél hamarabb használjuk el, és ne tegyük olyan ételbe, ahol külön kell választani a sárgáját a fehérjétől. Ha valamelyik tojás elrepedt vagy eltört, tegyük egy kis pohárba, fedjük le, és rakjuk a mélyhűtőbe. Előtte azonban verjük fel, mert fagyasztás után a tojássárgája már nem verhető fel. A legközelebbi tojá-

[872] Szobahőmérsékleten, cukros közegben egyetlen szalmonellabaktérium 6 óra alatt 6 milliárdra szaporodik, és a fertőzés kialakulásához már 500 millió is elegendő.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

sos étel készítésénél elhasználhatjuk. (Előző nap vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük a normál hűtőtérbe.)

Bizonytalan eredetű tojások frissességéről úgy győződhetünk meg a legegyszerűbben, hogy 10%-os sóoldatba mártjuk őket. Egy nagyobb pohárba öntsünk 0,5 liter vizet, és keverjünk bele 5 dg konyhasót. Ha a tojás leszáll a pohár aljára, akkor biztosan friss. Amennyiben fennmarad a víz tetején; romlott, használhatatlan. Ha viszont úszkál a vízben, akkor egyenként feltörve alaposan meg kell vizsgálni, és csak abban az esetben szabad a többi nyersanyaghoz adni, ha színre, szagra és állagra nem tapasztalunk rajta semmi rendellenességet. Nyáron, kánikulában előfordulhat, hogy a hosszabb időn át tárolt tojás beszárad, és az átlagosnál több levegő kerül a héj alá. Ebben az időszakban tehát a víz tetején úszó példányokat is ajánlatos feltörni, mivel nem biztos, hogy romlottak. A tojás állásából is következtethetünk a frissességére. Amennyiben nem úszik fel a víz felszínére, hanem ferdén áll az edény alján, akkor a tojás 9-14 napos. Ha függőlegesen áll, akkor 15-30 napos, ideje elhasználni. Ekkor még nem romlott, de a sárgája már szétfolyik, ezért ne használjuk olyan ételekhez, ahol a sárgáját szét kell választani a fehérjétől. Kemény tojás készítésére viszont az a legalkalmasabb. Mivel már nem friss, könnyen tisztítható. Szinte leugrik a héj róla. A frissesség megállapításánál némi támpontot ad az is, hogy az állott tojás héja sima és fénylő, a frissé viszont durva és meszes. A feltört tojásokat soha ne adjuk közvetlenül a többi nyersanyaghoz, hanem tegyük ki előbb egy kistányérra, mert ha egyetlenegy romlott van közöttük, az tönkreteszi az egész ételt.

Amennyiben módunkban áll, tojást mindig piacon vásároljunk, mivel ott frissebb és olcsóbb, mint az élelmiszerboltokban. Ha nincs piac a közelben, akkor célszerű teatojást venni, ugyanis így nevezik a három napnál nem régebbi tojást. Az ilyen tojásban a fehérje mindig tömött, kocsonyás és tiszta, a sárgáját pedig vékony, hártyaszerű burok fogja össze. Amikor a fehérje híg és kezd opálossá válni, a sárgája pedig szétfolyik, a tojás már nem tekinthető frissnek, de még használható. (Ekkor a két összetevő szétválasztása már gondot okoz.) Ha a feltört tojásban a fehérje zavaros, a sárgája pedig barnásan elszíneződött (esetleg már szaga is van) akkor dobjuk ki, mert romlott. A gyors romlás oka, hogy a legtöbb helyen hűtés nélkül, polcra kirakva tárolják a tojást. Az 1 napig szobahőmérsékleten tárolt tojás 1 hetes hűtőben tároltnak felel meg. A kis boltok azonban nem tudják ezerszámra hűtőbe rakni, hűtőpulton tárolni a tojást, mert erre nincs kapacitásuk. Az eltarthatóság növelésében a mélyhűtés sem segít, mert a nyers tojás nem bírja a mélyhűtést. A jegesedés következtében fellépő térfogat-növekedés szétrepeszti a héját, és meggumisodik a sárgája. Olyan lesz, mintha megfőtt volna. Állagromlás nélkül fagyasztható azonban, ha előtte habosra verjük. A tojásfehérje viszont jól fagyasztható. Felengedés után a több hónapig mélyhűtőben tartott tojásfehérjéből is ugyanolyan kemény hab verhető, mint a frissből.

A nagyüzemileg előállított tojással kapcsolatban sokan tévesen hiszik azt, hogy a barna héjú nem tápos. A héj színe ugyanis nem kizárólag a tyúk fajtájától függ, hanem attól is, hogy a takarmánynak mennyi a zsírtartalma. A zsúfolt baromfitenyészetekből kikerült barna héjú tojás csupán annyiban különbözik a fehér héjútól, hogy az állatok tápjába olajos magvakat is kevertek. Sokkal megbízhatóbb jellemzője a tojás minőségének, hogy felverve mennyire ragad az edény oldalához. A háztáji tojás úgy tapad a pohár belsejéhez, hogy kitörölgetni is alig lehet belőle, míg a felvert tápos tojás szinte nyomtalanul kiönthető belőle. Az alacsonyabb beltartalmi értéken kívül ehhez az is hozzájárul, hogy a felvert tápos tojás hígabb, mint a háztáji. Ennél is szembeötlőbb jellemző a sárgájának a színe. Amíg a tápos tojássárgája citromsárga, addig a háztáji példányoké narancssárga színű. Sajnos ez nem tekinthető abszolút megbízható támpontnak, mivel a tápos tojások sárgája is sötétebbé válik, ha a tyúkokkal szójalisztet, vagy sáfrányos szeklicét etetnek. (A szójaliszt pirosra, a lenmagliszt sötétbarnára, a kukoricaliszt élénksárgára, a zöldtakarmány pedig zöldesre színezi a tojássárgáját.) A tojásgyárak többsége már a sáfrányos szeklice beáztatásával sem bajlódik, hanem kantaxantint (E160g) kevernek a tyúkok tápjába, amitől aranyló színű lesz a tojások sárgája.

Ilyen körülmények között az egyetlen megbízható módszer az, hogy sütve, főzve megkóstoljuk a tojást. A háztáji tojás aromagazdagságával szemben a tápos tojássárgája ízetlen vagy kesernyés. Az Európai Unióhoz való csatlakozásunk némileg javított ezen az áldatlan helyzeten. A szigorú brüsszeli előírások ugyanis a hazai tojásgyárakat is arra kötelezték, hogy terméküket azonosító pecséttel lássák el. A tojáson levő piros betűkből és számokból nem csak az előállító neve deríthető ki, hanem a sza-

vatossági idő is. A kisebb tojásgyárak, a vidéki baromfifarmok azonban nem alkalmazzák ezt az eljárást, hanem pecsételetlen háztáji tojásként próbálják tápos terméküket rásózni a vevőkre. Ahol ilyen tojást kaptunk, oda többé ne menjünk vissza. Már a szupermarketekben is feltűntek ezek a tojások. „Farmtojás” feliratú dobozban árusítják őket, amellyel azt a képzetet próbálják kelteni a vevőkben, hogy ez a tojás kisgazdaságokból származik. Már a vásárlásnál is megmutatkozó támasz, hogy ahol sok egyforma méretű és színű tojás van, az biztosan tápos. A háztáji gazdaságokban ugyanis nem lehet „futószalagon” tojást termelni.

A háztáji tojás legfőbb jellemzője a kitűnő íze. Ez a tojás azért jobb ízű a „gyártott”-nál, mert a ház körül szabadon engedett kendermagos tyúkok szinte kizárólag zöldet és természetben található magvakat esznek, mesterséges úton előállított, vegyszerekkel kezelt táplálékot nem kapnak. (Nem azért, mert ez ellenkezik a gazdák elveivel, hanem mert a táp drága, nem tudják megfizetni.) Igazán jóízű, ásványi sókban és nyomelemekben gazdag „bio” tojást csak a kistermelőktől lehet beszerezni. A piacokon árulják, kis mennyiségben. Szembetűnő tulajdonsága ennek a tojásnak, hogy mindegyik darab más színű és méretű. A tanyasi tojás legjellemzőbb tulajdonságát azonban egy kabarétréfából tudhatjuk meg. Egyszer egy városi asszonyka a piacon elkezdte faggatni az öreg parasztbácsit:

– Árulja már el, hogy miről ismerni meg a tanyasi tojást? Barna a héja, sötétebb a sárgája?

– Ugyan dehogy, szaros és tollas.

Vidéken nem mossák meg a tojást. Ahogy elveszik a tyúk alól, úgy viszik a piacra.

A tápos tojásoknál ez nem fordulhat elő, mert a tojásgyárak számára a szabvány szigorúan előírja, hogy csak fertőtlenített (hipós vízben megmosott, vagy meleg vízzel mosott és ózonnal besugárzott) terméket hozhatnak forgalomba. Ne tévesszen meg bennünket az árus személye sem. Nem minden tojás háztáji, amit idős asszonyok az őstermelők közé ékelődve árulnak. Mostanában ugyanis sok kisnyugdíjas úgy próbálja kiegészíteni a jövedelmét, hogy a közeli baromfifarmon vásárol egy karoskosárnyi tojást, és azt a piacon felárral eladja. Nyugaton a biotojás nagy megbecsülésnek örvend. Németországban az udvaron kapirgáló „boldog tyúkok” tojása kétszer annyiba kerül, mint a tápos tojás. Nálunk azonban alig van különbség a kétféle tojás ára között. A szegénység, az alacsony vásárlóerő nem engedi, hogy az értékarányok az árakban is kifejeződjenek.

Az állatvédők tiltakozása, valamint az Európai Unió állatjóléti rendelkezései miatt már nagyüzemileg is állítanak elő természetközeli tojást. Ez ugyan nem biotojás, de kevesebb vegyszert, antibiotikumot tartalmaz. Mivel ránézésre ezek a tojások nem különböztethetők meg egymástól, vizsgáljuk meg a pecsétet rajta. Amennyiben a hosszú számsor elején, az országjelölés előtt 0 áll, akkor ez a tojás nagy területen, szabadon tartott tyúkoktól származik. (Ezt nevezik biotojásnak vagy tanyasi tojásnak.) Az 1-es szám kisebb fedett épületben élő, de szabadban is tartózkodó tyúkokra utal. (Ez a háztáji tojás.) A 2-es számmal jelölt tojás egy nagyobb épületben, mélyalmos tartással nevelt tyúkoktól származik. A 3-as szám zártketreces, zsúfolt tartásra utal. Ezt az állattartási módot reformálta meg az Európai Unió mezőgazdasági bizottsága oly módon, hogy 2012-től kötelezően előírta a ketrecek méretének növelését. Ez azonban akkora beruházást igényel a gazdáktól, amit csak kevesen tudnak vállalni. Ezért a többségük át fog állni a mélyalmos baromfitartásra. Ha így haladunk tovább, néhány évtized múlva a világon minden tojást „boldog tyúkok” fognak tojni. A 2-es és 3-as tartásból származó tojásokat tápos tojásnak is nevezik, mert a zárt helyen tartott tyúkok kizárólag tápot kapnak. Az 1-es és 2-es tartású tyúkokat télen búzával, kukoricával, árpával, napraforgómaggal és egyéb szemes takarmánnyal etetik. A háztájú tyúkok ételmaradékot is kapnak.

A tyúktojás különleges méretű változata az óriástojás. Jellemzője, hogy két sárgája van, és a tömege elérheti a 10 dekagrammot is. (A két tojássárgája nem a véletlen műve. Ezt egy ritka fajta tyúk tojja.) Érdemes megvenni, mert nem sokkal drágább, mint a normál méretű tojás, és csaknem kétszer akkora. Különösen szendvicskészítéshez előnyös a használata. Az óriástojásból készített főtt tojás minden egyes szeletében található sárgája, és jóval több szendvicset lehet vele beborítani, mint a normál tojással. Nyáron néha hozzá lehet jutni kacsatojáshoz is. Ezt a nagyméretű, vastag fehér héjú tojást sok háziasszony kedveli, mert olcsóbb, mint a tyúktojás, és a tömege két jércetojással egyenlő. A felhasználásánál azonban fokozott gonddal járjunk el, mivel a kacsatojás héja szinte minden esetben szalmonellával fertőzött. **Feltörés előtt hipóval kevert meleg vízben alaposan**

meg kell mosni, és csak hőkezelt (sütött, főzött) ételekbe szabad elhasználni. Érdekessége, hogy főzés során a fehérje kékes, a sárgája pedig vöröses színű lesz. A kacsatojásból származó fehérje nem verhető habbá.

Kevesebb gond van a kacsatojásnál is nagyobb pulykatojással. Ennek a ritkán fellelhető barna pettyes héjú tojásnak az íze azonban nem olyan jó, mint a tyúktojásé. Igen finom és tápláló viszont a max. 1 dg súlyú fürjtojás, amely a legdrágább ínyencségek (pl. különleges tojáslikőrök és majonéz) alapanyagaként ismert. Egyébként a jércetojásnál kisebb gyöngytyúktojás szintén nagyon ízletes, ráadásul jóval könnyebben és olcsóbban szerezhető be, mint a fürjtojás. A súlya kb. 3-4 dg, és az ára annyi, mint a jércetojásé. A barna pettyes fürjtojással ellentétben a héja ugyanolyan, mint a tyúktojásé. Mielőtt megvennénk, kérdezzünk rá a fajtájára, mert könnyen összetéveszthető a jércetojással. Ha kemény tojást készítünk belőle, ne főzzük tovább 5 percnél. A fürjtojás keményre főzéséhez is elegendő 5 perc.

Végül meg kell még említeni, hogy a tojás héja olyan anyagokból épül fel, amelyek élettanilag igen fontos szerepet töltenek be a szervezetben. Rendkívül magas kalcium- valamint fluortartalmánál fogva a tojáshéj alkalmas arra, hogy meggátolja a csontritkulást és a fogszuvasodást. Az elhasznált tyúktojás héját tehát ne dobjuk ki, hanem kívül-belül alaposan megmosva szárítsuk meg, majd darabokra törve kávédarálón őröljük púder finomságúra. Kenyérsütéskor vagy sütemények készítésekor keverjünk 1 teáskanállal a tésztába, így megóvjuk magunkat mindazon betegségektől, amelyek kalciumhiány következtében lépnek fel. Különböző méretű tojások használata esetén jó ha tudjuk, hogy egy normál méretű tojás súlya 6 dg. Ebből 1,5 dg a sárgája, 4 dg a fehérje, 0,5 dg pedig a héj tömege. A 4,5 dg alatti tyúktojás jércetojásnak minősül. Ha a tojásaink mérete túl kicsi vagy túl nagy, akkor legjobb súlyra adagolni őket. Amennyiben a recept 3 darabot ír elő, annyit helyezzünk belőlük a mérlegre, hogy az összsúlyuk 18 dg legyen.

391. Töltött cukkini

Előzőleg készítsünk egy adag, rizzsel dúsított gombás húspótló szójamasszát a Gombás töltött káposztánál leírt módon. Egy kb. 1 kilogrammos kemény cukkinit mossunk meg, és hosszában vágjuk ketté. Utána kanállal alaposan kaparjuk ki a magját, és hámozzuk meg. A vágott felületével lefelé tegyük egy nagyobb méretű zománcozott edénybe vagy egy tepsibe, amelybe előtte öntsünk félujjnyi vizet. Szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, és fedő alatt pároljuk a cukkinidarabokat félig puhára. Ha nincs nagyméretű fedőnk, akkor a sütőben végezzük a párolást. Amennyiben szükséges, időnként töltsünk utána még egy kis vizet, és néhányszor rázzuk meg, nehogy leégjen. Az intenzív ízek kedvelői tehetnek a vízbe kevés curryt vagy Vegetát is. Párolás után fektessük egy hosszú tűzálló tálba, vagy hagyjuk a zománcozott tepsiben, és öntsük le róla a levet. Ezután töltsük a gombás szójamasszát a cukkinik belső vájatába. 20 dg tejfölt 10 dg olvasztott vajjal keverjünk simára, és csurgassuk a tetejére. A leégés elkerülése érdekében kissé emeljük meg mindkét cukkinit, és alájuk is folyassunk egy-egy kanál tejfölt, majd oly módon rendezzük el őket, hogy lehetőleg ne érjenek egymáshoz.

Végül szórjunk rá 5 dg reszelt sajtot, és közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. fél óráig, amíg a cukkini teljesen megpuhul. Önálló ételként, melegen tálaljuk. Mivel a cukkini íze nem túl intenzív, kompótot is adhatunk hozzá. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiség 6 személynek elegendő. Ugyanezen a módon zsenge **tök**öt, **padlizsán**t, **patisszon**t vagy más zöldségeket, pl. kivájt **karalábé**t, **céklá**t, **gumós kömény**t (venkel), illetve **vöröshagymá**t is tölthetünk. (A karalábét, a gumós köményt és a céklát előzőleg sós vízben főzzük félig puhára, kiszedve hagyjuk lehűlni, majd hámozzuk meg. Így könnyebb lesz kivájni, és nem marad kemény sütés után. Kivájás előtt a karalábénak ne a tetejét, hanem az alját távolítsuk el, mert ez a része hajlamosabb a megfásodásra.) Vannak, akik a Szójapástétom, illetve a Gombás szójafasírt nyers masszáját használják töltelékként. Így is nagyon finom.

A töltött padlizsán speciális változata padlizsáncsónak.

392. Padlizsáncsónak

2 db nagyméretű (egyenként kb. 0,5 kilogrammos) padlizsánt mossunk meg, legalább 1 cm vastagon vágjuk le a szár felőli végét, majd hámozás nélkül hosszában vágjuk ketté. Evőkanállal vájjuk ki a belsejét úgy, hogy a falvastagsága 1,5-2 cm legyen. A padlizsáncsónakokat és a kivájt belét enyhén dörzsöljük be finomra őrölt sóval, és műanyag tálcára rakva hagyjuk állni. (Csupán néhány szemcsényi sót dörzsöljünk szét rajta, különben nagyon sós lesz az étel.) Kb. fél óra múlva kevés vízzel öblítsük le, majd steril papírtörölközővel itassuk fel a padlizsáncsónakokon és a kivájt belén levő vizet. (A friss, kemény húsú, fehér magvú padlizsánt elég negyedóráig izzasztani.) Amíg a padlizsán ázik a sóban, vágjunk vékony szeletekre 10 dg vöröshagymát, és reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát. Öntsünk egy tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőbe 0,5 dl olajat, és szórjuk bele a hagymákat.

Utána vágjunk kb. 0,5 cm széles kockákra 10 dg kecskesajtot, 1 cm széles kockákra a kivájt padlizsánbelet, és 6 dg durvára vágott dióbéllel együtt adjuk a hagymákhoz. Szórjunk még rá 1 teáskanálnyi finomra metélt friss rozmaringlevelet, egy csipet őrölt borsot, és közepes lángon süssük az egészet kb. 5 percig, amíg a padlizsánkockák megpuhulnak. (Ha a kecskesajt nem sós, szórjunk rá negyed mokkáskanál sót is. Szükség esetén a rozmaringlevél helyett használhatunk apróra metélt petrezselymet, és negyed mokkáskanál szárított rozmaringot. A magyaros ízek kedvelői fél mokkáskanál őrölt fűszerpaprikát is tehetnek bele.)

Közben vágjuk ugyancsak 0,5 cm széles kockákra 10 dg kemény húsú paradicsomot, és a serpenyőbe rakva süssük még 1-2 percig, hogy átforrósodjon. Végül a tölteléket kanállal simítsuk a padlizsáncsónakokba, és egyenletesen elosztva szórjunk rá 5 dg reszelt sajtot. Az oldalukra tapadt sajtot, tölteléket töröljük le, és helyezzük őket egy vastagon kiolajozott, nagyméretű zománcozott tepsibe. Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 40 percig, amíg a csónakok fala megpuhul. Melegen, pirított kenyérrel tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

Nálunk igen kedvelt töltelékáru a hurka. A szupermarketekben és a hentesboltokban mindig kapható. Két fő változata ismert, a májas hurka és a véres hurka. Külföldön is népszerű a hurka, de itt gondok vannak az elnevezésével, mivel a magyaron kívül egy nyelv sem tesz különbséget a hurka és a kolbász között. Pedig nem ártana ezt megtenni, mert két teljesen különböző töltelékáruról van szó. A kolbászt alapvetően az különbözteti meg a hurkától, hogy a fűszerezett darált- vagy vagdalt húst a sertés megtisztított vékonybelébe töltik. A hurka rizzsel, zsemlével, májjal vagy sült vérrel dúsított tölteléke pedig a sertés megtisztított vastagbelébe kerül. Ennélfogva a kolbász mindig vékonyabb, mint a hurka, a hurka formája pedig többnyire követi a vastagbél kanyarulatait.

Ne tévesszük össze a szalámival se. A szalámi tulajdonképpen egy vastag kolbász, és mindig egyenes. Ma már nem tisztára mosott állati belet használnak hurkatöltésre, hanem műbelet. Olyan porózus műanyagból készült belet, amely forró olajba rakva sem olvad meg, és átengedi magán a vizet és a zsiradékot. Ennélfogva úgy viselkedik, mint a valódi bél, akár el is fogyasztható. Alakra, formára is igazodik a valódi bélhez.

A két töltelékárú megkülönböztetése, külön kifejezéssel történő ellátása a jövőre nézve is fontos lenne. Az angol, német, francia, stb. nyelvekben eddig a töltelék neve szerint különböztették meg a hurkát a kolbásztól. (Az angol nyelvterületen élők pl. a véres hurkát fekete pudingnak, a májas hurkát pedig májas rizses kolbásznak nevezik.) De vajon mit fognak tenni, ha egyszerre kerül majd az üzletekbe szójakolbász és szójás hurka? Ezek a korszerű töltelékáruk nemcsak formában (vastagságban) különböznek egymástól. Igaz hogy mindkettő alapanyaga szója, de dúsításukra teljesen eltérő nyersanyagot használnak. Ennélfogva az ízük és a fogyasztási módjuk is más. Magyarországon ez nem jelent gondot, mert mindenki tudja, hogy a szójakolbászt úgy kell fogyasztani, mint a húsos kolbászt, a szójás hurkát pedig úgy, mint a májas hurkát.

Ha külföldön a hurkára nem alkotnak egy új kifejezést, a fogyasztó honnan fogja tudni, hogy a szójás hurkával mit kell tenni? Ennek a zavarnak az átmeneti áthidalására szakácskönyvem idegen nyelvű fordításaiban a „hurka” kifejezésre meghagytam az eredeti magyar nevet (angolul: hoorka, németül: Hurka, franciául: hourka). Mivel szójás hurka is finom, nem kizárt, hogy elterjedése esetén

átveszik tőlünk a magyar elnevezést, mint ahogy az korábban a lecsóval történt (letcho). Mivel az angol nyelv tucatjával vett át ételneveket a francia és az olasz konyhából, valószínűleg a hoorka szó átvétele sem okoz nehézséget.

393. Szójás hurka

Készítsünk egy adag 1 dl olajban félig megsütött Húspótló szójamasszát a beáztatott szójakockából. Amíg a szójakocka sül, mossunk meg 20 dg fényezetlen rizst, és kb. 2 liter forró vízbe rakva, legalább egyszer átkeverve főzzük teljesen puhára. (Vigyázzunk, ne főzzük túl, mert akkor lottyadt és vízízű lesz a hurka.)[873] Utána szűrjük le róla a vizet, és 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, majd 0,5 dl étolajon dinszteljük sárgára. Tegyük a rizst a pirított hagymával, valamint a visszamaradt olajjal együtt a félig megsütött és ledarált szójamasszához, és öntsünk még hozzá 0,5 dl olajat, majd reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát. Adjunk hozzá 1 púpozott teáskanál majoránnát, 1 csapott mokkáskanál finomra őrölt sót, fél mokkáskanál őrölt szegfűszeget, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és villával jól keverjük össze. (A különleges ízek kedvelői szegfűszeg helyett szegfűborsot tegyenek bele.) Ezután osszuk el a masszát négyfelé, és az egyes adagokat csavarjuk előzőleg megvizezett, kb. 28 × 28 centiméteres vékony celofándarabkákba, majd a max. 18 cm hosszú rudakat helyezzük egy nagyobb méretű tepsibe, és közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg a teteje kissé színesedni kezd. Ne süssük túl, mert akkor kiszárad, és elveszti az ízét. A kifakadás elkerülése érdekében a celofán két végét a göngyölés irányában csavarjuk meg, majd szorosan tűrjük be a töltelékbe, és a kb. 20 dekagrammos rudakat úgy helyezzük a tepsibe, hogy a széle felül legyen. Ha langyosra hűlt, vegyük ki a tepsiből, és a celofánt szétnyitva tálaljuk.

Celofán helyett alufóliába is csomagolhatjuk a hurkát, de így nem lesz olyan finom és gusztusos. Ha mégis alufóliában sütjük, akkor a masszához öntendő 0,5 dl olajat hagyjuk el belőle, mert ebben az esetben a celofáncsomagolással ellentétben nem szivárog ki olaj a hurka két végéből. Friss kenyérrel és kompóttal fogyasztva érvényesül leginkább az íze. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap legegyszerűbben grillsütőben melegíthetjük fel, de hidegen is nagyon ízletes. A legjobb, ha fogyasztás előtt 1-2 órával kivesszük a hűtőből, és szobahőmérsékleten tartjuk. Így elkerülhető a felmelegítésével járó ízveszteség. A celofánt közvetlenül fogyasztás előtt vegyük le róla, mert a szobahőmérsékleten történő tárolás során is kiszárad, megkeményedik a külseje. Egyébként a többi félig pirított szójakockából előállított készítményhez hasonlóan a hurka is min. egy-, de inkább kétnapi érlelés után a legfinomabb, így érdemes már előző nap megsütni. Túl sokat ne készítsünk belőle, mert más szójás készítményekkel ellentétben a hurka mélyhűtéssel nem tartósítható; a fagyasztástól vizenyőssé válik. (A párolt rizs nem bírja a fagyasztást.)

Jó minőségű hurka csak kásává dagadó, rövid szemű fényezetlen rizsből készíthető. A hosszú szemű fényezett rizsből készült hurka szétdől, mivel a pergő rizsszemek kihűlés után megkeményednek, és nem tartják össze a tölteléket. Leszűrés után alaposan csepegtessük le, hogy ne maradjon benne semmi víz. A legjobb, ha a szűrőkanálba hagyjuk, és felhasználásig a főzőedény tetejére rakjuk. Egyébként is meg kell várni, míg lehűl, mert a forró töltelékbe nem lehet belenyúlni, a lehűléséig nem lehet formázni. Mellesleg a hurka jellegzetes magyar étel. Belsőségekből, sertésmájból és egyéb zsigeri szervekből más országokban is készítenek töltelékárut, de nem kevernek bele főtt rizst. Pedig a hurka nagyon finom étel. Olyan, mint a tarhonya, igazi hungarikum. Külföldön nem ismerik, holott ez a tésztaféleség a párolt rizsnél is ízletesebb. A világhírű kuszkusz csak gyenge utánzat a tarhonyához képest. Figyelmesen elkészítve a szójás hurka is finom, bár a sertésmáj ízével nehéz versenyre kelni.

394. Almakompót

1 kg illatos rétesalmát mosás után vágjunk ketté, és vékonyan hámozzuk meg[874]. A magház kimet-

[873] Ha ez megtörtént, hagyjuk a hurkát az elzárt sütőben száradni.

[874] Feltétlenül hámozzuk meg, mert főzés közben az alma héja leválik, és rágós lesz. A lében úszkáló héjaktól pedig gusztustalan lesz a kompót.

szése után aprítsuk nagyobb kockákra, öblítsük át, és tegyük egy zománcozott fazékba. Öntsünk rá 1 liter vizet, adjunk hozzá 3-4 szem szegfűszeget, kb. fél mokkáskanálnyi egész fahéjat, egy csipet sót, és fedő alatt főzzük max. 15 percig, amíg puhára fő. A kompót akkor jó, ha kissé szétfő az alma. Amikor megpuhult, vegyük le a tűzről, és keverjünk bele 2 evőkanál mézet. Ha lehűlt, tegyük hűtőszekrénybe. Hidegen, köretként tálaljuk. Télen kemény, kissé éretlen jonatánalmát is használhatunk hozzá, de ebben az esetben a lehűlt kompóthoz adjunk kevés citromlevet is. Nagyobb mennyiséget is készíthetünk belőle. A maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem tesz kárt sem az ízében, sem az állagában.

Igen finom kompótot készíthetünk **aranyalmá**ból[875]. Ez a cseresznye nagyságú pirossal árnyalt sárga alma vad fajta. Ennek tudható be az intenzív, kissé fanyar íze is. Régen kastélyparkjaink kedvelt díszfája volt. Sajnálatos, hogy ma már nem termesztik, ezért többnyire csak vidéken, elhagyott sírkertekben lelhető fel Kínában viszont ma is termesztik, és az ínyencek nagyon kedvelik. Főként kompótként fogyasztják, húsok mellé tálalják. Ezeket a hosszú szárú apró almákat nem szabad meghámozni, mivel az ízanyagok és a vitaminok túlnyomó része a héjban, illetve a héj alatt található. (Mivel apró és puha húsú, 10 perc alatt megfő.) Az egészben főtt gyümölcs magját nem célszerű lenyelni, mert az almamag kismértékben cianidot tartalmaz.

Ne tévesszük össze a valódi **aranyalmá**val[876], amely aranysárga héja folytán méltán viseli ezt a nevet. Alakja lapított gömb. Átmérője kb. 3-5 cm. (Az idősebb fák gyümölcse kevésbé lapított.) Jellegzetessége, hogy az alján megmarad a száraz virágkehely. A belsejében ovális alakú, nagy barna magvak találhatók, melyek kitöltik a gyümölcs egyharmadát. (A magok száma változó, 1 és 10 között lehet.) A kemény, bőrszerű héja alatti gyümölcshús édes, zamatos, de kissé fanyar. Pépszerű, lédús húsát nyersen fogyasztják. Teljesen megérve nagyon erős, aromás illata van. Hosszú élettartamú, 5-10 méter magas fája bőtermő. Ősi eredetű, Vietnamban nagy becsben tartják. Néhány fajtájának gyógyhatása is van, ami jelenleg kutatás alatt áll. A keveredés elkerülése érdekében nálunk is célszerű lenne bevezetni a külföldön általánosan használt nevet. Más országokban az előbbi apró almát kínai almának nevezik. A hazai faiskolák **pompás díszalma** néven árulják.

Itt célszerű megemlíteni, hogy a kínai almának van egy szinté távol-keleti változata a **japán rákalma**[877]. Ez is apró. Bőrszíne szintén pirossal árnyalt sárga, de léteznek sárga és piros változatai is. Az ázsiai fajták közül kiemelkedő még a **szibériai rákalma**[878] és a **toringo rákalma**[879]. Egyes fajtáit Amerikában is termesztik[880]. Nálunk **dúsvirágú díszalma** a neve, és a hazai faiskolákban ez is beszerezhető. Gyümölcse kissé savanyú, de ehhez a leveshez erre van szükség. Ezt sokan nem tudják, ezért dísznövényként termesztik, és gyümölcsét csak a madarak fogyasztják. Azért is látogatják előszeretettel ezeket a fákat, mert a rákalma teljesen megérve sem hullik le. Egész télen át az ágakon marad.

Az ínyencek **fanyarká**ból is csinálhatnak kompótot. Ennek a kisméretű fának vagy bokrot alkotó cserjének a gyümölcse leginkább egy mini almához hasonlít. A fajtától függően 8-15 mm átmérőjű almácskák színe a kárminpirostól a sötétlilán át a kékesbarnáig többféle árnyalatú lehet. A sötétebb gyümölcsök íze kissé fanyar és jellegtelen, de a világosabb színűek kifejezetten finomak. Ezeknek a fogyasztásánál is vigyázzunk a magra. Ne együk meg, mert nagy mennyiségben mérgező. A fanyarkát nálunk jobbára díszfaként ültetik. Parkokban, utak mentén található. Tavasszal az apró fehér virágokkal tömött ágaiban gyönyörködhetünk, nyáron pedig a pirosló gyümölcseit csodálhatjuk. Csak kevesen tudják, hogy a termése ehető. Korunk mindentől rettegő embere már megkóstolni sem meri, pedig olyan az íze, mint a vadalmának. Ledarálva és szitán áttörve zamatos almalekvárt, vagy pitét is készíthetünk belőle. Szerencsére a benne levő cián vegyület hőkezelés hatására lebomlik, így

[875] **Malus spectabilis** → kínai eredetű alacsony törzsű bokorfa. 1750-ben került Európába.
[876] **Diospyros decandra + Diospyros packmannii**
[877] **Malus floribunda**
[878] **Malus baccata**
[879] **Malus sieboldii**
[880] Pl. **Malus fusca** vagy **Malus angustifolia**.

felhasználás előtt nem kell az apró bogyókat egyenként kettévágni, és a magjukat kipiszkálni. (Részletes elkészítési módját lásd az Almalekvárnál.)

Legismertebb fajtája a **szirti fanyarka**[881] vagy **közönséges fanyarka**. Ovális leveleinek széle csipkés, és a lehullásig zöld marad. Borsó nagyságú, kékesfekete almácskái kissé kesernyések, ezért ma már csak díszfaként ültetik. Jóval kedveltebb nála a **rézvörös fanyarka**[882]. Nevét nem a gyümölcséről, hanem a leveleiről kapta. Nyári termőre fordulása után zöld levelei rézszínűvé válnak, és ősszel tovább díszítik a kerteket, parkokat. Tavasszal is színpompás látványt nyújtanak, mert zsenge levelei rezes rózsaszínűek. Ezért az európai kerteket, parkokat újabban ezzel a fajtával díszítik. Bordó színű bogyójának formája, mérete nem különbözik az előző fajtától, az íze viszont sokkal finomabb. Kevésbé fanyar, és jóval édesebb. Pikáns zamata kifejezetten alkalmassá teszi levesek, dzsemek készítésére. Vitamin-, és ásványianyag-tartalma kiemelkedő. Kártevője nincs, permetezést, nem igényel. Mivel nem válogatós a talajban, műtrágyázni sem kell, ezért igazi biogyümölcs. Mivel jól tűri a metszést, nem csak díszfaként, hanem sövényként is telepíthető. Mindezek ellenére termését ennek sem gyűjtik, mert szinte senki sem ismeri. Félnek tőle, hogy mérgező. A madarak azonban nagyon kedvelik, ezért érés után hamar széthordják.

Az észak-amerikai kontinens legkedveltebb fajtája a **kanadai fanyarka**[883]. Sötétlila termése ugyanolyan, mint a közönséges fanyarkáé. Enyhén fogazott levelei azonban hosszabbak, virágzata pedig dúsabb, ezért díszfaként jobban kedvelik. Ősszel ennek a fajtának a levelei is narancsvörössé válnak, ezért a tél kezdetéig díszítik a kerteket, parkokat. A vad gyümölcsök kedvelői **oszlopos fanyarkát**[884] is gyakran ültetnek a kertjükbe. Magasba törő többtörzsű ágai obeliszkszerű megjelenést kölcsönöznek neki. Hasonlít a kanadai fanyarkához, de hosszúkás, ovális leveleinek széle erőteljesen csipkés, és sötétlila termése nagyobb. Kb. 12 mm átmérőjű almácskái puhák, édesek és szaftosak. 2-8 mag található benne az almához hasonló elrendezésben. Főleg pitét készítenek belőle, vagy megszárítva mazsolaként használják. Magas cukortartalma miatt a madarak ezt a fajtát is nagyon szeretik, ezért nehéz megelőzni őket a szürettel. A szirti fanyarkához hasonlóan a hegyekben, 2500-300 méter magasságban is termeszthető. Észak-Amerikában igen elterjedt. Az oszlopos fanyarka alfaja a **futó fanyarka**[885]. A különbség csupán annyi köztük, hogy ennek gyümölcse valamivel nagyobb, és finomabb. Nem kesernyés, csupán enyhén mandulaízű, és tízszer annyi C-vitamint tartalmaz, mint az áfonyák. Fája hamar termőre fordul, és sok gyümölcsöt hoz. Neve arra utal, hogy tőosztással önmagát szaporítja.

Ezeknek a gyümölcsöknek kavalkádja zavarosnak tűnik, de jelentősen megkönnyíti a köztük való eligazodást, ha látjuk őket. Ennek elősegítése érdekében töltsük le a Kun Elektronikus Könyvtárból a **Kontinentális zöldségek és gyümölcsök** című 32 nyelvű képalbumot. Webcím: https://kunlibrary.net (Ne a HTM változatra kattintsunk, mert ebben nincsenek képek. A meglehetősen terjedelmes tömörített változatot töltsük le.) A trópusi, valamint az északi zöldségek és gyümölcsök után érdeklődőknek érdemes letölteni az **Egzotikus gyümölcsök és zöldségek** című képalbumot is.

395. Birskompót

1 kg birsalmát vagy birskörtét alapos mosás után vágjunk ketté, majd szeleteljük kb. 1,5 cm széles cikkekre. Utána metsszük ki a magházat, és vékonyan hámozzuk meg. Ezt követően öblítsük át, majd az Almakompótnál leírt módon ízesítsük, és főzzük kb. 20 percig, amíg megpuhul. 3 evőkanál mézzel édesítsük. Az ínyencek egyébként nem vízben, hanem édes mustban főzik meg a birsalmát, illetve birskörtét, mert ettől pikáns, különleges íze lesz. (A birsalma és a birskörte csak formájában tér el egymástól, bár az ínyencek szerint a birsalma illatosabb és ízletesebb.) Az egzotikus zamatok kedvelői **japánbirs**et[886] is használhatnak hozzá. Ezt a 3 méter magasra is megnövő cserjét nálunk

[881] **Amelanchier ovalis**
[882] **Amelanchier lamarckii**
[883] **Amelanchier canadensis**
[884] **Amelanchier alnifolia**
[885] **Amelanchier stolonifera**
[886] Részletes leírását lásd az V. fejezetben, az **Egzotikus gyümölcsök ismertetése** című rovatban.

még kevesen ültetik, pedig jól tűri a telet és a légszennyezést. Ennél a fajta gyümölcsnél különösen ügyeljünk a főzési időre. A túlfőzött gyümölcs rohamosan veszít az ízéből, ha pedig kevés ideig főzzük, a kompótlé ízetlen lesz. (Íze és állaga akkor lesz a legjobb, amikor kezd szétfőni.) Sokan azért nem kedvelik a birsalmakészítményeket, mert székrekedést okoz. Ez azonban csak a nyers birsre igaz. A hőkezelt birs inkább nyákoldó hatású, és jót tesz az ízületeknek.

Kompótot más gyümölcsökből, pl. keményebb **körté**ből, nem magvaváló **szilvá**ból, **ringlószilvá**ból, **sárgabarack**ból és magvaváló **őszibarack**ból is készíthetünk. Ezekhez kevesebb mézet használjunk, és ne tegyünk bele se fahéjat, se szegfűszeget. Ausztriában a sárgabarackkompótot diógerezdekkel dúsítják. A 20%-nyi diót a gyümölccsel együtt puhára főzik. Így konzerválva önmagában is fogyasztható csemege lesz belőle. A dzsemekkel ellentétben kompótkészítésre nem alkalmas a teljesen érett gyümölcs, mivel nehéz meghámozni, és a főzés során lekvárszerűen szétmállik. Túl kemény se legyen, mert nem tudjuk belőle kiemelni a magot, és az éretlen gyümölcsnek nincs jó íze. A körtét és a barackot még hámozás előtt vágjuk ketté, mivel így szétválasztáskor nem csúszik ki a kezünkből. A körbevágott barackot ne feszegessük, mert szétmállik a kezünkben. Az elválasztandó féldarabokat egymással ellentétes irányban csavarjuk meg (forgassuk körbe a magján), így zúzódás nélkül kettéválik a barack. Őszi- illetve sárgabarackkompótnál 1,5 kg mag nélküli gyümölcshöz kell 1 liter vizet adni, és 10 percig főzzük.

Mivel a téli almából készített kompótnak már nincs túl jó íze, a nyári gyümölcsök pedig nyersen nem tarthatók el huzamosabb ideig, a friss gyümölcsből készült kompótot a Lecsókonzerválásnál leírt módon szárazgőzben tartósíthatjuk is. Az üvegbe töltés előtt még egyszer forraljuk fel, hogy a méz is sterilizálódjon. Ezek a kompótok önmagukban, befőttként is fogyaszthatók, mivel a méz utólagos hozzáadása következtében jobb ízük van, mintha nedvesgőzben tartósítanánk. Ha a főzés megkezdése előtt kb. 0,5 százaléknyi ecetet adunk a vízhez, akkor a gyümölcs kemény és ropogós marad. Nem mindenki szereti azonban a savas mellékízű befőttet, ezért először csak 1-2 üvegnyi adaggal próbálkozzunk. Nagyobb befőzés esetén sokszor nincs idő vagy megfelelő eszköz a nyersanyagok lemérésére. Ilyenkor annyi vizet öntsünk a megtisztított gyümölcsre, hogy majdnem ellepje, a hozzáadandó méz mennyiségét pedig kóstolás útján állapítsuk meg. (Ne öntsünk rá annyi vizet, hogy az alma felússzon a tetejére, mert akkor az üvegben is feljön a tetejére, és az erős hígítás miatt nem lesz olyan jó az íze.)

Amennyiben a beszerzett gyümölcs érettségi foka nagyon eltérő, elkerülhetetlen az átválogatása. Csak a félkemény gyümölcs használható fel azonnal. A keményebbeket 1-2 nap múlva dolgozzuk fel, mert addigra a kényszerérés következtében megpuhulnak. A teljesen érett darabok csak friss fogyasztásra alkalmasak. Éretlen gyümölcsöt ne vegyünk meg, mivel ez kényszerérés útján sem fog megpuhulni, hanem megfonnyad, majd megrothad. Mellesleg, tartósításra szánt gyümölcsmennyiség beszerzésének legszerencsésebb módja a „Szedd magad” mozgalomban való részvétel. A magas üzemanyagköltségeket figyelembe véve az ily módon szerzett gyümölcs nem olcsóbb ugyan, mint a piacon kapható áru, de megvan az az előnye, hogy a fákon minden egyes darabot akár szemenként átválogathatunk, és azt vesszük le, amelyik nekünk méretre, színre, állagra a leginkább megfelel.

Ráadásul egy ilyen kirándulás az egész családnak maradandó élményt jelent, és jó alkalom arra, hogy a gyerekek megismerjék a természetet, és megbecsüljék a mezőgazdaságban dolgozók fáradságos munkáját. A gyümölcs szállítására legalkalmasabbak az erre a célra gyártott rekeszek és ládák. Ha ezzel nem rendelkezünk, akkor használhatunk helyette fűzfavesszőből font kosarat, vékát is. Amennyiben téli burgonya tárolására alkalmas vékánk sincs, akkor vigyünk magunkkal nagyobb méretű edényeket, mert ez még mindig kíméletesebb módja a szállításnak, mint a merevítés nélküli reklámszatyor, amelyben megsérül, összetörik a gyümölcs. Indulás előtt ajánlatos az edényeket lemérni, hogy az elszámolásnál a tárát levonhassuk a bruttó súlyból.

396. Szójás töltött gomba

Előző este egy nagyobb serpenyőben áztassunk be 10 dg szójaszeletet a Szójatepertőnél leírtak

szerint. Másnap folyó vízben mossunk meg 80 dg közepes méretű, kinyílott kalapú csiperkegombát, majd óvatosan tördeljük ki a szárát. 10 dg beáztatott szójakockából, és a gomba vékony szeletekre vágott szárából készítsünk egy adag rizzsel dúsított gombás húspótló szójamasszát a Gombás töltött káposztánál leírt módon. (Ha nem elég hosszú a szára egészítsük ki 40 dg-ra.) A gombák kalapját lemezes oldalukkal felfelé helyezzük 2 dg vajjal kikent nagyméretű zománcozott tepsibe. Ezután a szójamasszát egyenletesen elosztva töltsük a gombák mélyedésébe. 20 dg tejföl 8 dg olvasztott vajjal keverjünk simára, és rakjuk az egymástól minél távolabb elhelyezett gombafejekre. Végül szórjunk rá 5 dg reszelt sajtot, és mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. 40 percig, amíg a gomba megpuhul. (Ügyeljünk arra, hogy a tejföl ne folyjon mellé, és a sajt ne szóródjon a tepsire, mert ráég.) Párolt rizzsel, petrezselymes burgonyával vagy majonézes burgonyasalátával melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

A különlegességek kedvelői ezen a módon **Szójás töltött paradicsompaprikát** is készíthetnek. 12 db közepes méretű paradicsompaprikát mossunk meg, vágjuk ki a csutkáját és a magházát, s a rizses szójamasszával megtöltve helyezzük az előzőleg kivajazott, nagyméretű zománcozott tepsibe. Végül a fentiek szerint vonjuk be **gratinírozó** (csőben sütést lehetővé tevő) **öntet**tel[887], és ugyancsak mérsékelt tűzön süssük kb. 50 percig, amíg a pritamin megpuhul. A változatosság kedvéért mind a gombát, mind a paradicsompaprikát a Szójapástétom és a Gombás szójafasírt nyers masszájával is megtölthetjük. Külföldön ezt az ételt piros húsú csemegepaprikából vagy kápia paprikából készítik, és **Paprikacsónak**nak nevezik. Ennél a változatnál a paprika szárát törjük ki, majd mossuk meg, és hosszában vágjuk ketté. A magházát óvatosan metéljük ki, és a továbbiakban a fentiek szerint járjunk el. Mivel a csemegepaprika mérete eltérő, csak annyit vágjunk fel belőle, amennyi a töltelékhez kell. Ezt a változatot friss, ropogós kenyérrel fogyasztják. A fenti mennyiség 6 személynek elegendő.

Szükség esetén a frissen vásárolt gomba papírzacskóban, hűtőszekrénybe helyezve 2-3 napig is eltartható. Ne hagyjuk a vásárláskor kapott polietiléncsomagolásban, mert (mint már az I. fejezetben is szó volt róla) légmentesen lezárva befülled, és bomlásnak indul. (Ha legkésőbb másnap felhasználjuk, nem kell papírzacskóba átrakni. Elég ha visszatűrjük a műanyagzacskó száját, hogy a gomba szellőzhessen. Természetesen ez esetben is be kell tenni a hűtőbe, és ügyeljünk arra, hogy semmi ne kerüljön a tetejére.) Amennyiben a töltött és rakott ételek leöntésére az üzletekben kapható alacsony zsírtartalmú, adalékanyagokkal dúsított tejföl használjuk, előzőleg keverjük simára, és csak azután adjuk hozzá a vajhoz, különben szemcsés lesz az öntet.[888] A friss, nehezen reszelhető sajtot tegyük rövid időre a mélyhűtőbe, hogy keményebbé váljon.

397. Fokhagymás töltött gomba

8 dg szobahőmérsékletű vajat keverjünk össze 10 dg reszelt parmezán sajttal, 2 dg (1 közepes fej) áttört vagy finomra reszelt fokhagymával, 2 púpozott evőkanál apróra vágott petrezselyemmel, negyed mokkáskanál sóval, és egy csipet őrölt borssal. 60 dg csiperkegombát folyó vízben mossunk meg, majd óvatosan tördeljük ki a szárát. A gombák kalapját lemezes oldalukkal felfelé helyezzük 2 dg vajjal kikent nagyméretű zománcozott tepsibe. Végül a fokhagymás masszát egyenletesen elosztva kenjük a gombák mélyedésébe. Enyhe tűzön (150 °C-on) süssük kb. 40 percig, amíg a gomba megpuhul. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert összeesik, lapossá válik. (A sütési idő a gomba vastagságától és méretétől függ.) Párolt rizzsel, hasábburgonyával vagy majonézes burgonyasalátával melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A gomba szárából levest vagy gombás rizst készíthetünk. A másik hasznosítási mód, hogy a gombaszárakat hosszában kettéhasítjuk, és a gombafejek közé szórva megsütjük.

[887] Ennek legegyszerűbb változata az olvasztott vajjal kevert tejföl, reszelt sajttal megszórva. Csőben sütéshez gyakran használják még a besamel mártást, de ezt mi kerüljük, mert ízetlen.
[888] Magas zsírtartalmú, házilag készített tejföl csak a piaci tejtermékárusoknál kapható.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Az ínyencek aromás sajttal töltik a gombát. A sajtos töltött gomba nem olcsó, de nagyon finom:

398. Sajtos töltött gomba

20 dg camembert sajtról körös-körül vékonyan vágjuk le a kemény fehér kérget, és a lágy krémet villával lazítsuk fel. Dolgozzunk bele 2 evőkanál tejfölt, 2 evőkanál tejszínt, 2 evőkanál összevágott rukolalevelet, negyed mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. (Az intenzív ízek kedvelői negyed mokkáskanál fűszerpaprikát is tehetnek bele.) Utána 0,5 dl olajba nyomjunk vagy reszeljünk bele 1 gerezd fokhagymát, és összekeverve ezt is tegyük félre. 60 dg csiperkegombát folyó vízben alaposan mossunk meg, majd óvatosan tördeljük vagy vágjuk ki a szárát. A fokhagymás olajjal vastagon kenjük ki egy nagyméretű zománcozott tepsi alját, majd kenjük meg a gombák kalapját is. Kívül-belül jól olajozzuk be, és lemezes oldalukkal felfelé helyezzük a tepsibe. Végül a sajtos tölteléket egyenletesen elosztva kenjük a gombák mélyedésébe. A megmaradt olajat csurgassuk a gombafejek közé. Mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. 40 percig, amíg a gomba megpuhul. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert összeesik, lapossá válik. (A sütési idő a gomba vastagságától és méretétől függ.) Párolt rizzsel, hasábburgonyával vagy majonézes burgonyasalátával melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A gomba szárából levest vagy gombás rizst készíthetünk. A másik hasznosítási mód, hogy a gombaszárakat hosszában kettéhasítjuk, és a gombafejek közé szórva megsütjük.

A rukola szupermarketekben szerezhető be. Műanyag dobozba zárva, a hűtőpulton található. A budapesti Nagyvásárcsarnok mögötti Ázsia fűszerboltban mindig kapható. Cím: Csarnok tér 5. A legolcsóbb megoldás, ha otthon, a saját kertünkben termesztjük. Tavasztól késő őszig szedhető, a maradék pedig télre lefagyasztható. (Erre a célra május végén csipkedjük le a még zsenge leveleket. Ekkor a vékony szárát is hozzávagdalhatjuk a leveléhez.) Nem bokor formájában terem, mint a többi fűszernövény, hanem a tépősalátához vagy a sóskához hasonlóan a talajból jön elő. Ennek ellenére a rukola nem saláta, hanem fűszernövény, de sokan salátaként fogyasztják. Általában más, kevésbé markáns ízű saláták közé keverik. A zsázsához hasonlóan a zöldségsalátáknak is elengedhetetlen ízesítője. Töltelékként szintén megállja a helyét, pikáns ízt kölcsönöz a különféle sós tésztáknak. Népszerűségének oka, hogy intenzív aromája a csülökpörköltre emlékeztető mellékízzel párosul.

A töltött gombák másik kedvelt ízesítő sajtja a kékpenészes sajt. A legintenzívebb íz a juhtejből készített rokfort sajttal érhető el, de a tehéntejből készült kékpenészes sajtok is alkalmasak erre a célra.[889]

Padlizsános töltött gomba

2 közepes méretű (80 dg) kemény húsú padlizsánt helyezzünk alufóliával bélelt sütőlemezre, és előmelegített sütőbe rakva, 180 °C-on süssünk min. 1 órán át, amíg teljesen megpuhul. (Ha a padlizsánt előtte hústűvel néhány helyen megszurkáljuk, nem reped ki a héja. (Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, fél óra múlva forgassuk át, hogy ne égjen meg az aljuk.) Még melegen húzzuk le a héjukat, és vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. (Ha letakarva hagyjuk lehűlni, könnyebben lehúzható a héjuk. A légmentes letakarást legegyszerűbb módja, hogy a forró padlizsánokat nejlonzacskóba csomagoljuk, és a száját szorosan lekötjük. Mielőtt nekiállnánk meghámozni, vágjuk le a csumáját, és a belsejéből nyomkodjuk ki a kesernyés levét.)

Amíg a padlizsán sül, folyó vízben mossunk meg 80 dg közepes fejű fehér csiperkegombát, majd óvatosan tördeljük ki a szárát.[890] A gombák kalapját lemezes oldalukkal felfelé helyezzük 2 dg vajjal kikent nagyméretű zománcozott tepsibe. Vágjunk ketté 16 dg töltősúlyú mini mozzarellát, és tegyük félre.

[889] Mivel a tájékozatlanok számára „kékpenészes” kifejezés nem hangzik bizalomgerjesztőnek, újabban kéksajtnak vagy márványsajtnak nevezik őket. A tehéntejből készült változatok közül igen kedvelt az Aldi áruházban kapható **Pirol sajt**. (Az intenzívebb ízű sötétkék csomagolásút válasszuk. Ára 4000 Ft/kg.) Legolcsóbb a cseh Niva sajt, de ez a magyar Mizo márványsajthoz hasonlóan ehetetlenül sós.

Utána tisztítsunk meg és vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 4 gerezd fokhagymát, és 6 dg vajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a kockákra vágott padlizsánt, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és állandóan kevergetve süssük, amíg a padlizsán leve elpárolog. Amikor zsírjára sült morzsoljunk bele 12 dg kékpenészes sajtot, és keverjük tovább, amíg a sajt megolvad.

Végül a masszát egyenletesen elosztva kenjük a gombák mélyedésébe. Nyomjunk a tetejére egy-egy félbevágott mozzarellát, és továbbra is mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg a gomba megpuhul. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert összeesik, lapossá válik. Ezt követően levet enged, és elkezd főni, amitől meggumisodik. (A pontos sütési idő a gomba vastagságától és méretétől függ.) Párolt rizzsel, hasábburgonyával melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Szórjuk közé a felfrissítendő rizst vagy burgonyát, így nem kell külön melegíteni őket.) A fenti mennyiség 6 személynek elegendő. A gomba szárából levest, gombás rizst vagy gombás tojásrántottát készíthetünk.

A különleges ízek kedvelői juhtúróval töltik a gombát. A juhtúrós töltött gomba sem olcsó, de érdemes kipróbálni.

399. Juhtúrós töltött gomba

25 dg juhtúrót törjünk át villával, majd keverjük simára 6 dg olvasztott vajjal, 3 evőkanál zsemlemorzsával, egy kis csokor apróra vágott petrezselyemmel, 2 gerezd áttört fokhagymával és egy csipet őrölt borssal. (Ha a juhtúró nincs megsózva, fél mokkáskanál sót is tegyünk bele.) 60 dg csiperkegombát folyó vízben alaposan mossunk meg, majd óvatosan tördeljük ki a szárát. 2 dg vajjal kenjük ki egy nagyméretű zománcozott tepsi alját, majd helyezzük rá a gombák kalapját, lemezes oldalukkal felfelé. Végül a juhsajtos tölteléket egyenletesen elosztva kenjük a gombák mélyedésébe. Előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 40 percig, amíg a gomba megpuhul. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert összeesik, lapossá válik. (A sütési idő a gomba vastagságától és méretétől függ.) Párolt rizzsel, hasábburgonyával vagy majonézes burgonyasalátával melegen tálaljuk. Ugyanígy készül a **Juhtúrós paradicsompaprika**. A paradicsompaprika, illetve a kápia paprika töltését a Töltött szójás gombánál leírtak szerint végezzük. A Hűtőszekrényben tároljuk. A gomba szárából levest vagy gombás rizst készíthetünk. A másik hasznosítási mód, hogy a gombaszárakat hosszában kettéhasítjuk, és a gombafejek közé szórva megsütjük.

A különféle mártások a világ minden konyhájában igen kedveltek. A legtöbben húsok mellé fogyasztják őket, de a vegetárius konyhában is nélkülözhetetlenek.

400. Fokhagymás szósz

Előzőleg 10 dg tisztított fokhagymát hosszában vágjunk vékony csíkokra. Egy vastag falú edényben olvasszunk fel 10 dg vajat, szórjuk rá a felaprított fokhagymát, és lassú tűzön pirítsuk aranysárgára. Utána vegyük le a tűzről, távolítsuk el belőle a sült hagymadarabkákat, majd 6 dg liszthez adjunk 20 dg tejfölt, és 1 dl tejjel keverjük simára. (A tejet kisebb adagokban dolgozzuk a habarékhoz, hogy ne csomósodjon meg.) Végül az előzőleg leszűrt és langyosra hűlt vajat engedjük fel 3 dl vízzel, keverjük bele a habarékot, és tegyük vissza a tűzre. Adjunk hozzá 1 csapott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt fehér borsot, és lassú tűzön, lángterelő felett tovább kevergetve főzzük kb. 15 percig, hogy mártás sűrűségű legyen. A kb. 60 dekagrammnyi fokhagymás szósz jól használható körítésként rántott zöldségfélékhez vagy rántott sajthoz, de burgonyakrokettel, zsemlegombóccal, illetve hortobágyi szójás gombóccal fogyasztva is finom. Párolt zöldségekhez szintén adható. Ha valaki túl zsírosnak találná ezt a mártást, körítésként kevés párolt rizzsel együtt tálalja. Ebből a szószból pikáns ízű palacsintát is készíthetünk. Erre a célra fél adag is elegendő.

---

[890] Fontos hogy egyforma méretűek legyenek, különben nem sülnek meg egyszerre.

401. Hagymamártás

Villával törjünk át 20 dg tejszínes, natúr kockasajtot, és keverjük simára. Dolgozunk bele 20 dg tejfölt, 3 evőkanál apróra vágott metélőhagymát, 1 teáskanál Worcester szószt, fél mokkáskanál Vegetát, 1 mokkáskanál fűszerpaprikát és egy csipet őrölt borsot. Mixerrel rendelkezők alacsony fordulatszámon, habverővel ellátott pálcával is végezhetik a sajt pépesítését, és az összedolgozást. (A hűtőből kivett sajtot daraboljuk fel, és hagyjuk szobahőmérsékletre felmelegedni, hogy a mixer könnyebben boldoguljon vele. A botmixer nem alkalmas erre a célra, mert a sajtkrém beragad a daraboló kés mögé.) Hűtőszekrényben, lefedve, néhány óráig érleljük. Felmelegítve tálaljuk. Párolt zöldségekkel fogyasztva érvényesül leginkább az íze, de burgonyakrokettel vagy zsemlegombóccal, hortobágyi szójás gombóccal, illetve rántott szójával fogyasztva is finom. Ez a mártás hidegen szendvicskrémként is használható. Vastagon kenjük friss kenyérszeletekre vagy péksüteményekre. A magyaros ízek kedvelői csípős fűszerpaprikát is tehetnek bele. Szükség esetén a Worcester szósz 1 teáskanál ketchuppal helyettesíthető. Az egzotikus ízek kedvelői sós szójaszószt (shoyu, tamari) használjanak helyette. Hűtőszekrényben tároljuk. Sajnos a mélyhűtőbe nem lehet betenni, mert a krémsajt a fagyasztástól felhígul, és szemcséssé válik.

402. Márványsajtöntet

5 dg rokfort vagy márványsajtot élénk tűzön, lángterelő felett állandóan kevergetve olvasszunk fel. A tűzről levéve hagyjuk lehűlni, majd dolgozzuk össze egy adag majonézzel. (Előállítási módját lásd a Tartármártásnál. A majonéz ugyanúgy készül, mint a tartármártás, csak nem kell bele tejfölt tenni.)[891] Amennyiben a márványsajt nagyon sós, akkor csak negyed mokkáskanál sóval készítsük a majonézt. Végül adjunk még az öntethez egy csipet őrölt borsot. Másnapig hűtőszekrényben érleljük. Ezt a kb. 25 dekagrammnyi mártást szobahőmérsékletre melegedve elsősorban párolt zöldségekhez vagy rántott sajthoz tálalhatjuk, de burgonyakrokettel, zsemlegombóccal, illetve hortobágyi szójás gombóccal fogyasztva is finom. Hűtőszekrényben tároljuk. Palacsintatöltéshez ebből az öntetből teljes adagra van szükség. Egyébként az olcsó márványsajt, vagy ahogy külföldön nevezik: kéksajt nem sokkal rosszabb a rokfort sajtnál. Az érleléséhez szükséges penészkultúrát ugyanis Franciaországból hozatják, az alapanyagául szolgáló juhtúró pedig mindenütt ugyanolyan. Csak az ínyenceknek éri meg négyszer annyit fizetni az eredeti rokfort sajtért. Egyébként a világ leghíresebb és legízletesebb kéksajtjai a francia roquefort, az olasz gorgonzola és az angol stilton[892].

403. Tejfölös gombatokány

40 dg gombát folyó vízben alaposan mossunk meg, és a szárával együtt vágjuk vastagabb szeletekre. Utána egy kis fej vöröshagymát aprítsunk fel, és 0,5 dl étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a gombát, szórjunk rá 1 csapott mokkáskanál sót, fél mokkáskanál curryt, egy csipet őrölt borsot, és lefedve pároljuk, amíg a gomba megpuhul. Ha nem elég puha, öntsünk rá egy kis vizet, és főzzük tovább, majd fedő nélkül süssük le zsírjára. Közben 10 dg tejfölt keverjünk simára 1 evőkanál liszttel és 2 gerezd áttört fokhagymával. Adjuk a habarékot a megpuhult gombához, öntsünk rá 2 dl vizet, dolgozzuk össze, és közepes lángon, állandóan kevergetve főzzük kb. 10 percig, hogy besűrűsödjön. Végül reszeljünk le 4 dg parmezán sajtot, és egyenletesen szórjuk rá a tűzről levett tokányra, majd lefedve hagyjuk állni tálalásig. Melegen, feltétként fogyasszuk. Párolt rizzsel, galuskával, vagy spagettivel érvényesül leginkább az íze. Csak hűtőszekrényben tárolható.

---

[891] Ha ezt a majonézt önmagában kívánjuk fogyasztani, akkor a fűszerek és ízesítőanyagok mennyiségét csökkentsük kétharmadára.

[892] Kiejtése: sztilton. Felhasználásánál vegyük figyelembe, hogy nagyon sós.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Rohanó világunkban könnyen és egyszerűen elkészíthető egytálételekre van leginkább szükség. A Paradicsomos laskagomba mindkét elvárásnak megfelel. Ráadásul frissen fogyasztva olyan az íze, mint a pecsenyének.

404. Paradicsomos laskagomba

Mossunk meg 0,5 kg laskagombát, és a vastag szárát vágjuk le tőben. Utána a szárcsonkja mentén hasítsuk kétfelé. A nagy tölcsérű példányokat szeljük még ketté. A hüvelykujj szélességű gombaszeleteket rakjuk egy nagyméretű teflon- vagy szilikonbevonatú serpenyőbe, és 0,4 dl olajon, fedő nélkül, gyakran átforgatva süssük kb. negyedóráig, amíg megpuhul. Közben tisztítsunk meg és vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát, majd reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát. Metéljünk apróra 1 evőkanálnyi friss bazsalikomlevelet, majd vágjunk kb. 1 cm vastag karikákra 0,5 kg megmosott paradicsomot. Keverjük a hagymákat a megpuhult gombához, és dinszteljük pár percig. Szórjunk rá 1 csapott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, az összevágott bazsalikomlevelet, és adjuk hozzá a paradicsomszeleteket. (Szükség esetén bazsalikomlevél helyett használhatunk apróra metélt petrezselymet és fél mokkáskanál szárított bazsalikomot is.)

Pároljuk még kb. 5 percig, amíg a paradicsom is megsül. (Vigyázzunk, ne süssük túl, mert szétesik. Ha a gombaszeletek és a paradicsomkarikák nem egyformán puhulnak, alkalmazzuk a kínai vokban jól bevált módszert: A puhákat húzzuk a serpenyő szélére, a keményeket pedig toljuk ki a közepére.) Végül tálalásig letakarva érleljük. Frissen fogyasszuk. Melegen, pirított kenyérrel tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Sajnos másnap felmelegítve már nem olyan finom, mint frissen fogyasztva. A gomba levágott szárát nem kell eldobni. Vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre, és megpirítva Gombás tojásrántottát készíthetünk belőle.

405. Vadas gomba

40 dg gombát folyó víz alatt mossunk meg, vágjuk ketté (vagy ha nagyobb, négyfelé), majd tisztítsunk meg 10 dg sárgarépát, 5 dg fehérrépát, 3 dg karalábét, 2 dg zellert[893], és szeleteljük vékony karikákra. Egy kis fej vöröshagymát metéljünk apróra, és egy zománcozott lábasban 0,5 dl étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük rá a leveszöldségeket, valamint a gombát, és pirítsuk még pár percig, amíg a gomba kiengedett leve elfő. Utána adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, 1 gerezd áttört fokhagymát, 1 mokkáskanál reszelt citromhéjat, negyed mokkáskanál őrölt babérlevelet, egy csipet őrölt borsot, és 4 dl vízzel felengedve, fedő alatt főzzük puhára.

Amíg a zöldségek párolódnak, 1 evőkanál barna cukrot szárazon olvasszunk fel, és pirítsuk, amíg sötétedni kezd. Ezt követően öntsünk rá 3 evőkanál vizet, és oldjuk fel benne a karamellát. Vegyük le a tűzről, és keverjünk hozzá 1 evőkanál mustárt, 1 evőkanál citromlevet, valamint 1 evőkanál almaecetet. A puhára főtt gombát szedjük ki, a visszamaradt leveszöldséget pedig turmixgéppel vagy rúdturmixszal pépesítsük. A zöldségszószt öntsük vissza a főzőedénybe, keverjük bele az ízesített levet, majd vágjuk vastag szeletekre a gombát, és adjuk hozzá. Dolgozzunk bele 10 dg előzőleg simára kevert tejfölt, és forraljuk pár percig, hogy az ízek összeérjenek. (A természetes aromák kedvelői a tejfölt el is hagyhatják belőle.)

Melegen, zsemlegombóccal, burgonyakrokettel, spagettivel, orsótésztával, csavart csőtésztával vagy galuskával fogyasszuk. Mivel a főtt tészták és a galuska nedvszívó képessége jóval alacsonyabb mint a zsemlegombócé, csak fél adag szószt készítsünk hozzá, vagy a felét fagyasszuk le későbbre. Aki ragaszkodik a hús illúziójához, sült szójaszeletet is adhat a zsemlegombóc mellé. A tálalásnál vékony citromszeletekkel díszítsük. Hűtőszekrényben tároljuk. Az ínyencek fiatal májgombából készítik ezt a mártást, a vadas szósz fűszerezéséhez pedig 2 szem borókabogyót is használnak, amit turmixolás előtt el kell távolítani belőle. A pincében termesztett gombából készült vadas szósz szintén nagyon finom lesz, ha porrá tört szárított trombitagombával ízesítjük.

[893] Tisztított mennyiség.

406. Zsemlegombóc

3 szikkadt zsemlét[894] aprítsunk fel kb. 1 cm széles kockákra, és egy vastag falú edényben, 3 evőkanál forró olajra rakva pirítsuk rózsaszínűre. Állandóan kevergetve, lassú tűzön süssük. Ha teflonbevonatú edényt használunk, nagymértékben csökkenthetjük a leégés veszélyét. Utána locsoljunk rá 2,4 dl tejet, és néha átforgatva áztassuk min. negyedóráig, majd tegyünk bele 2 felvert tojást, 3 dg lágy vajat, 1 mokkáskanál sót, egy csipetnyi reszelt szerecsendiót, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, és keverjük össze. (A különleges ízek kedvelői petrezselyem helyett zellerlevelet adjanak hozzá.) Végül dolgozzunk bele 15 dg lisztet, és vizes kézzel formáljunk a galuskatészta keménységű masszából 12 db gombócot. A massza először keménynek tűnik, de a keverés hatására a tej kiszabadul a zsemlékből, ami fokozatosan lágyítja.

Amíg a zsemle ázik, öntsünk kb. 3 liter vizet egy vékony falú, nagyméretű lábasba, keverjünk bele 1 evőkanál étolajat, 1 evőkanál sót, forraljuk fel, és amikor már lobog, tegyük bele a gombócokat. A lobogó forró vízben főzzük kb. negyedóráig, amíg teljes keresztmetszetében megpuhul. Ezt úgy ellenőrizhetjük a legegyszerűbben, hogy az egyik gombócból levágunk egy darabot, és megkóstoljuk. Pár perc után keverjük át, hátha valamelyik leragadt az edény aljára. Szűrőkanállal kiszedve melegen, köretként tálaljuk. Vadas gombával fogyasztva érvényesül leginkább az íze, de Fokhagymás szósszal, Hagymamártással, vagy Márványsajtöntettel leöntve is finom. A különleges ízek kedvelői Napraforgómagpástétommal vagy Pimento szósszal, illetve Sajtos diópástétommal is tálalhatják. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben melegíthetjük fel a legkönnyebben.

A friss zsemlét tegyük rácsra, és a konyhaszekrényen másnapra megszárad. Mivel nincs mindig otthon zsemle, sokan másnapos toastkenyeret használnak helyette. A 3 zsemlének 15 dg kenyér felel meg. Egyébként a zsemlehiány könnyen kiküszöbölhető, ha polietilénzacskóba csomagolva néhány darabot beteszünk a mélyhűtőben. Fagyasztva hetekig eláll. Zsemlegombóc, fasírt vagy parajfőzelék készítése előtt vegyük ki a szükséges mennyiséget, és hagyjuk szobahőmérsékletre felengedni. Akkor is jól jön ez a vésztartalék, ha elfelejtettünk kenyeret venni. Csak be kell tenni a grillsütőbe, és pár perc múlva ott a friss, ropogós zsemle. (Fagyottan rakjuk a sütőbe, mert így egyenletesebben pirul.) Ugyanígy készül a **Medvehagymás zsemlegombóc**. Ebben az esetben mossunk meg 10 dg medvehagymalevelet, és szárítsuk le róla a vizet. A szárát távolítsuk el, majd a leveleket keresztben metéljük finomra, és petrezselyem helyett keverjük a masszába.

Különleges állaga és kiváló íze következtében a zsemlegombóc egész Európában népszerű. Ausztriában a vadas mártással leöntött knédli nemzeti eledel. V. Ferdinándnak, a kissé gyengeelméjű osztrák császárnak is ez volt a kedvenc étele. Álruhában gyakran kiszökött a Hofburg hátsó kapuján, hogy a bécsi kiskocsmákban rogyásig egye magát knédlivel, holott az orvosai eltiltották a tésztáktól. Amikor fény derült a kiruccanásaira, a hátsó kiskaput lelakatolták. Az uralkodó meglehetősen zokon vette, hogy nem hódolhatott tovább a szenvedélyének, és egyre csak ezt hajtogatta: *„Császár vagyok, gombócot akarok!”*

Világhírű arab ételkülönlegesség a falafel. Népszerűségét egzotikus ízének, és a nem szokványos fogyasztási módjának köszönheti. Ráadásul könnyen elkészíthető, és nem kellenek hozzá drága alapanyagok.

407. Falafel

Előző este válogassunk át, majd szűrőkanálban mossunk meg 30 dg csicseriborsót, és áztassuk be kb. 1,5 liter hideg vízbe. Másnap lassú tűzön főzzük teljesen puhára, majd szűrjük, és jól csepegtessük le. (Konzerv csicseriborsóból nem lehet falafelt készíteni. Az előfőzött csicseriborsó ugyanis

[894] Fehér lisztből készült 5 dekagrammos bolti zsemlére van szükség.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

hónapokig áll a sós lében, és annyira megszívja magát vízzel, hogy a serpenyőben szétdől. A szárított csicseriborsóval is lehet probléma, ha nem friss. A kétéves csicseriborsó főzési ideje elérheti a 2 órát is.) Amíg a csicseriborsó puhul, vágjunk apróra 5 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és metéljünk finomra egy csokor petrezselymet. Az alaposan lecsepegtetett és lehűlt csicseriborsóhoz adjunk 2 előzőleg felvert nagy tojást, 1 evőkanál citromlevet, majd botturmixszal pépesítsük. (Nem kell teljesen homogénnek lennie, nem árt, ha kissé darabos.

Amennyiben nem rendelkezünk botmixerrel, hajtsuk át egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón, és kézzel gyúrjuk össze. Vizet ne adjunk hozzá, mert akkor szétesik a serpenyőben, és a víztől habossá válik az olaj.) Amikor sima péppé vált, tegyük rá a hagymákat, a petrezselymet, szórjunk rá 1 teáskanál őrölt köménymagot[895], 1 teáskanál őrölt koriandert[896], 1 mokkáskanál sót, fél mokkáskanál sütőport, egy csipet őrölt borsot és kézzel jól dolgozzuk bele. Hűtőbe rakva néhány óráig pihentessük.

Végül tenyérrel formázzunk a masszából diónyi méretű golyókat, és hempergessük 10 dg szezámmagba. Utána gömbölyítsük újra, hogy az apró magok jól belenyomódjanak. Bő forró olajban, élénk tűzön, minden oldalát süssük aranybarnára. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert megég. Csak akkor forgassuk át, amikor az alja teljesen megsült, mert könnyen szétdől. Annak érdekében, hogy minél kevesebbet kelljen forgatni, annyi olajat öntsünk a serpenyőbe, hogy a golyókat félig ellepje. A serpenyőt ne rakjuk tele, mert ha a golyók között nem hagyunk legalább egy ujjnyi távolságot, a keletkező gőzzel szétmállasztják egymást. Az intenzív izzadás miatt pedig az olaj tetején vastag hab képződik, amitől nem látjuk a falafel pirultsági fokát. Az arab piacokon olyan sok olajban sütik, hogy fel-le úszkálnak benne a falafel golyók. Így nem ég meg az aljuk, és mindenütt egyenletesen sülnek.)

Melegen, joghurtos mártással tálaljuk, de zöldségsalátákkal fogyasztva is finom. (Személyenként 10 dg joghurthoz adjunk 1 teáskanál szezámsót, egy csipet őrölt borsot, néhány csepp citromlevet, és finoman forgassuk bele. Még ízletesebb lesz a joghurtos mártás, ha 1-2 dg lehéjazott paradicsomot is zúzunk bele. Hűtőben fél óráig érleljük.) Az arabok kézzel eszik a falafelt, Fűszeres joghurtmártásba mártogatva. Nálunk az intenzív ízek kedvelői tartármártásba vagy Hagymamártásba mártogatva fogyasztják. A Közel-Kelet hamburgerének nevezett falafel Izraelben is nagy népszerűségnek örvend. Ők koriander helyett fűszerpaprikát raknak bele. Itt is az utcán eszik. Tel-Avivban még falafel piac is van, ahol csak falafelt lehet kapni, különféle változatban és körítéssel. Gyakori fogyasztási módja még, hogy kettévágott pitába[897] rakják, és különféle savanyúságokat, valamint tahinit tesznek mellé. Hűtőszekrényben tároljuk.

Alacsony nedvességtartalma folytán nem hajlamos a megromlásra, hűtőben 1 hétig is eltartható. Grillsütőben felfrissíthetjük, de hidegen is ehető. Jobban járunk azonban, ha a megformázott és szezámmagba hempergetett golyók másik felét berakjuk a hűtőbe, és másnap sütjük ki. A falafel ugyanis frissen kisütve a legfinomabb. A fenti alapanyagból max. 60 db falafelgolyó várható. Ismert még az egyiptomi falafel, amit nem csicseriborsóból, hanem lóbabból készítenek. Indiában vörös lencsét használnak a falafelhez. Ők negyed mokkáskanál kurkumát is tesznek bele. Ez a változat is finom, bár szokatlan ízű. A curry-vel ízesített változat sem ritka.

Annyit még érdemes tudni a falafelről, hogy sok receptben búzaliszt, illetve vízbe áztatott kenyér hozzáadásával gátolják meg a sikértartalom nélküli csicseriborsóliszt sütés közbeni szétesését, de ez nem olyan finom, mint a tojással szilárdított változat. Nálunk általában fasírtként sütik a falafelt, és főzelékekkel, feltétként tálalják. Elkészítési módja ugyanaz, mint a falafel golyóé, csak serpenyőbe helyezés előtt a golyókat ellapítják, pogácsává formázzák. Így készül a **Csicseriborsókrokett** is azzal a különbséggel, hogy a masszából hüvelykujjnyi méretű rudakat formáznak, és lisztbe, felvert

[895] Az eredeti recept római köményt ír elő, amitől kissé csípősebb, egzotikus íze lesz. Ha római köményt használunk, az őrölt borsot elhagyhatjuk belőle.

[896] A szupermarketekben csak egész koriander kapható, amit nekünk kell megőrölnünk. Erre legalkalmasabb a kávédaráló. Egyszerre csak annyit daráljunk, amennyire éppen szükségünk van. Az őrölt fűszerek ugyanis hamar elvesztik ízüket, elpárolog belőlük az illóolaj. Azért sem célszerű mindet ledarálni, mert savanyúságok készítéséhez egész magra van szükség.

[897] Korong alakú tölthető sült tészta. Sütés után keresztben kettévágják, és kis zsebet vágnak a belsejébe. Ebbe rakják a tölteléket. A pita jellegzetes arab kenyér, ami főleg utcai ételfogyasztásra szolgál.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

tojásba, zsemlemorzsába forgatva kisütik. Ezt párolt rizzsel, illetve sült burgonyával fogyasztják, vagy tartármártással leöntik. Ezek a változatok azonban már nem az igaziak. A falafel úgy a legjobb, ahogy az arabok eszik. A csicseriborsómasszát korianderrel fűszerezik, és kisütés után joghurtmártásba tunkolva fogyasztják.

Újabban zöldségekből is készítenek falafelt. Ezeknek az íze azonban inkább a zöldséges fasírtokhoz hasonlít. Közülük legfinomabb a padlizsános falafel. Különlegessége, hogy nem tartalmaz apróra vágott zsemlét és felvert tojást. A massza szilárdítását liszt és zsemlemorzsa végzi.

408. Padlizsános falafel

Először egy nagyobb vagy két kisebb méretű (kb. 0,5 kg) padlizsánt mossunk meg, és a Padlizsánkrémes szendvicsnél leírt módon süssük puhára.[898] Hámozás után vágjuk kisebb darabokra, és hajtsuk át egy normál, azaz 4 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Amíg a padlizsán sül vágjunk apróra 5 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és metéljünk finomra egy kis csokor petrezselymet. Adjuk a ledarált padlizsánhoz, és tegyünk bele 2 evőkanál olívaolajat, 1 evőkanál citromlevet, szórjunk rá 2 evőkanál lisztet, 1 mokkáskanál őrölt római köményt, 1 csapott mokkáskanál sót, fél mokkáskanál csípős fűszerpaprikát, 1 teáskanál sütőport, és kézzel jól gyúrjuk össze. Amikor sima péppé vált, dolgozzunk bele 4 evőkanál zsemlemorzsát is, majd tegyük a hűtőbe, hogy a lisztszemcsék és a zsemlemorzsa megduzzadjon. Min. egyórányi pihentetés után jól keverjük át, és vizes kézzel formázzunk a masszából diónyi méretű golyókat. (Ha nagyon lágy a massza, gyúrjunk még bele kevés zsemlemorzsát.)

Bő forró olajban, élénk tűzön, minden oldalát süssük aranybarnára. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert megég. Csak akkor forgassuk át, amikor az alja teljesen megsült, különben szétdől. Annak érdekében, hogy minél kevesebbet kelljen forgatni, annyi olajat öntsünk a serpenyőbe, hogy a golyókat félig ellepje. Ajánlatos papírtörölközőre kiszedni, ami felszívja a felesleges zsiradékot. Melegen, joghurtos mártással tálaljuk, de zöldségsalátákkal fogyasztva is finom. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük, de hidegen is finom. A fenti alapanyagból kb. 30 db padlizsános falafel várható.

409. Szójás kocsonya

Először főzzünk egy adag Hamis húslevest az előző este beáztatott fehér babból, de most tegyünk bele 2 gerezd fokhagymát is. Amíg a bab puhul, 10 dg szójakockát félig pirítsunk meg, majd egyenlően osszuk szét 4 mélytányérba. (A beáztatott szójakocka pirítását a Húspótló szójamasszánál leírtak szerint végezzük. A sütés során ne engedjük színesedni, mert rágós lesz.) A kész levest vegyük le a tűzről, és leszűrve távolítsuk el belőle a babot, valamint a zöldségeket. A visszamaradt léből merjünk ki kb. 1 decilitert egy pohárba, és dolgozzunk bele 6 dg étkezési keményítőt. (Legkönnyebben a bioboltokban szerezhető be.) Keverjük a pépet a levesbe, majd tegyük vissza a tűzre, és tovább kevergetve forraljuk 2-3 percig. Ezután vegyük le a tűzről, majd öntsük rá a szójakockákra, és hagyjuk lehűlni. Ezalatt sós vízben főzzünk keményre 4 tojást, majd szeleteljük fel. Rakjuk a tojásszeleteket a lehűlt kocsonya tetejére, és másnapig normál hűtőtérben dermesszük. A parasztos ízek kedvelői előtte megszórhatják a kocsonyát kevés fűszerpaprikával is. Hidegen tálaljuk. Friss kenyérrel, egytálételként fogyasszuk. Csak hűtőszekrényben tárolható. (Ha kevés a hely a hűtőben, borítsunk egymásra két tányért.)

Akit zavar a keményítő íze és opálos színe, kocsonyásító anyagként használjon agaragart. A vegetáriusok által szárított hullateának is nevezett zselatintól azonban tartózkodjunk, mert koncentráltan tartalmazza mindazokat a mérgeket, amelyek a húsban és az állati zsiradékokban megtalálhatók. A bioboltokban por- vagy szálasan kiszárított alakban beszerezhető agaragar nem olcsó ugyan, de

[898] A nagyobb méretű padlizsán kb. 1 óra alatt puhul meg. Ha a sütőnk alja jobban süt, fél óra után forgassuk át a padlizsánt.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

nagyon kevés kell belőle. Előnye ennek a Kínából származó tengerialga-kivonatnak, hogy teljesen színtelen, szagtalan, és semmilyen mellékízt nem ad a kocsonyának. Feldolgozási módja is egyszerű: kevés főzőlébe tegyünk 0,7 dg agaragart, és állandóan kevergetve forraljuk, amíg teljesen feloldódik. Aztán adjuk a sűrű masszát a maradék leveshez, és forraljuk fel az egészet. Végül vegyük le a tűzről, és ha már nem túl forró, öntsük a szójakockákra.

Mellesleg ez a természetes alapú gélképző poliszacharid igen előnyösen alkalmazható aszpikkészítéshez, vagy a hígabb dzsemek, valamint öntetek besűrítéséhez is. Erre a célra még kevesebb zselésítő anyagra van szükség, és a gyümölcsöt csak 10 percig, vagyis a biztos csírátlanítás eléréséig kell főzni. Ezáltal ezek a készítmények sokkal szebb színűek, és jóval ízletesebbek lesznek, mintha agyonfőznénk őket. Általában a kocsonyásításhoz literenként 0,5 dg, a sűrítéshez pedig max. 0,3 dg agaragart kell használni. Nagy előnye még ennek a kocsonyásító anyagnak, hogy nem csak egészségkímélő, hanem jódban, kalciumban, foszforban és nyomelemekben gazdag. A zselatinos készítményekkel ellentétben nem kell hűtőbe rakni, mert szobahőmérsékleten is megalvad. Ráadásul felmelegíthető, és utána visszaalvad. Ez a zselatinnal nem tehető meg.

A nyugati országokban a kocsonyát tipikusan magyar ételnek tekintik, és a paprikához hasonlóan ezt is magyarul írják, ejtik. Az angolok kicsit bajban vannak a kiejtésével, mivel ebben a nyelvben az idegen szavakat felismerhetetlenül nyakatekert, eltorzult formában betűzik ki. A helyes kiejtés megkönnyítésére az útikalauzok fonetikusan is közlik a „kocsonya” kiejtési módját. (You say it „KUTCH-uh-nyah”.) A kocsonyát azonban nem csak nálunk, hanem Kelet-Európa más országaiban is ismerik és szeretik. De csak télen készítik, mert hagyományos alapanyaga a húslé melegben megromlik. (A trópusokon ezért öntik ki a főtt hús levét.) Sok helyen kevés ecetet is tesznek a kocsonyába. Egyébként az is evett kocsonyát, aki soha nem hallott erről az ételkülönlegességről. Az aszpik ugyanis nem más, mint kocsonya. Ha különféle húsdarabokat rejt magában és sóval, fokhagymával ízesítették, valójában kocsonyát kínálnak. Hogy még ízletesebb legyen, mi fűszerpaprikával is meghintjük a tetejét.

410. Szójarostélyos

Előző nap áztassunk be 12 db kisebb méretű szójaszeletet, a Szójatepertőnél leírt módon. Másnap egy közepes fej vöröshagymát aprítsunk fel, és egy hővédő bevonattal ellátott nagyobb serpenyőben 0,3 dl étolajon dinszteljük üvegesre. 4 közepes méretű zöldpaprikát folyó vízben mossunk meg, hosszában szeleteljük fel, és adjuk a hagymához, majd fedő alatt pároljuk puhára. Amikor kezd összeesni, tegyünk hozzá 4 db közepes méretű paradicsomot, vastag cikkekre vágva. Keverjünk bele 1 mokkáskanál fűszerpaprikát, 1 csapott mokkáskanál sót, 1 gerezd áttört fokhagymát, és főzzük tovább, amíg a paradicsom szétesik, majd fedő nélkül süssük le zsírjára.

Mialatt a paprika puhul, 1 dl olajban süssük a szójaszeletek mindkét oldalát világospirosra, és tegyük félre. Ha már érezzük a sült paprika illatát, szórjunk a lecsóra 1 mokkáskanál lisztet, majd engedjük fel 0,5 dl vízzel, és forraljuk fel. Végül tegyük bele a szójaszeleteket, és egyszer átforgatva forraljuk még egy kicsit, hogy az ízek összeérjenek. Melegen tálaljuk. Kenyérrel egytálételként, vagy párolt rizsre rakva feltétként fogyasztható. Spagettivel tálalva is nagyon finom. Ez esetben azonban a liszt után keverjünk bele 5 dg tejfölt is. (Feltétként fogyasztva személyenként 2 db szójaszelet is elegendő.) Télen a zöldpaprikát és a paradicsomot 3 dl lecsóval, és 1 mokkáskanál sűrített paradicsommal helyettesíthetjük. Aki kedveli a lecsós ételeket, dupla mennyiségű zöldpaprikával és paradicsommal, illetve konzervált nyersanyaggal is elkészítheti. Ebben az esetben a sütéséhez 0,5 dl olajat használjunk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Sokan kedvelik a kínai konyhát, a távol-keleti konyhák édes-savanyú ízeit. Ezt az ízvilágot tükrözi a kínai aprópecsenye.

411. Kínai aprópecsenye

Előző este egy hővédő bevonattal ellátott nagyobb serpenyőben áztassunk be 10 dg szójaszeletet a

Szójatepertőnél leírtak szerint. Másnap készítsük el a **kínai édes-savanyú mártás**t: 15 dg ketchupot[899] keverjünk össze 1 evőkanál mézzel, 1 evőkanál szójaszósszal, 2 evőkanál almaecettel[900] és fél mokkáskanál csípős paprikakrémmel. (Akinek nem bírja a gyomra a csípős ételeket, csemege paprikarémet tegyen bele.) Reszeljünk vagy préseljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és jól keverjük össze.

Utána a megduzzadt szójaszeleteket öblítsük le, és vágjuk kb. 1 cm széles csíkokra.[901] Tegyük vissza a hővédő bevonattal ellátott serpenyőbe, öntsünk rá 1,5 dl tiszta vizet, szórjunk bele 2 púpozott teáskanál szójaízesítő fűszerkeveréket, adjunk hozzá 1,5 dl étolajat, és teljes lángon, állandóan kevergetve pirítsuk ropogósra. (Ne süssük túl, mert taplós, rágós lesz.) Végül öntsük rá a kínai mártást, és továbbra is kevergetve forraljuk fel, hogy az ízek összeérjenek. Ne süssük tovább, mert az összes levét felszívja. Amikor elkezd sűrűsödni, vegyük le a tűzről. Melegen, párolt rizzsel, feltétként tálaljuk. (Kompótot, savanyúságot ne adjunk hozzá, mert ez elnyomja a kínai szósz jellegzetes, egzotikus ízét.) Párolt zöldséggel vagy zöldségsalátával is fogyaszthatjuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnapra besűrűsödik. Ezért melegítés előtt öntsünk rá kevés vizet, és állandóan kevergetve forraljuk fel. (Most se hagyjuk sűrűsödni.) Mivel a szója jól bírja a fagyasztást, ezért a mélyhűtőben huzamosabb ideig is tárolható.

A maradék ketchupot, szójaszószt tegyük a mélyhűtőbe. Így akár 1 évig is elállnak, és a normál hűtőtérben történő tárolással ellentétben nem bomlanak le az ízanyagaik. A fagyasztás nem tesz bennük semmilyen kárt. A felhasználás előtti napon tegyük át a normál hűtőtérbe, és miután felengedtek, rázzuk fel őket. A maradékot visszafagyaszthatjuk. A kínai édes-savanyú mártásnak van egy bonyolultabb változata is. Ebbe ananászt, vöröshagymát, sárgarépát, piros kaliforniai paprikát vagy kápia paprikát, zellert, bambuszrügyet, és tamarinduszlevet is tesznek. Elkészítése meglehetősen komplikált, és a hozzávalók beszerzése sem könnyű. Mielőtt nekiállnánk, kóstoljuk meg, hogy egyáltalán ízlik-e nekünk. Minden nagyobb szupermarketben (Tesco, Interspar, Auchan) kapható Édes-Savanyú Mártás. (Többnyire 400 grammos kiszerelésben forgalmazzák. Ára 600 Ft.)

Ha ízlik, elkészítési módja több változatban is megtalálható az Interneten. Közülük a legígéretesebb és a magyar ízlésnek leginkább megfelelő a hagymás, paprikás változat. Ehhez vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát, mossunk meg, majd metéljünk kb. 1 cm széles csíkokra 1 kisméretű kápia paprikát. Fogjuk egy csomóba, és metéljük 3 mm széles szeletekre. Adjuk a hagymához, szórjunk rá egy csipet sót, és 1 evőkanál étolajon dinszteljük kb. 5 percig, amíg megpuhul. Végül keverjük az édes-savanyú mártáshoz. (Ezt a változatot sült húsokhoz ajánlják.)

Az édes-savanyú mártást nemcsak húsokhoz alkalmazzák. Gombával is nagyon finom. Erre a célra legalkalmasabb a rostos, hús állagú laskagomba. A kínai gombapörkölt önmagában, friss, ropogós kenyérrel is fogyasztható.

412. Kínai gombapörkölt

Először folyó víz alatt mossunk meg 0,5 kg friss laskagombát. Keresztben vágjuk ketté, majd hosszában metéljük kb. 1 cm széles csíkokra. (A szár felőli vastag részt 0,5 cm széles szeletekre vágjuk.) Tegyük félre, majd metéljünk apróra 10 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy nagyméretű, leégésvédő bevonattal ellátott serpenyőben 3 evőkanál olívaolajon, állandóan kevergetve dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a gombát, és gyakran megkeverve süssük kb.

---

[899] Erre a célra jó minőségű ketchupot (pl. Heinz. Unilever, Glóbusz) használjunk, mert a szupermarketek 1 kilogrammos kiszerelésben árusított ketchupjai olcsók ugyan, de ízetlenek. (Csupán 19% paradicsomot tartalmaznak. A többi víz, keményítő és cukor.) Ízletes ketchupot legolcsóbban a Spar szupermarketekben szerezhetünk be. A 63% paradicsomtartalmú Spar Tomaten ketchup ára 400 Ft, 500 grammos kiszerelésben. (A Globus Konzervgyár Csemege ketchupját forgalmazzák, Spar logóval ellátott flakonban.)

[900] Az eredeti recept rizsecetet ír elő, de az almaecet is megfelel. Pikánsabb lesz az íze, ha balzsamecetet használunk hozzá.

[901] Szójacsíkokat már készen is kaphatunk. A nagyobb Spar szupermarketekben árusított német gyártmányú **Veganz Soja-Schnetzel** ára 1300 Ft, 200 grammos kiszerelésben. (A bioboltokban ennek az árnak a harmadáért jó minőségű szójaszeletet vásárolhatunk.)

20 percig, amíg minden levét elfövi, majd puhára sül. Kóstoljuk meg, és ha nem elég puha, süssük még pár percig, de ne pirítsuk. Ekkor adjunk hozzá 2 evőkanál sűrített paradicsomot, 2 evőkanál szójaszószt, 1 evőkanál almaecetet, 1 evőkanál barna cukrot, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot és egy csipet őrölt babérlevelet. (Akinek bírja gyomra, tehet bele fél mokkáskanál csípős paprikakrémet is.) Állandóan kevergetve forraljuk néhány percig, hogy a gomba magába szívja az édes-savanyú mártást. Most se hagyjuk besűrűsödni. Melegen, párolt rizzsel, savanyúság nélkül tálaljuk. Pirított kenyérrel vagy friss, ropogós bagettel önmagában fogyasztva is finom. Hűtőszekrényben tároljuk. Jól bírja a fagyasztást, ezért a mélyhűtőben huzamosabb ideig is tárolható.

413. Paprikás burgonya

Egy közepes fej vöröshagymát aprítsunk fel, szórjunk rá fél mokkáskanál köménymagot, és 0,5 dl étolajon dinszteljük üvegesre. 4 db zöldpaprikát mossunk meg, daraboljuk fel kb. 0,5 cm vastag karikákra, illetve 1 cm széles szeletekre, és adjuk a hagymához, majd fedő alatt főzzük puhára. Amikor a paprika megpuhult, mossunk meg 2 közepes méretű paradicsomot, és négyfelé vágva rakjuk a paprikához. Utána szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, és 1 teáskanál fűszerpaprikát. (Ha só helyett 1 púpozott teáskanál Vegetát adunk hozzá, még finomabb lesz.) Főzzük tovább, amíg a paradicsom szétesik, majd fedő nélkül, gyakran megkeverve süssük le zsírjára. Amíg a lecsó sül, 1 kg mosott burgonyát hámozzunk meg. Újból megmosva minden egyes darabot keresztben vágjunk ketté, majd hosszában is vágjuk méretétől függően 4-8 darabra. (A kisebb méretű krumplit keresztben nem kell kettévágni.)

Tegyük a feldarabolt burgonyát a zsírjára sült lecsóhoz, és dinszteljük pár percig. Öntsünk rá 0,5 liter vizet, és fedő alatt főzzük 10-15 percig, amíg a krumpli megpuhul. Mivel a lé nem lepi el teljesen a krumplit, kb. 10 perc után keverjük át, hogy egyenletesen puhuljon. Vigyázzunk, hogy ne főzzük túl, mert akkor a burgonya felszívja az összes levet, és kása lesz belőle. Aki bő lére eresztve szereti a paprikás burgonyát, 6 dl vizet adjon hozzá. Ha másnapra főzzük, hosszú lére engedjük, mert a tárolás alatt a krumpli sok vizet szív magába, és besűrűsödik. A magyaros ízek kedvelői használhatnak hozzá csípős paprikát is. Télen a paprika és a paradicsom 3 dl lecsóval helyettesíthető. (Mivel a konzervált lecsó, hamarabb sül, állandóan keverni kell, nehogy leégjen. Ezért most a burgonyát még a főzés megkezdése előtt hámozzuk meg, és daraboljuk fel.)

Amíg a krumpli fő, 5 dg előző este beáztatott szójakockából készítsünk fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[902] Végül finoman keverjük az apró szójatepertőt az időközben puhára párolódott burgonya közé, és melegen, önálló ételként, savanyúsággal tálaljuk. Mivel a paprikás krumpli elsősorban téli étel, savanyított uborkával, -paprikával vagy -csalamádéval fogyaszthatjuk. Nyáron készítve tejfölös uborkasalátával a legízletesebb. Újburgonyát használva hozzá még finomabb lesz. (Az újburgonya hamarabb puhul, ezért ezt csak 15 percig főzzük.) Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap felmelegítés előtt adjunk hozzá egy kis vizet, hogy ne legyen olyan sűrű.

Burgonya beszerzése és tárolása

Miután a **burgonya**[903] a legtöbb háztartásban a leggyakrabban használt zöldségféleség, célszerű belőle egyszerre többet vásárolni. A beszerzést ne kapkodjuk el, mivel a beparásodott télálló krumplit szeptember közepén kezdik felszedni. Hűvös, sötét helyen, jól szellőző kosárba kiöntve tároljuk, mert fény hatására megzöldül és kicsírázik. Amennyiben nem rendelkezünk fűzfavesszőből font kosárral vagy vékával, hagyjuk a hálószerű necczsákban amelyben megvásároltuk, vagy öntsük egy fémedénybe. A papírdobozban vagy papírzsákban való tárolás nem a legjobb megoldás, mert ez

[902] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[903] **Solanum tuberosum**

megszívja magát nedvességgel, amitől a krumpli megpenészedik. Ha elkezd csírázni, a hajtásokat tördeljük le róla, mivel a rügyezés megindulásával mérgező anyagok keletkeznek a gumóban. A száraz helyen tárolt burgonyát a csírázás és a penészedés kevésbé veszélyezteti, viszont megfonynyad. Ezért felhasználás előtt áztassuk jéghideg vízbe, különben nem tudjuk meghámozni.

Ügyeljünk arra is, hogy soha ne tároljuk együtt az almával. Az alma utóérésekor keletkező etiléngáz ugyanis serkenti a burgonyagumók csírázását. (Közbevetőleg megjegyezve a sárgarépának sem tesz jót, ha almával együtt tárolják, mert az etiléngáztól megkeseredik.) Hűtőszekrénybe se tegyük, mivel alacsony hőmérsékleten veszít az ízéből. (Mellesleg ugyanez vonatkozik a vöröshagymára is. A fokhagyma ízének sem használ a hideg, szobahőmérsékleten tárolva azonban hamar fonynyad, megpudvásodik.) A Kárpát-medence éghajlata kifejezetten alkalmas burgonyatermesztésre. Nálunk is sok helyen terem ízletes krumpli, de ezek közül is kimagaslik a kisvárdai.

A vásárlás során legyünk tekintettel a keményítőtartalmára is. A szilvás gombóchoz használt lisztes burgonyából pl. egyáltalán nem lehet salátát készíteni, mert a főzés során szétesik, a salátalével összekeverve kásává válik. Mellesleg a fejlett piacgazdaságon alapuló nyugati országokban úgy könnyítik meg a háziasszonyok dolgát, hogy zöld csomagolásban árulják a tömör, pirosban a közepesen tömör, kékben pedig a lisztes burgonyát. A nemzetközi normák ábécé kategóriák szerint osztályozzák a burgonyát. Az A-kategóriában tartozik a tömör salátaburgonya. A B-be a közepesen tömör, míg a C-be a sütnivaló lisztes krumpli. Sajnos nálunk ez a megkülönböztetési módok még nem terjedtek el. A fajta szerinti eligazodást nem teszik lehetővé a kereskedők sem. Az előre kimért, hálóba csomagolt krumpli címkéjén többnyire ez áll: Étkezési burgonya. Ez aztán a vevőbarát tájékoztatás. Már azt hittük, hogy takarmányburgonyát etetnek velünk. Ennyi erővel azt is ráírhatnák, hogy milyen fajta. Így legalább azok tudnák, hogy mit vesznek, akik konyítanak valamit a gasztronómiához.[904]

A paprikás krumplihoz egyébként közepes keményítőtartalmú rózsaburgonyát célszerű használni. Ezt a fajtát ma már egyre inkább kiszorítja a francia eredetű desirè, melynek íze és állaga ugyanolyan, mint a rózsaburgonyáé, de később kezd el ráncosodni, tovább tárolható. Nálunk a burgonyapiac 70%-át három burgonyafajta uralja. A sokoldalúan használható desirè mellett csak a Cleopátra és a Kondor kapható állandóan. A Cleopátra korai fajta, ezért télre elveszti beltartalmi értékét. A télálló Kondor hatalmas gumójú, bőtermő fajta. Ezért a termelők nagyon kedvelik, és óriási mennyiségben zúdítják ránk. Az állaga közepesen tömör, de kissé vizenyős, és a beltartalmi értéke nem mondható kiválónak. Vannak nála ízletesebb fajták is. A hibridburgonyák közül nagyon finom a világos héjú, sárga húsú Agria. Az állaga kissé lisztes, könnyen szétomló. Hasonlóan ízletes a nálunk termesztett német nemesítésű Kuroda burgonya. Ez is kissé lisztes. Sütve kiváló, de főzve is finom. Nagyméretű, könnyen hámozható.

A család éves burgonyaigényét azért is érdemes még ősszel betárolni, mivel így biztosan nem ér bennünket olyan meglepetés, hogy az étel elkészítése után derül ki, hogy fagyott volt az áru. A krumpli ugyanis a legolcsóbb zöldség, viszonylag kevés rajta a haszon, ezért a kereskedők zöme nem vállalja a tárolóhelyiség téli fűtésének költségét. Kemény telek esetén a zárt helyiség önmagában nem véd meg a fagytól, így igen gyakori a burgonya károsodása. Ezen utólagos szétválogatással sem lehet segíteni, mert a fagyott példány külsőre nem különböztethető meg az egészségestől. Ennélfogva még jószándékú kereskedőtől is vásárolhatunk tavasszal olyan krumplit, amely a hideg hatására édeskés ízűvé, és „szappanos” állagúvá vált. Ha a saját készletünk fagyott meg, ne hagyjuk felengedni. Héjastól megfőzve a legtöbb ételhez elhasználható. **A zöld vagy a tárolás során megzöldült gumókat dobjuk el, mert mérgezők.** A saját kerttel rendelkezők ügyeljenek arra, hogy a

[904] 2015 őszén végre nálunk is megoldódott ez a probléma. A Földművelésügyi Minisztérium kiadott egy rendeletet, amelyben kötelezően előírta, hogy a forgalomba hozott burgonya csomagolásán fel kell tüntetni a fajtanevet, a származási országot és a feldolgozás módját. Most már csak a gyümölcsök fajtanevét kellene feltüntetni. Jelenleg a vásárló semmilyen tájékoztatást nem kap arról, hogy milyen fajtájú almát, körtét, őszibarackot, sárgabarackot, stb. vesz, és az mire való. Hiába néz rá az ártáblára, az áll rajta, hogy: Piros alma. Ezt a precíz árujelölést biztosan a színvakok kedvéért írták rá, mert piros héja mindenki számára egyértelművé teszi, hogy ez piros alma. Hiába kérdezzük az eladót, hogy ez milyen fajta, étkezési-, vagy kompótalma, ő sem tudja. Sőt sokszor már a termelő sem tudja, hogy milyen fajta gyümölcsöt termeszt.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

felszedett burgonyát csak néhány órán át lehet szabad levegőn szikkasztani, mert napfény hatására a héj alatt vékony zöld színű réteg képződik, amely a gumó húsát keserűvé teszi. A burgonyáról érdemes még megjegyezni, hogy a szokványos zöldségek közül ez tárolja legtovább a hőt, így a belőle készült ételek fogyasztási hőmérsékletre hűléséhez hosszabb időre van szükség.

Különleges fajta a **lila burgonya**.[905] Vastag héja sötétlila vagy fekete. Húsának kékeslila színezetét az elkészült étel mindvégig megtartja, legyen az püré, leves, ital, vagy sütemény. A lilás színért a céklában és a szederben is fellelhető antocián nevű antioxidáns felel, melynek fontos szerepe van a káros ultraibolya sugarak által létrehozott szabadgyökök elleni védekezésben. Feldolgozási módja megegyezik a nálunk elterjedt fehér burgonyával. Az íze sem különbözik tőle. Az Andokból származik, de nálunk is termeszthető. Egyelőre csak a biotermesztők foglalkoznak vele. Piacra nem viszik, mert a háziasszonyok idegenkednek tőle. Pedig nem kellene, mert a szabadgyökök elleni védelmen kívül számos gyógyhatása van. Állati és emberi daganatsejteken végzett kísérletek alapján a kutatók megállapították, hogy a lila burgonya gátolja a daganatsejtek szaporodását, sőt elősegíti a már kialakult ráksejtek elpusztítását. Ehhez elegendő naponta egy lila burgonyát elfogyasztani. A gyógyhatás kialakulásában feltételezhetően több hatóanyag is szerepet játszik. Az antociánok és a klorogénsav semlegesítik a szabadgyököket. A rezisztens keményítőt pedig a hasznos bélbaktériumok rövid láncú zsírsavakká, pl. vajsavvá alakítják át. A vajsav szabályozza a belekhez tartozó immunrendszer működését, és gyulladáscsökkentő hatású.

Külföldön a lila burgonya már nagy népszerűségnek örvend. Gyógyhatásán túlmenően a belőle készített chips különlegességnek számít. A világjárók kedvéért megemlíthető még, hogy a trópusokon az édesburgonya tölti be ennek a fontos népélelmezési zöldségnek a szerepét. A hosszúkás alakú édesburgonya vagy más néven batáta íze kissé édeskés, olyan, mint a csicsókáé. Két fő fajtája van. A lila héjú, fehér húsú változat íze a gesztenyéhez, míg a sárga héjú, vörös húsú változat íze a sütőtökhöz hasonlít. Sokan a barna héjú jamgyökeret is édesburgonyának nevezik. Íze megegyezik a valódi édesburgonyával, de kisebb a tápértéke. Batáta nálunk is kapható a nagyobb szupermarketekben. (Kisebb példányokat válasszunk, mert a nagy darabok már rostos, fás állagúak.) Érdemes kipróbálni, mert sütve és főzve is nagyon finom. Többek közt egzotikus ízű chips készíthető belőle. Feldolgozási módja megegyezik a burgonyával. Állaga is megegyezik vele, az íze viszont intenzívebb. (A legfinomabb azonban a lila héjú és lila húsú batáta. A Tesco szupermarketben néha kapható. Ha találkozunk vele, feltétlenül vegyünk belőle, mert nagyon finom. Igazi csemege. Ne hagyjuk ki. Nem sokkal drágább a fehér húsú édesburgonyáknál. A webáruházakban mindig kapható.)



Az uborka, paprika és egyéb zöldségek megszokott konzerválási módja az ecetes vízben való tartósítás. Az ecetsav ugyanis az egyik legjobb tartósítószer; hátránya azonban, hogy pusztítja a vörösvértesteket, és túlzott mértékű fogyasztása gyomorfekélyt okoz, ráadásul a fogzománcnak sem használ. Van azonban a zöldségek tartósításának egy természetes módja is, az **önerjesztéses savanyítás**. Mindenki tudja, hogy a savanyú káposzta nem tartalmaz ecetet, ennek ellenére egész télen át megőrzi frissességét, és gazdag C-vitamin-tartalmát. Ez annak köszönhető, hogy a legyalult és szorosan egymásra rakott káposztában a saját leve, valamint a hozzáadott só hatására önerjesztő folyamat indul el, és az ily módon képződő tejsav meggátolja a káposzta megromlását. Ez a természetes sav nem károsítja a szervezetet, sőt kifejezetten jó hatással van az emésztésre. Sajnos más zöldségfélék nem képesek önmagukból jelentős mennyiségű tejsavbaktériumot kiváltani, de van egy módszer, amellyel megoldható szinte bármely zöldség biológiai tartósítása. Ennek a közvetett konzerválásnak a lényege, hogy a zöldségeket káposztával kell összekeverni, mert a káposztában képződő jelentős mennyiségű tejsav megvédi a hozzáadott zöldséget is a megromlástól. Előnye még ennek a módszernek, hogy az így savanyított zöldség a legcsekélyebb mértékben sem károsítja az egészséget, és igen kellemes íze van.

A hagyományos módon tartósított, nagy mennyiségű sóval vagy ecettel kezelt savanyúságokban leáll a szervezet számára fontos tejsavbaktériumok szaporodása, ezért nem segítik elő egészségünk megőrzését. A tejsavbaktériumok oly módon fejtik ki hatásukat, hogy a gyomorba kerülve a táplálék

[905] **Solanum phureja** A különböző fajták itt tanulmányozhatók: http://www.lilaburgonya.hu/

cukortartalmát tejsavvá alakítják, lehetővé téve ezzel számos betegség megelőzését, és fontos szerepet töltenek be a diétás étkezésben is. Különösen előnyös a természetes úton savanyított, tejsavbaktériumokban gazdag zöldségek fogyasztása a cukorbetegek számára, mivel ez az élő anyag a szervezetbe jutva számottevően csökkenti a vér cukortartalmát. Azonban nem csak a cukorbetegségben, hanem a különböző anyagcserezavarokban szenvedők számára is hasznos az önerjesztéssel konzervált savanyúságok fogyasztása, mert a tejsavbaktériumok védik a máj zsírlebontó képességét. Ezen túlmenőleg a természetes úton savanyított zöldségek a köszvényes betegekre is jó hatással vannak, mivel nem tartalmaznak olyan összetevőket, amelyekből húgysav keletkezhet.

A savanyított zöldségek alapanyagában, a fejes káposztában U-vitamin is van, ami a legújabb kutatási eredmények szerint gyógyítja a gyomorfekélyt. Nem elhanyagolható ezeknek a savanyúságoknak a féreghajtó tulajdonsága sem, de közismert szerepük az, hogy magas C-vitamin-tartalmuknál fogva képesek megóvni bennünket a tavaszi fáradtságtól, és növelik szervezetünk ellenálló képességét. Egészségünk megóvása érdekében annyit még meg kell említeni, hogy az élelmiszerelőállítók manapság mindent agyoncukroznak. Ma már az uborkába és egyéb savanyúságokba is cukrot tesznek. (Pl. csemegeuborka, csemegecsalamádé.) Erre azonban semmi szükség. Már így is túl sok cukrot, szénhidrátot eszünk. Nem véletlen, hogy történelmünk során soha nem volt annyi rossz fogazatú és elhízott ember, mint manapság. A savanyúság legyen savanyú, és ne édes!

414. Uborkasavanyítás

A kívánt mennyiségű apró uborkát folyó víz alatt alaposan mossuk meg. Utána tisztítsunk, majd mossunk meg feleannyi kemény fejű, fehér káposztát is, és torzsája nélkül vágjuk kb. 1 cm széles szeletekre. Egy nagyobb méretű, előzőleg megtisztított befőttesüveg aljára szorosan rakjunk egy réteg káposztát, majd helyezzünk rá két réteg uborkát. Ezt folytassuk mindaddig, amíg az üveg válláig érünk. Még ízletesebbé tehetjük a savanyított uborkát, ha literenként 2-3 szál zöld kaprot, 1 vékony szál megtisztított és hosszában kettéhasított tormát, 6-8 szem egész fekete borsot, valamint 1-2 kisebb babérlevelet is rakunk az üvegbe. Az ínyencek néhány darab permetmentes meggyfalevelet vagy egy szőlőlevelet is tesznek az üveg aljába. Ha az uborkák nem illeszkednek egymáshoz, akkor a hézagokat töltsük ki káposztával. Közben forraljunk fel kb. feleannyi vizet, mint az üveg űrtartalma, és adjunk hozzá literenként 3 dg (1 púpozott evőkanál) asztali sót[906]. Amikor lehűlt, öntsük az egymás fölé rakott zöldségekre, úgy, hogy ellepje. Ne töltsük tele, mert forráskor jelentősen nő a lészint.

Polietilénfóliával zárjuk le, és hűvös helyen hagyjuk állni 3-4 napig, amíg kiforrja magát, és a buborékoktól megtisztul. A keletkező szén-dioxid eltávozásának biztosítása érdekében a fóliát szúrjuk át egy vastag tűvel. Intenzív erjedés esetén vegyük le a fóliát, és egy korrózióálló acélkanállal nyomkodjuk le a káposztát, hogy a gázzárványok eltávozzanak belőle, és ne folyjon ki a leve. A forrás lecsendesedése után távolítsuk el a lyukas fóliát, nyomkodjuk le a zöldségek tetejét, és tegyünk rá egy gumigyűrűvel rögzített új polietilénfóliát. Erre borítsunk egy belső oldalán megvizezett celofánt, és gumigyűrűvel rögzítve ezt is húzzuk szorosra az üveg száján. Végül mossuk le az üvegek külsejét, hogy ne telepedhessenek meg a penészgombák rajtuk, és érleljük a savanyúságot még max. 1 hétig. (Ha megszűnik a gázképződés, 2-3 nap után is lezárható. Minél hamarabb zárjuk le, annál ropogósabb lesz a savanyúság.) Ha az utóérlelés során felpúposodna a celofán, egyik sarkán kissé emeljük meg, és a gumigyűrű meglazításával engedjük ki belőle a gázt. Az erjedés befejeződése után fémfedéllel zárjuk le az üvegeket, és tegyük az éléskamrába. (A fedelet óvatosan csavarjuk rá, hogy a celofán ne sérüljön meg.)[907] Legkorábban 1 hónap után fogyasztható. Ennyi idő kell ahhoz, hogy a fűszeres lé belül is átjárja a zöldségeket, és kellően zamatos legyen a savanyúság.

Ha az önerjedés befejeződött, akkor felbontás után sem kell aggódnunk, hogy a savanyított uborkánk elromlik, mert ha a káposzta leve teljesen ellepi, akkor a levegőben levő baktériumok sokáig

[906] Azért van szükség asztali sóra (kősóra) mert a benne található ásványi anyagok elősegítik az erjedés megindulását, és finomabbá teszik a savanyúságot. A finomított, párolt só nem más, mint vegyszer (nátrium-klorid), ami élelmiszerek előállítására alkalmatlan, és árt az egészségnek.

[907] A fóliákat azért érdemes rajta hagyni az üvegeken, hogy a sós lé ne marja meg, ne lyukassza ki a fémfedeleinket.

nem tudnak kárt okozni benne. Az önerjesztéses savanyúság ugyanis egy élő baktériumtenyészet, amely a levegő bejutása esetén azonnal forrásnak indul, és az ily módon bekerült káros baktériumokat elpusztítja. Az üveget a fémfedéllel természetesen újra le kell zárni, és hűtőszekrénybe kell rakni. A hozzávalók beszerzésnél gondot okozhat, hogy az uborka szezonja júliusban van, a legnagyobb kánikula idején. Ilyenkor a kapor felmagzik, kiszárad, és az elhullajtott magvaiból csak a nyár végén, szeptember elején fejlődik, új növény. Könnyen megoldható azonban ez a probléma, ha május végén az olcsón beszerezhető zsenge kaprot tartósítjuk. (Mossuk meg, szétterítve hagyjuk leszáradni róla a vizet, majd tömködjük egy kis műanyag dobozba, és tegyük a mélyhűtőbe.) Savanyításánál vegyünk ki belőle a szükséges mennyiséget. Nem csak tökfőzeléket ízesíthetünk vele, hanem uborkasavanyításhoz, kovászos uborka készítéséhez is nyugodtan használhatjuk. Annak ellenére hogy fagyott, nem fog megromlani tőle a konzervált zöldség. (A maradékból készítsünk Kaporlevest.)

415. Paprikasavanyítás

A paprika tartósítása ugyanúgy történik, mint az uborkáé, azzal a különbséggel, hogy a káposztát finomabbra, kb. 0,5 cm vastag szeletekre is vághatjuk. Savanyításra az **almapaprika**[908] a legalkalmasabb. Ne daraboljuk fel, hanem óvatosan törjük ki a szárát, hogy ne sérüljön meg, és alaposan megmosva egészben tegyük az üvegbe. Literenként 1 vékony szál megtisztított és hosszában kettéhasított tormával, fél mokkáskanál köménymaggal, negyed mokkáskanál mustármaggal, valamint 6-8 szem egész fekete borssal ízesíthetjük. Még különlegesebbé tehetjük egy csipetnyi korianderrel. A pikáns ízeket kedvelők rakhatnak bele 1 csípős paprikát is. Az ily módon történő tartósítás során a savanyított paprikán kívül a káposzta is elfogyasztható.

A vastag húsú almapaprikát egyébként kizárólag savanyítás céljára termesztik. Általában a szárát letörve egészbe savanyítják, de sokan kivágják a magházát, és a káposztával megtömik. Mint a legtöbb paprikafajta ez is kapható édes (csemege) és csípős változatban egyaránt. A legtöbb zöldpaprikához hasonlóan teljesen megérve az almapaprika is bepirosodik. Ekkor édeskés íze lesz. Így viszont könnyebben romlik. Kockázatos savanyítása miatt a konzervipar csak félérett (fehér húsú) almapaprikát használ. Külföldön nem nagyon termesztik az almapaprikát, pedig savanyításra ez a legjobb fajta. Az étkezési paprikával ellentétben nem puhul meg, savanyítva is megtartja ropogós állagát. Az íze semleges, ezért a zamata a savanyításnál alkalmazott fűszerektől függ.

Ezzel a módszerrel más zöldségféléket, pl. **karfiol**t, **zöldparadicsom**ot, **patisszon**t, **gyöngyhagymá**t, **bébicéklá**t és **zölddinnyé**t is lehet tartósítani. **Gyöngyhagyma**[909] savanyításánál a káposztát 1,5 cm vastag szeletekre vágjuk, mivel a hagyma nagyon felpuhítja. (A gyöngyhagymát ne tévesszük össze az ezüsthagymával. Bár mindkettő héja ezüstfehér, az ízük is enyhe, a gyöngyhagyma nem kifejlődés előtt felszedett ezüsthagyma, hanem egy önálló hagymafajta. Azért olyan kicsi, mert tavasszal elvetett magról szaporítják, és már nyáron felszedik. A jóval nagyobb méretű ezüsthagymát viszont előző évben elültetett dughagymáról nevelik.) Ezeket a zöldségeket nem csak külön-külön, hanem egymással keverve is savanyíthatjuk, azonban arra ügyeljünk, hogy a káposzta ne legyen kevesebb a tartósítani kívánt zöldségek teljes mennyiségének a felénél. A paprikát, uborkát és egyéb zöldségeket ne nyomkodjuk szorosan egymáshoz, mert ha nem tudja a savanyú lé minden oldalról könnyen átjárni, akkor megpuhulnak.

Külföldön sem ismeretlen a savanyított hagyma. Kínában és Japánban **rakkyou**-t vagy **japán hagymát**[910] használnak erre a célra. Ízre és formára átmenetet képes a fokhagyma és a vöröshagyma között. A piacon ne keressük, mert Európában nem termesztik. A különlegességre vágyók savanyítsanak **citromuborká**t[911]. A citrom alakú és citromsárga színű uborka édesebb, mint a normál fajta és ropogós. Termesztése könnyű, nem igényel sok munkát. Kevés napsütéssel is beéri. Így tőlünk északabbra is termeszthető. A csípős ízek kedvelői **cseresznyepaprikát** is savanyíthatnak. Erre

[908] **Capsicum annuum**
[909] **Allium cepa** convar. **cepa** var. **margaritaceum + Allium margaritaceum**
[910] **Allium thunbergii**
[911] **Cucumis sativus**

a célra azonban csak félérett, zöld példányok használhatók. Az pirosra érett cseresznyepaprika héja megkeményedik, a húsa pedig a savanyítás során megpuhul, gusztustalanná válik. Érdekességként megemlíthető, hogy Palócföldön csicsókát is savanyítanak, és **csemegecsicsóká**nak nevezik.

Az üvegeket soha ne rakjuk teljesen tele, mivel a forrás során képződő jelentős mennyiségű kifolyik belőlük, és lé hiányában a legfelső káposztaréteg bebarnul. Ha a forrás során képződött elég lé, nem lepi el a zöldségek tetejét, sós vízzel töltsük tele az üveget. Az érlelés befejeződése után azonban már sterilizált vízzel sem pótolható a veszteség, mivel a besavanyodott lé megecetesedik. Paprikát és uborkát mindig a nyár végén savanyítsunk, hiszen ezek a zöldségek ilyenkor a legfinomabbak és a legolcsóbbak, a kánikulában felmagzott kapor pedig az elszórt magvai révén ebben az időszakban kezd újra kihajtani. Egyébként a természetes úton savanyított zöldségeknek nem csak a vitamintartalmuk nagyobb, de az ízük is sokkal jobb, mint az ecettel tartósított gyári termékeké.

416. Káposztával töltött paprika

Előzőleg forraljunk fel 1 liter vizet, adjunk hozzá 1,5 dg (1 púpozott teáskanál) asztali sót, és hagyjuk kihűlni. Utána torzsája és az alsó, vastag erek nélkül gyaluljunk le 1 kg megtisztított vörös káposztát kb. 1 mm vastag szálakra. Most a gyalulást a torzsájára merőlegesen végezzük. Szórjunk rá 0,5 dg (fél teáskanál) sót, és jól keverjük össze. 10-12 db vastag húsú, közepes méretű zöldpaprikát mossunk meg, és a csutkájánál vágjuk körbe. Távolítsuk el belőle a magházat és az ereket, majd szorosan töltsük meg káposztával. Ezután hegyükkel lefelé helyezzük a megtöltött paprikákat egy előzőleg megtisztított 2,5 literes befőttesüvegbe, egymás mellé. Tegyünk közé egy vékony szál hosszában kettéhasított tormát, szórjunk rá 1 mokkáskanál köménymagot, fél mokkáskanál egész fekete borsot, valamint negyed mokkáskanál mustármagot. A különleges ízek kedvelői egy csipet koriandert, és néhány permetmentes meggyfalevelet is rakhatnak az üveg aljába. Régebben 2-3 babérlevelet is tettek bele, ez azonban olyan irányba tolja el a paprika ízét, amelyet nem mindenki kedvel.

Végül öntsük tele az üveget a csíramentesített sós vízzel, és az előzőek szerint erjesszük. A lezárt üveget legalább 2 hónapig ne bontsuk fel, mivel a többi természetes úton savanyított zöldséghez hasonlóan, a káposztával töltött paprika is csak több hónapi érlelés után lesz jóízű. Sokan vannak, akik a lila káposztának is nevezett vörös káposztát fehér káposztával keverik fele-fele arányban, hogy a savanyúságnak ne legyen olyan vad, sötét színe, és tovább elálljon. Mellesleg ennek a változatnak az íze is intenzívebb, jobban hasonlít a savanyú káposztához. Igen finom és pikáns ízű a káposztával töltött cseresznyepaprika. Nem csípős, mert a kapszaicin a paprika eltávolított magjában és belső ereiben van.

417. Csalamádésavanyítás

1 liter vizet forraljunk fel, szórjunk bele 3 dg asztali sót, majd hagyjuk kihűlni. 1 kg megtisztított, kemény fejű fehér káposztát torzsája nélkül gyaluljunk le, vagy egy éles késsel metéljük max. 2 mm széles csíkokra. Utána jól mossunk meg 60 dg közepes méretű kemény uborkát, 20 dg zöldpaprikát, 10 dg zöldparadicsomot, és vágjuk vékony szeletekre. Könnyebb a paprika aprítása, ha a magházat előbb körben kivágjuk. Adjunk a felszeletelt vagy legyalult zöldségekhez 10 dg ugyancsak vékony szeletekre vágott vöröshagymát, 1 teáskanál köménymagot, fél mokkáskanál mustármagot, 25-30 szem egész fekete borsot, egy csipet porcukrot, és egy nagy tálban alaposan keverjük össze a káposztával. Aki szereti, magjával együtt vághat bele 1 csípős paprikát is. Az intenzív ízeket kedvelők negyed mokkáskanál koriandert is tehetnek bele.

Végül a kb. 3 liternyi csalamádét jól lenyomkodva rakjuk előzőleg megtisztított 7-8 deciliteres üvegekbe. Tegyünk a csalamádé közé üvegenként egy kis darab megtisztított, és hosszában kettéhasított tormát, majd öntsük fel a csíramentesített sós vízzel, és az előzőek szerint erjesszük. (Csupán annyi sós vizet öntsünk rá, hogy félig ellepje, mert erjedés közben a csalamádé összeesik, és sok levet enged. Ezért most töltsük teljesen tele az üvegeket.) Másnap egy korrózióálló acélkanállal nyomkodjuk le a tetejét, és ha nem engedett elég levet, öntsünk rá kevés sós vizet. (Ha nincs rajta lé, a legfelső réteg bebarnul, megpuhul, gusztustalanná válik a csalamádé.) Az uborkasavanyítás-

hoz hasonlóan a csalamádékészítéshez is kb. 8 cm hosszú (kovászolni való) uborkát használjunk. A magvas uborka ugyanis hamar túlérik, és megpuhul tőle a káposzta is. A túlérett uborka pedig szétmállik, gusztustalanná válik.

A celofán felhelyezése előtt kanállal nyomkodjuk le a felszínre felúszott káposztaréteget, hogy ne barnuljon be, és a gázzárványok kiszoruljanak az üvegből. (Sokan apró kockákra vágott sárgarépát is tesznek bele, amely egyrészt növeli az esztétikai értékét, másrészt különleges, édeskés ízt kölcsönöz neki.) Ha valakit zavar a csalamádé közé kevert magvak látványa vagy íze, az szórja az előírt mennyiségű fűszereket arányosan elosztva az üvegek aljába. A csalamádé savanyítását célszerű szeptember elejére hagyni. Az uborka ugyanis ekkor még olcsó, a paprika és a paradicsom zamata csak később fog csökkenni, a káposzta íze pedig kezd őszivé válni. Ahol szeretik a csalamádét, ott érdemes többet készíteni belőle. Egy négytagú családban a fenti mennyiség négyszeresére van szükség. Sajnos a természetes úton savanyított zöldségek 1 hétnél tovább még hűtőszekrényben sem állnak el. A megmaradt csalamádé azonban lefagyasztható. A kovászos uborkával ellentétben a csalamádéban nem tesz kárt a mélyhűtés.

Fémfedéllel nem zárható üvegeknél a légmentes lezárást hidegtartósításra gyártott szuperelasztikus befőző fóliával végezzük. Sokan használnak erre a célra melegtartósításra szolgáló fóliát, amelyet a gyártók hidegtartósításhoz is ajánlanak úgy, hogy hajszárítóval meglágyítva kell az üveg peremére simítani. Ez az eljárás azonban kockázatos, mert ha nem alakul ki jelentős vákuum az üvegben, akkor ez a fólia felválhat az üveg széléről. Ennek a hőtágulás következtében előálló kellemetlen jelenségnek a valószínűsége annál nagyobb, minél vastagabb a fólia. Ez ugyanis se nem nyúlik, se nem zsugorodik, így hőtágulás által kiváltott elmozdulás esetén nincs olyan feszítő erő, amely továbbra is az üveg nyakára szorítaná. A nálunk 16 cm széles tekercsekben kapható szuperelasztikus befőzőfólia azonban nyújtható, így ráfeszíthető az üvegre. Annak érdekében, hogy ne ugorjon össze, 3-4 gumigyűrűvel rögzíteni kell a nyakán. Ezután borítsunk rá egy réteg megvizezett celofánt. A száradás után összezsugorodó celofán az üveg nyakára is rászorítja a műanyag fóliát, így a lé a gumi alatt sem tud párologni.

Végül még egy tanács: soha ne tegyünk háztartási polietilénfóliát közvetlenül fémfedél alá, mivel a tető rácsavarásakor a vékony műanyag hártya elszakad vagy összegyűrődik, ami meggátolja a hermetikus zárást. A beszerzésénél is kellő gonddal járjunk el, mert néhány cég polietilén helyett még mindig a jóval olcsóbb PVC-ből gyártja a háztartási csomagoló fóliát. A PVC-ből azonban mérgező anyagok oldódnak ki, és a megsemmisítésük is jelentős környezetkárosítással jár. Befőzőfóliaként is előnytelen az alkalmazása, mivel 30-40% lágyítóadalékot tartalmaz, ami kiváló táptalaja a penészgombáknak. Ha a dobozán nincs feltüntetve az alapanyag, akkor biztos, hogy PVC-ből készült.

418. Káposztasavanyítás

Ahol nincs piac a közelben, és nem tudunk hozzájutni jó minőségű savanyú káposztához, ott a fenti módon mi is savanyíthatunk magunknak töltött káposztához való alapanyagot. Előzőleg egy csavaros fémtetővel zárható 5,4 literes vagy 2 db 2,7 literes befőttesüveget mossunk tisztára.[912] Torzsája nélkül gyaluljunk le 4 kg megtisztított, kemény fejű fehér káposztát max. 1,5 mm vastag szálakra. Ha túl nagy a fej, akkor vágjuk ketté. A torzsát ne vágjuk ki előre, mert akkor a gyalulás során a káposzta szétdől. Addig gyaluljuk, amíg a torzsához érünk, így az ujjainkat is megóvjuk a sérüléstől. A leeső leveleket utólag késsel vágjuk fel. Szórjunk rá 8 dg asztali sót, 1 mokkáskanál egész fekete borsot, egy csipet porcukrot, és jól keverjük össze. A pikáns ízeket kedvelők adhatnak hozzá 3-4 szelet birsalmát is. Fél óráig hagyjuk állni, majd kisebb adagokban rakjuk az üvegbe, és hézagmen-

[912] A beszerzésnél nem árt tudni, hogy miután nem lehet teljesen teletölteni, 10 kg nyers káposztához min. 11 liternyi dunsztosüvegre van szükség. Ebből a mennyiségből kb. 9 kg savanyú káposzta várható. Egy négytagú családban, ahol szeretik a töltött káposztát, a székelykáposztát és a kolozsvári rakott káposztát, sőt nyersen is fogyasztják a savanyú káposztát, évente 40-50 kg káposztát érdemes savanyítani.

tesen jól nyomkodjuk le. Tegyünk közé 4 kilogrammonként 3-4 babérlevelet, egy vékony szál hosszában kettéhasított tormát és 3-4 db csípős, hegyes paprikát. A szárát óvatosan törjük le, nehogy a sérült paprika magja a káposztába kerüljön. Aki nincs hozzászokva a magyaros ízekhez, ne csípős, hanem édes fűszerpaprikát rakjon közé. (Amennyiben csak csípős hegyes paprikát kapunk hosszában vágjuk ketté, és kaparjuk ki belőle a magvakat és ereket.) Arra azonban ügyeljünk, hogy a fűszerpaprika érett, piros legyen, mert a zöld megkeseredik. Ha nem tudunk hozzájutni csöves fűszerpaprikához, használjunk helyette kisméretű kápia paprikát.

Az üveg felső részébe tehetünk néhány káposztalevelet is a töltelék számára. Előtte azonban a levelek vastag főerét óvatosan faragjuk le, és egymásra helyezve fektessük a káposztára. Végül a leveleket takarjuk le egy vékony réteg gyalult káposztával. Az üzemszerű előállításnál erre a célra egy egész fej káposztát tesznek a hordóba. A savanyítás során felpuhult káposztafejről ugyanis jóval könnyebben lefejthetők a levelek. Ilyenkor a torzsáját egy nagyméretű, éles, hegyes késsel előzőleg ki kell vágni, és az üreget sóval be kell dörzsölni. Mind a nyers, mind a savanyított káposztafejről oly módon célszerű a leveleket leválasztani, hogy a vastag főeret előbb tőben átmetsszük. Így a levél magától leválik, nem hasad szét a feszegetéstől.

Az üvegeket csak a vállukig tömjük tele, hogy legyen hely a képződő lének. A tetejét borítsuk be egy tisztára mosott káposztalevéllel, hogy a káposztadarabok ne ússzanak fel a lé felszínére. Egy-két személyes háztartásokban kisebb üvegekbe is tölthetjük a káposztát. Ez esetben 1-2 paprikát, 2-3 kisujjnyi darabokra vágott tormát és egy babérlevelet tegyünk az üvegekbe. Ha a kezünk nem fér be a szűk szájú üvegbe, vegyük elő a sodrófát, súroljuk tisztára, és a végével tömködjük a legyalult káposztát. A megtöltött üvegeket az előzőek szerint erjesszük és zárjuk le. Az erjesztés megkezdése előtt azonban a legfelső káposztaréteget szorítsuk le polietilénből gyártott savanyúságleszorító rácscsal[913]. Ezt a kör alakú műanyag rácsot át kell bújtatni az üveg nyakán. A kiöblösödő részben szétterpeszkedik, és megakadályozza a zöldség felúszását. (Négy nyúlványát illesszük az üveg vállába, majd a másik négyet egymás után óvatosan nyomjuk lefelé, a száján keresztül. A kivételnél is egyenként emeljük ki a nyúlványait, mert ha mind a nyolcat egyszerre meghajlítjuk, eltörik.) Rögzítés után a káposztalevelet néhány helyen szurkáljuk meg, hogy a gáz eltávozhasson alóla. Végül polietilénfóliával zárjuk le az üveget, és egy vastag tűvel szúrjuk át a közepét, hogy a keletkező szén-dioxid eltávozzon belőle.

A savanyú káposzta forrása tovább tart, mint a többi zöldségé. Kb. 24 óra múlva indul meg, és 2-3 napig nagyon intenzív. Ezért legalább félnaponként le kell nyomkodni a káposzta tetejét egy korrózióálló acélkanállal, különben kifolyik, veszendőbe megy a túlcsorduló leve. (Ha nagyon intenzív a léképződés, és nem győzzük a nyomkodással történő szén-dioxideltávolítást, öntsük le róla a levét egy tiszta befőttesüvegbe, és lefedve tegyük mellé. 2-3 nap múlva, amikor már nem képződik újabb lé, öntsük vissza. Ne öntsünk le róla minden levet, mert ha száraz marad a teteje, megpenészedik.) Ha nem alkalmazunk savanyúságleszorító rácsot, elkerülhetetlen a képződő lé leöntése, mert a káposzta felúszik az üveg nyakáig, és nem marad hely a lének. Bármilyen intenzíven forr, ne tegyük hidegre, mert „megfázik” a káposzta, és nem indul meg az erjedés. A kiforratlan káposzta a tárolás során megkeseredik. Azért sem jó az erjedés túlzott visszafogása, mert ha nem marad vissza elég lé, a káposzta teteje idő előtt bebarnul.

1 hét után, amikor az erjedés lecsillapodik, vegyük le a lyukas fóliát, nyomkodjuk le alaposan a káposzta tetejét, és tegyünk rá egy gumigyűrűvel rögzített új fóliát.[914] Ezt a fóliát már ne lyukasszuk ki, sőt jól szorítsuk az üveg nyakára. Borítsunk rá egy külső oldalán megvizezett celofánt, és gumigyűrűvel rögzítsük. Megszáradása után az összezsugorodó celofán az üveg nyakánál is megakadályozza a párolgást. Ezt követően a gázt a fóliák sarkának megemelésével távolítsuk el. (Ne engedjük a celofánt nagyon felpúposodni, mert széthasad.) Végül tegyük az üveget a vízcsap alá, és körös-körül mossuk le róla a szennyeződést. Hagyjuk megszáradni, majd tegyük be az éléskamrába, a végleges helyére. (Legkésőbb 1 hét után feltétlenül el kell végezni a légmentes lezárást, mert ha

[913] Edényboltokban szerezhető be, 10 darabos csomagolásban. Háromféle méretben gyártják. Nézzük meg a csomagolásán a címkét, és az üvegeink űrméretének megfelelőt vegyünk.
[914] Az ép vízzáró fóliára azért van szükség, hogy a sós lé ne marja meg, ne lyukassza ki a fémfedeleinket.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

megvárjuk a forrás befejeződését, akkor a káposzta megpuhul, gusztustalanná válik, és megkeseredik.) 2-3 hét múlva, a gázképződés befejeződése után óvatosan csavarjuk rá az üvegre a fémtetőt. A fémtetővel nem zárható üvegre rakjunk két réteg szuperelasztikus befőzőfóliát.

Az ily módon savanyított káposzta legkorábban 1 hónap után bontható fel. Ha hamarabb szeretnénk használni, ne öblítsük át, mert ízetlen lesz a belőle készített étel. Nem szükséges a teljes mennyiséget elfogyasztani, de arra ügyeljünk, hogy egy-egy adag kivétele és a fémtető, illetve a megvizezett celofán visszahelyezése után mindig legyen rajta annyi lé, hogy a maradékot ellepje. A felbontott üveg már csak hűtőszekrényben tárolható. Utólag ne öntsük fel vízzel akkor se, ha kevés a leve, mert megpimpósodik. A megérett káposzta ugyanis már nem tudja kiforrni magából a vízben levő baktériumokat és egyéb szennyeződéseket. Ha a maradék 1-2 hét alatt nem fogy el, tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás semmilyen kárt nem tesz a savanyú káposztában.

Amennyiben nem alkalmaztunk savanyúság leszorító rácsot, a legyalult káposztát csupán egy levéllel zártuk le, akkor az utóerjesztés során felemelkedett felső réteg fokozatosan elkezd barnulni. Tavaszra már a savanyú káposzta egyharmada tönkremegy. Nem válik ehetetlenné, csak gusztustalanul bebarnul, és megpuhul. Ez ellen úgy védekezhetünk a legeredményesebben, hogy még a forrás befejeződése előtt felöntjük sterilizált vízzel. A forrás csillapodása, a celofán felhelyezése előtt jól nyomkodjuk le a tetejét, és öntsük tele az üveget (előzőleg felforralt, majd lehűtött) sós vízzel. (Literenként 1 csapott evőkanál sót szórjunk a forrásban levő vízbe.) Ez a művelet nem árt különösebben a savanyú káposztának. Egyébként minél érettebb a káposzta, minél fehérebb a színe, annál kevésbé forr. Ennek oka, hogy az érés, a tárolás során jelentősen lecsökken a nedvességtartalma. Az aszályos években is kevesebb lé várható az öntözetlen káposztánál. Ezért ha 24 óra után nem indul be a léképződés, még a forrás kezdete előtt öntsünk rá 1-2 pohárnyi sterilizált sós vizet, különben a káposzta teteje megromlik, megpenészedik. A savanyú káposzta akkor tekinthető érettnek, amikor a gázzárványok teljesen eltávoztak belőle, vagyis ha a lészint nem nő, hanem folyamatosan apad.

A beszerzés során kerüljük a könnyű, laza szerkezetű, vastag erű káposztafejeket, mert ezek nem vághatók finom szálasra. Ezenkívül a beszivárgó por és esővíz eltávolíthatatlan szennyeződést okoz a belső leveleken is. Emiatt semmiképpen ne készítsünk savanyú káposztát friss fogyasztásra szolgáló korai fajtából, mivel a nyár végén érő fejes káposzta szinte minden esetben laza szerkezetű. Ízletes és gusztusos savanyú káposzta csak vékony levelű, finoman erezett, téli tárolásra alkalmas, édeskés káposztából készíthető, ami október elejétől kerül a piacra. A vásárlásnál a súlyos, nehéz fejeket keressük, mert ezek a legtömörebbek, és legvékonyabb a levelük. A beszerzés során érdemes körülnézni a szupermarketekben is. Itt fő szezonban jóval olcsóbban árusítják a káposztát, mint a piacokon. Találni köztük hazai termesztésű, vékony levelű fajtát is.[915]

A nálunk termesztett fajták közül savanyításra legideálisabb a holland eredetű **Menza F 1**. Jellemzője ennek a káposztának a vékony, nem gyűrődő levelek, és az átlagosnál jóval nagyobb (4-8 kg súlyú) gömbölyű fejek. Ha ezt a ritka fajtát nem tudjuk beszerezni, jól használható helyette az ugyancsak holland Histola F1 is. Tisztításkor a külső leveleket válasszuk le, és a hibátlan káposztafejet folyó víz alatt mossuk meg. A külső levelek eltávolítására nem csak azért van szükség, mert szennyezettek, hanem azért is, mivel más levélzöldségfélékhez hasonlóan a káposztánál is ezekben halmozódik fel a legtöbb nitrát.

Túl sokáig ne halogassuk a savanyítást, mert előfordulhat, hogy novemberben már fagyott káposztát sóznak ránk, ráadásul ilyenkor már csak üvegházi hegyes paprika kapható, ami meglehetősen drága. (Mellesleg a kemény húsú, egészséges fűszerpaprika mosatlanul papírba csavarva hetekig eláll a hűtőszekrényben, így október elején még szezonáron megvásárolhatjuk. Sajnos a savanyításra váró káposztafejek nem férnek el a hűtőben, ezért ha nem tudjuk azonnal feldolgozni, hűvös helyen tároljuk. Nejlonzsákba ne tegyük, mert ha nem tud szellőzni, a külső levelei megrohadnak, a belsők pedig megkeserednek. Terítsünk többrétegű újságpapírt az éléskamra kövezetére, és tegyük rá. Ha kevés a hely, gúlába is rakhatjuk, és takarjuk le többrétegű papírral. Túl sokáig ne halogassuk a feldolgozását, mert kiszárad, és nem lesz leve. Egyébként a termelők hűvös pincében, fa-

[915] Október végén, november elején a Tesco szupermarketben minden évben kapható olcsó akciós káposzta. Lapos, vékony levelű fejeket válasszunk.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

ládákban tárolják a fejes káposztát. Külső leveleit csak a piacra szállítás előtt szedik le. Ezáltal lazábban helyezkednek el a ládában, jobban szellőznek.)

A vékony levelű, tömör káposztafejek gyalulását a torzsával párhuzamosan végezzük, mivel így alakulnak ki a leghosszabb és legkeskenyebb, vagyis leggusztusosabb és legkönnyebben átfőzhető szálak. A visszamaradt torzsát ne dobjuk el, mert nyersen fogyasztva egészséges, és igen jóízű csemege. (Kevésbé jó fogazattal rendelkezők reszeljék le.) Egyébként a nagyüzemi feldolgozás során nem kerülgetik a torzsát, hanem egy oszlopos fúrógép alatt vastag fafúróval kivájják. Utána motoros meghajtású körtárcsás gyaluval egészben legyalulják a káposztafejeket. Ennek tudható be, hogy a piacon árult, illetve konzervált savanyú káposzta olyan hosszú szálú. Miután nem vágják ketté, a káposztafejet körbevevő levelek teljes hosszúságukban megmaradnak. A nagy hordókba sem kézzel tömködik a káposztát, hanem egy erre a célra rendszeresített fapapucsba bújva letapossák. A fűszerezéstől és az érlelési időtől függően minden savanyú káposztának más íze, zamata van. Vecsésen a termelők kóstolás útján is meg tudják állapítani, hogy kinek a készítményéről van szó.

Hasonlóan vékony levelű, lapos káposztát termesztenek Hajdúhadházán. Ennek az ősi káposztafajtának a feldolgozási módja itt tekinthető meg: https://www.youtube.com/watch?v=Vhn57LLJToM (Kezdet: 28 perc). Ennek a magas cukortartalmú, ízében és zamatanyagában egyedi káposztának, hártyavékony, összeboruló, torzsáig könnyen bontható, vékony kordájú levele és kis torzsája van. Ez a közepes méretű, államilag bejegyzett káposzta szintén igen keresett fajta, de csak 50-60 hektáron termesztik. Ezért a hadházi savanyú káposzta nem kapható az egész országban. Egyelőre csak a kelet-magyarországi városokban szerezhető be. Jellegzetessége ennek a savanyú káposztának, hogy savanyításához nem használnak fűszereket. Csak sót tesznek bele, hogy a fűszerek ne nyomják el a káposzta kellemes ízét. Egyébként Vecsésen sem viszik túlzásba a savanyú káposzta fűszerezését, valószínűleg hasonló okból. (Aki hiányolja a fűszeres ízt, főzés közben tehet bele kevés őrölt borsot, babérlevelet, és egy hegyes paprikát.) Sajnos nyersen a hadházi káposzta sem kapható, a teljes mennyiséget helyben feldolgozzák. Vetőmagja azonban ebben a webáruházban megrendelhető: http://www.hadhaztaji.hu/webaruhaz/hajduhadhazi-laposlevelu-kaposzta/hajduhadhazi-laposlevelu-kaposzta-vetomag/?WebAruhaz_kategoria=75&WebAruhaz_termek=621

A fahordóban erjesztett káposztánál a párolgást, a legfelső réteg bebarnulását ez esetben is úgy akadályozzák meg, hogy vizet öntenek rá. Ezt azonban légmentes lezárás hiányában most csak közvetlenül a gyalulás után szabad megtenni, mert az utólagos vízhozzáadás itt is buggyanáshoz vezet. A vízzel történő hígítás másik oka, hogy mostanában az egészséges táplálkozás jegyében mind többen vásárolnak a piacon savanyúkáposzta-levet. Ezt az igényt másképpen nem tudnák kielégíteni. A fogyasztók ezt észre sem veszik, a tömény káposztalé ugyanis olyan erős és sós, hogy szinte ihatatlan. A hígítás tehát ezen a téren még hasznos is. Mivel a fahordóval ellentétben a befőttesüveg nem rendelkezik csíraölő-, a baktériumok szaporodását gátló hatással, az általunk esetlegesen hozzáadott vizet előtte forralással fertőtleníteni kell, és lehűlve keverjük a legyalult káposztához.

Ugyanezen ok miatt házilagos savanyításnál nagyon fontos a higiénia. Nem csak az üvegeket kell alaposan kitisztítani, hanem gyalulás előtt a káposztafejeket is meg kell mosni. (Legcélszerűbb a külső leveleket leszedni róluk, és eldobni.) A forrás lezajlása, az üveg légmentes lezárása előtt is adhatunk hozzá vizet, de erre a célra már csak sterilizált sós víz használható. Ha teljesen teleöntjük az üvegeket, akkor a tetején levő káposztaréteg még tavasszal sem fog megbarnulni. (Mielőtt lezárnánk az üveget, kanállal nyomkodjuk le a káposzta tetejét, hogy a sós víz keveredjen a savanyú lével.) Mellesleg a fahordó nem csak csírátlanít, hanem az ízt is javítja, aromásítja a káposztát. Legalább akkora különbség van a fahordóban és az üvegben erjesztett savanyú káposzta között, mint a tölgyfahordóban és a korrózióálló acéltartályban érlelt bor között.

Az üvegben savanyított káposzta azonban még mindig finomabb és jóval olcsóbb, mint a boltokban kapható. A piacon, illetve zöldségboltokban ugyanis sokszor borkősavval savanyított és vízzel hígított nyers káposztát árulnak savanyú káposztaként. Így nem kell hónapokig érlelni, és nem fenyeget a megromlás, bebarnulás veszélye. A borkősav ugyanis kiváló tartósítószer. Savanyúsága annak tudható be, hogy ez a vegyszer nem más, mint dupla töménységű citromsav. Ráadásul a hegyes paprikát és a tormát is kihagyják belőle, hogy nagyobb legyen rajta a nyereség. A hamisítás könnyen megállapítható, mert a házilag készített savanyú káposzta mindig sárgás színű, illatos és

zamatos, míg a hamisított hófehér és ízetlen. Ennek ellenére háromszor annyiért adják, mint amennyibe a házilagos előállítása kerül. Csak a márkajelzéssel ellátott dobozolt áruban lehet megbízni (pl. vecsési savanyú káposzta), de ezt a hungarikumot szinte teljes mennyiségben külföldre szállítják. Az őstermelők azonban néha visznek a piacra házilag készített savanyú káposztát.

A savanyú káposzta télen a legfontosabb és legolcsóbb C-vitamin-forrásunk. Mivel C-vitamin-tartalma megegyezik a citroméval, ne csak főtt ételekhez használjuk, hanem minél gyakrabban fogyasszuk nyersen is. Érdekes, hogy a savanyú káposzta C-vitamin-tartalmát a hőkezelés sem csökkenti. A legújabb kutatások kiderítették, hogy a káposzta és a brokkoli úgynevezett aszkorbigént tartalmaz. Ez a molekula hő hatására C-vitaminná bomlik le. Ennélfogva a savanyú káposztát tartalmazó ételek C-vitamin-tartalma nemhogy csökkenne, hanem nő a sütés-főzés során. A savanyú káposzta azonkívül, hogy bőséges C-vitamin forrás, egyben természetes gyógyszer is. A savanyú káposztában és annak levelében ugyanis a joghurthoz hasonlóan jelentős mennyiségű élő tejsavbaktérium van, amely az emésztőrendszerben elpusztítja a rothadást előidéző baktériumokat. Ezáltal a helytelen táplálkozásból eredő méregképződés leáll, és a vér fokozatosan megtisztul. Tejsavtartalmánál fogva hatékony féregölő, gilisztahajtó. A harmadik világban tífusz, kolera és vérhas ellen is használják.

Ráadásul a savanyú káposzta magas rosttartalma megszünteti a bélrenyheséget, ami a bélrendszerben felgyülemlett káros anyagok gyakori kiürítését, és a szervezet további méregtelenítését eredményezi. Emellett véd a gyomorban és a vastagbélben kialakuló fekélyektől. Intenzív vízhajtó tulajdonsággal is rendelkezik, mely által elősegíti a húgysavak kiürülését. Ennek tudható be, hogy csökkenti a köszvényes panaszokat. A vér és az emésztőrendszer fokozatos tisztulása a szervezetre gyakorolt jótékony hatáson túlmenően tisztítja a bőrt is. A szervezet méregtelenítése a ráncosodásnak indult bőrt felfrissíti, és üdévé, feszessé teszi.

A savanyú káposzta leve kozmetikai célokra is kiváló, mert a zsírréteg feloldásán kívül vitaminokkal és enzimekkel táplálja a bőrpórusokat, eltünteti a pattanásokat, tejsavtartalma pedig fertőtleníti és finomítja a bőrt. A legújabb kutatási eredmények szerint az erek is tisztulnak. A szervezetünk számára létfontosságú K-vitamin ugyanis képes eltávolítani az érfalakon keletkezett lerakódásokat. Megakadályozza a kalcium érfalakon való lerakódását, és gondoskodik a csontokba való hatékony beépülésről. Emellett csökkenti a szervezet gyulladásos folyamatait, segíti az inzulintermelést, mérsékli a magas vérnyomást, és lassítja az Alzheimer kór kialakulását. Legintenzívebb hatású a K2 vitamin, ami a tejsavas erjesztésű és kovászolt zöldségekben található meg nagy mennyiségben. A savanyú káposzta magas C-vitamin- és tejsavtartalma a szexuális potenciát is növeli.

Itt célszerű megemlíteni még, hogy a megtöltött káposztaleveleket oly módon rögzíthetjük a legbiztosabban, hogy az összegöngyölt káposztalevél két végének felső részét mélyen betűrjük a töltelék alá, és szorosan mellétűrjük az alsó részét. A megtöltött leveleket szélükkel lefelé helyezzük a savanyú káposztára, és minél kevesebbet mozgassuk. Túl sok tölteléket ne tegyünk bele, mert akkor szétdől. A csomagolás másik módja, hogy a tölteléket a levél elejére rakjuk, a jobb és a bal szélét ráhajtjuk, és feltekerjük. A káposztalevél szélének ez esetben is alulra kell kerülnie, hogy ne csúszszon szét. Nagyon fontos még, hogy előzőleg a káposzta vastag főerét éles késsel le kell vágni. (Olyan vastagra legyalulni, mint a levél. Ha nem vékonyítjuk el a káposztalevél közepét, akkor főzés közben szét fog nyílni.) Emellett puhítani is kell a levelet. Ezt sokan úgy csinálják, hogy leforrázzák, és 5 percig benne hagyják a forró vízben. Ez nem szerencsés eljárás, mert kioldódik a káposztalevél ásványi anyaga, és ízetlenné válik. A főzés során tegyük a savanyú káposzta tetejére, és gőzben puhítsuk addig, amíg hajlékonnyá, csavarhatóvá válik. Ne főzzük túl, mert akkor csomagolás közben szétmállik.

Mivel a káposzta az erjesztés során sok levet enged, az 5,4 literes üvegbe eltett savanyú káposzta egy adag töltött káposztához és két adag (ugyancsak 8 személyes) székelykáposztához elegendő. Felhasználás előtt az ízesítőanyagokat és a fűszereket szedjük ki belőle. Az edény alján visszamaradt levet ne öntsük rá, mert az nagyon besavanyítja az ételt. Nem árt ha tudjuk még, hogy az idő múlásával a természetes úton savanyított zöldségek tejsavtartalma fokozatosan nő. Emiatt a tavasszal felbontott savanyú káposzta a szokásos 1-1,5 óra helyett csak 2-2,5 óra múlva puhul meg. A főzési idő jelentős mértékben függ a káposzta vastagságától és állagától is. Mivel itt nem hagyományos

módon, fahordóban érleljük a káposztát, hanem légmenetesen lezárva, ezért meglehetősen kemény marad. A ropogós káposzta gusztusos ugyan, de nehezen puhul. Ezen csak túlérleléssel tudunk változtatni. Ha kilyukasztott fólia alatt nem 1, hanem 2-3 hétig érleljük a káposztát, akkor könnyebben puhára főzhetjük. Ez esetben azonban ügyeljünk arra, hogy legalább 2 cm lé, illetve sterilizált sós víz legyen a tetején, különben megromlik. A túlérlelt savanyú káposztát már nem kell a dupla fólia alatt tovább érlelni. Tegyük rá az ép polietilénfóliát és a celofánt, s másnap fémfedővel zárjuk le. Előtte azonban kanállal nyomkodjuk le a tetejét, hogy a maradék buborék is kiszoruljon belőle.

Ennek a témának a lezárásaként a teljesség kedvéért szólni kell még arról is, hogy mind többen vannak, akik a természetes úton savanyított zöldségek tartósítását kívül-belül mázas cserépedényekben végzik. Ezek a cserépbödönök légmentesen zárnak, így a savanyító fahordókkal ellentétben nincs szükség pincére vagy kamrára a tárolásukhoz. A légmentes lezárást az teszi lehetővé, hogy az edény peremén egy horony fut körbe, és ha ebbe az „U” alakú horonyba vizet öntünk, akkor a ráhelyezett cserépfedél a patentüvegnél is biztosabban védi az edény tartalmát a levegőben lévő baktériumoktól. Egy-egy adag kivétele nem jelent gondot, mert mint már szó volt róla, ez az élő baktériumtenyészet kiforrja magából a fedél megbontásakor bejutó baktériumokat. Ettől függetlenül azonban ne nyitogassuk indokolatlanul, mivel ez csökkenti az erjesztett zöldségek eltarthatósági idejét.

Nálunk 8-15-20-30 és 35 literes változatokban szerezhetők be a savanyító edények. Az űrtartalom meghatározásnál vegyük figyelembe azt is, hogy a savanyú káposzta annál jobb ízű, minél nagyobb tömegben erjesztik. Ha nagyobb mennyiségre van szükségünk, ne két kicsit vegyünk, hanem egy nagyot. Az áruk elég magas ugyan, de ha vigyázunk rájuk, akkor egy életen át kiszolgálnak bennünket. A beszerzésnél ügyeljünk arra, hogy ne csak belül legyen rajtuk máz. A kívül máztalan cserépbödönök ugyanis átengedik a folyadékot. A légmentes lezárást biztosító vizet még a forrás megindulása előtt öntsük a fedél alá. (Itt a túlnyomás megszüntetésével nem kell törődnünk, mert a gáz felemeli a fedelet, és a vízrétegen át buborékok formájában távozik.) A párolgás miatt a vizet időnként pótolni kell. Ebben az esetben sem szabad az edényt teljesen teletölteni, hanem a gyártó cég utasításait betartva, legalább 10 centiméternyi űrt kell hagyni a legfelső káposztaréteg és az edény pereme között.

Amennyiben savanyú káposzta előállítására használjuk őket, akkor a nagy átmérő miatt gondot okozhat a legfelső réteg leszorítása. Az ősrégi módszer alkalmazásával azonban ez a probléma megoldható: helyezzünk a káposzta tetejére egy tisztára mosott kör alakú gránitlapot, amelynek a súlya a káposzta tömegének kb. 20 százaléka. Ez méretre szabva és simára csiszolva nem olcsó ugyan, de megvan az az előnye, hogy nem kell kanállal félnaponta nyomogatni, hogy a gázzárványok eltávozzanak belőle. Attól sem kell tartani, hogy a káposzta teteje bebarnul, mivel a nehéz gránitlap lészint alá nyomja a teljes mennyiséget.

A különleges ízek kedvelői a savanyító edény belsejét erősen dörzsöljék be friss kaporral, és az egész bors egy részét helyettesítsék szegfűborssal. Így még aromásabb lesz a benne érlelt savanyú káposzta, nyersen fogyasztva igazi csemege válik belőle. Erdélyben borsikafüvet (csombort) tesznek a savanyú káposztába. Ez azonban csak nyers fogyasztás esetén célravezető. A borsika ugyanis nem bírja a hőkezelést, a főzés során lebomlanak az aromaanyagi. (A cserépedény szájánál valamivel kisebb átmérőjű gránitlap kőfaragóktól, sírkőkészítő mesterektől rendelhető meg.) Vidéken egy nagy darab mészkövet raknak a hordóba taposott káposztára. Ez a megoldás jóval olcsóbb, de mészkőből a tejsav hatására káros vegyületek oldódhatnak ki. Ezt a hatást oly módon mérsékelik, hogy a káposztát egy deszkából készült kör alakú fedővel lefedik, és erre rakják a követ. A kiürült hordót ne mosószerrel, hanem forró, sós vízzel tisztítsuk. Utána ne töröljük szárazra, mert a konyharuhával baktériumokat, penészgombát hordunk rá. Tegyük ki a napra, és hagyjuk kiszáradni. (A tűző nap ultraibolya sugárzása, még a tornácra, vagy az erkélyre kirakott ágyneműt is fertőtleníti.)

A savanyú káposzta keletkezésének egyébként nagyon mulatságos a története. Még az ókorban az egyik római légiónak óriási faedényekben káposztát szállítottak. A hosszú út során a káposztafejek sokat zötykölődtek, és megerjedtek. A célállomáson a katonák olyan éhesek voltak, hogy fel

sem tűnt nekik az étel „romlott” volta, sőt nagyon dicsérték a pikáns ízét. A különleges csemegének híre ment, mások is szerették volna megkóstolni, ezért Rómában kifejezetten utaztatták, rázatták a káposztát, míg megerjedt. Később lakomákon tálalták fel, és nagyon ízlett az előkelő vendégeknek is. Ekkor már – a lovakat kímélendő – rabszolgák hátára kötözött faputtonyokban rázatták a káposztát úgy, hogy a szerencsétlen embereknek napestig kellett nyargalniuk vele a ház körül. Azt hitték ugyanis, hogy a káposzta a rázástól savanyodik meg.



Régen a kacsa- és libasült közkedvelt körítése volt a párolt káposzta. A húsevés abbahagyása után sem kell nélkülöznünk ezt a különleges zamatú ételt, mert szójás készítményekkel fogyasztva is finom.

419. Párolt káposzta

1 kg vörös káposztát tisztítás és mosás után vágjunk ketté, a torzsáját távolítsuk el, és daraboljuk fel kb. 2 mm vastagságú szeletekre. (Káposztagyalun is legyalulhatjuk.) 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és 0,4 dl étolajon, 1 púpozott evőkanál barna cukor hozzáadásával pirítsuk, amíg a hagymára tapadt cukor színesedni kezd. Ekkor adjuk hozzá a szálasra vágott káposztát, és dinszteljük pár percig, majd öntsünk rá 2 dl vizet. Utána szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és lassú tűzön, fedő alatt, gyakori kevergetés mellett pároljuk kb. háromnegyed órán keresztül, amíg majdnem megpuhul. Ha edényünk fedele nem zár légmentesen, időnként töltsünk alá még egy kis vizet, nehogy leégjen, és használjunk lángterelőt. Végül öntsünk rá 0,8 dl almaecetet, és alaposan átkeverve főzzük tovább, amíg a káposzta teljesen megpuhul, és az összes leve elpárolog. (Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert hamar túlpuhul.) Melegen, gombás szójafasírttal, szójás Stefánia vagdalttal, szójaszalámival, rántott szójával, vagy sült szójaszelettel tálaljuk. (A húsevők sült kacsahússal fogyasztják.) Hűtőszekrényben tároljuk. Párolt káposztát **fehér káposztá**ból[916] is készíthetünk, de ez nem lesz olyan zamatos. A darabolást a savanyú káposzta készítésére szolgáló gyaluval jelentős mértékben gyorsíthatjuk. Káposztareszelőt azonban ne használjunk, mert ez túlságosan felaprítja, így nem lesz olyan gusztusos, szálas, mint szeletelve. Mellesleg a **vörös káposztá**nak[917] a citrusféléknél is magasabb (0,5 g/kg) C-vitamin-tartalma van. Nem csak vörös-, hanem kékes árnyalatú, sötétlila változatban is termesztik.

420. Szójás burgonyakása

Előzőleg készítsünk egy adag 1 dl étolajon félig megsütött Húspótló szójamasszát a beáztatott szójakockából. Utána főzzünk meg 1 kg lisztes burgonyát, és meghámozva, még melegen törjük át. Mielőtt kihűlne adjunk hozzá 6 dg vajat, 1 mokkáskanál sót, valamint a ledarált szójamasszát, és villával jól dolgozzuk össze. Felmelegítve, pirított hagymával tálaljuk. Az ínyencek a főzővízbe 1 dl tejet öntenek, mert ettől rendkívül finom lesz a főtt krumpli, és a kész kását reszelt sajttal dúsítják. A pikáns ízek kedvelői negyed mokkáskanál rozmaringot is adhatnak az áttört burgonyához. (A tejet melegítsük fel, mert a hideg tejtől a massza lehűl, és nehezen veszi fel a folyadékot.) Ugyanígy készül a **Burgonyapüré**nek nevezett köret, de szója nélkül. Ennél a kész kását ízlés szerint min. 2 dl forró tejjel hígítsuk.

Végül fakanállal keverjük habosra. Feltétlenül kézzel dolgozzuk össze, mivel a géppel turmixolt burgonyapüré nyúlós lesz. (A gyorsan forgó fémkés összetöri a burgonya sejtjeit, és a kiszabaduló keményítő ragaccsá változtatja a pépet.) Eközben ne hagyjuk lehűlni, mert akkor megüvegesedik. A legjobb, ha lángterelő felett, takaréklángon keverjük. A burgonyapürét fehér borssal, frissen reszelt szerecsendióval vagy apróra vágott zöldfűszerekkel is ízesíthetjük. Szükség esetén a szerecsendió helyett használhatunk szerecsendió-virágot is. A **szerecsendió-virág**[918] nem a szerecsendió megszárí-

[916] **Brassica oleracea** convar. **capitata** var. **alba**
[917] **Brassica oleracea** convar. **capitata** var. **rubra**
[918] **Myristica fragrans**

tott virágja, hanem a belső héja. Ezt a világosbarna magköpenyt szárítva forgalmazzák, és hasonló íze van a szerecsendióhoz, de olcsóbb nála. Porrá őrölve is kapható.

A fenti módon ízletes kását készíthetünk 40 dg puhára főzött és húsdarálón áthajtott szárazbabból is. Ha a massza túl kemény lenne, keverjünk hozzá egy kis tejet, és forraljuk fel. A **Babkást** negyed mokkáskanál bazsalikommal tehetjük pikánsabbá, amelyet a bab főzővizébe kell szórni. Bazsalikom helyett egy csipet borsfűvel is ízesíthetjük, de ezt csak a főzés végén adjunk hozzá, mert ez a fűszer nem bírja a hőkezelést. Hűtőszekrényben tároljuk. Más, kiadósabb feltéttel tálalva 80 dg burgonya, illetve 30 dg szárazbab is elegendő. Használat után a burgonyatörőt azonnal mossuk el, vagy tegyük áztatóvízbe, mert ha a krumpli rászárad rendkívül nehezen távolítható el róla.

421. Pirított hagyma

30 dg vöröshagymát hosszában vágjunk ketté, metéljük kb. 2 mm vastag szeletekre, és bő, forró olajban, teljes lángon, villával gyakran átforgatva pirítsuk aranybarnára. A sütést hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben, rósejbnisütő lapáttal állandóan kevergetve végezzük. Vigyázzunk, hogy ne égjen meg, mert akkor megkeseredik. Ha már kezd pirulni, közepes lángon süssük tovább, így kisebb a leégés veszélye. Amikor kész, azonnal vegyük ki az olajból, különben elázik. Aki a ropogósan szereti a pirított hagymát, forgassa a nyers hagymaszeleteket lisztbe. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy a darabjaira bontott hagymát egy nagyobb műanyag dobozba rakjuk, és bőven megszórjuk liszttel. Illesszük rá a fedelét, és jól rázzuk össze a tartalmát. Utána borítsuk ki az egészet egy tésztaszűrőbe, és rázzuk le róla a felesleges lisztet.) Még ropogósabb lesz, ha liszt helyett étkezési keményítőt használunk. Amennyiben nem sül egyenletesen, tegyünk alá lángterelőt.

Sajnos a hagyma pirításához, karamellizálásához sok türelem kell. A 30 dg vöröshagyma fél óra alatt pirul ropogósra. Ha időközben elfogy a türelmünk, és teljes lángon folytatjuk a pirítást, a hagyma biztosan meg fog égni. Van azonban egy új keletű felismerés, mellyel felére csökkenthető a sütési idő. Ez a varázspor nem más, mint a jól ismert és nagyon sok célra használható szódabikarbóna. Kb. 5 percnyi sütés után keverjünk bele fél mokkáskanálnyi szódabikarbónát, és állandóan kevergetve, lassú tűzön süssük tovább. Szódabikarbóna íze nem érződik a hagymán, mert hő hatására szén-dioxiddá és vízzé bomlik le. Közreműködésével azonban a hagymában levő cukrok hamarabb válnak ki, és gyorsabban megindul a karamellizálódás. (A végén a serpenyő alján jól látható pirított cukorréteg válik ki.) Melegen, feltétként tálaljuk. Szójás burgonyakásával érvényesül leginkább az íze. Hűtőszekrényben tároljuk. Felfrissíteni nem kell, mert nem ereszkedik meg. Ha betesszük a grillsütőbe, könnyen megéghet. A fenti mennyiségből 8 dg pirított hagyma várható.[919] A hagymakedvelők igen finom feltétet készíthetnek a Rántott vöröshagyma receptje alapján is.

422. Édes-savanyú hagyma

Tisztítsunk meg 60 dg apró (max. dió nagyságú, és lehetőleg egyforma méretű) vöröshagymagumót. Egy nagyobb zománcozott lábasba tegyünk 1 evőkanál étolajat, és rakjuk rá a hagymát. Néhányszor megkeverve dinszteljük pár percig, majd adjunk hozzá 0,4 dl balzsamecetet[920], 0,5 dl vizet, 2 evőkanál szőlőcukrot, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál szárított kakukkfüvet, negyed mokkáskanál őrölt borsot és negyed mokkáskanál őrölt babérlevelet. Keverjük meg, és letakarva,

[919] Ez azt jelenti, hogy ha előírt mennyiségű pirított hagymát kell csinálnunk, ehhez négyszeres mennyiségű nyers vöröshagymára van szükség.

[920] Eredeti modenai balzsamecet legolcsóbban a Penny Marketben kapható. A 0,5 literes **Aceto Balsamico di Modena** ára 500 Ft. A balzsamecetnek van egy keményítővel vagy xantángumival sűrített és karamellel édesített változata is, amit saláták marinálására használnak. A balzsamecettel krémmel grillezett ételeket és sütőben sült zöldségeket is ízesítenek. Legnagyobb választékban a Tesco szupermarketben kapható. Itt azonban meglehetősen drága. Legolcsóbban az Auchan áruházban szerezhető be. Itt a 235 milliliteres **Hellmann's balzsamecetes salátaöntet** ára 480 Ft.

takaréklángon pároljuk kb. 20 percig, amíg a hagymagumók félig megpuhulnak. (Ne főzzük teljesen puhára, mert szétesnek. Az apró hagymát csak negyedóráig kell párolni.) Utána egy kisebb méretű tepsiben olvasszunk fel 5 dg vajat, tegyük rá a kiszedett hagymagumókat, és mérsékelt tűzön (180 ^{o}C-on) süssük max. fél óráig, amíg aranysárgává válnak. (Ha nem légkeveréses a sütőnk, negyedóra múlva vegyük ki, és forgassuk át a hagymagumókat, hogy ne égjen meg az aljuk, és a tetejük is megpiruljon. Erre a célra lehetőleg jó minőségű, márkázott vajat használjunk, mert az olcsó vaj magas írótartalma megég, elszenesedik.)

Végül keverjünk a lábasban visszamaradt lébe 10 dg megmosott mazsolát, hogy megpuhuljon, majd a sütési idő lejárta után adjunk hozzá 5 dg fenyőmagot is, és tegyük az egészet a megpirult hagymára. Keverjük át, és süssük még kb. negyedóráig, amíg a cukor karamellizálódik. Ne süssük, túl, mert akkor a magvak egy csomóba összeállnak. (Ha ez megtörtént, adjunk hozzá kevés vizet, és 1-2 percre tegyük vissza a sütőbe, hogy a cukor felolvadjon.) Melegen, párolt rizzsel, vagy rántott szójaszelettel tálaljuk. Főzelékekhez, feltétként is adhatjuk. Hűtőszekrényben tároljuk. (A pínia bioboltokban szerezhető be. Szükség esetén ez a meglehetősen drága ízesítőanyag nyers napraforgómaggal helyettesíthető. Így is finom lesz. Nyáron 1 mokkáskanál apróra vágott friss kakukkfűlevelet használjunk hozzá. Franciaországban mogyoróhagymából készítik ezt a különleges zamatú köretet. Nálunk azonban ezt a kisméretű, ízletes hagymát egyelőre nem termesztik.)

A húsevők legfőbb rántott étele a párizsi- és a bécsi szelet. A megrögzött húspártiak el sem tudják képzelni, hogy a húson és halon kívül mást is meg lehet így sütni. A választék azonban a sajttól kezdve a különféle zöldségfélékig igen széles, és a legtöbb rántott zöldség íze felülmúlja a húsokét is.

423. Rántott karalábé

70 dg zsenge karalábét hámozzunk meg, majd megmosva vágjuk kb. 7-8 mm vastag szeletekre, és forró vízbe rakva főzzük puhára. Vigyázzunk, hogy ne főzzük túl, mert szétesik. (Finomabb lesz, ha 1 teáskanál Vegetát is teszünk a főzővízbe.) Verjünk fel 3 tojást, és a karalábészeleteket forgassuk előbb lisztbe, majd a tojásba, végül zsemlemorzsába. (A tojásba mártogatást itt is villával végezzük. Ellenkező esetben rengeteg liszt és zsemlemorzsa tapad a ragacsos ujjainkhoz, amivel nem tudunk mit kezdeni. A zsemlemorzsába rakott zöldséghez ne nyúljunk. Előbb szórjunk rá morzsát, temessük be, és utána forgassuk bele.) Ezt követően mindkét oldalát bő, forró olajban, közepes lángon, fedő nélkül süssük világospirosra. A kiszedett szeleteket terítsük szét a tányéron, mert egy kupacba halmozva befüllednek egymástól, és átgyengül a bundájuk. Megsózva, melegen, párolt rizzsel, rizibizivel, hasábburgonyával vagy petrezselymes burgonyával tálaljuk. Még finomabb és kiadósabb lesz, ha tartármártást vagy tejfölös uborkasalátát is adunk hozzá. Az intenzív ízek kedvelői Márványsajtöntettel vagy Hagymamártással leöntve is fogyaszthatják.

A kész frissensültet ne takarjuk le, mert a kipárolgó gőztől átgyengül, és nem lesz olyan ropogós. Ha valakit zavar a sószemcsék látványa, az a sót ne a frissensültre szórja, hanem keverje bele a tojásba. (A szükséges mennyiség: negyed mokkáskanálnyi.) Ez a módszer azért is előnyösebb mivel így kisebb a valószínűsége annak, hogy túlsózzuk a rántott zöldségféléket. A nyers zöldséget azonban soha ne sózzuk, mert ettől kifolyik a leve, és ízetlenné válik. Ne áztassuk sokáig a tojásban, és a morzsában se tapogassuk agyon, mert akkor nem emelkedik meg a panír. Panírozás után azonnal süssük, különben átnedvesedik, ragacsossá válik.

A visszamaradó tojást ne dobjuk ki, hanem kevés liszttel összekeverve, majd sóval, őrölt borssal vagy Vegetával ízesítve kisebb adagokban öntsük a serpenyőbe, és süssük meg. (Takarékos háziasszonyok a lisztből és zsemlemorzsából kiszitált tojásos csomókat rakják bele, és villával simára törve sütik meg. Így egyébként finomabb lesz a tojáslepény, mint sima liszttel vagy zsemlemorzsával keverve.) A panírozás után kisütött zöldségeket azonnal tálalni kell, mert a frissensültek, így a rántott zöldség is csak frissen finom. Igen ám, de sokszor nem tudjuk, hogy családtagjaink vagy vendégeink pontosan mikor érkeznek. Ezt a problémát a háziasszonyok úgy hidalják át, hogy várnak a kisütéssel. A panír azonban egy idő után leválik a nedves zöldségről. Az átázás viszont megakadá-

lyozható, ha a panírozáshoz használt felvert tojásba kevés olajat öntünk. Az olaj távol tartja a nedvességet a zsemlemorzsától, és a panír tartósan rátapad a zöldségre.

A fentiekkel megegyező módon készül az érdekes ízű **Rántott zeller**, a **Rántott fekete retek**, a **Rántott pasztinák** és a **Rántott burgonya** is. A burgonyát azonban ne feldarabolva, hanem héjástól főzzük meg, majd hámozás után szeleteljük fel. (Még melegen panírozzuk, mert lehűlve már nem tapad rá a liszt. Az ínyencek a sütés végén kevés reszelt sajtot olvasztanak a tetejére.) Fekete retekből kisebb gumókat vásároljunk, mert a nagy hajlamosabb a megfásodásra, és csípősebb az íze. Ugyancsak a rántott karalábéhoz hasonlóan készül az igen kellemes ízű **Rántott feketegyökér**. A meghámozott feketegyökeret hasítsuk ketté, majd 5-6 centiméteres darabokra vágva főzzük puhára.[921] Mivel a vitaminok ez esetben is közvetlenül a héj alatt találhatók, sokan úgy végzik az előkészítését, hogy tisztára súrolás után megfőzik, és utána hámozzák meg. Ráadásul így könnyebben lejön a héja.

Kevesen tudják, hogy a fehér káposztából és a kelkáposztából is lehet finom rántott zöldséget készíteni.

424. Rántott káposzta

Egy kis fej (70-80 dg) fehér káposztának vagy kelkáposztának szedjük le a külső levelét, majd mossuk meg, és tegyük egy magas fazékba.[922] Öntsünk rá annyi vizet, hogy bőven ellepje, szórjunk bele 1 teáskanál sót, 1 mokkáskanál köményt vagy majoránnát, és fedő alatt, lassú tűzön főzzük kb. fél óráig, amíg megpuhul. (Akkor jó, amikor a villát könnyen bele tudjuk szúrni a torzsájában. Ne főzzük túl, mert akkor a külső levelek lemállanak róla.) Miután megfőtt, ne hagyjuk a főzővízbe, mert elázik. Szórjuk a villát a torzsájába, és tegyük ki rácsra, hűlni. Miután teljesen lehűlt, vágjuk hüvelykujj vastagságú cikkekre. (Úgy, mintha sárgadinnyét szeletelnénk.) Ügyeljünk rá, hogy mindegyik káposztakaréj szélén legyen torzsa, külön szétesik leveleire. Ha a főzés során a külső levelek leváltak a káposztafejről, szeletelés előtt a két tenyerünkkel nyomkodjuk a belső levelekhez.

Amennyiben laza káposztafejet vásároltunk, sok vizet szív magába. Azt is ki kell nyomkodni belőle. Ezt követően bundázzuk a fentiek szerint. Bő, forró olajban süssük aranybarnára. (A lehulló levélrészeket ne dobjuk el, hanem aprítsuk fel, és keverjük a megmaradt tojásba. (A végén finom tojáslepényt süthetünk belőle.) Melegen tálaljuk. A rántott fehér káposztát, illetve a rántott kelkáposztát nem csak körettel, hanem Tartármártással vagy Márványsajtöntettel, illetve Hagymamártással leöntve önmagában is fogyaszthatjuk. A rántott zöldségeket hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük, de nem lesz olyan finom, mint frissen kisütve.

Fogyókúrázók sütőben is megpiríthatják a puhára főtt fehér káposzta-, illetve kelkáposztacikkeket. Először gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Utána ecsettel kenjük be a káposztacikkek minden oldalát olívaolajjal, és szórjuk meg 10 dg szezámmaggal. Béleljük ki sütőpapírral a nagyméretű sütőtepsit, és fektessük bele a káposztaszeleteket. Az előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a szezámmag aranysárgára pirul. Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, negyedóra után forgassuk át. A különleges ízekre vágyók a Fűszeres burgonyacikkeknél leírt fűszerkeverékkel szórják meg az olajjal megkent káposztaszeleteket.

A rántott zöldségfélék nem csak körettel, hanem főzelékekhez adva feltétként is fogyaszthatók. A zöldségek puhításánál ne feledkezzünk el a főzés alaptörvényéről. Ha azt akarjuk, hogy, hogy a

[921] A sárgarépához és a fehérrépához hasonlóan feketegyökérből is földes (vermelve tárolt) példányokat vegyünk. A mosottak hamar beszáradnak, és ízetlenné válnak. Ráadásul nehezen tisztíthatók. Hámozása a tormához hasonlóan nem könnyű. Mivel a kiserkenő tejnedve barnára festi a kezünket és a ruhánkat, ezért kötényben és gumikesztyűben tisztítsuk. Először áztassuk hideg vízbe, majd körömkefével súroljuk tisztára. Fűrészfogú késsel vagy zöldséghámozó pengével hámozzuk. Mivel hamar bebarnul, felhasználásig tegyük ecetes vagy citromos vízbe. Ha levest készítünk belőle, a főzővízbe is érdemes kevés citromlevet tenni, hogy szép fehér maradjon.

[922] Ha csak nagy fej káposztát árulnak, egy kb. másfél kilós példányt vágassunk ketté. A legtöbb helyen ezt megteszik, mert a másik felét lefóliázva a káposztahalom tetejére teszik, ahonnan egy másik vásárló hamar elviszi.

zöldségben levő ízanyagok kioldódjanak (pl. leveseknél, főzelékeknél), akkor a főzést hideg vízben kell elkezdeni. Ha viszont azt szeretnénk, hogy a zöldségből minél kevesebb ízanyag oldódjon ki, és megtartsa eredeti színét, forró vízbe kell rakni. Ennél is jobb megoldás a gőzben párolás, mert ilyenkor egyáltalán nem oldódnak ki ízanyagok a zöldségből. Ez azonban tovább tart, és gőzölő tál vagy kosár kell hozzá. A nehezen puhuló rántott zöldségféléket még finomabbá tehetjük, ha nem főzzük, hanem egy nagynyomású fazékban, kevés vízbe állított rácson pároljuk őket.

Újabban nem főzik meg rántás előtt a zöldségeket. Erre a fajtanemesítés teremtett lehetőséget. A piacokon mind gyakrabban feltűnő óriáskaralábé és óriás zeller nem fás, ezért nyersen is használható. 2-3 mm vastag szeletekre vágjuk, és közepes lángon süssük. Az intenzív ízek kedvelői a bundázáshoz használt tojást a Rántott karfiolnál már említett módon egy kis csokor nagyon apróra vágott petrezselyemlevéllel, vagy 1 gerezd áttört fokhagymával, valamint egy csipet borssal, és kevés fűszerpaprikával is ízesíthetik. Kellemes zamatúvá tehetjük a rántott zöldségféléket, ha a zsemlemorzsába belekeverünk 3 dg reszelt sajtot, vagy néhány dekagramm őrölt mandulát, illetve szezámmagot, de dúsíthatjuk apróra zúzott burgonyaszirommal (chips) is. Az ínyencek egyharmadnyi reszelt parmezán sajtot kevernek a zsemlemorzsába. Az egzotikus ízek kedvelői pedig zsemlemorzsa helyett curryvel ízesített kókuszreszelékbe forgatják a zöldségeket. Mivel a frissensültek másnapra már ehetetlenné válnak, a rántott zöldségfélékből mindig annyit csináljunk, amennyi elfogy. Néhány órai állás után azonban grillsütőben még felfrissíthetjük.

Az éttermi séfek újabban burgonyapehelybe forgatják a rántott zöldségeket, ami kevesebb olajat szív fel, mint a zsemlemorzsának nevezett kenyérmorzsa, és különleges ízt ad a frissensültnek. Legújabb divat szerint diódarálón áthajtott kukoricapehelybe forgatják a nyersanyagot. Így is nagyon finom. Az ínyencek szezámmagot használnak erre a célra. Ez ugyan nem csökkenti a zsiradék felszívódását, de a megpörkölődött szezámmag nagyon finommá teszi a rántott zöldségeket. Sokan kevés sört kevernek a tojásba. Ettől is kevesebb zsiradékot szív magába, és ropogósabb lesz a bunda.[923] Az ínyencek sajttal töltve készítik a rántott zöldségeket. Ez esetben 60 dg karalábét, zellert vagy egyéb zöldséget mossunk meg, és alufóliával letakart sütőlemezre rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük puhára. (Ne vegyük ki korábban, mert a serpenyőben már nem fog puhulni.) Amikor lehűlt hámozzuk meg, és vágjuk 4-5 mm vastag szeletekre. Szeleteljünk kb. 2 mm vastag szeletekre 10 dg edámi vagy trappista sajtot is, és rakjunk egy-egy lapkát két szelet zöldség közé. Jól nyomkodjuk össze, majd a fentiek szerint bundázzuk, és süssük világospirosra.

A fogyókúrázók nem olajban sütik a rántott zöldségeket, hanem sütőben. A nagyméretű zománcozott tepsit kibélelik sütőpapírral. A sütőpapírt vékonyan megkenik étolajjal, majd rárakják a panírozott zöldségeket. A tetejére is locsolnak pár csepp olajat, és előmelegíttet sütőbe rakva közepes tűzön (210 °C-on) aranybarnára sütik. Magas zsírtartalmánál fogva így kell sütni a rántott avokádót is.

425. Rántott avokádó

Először béleljük ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit sütőpapírral, és kenjük meg olívaolajjal. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Utána mossunk meg 2 nem túl puha avokádót, és egy éles késsel hosszában körbevágva válasszuk ketté őket.[924] Körömmel távolítsuk el a magját, és vágjuk három egyenlő vastagságú karéjra. (A héját nem vágjuk le, mert akkor a húsa darabokra törik.) Verjünk fel 2 kisebb tojást, szórjunk bele fél mokkáskanál sót vagy 1 mokkáskanál Vegetát, negyed mokkáskanál fűszerpaprikát, és jól verjük fel. Mártsuk a 12 avokádószeletet először lisztbe, majd

[923] A komlóból készített barna sörök nem alkalmasak konyhai használatra, mert megkeserítik az ételt. A húsevők sütés előtt sörrel marinálják a húsokat, vagy víz helyett sört öntenek alá. Ettől omlóssá, puhává és zamatossá válnak. A sör alkoholtartalma nem okoz gondot, mert sütés közben elpárolog.

[924] Ne feszegessük késsel. Két kézzel fogjuk meg a félbevágott részeket, és csavarjuk el őket egymáson. Keményet ne vegyünk, mert ennek nincs íze. Ha már megvettük, tegyük ki az asztalra. Pár nap alatt megpuhul. Ha túlpuhul, nem tudjuk szeletelni, mert szétmállik.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

tojásba, végül zsemlemorzsába. Héjával lefelé fektessük a sütőpapírra, oldalát, tetejét kenjük meg olívaolajjal, és az előmelegített sütőbe tolva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg aranybarnára sül.[925] Melegen, Hagymamártásba, Barbecue szószba, Pestóba vagy Guacamoleba mártogatva együk. Sokan Tartármártásba vagy fűszeres joghurtmártásba mártogatva fogyasztják. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. A fenti mennyiség 3 személynek elegendő.

426. Fűszeres joghurtmártás

A fűszeres joghurtmártás elkészítése nagyon egyszerű. Mossunk meg, majd vágjunk apróra 1 evőkanálnyi metélőhagymát, és keverjük 20 dg görög joghurtba[926]. Tegyünk még bele 1 teáskanál csípős paprikakrémet[927], negyed mokkáskanál fokhagymaport, egy csipet őrölt borsot és negyed mokkáskanál sót. Jól keverjük össze, és kis poharakba töltve osszuk négy részre. (Nem árt néhány órával korábban elkészíteni, és a hűtőben érlelni. Úgy jobb íze lesz.) Csak annyit készítsünk belőle, ami pár nap alatt elfogy, mert nem bírja a fagyasztást. Felengedve szemcsés lotyadék lesz belőle.

A rántott burgonyának van egy speciális változata is, a burgonyaforgács.

427. Burgonyaforgács

Ez esetben nem kell megfőzni a krumplit, hanem hámozzuk meg, majd vágjuk ketté, és uborkagyalun, a keskenyebb oldala mentén gyaluljuk le, hogy hosszú forgácsok legyenek belőle. Utána szűrőkanálba rakva hideg vízzel öblítsük le, és papírtörölközőn szétterítve hagyjuk szikkadni. Végül a közepesen tömör burgonyából készített vékony szeleteket forgassuk meg lisztben, majd mártsuk sűrű (hígító szódavíz és olaj nélküli) palacsintatésztába, és a fentiek szerint bő, forró olajban süssük világospirosra. Vigyázzunk, hogy ne égjen meg. Melegen tálaljuk. Az ily módon sütött burgonyát ne feltétként, hanem köretként fogyasszuk. Ehhez a változathoz. 60 dg burgonya, és fél adag palacsintatészta is elegendő. A megmaradt panírozó tésztát ne dobjuk el, hanem készítsünk belőle tojáslepényt, a Rántott vöröshagymánál leírt módon.

Sokan kedvelik a grillezett húsokat. A nagy víztartalmú zöldségekkel (pl. tök, cukkini. batáta) ezt nem lehet megtenni, mert magas folyadéktartalmuk miatt nem sülnek, hanem főnek. Egy trükkel azonban ezeket a zöldségeket is ropogósra lehet sütni. Sütés előtt a zöldségszeleteket étkezési keményítőbe kell forgatni. Ízletesebb lesz, ha a keményítőbe a són kívül őrölt borsot és fűszerpaprikát is keverünk. Ha nincs grillsütőnk, helyezzük a zöldségszeleteket sütőpapírral kibélelt tepsibe, étolajjal locsoljuk meg, és előmelegített sütőbe rakva 180 °C-on süssük aranybarnára.

428. Párolt rizs

35 dg hosszú szemű, megválogatott rizst szűrőkanálban, meleg folyó víz alatt mossunk meg, és egy vastag falú lábasban, 2 evőkanál étolajon, állandóan kevergetve pirítsuk pár percig.[928] Amikor kifehéredett, engedjük fel kétszeres mennyiségű, azaz 7 dl forró vízzel. (A szűrőkanálban megmosott rizst legalább fél óráig pihentessük. Ha azonnal beletesszük a lábasba, leragad az aljára. Ha nincs vastag falú lábasunk, tegyünk alá lángterelőt.) Utána adjunk hozzá 1 púpozott mokkáskanál sót vagy 1 púpozott teáskanál Vegetát, és fedővel letakarva, takaréklángon főzzük 20 percig. Párolás közben ne kevergessük, mert csirizes lesz. (Főzés közben a rizsszemek megdagadnak, és közöttük gőzcsatornák keletkeznek. Ha ezeket megbolygatjuk, a víz nem tud eltávozni belőle, és az egész ra-

[925] Ily módon más zöldségeket is süthetünk. Ez a rántási mód főleg fogyókúrázóknak ajánlott, mert jóval kevesebb zsiradékot tartalmaz, mint az olajba sütött zöldségek.
[926] Ha nem kapunk görög joghurtot, használjunk helyette 12 zsírtartalmú tejfölt. Fogyókúrázók 3% zsírtartalmú natúr joghurttal vagy kefirrel készítsék.
[927] Ha gyermekek is esznek belőle, csemege paprikakrémet tegyünk bele.
[928] Az ínyencek aranysárgára pirítják a megszikkadt rizst. Így intenzív, a pirított magvakhoz hasonló zamatos íze lesz.

gacsos kásává válik. Az összetört rizsszemekből pedig kiáramlik a keményítő, amitől még jobban összetapadnak a rizsszemek.)

Ha kész, zárjuk el alatta a lángot, és tálalásig hagyjuk a tűzhelyen. Ne vegyük le róla a fedőt, és a főzés befejezése után se keverjük át, mert összetörik. Asztalra rakás előtt tálalóvillával szedjük porcelán- vagy üvegtálba, hogy a rizsszemek szétessenek. Ha másnapra főzzük, akkor is keverjük át még lehűlés előtt, vagy rakjuk egy másik edénybe, mert ezáltal fellazul, a maradék pára is eltávozik belőle, így nem fog egy tömbbe összeállni. (Másnap ne lábasban melegítsük a maradék rizst, mert leég, folyton kapargathatjuk az edény alját. Tegyük a grillsütő tálcájára. Ott felülről éri a hő, így nem fog leragadni az alja.)

Az „A” osztályú fényezett rizs[929] jobban megdagad, ezért 30 dg is elegendő belőle, és 6 dl vizet öntsünk rá. Igazán gusztusos, pergő párolt rizst csak „A” osztályú, fényezett rizsből lehet csinálni. A legfontosabb azonban, hogy a rizs hosszú szemű legyen, mivel a rövid szemű ragacsossá válik. Ha csak rövid szemű rizs áll rendelkezésünkre, keverjünk a főzővízbe néhány csepp citromlevet. Ettől kevésbé fognak a szemek egymáshoz tapadni. Különösen zárt edények használata esetén ügyeljünk a hozzáadott vízre, mert ezekben nincs párolgási veszteség. Emiatt a légmentesen záró edényekben nehezen lehet pergős rizst készíteni. Ha mégis ragaszkodunk hozzá, kevesebb vizet öntsünk rá. Ez a módszer „B” osztályú rizsnél is jól alkalmazható. Ha az előírtnál 0,5 deciliterrel kevesebb vizet öntünk rá, akkor garantáltan nem tapadnak össze a szemek. (Zepter edény használata esetén a 7 dl helyett csak 6 dl vizet adjunk hozzá.) Arra azonban ügyeljünk, hogy ebben az esetben a tűzhely elzárása után sem szabad felemelni az edény fedelét. Hagyjuk a rizst a lángterelőn langyosra hűlni. Így tálalásig biztosan megpuhul. Még rosszabb a helyzet az akciós rizsnél. Ha ezekből a nagy tételben, olcsón beszerzett rizsből vásárolunk, azt tapasztaljuk, hogy ragacsos kása lesz belőle. Ebből az apró szemű rizsből is lehet azonban pergő szemű párolt rizst készíteni, ha csak 6 dl vizet öntünk rá.[930]

A legkevésbé a dobozokban árult filteres (zacskós) rizs tapad össze. Ennek oka az előfőzés, melynek során a félig megfőzött rizsről leöntik a vizet, majd megszárítják. A főzővíz azonban nem csak a ragadást elősegítő keményítőt oldja ki a rizsből, hanem a benne levő vitaminokat és ízanyagokat is. Ezt a gyártók mesterséges vitaminokkal és észterekkel próbálják pótolni, amitől meglehetősen drágává válik ez a gyorsrizsnek is nevezett termék. Ne ragaszkodjunk a többi agyonreklámozott rizscsodához se. A Golden Rice rizs pl. nagyon gazdag A-vitaminban, ami önmagában véve igen vonzóvá teszi ezt a fajtát. Azt viszont gondosan eltitkolják a forgalmazók, hogy ez a rizs nem önmagától ilyen, hanem géntechnológiai módszerekkel alakították ki. Ez tehát egy génmanipulált rizsfajta.

A szakirodalomban a fenti eljárást piláf módszernek nevezik. Az éttermekben a megfőtt rizshez kis kockákra vágott vajat is kevernek. Ettől hosszabb tárolás után sem tapadnak össze a rizsszemek, és finomabbá válik a köret. Csak melegen kell tartani, és bármikor felszolgálható. Jól ismert még a kreol módszer, amikor bőséges, lobogva forró vízbe öntik a rizst, 10-12 percig főzik, majd leszűrik, mint a tésztát. (Egy nagy fazékba legalább nyolcszoros mennyiségű vizet öntenek, és 1 evőkanál sót kevernek bele.) Végül lecsöpögtetik, és langyos sütőben hagyják kigőzölögni. Előtte ebbe is kevés vajat kevernek, hogy ne tapadjon egy tömbbe. Ez a fajta rizs biztosan nem ég le, és garantáltan pergős lesz, mert kioldódik belőle a ragacsosságot kiváltó amiláz. Hátránya viszont, hogy nem annyira finom, mert kilúgozódik belőle az a kevés vitamin és ásványi anyag is, ami a koptatott rizsben még megtalálható. (Leszűrés után nem szabad leöblíteni, mert akkor teljesen ízetlenné válik, nem lesz belőle más, mint tömény szénhidrát.) Töltelékek készítésére azonban kiváló, mert a kreol rizs min-

[929] A fényezett rizs nem úgy készül, hogy a koptatás után fényesre csiszolják, hanem rizsviasszal vagy olajjal, illetve talkummal bevonják. Ez a sárga bevonat gátolja meg a rizsszemek egymáshoz tapadását.

[930] A legújabb kutatások szerint a rizs rengeteg mérget, szennyeződést és káros anyagot szív magába a földből. Ezektől úgy szabadulhatunk meg, hogy a hüvelyesekhez hasonlóan a rizst is beáztatjuk előző nap. Másnap szűrjük le, és folyó víz alatt alaposan öblítsük át. Ezt követően pirítsuk és pároljuk. Miután a beáztatott rizs jelentős mennyiségű vizet szív magába, most a kimért rizs súlyának csak a másfélszeresét öntsük rá. Ily módon főzve 80%-kal kevesebb méreganyagot tartalmaz a párolt rizs. Mivel az áztatás során sok keményítő oldódik ki a rizsből, ez a párolt rizs minden manipuláció nélkül pergős lesz. „B” osztályú rizsből is „A” rizsre jellemző állagot érhetünk el.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

dig azonos állagú. Nem lesz tőle a töltelék sem száraz, sem lottyadt. A rizsszemek nem tapadnak egymáshoz, jól keverednek a többi hozzávalóval.

A ragacsosság elkerülésének harmadik módja a gőzölés. A Távol-Keleten a köretnek szánt rizst nem főzik, hanem gőzölik. Mosás után egy lyukacsos tálba helyezik, és az elkészítendő étel fölé rakják. Mire az étel megfő, a belőle kiáramló gőz puhára párolja a rizst. Ilyen pároló edény a legtöbb edénykészletben (pl. Zepter) is található. Léteznek azonban speciális gőzpároló készülékek (pl. Fagor CV-900 M), melyek az alul betöltött vizet villanyárammal gőzzé alakítják, ami beáramlik a tetejére helyezett lyukacsos tálba. A túlpuhulást időzítő szerkezet akadályozza meg. (A szegény távol-keleti családokban nem lyukacsos fémtálban gőzölik a rizst, hanem gyékényből font, kúp alakú kosarat tesznek a vizes fazékra. Mivel víz nem éri a rizst, nem ragad hozzá a gyékényhez. A természetes anyagok használata miatt az íze jobb, mint a villamos gőzölő fazekakban készült rizsé.)

A gőzölés nagy előnye, hogy tökéletesen megőrzi a nyersanyag vitamin- és ásványianyagtartalmát. Zöldségek párolása esetén a nyersanyag élénk színe és ropogós állaga is megmarad. Ráadásul a diétázók ebben a készülékben zsiradék nélkül is készíthetnek párolt rizst. Hátránya viszont, hogy lassú, sokáig kell várni, amíg a rizs megpuhul benne, és az automata gőzpároló készülékek meglehetősen drágák. Ezért Nyugaton, a rohanó emberek világában a köztes megoldás, a párolás terjedt el. A párolás során csak annyi vizet öntenek a nyersanyagra, ami az elkészítéséhez feltétlenül szükséges, és a puhulás a keletkező gőzben megy végbe. A párolás kezdetén a vitaminok, ásványi anyagok itt is kioldódnak belőle, de a végén az összes nedvesség felszívódik a nyersanyagba, így nem megy veszendőbe.

Az ínyencek számára érdemes még megemlíteni, hogy a különféle fajtájú fehér rizsek közül az indiai eredetű basmati[931] rizs a legízletesebb. Ráadásul a vékony, hosszú szemek nem tapadnak egymáshoz. Mivel a basmati rizs még az „A” rizsnél is jobban megdagad, 30 dg is elegendő belőle. (Nálunk szupermarketekben és a bioboltokban kapható.) Nem csak ízletes, hanem egészségkímélő is. Az összes rizsfajta közül ennek a glikémiás indexe a legalacsonyabb (58). Ez azt jelenti, hogy a szénhidráttartalma minden más rizsnél lassabban szívódik fel a véráramba. Emellett Fontos B-vitaminokat tartalmaz, mint például a tiamin és a niacin. Minőségének megfelelően az ára is meglehetősen magas. Ez főleg annak tudható be, hogy ez a diófzű rizs csak kézzel aratható. A Himalája lábainál terem.

Kellemes íze és illata miatt az ínyencek kedvence a basmati rizs egyik alfajtája a jázmin rizs. Hosszú szemű fehér rizs enyhe jázmin illattal. Az A-osztályú rizsnél is kevesebb vizet szív magába. Ezért 1,8-szeres, (légmentesen záró edényben, pl. Zepter főzve csak 1,6 szeres) mennyiségű vizet öntsünk rá. Széles körű fogyasztásának egyetlen hátránya, hogy ez is meglehetősen drága, bár olcsóbb, mint a basmati rizs. (A basmati rizs háromszor, míg a jázmin rizs kétszer annyiba kerül, mint az A-osztályú rizs.) A jázmin rizs glikémiás indexe meglehetősen magas (109), ezért vércukoringadozásban szenvedők kerüljék a fogyasztását. Az ázsiai ételekhez kiváló, de süteményeket és rizottót nem ajánlott belőle készíteni. Ez a kétfajta rizs csak a nagyobb szupermarketekben (pl. Spar, Tesco, Auchan, Aldi) kapható. Áraik között nincs számottevő különbség. A bioboltokban bio és félig koptatott héjú barna rizs változatban is beszerezhetők.

Különleges fajta a vörös rizs. Nem természetes gabona. Úgy készül, hogy a rizsszemeket a Monascus purpureus élesztőgombával kezelik. Gyógyhatással is rendelkezik. Egyik alkotóeleme, a monakolin K természetes növényi változata az egyik legnagyobb forgalmú koleszterincsökkentő sztatin gyógyszernek. A vörös rizs bioboltokban és hipermarketekben (pl. Auchan) kapható. Vörös rizsnek nevezik a Franciaországban termesztett diós ízű camargue rizst is. A vad és a nemesített rizs keresztezéséből származik. Vörös színe annak tudható be, hogy nem hántolják. Felhasználás szempontjából ez az apró szemű rizs nem más, mint vörös árnyalatú barna rizs. Állaga meglehetősen ragacsos, és főzési ideje elérheti a háromnegyed órát is. Főként rizottót készítenek belőle. Nálunk csak nagyobb bioboltokban, és a webáruházakban kapható.

[931] Kiejtése: bazmáti

Az általánosan használt kommersz rizsfajták közül nálunk legjobb minőségű a Szarvasi Agrár Rt. által termelt Szarvasi A és B rizs. (A rizs ugyanis nálunk, a Délalföldön és a Kunságban is megterem, és nagyon jó a minősége. A Szarvasi hosszú szemű „B" rizs minősége pl. eléri a távol-keleti „A" rizsét.)[932] Mivel a rizs sokáig eltartható, célszerű belőle egyszerre nagyobb mennyiséget vásárolni. Hűvös, száraz helyen, papírzacskóban tároljuk. Gondos háziasszonyok a beszerzett rizst előre átválogatják, így ha sürgősen szükség van rá, akkor a tisztításra már nem kell időt pazarolni.[933]

A közönséges **rizs**ből[934] készített párolt rizs is finomabb lesz, ha a főzővízbe a sóval együtt beleteszünk egy diónyi méretű megtisztított vöröshagymát, vagy beleszórunk negyed mokkáskanál szárított, morzsolt bazsalikomot vagy rozmaringot, illetve reszelt gyömbért. Ínycsiklandóbbá tehetjük ezt a szinte mindenki által kedvelt köretet, ha a tetejét kevés apróra vágott petrezselyemzölddel meghintjük, de a petrezselyemlevelet bele is főzhetjük. Az egzotikus ízek kedvelői keverhetnek a sós vízbe kevés curryt is. Indiában 2 evőkanál megmosott mazsolával dúsítják a párolt rizst, és zöldségszárítmány helyett fahéjjal, kardamommaggal, kurkumával és korianderrel fűszerezik.

Gyakori ízesítőszer a **garam masala** fűszerkeverék is. (Összetétele: fahéj, szegfűszeg, kardamom, fekete bors és só. A különféle változatokhoz római köményt, koriandert, szerecsendiót, babérlevelet, csillagánizst és chilit is adhatnak. Mellékesen megjegyezve a szójaszószhoz hasonlóan a Garam masalából is létezik édes változat. Ezt desszertek ízesítésére használják.) A barna színű garam masala különleges változata a **madraszi masala**. Ennek a változatnak a színe okkersárga, ami annak tudható be, hogy kurkumát és curryt is kevernek bele. Ettől még egzotikusabb lesz a masala íze. Ugyancsak kedvelt változata a **tikka masala** is. Ennek színe vörös, ami annak köszönhető, hogy fűszerpaprikát és a chili paprikát tesznek bele. Nem sokban különbözik a garam masalától a **tandoori masala**. Mivel ebben is chili paprika van, a színe vörösesbarna. Jellemző a masala népszerűségére, hogy ebből a fűszerkeverékből már 60 fajta létezik. Ha Vegetát, curryt vagy bármilyen fűszerkeveréket teszünk a rizsbe, ne feledkezzünk el róla, hogy kétszer kell megkeverni. A fűszerek ugyanis felúsznak a víz felszínére. Ezért amikor felforrt a főzővize, még egyszer keverjük át a rizst, és utána takaréklángon főzzük puhára. Így teljes vastagságban egyenletesen eloszlik a párolt rizsben a fűszer.

Aki azért nem kedveli a rizsköretet, mert száraz, elkészítheti olaszosan is. Ez esetben a puhára párolt rizshez keverjünk 1 evőkanál paradicsompürét, és 2 dg reszelt parmezán sajtot. Kiadósabb feltétekhez, pl. rántott zöldségekhez tálalva 25 dg rizs is elegendő. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap fedő alatt melegítsük fel, a keletkező gőztől ugyanis felpuhul, megszűnik a szárazsága. Ha nagyon kiszáradt, öntsünk alá pár csepp vizet, és fedő alatt pároljuk még pár percig. Igen egészséges, kásaszerű köretet készíthetünk hántolatlan rizsből. A **barna rizs**[935] azonban nehezen puhul. Ebben az esetben a főzési idő min. 1 óra lesz. Sajnos a barna rizsből készített párolt rizs meglehetősen ragacsos, rizottó állagú. Aki most is ragaszkodik a pergős rizshez, alkalmazza a kreol módszert, azaz legalább tízszeres mennyiségű sós vízben főzze meg, majd szűrje le róla a nyákos levet. Ha előző nap beáztatjuk a barna rizst, a főzési idő felére csökkenthető. (Öntsük rá a tízszeres mennyiségű vizet, és másnap az áztató vízben főzzük meg.) Leszűrve öblítsük le meleg vízzel, hogy a maradék nyáktól is megszabadítsuk.

---

[932] A kommunista diktatúra alatt 6000 hektár szikes talajon termeltünk rizst. A rendszerváltás után aztán elárasztotta az országot a külföldről behozott olcsó rizs, ezért a termőterület egy százalékra csökkent. A vetésterület újbóli megnövelését nagyban akadályozza az időközben bevezetett vízdíj, és az Európai Unió által megszabott alacsony kvóta, amit a csatlakozásunk idején regisztrált 50-60 hektárnyi termőterület alapján állapítottak meg.

[933] Sokak szerint erre ma már nincs szükség, mert a modern tisztító berendezések eltávolítanak minden szemetet a magvakból. Ez igaz. A Kanadából importált hüvelyesek, és a Kínából behozott rizs valóban tiszta, de nem árt az óvatosság. A Tesco szupermarketben árusított apró szemű Gusto Lentils lencse pl. tele van kavicsokkal és szártörettel. Ez a Kazahsztánból importált lencse válogatás nélkül könnyen okozhat fogtörést, melynek rendbehozatala meglehetősen költséges. A Magyarországon termesztett hüvelyesekben is előfordulhatnak rossz, elszíneződött magvak vagy apró gyommagvak. Ennél is nagyobb a tört, zúzódott magvak száma, de ez csak esztétikai hiba. A hazai termesztésű rizs sem tökéletesen tiszta, bár ebben csak elszíneződött szemek fordulnak elő.

[934] **Oryza sativa** L.

[935] **Oryza sativa** L.

Kissé eltér az eddigiektől a rizsek kaviárjának tartott **fekete rizs**[936] párolási módja. Ezt a fajta rizst hatszoros mennyiségű vízbe kell beáztatni. Másnap öntsük le róla az áztatóvizet, majd ugyancsak hatszoros mennyiségű tiszta vízzel felöntve és ízesítve főzzük, amíg a héja szétnyílik. (1 púpozott mokkáskanál sót vagy 1 púpozott teáskanál Vegetát tegyünk bele.) Ekkor vegyük le a tűzről, és leszűrve tálaljuk. Ha elfelejtettük előző este beáztatni, mossuk meg, és ötszörös mennyiségű vízben kezdjük el főzni. Felforrás után öntsük le róla a főzővizet, és új fűszeres vízben, takaréklángon puhítsuk kb. háromnegyed óráig. A termesztők szerint nem tanácsos az edényt főzés közben lefedni. (Ha zavar bennünket a koromfekete főzővize, leszűrés után folyó vízzel öblítsük át, és másik edénybe rakva, lángterelő felett melegítsük fel.) A **vadrizs**nek vagy **indiánrizs**nek is nevezett növény botanikailag nem tartozik a rizsfélék családjába, valószínűleg az állaga és a fogyasztási módja alapján kapta ezt a nevet. Előnye, hogy igen ízletes, és tápláló. 14-17%-os fehérjetartalma mellett igen magas az aminosav- és ásványianyag-tartalma. Ennek az aromája is fűszeres, diófű. Hátránya viszont, hogy nagyon drága. Ezen sokan úgy segítenek, hogy barna rizzsel keverve főzik. A vadrizs sem aratható géppel. A betakarítását indiánok végzik kenuból.

A vadrizst nem szerencsés fekete rizsnek nevezni. Egyrészt, mert nem rizs, másrészt létezik **fekete rizs**[937] is. A délkelet-ázsiai országokban (Indonéziában, Fülöp-szigeteken, és Thaiföldön), valamint egy indiai államban termesztik. A megkülönböztetés érdekében külföldön **fekete gyöngyrizs**nek nevezik. Színe koromfekete, és fényes, mint a gyöngy. Főzés közben azonban színe sötétlilává változik. (Belül nem fekete, hanem okkersárga.) Állaga meglehetősen ragacsos. Íze leginkább a barna rizshez hasonlít, enyhén mogyorós és kissé édes. Főleg sushit és desszerteket készítenek belőle. A vadrizshez hasonlóan ezt is sokáig kell főzni. (Főzési ideje kb. 40 perc, háromszoros vízben.) Antociántartalma nagyon magas, ezért kiterjedt gyógyhatással rendelkezik. Mivel ritka fajta, meglehetősen drága. A középkorban, Kínában „tiltott rizsnek” nevezték, mert csak a nemesek fogyaszthatták. Thaiföldön a kivételezettek az uralkodó külön engedélyével készíthették el. Komoly büntetést kapott, aki engedély nélkül fogyasztott a tiltott rizsből. Most már nem tiltott a fogyasztása. A szupermarketekben ugyan nem kapható, de a nagyobb bioboltokban megtaláljuk, vagy a webáruházakból megrendelhető.

Visszatérve a koptatott fehér rizsre, a régi ízekre nosztalgiával gondolók **Toros kásá**t is készíthetnek belőle. A disznóölések különleges, hurkaízű rizskásája abáló lé és üst nélkül, egy közönséges lábasban is előállítható. Ez esetben semmi mást nem kell tenni, mint a 35 dg rizst 2,5 liter vízben puhára főzni. (Ne főzzük túl, mert ragacsossá válik.) Ezalatt 1 kis fej vöröshagymát vágjunk apróra, és 0,5 dl étolajon dinszteljük sárgára. A megfőtt rizsről szűrjük le a vizet, és adjuk a hagymához. Végül reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, majd szórjunk rá 1 púpozott teáskanál majoránnát, 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt szegfűszeget, valamint negyed mokkáskanál őrölt borsot, és tálalóvillával keverjük össze. Köretként tálaljuk, de önmagában is fogyasztható.

Az ínyencek **Diós rizs**t készítenek. Ennél a változatnál 2-3 szál zöldhagymát vágjunk kb. 2 mm széles szeletekre. Adjunk hozzá 10 dg durvára vágott dióbelet, és 2 evőkanál olajon pirítsuk 1-2 percig. Utána tegyünk rá 25 megmosott rizst, és a továbbiakban a fentiek szerint járjunk el. Most csak 0,5 liter vizet öntsünk a szárazra pirított rizsre. A Közel-Keleten igen kedvelt a **Török rizs**. 25 dg A osztályú rizsből és 0,5 liter vízből készítsünk párolt rizst változatlan mennyiségű hozzávalókkal. Amikor puhára párolódott, tálalóvillával keverjünk bele 15 dg lehéjazott és kisebb darabokra vágott mandulát, és 5 dg mazsolát. Végül pároljuk még 5 percig, hogy az ízek összeérjenek. (A mazsolát meleg vízben mossuk meg. A mandulabél lehéjazási módja a Banándesszertnél található.)

429. Rizibizi

20 dg friss hüvelyes zöldborsót fejtsünk ki, és tegyük félre. Vágjunk apróra egy diónyi vöröshagymát, és egy vastag falú zománcozott edényben 2 evőkanál étolajon, gyakran megkeverve dinsz-

[936] **Oryza sativa** L. + **Zizania aquatica + Zizania palustris**
[937] **Oryza sativa** L.

teljük néhány percig. Az olajjal együtt adjunk hozzá fél mokkáskanál barna cukrot, és negyed mokkáskanál sót is. Tegyük rá a kifejtett borsót, és ezt is dinszteljük pár percig. Utána engedjük fel 0,4 dl vízzel, és fedő alatt, lassú tűzön főzzük kb. 10 percig, amíg a borsó megpuhul, majd süssük le zsírjára. Közben 30 dg megtisztított hosszú szemű, A-osztályú rizst szűrőkanálban, meleg folyó víz alatt mossunk meg, majd egy másik edényben 2 evőkanál étolajon, állandó keverés mellett dinszteljük kifehéredésig. Utána öntsünk rá 2 liter vizet, adjunk hozzá 1 púpozott teáskanál Vegetát, 1 mokkáskanál citromlevet, és főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul, majd szűrjük le, és tálalóvillával keverjük a puha borsóhoz. (Vigyázzunk, hogy ne főzzük túl a rizst, mert akkor kása lesz a rizibiziből, és alaposan csepegtessük le. Ne keverjük sokáig, mert ettől is összetapad.) Takaréklángon, lángterelő felett, fedő nélkül pároljuk még néhány percig, hogy az ízek összeérjenek. A rizst és a borsót azért célszerű külön főzni, mert így a rizs pergővé válik, nem lesz a rizibizi ragacsos, kásaszerű. Melegen, köretként tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Télen 10 dg mirelit vagy konzervborsót használhatunk hozzá. A mirelit zöldborsót még fagyott állapotban kezdjük el dinsztelni, és 0,3 dl vízben 5 percig főzzük a fentiek szerint. Konzervborsó esetén nincs szükség sem dinsztelésre, sem pedig párolásra. Szedjünk ki belőle 10 dekagrammot, és keverjük a cukor és só nélkül megdinsztelt hagymához. A különleges ízek kedvelői a fenti módon morzsolt mirelit csemegekukoricából is készíthetnek rizibizit. Ebben az esetben keverjünk a megfőtt rizshez egy kis csokor apróra vágott petrezselyemlevelet is. Télen szárított petrezselyemmel fűszerezzük. Sokan a zöldborsós rizibizibe is tesznek petrezselymet. Ugyanígy készül a **Mexikói rizottó**. Ez esetben 10 dg mirelit mexikói zöldségkeveréket használjunk hozzá. (Olyat vásároljunk, amelyben apróra vágott pritaminpaprika is van.)

Az ínyencek azt hiszik, hogy a rizibizi is a francia konyha remeke, pedig a „risi e bisi” olasz eredetű. Velencéből indult világhódító útjára. Az olaszok rizottónak nevezik. Ők zsenge cukorborsót használnak hozzá, melynek a hüvelyét is belefőzik[938]. Egyébként az éttermi szakácsok szerint a rizottóhoz nagy keményítőtartalmú, ragacsos arborio rizsre van szükség. Nálunk azonban kiskereskedelmi forgalomban csak a nagyobb szupermarketekben (pl. Interspar, Auchan áruház, Aldi áruház) kapható olasz arborio rizs. (Az ára is meglehetősen borsos. Kilogrammja fajtától függően 1000-2000 Ft. Nálunk többnyire rizottó rizs néven forgalmazzák.) Legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. A **Tesco "A" minőségű rizottó rizs** ára 400 Ft, 500 grammos kiszerelésben. A háziasszonyokat nem csak az ára riasztja, hanem a ragacsossága is. Mi száraz rizzsel készítve szeretjük a rizibizit. Sokan A-osztályú rizst használnak hozzá, hogy még szárazabb legyen. (Aki ragaszkodik az arborio rizshez, az Interneten megtalálja a professzionális elkészítési módját.)

Fogyókúrázók számára szolgál a káposztás rizs. Nem egy lucullusi lakoma, de alacsony a kalóriatartalma, és ízletes.

Káposztás rizs

Kb. 60 dg fehér káposztafejről válasszunk le 50 dg levelet. Mossuk meg, vágjuk ki a vastag főerét, és daraboljuk kb. 1 cm széles négyzetekre. (Helyezzünk egymásra néhány levelet, csavarjuk össze, majd keresztben vágjuk 1 cm széles szeletekre. Ezt követően fogjuk össze egy csomóba, és ismét keresztben aprítsuk 1 cm széles négyzetekre. Kelkáposztát is használhatunk hozzá.) 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és egy vastag falú lábasban[939], 3 evőkanál olívaolajon dinszteljük pár percig. Adjuk hozzá a káposztát, és azt is dinszteljük pár percig, majd keverjünk bele 2 púpozott evőkanál sűrített paradicsomot, 1 púpozott teáskanál Vegetát, 1 mokkáskanál sót, fél mokkáskanál fűszerpaprikát és egy csipet őrölt borsot. Öntsünk rá 3 dl vizet, és lefedve főzzük kb. 25 percig, amíg a káposzta megpuhul. Közben mossunk meg 25 dg rizst, és keverjük a megfőtt káposztához. Öntsünk rá 4 dl vizet, jól keverjük össze, és lefedve, továbbra is takaréklángon főzzük kb. 20 percig, amíg megpuhul. Melegen, egytálételként tálaljuk. Párolt rizs állagú lesz. A rizottó kedvelői 4,5 dl vizet önt-

[938] Nálunk ehető héjú cukorborsót nem termesztenek.
[939] Ha zománcozott lábast használunk, tegyünk alá lángterelőt.

senek a rizsre. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap felmelegítve fogyasszuk. Ha nagyon kiszáradt előtte keverünk bele kevés vizet, és forraljuk fel.

430. Hasábburgonya

1 kg megmosott burgonyát hámozzunk meg, majd újból megmosva vágjuk kb. 1 cm széles hasábokra. Ezt a műveletet erre a célra szolgáló készüléken célszerű végezni. A feldarabolt burgonyát bő, forró olajban, teljes lángon, fedő nélkül, és rósejbnisütő lapáttal időnként átforgatva süssük világospirosra. Kevésbé jó fogazattal rendelkezők a félig megsült burgonyát takarják le, így nem lesz olyan kemény, ropogós. Aki viszont ezt szereti, sütés előtt forgassa lisztbe a burgonyahasábokat. Így még ropogóbb lesz, és kevesebb zsiradékot fog felszívni. (Nagyobb lyukú teaszűrővel szórjuk rá.) Melegen tálaljuk. Közvetlenül fogyasztás előtt sózzuk, mert a sült burgonya a sótól hamar átgyengül. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnapra sajnos felpuhul, de grillsütőben, a tálcán szétterítve újra ropogóssá tehető. Nagyobb mennyiség esetén előmelegített sütőbe rakjuk. Ugyanígy készül a **rósejbni** is, kb. 2 mm vastag szeletekre vágott burgonyából. Az összeragadás elkerülése érdekében sütés előtt a felszeletelt burgonya levét egy tiszta konyharuhán, vagy egy steril papírtörölközőn itassuk fel. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert akkor megkeseredik. (A liszttel megszórt változatot aranysárgára kell sütni.)

Egyébként az igazán jó hasábburgonyát kétszer sütik. Belgiumban, a hasábburgonya őshazájában először félig megsütik, majd kiszedik a forró olajból, és hagyják lehűlni. Utána 180 °C-os olajban készre sütik[940]. Ez a hasábburgonya lehűlve sem puhul meg, nem ereszkedik meg. Az is fontos, hogy felvágás után már nem szabad megmosni a krumplit, mert kioldódik belőle a keményítő, és ettől ízetlenné válik. A McDonald's-ben is így sütik a hasábburgonyát. Az elősütés után csak addig pirítják, amíg a színesedni kezd. Aztán papírtörölközőre kiszedik, és hagyják teljesen lehűlni. Közvetlenül tálalás előtt ismét forró olajba rakják. Ekkor már pár perc alatt aranysárga pirul. A hasábok egymáshoz ragadását úgy kerülik el, hogy a feldarabolt krumplit egy tál hideg vízbe rakják. Ők lemossák róla a keményítőt, és törölközőre kiszedve hagyják lecsepegni. Ezt követően nem egyszerre sütik ki az egészet, hanem részletekben. Az éttermi szakácsok más módszert alkalmaznak. Ők héjastól félig megfőzik a burgonyát, majd meghámozzák, darabolják, és olajban készre sütik. Így finomabb lesz, és kevesebb olajat szív fel.

Nyáron és kora ősszel tavalyi krumplit használjunk hozzá. Az újburgonya magas nedvességtartalma ugyanis sütés közben vízgőzzé alakul, ami oly mértékben felpuhítja a hasábokat, hogy az átforgatásnál széttöredeznek, törmelékessé válnak. Ha nem kapunk tavalyi krumplit, használjunk a sütéshez egy erre a célra szolgáló acélkosarat. A vékony falú zománcozott fazékba helyezett acélkosárban ugyanis nem ég le a burgonya, így nem kell megkeverni. Az egymáshoz tapadó hasábokat szedjük szét, hogy minél lazábban kerüljenek az olajba. Ha nem kosárban sütjük az újburgonyát, még teflonserpenyőben is leragad. Ilyenkor ne próbáljuk meg felvakarni, hanem vegyük le a tűzhelyről, és tegyük a hideg kövezetre. A gyors hűléstől felválnak a lesült krumplidarabok. Ekkor műanyag rósejbnisütő lapáttal forgassuk át, és folytassuk a sütést. (Ha konyhánk kövezete linóleummal van bevonva, helyezzük a serpenyőt hideg vízbe mártott többrétegű konyharuhára.) Hasábburgonya-készítéshez legalkalmasabb hazai fajta a Bakonyi sárga. Mellesleg a McDonald's cég is egy ehhez hasonló külföldi fajtát termesztet erre a célra. Kevesen tudják, hogy hasábokra, illetve vékony szeletekre vágva nem csak burgonyából készíthetünk ízletes köretet, hanem **cékla**ból, **sárgarépá**ból, **zeller**ből, **csicsóká**ból és **batátá**ból is.

Lényegében a rósejbnivel megegyező módon készül az amerikaiak nemzeti eledele, a **Chips**[941], vagy ahogy nálunk nevezik, a **Burgonyaszirom**. Alapanyagát a legegyszerűbben úgy állíthatjuk elő,

[940] Az eredeti változatot még marhazsírban sütötték, mert így a legfinomabb.

[941] Kiejtése: csipsz. (Sok helyen már így magyarosan írják.) Mint a legtöbb új ételt, a chipset is a véletlen szülte. George Krum séf véletlenül beleejtett egy vékony szelet krumplit a forró olajba. Az eredménnyel elégedett volt. Már csak egy kis só hiányzott róla.

hogy a meghámozott burgonyát uborkagyalun kb. 1 mm vastag szeletekre gyaluljuk. Ennek a különlegességnek a magyar megfelelője a **Szalmaburgonya**. Ezt a Julienne méretre vágott (gyufaszál vastagságú) ropogós köretet már körülményesebb elkészíteni. Ez esetben az alapanyag feldarabolásának legcélszerűbb módja, hogy a meghámozott burgonyát tökgyalun legyaluljuk. Az összeragadás elkerülése érdekében sütés előtt mindkét alapanyagot szűrőkanálban hideg vízzel mossuk át, és lecsepegtetés után rakjuk csak a forró olajba. (Eközben ne hajoljunk föléje, mert víz hatására a forró zsiradék pattogni kezd, és könnyen a szemünkbe freccsenhet. Ezt úgy kerülhetjük el, hogy egy tiszta konyharuhára vagy papírtörölközőre rakva felitatjuk a burgonyáról a vizet.) Állandó átforgatás mellett addig süssük, amíg a burgonya szalmasárga lesz. Ezeknél a készítményeknél még fokozottabban ügyeljünk a túlsütés elkerülésére. Aki nagyon ropogósan szereti a chipset, sütés előtt forgassa búza- vagy kukoricakeményítőbe.

Egyébként chipset nem csak burgonyából, hanem fehérrépából, pasztinákból, csicsókából, zellerből, céklából, sőt batátából is lehet készíteni. Kevesebb zsiradékot szívnak magukba, ha nem serpenyőben, hanem sütőben sütjük. A zöldségszeleteket tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe, kenjük meg olajjal, és legalacsonyabb hőfokon (80 °C-on szárítsuk ropogósra.[942] Ne rakjuk őket egymásra, mert akkor nem tudnak pirulni. Mellesleg így készül a zellersó is. A zellerchipset keverjük össze tengeri sóval, és daráljuk durvára. (A zellersó régóta ismert fűszersó, amit levesek, főzelékek ízesítésére használnak.) Még finomabbak lesznek a zöldségchipsek, ha olajjal való megkenés után megszórjuk a Fűszeres burgonyacikkeknél leírt összetételű sajtos fűszerkeverékkel. Az édesszájúak banánból készítsenek chipset. Hámozzunk meg személyenként 1 éretlen zöld banánt, majd vágjuk nagyon vékony szeletekre. Káposztagyalun gyaluljuk kb. 1,5 mm vastag korongokra. (Kezünk védelme érdekében használjuk a tartozékként mellékelt ujjvédő adaptert.) Bő forró olajban süssük ropogósra. Papírtörölközővel kibélelt nagyméretű tepsibe vagy sütőlemezre szedjük ki, hogy a felesleges zsiradékot felszívja.

431. Cicege

80 dg lisztes burgonyát mossunk, majd hámozzunk meg, és újból megmosva káposztareszelőn reszeljük durvára. Ezután kisebb adagokban két kézzel alaposan nyomkodjuk ki a levét. Előtte ne hagyjuk állni, mert bebarnul. Vágjunk apróra egy diónyi vöröshagymát, és tegyük rá, majd verjünk fel 2 nagy tojást, és negyed mokkáskanál őrölt fehér borssal együtt keverjük a burgonyareszelékhez. (A különleges ízek kedvelői fűszerezhetik a masszát kevés rozmaringgal vagy kakukkfűvel, illetve egy csipet reszelt szerecsendióval is.) Szórjunk rá 1 púpozott evőkanál finomlisztet, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és jól dolgozzuk össze a masszát. Az intenzív ízek kedvelői kevés nyers zellert is reszelnek a masszába. (Ez esetben a burgonya mennyiségét arányosan csökkentsük.) Végül formáljunk belőle diónyi méretű gombócokat, és lapítsuk szét a tenyerünkkel. A kb. 0,5 cm vastag lepényeket vastag falú, hővédő bevonattal ellátott serpenyőben, kevés olajban, élénk tűzön süssük világospirosra. Az átforgatást rósejbnisütő lapáttal végezzük, hogy ne dőljön szét.[943]

Melegen, fokhagymás szósszal vagy különféle mártásokkal tálaljuk, de rántott zöldségfélékhez, párolt zöldséghez köretként is adható. Még finomabb lesz, ha a sütés végén meghintjük a tetejét kevés reszelt sajttal, és hagyjuk ráolvadni. Közvetlenül fogyasztás előtt szabad csak megsózni, hogy ne gyöngüljön át. Vannak, akik a nyers péphez keverik a sót a többi adalékanyaggal együtt, ez azonban nem szerencsés eljárás, mert így a burgonya még több levet enged. A kitűnő ízén és ropogós állagán kívül nagy előnye még ennek az ételnek, hogy a hasábburgonyával ellentétben újburgonyából is el-

[942] Sajnos ilyen alacsony hőfok csak villanysütő állítható be. A gázsütőt állítsuk 1-es fokozatra, és 120 °C-on süssük. A megégés elkerülése érdekében negyedóra múlva forgassuk át a zöldségszeleteket, hogy az aljuk is ropogós legyen. Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, részletekben szedjük ki a már megpirult chipset. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert hamar megég.

[943] Rósejbnisütő lapátra helyezve támasszuk meg villával, így az átfordításnál nem fröccsen ki az olaj a serpenyőből.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

készíthető. Erre a célra a kissé lisztes, sütni való burgonyafajták (pl. Agria, Kuroda)[944] a legalkalmasabbak. Hűtőszekrényben nem tárolható. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Ha előző nap készítjük, ne sózzuk meg, mert kilágyul, és nem lehet ropogósra pirítani.) A cicege vagy más néven **lebcsánka** egyébként egy régi paraszti étel. Eredetileg nem tettek bele tojást, és vastag lepény formájában sütötték ki. Ma is nagyon népszerű, és újabban **Burgonyaropogós**nak nevezik. Ugyanígy készül a **Zellerropogós**. A lereszelt zellert azonban nem kell kinyomkodni, mert nem enged levet. Ezért 60 dg is elegendő belőle. Sütés előtt 10-15 percig hagyjuk állni, hogy a zeller pácolódjon. Igen finom, pikáns íze van. Az ínyencek kedvence az **Édesburgonyaropogós** vagy **Batátaropogós**. Készítési módja megegyezik a Zellerropogóssal.

Az éttermi szakácsok sárgarépával dúsítják a cicegét. A **Sárgarépás cicegé**hez sajtreszelőn reszeljünk le 20 dg sárgarépát, és keverjük a masszához. Ez esetben csak 60 dg burgonyát használjunk hozzá. Az ínyencek gombát tesznek a cicegébe, illetve lebcsánkába. Ettől ugyan nem lesz olyan ropogós, de finomabbá válik.

432. Gombás cicege

Először tisztítsunk, majd mossunk meg 20 csiperkegombát, majd szeleteljük fel, és kisebb darabokra vágva 2 evőkanál étolajon süssük le zsírjára. (Pirítani nem kell, elég, ha megpuhul.) 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és a megsült gomba közé keverve dinszteljük üvegesre. Reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és tegyük félre. Mossunk meg 60 dg lisztes burgonyát, majd hámozzunk meg, és újból megmosva káposztareszelőn reszeljük durvára. Ezután kisebb adagonként két kézzel alaposan nyomkodjuk ki a levét. Előtte ne hagyjuk állni, mert bebarnul. Verjünk fel 2 nagy tojást, és negyed mokkáskanál őrölt fehér borssal együtt keverjük a burgonyareszelékhez. Adjuk hozzá a hagymás gombát, szórjunk rá 1 púpozott evőkanál finomlisztet, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, és jól dolgozzuk össze a masszát. (Télen 1 mokkáskanál szárított petrezselymet, használhatunk hozzá.) Végül formáljunk belőle diónyi méretű gombócokat, és lapítsuk szét a tenyerünkkel. A kb. 0,5 cm vastag lepényeket vastag falú, teflon bevonatú serpenyőben, kevés olajban, élénk tűzön süssük világospirosra. Az átforgatást rósejbnisütő lapáttal végezzük, hogy ne dőljön szét. A gombás cicegét is csak közvetlenül tálalás előtt szabad megsózni. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

A cicege vagy nemzetközi nevén röszti különleges változata a sütőtökröszti. Nem olyan ropogós, mint a burgonyából készült klasszikus változat, de finom. (Szilárdabb lesz, ha több sajtot teszünk bele, de ez elnyomja a sütőtök ízét.)

433. Sütőtökröszti

Először hámozzunk meg 25 dg megtisztított lisztes sütőtököt (úritök), és sajtreszelőn reszeljük finomra.[945] Utána reszeljünk le 5 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Verjünk fel 4 tojást, és keverjük simára 5 dg Graham-liszttel. Tegyünk bele 1 evőkanálnyi apróra vágott zsályalevelet vagy 1 teáskanál szárított zsályát, fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot. Reszeljünk rá 2 kis gerezd fokhagymát, és keverjük át a masszát. Adjuk hozzá a lereszelt sütőtököt, majd forgassuk bele a reszelt sajtot. Öntsünk kevés olajat egy nagyméretű, hővédő bevonattal ellátott serpenyőbe, és miután felforrósodott, rakjunk bele egy-egy evőkanálnyi masszát, és lapítsuk el. Élénk tűzön, süssük a féltenyérnyi méretű röszti mindkét oldalát aranybarnára. Melegen tálaljuk. A cice-

[944] Mivel a szupermarketekben nem tüntetik fel a burgonya fajtáját, a sárga héjút válasszuk.
[945] Ma már a piacokon többnyire felvágva és magjaitól megszabadítva árulják a sütőtököt. Ha magvas egész tököt használunk, ebből 70 dekagrammra van szükség. Erre a célra ne használjunk sonkatököt, mert ez túl leveses, amitől gusztustalanul puha, lottyadt lesz a röszti.

gével megegyező módon fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

A különlegességek kedvelői számára érdemes még megemlíteni, hogy burgonyaropogóshoz hasonló módon készül az **Ukrán lángos**. Ennél az önmagában fogyasztandó ropogós lepénynél 10 dg vöröshagymát reszelnek a kinyomkodott burgonyához, és áttört fokhagymával ízesített tejföllel megkenve tálalják. Ez a sokféle módon kivitelezhető étel úgy is elkészíthető, hogy 70 dg burgonyát előzőleg héjában megfőzünk, vagy sütőben közepes tűzön (210 °C-on) megsütünk, még melegen meghámozzuk, és teljes lehűlés után lereszeljük. Ez esetben nem kell lisztet adni hozzá. (A krumplit ne főzzük teljesen puhára, mert reszelés közben szétdől, és egy csomóba összeragad. A legjobb, ha már előző nap megfőzzük, és hámozatlanul a hűtőben tároljuk.) A sót most a masszához is adhatjuk. A szükséges mennyiség: 1 csapott mokkáskanálnyi.

Ez a közkedvelt étel más zöldségekből, pl. **cukkini**ből, **spárgatök**ből, **patisszon**ból vagy **padlizsán**ból is elkészíthető. A tökfélék jellegtelen ízét reszelt sajt hozzáadásával ellensúlyozhatjuk az alábbi módon. 1 kg cukkinit hosszában szeljünk ketté, a magját kiskanállal kaparjuk ki, majd hámozzuk meg, és tökgyalun gyaluljuk le. Keverjünk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, és hagyjuk állni kb. fél óráig. Ezalatt káposztareszelőn reszeljünk durvára 15 dg trappista- vagy más olvadékony sajtot. Utána alaposan nyomkodjuk ki a cukkini levét, majd adjunk hozzá 2 nagy tojást, 8 dg lisztet, negyed mokkáskanál őrölt fehér borsot, és a lereszelt sajtot. Alaposan összedolgozva formáljunk belőle féltenyérnyi lepényeket, és bő forró olajban, közepes lángon süssük mindkét oldalát világospirosra. Zsenge, mag nélküli cukkiniből, illetve spárgatökből vagy patisszonból 80 dg is elegendő. A kis fajsúlyú padlizsánból csak 60 dekagrammot használjunk. Ezt a változatot kisütés után már nem kell megsózni.

Sokak szerint a legfinomabb cicege vagy lebcsánka kevert zöldségekből készíthető. (Nálunk ezt a ropogósra sütött zöldséges lepényt sokan tócsninak nevezik.)[946] A cukkinis cicege is finomabb burgonyával és sárgarépával dúsítva. Még ízletesebb lesz a zöldséges cicege, ha reszelt sajtot is teszünk bele.

434. Zöldséges cicege

Először mossunk, majd hámozzunk meg 0,5 kg lisztes burgonyát, és káposztareszelőn reszeljük durvára. Utána reszeljünk le 30 dg magjától megszabadított és meghámozott cukkinit is[947]. Adjuk a burgonyához, majd tisztítsunk meg 15 dg sárgarépát, és sajtreszelőn finomra reszelve ezt is adjuk a burgonyához. Szórjunk a zöldségelegyre 1 teáskanál sót, jól keverjük össze, és tegyük félre. Kb. negyedóra múlva kisebb adagonként két kézzel alaposan nyomkodjuk ki a levét. Amíg a zöldségek izzadnak metéljünk apróra 5 dg vöröshagymát, egy kis csokor petrezselymet, és adjuk a kinyomkodott zöldségekhez. Öntsünk rá 2 felvert tojást, reszeljünk bele 2 gerezd fokhagymát, 3 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli)[948], szórjunk rá 1 púpozott evőkanál finomlisztet, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és jól keverjük össze.

Közben egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőbe öntsünk kevés olajat, és hevítsük fel. Végül formáljunk az átkevert masszából pingponglabda méretű golyókat, tegyük a forró

[946] Ez egy megtévesztő elnevezés. Az értelmező szótár szerint a tócsni zsírban sült tészta. Attól az 1 kanál liszttől a cicege, illetve lebcsánka nem válik tésztává. A tócsni a burgonyás pogácsa tésztájából kiszaggatott és forró olajban kisütött lepény. Vannak, akik tócsinak nevezik a cicegét. Ez is helytelen elnevezés. A tócsi a rántott készítményeknél visszamaradt tojás, olajban kisütve. (Azért kapta ezt a nevet, mert forró olajba öntve a tojáspép olyan, mint egy kis tócsa.) A tócsi hivatalos neve: tojáslepény. Takarékos háziasszonyok bele szokták keverni a liszt és a zsemlemorzsa átszitálása után visszamaradt tojásgöböket. Mások apróra vágott vöröshagymát és kevés zsemlemorzsát tesznek bele.

[947] A zsenge 30-40 dekagrammos cukkinit nem kell kimagozni. Az apró cukkinit sokan meg sem hámozzák, hanem héjastól lereszelik.

[948] Az ínyencek feta sajtot reszelnek bele.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

olajba, és egy villa hátával lapítsuk kb. 0,5 cm vastagra. Élénk tűzön süssük mindkét oldalát pirosra. Az átforgatást rósejbnisütő lapáttal végezzük, hogy ne dőljön szét. (Akkor fordítsuk át, amikor az alja már megpirult, különben szétesik.) Papírtörölközőre vagy papírszalvétára szedjük ki, hogy a felesleges zsiradékot felszívja. A visszamaradt levet ne dobjuk ki, hanem öntsük a serpenyőbe, és zöldséglepényként süssük meg. (Miután tele van tojással meg fog szilárdulni. Ropogni nem fog, de finom lesz.)

Melegen, fokhagymás joghurttal fogyasszuk, de párolt zöldséghez köretként is adható. Ezt a változatot kisütés után már nem kell megsózni. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnapra átgyengül, de grillsütőben felfrissíthető, ismét ropogóssá tehető. (Nem szükséges felmelegíteni, mert hidegen is finom, sőt finomabb, mint felmelegítve. Fogyasztás előtt legalább 1 órával vegyük ki a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjen.) Ugyanígy készül a **Káposztás cicege**. Ez esetben a cukkini helyett 30 dg fehér káposztát reszeljünk bele.

Kelkáposztaröszti

80 dg kelkáposztát szedjünk szét leveleire, a középső vastag eret vágjuk ki belőle, és mossuk meg. Egymásra fektetve metéljük kb. 5 mm széles csíkokra. (Ne vágjuk ketté, hogy minél hosszabb legyen.) Közben tegyünk a tűzhelyre 1,5 liter vizet, szórjunk bele 1 teáskanál sót és egy csipet szódabikarbónát. Amikor felforrt, tegyük bele az összevágott kelkáposztát, főzzük 1 percig, majd szűrjük le.[949] Utána tisztítsunk meg 10 dg vöröshagymát, vágjuk apróra, és adjuk a szűrőkanálban lecsepegtetett, lehűlt kelkáposztához. Szórjunk rá 3 evőkanál zabpehelylisztet, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt római köményt, és egy csipet morzsolt majoránnát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát. Mossunk, majd hámozzunk meg 30 dg lisztes burgonyát. Káposztareszelő reszeljük le, és ezt is adjuk a kelkáposztához. Öntsünk rá 3 nagy vagy 4 kicsi tojást előzőleg felverve, és alaposan összegyúrva formáljunk belőle pingponglabda méretű gombócokat.

Tenyerünkkel lapítsuk szét, és a kb. 0,5 cm vastag lepényeket kevés olajban, közepes lángon süssük pirosra. (Hővédő bevonattal ellátott, vastag falú serpenyőt használjunk hozzá. Mindkét oldalát ropogósra kell sütni, mert félig megsütve ízetlen és nyálkás lesz. Vigyázzunk ne égessük meg.) Az átforgatást villával segített rósejbnisütő lapáttal végezzük, hogy ne dőljön szét. Ajánlatos papírtörölközőre kiszedni, ami felszívja a felesleges olajat. Forrón fogyasszuk, mert hamar átgyengül. Fokhagymamártással vagy különféle szószokkal tálaljuk.[950] (Ne öntsük rá, mert ettől is átgyengül.) Mint minden frissensült a kelkáposztaröszti is csak azonnal fogyasztva ízletes. Szükség esetén másnap megpróbálkozhatunk a grillsütőben való felfrissítésével. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni.

435. Kelkáposztaropogós

40 dg kelkáposztát szedjünk szét leveleire, a középső vastag eret vágjuk ki belőle, és mossuk meg. Egymásra fektetve metéljük kb. 2 mm vastag csíkokra. (Ne vágjuk ketté, hogy minél hosszabb legyen.) Utána vágjunk vékony szeletekre 10 dg vöröshagymát, és adjuk a kelkáposztához. Szórjunk rá 5 dg reszelt sajtot, 2 evőkanál zablisztet vagy zabpehelylisztet, fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt köményt és egy csipet őrölt borsot. (Könnyen olvadó sajtot, pl. trappista, emmentáli vagy edámi használjunk. A fűszeres ízek kedvelői só helyett 1 mokkáskanál Vegetát tegyenek bele.) Öntsünk rá előzőleg felvert 2 nagy tojást, és alaposan összegyúrva formáljunk belőle diónyi méretű gombócokat. Tenyerünkkel lapítsuk szét, és a kb. 0,5 cm vastag lepényeket kevés olajban, kö-

[949] A levét ne öntsük ki. Zöldségalapléként használhatjuk. Amennyiben nem tudjuk néhány napon belül elhasználni, fagyasszuk le. Ha legközelebb más zöldséget (pl. zöldborsó, csemegekukorica, karfiol, karalábé) kell előfőzni, akkor ebben a lében főzzük. Így még ízletesebb lesz. (Előző nap vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük a normál hűtőtérbe, Másnapra felenged.) Lehűlve újra fagyasszuk le. Ezt a módszert követve sosem fogyunk ki a zöldségalapléből, amire a krémlevesekhez gyakran szükségünk lesz.

[950] Ha nem érünk rá szószt készíteni, egy kis pohár tejfölbe (175 gramm) szórjunk negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, reszeljünk bele 1 gerezd fokhagymát, és keverjük össze. Ezzel fogyasztva is finom.

zepes lángon süssük pirosra. Az átforgatást rósejbnisütő lapáttal végezzük, hogy ne dőljön szét. Ajánlatos papírtörölközőre kiszedni, ami felszívja a felesleges olajat.

Forrón fogyasszuk, mert hamar átgyengül. Fokhagymás szósszal vagy különféle mártásokkal tálaljuk, de párolt zöldségekhez feltétként is adható. (Ne öntsük rá, mert ettől is átgyengül. Tegyük a mártást az előmelegített tányérok közepére, és rakjuk köré a ropogósra sült lepényeket.) Mint minden frissensült a **kelkáposztaropogós** is csak azonnal fogyasztva ízletes. Szükség esetén másnap megpróbálkozhatunk a grillsütőben való felfrissítésével. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni.

Spenótból is finom rösztit lehet készíteni. Ehhez azonban több ízesítőanyagra és fűszerekre van szükség, hogy a spenót jellegtelen ízét ellensúlyozza. Legfinomabb változata az indiai fűszerezésű spenótropogós. Nem olcsó étel, és a hozzávalók beszerzése sem egyszerű, de igazi különlegesség.

436. Spenótropogós

Először mossunk meg, majd egy csomóba összefogva vagdaljunk kb. 0,5 cm széles szeletekre 10 dg bébispenótot[951], 2 dekagrammnyi ágról lecsipkedett borsmentalevelet[952] és egy kis csokor (2 dg) korianderlevelet[953]. Utána metéljünk apróra 5 dg vöröshagymát. Adjuk a zöldfűszerekhez, és reszeljünk rá 2 dg friss gyömbért[954], valamint 1 gerezd fokhagymát. Szórjunk rá 1 mokkáskanál őrölt római köményt, fél teáskanál garam masala fűszerkeveréket[955], fél mokkáskanál sót, és reszeljünk rá negyed mokkáskanálnyi szerecsendiót. (Az intenzív ízek kedvelői fél mokkáskanál csípős paprikakrémet is adhatnak hozzá.) Jól keverjük össze, majd tegyünk bele 4 evőkanál (4 dg) csicseriborsólisztet[956], 2 evőkanál (3 dg) rizslisztet, és az egészet gyúrjuk össze. Várjunk pár percet, amíg a só hatására az elegy levet enged, és masszává áll össze. Közben egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőbe öntsünk 3-4 mm magas olajat, és hevítsük fel.

Végül vizes kézzel formáljunk a jól átkevert masszából pingponglabda méretű golyókat, tegyük a forró olajba, és egy villa hátával lapítsuk kb. 6-8 mm vastagra. Élénk tűzön süssük mindkét oldalát világosbarnára. Papírtörölközőre vagy papírszalvétára szedjük ki, hogy a felesleges zsiradékot felszívja. Melegen, Hagymamártásba, Barbecue szószba, Pestóba vagy Guacamoleba mártogatva

---

[951] Bébispenót csak a nagyobb szupermarketekben és a hipermarketekben kapható. Legolcsóbban az Auchan áruházban szerezhető be. Ára 369 Ft, 100 grammos kiszerelésben. A Tesco szupermarketben is kapható, 80 grammos kiszerelésben. Ez a mennyiség is elegendő. (Ne tévesszük össze a kisbabák számára gyártott spenótkonzervvel. A bébispenót nem más, mint zsenge spenótlevél. Akkor szedik le, amikor a levele 3-4 cm hosszú. Mivel nem hagyják megnőni, jóval drágább, mint a májusi spenót. Zsenge állapotában a szára is ehető, ezért nem kell lecsipkedni.) Mivel ekkor még kevés az oxálsavtartalma, nem kell előfőzni, és a levét leönteni. Ezért nyers salátákat is készítenek belőle.

[952] A borsmenta szupermarketekben olcsón beszerezhető. A cserepes fűszernövények között található. A maradékból készítsünk gyógyteát. A kiskerttel rendelkezők termeszthetik is. Arra azonban ügyeljenek, hogy a kert eldugott sarkába tegyék, mert agresszíven terjeszkedik. Ahol egyszer meghonosodott, onnan nehéz kiirtani.

[953] Friss korianderlevél a piaci zöldfűszer-termesztőknél szerezhető be. Sajnos nem olcsó, mert kényes növény, és termesztése sok gonddal jár. A szupermarketek cserepes fűszernövényei között ne keressük. Vágott levél formájában csak az Auchan áruházban kapható, kis műanyag dobozban. Ára 400 Ft, 20 grammos kiszerelésben. A zsenge szárát is metéljük bele, mert benne található a legtöbb ízanyag.

[954] A megmosott gyömbér héját legkönnyebben teáskanállal kaparhatjuk le. Ha nem kapunk friss gyömbért, a többi fűszerrel együtt fél mokkáskanál gyömbérport szórjunk bele.

[955] A garam masala fűszerkeveréket szupermarketekben ne keressük, csak bioboltokban kapható. (Előtte telefonon érdeklődjünk, mert be kell rendelniük egy központi raktárból.) Budapestiek a Nagyvásárcsarnok melletti Ázsia fűszerboltban szerezhetik be legkönnyebben. Nem drága. 20 grammos kiszerelésben csupán 270 forintba kerül. 100 grammos kiszerelésben még olcsóbb. Ára 600 Ft. (A curry fűszerkeverékkel együtt ezt is sok egzotikus ételhez használhatjuk. Az ázsiai konyha kedvelői kipróbálhatják a tikka masala, a tandoori masala és a madraszi masala, fűszerkeverékeket is. Ezek sem drágák, és mindegyik különleges. Kókusztejben feloldva különböző ízű curry szósz is készíthető belőlük.)

[956] Csicseriborsó liszt csak a bioboltokban kapható 250, illetve 500 grammos kiszerelésben. Mivel a maradékkal nagy valószínűséggel nem tudunk mit kezdeni, készítsünk magunknak otthon. A csicseriborsó lisztté őrlése nem könnyű, mert nagyon kemény. Ezt csak két lépcsőben tudjuk megtenni. Először chopperben daráljunk homokszemcse finomságúra 4 dg csicseriborsót. Utána kávédarálóban őröljük liszté. Egyébként ily módon rizslisztet is készíthetünk.

együk. Paradicsomos mártásokkal (pl. salsa) is fogyasztható. Friss salátával főételként is tálalható. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthető, ismét ropogóssá tehető.

437. Japán káposztalepény

A rösztihez hasonló ropogós zöldséges lepények az egész világon kedveltek. A japánok fehér káposztából készítik. A japán káposztalepény távol-keleti ízesítése számunkra szokatlan, de ne idegenkedjünk tőle, mert nagyon finom.

Először egy kb. 1,5 kilogrammos fehér káposztából gyaluljunk le 35 dekagrammot. (A maradékból készítsünk Káposztás tésztát.) Utána káposztareszelőn reszeljünk durvára 10 dg sárgarépát. Tisztítsunk meg 10 dg vöröshagymát, és vágjuk apróra, majd szárával együtt metéljünk keskeny csíkokra egy kis csokor korianderlevelet. 2 nagyobb tojást verjünk fel, és adjunk hozzá 2 evőkanál szójaszószt, 1 evőkanál szezámolajat, fél mokkáskanál sót, keverjük át, majd szórjunk rá 8 dg fehér durumlisztet.[957] Dolgozzuk simára, és adjuk hozzá a korianderlevelet, a vöröshagymát és a sárgarépát. Ezzel is keverjük át, majd dolgozzuk bele a vékony szálakra gyalult fehér káposztát. Egy nagyméretű, tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőbe öntsünk kevés étolajat, és lángterelő felett, közepes lángon hevítsük fel.

A káposztás masszát evőkanállal adagoljuk a forró olajba, lapítsuk el kb. 0,5 cm vastagra, és fedővel letakarva süssük kb. 5 percig, amíg az alja aranybarnára pirul. Ekkor nyúljunk alá rósejbnisütő kanállal, és villával megtámogatva fordítsuk meg. Ezt követően a másik felét is süssük aranybarnára, de most már fedő nélkül. Ajánlatos papírtörölközőre kiszedni, ami felszívja a felesleges olajat. Ez a lepény csak forrón, ropogósan finom. Az első darabok azonban lehűlnek, mire az utolsók megsülnek. Ezért tálalás előtt grillsütőben frissítsük fel őket. Hagymamártással, Márványsajtöntettel, vagy Barbecue szósszal tálaljuk, de tartármártással fogyasztva is finom. (Ne öntsük rá, mert ettől átgyengül. Tegyük a mártást az előmelegített tányérok közepére, és rakjuk köré a ropogósra sült lepényeket.) Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Szükség esetén másnap megpróbálkozhatunk a grillsütőben való felfrissítésével.

A ropogósra sütött zöldséglepények közül igen nagy népszerűségnek örvend a kukoricapuffancs. A világ szinte minden országában ismerik, de különböző módon ízesítve készítik. Most lássuk a legegyszerűbb változatát.

438. Kukoricapuffancs

45-50 dg morzsolt csemegekukoricát sós, cukros vízben főzzünk puhára. (Ha mirelit kukoricát használunk, előtte tegyük szűrőkanálba, és meleg folyó vízzel öblítsük át. A fagyasztott kukorica 5 perc alatt megfő. Vásárolhatunk konzervált kukoricát is, de ennek tartósítószer-tartalma nem használ az egészségnek. Ha mégis ezt választjuk, nézzük meg a töltősúlyát, mert a doboz fele lé, ami számunkra most használhatatlan.) Utána vágjunk vékony szeletekre egy diónyi vöröshagymát, valamint egy kis csokor petrezselymet, és adjuk a kukoricához. (Nyáron a vöröshagymát 2 evőkanálnyi apróra vágott metélőhagymával helyettesíthetjük.) Az intenzív ízek kedvelői reszelhetnek bele 1-2 gerezd fokhagymát, és szórhatnak rá negyed mokkáskanál csípős fűszerpaprikát is.

Verjünk fel 2 nagy tojást, és egy csapott mokkáskanál sóval, negyed mokkáskanál őrölt fehér borssal, valamint 2 evőkanál finomliszttel együtt dolgozzuk a masszába. Végül evőkanállal adagoljuk teflon bevonatú serpenyőbe, lapítsuk el kb. 0,5 cm vastagra, és kevés olajban, élénk tűzön süs-

[957] Szükség esetén a szezámolaj olívaolajjal, a fehér durumliszt pedig fehér búzaliszttel helyettesíthető. Az ínyenceknek azonban ajánlatos beszerezni egy kis üveg (150 milliliteres) szezámolajat, mert nagyon finom íze van. Nagy előnye a szezámolajnak, hogy nem hajlamos az avasodásra. Hűtőben tartva jóval a szavatossági határidő lejárta után is használhatjuk.

sük világospirosra. Az átforgatást rósejbnisütő lapáttal végezzük, hogy ne dőljön szét. Melegen tálaljuk. Önállóan fogyasztva is ízletes, de tartármártással leöntve még finomabb. Amerikában ketchuppal tálalják. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. A fűszeres ízek kedvelői Ázsiai kukoricalepényt is készíthetnek a csemegekukoricából.

A cicegével megegyező módon készül a **röszti** egyik változata is, amely a svájci gyerekek kedvence. A röszti másik változata lényegében megegyezik a mi serpenyős burgonyánkkal, azzal a különbséggel, hogy sütés előtt olvasztott vajban meg kell forgatni a burgonyaszeleteket. A svájciak nemzeti eledelének létezik egy sajtos változata is, ahol a sütés végén vékony csíkokra vágott emmentáli sajtot olvasztanak a burgonyaszeletekre. Lássuk most az alaprecept magyar változatát, amelyet mi kizárólag köretként fogyasztunk. Nagy előnye ennek a köretnek, hogy jóval kevesebb olajat szív magába, mint a rósejbni, így a fogyókúrázóknak sem kell nélkülözniük a zsiradékban pirított burgonya kellemes ízét.

439. Serpenyős burgonya

80 dg előzőleg megmosott közepesen tömör burgonyát sós vízben főzzünk majdnem puhára, és meghámozva hagyjuk kihűlni. Utána vágjuk kb. 4 mm vastag szeletekre, és teflonbevonatú nagyméretű serpenyőben kb. 0,6 dl étolajon süssük világospirosra. Élénk tűzön, fedő nélkül pirítsuk. (Ha nem elég nagy a serpenyőnk, használjunk két normál méretűt, hogy minden szelet átsüljön.) Ennél a változatnál ne nyúljunk villával a burgonyaszeletekhez, mert szétdől az egész, hanem a serpenyő időnkénti rázogatásával kerüljük el a leégést. Amikor az alja megpirult, rósejbnisütő lapáttal nyúljunk alája, és óvatosan átforgatva süssük meg a másik oldalát is. Sokan egy diónyi vékonyra vágott vöröshagymát is dinsztelnek a krumpliszeletek közé. Végül, mielőtt kiszednénk, szórjuk meg apróra vágott petrezselyemmel, így még finomabb lesz. Az ínyencek kevés reszelt sajtot is hinthetnek rá. Sózni már nem szükséges, de amennyiben igény van rá, ezt közvetlenül fogyasztás előtt tegyük, hogy a ropogós burgonyaszeletek ne gyöngüljenek át. Melegen, köretként tálaljuk.

Ha személyenként 1 tojást 1 teáskanál étolajjal, egy csipetnyi sóval, valamint egy csipet őrölt borssal habosra verünk, és a kész krumplira öntve rántottaként megsütjük, akkor finom vacsorát is készíthetünk belőle. Pikánsabbá tehetjük az ízét, ha a tojásba a sóval együtt belekeverünk kevés áttört fokhagymát. Régen néhány karika kolbászt tettek a burgonyaszeletek tetejére, mielőtt ráöntötték a tojást. Ezt most is megtehetjük Szójakolbász felhasználásával. Ha nincs otthon tojás, kenjük be a megsütött krumpliszeleteket paprikakrémmel, így is finom. Még ízletesebb lesz, ha kovászos uborkával fogyasztjuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A burgonyát ne főzzük túl, mert szeletelés közben szétdől, és kása lesz a köretből.

A szalmaburgonyához hasonlóan, főtt krumpliból is készíthetünk laza halmokban tálalható, igen **ropogós köret**et. Ennél a változatnál a 80 dg közepesen tömör burgonyát főzzük majdnem puhára, meghámozva hagyjuk kihűlni, majd káposztareszelőn reszeljük durvára. Egy diónyi vöröshagymát vágjunk apróra, 0,6 dl olajban néhány percig dinszteljük, majd adjuk hozzá a krumplit, és finoman átforgatva pirítsuk meg. Ezt az ételt egyébként **Resztelt burgonyá**nak nevezik, és a receptje a múlt századból származik. Ma már szinte sehol sem készítik, pedig a petrezselymes burgonyánál is jobb íze van. A serpenyős burgonyának létezik egy roston sült változata is, melynek leírása a Héjában sült burgonyánál található. Itt célszerű felhívni a figyelmet arra, hogy a meleg krumpli sok zsiradékot szív magába. Ezért hagyjuk teljesen lehűlni. Fogyókúrázók jól teszik, ha már előző nap megfőzik. Hűtőbe rakva megdermed a keményítőtartalma, melynek következtében a sült burgonyának nemcsak a kalóriatartalma csökken, hanem emellett ropogósabb lesz.

A tojásos serpenyős burgonya gombával és zöldpaprikával dúsított kivitele a parasztreggeli. Ehhez kevesebb burgonya is elegendő.

440. Parasztreggeli

60 dg előzőleg megmosott közepesen tömör burgonyát sós vízben főzzünk puhára, és meghámozva hagyjuk kihűlni. Mialatt a burgonya fő tisztítsunk meg 30 dg laskagombát, és vágjuk kb. 4 mm vastag csíkokra. Ezután mossunk meg és vágjunk kb. 1 cm széles csíkokra, majd 4 mm széles szeletekre 2 db kápia paprikát[958] vagy paradicsompaprikát is. Tisztítsunk meg 10 dg vöröshagymát, és apróra metélve 0,8 dl étolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a gombát és a paprikát, nyomjunk vagy reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, és lefedve pároljuk, amíg a gomba megpuhul. Ekkor fedő nélkül süssük le zsírjára, és adjuk hozzá a burgonyát.(Ha a megfőtt krumpli túl nagy, felkarikázás előtt hosszában vágjuk ketté, illetve négyfelé.) Legalább egyszer átforgatva hagyjuk kissé pirulni a zsiradékban, majd negyed mokkáskanál só, valamint egy csipet őrölt bors hozzáadásával verjünk fel 4 tojást, és öntsük a paprikás-gombás burgonyára. Ide-oda tologatva lassú tűzön süssük, amíg a tojás megkocsonyásodik. Végül szórjuk meg a tetejét 2-3 szál apróra vágott petrezselyemmel. Melegen tálaljuk. Egytálételként fogyasszuk. Hűtőszekrénybe tároljuk. Télen a zöldpaprika helyett 2 púpozott evőkanál lecsót is használhatunk. Az ínyencek keverjenek a burgonya főzővizébe 1 mokkáskanál szárított rozmaringot is.

Nem csak Svájcban örvend nagy népszerűségnek a burgonya, hanem Németországban is. Ezt bizonyítja a következő népi étel. Az előző receptekhez hasonlóan ennek elkészítése is egyszerű. Emellett olcsó és laktató. Mivel nagyon finom, megunni sem lehet.

441. Rajnai krumpli

Először áztassunk be egy nagyobb méretű cseréptálat a fedelével együtt hideg vízbe, majd süssünk fél adag Szójatepertőt az előző este beáztatott szójakockából. (A sütés megkezdése előtt a nagyméretű szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[959] Ne süssük teljesen ropogósra, mert még a sütőben is pirulni fog.) Utána mossunk, majd hámozzunk meg 1,2 kg közepesen tömör burgonyát, és tökgyalun gyaluljuk le, hogy hosszú, vékony szálakat kapjunk. 10 dg vöröshagymát tisztítsunk meg, hosszában vágjuk kétfelé, majd metéljük kb. 1 mm vastag szeletekre.[960] Adjuk a burgonyához, szórjunk rá egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, fél mokkáskanál rozmaringot, 1 púpozott mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. (Nyáron a szárított rozmaring helyett 1 teáskanálnyi apróra metélt friss fűszerlevelet használjunk.) Töröljük szárazra a cseréptálat, majd kenjük ki olajjal.

Végül öntsünk a krumplira 3 felvert tojást, 0,5 dl étolajat, adjuk hozzá a szójatepertőt, és jól összedolgozva simítsuk a cseréptálba. Letakarva rakjuk hideg sütőbe, és közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. háromnegyed órán át, amíg a burgonya megpuhul. Mivel nem sül egyenletesen, fél óra után vegyük ki, és egy rósejbnisütő lapáttal, valamint egy villával forgassuk át, hogy a teteje az aljára kerüljön. (Annak érdekében, hogy forró tál ne repedjen el, tegyünk alá egy többrétegűre összehajtott száraz konyharuhát. Könnyebben megy a krumpli átforgatása, ha elválasztjuk a tál oldalától, és hatfelé vágjuk.) Utána fedő nélkül süssük még kb. negyedóráig, hogy teljesen megpuhuljon, és a teteje kissé piruljon. A pontos sütési idő nagymértékben függ a krumpli fajtájától. A tömör fajták lassabban puhulnak. A nyári újburgonya nem használható hozzá, mert sok levet enged, amitől kásává válik. Melegen tálaljuk. A krumpli szárazságának ellensúlyozására alma- vagy más gyümölcskompótot is adhatunk hozzá. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

---

[958] Kápia paprika helyet jók használható a túlérett piros húsú zöldpaprika is. A piros kaliforniai paprikát kerüljük, mert ízetlen.

[959] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

[960] Ne az oldalán, hanem a szár felőli végén kezdjük el szeletelni, így nem fog szétcsúszni.

Égési sérülések kezelése

A magas víztartalmú zöldségek sütése közben előfordulhat, hogy a forró olaj a kezünkre fröcscsen. Mivel a hőmérséklete a 200 °C-ot is meghaladhatja, egy ilyen baleset igen nagy fájdalommal jár. Szakszerű kezeléssel azonban ez jelentős mértékben enyhíthető, és a keletkezett seb gyorsabban gyógyul. Sajnos az égési sérülések gyógyítása terén nagyon sok tévhit uralkodik, mivel korábban olyan kezelési módszerek terjedtek el, amelyek többet ártanak, mint használnak. Egyik ilyen tévhit, hogy az égett felületet zsírral vagy olajjal kell bekenni. Ez azonban nem csökkenti a szenvedést, és a levegőtől elzárt seb gyógyulását lassítja. A másik gyakran alkalmazott gyógymód, hogy az égett testrészt hideg vizes csap alá tartják. A hűtés kétségtelenül hatékonyan csillapítja a fájdalmat, de a javulás csak átmeneti, a kezelés abbahagyása után a gyötrő érzés még nagyobb intenzitással tér vissza. Ez a módszer csak kezdetben segít, ugyanis ha az égett testfelületre azonnal hideg vizet folyatunk, akkor meggátoljuk, hogy a hámfelületet szétroncsoló hő az alsó bőrrétegekben is kárt tegyen. A védelem azonban csak akkor lesz hatékony, ha a hideg vizet legalább 15-20 percig folyatjuk az égett bőrfelületre. (Ha van rajtunk gyűrű vagy karkötő azonnal húzzuk le, mert később felszakítja a keletkező hólyagokat.)

Az égési sérülés súlyosbodásának meggátolása után már ne alkalmazzuk ezt a kezelést, mert csak kárt okoz. Helyette a sebet híg ecetes borogatással kezeljük. Tiszta, fehér pamutkendő és 5%-os ecet minden háztartásban található (vagy ha ilyen töménységű nincs, akkor vízzel való hígítással előállítható) így ennek a módszernek az alkalmazása szintén nem ütközik különösebb nehézségbe. Az ecetes borogatás a fájdalom hatékony csökkentésén kívül meggátolja a hegképződést is, és a másodfokú égési sérülések esetén sem keletkezik seb a bőrfelületen. Amennyiben a sajgás visszatér, tegyünk friss ecetes kötést az égés helyére. Sokan mustárral kenik be az égett bőrt, és hagyják megszáradni. A kialakuló hólyagokat semmiképp ne szúrjuk fel, mert ez fokozza a fájdalmat, és növeli az alatta levő bőrrétegek elfertőződésének veszélyét.

Természetesen ez a módszer a felhevített olajból származó baleseteken kívül a forró vízből eredő sérüléseknél is jól alkalmazható. Gyakran előfordul az is, hogy a forró leves kóstolása során megégetjük a nyelvünket. Ha ekkor ugyancsak híg ecettel szájöblítést végzünk, akkor viszonylag hamar megszűnik a fájdalom, és visszatér az ízérző képességünk. Az ecetes borogatás egyébként nagyon hatásos mértéktelen napozásból eredő leégések esetén is. Harmadfokú égési sérüléseknél viszont már nem elegendő, ebben az esetben komolyabb kezelést kell alkalmaznunk. Ez nem más, mint egy ősi indiai módszer, melynek lényege, hogy nagyobb mennyiségű gyapotvattát elégetünk, és a keletkezett hamut magas fokon tisztított étolajjal összekeverjük. Az így keletkezett sűrű pasztát kenjük a megégett bőrfelületre. Ezt követően a fájdalom rohamosan csökkenni fog, a sérült kikerül a sokkos állapotból, és a szervezet működése rohamosan normalizálódik. A seb felett kemény fekete pörk képződik, amely tökéletes védelmet biztosít a külső behatások ellen. Egy hét után a pörk elkezd letöredezni, és alatta új, egészséges, enyhén vöröses színű bőr képződik, amely fokozatosan halványodik.

Nagy előnye még ennek a kezelésnek, hogy utána nincs szükség bőrátültetésre, és nem kell számolnunk a sebek zsugorodásából eredő kellemetlenségekkel sem. Ha nem tudunk tiszta gyapotvattához jutni, égessünk el helyette egy kiselejtezett de tiszta pamutlepedőt, vagy fehér paplanhuzatot. A különféle étolajok közül legalkalmasabb erre a célra az olívaolaj. Az égési sérülések kezelésére igen hatékony szer még a Naksol. Ez a fájdalmat megszüntető és a hámsejt-képződést felgyorsító magyar találmány azonban nehezen hozzáférhető, főleg kórházakban alkalmazzák. Az Írix néven gyártott hígított változata azonban minden gyógyszertárban megvásárolható. Ez az aeroszolos flakonban forgalmazott permet nem gyógyítja ugyan a sebet, de megszünteti a fájdalmat.

Igen gyakori baleset még a konyhában a különböző háztartási eszközök és vágószerszámok által okozott sebek. Ha apróbb horzsolások, sérülések érnek bennünket, akkor a sebet ne kötözzük be, és főleg ne ragasszuk le különféle tapaszokkal, mivel a levegőtől elzárva nagyon lassan gyógyul. Az új-zélandi orvosok szerint jelentősen gyorsítható a regenerálódás, ha a lemosott és szabadon hagyott seben a vérzés megszűnését követően szétkenünk egy csepp mézet. Komolyabb sebekre alkalmazzunk mé-

zes kötést. Ennek hatásosságáról 3500 éves egyiptomi papirusztekercsek is tanúskodnak. A Bonni Egyetemi Klinika kutatói szerint a méz sebfertőtlenítő hatása hatékonyabb az antibiotikumoknál. Vizsgálataik szerint a mézzel átitatott kötések még a többszörösen rezisztens kórokozókkal is elbántak.

A méz gyógyító hatása természetes antibiotikum-tartalmára vezethető vissza. A fertőtlenítést a méz egyik enzime, a glükozooxidáz végzi, amely bonyolult vegyi reakciók során folyamatosan kis mennyiségű hidrogénperoxidot termel. A méz természetes fertőtlenítő hatása miatt a sebek gyorsabban gyógyulnak, és az elhalt sejtek fertőző hatás nélkül bomlanak le. Klinikai vizsgálatok szerint a mézzel kezelt sebek átlagosan 1 hét után sterillé válnak. A kórokozók szaporodását nagymértékben gátolja még, hogy a mézben levő cukor kiszívja a sebből a vizet, és emiatt a baktériumok elvesztik táptalajukat. A méz flavonoidtartalma csökkenti a sérült testrész kivörösödését, és a duzzadás mértékét. Emellett serkenti az új erek és szövetek kialakulását.

Rendkívül előnyös tulajdonsága még ennek az eljárásnak, hogy a mézzel átitatott kötést nem kell leszakítani a sebről, így nem szakad ki a friss var. A méz a nyílt sebekben és tumorokban keletkező bomló szerves anyag szagát is semlegesíti. Mindezek következményeként a mézzel kezelt sebekből hamarabb szívódik fel a genny, gyorsabban tűnik el a var, és csekélyebb a hegesedés, vagyis kevésbé látszik a seb helye. Az új fertőzés elkerülése érdekében gyógyításra klinikai tisztaságú mézet célszerű alkalmazni. Nagyon fontos még, hogy ezt a mézet nem szabad felmelegíteni. Ha elpusztul a vitamin- és enzimtartalma, a várt hatás nem következik be. Mivel magánfelhasználás esetén nehéz ellenőrizni az előállítási módját, olyan mézet vásároljunk, melynek magas a gyümölcscukortartalma. Ilyen pl. az akácméz. Miután szobahőmérsékleten nem dermed meg, kicsi a valószínűsége, hogy értékesítés előtt felmelegítik.

A sportolók után talán a háziasszonyokat éri a legtöbb esésből eredő sérülés. A hevenyészve egymásra rakott bútorokról, mint alkalmi állványokról könnyen leeshetünk, és ez még a legenyhébb esetben is hetekig tartó fájdalmat okoz. A rándulások, ficamok, izom- és ízületi fájdalmak jól bevált gyógymódja a sósborszeszes bedörzsölés. A kámforral dúsított alkohol hatására ugyanis fokozódik a helyi vérellátás, ami gyorsítja a gyógyulást. Frissítő és vérpezsdítő hatása miatt felfekvések és fekélyek megelőzésére is jól használható ez a módszer. Vigyázzunk, hogy a sósborszesz ne kerüljön zúzott bőrfelületre vagy sebre.

Súlyosabb esetekben használjunk ingeráram-készüléket. A bőrön át bejuttatható speciális villamos impulzusok jelentős mértékben csökkentik a fájdalmat, és lerövidítik a gyógyulási időt. A készülék részletes működési leírása az „Ezotéria kiteljesedése”-ben található, a III. fejezet végén. Néha előfordul, hogy vegyszerek okozzák a sebet. Ez esetben bő csapvízzel azonnal mossuk le a sérült bőrfelületet, majd savmarás esetén szódabikarbónával, lúgmarás esetén pedig ecettel vagy citromsavoldattal közömbösítsük a vegyszert. Ennek megtörtént után újra mossuk le a sebet, és steril gézlappal kössük le. Erős vagy ismeretlen vegyszerektől eredő sebesülés esetén az elsősegélynyújtás után azonnal keressük fel a baleseti sebészetet, mert ezek felszívódása mérgezési tüneteket is kiválthat. Ha gyomorba került a vegyszer, rögtön kórházba kell vinni a sérültet. A mentők megérkezéséig hánytassuk az illetőt. Ennek leghatékonyabb módja, hogy megitatunk vele egy pohár meleg, sós vizet.

Kiváló hánytató a mustáros víz is. (2 evőkanál mustárt keverjünk el egy pohár vízben.) Mustár helyett 1 evőkanál sütőport is használhatunk. A szódabikarbóna tartalmú sütőpor egyben közömbösíti is a lenyelt savat. Amennyiben nem ismerjük a vegyszert, és nem tudjuk, hogy melyik közömbösítő módszert alkalmazzuk, vetessünk be vele aktív széntablettát. Ha ez az ételmérgezéseknél is igen hasznos szer nincs otthon, sokat segít ha tejet itatunk a beteggel. A tej ugyanis a vegyi anyag jellegétől függetlenül szintén méregfelszívó hatást fejt ki a gyomorban. A mérgezések esetén bővebb felvilágosítást kaphatunk az éjjel-nappal hívható zöldszámon: **06-80-201 199**. Bonyolultabb esetekben a Heim Pál Gyermekkórház és a Péterfy Sándor utcai kórház szakorvosi is bekapcsolódnak a konzultációba. Erre azért van szükség, mert a világon 13 millió vegyszer létezik, és ebből 130 ezer vegyi anyag 4 millió készítményben kereskedelmi forgalomban is kapható.

442. Petrezselymes burgonya

80 dg egyforma méretű újburgonyát mossunk meg, áztassuk sós hideg vízbe, majd körömkefével

dörzsöljük vagy késsel kaparjuk le a héját, és újból megmosva tegyük egy nagyobb méretű, vastag falú zománcozott edénybe. (A vizet ne itassuk fel róla, mert akkor leég.) Ha a krumpli túl nagy, vágjuk kisebb darabokra. Az ínyencek szerint azonban nem szabad szétvágni az újburgonyát, ezért erre a célra maximum dió nagyságú, úgynevezett „parázs” burgonyát vásároljunk. Utána adjunk hozzá 8 dg vajat, és gyakran megkeverve, fedő alatt süssük puhára. A sütést lassú tűzön, és lángterelő felett végezzük. Vizet ne adjunk hozzá, mert a saját gőzében kell puhulnia. Ha nem egyformán fő, a puhákat szedjük ki belőle, és csak a végén tegyük a többihez.

Végül szórjunk a zsemleszínűre pirult krumplira egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, 1 csapott mokkáskanál sót, és fedő nélkül süssük még pár másodpercig. Sokan pirítva készítik a petrezselymes burgonyát. Ez esetben ne tegyünk alá lángterelőt, és gyakran keverjük át, hogy egyenletesen piruljon, s ne égjen le. Ennek veszélyét jelentős mértékben csökkenthetjük, ha hővédő bevonattal ellátott edényben sütjük. Melegen, a vajas petrezselymes szaftot rácsorgatva tálaljuk. Rántott gombával és fejes salátával vagy tejfölös uborkasalátával fogyasztva érvényesül leginkább az íze. Hűtőszekrényben tároljuk.

Fogyókúrázók zsiradék nélkül is készíthetnek pirított újburgonyát. A Tenerife szigetéről származó **Spanyol újburgonya** úgy készül, hogy 1 kg parázsburgonyát kefével, váltott vízben többször lesikálnak, majd annyi vizet öntenek rá, hogy ellepje, és félig puhára főzik. Utána leszűrik, lecsepegtetik, majd finomra őrölt tengeri sóba forgatják. Végül tepsibe vagy sütőlemezre rakva erős tűzön (240 ^{o}C-on) addig sütik, amíg a héja ráncosra töpped. A héjába sült só különleges zamatot ad neki. Télen meghámozott és nagyobb kockákra vágott krumpliból is finom petrezselymes burgonyát készíthetünk. Mivel a téli burgonya nedvességtartalma jóval alacsonyabb, a sütés megkezdése előtt öntsünk alá kb. 0,5 dl vizet. Ehhez a változathoz a hámozási veszteség miatt 1 kg krumplit használjunk.

A petrezselymes burgonyát nem csak köretként, hanem önálló ételként is fogyaszthatjuk. A tejfölös újburgonyához kizárólag friss parázsburgonya használható.

443. Tejfölös újburgonya

Előzőleg főzzünk keményre 4 tojást, és megtisztítva vágjuk apró kockákra.[961] Utána készítsünk egy adag petrezselymes burgonyát azzal a különbséggel, hogy most a petrezselyemmel együtt fél mokkáskanál fűszerpaprikát is szórjunk rá. Előtte azonban vágjunk kb. 2 cm vastag karikákra 2 szál zöldhagymát, és adjuk a csaknem megsült krumplihoz. (A mediterrán országokban 5 dg napraforgómagot is kevernek a forró vajhoz, zöldhagyma helyett pedig 2 gerezd vékony szeletekre vágott fokhagymát használnak hozzá.) Amikor készen van, egyenletesen terítsük rá az apró kockákra darabolt főtt tojásokat, és öntsük le 20 dg simára kevert tejföllel. (A fokhagymás változatot joghurttal öntsük le.) Végül melegítsük fel, de ne forraljuk. Melegen, fejes salátával tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Petrezselyem tárolása, tartósítása és hajtatása

A **petrezselyem**[962] a **kapor**hoz és a **zellerzöldjé**hez[963] hasonlóan hűtőszekrényben egy hétig is friss marad, ha egy vízzel teli pohárba állítjuk. A vizet azonban kétnaponként cserélni kell. Télen legcélszerűbb napos helyen fonnyasztott, és félárnyékos helyen szárított, vagy mélyhűtött fűszernövényeket használni. Gyorsfagyasztás előtt a zöldfűszerek középső, vastag szárát távolítsuk el, majd mossuk meg a leveleket. Rázzuk le róla a vizet, és egy tiszta konyharuhán szétterítve hagyjuk szikkadni. Miután a víz leszáradt róla, hajtogassuk kisebb csomókba, és metéljük apróra. Végül nem túl szorosan tömködjük műanyag dobozba, és tegyük háromcsillagos mélyhűtőbe. Használat során

[961] Először tojásszeletelővel szeleteljük, majd 3-4 szeletet egymásra helyezve aprítsuk.
[962] **Petroselinum crispum + Petroselium hortense + Petroselinum sativum**
[963] **Apium graveolens** var. **rapaceum**

vegyük ki a dobozból a szükséges mennyiséget, és a többit azonnal tegyük vissza. (Ha felenged, a nedvességtartalma folytán egy csomóba összeragad. Az egy darabba összefagyott petrezselyemből pedig nehéz lesz elvenni.) A mélyhűtött zöldfűszernek nem károsodik sem az íze, sem az állaga. A konyhakész kapor és zellerzöldje, illetve petrezselyem fagyasztásának másik módja, hogy az apróra metélt leveleket egy jégkockatartóba tömködjük, és annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje. Télen vegyünk ki egy kockát, és fagyottan dobjuk a levesbe. Ha sütéshez használjuk, tegyük teaszűrőbe, és felengedés után nyomkodjuk ki belőle a vizet.

Ismeretes még a petrezselyem sóval való tartósítása is, de ennek a módszernek nagy hátránya, hogy fennáll az ételek túlsózásának veszélye. Ráadásul a só szétmarja a leveleket, amitől meglehetősen gusztustalan lesz az állaga. A zöld színe sem marad meg sokáig, egy idő után elkezd barnulni. Fűszernövényeket virágzásuk előtt tartósítsunk, mert utána megkeserednek. Ősszel már az illóolajtartalmuk is jelentősen csökken. Szárításra, fagyasztásra május végén, június elején vásároljunk petrezselymet, mert nyáron, a kánikulában megkeseredik. Ha ezt elmulasztottuk, szeptember közepén, végén ismét zsenge, édes petrezselymet vásárolhatunk a piacon, mert nyár végén a termelők talajszintig visszavágják a fehérrépa lombozatát, ami néhány hét után újra kihajt. Egyes őstermelők a lekaszált petrezselymet nagy csomókba kötve kiviszik a piacra. Ne vegyük meg. Akkor sem, ha olcsón kínálják, mert kesernyéssé teszi az ételeinket.

Télen is hozzájuthatunk friss petrezselyemhez és zellerzöldjéhez, ha tisztítás előtt a felhasználásra szánt fehérrépa, illetve zeller felső részéből kb. 2 cm vastag karikát levágunk, és hideg vízbe állítva kihajtatjuk. A zöldségek lemetszett koronáját legcélszerűbb egy kisebb tálba tenni, és annyi vizet önteni rá, hogy csak a csúcsa maradjon szabadon. Meleg, világos helyen, az ablak közelébe rakva néhány nap múlva elkezd hajtani. Ily módon azonban csak olyan példányt lehet sarjadásra késztetni, amelyet az őszi lombtalanítás során nem kopasztottak le teljesen. Minél több zöld rügy maradt vissza a koronán, annál gyorsabb lesz a kihajtás. Felhasználáskor ne vágjuk le az egész lombozatot, hanem mindig csak a legerősebb, a leghosszabb szálat szakítsuk le róla, így folyamatos lesz a növekedése. A gumókat 3-4 naponként öblítsük le, a vizet pedig cseréljük ki, mert ha megposhad, akkor idő előtt elrothadnak a gumók. A megfeketedett, illetve megrothadt gumókat dobjuk ki, és neveljünk újakat. Az egyes zöldségtisztítások során levágott koronákat ne rakjuk a régihez, hanem külön tálban hajtassuk, mert így tovább megmaradnak. Nem kell számolnunk rothadásveszéllyel, ha pi-vizet használunk hozzá. Érdemes egyszerre több gumót is csíráztatni, hogy ebből a két fontos fűszernövényből folyamatos legyen az ellátásunk.

Ha nagyobb mennyiségű petrezselyemre van szükségünk, célszerű magról metélőpetrezselymet hajtatni. A **metélőpetrezselyem**[964] gyökere ugyanis vékony és szétágazó, ezért elfér egy cserépben is. Két fajta áll rendelkezésünkre. A **fodros petrezselyem** levelei hasonlítanak a normál petrezselyemre, de nem lemezesek, hanem hullámosak. Színe sötétzöld, de léteznek sárgászöld levelű fajták is. Jellegzetessége, hogy illata inkább hasonlít a zellerre, mint a petrezselyemre. A metélőpetrezselyem nagyobb népszerűségnek örvendő változata a **bodros petrezselyem**. Ennek levelei fodrozottak és csipkés szélűek. A levélnyélről kiinduló kis ágacskái oldalirányba is terjednek, ezért a szomszédos levelek egymásba kapaszkodnak. Magját sűrűn vetve mohához hasonló telepet alkot. Színe általában sötétzöld. Szobadíszként is kedvelt. Dekoratív megjelenése folytán kiválóan alkalmas saláták és hidegtálak díszítésére. Sütéshez, főzéshez nem érdemes használni, mert jóval kevesebb illóolajat tartalmaz, mint a normál petrezselyem.

Aki ragaszkodik a hagyományos petrezselyem intenzívebb ízéhez és rendelkezik saját kerttel, sűrűn vesse el a fehérrépa magját, illetve kihajtva ne egyelje ki. Így nem tud olyan hosszú és vastag gyökeret ereszteni, ezért ősszel könnyen cserépbe ültethető. A maradékot ne szedjük ki, mert a földben maradt gyökér kora tavasszal újra kihajt. Később ugyan felmagzik, de addigra már kikel az újonnan vetett fehérrépa. Ügyeljünk arra, hogy a földben maradó répát ne kopasszuk le teljesen. A középső kis levélkezdeményeket hagyjuk rajta, így kisebb az elfagyás veszélye. A felmagzott fehérrépának már nem használható sem a levele, sem a gyökere. (A levele enyhén mérgező, a gyökere

[964] **Petroselinum crispum** var. **crispum**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

pedig fás, ehetetlenül rágós.) Mellesleg a metélőpetrezselyem ceruza vastagságú gyökerét sem lehet fogyasztani, mert ez is fás, rágós.

A petrezselyem korai használatának másik módja, hogy a fehérrépa magját nem tavasszal, hanem ősszel vetjük el. A szeptemberben elvetett mag pár hét múlva kicsírázik, és lombozata már kora tavasszal szedhető. A fagy nem árt neki. Ha nem távolítjuk el az összes petrezselymet róla, akkor nyáron már a gyökerét, a fehérrépát is használhatjuk. Mérete attól függ, hogy a magot milyen sűrűn vetettük. A sűrűn vetett magból sok petrezselyem várható, de alatta a répa meglehetősen cingár lesz. Ez a korai termés nem télálló. Csak a tavasszal vetett, és szeptemberben felszedett fehérrépa tárolható hónapokig. Nyáron, kánikulában a petrezselyem levele elsárgul, a még zöld levelek pedig fonnyadttá válnak, megkeserednek. Ilyenkor sarlóval vágjuk le az egészet. 1-2 hét múlva újra ki fog hajtani, és üde, zsenge levelek lesznek rajta. (Ha nem esik elég eső, kétnaponta öntözzük.)

A nagyüzemi gazdaságok **vadpetrezselymet**[965] vagy ahogy külföldön nevezik, **olasz petrezselymet** termesztenek. Ennek zöldje lényegében ugyanolyan, mint a fehérrépáé, a gyökere azonban jelentéktelen, korcs. Rövid főgyökere elágazó, sok oldalgyökeret fejleszt. Sárgásfehér színe hasonló a gyökérpetrezselyeméhez, de a belseje nem húsos, hanem rostos. Erősen elágazó gyökérrendszere ősi származására utal, mert a köves, sziklás területeken többszörösen kellett szétágazni, hogy termőföldhöz jusson. A fehérrépával ellentétben a gyökerek fő funkciója nem a tápanyag-raktározás, hanem a rögzítés és szilárdítás. A kissé duzzadt gyökérnyakból indulnak ki a tőlevelei. Levele később sem fakul ki, mert jól bírja a napsütést. Ezért a szezon végéig megtartja sötétzöld színét. Dús, sűrű lombozata azért is kedvelt, mert intenzívebb az íze, mint a normál petrezselyemé. Az éttermi szakácsok is ezt a fajtát használják. A felesleget megszárítják, összemorzsolják, és celofánzacskóba csomagolva szárított petrezselyemként forgalmazzák. Ezt főleg díszítésre vásárolják, de szükség esetén főzéshez is használható.

Ugyanezt az eljárást követik a zellerzöldje nagyüzemi termelésénél. A talajerő kímélése érdekében az élelmiszeripar igényeit nem zellergumóról leszedett levelekkel elégít ki, hanem metélőzellerrel. A **metélőzeller**[966] íze, színe ugyanolyan, mint a jól ismert zeller zöld lombozatáé, csak a gumója csökevényes. Karéjos levele nem annyira egységes, mint a zellergumó levéllemeze, hanem kissé szabdalt. A maradékot megszárítva és morzsolva hozzák forgalomba. A szupermarketek is ezt a fajtát forgalmazzák. Télen igen népszerű, a zellerkrémleves alapjául szolgál. Piacon nem találkozhatunk vele, mert a fogyasztók igényeit a kistermelők a zellergumókról leszedett zellerzöldjével is ki tudják elégíteni. Az ipar egyébként az elvirágzott petrezselyem, illetve zeller magját is hasznosítja. A belőle préselt olajat az élelmiszeripar használja, ízesítőként. Az éretlen magokat pedig lepárolják, és gyógynövénykivonatot készítenek belőlük.

A petrezselyemnek van egy egzotikus fajtája is, melyet a távol-keleti országokban használnak. A **japán petrezselyem**[967] vagy **micsuba** leginkább a közönséges petrezselyemre hasonlít. Hosszú szárának végén három szív alakú, fogazott szélű levél fejlődik ki. Levelei zamatosak, ezért nem csak ételek ízesítésére használják, hanem levest és salátát is készítenek belőle. Mivel hosszú hőkezelés esetén megkeseredik, a főzés végén adják az ételhez. A japán petrezselyem íze a zeller és a sóska keveréke. Lágy szára, sőt a gyökere és a magja is fogyasztható. Különlegessége még ennek a petrezselyemnek, hogy évelő, ezért nem kell minden évben újra vetni. A Távol-Keleten a zellerlevél is más. Kínában és Japánban a **kínai zeller**[968] levelét használják az ételek ízesítésére. A kínai zeller lombozata hasonlít a kontinentális zeller leveleihez, de az aromája intenzívebb nála. Szárítva még erősebbé válik az íze.

A változatosság kedvéért megszokott ételeinket petrezselyem helyett ízesíthetjük virágzás előtt leszedett **turbolyá**val[969] is. Ez az ánizsillatú, édespetrezselyemnek is nevezett növény kiskertekben könnyen termeszthető, télen pedig szárított formában a gyógynövényszaküzletekben szerezhető be.

---

[965] **Petroselinum crispum** var. **neapolitanum**
[966] **Apium graveolens** var. **secalinum**
[967] **Cryptotaenia japonica**
[968] **Apium graveolens** 'kin-tsai'
[969] **Anthriscus cerefolium** L.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A francia konyha kedvelt zöld fűszernövénye. A turbolyát mindig a főzés végén adjuk hozzá az ételhez, mert hőkezelés hatására lebomlik az aromája. A búzafűlé és egyéb zöldséglevek fogyasztói jó ha tudják, hogy egy csésze petrezselyem több béta-karotint tartalmaz, mint egy nagy sárgarépa, közel kétszer annyi C-vitamint, mint egy narancs, és több kalciumot, mint egy pohár tej. Emellett több vas van benne, mint a húsevők által gyakran emlegetett májban, és rengeteg B1 és B2 vitamint tartalmaz. Az orvosok is ajánlják máj-, lép-, gyomor- és húgyúti betegségek enyhítésére, mert rendkívül hatékony vizelethajtó.

444. Uborkasaláta

90 dg közepes méretű **salátauborkát**[970] vagy **kígyóuborkát**[971] mossunk meg, és meghámozva vékonyan gyaluljuk le. (1 milliméternél ne legyen vastagabb, mert akkor rágós lesz, és nem tudja átjárni a fűszeres lé.) Ha fürtös uborkát használunk, akkor a két végéből szeljünk le egy keveset, és a leeső darabokat ízleljük meg, hogy nem kesernyések-e. Ha igen, addig vágjuk, amíg a keserű íz el nem tűnik, és csak utána gyaluljuk le. Ezután szórjunk rá 1 teáskanál sót, keverjük össze, és hagyjuk állni kb. fél óráig. 2 gerezd fokhagymát reszeljünk le, öntsünk rá 3 teáskanál almaecetet, adjunk hozzá 3 evőkanál tejfölt, és egy befőttesüvegbe téve dolgozzuk össze. Végül keverjük hozzá a levéből kiszedett és jól kinyomkodott uborkát is, majd lefedve hűtőszekrényben néhány óráig érleljük. Fogyasztás előtt kis lapos tányérokra adagoljuk, és őrölt borssal, fűszerpaprikával finoman megszórva tálaljuk.

Vékonyra gyalult, héj nélküli gyorsfagyasztott uborkából télen is ízletes salátát készíthetünk. Házilag is fagyaszthatunk magunknak salátának valót. Mivel a fagyott uborka nagyon összeesik, sok levet enged, most 1 kilogrammot használjunk egy adaghoz. A gyalulás során kiszivárgott levét ne öntsük a zacskóba. Sózni most nem szabad. Nagyméretű, magvas uborkát is használhatunk erre a célra. Ez esetben hosszában hasítsuk ketté, kanállal kaparjuk ki a magjait, és a húsát gyaluljuk le. A mirelit uborkát fagyosan, teljes felengedés előtt kell feldolgozni, akkor ropogós marad. Ha olvadás közben nem éri levegő, nem puhul meg. (A mirelit uborkát nem szabad kifacsarni, csak öntsük le róla a levét. Amennyiben hagyjuk teljesen felengedni, sok levet enged, ami veszendőbe megy, és a visszamaradt alacsony nedvességtartalmú uborkaszeletek rágósak lesznek.) A mirelit uborkát fél teáskanál sóval ízesítsük.

Érzékeny gyomrúak őrölt bors helyett **borsfü**vet, vagy más néven **borsikafü**vet is szórhatnak rá. Az őrölt bors más ételek esetén is jól helyettesíthető szárított borsikával, arra azonban ügyeljünk, hogy ez a szelídebb fűszer nem bírja a hőkezelést. Ezért elsősorban hideg készítmények ízesítésére használjuk, vagy a főzés legvégén keverjük az ételbe. Vigyázzunk arra is, hogy túl sokat ne használjunk belőle, mert megkeseríti az ételt. Egyébként az őrölt bors pótolható **oregánó**val[972] is, mivel ez az aromás fűszer sütés-főzés közben nem veszíti el az ízét, és gyomorbetegek is nyugodtan fogyaszthatják.

Célszerű megemlíteni még, hogy a különféle salátákhoz ne használjunk ecetsavat, mert a szintetikus úton előállított ecet rongálja a fogzománcot, pusztítja a vörösvértesteket, és vérszegénységet idéz elő. Ráadásul megtámadja a bélbolyhokat, és egy idő után gyomorfekélyt okoz. Zöldségsalátáink ízesítésére kizárólag citromlevet vagy biológiai érlelésű ecetet alkalmazzunk. Ezek közül legkiemelkedőbb tulajdonságokkal az **almaecet** rendelkezik, mivel mindazon ásványi anyagokat tartalmazza, amelyek az almában megtalálhatók. Így igen gazdag káliumban, foszforban, kalciumban, de

[970] **Cucumis sativus**
[971] **Cucumis sativus**
[972] Sokan összetévesztik az oregánót a szurokfűvel. Ennek oka, hogy a szurokfű az oregánó vad változata. Íze hasonlít az oregánóhoz, de meglehetősen kesernyés. Nehezíti a különválasztásukat, hogy a botanikusok nem tesznek különbséget a két fajta között. Mindkettő latin neve: origanum vulgare. Ha a fűszerboltokban találkozunk vele, ne vásároljuk meg, mert az oregánó finomabb, zamatosabb. Gyógyászati célra azonban kiváló. A természetgyógyászok a természet antibiotikumának tartják.

vas, klór, nátrium, magnézium, kén, fluor, valamint szilícium is található benne. Ezen túlmenően pikáns és enyhe fűszerezettsége igen finom ízt kölcsönöz a vele készített salátáknak.

Az almaecet gyorsítja a zsiradékok lebontását is, és ezzel elősegíti a fogyást. Egyébként a népi gyógyászatban gyógyszerként is alkalmazzák. Ha naponta megiszunk 1 deciliternyi vízben feloldott 2 mokkáskanálnyi almaecetet és 1 mokkáskanálnyi mézet, akkor megszűnik a fáradékonyságunk, fokozódik a szellemi frissességünk, és javul az emlékezőtehetségünk. Ezenkívül csökken a magas vérnyomás, elmúlik a szédülés, javul az étvágy, és ellenállóbbá válik a szervezet a meghűlésekkel szemben. Ez a csodás hatás a nagyszámú összetevőnek tudható be. A mézben található vitaminoknak és ásványi anyagoknak se szeri, se száma. Azt viszont kevesen tudják, hogy az almaecetben 90 olyan anyag van, amelyek a szervezet számára különösen fontosak. Az almaecet önmagában is javítja az anyagcserét, serkenti az emésztést, csökkenti a vérzsírokat, aktiválja a szív- és veseműködést, és feszessé, üdévé varázsolja a bőrt.

Aki sok almaecetet használ jobban jár, ha maga készíti: 2 kg jonatánalmát héjastól reszeljünk le, és töltsük egy 5 literes befőttesüvegbe. Forraljunk fel vizet, és öntsünk rá annyit, hogy az almát ellepje. Utána keverjünk bele literenként 10 dg mézet. (Erre azért van szükség, hogy kellemesebb íze legyen, és több vitamin, valamint ásványi anyag legyen benne.) Az üveget egy szelet rozskenyérrel zárjuk le. (Valódi rozskenyérre van szükség. Nem malátával megfestett fehér kenyérre, amibe szórtak néhány dekagramm rozslisztet is.) Naponta keverjük meg, majd 2 hét után gézlapon szűrjük át. 40 nap múlva letisztul, és ezt követően fogyasztható. Ecetet más gyümölcsökből is készíthetünk, és különféle zöldfűszerekkel (pl. tárkonnyal) dúsítva még pikánsabbá tehetjük az ízét.

Érdekességként megemlíthető még, hogy a gyümölcserjesztés eredménye az alapanyag cukortartalmától függ. Ha a gyümölcsben kevés a cukor, akkor ecet lesz belőle. Amennyiben bort szeretnénk készíteni, cukrot kell hozzáadni. Annyit, hogy a maligánfoka elérje a 18 fokot. Ez a gyümölcsbor finom, aromás, de van egy hátránya. A hozzáadott cukor miatt fejfájást, másnaposságot okoz. Ezt úgy kerülhetjük el, hogy gyümölcscukrot adunk hozzá. Ez azonban nagyon drága. Hatszor annyiba kerül, mint a répa-, illetve nádcukor, ezért a borászok nem használják. A szőlővel nincsenek ilyen gondok, mert ennek a gyümölcsnek a cukortartalma oly nagy, hogy a leve még borús időjárás esetén sem ecetesedik meg, hanem alkoholos itallá válik. Sajnos vannak, akik a szőlőből készült bort is cukrozzák, hogy még magasabb legyen a maligánfoka, nagyobb haszonnal tudják értékesíteni. Ez a fajta „pancsolt” bor szintén fejfájást okoz. Nincs ilyen probléma az édes borokkal. A desszertborokhoz azért adnak cukrot, hogy édesítsék. Édes bor ugyanis nincs. Ha magas a szőlő cukortartalma, akkor nagyobb szesztartalmú száraz bor lesz belőle. Cukrozással válik édessé. Ennek a bornak a fogyasztása azonban nem okoz másnaposságot, mert a cukrot a bor erjedése után keverik bele. Utána borkősavat (dupla töménységű citromsavat) adnak hozzá, hogy ne induljon meg újra az erjedés. Az alacsony szesztartalmú borokat nem cukrozzák, hanem borkősavval megállítják az erjedését, így marad némi cukortartalma. Ily módon must ízű, igen kellemes bor lesz belőle. Ez a fajta könnyű asztali bor szintén nem okoz fejfájást.

445. Rántott patisszon

Kb. 0,5 kg fehér héjú, kemény **patisszon**t[973] mossunk meg, és vágjuk ketté. Ha már nem zsenge, kiskanállal kaparjuk ki a magját, majd keresztben vágjuk 0,5 cm vastag szeletekre, és hámozzuk meg. Verjünk fel 2 nagy tojást, és a patisszonszeleteket forgassuk előbb lisztbe, majd a tojásba, végül zsemlemorzsába. Ezt követően mindkét oldalát bő, forró olajban, közepes lángon süssük világospirosra. Megsózva, melegen, a Rántott karalábénál leírt módon tálaljuk. A túlsózás elkerülése érdekében célszerűbb a felvert tojást sózni. (Tojásonként egy csipet só kell bele.) Még finomabb lesz, ha só helyett Vegetát vagy Szójaízesítő fűszerkeveréket teszünk bele. Az intenzív ízek kedvelői a bundázáshoz használt tojást 2 gerezd áttört fokhagymával, valamint egy csipet borssal, és kevés fűszerpap-

[973] **Cucurbita pepo** convar. **patissonina + Cucurbita pepo** var. **patissoniana**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

rikával is ízesíthetik. Aki ropogósan szereti a rántott zöldségféléket, 3 mm vastagra vágja az alapanyagot. Ebben az esetben 30 dg is elegendő belőle. Még ropogósabb lesz a bundája, ha lassú tűzön sütjük.

Finomabbá tehetjük ezt a készítményt, ha a panírozáshoz használt alapanyagokat a Rántott karfiolnál, valamint a Rántott karalábé után leírtak szerint különféle fűszerekkel, illetve töltőanyagokkal ízesítjük. Ha több személynek készítünk rántott patisszont, -cukkinit, -tököt, személyenként 10 dg megtisztított nyersanyagra, és fél tojásra van szükség. Fogyókúrázók a kisült szeleteket steril papírtörölközőre szedjék ki, amely felszívja a felesleges zsiradékot. Kevesen tudják, hogy a patisszon, a cukkini és a spárgatök virága ehető, sőt jóízű. Sárga színű nagy virágjuk az olasz konyhában igen népszerű. Rántva vagy roston sütve tálalják. Salátaként is fogyasztható. Sokan főzeléket készítenek belőle, vagy savanyítva konzerválják. Sok benne az A- és C-vitamin. A prosztatabántalmak ellen is hatásos.

446. Rántott cukkini

Kb. 0,5 kg kemény **cukkini**t[974] mossunk meg, hosszában vágjuk ketté, kiskanállal kaparjuk ki a magját és hámozzuk meg, majd metéljük 0,5 cm széles szeletekre. Utána a Rántott patisszonnál leírt módon járjunk el. A rántott cukkininek egyébként nagyon érdekes, sült halra emlékeztető illata és zamata van. A zsenge cukkini magját nem kell kikaparni. Hámozás után vágjuk karikákra. Az ínyencek egészen zsenge, uborkaméretű cukkinit használjanak erre a célra, mert ennek olyan az állaga, mint a sült velőnek. A max. 4 cm átmérőjű cukkininek annyira vékony a héja, hogy nem kell meghámozni sem. A kifejlett példányokból legjobb a sötétzöld héjú fajta, mert a világoszöld csíkozású kemény, rágós.

A magyaros ízek kedvelői a cukkinit elkészíthetik úgy is, hogy a megtisztított és kimagvalt szeleteket kb. 0,5 cm széles hasábokra vágják, és fűszerpaprikával kevert lisztbe forgatva kisütik. Bő, forró olajba helyezés előtt a felesleges lisztet rázzuk le róla. A Hasábburgonyánál leírtak szerint süssük. Megsózva, köretként tálaljuk. Mellesleg ezen a módon patisszont is süthetünk. Ennek az íze azonban inkább a hasábburgonyához hasonlít, mint a tökfélékhez. Télen sem kell nélkülöznünk ezeket a frissensülteket, ha a cukkinit, illetve patisszont lefagyasztjuk. (Vágjuk szeletekre, egy tiszta konyharuhára rakva itassuk le róla a nedvességet, majd légmentesen nejlonzacskóba zárva tegyük a mélyhűtőbe.) Felhasználás előtt ne hagyjuk felengedni, hanem fagyottan panírozzuk, majd süssük ki.

Hasonló módon készül a **Rántott csicsóka**. Különleges íze velőszerű állaggal párosul. Igazi ínyenc csemege. Ráadásul nagyon egészséges. Az ínyencek kedvence a **Rántott batáta**. Ez az édesburgonyának is nevezett trópusi zöldség igen jó ízű, állaga és zamata leginkább a sárgarépához hasonló. Nagyobb szupermarketekben nálunk is kapható. Mosás után hámozzuk meg, majd vágjuk kb. 3 mm vastag szeletekre. Utána a Rántott patisszonnál leírt módon járjunk el. (A batátát hűtőben, nejlonzacskóba csomagolva tároljuk. Ha megfonnyad, előző nap áztassuk hideg vízbe.)

447. Rántott tök

Egy kb. 0,5 kilogrammos zsenge tököt mossunk meg, hosszában vágjuk ketté, kiskanállal kaparjuk ki a magját, és hámozás után vágjuk 0,5 cm vastag szeletekre. Utána a Rántott patisszonnál leírt módon járjunk el. Amíg a tök zsenge, a magházat nem szükséges kivájni. Ha sütés közben fröcsköl a zsír, szórjunk bele kevés sót, amely felszívja a zöldségből kijutó nedvességet. Rántásra legalkalmasabb a **kolbásztök**[975]. Zsenge állapotában csupán 3-4 cm vastag, így hámozás után már szeletelhető is. Finomabb, mint a spárgatök. Jellegzetessége hogy szeret felfutni a közeli fára. Igen impozáns látványt nyújtanak a fáról lelógó 1-1,5 m hosszú kígyószerű termései.[976] Már 20-25 cm-es ko-

[974] **Cucurbita pepo** var. **giromontina** (Íze a főzőtök és az uborka keveréke. Feldolgozási és elkészítési módja megegyezik a spárgatökkel.)
[975] **Lagenaria siceraria** var. **longissima**
[976] Az óriászöldségek termesztői ezt a tököt is célba vették. A jelenlegi világrekord több mint 3 méter.

rában felhasználható, amelyből ha egy darabkát levágunk, újból kinő. Nálunk egyelőre csak hobbikertészek termesztik, így a piacokon ritkán találkozhatunk vele. Az ínyencek sütőtökből készítik ezt a feltétet. Rántási módja ugyanaz, mint a főzőtöké. Kimagozás és szeletelés után vágjuk ujjnyi hosszú darabokra. Közepes lángon süssük aranysárgára. A **Rántott sütőtök**öt Diós rizzsel, feltétként tálaljuk. A leginkább azonban az édes főzelékek (finomfőzelék, csicsókafőzelék) illenek hozzá. Franciás dresszinggel leöntött salátákkal fogyasztva is finom.

448. Rántott padlizsán

40 dg padlizsánt mossunk meg, és egy korrózióálló acélkéssel hámozzuk meg. Előtte azonban a szár felőli részéből egy félujjnyi széles darabot metsszünk le, és dobjuk el. Tisztítás után vágjuk 0,5 cm széles szeletekre, és a Rántott patisszonnál leírt módon járjunk el. Még finomabb lesz, ha kevés reszelt sajtot szórunk a padlizsánszeletek megsült tetejére, és amíg az alja is készre pirul, a sajt megolvad rajta. Padlizsánból kemény húsú, csillogó héjú példányokat válasszunk, mert a sokáig tárolt, felpuhult és fényét vesztett tojásgyümölcs megkeseredik.[977] A nem elég friss, barna magvú példányok keserű levétől úgy szabadulhatunk meg, hogy a szeletek mindkét oldalát néhány szemcsényi finomra őrölt sóval bedörzsöljük. Utána rakjuk egy kissé megdöntött műanyag tálcára, hogy a só által kioldott keserű lé kifolyjon belőlük. Fél óra múlva bő hideg vízzel öblítsük le, majd steril papírtörölközővel itassuk fel a padlizsánszeleteken levő vizet. (A friss, kemény húsú, fehér magvú padlizsánt elég negyedóráig áztatni.) Ebben az esetben a rántott szeleteket már ne sózzuk meg, illetve a bundázó tojásba ne tegyünk sót.

Ha csak lehet, hosszúkás, körte alakú **padlizsán**t[978] vásároljunk, mert ennek jobb az íze, és kevesebb a magja. Kevesen tudják, hogy a túlértett padlizsán héja világosodik. Ha tehát a piacon fakó héjú padlizsánt látunk, az nem éretlen, hanem túlérett. Megvenni nem érdemes, mert kesernyés, magjai pedig gusztustalanul barnák. A különlegességek kedvelői viola, sőt fehér héjú tojásgyümölcshöz is hozzájuthatnak. A hobbikertészek lila csíkos hibriddel is büszkélkednek. Ezeknek a változatoknak azonban nincs olyan jó ízük, mint a sötétlila héjú padlizsánnak. Többnyire dekorációként használják őket a zöldséges standokon. Olyanok, mint a sárga bélű görögdinnye. Van, de minek? Íze meg sem közelíti a vörös belűét. Érdekességként megemlíthető még, hogy a padlizsán tojásgyümölcsként való említése nem véletlen. A padlizsán ugyanis botanikailag gyümölcs, csak mi zöldségként használjuk. Akárcsak a paradicsomot.

Az Európában és Amerikában termesztett fő fajtákon kívül még számos más fajta tartozik a kontinentális padlizsáncsaládhoz. Ázsiában legnépszerűbb a **kínai padlizsán**. Jellemzője, hogy hosszú és vékony. Az összes fajta közül ez a legvékonyabb. Kb. 25 cm hosszú, és csupán hüvelykujjnyi vastag. Népszerűségének oka, hogy egyáltalán nem keserű, és nincsenek magvai. Állaga hasonlít a húshoz. Az összes fajta közül ezt tartják a legfinomabbnak. Többnyire violaszínű, de lehet sárga is. Csupán színében különbözik tőle a **japán padlizsán**. Ennek színe sötétlila, mint az Európában meghonosodott itáliai fajtáé. A tojás alakú változatok közül Ázsiában a **sárga padlizsán** és a **zöld padlizsán** terjedt el. Brazília kontinentális éghajlatú államaiban viszont a narancspadlizsánt termesztik. A **brazil narancspadlizsán** is tojás alakú, de a héja nem citromsárga, hanem narancsszínű.

Európa sincs híján a narancsszínű padlizsánnak. A **török narancspadlizsán** azonban csak féléretten narancsszínű. Teljesen megérve a héja tűzpirossá válik. Átmenetet képez a kontinentális és a trópusi fajták között, ezért nagyon hasonlít az **afrikai padlizsán**hoz.[979] A különbség csupán annyi, hogy a török narancspadlizsán héja egyenletesen piros. Megérve az afrikai és etióp padlizsánra jellemző zöld csíkozódásnak nyoma sem látható rajta. Nagy előnye az afrikai fajtákkal szemben, hogy csak éretten keserű. Éretlenül édes és illatos. Ezért ezt a fajtát is zölden használják. A trópusi

[977] Padlizsánt a piacon vegyünk, mert ott kemény húsú, friss. A szupermarketekben hetekig tárolt padlizsán többnyire keserű. Nyomjuk meg az oldalát. Ha puha vagy ráncos a bőre, akkor biztosan keserű. Ilyenkor már akciózni szokták.
[978] **Solanum melongena** L.
[979] A trópusi padlizsánfajták ismertetését lásd az V. fejezetben.

fajtákhoz hasonlóan a török narancspadlizsán is 1-1,5 méter magas bokrokon terem. Egy kifejlett bokor 15-25 darab gyümölcsöt nevel.

A másik különlegesség a **csíkos padlizsán**. Ovális alakú, színe szintén narancssárga, sötétzöld csíkokkal. Thaiföldön viszont a **kermit padlizsán**t kedvelik. Olyan mint a zöld padlizsán, csak nem ovális, hanem gömb alakú. Ennek a fajtának van egy lilás árnyalatú változata is. Kisebb mint a kerek itáliai lila padlizsán, és szabályos gömb alakú. Jellemző a **thai padlizsán**fajták a gazdagságára, hogy létezik fehér, sárga és fekete héjú változatuk is. Közös jellemzőjük, hogy mindegyik meglehetősen apró, maximum teniszlabda nagyságú. Ezeknek a zöldségeknek kavalkádja zavarosnak tűnik, de jelentősen megkönnyíti a köztük való eligazodást, ha látjuk őket. Ennek elősegítése érdekében töltsük le a Kun Elektronikus Könyvtárból a **Kontinentális zöldségek és gyümölcsök** című 32 nyelvű képalbumot. Webcím: https://kunlibrary.net (Ne a HTM változatra kattintsunk, mert ebben nincsenek képek. A meglehetősen terjedelmes tömörített változatot töltsük le.) A trópusi, valamint az északi zöldségek és gyümölcsök után érdeklődőknek érdemes letölteni az **Egzotikus gyümölcsök és zöldségek** című képalbumot is.

Ennek a rendkívül ízletes alapanyagnak van egy ínyencek által alkalmazott rántási módja is, a töltött padlizsán.

449. Töltött padlizsán

Előzőleg készítsünk fél adag Szójapástétomot, és arányosan elosztva töltsük két-két szelet padlizsán közé. (Az egymáshoz préselés során kitüremkedő masszát kenjük az oldalára.) Az összeragasztott padlizsánszeleteket a fentiek szerint panírozzuk, és bő forró olajban süssük pirosra. Az átforgatását villával megtámasztott rósejbnisütő lapáttal végezzük, nehogy szétdőljön. Ezt úgy is megakadályozhatjuk, hogy a nyers pástétommasszába reszelt sajtot keverünk. A sütés közben kiolvadó sajt szilárdan összetartja a padlizsánszeleteket.

450. Göngyölt padlizsán

Először 2 dg vajjal kenjük ki egy nagyobb méretű hőálló üvegtál alját, majd készítsünk elő 40 dg padlizsánt a Rántott padlizsánnál leírt módon. Most hosszában szeleteljük a padlizsánt kb. 2 mm vastagra. A sóval való bedörzsölés, valamint a keserű lé leöblítése után egyenletesen szórjuk meg min. 10 dekagrammnyi reszelt edámi- vagy trappista sajttal, és az elkeskenyedő végénél fogva göngyöljük fel őket. (Ez esetben ne töröljük le a padlizsánszeletekről az öblítő vizet, mert a töltelék nagyon száraz.) Szúrjunk a szélébe egy fogvájót, hogy ne csússzon szét, majd rakjuk a tekercseket szorosan egymás mellé a kikent tál aljába. (Ne tegyük a széléhez, mert megég.) Végül 20 dg tejfölt keverjünk simára 3 dg olvasztott vajjal, és simítsuk a tetejére, valamint a szélső sorok oldalára. Fedjük le, és hideg sütőbe rakva, mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük 1 órán át. (Ha az üvegtálunknak nincs teteje, borítsunk rá alufóliát.) Ekkor vegyük le róla a fedőt, és süssük még kb. 10 percig, amíg a teteje színesedni kezd. Tálalás előtt húzkodjuk ki belőle a fogvájót. Ezeket a változatokat is hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

A göngyölt padlizsánnak van egy hidegen fogyasztható változata is:

451. Gombás padlizsántekercs

Először készítsünk elő 40 dg padlizsánt a Rántott padlizsánnál leírt módon. Most hosszában szeleteljük a padlizsánt kb. 2 mm vastagra, és ne hámozzuk meg, mert a vékony padlizsánszeletek széle megég. A sóval való bedörzsölés, valamint az öblítővíz letörlése után kevés étolajon, közepes lángon süssük mindkét oldalát világospirosra, és papírtörölközőre kiszedve hagyjuk lehűlni. (Ne pirítsuk, mert ha ropogóssá válik, nem tudjuk felgöngyölni. Az egyes adagok behelyezése előtt csak annyi olajat öntsünk a serpenyőbe, hogy megnedvesítse, különben nagyon zsíros lesz a padlizsán. Berakás

után nyomban forgassuk át a szeleteket, így mindkét oldaluk olajos lesz.) Utána 10 dg gombát folyó vízben mossunk meg, szeleteljük fel, majd vágjuk kisebb darabokra, és 0,2 dl étolajon pirítsuk meg. Adjunk hozzá 3 dg apró kockákra vágott paradicsompaprikát (pritamint), 2-3 szál finomra metélt petrezselymet, és dinszteljük pár percig.

A tűzről levéve hagyjuk lehűlni, majd dolgozzunk bele 10 dg majonézt, 1 evőkanál zsemlemorzsát, 2 gerezd áttört fokhagymát, és egy csipet őrölt borsot. (A saját készítésű majonézhez 2 kisebb tojássárgáját, 0,8 dl napraforgóolajat és egy csipet sót használjunk. Lényegesen könnyebbé és gyorsabbá válik a kikeverése, ha 1 teáskanál mustárt is adunk a tojássárgájához. Annak érdekében, hogy jobb íze legyen, célszerű előző nap elkészíteni, és másnapig hűtőben érlelni.) Arányosan elosztva kenjük a tölteléket vékonyan a padlizsánszeletekre, és az elkeskenyedő végüknél fogva göngyöljük fel őket. Végül helyezzük a tekercseket szorosan egymás mellé egy üvegtálra, majd szitáljuk a tetejükre szárított petrezselymet, és díszítsük egy-egy vékony szelet félbevágott citromkarikával. Hidegen, előételként tálaljuk. Fogyasztás előtt fél órával vegyük ki a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjen. Párolt rizsre feltétként is rakhatjuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

A mediterrán országokban ezt a készítményt pritamin helyett 1 evőkanál apróra vágott kapri- vagy olajbogyóval, valamint 1 evőkanál ecetes reszelt tormával dúsítják, és italkorcsolyaként fogyasztják. Ha mi is az alkohol közömbösítésére kívánjuk használni, hagyjuk el belőle a zsemlemorzsát. Így még finomabb, és hatékonyabb lesz. Olaszországban igen kedvelt a sajtkrémmel töltött változat is. A **Sajtkrémes padlizsántekercs**hez 14 dg tejszínes krémsajtot és 5 dg kecskekrémsajtot vágjunk kisebb darabokra, és tegyük egy mély tálba. Szórjunk rá 2 evőkanál apróra vágott friss kakukkfüvet és egy csipet őrölt borsot. Nyomjunk rá 2 gerezd fokhagymát, és habverőpálcával ellátott mixerrel, alacsony fordulatszámon keverjük simára. Végül a fentiek szerint kenjük a kisült padlizsánszeletekre. Az eredeti recept szerint fűszeres olajban aszalt félbevágott paradicsomszeleteket is tesznek a töltelékre. A nagyobb szupermarketekben már nálunk is megtalálható ez a kapribogyóval dúsított ízesítőanyag.

Nem kell megvenni a drága külföldi terméket, mert **Szárított Paradicsom**ot mi is készíthetünk. A megmosott Lucullus paradicsomot vágjuk vastag karikákra, és mindkét oldalát alaposan sózzuk be. Tálcára rakva, tűző napon szárítsuk zörgősre. A kisméretű paradicsomot elég kettévágni, és sóba hempergetni. Közben időnként forgassuk át, hogy egyenletesen száradjon. A só felszínre hozza a nedvességtartalmát, és megakadályozza a megromlását. Ízét, aromáját keményre száradva is megtartja. Fémfedővel zárható üvegben tároljuk. Felhasználás előtt langyos rakjuk vízbe, és áztassuk ki belőle a sót. Leszűrés után locsoljuk meg őrölt borssal ízesített olívaolajjal.

Ugyancsak olasz eredetű a Rostonsült padlizsán.

452. Rostonsült padlizsán

Először mossunk meg 40 dg kemény húsú (Lucullus) paradicsomot, majd 10-15 másodpercre dobjuk forró vízbe, és húzzuk le róla a héját. Hajtsuk át egy normál lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Vágjunk apróra 1 evőkanálnyi friss bazsalikomlevelet, és adjuk a paradicsomvelőhöz. Szórjunk még rá negyed mokkáskanál őrölt borsot, és átkeverve tegyük félre. Utána készítsünk elő 1,2 kg padlizsánt a Rántott padlizsánnál leírt módon. Az öblítővíz letörlése után egy nagyobb hőálló bevonattal ellátott serpenyőben, kevés étolajon, közepes lángon süssük mindkét oldalát világosbarnára. (Az egyes adagok behelyezése előtt csak annyi olajat öntsünk a serpenyőbe, hogy megnedvesítse, különben nagyon zsíros lesz a padlizsán. Berakás után nyomban forgassuk át a szeleteket, így mindkét oldaluk olajos lesz.) A megpuhult padlizsánszeleteket szedjük ki, és tegyük félre.

Olajjal kenjünk ki egy közepes méretű hőálló üvegtálat, és átlapolva terítsük a padlizsánszeletek egyharmadát az aljába. Kenjük rá a paradicsomszósz harmadát. Vágjunk vékony szeletekre 12 dg mozzarella sajtot, és egyenletesen rakjuk rá szintén az egyharmadát. Borítsuk rá a következő harmad padlizsánt, a paradicsomszószt és a sajt második harmadát. Végül tegyük rá a maradék padlizsánt, és fedjük be az egészet a megmaradt paradicsomszósszal és mozzarellával. (Az ínyencek 5 dg

reszelt parmezán sajtot is hintenek a tetejére. A puha mozzarella sajtot nehéz vékony szeletekre vágni, de ha előtte 10 percre a mélyhűtőbe tesszük, ez nem fog gondot okozni.)

Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. negyedóráig, amíg a sajt megolvad rajta. Melegen egytálételként tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ezt az ételt eredetileg olajjal megkent, és roston sült padlizsánnal készítették, de serpenyőben könnyebb puhára sütni zöldségeket, és kisebb a megégés esélye. Egyébként a rostonsült padlizsán feltétként fogyasztva is finom.

453. Rántott vöröshagyma

4 közepes méretű (kb. 10 dekagrammos) vöröshagymát tisztítsunk meg, és keresztben vágjuk kb. 1 cm széles szeletekre. Az egyes szeleteket szedjük szét, és a külső **hagymakarikák**at forgassuk meg lisztben. Utána verjünk fel 2 nagy tojást, és mártsuk bele a lisztes karikákat. (Pikánsabb lesz az íze, ha a tojáspépbe 1 gerezd áttört fokhagymát és negyed mokkáskanál fűszerpaprikát is keverünk.) Végül forgassuk meg zsemlemorzsában és bő, forró olajban, közepes lángon süssük aranysárgára. Kevés sóval megszórva, melegen, feltétként tálaljuk. Tartármártással leöntve, és párolt rizzsel fogyasztva érvényesül leginkább az íze.

Az ínyencek zöldhagymából készítik a rántott vöröshagymát. 3 köteg (15 szál) zöldhagymát tisztítsunk meg. (Vágjuk le a gyökérmaradványát és a zöld leveles szárát.) Utána mossuk meg, és a fentiek szerint panírozzuk. (A megvizezésre azért is szükség van, mert a záraz zöldhagymára nem tapad rá a liszt.) Egészben süssük, ne daraboljuk fel. Hasonlóan különleges íze van a **Rántott zöldpaprikás**nak. Személyenként 1 közepes méretű, húsos zöldpaprikát mossunk meg, vágjuk ki a csutkáját, és a húsát metéljük kb. 1 cm széles karikákra. A továbbiakban a fentiek szerint járjunk el. A céklát is lehet rántani. Ez a zöldség azonban a krumplihoz hasonlóan panír nélkül finomabb. Vágjuk kb. 0,5 cm vastag szeletekre, és forró olajban, közepes lángon pirítsuk világosbarnára. Ily módon az összes cukor és zamatanyag benne marad.

A vékonyra szeletelt zöldségféléknél könnyen előfordulhat, hogy a kis tömegük miatt túlsózzuk. Ez a kellemetlenség azonban könnyen elkerülhető, ha nem a frissensültet sózzuk, hanem a tojáspépet. A szükséges sómennyiség negyed mokkáskanálnyi. Intenzívebb lesz az íze, ha só helyett fél mokkáskanál Vegetát keverünk bele. Amennyiben 2 napra készítjük a rántott vöröshagymát, ne süssük ki az egészet, mert másnap felfrissítve nem olyan finom. A bepanírozott hagymakarikák felét tegyük tányérra, bujtassuk nejlonzacskóba, és rakjuk a hűtőbe. Másnap kisütve olyan lesz, mint az előző napi. Nem válik le róla a panír, mint a nagy víztartalmú zöldségekről. A megtisztított vöröshagymát közvetlenül sütés előtt vágjuk fel, mert az állás során kevés levet enged, és nem tapad rá olyan jól a panír.

A kisebb hagymadarabokat egy befőttesüvegbe rakva tegyük hűtőszekrénybe, és egyéb készítményekhez használjuk el. Hagymatokánynak kiválóan alkalmas. A tetejét megvizezett celofánnal borítsuk be, mert fémfedővel légmentesen lezárva befülled, és pár nap alatt bebarnul, megromlik. (A celofán cellulóz alapanyagú, ezért szellőzik.) Ha túl sok benne az apró hagyma, vágjuk apróra, keverjük a maradék tojásba, tegyünk hozzá egy kis zsemlemorzsát, és **tojáslepény**ként süssük ki. Így is finom. Olyan ételekhez is elhasználhatjuk a leeső hagymadarabkákat, amelyekbe egész hagymát kell tenni (pl. bableves, babfőzelék). Ilyenkor nyomkodjuk a hagymadarabkákat egy teatojás két felébe, illesszük össze, és dobjuk az ételbe. A végén az egészet könnyen eltávolíthatjuk belőle.

Annak érdekében, hogy más ételek ne legyenek hagymaszagúak, a vágódeszkának mindig ugyanazon oldalán végezzük a vörös- és fokhagyma feldolgozását. Egyébként a hagymaszagtól úgy szabadulhatunk meg a legeredményesebben, hogy egy kettévágott citrommal bedörzsöljük a kést, deszkát, edényeket bedörzsöljük, majd pár perc után folyó vízben leöblítjük. Ha nincs otthon citrom, akkor a megvizezett deszkát dörzsöljük be sóval, és néhány perc múlva mossuk le. (Erre a célra mindig hideg vizet használjunk, mert a meleg víz felerősíti a hagymaszagot.) A **hagymaszag távol tartás**ának ennél is egyszerűbb módja, hogy használat előtt a deszkát hideg vízzel leöblítjük, így az illóolajok nem tudnak felszívódni a fa pórusaiba. Ha a hagyma mellett különféle fűszernövényeket is

gyakran vagdalunk rajta, egy idő után meglehetősen büdös lesz a deszkánk. Ettől úgy szabadulhatunk meg, hogy meleg vízben feloldott sütőporral jól bedörzsöljük. 1-2 órán át hagyjuk állni rajta a masszát, majd mossuk le, és töröljük szárazra.

Ha a megtisztított vöröshagymát kb. 10 percig hideg vízbe áztatjuk, akkor az aprítása, illetve szeletelése során nem fogunk könnyezni. Egy új keletű módszer szerint hagymavágás előtt vegyünk egy nagy korty hideg vizet a szánkba, így sem fogunk könnyezni tőle. A fiatalok rágóznak hagymavágás közben. Állítólag ez is megakadályozza a könnyezést. Aki a vöröshagyma túl intenzív ízét sem kedveli, **fehér hagymát**[980] használ a főzéshez, sütéshez. A fehér héjú vöröshagyma kevesebb illóolajat tartalmaz, ezért aprításakor nem csípi annyira a szemet. Enyhébb, édeskés íze folytán előszeretettel alkalmazzák szendvicsekben is. Nem lesz tőle hagymaszagú a szánk, ezért a hamburgerekbe is ezt teszik.

Ezek az ételek még gazdaságosabbá tehetők, amennyiben a panírozáshoz szükséges **zsemlemorzsát házilag** készítjük el. A megmaradt zsemlét, kiflit, fehér kenyeret vágjuk kisebb darabokra, és egy tálcán kiterítve néhány napig szárítsuk. Amikor már csontszáraz, morzsadarálón vagy egy normál (4 mm lyukátmérőjű) tárcsával ellátott húsdarálón őröljük meg, és átszitálva egy nejlonzacskóban száraz helyen tároljuk. A szitán fennakadt nagyobb darabokat újra daráljuk át. Ha szárítás előtt levágjuk a kenyér héját, akkor az őrlést diódarálón is végezhetjük.[981] Panírozás után a megmaradt zsemlemorzsát szitáljuk át, mert ha tojásszemcsék maradnak benne, megromlik. A kevésbé jó fogazattal rendelkezők ne készítsenek kenyérből morzsát, mert ez megsülve rendkívül keménnyé válik. Ráadásul nincs olyan jó íze, mint a péksüteményből készült zsemlemorzsának. Ha a kifli, zsemle csonttá száradt a kenyértartóban, már nem tudjuk felvágni. Nincs is rá szükség. Sajtreszelőn reszeljük le, majd tésztaszűrőn szitáljuk át. Az ínyencek szerint a legfinomabb a száraz kifliből reszelt morzsa. Sokan a kiflit is jobban szeretik a zsemlénél, pedig ugyanabból az alapanyagból készül. A kifli azonban vékonyabb, és több a héja, nagyobb felületen sül meg, ami ízletesebbé teszi.

A zöldségfélék igen elterjedt rántási módja még, hogy a belisztezett nyers szeleteket tojás helyett sűrű (hígító szódavíz és olaj nélküli) palacsintatésztába mártjuk, és csupaszon vagy zsemlemorzsába forgatva sütjük ki. Ezzel az eljárással különösen finommá tehetjük a jellegtelen ízű zöldségeket is, ha a palacsintatésztába apróra vágott kaprot keverünk. Ennek a kissé bonyolult és időigényes panírozási módnak az előnye még, hogy segítségével a vékony levélzöldségek is könnyen ránthatók. Legismertebb példa erre a **Rántott kelkáposzta**. Kb. 40 dg megtisztított kelkáposztát torzsája nélkül, egy darabban főzzünk vagy pároljunk félig puhára. Leszűrés után nyomkodjuk ki belőle a vizet, és vágjuk kb. 3 cm széles szeletekre. Utána szedjük szét vastagabb rétegekre, és mártsuk fél adag sűrű palacsintatésztába. Végül forgassuk meg zsemlemorzsában, és süssük világospirosra. Jobb íze lesz, ha fél mokkáskanál majoránnát vagy őrölt köménymagot is szórunk a tésztába.

A maradék palacsintatésztát itt se dobjuk ki, hanem keverjük össze finomra reszelt nyers burgonyával és kevés vöröshagymával, majd a sűrű masszát Vegetával, valamint őrölt borssal ízesítve közepes lángon, kisebb adagokban süssük meg. Az ínyencek kevés apróra vágott petrezselymet, és áttört fokhagymát is adhatnak hozzá. Kis felületű zöldségek panírozása esetén a megmaradó jelentős mennyiségű tésztából készült **Tojáslepény** köretként is tálalható. Ha a rántani kívánt levelekről nem folyik le a palacsintatészta, akkor a lisztezést mellőzzük, a túl vastag bunda ugyanis elnyomja a zöldség saját ízét. Vannak zöldségek, amelyek tojásba és palacsintatésztába egyaránt márthatók. Közéjük tartozik pl. a **gomba** és a **kelbimbó**. Ezek azonban nehezen sülnek át, ezért előzőleg forgassuk őket lisztbe, hogy minél vastagabb legyen a bundájuk.

Vegetáriusok, valamint a különleges ízek kedvelői ezzel a módszerrel a leveleken kívül ehető virágokat, pl. **bodzavirág**ot vagy **akácvirág**ot[982] is ránthatnak. Ebben az esetben kisütés után ízesítőként természetesen ne sót, hanem szőlőcukrot használjunk. A megmosott virágokat fürtönként ránt-

[980] **Allium cepa** var. **cepa** 'alba'
[981] A szárított zsemle 40%-ot veszít a súlyából. Így 10 db 5 dekagrammos zsemléből kb. 30 dg zsemlemorzsa várható.
[982] **Robinia pseudoacacia**

suk ki, és csak a fogyasztás során válasszuk le a szárukról. A teljesen kinyílt, de még nem túlérett bodzavirágot 8-10 centiméteres szárral vágjuk le, és ne folyó víz alatt, hanem vízbe merítve tisztítsuk. Rázzuk le róla a vizet, és konyharuhára rakva szikkasszuk. Fogyókúrázók világos sörrel készítik a tésztát, mert az alkoholos bunda kevésbé szívja magába az olajat. Ebben az esetben 2 tojássárgáját keverjük simára 15 dg finomliszttel, és 1,5 dl apránként hozzáadott **árpasör**rel. Egy csipet sóval verjük kemény habbá a visszamaradt 2 tojásfehérjét, és finoman forgassuk a sűrű tésztába. Negyedóráig pihentessük. A bodzavirágot nem kell lisztbe forgatni. Mártsuk a tésztába, csöpögtessük le és tegyük bő, forró olajba. Átforgatva, lassú tűzön süssük mindkét oldalát aranysárgára. Papírral bélelt tepsibe szedjük ki, hogy a felesleges olajat felitassuk. Fahéjas szőlőcukorral megszórva tálaljuk. Az akácvirágot ugyanígy rántsuk ki. (Ne használjunk erre a célra lilaakácot, mert ez a fajta mérgező. Különösen óvakodjunk a magjától, melynek hüvelye könnyen összetéveszthető a babbal, és már két szem elfogyasztása is súlyos betegséget okoz.)

Ugyancsak sűrű palacsintatésztába vagy sörtésztába mártva készül a **Rántott sárga**-, illetve **őszibarack** is. Az előzőleg meghámozott és félbevágott magvaváló barackokat készre sütés után őrölt fahéjjal kevert szőlőcukorral szórjuk meg. Ha azt akarjuk, hogy ropogós legyen a bundája, a cukrot a palacsintatésztába rakjuk. (A cukorbetegek vigyázzanak az őszibarackkal, mert fruktóz helyett szacharózt tartalmaz.) Az édes készítményeket nem szabad zsemlemorzsába forgatni. Igen finom lesz azonban, ha helyette darált diót, vagy kókuszreszeléket használunk.

A rántott gyümölcsöket régen desszertként, tejszínhabbal megrakva fogyasztották. Még finomabbá tehetjük őket, ha a palacsintatésztába a tojásfehérjét keményre vert habként keverjük bele, vagy a masszát finomliszt helyett rizslisztből készítjük, és nem olajban, hanem vajban sütjük ki. (A séfek szerint a vaj megégése oly módon akadályozható meg, hogy egy kis repceolajat öntünk hozzá.) Télen a barackot meghámozott, hosszában kettéhasított, majd 2-3 darabra vágott **banán**nal helyettesíthetjük. Az ínyencek a rántott banánt kókusztejből, kókuszreszelékből és mézből kevert sűrű mártással tálalják.

Kevesen tudják, hogy az ibolya virága is ehető. Édeskés íze igazi kuriózum. A cukrászok kandírozva használják, sütemények díszítésére. Az ínyencek desszerteket, salátákat ízesítenek vele, az ipar pedig üdítő- és szeszes italok ízesítésére használja. Jégkockába fagyasztva koktélokba is kiváló. A rózsaszirom sokoldalú használhatóságáról már sokan hallottak. A turisták jól ismerik a bolgár- és a görög rózsasziromlekvárt, de azt nem mindenki tudja, hogy a tulipán virágszirmai is ehetők. Íze a zsenge borsóra, illetve a nyers uborkára emlékeztet. Finom salátát készíthetünk belőle.

Akinek nem nyerte volna meg a tetszését az előzőekben közölt rántott zöldségfélék természetes zamata, valamint változatos elkészítési módja, és a továbbiakban is ragaszkodik a rántott húsok megszokott ízéhez, az szójakockából ízletes bécsi szeletet készíthet magának az alábbi módon.

454. Rántott szója

Előző este áztassunk be 10 dg szójakockát a Szójatepertőnél leírt módon, azzal a különbséggel, hogy most 4 dl vizet használjunk hozzá. Utána öntsünk az áztatólébe 0,6 dl étolajat és teljes lángon, gyakran megkeverve süssük, amíg minden levét elfövi, majd az összes olajat felszívja. Vigyázzunk, hogy ezt követően már ne süssük, mert olaj nélkül megég. Vegyük le a megdinsztelt szójakockát a tűzről, hagyjuk kissé hűlni, és szórjunk rá 20 dg reszelt edámi, trappista vagy nagy lyukú sajtot. Jól keverjük át, majd kézzel gyúrjuk össze a **szójahús**nak is nevezhető alapanyagot. Ügyeljünk arra, hogy ne zúzzuk össze a kockákat. Ezt követően osszuk a szójahúst 8 részre, és formáljunk belőle kb. 1,5 cm vastag szeleteket. Verjünk fel 2 tojást, és az egyes szeleteket forgassuk előbb lisztbe, majd tojásba, végül zsemlemorzsába. Ezután bő, forró olajban, teljes lángon süssük mindkét oldalát világospirosra.

A rántott szóját zsemlemorzsa nélkül, párizsiasan is elkészíthetjük. Melegen, feltétként tálaljuk. Párolt rizshez, rizibizihez, hasábburgonyához vagy petrezselymes burgonyához tálalva tejfölös uborkasalátát vagy kompótot adjunk hozzá, hogy ellensúlyozzuk a szója szárazságát. Saláta, illetve kompót helyett fogyaszthatjuk Fokhagymás szósszal, Hagymamártással, illetve Márványsajtöntettel is, de főzelékekhez feltétként is adhatjuk. A különleges ízek kedvelői Napraforgómagpástétommal

vagy Pimento szósszal, illetve Sajtos diópástétommal tálalják. Más frissensültekkel ellentétben, a sajtos rántott szója előző nap is elkészíthető, mivel egynapi érlelés után, grillsütőben kissé átmelegítve finomabb, mint frissen fogyasztva. Ha erre nincs mód, akkor már korán reggel süssük ki, és szobahőmérsékleten hagyjuk érlelődni, mert néhány óra alatt is sokat javul az íze.

Rántott szóját nem csupán szójahúsból, hanem erre a célra szolgáló szójaszeletből is készíthetünk. Az óriásszójából gyártott, egybefüggő szójaszelet jobban hasonlít ugyan a rántott húshoz, de felvágva nem olyan gusztusos, mint a sajtos változat. A szójaszelet áztatását és elősütését a Szójatepertőnél és a Babos rizsnél leírtak szerint kell végezni. Bundázás előtt teljes lángon addig süssük, amíg színesedni kezd, majd az olajból kivéve, hagyjuk kissé hűlni.

Egyébként a közhiedelemmel ellentétben a bécsi szelet nem osztrák találmány. Még az Osztrák-Magyar Monarchia idején Radetzky marsall lelkesen újságolta Ferenc József császárnak, hogy milyen finom „pongyolás” húst evett Milánóban. Az uralkodó elkészíttette az udvari szakácsával a lisztbe majd felvert tojásba, végül zsemlemorzsába forgatott sült húst. Miután neki is nagyon ízlett, nagy kegyesen engedélyezte a bécsi vendéglősöknek, hogy Wiener Schnitzel néven az étlapjukra vegyék. Egyébként az olaszok sem mondhatják magukénak ezt az ételt, mert Milánóba V. Károly spanyol király zsoldosai révén került, akik andalúz szeletként[983] fogyasztották. A rántott hús eredete azonban még korábbra tehető, mert Spanyolországba az arab hódítók hozták be a Közel-Keletről. Az arabok pedig a bizánciaktól szerezték meg a receptjét.

455. Szójaszalámi

A különféle szalámik és sonkák iránt nosztalgiát érzők a fenti alapanyagból nem csak rántott húst készíthetnek, hanem a felvágottakat is jól helyettesíthetik vele. Ebben az esetben a szójaízesítő fűszerkeveréken kívül szórjunk még az áztatólébe ízlés szerint fél mokkáskanál szárított, morzsolt kakukkfüvet vagy bazsalikomot, illetve finomra reszelt gyömbért. A pikáns ízek kedvelői tehetnek bele egy csipetnyi őrölt koriandermagot is. Sütés után keverjük a reszelt sajtot a lehűlt szójához, és a jól összegyúrt szójahúst szorosan csomagoljuk 3 db előzőleg megvizezett, 28 × 28 centiméteres vékony celofándarabkákba. (Ha a meleg szójára tesszük a sajtot, megolvad, és egy csomóba összeáll.) A min. 15 dekagrammos rudakat egy kisebb méretű tepsiben, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg a felületük enyhén megpirul. A kifakadás elkerülése érdekében a celofán két végét a göngyölés irányába kissé csavarjuk meg, majd szorosan tűrjük be a töltelékbe, és a kb. 18 cm hosszú rudakat úgy helyezzük a tepsibe, hogy a széle felül legyen.

Előmelegített sütőbe rakjuk, mert lassú melegítés esetén felfújódik, a belsejében keletkező gőztől szétesik. Ha kihűlt, tegyük hűtőszekrénybe, és 1-2 napos érlelés után hidegen, szeletelve tálaljuk. Kb. 1 cm széles szeletekre vágva és friss vajas kenyérre rakva hidegszendvicsként fogyasszuk. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Ízletesebb lesz, ha vékony szeletekre vágott lilahagymát, vagy zöldpaprikát és paradicsomot, illetve savanyított uborkát rakunk a tetejére. A kötözött sonkához hasonlóan, friss kenyérrel, kemény tojással, és reszelt tormával is ehető. A maradék szójaszalámira húzzuk vissza a celofánt, hogy a hűtőbe visszarakva ne száradjon ki, és ne vegye át más ételek szagát.

Egyébként 1 hét után a legfinomabb, és 2 hét után már kezd kiszáradni. Ezt azonban késleltethetjük, ha nem szabadon, hanem fémfedővel lazán letakart fémedényben tároljuk. A másik megoldás, hogy kétrétegű papírba göngyöljük. A papír nem zár légmentesen, ezért meggátolja a befülledést. Ugyanakkor lassítja a kipárolgást, így kevésbé szárad ki a szalámi. Polietilénfóliába ne csomagoljuk, és nejlonzacskóba se rakjuk, mert ettől befülled, és megnyálkásodik. Mivel mind a szója, mind a sajt jól bírja a fagyasztást, a maradékot a mélyhűtőbe is berakhatjuk. (A sajt kissé szemcsés lesz benne.) Amennyiben az áztatóléhez egyéb fűszereket is adunk, akkor a szójaszalámi íze tetszés szerint megváltoztatható. Különleges fűszerek segítségével a prágai sonkához hasonló zamatot is elérhetünk. A magyaros ízek kedvelői dolgozzanak a szójahúsba 2 gerezd áttört fokhagymát. Ha a fokhagymával együtt 1 teáskanál fűszerpaprikát is keverünk hozzá, **Paprikás szójaszalámi**t kapunk.

[983] Chuleta andaluza

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Tovább fokozhatjuk ezt a hatást, ha edámi sajt helyett füstölt sajtot használunk. A szójaszalámi főzelékekhez (pl. Sóskafőzelék, Rebarbarafőzelék, Sólet) feltétként is használható. Tálalás előtt néhány órával vegyük ki a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjen. A szójaszalámit felmelegíteni nem szabad, mert a gombás szójahamburgerhez hasonlóan sokat veszít az ízéből. A fenti mennyiségből max. 0,5 kg szójaszalámi várható.

A friss kenyérszeleteken kialakított nyitott szendvics finom és látványos, de csak asztal mellett, tányéron fogyasztható. Ha magunkkal akarjuk vinni, zárt szendvicsre van szükség. A papírba csomagolt zárt szendvicset gépkocsiban vagy vonaton is fogyaszthatjuk. Tölteléke nem csepeg a ruhánkra, és ujjaink sem lesznek zsírosak tőle. Erre a célra legalkalmasabb a félbevágott zsemlébe töltés. A gyorséttermi láncok ehhez tejjel készített, kissé édeskés puffancsot (hamburgerzsemlét) használnak. Az adalékolt fehér lisztből sütött, vegyszerekkel kelesztett puffancs azonban ízetlen, és hamar kiszárad. Erre a célra legalkalmasabb a Graham-lisztből készített kovászos zsemle. A korpás liszt ízletessé teszi a zsemlét, a kovász pedig nem engedi kiszáradni. Ráadásul laktatóbb. Már egy Graham-lisztes zsemléből készített szendvics is megszünteti az éhségérzetünket. Ezáltal nem fenyeget bennünket a túlevés és az elhízás veszélye.

Nagy előnye még ennek a szendvicsnek, hogy jól bírja a tárolást. Amíg a gyorséttermi láncokban és az üzemanyagtöltő állomások kávéházaiban árult szendvicsek 1-2 napi tárolás után ehetetlenné válnak, ez a szendvics egyre finomabb lesz. Szalvétába csomagolva majd papírzacskóba bujtatva és hűtőszekrényben tárolva még egy hét után is fogyasztható. Nem szárad ki, és a húsos szendvicsekkel ellentétben nem romlik meg.

Azok számára, akik a szójahúsból kizárólag hamburgerhez hasonló szendvicset kívánnak készíteni, foglaljuk össze a teendőket. A **Szójaszalámis szendvics** elkészítését most is a szójaszalámi előállításával kezdjük. Előző este vagy néhány órával a felhasználás előtt áztassunk be 10 dg szójakockát a Szójatepertőnél leírt módon, azzal a különbséggel, hogy most 0,5 liter vizet használjunk hozzá. Sütés előtt öntsük le a levét egy pohárba, és öblítsük át, majd töltsünk rá ugyanannyi tiszta vizet, mint amennyit leöntöttünk róla. Tegyünk rá 2 púpozott teáskanál szójaízesítő fűszerkeveréket, és adjunk még hozzá fél mokkáskanál szárított, őrölt kakukkfüvet. Utána öntsünk az áztatólébe 0,6 dl étolajat és teljes lángon, gyakran megkeverve süssük, amíg minden levét elfövi, majd az összes olajat felszívja. (Vigyázzunk, hogy ezt követően már ne pirítsuk, mert olaj nélkül lesül.) Vegyük le a zsírjára sütött szójakockát a tűzről, hagyjuk kissé hűlni, majd szórjunk rá 20 dg reszelt olvadékony sajtot (Ammerländer trappista, Magyar Trappista, edámi, ementáli). Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, jól keverjük át, majd kézzel gyúrjuk össze. (Ha a meleg szójára tesszük a sajtot, megolvad, és egy csomóba összeáll. Ha pedig hagyjuk lehűlni, a sajt nem fog beolvadni a szójakockák közé, és formázásakor töredezni fog. Addig gyúrjuk, amíg egy csomóba összeáll, nem peregnek ki belőle a szójakockák. Arra azonban ügyeljünk, hogy ne zúzzuk teljesen össze a szójakockákat.) Amennyiben a fokhagymával együtt 1 teáskanál fűszerpaprikát is adunk hozzá, **Paprikás szójaszalámis szendvics** lesz belőle. (Ez a magyaros változat is nagyon finom.)

Ezt követően gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 210 °C-ra, majd osszuk a masszát 3 részre, és vizes kézzel formáljunk belőle kb. 18 cm hosszú rudakat. Szabdaljunk ki, majd vizezzünk meg 3 db 28 × 28 centiméteres celofánt. Rakjuk a rudak mellé, és görgessük rá a formázott tölteléket, majd szorosan csomagoljuk bele. A kifakadás elkerülése érdekében a celofán két végét a göngyölés irányába csavarjuk meg, majd szorosan tűrjük be a töltelékbe.[984] A rudakat helyezzük egy kisebb méretű zo-

[984] Aromatartónak nevezett speciális befőzési celofánt ne használjunk erre a célra. Ha a megvásárolt celofán nem elég vékony, és vízbe mártva nem ázik el, akkor ne alkalmazzuk, mert polipropilénnel keverve készült, amely hő hatására megolvad, és a felszabaduló mérgek bekerülnek a töltelékbe. Minél kevésbé nedvesedik a celofán, annál nagyobb a műanyagtartalma. Csak olyan celofán jó ezeknek a készítményeknek a sütéséhez, amely legalább +220 °C-ig hőálló. A szárnyasok sütéséhez gyártott polietiléntereftalát-tartalmú hőálló fólia sem felel meg a követelményeknek, mivel nem nedvesíthető, így a szélei nem ragadnak össze. Ezt az anyagot csak kisméretű zsákokként kialakítva lehetne használni. Alkalmazása azonban így sem célszerű, mert nem légáteresztő. Ennélfogva nem pirul benne a töltelék, hanem csak fő, mint az alufóliában. Tehát alufóliába se csomagoljuk, mert nem fog megpirulni a szalámi. Gusztustalan nyálkás lesz.
folytatását lásd a következő oldal alján →

máncozott tepsibe úgy, hogy a szélük felül legyen. Toljuk az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük max. 20 percig, amíg a felületük enyhén megpirul. Kihűlés után vegyük ki a tepsiből, és tegyük hűtőszekrénybe. Másnap szeletelve töltsük Graham-zsemlébe. Ha nem használjuk el az egészet, a maradék szójaszalámira tegyük vissza a celofánt, hogy a hűtőbe visszarakva ne száradjon ki, és ne vegye át más ételek szagát. (A kiszáradást késleltethetjük, ha nem szabadon, hanem fémfedővel lazán letakart fémedényben tároljuk. A másik megoldás, hogy kisméretű tálcára rakjuk, és kétrétegű papírral letakarjuk. Polietilénfóliába ne csomagoljuk, és nejlonzacskóba se rakjuk, mert ettől befülled, és megnyálkásodik.)

1-2 napi pihentetés után süssünk egy adag korpás, kovászos puffancsot a Graham-zsemlénél leírt módon. A lehűlt zsemléket vágjuk ketté, és mindkét felét kenjük meg vajjal. Vegyük ki a hűtőből az érlelt szójaszalámit, göngyöljük le róla a celofánt, és egy éles, fűrészfogú késsel vágjuk mindhárom rudat kb. 1,5 cm vastag szeletekre. Helyezzünk a megvajazott zsemlék alsó felére 4-4 db szalámiszeletet, majd fedjük be 1-1,5 mm vastag szeletekre vágott lila hagymával. Borítsunk rá egy jégsalátalevelet. (A látvány fokozása érdekében a salátalevél kissé lógjon túl a zsemlén.) A további ízesítést kétféle módon végezhetjük. A friss zöldségek kedvelői számára rakjunk a salátalevélre egy réteg kb. 2 mm vastag szeletekre vágott kemény húsú paradicsomot, majd egy réteg keskeny szeletekre vágott, vékony-, fehér húsú zöldpaprikát.[985]

A savanyúságok kedvelői számára szintén borítsunk a lila hagymára egy jégsalátalevelet, majd rakjunk rá kb. 3 mm vastag szeletekre vágott kovászos uborkát. Aztán nyomjunk az uborkaszeletek közé egy-egy borsószemnyi majonézt. (Ketchupot ne tegyünk bele, mert elnyomja a szójaszalámi ízét.) Végül rakjuk rá a zsemle megvajazott tetejét. Kissé nyomjuk rá, majd csomagoljuk papírszalvétába, hogy fogyasztásakor ne potyogjon ki belőle a töltelék. Ha magunkkal visszük, a maszatolás elkerülése érdekében tegyük a szendvicseket papírzacskóba. Szobahőmérsékleten fogyasszuk. A maradékot hűtőszekrényben tároljuk.

Az előző receptek alapján láthattuk, hogy szinte minden húsos étel és töltelékáru elkészíthető növényi alapanyagokból is. A szójafasírt, a szójás hurka, a szójapástétom, a szójaszalámi megtévesztésig hasonlít az eredetire. Már csak a sokak által kedvelt parasztkolbász helyettesítése van hátra. Ez a feladat is megoldható növényi magvakkal. A most bemutatásra kerül gabonakolbász nem különbözik a bioboltokban kapható változattól sem, és csak az egytizedébe kerül.

456. Gabonakolbász

Előző nap válogassunk át, majd alaposan mossunk meg 10 dg biobúzát, valamint 5 dg biorozst, és öntsünk rá 2 liter vizet.[986] Másnap takaréklángon főzzük kb. 2 órán át, amíg teljesen megpuhul. Közben 5 dg biozabpehelyre[987] öntsünk 1,5 dl vizet, adjunk hozzá 1 teáskanál Vegetát, és lángterelő felett, takaréklángon, állandóan kevergetve főzzük kb. 5 percig, amíg besűrűsödik. Amikor formálható masszává vált, vegyük le a tűzről. A megpuhult gabonaszemeket szűrjük le, és bő vízzel leöblítve hajtsuk át egy 5 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón, majd adjuk hozzá a zab-

---

[985] Ezt a fajta (szegedi nemesítésű) paprikát külföldön magyar paprikának nevezik. Kaliforniai paprikát ne tegyünk bele, mert ízetlen és vastag. Szétdől tőle a szendvics. A kápia-, illetve a paradicsompaprika paprika sem jó erre a célra, mert édes.

[986] A 24 órás áztatásra azért is szükség van, mert a duzzasztás során a gabonában képződő enzimek a magok külső burkában komplex kötésben levő ásványi sókat hasznosíthatóvá teszik a szervezetünk számára. Emellett vitaminok és ásványi anyagok képződnek benne. Ez a folyamat azonban csak a csírázás megindulásakor megy végbe teljes mértékben. Ehhez 2-3 napi áztatásra van szükség.

[987] Erre a célra nagy szemű zabpelyhet használjunk. Az apró szemű ragacsos kásává fő, és felpuhítja a kolbászt. Egyébként a gabonapelyhek úgy készülnek, hogy a magvakat gőzben megpuhítják, majd acélhengerek között szétlapítják. Ezáltal könnyebben puhulnak. Nem kell órákig főzni, mint a héjas gabonaszemeket, és nyersen is fogyaszthatók. Közülük legnépszerűbb a zabpehely. Nyers fogyasztásra az ipar a „lágy” zabpelyhet ajánlja, ami nem más, mint a zabpehelygyártás során keletkezett törmelék. Mivel kisebb szemű, valóban gyorsabban megpuhul a ráöntött tejben vagy egyéb folyadékban, de ragacsos kásává válik.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

pehelymasszát. (Ne hagyjuk lehűlni egyik nyersanyagot se, mert akkor nehezen lehet összedolgozni.) Keverjünk bele 1 dg (3-4 gerezd) áttört fokhagymát, 1 evőkanál jó minőségű fűszerpaprikát, fél mokkáskanál őrölt köményt, fél mokkáskanál oregánót és 0,6 dl étolajat.

Olajozzunk ki egy nagyméretű zománcozott tepsit, és simítsuk bele a villával alaposan összedolgozott masszát. Közepes tűzön (210 °C-on) süssük 10 percig. (Ne pirítsuk tovább, mert kiszárad, és szétesik.) Kivéve hagyjuk teljesen lehűlni. Végül egyenletesen elosztva szórjunk rá 1 csapott mokkáskanál füstízű sót, villával jól dolgozzuk össze, majd formáljunk belőle kolbász vastagságú rudakat, és csomagoljuk száraz celofánba. (A göngyölés irányába csavarjuk jó szorosra. A celofán méretét a kolbász vastagságához, és hosszához igazítsuk. Ne készítsük túl vékonyra, mert hamar kiszárad. Ha a szójás hurkához használt celofándarabkákba csomagoljuk, 4 darabot használjunk hozzá.) Hűtőszekrénybe rakva 1 hétig érleljük. Vajas kenyérre csipegetve finom szendvicset készíthetünk belőle. Az ínyencek metélőhagymát (snidlinget) szórnak a tetejére.

Csak a „Különleges" minősítésű, vagy házilag készített fűszerpaprikából lesz a gabonakolbász megfelelő ízű és színű. Még finomabb lesz, ha tönkölybúzát, és hidegen sajtolt napraforgóolajat használunk hozzá. (A füstízű só a budapesti Nagyvásárcsarnok mögötti Ázsia fűszerboltban szerezhető be. Cím: Csarnok tér 5. Tel: +36-1-215 7148. Nagy választékban találhatók különböző fűszerek és egzotikus ízesítő anyagok a Culinaris Kft. óbudai boltjában[988] is. Cím: 1036. Budapest, Perc u. 8. Tel: +36-1-345-0780) Azért kell a lehűlt masszához adni, mert a füstízű só nem bírja a hőkezelést. Aki idegenkedik a vegyszerektől füstaromából készített só helyett, használjon hickory füstízű sót[989]. Nem sokkal drágább, és természetes alapanyagokból készül. Ugyancsak természetes alapanyagokból áll a folyékony füst[990] Ennek íze hasonlít leginkább a bükkfa-fűrészporon füstölt húsokhoz. Járulékos előnye, hogy pi-víz-tartalmánál fogva tartósító hatással is rendelkezik. Az antibakteriális hatású természetes füstaroma és az alacsony pH-értékű ecetsav elpusztítja a baktériumokat, a füstöléshez hasonlóan védi a kolbászt a megromlástól.[991] 1 evőkanálnyit használjunk belőle. Mivel a folyékony füst nem, vagy csak alig tartalmaz sót, fél mokkáskanál tengeri sót is keverjünk a nyers masszához. A húsos kolbászba nem raknak borsot, mert a hosszú tárolási idő alatt megpenészedik tőle. Helyette őrölt köménymaggal fűszerezik. A gabonakolbász is megpenészedhet a borstól, ezért itt oregánóval helyettesítsük. Más fűszereket ne tegyünk bele, mert elnyomják a kolbász jellegzetes ízét.

Az alapanyagokkal azonban nyugodtan kísérletezhetünk. Pl. különleges íze lesz a gabonakolbásznak, ha rozs helyett csemegekukoricát rakunk bele. (Amikor a búza megpuhult, tegyük bele a friss vagy a mirelit kukoricát, és főzzük még negyedóráig. A konzervált csemegekukoricát már nem kell főzni. Szűrjük le, adjuk a megfőtt gabonához, és együtt daráljuk le.) Finom lesz a gabonakolbász akkor is, ha rozs helyett hántolt zabot teszünk bele. (Mivel a hántolt zab gyorsabban puhul, nem kell beáztatni.) Igen intenzív ízt eredményez a rozs hajdinával való helyettesítése. A hajdina is hamarabb puhul, ezért másfél óra múlva tegyük a búzához, és együtt főzzük őket még fél óráig. Arról azonban ne feledkezzünk meg, hogy a hajdina pikáns, aromás ízét nem mindenki kedveli.

Egyébként a bioboltokban kapható füstölt gabonakolbász búzából és árpából készül. Ha ki akarjuk próbálni ezt a változatot is, vegyük figyelembe, hogy a héjas árpát takarmányozásra használják. Az étkezési célra szolgáló hántolt árpa (gersli) viszont hamarabb puhul, ezért 1 óra múlva, a félig megfőtt búzához adjuk. A gyárilag készült kolbász azért olyan kedvelt, mert nem füstízű sóval ízesítik, hanem hársfaforgácson füstölik. (A füstízű só nem képes az alapanyag természetes aromáit

---

[988] Túlságosan ne merüljünk bele a vásárlásba, mert itt minden másfélszer annyiba kerül, mint a szupermarketekben. A Culinaris a milliomosok kedvelt bevásárló helye, akiknek nem számít, hogy mi mennyibe kerül. Viszont olyan kínálat várja őket, mint a nyugati országok csemegeboltjaiban.

[989] A hickory fa természetes füstjével átitatott tengeri só. Ugyanolyan, mint a közönséges füstízű só, csak a füstízt adó aromát nem szintetikusan állítják elő. Az amerikai kontinensen igen népszerű, az éttermi szakácsok is használják. Enyhén édeskés aromája eltér az általunk használt bükkfafüst parasztos ízétől.

[990] Összetétele: természetes füstaroma, pi-víz, ecet, melasz, karamell és só. A füstízű sóval ellentétben a folyékony füst bioboltokban is kapható. Az ára nem túl magas.

[991] (Az élelmiszeripar is használja adalékanyagként, mert a laboratóriumi vizsgálatok szerint gátolja az e-coli, a lisztéria- és a szalmonella-baktériumok szaporodását.)

előcsalogatni.) Az ára viszont nagyon magas. Az olcsó alapanyag ellenére ugyanannyiban kerül, mint a húsból készült minőségi kolbászok.

A legegyszerűbben a **Zabkolbász** készíthető el. Előző este áztassunk be 10 dg hántolt biozabot. Másnap adjunk hozzá 5 dg hántolt bioárpát (gerslit), és főzzük 1 órán át. Mivel mind a zab, mind az árpa csak hántolva fogyasztható, teljes keresztmetszetükben megpuhulnak. Ezért nem kell ledarálni őket. (A továbbiakban a fentiek szerint járjunk el.)

Olcsóbban is előállíthatjuk ezt a növényi alapú kolbászt, ha a gabonamagvakat a piacon szerezzük be. Az őstermelők által tradicionális módszerrel termelt gabona az I. fejezet végén említett okok miatt szintén bio, és feleannyiba sem kerül, mint a bioboltokban árult, minőségi tanúsítvánnyal ellátott változat. Hűtőszekrényben tárolva 2-3 hétig is eláll a növényi eredetű kolbász. A kiszáradását úgy késleltethetjük, hogy kétrétegű papírba göngyölve tároljuk. Polietilénfóliába ne csomagoljuk, és nejlonzacskóba se rakjuk, mert ettől befülled, és megromlik. Mélyhűtőbe se tegyük, mert megnyálkásodik. Nagymértékben késleltethetjük a kiszáradást azzal is, ha rozs helyett barna rizst[992] használunk hozzá. A rizs ugyanis a főzés során rengeteg vizet szív magába. (A barna rizsnek elég 1 órányi puhítás. Ezért a félig megfőtt búzához adjuk.) Egyébként ha a gabonamagvakat teljes egészében rizzsel helyettesítjük, **Rizskolbász**t kapunk. (A barna rizst nem kell ledarálni, mert a főzés során teljesen megpuhul.) A fenti mennyiségből fajtától függően 50-60 dg kolbász lesz.

Különleges alkalmazási módja ennek a tölteléknek, hogy apró darabokra csipkedve tálcára rakjuk, és szobahőmérsékleten kiszárítjuk. (Célszerűbb a kiszáradt maradékot megőrölni.) Kávédarálóval porrá őrölve igen finom ízesítőanyag lesz belőle, amit a gomasszióhoz hasonlóan használhatunk. Salátákra, szendvicsekre szórva pikáns íz érhető el vele. (Papírzacskóba rakva, hűtőszekrényben tároljuk. Most se zárjuk le légmentesen, mert ha befülled, ebben az állapotában is megromlik.) Vizes, nedves levegőjű lakásban ez a módszer nem alkalmazható, mert két hét után a gabonakolbász is megromlik, megkeseredik. A penészedés elkerülése érdekében a maradék kolbászt morzsoljuk szét, és ugyanannyi vajban jól süssük át. Lehűlve töltsük műanyag dobozba, és tegyük a mélyhűtőbe. Ebben az állapotában jól bírja a fagyasztást, és bármikor felhasználható finom szendvicskrém lesz belőle. A megromlás azonban könnyen elkerülhető, ha a zabpelyhet pi-vízben főzzük meg. A mágneses besugárzással kezelt és szennyeződésmentes pi-víz csírátlanítja a nyersanyagot, ezért nem romlik, nem penészedik meg. A teljes kiszáradásig ehető, utána pedig porrá őrölve ételízesítőként használható. (A pi-víz nem drága, és a bioboltokban vagy kisvállalkozóknál szerezhető be. Olcsóbb, mint az ásványvíz. Literenként 60 forintba kerül.)[993] Érdemes más ételekhez is használni, mert növeli az eltarthatósági idejüket, és a benne elnyelődött mágneses monopólusok feltárják a nyersanyag rejtett ízeit.)

Hasonló módon készül a **Sajtos gabonakolbász**, de a sütést most serpenyőben kell végezni. Vágjunk vékony szeletekre 20 dg olvadékony füstölt sajtot (pl. füstölt edámi, füstölt gouda vagy füstölt mozzarella)[994] és egy tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőben olvasszuk fel. (Előtte a barna héját vékonyan hántsuk le, mert ez nem olvad meg.) Adjuk hozzá a kolbászmasszát, és villával kevergetve süssük kb. negyedóráig, amíg a sajt elkezd pirulni. Végül langyosra hűlve osszuk négy részre, és a fentiek szerint csomagoljuk celofánba. Amennyiben nem füstölt sajtot használunk hozzá, a langyosra hűlt masszámba keverjünk fél mokkáskanál füstízű sót. Mivel a megolvadt sajt összetartja a tölteléket, ezt a kolbászt szeletelve is tálalhatjuk. Nagy előnye még ennek a változatnak, hogy sokáig eltartható. Miután a sajt tömörré teszi hetekig tárolható a hűtőben anélkül, hogy megpenészedne.[995]

Nem csak ízben, hanem állagban is kísértetiesen hasonlít a húsból készült valódi kolbászra a szó-

[992] Ne agyonkoptatott, szinte már fehér barna rizst vegyünk. Minél barnább a héja, annál finomabb és egészségesebb.

[993] Egy lehetséges beszerzési forrás: Budapest XI., Szabolcska Mihály u. 11. Itt ionizált, lúgosított pi-víz is kapható. Ára: 150 Ft/liter (Ásványvizes palackot vigyünk magunkkal!). Pi-víz centrum: 1023, Frankel Leó u. 68/a. Tel: (06-1) 326 2731. További budapesti és vidéki árusítóhelyek: http://www.vegetarianus.hu/bolt.html

[994] Füstölt pásztorsajtot, füstölt krajcár sajtot vagy füstölt csípőspaprikás karaván sajtot ne használjunk erre a célra, mert nem olvadnak meg. (Ha már megvettük, készítsünk belőle rántott sajtot.)

[995] A füstölés a sajtot, a pi-víz pedig a gabonakolbászt védi a megromlástól.

jakolbász. Ráadásul az elkészítése is rendkívül egyszerű.

457. Szójakolbász

Előző este áztassunk be 10 dg szójakockát a Szójatepertőnél leírt módon. Másnap készítsünk egy adag félig megsütött szójamasszát a Húspótló szójamasszánál leírtak szerint. Amikor a levét elfőtte, vegyük le a tűzről. (Ne pirítsuk, mert ha színesedni kezd kiszárad, és a kolbász szét fog esni.) Hagyjuk kissé hűlni, majd hajtsuk át egy 8 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. (Minél nagyobb darabokba kerül bele a szója, annál inkább hasonlít a húsos kolbászhoz. Egyébként vidéken a parasztkolbászba a húst nem darálják, hanem apróra vágják, mert így még finomabb.) Mivel a szójamassza önmagában túl tömény és lágy, dúsítsuk szójapehellyel. A szójapehely azonban nehezen puhul, ezért előző este ezt is áztassuk be, és megfőzve daráljuk le. Most tehát 5 dg szójapelyhet áztassunk be 1,5 dl vízbe, majd keverjünk bele 1 mokkáskanál Vegetát, és másnap takaréklángon, állandóan kevergetve párologtassuk el róla a vizet. Utána helyezzünk a húsdarálóba egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsát, és hajtsuk át rajta a masszát.

Adjunk a szójamasszához 0,5 dl étolajat, 1 dg (3-4 gerezd) áttört fokhagymát és fél mokkáskanál oregánót. Olajozzunk ki egy nagyméretű zománcozott tepsit, és simítsuk bele az alaposan összedolgozott masszát. Közepes tűzön (210 °C-on) süssük 10 percig. (Ne pirítsuk tovább, mert kiszárad, és szétesik.) Végül hagyjuk lehűlni, majd szórjunk rá 1 csapott mokkáskanál füstízű sót és 2 evőkanál jó minőségű fűszerpaprikát. Villával jól dolgozzuk össze, majd formáljunk belőle kolbász vastagságú rudakat, és csomagoljuk száraz celofánba. Hűtőszekrénybe helyezve ezt is érleljük néhány napig. Jelentősen késleltethetjük a kiszáradását, ha kétrétegű papírba göngyölve tároljuk. A gabonakolbásszal ellentétben a szójakolbász jól bírja a fagyasztást, ezért mélyhűtőben is tartható. Így biztosan nem szárad ki, és hetekig eláll. Vajas kenyérre rakva ugyancsak finom szendvicset készíthetünk belőle. Ezt a változatot főzelékekhez feltétként is használhatjuk. (Előtte osszuk adagokra, grillsütőben melegítsük át, majd a celofánból kivéve egy darabban tálaljuk.) A fenti mennyiségből kb. 60 dg kolbász lesz.

458. Szójás gabonakolbász

Ez ugyanúgy készül, mint a Gabonakolbász, csak búza és rozs helyett egy adag (10 dg szójakockából sütött) húspótló szójamasszát kell használni hozzá. A szójakockát itt is 8 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón hajtsuk át, hogy az állaga jobban hasonlítson a húsos kolbászhoz. Mivel a szójamassza fűszerezve van, és zsiradékot tartalmaz, most csak 1 mokkáskanál Vegetát tegyünk a zabpehelyhez, és csupán 0,5 dl olajat adjunk a kolbászmasszához. Ez a változat is kb. 60 dg lesz.

A növényi alapanyagból készült kolbászok nem csak egészségesek, hanem nagyon olcsók is. A szójakolbász előállítási költsége kb. egyhatoda, míg a gabonakolbászé egynyolcada a húsból készült parasztkolbásznak. Mind a négy kolbász 1 heti érlelés után lesz igazán finom. Utána lassan kiszáradnak, de az ízük egyre jobb lesz. Ha nagyon kiszáradt, morzsalékonnyá vált, keverjük össze lágy vajjal, és szendvicskrémként használjuk. Melegszendvicset is készíthetünk belőle. Még finomabb lesz, ha sütés előtt reszelt sajtot szórunk rá. Romlásveszéllyel nem kell számolni, mivel a hússal ellentétben a gabona és a szója sütve, főzve is jól bírja a tárolást. Ezt a kolbászt nem kell néhány nap után szagolgatni, és keresni rajta a penészfoltokat, mert élő anyagból van, ami nem romlik meg.

A töltéssel kapcsolatban meg kell még említeni, hogy mind a szójás hurka, mind a szójaszalámi csak valódi celofánpapírba csomagolhatók. (Sajnos nálunk a boltokban kapható celofán méretét az utóbbi években lecsökkentették 50 × 60 centiméteresről 40 × 40 centiméteresre. Aki nem tud mit kezdeni a leeső darabokkal, vágja a celofánlapokat 20 × 20 centiméteres darabokra, és készítsen a rizses masszából 6, illetve szójaszaláminál 4 rudat. Reméljük, hogy a gyártók idővel alkalmazkodnak az igényekhez, és erre a célra forgalomba hoznak méretre vágott, 25 × 25 centiméteres celofánlapokat, 40 darabos kiszerelésben. Azt már csak remélni lehet, hogy erre a termékre nem terhelnek rá

extraprofitot, mondván, hogy akinek fontos az egészséges táplálkozás, az úgy is megfizeti a magasabb árat.) Ha gyakran készítünk hurkát, kolbászt, nem mindegy mennyiért vesszük hozzá a celofánt. Nálunk jelenleg a Penny Market üzleteiben fele annyiért kapható a 4 íves celofán, mint más boltokban. Mivel korlátlan ideig eltartható, érdemes nagyobb tételt vásárolni belőle. Ezt még nyáron tegyük meg, mert télen sok helyen hiánycikk a celofán. A kereskedők azt hiszik, hogy ez a termék csak befőzéshez használható, ezért a szezon lefutása után már nem rendelnek belőle.

Mostanában megjelent az aromatartónak nevezett speciális befőzési celofán is az üzletekben. Ha a megvásárolt celofán nem elég vékony, és vízbe mártva nem ázik el, akkor ne alkalmazzuk erre a célra, mert polipropilénnel keverve készült, amely hő hatására megolvad, és a felszabaduló mérgek bekerülnek a töltelékbe. Minél kevésbé nedvesedik a celofán, annál nagyobb a műanyagtartalma. Csak olyan celofán jó ezeknek a készítményeknek a sütéséhez, amely legalább +220 °C-ig hőálló. A szárnyasok sütéséhez gyártott polietiléntereftalát-tartalmú hőálló fólia sem felel meg a követelményeknek, mivel nem nedvesíthető, így a szélei nem ragadnak össze. Ezt az anyagot csak kisméretű zsákokként kialakítva lehetne használni. Alkalmazása azonban így sem célszerű, mert nem légáteresztő. Ennélfogva nem pirul benne a töltelék, hanem csak fő, mint az alufóliában. A kolbásztölteléket csomagolás előtt kell ugyan sütni, de a valódi celofán ez esetben is elengedhetetlen. A műanyagtartalmú celofánba ugyanis befülled, és megromlik.

Háztartási fóliák

A műanyagipar fejlődésével egyre több fólia kerül az üzletekbe. Sajnos a gyártók nem minden esetben tüntetik fel, hogy a termékük milyen alapanyagból készült, így a háziasszonyok nehezen tudják eldönteni, hogy melyik mire való. Ez főleg akkor fordul elő, amikor a maradék fóliák összekeverednek. Az alábbi módszerrel azonban könnyen szétválogathatjuk őket. Az összes fólia közül a háztartási polietilénfólia a legvékonyabb, és leglágyabb. Enyhén légáteresztő, tehát természetes úton erjesztett savanyúságok utánérlelésére is alkalmas, akárcsak az aromatartó celofán. (Ezért sajtok csomagolására is ideális, mert nem penészedik meg benne, mint nejlonzacskóban, és nem szárad ki, mint papírban tartva.) Jellemzője, hogy nem nedvesíthető, és láng fölé tartva egy pillanat alatt megolvad.

Nem sokkal vastagabb nála a valódi celofán. Az összes fólia közül ennek a legnagyobb a légáteresztő képessége. Ez annak tudható be, hogy alapanyagát tekintve a celofán papír, és nem műanyag. Regenerált cellulózból készül, többszörös vegyi kezeléssel. Vízbe mártva szinte ronggyá ázik, láng felett azonban keményebbé válik, zörgősre szárad. Kevésbé nedvesedik, és kevésbé bírja a hőt az aromatartó celofán. Műanyaghoz hasonló tulajdonságai annak tudhatók be, hogy a celofánt vékony polipropilén réteggel vonják be. A hidegtartósításra szolgáló fólia csak annyiban különbözik a háztartási polietilénfóliától, hogy vastagabb nála, így nem légáteresztő. A melegtartósításra szolgáló polipropilén-tartalmú fólia hasonlóan vastag, de nem nyúlik, így csak meleg hatására idomul az üveg nyakára. Mind a hideg- mind a melegtartósításhoz gyártott befőző fólia láng felett megolvad.

Ha nem olvad meg, és nem nedvesíthető, akkor polietiléntereftalát-tartalmú sütőfóliáról van szó. Ez az anyag konzerváláshoz nem használható. Ha már megvettük, ne dobjuk el, mert melegtartósítás esetén fémfedél alá rakva elhasználható. Három gumigyűrűvel szorítsuk az üveg nyakához, és igyekezzünk minél jobban ráfeszíteni, hogy a fedél ne gyűrje össze. Hidegtartósításhoz egyáltalán ne alkalmazzuk, mivel semmilyen módon sem idomítható az üveg nyakához úgy, hogy légmentesen zárjon. Ez esetben a fémfedél beszívódására sem számíthatunk, ami az üveg peremére szorítaná. Mivel jól bírja a hőt, a tepsit is kibélelhetjük vele, hogy megakadályozzuk a sütemények aljának megégését, bár erre létezik alkalmasabb fólia is, a sütőpapír. Ennek jellemzője, hogy vastagabb, ennek ellenére elasztikusabb, könnyebben idomul a tepsi aljához.

Jól használható azonban kreolpraliné-, szezámmagos desszert-, tejkaramella- és csokoládékészítésnél a forró nyersanyag kiöntésére, mert olcsóbb, mint a sütőpapír[996], és nem szakad olyan könnyen, mint a celofánpapír. Ezt a fóliát többnyire papírboltokban árulják nagy ívekben, csomagolás

[996] Sütőpapír használata során ügyeljünk arra, hogy sütés után bármennyire tiszta marad, ne használjuk újra. A tárolás alatt ugyanis a beleivódott zsiradék megavasodik, és a dohos íz, szag bekerül a következő süteménybe.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

nélkül. Sokan gyanútlanul megveszik, mert azt hiszik, hogy nagyméretű, gazdaságosan szabdalható celofánhoz jutottak. Ami azt illeti valóban celofánt kaptak, de nem befőző-, hanem húsok becsomagolására, aromamegőrző sütésére gyártott celofánt.

Ugyancsak celofánszerű a tiszta polipropilénből készült fólia. Ez sem nedvesedik, de hőre lágyul. Ezért előszeretettel alkalmazzák ömlesztett élelmiszerek csomagolására, mivel a megtöltött zacskó szája fóliahegesztővel könnyen lezárható. A boltokban árusított zörgős zacskójú cukorkáktól kezdve a száraztésztákon át az aprósüteményekig mindent ebbe csomagolnak, mert teljesen átlátszó. Az ugyancsak átlátszó PVC (polivinil-klorid) fólia olcsóbb ugyan, de tompítja a színeket, így a beléjük csomagolt élelmiszerek nem olyan vonzóak. A polipropilén-fóliának a háztartásban nem sok hasznát lehet venni, mivel a csomagoláson kívül semmire sem jó. Sütni nem lehet benne, mert nem hőálló. Melegtartósításra is alkalmatlan, mivel túl vékony, és könnyen kiszakad. Nedves élelmiszerek tárolásához sem igazán jó, mert a polietilénfóliával ellentétben méreganyagok oldódnak ki belőle. Ez a fólia is kapható a papírboltokban. Tekercselt formában, virágcsomagolás céljára árusítják. Ebben az esetben alapvető követelmény, hogy az átlátszó fólia nem nedvesedhet, és nem tapadhat hozzá a virághoz, mint a háztartási polietilénfólia. A polipropilén mindkét követelménynek eleget tesz, így ha már megvettük a legjobb, ha mi is erre a célra használjuk.

A háztartási fóliák közé tartozik a közkedvelt alufólia is. Ennek használatát azonban nem szabad túlzásba vinni. Az alumínium felületén képződő oxidréteg ugyanis Alzheimer kórt okoz, ezért ne csomagoljunk bele savas vegyhatású nyersanyagot, ételeket (pl. paradicsomot, rebarbarát vagy savanyított káposztaféléket). Az alufólia beszerzésénél nincs szükség elővigyázatosságra, mert gyakorlatilag mindegyik gyártmány ugyanúgy készül. Használatával kapcsolatban jó tudni, hogy a fényes oldala jobban vezeti a hőt. Ha tehát valamit alufóliába csomagolva kell sütni, akkor a matt oldala legyen befelé. Amennyiben a hő a fényes oldalát éri, a bele csomagolt nyersanyag hamarabb megsül. Ez a fizikai jelenség azonban nem mindig használható ki. Amennyiben ragacsos masszát csomagolunk bele, akkor a fényes oldalának kell befelé néznie, mert ez kevésbé ragad, így könnyebben lehúzható a megsült ételről.

Zöldségek sütésénél az alufóliát gyakran használják a tepsi kibélelésére. A szupermarketekben kapható vékony alufólia azonban nem használható erre a célra, mert nem elég nagy. 29 cm széles, ezért nem ér végig a 36 cm széles tepsiben. Emiatt csak két rétegben bélelhető ki vele a tepsi. Ezzel a megoldással azonban az a baj, hogy középen, a két réteg találkozásánál aláfolyik a zöldség kicsorgó leve, és a tepsit ugyanúgy el kell mosni, mintha nem béleltük volna ki.

Erre a célra grillezésre gyártott min. 40 cm széles, vastag alufóliát kell használni. Ez viszont csak webáruházakból rendelhető meg, drágábban, mint a közönséges alufólia. A dupla árhoz járul még kb. 1500 Ft szállítási díj. Ezt úgy tudjuk elkerülni, hogy az **Extreme Digital** webáruháztól rendeljük meg. Itt a 10 méter hosszú, 45 cm széles **Grill-Alu-Fix** fólia 1390 forintba kerül. Nem a legolcsóbb, de náluk a szállítási költséget elkerülhetjük. A konyhai eszközök forgalmazásával is foglalkozó **Extreme Digital** szaküzletnek ugyanis több nagyváros belvárosában van boltja, ahol személyesen átvehetjük. Webcím: https://edigital.hu/tarolodobozok/alufix-grill-10m-es-alufolia-p372733 Ha a városunkban nincs ilyen áruház, kérjük a szállítást az **Easybox** átvételi pontokra. Ezekből minden városban több is található, az éjjel-nappal nyitva tartó OMW töltőállomásokon. Ez a fajta szállítás ingyenes. Amennyiben a házhoz szállítás mellett döntünk, ennek költsége 990 Ft.

459. Szójás burgonyarolád

Először készítsünk fél adag Szójatepertőt az előző este beáztatott 5 dg szójakockából. A teljesen megpirított szójakockát még melegen hajtsuk át egy normál, azaz 4 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Ezt követően mossunk meg 30 dg lisztes burgonyát, és annyi vízben, hogy ellepje, tegyük fel a tűzhelyre. Amíg a krumpli fő, tisztítsunk meg 15 dg gombát, és apró darabokra metélve 0,3 dl étolajon pirítsuk meg. Közben féldiónyi vöröshagymát vágjunk apróra, és a megpirított gomba közé keverve dinszteljük üvegesre, majd tegyük az egészet a teljesen megsütött szójamasszához. Adjunk hozzá 6 dg reszelt edámi sajtot, negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, 10 dg tejfölt, 1 teáskanál paprikakrémet, és a jól összedolgozott masszát rakjuk félre. Közben a lassú tűzön

puhára főtt krumplit szedjük ki, és meghámozva, még melegen törjük át. Hagyjuk lehűlni, majd adjunk hozzá 1 kisebb tojást, 1 evőkanál zsemlemorzsát, 1 dg lágy vajat, negyed mokkáskanál sót, egy csipet rozmaringot, és gyúrjuk össze. Szakítsunk le kb. 40 cm hosszú, normál szélességű alufóliát, a fényesebbik oldalát vastagon kenjük meg finomított étolajjal, és max. 28 × 22 cm kiterjedésben simítsuk a közepére a burgonyapépet. Terítsük szét rajta egyenletes vastagságban a szójatölteléket, majd az alufólia hosszabbik oldalát felemelve szorosan tekerjük fel a kétrétegű masszát.

Végül a fémfóliával hézagmentesen burkoljuk be a roládot, és tegyük egy kisebb méretű, zománcozott tepsibe úgy, hogy a fólia széle felül legyen. Közepes tűzön (210 °C-on) süssük max. 20 percig, amíg a sajt megolvad, és a tojás átsül. Fogyasztás előtt hagyjuk a tepsiben langyosra hűlni. A fóliából kibontva, vágjuk kb. 2 cm széles szeletekre, és rósejbnisütő lapáttal óvatosan kiemelve párolt rizzsel szervírozzuk, de főzelékekhez feltétként is tálalható. A rizs szárazságának ellensúlyozására adjunk hozzá kompótot. Köret nélkül, kompóttal is fogyasztható, de így csak 3 személynek elegendő. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha marad belőle, csomagoljuk vissza az alufóliába, és másnap grillsütőbe rakva, egy darabban melegíthetjük fel a legegyszerűbben. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, fordítsuk át, hogy a másik oldala is átmelegedjen.)

460. Rántott kelkáposztatekercs

Előző nap készítsünk egy rúd Szójaszalámit. Másnap egy közepes fej kelkáposztáról fejtsünk le 8 db levelet, folyó víz alatt tisztítsuk meg, a vastag főeret faragjuk le, és egymásra rakva, sós vízben főzzük majdnem puhára. (Vigyázzunk, ne főzzük túl, mert akkor a hajtogatásnál kiszakad. Ha egy 1,3-1,4 kilogrammos példányt választunk, a maradék éppen elég egy kelkáposztafőzelékhez.) Kiszedve hagyjuk lehűlni, majd a puhára főtt levelekre fektessünk egy-egy lapka friss szendvicssajtot. Kb. 8 × 10 centiméteres, olvadékony (edámi, trappista, ementáli, cheddar) vásároljunk. A szükséges mennyiség: kb. 25 dg. Utána a szójaszalámit vékonyan szeleteljük fel, borítsuk be vele a sajtot, majd a megtöltött kelkáposztalevelek két oldalát hajtsuk a töltelékre, és az egészet göngyöljük fel a levelek torzsája felőli végénél kezdve.

Végül verjünk fel 3 tojást, és a tekercseket rántsuk ki úgy, hogy a lisztbe, majd tojásba mártogatott csomagokat hempergessük zsemlemorzsába, és bő, forró olajban, közepes lángon süssük világospirosra. (A csomagok átkötésére nincs szükség, mert a tojás és a zsemlemorzsa úgy összeragasztja, hogy sütés közben nem fog szétcsúszni. Arra azonban ügyeljünk, hogy a bundázásnál a tekercseket a csévélés irányába forgassuk, különben az egész szétdől.) Burgonyapürével, petrezselymes burgonyával vagy hasábburgonyával tálaljuk. A szója szárazságának ellensúlyozására kompótot is adhatunk hozzá.

A kb. 2 mm vastag sajtlemezeket szójaszalámi helyett **tojásszeletekkel** is beboríthatjuk. Ehhez 4 db, sós vízben főzött kemény tojásra van szükség. Sokan a sajtot is elhagyják, és **tojásrántottával** töltik meg a kelkáposztaleveleket. Itt a tölteléket 8 db tojásból, 15 dg gombából és 6 dg olvasztott vajból készítsük a Gombás tojásrántottánál leírtak szerint. Az apróra vágott gombát 0,3 dl étolajon pirítsuk meg, a felvert és vajjal dúsított tojáshoz pedig negyed mokkáskanál sót adjunk. A nyolc részre osztott rántottát langyosra hűlve töltsük a puhára főzött vagy párolt kelkáposztalevelekbe. Most ne középre tegyük a tölteléket, hanem a torzsához közel, hogy minél vastagabb levélréteg vegye körül. Ezután a fentiek szerint bundázzuk, és rántsuk ki. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben frissíthetjük fel a legegyszerűbben.

461. Tojástekercs

Egy kis csokor metélőhagymát vágjunk apróra, majd béleljünk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit alufóliával úgy, hogy a peremén túllógjon. A fólia fényes oldala legyen felfelé, és kenjünk rá 2 dg lágy vajat. (Az oldalára is kerüljön zsiradék, különben a becsomagolt tojás ráragad.) Tegyük a tepsit a sütőbe, gyújtsuk be, és állítsuk 180 ^{o}C-ra. Ezután verjünk habosra 8 kisebb tojást, és keverjük simára 1,5 deciliter tejföllel, 3 dg olvasztott vajjal és 1 púpozott evőkanál liszttel. Adjuk hozzá az összevagdalt metélőhagymát, fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és öntsük az idő-

közben felforrósodott tepsibe. Mérsékelt tűzön süsük kb. negyedóráig, amíg megszilárdul. Végül a fóliával együtt emeljük ki az omlettet a forró tepsiből, és deszkára rakva borítsuk be a tetejét 2 mm vastag sajtszeletekkel. Kb. 20 dekagrammnyi félkemény, olvadékony lapkasajtra (edámi, trappista, ementáli, cheddar) van szükség. Az egyenletes vastagságú szeleteket legalább 0,5 centiméteres átfedéssel helyezzük fel, hogy tekercselés közben ne csússzanak szét. A töltött omlettet a hosszabbik oldala mentén még melegen csavarjuk fel az alufólia segítségével, majd a végek begyűrésével biztosítsuk szétnyílás ellen. Amikor lehűlt tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen, és az ízek összeérjenek.

Néhány óra múlva ferdén vágjuk kb. 1 cm vastag szeletekre, és zöldségsalátával tálaljuk, de feltétként párolt rizshez vagy hasábburgonyához is adhatjuk. Ez esetben az egyes szeleteket grillsütőben melegítsük át. Vigyázzunk, hogy ne süssük, mert akkor a sajt megolvad, és kifolyik belőle. Metélőhagyma helyett apróra vágott petrezselyemmel is ízesíthetjük a tojáspépet. A laktató ételek kedvelői sajt helyett vékonyra szeletelt szójafelvágottal borítsák be az omlettet. Még finomabb lesz, ha felcsavarás előtt 10 dg reszelt sajtot is szórunk a tetejére. A változatosság kedvéért tölthetjük pirított gombával is, amit a Gombás rizsnél leírtak szerint készítsünk el. A nyers gombaszeleteket most vágjuk kisebb darabokra. Az elkészült tölteléket egyenletesen szórjuk a meleg omlettre. Finomabb lesz, ha a gombát nem olajban, hanem 5 dg vajon pirítjuk. Csak hűtőszekrényben tárolható.

462. Csicseriborsó bakonyi módra

Előző este mossunk meg 30 dg szárított csicseriborsót és áztassunk be 1,5 liter vízbe. Másnap adjunk hozzá 1 teáskanál sót, és főzzük min. háromnegyed óráig, amíg megpuhul. (Leszűrés után ne öblítsük le. A leszűrt levet tegyük félre, mert szükség lesz rá.) Közben 20 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és 0,5 dl étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyünk rá 25 dg megmosott és kb. 2 mm vastag szeletekre vágott csiperkegombát, és fedő alatt főzzük puhára. Ha nem elég puha, öntsünk hozzá egy kis vizet, és pároljuk tovább. Utána vegyük le róla a fedőt, és süssük le zsírjára, de vigyázzunk, hogy ne piruljon, majd adjuk hozzá a leszűrt csicseriborsót. Szórjunk rá fél mokkáskanál sót, fél mokkáskanál majoránnát, egy csipet őrölt borsot, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, és a csicseriborsó leszűrt levéből öntsünk rá annyit, hogy főzelék sűrűségű legyen.

Főzzük még kb. 5 percig, hogy az ízek összeérjenek. (A parasztos ízek kedvelői majoránna helyett 1 mokkáskanál fűszerpaprikát szórnak bele.) Végül dolgozzunk bele 20 dg előzőleg simára kevert tejfölt, és forraljuk fel. (A csomósodás elkerülése érdekében a tejfölt keverjük simára a főzelék forró levével, és utána öntsük bele.) Melegen, egytálételként fogyasszuk. Pirított kenyérrel is tálalható. Hűtőszekrényben tároljuk. Hasonló módon készül a **Lencse bakonyi módra**. A 30 dg előzőleg megtisztított és megmosott lencsét 1 liter vízbe áztassuk be, és 1 mokkáskanál sót tegyünk bele. Másnap kb. 10 percig kell főzni, amíg megpuhul.

Jellegzetes indiai étel egytálétel a curry. (Ne keverjük össze az azonos nevű fűszerkeverékkel.) Az egzotikus ételek kedvelőinek minden bizonnyal ízleni fog a csicseriborsós sütőtökcurry.

Csicseriborsós sütőtökcurry

Előző este áztassunk be kb. 7 dl vízbe 20 dg csicseriborsót. Másnap adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, és főzzük min. háromnegyed óráig, amíg megpuhul. Közben vágjunk max. 1 cm széles kockákra 80 dg tisztított, lisztes sütőtököt (úri tök). 10 dg vöröshagymát metéljünk apróra, reszeljünk rá 3 gerezd fokhagymát, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük pár percig. Adjuk hozzá a kockákra vágott sütőtököt, 1 mokkáskanál sót, 1 mokkáskanál őrölt római köményt, 1 mokkáskanál őrölt gyömbért, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és keverjünk bele 2 evőkanál sűrített paradicsomot, valamint 1 mokkáskanál csípős paprikakrémet. (Ha 2 dg friss gyömbért reszelünk bele, finomabb lesz.) A fűszeres lében dinszteljük a tököt is kb. 5 percig, majd adjuk hozzá a kb. 40 dekagrammnyi leszűrt és folyó vízzel leöblített csicseriborsót. Jól keverjük át, és öntsünk rá annyi vizet, hogy éppen ellepje. Takaréklángon főzzük kb. negyedóráig, amíg a tök megpuhul.

A különleges ízek kedvelői a végén egy lájmot is facsarnak bele, ami 1 teáskanál citromlével helyettesíthető. Melegen tálaljuk. Önmagában is fogyasztható, de sokan főtt rizzsel eszik. (Fél adag Párolt rizst készítsünk hozzá. Ez esetben 6 személynek elegendő.) Az indiaiak jóval több fűszerrel készítik ezt az ételt. Akinek bírja a gyomra, növelheti a fűszerek és a csípős paprika mennyiségét. Viszont ha kisgyermek is eszik belőle, akkor ne csípős, hanem csemege paprikakrémet tegyünk bele. Hűtőszekrényben tároljuk.

Egyszerűsége ellenére szinte az egész világon közkedvelt étel a palacsinta. Ősét még a római légionáriusok hozták Pannóniába, és a honfoglalás után ismerkedtünk meg vele. A jelenlegi változatos töltésű palacsinták ízesítésének számtalan módja van, de lássuk előbb a tészta elkészítését.

463. Palacsintatészta

2 tojáshoz adjunk egy csipet sót, és habverővel verjük fel. Tegyünk bele 24 dg lisztet, és 1,2 dl vízzel keverjük simára. Utána kisebb adagokban öntsünk hozzá 2,4 dl tejet, majd a sűrű masszát letakarva legalább 1 órán át pihentessük, hogy a lisztszemcsék megduzzadjanak, és a tészta kiadósabb legyen. Sütés előtt keverjünk hozzá 1,2 dl étolajat, majd hígítsuk fel 1,2 dl vízzel. (Sokan egy csipet szódabikarbónát is kevernek a tésztába. Ettől a palacsinta porózusabb, és finomabb lesz.) A palacsintasütőt először vékonyan olajozzuk ki, és felhevítés után öntsünk bele egy kisebb merőkanálnyi (max. 0,5 dl) masszát, majd a serpenyőt mozgassuk körbe, hogy a tészta egyenletesen szétterüljön. Egy széles pengéjű, tompa hegyű késsel nyúljunk alája, és ha az alja már megsült, fordítsuk át a palacsintát, majd a másik oldalát is süssük világospirosra. Előtte kissé rázzuk meg a serpenyőt, nehogy leragadjon a tészta. A közepes lángon kisütött palacsintát határozott mozdulattal billentsük ki a serpenyőből egy lapos tányérra. A következő adag tésztánál már nem kell olajozni a palacsintasütőt, mert a masszában levő olaj meggátolja a leragadást.

Ezzel a módszerrel elkerülhetjük, hogy a konyha füstös és zsírszagú legyen, és a sütés is gyorsabban megy. Mielőtt újabb adagot merünk a tésztából, jól keverjük át. Előzőleg azonban az üres serpenyőt néhány másodpercre tegyük a tűzre, hogy átforrósodjon, különben a massza nem terül szét benne. Kellően vastag falú palacsintasütő használata esetén, illetve jól fűtött helyiségben erre nincs szükség. Ha közben odaég a tészta vagy a túlhevítés következtében megég az olaj, akkor késsel kaparjuk fel az elszenesedett részt, és papírral dörzsöljük tisztára. Utána újból olajozzuk ki a serpenyőt, és csak ezt követően folytassuk a sütést.

A jó palacsintának papírvékonynak kell lennie, ezért igyekezzünk minél kevesebb masszát merni a sütőbe, vagy ha már nagyobb gyakorlattal rendelkezünk, akkor több vizet adjunk a tésztához. A nem elég alapos átkeverés következtében előfordulhat, hogy a massza egy idő után besűrűsödik, így sütés közben is szükség lehet kevés hígító vízre. Egyébként bekeverésre és hígításra legjobb a szódavíz, vagy a szénsavas ásványvíz, így lazább lesz a tészta. Ha sok palacsintát kell kisütnünk, használjunk egyszerre két serpenyőt. A fenti mennyiségű tésztából 16 db normál vastagságú palacsinta készíthető.

Ha módunkban áll, süteménylisztből készítsük a palacsintát. Magas sikértartalma következtében egyenletesen sül, nem ég le, és nem szakad a forgatásnál. Az íze is jobb. Nem sokkal drágább, mint a finomliszt, és a szupermarketekben szerezhető be. Az ínyencek szerint viszont igazán finom palacsinta csak fehér tönkölylisztből csinálható. A tönkölylisztes palacsintát sütni is könnyebb, mert nem hajlamos a leragadásra. Zabpehelylisztből is finom palacsinta süthető. A különleges zamatok kedvelői 8 dg hajdinaliszt és 16 dg finomliszt keverékéből készítik a palacsintát. Ez a fajta liszt azon túlmenően, hogy ízletes, igen egészséges, így külföldön előszeretettel alkalmazzák más tésztákba is. A hajdinalisztes palacsintát fokozott gonddal süssük, mivel a másik oldala néhány másodperc alatt megpirul.

A teljesség kedvéért megemlíthető még, hogy a palacsintatészta akkor a legjobb, ha fele mennyiségű tejjel, és fele mennyiségű vízzel, illetve szódavízzel keverjük ki. Ha több a tej, mint a víz, akkor a tészta sütés közben leragad, és nem lehet kellően vékony palacsintát készíteni belőle. Ha viszont sok a víz benne, akkor ízetlen lesz. A tojás is meghatározó szerepet tölt be a palacsintatésztá-

ban, mert az ízén kívül a szilárdságát is befolyásolja. Minél több benne a tojás, annál lazábbá válik, és nem szárad ki, de könnyebben szakad az átforgatásnál, s nem lesz ropogós a széle. Amennyiben panírozáshoz készítünk palacsintatésztát, akkor ne tegyünk bele olajat és hígításra szolgáló vizet, illetve szódavizet.

Végezetül még egy jó tanács. Új palacsintasütőben ne kezdjünk el sütni semmit, mert leég benne az étel. A beavatást oly módon végezzük, hogy az újonnan vásárolt, legalább 1 mm vastag, rozsdafoltoktól mentes, fémtiszta serpenyőt súroljuk ki, majd szárazra törlés után a belső felületét vékonyan kenjük át magas fokon tisztított étolajjal. Utána nyissunk ki ajtót-ablakot, és a palacsintasütőt teljes lángra helyezve égessük rá a rajta levő olajat. Végül az égett olajmaradványokat papírral dörzsöljük ki belőle. Az így képződő lakkszerű „patina” majdnem olyan jól véd a leégés ellen, mint a teflon bevonat, ugyanakkor ebben a vékony falú serpenyőben gyorsabban sül az étel, mint a drága teflonedényekben. Ha módunkban áll, célszerű ezt a műveletet a szabadban végezni. Ennek során legyünk tekintettel a tűzvédelmi előírásokra.

A palacsintasütőnek ez az ősrégi beavatási módja még abból az időből származik, amikor a háziasszonyok cukrot is tettek a tésztába, a cukor ugyanis jelentős mértékben elősegíti a palacsinta leégését. Ettől a tortúrától azonban mentesülhetünk, ha a tésztából elhagyjuk a cukrot, és a tölteléket intenzívebben édesítjük. A palacsintasütőt ebben az esetben is be kell avatni, de ez már jóval kevesebb kellemetlenséggel jár. Most semmi mást nem kell tenni, mint a megtisztított serpenyőt felrakni a legnagyobb lángra, és olaj nélkül addig hevíteni, amíg a teljes felülete kékesen elszíneződik. Felizzítás után hagyjuk az edényt lassan kihűlni. Ha a palacsintasütő szennyezett vagy foltos, akkor szórjunk bele 2-3 evőkanál sót, és ide-oda rázogatva izzítsuk. Amennyiben a használat során ismét ragadni kezd a tészta, súrolóporral tisztítsuk meg a serpenyőt, és újból égessük ki.

Ha a jól beavatott serpenyőben is leragad a tészta, akkor ennek az az oka, hogy a sütéshez használt olaj túl szennyezett. Ezért a palacsinta és rántotta készítéséhez mindig magas fokon tisztított étolajat vegyünk. Sajnos nálunk a kommersz napraforgóolaj meglehetősen sok szennyező anyagot tartalmaz, ezért ezekhez az ételekhez ajánlatos egy palack minőségi étolajat beszerezni. Nem szükséges azonban drága külföldi olajat vásárolni, mivel a hazai gyártmányú Floriol étolaj is megfelel erre a célra. Mellesleg az első palacsinta még minőségi olaj használata esetén is gyakran leragad. Ez főleg akkor fordul elő, ha túl vastagon olajoztuk ki a serpenyőt, vagy ha nem melegítettük fel eléggé. A tészta belemerése előtt az olajnak szálasan szét kell futnia, de füstölni ne hagyjuk, mert a túlhevített palacsintasütőben is leég a tészta.

Amennyiben nincs otthon finomított étolaj, valamit segít a helyzeten, ha a serpenyőt nem hidegen, hanem forrón kenjük ki. Ennek legegyszerűbb módja, hogy a felhevített palacsintasütőbe kevés olajat öntünk, és ide-oda terelgetjük, amíg szétterül. Ezt követően öntsük ki a felesleget belőle, és a serpenyő alján maradt zsiradékot melegítsük tovább szálasodásig. A tésztát ez esetben is a szétfutott olajra kell rámerni. Egyébként a profi szakácsok gheevel (tisztított vajjal) kenik ki a serpenyőt, mert így biztosan nem ragad le a palacsinta. Az ínyencek a tésztába is tisztított vajat tesznek. Így később sem ragad le palacsinta, és sokkal finomabb lesz. Az ily módon készített palacsinta íze és állaga teljes mértékben megegyezik a francia palacsintával, a Crêpe Suzette[997]-vel.

Teljesen tiszta növényi olajra egyébként kenyérsütésnél és burgonyás pogácsa készítésénél is szükségünk lesz, hacsak nem akarjuk órákon át súrolni a tepsit. (Ha erre nem ügyeltünk, a finomítatlan olaj által visszamaradt foltot dörzsöljük át hipóval.) Aki idegenkedik ettől a régi sütési módszertől, vásárolhat magának erre a célra gyártott teflonbevonatú serpenyőt is, de a hőálló réteggel ellátott nyeles sütőben közel sem lehet olyan ropogós és ízletes palacsintát készíteni, mint a jóval olcsóbb, hagyományos változatban. A beszerzésnél nagyon ügyeljünk arra, hogy ennek a szintén vaslemezből préselt, és a rozsda ellen kívül zománccal védett speciális serpenyőnek a belseje ellenőrzött minőségű teflonréteggel legyen bevonva. A minőségi tanúsítvány nélkül árusított teflon edényekben ugyanis minden leég, így semmire sem használhatók.

[997] krép szüzett (A francia palacsintába normál vajat tesznek.)

464. Palacsintatöltés

A töltést a **rétesekhez ajánlott töltelék**ekkel végezhetjük (lásd I. fejezetben). A kb. 3 percig főzött mákos vagy diós krémet kenjük vékonyan a tésztára, majd csavarjuk fel a palacsintát. A kihűlés elkerülésére az egymás mellé helyezett palacsintákat takarjuk le egy másik tányérral. (Ha módunkban áll, használjunk a töltéshez előmelegített tányérokat.) Amennyiben a diós tölteléket reszelt citromhéj helyett kevés sütőrumba áztatott reszelt narancshéjjal és vanillincukorral ízesítjük, a négyrét hajtott palacsintát pedig tejszínnel hígított olvasztott csokoládéval leöntjük, akkor **Gundel-palacsintá**t kapunk. Az eredeti recept szerint egy csipet őrölt fahéjat is tehetünk a töltelékbe. Az éttermekben alkalmazott flambírozás csak látványosságot fokozza, az ízére semmi hatással sincs. A tűzveszélyre való tekintettel otthon lehetőleg mellőzzük ezt az eljárást. Egyébként az eredeti recept szerint sem kell meggyújtani a Gundel-palacsintát. Ezt a látványosságot csak a külföldi vendégek kedvéért vezették be.[998]

A túrós rétes töltelék is változtatás nélkül felhasználható palacsintakészítéshez. Fogyasztás előtt azonban a palacsintát rakjuk egy olajjal vékonyan kikent hőálló üvegtálba, majd a tetejét tejföllel meglocsolva tegyük hideg sütőbe. Régen 10 dg tejfölből, 2 felvert tojásból és 1 dg vanillincukorból készített mártást öntöttek a tetejére. Fokozatosan felmelegítve, közepes tűzön (210 °C-on) süssük max. 10 percig, hogy a mártásban levő tojás átsüljön, és a töltelékben a mazsola megpuhuljon. Ebben az esetben a túrókrémet szőlőcukor helyett azonos mennyiségű mézzel is édesíthetjük. Kiadósabbá tehetjük, ha 2 evőkanál tejfölt is keverünk bele. Az ínyencek tejszínes banánmártással öntik le a tetejét. A csokolisták előbb cukrozott kakaóval meghintik a palacsintatésztát, és utána kenik rá a túrótölteléket.

A trópusi gyümölcsök kedvelői mazsola helyett citromlével meglocsolt banándarabkákkal is dúsíthatják a túrókrémet. (A teljes adag krémhez 1 db apró kockákra vágott banánra van szükség.) Mások erős vízsugár alatt megmosott, majd kicsumázott és 4-8 darabra vágott szamócát kevernek bele. Kellemes ízű palacsintát kapunk, ha töltelékként különféle **gyümölcsízek**et (pl. felforrósított baracklekvárt, almalekvárt, narancsdzsemet, málnaöntetet) használunk, de szórhatunk rá szőlőcukorral elkevert **őrölt fahéj**at vagy **kakaó**t is. Általában palacsintánként 2-3 dg töltelékkel számolhatunk.

Kissé szokatlan, de szintén nagyon finom tölteléket készíthetünk **gesztenyemasszá**ból. A könnyebb kenhetőség érdekében az ízesített masszát turmixgépben kevés tejszínnel lazítsuk fel. A pikáns ízek kedvelői a kisült palacsintákat **rebarbaramártás**sal is megtölthetik. Erre a célra fél adag Rebarbarafőzeléket készítsünk. Az intenzívebb íz érdekében most az előírtnál kevesebb vízben főzzük a rebarbaranyelet, és a sűrítéshez csak 1 púpozott teáskanál lisztet használjunk. Ínyencek kedvence a **Bodzavirágkrémes palacsinta**. Sűrű mézbe keverjünk annyi bodzavirágszörpöt, hogy ne legyen folyós, és kenjük a forró tésztára. (A bodzavirágszörp készítési módja a Bodzaviráglénél található.)

Gyermekek által igen kedvelt **Vaníliakrémes palacsintá**t készíthetünk az Aranygaluskához használt vaníliamártásból, illetve fél adag sodóból is. A megkülönböztethetőség érdekében a palacsinták egy részét hajtsuk négyfelé, és ily módon tálaljuk. Híg töltelékek (pl. baracklekvár) esetén is célszerű ezt az összehajtási módot alkalmazni, mert így kézben tartva sem folyik ki belőle a töltelék. A franciák úgy gátolják meg a töltelék kifolyását a palacsinta végén, hogy a két szélét ráhajtják, és utána göngyölik fel. A kisült tésztát ajánlatos folyamatosan tölteni, mert egymásra rakva befülled, és elveszti ropogósságát. A megtöltött palacsintát frissen fogyasszuk. A hűtőszekrényben tárolt maradék grillsütőben újramelegítve felfrissíthető. A felmelegített palacsinta azonban nem olyan finom mint a friss, ezért jobban járunk, ha a maradék tésztát betesszük a hűtőbe, és másnap folytatjuk a sütést.

Palacsintát nem csak édes, hanem sós töltelékkel is készíthetünk. Ilyenkor a tésztába fél mokkáskanál sót tegyünk. A töltést végezhetjük pl. **reszelt sajttal** és **tejföllel kevert, valamint kapor-**

[998] Kevesen tudják, hogy a Gundel-palacsinta Márai Sándor feleségének köszönhető, aki egy családi receptjét adta át Gundel Károlynak. A csokoládéval leöntött diós, mazsolás desszertet 1940-ben szolgálták fel a híres városligeti étteremben Márai egyik darabjának premierünnepségén. Miután mindenkinek nagyon ízlett, Gundel Károly Márai-palacsinta névvel felvette az étlapjára. Márai nevét azonban az 1948-as emigrációja után kiejteni sem volt szabad, ezért a desszertet átnevezték Gundel-palacsintára.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

ral ízesített túróval, **aranysárgára pirított káposztá**val vagy apróra vágott **pirított gombá**val, amelyet tejföllel, illetve besamelmártással dúsíthatunk fele-fele arányban. Ne feledkezzünk el a töltelékek sóval, illetve őrölt borssal való fűszerezéséről. A magyaros ízek kedvelői a Gombakrokettnél leírt masszával töltsék a palacsintát. Erre a célra fél adag is elegendő. Finom sós palacsintát készíthetünk még a **Sajtkrémes szendvics krémjé**ből, valamint **hollandi mártás**ból, melynek elkészítési módja a Tojáskrémes szendvicsnél található. Amerikában igen kedvelt a **Földimogyorós palacsinta**. Elkészítése rendkívül egyszerű: A kisült palacsintákat kenjük meg földimogyoróvajjal[999], és szórjuk meg reszelt sajttal. Felgöngyölés után pár percre tegyük grillsütőbe, vagy hőálló üvegtálba helyezve rakjuk a sütőbe. (A mogyoróvaj házilag is előállítható. Ennek módja a Mogyoróvajas szendvicsnél található.)

A **Sajtkrémes palacsintá**nak van egy önálló receptje is: Egy kisebb méretű paradicsompaprikát vágjunk apró kockákra, majd aprítsunk fel egy kis csokor metélőhagymát. Dolgozzuk össze 20 dg tejszínes krémsajttal, és ízesítsük 1-2 gerezd áttört fokhagymával, valamint egy csipet őrölt fehér borssal. (Ha a krémsajt nincs megsózva, negyed mokkáskanál sót is tegyünk bele.) Pikánsabb lesz az íze, ha kevés apróra vágott friss bazsalikomot is adunk hozzá. A töltésig hűtőszekrényben tároljuk. Ez a mennyiség egy adag palacsintatésztához elegendő. Nálunk a túrós palacsintát mindenki édesen készíti, pedig sósan is finom. A Túrókrémes palacsintához 25 tehéntúrót törjünk át villával, és keverjük össze 15 dg tejföllel, egy apró kockákra vágott, kisebb méretű paradicsompaprikával, 4 dg durvára aprított dióbéllel, egy kis csokor finomra vágott metélőhagymával, negyed mokkáskanál sóval és egy csipet őrölt borssal. A különleges ízek kedvelői apróra metélt zsályalevelet vagy turbolyát is tehetnek bele. Ez a mennyiség egy adag palacsintatésztához elegendő. A franciák ezzel a krémmel 4 db lepényszerűen kisütött omlettet töltenek meg, és feltekercselés után kettévágva tálalják. Így is finom.

A sokak által kedvelt Hortobágyi húsos palacsinta is elkészíthető hús nélkül, ha a Szójás makaróni töltelékét összekeverjük 10 dg tejföllel, és ezzel a rendkívül ízletes péppel kenjük meg a sós palacsintát. Ha a tészta nagyon lehűlt, akkor megtöltve tegyük egy tűzálló üvegtálba, és hideg sütőbe rakva közepes tűzön (210 °C-on) addig melegítsük, amíg átforrósodik. Vigyázzunk, hogy ne piruljon. A tetejét előzőleg locsoljuk meg kevés olvasztott vajjal, hogy ne száradjon ki. Az előírt mennyiségű töltelékből max. 12 db **Hortobágyi szójás palacsinta** készíthető. Hűtőszekrényben tároljuk. A palacsinták átmelegítése egy nagyobb méretű grillsütőben is elvégezhető, de számoljunk azzal, hogy ez a fajta töltelék utólagos hőkezelés hatására veszít az ízéből. A változatosság érdekében a sós palacsintát fél adag Fokhagymás szósszal, illetve egész adag Márványsajtöntettel is tölthetjük. A különleges ízek kedvelői Napraforgómagpástétomot vagy Sajtos diópástétomot is használhatnak erre a célra.

A palacsintatésztának létezik egy dúsított kivitele is, amikor a pépbe juhtúrót, illetve apróra vágott zöldséget vagy gyümölcsöt (pl. kevés pirított káposztát, reszelt almát, 5 dg kókuszreszeléket)

---

999 Nálunk több élelmiszerláncban is kapható mogyoróvaj. Minőségük erősen ingadozó. Egy internetes teszt eredményeként közülük legfinomabb és legillatosabb a **Marylussy's Erdnuss Creme**. Kétféle változatban kapható. Az egyik a crunchy (ropogós, szemcsés), a másik a creamy (finomra őrölt, krémes). A 0,5 kg töltősúlyú 90%, illetve 91% mogyorótartalmú mogyorókrémek a Spar szupermarketekben kapható. Áruk: 1190 Ft. A cukrozatlan mogyoróvaj legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A **Mcennedy Crunchy Peanut Butter Crunchy** és **Smooth** (sima, krémes) változata 900 forintba kerül. Töltősúlya 454 gramm. (Az internetes teszten ez a fajta ezüstérmes lett.) Az íze fenomenális, 95% mogyorótartalma miatt azonban nagyon sűrű, ezért nehezen kenhető. Inkább ételkészítéshez használható. Legfinomabbnak a **Rossmann Enerbio mogyorós-krémes** mogyoróvaj bizonyult. Ennek csupán az a baja, hogy nagyon drága. 250 grammos kiszerelésben 1500 forintba kerül. (Kicsit sós, ezért desszertkészítéshez nem igazán jó.)

Ha csak kenyérre, illetve kalácsra kívánjuk kenni, válasszuk a Spar szupermarketekben kapható 83% földimogyorótartalmú **Spreadup Penaut Creamy** mogyoróvaj **Crunchy** változatát. A 350 gramm töltősúlyú ropogós mogyoróvaj ára 750 Ft. (Mielőtt leemelnénk a polcról, jól nézzük meg rajta a feliratot, mert a sós mogyoróvajat berakják a cukrozott, kakaóval dúsított mogyorókrémek közé.) A Creamy változatot ételkészítésre se vegyük meg, mert nagyon alacsony a mogyorótartalma (65%), ezért ízetlen. A maradék mogyoróvajat tegyük a mélyhűtőbe. Ott sokáig eláll, de kenyérre, kalácsra kenve hamar elfogy. Túlzásba ne vigyük a fogyasztását, mert nagyon hizlaló. (Olyan, mint a Nutella, nehéz leszokni róla.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

kevernek. Ennek a vastag (lepényszerű) ételnek különleges változata a **Kukoricás palacsinta**. Készítsünk egy adag tésztát az előzőek szerint. Fél mokkáskanál sóval és egy csipet őrölt fehér borssal fűszerezzük. Mivel a zöldséggel-gyümölccsel dúsított tésztának sűrűbbnek kell lennie, az 1,2 dl hígító vizet, illetve szódavizet most hagyjuk el belőle. Végül keverjünk a sűrű masszába 20 dg mirelit csemegekukoricát, és vastag falú serpenyőben mindkét oldalát süssük ropogósra. (A mirelit kukoricát előzőleg szűrőkanálba rakva meleg vízzel öblítsük át.) Melegen, sós palacsintatöltelékekkel megkenve és felcsavarva tálaljuk. A különleges ízek kedvelői negyed mokkáskanál reszelt szerecsendiót is tehetnek a masszába. Ebből a mennyiségből max. 12 db vastag palacsinta készíthető. Gombás vagy tojásos töltelék esetén csak hűtőszekrényben tárolható.

A zöldséggel dúsított palacsintatészta különleges változata a **Medvehagymás palacsinta**. Mossunk meg 5 dg medvehagymalevelet, metéljük finomra, és keverjük a palacsintatésztába. (Ha szárastól árulják a medvehagymalevelet, 10 dekagrammot vegyünk belőle, és a szárát dobjuk el.) Tegyünk bele fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és süssük minél vékonyabbra. A kisült palacsintát kenjük meg tejföllel simára kevert és enyhén megsózott túróval. Tejföllel kevert reszelt sajttal megtöltve is finom. (A simára kevert tejföl felhígul, ezért csak keveset tegyünk bele.) Sokan feldarabolva, levesbetétként használják ezt a palacsintát.

465. Rakott palacsinta

Keverjünk ki fél adag palacsintatésztát a fenti recept szerint azzal a különbséggel, hogy most az olaj helyett olvasztott vajat adjunk hozzá. Amíg a tészta pihen, készítsük el a rakott palacsinta töltelékét oly módon, hogy keverjünk össze 3 dg szőlőcukrot 2 dg héjastól ledarált mandulabéllel, 1 teáskanál őrölt fahéjjal, és egy csipet szerecsendióval. Az egyenletes pirulás érdekében a kellően hígított tésztát teflonserpenyőben, lassú tűzön süssük. Először olvasztott vajjal kenjük ki a serpenyőt, majd felhevítés után öntsünk bele kb. háromnegyed tejmerőkanálnyi masszát. Amikor az alja megsült, fordítsuk át a palacsintát, egyenletesen szórjunk rá 1 teáskanál tölteléket, és öntsünk rá egy újabb adag tésztát. A tejmerőkanállal egyenletesen kenjük szét a fűszerezett felületen, és amikor a másik oldala is megsült, fordítsuk át a most már dupla vastagságú palacsintát. Az így keletkező rétegek sütését és töltését mindaddig folytassuk, amíg az összes tészta elfogy. Túl sok masszát ne merjünk a már megsült, ízesített felületre, mert akkor nem tud megkocsonyásodni, és az átfordításnál szétfreccsen.

Ezután egy kör alakú tálra csúsztatva hagyjuk hűlni az emeletes palacsintát, majd vágjuk körcikkekre. Az egyes szeleteket lazítsuk ki, hogy kb. 1 centiméteres hézag legyen közöttük, majd verjünk fel 2 dl előzőleg lehűtött habtejszínt. Adjunk a félig felvert tejszínhabhoz 2 evőkanál porcukrot, 1 mokkáskanál mandulaaromát, és verjük kemény habbá. Végül az ízesített tejszínhabot töltsük az egyes szeletek közötti hézagokba, a maradékot pedig kenjük szét a rakott palacsinta tetején és az oldalán. Hidegen tálalva, frissen is fogyasztható, de hűtőben érlelve még finomabb lesz. Desszertként 4 személynek elegendő. A tálalásnál az egyes szeleteket tortalapáttal emeljük ki.

A puncsízű sütemények kedvelői rumaromát is használhatnak a tejszínhab ízesítésére. A rakott palacsintát más száraz töltelékkel, pl. **kakaó**val is készíthetjük, tejszínhab helyett pedig különböző krémekkel is leönthetjük (pl. vanília-, csokoládé- vagy gyümölcsízű öntetek). Ekkor csupán néhány milliméternyi rés legyen az egyes szeletek között. A normál palacsintához hasonlóan természetesen a rakott palacsinta is elkészíthető sós változatban. Ennek egyik legízletesebb módja, amikor az egyes rétegeket **apróra vágott pirított gombá**val szórjuk meg (amelyet előzőleg kevés sóval, őrölt borssal, és finomra vágott petrezselyemlevéllel fűszerezni kell). A tetejére fél adag sajtmártást kenjünk (lásd Sajtkrémes szendvicsnél).

Akinek gondot okoz az egymásra rétegződő vastag tészta átforgatása, az elkészítheti az emeletes palacsintát hagyományos módon is. Az egyenként kisütött palacsintákat 1 púpozott teáskanál töltelékkel szórjuk meg, és felvágás előtt a sütőben ropogósra piríthatjuk. Utólagos sütés esetén a legfelső, töltelék nélküli réteget kenjük meg tejszínnel vagy olvasztott vajjal, hogy ne száradjon ki. A hagyományos módon készített rakott palacsintát rétegenként különböző töltelékkel is ízesíthetjük. Hűtőszekrényben tároljuk. A rakott palacsintának van egy különleges változata is, a **Göngyölt pala-**

csinta. Ez úgy készül, hogy a tojásfehérjét habként felverve adják a tésztához, és azt kb. 1 cm vastagságban sütik ki. Utána a vastag, lepényszerű palacsintát megkenik a töltelékkel, és felgöngyölve tálalják. Eltérő ízű krémek használata esetén vékonyabb palacsintát sütnek a tésztából, és egymásra rakva csavarják fel.

Az ínyencek kedvence a banános palacsintatekercs. Elkészítése nagyon egyszerű. Csak palacsintát kell sütni, a töltése már gyerekjáték.

466. Banános palacsintatekercs

Először készítsünk 8 db palacsintát a Palacsintatésztánál leírt módon. Most 1 nagyobb tojást, 1,2 dl tejet, 10 dg lisztet, 4 dg őrölt földimogyorót[1000], 6 dg olvasztott vajat és 1,4 dl buborékos ásványvizet használjunk hozzá. (Az egészet az előírt sorrendben adjuk hozzá, és keverjük simára.) Miközben a tészta a hűtőben pihen 20 dg ropogós (Crunchy) mogyoróvajat[1001] keverjünk simára 3 evőkanál mézzel. (Ha a mogyoróvaj túl kemény, adjuk hozzá egy kis tejszínt vagy tejet, hogy kenhető legyen.)[1002] Utána húzzuk le 8 db kisebb méretű banán héját. (Barna pettyes héjú érett banánt használjunk hozzá.) Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és 0,5 deciliteres adagokban a forró palacsintasütőbe merve, mindkét oldalát süssük ropogósra. (A palacsintasütő olajozását most egy mogyorónyi vajjal végezzük.) A még meleg palacsintákra egyenlően elosztva kenjük rá a mogyoróvajat, tegyünk egy-egy banánt a szélére, és csavarjuk fel. Végül keresztben, kissé ferdén vágjuk ketté, és melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felmelegíthetjük, de hidegen is finom.

A Gundel palacsinta kedvelői olvasztott csokoládét is önthetnek a palacsinták tetejére. Ehhez 10 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét, és 0,5 dl habtejszínt használjunk. (A tejszínt öntsük habüstbe, tördeljük bele a csokoládét, és vízgőz felett, állandóan kevergetve olvasszuk fel.) Ily módon nagyon finom **Mogyoróvajas palacsintá**t is készíthetünk. Ebben az esetben semmi mást nem kell tenni, mint a banánt elhagyni belőle. Ezt a változatot olvasztott csokoládéval leöntve tálaljuk. Ha nagy a család dupla mennyiségben készítsük el. A dupla mennyiségből 16-18 db palacsinta várható. (A Nutellát ne használjuk erre a célra, mert tele van cukorral, ami nem tesz jót sem a fogainknak, sem a szervezetünknek.)

Az osztrák eredetű császármorzsa még a Monarchia idejéből maradt ránk, és azóta szerves része lett a magyar konyhának. A gyerekek nagy örömére lássuk most ennek az eredetileg **smarni**nak nevezett különleges ételnek a receptjét, amit először a bécsi császári udvar szakácsa készített el Erzsébet királynénak.

467. Császármorzsa

30 dg búzadarát és 2 vékony karikára vágott kiflit áztassunk be 4 dl friss tejbe. Alaposan keverjük ki, majd hagyjuk állni néhány óráig, hogy a búzadara megdagadjon. Az áztatás időtartamára tegyük a hűtőszekrénybe, nehogy a tej megsavanyodjon. Utána adjunk hozzá 3 tojássárgáját, 5 dg előzőleg megmosott mazsolát, 1 citrom reszelt héját, és főzőkanállal ismét alaposan dolgozzuk ki. Ezt követően a megmaradt 3 tojásfehérjét egy csipet sóval verjünk fel kemény habbá, és forgassuk bele a pépbe. Egy nagyobb méretű, vastag falú zománcozott lábasban olvasszunk fel 10 dg vajat, és öntsük rá a masszát. Állandóan kevergetve, közepes lángon, lángterelő felett süssük, amíg darabos lesz. Utána fedjük le, hogy a búzadara puhára párolódjon, és gyakran keverjük meg, nehogy leégjen. (Az edény aljáról a legkisebb leégést is fel kell kotorni, különben a massza többi része is hozzáég.)

[1000] Ehhez 6 dg frissen pörkölt héjas mogyoróra van szükség. Tisztítása során a belső héját is dörzsöljük le róla, majd hajtsuk át diódarálón.
[1001] A mogyoróvaj beszerzési módja a Palacsintatöltésnél található, lábjegyzetben.
[1002] Vízzel ne próbálkozzunk, mert a zsiradék nem oldódik vízben.

Amikor borsó nagyságú darabokra esik szét, tegyünk hozzá 3 evőkanál mézet, és süssük bele a morzsába.

Végül fedő nélkül kevergetve ízlés szerint szárítsuk ki. Ha nem sütjük elég szárazra, akkor fojtós lesz, fogyasztása nehézzé válik. Amennyiben túlságosan kiszárítottuk, öntsünk bele egy kis tejet, és süssük, amíg ismét lágy, de morzsalékony lesz. A teljes sütési idő kb. 1 óra. Melegen, önálló ételként, vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral meghintve tálaljuk. Még finomabb lesz, ha baracklekvárt vagy dzsemet is csurgatunk a tetejére. A különleges ízek kedvelői nálunk rumos barackízzel, míg az osztrákok fahéjas szilvakompóttal fogyasztják.

Az ínyencek egyébként kevesebb tejet tesznek a búzadarába, és a különbözetet tejföllel pótolják. Így omlósabb, porhanyósabb lesz a császármorzsa. Hűtőszekrényben tároljuk. Frissen és felmelegítve egyaránt ízletes. A hűtőből kivéve törjük át villával, és fedő alatt melegítsük, hogy átgőzölődjön. Ha vékony falú lábasban van, feltétlenül tegyünk alá lángterelőt, hogy ne égjen le. Befejezésül meg kell még említeni, hogy a császármorzsa minősége leginkább a sütéshez használt edénytől függ. Legalkalmasabb erre a nagyméretű, zománcozott öntöttvas lábas, de ilyen edényt ma már nem forgalmaznak.[1003] Ezért sok háziasszony teflon- vagy szilikonbevonatú edényt használ hozzá. (Nagyméretű, vastag falú serpenyő használata esetén teljes lángon is süthetjük a császármorzsát. Így fél óra alatt elkészül. Ebben az esetben azonban nem lehet otthagyni egy percre sem. Gyakran kevergetni kell. A sütés elején most is le kell takarni a masszát, mert ha nem párolódik puhára, nem lesz jó íze.)

Sokan tepsiben sütik a császármorzsát. Tejfölt is tesznek bele, amitől lazább lesz a tészta. Csak a sütés végén keverik meg, hogy darabos legyen. Ebben az esetben a hozzávalókat 3 dl tejbe, és 20 dg jó minőségű (legalább 20%-os) tejfölbe áztassuk. Mielőtt a vajat felolvasztanánk, vegyünk el belőle keveset, és kenjünk ki vele egy kisebb méretű zománcozott tepsit. A tepsibe öntött masszához most az elején tegyük hozzá a mézet, és egy lábasban addig keverjük, amíg egy csomóba összeáll, majd darabossá válik. A nagyobb rögökre szétesett masszát lazán töltsük a kivajazott tepsibe, és mérsékelt tűzön (180 ^{o}C-on) süssük kb. háromnegyed óráig, amíg kissé megpirul, és átforgatva borsó nagyságú darabokra esik szét. Ha a sütőnk nem légkeveréses, fél óra múlva vegyük ki, és villával keverjük át, hogy a széle ne égjen meg. Végül az elzárt sütőben hagyjuk száradni.

Mellékesen megjegyezve a fenti recept inkább a daramorzsa és a kiflimorzsa ötvözte. Az eredeti császármorzsát liszttel készítették, de ezzel sült tészta ízű lesz. Ha ragaszkodunk a klasszikus változathoz, olvasszunk fel 10 dg vajat. Utána 4 tojássárgáját keverjünk habosra 12 dg mézzel, majd dolgozzunk bele egy citrom reszelt héját, 5 dg megmosott mazsolát, 1 dg vanillincukrot és az olvasztott vaj kb. felét. (A tojásokat egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) 25 dg lisztet keverjünk simára 4 dl tejjel, majd dolgozzuk bele a tojásos pépbe. (A tejet apránként öntsük rá, nehogy megcsomósodjon a tészta.) Ezután a visszamaradt 4 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és fakanállal keverjük a masszába. A maradék olvasztott vajat tegyük egy teflon- vagy szilikonbevonatú, legalább 28 cm átmérőjű, vastag falú serpenyőbe, és öntsük rá a masszát. Közepes lángon, állandóan kevergetve süsük kb. háromnegyed órán át, amíg borsó nagyságú rögökre esik szét, és aranysárgára pirul. A bécsi császári udvarban a mazsola mellett 5 dg apróra vágott mandulával is dúsították ezt az ételt, és tej helyett tejszínt használtak hozzá. Újabban az ínyencek nyers mandula helyett durvára vágott pirított diót tesznek a tésztájába, és a tej egy részét tejszínnel helyettesítik.

Az ínyencek kedvence a túrómorzsa. Nem olcsó étel, de igazi különlegesség.

468. Túrómorzsa

6 tojássárgáját keverjünk simára 20 dg porcukorral és 20 dg liszttel. Apránként keverjünk bele 8 dl tejet. Adjunk hozzá 0,5 kg előzőleg villával áttört tehéntúrót, és egy jól megmosott citrom reszelt

[1003] A hipermarketekben és a szakáruházakban csak zománc nélküli öntöttvas edények találhatók, minimális választékban. A webáruházakban azonban rendelhetünk zománcozott öntöttvas lábasokat, fazekakat. Arra azonban készüljünk fel, hogy nagyon drágák, és tetemes súlyuk van.

héját. A visszamarad tojásfehérjét egy 3 literes habüstben verjük kemény habbá egy csipet sóval, és forgassuk bele a pépbe.[1004] Végül 10 dg vajat olvasszunk fel egy nagyobb méretű, vastag falú zománcozott lábasban, és öntsük rá a pépet. Lángterelő felett, teljes lángon, állandóan kevergetve süssük, amíg besűrűsödik. Ekkor tegyük át egy legalább 28 cm átmérőjű teflon- vagy szilikonbevonatú serpenyőbe, és tovább kevergetve süssük, amíg szétesik, és minden oldala pirosra pirul. Amikor már kezd pirulni, állítsuk a lángot takarékra, és szárítsuk ki a tésztát. Akkor jó, amikor kisebb darabokra szétesik, és megkóstolva már nem ragad rá a fogunkra. Melegen, baracklekvárral meglocsolva tálaljuk. Ez a mennyiség fő ételként fogyasztva 4 személynek, desszertként tálalva 6 személynek elegendő.

A távol-keleti ételek kedvelői rizsből is készíthetnek császármorzsát. Először főzzünk egy adag Tejberizst 8 dl tejjel, és méz nélkül. Hagyjuk lehűlni, majd keverjünk bele 3 tojássárgáját, 5 dg megmosott mazsolát, 1 citrom reszelt héját, és a visszamaradt tojásfehérjéből egy csipet sóval vert kemény habot. Végül az előzőek szerint 10 dg vajon süssük a **Rizsmorzsá**t amíg megpirul, és morzsájára szétesik, majd adjunk hozzá a 3 evőkanál mézet. Ennek a változatnak az íze kissé szokatlan, ezért csak azok vállalkozzanak rá, akik szeretik a pirított rizst.



Mint mindenütt a világon nálunk is nagy népszerűségnek örvendenek a különféle dzsemek és lekvárok. Amennyiben cukor helyett mézzel édesítjük őket, és itt is alkalmazzuk a tartósítószer-visszatartó kettős lezárást; máris sokat tettünk egészségünk megóvása érdekében.

469. Meggydzsem

A kívánt mennyiségű sötétbordóra érett **meggy**et[1005] mosás és tisztítás után fejtsük ki. A kimagvalt meggyet tegyük egy ismert űrtartalmú, külön erre a célra szolgáló zománcozott fazékba, és állandóan kevergetve, közepes lángon főzzük péppé. A keverést külön erre a célra fenntartott nagyméretű főzőkanállal végezzük. (Aki ezt a dzsemet túl darabosnak találja, főzés előtt hajtsa át a kimagozott meggyet egy 6 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón.) Jóval kevesebb ideig kell főzni, ha pektint teszünk bele. Erre a célra leghatékonyabb és legolcsóbb szer a Dr. Oetker gyártmányú Dzsemfix Extra 2:1, amely minden szupermarketben kapható. Szétfőzés után tegyünk a becslés alapján meghatározott mennyiségű dzsemhez literenként 30 dg mézet, de tovább már ne főzzük, csak forraljuk össze a gyümölccsel. Aki nem bízik a szemmértékében, vagy nem találja megfelelőnek az előírt méz mennyiségét, vegyen ki kevés dzsemet egy kistányérra, és kóstolással állapítsa meg, hogy mikor megfelelő az édessége.

Az ínyencek mindig magjával együtt főzik a meggydzsemet, mert így áthatóbb a zamata. Ennek legegyszerűbb módja, hogy kilogrammonként 1 evőkanál magot megmosunk, és kalapáccsal apró szilánkokra törjük. Ezután a héjával kevert, összezúzott magvakat töltsük fehér tüllzacskóba, és az edény füléhez kötve főzzük bele a dzsembe. A zacskót a méz hozzáadása előtt távolítsuk el belőle, de előtte a keverő kanállal nyomkodjuk az edény oldalához, hogy a benne lévő lé kicsorogjon.

Hedonista társadalmunk megállíthatatlanul növekvő igényeit kielégítve mostanában csokoládéval dúsítják a meggydzsemet. Ha mi is szeretnénk kipróbálni ezt az egyébként nagyon finom változatot, a hőkezelés végén tördeljünk a dzsembe literenként 5 dg étcsokoládét, és forraljuk fel. Erre legalább 60% kakaótartalmú csokoládét használjunk.[1006] A forró dzsemet a Lecsókonzerválásnál leírt módon töltsük jól záródó, széles szájú kis üvegekbe, és szárazgőzben tartósítsuk. A meggyet cseresznyével fele-fele arányban keverve is főzhetjük. Ebben az esetben az édesítéshez literenként 20 dg méz is elegendő. Sajnos a felbontott dzsem még hűtőszekrényben sem tartható el 1 hétnél tovább. Nyugodtan berakhatjuk azonban a mélyhűtő rekeszbe is, mert a magas méztartalom meggátolja a

[1004] Ha nem rendelkezünk ilyen nagy fémtállal, két részletben verjük fel a habot. Egyébként tojáshabot műanyag tálban is lehet készíteni.
[1005] **Prunus cerasus** L. + **Cerasus vulgaris**
[1006] A minőségi étcsokoládék ajánlása a Csokoládés minyon után található.

gyümölcs teljes átfagyását. Ha a kimagozott meggyet ledaráljuk és pépesre főzzük, **Meggylekvár** lesz belőle. Az ínyencek a meggylekvárt is pikánsabbá teszik egy kis Amaretto likőrrel. Az Amaretto olasz mandulalikőr, melyből literenként 0,4 decilitert keverjünk a gyümölcspépbe.[1007]

A hazai fajták közül a legjobb ízű dzsem, valamint rostos meggylé az apró szemű cigánymeggyből, vagy az Újfehértói fürtös fajtából készíthető. A későn érő és elhúzódó érésű cigánymeggy már a középkorban ismert volt. A hibrid fajták azért nem tudták kiszorítani a piacról, mert bőtermő. Az évente ismétlődő rekordtermés ellensúlyozza az apró méretét. Ízét, zamatát sem sikerült leutánozni. Bár a legtöbb hibrid meggy alanya cigánymeggy, az ízük meg sem közelíti ennek az ősi fajtának a zamatát. A magyar gyümölcslégyártók is ezt használják. A háziasszonyok sem felejtették el, hogy a legfinomabb dzsem ebből a fajtából készíthető. A szegények meggyének is nevezik, mert magról szaporítható. Nem kell faiskolából drága facsemetét vásárolni, elültetni, majd évekig óvni, hogy megmaradjon. Ahol kikel, ott meg is marad, közepes méretű fává terebélyesedik. Még a hibrid fajták magjából is cigánymeggyfa lesz, mivel a magról kelt növények mindig „visszaütnek” az eredeti fajtára. Ezért a nemesített fák, csak oltással, szemzéssel szaporíthatók.

A cigánymeggyfa a betegségeknek is ellenáll, olyan, mint a gyomnövények. Sok helyen az utakat is cigánymeggyfa szegélyezi, mert a levegőszennyezést is jól tűri. Itt-ott a parkokban is találkozhatunk vele. Nem a kertészek ültetik oda, hanem egy elhullajtott magból kel ki. Aztán miután megnő, már sajnálják kivágni. Olyan életerős fa, hogy semmilyen gondozást nem igényel. A vadmeggy vagy a sajmeggy, más néven törökmeggy több országban is megtalálható, de a félvad cigánymeggy igazi hungarikum. Kiváló ízén kívül előnyös tulajdonsága még, hogy érett termése hetekig fennmarad a fán, így hosszú ideig lehet fogyasztani. A kertészek számára igen előnyös tulajdonsága még, hogy virágai képesek megtermékenyíteni a hibridizált meggyfákat. Különösen a Pándy meggyfák közé ajánlatos legalább egy öntermékeny cigánymeggyfát ültetni, mert egy időben virágzanak.

A **vadmeggy**[1008] egyébként nem más, mint egy törpe, cserjés sajmeggy. Kisméretű fa, melynek törzse gyakran elágazik, cserjéssé válik. Az erdők szélén, mezőkön vadon nő. Ebből nemesítették ki a különböző meggyfajtákat. Bogyója valamivel kisebb a cigánymeggynél. Íze a cigánymeggyhez hasonló, nagyon savanyú. Vitamin- és ásványianyag-tartalma azonban magasabb, mint a hibridizált meggyeké, ezért igen finom, zamatos dzsemet lehet belőle készíteni. A pálinkakészítők is nagyra értékelik ezt a fajta meggyet. A szárított vadmeggy gyümölcsteaként is igen kedvelt. Szárított leveleit gyógyteaként használják.

Botanikusaink újkori próbálkozása a **cseresznyemeggy**[1009] vagy **savanyúcseresznye**. Termesztése nem vált általánossá, mert cseresznyének savanyú, meggynek viszont édes. Ennek ellenére sokan kedvelik. Házi kertekben több helyen fellelhető. Piacra azonban nem nagyon viszik, mert keveset terem. Beporzása ugyanis a véletlenen (a széljáráson és a rovarok szorgalmán) múlik, mivel a cseresznyemeggy önmeddő. Porzója a ropogós germersdorfi cseresznye. Külsőre ugyanúgy néz ki, mint az apró szemű cseresznye, és a feldolgozási módja is megegyezik vele. Íze azonban az édes meggyfajtákhoz (pl. Érdi bőtermő) hasonlít. Június közepén érik, és a hűtőben napokig eltartható. (Nem olyan romlékony, mint a meggy.) Nagyüzemileg nem termesztik, mert ipari feldolgozásra alkalmatlan. (Nehezen magozható, a nagy nehezen levakart gyümölcshús sérült, darabos lesz.) Lekvár alapanyagnak viszont kiváló. (Nem kell hozzá kevés meggyet adni, mint a cseresznyelekvárhoz, hogy legyen egy kis íze.) Befőttként is finom. Gyorsfagyasztásra kiválóan alkalmas. A pálinkafőzőknek is kedvelt alapanyaguk. Ha a piacon szeretnénk beszerezni az őstermelőknél érdeklődjünk, mert elvétve

[1007] Újabban már a rostos meggylevet is mandulával ízesítik. Az osztrák Rauch cég 50%-os Amarena meggylevébe (Amarena Kirsche) keserűmandula-olajat és kevés vaníliát kevernek. Érdemes megkóstolni, nagyon finom. (A Spar áruházakban kapható.) A mandulalikőr legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A német gyártmányú **Caletti Amaretto** 2600 forintba kerül, 0,7 literes kiszerelésben. Ha kifogyna, nézzünk be a Lidl áruházba. Náluk a szlovák gyártmányú, 0,7 literes **Armilar Amaretto** is ennyibe kerül. Azért ilyen drágák, mert alkoholtartalmuk 28%. A Tesco szupermarket is szlovák gyártmányú mandulalikőrt forgalmaz ugyancsak 0,7 literes kiszerelésben, szintén 2600 forintért. Ennek alkoholtartalma azonban csak 25%.

[1008] **Cerasus vulgaris**

[1009] **Cerasus caproniana** + **Prunus cerasus** var. **caproniana + Cerasus austera**

cseresznyemeggyet is lehet találni a meggykupacok között. Az is előfordul, hogy meggyként árusítják.

A jól ismert és a kontinentális éghajlat alatt minden országban termesztett cseresznye vad változata a fojtó cseresznye (angol nevén: chokecherry) Mint a neve is utal rá apró szemű, fanyar, fojtós, torokkaparó gyümölcsről van szó. Ennek az Észak-Amerikában őshonos **virginiai zelnice cseresznyé**nek vagy meggynek két fő változata van. Az egyik a **zöld lombú virginiai zelnicemeggy**[1010]. 6-10 mm átmérőjű bogyós termése fényes, sötétbordó. Kezdetbe vörös színe teljesen megérve feketévé válik. Ekkor már jóval édesebb, de íze még ekkor is meglehetősen kesernyés, ezért nyersen nem fogyasztják. Cseresznyével vagy más jellegtelen ízű gyümölcsökkel keverve azonban zamatos lekvár és dzsem készíthető belőle. A lédús bogyókban viszonylag nagy mag található. Mint minden piros színű vad gyümölcsnek ennek is igen magas az antociántartalma. Gyógyhatással is rendelkezik. A fa gyökerét, kérgét az indiánok megfázás, láz és gyomorbetegségek kezelésére használták.

A másik a **vörös lombú virginiai zelnicemeggy**[1011]. Ugyancsak kis termetű (6-8 méter magas) kúp koronájú, középerős növekedésű fa vagy cserje. Ennek a fajtának a levelei csak kihajtáskor zöldek, később sötétvörösre színeződnek. Másik magyar neve: **vörös levelű májusfa**. Fakadáskor zöld lombja, rövid időn belül bordóra színeződik, és ezt a színt lombhullásig megtartja, szép kontrasztot alkotva intenzív illatú fehér virágaival. (A virágzás időszakában még zöldek a levelei. Akkor kezdenek el színesedni, amikor megjelennek rajta a zöld, éretlen bogyók.) Szoliternek, út menti sorfának kiváló. Ezért kedveltebb fajta. Dísznövényként is gyakran ültetik. A hazai faiskolákban is beszerezhető. A vörös lombú virginiai zelnicemeggy íze hasonló a zöld levelűhöz, de édesebb nála. Sajnos a dísznövénytermesztők egyfajta madárcseresznyének tekintik ezt a fát, ezért nem propagálják gyümölcsének fogyaszthatóságát. Ezért csak kevesen merik megkóstolni. A madarak azonban mindkét fajtát nagyon kedvelik. Levelei viszont mérgezők. Különösen a lovakra, jávorszarvasra, szarvasmarhákra, kecskékre, szarvasra és a többi szegmentált gyomorral rendelkező állatra veszélyes, mert szervezetükben cianoidot szabadít fel.

Amerika őshonos bogyós gyümölcse a **kései meggy**[1012] vagy **kései fürtös meggy** vagy **kései zelnice meggy**. Angol neve: fekete cseresznye (black cherry). Csupán annyi köze van a cseresznyéhez, hogy teljesen megérve ez is fekete. A cseresznyénél jóval apróbb (8-10 mm átmérőjű) bogyója kesernyés meggy ízű. Nyersen nem fogyasztják. Dzsem és lekvár alapanyagnak, illetve adalékanyagnak kiváló, de erre a célra jobban megfelel a **sajmeggy**[1013] vagy **törökmeggy**. (A sajmeggy is kesernyés, de nem savanyú, hanem édeskés. Pálinkát is készítenek belőle. Vadon termő cserjefaj. Apró, 6-8 mm átmérőjű] fekete bogyója nagyon hasonlít a kései meggyre. Kumarintartalmú magja is ehető. Íze a mandulához hasonló. A kései meggy kipréselt levét Amerikában rum és brandy ízesítésére használták. Európában is kedvelt dísznövény. (A XVII. században hozták be Európába, de gyümölcsként nem vált be.)

Közepes méretű fája keresett műbútorfa. Észak-Amerika keleti felén vadon nő. Terjedési területe Kanadától Mexikóig lenyúlik. A hegyvidékeken is megtalálható. Fényszegény helyeken csak cserje formájában nő. Megfelelő talaj és csapadékmennyiség esetén kivadulásra hajlamos. A legtöbb vadon termő bogyós gyümölcshöz hasonlóan a kései meggy magja is cianidot tartalmaz. Levele szintén mérgező, ezért az állatokat távol kell tartani tőle. Gyümölcsét a madarak nagyon kedvelik. Miután magvastól lenyelik, nagy szerepet játszanak a terjesztésében. Ezért a kései meggy olyan erdőkben is megjelenik, ahol semmi keresnivalója. Egy idő után elnyomja az őshonos növényzetet, és vékony girbegurba fákat vagy összefüggő cserjés bozótot alkot. Kiirtása szinte lehetetlen. (Kivágott törzsei körül gyorsan új sarjakat növeszt.) Mivel a három zelnicemeggy nagyon hasonlít egymásra,

[1010] **Prunus virginiana** var. **virginiana + Prunus virginiana** var. **demissa + Prunus virginiana** var. **melanocarpa**
[1011] **Prunus virginiana Schubert + Prunus virginiana Canada Red**
[1012] **Prunus serotina + Padus serotina**
[1013] **Prunus mahaleb**

képeik keverednek az Interneten. Azonosításukat nagyban nehezíti, hogy magyar nyelven a zelnicemeggynek van egy másik neve is: **zselnicemeggy**.

A virginiai zelnice cseresznye európai rokona a **vadcseresznye**[1014] vagy **madárcseresznye**. Fája magasabb, a 30 métert is elérheti. Lecsüngő lombkoronájával impozáns látványt nyújt. Ősszel ennek a fajnak a levelei is vörösre színeződnek. A termésen kívül a növény minden része enyhén mérgező, cianogén glikozidokat tartalmaz. Bőtermő, gyümölcsei nem elszórva, hanem többnyire nagyobb csomókba tömörülve képződnek az ágain. Bogyója kisebb, mint a hibridizált cseresznyéké, meggy méretű. Aromás, kissé kesernyés íze folytán a nemesített cseresznyékhez adják. Ezzel teszik markánsabbá a hibrid cseresznyék édes, jellegtelen ízét. Magas pektintartalma folytán jól zselésít. Mandulával keverve a vadcseresznye a cherry brandy alapanyaga, de gyümölcsbort is készítenek belőle. Nálunk gyertyános-tölgyes erdők szélén található. Élettartama nagyon hosszú, közel 80 év. Fája a bútoripar értékes alapanyaga. Kérgének gyógyhatása van.

Botanikailag nem sok köze van a cseresznyéhez, de formája és íze alapján ebbe a családba sorolták be a **nanking cseresznyé**t[1015]. Azért sem hasonlít a cseresznyefajtákhoz, mert nem fán terem, ha-nem cserjeszerű bokrokon. A bokor magassága max. 2-3 méter. Bőtermő. Gyümölcsének nincs hosszú szára, mint a cseresznyének. Bogyói fürtszerűen egymáshoz tömörülve szorosan kötődnek az ágakhoz. (Mérete és kinézete alapján inkább hasonlít a ribizlihez, mint a cseresznyéhez.) Legfőbb tulajdonsága, hogy bogyója még a vadcseresznyénél is kisebb. Ennek ellenére a kelet-ázsiai országokban kedvelt fajta. Főleg Kínában termesztik. Íze édes, de kissé savas. Zamata leginkább a cseresznyemeggyhez hasonlít. Átmérője 5-12 mm, vagyis alig valamivel nagyobb a piros ribizlinél. Húsa azért sem sok, mert viszonylag nagy magja van. Nyersen nem nagyon fogyasztják. Főleg pitéket, zselét, üdítő gyümölcslevet és bort készítenek belőle. Dús virágzata, erezett levelei, csomókban fejlődő tűzpiros bogyói és alacsony, kevés helyet foglaló termete folytán dísznövényként is termesztik. Nálunk is termeszthető lenne, de nincs rá igény. Nekünk sok vadcseresznye és vadmeggy fajtánk van. Azokat sem termesztjük. Mindenki germersdorfi cseresznyét ültet a kertjébe. A nanking cseresznyének van egy fehér változata is. Ennek bogyója valamivel kisebb a pirosnál, de édesebb. A kertészetekben ez is beszerezhető.

470. Málnadzsem

A frissen szedett **málná**t[1016] válogassuk át, hogy ne kerüljön penészes, romlott szem közé. A megtisztított málnát – amennyiben nem engedte ki nagyon a levét – váltott vízben mossuk meg, tegyük egy ismert űrtartalmú zománcozott lábasba, és a Meggydzsemnél leírt módon min. 25 percig sűrítsük. Az édesítéshez literenként 20 dg mézet használjunk. A nehéz tisztíthatóság miatt lehetőleg olyan málnát vásároljunk, amelyet nem út vagy vasút mellett termesztettek. Ha ezt nem áll módunkban ellenőrizni, akkor ezt a gyümölcsöt célszerű egy kiadós eső után beszerezni. A málna tisztításának legegyszerűbb módja, hogy egy szűrőkanálba rakva, bő hideg vízzel töltött edénybe merítjük, és néhány percnyi áztatás után lecsepegtetjük. Ügyeljünk arra is, hogy a málna hamar romlik, ezért a beszerzés, leszedés napján fel kell dolgozni. Másnapra már megerjed, és elkezd penészedni. A legjobb ízű dzsem az apróbb szemű, nem hibridizált málnafajtákból készíthető. Ez azonban nehezen szerezhető be. Az újabb nemesítésű hazai málnafajták közül a Nagymarosinak az íze a legjobb. Egyébként már létezik fehér málna is. (A neve kissé megtévesztő, mert a színe nem fehér, hanem sárga.) A magyar „Fertődi aranyfürtű” fajta felveszi a versenyt a legjobb piros fajtákkal.

A málna különleges fajtája a **szamócamálna**[1017]. Mivel a textúrája olyan, mint a közönséges málnáé, és az íze sem különbözik számottevően, még a szakirodalom is egyfajta málnának tekinti.

[1014] **Cerasus avium**
[1015] **Cerasus tomentosa + Prunus tomentosa**
[1016] **Rubus idaeus + Rubus strigosus**
[1017] **Rubus illecebrosus**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Ezt a nevet azért kapta, mert gyümölcse ránézésre inkább a szamócához hasonlít. A kontinentális szamócamálna trópusi párja a **nyugat-indiai málna**[1018], vagy **mauritiusi málna**. Mindkettő alacsony (max. 1,5 méteres) bokrokon terem. A levelük és a kb. 2 cm átmérőjű gyümölcsük is nagyon hasonló. A tüskés mauritiusi málnabokor jellegzetessége, hogy örökzöld, levelei télen sem hullanak le. Kellemes ízű édes gyümölcsét többnyire nyersen fogyasztják, de sütemények töltésére is kiváló. Sokan dzsemet készítenek belőle. Leveleit gyógyteaként használják. Hasmenés, menstruációs fájdalmak, és reggeli hányinger csillapítására kiváló.

A mauritiusi málna őshonos párja az **atherton málna**[1019] és annak rokon faja. Külső megjelenésükben és ízükben nagyon hasonlítanak egymásra. A különbség köztük csupán annyi, hogy az atherton málna lapított gömb alakú, míg a mauritiusi málna alakja kissé nyújtott gömb. Ezen túlmenően az atherton málna ízletesebb. Felhasználási módjuk ugyanaz. Egyik málnát sem termesztik, mert a vadonban bőven terem. A helyi piacokon kedvelt gyümölcs. Jól bírja a metszést, ezért kiskertekben sövényként telepítik.

Különleges fajta a **loganmálna**[1020]. 100 évvel ezelőtt J. H. Logan kaliforniai nemesítőnek sikerült kereszteznie a málnát a kaliforniai szederrel. Ebből lett a szederszerű, 3-4 cm hosszú loganmálna, ami Európában is kedvelt gyümölccsé vált. Csak enyhe éghajlaton termeszthető. Hosszú, vékony ágai nem bírják el a sok gyümölcsöt, ezért ennek a málnának termesztése támasztórendszert igényel. A puha, szaftos, aromás bogyók kissé savanykásak, ezért kitűnő dzsem, lekvár és szörp készíthető belőlük. Sajnos a mag nem küszöbölhető ki belőlük, mert a málnának nincs héja, így cukor híján nincs ami sűrítse. Magas pektintartalma elősegíti ugyan a zselésedést, de ez a ribizlihez hasonlóan, csak sűrűre főzött alapanyagnál nyilvánul meg érzékelhető módon. Az egyes gyümölcsök pektintartalma erősen függ az érettségi fokuktól is. A teljesen érett gyümölcsben jóval kevesebb pektin van, mint a félérettben.

A keresztezés eredményeként létrejött loganmálna sem úszta meg a további hibridizálást. A loganmálna és a nemesített szeder keresztezésének eredménye a főként Kaliforniában termesztett **olalimálna**[1021]. Úgy néz ki, mint a szedermálna, de megérve nem vörös, hanem fekete lesz. Jellegzetes édes, aromás íze van. Gyakran készítenek belőle dzsemet, zseléket és különleges bort. Bő levű bogyója kiváló C-vitaminforrás. A loganmálna ezzel nem úszta meg, mert visszakeresztezték. Most a málna mellett a fekete szederrel házasították össze. Ebből lett a **bojzenmálna**[1022]. Féléretten sötétbarna, de megérve ez is fekete lesz.

Az olalimálnával is ezt tették. Ezt a többszörösen keresztezett bogyót, tovább keresztezték a chehalem szederrel. (A chehalem szeder a himalájai szeder és a santiam szeder hibridizációjának eredménye. A santiam szeder pedig a kaliforniai fekete szeder és a loganmálna hibridizálásával jött létre.) Az eredmény a **marionmálna**[1023] lett. Nevét onnan kapta, hogy Oregon állam Marion megyéjében kezdték el termeszteni. Alakja elnyújtott, visszaütött a loganmálnára. Az érett gyümölcs színe azonban nem vörös, hanem fekete. Az összes málna közül ennek bogyója a legnagyobb és a legfinomabb. Úgy tűnik, hogy érdemes volt vele annyit fáradozni, mert számos szülőjének tulajdonságait egyesítve íze összetett, aromás. Az édes és fanyar íz kiegyensúlyozott keveréke különleges zamatot eredményezett. Emellett magas az antocián- és antioxidáns tartalma, ami számos betegség ellen véd. Ráadásul bőre feszesebb a málnánál és a szedernél, ezért jobban bírja a szállítást. Emiatt az egész világon termesztik. (Bár kontinentális növény, a kemény téli fagyokat nem bírja. A tengerparti országokban érzi jól magát.) Erőteljes, hosszú ágain nagy tüskék vannak. Bőtermő. A nyár közepén érik.

[1018] **Rubus rosifolius**

[1019] **Rubus probus + Rubus fraxinifolius**

[1020] **Rubus loganobaccus + Rubus idaeus × Rubus ursinus**

[1021] [**Rubus** sp. **× Rubus caesius] × [Rubus idaeus × Rubus ursinus**]

[1022] **Rubus** sp. **× Rubus idaeus × [Rubus idaeus × Rubus ursinus]**

[1023] Ezt a szerteágazó családfát már a botanikusok sem tudták követni, ezért nem adtak neki latin nevet. Pedigréje itt tekinthető meg: https://en.wikipedia.org/wiki/Marionberry A helyzetet a hobbi kertészek oldották meg. Mivel azonosítás végett minden növénynek rendelkeznie kell tudományos névvel, a **Rubus Marion** nevet adták neki.

Dél-Amerikának is megvan a számunkra egzotikus málnája. Ez a **kasztíliai málna** vagy **andoki málna**[1024]. Sűrű, terebélyes bokrot alkot. Megfelelő támaszték esetén akár 3 méter magasra is felnyúlhat. Élettartama elérheti a 20 évet is. Trópusi növény. 90%-os páratartalom mellett, napsütötte, csapadékos hegyvidéken érzi jól magát. (Az Andok oldalában 1000 és 3000 méter között.) Gyümölcse leginkább a loganmálnához hasonlít, de nem vörös, hanem fekete. Hossza 15-25 mm. Féléretten ez a lédús bogyó is vörös, és teljesen megérve válik feketévé. Az íze azonban különbözik a loganmálnától. Az édes alapíz nem savanykás, hanem kesernyés mellékízzel párosul. Ennek ellenére nagyon finom, zamatos, egzotikus ízű. Nemcsak nyersen fogyasztják, feldolgozva is használják. Gyümölcsleveket, dzsemeket, zseléket, süteményeket és fagylaltot készítenek belőle.

A különböző szeder- és málnafajták nálunk is termesztett változatainak képei a Kontinentális zöldségek és gyümölcsök-, míg a nálunk nem termesztett változatok az Egzotikus gyümölcsök és zöldségek albumban tekinthetők meg. További agyonhibridizált, szeder- és málnafajták itt találhatók: http://epa.oszk.hu/00100/00188/00072/pdf/EPA00315_magyar_nyelvor_2013_3_356-368.pdf Az átlagfogyasztó számára azonban ennek az agyonkeresztezett fajtaerdőnek nincs jelentősége. Nálunk és a szupermarketekben csak a szokványos, mindenki által ismert málna kapható. Szederből pedig csak két fajta áll rendelkezésünkre: az édes fekete szeder, és a savanykás tüskenélküli szeder. A hűtőházak is csak ezt a három fajtát fagyasztják, és szállítják a szupermarketekbe. Ezeket a bogyós gyümölcsöket egészíti ki a szamóca és a kék áfonya. A nyugati országok zöldség-gyümölcs piacain már jobb a helyzet. Ott több hibridizált fajta is kapható, de a választékot ők sem viszik túlzásba. A teljes spektrum forgalmazása ugyanis akkora logisztikai terhet róna rájuk, amit nem tudnak kezelni.

Aki nem tudja elviselni a fogak között ropogó magvakat, annak sem kell lemondania az apró magvas gyümölcsök kellemes ízéről. Ebben az esetben a Ribizlidzsemnél leírtak szerint szitán törjük át a gyümölcsöt, és a rostos lé besűrítésével igen finom **öntet**et kapunk, amelyet pl. tejbedarához, tejberizshez vagy rizsfelfújthoz tálalhatunk. Sajnos, a híg lé besűrítése meglehetősen hosszadalmas folyamat, és állandó kevergetést igényel, de a végeredmény megéri a fáradságot. A visszamaradt magvas masszát kevés vízzel engedjük fel, jól keverjük át, majd túrószacskóba töltve csepegtessük le. Az így nyert ivólevet tegyük hűtőszekrénybe, és rövid időn belül fogyasszuk el, mert hamar megerjed. Egyébként a különböző gyümölcsökből nyert rostos levet, illetve ivólevet a Limonádéhoz hasonló módon tartósíthatjuk is. Nagy mennyiségű gyümölcslevet azonban nem érdemes konzerválni, ugyanis aki egészségesen táplálkozik, és sok gyümölcsöt fogyaszt, annak nincs szüksége pótlólagos folyadékfelvételre, mivel a nyers gyümölcsök magas víztartalma fedezi a szervezet teljes vízigényét.

Amennyiben igénybe vesszük a konyhatechnika korszerű segédanyagait, akkor mentesíthetjük magunkat az öntetek sűrítésével járó fáradtságtól. Használatukkal nem csak időt takarítunk meg, hanem a gyümölcs íz- és zamatanyagai is megmaradnak, nem beszélve a vitamintartalmáról. Ezen segédanyagok legígéretesebbje a Kínából származó agaragar, amely a vegetárius konyhában már bebizonyította, hogy mellékhatásoktól mentesen is lehet különféle alapanyagokat sűríteni, kocsonyásítani. Beszerzési és kiszerelési módjai a Szójás kocsonyánál találhatók meg. A por alakú szert a főzés kezdetén közvetlenül belekeverhetjük a rostos lébe, a szálas változatot azonban előbb kevés vízben főzzük fel, és az enyvszerű masszát adjuk hozzá. Mivel ennek a tengeri algakivonatnak a zselésítő hatása igen intenzív, literenként már néhány tizedgrammnyi is elegendő belőle. A pontos mennyiség attól függ, hogy a nyersanyag mennyire híg, és milyen sűrűvé szeretnénk tenni. Alkalmazása esetén az alapanyag főzési ideje 10 percre csökkenthető.

Sokan a Haas cég Quittin márkanevű zselésítő anyagát használják erre a célra. Ez a növényi eredetű befőző szer citromsav, tejcukor és pektin felhasználásával készül, amelyet almából vagy citromból nyernek. Hátránya ennek a pornak, hogy tartósítószert tartalmaz, és a benne levő citromsav miatt némi mellékíze van. Hasonló szert gyárt a dr. Oetker cég is, Zseléfix néven. Mivel a pektin zselésítő hatása nem éri el az agaragarét, gyümölcskocsonya készítésére egyik termék sem alkalmas. Egyébként pektin külön is kapható a bioboltokban. A Knorr gyártmányú szer gyöngyzuzmót

[1024] **Rubus glaucus**

használ zselésítő anyagként. Ez a termék szintén tartalmaz tartósítószert (kálium-szorbát és nátrium-benzoát). Ez a fajta sűrítő anyag nem teszi savanyúbbá a lekvárt, bár ez csak a savanyú gyümölcsöknél (pl. ribizli) jelent előnyt.

Ügyeljünk arra, hogy a zselésítő szereket csak a végén adjuk a masszához, mert a hosszú hőkezelés csökkenti a sűrítő hatásukat. Arról se feledkezünk el, hogy a zselésítő anyagot mindig a cukor előtt kell a gyümölcspépbe keverni, mert csak így tud kellő hatékonysággal sűríteni. A használati utasítással ellentétben a zselésítő anyagokat ne szórjuk a pépbe, hanem öntsük egy tálba, és merjünk rá annyi pépet, ami megnedvesíti, és keverjük simára. Utána tovább keverve apránként hígítsuk, amíg önthető folyékonyságú lesz. Ha beleszórjuk a forró masszába, még állandó keverés mellett is megcsomósodik.

471. Bodzaöntet

A feketére érett bodzafejeket váltott vízben alaposan mossuk meg, és morzsoljuk le. Gyorsabban végzünk vele, ha a teljesen érett fürtöket egy villa fogai között húzzuk át. Utána mossuk meg egyszer, hogy az éretlen bogyók és szárdarabok feljöjjenek a víz felszínére. Ezek eltávolítása után paradicsompasszírozón hajtsuk át az érett bogyókat. A rostos levet az előzőek szerint sűrítsük be eredeti térfogatának kb. egyötödére. Miután az összes öntet közül a **bodza**[1025] alapanyaga a leghígabb, ezért itt mindenképpen ajánlatos valamilyen zselésítő anyagot használni, hogy ez a hosszú ideig tartó sűrítési művelet elkerülhető legyen. A tejfölszerű masszát 30 dg/liter mézzel édesítsük. A bodzabogyó meglehetősen kellemetlen magjától sajnos, csak úgy tudunk megszabadulni, ha feláldozzuk a héját is. Ennélfogva bodzából szintén csak öntetet lehet készíteni, dzsemet nem.

Ennek a rendkívül egészséges öntetnek az íze kissé kesernyés, amit nem mindenki kedvel. Ezen sokan úgy segítenek, hogy literenként fél mokkáskanál őrölt fahéjjal, negyed mokkáskanál őrölt szegfűszeggel és 1 citrom reszelt héjával ízesítik. Van, aki 0,5 dl sütőrumot főz bele. Az ily módon feljavított bodzaöntet igen finom, és egyre nagyobb népszerűségnek örvend főleg palacsintatöltés céljára. Járulékos előnye még ennek a csipkebogyólekvárhoz hasonló ízű és gyógyhatású öntetnek, hogy pénzbe sem kerül, mivel egy kellemes város környéki vagy vidéki kirándulás során beszerezhető hozzá az alapanyag. Kevesen ismerik a fekete bodza piros változatát, a **fürtös bodzá**t[1026] vagy **vörös bodzá**t. Hatóanyagai ugyanazok, mint a fekete bodzáé. Az egyetlen eltérés köztük, hogy az érett fürtös bodza szára és bogyói skarlátpirosak. Max. 5 mm átmérőjű keserű bogyójában általában 3 apró, félgömbölyű mag található. Virágja ennek is fehér, de nem tányérszerű, hanem tömött, kúpos. (Nálunk a Mátrában található nagyobb állományban.) Ennek a fajtának a termése nem ehető, de dísznövényként igen kedvelt. A madarak előszeretettel csipegetik a bogyóit.

A kúszó tőről kihajtó **gyalogbodza**[1027] vagy **földi bodza** termését ne gyűjtsük, mert ez a fajta enyhén mérgező. (Lásd még Bodzaviráglé.) Ezenkívül kerüljük az utak, vasutak és vegyi üzemek közelében levő bodzát is az erős szennyeződés miatt. A bodzavirág szedéséhez hasonlóan körültekintően kell megválasztani a bogyók szüretelésének időpontját is. Ha a bodzabogyó még nem elég érett, akkor savanyú, ha túl érett, akkor kesernyés lesz az öntetünk. Optimális időpont nyár vége, a bogyók feketedésének kezdete. A gyűjtéshez egy nagyobb polietilénzsákot vigyünk magunkkal, mert a laza fürtök sok helyet foglalnak. A bodzafejek indáját törjük, és ne szakítsuk le az ágakról, különben a lepotyogó bogyók beszennyezik a ruhánkat.

472. Szederdzsem

Világszerte igen népszerű a szederdzsem. **Szeder**[1028] vagy **fekete szeder** sokféle van. A több mint 250 fajta közül két csoport emelkedik ki. Az egyiket arról lehet megismerni, hogy bogyói nem

[1025] **Sambucus nigra** Kanadai párja az American black elderberry (**Sambucus canadensis**)
[1026] **Sambucus racemosa + Sambucus pubens**
[1027] **Sambucus ebulus** L.
[1028] **Rubus** sp.

az ágakhoz közel képződnek, hanem a cseresznyéhez hasonlóan vékony indákon fejlődnek. Gyümölcse nyújtott gömb alakú, és fényes, fekete. Leginkább a fekete faeperhez hasonlít, de léteznek gömb, illetve kúp alakú változatai is. A fekete szeder másik csoportját is könnyű felismerni, mert rövid, vastag indákon, fürtökben terem. A bogyók alakja gömbölyű vagy enyhén megnyúlt. Ne tévesszük össze a fekete szedret a fekete málnával. A **fekete málna**[1029] szúrós indájú bokrokon termő ritka gyümölcs. Ugyanolyan, mint a málna, de a színe nem vörös, hanem fekete. Az íze is inkább a málnához hasonlít, mint a szederhez. Édes, nem olyan savanyú, mint a szeder.

A fekete málna rokon faja az Észak-Amerikában honos **kék málna**[1030]. 1-1,2 cm átmérőjű gyümölcse enyhén savanykás. Színe lilás fekete. Amerikában málnaszörpöt és élelmiszerszínezékkel élénk kékre festett cukorkákat készítenek belőle. Amennyiben sikerült valamelyik szederfajtához vagy fekete málnához, illetve kék málnához hozzájutnunk, alapos átválogatás után váltott vízben mossuk meg, és egy ismert űrtartalmú zománcozott lábasban, a Meggydzsemnél leírt módon min. 25 percig sűrítsük. Az édesítéshez literenként 30 dg mézet használjunk. Ugyanígy készíthetünk dzsemet a **tüskenélküli szeder**ből[1031] vagy **tüskétlen szeder**ből. Ezt kb. 10 percig főzzük, a teljesen érett gyümölcs édesítéséhez literenként ugyancsak 30 dg mézet használjunk.

A tüskenélküli szeder a fekete szeder nemesített változata. Az egyenes növésű valódi szedret az különbözteti meg a málnatövektől, hogy leveleinek széle fűrészes. A másik eredeti változat a **kúszószeder**[1032], amely tüskés ágakkal terjeszkedik. Vadon termő fekete szedret erdőkben, cserjésekben gyűjthetünk kb. 1,5 méter magasra növő tüskés bokrokról. A szénfekete bogyók íze savanykás, de finom, üdítő. Augusztustól októberig szedhető. Általában frissen fogyasztják, de markáns ízű dzsemet, lekvárt is készítenek belőle. Bogyója kisebb, mint a tüskenélküli szederé, az íze viszont intenzívebb. Mivel nem tárolható, azonnal fel kell dolgozni. Termesztett változatainak fő felhasználója a hűtőipar. A különféle szederfajták gyógyhatással is rendelkeznek. Pektinhez kötött, könnyen beépülő vasat, valamint jelentős mennyiségű foszfort tartalmaznak. Levelének forrázatát torokfájás, száj- és fogínygyulladás ellen, illetve aranyeres panaszok enyhítésére használják.

Finom dzsemet készíthetünk az ugyancsak vadon termő **hamvas szeder**ből[1033] vagy **erdei szeder**ből is. Hajtásai a fekete szederénél vékonyabbak és kevésbé szúrósak. Hamvas sötétkék bogyói még a vadszedernél is kisebbek. Lédús termése meglehetősen savanykás, de a dzsemekhez ez kell. Az erdei vadak is nagyon kedvelik. Ugyancsak intenzív íze van a vadon termő **földi szeder**nek[1034] vagy **vadszeder**nek. Nálunk többnyire régi, gondozatlan sírkertekben lelhetünk rá. Hibrid változata a **brazil vadszeder**[1035]. Leveleik, virágjuk és bogyójuk között szinte semmi különbség sincs. Külsőleg és ízben is nagyon hasonlít a vadszederhez a **himalájai szeder**[1036]. Gyümölcse valamivel nagyobb a vadszedernél, és jó íze van. Származása ismeretlen. A botanikusok egy része **örmény szeder**ként említi, mások szerint Nyugat-Európából származik. (Ez utóbbi sejtés tévesnek bizonyult.) Az Északiráni származás is szóba került. Az pedig végképp megmagyarázhatatlan, hogy mi köze van ennek a szedernek a Himalájához. Nemesített változatait (pl. Himalája óriás) főként az Egyesült Államokban termesztik. Más országokban többnyire vadon nő. Áthatolhatatlan tüskés bozótot alkot, agresszíven terjed, és szinte kiirthatatlan. Főleg folyók és a vizes élőhelyek mentén burjánzik.

A vadszeder igen intenzív ízű, de van egy hátránya: nagyon apró. Az összes szeder közül a legkisebb. Ezen segítettek a botanikusok a vadszeder nemesítésével. A művelet olyan jól sikerült, hogy ez lett a legnagyobb szeder. A **Black Butte**[1037] változat átmérője eléri az 1,5 míg a hossza az 5 centimé-

---

[1029] **Rubus occidentalis**
[1030] **Rubus leucodermis**
[1031] **Rubus rusticanus** var. **inermis**
[1032] **Rubus serpens**
[1033] **Rubus caesius**
[1034] **Rubus fruticosus** L.
[1035] **Rubus brasiliensis**
[1036] **Rubus armeniacus**
[1037] **Rubus fruticosus** var. **Black Butte** (Az Oregon államban található henger alakú tanúhegyekről nevezték el.) Kiejtése: blek bjut.

tert. Kétszer olyan hosszú, mint a szintén elnyújtott bogyójú hibridizált málnák. Az íze édes és zamatos. Bő levű, és bőre feszesebb, mint a vadszederé. Ennek ellenére ez a szeder sem bírja a hosszú idejű tárolást. Legkésőbb a betakarítás másnapján fel kell dolgozni, vagy le kell fagyasztani. Többnyire frissen fogyasztják, de dzsemet, pitéket és különféle desszerteket is készítenek belőle vagy befőttként konzerválják. Tele van vitaminokkal. Tüskés ágú lombhullató bokra 2,5 méter magasra is felnyúlhat. Fagyálló, és szárazságtűrő, ezért kontinentális éghajlat alatt szinte bárhol termeszthető. A növényi betegségekkel szemben ellenálló. Nem igényel gondozást, csak a gyomokat kell eltávolítani alóla, és ősszel az elszáradt ágakat aljzatig vissza kell vágni. Szinte rá sem kell nézni, minden évben magától terem.

Az újdonság iránti igény kielégítése érdekében botanikusaink már a szederfajtákat is keresztezik egymással. Igyekezetük egyik eredménye a **nemesített szeder**[1038]. A fekete szeder és a hamvas vagy erdei szeder hibridizálásával állították elő. Sem külsőre, sem ízben nem különbözik számottevően a fekete szedertől. Valamivel nagyobb, mint a fekete szeder, de nem akkora, mint a tüskenélküli szeder. Bokra bőtermő, ezért házi kertekben is termesztik. Ugyancsak nem különbözik számottevően a fekete szedertől a **kaliforniai fekete szeder**[1039] vagy más néven **csendes-óceáni fekete szeder**. Szárazság idején bogyóinak átmérője nem haladja meg el az 1 centimétert. Ilyenkor gyakran összetévesztik a vadszederrel. Ha elegendő vizet kap, bogyói megnyúlnak, és hosszuk elérheti a 2 centimétert is. Íze a fekete szedernél aromásabb, markánsabb. Ezért, valamint nyújtott formája miatt kedvelt alanya a hibridizálásnak.

Az új fajták iránti vágy kielégítésének eredménye a **szedermálna**[1040] vagy ahogy külföldön nevezik a **tayberry**, mely a szeder és a málna keresztezésének eredménye. Vesszője faiskolákban szerezhető be. A betegségekkel szemben ellenálló. Ágai mérsékelten tüskések. Bogyója a málna másik hibridjénél, a loganmálnánál édesebb, aromásabb és illatos. Külsőre nem hasonlít sem a szederre, sem a málnára. Leginkább úgy néz ki, mint egy éretlen, vörös színű fekete eper. Főleg nyers fogyasztásra termesztik, de dzsem is készíthető belőle. Nálunk még nem terjedt el, pedig bőtermő, és talajban nem válogat.

A fekete málna meleg éghajlatot kedvelő változata a **ceyloni málna**[1041] vagy **hegyi málna**. Az utóbbi neve onnan ered, hogy a Himalája déli lejtőin is megtalálható. Dél-Ázsiában őshonos. Floridában, Indiában, Puerto Rico-ban és Hawaii szigetén ültetvényeken termesztik. Csupán annyiban tér el a fekete málnától, hogy gyümölcse kissé hamvas, ezüstös árnyalatú. Teljesen megérve sem lesz csillogó szénfekete, hanem tompa, fénytelen, hamvas marad. Zsenge, éretlen gyümölcse lilás árnyalatú. A tüskés ágakkal átszőtt sűrű, áthatolhatatlan bokrokból kiváló sövény alakítható ki. 4 méter magasra is felfuttatható. Állandó nyírást, irtást igényel, mert agresszíven terjeszkedik. Világszerte ismert angol neve[1042] onnan ered,. hogy az angolok itt fedezték fel, itt látták meg először ezt a gyümölcsöt. (Mysore India egyik állama.)

Nálunk is ültethető a **lazacbogyó** vagy **pompás szeder**[1043]. Termése kisebb a málnánál, akkora mint a földi szeder. Külsőre azonban a málnához hasonlít. Sárga vagy piros bogyói szaftosak és ízletesek, de nem olyan finomak, mint a málna. Sajátos neve onnan ered, hogy az északi országokban szárított lazaccal eszik. Bokra tüskés, de nem annyira, mint a szeder ágai. Mivel meglehetősen vízízű, ezért nagyüzemileg nem termesztik. Dísznövényként azonban nagyon kedvelt. A nyugat- és észak európai parkokban gyakran gyönyörködhetünk formás leveleiben, hosszú ideig pompázó lila virágaiban, színes bogyóiban. A talajerózió megakadályozására is kiváló. Akik leszüretelik a termését, befőttet, zselét vagy bort csinálnak belőle. Szárított bogyóiból télen süteményt készítenek. Jól bírja a hideget, ezért Alaszkában is megtelepedett.

[1038] **Rubus** sp. × **Rubus caesius** (Angol neve: youngberry.)
[1039] **Rubus ursinus**
[1040] **Rubus fruticosus × Rubus idaeus**
[1041] **Rubus niveus** + **Rubus albescens**
[1042] **Mysore raspberry**
[1043] **Rubus spectabilis**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A fekete szeder egzotikus változata a **hawaii szeder**[1044]. Szereti a magaslati helyeket, ezért a hegyek déli lejtőin terjeszkedik, 600 méter felett. Lombhullató bokor, 1,5-3 méter hosszú ágakkal és szép lila virággal. Nagy vörös gyümölcsének átmérője elérheti a 2,5 centimétert is. Nem nagyon fogyasztják, mert az íze meglehetősen savanyú, és kissé kesernyés. Szedése sem könnyű, mert ágainak vékony tüskéi könnyen befúródnak a bőr alá.

473. Eperdzsem

Mosás után a fán termő eper száráról húzzuk le a gyümölcsvelőt, és egy ismert űrtartalmú zománcozott fazékban, a Meggydzsemnél leírt módon kb. 10 percig főzzük. Az édesítéshez literenként 10 dg mézet használjunk. Jó minőségű dzsemet csak a sárgára, illetve feketére érett eperből kapunk. Ha a mézzel együtt kevés citromlevet is adunk hozzá, akkor markánsabbá tehetjük ennek a meglehetősen édeskés dzsemnek az ízét. Amennyiben magunk szedjük az epret, akkor célszerű a fa ágait megrázni, és a lehullott friss szemeket összegyűjteni, mivel ezek mindig érettek. Ha a fa alja nem füves, akkor terítsünk az ágak alá egy nagyobb műanyag fóliát, hogy megóvjuk a gyümölcsöt a szennyeződéstől. Eperfát egyébként vidéken szinte mindenütt lehet találni, az út menti fákról azonban az erős szennyeződés miatt ne gyűjtsünk gyümölcsöt. Eper szedéséhez lehetőleg ne a legjobb ruhánkat vegyük fel, mert különösen a fekete eper leve úgy megfogja, hogy jóformán lehetetlen kimosni.

Az ujjainkra tapadt lé miatt ne aggódjunk, mert néhány nap alatt le fog kopni. Szükség esetén dörzsöljük be a foltokat egy félbevágott citrommal, a gyümölcslevet ugyanis csak a citromlé képes a bőrünkről károsodás nélkül eltávolítani. Az intenzív festőanyagot tartalmazó gyümölcsök (pl. fekete eper, otelló szőlő) a fogainkat is megfestik. Ezt ne próbáljuk citromlével eltávolítani, mivel a citromsav megtámadja a fogínyt, és napokig tartó gyulladást okoz. Ép fogzománc esetén a sötét foltok 1-2 nap alatt lekopnak. A sérült fogazatúak kerüljék ezeknek a gyümölcsöknek a fogyasztását. Egyébként a **fekete eper**[1045] zamatosabb, mint a fehér. A **fehér eper**nek[1046] a Távol-Keleten van nagy jelentősége, mert ez a fajta a selyemhernyó tápnövénye.

Nálunk nem termesztik, de Észak-Amerikában sok helyen megtalálható a **vörös eperfa**[1047]. Termése a **vörös faper** csak színében különbözik a fekete- és a fehér epertől. Ne tévesszük össze az éretlen fekete eperrel. Alaposan megnézve ez nem fordulhat elő, mert a vörös eperfának különleges, két- vagy háromkaréjos levelei vannak. Ezért sokan díszfaként ültetik. A kínai eredetű fehér eper fája 10-15 méter magasra is megnő, és terebélyes koronája nagy helyet foglal. Ezért a városi parkok számára kinemesítették az apró termetű változatát. A **csüngőeper** vagy **szomorúeper**[1048] ernyőszerű, dús koronája csupán 2-3 méter átmérőjű, de termését nagy tömegben hozza. A fokozott levegőszennyezettség, a gépjárművek kipufogócsövéből kiáradó füstgáz- és koromlerakódások miatt azonban ezekről a fákról nem célszerű gyümölcsöt szedni. Ennek a kedvelt díszfának van már fekete termésű változata is.

Világszerte ismert eperfajta a **himalájai eper**[1049] vagy **pakisztáni eper**. Közepes méretű lombhullató fa, sűrű lombkoronával. Magassága max. 20 méter, de általában nem haladja meg a 8-10 métert. Hosszú élettartamú fa. Nem ritka a több száz éves példány. Az érett gyümölcs fehér, rózsaszín vagy piros. Teljesen megérve mézédes. Többnyire nyersen fogyasztják. Feldolgozási módja megegyezik az európai eperfajtákkal. Gyümölcsének jellegzetessége, hogy nagyon hosszú. Hosszúsága elérheti a 12 centimétert is. (Átlag 6-8 cm.) Gyümölcsét általában a vadonból gyűjtik be, de az erdősítési programban már ültetik is. Gyümölcsét a madarak és a denevérek nagyon kedvelik. Kérgének kiáztatott levével vágási sebeket gyógyítanak. Gyönyörű szemcsés, szép fényű fáját a bútoripar

[1044] **Rubus hawaiensis**
[1045] **Morus nigra**
[1046] **Morus alba**
[1047] **Morus rubra**
[1048] **Morus alba Pendula**
[1049] **Morus macroura**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

használja. Gőzölve könnyen hajlítható. Kérgének rostjából papírt gyártanak. (Kétivarú fa, ezért ha azt akarjuk, hogy gyümölcsöt teremjen, kell közéjük egy hímvirágú fa is.)

474. Szamócadzsem

Mosás és tisztítás után a **földi eper**nek is nevezett **szamócát**[1050] kézzel zúzzuk bele egy ismert űrtartalmú zománcozott fazékba, majd a Meggydzsemnél leírt módon kb. 10 percig főzzük. Az édesítéshez literenként 20 dg mézet használjunk. A szamóca nem utóérő gyümölcs, ezért mind dzsem készítésére, mind nyers fogyasztásra csak teljesen éretten szabad leszedni, illetve megvásárolni. Ügyeljünk arra is, hogy a kocsányukat mosás után távolítsuk el, mert az üregükbe jutó víz eláztatja, ízetlenné teszi a gyümölcsöt. A földi eper különleges változata a **hónapos szamóca**[1051]. Apróbb szemű, mint a hibridizált fajták, de ízletesebb és vitaminokban gazdagabb. Ráadásul júniustól az őszi fagyok beálltáig virágzik és terem. Jellegzetessége, hogy nem növeszt kacsokat, ezért csak magról szaporítható.

A legfinomabb és legízletesebb azonban a **vadszamóca**[1052]. Mivel apró szemű, nem termesztik. Csak régi, gondozatlan sírkertekben vagy az erdő szélén találhatunk rá. A turisták nagyon kedvelik, mert jóval édesebb és zamatosabb, mint a nagy szemű hibrid fajták. A növénynevesítők is nagyra becsülik ezt az ősrégi fajtát. Minden új szamóca hibridnek ez a kiindulási alanya.

A különlegességre vágyók fehér szamócát is ehetnek. A fehér színű **ananászszamóca**[1053] nem új fajta. Az 1700-as években került Chiléből Franciaországba. Jellegzetessége, hogy a piros magvakkal díszített fehér külső alatt fehér hús rejlik. Az íze is más, inkább az ananászhoz hasonlít, és illatos. Feldolgozás módja nem különbözik a skarlátvörös színű ananásztól. Ne tévesszük össze a **sárga alpesi szamócá**val[1054]. Ennek a fajtának a magja is sárga, és az íze ugyanolyan, mint közönséges szamócáé.

Egy német kertész sok éves nemesítő tevékenységének eredménye a **kúszószamóca**[1055] vagy **kúszóeper**. Jellegzetessége, hogy 1-1,5 méter magasra is felfut, és nem a talajon, hanem könnyen elérhető karókon vagy támfalon szüretelhető a termése. Ezáltal a gyümölcs nem szennyeződik, nem rothad el a sok esőtől, és a talajból előbújó férgek sem rágják meg. Folyton termő, évelő fajta. Májustól október végéig fél éven át hozza gusztusos kárminvörös bogyóit. Jól tűri a hideget, a fagyveszély nem károsítja. Az íze különleges, kifejezetten aromás. Az édes és savas íz jól harmonizál benne. Zamata leginkább az erdei szamócához hasonlít.[1056]

475. Szilvadzsem

Mosás után 5-6 darabban vágjuk le a **szilva**[1057] húsát a magról, és helyezzük egy ismert űrtartalmú zománcozott fazékba, majd a Meggydzsemnél leírt módon kb. 10 percig főzzük. Az édesítéshez literenként 20 dg mézet használjunk. Jó minőségű dzsemet csak a kásás, savanykás ízű, nem mag-

---

[1050] **Fragaria vesca + Fragaria ananassa** + **Fragaria chiloensis**
[1051] **Fragaria vesca** var. **semperflorens**
[1052] **Fragaria virginiana + Fragaria moschata**
[1053] **Fragaria × ananassa + Fragaria virginiana × Fragaria chiloensis**
[1054] **Fragaria vesca**
[1055] **Fragaria vesca**
[1056] Ha magunk kívánjuk termeszteni, tudnunk kell, hogy a kúszószamóca rendkívüli teljesítő képességét csak akkor tudja kifejteni, ha kielégítjük nagy tápanyag és vízigényét. Amennyiben a földje csak egy napra is kiszárad, megáll az indaképződés. A nyári hőségben és szárazságban a virágképződés szünetel, de ősszel újra folytatódik. És van még egy szabály, ami az indaképződést segíti elő. Az első virágokat ki kell törni, így a növény energiája nem az első termések érlelésére fordítódik, hanem az indaképzésre. Később már minden virágot meghagyhatunk, és a növény bőséges terméssel kárpótol minket. Ez a fajta ugyanis nem csak a termőrügyeken, hanem az indákon is nevel bogyókat. Annak érdekében, hogy ezek a hosszú indák kevés helyet foglaljanak, fel kell kötözni, oszloppá kell formálni őket. Palántáit laboratóriumban, mikroszaporításos módszerrel állítják elő. Így biztosítják, hogy egészséges, vírusmentes és fajtaazonos növények kerüljenek forgalomba.
[1057] **Prunus domestica + Prunus domestica** ssp. **domestica**

vaváló szilvafajtákból lehet készíteni. Ezeket az különbözteti meg az édesebb étkezési szilvától, hogy a héjuk könnyen lefejthető, az alatta levő gyümölcshús pedig lekvárszerűen szétnyomható. Finom dzsemet készíthetünk nem magvaváló **ringlószilvá**ból[1058] is, de igazán jó íze csak az apró szemű, vadon termő kék színű ringlónak van.

A **vadszilva**[1059] vagy **kökényszilva** nagyon hasonlít a kökényhez, de nagyobb nála, és az íze nem savanyú, hanem édeskés. Nem annyira édes, mint a nemesített szilvák. Savas mellékíze van, ami kifejezetten alkalmassá teszi dzsemek, lekvárok készítésére. Jóval zamatosabb, mint az édes mirabella. Régen bort és pálinkát állítottak elő belőle. Vidéken, parasztházak udvarán ma is megtalálható. Angliában szélfogó sövénykerítésnek ültetik. Őshonos szilvafaj, ezért a növénybetegségekkel szemben ellenálló. A faiskolákban gyakran használják oltóalanyként. Sajnos ma már nem termesztik, csak a mezőkön, erdők szélén található. Kóstolás nélkül is könnyen megkülönböztethető a kökénytől, mert ágai nem tüskések. Későn érő fajta, Ne tévesszük össze a mirabella sötétvörösre érő fajtájával, amivel gyakran találkozunk utak mentén és a városi parkokban. Termése annál kisebb méretű, de nem olyan apró, mint a kökény. (A mirabella is vadszilva, de az édes.)

A kökényszilva októberben szüretelhető. Nyersen csak teljesen megérve fogyasztható, mert féléretten ehetetlenül savanyú. Kompótnak, befőttnek is csak az érett gyümölcs használható. Ciántartalmú magja mérgező. Az európai vadszilva amerikai párja a **tengermelléki szilva**[1060]. Az USA atlanti parti államaiban termesztik. Annyiban különbözik az európai vadszilvától, hogy bőre csak teljesen megérve válik sötétlilává. Íze ugyanolyan kesernyés, savanykás. Ettől függetlenül nyersen is fogyasztják. Magja szintén hidrogén-cianidot tartalmaz, ezért ehetetlen.

Különleges szilva a **mirabella**[1061] vagy **mirabellaszilva** vagy **cseresznyeszilva**. Alakra, ízre átmenet a hosszú szilva és a ringlószilva között. A héja pezsgőszínű, húsa sárga, kemény. Nagyon finom édes, lédús, zamatos szilva. Elsősorban friss fogyasztásra szolgál, de fűszeres ízű dzsemet is készíthetünk belőle. Sajnos nem bírja a szállítást, tárolást, ezért csak házi kertekben termesztik. A piacokon, az őstermelőknél keressük. A mirabellát ne tévesszük össze a mirabolánnal. Bár mind ízre, mind formára nagyon hasonlítanak egymásra, a mirabolán trópusi szilva. A hasonlóság oka, hogy a jelenleg termesztett hibrid szilva az Európában őshonos kökényszilva és a mirabolán keresztezésével jött létre. Mivel még a levelük is nagyon hasonló, fényképen még nehezebben lehet megkülönböztetni őket. Az egyetlen eltérés köztük, hogy a mirabolán oldalán egy hosszanti bemélyedés található. A mirabella oldalán erre az árokra csak egy elszíneződött csík utal. Ezért a mirabella szabályos gömb alakú, és nem sokkal nagyobb a vadszilvánál.

Ha módunkban áll, lekvárfőzésre, dzsemkészítésre a vadszilvát válasszuk, mert zamatosabb, mint a mirabella. A pezsgő színű mirabella mellett gyakori a sárga és a sötétlila bőrű mirabella is. Amennyiben mirabella fát akarunk ültetni a kertünkbe, a „rubin” fajtát keressük. A vörös színű mirabella finomabb, mint a sárga. A mirabella amerikai párja, az **amerikai szilva**[1062]. Sem külsőre, sem ízben nem különbözik az európai mirabellától. Az amerikai mirabella csak vörös színben létezik. Virágzata fehér. Az USA kontinentális államaiban és Kanada déli részén mindenütt termesztik. Dísznövényként is kedvelt. Ősi fajta, gyümölcsét az indiánok is kedvelték. Gyökeréből piros festéket nyertek ki. Kérgének belső része gyógyhatással rendelkezik. Magja ennek a fajtának is keserű. Ugyancsak nagyon hasonlít a mirabellához **cseroki szilva**[1063]. Az indiánok már európai hódítók megérkezése előtt is termesztették. Télen aszalva fogyasztották. A két amerikai szilvafajta gyakran hibridizál egymással. Gyümölcsüket nem nagyon fogyasztják. Ennek oka, hogy a mirabellával ellentétben íze kissé kesernyés és savanykás. A madarak azonban nagyon kedvelik.

Botanikusaink nem álltak meg a termesztett hibrid szilva nemesítésénél. Tovább folytatták a hib-

[1058] **Prunus domestica** ssp. **italica** + **Prunus domestica italica**
[1059] **Prunus insititia** + **Prunus domestica** subsp. **insititia**
[1060] **Prunus maritima**
[1061] **Prunus domestica** ssp. **syriaca** + **Prunus domestica** var. **syriaca**
[1062] **Prunus americana** (beach plum)
[1063] **Prunus angustifolia**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

ridizálást. Tevékenységük legsikeresebb eredménye a **kajsziszilva**[1064], amit a sárgabarack és a japánszilva keresztezésével hoztak létre. Külsőre inkább a japán szilvához hasonlít. Bőre sima, fényes. Színe a sötétsárgától a sötétliláig bármilyen lehet. Nem ritka a cirmos fajta. Ízében a két szülő zamata keveredik, nagyjából egyenlő arányban. Mások szerint állaga a ringlószilvához, íze a sárgabarackhoz hasonlít. Egyesek egzotikus ízeket fedeznek fel benne. Olyanok is vannak, akiknek nem ízlik. Íze alapján rossz minőségű sárgabaracknak, vagy silány szilvának tartják. Nekik a szilva és a cseresznye keresztezése (mirabolán) sem ízlik. Nálunk még nem termesztik, de Kaliforniában már 20 éve vannak kajsziszilva (plumcot)[1065] ültetvények. Európában ültetvényszerűen csak Andalúziában termesztik. Fajtától függően júniustól szeptember végéig érik.

A botanikusok nem elégettek meg ennyivel. Szokásuk szerint a hibridet is tovább hibridizálták. Jelen esetben visszakeresztezték a szülő fajtákkal. Ennek egyik eredménye a **pluot**[1066], amely egynegyedben (25%) kajszibarack és háromnegyed (75%) szilva. A gyümölcs külseje sima, nagyon hasonlít a szilvához. A két szülőalanynál azonban sokkal édesebb és lédús. Másik eredménye az **aprium**[1067], amely a kajszibarackhoz hasonlít. Húsa sűrű és édes, kellemes utóízzel. Vörössel árnyalt aranyszínű bőre is inkább hasonlít a kajszibarackhoz, mint a japán szilvához. Fája gyorsan növekszik. Ezeket a fajtákat külföldön is csak a hobbikertészek ismerik. Nálunk még magyar nevük sincs.

Az őszibarack sem úszta meg a hibridizálást. Nektarinnal történt összeházasításból származik a **peacherine**[1068]. Narancssárga húsa őszibarackhoz hasonlóan fűszeres, lédús és édes. Nem csak a külseje, hanem az íze is inkább hasonlít az őszibarackhoz, mint a nektarinhoz. Olyan, mint az aprium, amit ránézésre senki sem tud megkülönböztetni a sárgabaracktól. A peacherine is csak úgy különböztethető meg az őszibaracktól, ha megkóstoljuk. Ízében érezhető a szilva zamata. Nagyon finom. Bőre kevésbé bolyhos és vékonyabb, mint az őszbarácké. Ezt is nyersen eszik, de gyakran készítenek belőle kompótot, befőttet. Magvaváló, ezért a magja könnyen eltávolítható. (Magbele ennek is kesernyés, ehetetlen.)

A botanikusok egy idő után áttértek a hármas keresztezésre. Ma már szinte mindent mindennel összeházasítanak. A sárgabarack, a szilva és a nektarin hibridizációjából született a **nectacotum**[1069]. Annak ellenére, hogy sárgabarack helyett őszibarack a szülőanyja, külsőre nagyon hasonlít a kajsziszilvához (plumcot). Hájának színe vörösesbarna. Íze édes, kellemes. Mindhárom szülőjének ízét érezni benne, és magas a C-vitamin-tartalma. Főleg nyersen fogyasztják, de zselét, dzsemet, befőttet is készítenek belőle. Húsos ételekhez kompótként tálalják.

Az őszibarack, a sárgabarack és a szilva keresztezésének eredménye a **peacotum**[1070]. A kissé kesernyés bőre alatt édes, leveses, sárga hús található. Jellegzetessége, hogy érett állapotában mindhárom szülőjének ízét érezni benne. (Akkor tekinthető érettnek, ha ujjunkkal be tudjuk nyomni a húsát.) Ezt is főleg nyersen fogyasztják, de gyakran készítenek belőle dzsemet, befőttet, tortát, gyümölcssalátát és fagylaltot. Amerikában a hobbi kertészek piacra is szállítanak belőle, de ilyenkor a teljes beérés előtt leszedik, hogy a szállítás és a raktározás során ne menjen tönkre. Így már nincs olyan jó íze. Ezeket a szilvahibrideket nem genetikai módszerekkel, hanem természetes úton (pl. oltás, szemzés) hozták létre. Nemesítőjük, az amerikai Floyd Zaiger évtizedeken át több mint 500 gyümölcsfajtát szabadalmaztatott. (A peacotum nemesítése pl. 10 évig tartott.) Közülük ezek lettek a legsikeresebbek. Nálunk egyelőre egyik fajtát sem termesztik.

Botanikusaink a zűrzavart már nem csak az összevissza keresztezéssel, hanem a névadással is fokozzák. Az előbbi kiejthetetlen és megjegyezhetetlen neveket (nectatocum, peacotum) a szülőalanyok neveiből vett szótöredékekből rakták össze. Ennél is nagyobb zavart okoznak a botanikailag helytelen

---

[1064] **Prunus armeniaca** × **Prunus salicina**

[1065] Kiejtése: plámkát

[1066] **Prunus salicina** × [**Prunus armeniaca** × **Prunus salicina**] Kiejtése: pluát

[1067] P**runus armeniaca** × [**Prunus armeniaca** × **Prunus salicina**] Kiejtése: epriöm

[1068] **Prunus persica** × **Prunus persica** var. **nectarina**

[1069] **Prunus armeniaca** × **Prunus domestica** × **Prunus persica** var. **nectarina**

[1070] **Prunus persica** × **Prunus armeniaca** × **Prunus domestica**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

elnevezések. Ezek egyike a **mangó nektarin**[1071]. Azt gondolná a fogyasztó, hogy a mangó és a nektarin keresztezéséről van szó, de nem. A mangó nektarin két régi fajta, a zöld és a sárga színű nektarin hibridizálásából született.[1072] A mangó nevet azért kapta, mert enyhe mangó zamata van, és színe is hasonlít a sárga mangóhoz. Állaga krémes, és magvaváló. Bőre sima és vékony, akárcsak a nektariné. Íze édes, egzotikus. Külsőre nem túl attraktív ez a gyümölcs. Sápadt, zöldessárga színe nem vonzó. (Teljesen megérve azonban bőre enyhén narancsos sárga lesz. Ebben az állapotában a sárgabarackhoz is hasonlít.) Utóérő gyümölcs. Ezért ha nem elég érett, tegyük az ablakba. Pár nap múlva beérik. Nyersen fogyasztják vagy süteményeket, dzsemet, gyümölcssalátát, fagylaltot készítenek belőle. Ebből a gyümölcsből nincsenek korai és kései fajták. Ezért 2-3 hétig tart a szezonja. Június végén, július elején érik.

Ma még sokan vannak, akik a szilvából nem dzsemet, hanem lekvárt készítenek. Az agyonfőzött, összepöndörödött héjú **szilvalekvár**nak azonban koránt sincs olyan jó íze, mint a szilvadzsemnek. Aki azonban továbbra is ragaszkodik hozzá, ne savanykás, hanem édes magvaváló szilvát használjon lekvárfőzésre. A hazai fajták közül legalkalmasabb erre a célra a szeptemberben érő besztercei szilva. Akkor célszerű beszerezni, amikor a gyümölcs szár felőli vége kezd ráncosodni, mert ebben az állapotban a legmagasabb a cukortartalma. Ez esetben a lekvár már nem szorul külön édesítésre. A lekvárnak való szilvát ketté kell választani, és a mag eltávolítása után addig kell főzni, amíg pasztává sűrűsödik. Nem fog leégni a lekvár, ha az edényt előzőleg 10%-os ételecettel kiöblítjük. Még finomabb lesz, ha nem főzzük, hanem sütjük a szilvát. A több mint 2 millió példányban eladott magyar szakácskönyv írója, F. Nagy Angéla se főzi, hanem süti a szilvalekvárt. A kimagozott szilvát belerakja a tepsibe, meglocsolja kevés ecettel, és fedő nélkül, enyhe tűzön 6-8 órán át süti. Utána negyedóráig keveri.

Feltehetően a cukormentes előállíthatóság és a Kárpát-medence kedvező klímájából eredő kiváló zamat az oka annak, hogy újabban szilvaérés idején a külföldiek sorba állnak a nyírségi parasztportáék előtt, és kocsijuk csomagtartóját megpakolva bödönszámra viszik haza a szilvalekvárt. A penyigei szilvalekvár felülmúlhatatlan ízéhez jelentősen hozzájárul, hogy permetezetlen bioszilvából készül. A lekvárba sem tesznek tartósítószert, mégis eltartható akár 5 évig is. A penyigei kék szilva nem magvaváló, ezért a lekvárfőzés során először „ciberézik”, azaz csak addig főzik, amíg a magok a héjtól különválnak, és szilva héja összepöndörödik. Ezután a magvak eltávolítása érdekében a masszát rostán áttörik, majd besűrítik. A készre főzés során a szilva eredeti súlyának ötödére sűrűsödik be. Ekkor cukortartalma tömegének kétharmadát is eléri, ezért nem szorul édesítésre. A szilva magas gyümölcscukortartalma megvédi a megromlástól is.

Az aszalt szilvájuk is nagy elismerést arat világszerte. A párizsi élelmiszeripari világkiállításon a zsűri a fődíjat a dióbéllel töltött penyigei aszalt szilvának adta. A siker egyrészt a helyi mikroklímában, másrészt a talaj tápanyag-összetételében rejlik. A fő meghatározó azonban a gyümölcsfajta. Penyigén és a szomszédos Panyolán[1073] egy ősi, ismeretlen fajtájú szilvát termesztenek, melynek cukortartalma még a szatmári szilváénál is magasabb. Ez a nem magvaváló szilvafajta annyira régi, hogy a legöregebbek sem emlékeznek a nevére. Ezért a helyiek „nemtudom” szilvának nevezik. Mivel ilyen néven nem lehetett védjegyoltalom alá helyezni, hivatalosan a penyigei kék szilva nevet kapta. Aki nem ér rá szilvalekvárt főzni, legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhet be kiváló minőségű lekvárt. A **Szatmári Szilvalekvár** 100% szilvából készül, és semmilyen hozzáadott adalékot, cukrot nem tartalmaz. Ennek ellenére ez a legolcsóbb, kilogrammja 1942 Ft. Egy internetes teszt szerint tíz lekvár közül ez lett a legjobb. Második helyezett az Auchan áruházban kapható **Különleges minőségű Szatmári Szilvalekvár** lett. (Ez Nemtudom szilvából készül.) Minőségére jellemző, hogy 440 gramm szilvából 100 gramm lekvár lesz. Az ára viszont magasabb. Kilogrammja 2913 Ft/kg. A penyigei kék szilvából pálinkát is főznek, mert amíg a szatmári szilva cefréjéből 5-6% al-

[1071] **Prunus persica** var. **nectarina** × **Prunus persica** var. **nectarina**

[1072] Ma már nem termesztenek sárga, illetve zöld színű nektarint. Ezeket az évtizedekkel ezelőtti fajtákat mindenütt felváltották a jóval ízletesebb, bő levű, vörös bőrű fajtákkal. A régi sárga fajták közül is csak minden ötszázadik fán található olyan speciális ág, amellyel elvégezhető a mangó nektarin ízét eredményező keresztezés.

[1073] A penyigei szilva nem más, mint a panyolai szilva. A penyigeiek Panyoláról vittek át facsemetéket.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

kohol párolható le, a „nemtudom” szilvából 10-11% kitűnő minőségű pálinka nyerhető. A több mint 50% alkoholtartalmú kisüsti szilvapálinka külföldön szintén nagy sikert ért el.

476. Őszibarackdzsem

Mosás után az **őszibarack**ot[1074] magozzuk ki, és a kettéválasztott barackokat további 5-6 darabra vágva helyezzük egy ismert űrtartalmú zománcozott fazékba, majd a Meggydzsemnél leírt módon kb. 15 percig főzzük. Az édesítéshez literenként 20 dg mézet használjunk. Jó minőségű dzsemet csak a nyár végén, illetve kora ősszel érő magvaváló, kásás őszibarackfajtákból lehet készíteni. Ezek közül különösen kiemelkedő ízű és nálunk legelterjedtebb a sampion fajta. Igen finom dzsemet csinálhatunk a vadbarackfák apró szemű terméséből is. Sajnos ezek a régi fajták már csak néhány vidéki szőlőskertben lelhetők fel. Egy részük meglehetősen kesernyés, de az intenzív illatúakat nyugodtan megvehetjük, mert ezeknek az ízük is kiváló. Ezek a magvaváló fajták szeptember elején a piacokon is megtalálhatók. Még intenzívebbé válik az őszibarackdzsem íze, ha a mézzel együtt hozzákeverünk literenként 1 evőkanál citromlevet is. Ezt a dzsemet elkészíthetjük puhára érett **nektarin**ból[1075], azaz **kopasz barack**ból is. A **Nektarindzsem** íze a sárgabelű őszibarackra emlékeztet, az állaga viszont a ringlószilvához hasonló. Ez annak tudható be, hogy a nektarint az őszibarack és a szilva keresztezésével állították elő az Egyesült Államokban.

477. Sárgabarackdzsem

Mosás után a **sárgabarack**ot[1076] vagy más néven **kajszibarack**ot magozzuk ki, és a kettéválasztott barackokat további 4-5 darabra vágva helyezzük egy ismert űrtartalmú zománcozott fazékba, majd a Meggydzsemnél leírt módon kb. 10 percig főzzük. Az édesítéshez literenként 30 dg mézet használjunk. A pikáns ízek kedvelői trópusi gyümölcsök levével dúsítják a sárgabarackdzsemet. (Literenként adjuk hozzá 1,5 dl frissen facsart narancslevet és 0,5 dl citromlevet. Még finomabb lesz, ha egy vaníliarudat hosszában kettéhasítunk, belekaparjuk a belső magvait, majd a visszamaradt vaníliarudat is belefőzzük.) Mivel ez az alapanyag már nagyon híg, a sűrítését pektinnel végezzük. (Legalkalmasabb erre a célra a Dr. Oetker Dzsemfix 3:1 zselésítő.)

A visszamaradt magot ne dobjuk el, mert megszárítva és ledarálva igen jól használható vaníliás kiflibe vagy marcipánba. A tisztára mosott magot újságpapíron szétterítve tegyük a tűző napra, majd amikor a héja megszikkadt, félárnyékos helyen folytassuk a szárítást. Erre azért van szükség, mivel a napon hagyott mag csontkeménnyé szárad, a belseje vékony, taplószerű lemezzé aszalódik össze, a végig árnyékban szárított belseje pedig megpenészedik, mire a héja kiszárad. Előzőleg törjünk fel egyet, mert nem mindegyik fajta ehető. (A rózsabarack magjával ne próbálkozzunk, mert biztosan keserű.) A szárítást ne halogassuk sokáig, mivel az egy csomóban hagyott nedves mag rohamosan romlik.

478. Baracklekvár

Mosás után a teljesen érett sárgabarackot kisebb adagokban dobjuk forró vízbe, majd 10-15 másodperc múlva egy tésztaszűrő kanállal szedjük ki, és ha kissé lehűlt, rántsuk le a héját. (Tovább ne főzzük, mert rásül a héja, és úgy kell lekapargatni a szétmállott gyümölcsről.)[1077] Azonnal is dolgozhatunk vele, ha a forró barackot egy pillanatra a hideg vizes csap alá tartjuk. Utána a héj nélküli gyümölcsöt magozzuk ki, és daráljuk le. Erre a célra műanyagházas húsdarálót használjunk. Helyezzünk a készülékbe egy 6 mm átmérőjű lyukakkal ellátott tárcsát, és egyszerre, megszakítás nélkül hajtsuk át rajta a teljes mennyiségű barackot. (A gyümölcs pépesítésére nem alkalmas se a tur-

[1074] **Prunus persica** L. + **Persica vulgaris**
[1075] **Prunus persica** var. **nectarina** + **Prunus persica** var. **nucipersica**
[1076] **Prunus armeniaca** L.
[1077] A nem teljesen érett barackról nem jön le a héja. Ez csak kompótnak használható.

mixgép, se a botturmix, mivel sok levegőt kevernek a masszába, ami növeli a romlásveszélyt.) Az így nyert gyümölcskocsonyát tegyük egy ismert űrtartalmú zománcozott lábasba, és sűrítsük be.

Adalékanyagok nélkül a baracklekvárt legalább fél óráig kell főzni, hogy egyenletes sűrűségű péppé váljon. Végül literenként 30 dg mézzel édesítsük. Utána a Sárgabarackdzsemmel, valamint a Meggydzsemmel megegyező módon járjunk el. Az ínyencek a sűrítés végén kevés sütőrumot kevernek a baracklekvárba. Ettől igen finom íze és illata lesz. A sütőrum alacsony alkoholtartalma folytán ezt a változatot gyerekeknek is adhatjuk.

Ha nagyon apró a barack, és nincs türelmünk egyenként meghámozni, akkor héjastól is ledarálhatjuk. Ettől kissé kásás lesz ugyan a lekvár, de süteményekbe alapanyagként így is használható. Amennyiben a ledarált masszát hűtőbe rakva másnap reggelig állni hagyjuk, megpuhul a héj, és könnyebben szétfő. A bebarnulás elkerülése érdekében terítsünk szét a tetején egy vékony réteg szőlőcukrot. (Ezt a mennyiséget a végén hozzáadandó méznél vegyük figyelembe.) Most a lekvárt elég 20 percig főzni, mert a héj sűríti.

Lekvárfőzésre a kevésbé lédús „lisztes” barackfajták a legalkalmasabbak. További előnyük még ezeknek a fajtáknak, hogy a magjuk nem keserű, így megszárítva jól felhasználhatjuk sütemények töltésére, de önmagában fogyasztva is kitűnő ízű csemege.[1078] A barackmagot a Banándesszertnél leírt módon meg is hámozhatjuk. Így kísértetiesen hasonlít az íze és az állaga a mandulához. (Különösen előnyös a barackmag fogyasztása a migrénre hajlamosak számára, mert Pangam-tartalma megszünteti az agyban az oxigénhiányt.) Amennyiben valaki a jóval ízletesebb étkezési barackfajtákból (pl. rózsabarackból) kíván lekvárt főzni, akkor elkerülhetetlen az önteteknél említett zselésítő anyagok használata, ugyanis ezek igen lédúsak.

Sokan a barack-, szilva- és körtelekvárt nem főzik, hanem tepsibe töltve megsütik. Ennek a kíméletes hőkezelésnek az az előnye, hogy sokkal több íz- és zamatanyag marad a lekvárban, mintha nyílt láng felett sűrítenénk. A mézet ebben az esetben is a sütés utolsó fázisában lehet csak a gyümölcspéphez keverni. A különféle dzsemek és lekvárok sűrűségének a megállapításánál ügyeljünk arra, hogy a méz a cukorral ellentétben nem sűríti, hanem hígítja a masszát. Emiatt könnyen ikrásodó mézet (pl. napraforgó- vagy repceméz) célszerű használni az édesítéshez, így nem kell túlsűríteni, agyonfőzni a nyersanyagot. Ha nem tudunk hozzájutni napraforgó- vagy repcemézhez, akkor a hígabb dzsemek készítésénél is ajánlatos kevés zselésítő anyagot használni az önteteknél leírt módon.

A másik megoldás, hogy méz helyett szőlőcukrot teszünk bele. Mivel a szőlőcukor édesítő hatása nem éri el a mézét, 30%-kal többet adjunk hozzá. Nem árt még tudni, hogy a beszerzett gyümölcsből kb. fele mennyiségű lekvár lesz. Ugyanez az arány várható a legtöbb dzsemnél is. Kivételt képeznek a bogyós mezei gyümölcsök. Ezeknek a húsa ugyanis olyan kemény, hogy csak vízzel felfőzve dolgozhatók fel. A hozzáadott víz következtében a kész lekvár, illetve dzsem mennyisége elérheti a tisztítatlan nyersanyag súlyát is.

479. Almalekvár

A megmosott, illatos rétesalmát vágjuk ketté, hámozzuk meg, és a magház kivágása után káposztareszelőn reszeljük durvára. Utána tegyük egy ismert űrtartalmú zománcozott fazékba, és a Meggydzsemnél leírt módon főzzük min. 10 percig, amíg szétesik, és egyenletes sűrűségű péppé válik. Mivel az alma víztartalma alacsony, ezt a lekvárt nem kell sűríteni. Ezért fedő alatt főzzük, hogy minél hamarabb szétessen. Végül literenként 20 dg mézzel édesítsük. Csak könnyen szétfövő, savas ízű nyári alma használható hozzá. (Legalkalmasabb fajta a „Nyári fontos”.) Amennyiben nem szétmálló fajtát vettünk, akkor ne főzzük agyon a lekvárt, hanem szitán törjük át, és újra felforralva konzervál-

[1078] A nedves barackmagot ne hagyjuk sokáig tisztítatlanul a tálban, mert megpenészedik. Mossuk meg, és újságpapíron szétterítve tegyük napos helyre. Mosás közben a víz felszínén úszkáló példányokat dobjuk ki. Ezekben ugyanis vékony lemezek, kifejletlen magok vannak. A száradó magot naponta törjük és kóstoljuk meg, mert ha túlszárítjuk, kőkemény lemezek lesznek belőle.

juk. Ha nem elég savanyú az **alma**[1079], a végén adjunk a lekvárhoz egy kis citromlevet. Sokan héjastól reszelik le az almát. Így kissé szemcsés lesz a lekvár, és tovább kell főzni, de finomabb.

Hasonló módon készül a **Birslekvár** is. A birs azonban nem fő szét, ezért nincs értelme lereszelni. Vágjuk négyfelé, metsszük ki a magvait, és újból megmosva héjastól vágjuk kb. 3 mm vastag szeletekre. Tegyük egy vastag falú zománcozott fazékba, Öntsünk alá kilogrammonként 3 dl vizet, és lassú tűzön, fedő alatt, gyakran megkeverve pároljuk puhára. Lehűlés után szűrjük le, majd törjük át szitán, és egy ismert űrtartalmú zománcozott lábasba rakva literenként 30 dg mézzel édesítsük. Mielőtt üvegekbe töltenénk, forraljuk fel. Az ínyencek víz helyett édes mustban főzik a **birsalmát**[1080] vagy **birskörté**t, ami igen pikánssá teszi az ízét. Ebben az esetben az édesítéséhez literenként 20 dg méz is elegendő. A vízben főzött birslekvárt citromlével ízesítsük. Intenzívebb lesz az íze, ha a kész birslekvárt 1 : 1 arányban összekeverjük ribizlilekvárral. Nem nyomják el, hanem kiemelik egymás ízét. Az alma- és a birslekvár legelőnyösebben palacsintatöltésre használható, de kemény állaguk folytán sütemények töltésére is előszeretettel alkalmazzák őket.

Igen finom, pikáns ízű lekvárt készíthetünk fanyarkából.[1081] Az almaszerű bogyókat váltott vízben mossuk és tisztítsuk meg. (Szakítsuk le a szárát, és körmünkkel kaparjuk ki az alján a csumáját.) Utána hajtsuk át egy 8 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón, majd vastag falú lábasban, lángterelő felett, gyakran megkeverve főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. A tűzről levéve hagyjuk langyosra hűlni, majd hajtsuk át paradicsompasszírozón. (Erre a célra legalkalmasabb a hajócsavarszerű lapáttal rendelkező, tölcsér alakú, hajtókaros paradicsompasszírozó.) A magmentes pépet tegyük vissza a tűzre, adjuk hozzá literenként 15 dg mézet, 1 mokkáskanál citromlevet, és forraljuk fel. Kis üvegekbe töltve szárazgőzben konzerváljuk. Nálunk a fanyarka október elején érik meg. Akkor szedjük le, amikor kezd potyogni a földre. Teljesen megérve édeskéssé válik, és kevésbé lesz fanyar. Hamar romlik (bebarnul), ezért még a szedés napján dolgozzuk fel. 1 kg nyers fanyarkából kb. 0,5 liter lekvár várható. Mivel meglehetősen sűrű, a **Fanyarkalekvár** is alkalmas sütemények töltésére.

480. Narancsdzsem

A kívánt mennyiségű lehetőleg Jaffa narancsot és negyedannyi vékony héjú citromot meleg folyó víz alatt, tiszta körömkefével alaposan mossunk meg. A legkülső sárga héját leheletvékonyan reszeljük le, majd tisztítsuk meg, és válasszuk szét gerezdekre mindkét gyümölcsöt. Az egyes gerezdeket vágjuk 4-5 darabra, és közben szedjük ki belőlük a magokat is. Ezután adjuk hozzá a reszelt héjat, és egy ismert űrtartalmú, zománcozott fazékban a Meggydzsemnél leírt módon főzzük kb. 15 percig. Az édesítéshez literenként 40 dg mézet használjunk. Ugyanezen a módon érett grépfrútból is készíthetünk finom dzsemet. Citrom helyett negyedannyi narancsot adjunk hozzá és 50 dg mézzel édesítsük. Ha az egyes gerezdek hártyáit is lefejtjük, akkor a citrusfélékre jellemző keserű íz maradékától is megszabadulhatunk. Az ily módon készített dzsemet csak 10 percig főzzük, az édesítéshez pedig elegendő literenként 30 dg, illetve **Grépfrútdzsem** esetén 40 dg méz is.

A lefejtett hártyát és a magvakat ne dobjuk el, hanem töltsük egy fehér tüllből készült zacskóba, és az edény füléhez kötve főzzük bele a dzsembe. A citrusféléknél ugyanis az egyes gerezdek közötti hártyában és a magvakban található a gyümölcs pektintartalmának túlnyomó része, ha ezt nem főzzük ki belőle, akkor adalékanyagok nélkül nehezen fog besűrűsödni. A zacskót a méz hozzáadása előtt távolítsuk el a dzsemből, de előtte nyomkodjuk ki a benne levő levet. (Az ínyencek sűrítés előtt friss gyömbért reszelnek a grépfrútdzsembe. Gyömbér helyett őrölt szegfűszeggel vagy kardamommaggal, illetve vaníliarúddal is kísérletezhetünk.)

[1079] **Malus domestica**
[1080] **Cydonia oblonga**
[1081] A fanyarka ismertetését lásd az Almakompótnál. A különböző fajtákról készített fotók a **Kontinentális zöldségek és gyümölcsök** albumban találhatók. Cím. https://kunlibrary.net

A fentiekhez hasonló módon készül a **Citromdzsem** is, 1-1 darab naranccsal vagy grépfrúttal ízesítve. Sokan nem reszelik le a citrom héját, hanem vékonyan lehántják, majd keskeny szeletekre metélve adják a dzsemhez. A normál citromdzsem édesítéséhez literenként 60 dg, illetve a hártya lefejtése esetén 50 dg mézet használjunk. A héjastól készült kesernyés változathoz ennél többre van szükség. A pontos mennyiséget kóstolás útján állapítsuk meg. A különlegességek kedvelői literenként 10 dg apróra vágott étcsokoládét is kevernek a tűzről levett citrusdzsemekbe.

Jellegtelen íze miatt mandarinból nem szoktak dzsemet csinálni. Szatszumából azonban nagyon finom dzsem készíthető. Ezt a trópusi mandarinfajtát hivatalosan nem exportálják, mégis sokan fogyasztják Európában is. A magyar fogyasztók is jól ismerik, mert már évek óta ezt árulják a szupermarketek mandarin helyett. Jellegzetessége, hogy a mandarinnal ellentétben nem lehet körömmel meghámozni, és savas mellékíze van. Szatszuma néven azonban ne keressük ezt a gyümölcsöt, mert erről a fajtaváltásról a termelők sem tudnak, nemhogy a kereskedők. Zártabb héjszerkezete és magas savtartalma folytán a szatszuma hosszabb ideig tárolható, raktározható, mint a mandarin, ezért nem valószínű, hogy lemondanának a forgalmazásáról. Azért sem, mert amíg a mandarin néhány hét után megposhad, megpenészedik, a szatszuma nem hajlamos a poshadásra. A hosszú tárolás során beszárad, megkeményedik. (Ilyenkor szokták akciózni. Ekkor sokkal olcsóbban vásárolhatjuk meg. Válogassuk ki belőlük a puhábbakat, és áztassuk be annyi hideg vízbe, hogy ellepje. Tegyük a hűtőbe. Két nap múlva olyan lesz, mint a friss.)

A **Szatszumadzsem** készítési módja megegyezik a narancsdzsemmel. Egyébként néha valódi mandarint is lehet kapni a szupermarketekben és a zöldség-gyümölcs szaküzletekben. Jellegzetessége, hogy lapos, korong alakú, és nagyon édes. A héja pedig néhány mozdulattal lehámozható róla. A Lidl áruházban időnként tangerinnel is találkozhatunk. Hozzáértés hiányában ezt is mandarinként árulják. Ha a mandarinnak nevezett gyümölcs tojás alakú sötétvörös a héja és kicsúcsosodó nyaka van, akkor biztosan tangerin. Íze ugyanolyan, mint a szatszumáé, csak valamivel édesebb. Fogyasztási és feldolgozási módja azonos a naranccsal. Ha véletlenül találkozunk vele, ne hagyjuk ki. Vegyünk belőle néhány darabot, és kóstoljuk meg.

Más déligyümölcsökből is készíthetünk dzsemet. Ezek választéka legalább olyan széles, mint a kontinentális gyümölcsökből álló dzsemeké. Sajnos a trópusi gyümölcsök túlnyomó része nálunk nem kapható, de a hozzáférhetők is változatosabbá tehetik a megszokott ízeket. Különösen a gyümölcskombinációk alkalmasak az ízválaszték kibővítésére. A déligyümölcsök párosítása során is fontos az ízharmónia. A próbálkozások, az aromák összehangolásának kiemelkedő eredménye az ananász-grépfrút dzsem.

481. Ananász-grépfrút dzsem

60%-nyi ananászt vágjunk négyfelé. Távolítsuk el a belső, fás torzsáját, majd vágjuk le a rücskös héját. A visszamaradt gyümölcshúst daraboljuk apró kockákra, és tegyük félre. (A tisztítás során kicsorgó levet fogjuk fel egy tányérban, és öntsük hozzá.) Utána hámozunk meg 40%-nyi grépfrútot, fejtsük ki a gyümölcshúst a keserű hártyák közül, és vágjuk kisebb darabokra. Adjuk az ananászhoz, literenként keverjünk hozzá 1 citrom levét, és zománcozott fazékban, a Meggydzsemnél leírt módon főzzük kb. 10 percig, amíg megindul a pépesedés. Végül literenként 40 dg mézzel édesítsük. (Mivel mindkét gyümölcs meglehetősen nagyméretű, nem lehet pontosan kimért mennyiséget kérni belőlük. A megfelelő súlyú darabok párosítását megkönnyíti az alábbi számítás: Egy 80 dekagrammos ananászhoz 80 / 60% = 1,3 × 40% = 52 dg, azaz kb. 0,5 kg grépfrút kell. Ebből kb. 6 dl dzsem lesz.)

Az egész világon igen kedvelt a banándzsem. A legfinomabb, fűszeres változatát az Antillákon és Jamaicában készítik.

Banándzsem

Először körömkefével alaposan súroljunk meg 2 nagyobb méretű citromot, és vékonyan reszeljük le a héját, majd facsarjuk ki a levét. Utána facsarjuk ki egy nagyobb méretű grépfrút levét is, és adjuk a citromléhez. Hámozzunk meg 2,5 kg érett (barna pettyes héjú) banánt[1082], és villával törjük össze. Tegyük egy nagyobb méretű zománcozott lábasba. Fél vaníliarudat hosszában hasítsunk ketté, a közepéből kaparjuk ki a magvas részt, és adjuk a banánhoz. A vanília héját is tegyük bele, majd a végén vegyük ki a kész dzsemből. Szórjunk még bele 1 mokkáskanál őrölt fahéjat, fél mokkáskanál reszelt szerecsendiót, adjuk hozzá a reszelt citromhéjat, 0,3 dl rumot, valamint a kevert citruslevet. (Ha gyerekek is esznek belőle a rumot 1 mokkáskanál aromával helyettesítsük.) Állandóan kevergetve főzzük 10 percig, majd adjunk hozzá 20 dg mézet, és a Meggydzsemnél leírt módon sűrítsük még kb. 10 percig. A különleges ízek kedvelői negyed mokkáskanál őrölt kardamommagot is tesznek bele, az ínyencek pedig narancslével és keserű csokoládéval dúsítják. A fenti mennyiségből max. 1,5 liter dzsem várható.

482. Ribizlidzsem

A megmosott **ribizli**t[1083] vagy más néven **ribiszké**t gondosan kiválogatva szemezzük le a száráról. Helyezzünk a húsdarálóba egy 6 milliméteres lyukakkal ellátott tárcsát, és a megtisztított gyümölcsöt hajtsuk át rajta. (Amennyiben ennél kisebb lyukátmérőjű tárcsát használunk, a darálót a ribizlimag eltömi, és gyakran kell tisztítani. A rögzítő csavart jól csavarjuk rá a daráló fejre, mert ha a kés nem tapad szorosan a tárcsához, a gyümölcs héját nem vágja el, hanem összepasszírozza, amitől eldugul a tárcsa. Az illeszkedés akkor szoros, ha üresen is nehezen lehet hajtani a darálót.)[1084] Ezután a szétzúzott gyümölcsöt szitán törjük át. Az áttörés legcélszerűbb módja, hogy a gyümölcspépet nagyméretű fakanállal addig kevergetjük, amíg félszáraz lesz. (Erre a célra egyébként már gyártanak hajócsavarszerű lapáttal rendelkező, tölcsér alakú hajtókaros célkészüléket is. Ennek használata esetén nincs szükség darálásra, mert ez a paradicsompasszírozó a lédús bogyós gyümölcsöket préselés közben szétzúzza.)

A sűrű rostos levet tegyük félre, a visszamaradt masszára pedig öntsünk annyi vizet, hogy ellepje, majd jól keverjük össze, és hagyjuk egy ideig ázni. Utána a kiázott pépet törjük át újra a szitán egy másik edénybe. Az így nyert gyümölcslevet ivóléként fogyasszuk. Ha túl savanyúnak találjuk, keverjünk bele egy kis mézet. A visszamaradt masszát egy előzőleg megtisztított 5 literes befőttesüvegbe töltve öntsük fel bő vízzel, és kézzel szétnyomkodva lazítsuk fel. Várjuk meg, amíg a ribizli magja leül az aljára, a héja pedig felemelkedik. Ekkor óvatosan öntsük le a héját egy szűrőkanálba mindaddig, amíg a maggal kevert részhez érünk. Ezután újra öntsünk vizet a pépre, és az előbbiek szerint a maradék héját is szűrjük le róla.

A leszűrt héjból jól nyomkodjuk ki a vizet, és adjuk az először leszűrt rostos léhez, majd egy ismert űrtartalmú zománcozott lábasban sűrítsük be. Ezt a műveletet a Meggydzsemnél leírt módon min. 25 percig végezzük. Nem szükséges olyan sokáig főzni a pépet, ha az önteteknél leírtak szerint kevés zselésítő anyagot keverünk bele. Az édesítéshez literenként 40 dg mézet használjunk. Aki nyersen is kedveli a ribizlit, csak 30 dg mézet tegyen bele, mert így jobban megőrzi a gyümölcs az eredeti savas ízét. A legfinomabb dzsem az apró szemű, intenzív ízhatású ribizlifajtákból készíthető. A kuriózumok kedvelői **fehér ribizli**ből[1085] is készíthetnek dzsemet. Bogyói valamivel kisebbek és édesebbek a piros ribizlinél. Egyelőre csak kiskertekben találkozhatunk ezzel a fajtával, pedig bővebb termést ad, mint a piros változata. Arra azonban számítsunk, hogy az íze nem olyan markáns, mint a piros változaté.

[1082] Banándzsemet akkor érdemes csinálni, amikor a piacon leértékelik a túlérett banánt. (A barna héjú, rothadásnak indult, illetve fagyott banánt nem szabad megvenni!)

[1083] **Ribes rubrum**

[1084] Erre más alapanyagok darálásánál (pl. szójakockánál) is ügyelni kell.

[1085] **Ribes niveum**

A ribizli sokak által kedvelt változata a **fekete ribizli**[1086] vagy **fekete ribiszke**. Sajnos, a fekete ribizli vastag héja az áztatás során nem úszik fel a víz felszínére, ezért ebből a vitaminokban és ásványi anyagokban igen gazdag gyümölcsből csupán öntetet készíthetünk a Málnadzsem után leírt módon. A besűrített rostos levet literenként 30 dg mézzel édesítsük. Más gyümölcsökkel ellentétben a fekete ribiszke nagy előnye, hogy hatóanyagait a hőkezelés során sem veszíti el, és a helytelen táplálkozásból eredő mérgeken kívül eltávolítja a szervezetből a fémsókat, valamint a sugárzó izotópokat is. A legújabb kutatások szerint jelentős mennyiségű rákmegelőző rezveratrolt is tartalmaz. A különféle ribizlik beszerzése során nem árt tudni, hogy ennél a gyümölcsnél a lékinyerés hatásfoka 50%, azaz 10 kg ribizliből kb. 5 liter rostos lé várható.

A ribizliszedés nem könnyű munka. Napokig fogyasztani vagy eladni csak a szárastól leszedett ribizlit lehet. A sértetlen bogyók 2-3 napig is eltarthatók a hűtőben. A ribizli szabályos módon történő leszedése azonban sokáig tart. A saját kerttel rendelkezők úgy gyorsítják meg a szüretet, hogy nem szárastól szedik a bogyókat, hanem egy mozdulattal lepergetik a száráról. Alátartják a vödröt, és „lefejik” a ribizliágakat. Ez nem csak a ribizli szedését gyorsítja, hanem a feldolgozását is, mert nem kell eltávolítani a szárakat a gyümölcsből. A baj csak az, hogy az ily módon leszedett bogyók hamar levet engednek. Ezért ezt a ribizlit leszedése után azonnal fel kell dolgozni. Ha erre nincs lehetőségünk, akkor legalább mossuk meg, és tisztán tegyük a hűtőbe. Később ugyanis a homokkal, sárral szennyezett bogyókon átszüremlett lével nem tudunk mit kezdeni. A feldolgozást ne halogassuk sokáig, mert a ribizlilé másnap már erjedni kezd, két nap után pedig már csak bort vagy pálinkát készíthetünk belőle.

Észak-Amerikában őshonos lombhullató cserje az **arany ribizli**[1087] vagy **arany ribiszke**. 4 méter magasra is megnő, nálunk ritkán nagyobb 1,5 méternél. Nevét aranysárga virágairól kapta. Borsó méretű gyümölcse ugyanis csak éretlenül sárga. Teljesen megérve bordóvá, majd feketévé válik. Íze kesernyésen édeskés sok apró maggal, melyek a ribizlihez hasonlóan lenyelhetők. Bogyóit frissen és szárítva fogyasztják, vagy lekvárt készítenek belőle. Az Egyesült Államokban a talajerózió megakadályozására és erdőújratelepítésnél ültetik. Nálunk invazív fajként tartják számon. Régebben a tanyák mellé ültették sövényként. Megszárított és porrá tört háncsát az indiánok sebek gyógyítására, borogatására használták. Főzetként a megdagadt lábukat kúrálták vele.

Szép, sárga, tölcséres virágai, és az egreslevélhez hasonló csipkés levelei folytán dísznövényként is ültetik. Sokáig válik a kert díszévé, mert ősszel a levelei rézvörössé válnak. Feketére érett gyümölcsei pedig fogyaszthatók. Bőtermőnek nem mondható, mert nem terem annyit, mint a piros ribizli bokra. Az íze sem olyan finom, de zamatos lekvárt lehet belőle készíteni. Jellegzetessége, hogy érett bogyói nem potyognak le, hanem az ágakon maradva ízletes mazsolává száradnak. Léteznek aranysárga és vörös bogyójú változatai is. Fekete változatát sokan összetévesztik a jostával. Kertészek gyakran használják oltóalanyként. Az arany ribizli bokorból magas törzsű ribizi- vagy egresbokrot nemesítenek.

483. Szőlődzsem

A kívánt mennyiségű, vastag héjú **szőlő**t[1088] mosás után szemezzük le, és az átválogatott szemekből nyomkodjuk ki a kocsonyát, a héját pedig tegyük félre. Utána gyümölcsvelő levét szűrjük rá a héjára, és a visszamaradt masszát rakjuk egy ismert űrtartalmú zománcozott lábasba. Közepes lángon, fedő alatt forraljuk legalább negyedóráig, majd ezt a szétesett, magvas masszát a Ribizlidzsemnél leírt módon törjük át szitán. Ehhez a mag nélküli kocsonyához adjuk hozzá a szőlő héját, és a leszűrt levét, majd állandó kevergetés mellett a Meggydzsemnél leírtak szerint min. fél óráig sűrítsük. Az édesítéshez literenként 10 dg mézet használjunk. A hazai fajták közül az **otelló**szőlőből készíthető a legfinomabb dzsem. Ügyeljünk arra, hogy ez a direkt termő szőlőfajta szinte eltávolíthatatlan foltot hagy a ruhán, ezért a feldolgozásánál viseljünk köténYt.

[1086] **Ribes nigrum**
[1087] **Ribes aureum**
[1088] **Vitis vinifera**

Fehér színű dzsemet is készíthetünk egy másik direkt termő szőlőfajtából, a **noah**ból. Ezt az ősrégi fajtát azonban ma már nehéz fellelni, mivel a borkészítés során, az erjedésekor metilalkohol is képződik benne, és emiatt a hatóságok betiltották a termesztését. Ez a mérgező anyag azonban a mustban, illetve a dzsemben nem alakul ki, így kár, hogy ehhez a minden betegséggel szemben ellenálló szőlőfajtához alig lehet hozzájutni. Ez azért is sajnálatos, mert a noha olyan különleges savakat tartalmaz, amelyek más gyümölcsökben nem találhatók meg, így a természetgyógyászok előszeretettel alkalmazzák a levét léböjtkúrákhoz. Az otellóval és noahhal együtt a többi **direkt termő szőlő**fajta[1089] (pl. **Izabella**, **Elvira**, **Delaware** vagy a külföldi fajták közül a **Jacquez**, **Clinton**, **Herbemont**, **Lydia** stb.) ásványi anyagokban is igen gazdag, ezért fontos szerepet játszanak az egészségmegőrzésben.

484. Egresdzsem

Mosás után a kemény húsú, nem túl érett **egres**[1090] (népies nevén: köszméte) szárát és bibéjét ollóval távolítsuk el. Utána helyezzünk a húsdarálóba egy 6 mm átmérőjű, lyukakkal ellátott tárcsát, és az újból megmosott gyümölcsöt hajtsuk át rajta. A gyümölcskocsonyát tegyük egy ismert űrtartalmú zománcozott fazékba, adjunk hozzá kilogrammonként 8 dg megmosott mazsolát, és a Meggydzsemnél leírt módon 10 percig főzzük. Végül keverjünk bele kilogrammonként 0,2 dl citromlevet, és literenként 30 dg mézzel édesítsük. Az ínyencek kilogrammonként 1 narancs kifacsart levével és reszelt héjával dúsítva készítik az egresdzsemet. A mazsolával készített egresdzsem abban különbözik a hagyományos változattól, hogy különleges, muskotályos íze van. A köszmétekedvelők örömére már nem csak fehér, hanem eredendően vörös, sőt sárga és zöld színű egres is létezik.

Ugyanígy készül a **Jostadzsem**, de ebbe ne tegyünk mazsolát. Mivel a josta az egresnél apróbb szemű, a ledarálásához 6 milliméteres tárcsát használjunk. A **jostá**t[1091] egyébként R. Bauer növénynemesítő hozta létre a fekete ribiszke és az egres keresztezésével. Mind a bokor, mind a gyümölcse nagyobb méretű, mint a fekete ribiszke. Bogyói nem rendeződnek fürtökbe, hanem kettesével teremnek. Finomabbak, mint a fekete ribiszke, és magas a vitamintartalmuk. Kiskertekben is könnyen termeszthető, mert jól bírja a telet, és nincsenek kártevői. A jostát főleg nyersen fogyasztják. Dzsemet azonban többnyire egresből készítenek, mert markánsabb az íze. Az európai egres hibridje az **amerikai egres**[1092] Termésátlaga nagyobb, de ízben elmarad az európai fajtájtól. Külsőleg semmi különbség sincs köztük. Ez a fajta is akkor a legfinomabb, amikor bogyói vörösre érnek.

485. Áfonyadzsem

A teljesen érett **kék áfonyá**t[1093] válogassuk át, és mossuk meg. Utána helyezzünk a húsdarálóba egy 6 mm átmérőjű lyukakkal ellátott tárcsát, és hajtsuk át rajta a megtisztított gyümölcsöt. A zúzalékot tegyük egy ismert űrtartalmú zománcozott fazékba, és a Meggydzsemnél leírt módon kb. 10 percig főzzük. Végül literenként 20 dg mézzel édesítsük. Több mézet nem érdemes hozzáadni, mert akkor elveszíti jellegzetes savas ízét, és a konzervgyári dzsemekhez hasonló, agyoncukrozott ragaccsá válik. Vannak, akik egész bogyóból készítik ezt a dzsemet úgy, hogy kerámiatálban sütőbe

---

[1089] **Vitis labrusca**

[1090] **Ribes uva-crispa + Ribes grossularia**

[1091] **Ribes uva crispa × Ribes nigrum**

[1092] **Ribes hirtellum**

[1093] **Vaccinium corymbosum** + **Vaccinium angustifolium + Vaccinium ashei**

A kék áfonya különféle gyümölcstortáknak és gyümölccsel díszített süteményeknek is kedvelt adaléka. Ennek egyik oka, hogy jó íze van, a másik, hogy a többi bogyós gyümölccsel ellentétben nincs magja. Ezért felhasználás előtt nem kell kimagozni. Ezáltal nem folyik a leve, sértetlen alkalmazhatósága folytán jól mutat a torták tetején. Szezonon kívül használjunk gyorsfagyasztott áfonyát, amely minden nagyobb szupermarketben kapható. Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. (Az áfonya és a szeder viszonylag jó tűrik a fagyasztást. Felengedés után nem lottyadnak úgy össze, mint a szamóca vagy a málna.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

helyezik, és addig hevítik, amíg levet enged, és összeesik. Előnye ennek a módszernek, hogy gusztusosabb lesz a dzsem; hátránya, hogy tovább kell főzni mint a zúzalékot, így sokat veszít az ízéből. Ismeretes még a tojásdad alakú **vörös áfonya**[1094], de ez annyira savanyú, hogy önmagában nem fogyasztják, jobbára fagylaltokban, gyümölcskocsonyákban, likőrökben használják ízesítőként.

Gyakran összetévesztik a vörös áfonyát a tőzegáfonyával. Ennek oka, hogy szinte semmi különbség sincs köztük. A vörös áfonya a **tőzegáfonya**[1095] alfaja. A tőzegáfonya piros bogyói valamivel nagyobbak, mint a vörös áfonyáé, és ropogós húsa világosabb színű. A tőzegáfonya még a vörös áfonyánál is savanyúbb. Ezen úgy segíthetünk, hogy rövid időre a mélyhűtőbe rakjuk. Ettől a savassága megszelídül. Bogyói szintén jelentős gyógyhatással rendelkeznek. Antioxidánsokban igen gazdag, és csökkenti az érelmeszesedés, a szívinfarktus, a memóriazavar kialakulásának esélyét. Húgyúti fertőzések kezelésre is kiválóan alkalmas. Jelentős mennyiségű C- és E-vitamint, valamint béta karotint tartalmaz. Egész évben használható, mert aszalva is forgalmazzák. A természetben nem gyűjthető, mert a vörös áfonyával együtt védett fajjá nyilvánították. Nálunk csak a rendszerváltás után, az egészséges táplálkozás jegyében kezdték el termeszteni az **amerikai tőzegáfonyát**[1096]. Ezt a fajtát sem fogyasztják nyersen. Kipréselt levét egészségmegőrzésre használják, de tortákat, süteményeket is díszítenek vele. Az ínyencek a joghurtok, desszerteket, turmix italok ízesítésére vásárolják. Szárítva a mazsolához hasonlóan használható.

A fentiekkel megegyező módon fekete áfonyából is készíthetünk dzsemet. A **fekete áfonya**[1097] ugyancsak Észak-Amerikában őshonos növény, de Angliában is termesztik. Borsó méretű bogyóinak állaga és íze nagyon hasonló a kék áfonyához, de színe nem sötétkék, hanem fekete, hamvas bevonattal. A húsevők pikáns ízű mártást készítenek belőle a vadas ételekhez. A vegetáriusok számára kompótok, gyümölcslevesek kiváló alapanyaga. Kedvelt tápláléka a vadon élő állatoknak. Termését és levelét a népi gyógyászat is használja. Alkalmazása különösen látászavaroknál hatásos. A fekete áfonya vadon élő rokona a **hamvas áfonya**[1098] vagy **mocsári áfonya**. Íze nem olyan intenzív ugyan, mint a termesztett áfonyáé, de jóval több C-vitamint és antioxidánst tartalmaz. A hamvas áfonyát legbiztosabban úgy különböztethetjük meg a fekete áfonyától, hogy az ujjainkkal szétzúzzuk. Amíg a fekete áfonya kékre festi az ujjainkat, a hamvas áfonya nem. Magas beltartalmi értékére tekintettel más gyümölcsökkel vegyítve használják. Főleg dzsemet készítenek belőle.

Ne tévesszük össze a fekete áfonyát a fekete berken**é**vel. A **fekete berkenye**[1099] szintén Amerikában őshonos, és onnan került át a XIX. század végén Észak-Európába. A kevesek által ismert fekete berkenyéből is kellemes illatú, zamatos dzsemet és ivólevet lehet készíteni. Sokan zamatos bort és likőrt csinálnak belőle. (Mivel az áfonyával ellentétben a berkenyének magvai vannak, a feldolgozás során szitán át kell törni.) Gyümölcshéja nagy mennyiségű festékanyagot tartalmaz, ezért kiváló élelmiszerfesték. A feldolgozott termékeknek szép rubinszínt kölcsönöz. Gyógyhatással szintén rendelkezik. Antocianin-tartalma háromszorosa a fekete ribiszkéének. Az összes gyümölcs közül a fekete berkenye antioxidáns-tartalma a legmagasabb. Nagy mennyiségű P-vitamint, C-vitamint, valamint szerves savakat, mikroelemeket és pektint tartalmaz. Frissen kipréselt leve kiváló diabetikus ital. A fekete berkenyének is van piros változata. A **piros berkenye**[1100] vagy **veres berkenye** íze meglehetősen fanyar és keserű, ezért nyersen nemigen fogyasztják. (Angol neve[1101] is a fullasztó, torokkaparó hatásából ered.) Viszont pikáns gyümölcszselé készíthető belőle. A madarak is nagyon kedvelik. Erős vérzéscsillapító hatásánál fogva a népi gyógyászatban szintén használják. Főleg Észak-Amerikában és Angliában termesztik.

[1094] **Vaccinium vitis idaea**
[1095] **Vaccinium oxycoccos**
[1096] **Vaccinium macrocarpon + Oxycoccus macrocarpus**
[1097] **Vaccinium myrtillus**
[1098] **Vaccinium uliginosum**
[1099] **Aronia melanocarpa**
[1100] **Aronia arbutifolia**
[1101] chokeberry

Kísértetiesen hasonlít a kék áfonyához a **kerti ebszőlő**[1102]. Angol nyelvterületen ezt az egynyári növényt kerti áfonyának nevezik, pedig nem tartozik az áfonyacsaládhoz. Ennek ellenére sötétkék vagy inkább fekete bogyói ehetők, de kissé kesernyések. Arra azonban ügyeljünk, hogy csak teljesen éretten fogyasztható. A kemény, éretlen (belül még zöld) bogyók solanint tartalmaznak, ezért mérgezők. A termés betakarítását nehezíti, hogy bogyói nem egyszerre érnek. Viszont a vad bogyókkal ellentétben ágai nem tüskések, ezért könnyen szedhető. Általában dzsemnek, lekvárnak feldolgozva használják, mert így méreganyagai biztosan lebomlanak. (Maradék kesernyés ízét kevés szódabikarbóna hozzáadásával veszik el.)

Angliában nagyon kedvelik a belőle készített lekvárt, mert rendkívül zamatos. Újabban már nálunk is termesztik, és időnként megjelenik a piacokon. Akkor a legjobb ízű, amikor már megcsípte a dér. Mélyhűtve jól tárolható. Ha magunk gyűjtjük, ne tévesszük össze közeli rokonával a fekete csucsorral (Solanum nigrum). Ennek a gyomnövénynek a termése is fürtökben képződik, és a héja fekete. A bogyók húsa azonban mindig zöld színű, és kifejezetten mérgező!

A kerti ebszőlő rokon faja a **fekete ebszőlő**[1103] vagy **napbogyó**. Alacsony növény, nem magasabb a paradicsombokornál. Zsenge hajtásai és apró fehér virágai is a paradicsomhoz hasonlók. Fekete, fényes gyümölcse azonban olyan, mint a kerti ebszőlő bogyója, ezért ez is könnyen összetéveszthető a fekete csucsorral. Vastag, bőrszerű héja nehezen rágható. Édes, de nincs különösebb aromája. Sokak szerint vízízű. A lédús húsába beágyazódott sok apró, világosbarna magja ennek is ehető. A gyökere mérgező. Éretlenül a bogyói is mérgezők. Megérve sem ajánlatos nyersen fogyasztani. Meg kell főzni. Így maradék méreganyaga lebomlik, és finomabb is. Főleg lekvárt, dzsemet készítenek belőle. (A főzés végén célszerű kevés citromlevet beletenni, hogy markánsabb íze legyen.) Sokan pitét, süteményeket töltenek vele.

Kevesen tudják, hogy a fekete ebszőlő nem őshonos növény. Egy amerikai kertész, Luther Burbank nemesítette ki a mérgező ebszőlőfaj (Solanum villosum) és a kerti ebszőlő keresztezésével. Aztán elnevezte csodabogyónak (wonderberry). Az íze ugyan nem csodálatos, de annyit elért vele, hogy nem olyan keserű, mint a kerti ebszőlő. A névadással azonban némi zavart okozott, mert a „csodabogyó” név már foglalt (Synsepalum dulcificum), ezért más nyelveken napbogyónak nevezik ezt a gyümölcsöt. A magyar nevével is baj van, mert a fekete ebszőlő a fekete csucsor másik neve. Így aki meghallja ezt a nevet halára rémül, és nem meri megkóstolni ezt a kis mennyiségben fogyasztva ártalmatlan bogyót. Az óvatosság valóban nem árt, ezért mielőtt a szánkba vennénk, zúzzunk szét egy-két bogyót. Ha a húsa nem zöld, hanem sötétlila, nyugodtan megehetjük.

A **kúszó hamis magyal**[1104] sem örvend túl nagy népszerűségnek, amely egy 30-120 cm magas rövid életű évelő növény. Arizona és Közép-Amerika őshonos bokra. Sok helyen megtalálható az út mentén, patakpartokon, folyók mentén és fenyőerdőkben. Egyetlen gyökérből sok hajtást növeszt. Az erős szagú lédús bogyók gömb alakúak, átmérőjük 8-12 mm. A gyümölcshússal együtt ehető magjainak átmérője 1,5-2 mm. Teljesen megérve fényes, sötétlila bogyói feketévé válnak. Édes gyümölcse kellemes ízű és aromájú. Íze a paradicsom és a szőlő keveréke. Hivatalosan gyomnövénynek tekintik, a botanikusok pedig gyógynövényként kezelik. A helyi lakosság azonban óvja, és ösztönzik a megtartását. Így jó úton halad a háziasítás felé.

Gyümölcsét jelenleg a vadonból gyűjtik be. A felesleget a helyi piacokon értékesítik, de csak kis mennyiségben, mert ez egy ritka gyümölcsfaj. Teljesen megérve nyersen fogyasztják, vagy lekvárt készítenek belőle. (Éretlenül mérgező a gyümölcse.) A bennszülöttek gyakran fogyasztják retekkel. Aszalva tartósítják. Szüretelését nem lehet sokáig halogatni, mert érett bogyói lepotyognak az ágairól. Nagyüzemileg nem termesztik, mert apró bogyóit kézzel kell leszedni. (Azok a gépek, amelyek a fekete áfonyát szüretelik, nem használhatók ennél a gyümölcsnél, így a betakarítása nagyon munkaigényes.) Levelei és gyökere is ehető. Levelei gyógyhatással rendelkeznek. A homeopátia szintén alkalmazza.

[1102] **Solanum melanocerasum + Solanum nigrum** var. **melanocerasum**
[1103] **Solanum burbankii**
[1104] **Jaltomata procumbens**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A fekete bogyójú gyümölcsök közül gyógyhatásával magasan kitűnik az örökzöld **varjúbogyó**[1105] vagy **mámorka**. Őshazája a hideg égövi Alaszka, Finnország, Norvégia és Kanada északi területei. Magassága 30-50 cm. Az eszkimók fontos vitaminforrása. (Nagy szerepe van a skorbut megelőzésében.) Íze enyhén savas, és nem túl ízletes, de miután megcsípi a dér, finomabbá válik. 7-8 mm átmérőjű fekete bogyóit főleg nyersen fogyasztják, de a főzés fokozza az ízét. Zselét és pitét is készítenek belőle. Más gyümölcsökkel (pl. fekete áfonyával) párosítva kitűnő lekvárt lehet belőle főzni. Gyakran szárítják, vagy kompótként konzerválják. A le nem szedett bogyóknak nem árt a fagy. Tavasszal felengedve tovább fogyaszthatók. Zöld ágaiból, tűszerű leveleiből teát lehet főzni. Más északi országokban nem csak ehető gyümölcséért termesztik. Talajtakaróként vagy sziklakertekben dísznövényként is használják. Annak ellenére, hogy északi növény, magaslatokon (domboldalon, hegyek lejtőin) kontinentális éghajlat alatt is termeszthető.

Gyógyhatása szerteágazó. Nemrégiben fedezték fel tudósok, hogy a varjúbogyó flavonoidokat tartalmaz. Ezek a természetes anyagok méregtelenítő, nyugtató és antioxidáns tulajdonsággal bírnak, valamint képesek akadályozni a kollagén és a rugalmas rostok lebomlását kiváltó enzimek működését. Bogyói tele vannak C- és K-vitaminnal, rézzel, valamint mangánnal. Nagyon sok rostot tartalmaznak, és igen magas az antioxidáns-tartalmuk. A kicsi, fekete bogyók még hidratálnak is. Emellett kiválóan méregtelenítik és nyugtatják a szervezetet, és aktívan szállnak szembe a szervezet öregedési folyamataival. A varjúbogyó gyógyír lehet gyomor- és veseproblémákra, székrekedésre, megszünteti a pattanásokat. Hatékonyan csillapítja az idegrendszeri panaszokat és segít a menstruációs ciklus zavarain is. A gyümölcs fogyasztó hatását szintén antioxidáns- és rosttartalmának köszönheti, mivel felpörgeti az anyagcserét és megtámogatja az emésztőszer működését. A mámorka kipréselt leve kiemelkedő szerepet játszik a vércukorszint beállításában.

Nagyon hasonlít a kék áfonyához a **kerti mahónia**[1106] vagy **közönséges mahónia** is. Ez az Észak-Amerikából származó vadgyümölcs nálunk sem ismeretlen. Magyarországon több mint száz éve telepítik. Több helyen meg is honosodott, és a faluszéli, gyér árnyékú erdőkben magától szaporodik. Termése sötétkék, gömbölyű bogyó, sötétpiros, savanyú hússal és 2-5 fényes, vörösesbarna maggal. Bogyói majdnem akkorák, mint egy fekete ribizli és nagy fürtökben teremnek, így könnyű szüretelni. Savas íze ellenére finom, ezért többnyire nyersen fogyasztják. A vegetáriusok zabkásával vagy müzlivel keverve eszik. Bogyóit a madarak is nagyon kedvelik. Sajnos a magokat meglehetősen vékony hús veszi körül, de léteznek nagyobb bogyójú, és szaftosabb fajtái is.

Sokan lekvárt főznek a kimagvalt bogyókból, melynek íze leginkább a fekete ribizlihez hasonlít. Mások szárított gyümölcsként tartósítják. A virágja szintén ehető. Általában a bodzavirághoz hasonlóan üdítőitalt készítenek belőle. A kerti mahónia bogyói jelentős gyógyhatással rendelkeznek. Az észak-amerikai indiánok a belőle főzött lekvárt skorbut ellen fogyasztották, a gyökeréből készült főzetet pedig gyomor-, bél- és májbántalmak kezelésére, szüléskor vérzéscsillapításra használták. Vértisztítóként és sárgaság ellen is jó. Sajnos ma már csak dísznövényként termesztik. A tablettaszedésre épülő modern orvoslás leszoktatta az embereket a természet által kínált gyógyszerekről.

486. Kökénylekvár

Október elején a dércsípte érett **kökény**t[1107] tisztítsuk meg, és kézzel zúzzuk szét. (A kökény akkor érett, amikor az ágakon már összeaszalódott szemek is találhatók.) Öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje, és, fedő alatt főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Utána szitán törjük át, és takaréklángon állandóan kevergetve, a Meggydzsemnél leírt módon, sűrítsük be. Ha a gyümölcshúst nem tudjuk teljes egészében kipasszírozni, akkor a visszamaradt pépet engedjük fel kevés vízzel, és felforralva újra törjük át a szitán. Az ínyencek pár szem lehéjazott és kettéválasztott mandulát is kevernek bele. Mivel a kökény rendkívül savanyú, az édesítését ízlés szerint, kóstolás útján végezzük. Vigyázzunk

[1105] **Empetrum nigrum**
[1106] **Mahonia aquifolium** Nutt. + **Berberis aquifolium**
[1107] **Prunus spinosa**

azonban, hogy túl sok mézet ne adjunk hozzá, mert akkor elveszti azt a jellegzetes, fanyar ízét, amiért a legtöbben kedvelik ezt a ritkán fellelhető bogyót. (Ez esetben max. 50%-nyi mézzel édesítsük.) Ne sűrítsük be túlságosan, mert az állás során is sűrűsödni fog. Ez a fekete áfonyához hasonló külsejű, gömbölyű, kékesfekete, nagymagvú gyümölcs ugyanis jobbára csak vadon termő cserjéről, erdők szélén, és mezőn gyűjthető.

Hasonló módon készül a **Somlekvár** is. A szeptember elején bordóra érett hosszúkás, nagymagvú bogyókra szétnyomkodás után szintén annyi vizet öntsünk, hogy ellepje. Literenként 30 dg mézzel édesítsük. A somfa egyébként már kiskertekben is megtalálható, mert igen finom bogyós termése miatt sokan ültetik. Terjedését fokozza, hogy nem kell permetezni, és nem szükséges metszeni sem. A nálunk honos fajtáknak semmilyen kártevőjük sincs. Ültetése után nem kell vele mást tenni, mint leszedni a termését. Igazán finommá, zamatossá akkor válik a **som**[1108] vagy más néven **húsos som**, amikor magától lepotyog a fáról. Ezért szüretelésének legcélszerűbb módja, hogy fóliát terítünk a fa alá, és megrázzuk az ágát. Így biztosan érett gyümölcshöz jutunk. Nálunk egy kis szabolcsi faluban, Penyigén termelnek nagy mennyiségben somot, amit lekvárrá főzve a Szenkeparti nagyvásáron árulnak. Létezik egy sárga **változata**[1109] is, amely valamivel nagyobb, és édesebb a vörös fajtánál.

A különleges ízű mezei gyümölcseink közül egyre többen fedezik fel a gyógyhatású galagonyát is. A **Galagonyalekvár** elkészítési módja csupán annyiban különbözik az előzőektől, hogy a megtisztított apró szemű, piros bogyókat főzés előtt (a kemény héja miatt) ujjal feltétlenül szét kell nyomkodni, és annyi vizet öntsünk rá, hogy félig ellepje. Literenként 40 dg mézzel édesítsük. (A galagonyalekvár íze kissé kesernyés ugyan, de a gyógyhatása igen intenzív. Fogyasztása főleg a szívbetegek számára előnyös. Sokan jonatánalmával, vagy birsalmával dúsítják, így nem érződik a kesernyés íze.) A **galagonya**[1110] is akkor érik, amikor a kökény, október elején. 65 faja ismert, melyből nálunk 5 található. A saját kezű gyűjtésre vállalkozók helyzetét nehezíti, hogy aszályos években a mezei gyümölcsök is korábban érnek. A kényszerérésük két-három héttel hamarabb is bekövetkezhet. Más lehetőség híján ezeket a mezei gyümölcsöket bioboltokban, illetve a Nagycsarnokban is beszerezhetjük, de arra számítsunk, hogy az áruk meglehetősen borsos.

A galagonya beszerzése azonban nem lesz könnyű, mert nálunk újabban csak gyógynövényként használják. A középkorban még gyakran ették nyersen is, de kesernyés íze miatt ma már nem fogyasztják. Dél-Európában viszont ehető galagonyafajt is termesztenek. Az **azaról galagonyá**nak[1111] két változata van, a **sárga** és a **vörös** héjú. Főleg Olaszországban termesztik. Naspolya nagyságú gyümölcse kellemes, borízű. Nyersen eszik, és befőzve kompótként tartósítják. Lekvárt is készítenek belőle, vagy aszalják. „Azzarolo” vagy „lazzerolo” néven piacon is árusítják. Ez a fajta szintén rendelkezik gyógyhatással, ezért fogyasztása főleg a szívbetegeknek előnyös. Erre a célra szárítva tartósítják. Sokan díszcserjeként ültetik.

Lombhullató cserje a **japán galagonya**[1112], amely max. 15 m magasra nő. Ágain 5-8 mm hosszú, vékony tüskék vannak. Vörös gyümölcse gömbölyű. Átmérője 10-14 mm. Nyersen vagy főzve fogyasztják. Gyakran pitét készítenek belőle. A gyümölcs közepén legfeljebb öt meglehetősen nagy mag van. Ezek gyakran össze vannak kötve, és így egy magot alkotnak. Kellemes ízű bogyóit Kínában és Japánban a helyi piacokon értékesítik. Nyers és szárított gyümölcsének gyógyhatása megegyezik az európai galagonyával. Általában teaként vagy tinktúraként használják. (A kívánt hatás eléréséhez hosszú használatra van szükség.) A szárított gyümölcspor kozmetikai alapanyag. Fája igen kemény, de vékony. Ha elég nagy átmérőjű példányt találnak, abból kiváló minőségű szerszámnyelek készíthetők. Mivel a sanyarú körülményeket is elviseli, ezt a galagonyát sokan nevelik bonszai növényként. Annyira jól érzi magát ebben az állapotban, hogy még gyümölcsöt is hoz.

[1108] **Cornus mas**
[1109] **Cornus mas 'Flava'**
[1110] **Crataegus monogyna + Crataegus laevigata + Crataegus oxyacantha**
[1111] **Crataegus azarolus**
[1112] **Crataegus cuneata**

Jóval ismertebb fajta a **kínai galagonya**[1113]. 3-5 méter magasra növő kis lombhullató fa, 10 cm hosszú szárnyalt levelekkel. Ausztráliában, az Egyesült Államokban, Új-Zélandon és az Egyesült Királyságban is termesztik. Gyümölcse meglehetősen nagy. Inkább hasonlít az apró almához, mint a többi galagonyához. Átmérője 2-4 cm. Az íze sem keserű, hanem édes-savanykás, mint az alma. Kellemes aromájú, a többi galagonyára emlékeztető enyhe fanyar ízzel. Jellegzetessége, hogy korallpiros bőrét apró fehér pöttyök tarkítják. Nyersen is ehető, de főleg lekvárt, zselét, süteményeket és rostos gyümölcslevet készítenek belőle. Aszalva is fogyasztják. Zsenge levelei és virágszirmai szintén ehetők. Kínában salátákba keverik.

Gyümölcsét a keleti népgyógyászat régóta használja emésztésserkentőként, keringésjavítóként, a szívműködés és a hajnövekedés serkentésére. Koleszterinszint csökkentő, tumorgátló és antioxidáns hatását állatkísérletek igazolják. Facsemetéje a magyar kertészetekben is beszerezhető. Kis kertekben is érdemes ültetni, mert gyümölcse ízletes, ráadásul gyógyhatással rendelkezik, és kertünk díszévé válik. Kedveli a nedves talajt, de egyébként igénytelen, és jól bírja az időjárási szélsőségeket. A légszennyezést is elviseli Termése október végén szüretelhető. Ez a fajta is kedvelt bonszai növény.

A galagonya trópusi változata a **mexikói galagonya**[1114]. Gyümölcse szintén ehető, sőt finom. Íze és alakja olyan, mint a kontinentális almáé. Magháza és barna magjai is megegyeznek az almával. Átmérője 2-4 cm. Akkora, mint a mi vadalmánk. Héja sárga, de léteznek pirosas árnyalatú fajtái is. Nyersen fogyasztják, és befőttet készítenek belőle. Magas pektintartalma alkalmassá teszi zselé és gyümölcssajt előállítására is. Az élelmiszeripar a belőle kivont pektint más gyümölcsök kocsonyásítására használja. Mexikóban ebből a magas C-vitamin-tartalmú apró almából készül a hagyományos karácsonyi és újévi gyümölcspuncs. Az édesipar chilivel fűszerezett cukorkát készít belőle. Az utcán árusított jégkrém, a paleta szintén ebből készül.[1115]

A mexikói galagonya a hegyekben is termeszthető, 3000 méter magasságig. Mivel a talajjal szemben igénytelen, ez a kis szárazságtűrő fa kiválóan alkalmas tereprendezésre, lepusztult területek újraerdősítésére. Sövényként is telepíthető. Mexikóban az egész országban megtalálható. Dél-Kaliforniában szintén termesztik. Meglehetősen drága gyümölcs, Amerikában 8-10 dollárt is elkérnek kilójáért. Szupermarketekben árulják, és a spanyol ajkú lakosság körében nagyon népszerű gyümölcs. A hibridalmákhoz szokott nyugati fogyasztóknak azonban csalódást okozhat, mert állaga nem ropogós, hanem kásás, lisztes; íze pedig kissé fanyar. Mexikóban főleg azért vált általánossá a fogyasztása, mert téli gyümölcs. Ennek a galagonyafajnak a levele, gyökere és gyümölcse is rendelkezik gyógyhatással. Fűrészfogszélű ovális levelei alapján könnyen megkülönböztethető a sárga színű azaról galagonyától.[1116]

Dél-Európa ősrégi fája az **ostorfa**[1117]. Már a miocén korban is jelen volt Európa melegebb területein. Az Egyesült Államok déli államaiban, Dél-Afrikában és Délkelet-Ázsiában is megtalálható. Bokorszerű, lombhullató fája 6-12 méter magas. Ágain kemény tüskék sorakoznak. Hosszanti irányban erőteljesen erezett ovális leveleinek széle fogazott. Termése gömbölyű csonthéjas gyümölcs. A kalciumban és foszforban gazdag bogyók átmérője 6-10 mm. Vékony, narancssárga bőre ehető. Szaftos húsa íze édes, de nem zamatos, ezért nincs sok becsülete. Sokak szerint leszedni sem érdemes. Az agyonnemesített gyümölcsök korában úgy járt, mint a fanyarka. Hiába ontja finom gyümölcseit a parkjainkban, mindenki közömbösen elmegy mellette. Még arra sem érdemesítik, hogy megkóstolják. Az ostorfát is jobbára csak díszfaként ültetik. Jól tűri a szárazságot és a szelet. Az emberek többsége nem is sejti, hogy a gyümölcse ehető. Vékony húsa alatt egy nagy, világosbarna mag ta-

---

[1113] **Crataegus pinnatifida**

[1114] **Crataegus mexicana**

[1115] A mexikói jégkrémek (paletas) abban különböznek a nyugati pálcás jégkrémtől, hogy friss gyümölcsből készülnek, és nincs rajtuk csokoládébevonat. Többnyire házilag, kisvállalkozásban állítják elő őket.

[1116] Ezen túlmenően még több tucatnyi galagonyafajta létezik. Akit érdekel, ezen a honlapon megtekintheti a választékot: https://www.kolibrikerteszet.hu/crataegus_galagonya

[1117] **Celtis iguanaea**

(Magyar neve onnan ered, hogy nem csak a törzse, hanem a gallyai is szívósak, hajlékonyak, rugalmasak. Kiválóan alkalmasak ostorkészítésre.)

lálható. Megszárított magbeléből gyógyhatású olajat préselnek. A népi gyógyászatban a kérgéből készített teát torokgyulladás ellen használják.

Ránézésre szinte semmiben nem különbözik az előbbi fajtól a **sivatagi ostorfa**[1118]. Ágai szintén tüskések, gyümölcse ugyancsak narancsszínű, leveleinek fogazása azonban nem olyan erőteljes, gyakran sima szélű. Bogyója kissé fanyar ízű. A 60-70 tagú ostorfa nemzetség harmadik említésre érdemes faja a **cukorbogyó ostorfa**[1119]. Dús lombú, hatalmas koronájú fája nagy, vaskos, és 35 méter magasra is felnyúlhat. 4-8 mm átmérőjű bogyói sötétpirosak, teljesen megérve vöröses barnák. Húsa kissé száraz, lisztes. Az íze jóval édesebb, mint a többi fajtáé, amire a neve is utal. Nagy, hegyes leveleinek széle sima. Csupán annyiban különbözik a cukorbogyó ostorfától a **nyugati ostorfa**[1120], hogy gyümölcse finomabb. Sárga húsa szintén nagyon édes, zamata leginkább a datolyára emlékeztet.

Az amerikai háziasszonyok ebből a fajtából lekvárt is készítenek. Nagy magja miatt azonban a húsa csupán 1 mm vastag. Nyersen fogyasztva is kellemes ízű. Leveleinek széle enyhén fogazott. Színoldala kissé szőrös, a fonákja pedig világosabb színű. Nálunk főleg ez a fajt telepítik a parkjainkba. Külföldön is a leggyakoribb faj, mert jól bírja a városi szennyezett levegőt. A szakirodalom gyakran említést tesz még a **hálós levelű ostorfá**ról[1121]. Ezt a nevet azért kapta, mert levelei nem csak hosszában, hanem keresztben is erőteljesen erezettek. Ez utóbbi fajták főleg Észak-Amerika déli területein honosak. Utak mentén, folyópartokon található. Gyümölcsüket többnyire csak a mókusok, nyestek és a madarak fogyasztják.

487. Csipkebogyóíz

Október elején a vadrózsa teljesen érett, dércsípte, de még nem puha termését ollóval tisztítsuk meg a szárától, valamint a csumájától, és mosás után deszkán, egy éles késsel hosszában vágjuk ketté. Utána késsel kaparjuk ki belőle a szőrös magvas belső részt, majd a visszamaradt héjat erős vízsugár alatt mossuk meg újra. Öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje, és közepes lángon, fedő alatt főzzük puhára. A leégés elkerülése érdekében gyakran keverjük meg, vagy tegyünk alá lángterelőt. Végül törjük át szitán, majd tegyük egy ismert űrtartalmú zománcozott lábasba, és a Meggydzsemnél leírt módon forraljuk pár percig. Ha túl sok massza maradt vissza, ne dobjuk el. Engedjük fel ismét vízzel, főzzük tovább, és újra törjük át.

Lényegesen gyorsabb a **Csipkebogyódzsem** készítése. Itt a puhára főtt gyümölcshúst elegendő turmixgépben néhányszor megforgatni, hogy felaprózódjon. Ez a meggydzsemhez hasonló állagú változat nemcsak kiadósabb a lekvárnál, hanem vitaminokban is gazdagabb. Ebben az esetben azonban ügyeljünk arra, hogy a gyümölcshúsba nem kerülhet egyetlen szem mag sem. Literenként 20 dg mézzel édesítsük.

Az ínyencek nem vízzel, hanem narancslével főzik fel a **csipkebogyó**[1122] megtisztított húsát. Így még finomabb lesz. Ennek a rendkívül ízletes gyümölcsnek a feldolgozási módja meglehetősen fáradságos, de csak így szabadulhatunk meg maradéktalanul az apró szőröktől. Sokan ugyanis azért nem kedvelik ezt a magas C-vitamin-tartalmú gyógylekvárt, mert ezek a torokirritáló szőrök még szitán áttörve is benne maradnak a pépben. Ugyanígy kell feldolgozni a gyógytea készítésére szánt csipkebogyót. A megtisztított gyümölcshúst mossuk meg, és pamutkendőn szétterítve szárítsuk ki. A csipkebogyó legfőbb értéke a magas C-vitamin-tartalma. Ez azonban csak akkor érvényesül, ha nem forrázzuk le.

488. Csipkebogyótea

Teljes értékű csipkebogyóteát úgy kell készíteni, hogy egy pohár vízbe szórjunk 1 teáskanál szá-

[1118] **Celtis pallida**
[1119] **Celtis laevigata**
[1120] **Celtis occidentalis**
[1121] **Celtis reticulata**
[1122] **Rosa canina**

rított gyümölcshúst, és másnapig áztassuk. Tálalás előtt melegítsük fel fogyasztási hőmérsékletre, és mézzel édesítsük. Ne hevítsük tovább, mert akkor a C-vitamin-tartalma tönkremegy. Amennyiben magunk gyűjtjük az alapanyagot, akkor a bogyókat bőrkesztyűben szedjük, hogy a tövisek ne szurkálják össze a kezünket. Az sem árt, ha viszünk magunkkal egy ujjas köpenyt is, mert a belénk akadó tüskék igencsak megtépázhatják a pulóverünket vagy a kabátunkat. Hasonló módon kell feldolgozni az **almarózsa**[1123] termését, amely csak annyiban tér el a csipkebogyótól, hogy valamivel nagyobb méretű. Az almarózsánál is nagyobb bogyójú a **japán rózsa**[1124]. Lapított gömb alakú, és nálunk is termeszthető. Gyümölcse ugyanúgy használható, mint a csipkebogyó. Szép levelei és nagy viola, piros, illetve fehér virágai folytán sokan díszcserjeként ültetik.

489. Naspolyalekvár

November elején a teljesen érett, egészséges **naspolyát**[1125] mossuk meg, és kézzel zúzzuk bele egy zománcozott edénybe. Öntsünk alá kilogrammonként 2 dl vizet, és főzzük homogén masszává. Utána szitán törjük át, és lassú tűzön, állandóan kevergetve forraljuk min. 10 percig. Végül a Lecsókonzerválásnál leírt módon töltsük kis üvegekbe, és szárazgőzben tartósítsuk. Mézet ne adjunk hozzá, mert ez elveszi a kellemes, kissé savanykás ízét. Cukorbetegek is fogyaszthatják. Érdekességként megemlíthető, hogy 1990-ben az Egyesült Államokban felfedezték a **naspolya** eddig ismeretlen **változatát**[1126]. Az új fajta csupán abban különbözik az egész világon ismert és termesztett változattól, hogy teljesen megérve a héja fényes piros.

490. Sárgadinnyedzsem

A kívánt mennyiségű sárgadinnyét mosás után tisztítsuk meg a magjától és a héjától, majd kisebb kockákra vágva helyezzük egy ismert űrtartalmú zománcozott lábasba. Tegyünk bele fél vaníliarudat hosszában kettéhasítva, majd teljes lángon állandóan kevergetve a Meggydzsemnél leírt módon főzzük kb. 10 percig, amíg a gyümölcs levet enged, és szétesik. Végül adjunk hozzá literenként 4 evőkanál citromlevet, és literenként 10 dg mézzel édesítsük. Aki túl hígnak találja ezt a dzsemet, tegyen bele kevés agaragart az önteteknél leírtak szerint.

491. Vegyes gyümölcsíz

Vannak gyümölcsök, amelyek önmagukban finomak ugyan, de lekvárrá vagy dzsemmé sűrítve jellegtelen ízük van (pl. **körte**[1127], **cseresznye**[1128]). Más gyümölcsökkel keverve azonban igen különleges, kellemes ízt eredményeznek. Az ily módon készített lekvárok közül legismertebb a **körte** és a **sárgadinnye** keveréke, mely a következő módon készíthető el. Három rész előzőleg megmosott őszi körtét vágjunk ketté, távolítsuk el belőle a magházat, majd hámozzuk meg, és vágjuk kisebb darabokra. Utána tisztítsunk meg a magjától egy rész sárgabelű cukordinnyét, és a héját levágva szintén aprítsuk fel, majd mindkét gyümölcsöt egyszerre hajtsuk át egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Végül helyezzük a gyümölcskocsonyát egy ismert űrtartalmú zománcozott lábasba, és a Meggydzsemnél leírt módon kb. 20 percig sűrítsük. Az édesítéshez literenként 20 dg mézet használjunk.

Hasonlóan különleges ízt ad a **rétesalma** és a **birsalma** vagy a **zöldbelű cukordinnye** és az **őszibarack**, illetve a **cseresznye** és a **meggy** összeházasítása, de más gyümölcsök párosításával is sikerrel próbálkozhatunk. (Az eltérő főzési idő miatt a megtisztított és feldarabolt birsalmát ledarálás

[1123] **Rosa villosa + Rosa pomifera**
[1124] **Rosa rugosa**
[1125] **Mespilus germanica**
[1126] **Mespilus canescens**
[1127] **Pyrus communis**
[1128] **Prunus avium** L.

előtt pároljuk puhára. A cseresznye vásárlásakor ügyeljünk rá, hogy ne legyen kukacos. Erről a felületén található apró lyukak, és a puha állag árulkodik. A kukacos cseresznye könnyen szétnyílik, míg az egészséges húsa nem válik el a magjától.) A pikáns ízek kedvelői kevés rumot vagy rumaromát is tesznek ezekbe a dzsemekbe.

A kísérletezésbe érdemes bevonni a **rebarbará**t is, mert ennek a zöldségnek a savas íze nem mindennapi zamatot kölcsönöz a különféle gyümölcsöknek. (A különleges aromák kedvelői reszelt gyömbérrel fűszerezhetik.) Ugyancsak pikáns ízt eredményez a **bodzavirág** használata. A bodza fürtös virágát mossuk meg, majd fejtsük le róla az apró virágkezdeményeket, és keverjük a besűrítendő gyümölcsbe. Akinek módja van rá, egzotikus gyümölcsökkel is próbálkozhat. Ezen az úton haladva biztos sikerre számíthatunk a **sárgabarack** és a **kivi**, valamint a **szamóca** és a **papaja** elegyével. A trópusi gyümölcsök közül a **mangó** és az **ananász** párosítása eredményez kellemes ízt. Az egzotikus gyümölcsök egy részét importálnunk sem kellene, mivel mérsékelt égöv alatt is termeszthetők. Ilyen pl. a kivi, a japánegres, a japánbirs, a papau, a lótuszszilva, a füge és a földicseresznye.

Hobbikertészeink tovább bővíthetnék a különleges ízek választékát a **homoktövis**[1129] termesztésével, amelynek 6-8 mm hosszú narancssárga bogyói nem csak ízletesek, hanem jelentős gyógyhatásuk van. Kiemelkedően magas tokoferol- bétakarotin- és F-vitamin-tartalmánál fogva a hajszolt életmódot folytatók számára segít megőrizni a fizikai-, valamint a szellemi teljesítőképességet, s növeli a szervezet ellenálló képességét. Gyümölcsét gyógyszeralapanyagként is hasznosítják: nehezen gyógyuló sebek, fekélyek kezelésére. Tojás alakú, vékony héjú, savanykás bogyóinak C-vitamin-tartalma tízszerese a citromának. Emellett igen gazdag E-vitaminban, szénhidrátokban, fehérjében, és aminosavakban. Az érett bogyó még kesernyés, savanykás, de dércsípetten édessé és fogyaszthatóvá válik.

Bár nyersen is ehető, elsősorban feldolgozva fogyasztják. A dzsemen kívül ivólé, zselé, sőt bor és likőr is készíthető belőle. További előnyös tulajdonsága, hogy tápanyagokban szegény, szikes, sós talajon is megél, de homokos talajon fejlődik legjobban. Kiterjedt gyökérrendszere alkalmas a futóhomok megkötésére. A téli hideget jól viseli, a fagyok nem károsítják. Elvileg áfonyát is termeszthetnénk. Ez a gyümölcs azonban savanyú (savas) talajt igényel, a mi meszes (lúgos) termőföldjeinken nem él meg.[1130] (Nálunk csak az Alpok alján, az osztrák határ menti fenyves erdőkben fordul elő.)

Kanada déli részén és az Egyesült Államok északi területein őshonos növény az **ezüstös bölénybogyó**[1131]. 2-4 méteres magasságot és szélességet is elérő lombhullató cserje. A homoktövis rokon faja. Nagy tömegben, ágait körülölelő csomószerű fürtökben érleli kb. 5 mm átmérőjű piros, húsos bogyóit, melyeket az indiánok lázcsillapításra és gyomorpanaszok esetén alkalmaztak. Belül egy magot tartalmaz. Frissen is ehető, de szaponintartalma miatt nem tanácsos nagyobb mennyiségben fogyasztani. Sütéssel, főzéssel azonban a szaponintartalma lebomlik, ezért süteményekhez jól használható, vagy a ribizlihez hasonló módon ízletes befőtt, zselé, lekvár, mártás, szörp készíthető belőle. Szárítva tartósítható. Bogyói fanyar ízűek, de ha megcsípi a dér, édessé válnak, és fanyarságuk csökken. Magas C-vitamin- és likopintartalma folytán antioxidáns hatást gyakorol a szervezetre.

Ezüstös lombozata igen dekoratív, ezért sokan szoliterként vagy sövénycserjeként ültetik. (Kerítésként történő alkalmazást tüskés ágai teszik lehetővé.) Alkalmas a talajerózió megakadályozására. Mostoha körülmények között is megél. Gyökerei nitrogént kötnek meg, így javítják a talajt. Mivel jól bírja a téli fagyokat, nálunk is ültethető. (A hazai faiskolák nem forgalmazzák, ezért csak a tengerentúli kertészetekből tudjuk megrendelni. Hím- és nőivarú példányra is szükség van, különben nem fog gyümölcsöt hozni.) Fiatalító metszést alkalmazva egy helyen akár 50 évig is élhet.

A különlegességre vágyók ne feledkezzenek meg a vadgyümölcsökről sem. A szilvadzsemnél már említésre került, hogy igazán jóízű dzsemet csak vadon termő apró szilvából lehet készíteni. Ugyanez vonatkozik a kissé fanyar vadalmára, a vadmálnára, a szokatlanul savanyú vadmeggyre, és a kesernyésnek tűnő vadcseresznyére. Ha csak keveset tudunk begyűjteni belőlük, keverjük a nemesített társaikhoz, mert markáns ízükkel jelentős minőségjavulást érhetünk el általuk a megszokott

---

[1129] **Hippophae rhamnoides**

[1130] Ha a talaj pH-értéke meghaladja a 7-et a kiültetett áfonyabokor elpusztul.

[1131] **Shepherdia argentea** (Angol neve onnan ered, hogy a korai telepesek a bölényhúsból készült ételeiket ezzel a bogyóval ízesítették.)

dzsemjeinkben is. Ha valaki ragaszkodik a **Körtelekvár**hoz, nem akarja semmivel sem keverni ezt a gyümölcsöt, készítse el franciásan. Hámozás, darabolás és ledarálás után adjunk hozzá kilogrammonként 1 megtisztított citromot kimagozva és vékony szeletekre vágva. Főzzünk bele egy vaníliarudat is, amelyet a végén el kell távolítani belőle, és a mézzel való édesítés után dúsítsuk kilogrammonként 10 dg durvára vágott dióval. Lekvárfőzésre legalkalmasabb a sárgára érett, puha vilmoskörte.

Dzsemet nem csak gyümölcsökből, hanem zöldségekből is készíthetünk. Ez esetben a zöldség lesz az alapanyag, amit az élvezeti érték növelése érdekében gyümölccsel ízesítünk. Ennek a kombinációnak közkedvelt kivitele a sütőtökdzsem.

492. Sütőtökdzsem

A sütőtök önmagában jellegtelen ízű dzsemet eredményez, de citrusfélékkel dúsítva igen finom. Az ideális keverési arány 1 kg megtisztított, nyers sütőtökhöz 1 liter frissen kifacsart narancslé, és 2 citrom leve. Ennek megfelelően a szükséges mennyiségű sütőtököt tisztítsuk meg, és vágjuk kb. 0,5 cm széles kockákra, majd tegyük egy zománcozott fazékba. Meleg folyó víz alatt, tiszta körömkefével alaposan mossunk meg kilogrammonként 2 db citromot, és kétszer annyi narancsot, mint az apróra vágott sütőtök súlya. A citrom héját leheletvékonyan reszeljük le, és szórjuk a sütőtökre. Facsarjuk ki a narancsok és a citromok levét, és ezt is öntsük rá. A pikáns ízek kedvelői apróra vágott mentalevelet vagy friss gyömbért is tehetnek bele.[1132] Fedjük le, majd lángterelő felett, lassú tűzön, gyakran megkeverve főzzük kb. 20 percig, amíg a sütőtök megpuhul, és szétesik. Literenként 20 dg mézzel édesítsük. Felbontás után a maradék csak a mélyhűtőben tárolható, mert a sütőtök hamar romlik.

Egyébként ez a dzsem frissen készítve a legfinomabb, ezért nem érdemes több hónapra elegendő mennyiséget csinálni belőle. Sütőtök és narancs, citrom egész télen át kapható, így nem okoz gondot az alapanyag beszerzése. Ha az ízét nagyon hasonlónak találjuk a gyári dzsemekhez, ez nem véletlen. A konzervgyárak ugyanis a gyümölcsdzsemeket, -lekvárokat sütőtökkel és sárgarépával hamisítják. A gyümölcs ugyanis drága, a sütőtök viszont 20-30 kilósra is megnő, ezért még a zöldségeknél is olcsóbb.

A dzsemek és lekvárok készítése során fordítsunk fokozott gondot a tisztaságra. Távolítsunk el az asztalról minden felesleges anyagot, és ne étkezzünk a közelben, mert a legkisebb morzsa is romlást okoz. Mivel az oxidáló fémek nagymértékben károsítják a gyümölcs C-vitamin-tartalmát, a feldolgozás során a fémeszközöket, amennyire csak lehet, küszöböljük ki a folyamatból. Az áttöréshez és a felfőzéshez üveg-, porcelán-, illetve hibátlan zománcú edényeket használjunk. Ahol nem tudjuk nélkülözni a fémeszközöket (pl. hámozás, darabolás), ott kizárólag korrózióálló szerszámokkal dolgozzunk. A rozsdásodástól mentes acélkések ugyanis kevésbé roncsolják a nyersanyag C-vitamin-tartalmát, és nem okoznak feketedést. Fokozott gonddal járjunk el a tárolásra szolgáló üvegek tisztításánál is. Üvegmosóval, meleg mosószeres vízben mossuk, és a tiszta üvegeket kétszeri öblítés után fejjel lefelé egy csepegtető tálcára állítva szárítsuk ki. Ajánlatos a mosóvízbe kevés hipót is önteni, így tökéletesebb lesz a fertőtlenítés. Először meleg vízben öblítsünk, és a visszamaradt vegyszerek semlegesítésére szórjunk bele 2-3 evőkanál sót. A kicsepegtetett üvegeket ne törölgessük el.

A fémfedeleket tisztítás előtt vizsgáljuk át, hogy a belső tömítés és a menetes rész nincs-e megsérülve, deformálódva. Fémfedeleink használhatóságáról könnyen meggyőződhetünk. Egy dunsztosüveget töltsünk félig vízzel, és egymás után csavarjuk rá a fémfedeleket. Közben fejjel lefelé rázzuk meg erősen, és tartsuk alá a kezünket. Amelyiknél csöpög a víz, azt a fedelet dobjuk el. Fokozottan ügyeljünk a rozsdafoltokra. A festékhiányos fedelek néhány hónapon belül kilyukadnak. Különösen a savanyúságok kényesek a hibátlan tetőre, mert a sós lé hetek alatt átrágja magát a festetlen bádogon. Amennyiben szükség van új fedelekre, a rücskös oldalú változatot válasszuk, mivel ez könnyebben lecsavarható. Műanyag fedelet ne használjunk, mert hő hatására könnyen kilágyul,

[1132] A friss gyömbér, valamint a zöldfűszerek nagyobb piacokon, vagy a szupermarketekben szerezhetők be.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

és vetemedik. Még találhatók a háztartásokban régi szabvány szerint gyártott négyhornyos üvegek is. Vigyázzunk, hogy ezekre ne csavarjunk hathornyos fedeleket, mivel a tökéletlen zárás miatt biztosan megromlik a tartalmuk.

Ügyeljünk a kisméretű fedelekre is, mert ezekből kétféle méretű létezik. A nálunk szabványos 63 mm átmérőjű mellett terjed a külföldről származó 66 mm átmérőjű. Ez a fajta üveg is jól használható, de tisztítás előtt keressük meg a rá való fedelet. Ne akkor kapkodjunk, amikor a forró dzsem már az üvegben van. Fedélből mindig néhánnyal többet mossunk, mint ahány üveg van. A kilazult, agyonhasznált fedelek ugyanis „megszaladnak”, nem lehet rászorítani őket az üveg nyakára. A sikertelen lezárás közben tönkremegy, kiszakad a celofán is. Ilyenkor távolítsuk el, és tegyünk rá újat. (Ez a kellemetlenség könnyen megelőzhető, ha mosás előtt felpróbáljuk az üvegekre a fedeleket. Amelyik rossz, azt selejtezzük ki. Nem muszáj eldobni, mert a fagyasztóba rakott üvegek lezárására még használható.) Egyébként a kitágult fémfedél könnyen javítható. Fektessük szilárd felületre, pl. a konyha kövezetére, majd a szélén látható négy-hat hornyot egy-egy finom kalapácsütéssel hajítsuk vissza. Utána próbáljuk ki egy üres üvegen. Túlságosan ne kalapáljuk vissza, mert akkor felhelyezésnél akadozni fog, és elnyírja a celofánt.)

A háziasszonyok többsége nem dobja ki a boltban vásárolt konzervek üvegeit, hanem az otthoni befőzésnél hasznosítja. (Azért nem dobják el, mert a szupermarketek által árusított befőttesüvegek és fémfedelek ötször annyiba kerülnek, mint amennyit a konzervek után üvegbetétként felszámolnak. A rajta levő címkétől azonban szeretnének megszabadulni, hogy a baracklekváron ne a marhapörkölt címkéje díszelegjen. Ez azonban nem könnyű. Régen csak be kellett áztatni ezeket az üvegeket, és másnapra a címke magától levált róluk. Ma már azonban a konzervgyárak nem enyvet, hanem sokkal olcsóbb műanyagbázisú ragasztót használnak a címkézéshez. Ez többnapos áztatással sem jön le. (Javasolni kellene a konzervgyáraknak, hogy cseréljenek ragasztót a cipőgyárakkal. A cipők talpa ugyanis az első elázás után leválik.)

A konzervgyári címkétől csak vegyszerrel szabadulhatunk meg. Először vízben áztassuk legalább 1 napig, majd kapargassuk meg a címke egyik sarkát, és óvatosan húzzuk le. (Ha gyorsan lerántjuk, kettéhasad a papír, és fele rajta marad az üvegen. Ezt már csak késsel lehet lekapargatni.) A címke lehúzása után visszamarad a ragasztó, amit semmilyen tisztító- vagy súrolóporral nem lehet eltávolítani. Csak acetonnal lehet ledörzsölni. (Ha ezt nem tesszük meg, ez a ragacsos réteg évekig ragadni fog, és minden koszt magához vonz.) Aceton nincs minden háztartásban, de festékboltokban kapható. (A 20% acetontartalmú folttisztító benzin is megfelel erre a célra.) A hölgyeknek ez nem okoz problémát, mert a körömlakklemosó nem más, mint aceton. Ezzel pillanatok alatt ledörzsölhető ragasztó. Aztán már csak tisztára kell mosni az üveget.

Dzsemek, illetve lekvárok készítésére kizárólag érett és jó minőségű gyümölcsöt vásároljunk. Érett gyümölcsöt soha ne tegyünk polietilénzacskóba vagy bevásárlószatyorba, mert mire hazaérünk vele, kiengedi a levét, és tisztíthatatlanná válik. Ezenkívül a kicsorgó lével beszennyezhetjük a ruhánkat is. Gyümölcsvásárláskor legcélszerűbb egy nagyobb méretű műanyag tálat magunkkal vinni. Vessző- vagy drótkosár használata esetén ajánlatos az alját polietilénfóliával kibélelni. A romlásveszély és az elszíneződés elkerülésére mind a feldolgozásnál, mind a tartósításnál fontos a gyorsaság, így lehetőleg ne vásároljunk egy alkalommal 4 kilogrammnál több gyümölcsöt. Ha saját magunk által termelt gyümölcsöt használunk, azt mindig a reggeli órákban szedjük le, mivel ekkor van benne a legtöbb íz- és zamatanyag. A mosást erős vízsugár alatt, gyümölcsmosó tálban végezzük, előtte azonban gondosan válogassuk ki a hibás szemeket. Ha a gyümölcs az átlagosnál szennyezettebb, akkor meleg vízben kell megmosni. A tisztítás során a gyümölcsöt ne áztassuk, mert kioldódnak belőle a vitaminok és a tápanyagok.

A Lecsókonzerválásnál leírt kettős, biztonsági lezárás alkalmazása során ügyeljünk arra, hogy az üvegeket ne töltsük teljesen tele. Legalább 1 centiméternyi hézag legyen a gyümölcs felszíne és a celofán között. Ellenkező esetben a vákuum hatására beszívódó celofán beleér a dzsembe, és felpuhul. Ennek következtében a tartósítószer átdiffundál rajta, és bejut a gyümölcsbe. Ez a kellemetlen jelenség oly módon is elkerülhető, hogy a celofán helyett melegtartósításra szolgáló műanyag befőzési fóliát használunk, mivel ez az újfajta anyag teljesen lég- és vízzáró. Nálunk viszont még kissé

drága, a kiszerelési módja pedig nem gazdaságos. Nagy előnye viszont, hogy rendkívül szilárd. Nem szakad, mint a celofán, az erőteljes feszítést is kibírja.

Elengedhetetlen a műanyag fólia használata a penészedésre hajlamos földszinti lakásokban. Ez ugyanis nem szívja magába a nedvességet, így nem tudnak rajta a penészgombák megtelepedni. Ebben az esetben jól alkalmazható az aromatartó celofán is. Magas műanyagtartalmánál fogva kisebb a penészedés veszélye, de miután ez a celofán sem vízálló, itt is gondoskodni kell róla, hogy ne érjen a gyümölcs felszínéhez. Túl nagy hézagot azonban celofán alkalmazásakor se hagyjunk, mert minél több levegő kerül az üvegbe, annál könnyebben megromolhat a tartalma. A kettős biztonsági lezárás módszere egyébként nem csak a tartósítószertől védi meg a szervezetünket, hanem csökkenti a romlásveszélyt is. Az üveg peremére feszülő celofán abban az esetben is megakadályozza a baktériumok bejutását, ha a fémfedél nem zár rendesen. Ennek előfeltétele azonban a celofán, illetve műanyag fólia, és a fémtető gondos felhelyezése.

A tökéletes lezárás érdekében nagyon fontos, hogy megfelelő méretű gumigyűrűt feszítsünk az üveg nyakára. Csak utána csavarjuk rá óvatosan a fémfedelet. Ellenkező esetben a fedél összegyűrheti a celofánt, ami meggátolja a hézagmentes zárást. Amennyiben a gumigyűrű túl nagy vagy kitágult, kétrét hajtva helyezzük fel. A biztonság kedvéért ujjunkat húzzuk végig az üveg peremén, hogy nincs-e rajta ráncolódás. Ezt követően szórjuk rá a tartósítószert. A fedél rászorításakor az üveg oldalára tekerjünk egy meleg vízbe mártott rongyot, hogy ne égesse meg a kezünket. Ha nem elég erős a kezünk, használjunk fedéllazító szerszámot. Ezzel ugyanis nem csak lecsavarni lehet a fémtetőket, hanem rá is szoríthatjuk. Érdekes, hogy Svédországban a befőzési szezon idején nagy táblákban árulják a paraffint. Ott ugyanis megolvasztott paraffint öntenek a dzsemekkel, kompótokkal töltött üvegekre, ami abszolút légmentes zárást biztosít.

Mind többen alkalmazzák a szárazgőzölés legújabb módszerét, melynek lényege, hogy az üvegeket fejjel lefelé rakják az ágyba. Ezáltal az üvege nyaka és a fémfedél is sterilizálódik. Ez esetben nem szabad celofánt és tartósítószert alkalmazni, mert a vegyszer átdiffundál a celofánon, és bekerül a lekvárba, kompótba. Most a kettős lezárás hiánya nem növeli a megromlás veszélyét, mivel a forró pép eltömíti a fedél és az üveg közötti réseket, teljes légmentes lezárást biztosít. Arra azonban ügyeljünk, hogy ennél a módszernél csak jól záródó, új fedeleket lehet alkalmazni, különben a kiszivárgó lé beszennyezi a dunsztoláshoz használt dunyhát, paplant. Sokan az így konzervált nyersanyagba is tartósítószert kevernek, erre a azonban semmi szükség sincs. Mind az üveg, mind a fém légmentesen zár, ezért a közöttük levő rés és mikrorepedések elzárásával a nyersanyag biztosan nem fog megromlani. Ez a beidegeződés nagyanyáink idejéből származik, amikor még celofánnal zárták az üvegeket. Mint tudjuk a celofán papír, ezért átengedi a levegőt. Lehűlés után az üvegeket állítsuk talpra.

Sajnos az ily módon tartósított lekvárok, dzsemek nem mutatnak olyan jól az éléskamra polcain, mert tetőtől talpig maszatosak lesznek. Felbontás után a tisztításuk sem könnyű, ehhez súrolókefe kell. (Ha előtte beáztatjuk, másnap szivaccsal is tisztára moshatók.) Ezt a módszert célszerű alkalmazni akkor is, ha a fémtetők már kopottak, és nem biztos, hogy légmentesen zárnak. A szárazgőzből kivéve vizsgáljuk át az üvegeket. Ha a fémtető nem szívódott be, nem vált homorúvá rajta, akkor nem alakult ki vákuum az üvegben. Ennek oka, hogy a fedél nem zár tökéletesen vagy meggyűrődött alatta a celofán. A romlás elkerülése érdekében állítsuk fejtetőre az üveget min. 10 percre. Ennek során a sűrű cukros lé befolyik a résbe, és eltömíti. (Ennyi idő alatt a celofánon még nem képes átdiffundálni a tartósítószer, nem szennyezi az üveg tartalmát.) Ha szerencsénk van, ez az üveg lekvár, dzsem sem fog megromlani.

A dzsemek mézzel való édesítése egészségvédelmi szempontból előnyös ugyan, de nagy hátránya, hogy erősen hígítja az alapanyagot. Az előzőek alapján ez ellen ikrás méz vagy zselésítő anyagok használatával védekezhetünk. Van azonban egy régóta alkalmazott módja is a dzsemek és lekvárok sűrítésének, a hagyományos lekötési mód. Ennek lényege, hogy a lezáráshoz nem fémfedelet, hanem dupla celofánt használnak. Ez a papírszerű fólia ugyanis légáteresztő, így a készítmény tárolása során lassan besűrűsödik, és szokásos állagú lesz. Most a tartósítószert a két celofánréteg közé rakjuk. Ez esetben az első celofán vizes fele legyen alul, a másodiknak pedig a vizes fele felül. Ha az éléskamra levegője túl száraz, és a dzsem a vártnál gyorsabban sűrűsödik, akkor óvatosan csavar-

juk rá az üvegre a fémfedelet, így a folyamat leállítható, és a kiszáradás elkerülhető. Erre a célra ne használjunk úgynevezett aromatartó celofánt, mert ennek magas műanyagtartalma meggátolja a párolgást. A melegtartósítás semmilyen formájánál sem alkalmazható háztartási polietilénfólia, vagy hidegtartósításra szolgáló befőző fólia. Ezeknek az anyagoknak ugyanis olyan alacsony az olvadáspontjuk, hogy 70-80 ^{o}C-on már megolvadnak, és kilyukadnak.

Amennyiben többféle dzsemet is konzerválunk, akkor a későbbi azonosíthatóság érdekében célszerű az üvegeket felcímkézni. A címkén tüntessük fel a tartósítás időpontját is. Mielőtt az üvegeket a végleges helyükre tesszük, a celofánt körös-körül vágjuk le róluk, hogy ezzel is csökkentsük a penészedés lehetőségét. A felhasználás során azokat az üvegeket hagyjuk utoljára, amelyeknek a fémfedele kissé beszívódott, mivel ezekben oly mértékű vákuum alakult ki, hogy a tartalmuk akár 2 évig is eltartható. A többi üveget se bontsuk fel szelektálás nélkül. Azokat használjuk fel először, amelyeknek a teteje kézzel is lecsavarható, mivel ezek hajlamosak az idő előtti elromlásra. Főleg az első hónapban hetente egyszer vizsgáljuk át az üvegeket, hogy nem látható-e rajtuk penészképződés. Az idejében észrevett kisméretű penész ugyanis még nem teszi az üveg teljes tartalmát használhatatlanná, a felső réteg eltávolításával a megmaradó rész még fogyasztható. A már egyszer felbontott üveg csak hűtőszekrényben tárolható.

A következő szezonra nézve érdemes azt is tudni, hogy miért ment tönkre a befőttünk. Ha bepenészedett a teteje, akkor az üveg zárása nem volt megfelelő. Amennyiben elgázosodott a tartalma és felpúposodott a teteje, akkor egy romlott szem került közé, vagy nem kielégítő módon történt a gyümölcs, illetve az üveg tisztítása. Kompótok tartósítása esetén gyakori jelenség, hogy bebarnul a teteje. Ez annak a jele, hogy rosszul zár a fémtető. Az egyrétegű celofán megvédi a gyümölcsöt a megromlástól, de a párolgás miatt rohamosan csökken a lészint, és lé hiányában a legfelső réteg megbarnul. Penészedéstől, megromlástól nem kell tartani, csak egyre több megy tönkre belőle.

Egyébként a túltöltés is okozhat barnulást. Dunsztolás közben az üvegben is párolog, gőzölög a lé. A túlnyomás felfeszíti a fémtetőt, és a felesleges gőz távozik az üvegből. Erre a fémtető újra légmentesen zár. Normál körülmények az ily módon kialakult vákuum nem okoz látható változást, csak a lé feletti kb. 1 cm vastag légréteg ritkul meg. Túltöltésnél azonban ez a légpárna hiányzik, ami azt eredményezi, hogy az erős vákuum kiemeli a folyadékból a gyümölcsöt, és a tetejére úsztatja. Ilyenkor a befőttléből kiemelkedő gyümölcs szintén bebarnul. Ez azonban nem okoz nagy bajt, mert a légmentes zárás megakadályozza a további folyadékvesztést és barnulást. Tálalásnál szedjük le a bebarnult réteget, és dobjuk ki.

Egyébként **penészképződés**t nem csak vizesedés, a falak nem megfelelő szigetelése okozhat, hanem akkor is elszaporodhatnak a penészgombák, ha a konyhában keletkező párát beengedjük az éléskamrába. A meleg levegőben levő vízgőz ugyanis lecsapódik a hideg falakra, kitűnő táptalajt szolgáltatva a penészgombáknak. Ennek a kellemetlen jelenségnek a következményeit úgy számolhatjuk fel a leghatékonyabban, hogy egy száraz ruhával letöröljük a penészréteget, majd szódabikarbónás vízbe mártogatott fehér pamutronggyal jól átdörzsöljük a foltot. Utána ecetes vízzel töröljük tisztára, majd alaposan szellőztessük ki az éléskamrát, és szárítsuk ki.

Visszatérő penészfoltok esetén ecet helyett egy rész befőzési szalicil és öt rész alkohol oldatát használjuk. Hatásos a sóval történő bedörzsölés is. Enyhén kifacsart vizes szivacsot mártsunk kősóba, és vastagon dörzsöljük be vele a penészfoltokat. Amikor megszáradt vizes szivaccsal mossuk le, és töröljük szárazra. Ha hosszú távon ez sem hozza meg a kívánt eredményt, már csak a penésztől megszabadított falfelület mésszel való lefestése segít.

Régi építésű földszintes lakásoknál a talajvíz felszívódásából eredő penészedés ellen kénezéssel védekezhetünk a legeredményesebben. Először hordjunk ki az éléskamrából minden élelmiszert, amely nincs légmentesen lezárva, majd csukjuk be az ajtót-ablakot, és égessünk el egy darab drótra felfüggesztett kisméretű kénlapkát. A kéngázt legalább fél napig tartsuk a helyiségben, majd alaposan szellőztessük ki a kamrát. Ez a művelet állandó felügyeletet igényel, mert a helyiségből kiszivárgó gáz komoly balesetet okozhat, ezért célszerű már korán reggel elkezdeni.

A ribizliből, illetve más gyümölcsökből nyert **ivólevet** frissen kell inni, mivel tartósítás hiányában még hűtőszekrényben is csak 1-2 napig tárolható. Ha rövid időn belül nem tudjuk elfogyasztani,

akkor a tartósítás jelenleg legkevésbé ártalmas módja, hogy akácmézzel összekeverjük, és a mélyhűtőbe tesszük. Az akácméz ugyanis meggátolja, hogy a nagy víztartalmú gyümölcslé megfagyjon. A méz mennyiségét a mélyhűtő üzemi hőmérsékletétől függően, kísérleti úton határozzuk meg. (Ez az eljárás csak egycsillagos fagyasztószekrény esetén alkalmazható.) A mélyhűtőben tárolt gyümölcsléből kanállal vegyük ki a szükséges mennyiséget, és szobahőmérsékletű ásványvízzel hígítva szörpként fogyasszuk. Mellesleg ezen a módon bármikor hozzáférhető limonádé alapanyagot is készíthetünk magunknak.

Sok háztartásban gondot okoz, hogy a tea ízesítéséhez vagy a **limonádé** készítéséhez használt citrom néhány nap alatt megpenészedik vagy beszárad és megkeseredik, így nem lehet belőle nagyobb mennyiséget otthon tartani. Soha nem fogyunk ki ebből a gyakran használt ízesítőanyagból, ha egy-egy alkalommal 1-1,5 kilogrammnyi citromot kifacsarunk, és egy jól zárható üvegben, 0,5 literenként 2 evőkanál akácmézzel összekeverve a mélyhűtőbe tesszük. Egyébként kis mennyiségű (2 deciliteres üvegbe tett) citromlé normál hűtőtérben is sokáig eltartható. A méz természetes antibiotikum-tartalma nem engedi megerjedni. A különleges ízekre vágyók préseljenek kevés mentalevelet is a limonádékészítésre szolgáló citromléhez. A vékony héjú, friss citromból kb. fele mennyiségű lé lesz.

Igen kiadós limonádé készíthető **zöld citrom**ból. Ennek a citromhoz hasonló gyümölcsnek vékony a héja, és éretten is zöld színű. (Csak akkor jelennek meg rajta halványsárga foltok, ha túlérett.) Jóval több leve van, mint a citromnak, de nem annyira intenzív ízű. Az ára azonban alacsonyabb, így ivóléként alkalmazva gazdaságosabb. (Az olcsóság másik oka, hogy a citroménál kisebb a C-vitamin-tartalma). Csak a trópusi égöv alatt termeszthető. Ennek a különleges aromájú citromnak a levét főleg koktélokban használják. Francia nyelvterületen ezt a gyümölcsöt **limette** (limete)-nek, angol nyelvterületen pedig **lime** (lájm)-nak nevezik.

Mellesleg a magas cukortartalmú gyümölcsökből nyert rostos levet méz nélkül is tartósíthatjuk. Az édes szőlőből kipréselt must pl. egycsillagos mélyhűtőben –6 °C-ig nem fagy meg, ennek ellenére hónapokig eltartható erjedés nélkül. A száráról egyenként leszedett ép szőlőszemeket váltott vízben mossuk meg, és hajtsuk át egy 8 milliméteres lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Utána törjük át szitán. Aki jobban kedveli a szűrt gyümölcsleveket, a ledarált gyümölcsöt ne szitán törje át, hanem túrószacskóba töltve csepegtesse le. A visszamaradt masszát kevés vízzel engedjük fel, és szitán áttörve ivóléként fogyasszuk. A gyümölcscentrifugával rendelkezők számára lényegesen egyszerűbbé válik ez a folyamat. Ez esetben a megmosott gyümölcsöt helyezzük a gép adagoló nyílásába, és az néhány perc múlva különválasztja a finom szitán átszűrődő rostos levet a visszamaradó héjtól és magvaktól. Fogyasztás előtt a kitöltött gyümölcslevet hagyjuk felmelegedni szobahőmérsékletre.

Ivólének az egyik legfinomabb és leggazdaságosabb gyümölcsünk a szőlő. 1 kg vékony héjú szőlőből kb. 7 dl szín**must** várható. Erre a célra ne vásároljunk csemegeszőlőt, mivel a vékony héjú étkezési szőlőből (pl. saszla, szlanka) kinyert lé émelyítően édes. Sokkal jobban járunk, ha borszőlőt veszünk, mert ezeknek a fajtáknak a kissé savas, fanyar íze jóval finomabb és üdítőbb mustot eredményez, ráadásul az áruk is olcsóbb, mint a csemegeszőlőké. Amennyiben módunkban áll, kék színű szőlőt válasszunk, mivel ennek a leve megóv bennünket a szívinfarktustól is. Egy amerikai tudós nemrég mutatta ki, hogy a vörös mustban „rezveratrol” nevű növényi antibiotikum van. (Legnagyobb mennyiségben a kék szőlő magjaiban és a héjában található. Onnan oldódik ki a szőlő feldolgozása során.) Ez a fenol baktériumölő hatásán túlmenően csökkenti a koleszterinszintet, valamint az Alzheimer kór kialakulásának veszélyét, és javítja a vér viszkozitását (folyékonyságát).

A rezveratrolnak fogyasztó hatása is van, mert megakadályozza a zsírsejtek növekedését, a zsír tárolását. A mértéktelen borivás azonban nem okoz intenzívebb fogyást. A tudományos felmérések ugyanis megállapították, hogy aki napi másfél pohárnál több vörösbort iszik, semmivel sem fogy jobban, mint aki csak ebéd után iszik egy-két pohárral. A vörösbor mintegy száz fenolvegyülete közül igen hasznos még a quercitin, amely a prosztatarák ellen véd. A harmadik legfontosabb fenolvegyület, a catechin minden szőlőfajtában megtalálható. Védi a sejteket az antioxidációtól, és megakadályozza a vérrögképződést. A rezveratrol a fogínygyulladást és a fogszuvasodást okozó baktériumok ellen is hatásos. A szőlő polifenoltartalma is védi a fogakat. Ez az antioxidáns ártalmatlanná te-

szi a fogszuvasodást okozó baktériumokat. A kék és vörös szőlőfajták több polifenolt tartalmaznak, mint a fehér. Valószínűleg ezért tartják sokan egészségesnek a vörösbor fogyasztását.

A bor azonban alkoholt is tartalmaz, ami köztudottan árt a szervezetnek, a vörös **szőlőlé** viszont korlátlan mennyiségben iható. Jelentős antioxidáns-tartalma sem indokolja a vörösborfogyasztást, Kiderült ugyanis, hogy a kakaóban sokkal több rák- és öregedésgátló antioxidáns található. Egyébként a hazai borszőlők közül a hárslevelű, a muskotály és az ezerjó fajták nem csupán must készítésére kiválóak, hanem étkezési szőlőként is fogyaszthatók. Kellemes, kissé savanykás ízük, vékony héjuk, kevés magot tartalmazó ropogós rostállományuk alapján az ínyencek körében is kedvelt különlegességnek számítanak. (A borok királyának tartott tokaji aszú is hárslevelű és furmint szőlőből készül.) A kék borszőlők közül a merlot[1133] mustja a legfinomabb.

Limonádé készítésénél a meleg vízben alaposan megmosott citrom héját kifacsarás előtt célszerű lereszelni, mivel a **reszelt citromhéj** kevés mézzel vagy szőlőcukorral összekeverve sokáig eltartható, és kiválóan alkalmas sütemények ízesítésére. Csavaros tetejű kis üvegben, mélyhűtőbe rakva tároljuk. Felbontás után nem szükséges a teljes mennyiséget felhasználni, mivel a méz, illetve a cukor még egycsillagos mélyhűtőtérben is meggátolja a maradék megromlását. A citromhéj üvegbe töltése után a tányérba kiszivárgott levét ne öntsük rá, hanem keverjük az előzőleg kifacsart citromléhez. Az ily módon aromásított citromléből fantasztikusan finom és illatos limonádét, illetve teát készíthetünk. Ezt azonban csak friss citrommal tudjuk megtenni, mert ha fonnyadt, akkor már nem szivárog ki illóolaj a héjából.

Abban az esetben is reszeljük le néhánynak a héját, ha nem készítünk süteményeket. Kevés citromlével keverjük össze, és fokhagymapréssel sajtoljuk az eszenciáját a többi léhez. A citromhéjnak ugyanis nem csak az aromája kiváló, hanem a gyógyhatása is jelentős. A citromfacsarás során visszamaradt rostot se dobjuk el, hanem keverjük össze mézzel, és tegyük hűtőszekrénybe. Ez az értéktelennek tűnő pép azon túlmenően, hogy kellemes ízű csemege, nyersen fogyasztva az egyik leghatékonyabb C-vitamin-forrás. Ha 1-2 órán belül nem tudjuk megenni a teljes mennyiséget, akkor rakjuk a mélyhűtőbe, mert megkeseredik. Amennyiben nem kívánjuk elfogyasztani a citrom rostos állományát, kidobás előtt tegyük egy nagyobb lyukú teaszűrőbe, és kiskanállal kevergetve nyerjük ki belőle a levét.

Házilag **Rostos gyümölcsle**vet is készíthetünk. Ehhez teljesen érett gyümölcsre van szükség. Ha nem rendelkezünk saját kerttel, gyümölcsössel, menjünk ki a piacra, mert ott a túlérett gyümölcsöt leértékelve, féláron árusítják. (Amennyiben már rothadt, ne vegyük meg, de a kisebb hibák kivághatók belőle. Célszerű egyenként átválogatni. A lottyadtakat hagyjuk ott. Mivel az érett gyümölcs könnyen zúzódik, vesszőkosárban vigyük haza, Ha nincs bevásárlókosarunk, tegyük a szatyrunk aljába a hűtőszekrényünk zöldségtároló dobozát, és abba rakjuk pl. az őszibarackot.) Otthon haladéktalanul álljunk neki a feldolgozásának, mert a túlérett gyümölcs hamar romlik. Langyos vízben alaposan mossuk meg, majd hideg vízben öblítsük át. Aztán válasszuk ketté, és távolítsuk el a magját, majd vágjuk kisebb darabokra. (Meghámozni nem kell.) Utána a feldarabolt őszibarackot egy zománcozott fazékban, lángterelő felett, lefedve és gyakran megkeverve főzzük kb. 20 percig, amíg megpuhul,[1134] majd langyosra hűlve paradicsompasszírozón hajtsuk át. Mivel a rostos lének teljesen simának kell lennie, tisztítsuk meg a passzírozót, és a sűrű levet hajtsuk át rajta még egyszer. Végül öntsük vissza a fazékba, és 10 percig forraljuk, majd a Lecsókonzerválásnál leírt módon töltsük kis 3,5 deciliteres dunsztosüvegekbe, és szárazgőzben tartósítsuk.

Így sárgabarackból, szilvából, nektarinból, körtéből is finom és egészséges rostos levet készíthetünk. Az ily módon készített rostos lé a kétszeri passzírozás esetén is kissé szemcsés lesz. Aki a boltokban kapható sima gyümölcsléhez van szokva, a pépesítéshez ne passzírozót használjon, hanem turmixgépet. Az érett őszibarackot, sárgabarackot, szilvát kb. 1 percre dobjuk forró vízbe, majd húzzuk le a héját, és távolítsuk el a magját. Utána vágjuk kisebb darabokra, és turmixgépben pár

[1133] Kiejtése: merló

[1134] Legalkalmasabb erre a célra a nagy Zepter fazék. Vastag talpa megvédi a gyümölcsöt a leégéstől, légmentesen záró fedele pedig megakadályozza nedvességtartalmának elpárolgását. Ezáltal nem sűrűsödik be, nem lesz belőle gyümölcsvelő.

percig forgatva zúzzuk péppé, majd felforralva dunsztoljuk. Az érett körtét turmixolás előtt hámozzuk meg, és vágjuk ki a magházát. Ízük fokozása érdekében forralás előtt adjunk a rostos levekhez kevés citromlevet is.

Sokan kedvelik a rostos meggylevet. Ehhez lehetőleg édes, étkezési meggyet használjunk.[1135] Magozzuk ki, és főzzük puhára. Ha csak savanyú meggyhez jutunk hozzá, ennek levét felforralás előtt kevés mézzel édesíteni kell. Szőlőből nem csak must, hanem rostos lé is készíthető. A száráról leszedett és megmosott szőlőszemeket 8 milliméteres lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón kell áthajtani. Ribizliből is ízletes rostos levet készíthetünk a Ribizlidzsemnél leírt módon. A szitán áttört nyers levet öntsük egy zománcozott lábasba, kevés mézzel édesítsük, majd 10 percig forraljuk, és töltsük kis üvegekbe. A visszamaradt masszát most se dobjuk el, hanem készítsünk belőle ivólevet. Magas rosttartalma miatt a megy és a szőlő átpasszírozásánál visszamaradt masszából is érdemes ivólevet csinálni. Még egyszerűbb a rostos málnalé előállítása. A váltott vízbe merített málnát tisztítsuk meg, és nyersen törjük át szitán. Utána szintén 10 percig forraljuk, majd konzerváljuk. A szamócát sem kell előfőzni. Folyó víz alatt alaposan mossuk meg, majd csumázzuk ki, kézzel zúzzuk össze, és szitán törjük át. Lényeges könnyebb dolgunk lesz, ha nem a tésztaszűrőt használjuk erre a célra, fakanállal kevergetve, hanem beszerzünk egy forgólapátos paradicsompasszírozót (lásd a IV. fejezetben).

Felbontás előtt célszerű betenni a hűtőbe, mert hidegen finomabb. Ásványvízzel 1 : 1 arányban hígítva fogyasszuk. (Mivel a rostok leülnek az aljára, előtte keverjük fel.) Mivel pasztörizálva van, a hűtőben 3-4 napig tartható el. (A maradékra jól zárjuk rá a fémfedelet.) Aki az agyoncukrozott gyári gyümölcslevekhez van szokva, a barack, a körte- és a szilvalevekhez is adjon kevés mézet felforralás előtt. (Max. 10 dekagrammot használjunk hozzá literenként.) Mivel a házilag készített rostos lé nagyon sűrű, az édesített változata gyümölcsöntetként is használható. Ha év közben elfogy a lekvárunk, akkor sem kell kétségbeesnünk. Bontsunk fel néhány üveg rostos levet, keverjünk bele pektintartalmú zselésítő port a Málnadzsemnél leírt módon, forraljuk fel, és már konzerválhatjuk is a kész lekvárt.

Egyébként az ipar is ezt a módszert alkalmazza. Ők azonban hígítják a rostos leveket. Még a legfinomabbnak tartott, friss gyümölcsből készült 100%-os Sió rostos lé gyümölcstartalma is csupán 35-50%. A többi víz és cukor.[1136] Ha nem hígítanák, nem tudna kifolyni a 3 literes papírdoboz, illetve polietilénzsák csapjából.[1137] A legfinomabb rostos lé azonban hőkezelés nélkül készül. A nyers gyümölcslében tökéletesen megőrződnek az íz- és zamatanyagok, és C-vitamin-tartama sem csökken. Ennek előállításához viszont nagy teljesítményű gyümölcscentrifugára, és mélyhűtő ládára van szükség. A centrifugából kicsorgott rostos levet töltsük kisméretű befőttesüvegekbe, és háromcsillagos mélyhűtőben tároljuk. (Most csak a válláig töltsük, különben a térfogatnövekedés miatt szétreped az üveg.) Fogyasztás előtti napon vegyük ki a mélyhűtőből, és másnapra károsodás nélkül felenged. Mivel nem tartalmaz tartósítószert hűtőben tároljuk, és két napon belül fogyasszuk el. Olyan lesz az íze és az állaga, mintha friss gyümölcs levét innánk. Gyümölcscentrifugával rostos almalevet is könnyen előállíthatunk. (A legalkalmasabb erre célra a Szabolcsban termesztett jonatánalma. Az almát is héjastól daraboljuk a centrifugába.)

A profik speciális lényerő présgépet használnak erre a célra. A gyümölcscentrifugák ugyanis igen nagy fordulatszámon (4000-12 000 fordulat/perc) működnek. Eközben a nyersanyag nekinyomódik a reszelőnek, és intenzív súrlódás jön létre. Ennek következtében a gyümölcslé molekulái

[1135] Erre a célra legalkalmasabb fajta az „Érdi bőtermő”.

[1136] Mivel a hígítás csökkenti az ízét, észtereket is tesznek bele.

[1137] Kivétel a Sió cég, amely nem vízzel, hanem szűrt almalével hígítja a gyümölcsvelőt. Ennek azonban az a hátránya, hogy a 100%-os körte-, meggy-, és szilvalevük almaízű lett. 1 literes palackokban forgalmaznak ugyan sűrű, rostos őszibarack-, sárgabarack-, körte, meggy- és narancslevet, de ezeket ők is vízzel hígítva teszik folyóssá. Aki nem ér rá otthon rostos levet készíteni, jól teszi, ha ezeket vásárolja, mert friss gyümölcsből készülnek, és minőségük jelenleg a legjobb. Az áruk sem magas. Mivel csak ásványvízzel hígítva fogyaszthatók, nem kerülnek többe, mint a 12%-os gyümölcstartalmú ivólevek. Ezeket a híg leveket ugyanis már nem lehet tovább hígítani, mert vízízűvé válnak. Érdemes megkóstolni az osztrák Rauch cég „happy day” márkanéven forgalmazott papírdobozos meggylevét is. Az 50% gyümölcstartalmú amarena meggyből készült rostos lé nagyon finom, de drágább, mint a Sió 1 literes palackokba töltött 35%-os meggyleve.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

felmelegednek, és a hőre érzékeny tápanyagok oxidálódnak benne. A művelet során nagy mennyiségű oxigén kerül a lébe, ami növeli a romlékonyságát. A visszamaradó rostos anyag is meglehetősen nedves, még sok levet tartalmaz. Az alacsony fordulatszámú lényerő présgépek (juicerek) viszont nem termelnek hőt. 46-, 86- vagy 110-es percenkénti fordulatszámon működnek, így a lé minősége kiváló.[1138] Lékinyerésük is maximális. (A rostmaradék szinte teljesen száraz.) Az oxigénbevitel is jóval alacsonyabb, ezért a lé hosszabb ideig tárolható. Sajnos az áruk meglehetősen magas, de jóval olcsóbban kaphatók kézi működtetésű (hajtókaros) zöldség-gyümölcs prések is. Ezek a speciális gépek alkalmasak búzafű és olajos magvak préselésére is. (Könnyen készíthetünk velük pl. mandulatejet, kókusztejet vagy szójatejet.) Használat után könnyen tisztíthatók. Részletes információ: http://juicers.hu és http://www.egeszseges-elet.hu Ezek a készülékek egy bioboltban is beszerezhetők. Cím: 1119. Budapest, Andor u. 25/b. Tel: 06-9-204-4180. Mobil: 06-70-516-89999.

Aki a szűrt gyümölcsleveket kedveli, ősszel vásároljon a piacon mustot. A borászok ugyanis nem passzírozzák a szőlőt, hanem ledarálják, majd kipréselik a levét, a visszamaradt héjból és rostból pedig törkölypálinkát készítenek. Ezt a többnyire 1,5 literes PET palackban árusított mustot aztán már csak le kell fagyasztani, és egész évben fogyasztható. (Mivel nagy valószínűséggel nem fogy el egyszerre, mielőtt betennénk a mélyhűtőbe, öntsük kisebb palackokba. Most se töltsük teljesen tele a palackokat, mert ha a jég szétrepeszti.[1139])

A kész must azonban nem olcsó. Jobban járunk, ha borszőlőt vásárolunk. A piacon kérdezzük végig a csemegeszőlőt árusító őstermelőket. Közülük sokan termelnek borszőlőt is. Ha nagyobb mennyiséget rendelünk tőlük, sokkal olcsóbban megkapjuk, mint az étkezési szőlőt. Azért is célszerű ezt a megoldást választani, mert a borászok feldolgozás előtt nem mossák meg a szőlőt, és nem szemezik le róla a bogyókat. A borkészítésnél a fürtökre rakódott por és a szárából kipréselt kissé kesernyés anyag nem okoz gondot, mert ezek a szennyeződések leülnek az aljára, és a kész bor lefejtésekor ezt a „seprűnek” nevezett zagyot kidobják, illetve a törkölyhöz keverik.

A dzsem- illetve gyümölcslékészítés lezárásaként érdemes még megemlíteni, hogy a gyümölcsök egy része megfogja, erősen elszínezi a feldolgozáshoz használt zománcozott edényeket. Ez az elszíneződés higiéniai szempontból nem jelent veszélyt, és idővel lekopik. Akit azonban zavar ez a látvány, intenzív mosószerekkel eltávolíthatja a foltokat. Ebben az esetben hypo helyett trisót is alkalmazhatunk, mivel a klórtartalmú hypo erősen rongálja a zománcot. Semmiképpen ne használjunk nátronlúgtartalmú szereket, mert ez az erős, maró hatású vegyszer olyan szennyeződések eltávolítására szolgál, amelyek több száz Celsius-fokon égtek rá az edényekre, vagy a sütő belső falára.

Konyhai eszközeink vagy tűzhelyünk tisztítására soha, semmilyen körülmények között ne alkalmazzunk sósavat vagy kénsavat, mivel ezek a rendkívül agresszív vegyszerek nem csak a bevonatot, de az alapanyagot is megtámadják. Tömény állapotban ezek a savak átrágják magukat az edényeink falán is, és örülhetünk, ha emellett a gyors, füstölgésszerű vegyi reakció mellett nem szenvedünk még szemsérülést, vagy légúti nyálkahártya-roncsolódást is. Veszélyes gázok felszabadulásával jár a hypo és az ecet együttes használata is. Ezért vízkőtelenítés után bő vízzel öblítsük le az edényeket. E nélkül ne kezdjük el hipóval tisztítani a visszamaradt foltokat.



A befőzési ismeretek kiegészítése után térjünk vissza a húspótló ételekhez, és fejezzük be ezt a fejezetrészt két nagyon könnyen elkészíthető tejes étellel.

493. Tejbedara

1,2 liter tejet forraljunk fel egy előzőleg kivizezett zománcozott edényben, majd apránként keverjünk bele 18 dg búzadarát. Szórjunk rá egy csipet sót, és lassú tűzön, lángterelő felett, állandóan

[1138] Ezek nem centrifugák, hanem présgépek. Működésük módja hasonló a csavartengelyes paradicsompasszírozóhoz, de jóval erősebbek, hatékonyabbak.
[1139] Miután a jég fajsúlya 0,9, így 10 százaléknyi hely kell neki a táguláshoz.

kevergetve főzzük kb. 15 percig, amíg jól besűrűsödik. (Az ínyencek negyed mokkáskanál őrölt fahéjat is tesznek bele.)[1140] A végén adjunk hozzá 10 dg mézet. (Ha a mézet szőlő- vagy kristálycukorral helyettesítjük, akkor 2 dekagrammal kevesebb búzadarát használjunk hozzá.) Melegen, őrölt fahéjjal vagy kakaóval megszórva tálaljuk. Még finomabbá tehetjük, ha dzsemet is rakunk a tetejére. Ha lehűlt, nem szükséges újramelegíteni, mert a sajtszerűvé dermedt hideg tejbedarának, tejbegríznek vagy más néven darakásának igen jó íze van. (Csak akkor fog megkeményedni, ha kellően sűrűre főztük. Akkor jó, amikor még éppen ki tudjuk önteni a lábasból.) Hűtőszekrényben tároljuk. (Amennyiben hidegen kívánjuk fogyasztani, és a kiporciózott adagok nem férnek be a hűtőbe, borítsunk egymásra két tányért, így kevesebb helyet foglalnak.)

A **búzadará**t vásárlás után rakjuk át egy polietilénzacskóba, és légmentesen zárjuk le, különben idő előtt molyos lesz, vagy megkukacosodik. A lezárás legegyszerűbb módja, hogy a zacskó szárát összecsavarjuk (ügyelve arra, hogy minél kevesebb levegő maradjon benne), és csomót kötünk rá. Ugyanígy tároljuk a búzacsírát, sőt a különféle liszteket is, ha a gyártási idejük alapján már nem egészen frissek. Ha a liszt a papírzacskóban pókhálószerűen összeállt, akkor már benne van a moly, ezért feltétlenül át kell szitálni. A polietilénzacskóba rakott **búzacsírá**t ajánlatos a mélyhűtőben tárolni, mert így jóval tovább eltartható, nem keseredik meg olyan hamar. Általánosságban elmondható, hogy minden szobahőmérsékleten tárolható élelmiszer szavatossági ideje a duplájára nő, ha hűtőszekrényben tartjuk, míg mélyhűtőbe rakva az eltarthatósági időtartam akár egy nagyságrenddel is megnövekedhet. (Ez a lehetőség csak akkor használható ki, ha a fagyasztás nem tesz kárt az állagában. Kivételt képeznek még a szárított fűszerek. Ezeket nem szabad fagyasztani, mert a hideg tönkreteszi az aromájukat. Különösen érzékeny a fagyra a fűszerpaprika, a bors, az ánizs és a reszelt szerecsendió.)

494. Tejberizs

30 dg gömbölyű szemű (arborio) rizst[1141] tisztítás után, szűrőkanálban, meleg folyó víz alatt mossunk meg. Öntsünk egy előzőleg kivizezett zománcozott edénybe 9 dl tejet, tegyünk bele negyed vaníliarudat hosszában kettéhasítva, és forraljuk fel. Adjuk hozzá a rizst, szórjunk rá egy csipet sót, majd fedjük le, és lángterelő felett, takaréklángon pároljuk kb. fél óráig, amíg megpuhul. Időközben villával néhányszor keverjük át, nehogy leégjen. Amikor teljesen megpuhult távolítsuk el belőle a vaníliarudat, majd dolgozzunk bele 10 dg mézet. Zárjuk el a tűzhelyet, és fedő alatt hagyjuk szikkadni. A tejbedarával ellentétben a tejberizsnek kása állagúnak kell lennie. Ezért ha túl sok tejet szívott fel a rizs, és egy csomóba összeállt, adjunk hozzá egy kis tejet. Szükség esetén vaníliarúd helyett 1 dg vanillincukorral is ízesíthetjük, amit a főzés végén, a méz után keverjünk hozzá. A különlegességek kedvelői ízesíthetik egy csipetnyi kardamommaggal, vagy kevés citromlével is. A citromlevet a tűzről levett kész tejberizsbe keverjük, mert a tej megcsomósodik tőle.

Létezik a tejberizsnek egy másik elkészítési módja is. Ez esetben a rizst 4 dl forró vízben kezdjük el főzni a vaníliarúddal és a sóval együtt. Kb. 5 perc után, amikor a vizet magába szívta öntsünk rá 0,5 liter tejet, keverjük át, és főzzük készre. Ennek a változatnak az íze nem különbözik lényegesen az előbbitől, viszont olcsóbb, és kevésbé ragacsos. Jelentős állagjavulás érhető el a sokak által alkalmazott előfőzéssel. Ennél a módszernél a rizst 9 dl vízben kezdik el főzni, hogy kioldódjon belőle a keményítő egy része. 3 perc után leöntik róla a vizet, és ugyanannyi tejjel pótolva főzik készre. Mindegyik változatot melegen, kakaóval megszórva tálaljuk. Még finomabbá tehetjük, ha dzsemet is adunk hozzá. Ha lehűlt, nem szükséges újramelegíteni, mert hidegen is ízletes. Amennyiben hidegen kívánjuk fogyasztani, tányérokra porciózva tegyük a hűtőbe. Ha mégis felmelegítjük, adjunk hozzá egy kis tejet, mert a rizs másnapra kiszárad, egy csomóba összeáll. Hűtőszekrényben tároljuk.

[1140] Azért is érdemes az édességekhez egy kis fahéjat adni, mert a fahéj lassítja az élelem átjutását a gyomorból a vékonybélbe. Ezáltal kisebb lesz a vércukorszint-emelkedés.

[1141] Szükség esetén használjunk helyette rövid szemű B-osztályú rizst.

Hasonló módon készül a **Gyümölcsrizs**. Ebben az esetben a mézzel együtt ízlés szerint különféle gyümölcsöket is tehetünk a rizsbe. A rizs, valamint a tej, illetve víz mennyiségét a hozzáadott gyümölcs arányában csökkentsük. Ha nem fenyeget bennünket az elhízás veszélye, akkor dolgozzunk bele 5 dg vajat is, így még finomabb lesz. Hagyjuk lehűlni, mert hidegen ízletesebb, mint melegen. Az ínyencek vaj helyett 2 dl tejszínből készített tejszínhabot kevernek a lehűlt gyümölcsrizsbe, és 1-2 óráig hűtőben érlelik. A tejszínhab nem csak finomabbá, hanem lazábbá teszi. Tálalásnál a tetejét meghintik reszelt csokoládéval, és gyümölcsbefőttel díszítik.

Ugyancsak tejszínhabbal dúsítva készül a **Tejberizsmousse**[1142]. Ez esetben 4 dl előzőleg lehűtött, legalább 30% zsírtartalmú tejszínt egy csipet sóval verjünk habbá, és tálalóvillával óvatosan forgassuk a lehűlt tejberizsbe. Mivel most a tejszínhabot is édesíteni kell, 15 dg mézzel készítsük a tejberizst. Hűtőszekrényben tároljuk. Ez a mennyiség 6 személynek elegendő.

495. Narancsos rizs

30 dg hosszú szemű, fényezett rizst tisztítás után szűrőkanálban, meleg folyó víz alatt mossunk meg, majd forraljunk fel 7 dl narancslevet. Adjuk hozzá a rizst, 2 evőkanálnyi keskeny csíkokra vágott narancshéjat, egy csipet sót, és lángterelő felett pároljuk kb. fél óráig, amíg megpuhul. (A meleg folyó víz alatt alaposan tisztára súrolt narancsok héját egy vékony pengéjű éles késsel a lehető legvékonyabban hántsuk le.) Végül keverjünk bele 3 evőkanál mézet, 3 dg vajat és 10 dg darabokra tördelt diót. Melegen, desszertként tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Szükség esetén a frissen kifacsart narancslé jó minőségű (legalább 40% gyümölcstartalmú narancsdzsússzal helyettesíthető.) Ehhez csak 2 evőkanál mézet adjunk. Az ínyencek dió helyett sótlan kesudióval készítik ezt az ételt.



Az ételreceptek sorát szokásos módon zárjuk mi is süteményekkel. A sütemények nem tekinthetők ugyan egészségkímélő ételeknek, de elkészítési módjuk és élvezetük az évezredek során szervesen beépült ételkultúránkba, így még egy ideig ünnepnapjaink kényszerű kísérői lesznek. A desszertekhez való ragaszkodáshoz minden bizonnyal hozzájárul a csokoládé feniletilamin-tartalma is. A jelenlegi, szenvedésekkel teli életünkben sok emberben természetes úton nem termelődik ez a boldogsághormonnak is nevezett vegyület, így csokoládéevéssel próbálnak legalább átmenetileg hozzájutni ehhez a mindenki számára fontos érzéshez. Az édességek káros hatásának minimumra csökkentése érdekében ezek az általánosan ismert sütemények úgy lettek átdolgozva, hogy a lehető legkevésbé rongálják az egészségünket, ugyanakkor ízhatásukban még felül is múlják a korábbi agyoncukrozott változatokat.

Egyébként a különböző csokoládéfajták közül a keserű csokoládé[1143] árt legkevésbé a szervezetnek, sőt bizonyos fokig hozzájárul az egészség megóvásához. A Bonni Táplálkozási, Földművelési és Erdészeti Kutatóintézet jelentése szerint a keserű csokoládé nagy mennyiségben tartalmaz katechineket, amelyek antioxidáns tulajdonságukról ismertek. Ezek a vegyületek megkötik a sejtmagot károsító és rákot okozó oxigénvegyületeket, az úgynevezett szabadgyököket. Ráadásul segítik az immunrendszer működését. 100 g keserű csokoládé 53,3 mg, míg a tejcsokoládé mindössze 15,9 mg katechint tartalmaz.

Az itt található sütemények túlnyomó része margarinnal is elkészíthető, de a jó minőségű margarin nem sokkal olcsóbb, mint a vaj, és nem ad olyan jó „tartást” a tésztáknak. Ráadásul a margarin a legújabb kutatási eredmények szerint jelentős mennyiségű „transz” zsírsavat tartalmaz, ami mérgezi a sejteket, és elősegíti a koszorúér-megbetegedéseket. A vajjal ellentétben a margarinokat különböző észterekkel ízesítik is, ami szintén nem használ az egészségnek. Többek között ennek tudható be, hogy főzőmargarinnal (nálunk pl. a Héra margarinnal) finomabb ételeket lehet készíteni, mint közönséges étolajjal. Ennek ára azonban a különböző vegyszerek és tartósítószerek felhalmozódása a

[1142] Kiejtése: tejberizsmussz

[1143] Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 74% kakaótartalmú 100 grammos **Fin Carré Finest Dark Chocolate** 299 forintba kerül.

májban, ami idővel számos betegség kiváltó oka lehet. A margarinból hiányzanak a rövid szénláncú zsírsavak is, míg ezek a vajban ideális arányban megtalálhatók.

Sokan azért álltak át a margarinfogyasztásra, mert a növényolajgyárak meglovagolták a koleszterin-ellenes kampányt, és kihasználták azt a helyzeti előnyt, hogy a margarin kevesebb koleszterint tartalmaz, mint a vaj. Mára azonban kiderült, hogy a koleszterin mérsékelt fogyasztása egyáltalán nem káros az egészségre, sőt ha a szervezet nem kap elég koleszterint, akkor maga állítja elő. (Lásd I. fejezetben, a Hagymás tojásrántotta után.) Az is egyértelművé vált, hogy a húsban és a tojássárgájában sokkal több koleszterin van, mint a vajban, ennélfogva az igazi veszélyt nem a vaj-, hanem a húsfogyasztás jelenti. A margarin energiatartalma is nagyobb a vajnál. 10 dg vaj 30 kalóriával kevesebb energiát tartalmaz, mint ugyanannyi margarin. A szakemberek azt is kiderítették, hogy a transzzsírsavakat nem tartalmazó tejzsír az összes zsiradék közül a legkönnyebben emészthető. Így a vaj természetes A- és E-vitamin-tartalma igen jól hasznosul. A vajban biológiailag aktív fehérje is található, az A- és F-vitamintartalma pedig rákmegelőző hatású.

Vitaminokat más zsiradékok is tartalmaznak, de ezeket többnyire pótlólag adják hozzá. Laboratóriumi vizsgálatok szerint azonban a mesterséges vitaminok igen rosszul hasznosulnak a szervezetben. Az sem igaz, hogy a vaj hizlal, mert a vajnak és a margarinnak közel azonos a kalóriaértéke. A vaj mentes a katalizátor-maradványoktól (pl. nikkel) is. Emellett magas az emulgeáló hatású lecitintartalma. Igen gazdag linolénsavakban. A legújabb kutatási eredmények azt is megállapították, hogy az összes zsiradék közül a vaj tartalmazza a legtöbb rákellenes anyagot. Nem lebecsülendő előnye a vajnak a margarinnal szemben, hogy nincs benne tartósítószer. Egyébként nemzetközi szabvány tiltja vegyszerek tejtermékekhez keverését, ennélfogva a többi tejtermék (pl. túró, sajt) sem tartalmaz tartósítószert. A legnyomósabb érv azonban a vajfogyasztás mellett, hogy összehasonlíthatatlanul finomabb, mint a margarin. Ráadásul nem ragad a fogakra, hanem szétolvad a szánkban.

Egészségvédelmi szempontból is előnyösebb a vaj fogyasztása margarin helyett. A transzzsírsavak ugyanis tönkretehetik az ereket, szívinfarktust és érelzáródást okoznak. Emellett fokozzák az Alzheimer kór kialakulásnak valószínűségét. Ennek ellenére az ipar még mindig nagy mennyiségben használ transzzsírsavakat az élelmiszergyártásban. A transzzsírsav nem csak olcsóbb, hanem kevésbé hajlamos az oxidációra, ezért a termék hosszabb ideig eltartható. A legtöbb transzzsírsavat ropik, kekszek, chipsek, pattogatott kukorica formájában visszük be a szervezetünkbe, de sok található a mélyhűtött pékárukban, a pizzákban, a levesporokban és a salátaöntetekben is. Mivel a sütőmargarin jóval olcsóbb, mint a vaj, egyelőre nem várható változás ezen a téren. A gazdasági világválság, a fizetőképes kereslet csökkenése nem kedvez az egészséges táplálkozásra történő átállásnak. Mivel sok országban nem kötelező feltüntetni a transzzsírok mennyiségét az élelmiszer csomagolásán, a gyárak nem is írják oda. Ahol kötelező, ott meg ködösítenek. Transzzsírsav-tartalom helyett a „részlegesen hidrogénezett növényi olaj” kifejezést használják.

A legfrissebb táplálkozástudományi felismerések szerint tehát az étolajból magas hőfokon készített hidrogénezett „művaj” helyett jóval előnyösebb a valódi használata. Vigyázzunk azonban a főzővajjal, mert magas írótartalma következtében sütésnél a tészta összeesik, lapossá válik. Ez, mint a neve is mutatja, csak főzésre alkalmas. Mivel az írónak nagyon kellemes íze van, ez a fajta vaj előnyösen használható hideg szendvicsekhez is. Jóval finomabb vajas kenyér készíthető belőle, mint az ugyancsak olcsó (margarinnal vagy vízzel kevert) szendvicsvajból. Az alacsony árfekvésű margarinokat semmiképpen ne vásároljuk meg, még akkor sem, ha a recept kifejezetten margarint ír elő, mert ezek jelentős mennyiségű (kb. 40 százaléknyi) sertészsírt is tartalmaznak. Aki továbbra is ragaszkodik a margarinhoz, bioboltokban szerezze be. A biomargarin ugyanis hidegsajtolással előállított telítetlen olajokból készül. A gyártásuk során mellőzik a hidrogenizálást is. Különleges keveréssel keményítik, így a telítetlen zsírsavak nem alakulnak át telített zsírrá. (Egyetlen hátránya, hogy meglehetősen drága.)

Mivel ebben a szakácskönyvben a legtöbb helyen vaj van előírva, nem árt, ha sütésre és főzésre egyaránt alkalmas teavajból nagyobb mennyiséget tartunk otthon. A vajat ne a hűtőszekrény normál hűtőterében tároljuk, mert hamar megavasodik. A 0 °C-os rekeszbe se rakjuk (ha van ilyen) mivel ez csak késlelteti az avasodást, hanem tegyük a mélyhűtőbe, mert ott a vaj fél évig is eltartható károsodás nélkül. A szükséges mennyiséget előző este rakjuk át a normál hűtőtérbe, és másnapra felenged.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Ha a recept szobahőmérsékletű vajat ír elő, akkor a hűtőszekrény tetejére tegyük. Amennyiben sürgősen szükségünk van kenhető vajra, akkor a mélyhűtőből elővéve vágjuk vékony szeletekre, és a kibontott csomagolópapíron terítsük szét. Meleg helyen a vékony vajlapocskák pár perc alatt felengednek. Ennek a módszernek az alkalmazásával sohasem fogunk kifogyni a vajból, és az avasodásból eredő problémákat is örökre elfelejthetjük. Arra azonban ügyeljünk, hogy tárolásra mindig friss vajat vásároljunk, ne kerülje el a figyelmünket a csomagolópapírra nyomtatott szavatossági idő. A legelőnyösebben azok alkalmazhatják ezt a tárolási módot, akik egycsillagos mélyhűtővel rendelkeznek, mivel a –6 °C-on tartott vaj nem fagy kőkeménnyé, így kivétel után azonnal kicsomagolható, és felszeletelhető.

A távol-keleti konyha hívei jól tudják, hogy a vajnak van egy sajátos tartósítási módja is, amelyhez nem kell hűtőszekrény. Ez az indiai eredetű eljárás a **ghee-**[1144], vagyis finomítottvaj-készítés. A jó minőségű teavajat rakjuk egy vastag falú edénybe, és tegyük a lehető legkisebb fokozatra állított tűzhelyre. (A hő olyan kicsi legyen, hogy a vaj kevergetés nélkül se égjen le. Ha a takarékláng túl intenzív, alkalmazzunk lángterelőt, vagy fordítsuk az elzáró gombot az elzárás irányába, és úgy állítsuk be a lángot, hogy éppen ne aludjon ki.) A több órán át kezelt vaj tetejére lassan felúsznak a romlandó alkotó részek (tejfehérje, tejcukor, író), amelyet egy lyukacsos kanállal folyamatosan el kell távolítani. Közben az alján fehér üledék képződik. Addig kell főzni a vajat, amíg az alján levő üledék világosbarnára pirul, és enyhe dió illatot áraszt magából.

Ekkor vegyük le a tűzről, 1 percig hagyjuk hűlni, majd szűrőpapíron vagy 3-4 rétegű gézen szűrjük át. Fémfedéllel zárható üvegbe töltve és hűtőben rakva fél évig is tárolható. Az aranysárga, átlátszó folyadék főzéshez kiváló, de kozmetikai célokra is használható. Ha kellő gondossággal készítettük, szobahőmérsékleten is sokáig eltartható. A leszedett habot és a szűrőpapíron visszamaradt üledéket nem kell kidobni. Leveseket, zöldségételeket ízesíthetünk vele, de kenyérre is kenhetjük. Jó íze van, de sokáig nem tárolható még hűtőszekrényben sem.

496. Rizsfelfújt

Készítsünk Tejberizst az előbbiek szerint, de most 12 dg mézzel édesítsük. A rizsfelfújt úgy jó, ha a belseje krémes állagú, ezért most feltétlenül gömbölyű szemű (arborio) rizst használjunk hozzá.[1145] Hosszú szemű rizsből készítve száraz, sütemény jellegű lesz. Ha lehűlt, villával keverjünk hozzá 3 dg olvasztott vajat, 3 tojássárgáját, 1 citrom reszelt héját, és 5 dg előzőleg megmosott mazsolát. Végül egy csipet sót hozzáadva verjük fel a 3 tojásfehérjét, és a kemény habot is keverjük óvatosan a péphez. Egy kisebb méretű, magas falú zománcozott tepsit vajazzunk ki, majd rizslisztt el vagy zsemlemorzsával hintsük meg, és öntsük bele a masszát. Egyenletesen terítsük szét, és előmelegített sütőben, mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Legalább 20 percig ne nyissuk ki a sütő ajtaját, különben a felfújt összeesik. Ha megsült, nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben langyosra hűlni, majd daraboljuk fel nagyobb kockákra.

Fogyasztás előtt a tetejét finoman meghinthetjük vaníliarúddal együtt tárolt szőlőcukorral. Még finomabbá tehetjük, ha dzsemet vagy öntetet is adunk hozzá. (Az ínyencek málnaöntettel szokták megöntözni.) Frissen tálaljuk. A sütésnél ügyeljünk arra, hogy ne szárítsuk ki, mert akkor a rizsszemek megkeményednek, és a száraz felfújt szétesik. Másnap grillsütőben újramelegítve fogyasszuk, de hidegen is ízletes. Hűtőszekrényben tároljuk. Mivel a rizs tárolás közben is hamar kiszárad, polietilénfóliával takarjuk le vagy a tányérral együtt bújtassuk egy műanyag zacskóba.

Ismeretes a rizsfelfújtnak egy másik elkészítési módja is, amikor a készre sütés előtt pár perccel kivesszük, és gyümölccsel, valamint porcukorral ízesített boszorkánykrémet kenünk a tetejére, majd enyhe tűzön 10 percig szárítjuk még. Ha a Boszorkánykrémet az I. fejezetben leírt módon készítjük, akkor utólagos sütés nélkül is fogyaszthatjuk ezt a különlegességet. A különleges ízek kedvelői túróval dúsítják a rizsfelfújtat. 25 dg tehéntúrót passzírozzunk át burgonyatörőn, majd keverjük a ri-

[1144] Kiejtése: gí

[1145] Az arborio rizs legolcsóbban a Tesco áruházban szerezhető be, Tesco **Rizottó rizs** néven. Ára 350 Ft, 0,5 kilogrammos kiszerelésben.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

zses masszába. Most vaj helyett 1 dl tejszínt adjunk hozzá, és 15 dg mézzel édesítsük. Ezt a változatot 5 perccel tovább kell sütni. Most se vegyük ki a sütőből, hanem nyitott ajtó mellett hagyjuk langyosra hűlni. Az eredeti recept szerint a **Túrós rizslepény**t habráccsal a tetején készítik. (Ennek módját lásd a Rákóczi túrós lepénynél).

A rizsfelfújthoz hasonló ízű és állagú a kölesfelfújt. A kölest ma már kevesen használják, pedig ez a tápanyagokban gazdag, rendkívül magas kovasavtartalmú gabonaféleség a középkorban még a búzánál is nagyobb mértékben fogyasztott tápláléka volt az emberiségnek, és ennek következtében igen alacsony volt az emésztőszervi megbetegedésben szenvedők száma.

Kölesfelfújt

20 dg hántolt kölest[1146] öntsünk apró lyukú szűrőkanálba, és folyó víz alatt alaposan mossuk át. Hagyjuk lecsepegni. Egy kisebb fazékba öntsünk 8 dl tejet, tegyük bele a kölest, és keverjük át. (Ha zománcozott fazekat használunk, tegyünk alá lángterelőt, hogy ne égjen le.) Lassú tűzön forraljuk fel. (Ne fedjük le, mert akkor a tej könnyen kifut.) Amikor bugyogva forr, zárjuk el alatt a tüzet, fedjük le, és negyedóráig pihentessük. Közben meleg folyó víz alatt körömkefével súroljunk tisztára 1 közepes méretű narancsot és 1 citromot. Mindkettőnek leheletvékonyan reszeljük le héját, és kettévágva facsarjuk ki a levét. Ezután gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd sütőpapírral béleljünk ki egy 22 cm átmérőjű tortaformát. 3 tojás sárgáját keverjük kifehéredésig 8 dg porcukorral. Hígítsuk fel 0,3 dl narancslével és 0,3 dl citromlével. Szórjuk bele a reszelt narancs- és citromhéjat, valamint 1 dg vanillicukrot. Jól keverjük meg, és öntsük a félig megpuhult kölesbe.

Keverjünk bele 3 dg olvasztott vajat, majd a visszamarad 3 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá. Részletekben óvatosan keverjük a kölesbe, majd öntsük a masszát a sütőpapírral kibélelt sütőformába. Végül helyezzük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed órán át, amíg a teteje aranysárgára pirul. Ha teljesen lehűlt, vágjuk 12 szeletre, majd a sütőpapírral emeljük ki, és tortalapáttal alányúlva helyezzük süteményes tányérra. (Melegen ne nyúljunk hozzá, mert szétdől.) Hintsük meg a tetejét vaníliarúddal együtt tárolt szőlőcukorral, és hidegen fogyasszuk. Finomabb lesz, ha baracklekvárt rakunk a tetejére. (Az ínyencek málnaöntettel szokták megöntözni.) Hűtőszekrényben tároljuk. Sajnos a főtt rizshez hasonlóan a főtt köles sem bírja a fagyasztást, ezért a maradék nem rakható a mélyhűtőbe. (Felengedés után megikrásodik.)

497. Sajtfelfújt

Először reszeljünk finomra 10 dg ementáli- és 10 dg edámi sajtot, majd mérjünk ki 7 dg finomlisztet. Utána vajazzunk ki 4 db szufléformát, s hintsük meg zsemlemorzsával, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Egy közepes méretű lábasban olvasszunk fel 8 dg vajat, adjuk hozzá a lisztet, keverjük össze, és kisebb adagokban engedjük fel 2,5 dl tejjel. (Várjuk meg, amíg a besamel újra felforr, és utána öntsük rá a következő adag tejet.) Keverjük simára, és továbbra is állandóan kevergetve főzzük 3 percig. Zárjuk el alatta a tüzet, majd mossunk meg 4 nagyobb tojást, és egyenként keverjük bele a sárgáját. Fűszerezzük negyed mokkáskanál sóval, egy csipet őrölt fehér borssal, valamint egy csipet reszelt szerecsendióval, és adjuk hozzá a reszelt sajtot. A visszamaradt 4 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és óvatosan forgassuk bele a sajtmártásba. Végül egyenlően elosztva töltsük a szufléformába, és az előmelegített sütőbe helyezve mérsékelt tűzön süssük kb. 25 percig, amíg a teteje aranybarnára pirul. A sütőből kivéve azonnal tálaljuk, mert lehűlve összeesik.

[1146] Legolcsóbban a piaci magárusoknál szerezhető be, kimérve. Ha már ott vagyunk, vegyünk 10 dg szezámmagot is a kenyérsütéshez. (A különböző kenyerek kivonatolt receptjei a könyv végén találhatók. Érdemes a házi kenyérsütésbe belekezdeni, mert negyedáron a bolti kenyérnél finomabb, tartósabb, ráadásul vegyszermentes kenyeret süthetünk.)

A markáns ízek kedvelői különleges sajtokból is készíthetnek felfújtat. Biztos sikerre azonban csak hőlégbefúvásos sütőben számíthatunk, mert ez nem kívülről befelé süti a nyersanyagot, hanem a közepét is melegíti. Ha összeesik, ne dobjuk ki. Tegyük a hűtőbe. Megdermedve a lágy sajthoz hasonló állagú, szeletelhető krém lesz belőle. Fel is melegíthetjük. Nem fog megolvadni, szétfolyni. Párolt zöldséggel fogyasztva is nagyon finom. Lágyabb, krémszerűbb lesz a szuflé, ha 18 dg vajjal, és 3 dl tejjel készítjük. Ez a változat azonban gázsütőben biztosan összeesik. Lehűtve viszont igazi csemege.

A zöldséges felfújtak és a sajtfelfújt ötvözete a kukoricás sajtfelfújt. Só helyett 8 dg porcukorral ízesítve édesen is elkészíthető, de sósan finomabb.

Kukoricás sajtfelfújt

Először szűrőkanálba rakva meleg vízzel öblítsünk le 45 dg mirelit csemegekukoricát, öntsünk rá 0,5 liter vizet, szórjunk bele fél mokkáskanál sót, és főzzük 5 percig, amíg megpuhul. Még forrón szűrjük le, és öblítés nélkül tegyük vissza a fazékba. Langyosra hűlve turmixgépben pürésítsük. (Botmixerrel gyorsabban megy, és kevesebbet kell mosogatni utána. Ne zúzzuk teljesen péppé. Nem árt neki, ha kissé darabos lesz.) Reszeljünk finomra 12 dg olvadékony sajtot (trappista, edámi, ementáli), majd mérjünk ki 10 dg finomlisztet, és keverjünk bele 1 mokkáskanál sütőport. Vajazzunk ki egy közepes méretű hőálló üveg- vagy kerámiatálat, és hintsük meg zsemlemorzsával. Mossunk meg 1 nagyobb kápia paprikát, és vágjuk kb. 0,5 cm széles kockákra. Utána 5 tojássárgáját keverjünk simára 12 dg lágy vajjal. Adjunk hozzá 30 dg natúr sajtkrémet[1147], szórjunk rá fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és ezzel is keverjük simára. (Ha a sajtkrém gyárilag nincs megsózva, akkor 1 mokkáskanál sót tegyünk bele.) A reszelt sajtot és az összevágott paprikát is keverjük hozzá, majd dolgozzuk bele a sütőporos lisztet. A visszamaradt 4 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és két részletben óvatosan forgassuk a masszába. Végül töltsük a kivajazott tálba, és a hideg sütőbe helyezve mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. 1 órán át, amíg a teteje aranybarnára pirul. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap, grillsütőben felmelegíthetjük, de hidegen is fogyasztható. (Lehűlve ez a szuflé is összeesik kissé, de nem válik ehetetlenné.)

Kevesek által ismert különlegesség a Juhtúrófelfújt.

498. Juhtúrófelfújt

Először vajazzunk ki 4 db szufléformát, s hintsük meg zsemlemorzsával, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. 25 dg juhtúrót (lehetőleg brindzát) törjünk át villával, és keverjük simára 4 dg zsemlemorzsával, 4 dg lágy vajjal, 4 tojássárgájával, negyed mokkáskanál sóval, valamint egy csipet őrölt fehér borssal. (Ha a juhtúró nincs megsózva, fél mokkáskanál sót tegyünk bele.) A visszamaradt tojásfehérjéket egy csipet sóval verjük kemény habbá, és óvatosan forgassuk bele a juhtúrós masszába. (Részletekben adjuk hozzá, hogy a sűrű krém ne törje össze az összes habot.) Arányosan elosztva öntsük a szufléformákba. Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg, amíg a teteje világosbarnára pirul. A sütőből kivéve azonnal tálaljuk, mert lehűlve összeesik.

Sokak kedvence a túrófelfújt. Számtalan változata van. A mazsolával dúsított és baracklekvárral tálalt változata a legízletesebb.

[1147] Ne natúr szendvicskrémet használjunk, hanem legalább 40% zsírtartalmú tejszínes sajtkrémet. Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A 70% zsírtartalmú 200 grammos **Milfina Frischkäse sahnig-cremig** natúr sajtkrém ára 269 Ft. (Dupla tejszíntartalmánál fogva nagyon ízletes, és a magyar krémsajtokkal ellentétben csak enyhén sós. Ezért az édes változathoz is használhatjuk.)

499. Túrófelfújt

Először vajazzunk majd liszttel hintsünk ki 8 db 1,5 deciliteres kávéscsészét, vagy 4 db szufléformát. Egy kis lábasba tegyünk 5 dg megmosott mazsolát, fél vaníliarudat, és öntsünk rá 0,5 dl sütőrumot. Forraljuk fel, és tegyük félre. Utána burgonyatörőn passzírozzunk át 25 dg tehéntúrót. Keverjünk bele 3 tojássárgáját, 0,3 dl tejszínt, 10 dg porcukrot és 5 dg finomlisztet. Reszeljünk bele egy előzőleg alaposan megmosott citrom héját, kaparjuk rá a mazsolából kivett és hosszában kettéhasított vaníliarúd belső, velős magvait. Tegyük hozzá a beáztatott mazsolát, és keverjük össze. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. A visszamaradt 3 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és finoman forgassuk bele a masszába. Végül egyenletesen elosztva kanalazzuk a pépet a kivajazott formákba, és az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Közben 10 dg baracklekvárhoz adjunk 0,3 dl sütőrumot, fél citrom reszelt héját, és állandóan kevergetve forraljuk fel. A megsült felfújtat borítsuk ki tányérokra, és az ízesített baracklekvárral meglocsolva, melegen tálaljuk.

A **Túrófelfújt**nak van egy egyszerűbb és olcsóbb változata is, ami szintén nagyon kedvelt. Először vajazzunk ki 6 db szufléformát[1148], majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. 25 dg lágy, zsíros tehéntúrót törjünk át villával, és keverjük simára 3 tojássárgájával, 3 dg lágy vajjal, 8 dg porcukorral, 1 előzőleg alaposan megmosott citrom reszelt héjával, valamint 3 teáskanál liszttel. Végül 5 tojásfehérjét[1149] egy csipet sóval verjük kemény habbá, és óvatosan forgassuk bele a túrós masszába. (Részletekben adjuk hozzá, hogy a sűrű krém ne törje össze az összes habot.) Arányosan elosztva kanalazzuk a szufléformákba. Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul, és a tésztába szúrt fogvájóra már nem ragad rá a masszsza. A sütőből kivéve forrón tálaljuk. (Ha 5 perccel tovább sütjük, ez a változat lehűlve nem fog összeesni, és később is fogyaszthatjuk. Előtte nem kell felmelegíteni, mert hidegen is finom. Hűtőszekrényben tároljuk.

Az egészséges táplálkozás jegyében született a kefirpuding. Íze és állaga nagyon hasonlít a citromtortához.

Kefirpuding

Előzőleg gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd vajazzunk ki egy kb. 20 × 20 cm méretű sütőformát. (Ha nincs ilyen méretű tepsink, használhatunk helyette egy 24 cm átmérőjű zománcozott lábast is.) Utána 4 tojássárgáját keverjünk simára 8 mézzel, 4 dg finomliszttel és egy csipet sóval. Adjunk hozzá 32 dg kefirt, 0,3 dl citromlevet és 0,3 dl narancslevet. Ezzel is keverjük simára, majd 3 tojásfehérjét egy csipet sóval verjünk fel, adjunk hozzá 8 dg mézet, és verjük kemény habbá, majd finoman forgassuk a krémbe. Öntsünk a masszát a kivajazott sütőformába, tegyük a formát egy

[1148] Ha nincs 8 cm átmérőjű szufléformánk, akkor használjunk helyette porcelánpoharakat vagy hőálló üvegből készült, legalább 1,5 deciliteres kávéspoharakat.

[1149] Korábbi süteménykészítéseink során a visszamaradt tojásfehérjéket ne dobjuk el, hanem tegyük egy kis befőttesüvegbe, és fémfedővel lezárva rakjuk a mélyhűtőbe. (Egy 3,5 deciliteres befőttesüvegbe max. 8 tojásfehérje fér el.) Így ha tojásfehérjehabra van szükségünk, akkor nem kell egész tojásokat feltörnünk. Előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe. Másnap különbségi méréssel mérjük ki belőle a szükséges darabszámot. (1 átlagos tojásfehérje súlya 4 dg. A kisebb méretűeké 3,5 dg, a nagyobbaké 4,5 dg.) A maradékot tegyük vissza a mélyhűtőbe. A visszafagyasztás nem árt neki. (Most 2 darabot, vagyis 8 dekagrammot mérjünk ki belőle, és adjuk a visszamaradt 3 tojásfehérjéhez.)

A tojássárgája is lefagyasztható, de ez bonyolultabb. Ha érintetlenül, egészben lefagyasztjuk, felengedés után darabossá, kocsonyássá válik. Nem lehet simára keverni. Ezért adjunk hozzá kevés cukrot vagy sót, és simára keverve fagyasszuk le. Ha több adagot is lefagyasztunk, címkézzük fel az üveget, hogy mi van benne, sós vagy cukros. Nagyobb mennyiség lefagyasztása esetén most is különbségi méréssel vehetjük ki a szükséges mennyiséget. (1 átlagos tojássárgája súlya 1,5 dg.) A maradék visszafagyasztható. A megmaradt tojásfehérjéket és tojássárgájákat nem kell elkülönítve fagyasztani. Vegyük elő az üveget a fagyasztóból, és töltsük rá az újabb adagot.

nagyméretű zománcozott tepsibe, és öntsünk alá annyi vizet, hogy félig ellepje. Mérsékelt tűzön süssük kb. 1 órán át, amíg a teteje aranybarnára pirul. Teljesen lehűlve vágjuk kb. 6 centiméteres négyzetekre, és rósejbnisütő kanállal szedjük ki. Hűtőszekrényben néhány óráig pihentessük. Hidegen, vaníliás sodóval leöntve tálaljuk. Az ínyencek cukrozott tejszínhabbal a tetején, és bogyós gyümölcsökkel körberakva fogyasztják. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 16 db desszert várható. Ugyanígy készül a **Tejfölpuding**. Ez esetben a kefir helyett 20% zsírtartalmú tejfölt használjunk.

A fenti receptekkel kapcsolatban nem árt ha tudjuk, hogy a felfújtak és az ugyancsak tojásfehérjehabbal lazított pudingok átmenetet képeznek a húspótló ételek és a sütemények között. Ha sóval ízesítjük ezt a könnyen emészthető ételt, akkor önálló fogásként tálalható, a mézzel édesített felfújtak és pudingok pedig desszertként is fogyaszthatók. A felfújt (szuflé) főképpen abban különbözik a pudingtól, hogy a tojásfehérjehabbal kevert masszát szárazon, nyitott formában sütjük ki, míg a pudingot lefedve, gőzben kell kifőzni. Nagy nedvszívó képességű lisztes anyagok használata esetén (pl. burgonya, rizs, gesztenye) a felfújtak, illetve pudingok alapja maga a nyersanyag. Párolt zöldségfélék, tejtermékek, gyümölcsök és ízesítőszerek használatakor az alapanyag többnyire besamelmártás, tejben áztatott zsemle vagy búzadara. A sokféle módon elkészíthető pudingok és felfújtak a nyugati konyhaművészet szerves részévé váltak, Angliában pl. a puding nemzeti eledel. A magyar konyha azonban főleg a laktató ételeket favorizálja, így a közétkeztetésben ezek a készítmények kevésbé terjedtek el. Az ínyencek viszont nálunk is kedvelik a pudingot, ezért érdemes megemlíteni, hogy ezek közül az egyik legfinomabb a spanyol eredetű gesztenyepuding, amelynek az elkészítése nagyon egyszerű.

500. Gesztenyepuding

Forraljunk fel 3 dl tejszínt[1150], majd hajtsunk át 0,5 kg ízesített gesztenyemasszát, és burgonyatörőn passzírozzunk át. Lassú tűzön állandóan kevergetve főzzük 5 percig, majd vegyük le és tegyünk bele 4 tojássárgáját, 5 dg vajat, 5 dg reszelt étcsokoládét, egy csipet sót, valamint 1 dg vanillincukrot. (A papírt ne vegyük le a csokoládéról, hanem tűrjük vissza, így reszelés közben az ujjainktól nem olvad meg, és nem töredezik darabokra. Erre a célra 20 dekagrammos táblacsokoládét célszerű használni, mivel ez vastagabb, szilárdabb. A főzőcsokoládéktól tartózkodjunk, mert többnyire nem tartalmaznak kakaóvajat.[1151] A csokoládé lereszelésének ennél egyszerűbb módja, hogy kisebb darabokra törjük, és diódarálón áthajtjuk.) Gyújtsuk be a sütőt, majd a megmaradt 4 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és finoman forgassuk bele a gesztenyés pépbe. Ezután öntsük a masszát egy előzőleg kivajazott és liszttel meghintett puding- vagy 2 db őzgerincformába. A méretét úgy válasszuk meg, hogy a pép max. háromnegyed részig töltse ki, mivel a puding főzés közben szintén felfúvódik.

Végül állítsuk a formát egy magas falú tepsibe. Öntsünk bele annyi meleg vizet, hogy a forma falának feléig érjen, majd az előmelegített sütőben, közepes tűzön (210 °C-on) gőzöljük kb. 40 percig, amíg a massza megszilárdul. Az őzgerincformát kartonlappal fedjük le, hogy a tészta teteje ne égjen meg. A sütő ajtaját legalább fél óráig ne nyissuk ki, mert az eltávozó gőz következtében a felfúvódó pép összeesik. Ha a pudingba szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza, akkor vegyük ki a vízből, és néhány percnyi állás után borítsuk ki egy tálra. Melegen tálaljuk. Még finomabbá tehetjük, ha fogyasztás előtt csokoládékrémmel, vagy sodóval leöntjük. A pudingot kifőzés után haladéktalanul el kell fogyasztani, mert ha lehűl, összeesik.

Tésztafélék osztályozása

Mielőtt áttérnénk a liszttel készített sütemények ismertetésére, a könnyebb tájékozódás érdeké-

[1150] Erre a célra használhatunk maradék fagyasztott tejszínt is.

[1151] Persze itt is vannak kivételek. A Penny Marketben kapható 200 grammos **Chocóla Cooking Chocolate** főzőcsokoládé nem növényi olajból, hanem kakaóvajból készült, kakaótartalma pedig 52%. Ennek ellenére az ára csupán 550 Ft. A Lidl áruházban kapható **Fin Carré - Cooking Chocolate** is ugyanilyen minőségű, és az ára is ugyanennyi.

ben tekintsük át a sült tészták különféle változatait. A sokféle szárazon sütött tészta közül legkiemelkedőbb szerepe a leveles vajastésztának van, amely Claude Lorrain[1152]-nek, a világhírű lotaringiai tájképfestőnek köszönheti máig tartó sikerét. A XVII. századi művész ugyanis cukrászként kezdte pályafutását. A rétegessé sülő tészta ötletét olaszországi tanulmányútja során ismerte meg, és Franciaországban dolgozta ki. Az igazi leveles vajastészta az egyenlő arányú liszten, vajon, és egy kevés vízen, valamint a minden süteménybe kötelező csipetnyi són kívül semmit sem tartalmaz. Ennek a tésztának az egyik jellegzetessége, hogy a sok vaj kellemes ízt kölcsönöz neki, ahogy szokták mondani, „elolvad az ember szájában”. Tovább fokozhatjuk az ízhatást, ha víz helyett tejet, vagy tejszínt használunk hozzá, és 1 tojássárgáját is teszünk bele. A másik fő tulajdonsága, hogy a többszöri hajtogatás következtében tésztája rétegessé válik, ami megsülve ropogóssá, szinte törékennyé teszi a belőle készült süteményeket. Mindez olyan magas élvezeti értéket ad a leveles vajastésztának, amely az egész világon közkedveltté tette.

További előnye még, hogy polietilénfóliába csavarva a mélyhűtőben huzamosabb ideig is eltartható. Felengedés után már csak ki kell nyújtani a kívánt vastagságúra, és rövid időn belül magasabb igényeket is kielégítő sütemény készíthető belőle. A leveles vajastészta hátránya, hogy kissé nehéz étel. Ezen többnyire úgy segítenek, hogy fél citrom levével együtt dolgozzák ki, ami lazábbá, könnyebben emészthetővé teszi. A másik, jóval nagyobb hátránya, hogy elkészítése rendkívül munkaigényes. A bonyolult hajtogatási, és több óráig tartó jegelési műveleteket ma már kevés háziasszony vállalja magára, így igazi vajastésztából készült, hétköznapi fogyasztásra szánt süteményeket (pl. búrkifli, kakaós csiga) jobbára csak a sütödékben, és a cukrászdákban találhatunk.

Ennek a problémának az áthidalására születtek a Linz városáról elnevezett linzertészták úgy, hogy a kevesebb vajat tartalmazó tésztát sütőporral vagy szódabikarbónával (a zsírosabb, nehezebb tésztákat a kellemetlen, szúrós szagú ammóniagázt árasztó szalalkálival) tették omlóssá, ropogóssá. Nem árt ha tudjuk, hogy a sütőpor elődje a borkő volt, amelyet az amerikai receptekben még ma is gyakran alkalmaznak ezeknek a tésztáknak a lazítására. Mivel a linzertészta legtöbbször édes, a liszthez, vajhoz és cukorhoz hozzá kell dolgozni legalább egy tojást, vagy ha kevésbé kemény tésztát akarunk, akkor egy tojássárgáját, hogy legyen, ami összetartsa.

Érdekes módja a vajastészta hajtogatás nélküli lazításának, amikor elhagyjuk belőle a tojást, és olyan sok cukrot, zsiradékot, illetve darált diót adunk hozzá, hogy szinte magától szétesik. A porhanyósság ily módon való kikényszerítésére legismertebb példa a sokak által kedvelt isler[1153], amely egyébként a Monarchia híres fürdőhelyének, Bad Ischl-nek volt a specialitása. Előnye ennek a tésztának, hogy egyszerűen, gyorsan előállítható, és sokáig eltartható. Hátránya viszont, hogy rendkívül édes, és csekély szilárdsága következtében töltelékek hordozására nem alkalmas.

A vajastészta porhanyítására igen elterjedt módszer még, hogy annyi tejfölt dolgoznak bele amennyit felvesz, vagy felvert tojásfehérjét kevernek hozzá, és a sütés közben felfúvódó hab lazítja a tésztát. A tejföllel lazított vajastésztát sokáig kell pihentetni, és ügyelni kell arra is, hogy ha egyszer kinyújtottuk, akkor már nem szabad újra összegyúrni, sem pedig hajtogatni. A leveles vajastésztának van egy lágyabb és kevesebb zsiradékot tartalmazó változata is, a rétestészta, amelynek a kiváltása ezekkel a módszerekkel sajnos nem oldható meg. Ezért aki rétest akar sütni, vagy magára vállalja az ezzel járó tortúrát, vagy készen megvásárolja a gyárilag előállított réteslapot.

A tészták lazításának közismert módja még az élesztővel való felfújás. Az ily módon készített kevés vajtartalmú tésztát kelt tésztának nevezik. A kelesztéssel történő lazítást az teszi lehetővé, hogy a lisztben lévő sikérfehérjék vizet vesznek fel, amely által a megduzzadt tésztában egy összefüggő és nyújtható váz jön létre. Ez a rugalmas váz az élesztőgombák erjedése közben visszatartja a cukor, illetve a keményítő lebontása által keletkező szén-dioxidot, ami megnöveli a tészta térfogatát. Sütés közben a sikérváz megszilárdul, és a tészta szép magassá, rugalmassá, lyukacsos szerkezetűvé válik. A szódabikarbónás és sütőporos lazításhoz hasonlóan a szén-dioxid sütés közben itt is elillan, és a helyét levegő foglalja el.

[1152] klód loren
[1153] Eredeti neve: Ischler

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Ha ez a tészta több vajat tartalmaz, akkor úgynevezett félvajas tésztát kapunk, amely állagát tekintve átmenetet képez a kelt és a linzertészták között. Ebből készül pl. a bejgli, melynek elkészítési módját az I. fejezetben találjuk. Az összes tésztafajta közül a kelt tészta készíthető el a legváltozatosabban, mivel nem csak szárazon, hanem olajban is kisüthető. Ezen túlmenően a kelt tésztának van még egy különleges feldolgozási módja, a pereckészítés. A megformázott pereceket ugyanis először forró vízben ki kell főzni, és csak utána lehet a sütőbe helyezni. Egyébként hasonló módon készül a képviselőfánk tésztája is, de élesztő nélkül.

A többi tésztának is megvan a maga speciális felhasználási területe, ahol leginkább képes érvényre juttatni sajátos ízét, és állagát. Lássunk most a fentiekben vázolt átmenetekre is néhány példát, de még mielőtt rátérnénk ezeknek a töltelékekkel összehangolt halmazállapotú tésztáknak az ismertetésére, a teljesség kedvéért meg kell még említeni, hogy a sült tésztáknak van egy különleges csoportja is, a piskóták. A klasszikus piskóta főként abban különbözik a többi tésztától, hogy nem tesznek bele zsiradékot és nagyon kevés benne a liszt, ezért a szerkezete meglehetősen puha, szivacsos. Ebben a fejezetben megismerkedhetünk más piskótafajtákkal (pl. vizes, vajas, csokoládés) is. Sokan nem tudják, hogy a közismert ostya a piskótának egy változata. Ez a fehér piskótának is nevezett tészta annyiban különbözik a valóditól, hogy nem tartalmaz tojássárgáját. Végül ne feledkezzünk meg a keksztésztáról. Ennek fő jellegzetessége, hogy nincs benne tojás, csupán lisztből, növényi olajból és vízből áll, cukorral vagy sóval ízesítve.

501. Diós pite

30 dg liszthez adjunk 7 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 1 mokkáskanál sütőport, egy csipet sót, és morzsoljuk össze 15 dg hűvös vajjal. Meleg folyó víz alatt súroljunk tisztára egy citromot, és vékonyan reszeljük bele a héját[1154], majd tegyünk bele 1 előzőleg felvert tojást, 3 evőkanál tejfölt, és az egészet gyúrjuk össze. Ha túl kemény lenne, adjunk hozzá még egy kis tejfölt. A tészta akkor jó, ha a kézre nem tapad rá, de ne legyen annyira masszív, mint a bejglitészta. A kidolgozást gyorsan végezzük, hogy a kéz melegétől megolvadó vaj ne lágyítsa ki. Összegyúrás után hideg helyen, letakarva 1 órán át pihentessük. (Ha margarint használunk hozzá, előtte normál hűtőtérben tároljuk, mert szobahőmérsékleten kilágyul. A túl puha zsiradéktól a tészta „megég”, tömörré, rágóssá, laposssá válik. Arra is ügyeljünk, hogy ne gyúrjuk túl sokáig, mert a kezünk melegétől a margarin is megolvad.)

Közben 30 dg előzőleg megtisztított és ledarált dióba keverjünk 16 dg mézet, 5 dg vajat, 1,5 dl tejet, 5 dg megmosott mazsolát és 1 citrom reszelt héját, majd a kásaszerű masszát lassú tűzön, lángterelő felett főzzük kb. 5 percig. Utána gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 210 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, osszuk ketté, és formáljunk belőlük tömzsi rudakat. Az egyiket sodorjuk ki akkorára, hogy egy kisebb méretű zománcozott tepsibe helyezve az oldalán a tészta kissé visszahajoljon. Kenjünk rá 10 dg baracklekvárt, majd terítsük rá a kissé lehűlt tölteléket. (A szélére ne rakjunk lekvárt, mert a töltelék elsimításakor úgyis kitüremkedik.) Utána tepsi méretűre sodorjuk ki a másik rudat is. A kinyújtott lapot ugyancsak sodrófára csavarva illesszük a töltelék tetejére, és a szélét körös-körül nyomkodjuk hozzá a tepsi oldalához. Verjünk fel 1 kisebb tojást, és kenjük meg a ráhelyezett lapot, majd villával kb. 2 centiméterenként jó mélyen szurkáljuk meg, hogy a töltelékben keletkező gőz szabadon eltávozhasson.

Végül tegyük előmelegített sütőbe, és közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg a tészta teteje világosbarnára pirul. Ha teljesen kihűlt, vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra, és óvatosan kiemelve tálaljuk. Előtte azonban még a tepsiben metéljük le a széleit. Melegen ne nyúljunk hozzá, mert a vágás mentén a tészta „megszalonnásodik”, a töltelék pedig kidől belőle. Fogyasztás előtt szórjunk a tetejére kevés szőlőcukrot. Ha másnapra marad, ne melegítsük fel, mivel hide-

[1154] A vegetárius receptek erre a célra biocitromot írnak elő. Ez azonban kétszer annyiba kerül, mint a normál citrom, és nem mindenütt kapható. Emiatt ne aggódjunk. A gyári élelmiszerekben nagyságrendekkel több vegyszer van, mint a tisztára mosott citrom leheletvékonyan lereszelt héjában.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

gen finomabb. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből kb. 24 db sütemény várható.

A megszokottnál hígabb töltelék ne zavarjon bennünket, a mézzel kevert massza ugyanis a tárolás alatt kismértékben kiszárad, ezért a korábban általánosan használt cukros töltelék laza, omlós állaga csak így biztosítható. Mazsola helyett 10 dg reszelt almával is dúsíthatjuk a tölteléket. Ebben az esetben azonban csak 1,3 dl tejet adjunk hozzá, és 18 dg mézzel édesítsük. Markánsabbá tehetjük a töltelék ízét, ha a dióbelet darálás előtt grillsütőben legalább egyszer átforgatva kissé megpirítjuk. A fentiek szerint ízletes pitét készíthetünk **török mogyoró**ból is, de ezt ne süssük, mert nyersen finomabb. Drágább olajos magvakból nem érdemes pitét csinálni, de azért jó tudni, hogy a mandula nyersen szintén ízletesebb, a barackmag viszont pirítva jobb ízű. A földimogyoró és a pisztácia azonban csak pörkölve használható, mert nyersen emészthetetlen.

Olajos magvak beszerzése, tárolása

Ha héjas diót vásárolunk, akkor a 0,4-es váltószámot használjuk, azaz 100 / 0,4 = 250, vagyis átlagosan 2,5 kg dióból lesz 1 kg dióbél. Ugyanez fordítva is igaz, azaz 100 × 0,4 = 40, vagyis 1 kg átlagos minőségű dióból 40 dg dióbél várható. A váltószám segítségével azt is könnyen megtudhatjuk, hogy mennyi héjas dió kell egy sütemény elkészítéséhez. Amennyiben a recept 30 dg dióbelet ír elő, akkor 30 / 0,4 = 75 dg héjas diót kell vásárolnunk, vagy lehoznunk a padlásról. A héjas diót ne tartsuk műanyag zsákban, mert befülled és megpenészedik. Legjobb kiszárítva pamut vagy lenzsákba helyezni, és hűvös, száraz helyen tárolni. A dióbelet viszont legcélszerűbb egy polietilénzacskóban a hűtőbe tenni, mivel szobahőmérsékleten hamar avasodik. Sokat ne vegyünk belőle, mert a többi olajos maghoz hasonlóan a **dió**[1155] is csak héjastól képes az enzimtartalmát hosszú ideig megőrizni. Héjas dió vásárlásánál ajánlatos egy-két szemet megtörni. Erre nem csak azért van szükség, hogy meggyőződjünk a minőségéről, hanem azért is, hogy ellenőrizzük a tisztíthatóságát, mivel még mindig jelentős mennyiségben található az országban oltatlan vaddiófa, amelynek a terméséből a belet „kirobbantani” sem lehet. (Ha már megvettük, fémtálcán terítsük szét, és tegyük a fűtőtestre. Megszáradva összezsugorodik a bele, és könnyebben lehet tisztítani.)

Amennyiben fél évnél hosszabb ideig kívánjuk tárolni a diót, akkor kerüljük a nagy szemű, papírhéjú fajtákat, mert ezek hamar beszáradnak, és könnyen avasodnak. Ügyeljünk arra is, hogy az áru ránézésre homogén legyen. Amennyiben eltérő méretűek és formájúak, akkor nagyon valószínű, hogy vastag héjú, nehezen tisztítható diót kevertek az első osztályú közé. Ha a világos héjú diók között szürke színű, penészes héjú példányok találhatók, akkor szinte biztos, hogy a tavalyról megmaradt avas, romlott diót belekeverték a friss közé. Egyébként a friss dió is lehet penészes héjú és avas, ha helytelenül szárították ki. Az ellen újabban úgy védekeznek, hogy a friss diót 5 percre forró sütőbe rakják. A 200 °C feletti hőmérséklet elpusztítja a mikroorganizmusokat, ezért az ily módon kezelt dió 2 év alatt sem avasodik meg.

A nyers fogyasztásra szánt diót azonban nem célszerű ily módon kezelni, mert a magas hőtől elpusztul az enzimtartalma, amely elengedhetetlenül szükséges a benne levő ásványi anyagok felszívódásához. A dióbél és más tisztított olajos magvak avasodását mélyhűtőben történő tárolással akadályozhatjuk meg. A fagyasztás semmilyen kárt nem okoz bennük. A héjas dió vásárlását nem érdemes elkapkodni, mivel a tárolás során betakarítási súlyának 50%-át is elveszítheti, ami azt jelenti, hogy minél később vesszük meg, annál többet kapunk a pénzünkért.

Ha nyár végén, ősz elején sok eső esik, a dió megszívja magát vízzel. Ebben az esetben akkor is megpenészedik, ha padláson terítjük szét. Ennek elkerülése érdekében mossuk meg, újságpapíron terítsük szét, hogy a víz leszikkadjon róla, majd tegyük egy nagy tepsibe vagy sütőlemezre, és 10 percre toljuk forró sütőbe, majd hagyjuk a sütőben lehűlni. A magas hőfokon végzett csírátlanítás következtében elpusztulnak a penészgombák, így nem penészedik meg. Sajnos a hőkezelés következtében elpusztul az enzimtartalma is, ezért ez a dió nyers fogyasztásra már nem alkalmas, de sütemé-

[1155] **Juglans regia**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

nyeket készíthetünk belőle. A több napon át talajon maradt szemek még több vizet szívnak magukba. Ezeknek a héját sütés közben a keletkező gőz szétrepeszti. Emiatt nem fognak megromolni, de a nyári melegben megavasodnak. Ezért ezeket használjuk el először. Egyébként kánikulában az ép dió is könnyen avasodik, ezért célszerű még a nyár elején megtörni, és a dióbelet lefagyasztani.

Megemlíthető még, hogy a Kárpát-medence kontinentális viszonyok között egyedülálló klímája nem csak a magyar zöldséget és gyümölcsöt teszi páratlan ízűvé, hanem van egy ősrégi diófajtánk is, ami szintén világhírnévre tett szert. A Kelet-Magyarországon termő milotai dió Amerikában is kedvelt, mert azonkívül, hogy jóízű, nagyon könnyen tisztítható. Sajnos a „Milotai 10” dió nagyon igényes a termőhely iránt, de van egy ugyancsak rendkívül ízletes fajtánk az „Alsószentiváni 117”, amely az egész országban hozzáférhető. A gyengébb minőségű, szárazabb talajokon is erőteljesen fejlődik, a tavaszi fagyok kevésbé károsítják, ráadásul eléggé ellenálló a betegségekkel szemben, így aki diófa-ültetésre vállalkozik, jól teszi ha ezt a fajtát választja. (Az Alsószentiváni diónk szintén fontos exportcikk. Legnagyobb vásárlója az Európai Unió. Évente 250 tonnát importálnak belőle. Különösen Németországban keresett. Piaci esélyeit jelentősen növeli, hogy korábban érik, ezért hamarabb kerül a piacra, mint a német dió. A dunántúli populációból ez a fajta állami elismerésben is részesült.)

Sokan kedvelik még a „Tiszacsécsi 83” fajtát. Íze szintén kiváló, a héja könnyen törhető, de csak a jó vízgazdálkodású, tápdús talajokon ígér bő termést. A kuriózumok kedvelői pirosbélű diót[1156] is termeszthetnek. Ez annyiban különbözik a hagyományostól, hogy a diógerezdek hártyája nem csontszínű, hanem bordó. A dióról még nem árt tudni, hogy ha nyersen használjuk, hőkezeletlen ételekbe rakjuk, előtte célszerű megpirítani. Így jobb, intenzívebb íze lesz. Egyébként az ínyencek a mákot is megpirítják, majd mélyhűtőben megfagyasztják, mert így könnyebben darálható. Hőkezelt ételekbe (süteményekbe) azonban nem ajánlatos pirított diót, mákot rakni, mert a kétszeres sütéstől kesernyés lesz az ízük.

Török mogyoró használata esetén a váltószám ugyancsak 0,4. Kedvezőtlenebb a helyzet a kemény héjú mandulánál és a barackmagnál, ahol a váltószám 0,25 (a teljesen száraz barackmagnál ez az érték 0,2-re is lecsökkenhet). A vastag héjú, normál méretű mandula váltószáma is 0,25. A vékony héjú, apró mandulánál valamivel jobb a helyzet, ezt azonban nem lehet kapni. Mivel könnyen törhető, tisztítva viszik a piacra. Héjveszteség szempontjából leggazdaságosabb a földimogyoró, mivel ebben az esetben a váltószám 0,7. 1 kg pörkölt földimogyorónak tehát alig valamivel több mint a negyedrésze az eldobandó héj. Nem ilyen jó az arány a pisztáciánál, de ez a mag többnyire csak sózott formában, önmagában fogyasztandó csemegeként kerül forgalomba. Pörkölt pisztáciánál a váltószám alig éri el a 0,6-ot. (Rosszabb a helyzet a sózott változatnál, mert ennek sótartalma elérheti az 5%-ot is.)

Ezek a váltószámok minimumértékek, vékony héjú, nagy szemű és teljesen egészséges diónál vagy mogyorónál pl. a magbél-héj arány elérheti az 50-50%-ot is. Ilyen minőségű árut azonban nehéz találni, mivel a könnyen törhető, szép diót általában megtisztítva, dióbélként viszik a termelők a piacra, ezért célszerűbb az előzőekben megadott váltószámokat alkalmazni. A vásárlásnál tehát ne felejtsük el, hogy a héjas mag árát mindig osztani kell a váltószámmal, hogy megkapjuk a tisztított mag árát, míg magbél esetén a váltószámmal szorozni kell az árat, ha azt akarjuk megtudni, hogy mennyibe kerülne héjastól az áru.

Ha tisztában vagyunk a váltószámokkal, nagy átverésektől mentesülhetünk. 2013-ban pl. a Tesco szupermarketben 2500 forintért árulták a héjas dió kilóját. Ez megtörve 6250 forintos dióbelet eredményez, miközben a piacon kilónként 1800 forintért árulták a tisztított diót. Ennek ellenére sokan megvették, mert az emberek ezen a téren is rendkívül tájékozatlanok. Egyébként ebben az évben a piacon 600 forintért árulták a héjas dió kilóját, ami reális árnak mondható. Ugyanez a helyzet a mandulával. 1 kg héjas mandula a Tesco-ban 1460 Ft. Ha ezt megtörjük 6000 forintos tisztított mandulánk lesz, miközben a piacon és a szupermarketekben 3500 forintba kerül a mandulabél.[1157]

[1156] Ne tévesszük össze a piros levelű dióval vagy más néven vérdióval. Ennek a fajtának csak a levelei pirosak, illetve vöröses barnák. Díszfának ültetik. Latin neve: Juglans regia Purpurea. Termése ehető, de gyenge minőségű.

[1157] Mellesleg ez az ár is nagyon magas. 2012-ben 2500 Ft volt 1 kg mandulabél. 2013-ban 1000 forinttal emelkedett az ára, holott ebben az évben jó volt a mandulatermés.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A zárt héjú török mogyorót és a **mandulát**[1158] hűvös, száraz helyen, egy papírdobozban vagy kosárban, zsák nélkül is tárolhatjuk, de előtte meleg helyen szétterítve szárítsuk ki, mert nyirkosan könnyen penészedik. 1 hónapnál tovább azonban ne tartsuk meleg helyen a csonthéjas magvakat, mert túlságosan kiszáradnak és megavasodnak. Különösen vonatkozik ez a barackmagra. A panellakásban élők ezért jól teszik, ha a már száraz magot megtörik, és polietilénzacskóba rakva a mélyhűtőben tárolják. Ellenkező esetben fél év után úgy összetöpped, hogy csak száraz lemezeket találunk a héjában. A megszárított barackmag nyers fogyasztásra csak a jó fogazattal rendelkező vállalkozzanak. Pirítva azonban könnyen rágható. Egyébként a többi olajos mag is könnyebben fogyasztható sütve, mint nyersen. Ősszel fokozottan ügyeljünk arra, hogy a frissen vásárolt olajos magvakat haladéktalanul terítsük szét, mivel műanyag zsákban hagyva napokon belül megindul a penészedés. Családi házakban a csonthéjas magvak kiszárításának legcélszerűbb módja, hogy a padláson, újságpapíron szétterítjük, és csak a tél beállta, a hófúvások kezdete előtt szedjük fel len- vagy kenderzsákba. Ha a hó nem jut be a padlástérbe, vagyis a tavaszi olvadás nem tehet kárt a dióban, akkor egész éven át hagyhatjuk szétterítve.

A magyar nyelvben a mogyoró gyűjtőnév. Azért hogy ne tévesszük össze a földimogyoróval, mi a kontinentális mogyorót török mogyorónak hívjuk. Más nyelveken azonban csak a fán termő mogyorót nevezik **török mogyoró**nak[1159]. A mogyorófa akár 20-25 méter magasra is megnő. Általában vadon nő, ezért csak erdőkben vagy házi kertekben található. Kúp alakú koronája igen látványos, ezért díszfaként is ültetik. Makkja széles alapú, ezért termése nem tojás, hanem inkább kúp alakú. Mérete nem túl nagy, de ízletesebb a bokormogyoró termésénél. Legfőbb termelője: Törökország. Az összesen 18 mogyorófaj többsége mogyoróvesszők által alkotott bokrokon terem. A bokrok magassága elérheti a 4-5 métert is, bár bő termés csak visszametszett 1 éves hajtásokon várható.

Az Európában termesztett 10 faj közül leggyakoribb a **közönséges mogyoró**[1160] vagy más néven **erdei mogyoró**. Tojás alakú csonthéja leginkább a tölgyfa terméséhez, a makkhoz hasonlít. Ettől eltérő formájú a **csöves mogyoró**[1161], melynek termésén a kupacs kb. kétszer olyan hosszú, mint a makk, és a vége csőszerűen összeszűkül. Ezért ez a fajta mogyoró megérve nem pereg ki a kupacsból. A külső csészeszerű burkot kézzel kell lehántani a belső maghéjról. A makk formája azonban nem sokban tér el a közönséges mogyorótól,. A csöves mogyoró alján kissé kicsúcsosodó gömb alakú. A csöves mogyorót külföldön **vérmogyoró**nak hívják, mert ennek a mogyoróbokornak a levelei a nyár közepéig vérvörösek. Utána fokozatosan bezöldül, de a friss hajtások továbbra is vérszínűek lesznek. (Ha nem kap elég fényt, kezdetben is zöld lesz.) Mivel a termés megtisztítása kézi munkát igényel, ezt a fajtát nem termesztik, pedig az íze finomabb, mint a közönséges mogyoróé. A másik eltérő formájú fajta a **római mogyoró**[1162] vagy **pontuszi mogyoró**. Ez kissé lapított gömb alakú, és többnyire kettesével terem. Mivel nagyméretű, bőtermő és ízletes fajta, jól értékesíthető. Termése kétszer-háromszor nagyobb a közönséges mogyorónál. Külföldön ültetvényeken is termesztik. Legfőbb termelője: Olaszország.

A távol keleti országokban a **szibériai mogyoró**[1163] a legkedveltebb fajta. Termése enyhén megnyúlt gömb alakú, leginkább a közönséges mogyoróhoz hasonlít. Ízletes. Ennek ellenére nem exportálják, csak a termőhelyén fogyasztják. Az ázsiai fajták közül kiemelkedik a **kínai mogyoró**[1164] és a **japán mogyoró**[1165]. A kínai mogyoró szintén fán terem. A végén kicsúcsosodó lapított gömb alakú makkja leginkább a római mogyoróhoz hasonlít, de kisebb nála. A japán mogyoró kúp alakú apró termése olyan, mint a török mogyoró, de nyújtottabb, a vége hegyesebb. Nem fán, hanem vesszők alkotta bokrokon terem. Jellegzetessége, hogy teljesen zárt, szarv alakú kupacsban fejlődik ki, amit le kell hánta-

---

[1158] **Prunus dulcis + Prunus amygdalus + Amygdalus communis + Amygdalus dulcis + Prunus dulcis** var. **amara + Prunus amygdalus** var. **amara + Amygdalus communis** var. **amara + Amygdalus dulcis** var. **amara**
[1159] **Corylus colurna**
[1160] **Corylus avellana**
[1161] **Corylus maxima**
[1162] **Corylus pontica**
[1163] **Corylus heterophylla**
[1164] **Corylus chinensis**
[1165] **Corylus sieboldiana**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

ni róla. További nehézséget okoz, hogy miután nem pereg ki a kupacsból, le kell leszedni az ágakról. Ehhez kesztyűre van szükség, mivel a szarv alakú kupacsot szúrós szőrök borítják. Emiatt ezt a mogyorót nem termesztik, vadon nő az erdőben. Az íze azonban nagyon jó, ezért ősszel sokan felkeresik a közeli hegyeket, hogy hazai mogyorót gyűjtsenek. Az Egyesült Államokban a **floridai mogyoró**[1166] a legnépszerűbb. Alakja gömbölyded. A közönséges mogyorónál valamivel kisebb.

Sok kiskerttulajdonos panaszkodik, hogy van egy szép, nagy mogyoróbokra, de sohasem terem. Ennek oka, hogy nem termékenyül meg. A mogyoró egylaki növény ugyan, vagyis a hím- és a nőivarú virág egyaránt megtalálható rajta, de ezek eltérő időpontban (egy-két hónapos eltéréssel) nyílnak. Így a mogyoró nem tudja beporozni önmagát. Csak akkor számíthatunk termésre, ha két-három fajtát egymás mellé ültetünk. Ügyeljünk az uralkodó széljárásra is. A méhek felkeresik ugyan a hímvirágokat (barkát), de a nővirágokat nem. Így a beporzásnál csak a szélre számíthatunk. Ugyanez a helyzet a mogyorófánál. Ezért az önbeporzó diófával ellentétben mogyoróvesszőt vagy mogyorófát nagy területen, ültetvényszerűen érdemes telepíteni. Erre azonban csak a mediterrán országokban van lehetőség.

Magyarországon az ültetvények csupán négyévente teremnek. A mogyoróvessző ugyanis nagyon korán (a tél közepén és a végén) virágzik, ezért kemény telek esetén a virágok elfagynak. Emiatt szinte mindenütt felhagytak a mogyoró hazai termesztésével. Kontinentális éghajlathoz alkalmazkodó, fagytűrő fajták pedig nincsenek. Minden nehézség ellenére az őstermelők képesek kielégíteni a hazai piaci igényeket, a szupermarketek és a csokoládégyárak pedig külföldről importálják a mogyorót. Érdemes minél többet fogyasztani belőle, mert a mogyoró értékes tápanyag. Olajtartalma alapvetően telítetlen zsírsavakból áll, melyek nem növelik a koleszterinszintet, és nem károsítják az érfalakat. Emellett sok benne a növényi rost. Meglehetősen sok C-, B1-, B2-, H-, E-vitamint, és minden más élelmiszernél több rezet tartalmaz.

Nálunk főleg vadon termő mogyorót lehet kapni. A nagyon korán, már február végén virágzó mogyoróvessző ugyanis ki van téve a fagyveszélynek. Ezért csak a mediterrán országokban, illetve Amerika déli államaiban érdemes termesztésbe vonni. Legnagyobb felhasználója az édesipar. A különféle csokoládékat ezzel az olajos maggal töltik meg. A földimogyoró finomabb ugyan, de hajlamos az avasodásra. Az élelmiszeripar pedig nem kockáztat. Nem engedhetik meg maguknak, hogy több ezer tonna árut romlottnak nyilvánítsanak, és visszairányítsák a gyártóhoz. (Mellesleg az olajos magvak közül a pisztácia nyílik meg leginkább a csokoládéban. A csokoládé úgy ölelkezik össze a pörkölt, sótlan pisztáciával, mint a gyümölcsök közül a naranccsal. Ez az olajos mag azonban az édesipar számára túl drága.)

Ha magunk termesztjük a mogyorót, ügyeljünk arra, hogy a termését csak akkor gyűjtsük be, amikor az ágat megrázva magától lehullik. A túl korán leszedett mogyoró bele ugyanis összezsugorodik, és nem sokáig tárolható. A mogyoróval és a dióval ellentétben a mandula nem potyog le a fáról. Kézzel kell leszedni a szúrós, hegyes ágairól, miután a héja szétnyílt, és lehullott. Sokan bottal leverik a fáról, de ezzel a jövő évi termést is leverik, mert megsérülnek az apró rügykezdemények az ágakon. Mellesleg a diót sem szabad bottal leverni a fáról, hanem meg kell várni, amíg magától lehullik. Ekkor azonban naponta fel kell szedni és száraz helyre vinni, mert a talajon hagyva megpenészedik.

502. Mákos pite

A Diós piténél leírt módon készítsünk linzertésztát. Utána 30 dg előzőleg megőrölt mákba keverjünk 20 dg mézet, 5 dg vajat, 1,7 dl tejet, 5 dg megmosott mazsolát és 1 citrom reszelt héját, majd a kásaszerű masszát lassú tűzön, lángterelő felett főzzük kb. 5 percig. Kenjünk 10 dg baracklekvárt a tepsi alján elegyengetett tésztára, majd terítsük rá a kissé lehűlt tölteléket. Utána a diós piténél leírtak szerint járjunk el. Mazsola helyett 10 dg reszelt almával vagy kimagozott és kettéválasztott meggyel is dúsíthatjuk a tölteléket. Ebben az esetben az almás változathoz 1,5 dl tejet és 22 dg mézet, a meggyeshez pedig 1,2 dl tejet és 24 dg mézet adjunk. A gyümölcs nedvességtartalmától füg-

[1166] **Corylus americana**

gően a tej mennyisége kismértékben változhat. Ezért egy keveset tartsunk vissza belőle, és csak a töltelék felfőzése során adjuk hozzá, amennyiben szükséges.

Ha nagyobb mennyiségű **mák**ot[1167] vásárolunk, akkor a maradékot egy tüllzacskóban, szellős helyen felakasztva tároljuk. Nejlonzacskóban tartva, légmentesen lezárva befülled és megkeseredik. Ügyeljünk arra, hogy a ritka szövésű zsák pamutból legyen, mivel a műszálas anyagok magukhoz vonzzák a port. Miután elfogyott a mákunk, a pamutzsákot mossuk ki. A friss mákot ne tegyük mosatlan zsákba, mert átveszi a dohos szagot. A mákot – más terményekkel ellentétben – nem ajánlatos megmosni, mert ha nem szárad ki teljesen, megavasodik. Amennyiben sok léhát vagy barna magot tartalmaz, és elkerülhetetlen a mosása, akkor ezt egy héttel a felhasználás előtt tegyük meg. (Langyos vízben legalább kétszer keverjük át, miközben a felúszó szennyeződéseket óvatosan leöntjük róla. Ha porszemcséket is tartalmaz, rakjuk egy kisebb lyukú teaszűrbe, és folyó víz alatt még egyszer mossuk át.) A szárítás legegyszerűbb módja, hogy pamutból készült fehér abroszon szétterítjük. Ledarálva soha ne tároljuk a mákot, mivel pár nap alatt megkeseredik. (Hiába tesszük a mélyhűtőbe, egy idő után ott is megkeseredik.)

A piacon kétféle mák, acélkék és szürke színű kapható. A kékes árnyalatú jobb minőségű ugyan, de a két fajta íze között nincs számottevő különbség. A nagyobb szemű kék mák azonban kevésbé hajlamos az avasodásra. Az új termés megjelenésig ehető marad. Mellesleg, létezik fehér mák is, de ennek az íze nem túl intenzív, és inkább a dióra emlékeztet. (A fehér mák valójában homokszínű.) Ha a nyár végén vagy kora ősszel vásárolunk mákot, okvetlenül nézzük meg a töltési időpontot, mert könnyen előfordulhat, hogy az előző évről megmaradt termést sózzák ránk. Amennyiben a piacon kimérve vásároljuk, feltétlenül szagoljuk meg. Ha enyhén dohos ne vegyünk belőle, mivel a frisset összekeverték a tavalyival, hogy így szabaduljanak meg tőle. A szaglás mellett nem árt a szemrevételezés sem. Ha barna szemeket tartalmaz, akkor éretlenül szedték le a gubókat. A fekete mákszemek pedig avasodásra utalnak. Amennyiben a saját készletünk kezd el avasodni, tegyük a mélyhűtőbe, mert a hideg leállítja a folyamatot.

A saját kerttel rendelkezők jól teszik, ha őszi mákot vetnek. A szeptember végén elvetett mag gyorsan kikel, és a növények még ősszel megerősödnek. A tél viszontagságait számottevő károsodás nélkül elviselik, tavasszal korán virágoznak, és mire legfőbb kártevőjük a máktokbarkó felébred téli álmából, addigra a máktokok fala annyira megkeményedik, hogy az apró rovarok nem képesek átszúrni. Így nincs szükség permetezésre, a termésünk nem lesz férges, és nem pusztulnak el a méhek a vegyszerrel kezelt virág miatt. Ma már a mák, a sárgarépa, a fehérrépa vagy a kapor magja drazsírozott formában is kapható. Ezt a fajta vetőmagot azonban nem érdemes megvenni, mivel drága, és a vastag burok miatt gyakran nem kel ki. Egy régi, jól bevált módszer szerint az apró magvakat keverjük össze száraz homokkal. Így nem kell szemenként potyogtatni az ágyásba, és nem lesz sűrű a vetemény. Az erős fagy az őszi mákot megritkítja, ezért csak tavasszal egyeljük ki.

503. Meggyes pite

Előzőleg 70 dg érett meggyet magozzunk ki, az egyes szemeket válasszuk ketté, és tegyük félre. Utána 30 dg liszthez adjunk 7 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 1 mokkáskanál sütőport, egy csipet sót, és morzsoljuk össze 12 dg hűvös vajjal. Meleg folyó víz alatt súroljunk tisztára egy citromot, és vékonyan reszeljük bele a héját, majd tegyünk bele 1 előzőleg felvert tojást, 3 evőkanál tejfölt, és az egészet gyúrjuk össze. Ha túl kemény lenne, adjunk hozzá még egy kis tejfölt. A tészta akkor jó, ha a kézre nem tapad rá, de ne legyen annyira masszív, mint a bejglitészta. A kidolgozását gyorsan végezzük, hogy a kéz melegétől megolvadó vaj ne lágyítsa ki. (Ha margarint használunk hozzá, előtte normál hűtőtérben tároljuk, mert szobahőmérsékleten kilágyul. A túl puha zsiradéktól a tészta „megég”, tömörré, rágóssá, lapossá válik. Arra is ügyeljünk, hogy ne gyúrjuk túl sokáig, mert a margarin is megolvad a kezünk melegétől.)

[1167] **Papaver rhoeas + Papaver somniferum**

Összegyúrás után hideg helyen, letakarva 1 órán át pihentessük, majd osszuk ketté, és a nagyobbnak látszó cipót sodorjuk ki akkorára, hogy egy kisebb méretű zománcozott tepsibe helyezve az oldalán a tészta kissé visszahajoljon. A kb. 60 dekagrammnyi kimagozott meggyről öntsük le a levét, és keverjünk hozzá 12 dg mézet, valamint 1 mokkáskanál őrölt fahéjat, majd lassú tűzön, lángterelő felett főzzük 3 percig. Az édes étkezési meggyhez (pl. Érdi bőtermő) csak 10 dg mézet adjunk. Utána az elegyengetett tésztát hintsük meg 10 dg darált dióval, és terítsük rá a lehűlt tölteléket, majd sodorjuk ki tepsi méretűre a másik cipót is. A kinyújtott lapot ugyancsak sodrófára csavarva illesszük a töltelék tetejére, és a szélét körös-körül nyomkodjuk hozzá a tepsi oldalához. Ezután verjünk fel 1 kisebb tojást, és kenjük meg a felső lapot, majd villával kb. 2 centiméterenként jó mélyen szurkáljuk meg, hogy a töltelékben képződő gőz szabadon eltávozhasson.

Végül helyezzük előmelegített sütőbe, és közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 25 percig, amíg a tészta teteje világosbarnára pirul. Ha teljesen lehűlt, vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra, és óvatosan kiemelve tálaljuk. Előtte azonban még a tepsiben metéljük le a széleit. Melegen ne nyúljunk hozzá, mert a vágás mentén a tészta „megszalonnásodik”, a töltelék pedig kidől belőle. Fogyasztás előtt szórjunk a tetejére kevés szőlőcukrot. Ha másnapra marad, ne melegítsük fel, mivel hidegen finomabb. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A burgonyás és élesztős készítményekkel ellentétben ennek a süteménynek a tésztája nem hajlamos a kiszáradásra, ezért nem szükséges polietilénfóliával letakarni. A fenti mennyiségből kb. 24 db sütemény várható.

Télen gyorsfagyasztott vagy konzervált meggyből is készíthetünk pitét. Mivel a fagyasztott gyümölcsök sok levet engednek, ez esetben 90 dg fejtett meggyre van szükség. Meggybefőtt használata esetén az előírt mézmennyiség felét adjuk csak a töltelékhez. Ugyanígy süthetünk **Cseresznyés pité**t is, 8 dg mézzel édesítve. Nem árt tudni, hogy ha egy receptben a kimagozott mennyiség van feltüntetve, akkor 20%-kal több cseresznyét, illetve meggyet kell vásárolni. Ebből következik, hogy az átlagos méretű cseresznye vagy meggy súlya kimagozás után kb. 15%-kal csökken. A gyümölcsöt közvetlenül a töltés előtt ízesítsük, hogy minél kevesebb levet engedjen. Ha nincs otthon dió, hintsünk darált mákot a tésztára. Így is finom lesz. Ennél a változatnál a meggyet 14 dg mézzel édesítsük.

Gluténallergiások rizslisztte[1168] is elkészíthetik ezt a pitét. Most 2 tojást, és kevesebb tejfölt tegyünk bele. Ne feledkezzünk el arról, hogy a tészta nyújtásához sem használhatunk búzalisztet. Erre nincs is nagy szükség, mert a rizslisztes tészta nagyon szakad. Kinyújtva nem lehet belefektetni a tepsibe. Ezért vágjuk ketté, és az egyik felét tenyérrel nyomkodjuk a tepsi aljába. A felső lapot pedig féltenyérnyi darabokra nyújtva rakjuk a töltelékre. (Most fokozottan ügyeljünk arra, hogy a rizslisztes pitét csak teljes lehűlés után szabad felvágni.)

504. Almás pite

A Meggyes piténél leírt módon készítsünk linzertésztát. (Mellékesen megjegyezve takarékos háziasszonyok a hozzáadandó tojást előzőleg felverik, és elvesznek belőle 1 evőkanálnyit a tészta tetejének megkenésére. A hiányt tejföllel pótolják.) 80 dg illatos, érett rétesalmát mossunk meg, vágjuk ketté, távolítsuk el a magházat, és káposztareszelőn héjastól reszeljük durvára, majd enyhén nyomkodjuk ki a levét. Ezután keverjünk hozzá 10 dg mézet, és 1 mokkáskanál őrölt fahéjat, majd lassú tűzön, lángterelő felett főzzük 5 percig. Végül az előző recept szerint töltsük meg a tésztát, és süssük ki. (A darált diót ne felejtsük el alóla.)[1169] Az almát közvetlenül a töltés előtt reszeljük le, mert hamar megbarnul. Télen nem túl érett jonatánalmát is használhatunk hozzá. Ebben az esetben célszerű kevés citromlevet belekeverni a töltelékbe. A fenti módon más gyümölcsökből, pl. **szilvá**ból, magnélküli **szőlő**ből is készíthetünk pitét, 8 dg mézzel édesítve. Igazán finom íz azonban csak savanykás gyümölcsökkel érhető el. Az ínyencek **áfonyá**t használnak hozzá. Ennek édesítéséhez 12 dg mézre van szükség.

[1168] A fehér rizsliszt legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. 1 kg Finom rizsliszt 459 forintba kerül.

[1169] Erdélyben az almás pite töltelékébe kevés apróra vágott tárkonylevelet tesznek. Ettől egészen különleges, pikáns íze lesz.

Aki ragaszkodik a rétesalma pótolhatatlan zamatához, annak télen sem kell nélkülöznie az Almalevesnél említett korán érő savanykás ízű nyári **almát**, ha **durvára reszelve konzervál**ja. Befőttesüvegekbe helyezés előtt ne pároljuk, hanem a Lecsókonzerválásnál leírt módon légmentesen zárjuk le, majd forró vízben gőzöljük ki. Ha töltés közben bebarnul az alma ne aggódjunk miatta. A dunsztolás során ki fog világosodni. Ez azonban csak akkor fog bekövetkezni, ha teletöltés után kissé lenyomkodjuk a tetejét, hogy a reszelt almán legyen egy kis lé. Lé hiányában a hőkezelés hatására a teteje még jobban megbarnul. (Vizet ne öntsünk rá, mert ettől felhígul a töltelék, és eláztatja a pite tésztáját.)

A dunsztolást oly módon végezzük, hogy egy nagyméretű, vékony falú fazék alját béleljük ki kétrétegű pamutkendővel, és erre állítsuk rá az üvegeket. Töltsünk a fazékba annyi hideg vizet, hogy az üvegek kétharmadáig érjen. Utána tegyünk egy vastag pamutkendőt a tetejére is, és fedő alatt, gyöngyöző vízben forraljuk 10 percig. Végül vegyük le a tűzről, és letakarva hagyjuk kihűlni. Másnap szedjük ki az üvegeket a vízből, és szárazra törölve hűvös, szellős helyen tároljuk. Ha az éléskamra levegője nyirkos, akkor hagyjuk őket fél napig meleg helyen száradni, mielőtt a végleges helyükre rakjuk. A penészképződés megakadályozása érdekében itt is vágjuk le róla körös-körül a celofánt.

Ennél a konzerválási módnál melegtartósításra szolgáló műanyag fóliát csak úgy használhatunk, hogy hajszárítóval rámelegítjük az üvegre, mert hideg üvegen a hőre lágyuló fólia nem feszül meg, nem idomul a nyakára. A gyártók által javasolt másik megoldás szerint először csak be kell fedni az üveget, és két gumigyűrűvel rögzítve nedvesgőzben ki kell dunsztolni. Utána szorosan rá kell feszíteni a fóliát, majd szárazgőzben tovább kell dunsztolni. A hosszú idejű eltarthatóságot azonban a dupla munka sem szavatolja, mivel a hőre lágyuló műanyagok a celofánnal ellentétben kihűlés után nem zsugorodnak össze, és megfelelő feszítőerő hiányában előfordulhat, hogy egy idő után felválnak az üveg peremétől. Mint már szó volt róla, fokozottan fennáll ez a veszély savanyúságok tartósítása esetén. Hőkezelés hiányában ugyanis nem mindig keletkezik vákuum az üvegben, így nincs olyan garantáltan fellépő erő, ami a műanyag fóliát a peremére szorítaná. Ez a fólia csak fémtetővel kombinálva biztosítana tökéletes zárást, körülményes felhelyezése miatt azonban ennél a tartósítási módszernél nem célszerű alkalmazni.

Édes almát ne használjunk erre a célra, mert a nyári melegben megbuggyan, erjedt cefrévé válik. Ezt csak úgy tudnánk elkerülni, ha a tartósítószert nem a celofán tetejére szórjuk, hanem belekeverjük. A másik megoldás, hogy aszkorbinsavat vagy citromsavat, illetve borkősavat adunk hozzá. Ezek a savak nem csak a megromlástól védik, hanem kellően savanyítják is az almát. Mindenesetre a reszelt almát igyekezzünk a következő év tavaszáig elhasználni, mert a kánikula a savanyú almának sem használ. Nedvesgőzzel való csírátlanítással a reszelt almán kívül **kimagozott meggy**et is tartósíthatunk. Ennek során nem szükséges egyiket sem édesíteni, mert magas savtartalmuk megvédi őket a megromlástól. A könnyebb felhasználhatóság érdekében a reszelt almát 8 dl-es, a kimagozott meggyet pedig 7 dl-es üvegbe célszerű tölteni. A meggyre csurgassuk rá a tálban visszamaradt levet is, és nyomkodjuk meg a tetejét, hogy a kiszivárgó lé teljesen ellepje. A felhasználásnál szűrjük le a konzervált gyümölcs levét, majd keverjük össze az ízesítőanyagokkal, és párolás nélkül töltsük a tésztába.

Így egyébként a gyümölcsön kívül zöldségeket is konzerválhatunk. Arra azonban ügyeljünk, hogy a dunsztoló fazékba helyezés után az előfőzött zöldségekre ne hideg, hanem meleg vizet öntsünk, nehogy az üvegek elrepedjenek. A mélyhűtővel rendelkezők a lereszelt almát és a kimagozott meggyet gyorsfagyasztással is tartósíthatják. Az előkészített gyümölcsöt megfelelő adagokban rakjuk polietilénzacskóba, és légmentesen lezárva fagyasszuk. A reszelt alma levét nyomkodjuk ki, mielőtt a zacskóba töltenénk. Ennek a módszernek az előnye, hogy hőkezelés hiányában több vitamin és ízanyag marad bennük, de a töltelék íze kissé nyers lesz. Ezért felhasználáskor a mirelit almát, illetve meggyet még felengedés előtt tegyük egy zománcozott edénybe, és ebben az esetben is pároljuk, hogy ne legyen annyira nyers íze.

Az ínyencek **Amaréna meggy**et csinálnak a kimagozott meggyből. Ennek a pikáns ízű csemegének az elkészítése nagyon egyszerű. A kimagozott meggyet mézzel édesítsük, és keverjünk bele kevés mandulaaromát, valamint egy-két csepp vaníliaaromát.[1170] Keserűmandula-olajjal, mandulali-

[1170] Sütemény- és italízesítő aromákból legnagyobb választék a Tesco szupermarketben található, és itt a legolcsóbbak.

kőrrel (pl. Amaretto) és hosszában kettéhasított vaníliarúd kikapart magjával ízesítve még finomabb.[1171] Ha frissen kívánjuk fogyasztani, hűtőbe rakva legalább egy napig pácoljuk. Lefagyasztva és dunsztolva is tartósítható. Ugyanúgy lehet használni, mint a natúr kimagozott meggyet. Bármilyen süteménybe betölthető, de most őrölt fahéjat ne adjunk hozzá. Bonbonokba, tortákba rakva rumos-mézes pácolásra sincs szükség. Az ily módon ízesített meggy nálunk nem nagyon ismert, de az olaszok, az osztrákok, a svájciak és a németek nagyon szeretik. Az osztrák Rauch cég 50% gyümölcstartalmú rostos meggylevet is készít belőle.

Gyümölcsös pitét szinte mindenki linzertésztából, leveles vajastésztából vagy rétestésztából készít. Pedig kelt tésztából sütve is finom. Nem olyan gusztusos, mint a linzertésztás meggyes pite, de különleges illata és íze van.

Kelttésztás meggyes pite

Először este vegyünk ki a mélyhűtőből egy zacskó (450 gramm) fagyasztott meggyet.[1172] Szűrőkanálba rakva hagyjuk a levét lecsöpögni. Másnap vegyünk ki 25 dg vajat is a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjen, majd 1,5 dl langyos tejből vegyünk el kb. 0,5 decilitert. Szórjunk bele negyed mokkáskanál porcukrot, morzsoljunk rá 1 dg élesztőt, és jól megkeverve tegyük meleg helyre. Utána 1 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 3 dg porcukorral, majd dolgozzunk bele 25 dg lágy vajat és 1 citrom reszelt héját. (Előtte a citromot meleg folyó víz alatt körömkefével súroljuk tisztára.) Adjuk hozzá a felfutott élesztőt, keverjük össze, majd kisebb adagokban dolgozzuk bele 20 dg finomlisztet és a maradék tejet. Intenzív mozdulatokkal keverjük simára. (Dagasztópálcával ellátott mixerrel könnyebben megy.) A visszamaradt tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és forgassuk a lágy tésztába. Tiszta konyharuhával takarjuk le, és kelesszük 1 órán át.

Közben sütőpapírral béleljünk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit. A megkelt tésztát főzőkanállal keverjük össze, és simítsuk bele a kibélelt tepsibe. Arányosan elosztva tegyük rá a lecsepegtetett meggyet, szórjunk a tetejére 6 dg porcukrot és 5 dg durvára vágott diót vagy hántolt mandulát. (Előtte kissé nyomkodjuk le a meggyet, hogy a leve ne hígítsa fel a tésztát.) Letakarva keleszszük 20 percig. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Végül toljuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul, és a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Lehűlés után vágjuk le a széleit, és daraboljuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra. (Várjuk meg amíg teljesen lehűl, mert melegen szétdől.) Végül hintsük meg a tetejét porcukorral. Teával vagy tejeskávéval tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. (Fogyasztásánál nem árt az óvatosság, mert a gyári meggyben is lehetnek magok.) Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. A fenti alapanyagból max. 24 db lepény várható.

Meggyes-túrós morzsasüti

Előző este vegyünk ki a mélyhűtőből egy zacskó (450 gramm) fagyasztott magozott meggyet, és tegyük át a normál hűtőtérbe.[1173] Szűrőkanálba rakva hagyjuk a levét lecsöpögni. 30 dg liszthez adjunk 10 dg porcukrot, 2 evőkanál jó minőségű (holland) kakaót, fél mokkáskanál szódabikarbónát, egy csipet sót, és morzsoljuk össze 20 dg hűvös vajjal. Adjunk hozzá 1 előzőleg felvert tojást, és gyúrjuk össze, majd vágjuk ketté, és az egyik felét hideg helyen letakarva pihentessük. A másik felét lisztezett tányérra rakva tegyük a mélyhűtőbe, hogy keményre dermedjen, könnyen reszelhető legyen. Amíg a tészták a hűtőszekrényben pihennek, adjunk a lecsepegtetett meggyhez 5 dg mézet és negyed mokkáskanál őrölt fahéjat. Ha friss meggyet használunk, állandóan kevergetve főzzük 3 percig. Utána

[1171] A visszamaradt vaníliarudat ne dobjuk el, hanem vágjuk kisebb darabokra, és dugdossuk szőlőcukor közé. Finom, illatos vaníliás cukor lesz belőle. Porcukor helyett ezzel szórjuk meg a sütemények tetejét.
[1172] Friss meggyből 60 dekagrammra van szükség, és mosás után gondosan magozzuk ki.
[1173] Ma már csak magozott meggyet árusítanak a szupermarketek. Friss meggyből 55 dekagrammra van szükség. Mosás után gondosan magozzuk ki, és ezt is csepegtessük le.

burgonyatörőn nyomjunk át 0,5 kg félzsíros tehéntúrót. (Ha rögös túrót vettünk, húsdarálón hajtsuk át.) Keverjük össze 15 dg porcukorral, 1 dg vanillincukorral, 1 evőkanál búzadarával, majd adjunk hozzá 2 felvert tojást. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra.

Vegyük ki a tésztát a normál hűtőtérből, és nyújtsuk ki akkorára, hogy egy kisebb méretű kivajazott tepsibe fektetve a széle körös-körül kissé visszahajoljon. Kenjük rá a túrós masszát, majd egyenletesen elosztva rakjuk rá a lecsepegtetett meggyet. (A levét ne öntsük rá.) Vegyük ki a tészta másik felét a mélyhűtőből, és nagy lyukú reszelőn reszeljük rá a töltelék tetejére. (Igyekezzük gyorsan és egyenletesen csinálni. Ha nem sikerült, villával rakosgassuk a hiányzó helyekre. A mellé szóródott reszeléket se kézzel, hanem villával tegyük a tepsibe.) Végül toljuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük min. háromnegyed óráig, amíg a teteje ropogósra pirul. Lehűlés után vágjuk le a széleit, és daraboljuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra. (Várjuk meg, amíg teljesen lehűl, mert melegen szétdől.) Végül hintsük meg a tetejét porcukorral. Teával vagy tejeskávéval tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. (Fogyasztásánál nem árt az óvatosság, mert a gyári meggyben is lehetnek magok.) Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti alapanyagból max. 24 db pite várható.

Újszerű próbálkozás a zöldséggel töltött pite. Erre a célra csak az édes zöldségek alkalmasak. Közülük legfinomabb a sütőtökpite.

505. Sütőtökpite

Először készítsünk linzertésztát a Meggyes piténél leírt módon. (Mellékesen megjegyezve takarékos háziasszonyok a hozzáadandó tojást előzőleg felverik, és elvesznek belőle 1 evőkanálnyit a tészta tetejének megkenésére. A hiányt tejföllel pótolják.) 1,2 kg narancssárga húsú, érett sütőtökből távolítsuk el a magbelet, szeletekre vágva hámozzuk meg, majd a kb. 80 dekagrammnyi megtisztított tököt káposztareszelőn reszeljük durvára. Utána meleg folyó víz alatt, körömkefével alaposan mossunk meg 1 narancsot és 1 citromot. Töröljük szárazra, majd leheletvékonyan reszeljük le a héjukat, és tegyük a tökhöz. Öntsünk rá még a narancs kifacsart levét, és 1 teáskanál citromlevet, majd lángterelő felett, élénk tűzön, fedél nélkül, állandóan kevergetve pároljuk kb. negyedóráig, amíg a tök összeesik és megpuhul. A tűzről levéve hagyjuk lehűlni, majd adjunk hozzá édességétől függően 5-10 dg mézet. (Kóstoljuk meg. A sonkatökbe kevés, az éretlen úri tökbe viszont sok méz kell. Vannak akik 1 mokkáskanál őrölt fahéjat is tesznek bele, de ez elnyomja a sütőtök ízét.) Végül a Meggyes piténél leírtak szerint töltsük meg a tésztát, és süssük kb. fél óráig, amíg a teteje világosbarnára pirul. (A darált diót ne felejtsük el alóla.)

Még finomabb lesz ez a pite, ha sült tököt használunk hozzá. 1,6 kg nyers sütőtököt tisztítsunk meg, és feldarabolva süssük puhára a Sült töknél leírtak szerint.[1174] Utána a kb. 60 dekagrammnyi húsát villával zúzzuk péppé, és jól dolgozzuk össze 2 tojássárgájával, valamint az édességétől függően 5-10 dg mézzel. Végül óvatosan forgassuk bele a visszamaradt tojásfehérjékből vert habot, és az előzőek szerint töltsük meg vele a tésztát, s süssük készre. A kísérletező hajlamúak egy adag **Mákos töltelék**kel is dúsíthatják ezt a tölteléket. Ez esetben a nyers sütőtök mennyiségét arányosan csökkenteni kell, azaz 60 dg is elegendő hozzá. Dupla mennyiségű töltelékből **Sütőtöktortá**t is készíthetünk a Rebarbarapite után leírtak szerint.

Diós sütőtökpite

Kb. 60 dg nyers megtisztított sütőtököt 3 darabra vágva süssük puhára a Sült töknél leírtak szerint.[1175] 30 dekagrammnyi húsát villával zúzzuk péppé. 50 dg liszthez adjunk 12 dg porcukrot, fél mokkáskanál szódabikarbónát, egy csipet sót, és morzsoljuk össze 25 dg hűvös vajjal. Adjunk hozzá a 2 tojássárgáját, 8 dg 20% zsírtartalmú tejfölt, és gyúrjuk össze, majd hideg helyen, letakarva 1 órán át

[1174] A magjától megtisztított, darabolt sütőtökből 1,4 kilogrammra van szükség. A sonkatök nem jó erre a célra, mert nagyon leveses.
[1175] Magvas sütőtökből legalább 80 dekagrammra van szükség. A sonkatök nem jó erre a célra, mert nagyon leveses.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

pihentessük. Amíg a tészta pihen diódarálón hajtsunk át 20 dg dióbelet. A hűtőből kivéve vágjuk ketté a tésztát. Az egyikből formáljunk tömzsi rudat, a másikat tegyük vissza a hűtőbe. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. A tömzsi rudat sodorjuk ki akkorára, hogy egy kisebb méretű zománcozott tepsibe helyezve az oldalán a tészta kissé visszahajoljon, majd kenjük rá a sütőtökpépet. Utána 4 tojásfehérjét[1176] verjünk kemény habbá egy csipet sóval. A darált diót dolgozzuk össze 20 dg porcukorral, 1 dg vanillincukorral, és kisebb adagokban, óvatosan keverjük bele a tojásfehérjehabot. Simítsuk a sütőtökkel megkent tésztára, majd vegyük ki a másik tésztát a hűtőből, és nagy lyukú reszelővel, egyenletesen elosztva reszeljük a töltelékre.

Végül helyezzük előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a tészta teteje aranysárgára pirul. Ha teljesen lehűlt, vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra, és óvatosan kiemelve tálaljuk. Előtte azonban még a tepsiben metéljük le a széleit. Melegen ne nyúljunk hozzá, mert a vágás mentén a tészta „megszalonnásodik”, a töltelék pedig kidől belőle. Fogyasztás előtt hintsük meg a tetejét vaníliarúddal együtt tárolt szőlőcukorral. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből kb. 24 db sütemény várható. A maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem okoz benne semmilyen kárt.

Az ínyencek tejszínhabbal dúsítva készítik a sütőtökpitét. A tejszínes sütőtökpite sósan is elkészíthető, de édesen finomabb.

506. Tejszínes sütőtökpite

Előzőleg tisztítsunk meg és vágjunk darabokra kb. 1,6 kg vörös húsú, érett sütőtököt (úri tököt)[1177], és süssük meg a Sült töknél leírt módon. Amíg hűl, készítsünk linzertésztát a Meggyes piténél leírt módon, és tegyük a hűtőbe. (Nagyméretű tojást használjunk hozzá, és vegyünk el belőle 1 evőkanálnyit a tészta tetejének megkenésére.) Utána metéljük le a langyosra hűlt sütőtök héját, és húzzuk le az oldaláról a megpirult bőrét. Mérjünk ki belőle 60 dekagrammot, és villával törjük össze. Meleg folyó víz alatt, körömkefével alaposan mossunk meg 1 narancsot. Töröljük szárazra, majd lehelletvékonyan reszeljük rá a héját a sütőtökre.

Adjunk hozzá a tök édességétől függően 5-10 dg mézet, 2 tojássárgáját, 5 dg előzőleg megmosott mazsolát, fél mokkáskanálnyi reszelt gyömbért, 1 dg vanillincukrot, és jól keverjük össze. (Aki szereti az almás pite fűszeres ízét, fél mokkáskanál őrölt fahéjat is tehet bele.) 2 dl előzőleg lehűtött tejszínt egy csipet sóval verjünk kemény habbá, és óvatosan forgassuk a masszába. Végül a Meggyes piténél leírtak szerint töltsük meg a tésztát, és süssük min. fél óráig, amíg a teteje világosbarnára pirul. Most nem kell darált diót tenni a töltelék alá. Ezt a pitét csak teljesen lehűlve szabad felvágni, különben kifolyik belőle a töltelék. Szobahőmérsékleten 3-4 napig tárolható. Hűtőszekrényben 1 hétig is eltartható. A maradék lefagyasztható. A mélyhűtés nem tesz kárt benne.

Kezdő háziasszonyok örömére sütés nélkül is készíthetünk finom sütőtöktortát.

Sütőtökös sajtkrémtorta

Előzőleg tisztítsunk meg és vágjunk darabokra kb. 1,5 kg vörös húsú, érett sütőtököt (úri tököt)[1178], és süssük meg a Sült töknél leírt módon. Amíg hűl, készítsük el a tortaalapot. Diódarálón hajtsunk át

[1176] Ha korábban lefagyasztottuk a megmaradt tojásfehérjéket, előző este tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Másnap mérjünk ki belőle 7 dekagrammot, és pótoljuk vele a 2 hiányzó tojásfehérjét. A maradékot tegyük vissza a mélyhűtőbe.
[1177] A magjától megtisztított, darabolt sütőtökből 1,4 kilogrammra van szükség. A sonkatök nem jó erre a célra, mert nagyon leveses.
[1178] A magjától megtisztított, darabolt sütőtökből 1,3 kilogrammra van szükség. A sonkatök nem jó erre a célra, mert nagyon leveses.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

20 dg édes zabkekszet.[1179] Tegyük félre, majd olvasszunk fel 6 dg vajat. Szórjuk bele a darált kekszet, gyúrjuk össze, és nyomkodjuk egy kétrétegű polietilénfóliával kibélelt 22 cm átmérőjű tortasütő forma aljába[1180]. Tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Utána metéljük le a langyosra hűlt sütőtök héját, és húzzuk le az oldaláról a megpirult bőrét. Mérjünk ki belőle 0,5 kilogrammot, és villával törjük össze. Meleg folyó víz alatt, körömkefével alaposan mossunk meg 1 narancsot. Töröljük szárazra, majd leheletvékonyan reszeljük rá a héját a sütőtökre. Adjunk hozzá a tök édességétől függően 12-15 dg porcukrot, 1 mokkáskanál Bourbon vaníliát, 1 mokkáskanál őrölt fahéjat, fél mokkáskanál reszelt gyömbért, és jól keverjük össze.

Keverjünk simára 30 dg Philadelphia vagy Arla sajtkrémet[1181], és dolgozzuk bele a sütőtökös pépet. Egy csipet sóval verjünk fel 2 dl előzőleg lehűtött habtejszínt, Szórjunk bele 2 zacskó (2 dg) habfixálót, és verjünk kemény habbá. Óvatosan forgassuk a masszába, majd megvizezett simítókanállal kenjük a hűtőből kivett tortaalapra. Arányosan elosztva szórjunk a tetejére 5 dg durvára vágott tökmagot, és másnapig tegyük a hűtőbe, hogy a töltelék is megdermedjen. Végül vegyük ki ismét, helyezzük tortás tálcára, majd tortalapáttal alányúlva húzzuk ki alóla a műanyag fóliát. Fogyasztás előtt megvizezett éles késsel vágjuk 12 szeletre. Hűtőszekrényben tároljuk. A maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem tesz kárt sem az ízében, sem az állagában.

A cukrászok másik kedvelt zöldsége a rebarbara. Ez ugyan nem édes, de kizárólag édesítve használják. A legtöbben főzelékként, kompótként vagy dzsemekhez keverve fogyasztják, és nem is sejtik, hogy milyen finom pite és torta készíthető belőle.

507. Rebarbarapite

Először készítsünk linzertésztát a Meggyes piténél leírt módon. (Mellékesen megjegyezve takarékos háziasszonyok a hozzáadandó tojást előzőleg felverik, és elvesznek belőle 1 evőkanálnyit a tészta tetejének megkenésére. A hiányt tejföllel pótolják.) Amíg a tészta a hűtőben pihen, 2 tojássárgáját keverjük habosra 20 dg szőlőcukorral, 5 dg olvasztott vajjal, 4 dg hőkezelést igénylő vanília ízű pudingporral és egy csipet sóval. Lassan engedjük fel 3 dl tejjel, és keverjünk bele 70 dg megtisztított és kb. 0,5 cm széles szeletekre vágott rebarbarát. (A rebarbara hámozási módja a Rebarbarafőzeléknél található.) Lángterelő felett, lassú tűzön, állandóan kevergetve főzzük kb. negyedóráig, amíg besűrűsödik, majd vegyük le hűlni. (Addig sűrítsük, amíg csaknem összeáll egy tömbbe.) Még mielőtt megkocsonyásodna, töltsük meg vele a tésztát, és a Meggyes piténél leírtak szerint süssük készre. (A darált diót ne felejtsük ki alóla.)

Ezt a pitét csak teljesen lehűlve szabad felvágni, különben kifolyik belőle a töltelék. Ha nem kívánjuk aznap fogyasztani, másnap vágjuk fel; akkor biztosan nem fog szétdőlni. Egyébként az íze is jobb 1-2 napi érlelés után. Az ínyencek **szamócával** dúsítják a tölteléket. Ez esetben 0,5 kg rebarbarát, és 20 dg megmosott, kicsumázott, érett szamócát használjunk hozzá. A szamócát nem kell főzni. Egyenletesen elosztva rakjuk a diórétegre, és terítsük rá a krémet. (A nagy szemű szamócát hosszában vágjuk ketté.) Ennek a változatnak a krémjébe csak 18 dg szőlőcukrot tegyünk. Markánsabb lesz az íze, ha szamóca helyett 20 dg kimagozott és kettéválasztott **meggyet** használunk. A meggyet sem kell összefőzni a rebarbarával.

Ugyanígy készül a **Rebarbaratorta**. Ebben az esetben a tésztát egy rétegben rakjuk egy 26 cm átmérőjű, magas falú tortasütő formába, és dupla mennyiségű tölteléket használjunk hozzá. Sajnos a rebarbaratorta tésztája a dupla töltelektől elázik, és nem tud felemelkedni. Ettől tömörré, keménnyé,

[1179] Az édes zabkeksz legolcsóbban a Penny Marketben, az Auchan áruházban, a Lidl áruházban és az Aldi áruházban szerezhető be. A 215 grammos **Győri édes zabfalatok** ára mindenütt 429 Ft.

[1180] A fólia lógjon túl a forma oldalain, különben töltés közben begyűrődik.

[1181] Sajnos mindkét sajtkrém nagyon drága. A Penny Marketben azonban kapható egy 60% zsírtartalmú, német gyártmányú sótlan krémsajt. A **Milkeria Cream cheese Natural** íze és állaga nagyon hasonlít az Arla krémsajthoz, de feleannyiba sem kerül. Ára 249 Ft, 200 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 1245 Ft.)

rágóssá válik. Akit ez zavar, könnyen segíthet rajta egy trükkel. A tésztát nem az aljába kell rakni, hanem a tetejére fektetni. Így semmi sem gátolja a felhúzódását. Egyenletesen fog sülni, és még a piténél is porózusabb lesz a tésztája. Utána semmi mást nem kell tenni, mint a tortát körcikkekre vágni. Az aljára fordított szeleteket süteményes tálra rakva senki meg nem mondja, hogy ez a torta fejjel lefelé sült. A másik megoldás az elősütés. Ebben az esetben a töltelék a félig megsütött tésztára kerül, amely már felemelkedett. Folyós töltelék esetén azonban így is elázhat és összeeshet, amit úgy gátolhatunk meg, hogy elszigeteljük tőle. Vegyük ki az elősütött tésztát a sütőből, kenjük meg kissé felvert tojásfehérjével, majd rakjuk vissza 3 percre. A keményre sült, páncélszerű tojásfehérje nem engedi beszivárogni a tölteléket a tésztába.

Az első, kevesek által ismert megoldást választva olajjal kenjük ki, és zsemlemorzsával hintsük meg a nagyméretű tortasütő formát, és töltsük bele a kocsonyássá főzött és teljesen lehűlt dupla tölteléket. Szórjuk rá a szintén dupla mennyiségű őrölt diót. (A rebarbaratortánál sokan nem diót, hanem őrölt földimogyorót raknak a töltelék alá, illetve jelen esetben fölé. A pörkölt mogyoró vékony héjának ledörzsölése közben ügyeljünk arra, hogy egyetlen elszíneződött, avas szem se kerüljön közé, mert ez tönkreteszi az egészet.) Ezután nyújtsuk ki a tésztát akkorára, hogy kb. 1 centiméterrel túlnyúljon a formán. Terítsük rá a dió- vagy mogyoróőrleményre, és tűrjük be a túllógó szélét a töltelékbe. Szurkáljuk meg villával, hogy ne púposodjon fel. (Most nem kell tojással megkenni.) Előmelegített sütőbe rakva közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. fél óráig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul.

A rebarbaratortát csak teljes lehűlés után lehet szétdőlés nélkül felvágni. (Egy keskeny pengéjű éles késsel válasszuk el a tortát a forma falától, vágjuk körcikkekre, és tortalapáttal szedjük ki az egyes szeleteket.) Ha másnapra készítjük, tálalásig várjunk a felvágásával, mert akkor a kiemeléskor biztosan nem dől szét a tölteléke. A fenti mennyiségből kb. 16 szelet torta várható. Papírral letakarva hűtőszekrényben letakarva tároljuk. Fogyasztás előtt legalább fél órával vegyük ki, hogy szobahőmérsékletre melegedjen.

Sokan aszpikszerű krémként szeretik a rebarbaratölteléket. Ez esetben az előírt mennyiségű tejben, fedő alatt főzzük puhára a rebarbarát, és langyosra hűlve adjuk a simára kevert tojáspéphez. A sűrítés során szétmállik a rebarbara, és homogén pikáns krémmé válik a töltelék. (A főzés során ne hagyjuk felügyelet nélkül a rebarbarát, mert egy pillanat alatt kifut. Ha nem rendelkezünk nagyméretű tortasütő formával, 26 cm átmérőjű zománcozott lábasban süssük ki.) Kisebb méretben is elkészíthetjük ezt a tortát. Ez esetben a Rebarbarapiténél előírt mennyiségű tölteléket, és fél adag tésztát használjunk hozzá. A sütést 18 cm átmérőjű formában végezzük. (A kapcsos tortaforma erre a célra nem alkalmas, mert a töltelék leve kiszivárog a réseken.)

Az ínyencek kedvence a túróval dúsított rebarbarapite. Először ennél a változatnál is készítsünk linzertésztát a Meggyes piténél leírt módon. Amíg a tészta a hűtőben pihen, tisztítsunk meg 15 dg frissen pörkölt földimogyorót. A kb. 10 dekagrammnyi mogyoróbél vékony héjának ledörzsölése közben ügyeljünk arra, hogy egyetlen elszíneződött, avas szem se kerüljön közé, mert ez tönkreteszi az egészet. Utána diódarálón őröljük finomra, majd vágjunk kb. 0,5 cm széles szeletekre 35 dg megtisztított rebarbarát. Mossuk meg, és vizesen rakjuk egy kisebb méretű fazékba. Lángterelő felett, lassú tűzön pároljuk kb. 5 percig. (Ha fonnyadt a rebarbara, öntsünk alá 1 evőkanál vizet, hogy nehogy leégjen.) Amíg a rebarbara hűl, 25 dg tehéntúrót burgonyatörőn passzírozzunk át. Dolgozzunk bele 1 tojást, 15 dg szőlőcukrot, 1 dg vanillincukrot, valamint a langyosra hűlt rebarbarát. Végül töltsük meg vele a tésztát, és a Meggyes piténél leírtak szerint süssük készre. (A darált mogyorót ne felejtsük ki a töltelék alól.)

A **Túrós rebarbarapite** is dúsítható szamócával. Ha a rebarbarát teljesen elhagyjuk, ízletes **Túrós szamócapité**t kapunk. Ez esetben 25 dg megmosott, kicsumázott, érett szamócát használjunk hozzá. A szamócát nem kell főzni. Egyenletesen elosztva rakjuk a mogyorórétegre, és terítsük rá a túrókrémet. (A nagy szemű szamócát hosszában vágjuk ketté.) Ennek a változatnak a krémjébe csak 12 dg szőlőcukrot tegyünk. Természetesen a túrós változatok is elkészíthetők **torta**ként az előzőek szerint. (A zsemlemorzsával kihintett formába vágott felületükkel felfelé rakjuk a szamócát. Kenjük rá a túrókrémet, szórjuk rá a dupla mennyiségű darált földimogyorót, és fektessük rá a méretre nyújtott tésztát.)

Az újdonságra vágyok kedvence a morzsás pite. Ennél a változatnál nem méretre nyújtott tésztaréteggel zárják le a pitét, hanem a felső tésztaréteget ráreszelik. Ettől lazább, omlósabb lesz a sütemény. Így készül a morzsás rebarbarapite. A tölteléke sem lágy, krémes, mert itt a rebarbara nincs előfőzve. Az előzővel ellentétben ennek a pitének az alaptésztája nem linzer-, hanem piskóta jellegű.

508. Morzsás rebarbarapite

Először vegyünk ki 20 dg vajat és 3 tojást a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjenek, majd hámozzunk meg 70 dg rebarbarát a Rebarbarafőzeléknél leírt módon. Vagdaljuk kb. 1,5 cm hosszú darabokra. Szórjunk rá 10 dg porcukrot és 2 púpozott teáskanálnyi reszelt narancshéjat. (Ha nincs a mélyhűtőben lefagyasztott narancshéjunk, akkor meleg folyó víz alatt súroljunk tisztára 2 narancsot, és vékonyan reszeljük bele a héját.) Keverjük át, és tegyük félre. Pirítsunk meg 20 dg diót belet a Pirított napraforgómagnál leírtak szerint. Hagyjuk langyosra hűlni, majd felét hajtsuk át diódarálón, a másik felét pedig deszkán vágjuk apróra. Ezt is tegyük félre. Sütőpapírral béleljünk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Utána készítsük el az alaptésztát. 20 dg lágy vajat keverjünk simára 10 porcukorral és 1 teáskanál Bourbon vaníliaporral. Dolgozzunk bele 3 tojást. (A tojásokat egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) Keverjük bele a darált diót, 0,5 dl frissen facsart narancslevet, egy csipet sót, 1 púpozott teáskanál sütőport és 15 dg lisztet. (A porokat előzőleg elegyítsük egymással, és kisebb adagokban adjuk a péphez.) Keverjük simára a lágy tésztát, majd készítsük el a morzsatésztát.

8 dg lisztet keverünk össze 4 dg porcukorral, egy csipet sóval, és morzsoljunk bele 8 dg hűvös vajat. Dolgozzuk hozzá az apróra vágott diót. (Vigyázzunk, hogy ne gyúrjuk sokáig, mert megolvad a vaj, és meglágyítja a tésztát. Ennek a tésztának morzsalékonynak kell maradnia. Jelentősen csökkenthetjük a felmelegedés veszélyét, ha az összedolgozást villával végezzük. (Ha nagyon kemény a hűtőből kivett vaj, nagy lyukú reszelővel reszeljük bele.) Tegyük a hűtőbe, majd megvizezett simítókanállal terítsük az alaptésztát a kivajazott tepsi aljába. Egyenletesen elosztva szórjuk rá a cukrozott rebarbarát, majd fedjük be a hűtőből kivett morzsatésztával. (A rebarbara kiengedett levét is locsoljuk rá az alaptésztára. A morzsatésztát pedig a nevével egyezően morzsoljuk rá.)

Tegyük az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük min. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Akkor zárjuk el a sütőt, amikor mélyen a közepébe szúrt villára már nem tapad rá a tészta. Nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni, majd vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra. Előtte azonban még a tepsiben metéljük le a széleit. A sütőpapír segítségével emeljük ki a tepsiből, rakjuk süteményes tányérra, és szórjunk a tetejére kevés vaníliával átitatott szőlőcukrot. Finomabb lesz, ha fogyasztás előtt néhány óráig pihentetjük. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Mivel nem hajlamos a kiszáradásra, nem szükséges polietilénfóliával letakarni. A fenti mennyiségből kb. 24 db sütemény várható.

A morzsás rebarbarapite is elkészíthető gyümölcsökkel dúsított változatban. Legismertebb változata az **almás**. Ez esetben 25 dg savas ízű almát (jonatán) hámozzunk meg, vágjuk ki a magházát, és metéljük apró kockákra. A **meggyes** változathoz 20 dg kimagozott és kettéválasztott meggyet használjunk. Legkedveltebb a **szamócás** rebarbarapite. 20 dg szamócát folyó víz alatt mossunk meg, távolítsuk el a csumáját, és hosszában kettévágva adjuk a rebarbarához. 20 dg **málnával** vagy **áfonyával**, illetve **szederrel** is dúsíthatjuk a tölteléket. A gyümölcsös változatok töltelékében csak 8 dg porcukrot tegyünk, és a reszelt narancshéjat elhagyhatjuk belőle. A kimagozott meggyet, szamócát, málnát és szedret közvetlenül betöltés előtt keverjük a rebarbarához, mert állás közben sok levet engednek. Télen mirelit gyümölcsöket is használhatunk hozzá. Vegyünk ki a zacskóból 20 dekagrammot, meleg folyó vízzel öblítsük le, és fagyottan keverjük a rebarbarához.

Ha túl sok tököt sütöttünk, a maradékból készítsünk süteményt. A Sütőtökpitét sokan ismerik és szeretik. Az édes sütőtökből azonban nem csak édes, hanem sós süteményt is készíthetünk. Közülük legízletesebb a sajtos sütőtöklepény. Nagyon finom, olyan, mintha pástétom lenne a tölteléke, pedig egy gramm hús sincs benne.

509. Sajtos sütőtöklepény

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát, és másnap készítsünk belőle fél adag Szójatepertőt. A teljesen megpirított szójakockát még melegen hajtsuk át egy normál, azaz 4 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Utána 12 dg finomliszthez adjunk 12 dg réteslisztet, 1 púpozott mokkáskanál sütőport, fél mokkáskanál sót, és morzsoljuk össze 12 dg hűvös vajjal. Adjunk hozzá 1 tojássárgáját, 0,5 dl hideg vizet, 1 teáskanál citromlevet, és dolgozzuk össze. Ha túl kemény lenne, adjunk hozzá még egy kis vizet. A tészta akkor jó, ha a kézre nem tapad rá, de ne legyen annyira masszív, mint a bejglitészta. A kidolgozását gyorsan végezzük, hogy a kéz melegétől megolvadó vaj ne lágyítsa ki. Összegyúrás után hideg helyen, letakarva pihentessük. Közben egy diónyi vöröshagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá egy gerezd fokhagymát, és 0,5 dl olajon dinszteljük üvegesre. Reszeljünk le 20 dg trappista- vagy edámi sajtot, majd 0,5 kg sült tökről távolítsuk el a héját, és villával zúzzuk péppé. Tegyük a teljesen megsütött húspótló szójamasszára, és adjuk hozzá a hagymákat a visszamaradt olajjal együtt, a reszelt sajtot, 3 előzőleg felvert tojást, 3 evőkanál tejfölt, egy kis csokor apróra metélt petrezselymet, fél mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot, és jól dolgozzuk össze. (Az intenzív ízek kedvelői fél mokkáskanál pástétom fűszerkeveréket is tehetnek bele.)

Utána gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és belisztezett deszkán nyújtsuk ki akkorára, hogy egy előzőleg kivajazott kisebb méretű zománcozott tepsibe helyezve az oldalán a tészta kissé visszahajoljon. Villával szurkáljuk meg, hogy sütés közben ne púposodjon fel, majd tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük max. 15 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. A sütőből kivéve tegyük rácsra, majd simítsuk rá a tölteléket. Rakjuk vissza a sütőbe, és süssük még kb. fél óráig, amíg a teteje világosbarnára pirul, illetve a töltelékbe szúrt villára nem tapad rá a massza. Ha teljesen kihűlt, vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra, és óvatosan kiemelve tálaljuk. Előtte azonban még a tepsiben metéljük le a széleit. Melegen ne nyúljunk hozzá, mert a vágás mentén a tészta „megszalonnásodik”. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnapra marad belőle nem szükséges felmelegíteni, mivel hidegen is finom. A fenti mennyiségből kb. 24 db sós sütemény várható. 26 cm átmérőjű tortaformát használva sós tortát is készíthetünk belőle.

510. Reszelt linzer

40 dg liszthez adjunk 1 púpozott mokkáskanál szódabikarbónát, és morzsoljuk össze 15 dg hűvös vajjal. Keverjünk hozzá 10 dg porcukrot, 3 tojássárgáját, 1 púpozott evőkanál tejfölt, 1 citrom reszelt héját, egy csipet sót, és az egészet jól dolgozzuk össze. Ha túl kemény lenne, adjunk hozzá még egy kis tejfölt, de vigyázzunk, hogy ne lágyítsuk ki, mert akkor nem tudjuk lereszelni. A különleges ízek kedvelői a szódabikarbónával együtt keverhetnek bele negyed mokkáskanál őrölt ánizsmagot, és 0,5 dg élesztőt is. Összegyúrás után a kemény tésztát hideg helyen 1 órán át pihentessük. A hűtőből kivéve osszuk ketté, majd az egyik cipót káposztareszelőn reszeljük durvára egy kisebb méretű zománcozott tepsi aljába, és egyenletesen terítsük szét. Ha ragad a tészta, akkor lisztezzük meg, hogy a reszelék ne álljon össze egy csomóba. Utána a megmaradt 3 tojásfehérjét verjük fel, adjunk hozzá 6 dg olvasztott mézet, pár csepp citromlevet, és verjük tovább, amíg kemény habbá válik. Közben gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 210 °C-ra. Ez követően főzőkanállal finoman keverjünk a habba 15 dg előzőleg apróra vágott diót, 4 dg olvasztott vajat, valamint 8 dg baracklekvárt, majd öntsük a lereszelt tésztára, és kenjük szét rajta.

Végül reszeljük a masszára a másik cipót is, egyenletesen terítsük szét, és közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 15 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Hagyjuk a tepsiben teljesen lehűlni, majd vágjuk le a széleit, és daraboljuk kisebb kockákra. Fogyasztás előtt szórjuk meg a tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből kb. 24 db sütemény várható. Az apróra vágott dió helyettesíthető őrölt mákkal is. Még finomabb lesz ez a különleges állagú sütemény, ha a tölteléket kevés kimagvalt meggyel, cseresznyével vagy málnával, illetve szederrel dúsítjuk.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

511. Kapros-túrós lepény

Előzőleg 0,7 dl langyos tejet egy kisebb pohárban keverjünk össze fél mokkáskanál barna cukorral, morzsoljunk rá 1 dg élesztőt, és tegyük meleg, huzatmentes helyre[1182]. Utána 1 tojást keverjünk habosra 1 mokkáskanál sóval. Szitáljunk rá 20 dg lisztet, keverjük össze a felfuttatott élesztővel, majd az élesztős lábasban olvasszunk fel 5 dg vajat, és lehűlve ezt is öntsük a tésztára. Az egészet egy kisebb tálban jól dagasszuk össze.[1183] A ruganyossá, szivacsszerűvé dagasztott lágy tésztát konyharuhával takarjuk le, és meleg, huzatmentes helyen kelesszük kb. 1 órán keresztül, amíg több mint kétszeresére dagad[1184]. (Ügyeljünk arra, hogy ennek a tésztának a vaj hozzáadása előtt a kenyértésztánál is keményebbnek kell lennie, különben a nagy mennyiségű nedves töltelék ellenében nem tud felemelkedni, és „megszalonnásodik". Ezért az átlagosnál nagyobb méretű tojás használata esetén kevesebb tejet tegyünk bele, vagy adjunk hozzá még egy kis lisztet.) Amikor megkelt, kíméletesen gyúrjuk össze, formáljunk belőle tömzsi rudat, és belisztezett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk ki akkorára, hogy egy kisebb méretű, előzőleg kivajazott és kilisztezett zománcozott -tepsibe helyezve éppen az oldaláig érjen. Meleg helyen letakarva kelesszük még fél óráig. A sütés közbeni felfúvódás miatt legalább 6 cm magas tepsit használjunk[1185].

Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Villával törjünk át 0,5 kg tehéntúrót, majd keverjük össze 1 tojássárgájával, 2 evőkanál finomra vágott zsenge kaporlevéllel, 2 evőkanál tejföllel és fél mokkáskanál sóval. Ezt követően 2 tojásfehérjét verjünk kemény habbá, és ezt is adjuk hozzá. A finoman összedolgozott masszát egyenletesen simítsuk rá a tésztára. Végül a megmaradt 1 tojássárgáját 1 evőkanál tejföllel keverjük simára, és kenjük vagy locsoljuk meg vele a túrókrém tetejét, majd előmelegített sütőbe helyezve, mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a tészta alja világosbarnára pirul. (Ezt csak úgy tudjuk ellenőrizni, hogy kivesszük a tepsit, és a lepény egyik sarkát kissé megemeljük.) 20 percig azonban ne nyissuk ki a sütő ajtaját, mert a felfúvódott túrókrém összeesik. Ha langyosra hűlt vágjuk nagyobb kockákra, és a tepsiből óvatosan kiemelve tálaljuk. Fogyasztás előtt locsoljuk meg a tetejét simára kevert meleg tejföllel. Polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben újramelegítve fogyasztható. Előtte locsoljuk a tetejére a kívánt mennyiségű tejfölt is. Sokan vannak azonban, akik hidegen fogyasztva, és tejföllel bőven meglocsolva kedvelik ezt a lepényt. Télen 1 evőkanál szárított kaporlevelet használhatunk hozzá.

A valódi magyaros ízű kapros-túrós lepény mindig sóval készül, aki azonban nem szereti a sós túró ízét, elkészítheti édesen is. Ebben az esetben a tésztájába csak egy csipet sót tegyünk, és keverjünk hozzá 4 dg porcukrot, a tölteléket pedig só helyett 10 dg mézzel ízesítsük. A különleges zamatok kedvelői apróra vágott zsenge ánizslevelekkel is ízesíthetik ezt a lepényt. Ha télen készítünk túros lepényt, sokkal finomabb lesz, ha mézzel tartósított friss, üde kapor- illetve ánizslevelet használunk hozzá. Nyár elején a zsenge, zöld leveleket mossuk meg, csepegtessük le, és szikkasztás után vágjuk nagyon apróra. Rakjuk kisméretű megtisztított befőttesüvegbe, jól nyomkodjuk le, és merjünk rá annyi mézet, hogy ellepje. Légmentesen lezárva mélyhűtőben tároljuk. Felbontás után nem szükséges a teljes mennyiséget felhasználni, mivel a méz még egycsillagos mélyhűtőtérben is meggátolja a maradék megromlását. Ebben az esetben a tölteléket kóstolás útján ízesítsük. Amennyiben az édes lepényben a kaprot 5 dg mazsolával helyettesítjük, és a töltelékbe 1 dg vanillincukrot is teszünk, akkor közönséges **Túrós lepény**t kapunk. Az ínyencek kimagozott meggyet nyomkodnak a

---

[1182] Erre azért van szükség, mivel a lehűlt, hideg tejben az élesztőgombák szaporodása nem indul meg. Felmelegíteni azonban nem szabad, mert így viszont elpusztulnak az élesztőgombák.

[1183] Dagasztópálcával szerelt mixert használjunk hozzá. Akkor jó, amikor kisimul, és egy csomóba összehurkázódik.

[1184] Ne rakjuk fűtőtestre, mert túl nagy meleg hatására elpusztulnak az élesztőgombák, és a tészta nem kel meg. Tűző napra se tegyük, mert túlkel és megsavanyodik, sütés közben pedig összeesik, sült csiriz lesz belőle. A letakarásra nem csak azért van szükség, hogy a por ne szálljon rá, hanem azért is, hogy a hosszú kelesztési idő alatt a tészta felülete ne száradjon ki. Száraz levegőjű lakásban megvizezett konyharuhával takarjuk le a tálat. Mellesleg így nem csak lágyabb, hanem magasabb is lesz a tészta. Műanyag fóliát ne használjunk erre a célra, mivel a tészta befülled alatta.

[1185] Nem lesz maszatos a kezünk, ha a hűtőből kivett vajról kissé visszahúzzuk a csomagolópapírt, és így kenjük meg vele a tepsit.

tésztára simított édes túróba. Ez esetben a töltelékbe nem kell kaprot tenni. A fenti mennyiség fő fogásként tálalva 4, desszertként 6 személynek elegendő.

A túrós lepénynek és túrótortának számtalan változata van. A legfinomabbak itt is megtalálhatók. Közülük igen kedvelt az áfonyás túros lepény.

512. Áfonyás túrós lepény

Először készítsük el a tésztaalapot a Homokkalácsnál leírt módon, azzal a különbséggel, hogy a masszát most egy kisebb méretű zománcozott tepsiben szétterítve süssük ki. Mivel most vékonyabb a tészta, 150 °C-on csak kb. 20 percig süssük, majd a sütőből kivéve hagyjuk a tepsiben lehűlni. (Ha felpúposodott, tegyünk rá egy papírlapot, és még forrón nyomkodjuk le.) Utána egy vastag, hegyes rúddal (a késélesítő fenőacél hegyével) 2-3 centiméterenként szurkáljuk meg a tésztát. Erre azért van szükség, mert a nyers töltelék elválik a sült tésztától. Amíg a tészta sül, készítsük el az áfonyalekvárt. 30 dg friss vagy mirelit kék áfonyát tegyünk egy vastag falú edénybe. Adjunk hozzá 6 dg mézet, 1 citrom reszelt héját, 1 evőkanál citromlevet, 1 evőkanál búza- vagy kukoricakeményítőt, és állandóan kevergetve főzzük kb. 10 percig, amíg besűrűsödik. Utána egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón daráljunk le 0,5 kg félzsíros tehéntúrót, és keverjük össze 1 evőkanál citromlével. (A túró krémesítését botmixerrel is végezhetjük. Ez esetben vegyünk el a habtejszínből 0,5 decilitert, és keverjük bele.)

Adjunk a túrókrémhez 5 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 1 citrom reszelt héját, és keverjük simára. 2 dl habtejszínt egy csipet sóval verjünk kemény habbá, és finoman forgassuk a túrókrémbe. Kenjünk a kb. 25 dekagrammnyi áfonyalekvárt a tepsiben lehűlt tésztára, majd egyenletesen elosztva terítsük rá a túrókrémet. (Először folyassuk a lyukakba a lekvárt, és a maradékot kenjük szét rajta. Ezek a horgonyok fogják megakadályozni, hogy a töltelék felváljon a tésztáról.) Néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen, majd vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra. Óvatosan emeljük ki a tepsiből, mert a tölteléke könnyen kidől. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 24 db sütemény várható.

Meggyes-túrós lepény

Előző este vegyünk ki a mélyhűtőből 30 dg fagyasztott magozott meggyet, és tegyük át a normál hűtőtérbe.[1186] Szűrőkanálba rakva hagyjuk a levét lecsöpögni. Másnap 0,5 kg lágy túrót passzírozzuk át burgonyatörőn.[1187] Tegyük félre, majd 3 tojássárgájához adjunk 2 dg (2 csomag) vanillincukrot, 1 teáskanál reszelt citromhéjat, és 10 dg porcukorral keverjük kifehéredésig. Dolgozzunk bele 3 dg (3 evőkanál) lisztet, adjuk hozzá az áttört túrót, majd egy csipet sóval verjük kemény habbá a visszamaradt 3 tojásfehérjét. Kisebb adagokban forgassuk a tojáshabot a túrós masszába, majd hűtőbe rakva 1 órán át pihentessük. Közben sütőpapírral béleljünk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra.

Végül vegyük ki a masszát a hűtőből, simítsuk a tepsi aljába, majd egyenletesen elosztva nyomkodjuk bele a kimagozott és lecsepegtetett meggyet. (A levét ne öntsük rá.) Tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a tésztájába szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Teljes lehűlés után éles fűrészfogú késsel daraboljuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra. Porcukorral meghintve hidegen tálaljuk. Az ínyencek porcukor helyett frissen vert tejszínhabot raknak a tetejére. Krémes állaga folytán törékeny, ezért villával fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti alapanyagból max. 24 db lepény várható.

[1186] Ma már csak magozott meggyet árusítanak a szupermarketek. Friss meggyből 40 dekagrammra van szükség. Mosás után gondosan magozzuk ki, és ezt is csepegtessük le.

[1187] A szupermarketekben a műanyag dobozos félzsíros tehéntúrók között válogassunk. Ha rögös túrót vettünk, húsdarálón hajtsuk át.

513. Farsangi fánk

A kelt tészták közül a szalagos fánk a legkényesebb; kidolgozása, kelesztése és sütése egyaránt nagy figyelmet kíván. Már az elején ügyelni kell arra, hogy a helyiség, amelyben dolgozunk, egyenletesen meleg, és huzatmentes legyen. A tészta összeállításához szükséges alapanyagokat és eszközöket már órákkal előbb készítsük elő, hogy felvegyék a konyha hőmérsékletét. Ezt követően egy nagyobb tálban dolgozzunk össze 10 dg átszitált lisztet 0,8 dl langyos tejjel, 2 dg elmorzsolt élesztővel és egy csipet aszkorbinsavval, majd letakarva tegyük meleg helyre. Amikor a kovász megkelt, adjunk hozzá 1 tojássárgáját, 4 dg porcukrot, 1,9 dl langyos tejet, egy csipet sót, majd szitáljunk rá 30 dg lisztet[1188]. Végül öntsünk rá 5 dg olvasztott vajat, hogy a fánk finomabb legyen, és ne száradjon ki olyan hamar. Ügyeljünk arra, hogy a vajat nem szabad felforralni, és melegen a tésztához keverni. A lángostésztánál valamivel keményebb tésztát fakanállal dagasszuk kb. 20 percig, amíg az edény falától elválva összehurkázódik, és kisimul. Ha mixert használunk, akkor 10 perc is elegendő. Amennyiben a tészta túl kemény lenne, adjunk hozzá még egy kis tejet. Végül lisztezzük ki az edény oldalát, szórjunk keveset a tésztára is, és konyharuhával letakarva meleg helyen 1 órán át kelesszük[1189].

Amikor a tészta háromszorosára kelt, borítsuk ki alaposan belisztezett deszkára, kíméletesen gyúrjuk át, majd szórjunk rá egy kis lisztet, és nyújtsuk ki kb. 1,5 cm vastagra. Utána egy lisztbe mártogatott nagyméretű fánkszaggatóval, vagy egy vizespohár szájával szúrjuk ki az elnyújtott tésztát. A maradékot gyúrjuk össze, és egyre kisebb méretű pogácsaszaggatóval daraboljuk tovább, majd a többivel együtt takarjuk le.[1190] Az utólagos összegyúrások következtében eltérő méretűre szaggatott tésztát az első darab kiszúrásától számítva kelesszük még 40 percig. Vigyázzunk, hogy ne keljen túl, mert akkor nem lesz a fánk szalagos. Ezután a megkelt, de még növekedőben levő tésztát egy vékony falú, nagyméretű edényben, mérsékelt tűzön süssük pirosra. Előtte dobjunk egy csipetnyi tésztát a legalább 2 cm magas olajba, és csak akkor rakjuk bele a nyers fánkot, amikor a próbatészta elkezd pirulni.

A sütést mindig az először kiszaggatott darabokkal kezdjük. A forró olajba helyezéskor ügyeljünk arra, hogy a megkelt fánk teteje kerüljön alulra. Így sütés közben az alja is meg tud kelni, ezáltal lyukacsosabb, könnyebb lesz a tésztája. Annak érdekében, hogy szalagos legyen, az egyik felét fedő alatt süssük, majd átforgatás után fedő nélkül süssük tovább. Óvatosan megfogva annyi fánkot helyezzünk az edénybe, amennyi kényelmesen elfér benne, hogy elegendő hely legyen a növekedésre. Sütés közben ügyeljünk a hőmérsékletre is. Ha túl forró az olaj, akkor hamar megpirul, és nyers lesz a belseje. Ezenkívül nem marad ideje a növekedésre, így az oldala nem lesz szalagos. Néha ennek az ellenkezője is előfordul, amikor nagyon felfúvódik a fánk. Ez azért kellemetlen, mivel a belsejében egy nagy üreg keletkezik, emiatt kiszedés után összeesik. Ilyenkor hamarabb vegyük le a fedőt az edényről, ne hagyjuk a fánkot túlságosan megdagadni.

Fedő nélkül ne süssük, mert a visszatartott gőz hiányában kiszárad és berepedezik a teteje. Nagymértékben csökkenthető az üregesedés veszélye, ha a tésztát háromszor kelesztjük. Ha ily módon kívánjuk az élesztőgombák által keltett zárványok méretét csökkenteni, akkor az első kelesztés után gyúrjuk össze a tésztát, és hagyjuk még 1 órán át kelni. Csak ezt követően szaggassuk ki a tésztát, és kelesszük tovább a fentiek szerint. Ennél a módszernél tehát lényegében az első kelesztést kell megismételni.

A kellőképpen felfúvódott gusztusos szalagos fánkot rósejbnisütő lapáttal szedjük ki, és lehűlve tálaljuk. Ne rakjuk őket egymásra, mivel befüllednek. Ajánlatos a kisült fánkot steril papírtörölközőre kiszedni, amely a felesleges zsiradékot felszívja. Melegen ne együnk belőle, mert a még gőzölgő kelt tészta árt a gyomornak, és reumatikus bántalmakat okoz. Tálalás előtt szórjunk a tetejére

---

[1188] A kelt tésztákhoz szükséges lisztet azért kell átszitálni, mert a rázás során éteri részecskék nyelődnek el a lisztszemcsékben, amelyek feltárják a gabona ízanyagait, finomabbá teszik a tésztát. A pozitív töltésű mágneses monopólusok fokozzák a kelesztés intenzitását is, amitől magasabb, porózusabb lesz a tészta.

[1189] Ha a helyiség nagyon hűvös, akkor forraljunk fel egy fazék vizet. Fordítsuk meg a fedőt rajta, majd tegyünk rá egy négyrét hajtott konyharuhát, és erre helyezzük a letakart gyúrótálat.

[1190] Rakjuk a gyúródeszka belisztezett szélére.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

vaníliarúddal átitatott szőlőcukrot, és baracklekvárba[1191] mártogatva fogyasszuk. Tejjel vagy teával is tálalhatjuk. Másnap a tetejét kissé megvizezve, grillsütőben felfrissíthetjük. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. A kihűlt fánkot polietilénfóliával takarjuk le, és hűvös helyen tároljuk. Előre ne cukrozzuk meg, mivel a cukor megolvad rajta, és elázik tőle a fánk. A szőlőcukrot egyébként sem szabad olajban kisütött még meleg süteményekre szórni, mert hő hatására elolvad, és úgy néz ki a tészta teteje, mintha vízzel bepermetezték volna. Azért sem célszerű megcukrozni a fánkot, mert másnap grillsütőben felfrissítve a cukrozott felület hamar megég.

A kisült fánk jól bírja a fagyasztást. Ezért sokan nem hagyják átgyengülni, összeesni. A maradékot papírba csomagolják, és nejlonzacskóba zárva a mélyhűtőbe teszik. Fogyasztás előtt szobahőmérsékleten hagyják felengedni, majd grillsütőben felfrissítik. A fenti mennyiségű alapanyagból max. 12 db, 8 cm átmérőjű formával kiszaggatott fánk készíthető, amely kisütve min. 10 cm átmérőjű lesz. Ha nagy a család szaggassuk kisebbre a tésztát, így kiadósabb lesz. Az apró fánk tésztáját másodszor csak fél óráig kelesszük. Az ínyencek kevés rummal ízesítik a baracklekvárt. Sokan a tésztába tesznek 2 evőkanál rumot, mert a sütés közben felszabaduló alkohol még porózusabbá és magasabbá teszi a fánkot. (Ez esetben a hozzá adandó tej mennyiségét arányosan csökkentsük.) Sütés közben a párolgó alkohol az élesztőgombák által termelt szén-dioxiddal együtt még magasabbra kelesztik a tésztát, így úszni, lebegni fognak az olajon. Ezáltal pórusaik bezáródnak, így kevésbé szívják meg magukat zsiradékkal. Ráadással a rumtól finomabb lesz a fánk.

A farsangi fánk egyébként a francia mézeskalácsosok találmánya. Elterjedése Marie Antoinettenek köszönhető, akinek az volt a szokása, hogy báli mulatságok idején kiszökött a kastélyból, és álruhában a nép közé vegyült. Éppen farsang volt, amikor az utcai forgatagban megkóstolta a habkönnyű fánkot. Nagyon ízlett neki, és roppantul furcsállta, hogy a minden jóval megrakott királyi asztalon még soha nem találkozott ezzel a finomsággal. Ezért mind megvette, és a kosárnyi fánkot az udvari cukrászhoz küldette, hogy ezentúl ez se hiányozzon a felszolgált különlegességek közül. A királyi étekmesterek azonban képtelenek voltak hasonlóan könnyű szalagos fánkot sütni, ezért berendelték a mézeskalácsos mestert. A recept birtokában már nem jelentett gondot a farsangi fánk előállítása. Mivel a francia udvarban külföldi vendégek is gyakran megfordultak, hamar átkerült ez a különlegesség más népek konyhájába. Az elmúlt 200 év alatt csupán annyit változott a recept, hogy ma már nem zsírban, hanem olajban sütik ki. Időközben megjelent a töltött változata is, ahol két réteg tészta közé egy-egy teáskanál gyümölcsízt töltenek, de ez nem húzódik fel olyan magasra, mint az eredeti.

A forgácsfánkhoz hasonlóan a farsangi fánk is kétféleképpen készíthető el: vajjal és tejföllel dúsítva. A vajas változat finomabb és kevésbé szárad ki, míg a tejfölös változat lágyabb és kevésbé hizlal. Sokat emel a kelt tészták ízén, ha több tojássárgáját tesznek bele. Az alábbi változat az előbbi 1 helyett 4-et tartalmaz. Tésztájának kelesztése azonban nem kovásszal, hanem felfuttatott élesztővel történik, ami szintén befolyásolja az ízét. Érdemes mindkettőt kipróbálni, aztán majd a család eldönti, hogy melyik változatnál maradnak. Még mielőtt nekiállnánk az elkészítésének, olvassuk el az előző változat receptjét, mert dagasztásának, kelesztésének, sütésének részletes módja ott található.

Tejfölös fánk

Először 0,5 dl langyos tejben futtassunk fel 2 dg belemorzsolt élesztőt, negyed mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. 30 dg liszthez adjunk 4 tojássárgáját, 4 dg porcukrot, 10 dg tejfölt,

[1191] Egy gondos háziasszony minden évben készít a családjának baracklekvárt. Ha nem volt rá ideje, vagy abban az évben a tavaszi fagykárok miatt a csillagokba emelkedett a sárgabarack ára, a legolcsóbban a Penny Marketben szerezheti be. A **Prémium sárgabarack lekvár** 819 forintba kerül, 650 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 1200 Ft.) Az 1500 forintos piaci sárgabarackár mellett ez nem mondható soknak. Ha az infláció így megy tovább, a háziasszonyok leszoknak a befőzésről és a savanyításról. mert nem tudják megfizetni az alapanyagot. Gyümölcstartalma: 60%. A maradékot fagyasszuk le. A mélyhűtés nem károsítja sem az állagát, sem az ízét. Túl sokat ne várjunk tőle. Tele van cukorral és zselatinnal. Ha házilag készített valódi baracklekvárra vágyunk, menjünk ki a piacra, és az őstermelőktől vásároljunk. Náluk azonban drágább. A biopiacon garantáltan jó minőségű lekvárokat és dzsemeket vásárolhatunk, de ott még drágább.

0,5 dl langyos tejet, egy csipet sót, 1 teáskanálnyi reszelt citromhéjat, 1 evőkanál rumot és a felfutott élesztőt. Dagasztópálcával ellátott mixerrel dagasszuk kb. 10 percig, amíg összehurkázódik, és elválik a tál aljától.[1192] Végül lisztezzük ki az edény oldalát, szórjunk keveset a tésztára is, és konyharuhával letakarva meleg helyen 50 percen át kelesszük. Utána borítsuk ki alaposan belisztezett deszkára, kíméletesen gyúrjuk át, majd szórjunk rá egy kis lisztet, és nyújtsuk ki kb. 1,5 cm vastagra. Utána egy lisztbe mártogatott nagyméretű fánkszaggatóval, vagy egy vizespohár szájával szúrjuk ki az elnyújtott tésztát. A maradékot gyúrjuk össze, és egyre kisebb méretű pogácsaszaggatóval daraboljuk tovább, majd a többivel együtt takarjuk le.[1193]

Az utólagos összegyúrások következtében eltérő méretűre szaggatott tésztát az első darab kiszúrásától számítva kelesszük még 40 percig. Vigyázzunk, hogy ne keljen túl, mert akkor nem lesz a fánk szalagos. Ezután a megkelt, de még növekedőben levő tésztát egy vékony falú, nagyméretű edényben, mérsékelt tűzön süssük pirosra. Előtte dobjunk egy csipetnyi tésztát a legalább 2 cm magas olajba, és csak akkor rakjuk bele a nyers fánkot, amikor a próbatészta elkezd pirulni. A sütést mindig az először kiszaggatott darabokkal kezdjük. A forró olajba helyezéskor ügyeljünk arra, hogy a megkelt fánk teteje kerüljön alulra. Így sütés közben az alja is meg tud kelni, ezáltal lyukacsosabb, könnyebb lesz a tésztája. Annak érdekében, hogy szalagos legyen, az egyik felét fedő alatt süssük, majd átforgatás után fedő nélkül süssük tovább.

Óvatosan megfogva annyi fánkot helyezzünk az edénybe, amennyi kényelmesen elfér benne, hogy elegendő hely legyen a növekedésre. Sütés közben ügyeljünk a hőmérsékletre is. Ha túl forró az olaj, akkor hamar megpirul, és nyers lesz a belseje. Ezenkívül nem marad ideje a növekedésre, így az oldala nem lesz szalagos. Néha ennek az ellenkezője is előfordul, amikor nagyon felfúvódik a fánk. Ez azért kellemetlen, mivel a belsejében egy nagy üreg keletkezik, emiatt kiszedés után összeesik. Ilyenkor hamarabb vegyük le a fedőt az edényről, ne hagyjuk a fánkot túlságosan megdagadni. Fedő nélkül ne süssük, mert a visszatartott gőz hiányában kiszárad és berepedezik a teteje.

A kellőképpen felfúvódott gusztusos szalagos fánkot rósejbnisütő lapáttal szedjük ki, és lehűlve tálaljuk. Ne rakjuk őket egymásra, mivel befüllednek. Ajánlatos a kisült fánkot steril papírtörölközőre kiszedni, amely a felesleges zsiradékot felszívja. Tálalás előtt szórjunk a tetejére vaníliarúddal átitatott porcukrot, és baracklekvárba mártogatva fogyasszuk. Tejjel vagy teával is tálalhatjuk. Másnap a tetejét kissé megvizezve, grillsütőben felfrissíthetjük. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. A kihűlt fánkot polietilénfóliával takarjuk le, és hűvös helyen tároljuk. Előre ne cukrozzuk meg, mivel a cukor megolvad rajta, és elázik tőle a fánk. Azért sem célszerű előre megcukrozni a fánkot, mert másnap grillsütőben felfrissítve a cukrozott felület hamar megég. A fenti mennyiségű alapanyagból max. 12 db, 8 cm átmérőjű formával kiszaggatott fánk készíthető, amely kisütve min. 10 cm átmérőjű lesz. Ha nagy a család szaggassuk kisebbre a tésztát, így kiadósabb lesz. Az 5 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval kiszúrt fánk tésztáját másodszor csak fél óráig kelesszük. Az ínyencek kevés rummal ízesítik a baracklekvárt.

Már nálunk is hódít az amerikai fánk. Túlzott fogyasztása jelentősen hozzájárult ahhoz, hogy az amerikaiak fele elhízottnak mondható. A magyar szupermarketekben is kapható, a többi süteményükhöz hasonló minőségben. A nagyobb haszon érdekében tojás helyett tojásport, vaj helyett pedig margarint vagy pálmaolajat tesznek bele. A gyümölcsös változatok gyümölcs közelében sem voltak, ezért észterekkel ízesítik, és ételszínezékkel festik. A gyorsabb előállítás érdekében adalékolt lisztből készítik, amibe a malmok tucatnyi vegyszert kevernek. Ettől aztán olyan íze lesz, hogy az embernek kifordul a szájából. Aki még nem undorodott meg tőle, készítse el otthon, nemes alapanyagokból. Ez ehető, ráadásul jóval olcsóbb lesz. (A sütéséhez szükséges forma nagyobb konyhafelszerelés szaküzletekben vagy a webáruházakban szerezhető be. Acéllemezből préselt, szilikonnal

[1192] Ha nagyon ragad, adjunk hozzá még egy kis lisztet. (Sajnos a szélsőséges időjárás következtében a búza sikértartalma egyre csökken. Ezért nehéz belőle jól dagasztható tésztát készíteni. Sokat rontott a helyzete, hogy a malmok felvásárolták a tiltott vegyszerekkel kezelt, alacsony sikértartalmú ukrán búzát. A belőle készített tészta olyan, mint a sár, kezelhetetlen.)

[1193] Rakjuk a gyúródeszka belisztezett szélére.

bevont, 12 részes változatot válasszunk.)[1194]

Ha az élesztős változat mellett döntünk, ehhez szükség van egy fánk kiszúróra és egy fánk sütőformára. A szabályos gyűrű alakzat érdekében a deszkán kinyújtott tészta gyorsan és precízen csak ezekkel az eszközökkel darabolható. Fánk kiszúró rengeteg található az Interneten. Rozsdamentes acélból készültet érdemes vásárolni, mert ez tartósabb. Nem lesz olcsó. Egy farsangi fánk- és egy kisebb pogácsaszaggatóval azonban a szaggatás drága kiszúrók nélkül is elvégezhető. Ennek módja és a tészta receptje a mellékelt videón tekinthető meg.[1195] A következő videón az olajban sütött változatot is kipróbálhatjuk. Ennek íze és állaga nem sokban különbözik a farsangi fánktól.

Csokis amerikai fánk

A lyukas amerikai fánk (donut vagy doughnut) kétféle módon, kelt tésztából vagy linzertésztából készülhet. A kelt tésztás finomabb, a linzertésztás viszont ropogósabb, másnapra sem gyöngül át. (Ezért a szupermarketek ezt a fajtát forgalmazzák.) Sütése is kétféle lehet. Történhet serpenyőben, olajban; vagy szárazon, sütőben. Mivel az utóbbi kevésbé hizlaló, válasszuk ezt. Az ínyencek banánpéppel kevert krémszerű tésztából készítik az amerikai fánkot. Ehhez sütőformára van szükség.

Először kenjünk ki egy amerikai fánk sütőformát kókuszzsírral[1196], majd villával zúzzunk pépesre egy közepes méretű, érett (barna pettyes héjú) banánt. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Egy kisebb tálban keverjünk össze 13 dg lisztet 8 dg porcukorral, 2 dg jó minőségű (holland) kakaóval, fél teáskanál sütőporral és egy csipet sóval. A banánpéphez adjunk 5 dg felolvasztott kókuszzsírt, fél mokkáskanál Bourbon vaníliaport, és keverjük krémesre. Dolgozzunk bele 0,8 dl mandulaitalt[1197], majd forgassuk bele a lisztes elegyet. Keverjük simára, és töltsük 10 mm átmérőjű csillagcsőrrel ellátott habzsákba. Nyomjuk a masszát a sütőforma mélyedéseibe úgy, hogy az üregek kétharmadáig legyenek megtöltve. (A sütőben a tészta növekedni fog.) Toljuk a formát sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a fánkok teteje ropogósra pirul. Ne hagyjuk sötétbarnára színesedni, mert akkor rágós és kesernyés ízű lesz.

Amíg a fánkok sülnek, készítsük el a bevonatukat. 8 dg porcukrot keverjünk össze 5 dg kakaóval, negyed mokkáskanál Bourbon vaníliapor és egy csipet sóval. Dolgozzunk bele 0,8 dl mandulaitalt, és keverjük simára. Végül a lehűlt fánkokat mártsuk a csokoládékrémbe úgy, hogy az oldalukat teljesen ellepje. Tegyük rácsra, száradni. Mielőtt a csokimáz megszáradna, díszítsük a fánkot. Cukorgyöngyöt nem szórjunk rá, mert ez csak növeli az elhízás veszélyét és rongálja a fogakat. Ha látványosabbá akarjuk tenni, szórjunk rá 3 dg tortadarát. Önmagában fogyasszuk. Mivel a bevonat lassan szárad, érdemes előző nap elkészíteni. Minél később fogyasztjuk, annál ropogósabb lesz. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Szükség esetén a maradék lefagyasztható. A fenti mennyiségből 12 ízletes gyűrűs fánk várható.

514. Foszlós kalács

Olyan kalács, amely nem csak frissen kisütve gusztusos, hanem másnap is foszlós marad és nem

---

[1194] A Zenker gyártmányú **Szilikon fülű amerikai fánk sütőforma** a **Süss velem** honlapon 4052 forintba kerül. Webcím: https://www.sussvelem.com/amerikai_fank_sutoforma_donut_suto_203 (A fánkok átmérője: 7 cm.)

[1195] A 67 mm átmérőjű **Cake-Masters fánk kiszúró** 4000 forintba kerül. A **Tortastúdió** webáruháztól rendelhető meg. Webcím: https://www.tortastudio.hu/cake-masters-fank-kiszuro-fem?tm=tt Érdemes körülnézni az Interneten, mert ez a kiszúró gyakran kapható akciósan. A **Minikonyhánk.hu** webáruházban most 1190 forintba kerül. Szállítása sem drága. Webcím: https://www.mikonyhank.hu/sutoformak-sutoeszkozok-80/rozsafank-sutok-112/fankkiszuro-7-cm-9108 (Ha más típusokat rendelünk, a fánkátmérőt és a kiszúró átmérőjét egyeztetni kell.) Szükség esetén egy nagyobb és egy kisebb kiszúróval is készíthetünk lyukas fánkot. Ennek módja ezen a videón látható: https://www.youtube.com/watch?v=wQ7s3kUROoc

[1196] Margarin keménységű hidrogénezett kókuszzsír az Aldi áruházban szerezhető be. A **Nusett 100% reines Kokosfett** ára 400 Ft, 250 grammos kiszerelésben. A Penny áruházban nem hidrogénezett kókuszzsír is kapható, ugyancsak 250 grammos kiszerelésben. A kocka alakú **Landkost kókuszzsír** ára szintén 400 Ft.

[1197] Legolcsóbb a **Happy Almond UHT mandula ital kalciummal**. Minden szupermarketben 600 forintba kerül, 1 literes kiszerelésben.

szárad ki, csak kovásszal készíthető. Ezért előzőleg egy mély gyúrótálban dolgozzunk össze 10 dg átszitált lisztet 0,8 dl langyos tejjel, 2 dg elmorzsolt élesztővel, egy csipet aszkorbinsavval, és letakarva tegyük meleg helyre. Közben takaréklángon, állandóan kevergetve olvasszunk fel 4 dg vajat. Zárjuk el alatt a tüzet, és hagyjuk hűlni. Amikor a kovász teljesen megkelt, szitáljunk rá 25 dg lisztet, adjunk hozzá 2 tojássárgáját, 4 dg porcukrot, 1 mokkáskanál vanillincukrot, egy csipet sót, 1,3 dl langyos tejet, öntsük rá a lehűlt olvasztott vajat, és dagasszuk a lágy tésztát kb. 15 percig, amíg összehurkázódik és kisimul. Ha mixert használunk, akkor kevesebb idő is elegendő. A végén dolgozzunk bele 5 dg megmosott mazsolát. Ezután lisztezzük ki a tál oldalát, és konyharuhával letakarva meleg helyen kelesszük a tésztát 1 órán át. Közben vastagon vajazzunk ki egy kisebb méretű, téglalap alakú tortasütő formát.

Amikor a tészta kb. háromszorosára kelt, gyúrjuk át a tálban, és borítsuk ki alaposan belisztezett deszkára. A kíméletesen átgyúrt tésztából sodorjunk kétszer olyan hosszú rudat, mint a tortaforma, hajlítsuk ketté, majd az egyenletes vastagságú fél rudakat egymással keresztezve háromszor fonjuk egymásba. Utána az összecsavart tésztát helyezzük egy kivajazott, közepes méretű, téglalap alakú tortaformába, és letakarva kelesszük még háromnegyed órán keresztül. Végül kenjük meg a tetejét 1 felvert tojással, és előmelegített sütőbe rakva közepes tűzön (210 °C-on) süssük 10 percig, hogy felhúzódjon, majd mérsékelt tűzön (180 °C-on) még kb. 25 percig, hogy teljesen átsüljön. Legalább 10 percig ne nyissuk ki a sütő ajtaját. Ha a kalács teteje túl gyorsan barnulna, takarjuk le alufóliával. A barnára pirult kalácsot azonnal vegyük ki a sütőformából és állítsuk rácsra, különben befülled.

Amennyiben **Fonott kalács**ot kívánunk készíteni, akkor a megkelt tésztát osszuk három egyenlő részre, és formáljunk belőlük egyforma hosszú, orsó alakú rudakat. Az egymás mellé helyezett rudak egyik végét nyomkodjuk egymásba, majd a három ágból fonjunk laza copfot. Előtte azonban mindhárom ágat kissé csavarjuk meg, így magasabb lesz a fonott kalács. Egy kisebb méretű zománcozott tepsit vajazzunk ki, és fektessük bele az összefont tésztát. A továbbiakban a szögletes kalácscsal megegyező módon járjunk el. Ha a sütőből kivett kalácsot azonnal megkenjük forró tejjel, még foszlósabb lesz a tésztája. A kelt tésztából készült kalács csak lehűlve fogyasztható. A maradékot kétrétegű papírba és nejlonzacskóba csomagolva nem fog kiszáradni. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. A foszlós kalács íze nyers tejjel fogyasztva érvényesül leginkább. Hízásra kevésbé hajlamosak szeletekre vágva vékonyan megkenhetik vajjal, mézzel vagy gyümölcsízzel is, így még finomabb lesz.

Egyébként, ha a vanillincukor helyett egy csipet őrölt kardamommagot teszünk a kalácstésztába, akkor olyan különleges ízt érünk el, amely a legkényesebb ínyencek elvárásait is kielégíti. A fenti mennyiségű tésztából kb. 65 dg súlyú kalács várható. Aki a boltokban kapható hófehér kalácshoz van szokva, hagyja el a tésztából a tojássárgáját. Ennél a változatnál a tészta dagasztásához 1,5 dl tejet használjunk. Ha azt akarjuk, hogy ez is olyan szép sárga legyen, mint a tojásos változat, akkor tegyünk egy csipet kurkumát a tésztájába, de sáfrányos szeklice tejben kifőzött levével is sárgíthatjuk.

Ebből a tésztából változtatás nélkül készíthetünk **Briós**t is. Mint a neve is utal rá ez a péksütemény francia eredetű. (Angol, német és francia nyelvterületen a tejes kalácsot is briósnak nevezik, mert ugyanolyan íze van.) Ebben az esetben a megkelt tésztából formáljunk 9 db kb. 30 cm hosszú rudat, és ezeket csiga alakban csavarjuk össze. Még finomabb lesz ez a közkedvelt péksütemény, ha a tetejét sütőbe helyezés előtt mákkal meghintjük.

Egyszerűbben is készíthetünk briót, ha a 9 részre osztott tészta mindegyikéből lecsípjük a negyedét. Ezután formáljunk belőlük egy nagyobb és egy kisebb golyót, majd az előbbit helyezzük egy kivajazott tepsibe. Nagyméretű zománcozott tepsit használjunk, és az egyes adagokat minél távolabb helyezzük egymástól, hogy legyen hely a növekedésre. Mindegyik golyó közepébe nyomjunk egy kis mélyedést, majd keverjünk össze 1 tojássárgáját 2 evőkanál tejjel, és finoman kenjük meg vele a tészta tetejét. Végül helyezzük a kisebb golyókat a mélyedésbe, és azt is megkenve kelesszük a briót még fél óráig, majd az egészet tojásos péppel újból megkenve süssük 5 percig erősebb, majd 10 percig közepes tűzön (210 °C-on), amíg barnára pirul. A briósból a mazsolát el is hagyhatjuk. A kalácshoz hasonlóan, lehűlve fogyasszuk. Zárt héjszerkezete következtében ezt a fajta

péksüteményt fel is frissíthetjük oly módon, hogy a tetejét kissé megvizezve grillsütőben átmelegítjük.

Még finomabb lesz, ha kisebb darabokra tördeljük, és **Mazsolás krémtúró**ba mártogatva fogyasztjuk. Ennek legcélszerűbb elkészítési módja, hogy a szükséges mennyiségű lágy túrót burgonyatörőn átpasszírozzuk, majd ízlés szerinti mennyiségű mazsolával, mézzel és kevés vanillincukorral ízesítjük. Jól összekeverve hűtőszekrényben néhány óráig érleljük. Hozzáadás előtt ajánlatos a mazsolát meleg vízbe áztatni, hogy ne legyen olyan kemény. (Az ínyencek citromlébe áztatják, és kinyomkodva keverik a túróhoz.)

A kalács speciális változata az olasz panettone[1198]. A szakácssapka formájú, milánói kalácsféle, ma már egész Itáliában, sőt Franciaországban és Svájcban is igen népszerű. Milánóban a karácsony panettone nélkül el sem képzelhető. Az eredeti recept nem tartalmaz csokoládét, de a csokoládés panettone finomabb. Manapság már élesztős kelt tésztából készítik a panettonet. Az eredeti recept szerint azonban kovásszal kell készíteni. Alkalmazzuk mi is a régi, jól bevált módszert. Érdemes vele vesződni, mert nagyon finom lesz. Mivel a panettone karácsonyi sütemény, a maradék tojásfehérjéből készítsünk Pavlovát. Jól fog mutatni az ünnepi asztalon.[1199]

515. Csokoládés panettone

Előzőleg egy mély gyúrótálban dolgozzunk össze 15 dg átszitált lisztet 1,2 dl langyos tejjel, 3 dg elmorzsolt élesztővel, egy csipet aszkorbinsavval, és letakarva tegyük meleg helyre. Közben deszkán metéljünk durvára 15 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét. (Ne tördeljük darabokra a csokoládét, és ne vagdossuk összevissza. Törjük ketté, fektessük a deszkára, és egy nagyméretű, széles pengéjű zöldségvágó késsel hosszában, majd keresztben metéljük kb. 0,5 cm széles csíkokra. Így nem képződik törmelék.) Utána takaréklángon, állandóan kevergetve olvasszunk fel 15 dg vajat. Zárjuk el alatta a tüzet, és hagyjuk hűlni. Amikor a kovász háromszorosára kelt, szitáljunk rá 35 dg lisztet, adjunk hozzá 4 tojássárgáját, 12 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 1 meleg víz alatt körömkefével tisztára súrolt citrom reszelt héját, egy csipet sót, 1 dl langyos tejet, öntsük rá a lehűlt olvasztott vajat, és dagasszuk a lágy tésztát kb. 20 percig, amíg összehurkázódik és kisimul. (Ha mixert használunk, akkor 10 perc is elegendő.) Ezután lisztezzük ki a tál oldalát és alját, majd konyharuhával letakarva meleg helyen kelesszük 1 órán át.

Közben vastagon vajazzunk ki egy nagyméretű, panettone sütőformát[1200]. A kb. kétszeresére kelt tésztát borítsuk ki belisztezett deszkára, és nyújtsuk el ujjnyi vastagra. Egyenletesen elosztva szór-

[1198] Kiejtése: panitoni.

[1199] Kezdő háziasszonyok számára ez a két külföldi készítmény ijesztőnek tűnik, de ne féljünk tőle. Ha pontosan követjük a leírást, sikerülni fog. Utána akár macaront is készíthetünk. Amennyiben beszerezzük hozzá a speciális sütőformát, az is sikerülni fog.

[1200] Sajnos nálunk nem kapható panettone sütőforma sem a hipermarketekben, sem konyhafelszerelés szaküzletekben. Kizárólag webáruházakból rendelhető meg, de csak kicsi és közepes méretben. Az Ibili gyártmányú, 16 cm átmérőjű, 13 cm magas, tapadásgátló bevonattal ellátott kapcsos panettone sütőformában azonban csak 35 dg lisztből készült panettone süthető, ami nem elég 4 személynek. Nekünk 18 cm átmérőjűre van szükségünk. Ilyen nálunk nem kapható. A 18 cm magas és 18 cm átmérőjű panettone sütőforma csak külföldről szerezhető be, ami macerás és a szállítási költséggel együtt meglehetősen drága. (Az Amazon webáruházból rendelve 14,66 euróba kerül, plusz szállítási költség.) Ez a gond azonban könnyen megoldható. Régen az olasz háziasszonyok nem fémlemezből készült formában sütötték a panettonát, hanem virágcserépben. Ezt mi is megtehetjük. Menjünk be a legközelebbi kertészeti szaküzletbe, és vásároljunk mázas virágcserepet.

Az OBI-ban a német gyártmányú, 19 cm külső átmérőjű és 17 cm magas **Kaspo Keramia Light Creme 920** mázas virágcserép csupán 1800 forintba kerül. (Jól használható habveréshez is. Magas fala következtében a tejszínhab nem fröcsköl ki belőle.) Sütőforma hiányában sok háziasszony azt csinálja, hogy fog egy 18 cm átmérőjű zománcozott fazekat, és kétrétegű sütőpapírral kibélelve megmagasítja az oldalát. Ennek a megoldásnak az a hátránya, hogy a papír szétcsúszhat, és kibuggyanhat belőle a tészta. A vajazást sem kerülhetjük el, mert a sütőpapírt is be kell kenni vajjal. Léteznek papírból készült panettone sütőformák is, de ezek sem olcsók, és csak egyszer használhatók.

junk rá 15 dg kandírozott narancshéjat (orangeat)[1201] és az összevagdalt csokoládét.[1202] Tenyérrel kissé nyomkodjuk bele a tölteléket a tésztába, hogy gyúrás közben ne torlódjon össze. Széleit felhajtva kíméletesen formázzuk gömb alakúra a tésztát, majd tegyük a vajjal kikent sütőformába. Letakarva kelesszük még 1 órán keresztül. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Végül egy megvizezett éles késsel kereszt alakban vágjuk be a tészta tetejét kb. 1 cm mélyen[1203]. Tegyük az előmelegített sütőbe, és erősebb tűzön süssük 10 percig, hogy felhúzódjon, majd mérsékelt tűzön (180 °C-on) még kb. negyedóráig, hogy jól átsüljön.

Közben olvasszunk fel 3 dg vajat. A 25 perc letelte után vegyük ki a félig megsült tésztát a sütőből, és kenjük a vajat a tetejére. Tegyük vissza a sütőbe, és süssük még kb. háromnegyed óráig, amíg világosbarnára pirul, és a közepébe szúrt fogvájóra nem tapad rá a tészta. (Ha nagyon sül a teteje, takarjuk le alufóliával, hogy ne égjen meg.) A sütőből kivéve hagyjuk a formában kb. negyedóráig hűlni, majd borítsuk ki, hogy ne fülledjen be, és rácsra állítva hagyjuk teljesen lehűlni. Tejjel vagy teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Kétrétegű papírba és nejlonzacskóba csomagolva nem fog kiszáradni. Mivel kovásszal készült két hétig is eláll. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségű tésztából kb. 1,3 kg súlyú panettone várható.

A kuglófhoz hasonlóan nem csak kelt-, hanem linzer jellegű porhanyós tésztából is lehet kalácsot sütni. Ennek most egy különleges, tej nélkül és keményítővel készült változata kerül bemutatásra.

516. Omlós kalács

Először vajazzunk ki, és lisztezzünk meg egy közepes méretű, téglalap alakú tortasütő formát, majd olvasszunk fel 19 dg vajat. Tegyük hideg helyre lehűlni, és amikor megdermedt keverjük habosra. Utána 2 tojást és 2 tojássárgáját verjünk habosra 7 dg porcukorral és 1 dg vanillincukorral. (A tojásokat egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) Az egyenletes masszába dolgozzunk bele 1 mokkáskanál citromolajat vagy rumaromát, a simára kevert vajat, 12 dg lisztet, 12 dg étkezési keményítőt és 1 mokkáskanál sütőport. A porokat előzőleg elegyítsük egymással. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy a lisztre és keményítőre rászórjuk a sütőport, és az egészet átszitáljuk, majd evőkanalanként a péphez keverjük.) Ezután a visszamaradt 2 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Adjunk hozzá 8 dg porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd fakanállal óvatosan forgassuk bele a tésztába. Öntsük a masszát az előkészített formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy homorú legyen, és rakjuk 180 ^{o}C-ra előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 ^{o}C-ra, és enyhe tűzön süssük kb. 50 percen át, amíg a teteje világosbarnára pirul. Ekkor szúrjunk a közepébe egy fogvájót, és ha már nem ragad rá a tészta, zárjuk el a sütőt. A kikapcsolt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen.

Végül olvasszunk fel 10 dg félédes étcsokoládét 2 dg vajjal, a Mézes marcipángolyónál leírt módon. A forró pépet ecsettel vastagon kenjük a kihűlt kalács oldalára, és tetejére. A bevonat megszilárdulása után polietilénfóliába csomagolva hűvös, helyen tároljuk. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. A fenti mennyiségű tésztából min. 70 dg súlyú, csokoládéval bevont kalács várható. Dániában ezt a készítményt homokkalácsnak nevezik, és a tejeskávé elmaradhatatlan kísérője. Létezik egy sütőpor nélküli változata is, de ebbe 10 db tojás kell, hogy hasonlóan omlós tésztát kapjunk. (Tiszta, permetezésmentes citromhéjból préselt olajat nagyobb bioboltokban szerezhetünk be. Ha ilyen nincs a közelünkben, körömkefével, meleg folyó víz alatt alaposan súroljunk tisztára 2 citromot, reszeljük le a héját, és fokhagymapréssel sajtoljuk ki belőle az olajat.)

Nagy népszerűségnek örvendenek a különböző őrölt magvakkal dúsított kalácsok. Először lássuk a kókuszos kalács receptjét. Mivel a többi változattal ellentétben ez nem kókuszos krémmel megtöl-

[1201] Apró kockákra vágott cukrozott, puha narancshéj az Intersparban, a Lidl és az Aldi áruházakban szerezhető be, 100 grammos kiszerelésben. (A maradékot tegyük a mélyhűtőbe.)
[1202] Mielőtt rászórnánk, keverjük össze a vagdalt csokoládét a cukrozott narancshéjjal.
[1203] Ezt óvatosan tegyük, hogy ne fakadjon ki, ne essen össze. Vigyázzunk, ne nyomjuk le a tetejét!

tött kelt tésztás kalács, akár kókuszos kenyérnek is nevezhető. Ezért az állaga tömör, mint a kenyéré. Ennek ellenére finom, intenzív kókuszízű. Lekvárral, dzsemmel megkenve is fogyaszthatjuk.

517. Kókuszos kalács

Először 3 tojást keverjünk habosra 15 dg porcukorral, majd dolgozzunk bele 15 dg lágy vajat. (Addig habosítsuk habverőpálcával ellátott mixerrel, amíg a cukor teljesen feloldódik a tojásban. A vaj hozzáadása után verjük tovább, amíg sima krém lesz belőle.) Hígítsuk fel 0,6 dl tejjel, majd kisebb adagokban keverjünk bele 25 dg finomlisztet, 1 teáskanál szódabikarbónát, 1 mokkáskanál Bourbon vaníliát és egy csipet sót. (A porokat előzőleg elegyítsük egymással.) Utána főzőkanállal forgassunk bele 10 dg kókuszreszeléket. Az összekevert tésztát takarjuk le, és negyedórára tegyük a hűtőbe, hogy a lisztszemcsék megduzzadjanak benne.

Közben gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd vajazzunk ki, és zsemlemorzsával hintsünk be egy közepes méretű, téglalap alakú tortasütő formát. Végül öntsük a masszát a kikent formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe. Mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranybarna lesz, és a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Kétrétegű papírba és nejlonzacskóba csomagolva nem fog kiszáradni. Teával vagy tejeskávéval tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle. Még finomabb lesz, ha baracklekvárt vagy dzsemeket kenünk a kalácsszeletekre. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. A fenti alapanyagokból kb. 75 dg kalács várható.

518. Mogyorós kalács

Először vajazzunk ki, és zsemlemorzsával hintsünk meg egy közepes méretű, téglalap alakú tortasütő formát, majd pörköljünk meg 15 dg török mogyoróbelet a Pirított földimogyorónál leírt módon. Amikor kihűlt, diódarálón őröljük meg, és tegyük félre. Utána egy nagy szakácskéssel deszkán vágjunk apró darabokra 10 dg nyers török mogyorót, és ezt is tegyük félre. Chopperrel (aprítógéppel) hamarabb és könnyebben boldogulunk vele. 2 egész tojást és 2 tojássárgáját keverjünk habosra 8 dg porcukorral, majd dolgozzunk bele 14 dg lágy vajat. (A tojásokat egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) Az egyenletes, sima masszát keverjük össze 1 teáskanál rumaromával, 1 dg vanillincukorral, 1 teáskanál sütőporral és 10 dg liszttel. A porokat előzőleg elegyítsük egymással. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy a lisztre rászórjuk a sütőport, a vanillincukrot és az egészet átszitáljuk, majd evőkanalanként a péphez keverjük.) Ezután dolgozzuk bele a pörkölt-, valamint az összevagdalt mogyoróbelet.

A visszamaradt 2 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Adjunk hozzá 8 dg porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd fakanállal óvatosan keverjük a habot a masszába. Öntsük a pépet az előkészített formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy homorú legyen, és rakjuk 180 ^{o}C-ra előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 ^{o}C-ra, és enyhe tűzön süssük kb. 50 percen át, amíg a teteje világosbarnára pirul. Akkor vegyük ki a sütőből, ha a tészta közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen.

Végül 10 dg félédes étcsokoládét olvasszunk fel 2 dg vajjal a Mézes marcipángolyónál leírt módon. A forró pépet ecsettel vastagon kenjük a kihűlt kalács oldalára és tetejére. A bevonat megszilárdulása után fogyasszuk. Teával tálalva finom vacsorát is készíthetünk belőle. Még finomabb lesz, ha dzsemet is rakunk a kalácsszeletekre. A maradékot polietilénfóliába csomagolva, hűvös, száraz helyen tároljuk. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. A fenti mennyiségből max. 80 dg súlyú kalács várható. Ha a török mogyorót mandulával helyettesítjük, **Mandulás kalács**ot kapunk. A ledarálandó mandulát ne héjazzuk le. A barna hártyával együtt pirítva kisebb a megégés veszélye, és intenzívebb mandula íze lesz a kalácsnak. Hasonló módon készül a **Pisztáciás kalács**. Sótlan, pörkölt pisztácia a Pisztáciás kekszné leírt módon szerezhető be.

A kalács egy fajtája a különféle édes kenyerek. Sem ízükben, sem fogyasztási módjukban nem térnek el a kalácstól. (Ezt bizonyítja az előző két recept is.) A nevük onnan ered, hogy eredetileg vaj nélkül készítették, és puritán módon ízesítették. Ma már azonban annyi töltő- és ízesítőanyagot raknak bele, hogy senki sem tudja megkülönböztetni a kalácstól. Most már csak annyiban hasonlítanak a kenyérhez, hogy a tésztájuk a sok vajtól nem tud úgy felhúzódni, mint a kalácsé. A kelt tésztákhoz adottnál jóval több vaj azonban igen finommá teszi ezt a tésztát, és gátolja a kiszáradását. Amíg a kalácsok másnapra élvezhetetlenné válnak, az édes kenyerek 2-3 nap után lesznek igazán finomak. Az I. fejezetben megismert Csokoládékenyér után lássunk most egy narancsízesítésű, és egy datolyával, illetve banánnal dúsított változatot, valamint a közkedvelt gyümölcskenyeret, amit sokan püspökkenyérként ismernek.

Az itt bemutatottakon kívül más gyümölcsökből is készíthetünk édes kenyereket. A kísérletezéshez használjuk ezeket az alaprecepteket, és csak az ízesítőanyagokat változtassuk meg az ízlésünk szerint. Arra azonban ügyeljünk, hogy összedolgozott masszának (hab nélkül) kenyértészta keménységűnek kell lennie, különben a sütés után összeesik, megszalonnásodik. Ha a sütőből kivett kalács teteje behorpad, akkor legközelebb több lisztet vagy töltőanyagot tegyünk bele. Attól ne tartsunk, hogy nem lesz porózus, mert az 1 teáskanálnyi sütőpor a legkeményebb tésztát is felnyomja. Aki nem kedveli a sütőpor ízét, használhat helyette szódabikarbónát is. Ezekből a kenyerekből könnyen készíthetünk omlós kalácsot, sőt tortaalapot is. Semmi mást nem kell tenni, mint 5 dg étkezési keményítőt adni a tésztájukhoz. (A liszt mennyiségét arányosan csökkentsük.)

519. Narancskenyér

Először mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd vajazzunk ki, és zsemlemorzsával hintsünk be egy közepes méretű, téglalap alakú tortasütő formát. Utána meleg folyó víz alatt, körömkefével alaposan mossunk meg 1 narancsot, majd leheletvékonyan reszeljük le a héját, és facsarjuk ki a levét. 4 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 6 dg porcukorral, majd dolgozzunk bele 14 dg lágy vajat, a narancs héját és 0,8 dl narancslevet. 10 dg réteslisztet elegyítsünk 8 dg finomliszttel, 1 teáskanál sütőporral, és keverjük a pépbe. Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd a visszamaradt 4 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Adjunk hozzá 8 dg porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd fakanállal óvatosan forgassuk a habot a masszába. Végül öntsük a pépet a kikent formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 ^{o}C-ra, és enyhe tűzön süssük kb. 50 percig, amíg aranysárga lesz, és a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen.

Érdemes már előző nap kisütni, hogy a narancsaroma átjárja. Kétrétegű papírba és nejlonzacskóba csomagolva nem fog kiszáradni. Teával vagy tejeskávéval tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle. Még finomabb lesz, ha narancsdzsemet rakunk rá. Az ínyencek 10 dg lehéjazott mandulával dúsítják a narancskenyeret, és narancsszirupppal vonják be. (A mandula hámozását néhány nappal korábban, a Banándesszertnél leírtak szerint végezzük, és 4-5 darabra vágva forgassuk a masszába. A narancsmázt 10 dg szőlőcukorból, 2 narancs lereszelt héjából[1204] és a levéből készítsük. Lassú tűzön, állandóan kevergetve sűrítsük öntet állagúra, és még melegen kenjük a lehűlt kalács tetejére és oldalára.) A bevonat teljes száradása után, másnap fogyasszuk. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. A fenti alapanyagokból min. 70 dg kalácsszerű kenyér várható.

520. Datolyakenyér

Először mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd vajazzunk ki, és zsemlemorzsával hintsünk meg egy közepes méretű, téglalap alakú tortasütő formát. Utána késsel felvágva magtalanítsunk 25 dg

[1204] Soha nem fogyunk ki a narancshéjból, ha a citromhéjhoz hasonlóan lefagyasztjuk. (A nyers fogyasztásra vásárolt narancsot körömkefével meleg folyó víz alatt súroljuk tisztára, majd vékonyan reszeljük le a héját. Nyomkodjuk bele egy 2 deciliteres dunsztosüvegbe, simítsunk a tetejére kevés porcukrot, és fémtetővel lezárva rakjuk a mélyhűtőbe.

aszalt datolyát, és hajtsuk át egy normál, azaz 4 mm átmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Vágjunk durvára 10 dg mandulát a belső héjával együtt, és ezt is tegyük félre. 4 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 1 dg vanillincukorral, majd dolgozzunk bele 9 dg lágy vajat. Rakjuk hozzá a datolyát, majd a mandulát. 10 dg rizslisztet elegyítsünk 1 teáskanál sütőporral, és rászórva ezt is keverjük a pépbe. Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd a visszamaradt 4 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Adjunk hozzá 8 dg porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd fakanállal óvatosan forgassuk a habot a masszába.

Végül öntsük a pépet a kikent formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra, és enyhe tűzön süssük kb. 50 percig, amíg a teteje világosbarna lesz, és a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Érdemes már előző nap kisütni, hogy érlelődjön. Kétrétegű papírba és nejlonzacskóba csomagolva nem fog kiszáradni. A fenti mennyiségből min. 60 dg kalácsszerű kenyér várható.

521. Banánkenyér

Először mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd vajazzunk ki, és zsemlemorzsával hintsünk meg egy közepes méretű, téglalap alakú tortasütő formát. Utána készítsünk banánvelőt. A 20 dg banánhúst nem szükséges húsdarálón áthajtani, elég villával áttörni. Erre a célra csak a teljesen érett (barna pettyes, azaz ízében kiteljesedett) édes, lisztes banán használható. Vágjunk durvára 10 dg mandulát a belső héjával együtt, és ezt is tegyük félre. (Most mandula helyett diót is tehetünk bele.) 4 tojássárgáját keverjünk simára 1 dg vanillincukorral, majd dolgozzunk bele 9 dg lágy vajat. A különleges ízek kedvelői vaníliás cukor helyett negyed mokkáskanál őrölt fahéjjal fűszerezhetik. Rakjuk hozzá a banánvelőt, majd a mandulát. 15 dg rizslisztet elegyítsünk 1 teáskanál sütőporral, és rászórva ezt is keverjük a pépbe. Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd a visszamaradt 4 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Adjunk hozzá 8 dg porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd fakanállal óvatosan forgassuk a habot a masszába.

Végül öntsük a pépet a kikent formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra, és enyhe tűzön süssük kb. 50 percig, amíg a teteje világosbarna lesz, és a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Az ínyencek ezt a kenyeret olvasztott csokoládéval is bevonják. (A csokoládé olvasztási módját lásd a Mézes marcipángolyónál. A szükséges mennyiség: 10 dg étcsokoládé, és 2 dg vaj.) A forró pépet ecsettel vastagon kenjük a kihűlt kenyér oldalára és tetejére. Érdemes már előző nap kisütni, hogy érlelődjön. Nem kell hűtőszekrényben tárolni. Kétrétegű papírba és nejlonzacskóba csomagolva nem fog kiszáradni. Ezt a kenyeret is desszertként fogyasszuk. Ebből a mennyiségből min. 70 dg édes kenyér várható.

Ha nincs otthon rizsliszt[1205] házilag is készíthetünk, bár ez nem könnyű feladat. A motor túlerőltetésének elkerülése érdekében az előírt mennyiségű rizst előbb hajtsuk át mákdarálón, majd kávédarálóval őröljük liszt finomságúra. Csak az a finomságú rizsliszt a megfelelő, amely a daráló aljáról felszáll, és a rátapad zárófedelére. A visszamaradt durva őrleményt daráljuk tovább, amíg az egész „púderként” felszállva lecsapódik a fedélre. Erre azért van szükség, mert a réteslisztt ellentétben a durva rizsliszt nem puhul meg, hanem szemcsés marad.

Szokványos módon, búzalisztből is készíthetünk **Banánkenyer**et. Először mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd vajazzunk ki, és zsemlemorzsával hintsünk meg egy közepes méretű, téglalap alakú tortasütő formát. Utána héjazzunk le 10 dg frissen pörkölt földimogyoróbelet[1206], és deszkán vágjuk finomra. (Chopperrel könnyebben megy.) Hámozzunk meg 3 közepes méretű érett banánt, és villával törjük össze. A gyümölcspépet 9 dg vajon dinszteljük kb. 5 percig, majd hagyjuk lehűl-

[1205] A fehér rizsliszt legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. 1 kg Finom rizsliszt 459 forintba kerül.
[1206] A 10 dg mogyoróbél kb. 15 dg héjas mogyoróból nyerhető ki.

ni. 8 dg mézet keverjünk habosra 2 tojássárgájával, adjunk hozzá 1 dg vanillincukrot, a mogyorót és a banánpépet. Keverjük simára, majd kisebb adagokban dolgozzunk bele 25 dg finomlisztet, és egy púpozott teáskanál sütőport. A porokat előzőleg elegyítsük egymással. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy a lisztre rászórjuk a sütőport, és az egészet átszitáljuk, majd evőkanalanként a péphez keverjük.) Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd a visszamaradt 2 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Amikor teljesen megkeményedett, fakanállal óvatosan forgassuk a habot a masszába.

Végül öntsük a pépet a kikent formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra (2. fokozat), és enyhe tűzön süssük kb. másfél óráig, amíg a teteje világosbarna lesz. (Azért kell ilyen sokáig sütni, mert ebben a változatban kétszer annyi a banán, mint az előzőben.) Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Mielőtt kihűlne, dörzsöljük be a tetejét és az oldalát vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Érdemes már előző nap kisütni, hogy érlelődjön. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Kétrétegű papírba csomagolva szobahőmérsékleten sem fog kiszáradni. A fenti mennyiségből kb. 80 dg kalácsszerű kenyér várható.

Búzaliszt és étkezési keményítő keverékéből készül a gyömbéres banánkenyér. Különleges íze, omlós állaga folytán ez a változat is sokak kedvence.

522. Gyömbéres banánkenyér

Először metéljünk kb. 2 mm széles kockákra 5 dg kandírozott gyömbért, majd vágjunk kb. 0,5 cm széles kockákra 2 kisebb méretű érett (barna pettyes héjú) banánt. Kenjünk ki vajjal egy közepes méretű, téglalap alakú tortasütő formát. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. 10 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot és egy csipet sót keverjünk habosra 2 tojással. Dolgozzunk bele 9 dg lágy vajat, tegyünk hozzá 15 dg lisztet, 5 dg étkezési keményítőt, szórjunk rá 1 púpozott teáskanál sütőport, és alaposan keverjük össze a tésztát. Végül forgassuk bele az apróra vágott cukrozott gyömbért, az összevágott banánt, és öntsük a masszát a vajjal kikent formába. Simítsuk el a tetejét úgy, hogy a közepe homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra, és enyhe tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje világosbarna lesz, és a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Érdemes fél nappal korábban kisütni, hogy érlelődjön. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Kétrétegű papírba csomagolva szobahőmérsékleten nem fog kiszáradni. A fenti mennyiségből min. 70 dg rendkívül finom, kalácsszerű kenyér várható.

A banánkenyér igen kedvelt kalács, ezért sok változata van. Közülük kiemelkedik még a túrós banánkenyér.

523. Túrós banánkenyér

Először vegyük ki a szükséges mennyiségű vajat a hűtőből és mérjük ki az alapanyagokat. Vajazzunk ki, és zsemlemorzsával hintsünk meg egy nagyobb méretű, téglalap alakú vagy egy 22 cm átmérőjű tortasütő formát. Utána vágjunk durvára 10 dg dióbelet, majd 15 dg lágy vajat keverjünk kifehéredésig 15 dg barna cukorral és 1 dg vanillincukorral. Egyenként hozzáadva dolgozzunk bele 3 tojást. Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd hámozzunk meg 3 nagy vagy 4 kicsi banánt. Vágjuk kb. 3 mm széles szeletekre. Törjünk össze villával 25 dg félzsíros tehéntúrót, majd zúzzuk bele a banán felét. Adjuk a túrós banánpépet a tojásos péphez. Keverjük simára, majd kisebb adagokban dolgozzunk bele 20 dg finomlisztet, és 2 teáskanál sütőport. (A porokat előzőleg elegyítsük egymással.)

Végül finoman forgassuk bele az összevagdalt diót és a maradék banánszeleteket. Öntsük a masszát a kikent formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra, és enyhe tűzön süssük kb. háromnegyed

óráig, amíg a teteje világosbarna lesz. Rácsra rakva hagyjuk lehűlni. Érdemes fél nappal korábban kisütni, hogy érlelődjön. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Kétrétegű papírba csomagolva szobahőmérsékleten sem fog kiszáradni.

524. Gyümölcskenyér

Először mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd vajazzunk ki, és zsemlemorzsával hintsünk meg egy közepes méretű, téglalap alakú tortasütő formát. Utána vágjunk mazsola méretű darabokra 10 dg aszalt sárgabarackot, 10 dg fügét, 5 dg cukrozott narancshéjat és 5 dg cukrozott citromhéjat[1207]. Adjunk hozzá 10 dg mazsolát, és 2 evőkanál sütőrummal, valamint 1 evőkanál citromlével összekeverve tegyük félre. (Időnként keverjük át, hogy a száraz gyümölcsdarabok mindegyike megpuhuljon. Kisgyermekes családokban a rum 1 mokkáskanál rumaromával és 2 evőkanál narancslével helyettesíthető.) 2 egész tojást és 4 tojássárgáját keverjünk simára 1 dg vanillincukorral, majd dolgozzunk bele 9 dg lágy vajat. (A tojásokat egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) 12 dg lisztet elegyítsünk 1 teáskanál sütőporral, és keverjük a pépbe. (A különleges ízek kedvelői negyed mokkáskanál őrölt fahéjat is tesznek bele.) Ezután adjuk hozzá a pácolt gyümölcsdarabokat.

Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd a visszamaradt 2 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Tegyünk bele 8 dg porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd fakanállal óvatosan forgassuk a habot a masszába. Végül öntsük a pépet a kikent formába. Simítsuk el a tészta tetejét úgy, hogy homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 ^{o}C-ra, és enyhe tűzön süssük kb. 50 percig, amíg világosbarna lesz, és a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen.

Az ínyencek olvasztott csokoládéval is bevonják. (A csokoládé olvasztási módját lásd a Mézes marcipángolyónál. A szükséges mennyiség: 10 dg étcsokoládé, és 2 dg vaj.) A forró pépet ecsettel vastagon kenjük a kihűlt kenyér oldalára és tetejére. A gyümölcskenyeret többnyire önmagában, desszertként fogyasztják. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. A fenti mennyiségből min. 80 dg kalácsszerű kenyér várható. Érdemes már előző nap kisütni, hogy érlelődjön. Kétrétegű papírba és nejlonzacskóba csomagolva nem fog kiszáradni. Sokan középen vágják fel a kalácsot, gyümölcskenyeret, és a végeket szorosan összetolva tárolják. Így a maradék kevésbé szárad ki.

A gyümölcskenyér igen népszerű. A világ szinte minden országában kedvelik. A svédek aszalt sárgabarack helyett szárított és kimagozott datolyát tesznek bele. Svájcban mandulát, valamint diót is raknak a tésztájába. Érdekessége még az alemann vidéken készített gyümölcskenyérnek, hogy fele-fele arányban finomlisztet és rozslisztet használnak hozzá. A skótok viszont nem a tésztába rakják a meghámozott mandulát, hanem beborítják vele a tetejét. Vannak akik 1 kg aszalt gyümölcsből, és minimális mennyiségű lisztből készítik ezt a kenyeret. Így azonban elveszti a kalács jellegét, és müzli lesz belőle. A gyümölcskenyér 10 dg durvára vágott mandulát vagy diót is tartalmazó változatát sok országban **Püspökkenyér**ként ismerik. A különleges ízek kedvelői szárított gyümölcsök helyett kandírozott gyömbérből[1208] is készíthetnek püspökkenyeret.

Ha nem tudunk **kandírozott narancs- és citromhéj**hoz hozzájutni, mi is készíthetünk úgy, hogy a citrusgyümölcsök héját feldarabolva cukorszirupban kifőzzük, majd leszűrve papíron szétterítjük, és hagyjuk megszáradni. Ennél egyszerűbb megoldás, hogy előző nap meleg folyó víz alatt, körömkefével alaposan tisztára súrolunk 1 narancsot és 1 citromot. Utána töröljük szárazra, majd egy éles késsel vékonyan hámozzuk le a héjukat. (A fehér bélállományba ne vágjunk bele, mert akkor keserű lesz.) A héjszalagokat keresztben vágjuk keskeny csíkokra, és keverjük össze 1 teáskanál folyós mézzel.

Hűtőszekrénybe rakva hagyjuk másnapig pácolódni. Mivel ez a változat nem tartalmazza a héj alatti fehér, rostos állományt, markánsabb íze van, de kissé rágós. Csak hőkezelt, huzamosabb időn

[1207] Apró kockákra vágott citronát és orangeat az Intersparban, valamint a Lidl és az Aldi áruházakban szerezhető be, 100 grammos kiszerelésben. (A maradékot tegyük a mélyhűtőbe.)
[1208] A kandírozott gyömbér nagyobb piacokon szerezhető be. Önmagában is érdemes fogyasztani, mert nagyon finom. Igazi egzotikus édesség.

át sütött-főzött ételekbe használható. Végezetül meg kell még említeni, hogy az egészséges táplálkozás jegyében az édes kenyereket is mind többen készítik finomliszt és porrá őrölt pehelymix (összetétele: búzapehely, rozspehely és zabpehely) 1 : 1 arányú keverékéből. Még finomabb lesz ez a változat, ha őrlés előtt a pehelymixet a Pirított napraforgómagnál leírt módon aranysárgára sütjük.

A csokolisták is kedvelik a banánkenyeret. Ebben a változatban az olvasztott csokoládé mellett kakaó is található. Érdemes elkészíteni, mert ennek a kalácsnak más banánkenyerekkel ellentétben intenzív banánize van.

Csokoládés banánkenyér

Először gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd vajazzunk ki, és liszttel hintsünk meg egy közepes méretű, téglalap alakú tortasütő formát. Deszkán vágjunk durvára 15 dg étcsokoládét. (Ne törgeljük darabokra, és ne vagdossuk összevissza. Törjük ketté, fektessük a deszkára, és egy nagyméretű, széles pengéjű zöldségvágó késsel hosszában, majd keresztben metéljük kb. 0,5 cm széles csíkokra. Így nem képződik törmelék.) Utána vágjunk durvára 5 dg dióbelet is. Hámozzunk meg 4 közepes méretű érett (barna pettyes héjú) banánt, majd vagdaljuk kb. 1 cm széles szeletekre, és villával törjük össze. Keverjünk bele 16 dg porcukrot, 1 tojást, 5 dg jó minőségű (holland) kakaót, 10 dg olvasztott vajat, 1 mokkáskanál Bourbon vaníliát, egy csipet sót, 1 zacskó (2 púpozott teáskanál) sütőport és 14 dg lisztet. (A lisztet, a sót és a sütőport előzőleg elegyítsük egymással.) Forgassuk bele az összevágott diót és csokoládét.

Végül töltsük a masszát a kivajazott formába, és simítsuk a tetejét homorúra, hogy a közepe ne púposodjon fel. Toljuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük 5 percig. Utána csökkentsük a hőmérsékletet 150 °C-ra, és enyhe tűzön süssük tovább kb. másfél órán át, amíg a közepébe szúrt fogvájóra nem tapad rá a massza. Nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben langyosra hűlni, majd borítsuk ki rácsra, hogy ne fülledjen be. Néhány órányi pihentetés után ujjnyi vastag szeletekre vágva fogyasszuk. Felvágás előtt hintsük meg a tetejét porcukorral. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Papírba csomagolva hűtőszekrényben tároljuk. (Nem kell polietilénfóliával légmentesen lezárni, mert nem szárad ki.) A fenti mennyiségből min. 1 kg kenyérnek nevezett kalács várható.

A kalács nem csak édes lehet, hanem sós is. A Foszlós kalácshoz hasonló módon készíthető. Ez esetben porcukor és a mazsola helyett fél mokkáskanál sót tegyünk bele, és csökkentsük a hozzáadott tej mennyiségét. Elfoglalt háziasszonyok újabban nem használnak hozzá kovászt, sőt friss élesztő felfuttatásával sem bíbelődnek. Szárított élesztővel készítik a kalácsot, amit egyszerűen beleszórnak a tésztájába. A tojássárgáját is elhagyják belőle.[1209] Ha mi is időhiányban szenvedünk, alkalmazzuk ezt az eljárást. A jobb íz érdekében dúsítsuk túróval ezt a változatot.

525. Sós-túrós kalács

Először vajazzunk ki egy kisebb méretű, téglalap alakú tortasütő formát, majd burgonyaprésen passzírozzunk át 20 dg lágy túrót. Utána keverjünk össze 55 dg lisztet egy csomag (7 gramm) szárított élesztővel[1210], 1 teáskanál sóval és negyed mokkáskanál őrölt borssal. Tegyük rá az áttört túrót, 10 dg natúr joghurtot, öntsünk rá 5 dg olvasztott vajat, 2 dl langyos tejet[1211], és dagasszuk a lágy

[1209] Ha azt akarjuk, hogy süteményízű legyen, tegyünk bele 1-2 tojássárgáját. Ez esetben a hozzáadott tej mennyiségét csökkentsük. Egyszerűsége ellenére tojás nélkül is meglepően jó íze van.

[1210] Az instant élesztő legolcsóbban a Tesco áruházban szerezhető be. A 7 grammos **Tesco szárított élesztő** 26 forintba kerül. A rövid szavatossági időt nem kell komolyan venni. Ha nem bontjuk fel a zacskót, akkor hűtőben tárolva 1 év múlva is használható.

[1211] A tej mennyisége függ a túró savótartalmától. Ha kemény a tészta, öntsünk rá még egy kis tejet. A tészta akkor jó, amikor kidagasztva még éppen nem ragad hozzá az ujjunkhoz.

tésztát kb. 20 percig, amíg összehurkázódik és kisimul. Ha mixert használunk, akkor kevesebb idő is elegendő. Konyharuhával letakarva meleg helyen kelesszük 1,5 órán át. Amikor a háromszorosára kelt, gyúrjuk át a tálban, és borítsuk ki alaposan belisztezett deszkára. A kíméletesen átgyúrt tésztából sodorjunk kétszer olyan hosszú rudat, mint a tortaforma, hajlítsuk ketté, majd az egyenletes vastagságú fél rudakat egymással keresztezve háromszor fonjuk egymásba. Utána az összecsavart tésztát helyezzük a kikent tortaformába, és letakarva kelesszük még háromnegyed órán keresztül.

Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Végül kenjük meg a tetejét 1 felvert tojással, és az előmelegített sütőbe rakva közepes tűzön süssük 10 percig, hogy felhúzódjon, majd mérsékelt tűzön (180 °C-on) még max. 25 percig, hogy teljesen átsüljön. Legalább 10 percig ne nyissuk ki a sütő ajtaját. (Ha a kalács teteje túl gyorsan barnulna, takarjuk le alufóliával.) A barnára pirult kalácsot azonnal vegyük ki a sütőformából és állítsuk rácsra, különben befülled. Lehűlve fogyasszuk. Nyers tejjel vagy teával fogyasszuk. Szeletekre vágva vékonyan kenjük meg vajjal, így finomabb lesz. Hűtőszekrényben tároljuk. Kétrétegű papírba és nejlonzacskóba csomagolva a maradék nem fog kiszáradni. A fenti mennyiségű tésztából min. 1 kg tömegű kalács várható.

526. Kuglóf

Előzőleg mérjük ki az előírt alapanyagokat, majd futtassunk fel 2,5 dg élesztőt 3,2 dl langyos tejben, fél mokkáskanál porcukor hozzákeverésével. Amíg az élesztő kel 3 kisebb tojássárgáját 10 dg porcukorral és 1 dg vanillincukorral keverjünk kifehéredésig. Dolgozzuk simára 8 dg szobahőmérsékletű vajjal, majd tegyünk hozzá 5 dg előzőleg megmosott mazsolát, egy citrom reszelt héját, egy csipet sót, egy csipet aszkorbinsavat, 0,5 kg átszitált lisztet, valamint a felfuttatott élesztőt. Fakanállal dagasszuk kb. 20 percig, amíg az edény aljától elválva egy csomóba összehurkázódik és kisimul, majd letakarva, meleg helyen kelesszük 1 órán át. Ha mixert használunk, 10 perc is elegendő a dagasztáshoz. Ez esetben a mazsolát a dagasztás végén tegyük a tésztába, hogy a pálcák ne zúzzák szét. Utána a kb. duplájára kelt tésztát lisztes kézzel jól gyúrjuk össze a tálban, majd borítsuk ki liszttel bőven megszórt deszkára, és a tetejét is belisztezve nyújtsuk ki kb. 36 × 36 cm méretűre. Végül csavarjuk fel, és a két végét egymásba nyomkodva formáljuk koszorú alakúra. Óvatosan felemelve helyezzük egy előzőleg vastagon kivajazott, nagyobb méretű kuglófsütő formába, és letakarva kelesszük még 50 percen át. (Jól fűtött helyiségben vagy nyáron, kánikula idején 40 perc is elegendő.)

A kuglóf sütésére szolgáló speciális forma mérete akkor megfelelő, ha a belehelyezett tészta maximum a feléig ér, különben kifut belőle. A megkelt tésztát helyezzük előmelegített sütőbe, és erősebb tűzön (240 °C-on) süssük 5 percig, hogy felhúzódjon, majd mérsékelt tűzön (180 °C-on) még max. 1 órán át, amíg világosbarnára pirul, és a beleszúrt próbatűre már nem tapad rá a massza. (Teflonbevonattal ellátott sütőforma használata esetén csak 50 percig süssük, mert a feketített lemez erősen pirít.) Ha a teteje hamarabb pirulna mint az alja, negyedóra után takarjuk le alufóliával, nehogy megégjen. Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Még melegen hintsük meg a bordázott tetejét és az oldalát vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral, és állítsuk a peremére, így kevésbé nyomódik össze.

Hasonló módon készül a **Csokoládés kuglóf** is. Ebben az esetben egyenletesen szórjunk a kinyújtott tésztára 10 dg reszelt étcsokoládét[1212], és utána csavarjuk fel. Előtte azonban kenjük meg a tetejét 3 dg olvasztott vajjal, és erre szórjuk a csokoládét. Sokan úgy készítik a márványos kuglófot, hogy az első kelesztést követően az összegyúrt tésztának elveszik a harmadát, és beledolgoznak 1 púpozott evőkanál kakaót, 1 púpozott evőkanál porcukrot, egy csipet őrölt fahéjat, valamint 2 evőkanál tejet, majd a két ellapított cipót egymásra helyezve kinyújtják, és felcsavarják. (A kakaós tészta legyen

[1212] A papírt ne vegyük le róla, hanem tűrjük vissza, így reszelés közben az ujjainktól nem olvad meg, és nem töredezik darabokra. Erre a célra 20 dekagrammos táblacsokoládét célszerű használni, mivel ez vastagabb, szilárdabb. A főzőcsokoládéktól tartózkodjunk, mert többnyire nem tartalmaznak kakaóvajat. A csokoládé lereszelésének ennél egyszerűbb módja, hogy kisebb darabokra tördeljük, és diódarálón áthajtjuk.

felül, mivel nagyon ragad, és könnyen szakad.) Végül csavarjuk fel, a két végét egymásba nyomkodva formáljuk koszorú alakúra, és az előzőek szerint kelesszük újra, majd süssük készre. Lehűlve, frissen fogyasszuk. Nyers tejjel vagy teával tálalva érvényesül leginkább az íze. Dzsemekkel fogyasztva még finomabb. Polietilénfóliába csavarva és kétrétegű papírba csomagolva hűvös helyen tároljuk. A maradék kevésbé fog kiszáradni, ha szorosan alufóliába csomagoljuk, és betesszük a hűtőbe. A fenti mennyiségű tésztából min. 1 kg súlyú kuglóf várható. Ha igazán magas, gusztusos kuglófot akarunk csinálni, akkor úgynevezett félfogós (magas sikértartalmú finomliszt és rétesliszt keverékéből álló) lisztet használjunk hozzá.

A változatosságot kedvelők számára érdemes megemlíteni, hogy külföldön általában linzer jellegű tésztából készítik a kuglófot úgy, hogy lágy, félvajas masszához sütőport kevernek, és kisütés után olvasztott csokoládéval leöntik. Hátránya ennek a porhanyós változatnak, hogy több vaj és tojás kell bele mint a kelt tésztából készült foszlós kuglófba. Előnye viszont, hogy nem szárad ki, még 1 hét múlva is fogyasztható. Aki ragaszkodik ehhez a sütemény ízű, ráadásul márványerezetű kuglófhoz, a következő módon készítheti el a tésztáját:

Előzőleg itt is mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd kenjünk ki 2 dg vajjal egy 25 cm átmérőjű, lehetőleg feketített lemezből készült kuglófsütő formát. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 ^{o}C-ra. 23 dg lágy vajat keverjünk habosra 25 dg porcukorral és 1 dg vanillincukorral. Dolgozzunk bele 5 szobahőmérsékletű tojást, 1 teáskanál rumaromát és egy csipet sót. (A tojásokat egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá. A különleges ízek kedvelői rumaroma helyett használjanak kókuszaromát.)[1213] A tojások belekeverése után habverőpálcával ellátott mixerrel verjük a masszát homogén krémmé. Az egyenletes, sima masszát ismét főzőkanállal jól dolgozzuk össze 40 dg liszttel, 1 dg sütőporral, 5 dg előzőleg megmosott mazsolával, 1 citrom reszelt héjával, és a tojások nagyságától függően 1-3 evőkanál tejjel. A tészta akkor jó, ha a kanálról „leszakad”. A lisztet és a tésztalazító adalékokat először elegyítsük egymással. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy rászórjuk a lisztre a sütőport, és az egészet átszitáljuk, majd evőkanalanként a péphez keverjük.) Öntsük a massza kétharmadát az előkészített formába, és terítsük szét az alján.

Végül 1 púpozott evőkanál kakaót keverjünk simára 1 púpozott evőkanál porcukorral, 2 evőkanál tejjel, és dolgozzunk bele a visszamaradt pépbe. A kakaós masszát evőkanállal rakjuk a sárga tészta tetejére, és kenjük szét rajta. Szúrjunk egy villát a pépbe, és körkörösen húzzuk végig benne, hogy a különböző színű tészták spirálisan egymásba tekeredjenek, márványerezetet alkossanak. Simítsuk el a tetejét, majd takarjuk le a formát alufóliával, és helyezzük az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 ^{o}C-ra, és enyhe tűzön süssük min. 1 órán át, amíg a tésztába szúrt fogvájóra nem tapad rá a massza. Még melegen hintsük meg szőlőcukorral, vagy lehűlés után vonjuk be olvasztott csokoládéval az Omlós kalácsnál leírt módon. Lehűlve fogyasszuk. Teával tálalva ízletes vacsorát is készíthetünk belőle. Kétrétegű papírba és nejlonzacskóba csomagolva tároljuk.

Ugyanígy készül a **Csokoládés-meggyes kuglóf**. Ez esetben mazsola helyett 25 dg kimagozott meggyet tegyünk a tésztába. Előtte rakjuk szűrőkanálba, és csepegtessük le a levét. (A levét ne adjuk a tésztához.) Ha nyáron nem dunsztoltunk kimagozott meggyet, fagyasztott magozott meggyet használjunk hozzá. Előző este mérjük ki belőle a szükséges mennyiséget, majd tegyük át a normál hűtőtérbe. Másnap ezt is csepegtessük le. Ezen a módon **Csokoládés-málnás kuglóf**ot is készíthetünk. Most 25 dg mirelit málnát tegyünk a masszába. A málnát fagyottan tegyük bele, és óvatosan forgassuk a masszába, hogy ne törjön teljesen össze. (Ha egy tömbbe összeragadt a málna, tegyük szűrőkanálba, és meleg vízzel öblítsük le.)[1214]

Ugyanígy készül a **Csokoládés-áfonyás kuglóf**. A 25 dg mirelit kék vagy fekete áfonyát szintén fagyottan kell a tésztába keverni. Mivel a nyers gyümölcsök nedvesítik a tésztát, ezekhez a változatokhoz nem kell tejet adni. A sütési idő is megnőhet attól függően, hogy milyen mértékben ke-

[1213] A kókuszaroma az Auchan áruházban szerezhető be. Ára: 80 Ft.

[1214] Ne mossuk meg a málnát, mert levet enged. Csak annyi vizet használjunk, hogy az egymáshoz tapadt málnaszemek elváljanak egymástól, és ne legyenek kőkemények.

vertük (törtük) bele a tésztába a gyümölcsöket. (Ha finoman keverve egészben hagyjuk a gyümölcsöt szebb lesz a felvágott kuglóf. Ha intenzívebb keveréssel darabokra törjük, finomabb lesz. Jobban kiérződik a gyümölcsíze.)

Ez a kuglóf drágább ugyan a kelt tésztás változatnál, nagy előnye azonban, hogy két-három nap múlva is gusztusos és finom. Sőt három nap után a legízletesebb. Szükség esetén le is fagyaszthatjuk. A mélyhűtőből elővéve finomabb lesz, mint frissen kisülve. (Fogyasztás előtt tegyük át a normál hűtőtérbe, és hagyjuk lassan felengedni.) A linzertésztás kuglóf súlya min. 1,1 kg lesz. A gyümölcsös dúsítás azonban megnöveli a súlyukat. Olvasztott csokoládéval megkenve a gyümölcsös kuglófok tömege elérheti az 1,4 kilogrammot is. Mindkét fajta kuglóf 6 személynek elegendő.

Ha kakaó helyett instant kávét teszünk bele, **Kávés kuglóf**ot kapunk. A kávéport tej helyett forró vízben oldjuk fel. Befejezésül szólni kell még arról is, hogy kuglófkészítéshez nem igazán alkalmas a fehérbádogból hajlított olcsó sütőforma. A vékony lemezen át ugyanis nagyon hamar megsül a tészta külseje, amitől nem tud felemelkedni. Emiatt a kuglóf lapos, rágós és gusztustalan lesz. Ennek elkerülése érdekében vastag falú, vagy tapadásgátló bevonattal ellátott változatot vásároljunk.

Napjaink gasztronómiájának fő jellemzője az ízorgia és a látvány fokozása. Ennek egyik következménye a két linzeres kuglóf ötvözése, melynek eredménye a csokoládés-kávés kuglóf. Mivel a csokoládé és a kávé íze harmonizál egymással, ez a fajta kuglóf egyre népszerűbb.

527. Csokoládés-kávés kuglóf

Előzőleg most is mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd vastagon kenjünk ki vajjal egy 25 cm átmérőjű, lehetőleg feketített lemezből készült kuglófsütő formát. Utána főzzünk le 1,2 dl presszókávét, majd 15 dg apróra tördelt étcsokoládéhoz adjunk 1,2 dl habtejszínt, és gőz felett, állandóan kevergetve olvasszuk fel. Vegyük le a tűzről, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 ^{o}C-ra. 18 dg lágy vajat keverjünk habosra 28 dg porcukorral és 1 mokkáskanál Bourbon vaníliával. Dolgozzunk bele 4 nagy vagy 5 kicsi szobahőmérsékletű tojást, és 5 dg jó minőségű (holland) kakaót. (A tojásokat egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) Öntsük bele a lehűlt olvasztott csokoládét, és keverjük hozzá a presszókávét. Az egyenletes, sima masszát jól dolgozzuk össze 25 dg liszttel, 1 teáskanál sütőporral, fél teáskanál szódabikarbónával és egy csipet sóval. (A porokat előzőleg elegyítsük egymással, és kisebb adagokban adjuk a péphez.)

A masszát öntsük a kivajazott formába, simítsuk el a tetejét, és takarjuk le alufóliával, és helyezzük az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 ^{o}C-ra, és enyhe tűzön süssük kb. 1 órán át, amíg a tésztába szúrt fogvájóra nem tapad rá a massza. (Vigyázzunk ne szárítsuk ki.) Amíg a tészta sül ismét készítsünk olvasztott csokoládét. 15 dg apróra tördelt étcsokoládéhoz adjunk 0,8 dl habtejszínt, és gőz felett, állandóan kevergetve olvasszuk fel. A megsült kuglófot hagyjuk a formában langyosra hűlni, majd tegyük ki rácsra, hogy ne fülledjen be. Végül ecsettel vastagon kenjük az olvasztott csokoládét az oldalára és tetejére. A máz megdermedése után fordítsuk meg a kuglófot, és a maradék pépet kenjük az aljára. (Azért kell körbekenni, hogy ne száradjon ki. Ennek érdekében a kuglóf belsejében is kenjünk csokoládét.) Miután az alján is megszilárdult a bevonat fogyaszthatjuk, de jobb íze lesz, ha másnapig pihentetjük. Teával tálalva ízletes vacsorát is készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben tároljuk. (Tegyük tányérra, és bújtassuk nejlonzacskóba, hogy ne vegye át más ételek szagát.) Ennek a fajtának a súlya min. 1,3 kg lesz, ami 6 személynek elegendő.

Ugyanígy készül a **Csokoládés-narancsos kuglóf**. Ez esetben kávé helyett 1,2 dl frissen kifacsart narancslevet és 2 púpozott evőkanál reszelt narancshéjat adjunk a tésztához. (Ehhez 2 nagyobb méretű, vékony héjú narancsra van szükség.) Mielőtt kifacsarnánk, meleg folyó víz alatt körömkefével alaposan súroljuk meg őket, és vékonyan reszeljük le a héjukat.

Sokak kedvence a túrós kuglóf, amely szintén kétféle változatban készíthető el. Létezik egy mascarponés túrókrémmel töltött változat is, de a kelt tésztás és a linzertésztás változatok továbbra is őrzik vezető szerepüket a népszerűségi listán. Kezdjük most is a kelt tésztás alapváltozattal.

528. Túrós kuglóf

Először dagasszunk egy adag élesztős kuglóftésztát csokoládé és kakaó nélkül, a fentiekben leírt módon. Most ne tegyünk bele mazsolát. Amíg a tészta kel, készítsük el a túrós tölteléket. 25 kg félzsíros tehéntúrót burgonyatörőn passzírozzunk át. Utána reszeljük bele egy folyó víz alatt tisztára súrolt citrom héját. Adjunk hozzá 5 dg porcukrot és 1 dg vanillincukrot. Keverjük össze, majd finoman forgassunk bele 1 habbá vert tojásfehérjét. A megkelt tésztát nyújtsuk ki az előírt méretre, és kenjük rá a túrós tölteléket. Arányosan elosztva szórjunk rá 10 dg aszalt meggyet[1215]. Végül csavarjuk fel, és a fentiek szerint kelesszük újra, majd süssük készre. A sütőből kivéve ezt a változatot is porcukorral hintsük meg. Ez a kuglóf min. 1,3 kg súlyú lesz.

Ennél egyszerűbb a linzertésztás változat elkészítése. Először 25 kg félzsíros tehéntúrót burgonyatörőn passzírozzunk át. (A műanyag dobozban forgalmazott lágy túró könnyebben átpasszírozható.)[1216] Keverjük össze 2 dg porcukorral és 1 dg vanillincukorral. Utána készítsünk egy adag alaptésztát a fentiekben leírt módon. Most ne tegyünk bele mazsolát. (Az alapváltozatba meggy, málna, áfonya, narancs, kávé sem kell.) A kakaós, sütőporos alapváltozatra van szükség, mazsola nélkül. Miután kidolgoztuk a masszát, keverjük bele a túrót, és 10 dg aszalt meggyet. A jól átkevert tészta kétharmadát öntsük a kivajazott formába. A maradékot a fentiek szerint ízesítsük kakaóval, kenjük a fehér tészta tetejére, és süssük készre. Lehűlés után vonjuk be olvasztott csokoládéval. Ez a kuglóf min. 1,4 kg súlyú lesz.

Az ínyencek kedvence a sütőtökös kuglóf. Ez is linzertésztás. Ennek ellenére tovább tart az elkészítése, mert ehhez sütőtökpürére van szükség. Télen érdemes készíteni, amikor családunk úgy dönt, hogy sütőtök legyen vacsorára. (Erre a célra ne sonkatököt vásároljunk, mert az nagyon leveses, és túl édes. Menjünk ki a piacra, és az őstermelőktől lisztes úritököt vegyünk.) Most a szokásosnál többet vásároljunk, hogy jusson belőle a kuglófhoz is. A kisült tök egy részéről vágjuk le a héját és a bőrszerűvé sült oldalát. Az így kinyert sütőtökpüréből vegyünk el 25 dekagrammot, villával törjük péppé, és tegyük a hűtőbe.

529. Sütőtökös kuglóf

Előzőleg deszkán metéljünk durvára 15 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét. (Ne tördeljük darabokra a csokoládét, és ne vagdossuk összevissza. Törjük ketté, fektessük a deszkára, és egy nagyméretű, széles pengéjű zöldségvágó késsel hosszában, majd keresztben metéljük kb. 0,5 cm széles csíkokra. Így nem képződik törmelék.) Utána itt is mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd kenjünk ki 2 dg vajjal egy 25 cm átmérőjű, lehetőleg feketített lemezből készült kuglófsütő formát. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. 3 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 20 dg porcukorral és 1 dg vanillincukorral, majd dolgozzunk bele 23 dg lágy vajat. Lassan adagolva engedjük fel 1,5 dl habtejszínnel, 1,5 dl tejjel, és a vajas pépet jól dolgozzuk össze 40 dg liszttel és 1 dg sütőporral. (A

[1215] Legolcsóbban a piaci magárusoknál szerezhető be. A budapesti Lehel piacon csupán 4800 forintba kerül kilogrammja. Ráadásul nem cukrozott. A meglehetősen drága aszalt meggy helyett mazsola méretű darabokra vagdalt aszalt sárgabarackot, aszalt szilvát vagy cukrozott vörös áfonyát is használhatunk.

[1216] Erre sincs szükség, ha ricottát használunk. Az olasz ricotta nem más, mint krémtúró, és már nálunk is gyártják. Nem sokkal drágább, mint a dobozos túró. (Kiejtése: rikotta.) Mellesleg az angolszász országokban gyártott Cottage cheese is túró. Ez azonban rögös túró. Olyan, mint a mi nejlonzacskós száraz túrónk. (Kiejtése kotics csíz.) Túróból csak a 25% zsírtartalmú félzsíros túrót szabad megvenni. Tartózkodjunk az alacsony zsírtartalmú túrótól és egyéb tejtermékektől. A vitaminok többsége és a különféle ásványi anyagok ugyanis a zsiradékban találhatók. Ha a zsírtartalmat lecsökkentik, akkor csökken a tejtermék íze és tápértéke. A light termékeket azért találták ki, hogy a fogyókúrázók kevesebb kalóriát vigyenek be a szervezetükbe. Idővel kiderült, hogy a csökkentett zsírtartalmú élelmiszerek fogyasztói nem fogytak, hanem híztak. Szervezetük ugyanis nem kapta meg a számára szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat, ezért agyuk éhségérzetet keltett a szervezetükben. Emiatt többet ettek a szokásosnál, hogy pótolják a hiányt. Emiatt tovább híztak. Egyébként a félzsíros túró egyáltalán nem hizlaló. A csomagoláson feltüntetett 25% zsírtartalom a túró szárazanyag-tartalmára vonatkozik. Ehhez járul a savó, mely által a teljes tömegű túró zsírtartalma csupán 7%. A zsírszegény túró zsírtartalma pedig 2,9%.

lisztet és a sütőport előzőleg elegyítsük egymással. Ennek legegyszerűbb módja, hogy rászórjuk a lisztre a sütőport, és az egészet átszitáljuk, majd evőkanalanként a péphez keverjük.) A visszamaradt 3 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval, majd fakanállal óvatosan forgassuk bele a masszába.

Vegyük el a tészta egyharmadát, majd 1 púpozott evőkanál jó minőségű (holland) kakaót keverjünk simára 1 púpozott evőkanál porcukorral, 2 evőkanál (0,2 dl) tejszínnel, és finoman forgassuk bele az elvett tésztába. A maradék kétharmadnyi tésztára szórjunk 1 mokkáskanál őrölt fahéjat, fél mokkáskanál őrölt szegfűszeget, fél mokkáskanál őrölt gyömbért, adjuk hozzá az apróra vágott étcsokoládét, és óvatosan dolgozzuk bele a hűtőből előzőleg kivett sütőtökpürét.

Öntsük a sütőtökös massza felét az előkészített formába, és kenjük szét az alján. Terítsük rá a kakaós masszát, majd kenjük rá a sütőtökös massza másik felét. Simítsuk el a tetejét, és helyezzük az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra, és enyhe tűzön süssük min. 1 órán át, amíg a tésztába szúrt fogvájóra nem tapad rá a massza. Amíg a tészta sül készítsünk olvasztott csokoládét. 15 dg apróra tördelt étcsokoládéhoz adjunk 0,8 dl habtejszínt, és gőz felett, állandóan kevergetve olvasszuk fel. A megsült kuglófot hagyjuk a nyitott ajtajú, elzárt sütőben langyosra hűlni, majd tegyük ki rácsra, hogy ne fülledjen be. Végül ecsettel vastagon kenjük az olvasztott csokoládét az oldalára és tetejére. A máz megdermedése után fordítsuk meg a kuglófot, és a maradék pépet kenjük az aljára. (Azért kell körbekenni, hogy ne száradjon ki. Ennek érdekében a kuglóf belsejében is kenjünk csokoládét.)

Miután az alján is megszilárdult a bevonat fogyaszthatjuk, de jobb íze lesz, ha másnapig pihentetjük. Teával tálalva ízletes vacsorát is készíthetünk belőle. Kétrétegű papírba és nejlonzacskóba csomagolva tároljuk. (Tegyük tányérra, és bújtassuk nejlonzacskóba, hogy ne vegye át más ételek szagát.) Ennek a fajtának a súlya min. 1,6 kg lesz, ami 6 személynek elegendő.

Ugyanígy készül a **Gesztenyés kuglóf**. Ez esetben a 25 dg fagyasztott gesztenyemasszát előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Mielőtt a tésztába kevernénk, burgonyatörőn préseljük át, és a sütőtökpüré helyett használjuk.

Mostanában jött divatba a minikuglóf. Mivel a nagyméretű kuglóf felvágás után hamar kiszárad, elkezdtek miniatűr kuglófsütő formát gyártani. Az „egyszemélyes” kuglóf előnye még, hogy gyorsabban megsül. A sok változat közül legkedveltebb a kókuszos minikuglóf. (Gluténallergiások kukoricakeményítőt használjanak hozzá, a finomlisztet pedig rizsliszttel helyettesítsék. Ez a változtatás semmit sem ront az ízén, sőt így még finomabb, omlósabb lesz.)

530. Kókuszos minikuglóf

Először kenjük ki vajjal a szükséges mennyiségű mini kuglófsütő formákat[1217] vajjal, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Utána 3 tojást keverjünk habosra 15 dg porcukorral. (A tojásokat egyenként adjuk hozzá.) Dolgozzunk bele 15 dg kókuszreszeléket, majd 10 dg lágy vajat. Lazítsuk fel 2 dl kókusztejjel[1218]. Adjunk hozzá 1 mokkáskanál Bourbon vaníliát, 1 teáskanál sütőport, egy csipet sót, 1 púpozott evőkanál étkezési keményítőt és 10 dg finomlisztet. (A porokat előzőleg elegyítsük egymással.) Az alaposan összekevert masszát megvizezett evőkanállal adagoljuk a kikent sütőformákba úgy, hogy háromnegyedéig megtöltse. Tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Amíg a tészta sül, vízgőz felett olvasszunk fel 20 dg étcsokoládét 4 dg vajjal. Végül vastagon kenjük be a lehűlt kuglófok tetejét és az oldalát olvasztott csokoládéval. A maradék csokoládét kenjük az aljára. Néhány órára tegyük be a hűtőbe, hogy a máz megdermedjen rajtuk. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Szo-

[1217] Pontos darabszámot nem lehet megadni, mert a mini kuglófsütő formák mérete a 7,5 cm átmérőtől 13 centiméterig sokféle lehet. Anyaga is változó, a fehérbádogtól kezdve a teflonbevonatoson át a szilikongumiból készült változatig. A meglehetősen drága szilikongumis hátránya, hogy nagyon puha, és vékony a fala. Ezért könnyen kidől a bele töltött nyers massza. Ezért ne tegyük rácsra. Rakjuk sütőlemezre, egymás mellé, így nem borulnak ki. A 12 részes szettből már nem dől ki a töltelék, de ebben túl kicsik (muffin méretűek) a formák, nem fog beleférni a massza.

[1218] A maradék kókusztejből készítsünk Céklakrémlevest, Kókuszkrémes banánt vagy Narancsos-csokoládés trüffeltortát. Ha nem tudjuk 2-3 napon belül elhasználni, fagyasszuk le.

bahőmérsékleten tároljuk.

A kókuszos minikuglóf másik elkészítési módja, hogy olvasztott csokoládé helyett kókuszreszelékkel vonjuk be. Ha ezt a megoldást választjuk, akkor a kihűlt kuglófokat egy pillanatra mártsuk a megmaradt kókusztejbe, és forgassuk 10 dg kókuszreszelékbe. (Nem áztassuk! Csak nedvesítsük meg a külsejét.) Ugyanígy készül a **Diós minikuglóf**. Ez esetben kókuszreszelék helyett 15 dg darált diót kell belekeverni a masszába. A mandulát mostanában aranyárban adják, de akinek van saját mandulafája, **Mandulás minikuglóf**ot is készíthet. A mandulát belső héjával együtt daráljuk le. Így finomabb lesz. Ezeket a változatokat olvasztott csokoládé helyett 10 dg őrölt dióba, illetve mandulába kell forgatni.

A kuglóf nem csak édes lehet, hanem sós is. A kevesek által ismert húsvéti fűszeres kuglóf szalonnával készül. Szójatepertővel azonban finomabb, és nem árt az egészségnek.

531. Húsvéti szójás kuglóf

Előző este áztassunk be 10 dg szójakockát, és pirítsuk meg a Szójatepertőnél leírt módon azzal a különbséggel, hogy sütés előtt körömmel szakítsuk kétfelé.[1219] (Most ne pirítsuk teljesen készre, mert még a sütőben is pirulni fog, és megég. Amint elkezd színesedni vegyük le, és tegyük félre.) Utána mérjük ki az előírt alapanyagokat, majd futtassunk fel 2,5 dg élesztőt 2 dl langyos tejben, negyed mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. Amíg az élesztő kel, keverjünk habosra 15 dg szobahőmérsékletű vajat 3 tojással. (A tojásokat egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) Tegyünk bele 1 mokkáskanál sót, egy csipet aszkorbinsavat, 0,5 kg átszitált lisztet, valamint a felfuttatott élesztőt. Fakanállal dagasszuk kb. 20 percig, amíg az edény aljától elválva egy csomóba összehurkázódik és kisimul. (Ha mixert használunk, 10 perc is elegendő a dagasztásához.) Végül keverjünk bele 15 dg reszelt edámi- vagy trappista sajtot, 2 evőkanálnyi apróra vágott metélőhagymát és a szójatepertőt, majd letakarva, meleg helyen kelesszük 1 órán át. (A különleges ízek kedvelői metélőhagyma helyett 1 evőkanál apróra vágott bazsalikom- vagy rozmaringlevelet is használhatnak hozzá.)

A kb. kétszeresére kelt tésztát fakanállal dolgozzuk össze, és adagoljuk egy előzőleg olajjal kikent, nagyobb méretű kuglófsütő formába. Simítsuk el a tetejét, és letakarva kelesszük még 50 percen át. (Jól fűtött helyiségben vagy nyáron, kánikula idején 40 perc is elegendő.) A kuglóf sütésére szolgáló speciális forma mérete akkor megfelelő, ha a belehelyezett tészta maximum a feléig ér, különben kifut belőle. A megkelt tésztát helyezzük előmelegített sütőbe, és erősebb tűzön (240 °C-on) süssük 5 percig, hogy felhúzódjon, majd mérsékelt tűzön (180 °C-on) még kb. 1 órán át, amíg világosbarnára pirul, és a beleszúrt próbatűre már nem tapad rá a massza. A sütőből kivéve borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Állítsuk a peremére, így kevésbé nyomódik össze. Lehűlve, frissen fogyasszuk. Íróval vagy aludttejjel, illetve kefirrel tálalva érvényesül leginkább az íze, de önmagában fogyasztva is finom. Polietilénfóliába csavarva és kétrétegű papírba csomagolva hűvös helyen tároljuk. A maradék kevésbé fog kiszáradni, ha szorosan alufóliába csomagoljuk, és betesszük a hűtőbe. A fenti mennyiségű tésztából max. 1,4 kg súlyú kuglóf várható.

Hasonló módon készül a gombás kuglóf.

532. Gombás kuglóf

Most szója helyett pirított gombával dúsítsuk. 30 dg csiperkegombát tisztítsunk meg, a szárával együtt vágjuk kb. 2 mm vékony szeletekre, majd 3 evőkanál olajon pirítsuk meg. (Ha túl nagy a kalapja, a gombaszeleteket keresztben vágjuk ketté. Nyáron a kiszáradt gomba alá öntsünk egy kis vizet, nehogy leégjen.) Ha kész, negyed mokkáskanál sóval és negyed mokkáskanál őrölt borssal vagy curryvel fűszerezzük, és lehűlve keverjük a tésztába. A metélőhagymát most egy kis csokor apróra vágott petrezse-

[1219] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

lyemmel helyettesíthetjük. Az intenzív ízek kedvelői egy diónyi vöröshagymát is adhatnak hozzá. A vékony szeletekre vágott hagymát a megpirult gomba közé keverve dinszteljük üvegesre.

A népszerű hagymás koszorú formásabb változata a hagymás kuglóf.

533. Hagymás kuglóf

30 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és 3 evőkanál olajon állandóan kevergetve, teljes lángon pirítsuk világosbarnára. Tegyük félre, és olvasszunk fel 15 vajat, majd verjünk fel 1 tojást. Utána futtassunk fel 2,5 dg élesztőt 3,2 dl langyos tejben, fél mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. Amíg az élesztő kel, mérjünk ki 40 dg finomlisztet és 20 dg teljes kiőrlésű lisztet egy nagyobb tálba. (A teljes kiőrlésű liszt helyett Graham-lisztet is használhatunk.) Tegyünk bele 1 teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, egy csipet aszkorbinsavat, adjuk hozzá az olvasztott vajat, a tojást, valamint a felfuttatott élesztőt. Dagasszuk kb. 20 percig, amíg az edény aljától elválva egy csomóba összehurkázódik és kisimul. (Ha mixert használunk, 10 perc is elegendő a dagasztásához. Kalácstészta keménységű legyen. Ha túl kemény, adjunk hozzá még egy kis tejet.) Letakarva, meleg helyen kelesszük 1 órán át. A kb. kétszeresére kelt tésztát gyúrjuk össze, vágjuk ketté, és belisztezett deszkán formáljunk belőlük kb. 60 cm hosszú rudakat. A két tésztarudat fonjuk egymásba, formáljuk koszorú alakúra, és a végüket nyomkodjuk össze. Végül helyezzük egy előzőleg kiolajozott 25 cm átmérőjű kuglófsütő formába, és letakarva kelesszük még 40 percen át. (Jól fűtött helyiségben vagy nyáron, kánikula idején fél óra is elegendő.)

A megkelt tésztát helyezzük előmelegített sütőbe, és erősebb tűzön (240 °C-on) süssük 5 percig, hogy felhúzódjon, majd mérsékelt tűzön (180 °C-on) még kb. háromnegyed órán át, amíg a teteje világosbarnára pirul. A sütőből kivéve borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Lehűlve, frissen fogyasszuk. Vajjal megkenve és aludttejjel vagy kefirrel tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Zöldpaprikával és paradicsommal fogyasszuk. Mivel a szójás kuglóf inkább kenyér, mint kalács, kenyérként is ehetjük. Polietilénfóliába csavarva és kétrétegű papírba csomagolva hűvös helyen tároljuk. Egyébként magas zsiradéktartalma következtében ez a kuglóf sem szárad ki olyan hamar. Még harmadnap is puha és finom marad. A fenti mennyiségű tésztából max. 1,1 kg súlyú kuglóf várható. Az eredeti recept szerint 40 dg vöröshagymát pirítanak, és elveszik belőle az egynegyedét. Ezt összekeverik 1 tojással, és a csaknem megsült hagymás koszorú tetejére kenik, majd a sütőbe visszatolva készre sütik.

534. Darázsfészek

Előzőleg vegyük ki a szükséges vajat a hűtőből, hogy felmelegedjen, majd készítsünk egy adag kelt tésztát a Farsangi fánknál leírtak szerint azzal a különbséggel, hogy kovászhoz most csak 1,5 dg élesztőt használjunk, a tészta dagasztását pedig 1,7 dl tejjel végezzük. Amíg a tészta kel, daráljunk le 10 dg dióbelet, és keverjük össze 10 dg szőlőcukorral. Első kelesztés után a kenyértésztához hasonló keménységű tésztát kíméletesen gyúrjuk össze, majd belisztezett deszkán nyújtsuk ki kb. 36 × 36 cm méretűre, és kenjünk rá 10 dg habosra kevert lágy vajat. Utána egyenletesen szórjuk rá a cukros diót, és szorosan csavarjuk fel, majd éles késsel vágjuk 9 egyforma vastagságú szeletre. Az egyes tekercseket (vágott felületükkel lefelé és alul kissé összenyomkodva) fektessük sütőpapírral kibélelt nagyméretű zománcozott tepsibe, és letakarva kelesszük még háromnegyed óráig. Fél óra múlva gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. A megkelt tésztát helyezzük az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük 10 percig, hogy felhúzódjon, majd mérsékelt tűzön 180 °C-on pirítsuk még 10 percig. Ezt követően vegyük ki a sütőből. Előtte 1 dg vanillincukrot oldjunk fel 0,6 dl meleg tejben, és kenjük rá a majdnem készre sült tésztára. Végül tegyük vissza a sütőbe, és továbbra is mérsékelt tűzön süssük még kb. 10 percig, hogy a felpuhult tészta megszikkadjon. A darázsfészeknek ezt a változatát **Diós csigá**nak is nevezik.

Ezen a módon készül a **Fahéjas csiga** is. Ennél a változatnál a szőlőcukrot 1 teáskanál őrölt fahéjjal keverjünk össze. Ha a fahéjat 1 evőkanál kakaóval helyettesítjük, akkor **Kakaós csigá**t kapunk. Kevesek által ismert új változat a **Mogyoróvajas csiga**. Ennél a változatnál vaj helyett mo-

gyoróvajat[1220] kenjünk a tésztára, a szőlőcukrot pedig 10 dg belső héjától is megtisztított és diódarálón áthajtott földimogyoróval keverjük össze. (Ügyeljünk arra, hogy égett, avas szemek ne kerüljenek bele.) Ez a változat is nagyon finom, érdemes kipróbálni. Lehűlve fogyasszuk. Tálalás előtt szórjunk a tetejére kevés vaníliarúddal átitatott szőlőcukrot. Kétrétegű papírba csomagolva, hűvös helyen tároljuk. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

Ezzel a süteménnyel kapcsolatban meg kell említeni, hogy a pékek és a cukrászok élesztővel lazított leveles vajastésztából készítik a darázsfészket. Ez azonban nagyon sok munkával jár, ráadásul drága, ezért a háziasszonyok áttértek a kelt tészta használatára. (Aki ragaszkodik a klasszikus változathoz, a Túrós táska tésztájából elkészítheti. A kinyújtást és a sütést a Rokfortos tekercsnél leírtak szerint végezzük.)

A kelt tésztából készített darázsfészeknek van egy másik kisütési módja is, amikor a tekercseket egy kisebb méretű, magas falú tepsibe rakjuk. Ennek a módszernek az előnye, hogy a fele akkora méretű tepsiben a tészta nem tud oldalirányban terjeszkedni, ezért felfelé növekedik. Így még gusztusosabb lesz, és elmarad a legkülső kérges réteg, amelynek főleg azok örülnek, akik a különféle tekercseknek a belső, lágyabb magját kedvelik. A zsúfolásos sütési módnál mind a tepsi, mind a behelyezett tésztadarabok oldalát 4 dg olvasztott vajjal kenjük meg, hogy a tekercsek ne ragadjanak össze, és lehűlés után kés nélkül is el tudjuk választani őket egymástól. A tetejére ne kerüljön vaj, mert akkor nem tud felhúzódni. Ennél a változatnál a tésztát 8 tekercsre vágjuk.

Ha az ily módon készült tekercseket túl nagynak találjuk, vagy több süteményre lenne szükségünk, akkor a tésztát 70 × 20 cm méretűre nyújtsuk, és hosszabbik oldala mentén felcsavarva 15 egyenlő vastagságú szeletre vágjuk fel. Most csak 0,3 dl tejet használjunk a sütés közbeni kenéshez, mert ha az összezsúfolt tésztát nagyon megöntözzük, akkor átgyengül, és összeesik. A kész süteményt ebben az esetben ne hagyjuk a tepsiben kihűlni, mivel befülled. Nyers tejjel tálalva a darázsfészek különböző változataiból kitűnő vacsorát is készíthetünk.

Kevesen ismerik a darázsfészek különleges változatát, a **Paprikás csigá**t. Ez a vidéken kézről kézre adott recept alapvetően eltér a megszokott változatoktól. A paprikás csiga tésztája nem édes, hanem sós, és cukrozott kakaó vagy fahéj helyett fűszerpaprikával szórják meg. Így egy olyan sós süteményt kapunk, amit levesekhez is tálalhatunk (krumplileves, lencseleves, bableves) de többnyire önmagában fogyasztják. Sokan nem is hallottak róla, és a szakácskönyvekben sem szerepel, pedig jellegzetes magyaros ízű tésztatekercs. Elkészítése során most is a Farsangi fánknál leírt kelt tésztát használjuk, azzal a különbséggel, hogy a kovászhoz most csak 1,5 dg élesztőt használjunk, a tésztát cukor helyett 1 púpozott mokkáskanál sóval ízesítsük, és a dagasztását 1,7 dl tejjel végezzük. A megkelt tésztát nyújtsuk ki az előzőek szerint, kenjük rá a 10 dekagrammnyi habosra kevert lágy vajat, majd egyenletesen hintsük meg 1 púpozott evőkanál fűszerpaprikával. (Tegyük egy nagyobb lyukú teaszűrőbe. Az eredeti recept csípős paprikát ír elő. Aki nem kedveli a csípős ételeket, az is keverjen egy keveset az édes fűszerpaprikához, mert csak így lesz neki jó íze.) Csavarjuk fel a tésztát, és a továbbiakban a fentiek szerint járjunk el.

A kakaós csigát és a diós csigát mindenki szereti. Ez a közkedvelt sütemény azonban sósan is elkészíthető. Ennek egyik változata a kevesek által ismert paprikás csiga. Másik, ismertebb változata a zöldséges csiga.

535. Zöldséges csiga

Előzőleg vegyik ki a szükséges vajat a hűtőből, hogy felmelegedjen, majd készítsünk egy adag kelt tésztát a Farsangi fánknál leírtak szerint azzal a különbséggel, hogy kovászhoz most csak 1,5 dg élesztőt használjunk, a tésztát cukor helyett 1 púpozott mokkáskanál sóval ízesítsük, és a dagasztását 1,7 dl tejjel végezzük. Amíg a tészta kel, tisztítsunk meg 15 dg sárgarépát. (Fűrészfogú késsel kaparjuk le a

[1220] A mogyoróvaj beszerzési módja a Palacsintatöltésnél található, lábjegyzetben.

héját, és mossuk meg.) Utána vagdaljuk kb. 0,5 cm széles kockákra. Forraljunk fel 1 liter vizet, keverjünk bele 1 teáskanál sót, és szórjuk bele az összevagdalt sárgarépát. 5 percnyi főzés után adjunk hozzá 15 dg mirelit zöldborsót és 15 dg csemegekukoricát, s főzzük még kb. 5 percig, amíg mindhárom zöldség megpuhul. (A konzervált változatokat kerüljük, mert ezek tele vannak tartósítószerrel. Ha szezonban friss zöldborsót vagy csemegekukoricát használunk, ezt a sárgarépával együtt tegyük a vízbe.)

Szűrjük le a zöldségeket[1221], reszeljünk rá 3 gerezd fokhagymát, keverjük össze 4 evőkanálnyi apróra vágott metélőhagymával, és tegyük félre. Első kelesztés után a kenyértésztához hasonló keménységű tésztát kíméletesen gyúrjuk össze, formáljunk belőle vastag rudat, majd belisztezett deszkán nyújtsuk kb. 36 × 36 cm méretűre, és kenjünk rá 20 dg zöldfűszeres, tömlős, ömlesztett sajtot.[1222] Egyenletesen elosztva szórjuk rá a zöldségkeveréket, majd reszeljünk rá 15 dg olvadékony füstölt sajtot.[1223] Végül csavarjuk fel, és éles késsel vágjuk 9 egyforma vastagságú szeletre. Az egyes tekercseket fektessük sütőpapírral kibélelt nagyméretű zománcozott tepsibe, és letakarva kelesszük még háromnegyed óráig. Fél óra múlva gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Keverjünk össze 1 tojássárgáját 0,3 dl tejjel, és kenjük a csigák tetejére és oldalára. Helyezzük az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Melegen fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Előtte nem kell megvizezni. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert egy pillanat alatt megég.)

Szójás-sajtos ikercsiga

Előző este áztassunk be 10 dg szójakockát. Másnap az öblítővíz lecserélése után vágjuk vagy körmünkkel szakítsuk két-háromfelé, és süssünk belőle egy adag paradicsomos Brassói aprópecsenyét. (Most nem kell bő lére ereszteni. Csak annyi olajat öntsünk rá, hogy ne égjen le.) Közben vegyük ki a szükséges vajat a hűtőből, hogy felmelegedjen. Utána készítsünk egy adag kelt tésztát a Farsangi fánknál leírtak szerint azzal a különbséggel, hogy kovászhoz most csak 1,5 dg élesztőt használjunk, a tésztát pedig cukor helyett 1 púpozott mokkáskanál sóval ízesítsük, és a dagasztását 1,6 dl tejjel végezzük. Amíg a tészta kel, reszeljünk le 20 dg olvadékony füstölt sajtot (pl. trappista, edámi).[1224] Ezt követően hosszában vágjunk ketté 20 dg megtisztított vöröshagymát, és metéljük kb. 2 mm széles szeletekre. Az egyes szeleteket ujjainkkal dörzsöljük szét, és 3 dg vajon dinszteljük üvegesre. Sütés közben szórjunk rá negyed mokkáskanál sót, és egy csipet őrölt borsot.

Első kelesztés után a kenyértésztához hasonló keménységű tésztát kíméletesen gyúrjuk össze, formáljunk belőle vastag rudat, majd alaposan belisztezett deszkán nyújtsuk kb. 36 × 36 cm méretűre, és kenjünk rá egy kis pohár (150-175 gramm) simára kevert, 20% zsírtartalmú tejfölt. Egyenletesen elosztva szórják rá a brassói aprópecsenyét[1225], a dinsztelt hagymát, majd a reszelt sajtot. Tenyérrel

---

[1221] Ne öblítsük le, a főzőlevet pedig ne öntsük ki. Felöntőléként használva finom párolt rizst vagy zöldséglevest, illetve főzeléket készíthetünk belőle. (Két-három napnál tovább hűtőszekrényben sem áll el. Ha pár napon belül nem tudjuk elhasználni, fagyasszuk le. Mivel a felöntőlé sós, ehhez a leveshez már nem kell sót adni.)

[1222] A zöldfűszeres, tömlős ömlesztett sajt legolcsóbban az Auchan áruházban szerezhető be. (Ne tévesszük össze a Zöldhagymás ömlesztett sajtkrémmel!) A zöldfűszeres kenhető krémsajtok közül legfinomabb az **Arla** gyártmányú **Herbs & Spices fresh cheese** és a **Philadelphia sajtos szendvicskrém zöldfűszerekkel**. Sajnos sokkal drágábbak a magyar gyártmányú zöldfűszeres ömlesztett sajtoknál. A nagy szupermarketek mindegyikében kapható. A Philadelphia sajtkrém ára mindenütt 440 Ft. Kenhető dobozos sajtkrém legolcsóbban és legjobb minőségben az Aldi áruházban szerezhető be. A 200 grammos **Milfina Soft Cheese with fine herbs** csupán 250 forintba kerül. Nem árt még tudni, hogy a sajtkrémek nem bírják a fagyasztást. Felengedve gusztustalan lotyadék lesz belőlük. A savó leöntése után a maradék megkásásodik. Ezért a megmaradt krémsajtból készítsünk szendvicset.

[1223] A Kun Elektronikus Könyvtárban található egy több mint 800 magyar és külföldi sajt tesztjét tartalmazó lista, amelyből megállapíthatjuk, hogy a nálunk kapható sajtok közül melyek nem bírják a hőkezelést, melyek olvadékonyak. Webcím: https://kunlibrary.net Link: **Sajtválaszték – Sajtok hőállósága**.

[1224] Legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. (Ha csak szeletelt sajtot kapunk, rakjuk egymásra, és hosszában, keresztben vágjuk apró kockákra.)

[1225] Az eredeti recept 20 dg 0,5 cm széles kockákra vágott füstölt sonkát ír elő. Ha szeletelt sonkát vásároltunk, ezt ne daraboljuk, hanem fektessük a dinsztelt hagymával megszórt tejfölre, és erre szórjuk a reszelt sajtot. A húsevők apró kockára vágott füstölt kolbászt is használhatnak hozzá.

nyomkodjuk le a tölteléket, hogy a darabolásnál ne hulljon ki. Egyik oldalánál kezdve szorosan csavarjuk fel a megtöltött tésztát a feléig, majd csavarjuk fel a másik oldalától kezdve is. Miután a két tekercs középen találkozott, hullámos élű, megvizezett késsel (kenyérvágó kés) vágjuk 10 egyforma vastagságú szeletre.

Az ikertekercseket fektessük sütőpapírral kibélelt nagyméretű sütőlemezre, és letakarva keleszszük még háromnegyed óráig. Fél óra után gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Keverjünk össze 1 tojássárgáját 0,3 dl tejjel, és kenjük a csigák tetejére és oldalára. Helyezzük az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Melegen fogyasszuk. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. A kiszáradás elkerülése érdekében bújtassuk a tányérral együtt nejlonzacskóba. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Előtte nem kell megvizezni. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert könnyen megég.)

Új keletű sós változat a káposztás csiga. A közkedvelt káposztás réteshez hasonlóan nagyon finom. Elkészítése hosszabb időt vesz igénybe, de megéri fáradozni vele.

536. Káposztás csiga

Először készítsünk egy adag pirított káposztát a Káposztás rétesnél leírt módon. Miután langyosra hűlt keverjünk bele 15 dg lágy vajat, negyed mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és tegyük félre. Utána készítsünk egy adag kelt tésztát a Farsangi fánknál leírtak szerint azzal a különbséggel, hogy a kovászhoz most csak 1,5 dg élesztőt használjunk, a tésztát cukor helyett 1 púpozott mokkáskanál sóval ízesítsük, és a dagasztását 1,7 dl tejjel végezzük. Első kelesztés után a kenyértésztához hasonló keménységű tésztát kíméletesen gyúrjuk össze, formáljunk belőle vastag rudat, majd belisztezett deszkán nyújtsuk kb. 36 × 36 cm méretűre, és kenjünk rá a káposztás krémet. Csavarjuk fel, és hullámos élű késsel (kenyérvágó kés) vágjuk 9 egyforma vastagságú szeletre. Az egyes tekercseket fektessük sütőpapírral kibélelt nagyméretű zománcozott tepsibe, és letakarva kelesszük még háromnegyed óráig. Fél óra múlva gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Keverjünk össze 1 tojássárgáját 0,3 dl tejjel, és kenjük a csigák tetejére és oldalára. Helyezzük az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Melegen fogyasszuk. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. A kiszáradás elkerülése érdekében bújtassuk a tányérral együtt nejlonzacskóba. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Előtte nem kell megvizezni. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert könnyen megég.)

Vidéken sokan savanyú káposztából készítik a káposztás csigát. Ez is ízletes. Ha ezt a változatot választjuk, akkor másként kell eljárni. A nyers káposzta ugyanis csak ropogós tésztával lesz finom. Ezért leveles vajastésztát használjunk hozzá. Először készítsünk egy adag leveles vajastésztát az Ízes táskánál leírt módon. (Amennyiben 0,5 kilogrammos gyári leveles tésztát használunk, előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen.) A tészta hajtogatása közötti szünetekben metéljünk apróra 0,5 kg savanyú káposztát. (Hosszában és keresztben vágjuk kb. 0,5 cm széles szeletekre.) Tegyük egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőbe, és 0,5 dl étolajon, állandóan kevergetve süssük kb. negyedóráig, hogy puhuljon és csökkenjen a nedvességtartalma. Miután lehűlt, keverjünk bele 15 dg lágy vajat.

A tészta négyszeri hajtogatása és pihentetése után béleljük ki a nagyméretű zománcozott tepsi alját sütőpapírral, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és belisztezett deszkán nyújtsuk 32 ×32 cm méretűre. Egyenletesen elosztva kenjük rá a káposztás krémet, majd csavarjuk fel, és hullámos élű késsel (kenyérvágó kés) vágjuk kb. 2 cm vastag szeletekre. (Vágjuk ketté, majd 4-8-16 darabra.) Végül fektessük a tekercseket a sütőpapírra, és rakjuk az előmelegített sütőbe. (Minél távolabb tegyük őket egymástól és a tepsi szélétől, mert sütés közben átmérőjük duplájára nő.) Közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Lehűlve fogyasszuk. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Előtte nem kell megvizezni. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert könnyen megég.)

Fémdobozba vagy nejlonzacskóba rakva hetek múlva is fogyasztható kelt tésztás sütemény a német eredetű stollen. Németországban már advent első napjaiban megsütik, hogy a karácsonyi asztalra tehessék.

537. Stollen

Először áztassunk be 2 evőkanál sütőrumba 10 dg mazsolát és 5 dg kandírozott narancshéjat. Utána készítsünk kovászt 3 dg élesztőből, 0,9 dl friss, langyos tejből és 10 dg lisztből. Másnapig szobahőmérsékleten érleljük, majd 30 dg átszitált lisztet dolgozzuk össze 1,2 dl langyos tejjel, 12 dg olvasztott vajjal, 8 dg porcukorral, 5 dg durvára vágott héjatlan mandulával, 1 citrom reszelt héjával, negyed mokkáskanál őrölt kardamommaggal és egy csipet sóval. A kovászt hozzáadva gyúrjuk a tésztát legalább 10 percig. Ekkor tegyük rá a beáztatott mazsolát és a kandírozott narancshéjat. Dolgozzuk bele, és kelesszük 1 órán át. Utána gyúrjuk át, és kelesszük újra háromnegyed óráig. Végül formáljunk a kenyértésztánál valamivel keményebb tésztából kb. 2 cm átmérőjű, 10 cm hosszú rudakat, és fektessük egy előzőleg kivajazott nagyméretű zománcozott tepsibe. (Sodorjunk belőle tésztakígyót, és daraboljuk fel. Legalább egy ujjnyi távolság legyen közöttük, különben összeragadnak.)

Kelesszük még 20 percig, majd előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön (180 ^{o}C-on) süssük kb. fél óráig, amíg a teteje világosbarnára pirul. Ekkor vegyük ki, és ecsettel még forrón kenjük meg a külsejét mindenütt 12 dg olvasztott vajjal, majd dörzsöljük be 10 dekagrammnyi, vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Ez a vajas cukorréteg páncélként veszi körbe a kelt tésztát, és nem engedi kiszáradni. A tömény cukorréteg megvédi a penészgombáktól is. A kenyérrel és a péksüteményekkel ellentétben nem penészedik meg a belseje. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Nejlonzacskóban bujtatva hetekig eltartható. Ez azért is előnyös, mert 2-3 heti érlelés után lesz igazán jó íze és illata.

A különleges zamatok kedvelői tehetnek a tésztába kevés őrölt szerecsendiót is. Más változatokhoz fél mokkáskanál őrölt fahéjat adnak, de ettől mézeskalács ízűvé válik. Sokan tojást is tesznek bele, amitől kalács lesz belőle. A védjegyoltalom alatt álló recept azonban előírja, hogy a valódi Stollen nem tartalmazhat tojást, vajtartalma a felhasznált lisztmennyiség legalább egyharmada, mazsola- illetve kandírozott gyümölcstartalma pedig a kétharmada legyen. A mandulatartalmát min. 10%-ban szabták meg. (A mandulabél lehéjazási módja a Banándesszertnél található.) A fenti mennyiségű tésztából kb. 20 db stangliszerű rúd várható.



Bár ez a cukrászok által modernizált változat, a mini stollen is finom, az eredeti stollen nem ilyen. A klasszikus Christstollen Szászországból származik. A XIV. század óta sütik adventi időszakban. Legfinomabb a drezdai változat, amit karácsonyi süteményként először 1427-ben készítettek el Drezda környékén. A Dresdner Christstollen receptje évszázadokon át öröklődött nemzedékről nemzedékre, és szigorúan őrzik. Csupán néhány tucat helyi pékség sütheti és forgalmazhatja ezen a néven. Azért készítik pékek, mert ez a 2 kilogrammos kalács leginkább a püspökkenyérhez hasonlít. Az ízesítése is más, a mézessütemény fűszerkeverék ehhez nem használható. A német háziasszonyok dolgának megkönnyítésére néhány szaküzletben pontosan kimérve, egy csomagban kaphatók a hozzávaló fűszerek. Mivel ezek a fűszerek és ízesítőanyagok külön-külön is beszerezhetők, mi is elkészíthetjük a drezdai krisztusstollen négyszemélyes változatát.

538. Drezdai krisztusstollen

Először meleg vízben mossunk meg 15 dg mazsolát, és néhányszor megkeverve áztassuk be 2 evőkanál rumba. Utána egy nagyobb tálban dolgozzunk össze 10 dg átszitált lisztet 0,9 dl langyos tejjel, 3 dg elmorzsolt élesztővel és egy csipet aszkorbinsavval, majd letakarva tegyük meleg helyre. Közben olvasszunk fel 14 dg vajat fél rúd hosszában kettéhasított vaníliarúddal. Amikor a kovász megkelt, adjunk hozzá 8 dg porcukrot, 5 dg durvára vágott héjatlan mandulát, 1,2 dl langyos, zsírdús tejet, negyed mokkáskanál őrölt kardamommagot, egy csipet őrölt szerecsendiót, egy csipet sót, egy citrom reszelt héját, a felolvasztott vajat, majd szitáljunk rá 30 dg lisztet, és jól dolgozzuk össze. Mielőtt a vaníliarudat kidobnánk, kaparjuk ki belőle a magvas belső részt, és ezt is adjuk a tésztához. A kenyértészta keménységű tésztát dagasszuk kb. 10 percig, amíg az edény falától elválva összehurkázódik, és ruganyossá válik. Ha mixert használunk, akkor 5 perc is elegendő. Ezt követően dolgozzuk bele 5 dg kandírozott narancshéjat, 5 dg kandírozott citromhéjat, a beáztatott mazsolát, és kelesszük 1 órán át, amíg kétszeresére dagad.

Utána gyúrjuk át, és kelesszük újra háromnegyed óráig, amíg másfélszeresére nő, majd formáljunk belőle tömzsi rudat, és fektessük egy előzőleg kivajazott, kisebb méretű zománcozott tepsibe vagy sütőformába.[1226] Kelesszük még fél óráig. Közben gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 240 °C-ra. Végül rakjuk az előmelegített sütőbe, és rögtön csökkentsük a lángot 150 °C-ra és süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje világosbarnára pirul. Ekkor vegyük ki, és ecsettel még forrón kenjük meg a külsejét mindenütt 10 dg olvasztott vajjal, majd vastagon dörzsöljük be vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Lehűlés után selyempapírral bélelt fémdobozba rakva 2-3 hétig érleljük. Eközben íze és illata egyre intenzívebb lesz, és a légmentes lezárás megóvja a kiszáradástól. A kb. 1,2 kg súlyú veknit ujjnyi vastag szeletekre vágva tálaljuk. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A különlegességekre vágyók kedvéért érdemes még megemlíteni, hogy a stollennek több mint száz fajtája ismert. Az ínyencek marcipánmasszát is tesznek a tésztájába. Kétségtelen, hogy ettől finomabb lesz, de az eredetvédett drezdai stollen receptje tiltja a marcipán használatát. Ezenkívül létezik még túrós stollen, pezsgős stollen, vörösboros stollen, narancslikőrös stollen, és újabban étcsokoládé-darabkákat is kevernek a tésztájába. Ezeknek a változatoknak azonban már semmi közük a valódi stollenhez.

A mákos gubához hasonlóan az aranygaluska is igen kedvelt magyar desszert. A hozzánk látogató külföldi turisták is nagyon szeretik. Darabokra szaggatott édes kelt tésztából készül, és többnyire vaníliasodóval leöntve fogyasztják. Külföldön nem nagyon ismert, ezért önálló neve nincs, körülírással hivatkoznak rá. Angol nyelvterületen pl. így: „Hungarian Aranygaluska with vanilia sauce”. A vendéglőtulajdonosok tükörfordítással próbálkoznak, ami sokkal szerencsésebb megoldás. Ily módon született a „Golden dumplings” elnevezés.

539. Aranygaluska

Először főzzünk vaníliamártást a madártejhez hasonló módon, az alábbiak szerint: 0,5 liter tejbe tegyünk negyed vaníliarudat hosszában kettéhasítva és forraljuk fel, majd egy vastag falú zománcozott edényben 4 tojássárgáját 6 dg mézzel verjünk fel habosra. A kissé lehűlt tejjel lassan engedjük fel a tojásos pépet, és tovább kevergetve takaréklángon főzzük kb. háromnegyed órán keresztül, amíg gyümölcsöntet sűrűségűvé válik. A többi tojáskrémhez hasonlóan **a keverést itt sem lehet abbahagyni, és nem szabad a tejes pépet felforralni, mert megcsomósodik.** A tűzről levett kb. 3 deciliternyi mártást keverjük még egy darabig, hogy langyosra hűljön, majd távolítsuk

[1226] Az eredeti változatot meglehetősen bonyolultan formázzák, amitől a stollen a fehér cukorbevonattal együtt a pólyába fűzött újszülött Jézusra emlékeztet. A tapasztalatok szerint azonban ez a sütőlemezen sütött változat gyakran elterül széttöredezik, ezért jobban járunk, ha sütőformát használunk hozzá. (Aki ragaszkodik az eredeti formához, ennek kialakítási módját megtalálja az Interneten, fényképpel illusztrálva.)

el belőle a vaníliarudakat, és tegyük félre. Szükség esetén vaníliarúd helyett 1 púpozott mokkáskanál vanillincukrot is használhatunk, ezt azonban a sűrítés végén kell a tűzről levett krémbe szórni.

Utána készítsünk egy adag kelt tésztát a Farsangi fánknál leírtak szerint, de a kovászhoz most csak 1,5 dg élesztőt használjunk, a tészta dagasztását pedig 1,7 dl tejjel végezzük. Amíg kel, 10 dg dióbelet daráljunk le, majd keverjük össze 10 dg szőlőcukorral, és fél mokkáskanál őrölt fahéjjal. A megkelt tésztát gyúrjuk át újra, szórjunk rá kevés lisztet, majd belisztezett deszkán nyújtsuk ki 1 cm vastagra. Ezután vágjuk ketté, és daraboljuk fel egy lisztbe mártogatott, kb. 3 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval. A leeső tésztadarabokat gyúrjuk össze, és szaggassuk tovább, amíg elfogy. Az így létrejött galuskákat mártsuk 15 dg olvasztott vajba, majd egy nagyméretű kivajazott tepsiben rakjuk a lecsurgatott korongokat szorosan egymás mellé. Amikor a zománcozott tepsi alját beterítettük a tészta egyik felével, szórjuk rá egyenletesen az ízesített diót. Ezután rakjuk rá a galuskák másik felét, de erre már nem kerülhet dió, és kelesszük még fél óráig.

A galuskák elhelyezése során ügyeljünk arra, hogy a tepsi széle és a tészta között körös-körül maradjon kb. 5 cm hézag, hogy legyen hely a növekedésre, és biztosítva legyen az egyenletes pirulás. Kisebb méretű tepsibe ne rakjuk, mert akkor a szélső sorok megégnek. A maradék vajat kenjük rá a tepsi oldalánál lévő galuskasorokra. Közepes tűzön (210 °C-on) süssük 5 percig, hogy felhúzódjon, majd mérsékelt tűzön (180 °C-on) még kb. 20 percig, amíg a teteje világospirosra pirul. Ha kisült melegen, vaníliamártással leöntve tálaljuk. Az összeragadt galuskát nem szabad késsel elvágni, hanem el kell szakítani egymástól. Desszertként fogyasztva a fenti mennyiség 6 személynek elegendő. Mind a mártást, mind a tésztát hűtőszekrényben tároljuk.

Másnap a mártást takaréklángon, állandó kevergetés mellett melegítsük fel, míg a tésztát legcélszerűbb grillsütőben felfrissíteni. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert nagyon hamar megég. Sokan az aranygaluskához **csokoládémártás**t készítenek úgy, hogy a tojásos péphez hozzákevernek 1 evőkanál kakaót is, és ezzel együtt főzik meg. Jelen esetben azonban a kakaó egészségkárosító hatása elkerülhető, mivel a vaníliamártással tálalt aranygaluska íze semmivel sem marad el a csokoládés változattól.

Kiadósabb lesz a mártás, ha 2 tojásfehérjét felverünk, 2 teáskanál mézzel ízesítjük, majd hozzáadjuk a sűrű krémhez, és habverővel néhány percig takaréklángon keverjük. Ennek a **sodó**nak is nevezett kb. 6 deciliternyi mártásnak a hátránya viszont, hogy azonnal tálalni kell, mert ha lehűl, összeesik. Amennyiben tojássárgája helyett egész tojásokat verünk habosra és sűrítünk be, még kiadósabb lesz a mártásunk. Az ily módon készült vaníliamártásnak a minősége azonban még a sodóét sem éri el. Mellesleg a közétkeztetésben is ezt a módszert alkalmazzák, de ott a sűrítés gyorsítására még lisztet is kevernek a tojásos pépbe. (A sodó csokoládés változatához 2 evőkanál kakaóra van szükség.)

Ha idő hiányában rákényszerülünk arra, hogy a mártást vaníliás pudingporból készítsük, akkor ne cukorral édesítsük, hanem mézzel, így kevesebb kárt tesz az egészségben. A főzést ne szakítsuk félbe, mert a lehűlt puding már nagyon nehezen sűríthető be. Ehhez a mártáshoz a zacskón előírt tejmennyiség duplája kell használni, hogy a lehűlő krém ne kocsonyásodjon meg. Hőkezelést nem igénylő, hidegen kikeverhető pudingport ne használjunk krémek készítésére, mert ezek nagyon rossz minőségűek, és tele vannak vegyszerrel. Ráadásul drágák.

Sokan idegenkednek a pudingpor használatától. Nem véletlenül. A legtöbb pudingpor ugyanis etilvanillinből és egyéb vegyszerekből készül. A Dr. Oetker Kft. azonban nemrég piacra dobott egy természetes ízesítésű pudingport. A Prémium pudingporban a kukoricakeményítőt Bourbon vaníliával ízesítik. A Spar szupermarketekben kapható. A **Dr. Oetker vaníliás Prémium pundingpor** nem sokkal drágább, mint a normál változat.

Az egyszerűbb életet élő és egészségesebben táplálkozó nagyszüleink kedvenc csemegéje volt a sült alma. Még sütő sem kellett az elkészítéséhez. Feltették a vaskályha tetejére, és amikor az alja megsült, átforgatták. Közben megégett a héja, de azt levágták róla. Ennek az egyszerű desszertnek a láttán ma már nem fut össze senkinek a nyál a szájában. Ezért az ínyencek a sült almát töltelékkel dúsítva készítik. Ennek egyik változata a morzsás sült alma.

540. Morzsás sült alma

Előzőleg áztassunk be 10 dg megmosott mazsolát kevés sütőrumba, majd 10 dg lágy vajból vegyünk el, kb. 2 dekagrammot, és vastagon kenjünk ki vele egy nagyobb méretű hőálló üvegtálat. Utána 1 kg rétesalmát mossunk meg, vágjuk ketté, és a magház kimetszése után hámozzuk meg. Szeleteljük kb. 1 cm széles cikkekre, majd hintsük meg a kikent tálat 20 dg kalácsmorzsa felével, és terítsük rá az almaszeletek felét. Szórjuk meg a mazsolával, és kenjünk szét rajta 10 dg baracklekvárt. Utána hintsük rá a maradék kalácsmorzsát, és terítsük szét rajta az almaszeletek másik felét, majd szórjunk rá 10 dg darált földimogyorót. (Ledarálás előtt dörzsöljük le a pirított mogyoróbél vékony héját. Ha csak közepes méretű üvegtálunk van, osszuk a kalácsmorzsát három- a lekvárt és a mazsolát pedig kétfelé, és három rétegben rakjuk bele az almaszeleteket.) Végül keverjük össze a megmaradt vajat 5 dg mézzel, olvasszuk fel, és egyenletesen elosztva csurgassuk a töltött almaszeletek tetejére. Hideg sütőbe helyezve, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. fél óráig, amíg az alma puhára sül, és a teteje pirulni kezd. Melegen tálaljuk.

Az ínyencek fahéjas vaníliamártással leöntve fogyasztják. (Ennek elkészítési módját lásd az Aranygaluskánál. Most a vaníliarúddal együtt kb. negyed mokkáskanálnyi egész fahéjat is főzzünk bele.) Télen kevésbé érett jonatánalmát használhatunk hozzá. (Csak a hűtőházban tárolt nedvdús alma alkalmas erre a célra. A kiszáradt, ráncos megég. Ha már megvettük, néhány percre rakjuk forró vízbe. Ez sokat segít az állagán.) Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Kalácsmorzsát száraz kalácsból, kuglófból készíthetünk. Még mielőtt teljesen kiszikkadna, vágjuk le a héját, és apró kockákra aprítva használjuk. A morzsás sült alma valójában egy ételmentő recept. A takarékos háziasszony ugyanis nem dobja ki a megmaradt ételt, a kiszáradt péksüteményt, hanem nyersanyagként felhasználva új ételt készít belőle, amely sok esetben finomabb az eredetinél.

Az ízesített, töltelékkel dúsított sült alma másik változata, a közkedvelt máglyarakás. Eredetileg ez is ételmentő készítmény, mert a háziasszonyok megmaradt száraz kifliből, zsemléből csinálják. A mákos gubához hasonlóan azonban ez is jobb ízű, ha friss kifliből készül.

541. Máglyarakás

Előzőleg vajazzunk ki egy nagyméretű hőálló üvegtálat, majd áztassunk be 10 dg megmosott mazsolát kevés sütőrumba. Utána daráljunk le 10 dg földimogyorót. (Előtte dörzsöljük le a pirított mogyoróbél vékony héját.) Mossunk meg 0,5 kg rétesalmát, vágjuk ketté, és a magház kimetszése után hámozzuk meg. Szeleteljük kb. 1 cm széles cikkekre, majd vágjunk max. 1 cm vastag karikákra 6 db friss kiflit. (Normál méretű, 5 dekagrammos sótlan kiflit használjunk.) Forraljunk fel 4 dl friss tejet, vegyük le a tűzről, és oldjunk fel benne 4 dg szeletekre vágott vajat, és ezt is tegyük félre. 3 tojássárgáját keverjünk habosra 12 dg mézzel és 1 dg vanillincukorral, majd lassan engedjük fel a langyosra hűlt tejjel. Mártogassuk bele a kiflikarikákat, és egymás mellé helyezve alakítsunk ki belőlük egy réteget a tál aljában. (Dobjunk bele egy marék kiflikarikát, alámerítve hagyjuk kissé ázni, majd szedegessük ki. Az egészre nem szabad ráönteni a tejet, mert akkor egy része sokat szív fel és szétmállik, a többi pedig kemény marad.) Terítsük szét rajta az almaszeleteket, és szórjuk meg a mazsolával, majd hintsük rá a ledarált földimogyorót. Az egészet borítsuk be a tejbe áztatott kiflikarikák másik felével. (A visszamaradt tejet csurgassuk a szélső sorokra.)

Ha csak közepes méretű üvegtálunk van, osszuk a kifliszeleteket három- a mazsolát és a darált mogyorót pedig kétfelé, és két rétegben rakjuk bele az almaszeleteket.) Hideg sütőbe helyezve, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. fél óráig, amíg az alma megpuhul. Közben egy csipet sóval verjük kemény habbá a visszamaradt 3 tojásfehérjét. Amikor kikeményedett adjunk hozzá 15 dg baracklekvárt, és alacsony fordulatszámon keverjük bele. Vegyük ki a tálat egy összehajtogatott konyharuhára, egyenletes elosztva kenjük a tészta tetejére az ízesített habot, és tegyük vissza a sütőbe. Enyhe tűzön (150 °C-on) süssük még kb. negyedóráig, amíg a tojáshab kissé megpirul. Nagyobb

kockákra vágva, melegen tálaljuk. (Rósejbnisütő lapáttal szedjük ki, mert könnyen szétdől.) Desszertként fogyasztva 6 személynek elegendő. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Egy fűtőbetéttel rendelkező sütőben az alja legyen felül, mert a tojáshab hamar megég.) Télen hűtőházban tárolt kevésbé érett jonatánalmát használhatunk hozzá. A 10 dg mogyoróbél 15 dg héjas mogyoróból nyerhető ki. Az ínyencek mazsola helyett 15 dg kimagozott és kettéválasztott meggyel dúsítják a máglyarakást. Ebben az esetben 15 dg mézet tegyünk a tejbe.

542. Somlói galuska

Süssünk egy hagyományos piskóta tortalapot a Csokoládés gesztenyetorta után leírtak szerint. Amikor lehűlt, vágjuk apró kockákra, terítsük szét egy kisebb zománcozott tepsiben, majd a szárazságától függően öntözzük meg kb. 3 dl ízesített tejjel, és locsoljunk rá 3 evőkanál sütőrumot. A tej ízesítésének legegyszerűbb módja, hogy előzőleg kifőzünk benne negyed vaníliarudat hosszában kettéhasítva, vagy hidegen hozzákeverünk 1 teáskanál vanillincukrot. Rum helyett használhatunk 1 mokkáskanál rumaromát is, amit az egyenletes ízesítés érdekében adjunk a tejhez. Ebben az esetben a tej mennyiségét növeljük 3,3 deciliterre. A felaprított vagy kis darabokra morzsolt piskótát hagyjuk ázni kb. 1 órán át, majd keverjünk bele 2 evőkanál mézet, egy csipet sót, valamint 5 dg megmosott mazsolát, és a tepsiben újra szétterítve öntsük le egy adag vaníliás tojáskrémmel. A tojáskrémet a Csokoládés gesztenyetortánál leírt módon készítsük, de most ne tegyünk bele kakaót, és 2 evőkanál mézzel édesítsük. Utána a méz sűrűségű meleg krémet simítsuk el a szétterített piskótamasszán és hintsük meg 5 dg apróra vágott dióval, majd legalább fél órára tegyük a hűtőszekrénybe. Lehűlés után a kétrétegű sűrű masszát evőkanállal galuskává szaggatva adagoljuk 4 kisebb tálba, vagy talpas üvegpoharakba.

Ezután a Mézes marcipángolyónál leírt módon olvasszunk fel 10 dg félédes étcsokoládét 6 dg vékony szeletekre vágott vajjal együtt. Jól átkeverve hagyjuk kissé hűlni, majd arányosan elosztva öntsük a galuskák tetejére. Végül verjünk fel 2 dl előzőleg lehűtött tejszínt. Amikor félig kész, adjunk hozzá 2 evőkanál szőlőcukrot és néhány csepp citromlevet, majd kemény habbá verve adagoljuk a csokoládémázra. Még gusztusosabb lesz, ha az olvasztott csokoládéból keveset meghagyunk, és vékony sugárban a tejszínhab tetejére csurgatjuk. Lehűtve, desszertként tálaljuk. Csak hűtőszekrényben tartható. 1 napnál tovább ne tároljuk, mivel a tejszínhab összeesik, és levet enged. Fogyókúrázók módjával fogyasszák ezt a közkedvelt csemegét, mert nagyon hizlal.

Régen a házilag szinte elkészíthetetlenül bonyolult recept szerint baracklekvárral és kakaóval is dúsították a piskótamasszát, sőt az eredeti habos somlói galuska leírása még puncslé alkalmazását is megkívánta. Ma már azonban erre nincs idő, ezért sokan a költséges és időigényes tojáskrémet is gyorsan besűríthető vaníliás pudingporral pótolják, így egyszerűsítve tovább a klasszikus receptet. A kb. 2 dg (fél csomag) krémporból készült tejföl sűrűségű öntet azonban egészségvédelmi szempontból nem túl szerencsés megoldás. Az íze is messze elmarad attól az aromagazdagságtól, amit az eredeti képes nyújtani. Erről egyébként könnyen meggyőződhetünk, ha egyszer megpróbálkozunk a klasszikus változatot megközelítő készítési móddal is. Baracklekvár és kakaó használata esetén a piskótamasszát három részre kell osztani, hogy a kiszaggatás során a somlói galuska rétegenként eltérő ízesítésű legyen. A baracklekvárral megkent és a kakaóval meghintett adagokat kiporciózás előtt szintén célszerű lehűteni. Amennyiben a teljes mennyiségű piskótát vaníliás krémmel ízesítjük, akkor a tejből a vaníliarúd el is hagyható.

Amíg nálunk a turisták a somlói galuskát keresik, Németországban a szász vajas szelet örvend nagy népszerűségnek.

543. Szász vajas szelet

Készítsünk egy adag kelt tésztát a Kapros-túrós lepénynél leírt módon, egy csipet sóval és 3 dg porcukorral ízesítve. Amíg a tészta kel, keverjünk össze 8 dg szőlőcukrot fél mokkáskanál őrölt fahéjjal. Utána keverjünk habosra 14 dg lágy vajat egy csipet sóval. A megkelt tésztát nyújtsuk kb.

30 × 30 cm méretűre, és fektessük egy nagyméretű zománcozott tepsibe. (Ne érjen a tepsi peremához, mert akkor megég.) Ezt követően a mutató- és a középső ujjainkkal nyomkodjunk a tésztába mélyedéseket úgy, hogy ujjaink hegye a tepsi alját érje. A sűrűn egymás mellett levő gödrök között egy ujjbegynyi hézag legyen. Takarjuk le a tésztát, és kelesszük még fél óráig, majd töltsük a vajkrémet habzsákba, és 6 mm es csőrbetéttel ellátva nyomjunk cseresznye méretű halmokat a mélyedésekbe. Egyenletesen elosztva szórjunk a vajjal töltött tészta tetejére 10 dg vágott mandulát[1227], majd hintsük rá a fahéjas szőlőcukrot.

Kelesszük még negyedóráig, majd tegyük előmelegített sütőbe, és közepes tűzön (210 °C-on) süssük 5 percig. Utána csökkentsük a hőfokot 180 °C-ra, és mérsékelt tűzön süssük még max. negyedóráig, amíg a tetején a mandula aranysárgára pirul. Kihűlés után metéljük le a széleit, majd vágjuk nagyobb kockákra. Frissen fogyasztva van igazán jó íze. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Ha nagyon kiszáradt a tésztája, először az alját melegítsük, és előtte kissé vizezzük meg.

Az életszínvonal növekedésével fokozatosan nőtt a gasztronómiával szemben támasztott igény is. Ez megköveteli a minőségi nyersanyagok használatát, és új, rafinált ízeket eredményező ételkészítési eljárások alkalmazását. Jól példázza ezt a vágott mandula használati módja. Amíg korábban tészták ízesítésére, dúsítására használták ezt a különleges alapanyagot, ma már töményen alkalmazzák, hogy még intenzívebben érvényesüljön az íze. Ez a törekvés eredményezte az osztrák Zauner cukrászda Karácsonyi grillázsát, vagy a most bemutatásra kerülő Florentin kockát.

544. Florentin kocka

Először mérjük ki és készítsük elő az előírt alapanyagokat. Utána 1 dl habtejszínhez adjunk 0,2 dl vizet, 8 dg porcukrot, 3 dg vajat és egy csipet sót. Lassú tűzön, állandóan kevergetve főzzük 5 percig. Vegyük le a tűzről és keverjünk bele 10 dg apró kockákra vágott aszalt gyümölcsöt, 15 dg vágott mandulát, 5 dg lisztet és 1 dg vanillincukrot. Egyenletesen elosztva simítsuk a masszát egy előzőleg kivajazott és kilisztezett kisebb méretű zománcozott tepsibe. Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. negyedóráig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. A sütőből kivéve vágjuk le az égett széleit, és távolítsuk el. Végül még melegen vonjuk be a tetejét olvasztott csokoládéval. (A csokoládé olvasztási módját lásd a Mézes marcipángolyónál. A szükséges mennyiség: 10 dg étcsokoládé, és 2 dg vaj.)

Teljes lehűlés után daraboljuk kb. 4 × 4 cm széles kockákra. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A Florentin kocka íze nagyon hasonlít a Müzliszelethez, de ropogósabb és sokkal finomabb nála. Igazi ünnepi sütemény, a gyerekek kedvence. Nem olcsó ugyan, de az ínyencek igényeit is kielégítő, minőségi csemege. Aszalt gyümölcsként bármilyen szárított gyümölcsöt használhatunk hozzá. A különlegességek kedvelői trópusi gyümölcskeveréket is tehetnek bele. A fenti mennyiségből min. 24 db vékony, lepényszerű desszert várható. (A vágott mandula beszerzési módját lásd a Karácsonyi grillázsnál.)

545. Forgácsfánk

3 tojássárgáját keverjünk habosra 3 dg porcukorral, 1 citrom reszelt héjával, 2 púpozott evőkanál tejföllel, 1 evőkanál sütőrummal, 0,5 dl tejjel, és egy csipet sóval. Utána tegyünk hozzá 30 dg lisztet, és gyúrjunk belőle kemény tésztát. Ha túl masszív lenne, adjunk hozzá még egy kis tejet, hogy levestészta állagú legyen, majd tegyük ki deszkára, és gyúrjuk tovább. Az alaposan kidolgozott tésztát hideg helyen fél órán át pihentessük, majd formáljunk belőle tömzsi rudat, és nyújtsuk téglalap alakúra úgy, hogy kb. 0,5 cm vastag legyen. Ezt követően hajtsuk ketté, majd négyfelé. Továbbra is

[1227] Vágott mandula csak az Auchan áruházban kapható. A **Gold Pack vágott mandula** ára 770 Ft, 100 grammos kiszerelésben.

hideg helyen pihentessük még negyedóráig, majd vágjuk ketté. Lisztezzük be jól a deszkát, és egyenként nyújtsuk ki a négyszögletes cipókat 36 × 32 cm méretűre. Ha nagyon ragad, akkor a tészta tetején is simítsunk el kevés lisztet. Végül derelyemetszővel vágjuk fel a kinyújtott tésztát kb. 8 cm széles és 12 cm hosszú téglalapokra, majd egymástól ujjnyi távolságban két helyen metsszük be a közepét is 8-9 cm hosszan. Ezután a két végét megfogva helyezzük min. 1,5 cm magas forró olajba, és közepes lángon mindkét oldalát süssük aranysárgára.

Fogyókúrázók a ropogósra sült forgácsfánkot élére állítva, steril papírtörülközővel kibélelt tepsibe helyezzék, amely a felesleges zsiradékot felszívja. Egy nagyobb tányérra halmozva frissen tálaljuk, de másnap hidegen is ízletes. Fogyasztás előtt szórjuk meg a tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. A befülledés elkerülése érdekében a kisült forgácsfánkot csak a lehűlés, valamint a cukorral való megszórás után helyezzük a süteményes tányérra. Nedves levegőjű lakásban másnapra átgyengül, de grillsütőben felfrissíthető. A grillsütőből kivéve várjuk meg, amíg teljesen lehűl, különben nem fog ropogni. A másnapra maradt darabokat ne cukrozzuk meg, mert a grillsütőben a cukor ráég a tésztára. Ráadásul a megpörkölődött cukor égési sérülést is okozhat.

Régebben ezt a **csörögé**nek is nevezett készítményt kevés sütőrummal hígított gyümölcsízzel tálalták, de lekvárba mártogatás nélkül is finom. (A tésztához előírt rumot nem célszerű elhagyni, mert nem csak finomabbá, hanem porhanyósabbá is teszi a forgácsfánkot, és lassítja a kiszáradását.) Mivel másnapra kiszárad, illetve nedves levegőjű lakásban átgyengül, polietilénfóliával letakarva tároljuk. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert pillanatok alatt megég. Gyermekek számára különböző módon hajtogatott figurákat is készíthetünk a kb. 1,5 mm vastagra nyújtott tésztából. Sokan elhagyják a tészta pihentetését, és hajtogatását. Helyette réteslisztet használnak hozzá, mert a szemcsés liszttől omlósabb lesz. A fenti alapanyagból 24 db forgácsfánk várható.

Hasonló módon készül a **Rózsafánk**. A különbség csak annyi, hogy ennek a tésztájába bele kell dolgozni 1 mokkáskanál őrölt fahéjat is. Ez esetben három eltérő méretű (kb. 3 - 4 - 5 cm átmérőjű) pogácsaszaggatóval szúrjuk ki a tésztát. Mindegyiknek a szélét öt-hat helyen vágjuk be kb. 1 cm mélyen, majd a közepét kenjük meg enyhén felvert tojásfehérjével. A legnagyobb méretű korongot tegyük alulra. Egy fakanál végével préseljük rá a közepes méretűt, majd erre a legkisebbet. Kissé forgassuk el őket, hogy a bevágások ne kerüljenek egymás fölé, és a tésztarózsát a fentiek szerint süssük ki. Tálaláskor rakjunk a belső rózsakehelybe 1 teáskanál gyümölcsízt, és hintsük meg az egészet vaníliacukorral átitatott szőlőcukorral.

Ha a sütésnél nem alkalmazunk a szükségesnél magasabb hőfokot, akkor a szalagos fánkhoz hasonlóan a forgácsfánkhoz használt **olaj** sem ég meg, hanem szép sárga marad. Ezt a jelentős mennyiségű olajat tehát nem kell eldobni, hanem kétrétegű szűrőpapíron, vagy egy kis darab fehér pamuttextílián szűrjük át egy jól zárható befőttesüvegbe, és főzéshez még elhasználhatjuk. Ismételten sütni azonban már nem szabad benne, mert a túlhevített, megpörkölődött zsiradék rákot okozhat a szervezetben. Ezt az olajat hűtőszekrényben tároljuk. Mellesleg a fenti módszert más esetekben is alkalmazhatjuk. Ezáltal soha nem képződik fáradt olaj a háztartásunkban. Így nem kell gondoskodnunk az elszállításáról, ráadásul rengeteg pénzt takarítunk meg azzal, hogy a megvásárolt olajat az utolsó cseppig elhasználjuk. A sütés közben elszíneződött, vagy valamilyen mellékízzel rendelkező olaj azonban csak a kevésbé kényes ételekhez (pl. paprikás burgonya, lecsó, főzelékek) adható. A használt étolaj hűtőszekrényben sokáig eltartható. Ha nincs hely a huzamos tárolására, készítsünk olyan ételeket, amelyek sok olajat igényelnek (pl. szójás hurka, szójás lecsó, szójapörkölt, krumplis pogácsa.)

Mostanában kezd újra divatba jönni a hidegen sajtolt olaj. Ez a boltokban és a piacokon árult étolaj egyrészt olcsóbb és ízletesebb a finomított változatnál, másrészt jóval egészségesebb is, mivel egyáltalán nem tartalmaz telített zsírsavakat. Hátránya azonban, hogy hőkezelés hiányában könnyen avasodik. Ezért ha mód van rá csavarjuk le a kupakját, és szagoljuk meg, hogy nem avas-e. A másik előnytelen tulajdonsága, hogy hosszabb ideig sütni nem lehet benne, mert 150 °C felett megkeseredik. Ezért csak főzéshez használjuk. Erre a célra viszont kiválóan alkalmas, mivel természetes állapota igen finom ízt és illatot kölcsönöz az ételnek. Aromaanyagainak érintetlensége következtében

sokan alkalmazzák salátaöntetekhez is. Majonézhez azonban ne használjuk, mert a túl intenzív íze zavarólag hat. Egyszerre 1 palacknál többet ne vegyünk, mivel ennek a fajta olajnak a szavatossága max. fél év, és csak kevés fogy belőle.

Az olajban sütött tészták közül nagy népszerűségnek örvendenek a túróval dúsított fánkok. Legújabb változatuk az almás túrófánk. Az eredeti recept szerint kukoricaliszttel készítik, de rizsliszttel még finomabb.

546. Almás túrófánk

Először villával törjünk össze 25 dg tehéntúrót 2 evőkanál porcukorral, egy csipet sóval és egy előzőleg tisztára súrolt citrom reszelt héjával. Keverjük simára 20 dg 20% zsírtartalmú tejföllel, majd adjunk hozzá 3 előzőleg felvert kisebb tojást. Ezzel is keverjük simára, majd adjunk bele 20 dg rizslisztet és 1 púpozott teáskanál sütőport. Végül káposztareszelővel héjastól reszeljünk le 40 dg rétesalmát, és finoman forgassuk a masszába. (Télen kevésbé érett jonatánalmát használjunk hozzá. Ha csak édes alma van otthon, locsoljuk meg 1 teáskanál citromlével.) Az átkevert masszát hagyjuk állni legalább fél órán át, majd nagyméretű serpenyőben, bő forró olajban süssük ropogósra. Rakjunk bele egy-egy evőkanálnyi masszát, és kissé lapítsuk el. (Előtte mártsuk a kanalat a forró olajba, hogy ne tapadjon rá a pép.) Közepes lángon, mindkét oldalát süssük aranybarnára. Rósejbnisütő lapáttal steril papírtörölközőre vagy papírszalvétára szedjük ki, ami a felesleges zsiradékot felszívja. Lehűlve fogyasszuk. Tálalás előtt mindkét oldalát szórjuk meg őrölt fahéjjal kevert szőlőcukorral. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. (Nedves levegőjű lakásban polietilénfóliával letakarva tegyük a szekrénybe.) Másnap ne melegítsük fel, mert hidegen finomabb.

Igazán finom sajtos rudat csak leveles vajastésztából lehet sütni. A hagyományos vajastészta kidolgozása azonban nagy gyakorlatot igényel, hiszen ennél az eredeti változatnál a vajat és a reszelt sajtot nem a liszthez keverik hozzá, hanem külön-külön, és részletekben sodorják bele a kinyújtott tésztába. Ezt követi egy hosszadalmas hajtogatási és pihentetési műveletsorozat, amely szintén nagy figyelmet igényel, de könnyen megtanulható. Van azonban ennek a tésztának egy egyszerűbb elkészítési módja is, amelynél ugyancsak sok időre, de már jóval kevesebb szakértelemre van szükség.

547. Sajtos rúd

Előzőleg vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy felmelegedjen, majd reszeljünk le 10 dg trappista vagy edámi sajtot. A sajtból kb. 2 dekagrammot tegyünk félre, a többit pedig egy kisebb gyúrótálban keverjük össze 20 dg liszttel. Adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, 1 tojássárgáját, 2 teáskanál citromlevet, a sajt szárazságától függően 0,9-1 dl hideg vizet, és az egészet jól dolgozzuk össze. Ha túl kemény lenne, öntsünk hozzá még egy kis vizet. Vigyázzunk azonban, hogy ne hígítsuk túl a tésztát, mert a reszelt sajt miatt először nagyon keménynek látszik. Az összedolgozásnál vegyük ki a tálból, és helyezzük deszkára, mert így könnyebbé válik a gyúrása. Amikor az intenzív gyúrás következtében kellően homogénné vált és meglágyult, formáljunk belőle tömzsi rudat. Lisztezzük be a deszkát, és nyújtsuk a középre helyezett tésztát négyzet alakúra, majd egy széles pengéjű késsel egyenletesen kenjünk rá 15 dg szobahőmérsékletű vajat. Ezután a kb. 4 mm vastagra elnyújtott tészta jobb és bal oldali szélét hajtsuk vissza úgy, hogy némi átfedéssel középen találkozzanak. Ezt követően a levestésztánál valamivel puhább tészta alsó és felső szélét is hajtsuk vissza ugyanúgy, majd mint egy könyvet csukjuk össze. Így összehajtogatva tegyük egy belisztezett tányérra, és hűtőszekrényben pihentessük kb. 1 órán keresztül.

Utána a belisztezett deszkán ismét nyújtsuk ki a tésztát, és ugyanabból az irányból, ugyanabban a sorrendben hajtsuk össze, majd tegyük vissza a hűtőszekrénybe. Ezt a műveletet fél órás pihentetésekkel még kétszer ismételjük meg. Nagyon fontos, hogy a tésztát minden egyes alkalommal ugyanúgy helyezzük a deszkára, mint ahogyan elvettük onnan, mert az összevissza való hajtogatással tönk-

retesszük a lemezes szerkezetét. (Sokan úgy tartják nyilván a hajtogatások számát, hogy hűtőbe rakás előtt az ujjukkal annyi kis gödröt nyomnak a tészta tetejébe, ahányadiknál tartanak.)

A hajtogatási műveletsorozat, illetve a negyedik pihentetés után nyújtsuk ki a tésztát 24 × 20 cm méretűre, majd verjünk fel 1 kisebb tojást, és vékonyan kenjük meg vele a tetejét. Végül szórjuk rá a félretett sajtot, és forró vízbe mártogatott késsel vágjuk fel kb. 2 cm széles, és 10 cm hosszú szeletekre. Régen gázlángon megtüzesített kést használtak erre a célra, de ettől a pengéje elszíneződik, tönkremegy. (Ha valamelyik késünket feláldozva a klasszikus megoldásnál maradunk, akkor a pengére ragadt sajtot és tojást minden egyes felmelegítés előtt le kell kaparni.) A rudakat rakjuk egy nagyméretű zománcozott tepsibe, és fél óráig hideg helyen pihentessük.

Forró sütőbe helyezve, erősebb tűzön süssük 5 percig, majd közepes tűzön (210 °C-on) még kb. 15 percig, amíg a teteje világospirosra pirul. Ügyeljünk arra, hogy a leveles vajastészta sütése mindig élénk tűzön történjen. Sütés közben a hőmérséklet ne csökkenjen közepes érték alá, mert akkor a vaj kiolvad a tésztából, és nem fog megemelkedni. Az alacsony hőmérsékleten sütött tészta nem leveles, hanem „szalonnás” lesz. Profi cukrászok a nyers rudak berakása előtt hideg vízzel kiöblítik a tepsit, mert a visszamaradó vízből keletkező gőz még jobban felnyomja a leveles vajastésztát. Ha dupla mennyiséget készítünk, egyszerre gyúrjuk meg a tésztát, nyújtsuk ki téglalap alakúra, és a 30 dg vaj rákenése után keresztben vágjuk ketté. Utána külön-külön hajtogassuk és süssük.

Nyáron a vajat hűvös helyre tegyük felengedni, mivel a túl lágy vaj felpuhítja a tésztát. Ennek következtében az előírt idő alatt nem tud megdermedni, és a nyújtás során kifakad. Ha nem rendelkezünk hűvös helyiséggel, akkor az első pihentetésnél hosszabb ideig hagyjuk a tésztát a hűtőben. Igazán jóízű, ropogós leveles vajastésztát csak márkázott vajból lehet készíteni. (A 8 mm vastag tészta sütés közben 3 cm magasra húzódik fel.) Kiváló minősége ellenére a márkázott vaj nem drága. 25 dekagrammos kiszerelésben relatíve olcsóbb, mint a 10 dekagrammos normál vaj. Érdemes több áruházban is körülnézni, mert a márkázott vajat gyakran akciózzák. A szavatossági idő lejártának közeledtével féláron is hozzájuthatunk. Ilyenkor célszerű 2-3 kilót vásárolni belőle. A szavatossági idő miatt ne aggódjunk, mert mélyhűtőben a vaj 1 évig is eltartható.[1228] Még ropogósabbá tehetjük a leveles vajastésztát, ha finomliszt helyett durumlisztből készítjük. Ez esetben kicsivel több vizet adjunk hozzá, hogy ellensúlyozzuk a durumliszt nagyobb folyadékfelvevő képességét. Arra azonban számítsunk, hogy a nagyobb szemcseméret miatt ez a változat nem fog olyan magasra felemelkedni, mint a finomlisztből készült eredeti tészta. Különösen vonatkozik ez a réteslisztből készült változatra.

Kezdő háziasszonyoknak gyakran gondot okoz a tészta négyszögletes formára nyújtása. Sokan panaszkodnak, hogy a cipó formájú tészta elnyújtva kör alakúvá válik. Amennyiben megpróbálják a sarkait utánaigazítani, akkor ezeken a helyeken papírvékony lesz, a közepe pedig olyan vastag marad, mint a cipőtalp. Ez a probléma azonban könnyen megoldható, ha a cipó alakú tésztát a sodrófával nem hengereljük végig, hanem a széle előtt 2-3 centiméterrel megállunk. Keresztben nyújtva ugyanis a széleken lévő vastag tésztatömeg kisodródik a sarkokra, így a kinyújtott tészta minden

[1228] A nálunk kapható márkázott vajak közül a **Milfina - Deutsche Markenbutter** terméke nagyon jó minőségű, és az ára is mérsékelt. Gyártó: Humana Milchunion. Kiváló ízét és olvadékonyságát annak köszönheti, hogy kizárólag tejszínből készül. A színe is olyan sárga, mint a házi készítésű vajé. Léteznek ugyan olcsóbb vajak is, de ezeket többnyire margarinnal hamisítják. A többi kifogástalan minőségű külföldi vaj pedig jóval drágább. Fő forgalmazója az Aldi szupermarket. Jó minőségű a szintén német gyártmányú **Milbona – Deutsche Markenbutter**. Gyártó: Fude + Serrahn Milchprodukte GmbH. A Lidl diszkont áruházakban kapható. Újabban már nálunk is gyártanak márkázott vajat. A Sole-Mizo Zrt. 200 grammos **Gazda** vaja ugyanolyan ízletes, mint a német gyártmányú 250 grammos márkázott vajak, de jóval drágább.

Aki tökéletes minőségre vágyik, házilag készített vajat, tejfölt, tejszínt vásároljon. A nagyobb piacokon szerezhetik be. Az áruk igen magas. Csak annyit vásároljunk belőle, amennyit 1-2 nap alatt elhasználunk, mert a házilagos előállítás nem teszi lehetővé a légmentes lezárást és a pasztörizálást. Ezért néhány nap után megsavanyodnak. Házilag készített tejterméket csak megbízható (mások által ajánlott) termelőtől vásároljunk, mert a piacon még nagyobb a minőséghamisítás veszélye. Újabban a külföldi tejgyárak igyekeznek kielégíteni a házilag készített vaj iránti igényt is. A német gyártmányú **Landliche Butter** (rahmig-frisch) gondosan kiválasztott parasztgazdaságokból származó tejből készül. Egy csomag vajhoz 6 liter friss tejből kiszeparált tejszínt használnak. Gyártó: Landliebe Molkenprodukte GmbH. Ez a vaj nálunk is kapható. A nagyobb Spar szupermarketek forgalmazzák, 250 grammos kiszerelésben. Ára: 900 Ft. (3600 Ft/kg.) Nagyon finom.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

különösebb erőfeszítés nélkül, magától négyszög alakúvá válik. Egy másik módszer szerint ne cipó alakban nyújtsuk a tésztát, hanem formáljunk belőle vastag rudat. Oldalára fektetve és elnyújtva ez a mértani idom kezdettől fogva négyszögletes tésztát eredményez. Ha méretre kell nyújtani a tésztát és túl nagyra sikerült, akkor vegyük fel a deszkáról, és fordítsuk át. A felemeléskor ugyanis zsugorodik, és minél többször forgatjuk át, annál kisebb lesz.

Aki a sajtos rúd előállításának ezt az egyszerűbb, viszonylag könnyen elvégezhető módját is túl komplikáltnak vagy időrablónak tartja, még gyorsabban elkészítheti a tésztáját az alábbi módon. Ennek az élesztővel fellazított félvajas tésztának az íze valamivel alatta marad ugyan az előbbi változatának, előnye viszont, hogy nem hizlal annyira, mint a nagy vajtartalmú leveles tészták. Előzőleg futtassunk fel 1 dg élesztőt 1 evőkanál langyos tejben, negyed mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. Közben reszeljünk le 10 dg parmezán vagy edámi sajtot, majd 20 dg lisztet morzsoljunk össze 10 dg hűvös vajjal. A sajtból kb. 2 dekagrammot tegyünk félre, a többit keverjük a liszthez. Adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, 1 púpozott evőkanál tejfölt, 2 tojássárgáját, majd a felfutott élesztőt, és az egészet jól gyúrjuk össze. Ha túl kemény lenne, rakjunk bele még egy kis tejfölt. A magyaros ízek kedvelői tehetnek a tésztába negyed mokkáskanál fűszerpaprikát is. A kidolgozást addig végezzük amíg a félkemény tészta már nem ragad, de túl sokáig ne gyúrjuk, mivel a kéz melegétől felolvadó vaj kilágyítja. Ha kellőképpen kidolgoztuk, konyharuhával takarjuk le, és 1 órán keresztül meleg helyen kelesszük.

Ezután nyújtsuk ki a vastag rúddá formált tésztát kb. 21 × 20 cm méretűre, majd verjünk fel 1 kisebb tojást, és kenjük meg vele a tetejét. Szórjuk rá a félretett sajtot, és lisztbe mártogatott éles késsel vágjuk 1,5 cm széles, valamint 10 cm hosszú rudacskákra. Végül helyezzük a rudakat egy nagyméretű tepsibe, és negyedóráig meleg helyen kelesszük, majd forró sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 15 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert hamar kiszárad, és könnyen megég. Ha a sütő nem melegít egyenletesen, akkor részletekben szedjük ki a kész rudakat. A leveles változattal ellentétben az **Élesztős sajtos rud**at ne hagyjuk a tepsiben kihűlni, hanem még forrón vegyük ki, mivel így nem lesz annyira száraz. Begyújtás után célszerű a sütő aljába egy meleg vízzel töltött fémtálkát állítani, mert az élesztős sajtos tészták sütés közben hajlamosak a kiszáradásra.

Az élesztős sajtos rúd hamar elkészül ugyan, és finom is, de van egy hátránya: nem leveles a tésztája. Létezik azonban a sajtos rúdnak egy harmadik változata, amelyhez se élesztő, se vaj, se tojás nem kell, és mégis magassá, levelessé válik. A **Tejfölös sajtos rúd** elkészítése még az élesztős változatnál is kevesebb időt igényel. Rétegeződését a tésztába dolgozott nagy mennyiségű tejföl, és a legalább fél napig tartó pihentetés váltja ki. 25 dg réteslisztet morzsoljunk össze 25 dg szobahőmérsékletű margarinnal[1229], majd dolgozzuk össze 20 dg tejföllel és 1 mokkáskanál sóval. Egy éjszakán át hűtőszekrényben pihentessük. (A ragacsos masszát gyűjtsük egy halomba, és belisztezett tálba rakva helyezzük a hűtőbe. Az állás során a lisztszemcsék megduzzadnak, és a margarin megdermed, így nem lesz olyan ragadós.)

Másnap alaposan belisztezett deszkán formáljuk tömzsi rúddá, fektessük az oldalára, és nyújtsuk ki kb. 28 × 20 cm méretűre, kenjük meg a tetejét 1 felvert tojással, és egyenletesen elosztva szórjunk rá 5 dg reszelt sajtot. Forró vízbe mártogatott éles késsel daraboljuk fel 2 cm széles és 10 cm hosszú rudakra. Helyezzük egy nagyméretű zománcozott tepsibe, majd pihentessük a hűtőben kb. fél óráig. A leveles Sajtos rúdhoz hasonlóan süssük 5 percig erősebb, majd kb. 20 percig közepes tűzön (210 °C-on), amíg a teteje világospirosra pirul. (Tojással dúsítva ez a tészta is finomabb lesz. Ennek a változatnak az előállítási módja a Szójás pirog végén található.)

A különböző módon készített sajtos rudakat frissen, de lehűlve tálaljuk. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni, mivel átgyengül. Ha marad belőle, polietilénfóliával takarjuk le, mivel szabadon hagyva másnapra teljesen elveszti a ropogósságát, illetve az élesztős változat kiszárad. A másnapos sajtos rúd azonban grillsütőben felfrissíthető. Felmelegítés után a készülékből kivéve hagyjuk teljesen lehűlni, mert csak így lesz ismét ropogós. Az élesztős változat tetejét sütőbe helyezés előtt kissé vizezzük meg. A leveles tésztából kb. 24 db, míg az élesztős változatból max. 28 db sajtos rúd várható.

[1229] Legalább 70% zsírtartalmú minőségi margarint (pl. Ráma) használjunk hozzá.

Ezekből a tésztákból minden változtatás nélkül készíthetünk **Sajtos pogácsá**t is. Ebben az esetben a leveles vajastésztát 1 cm, az élesztőset, valamint a tejfölöset pedig 1,5 cm vastagra nyújtsuk ki, és a kiszúrást forró vízbe, illetve lisztbe mártogatott kisméretű pogácsaszaggatóval végezzük. Leveles tésztánál a leeső tésztadarabokat ne gyúrjuk össze, hanem elfordítás nélkül helyezzük őket egymásra, és a sodrófával préseljük egy tömbbe, majd lapítsuk szét. A kinyújtott maradék tésztát újból hajtogassuk össze, és 1 cm, illetve 1,5 cm vastagra lapítva folytassuk a kiszúrást mindaddig, amíg el nem fogy. (Ügyeljünk arra, hogy minél kevesebb legyen a leeső tészta, mert ez már nem fog kellőképpen felemelkedni.) Pogácsakészítés esetén a tésztát mindkét változatnál kiszúrás után kell megkenni, és sajttal megszórni. Azért, hogy a pogácsák sütés közben ne dőljenek el, a leveles tésztákat fél óráig hideg helyen, az élesztős változatot pedig fél óráig meleg helyen pihentessük. Vigyázzunk, hogy a tojás ne folyjon le az oldalára, mert akkor a tészta nem tud felemelkedni. Nagyméretű zománcozott tepsiben süssük.

Amennyiben a sajtos rúd tésztájába előírt sajtot burgonyatörő átpasszírozott 15 dg száraz túróval helyettesítjük, akkor a fenti módon ízletes **Túrós pogácsá**t is készíthetünk. Még finomabb lesz, ha 1 evőkanál apróra vágott kaprot is keverünk bele. Ebben az esetben a leveles vajastésztát csak 0,5 dl vízzel hígítsuk. Ha a gyúrás során a túró kilágyulna, pár percre tegyük a kidolgozott tésztát a mélyhűtőbe, hogy egy kicsit keményedjen. A túró nedvesítő hatásának ellensúlyozására az élesztős változat tésztáját 22 dg liszttel készítsük. A sütési idő mindkét esetben 5 perccel nő. Ízletesebbé és gusztusosabbá tehetjük túrós pogácsánkat, ha a tetejét a sajtos pogácsához hasonlóan meghintjük reszelt sajttal. (A tejfölös leveles tésztából nem lehet túrós pogácsát készíteni, mert ennek alapanyaga olyan ragacsos, hogy már nem bír el további lágyítást.)

548. Ízes táska

Hajtogatott leveles tésztából nem csak sajtos rudat és pogácsát, hanem különböző töltött süteményeket is készíthetünk. Ezek közül az egyik legismertebb az ízes táska. Tésztája ugyanúgy készül, mint a leveles sajtos rúdé, azzal a különbséggel, hogy a reszelt sajtot el kell hagyni belőle, és csak egy csipet sót szabad beletenni. A hiányzó sajtot liszttel pótoljuk, azaz ebben az esetben 25 dg lisztet 1 tojássárgájával, 1 teáskanál citromlével, 1,1 dl tejjel és egy csipet sóval kell összegyúrni, majd a 0,5 cm vastag tésztára 20 dg vajat kenjünk. Négyszeri hajtogatás és pihentetés után nyújtsuk a tésztát 28 × 28 cm méretűre, majd a leveles Sajtos rúdnál javasolt módon vágjuk fel 7 centiméteres négyzetekre. Utána tegyünk a kiszabdalt tésztadarabok közepére egy-egy mokkáskanál meggydzsemet vagy keményebb gyümölcsízt (pl. almalekvárt), és átlósan hajtsuk össze. Ha nem sikerült szabályos négyzetekre kivágnunk, akkor ne átlósan, hanem keresztben hajtsuk ketté. Amennyiben nincs tömör dzsemünk, akkor 3-4 szem kimagozott és szőlőcukorban meghempergetett meggyet is rakhatunk bele. A felső tésztaréteg szélét ne nyomkodjuk hozzá az alsóhoz, mert akkor sütés közben nem tud felemelkedni, nem lesz gusztusos, leveles a sütemény.

Végül helyezzük egy nagyméretű zománcozott tepsibe, majd óvatosan kenjük meg a tetejét 1 felvert tojással. Fél óráig hideg helyen pihentessük, és a leveles Sajtos rúdnál leírtak szerint süssük 10 percig erősebb, majd kb. 10 percig közepes tűzön (210 °C-on), amíg világospirosra pirul. A háromszög alakú tésztákat oly módon rendezzük el a tepsiben, hogy a hosszabbik, tömör oldaluk nézzen az ajtó felé. Gyümölcsíz helyett használhatunk **diós** vagy **mákos** tölteléket is. Erre a célra a Bejgli töltelléke változtatás nélkül felhasználható. Jelen esetben a feltüntetett töltelékmennyiség fele is elegendő. A különleges ízek kedvelői megtölthetik a tésztát kimagozott meggy levével simára kevert ízesített **gesztenyemasszá**val is. Még finomabb lesz, ha a tésztára helyezett masszát 1-2 szem kimagozott és kisebb darabokra csipkedett meggyel dúsítjuk. A fenti mennyiségű alapanyagból 16 db kisméretű sütemény lesz.

549. Túrós táska

Ugyancsak finom sütemény készíthető a Túrós rétes töltelékével. A sokak által kedvelt túrós tás-

kának élesztővel tovább lazított leveles vajastészta az alapja, bár mostanában egyes sütödék a darázsfészekhez hasonlóan már ezt is kelt tésztából készítik. A blundel tésztának is nevezett eredeti, hamisítatlan tészta előállítása során először futtassunk fel 1 dg élesztőt 1,4 dl langyos tejben, fél mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. Mérjünk ki 30 dg lisztet, adjunk hozzá 1 tojássárgáját, egy csipet sót és a felfutott tejes élesztőt, majd az egészet jól gyúrjuk össze, és hideg helyen fél órán keresztül pihentessük. Ha túl masszív lenne, öntsünk hozzá még egy kis tejet. A hűtőből kivett kemény tésztát gyúrjuk át, belisztezett deszkán nyújtsuk ki négyzet alakúra és kb. 0,5 cm vastagra, majd egyenletesen kenjünk rá 25 dg szobahőmérsékletű vajat. A továbbiakban ugyanúgy járjunk el, mint a leveles Sajtos rúd tésztájánál. Négyszeri hajtogatás és pihentetés után nyújtsuk ki 40 × 40 cm méretűre, majd szabdaljuk 10 centiméteres négyzetekre. Osszuk szét a fél adag tölteléket, és a tészta négy sarkát a túró felett hajtogassuk egymásra. Azért, hogy sütés közben ne dőljön szét, az egymással érintkező nyúlványokat két ujjal préseljük össze, de vigyázzunk, hogy ne nyomjuk bele a töltelékbe.

Helyezzük egy nagyobb zománcozott tepsibe, majd óvatosan kenjük meg a tetejét kevés mézes vagy szőlőcukros tejjel, és félórányi hideg helyen történő pihentetés után a leveles Sajtos rúdnál leírtak szerint süssük 10 percig erősebb, majd kb. 10 percig közepes tűzön (210 °C-on), amíg világospirosra pirul. A töltött leveles süteményeket fogyasztás előtt szőlőcukorral jól meg kell hinteni, mert a tésztájukba nem szabad cukrot tenni. A fenti mennyiségű tésztából 16 db kisméretű túrós batyu lesz. Aki ragaszkodik az általa megszokott nagyobb túrós táskához, nyújtsa a tésztát 36 × 36 cm méretűre, és szabdalja 12 centiméteres négyzetekre. A fél adag túrótölteléket most 9 felé osszuk el egyenlő arányban. Ha a nyújtásnál túl sok lisztet használtunk, akkor a tészta szemközti, egymáshoz préselendő sarkait kissé vizezzük meg, hogy jobban ragadjanak.

Ebből a tésztából könnyen készíthetünk töltelék nélküli **Rongyos kifli**t is oly módon, hogy a 10 centiméteres négyzeteket egyik sarkukból kiindulva átlósan felcsavarjuk. A továbbiakban a túrós táskával megegyező módon járjunk el. A különleges ízek kedvelői a megkent kiflik tetejét jól szórják meg apróra vagdalt dióval, szezámmaggal, ánizsmaggal, édesköménnyel vagy őrölt fahéjjal. Legcélszerűbb a cukros vagy sós tejjel megkent kiflit ráfektetni az ízesítőanyaggal töltött tányérra, mert így gyorsan egyenletes réteg képződik rajta.

Az egész világon kedvelt blundel tésztából készített sütemény a búrkifli. Mint a neve is elárulja, nem magyar találmány, de mi is nagyon szeretjük. Minden nagyobb pékség árukínálatában megtalálható. A minősége azonban meg sem közelíti az eredetit. Tésztáját margarinból készítik, töltelék pedig alig van benne. Így valódi, hamisítatlan búrkiflit is csak otthon ehetünk, ha megsütjük magunknak.

550. Búrkifli

Készítsünk egy adag blundel tésztát a Túrós táskánál leírt módon. A negyedik hajtogatás után – amíg a tészta a hűtőben pihen – 15 dg dióbélből daráljuk le 12 dekagrammot, majd a maradék 3 dekagrammot deszkán vágjuk finomra. Utána 2 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá. Még mielőtt kikeményedne, adjunk hozzá 10 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 1 citrom reszelt héját, majd a kész habba finoman forgassuk bele a darált diót. A hűtőből kivett tésztát nyújtsuk ki 42 × 48 cm méretűre, és egy éles késsel vágjuk négy egyenlő szélességű (12 cm széles) csíkra. A tésztacsíkok felső részét kenjük meg egy felvert tojással, majd töltsük a diós tölteléket habzsákba, és egyenletesen elosztva nyomjuk a tésztacsíkok alsó, kenetlen sávjára.[1230] Utána a hosszabbik oldala mentén csavarjuk fel a tésztacsíkokat úgy, hogy teljesen körülvegyék a tölteléket. Vágjuk a tekercseket három egyenlő (14 centiméteres) darabra, hajlítsuk patkó alakúra, és helyezzük egy nagyméretű zománcozott tepsibe.

Végül óvatosan kenjük meg a tetejét a maradék tojással, és hintsük meg a durvára vágott dióval. Tegyük a hűtőbe, és félórányi pihentetés után a leveles Sajtos rúdnál leírtak szerint süssük 10 percig erősebb, majd kb. 10 percig közepes tűzön (210 °C-on), amíg aranysárgára pirul. Lehűlés után jól

[1230] Ne a tésztacsíkok végére kenjük, hanem a hosszabbik oldalára. 6 × 42 cm lesz a tojással megkent rész, és alatta 6 × 42 cm lesz a diókrémmel megkent rész.

szórjuk meg vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Utána várjuk meg, amíg teljesen lehűl, mert csak akkor lesz ropogós.

Bár nincs hagyománya, újabban mákos búrkiflit is készítenek. Ennél a változatnál 12 dg mákot daráljunk le, és 3 dg darálatlan mákot szórjunk a kiflik tetejére. Most 12 dg porcukorral édesítsük a tojásfehérjehabot. A fenti mennyiségű tésztából 12 db búrkifli lesz. Ha nincs időnk leveles vajastésztát készíteni, 2 csomag 275 grammos Spar Leveles tésztát vegyünk. (Bár nem lesz olyan finom, mint a vajas változat, de ezzel a fajta tésztával ugyanolyan gusztusos, ropogós lesz. Mérete: 38 × 25 cm.) Egyébként az Intersparban már vajjal készített valódi leveles vajastészta is kapható. A Prémium leveles tészta ára azonban a csillagokban jár. Otthon ennek az árnak a harmadából kihozhatjuk. (A 280 grammos, 38 × 25 cm méretű **Spar Premium Butterblätterteig** ára 780 Ft.) Kicsomagolva enyhén lisztezzük be, és hosszában nyújtsuk 42 cm méretűre. Utána hosszában vágjuk ketté, és a 2 × 2 tésztacsíkot a fentiek szerint töltsük meg. Vaj hiányában a gyári leveles tészta hajlamos a leragadásra is, ezért a tepsit előzőleg kenjük ki étolajjal, vagy használjunk sütőpapírt.

Nálunk is egyre népszerűbb az olasz eredetű fűszeres csavart rúd. Leveles vajastésztából készül, amit többféleképpen lehet fűszerezni. Legtöbbször pizzaszósszal ízesítik, de bármilyen intenzív ízű fűszerkeverék használható hozzá. Az önmagában fogyasztható fűszeres krémek (pl. Hagymamártás, Tartármártás) nem alkalmasak erre a célra, mert nem elég markáns az ízük. Ha nincs otthon semmilyen intenzív ízű szósz, kenjük meg a tésztát felvert tojással, és szórjuk meg valamilyen (pl. provance-i) fűszerkeverékkel. Végül hintsünk rá szezámmagot vagy reszelt sajtot.

551. Fűszeres csavart rúd

Készítsünk egy adag blundel tésztát a Túrós táskánál leírt módon. A negyedik hajtogatás után – amíg a tészta a hűtőben pihen – keverjünk egy adag ízesítő masszát a Pirított fűszeres csicseriborsónál leírt módon. Tegyük félre, és béleljük ki a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű sütőlemezt sütőpapírral. Utána vegyük ki a tésztát a hűtőből, és belisztezett deszkán nyújtsuk ki 30 × 60 cm méretűre. Ecsettel kenjük az ízesítő massza felét a tészta egyik felére. Keresztben hajtsuk rá a másik felét, és a maradék masszát kenjük a tetejére. (Így 30 × 30 cm méretű vastag tészta lesz belőle.) Szórjuk meg szezámmaggal, majd forró vízbe mártogatott éles késsel vágjuk ketté. A két tésztacsíkot keresztben szabdaljuk kb. 2 cm széles szeletekre.

Végül fogjuk meg a 15 cm hosszú tésztacsíkok két végét, hosszanti tengelyük mentén csavarjuk meg háromszor-négyszer, és helyezzük a sütőpapírra. Tegyük a hűtőbe. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Félórányi pihentetés után rakjuk a tésztát az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. 15 percig, amíg aranysárgára pirul. Önmagában fogyasszuk, de teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

Amerikában barbecue szószt használnak a csavart rúd ízesítésére. A legtöbbször azonban ketchuppal kenik meg, amire különféle fűszereket (pl. oregánó, bazsalikom, kakukkfű) szórnak. Van, aki fokhagymát is reszel rá. Mások apróra vágott dinsztelt vöröshagymát raknak rá. Ennél a változatnál szezámmag helyett markáns ízű reszelt sajtot (pl. parmezán) hintsünk a tetejére. (Ne szórjuk, hanem egyenletesen reszeljük rá. Így nem fog csomókban összeragadni.) A húsevők keskeny csíkokra vágott bacont tesznek a felvert tojással és mustárral megkent tésztaszeletekre. Ez azonban nem mindig sikerül, mert ha nem vágják elég vékonyra a szalonnát, a rúd kitekeredik. (Ezt a változatot is reszelt sajttal kell meghinteni.)

Az ínyencek kedvence az **Olívabogyós csavart rúd**. Ennél a változatnál grillpálcára vagy vízzel leöblített hurkapálcikára 4-5 szem olívabogyót húznak, hézagosan. Utána a tésztacsíkot az olívabogyók közé tekerik be. A töltött változatok már nem férnek el egy tepsiben. Két adagban kell kisütni őket. A fenti mennyiségből max. 30 db 15 cm hosszú rúd várható. Ha gyári leveles tésztát használunk hozzá, előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy másnapra felengedjen.

Kevesek által ismert különlegesség a spenótos csavart rúd.

552. Spenótos csavart rúd

Először készítsünk egy adag blundel tésztát a Túrós táskánál leírt módon. A negyedik hajtogatás után – amíg a tészta a hűtőben pihen – főzzünk besamelmártást 2 dg vajból, 1 púpozott evőkanál finomlisztből és 2 dl forró tejből a Tojáskrokettnél leírt módon. (Most negyed mokkáskanál sóval, egy csipet őrölt borssal és egy csipet reszelt szerecsendióval ízesítsük.) Sűrítsük krémmé, majd keverjünk bele 10 dg vágott spenótot[1231], és süssük pár percig, hogy megpuhuljon. Zárjuk el alatta a tüzet, és béleljük ki a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű sütőlemezt sütőpapírral. Reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli)[1232] Utána vegyük ki a tésztát a hűtőből, és beliszteztett deszkán nyújtsuk ki 30 × 60 cm méretűre. Széles pengéjű késsel kenjük a spenótos besamelmártást a tészta egyik felére. Szórjunk rá 8 dg reszelt sajtot, majd keresztben hajtsuk rá a másik felét. (Így 30 × 30 cm méretű tészta lesz belőle.) Kissé nyomkodjuk rá, hogy a csavarásnál ne váljon szét a két tésztaréteg. Forró vízbe mártogatott éles késsel vágjuk ketté. A két tésztacsíkot keresztben szabdaljuk kb. 2 cm széles szeletekre.

Végül fogjuk meg a 15 cm hosszú tésztacsíkok két végét, hosszanti tengelyük mentén csavarjuk meg háromszor-négyszer, és helyezzük a sütőpapírra. Kenjük meg 1 felvert tojással, majd hintsük meg szezámmaggal, és szórjuk rá a maradék 2 dg reszelt sajtot. (Ügyeljünk rá, hogy a tojás ne folyjon le az oldaláról.) Végül tegyük a hűtőbe. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Félórányi pihentetés után rakjuk a tésztát az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. 20 percig, amíg aranysárgára pirul. Önmagában fogyasszuk, de teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. A fenti mennyiségből max. 30 db 15 cm hosszú rúd várható. Ha gyári leveles tésztát használunk hozzá, előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy másnapra felengedjen.[1233]

Ugyanígy készül a **Káposztás csavart rúd**. Ez esetben készítsünk fél adag pirított káposztát a Káposztás rétesnél leírt módon. Most spenót helyett a pirított káposztát keverjük a krémmé sűrített besamelmártásba. Ezt követően rögtön zárjuk el alatta a tüzet, ne süssük tovább. A továbbiakban a fentiek szerint járjunk el.

A Fűszeres csavart rúd édes változata a nutellás csavart rúd. Ez is nagyon finom, és az ízesítése jóval egyszerűbb.

553. Nutellás csavart rúd

Most is készítsünk egy adag blundel tésztát a Túrós táskánál leírt módon.[1234] A negyedik hajtogatás után – amíg a tészta a hűtőben pihen – készítsük el a tölteléket. Először vágjunk durvára 15 dg

[1231] Legolcsóbban a Penny áruházban szerezhető be. A **Sprint Natura gyorsfagyasztott aprított spenótlevél** 250 forintba kerül, 450 grammos kiszerelésben. (A maradékból készítsünk Csicseriborsós minestronét, Zöldséges gombalevest, Spenótos rakott tésztát, Gombás-spenótos masnitésztát, Spenótos-túrós lasagne-t, Spenótos galuskát, Spenótos gnocchit, Spenótropogóst, Spenótos pizzát vagy Spenótos csavart rudat.) Ugyancsak olcsó a Spar szupermarketekben kapható **Budget gyorsfagyasztott aprított spenót levél**, 1 kilogrammos kiszerelésben. Ára 600 Ft. A maradékból készítsünk Parajfőzeléket.

[1232] Aki kedveli, füstölt sajtot használjon hozzá. A legfinomabb parmezán sajttal lesz.

[1233] Tégla alakú leveles tészta legolcsóbban a Lidl áruházban kapható. A **Culinea leveles tészta** 239 forintba kerül, 0,5 kilogrammos kiszerelésben. Valamivel drágább az Intersparban kapható 500 grammos, horvát gyártmányú **LEDO gyorsfagyasztott leveles tészta**. Ára 400 Ft. Ha csak 270 grammos leveles tésztát tudunk beszerezni, keresztben hajtsuk ketté őket, és nyújtsuk ki 30 × 30 cm méretűre. Most 30 × 15 cm méretű töltött tészta lesz belőlük, amit csak csíkokra kell metélni.

[1234] Ha idő hiányában nem tudunk leveles vajastésztát készíteni, vásároljunk a LIDL áruházban egy tégla alakú gyorsfagyasztott leveles tésztát. Az 500 grammos **Culine Leveles tészta** ára 239 Ft. Előző este rakjuk át a mélyhűtőből a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Ezzel is finom, ropogós lesz a nutellás csavart rúd. Ezt a változat a zsiradékként használt pálmaolaj miatt nem hajlamos az átgyengülésre, ezért másnap nem kell grillsütőben felfrissíteni.

sótlan földimogyorót.[1235] Vegyünk el belőle 5 dekagrammot, és keverjük 20 dg kakaós mogyorókrémbe (pl. Nutella)[1236]. Tegyük meleg helyre, hogy kenhető állagú legyen, majd béleljük ki a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű sütőlemezt sütőpapírral. Utána vegyük ki a tésztát a hűtőből, és beliszteztett deszkán nyújtsuk ki kb. 30 × 60 cm méretűre. Egyenletesen kenjük a mogyorókrémes masszát a tészta egyik felére. Hajtsuk rá a másik felét, és forró vízbe mártogatott éles késsel vágjuk ketté. A két tésztacsíkot keresztben szabdaljuk kb. 2 cm széles szeletekre. Fogjuk meg a 15 cm hosszú tésztacsíkok két végét, és hosszanti tengelyük mentén csavarjuk meg kétszer-háromszor. Kenjük meg a rudak tetejét 1 kisméretű felvert tojással, és egyenletesen elosztva szórjuk a tetejére a maradék aprított földimogyorót. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy megkent felületükkel lefelé fektessük a felaprózott mogyoróra.) Végül tegyük a csavart rudakat a sütőpapírra, és rakjuk a tepsit a hűtőbe. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Félórányi pihentetés után toljuk a tésztát az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. 20 percig, amíg aranybarnára pirul. Önmagában fogyasszuk, de teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. A fenti mennyiségből max. 30 db arasznyi hosszú rúd várható.

Dióból és mákból is készíthetünk édes csavart rudat. Ehhez a diós és mákos bejgli töltelékét használjuk. Most fél adagot készítsünk belőle. Kenjük a lehűlt töltelékeket a méretre nyújtott leveles vajastésztára. Hajtsuk rá a tészta másik felét, kissé nyomkodjuk rá, és vágjuk ketté. Szabdaljuk most is kb. 2 cm széles szeletekre, és csavarjuk meg a fentiekben leírt módon. Kenjük meg felvert tojással, és süsük készre. A **Diós csavart rúd**ból és a **Mákos csavart rúd**ból is 30 db rúd várható.

554. Tiroli rétes

Készítsünk egy adag leveles vajastésztát a Túrós táskánál leírt módon. Négyszeri hajtogatás és pihentetés után nyújtsuk ki 36 × 36 cm méretűre, majd sodrófára csavarva fektessük egy nagyobb zománcozott sütőlemezre, és vágjuk ketté. Ha a tepsink mérete kisebb az előírtnál, akkor nyújtsuk a tésztát arányosan szélesebbre, és a deszkán kettévágva két részletben helyezzük a tepsibe. A tészta harmadik (almás tiroli rétes esetén negyedik) hajtogatása után készítsük el a tölteléket. Erre a célra a hagyományos rétesek töltelékeit használjuk (lásd az I. fejezetben). A két rúdhoz célszerű különböző krémeket használni. Gyümölccsel történő töltés esetén a darált diót a töltelékkel megegyező szélességű sávban szórjuk a tészta közepére.

A sós töltelékek esetén fél mokkáskanál sót tegyünk a tésztába. Ebben az esetben is használhatjuk a hagyományos rétesek töltelékeit, de a Sós sajttorta töltelékével **Sajtos tiroli rétes**t is készíthetünk. A teljes mennyiségű krémet (2 rúdhoz valót) a hosszabbik oldal mentén folyamatos csíkban rakjuk az egyik tészta közepére. Ezt követően a tészta belső, vágott szélét hajtsuk a töltelékre, majd lazán fordítsuk rá a másik szélét is. A két oldal jelentős mértékben át kell hogy lapolódjon, ellenkező esetben a rétes sütés közben szétnyílik. A minél biztosabb rögzítés érdekében a tészta alul lévő szélét kenjük meg 1 felvert tojással, és utána hajtsuk rá a másik szélét, hogy a két réteg összeragad-

[1235] Ha nincs chopperünk, deszkán, zöldségvágó késsel aprítsuk. A 15 dg mogyoróbél kb. 20 dg frissen pörkölt héjas mogyoróból nyerhető ki.

[1236] Ha nincsenek gyermekeink, akik a maradékot megtorkoskodnák, készítsünk belőle Nutellás sajttortát vagy Kávés csokoládétortát. Sajnos a Nutella meglehetősen drága. Ennek az árnak a feléért is kaphatunk ugyanolyan összetételű kakaós mogyorókrémet. Az internetes tesztek szerint közülük legfinomabb az Aldi áruházban kapható **Nutoka mogyorós krém**. Ára 670 Ft, 400 grammos kiszerelésben. Második helyezett a **Choco nussa** lett. A Lidl áruházban kapható 400 grammos kiszerelésben. Ára 650 Ft. (Állaga meglehetősen kemény, ezért használat előtt tegyük meleg helyre, hogy kenhető legyen.) Harmadik helyre a **Spar Mogyorós krém Classic** került. Ára 670 Ft, 400 grammos kiszerelésben. Más tesztelők a 400 grammos **Tesco Hazelnut spread** nugátkrémet is dicsérték. Ára 670 Ft. Náluk a Spar Mogyorós krém Classic lett az első helyezett. (A 200 grammos kiszerelésű **Spar Premium Hazelnut Nougat Cream** finomabb, de ez kétszer annyiba kerül. Ezért a pénzért már Nutellát is kapunk.) A saját márkás **Value**, illetve **Budget** jelzésű fajtákat kerüljük, mert szinte semmi mogyoró sincs bennük. Kakaóban sem dúskálnak. A hiányt cukorral pótolták. Nem sokkal olcsóbbak, de az ízük sokkal rosszabb.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

jon. Ezután töltsük meg a másik tésztát is teljes mennyiségű töltelékkel. (Ha a deszkán hagytuk, fektessük előbb a tepsibe, mert megtöltve már nem tudjuk sérülés nélkül berakni.)

A szójakedvelők a **Szójás** rétes töltelékéből is készíthetnek **tiroli rétes**t. Párolt zöldségekből szintén finom sós tiroli rétest süthetünk. Közülük kiemelkedő a **Zöldborsós-kukoricás tiroli rétes**. 0,8 liter vízbe keverjünk 1 mokkáskanál sót. Öntsünk bele 15 dg mirelit zöldborsót és 15 dg mirelit csemegekukoricát, s főzzük max. 10 percig, amíg mindkét zöldség megpuhul. Közben vegyünk ki a hűtőből 20 dg natúr krémsajtot, és reszeljünk le 5 dg füstölt sajtot. Leszűrve hagyjuk a zöldségeket lehűlni, majd keverjünk bele 2 evőkanál apróra vágott metélőhagymát, negyed mokkáskanál sót, és a krémsajt felét. A kinyújtott és kettévágott tészta egyik felét egyenletesen kenjük meg a krémsajt másik felével, és a hosszabbik oldal mentén folyamatos csíkban rakjuk a tölteléket a közepére. Szórjuk rá a lereszelt füstölt sajtot, és hajtsuk a töltelékre a tészta két szélét. Kenjük meg felvert tojással, szórjuk meg szezámmaggal, és a fentiekben leírt módon süssük világospirosra. (A tészta másik felét töltsük meg a Szójás rétes töltelékével, de használhatjuk a káposztás, hagymás és gombás rétesek töltelékét is.)

Végül kenjük meg a rudak tetejét a maradék felvert tojással, gondosan ügyelve arra, hogy ne folyjon le az oldalára. Előtte azonban mindkét végén tűrjük be a tésztát, hogy ne szóródjon ki belőle a töltelék. Fél óráig hideg helyen pihentessük, majd a leveles Sajtos rúdnál leírtak szerint süssük 10 percig erősebb, majd kb. 15 percig közepes tűzön (210 °C-on), amíg a teteje világospirosra pirul. Ha lehűlt, fűrészfogú késsel ferdén vágjuk kb. 3 cm széles szeletekre, és frissen tálaljuk. Előtte azonban – a káposztás, hagymás, gombás és szójás rétes, valamint a zöldséges rétesek kivételével – jól szórjuk meg a tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. A sós rétesek még finomabbak lesznek, ha a tojással megkent tésztára szezámmagot szórunk. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Utána várjuk meg, amíg teljesen lehűl, mert csak akkor lesz ropogós. A fenti alapanyagból kb. 24 db sütemény várható.

Mivel a tészták tetejének kenéséhez nagyon kevés tojásra van szükség, a maradékot tegyük a mélyhűtőbe. Így a következő sütésig romlásveszély nélkül eltartható. Miután felengedett, villával még egyszer verjük habosra. A maradékot újrafagyasztani már nem szabad. Ha dupla adag sütemény készítünk, vagy a tésztát kétszer kell megkenni (pl. bejglinél) a tojást a köztes időtartamra tegyük a normál hűtőtérbe, különben bebarnul, és megromlik.

Elfoglalt háziasszonyok nem tudnak legalább fél napot áldozni leveles vajastészta készítésére. Nekik ajánlható a Spar szupermarketekben kapható **Premium Butterblätterteig** tészta. Ez az előzőkben említett 280 grammos leveles vajastészta nem pálmaolajból, hanem valódi vajból készül. Hátránya, hogy meglehetősen drága. Ezért sokan a pálmaolajjal készült, fele annyiba sem kerülő 275 grammos leveles tésztát használják. Mindkét tésztát gyárilag meglehetősen vékonyra nyújtják, ami számunkra nem megfelelő. Ezért keresztben hajtsuk ketté, és nyújtsuk 19 × 38 cm méretűre. Mivel ez a tészta kevesebb zsiradékot tartalmaz, tepsibe helyezés előtt kenjük ki a tepsi alját étolajjal. (A gyári tésztákat közvetlenül felhasználás előtt vegyük ki a hűtőből, mert ha felmelegednek, ragadnak.)

Nemcsak a zöldséges rétesek töltelékéből készíthetünk finom sós tiroli rétest. A különleges változatok közül az ínyencek kedvence a brokkolis tiroli rétes. (A tetemes töltelék miatt ebből a rétesből egy rúd lesz.)

555. Brokkolis tiroli rétes

Először készítsünk egy adag leveles vajastésztát az Ízes táskánál leírt módon. Négyszeri hajtogatás és pihentetés után nyújtsuk ki 34 ×30 cm méretűre, majd sodrófára csavarva fektessük egy nagyméretű zománcozott tepsi aljába, és tegyük vissza a hűtőbe. (Ha 0,5 kilogrammos gyári leveles tésztát használunk, előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen.) A tészta hajtogatása közötti szünetekben süssünk fél adag Szójatepertőt az előző este beáztatott szójakockából, majd készítsük el a rétes töltelékét. Először levelezzük le, majd mossunk meg 0,5 kg

brokkolit[1237], majd vágjuk diónyi méretű rózsákra. A szárát hámozzuk meg, hosszában hasítsuk négyfelé, és kb. 3 mm vastag szeletekre metélve adjuk a brokkolirózsákhoz. Közben tegyünk fel a tűzhelyre kb. 1,5 liter vizet, és szórjunk bele 1 teáskanál sót. Rakjuk bele a brokkolit, és főzzük kb. negyedóráig, amíg megpuhul. Szűrjük le, és tegyük félre.[1238] Amíg a brokkoli puhul, sós vízben főzzünk keményre 2 tojást. Lehűtése után tisztítsuk meg, és keresztben vágjuk ketté, majd metéljük 6-6 egyenlő szélességű cikkre. Ezt is tegyük félre.

Utána reszeljünk le 12 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, ementáli, edámi). Verjünk fel 2 tojást, vegyünk el belőle 3 teáskanálnyit, majd szórjunk bele fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és keverjük simára 20 dg legalább 20% zsírtartalmú tejföllel. (Az intenzív ízek kedvelői negyed mokkáskanál őrölt római köményt vagy reszelt szerecsendiót is tehetnek bele.) Dolgozzuk bele a reszelt sajtot. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 240 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és hosszában, egy csíkban halmozzuk a közepére a szójatepertővel kevert brokkolit. Egyenletesen elosztva rakjuk rá a tojáscikket úgy, hogy a sárgájuk és a fehérjéjük lehetőleg egyben maradjon, majd szórjunk rá egy kis csokor apróra vágott petrezselymet. Végül szintén egyenletesen elosztva csurgassuk rá a tejfölös pépet. Végül hajtsuk rá a töltelékre a tészta egyik majd másik szélét. Kenjük meg a tetejét a félretett felvert tojással, gondosan ügyelve arra, hogy ne folyjon le az oldalára. Rakjuk az előmelegített sütőbe, és a leveles Sajtos rúdnál leírtak szerint süssük 10 percig erősebb, majd kb. 25 percig közepes tűzön (210 °C-on), amíg a teteje világospirosra pirul. Ha lehűlt, fűrészfogú késsel ferdén vágjuk kb. 2 cm széles szeletekre, és frissen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Utána várjuk meg, amíg langyosra hűl, mert csak akkor lesz ropogós. A fenti mennyiségből max. 17 db vaskos szelet lesz.

Gyerekek kedvence a csokoládés-meggyes tiroli rétes. (Időhiányban szenvedő háziasszonyok 2 csomag 270, illetve 275 grammos leveles tésztát is használhatnak hozzá. Legalkalmasabb erre a célra a Spar szupermarketekben kapható **Premium Butterblätterteig** tészta. Ez a 280 grammos leveles vajastészta meglehetősen drága, de a többivel ellentétben nem pálmaolajból, hanem valódi vajból készül. Ez esetben a két kicsomagolt tésztát fektessük egymásra, és nyújtsuk ki 27 cm szélesre. Aztán kenjük meg felvert tojással, és már tölthetjük is. (A tészta gyári mérete: 38 × 25 cm.)

556. Csokoládés-meggyes tiroli rétes

Előző este vegyünk ki egy zacskó (450 gramm) kimagozott mirelit meggyet a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen.[1239] Másnap készítsünk egy adag blundel tésztát a Túrós táskánál leírt módon. A tészta negyedik hajtogatása után béleljük ki a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű sütőlemezt sütőpapírral, majd készítsük el a tölteléket. A felengedett meggyet tegyük szűrőkanálba, hogy a leve lecsepegjen, majd deszkán metéljünk durvára 30 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét. (Ne tördeljük darabokra a csokoládét, és ne vagdossuk összevissza. Törjük ketté, fektessük a deszkára, és egy nagyméretű, széles pengéjű zöldségvágó késsel hosszában, majd keresztben metéljük kb. 0,5 cm széles csíkokra. Így nem képződik törmelék.) Keverjük a csokoládéhoz a lecsepegett meggyet, és tegyük félre. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 240 °C-ra. Négyszeri hajtogatás és pihentetés után nyújtsuk ki a tésztát 48 × 36 cm méretűre. (Olyan szélesre, amilyen a sütőlemezünk belmérete. Ez általában 36 cm.) Utána kenjük meg 1 kisméretű felvert tojással, és a rövidebb oldala mentén vágjuk 4 db 12 cm széles csíkra.

[1237] A 0,5 kg tisztított brokkolihoz kb. 0,7 kg leveles brokkolit vásároljunk. A szupermarketekben árusított, polietilénfóliába csomagolt, levelétől megfosztott brokkoliból 60 dg is elegendő. (A címkéjén látható 0,5 kg nettó súly. Szinte mindegyik nehezebb ennél. Rakjuk az ellenőrző mérlegre, és válasszunk egy kb. 60 dekagrammos példányt.) Télen a mirelit brokkoliból egy zacskónyi (450 gramm) is elegendő.

[1238] A levét ne öntsük ki, mert felöntőléként használva finom levest vagy főzeléket készíthetünk belőle. Ha 1-2 napon belül nem tudjuk elhasználni, fagyasszuk le.

[1239] Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. Ára 300 Ft. Nyáron friss meggyet használjunk hozzá. A kb. 40 dekagrammnyi kimagozott meggy 0,5 kg friss, érett meggyből nyerhető ki.

Óvatosan felemelve fektessük az egyik tésztacsíkot a sütőpapírra, és egyenletesen elosztva kanalazzuk a meggyes töltelék egynegyedét a tészta hosszabbik szélére. Szorosan göngyöljük fel, és hagyjuk a sütőlemezen úgy, hogy a széle alul legyen. (A végét kissé tűrjük be, hogy ne folyjon ki belőle a töltelék.) Helyezzük mellé a következő tésztacsíkokat, és ugyanígy töltsük, majd göngyöljük fel őket. A megtöltött rudakat úgy helyezzük el, hogy egyenlő távolságra legyenek egymástól, és a sütőlemez szélétől. Kenjük meg a tetejüket a maradék tojással ügyelve arra, hogy ne folyjon le az oldalára és az aljára. Fél óráig hideg helyen pihentessük, majd toljuk az előmelegített sütőbe, és a leveles Sajtos rúdnál leírtak szerint süssük 10 percig erősebb, majd kb. 15 percig közepes tűzön (210 °C-on), amíg a teteje világospirosra pirul. Ha lehűlt, fűrészfogú késsel vágjuk kb. 5 cm széles szeletekre, és frissen tálaljuk. Előtte azonban szórjuk meg a tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert egy pillanat alatt megég.) Utána várjuk meg, amíg teljesen lehűl, mert csak akkor lesz ropogós. A fenti alapanyagból max. 28 db sütemény várható.

A tiroli rétes Angliában sem ismeretlen, csak ott újabban másként hívják. Többnyire karácsony tájékán készítik marhahúsból, pontosabban bélszínből. Az eredeti recept a világhírű angol szakács, Gordon Ramsay találmánya, aki ezt az ételt Wellington bélszínnek nevezte el. A recept lényege, hogy a kiváló minőségű bélszínt fűszeres gombapép, majd leveles tészta öleli körül. A vegetáriusok örömére zöldségekből is készíthető Wellington. A Wellington módra készített zöldséges változatok lényege, hogy az egyes fűszerezett, ízesített zöldségeket rétegesen kell a leveles vajastésztába tölteni. Így felvágva azonnal látszik, hogy ez nem tiroli rétes, hanem Wellington. Töltés előtt a tésztát ez esetben is meg kell kenni 1 evőkanál mustárral, a közepére rétegesen rá kell kenni a töltelékeket egy csíkban, majd a hosszabbik oldala mentén rá kell tekerni a tésztát. Az újdonságok kedvelői próbálják ki a zöldséges Wellington alábbi receptjét. A könnyebb elkészítés érdekében sokan összekeverik a töltelékeket, és egyben rakják a tésztára. Így már nem sokban különbözik a tiroli rétestől, de finomabb lesz, mert az egyes zöldségek átveszik egymás zamatát és ízesítőanyagait.

557. Zöldséges Wellington

Előző este mossunk meg, majd áztassunk be 10 dg lencsét kb. 0,8 liter vízbe. Másnap készítsünk egy adag leveles vajastésztát az Ízes táskánál leírt módon.[1240] A tészta harmadik hajtogatása után készítsük el a tölteléket. 0,5 kg megtisztított sütőtököt[1241] vágjunk kb. 1 cm széles kockákra, és egy hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben 3 dg vajon, állandóan kevergetve pirítsuk csaknem puhára, majd tegyük félre. (Ne süssük teljesen puhára, mert pépes lesz.). Közben szórjunk a beáztatott lencsére fél mokkáskanál sót, és főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Szűrjük le, és ezt is tegyük félre. A tészta negyedik pihentetése alatt szedjünk szét leveleire 60 dg kelkáposztát[1242]. Torzsáját távolítsuk el, középső vastag erét vágjuk ki, és a megmosott leveleket szabdaljuk kb. 1 cm széles négyzetekre. (Helyezzünk egymásra néhány levelet, majd hosszában és keresztben vágjuk 1 cm széles szeletekre.

Utána a kiürült nagyméretű serpenyőben 3 dg vajon, állandóan kevergetve süssük, amíg megpu-

[1240] Időhiányban szenvedő háziasszonyok 2 csomag 270, illetve 275 grammos leveles tésztát is használhatnak hozzá. Legalkalmasabb erre a célra a Spar szupermarketekben kapható **Premium Butterblätterteig** tészta. Ez a 280 grammos leveles vajastészta meglehetősen drága, de a többivel ellentétben nem pálmaolajból, hanem valódi vajból készül. Mérete: 38 × 25 cm. A tölteléket a két kihajtogatott tészta hosszabbik szélébe kell göngyölni. A gyári leveles tészta szélesebb ugyan, mint a házi készítésű, de vékonyabb. Ezért nyugodtan göngyöljük a töltelék köré az egészet. Ennél jobb megoldás, hogy keresztben kettéhajtjuk, és 38 cm hosszúra nyújtjuk. (Így lesz belőle előírt méretű: 38 × 19 cm.)

[1241] Erre a célra ne sonkatököt vásároljunk, mert az nagyon leveses, és túl édes. Menjünk ki a piacra, és az őstermelőktől lisztes úritököt vegyünk. A szupermarketekben időnként nagydobosi sütőtököt is lehet kapni (pl. az Intersparban). Meglehetősen nagyméretű, és a szupermarketek nem vágják fel. A piacon azonban darabolva, sőt kimagozva is kapható.

[1242] A piacon kis fej kelkáposzta is kapható. Ha nincs, vegyünk egy kb. 1,3 kilósat. A külső leveleiből válasszunk le 0,5 kilogrammot, a maradékból pedig készítsünk Kelkáposztafőzeléket.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

hul. Sütés közben szórjunk rá fél mokkáskanál őrölt köményt és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Keverjük a sütőtökhöz, és adjuk hozzá a leszűrt lencsét is. Szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, 1 evőkanál zsemlemorzsát, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és öntsünk rá 1 előzőleg felvert tojást. Finoman forgassuk össze, hogy ne váljon péppé a töltelék. Ezt követően béleljük ki a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű sütőlemezt sütőpapírral.

Négyszeri hajtogatás és pihentetés után nyújtsuk ki leveles vajastésztát 38 × 38 cm méretűre, majd egy széles pengéjű késsel vékonyan kenjük meg mustárral[1243], és vágjuk ketté. Osszuk a tölteléket két részre, és a felét arányosan elosztva kanalazzuk az egyik tésztacsík hosszabbik szélére. Szorosan göngyöljük fel úgy, hogy a széle alul legyen. (A végét kissé tűrjük be, hogy ne folyjon ki belőle a töltelék.) Rakjuk a maradék tölteléket a másik tésztacsíkra, és ezt is göngyöljük fel. Mivel felemelésük esetén fennáll a szétdőlés veszélye, tegyük a sütőpapírt a tekercsek mellé, és hengergessük rá őket. Aztán a sütőpapírral együtt húzzuk át a két rudat a sütőlemezre. Ha nem férnek el a sütőlemezünkön, átlósan helyezzük bele a rudakat. (Legalább egy ujjnyi hézag legyen közöttük.) Kenjük meg a tetejüket 1 kisméretű tojással ügyelve arra, hogy ne folyjon le az aljára. Fél óráig hideg helyen pihentessük.

Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 240 °C-ra. A hűtőből kivéve toljuk a tésztarudakat az előmelegített sütőbe, és a leveles Sajtos rúdnál leírtak szerint süssük 10 percig erősebb, majd kb. fél óráig közepes tűzön (210 °C-on), amíg a pirosra pirul. Mielőtt betennénk, hurkapálcikával 5-6 centméterenként szurkáljuk meg a tetejét, hogy a keletkező gőztől ne repedjen ki az oldala. Ha lehűlt, fűrészfogú késsel vágjuk kb. 2 cm széles szeletekre, és frissen tálaljuk. Előételként és főételként egyaránt fogyasztható.

Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Utána várjuk meg, amíg teljesen lehűl, mert csak akkor lesz ropogós. Azért is célszerű lehűteni, mert hidegen finomabb, mint melegen. (Jót tesz neki az érlelés. Két nap után lesz a legfinomabb. A tésztája azonban másnapra átgyengül. Ezért van szükség frissítésre. Utána meg kell várni, hogy teljesen lehűljön. Ekkor lesz a tésztája ropogós, a tölteléke pedig ízletes.) A fenti alapanyagból max. 38 szelet várható.

Ínyencek kedvelt készítménye a vegetárius Wellington. Angliában még a napóleoni időkből származó karácsonyi étel. Elkészítése sok munkával jár, de érdemes vele vesződni, mert nagyon finom. Az eredeti recept bélszínből készül. A marhahús azonban nem olcsó, és a vörös húsok ártanak az egészségnek, ezért jobban járunk a vegetárius változattal.

Vegetárius Wellington

Előző este vegyük ki a mélyhűtőből 0,5 kg leveles tésztát, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy kíméletesen felengedjen.[1244] Ezzel együtt vegyünk ki 25 dg fagyasztott natúr gesztenyemasszát[1245] is. Ezt követően mossunk meg 20 dg fehér babot, és áztassuk be kb. 1,2 dl vízbe. Másnap szórjunk bele fél mokkáskanál sót, és főzzük kb. háromnegyed óráig, amíg megpuhul.[1246] Közben mossunk meg 40 dg barna csiperkegombát, és a szárával együtt vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. Tisztítsunk meg 10 dg vöröshagymát, vágjuk ketté, és lapjára fektetve hosszában, keresztben metéljük apróra. Egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben, 3 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a szeletekre vágott gombát, és továbbra is állandóan kevergetve süssük, amíg az összes levét elfövi. Közben szórjunk rá 1 mokkáskanál sót és negyed

[1243] Az angolok nagyon szeretik a mustáros ételeket. Ha mi nem kedveljük, mustár helyett felvert tojással kenjük meg a tésztát.

[1244] Tégla alakú leveles tészta legolcsóbban a Lidl áruházban kapható. A **Culinea leveles tészta** 600 forintba kerül, 0,5 kilogrammos kiszerelésben. (Vigyázzunk, mert négylapos változatban is kapható. Nekünk az egylapos tégla változatra van szükségünk.)

[1245] A natúr, vagyis nem édesített gesztenyemasszát legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhetjük be. A 100% gesztenyetartalmú **Gelato Italiano gyorsfagyasztott gesztenyemassza** 989 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben.

[1246] Van, aki bab helyett lencsét tesz a vegetárius Wellingtonba. Ezzel is finom lesz. A beáztatott lencsét 10 percig kell főzni. Botturmix hiányában húsdarálón is áthajthatjuk.

mokkáskanál őrölt borsot. Süssük le zsírjára, de ne pirítsuk. Hagyjuk langyosra hűlni, majd botmixerrel pürésítsük. (Ne csináljunk belőle homogén pépet. Kissé szemcsés legyen. Ne a serpenyőben mixeljük, mert ez nem tesz jót a hővédő bevonatnak.) Tegyük vissza a serpenyőbe, és keverjünk bele 2 evőkanál zsemlemorzsát. Pár percig süssük, majd szórjunk rá 1 teáskanálnyi finomra metélt petrezselymet, öntsünk rá 2 előzőleg felvert tojást, és keverjük tovább, amíg a massza megkocsonyásodik. Ezt is tegyük félre. (Rakjuk egy kis tálba, mert a serpenyőre még szükségünk lesz.)

Utána készítsük el a tölteléket. 10 dg vegyes olajos magot (pl. hántolt mandula, török mogyoró, dió, kesudió) metéljünk durvára. (Chopperrel könnyebben megy.) 5 dg aszalt szilvát és 5 dg aszalt paradicsomot[1247] lapos tányéron vágjunk kisebb darabokra. A megfőtt babot szűrjük le, és még melegen botturmixszal pépesítsük. (A bab főzőlevét ne öntsük ki, mert még szükség lesz rá.) Tisztítsunk meg 5 dg vöröshagymát, vágjuk ketté, és lapjára fektetve hosszában, keresztben metéljük apróra. Rakjuk a serpenyőbe, és az aszalt paradicsomról öntsünk rá 3 evőkanálnyi olajat. Dinszteljük üvegesre, és tegyük rá a kb. 40 dekagrammnyi babpürét. Adjuk hozzá a villával áttört natúr gesztenyemasszát, a felaprított aszalt szilvát, az aszalt paradicsomot és olajos magvakat. Szórjunk rá 1 púpozott teáskanál curry fűszerkeveréket, 1 teáskanál szárított kakukkfüvet, fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot. Keverjünk bele 0,5-1 dl babfőzőlevet[1248], és állandóan kevergetve süssük pár percig, amíg egy tömbbe összeáll, de ne szárítsuk ki. A tűzről levéve ezt is tegyük félre.

Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Vegyük ki a leveles tésztát a hűtőből, és belisztezett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk ki 40 × 25 cm méretűre. Egy széles pengéjű késsel, egyenletesen elosztva kenjük rá a gombás pépet, majd a gesztenyés tölteléket vastag csíkban halmozzuk a hosszabbik oldalára. Hajtsuk rá a tészta szélét, és göngyöljük fel. Finoman tűrjük be a két végét, hogy ne folyjon ki belőle a töltelék, majd ferdén fektessük a tekercset a nagyméretű sütőlemezre úgy, hogy a széle alulra kerüljön. Kenjük be a tetejét és az oldalát 1 felvert tojással. Végül toljuk az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Hagyjuk lehűlni. Kb. 3 cm széles szeletekre vágva, önmagában fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük, de hidegen is finom.

A **Vegetárius Wellington** másik, Interneten terjedő változata nem főtt babbal, hanem sült vagy főtt **céklával** készül. Ez is finom. Mivel a cékla megfesti a tölteléket, olyan lesz az állaga, mintha bélszínből készült volna. Mossunk meg 2 db 20 dekagrammos céklagumót, és csomagoljuk alufóliába. Tegyük a sütő rácsára, vagy a nagy tepsi egyik sarkába. Akkor vegyük ki a sütőből, amikor a villa a fólián keresztül könnyen beleszúrható. Langyosra hűlve hámozzuk meg, majd vágjuk kb. 1 cm széles kockákra, és botturmixszal pépesítsük.[1249] Babpüré helyett ezt tegyük a töltelékbe. Sokan főzik a céklát. Ha emellett döntünk, a céklagumót egészben főzzük meg, így kevésbé oldódnak ki az ízanyagai.[1250] A céklás változat töltelékébe nem kell főzőlevet keverni.

A burrito Mexikó jellegzetes étele. Külsőre hasonlít a tiroli réteshez, de nem leveles tészta veszi körül, hanem tortilla. Marhahúsos tölteléke is eltér a többnyire édes tölteléket tartalmazó tiroli rétestől. Mivel a gyári tortilla meglehetősen drága és ízetlen, használjunk helyette ropogós leveles tésztát.[1251] A húsos tölteléket pedig helyettesítsük darált szójatepertővel. Így is finom lesz. (Érdemes előző nap elkészíteni, mert a szójahúsból készített ételek egynapi érlelés után finomabbak.)

[1247] Legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. A Tesco szárított paradicsom olajban, zöldfűszerekkel 1080 forintba kerül, 280 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 3854 Ft.) A maradékot tegyük a mélyhűtőbe.

[1248] Ha nem teszünk rá főzőlevet, száraz, fullasztó lesz a töltelék. Ha sokat teszünk rá, a tésztája elázik, nem tud ropogósra pirulni.

[1249] A **Cékla lédig** legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. Ára 450 Ft/kg. Aki nem akar vesződni a cékla sütésével, konzerv formájában is vásárolhat főtt céklakockát. Az Auchan áruházban az **Auchan Optimum Ecetes cékla** ára 430 Ft, 680 grammos kiszerelésben. (Töltősúlya 400 gramm). Mielőtt ledarálnánk, tegyük szűrőkanálba, és öblítsük le róla az ecetes, sós levet.

[1250] Ne a legjobb fazekunkat használjuk erre a célra, mert a cékla megfesti a zománcát.

[1251] Tortilla lapot mi is tudunk sütni 25 dg kukoricalisztből, 3,7 dl meleg vízből és 1 mokkáskanál sóból gyúrt masszából. Fél óráig pihentessük, majd formáljunk belőle 6 gombócot, melyeket két sütőpapír közé rakva nyújtsuk 20 cm átmérőjű körlappá. Felforrósított (lehetőleg öntöttvas) serpenyőbe rakva, olaj nélkül süssük mindkét oldalát 2-2 percig. Akkor jó, ha barna foltok jelennek meg rajta. A kiszáradás elkerülése érdekében tegyük két nyirkos konyharuha közé.

folytatását lásd a következő oldal alján →

Szójás burrito

Előző este áztassunk be kb. 1 liter vízbe 10 dg vörös babot[1252], egy hőálló bevonattal ellátott serpenyőbe pedig 10 dg szójakockát, majd vegyünk ki 2 csomag 275 grammos leveles tésztát a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe. Másnap adjunk a babhoz fél mokkáskanál sót, és főzzük kb. háromnegyed óráig, amíg megpuhul. Szűrjük le, és tegyük félre. A leszűrt főzőlevet ne öntsük ki, hanem tegyünk bele 15 dg mélyhűtőből elővett csemegekukoricát, és főzzük kb. 5 percig, amíg megpuhul. Leszűrve adjuk a babhoz. (A leszűrt levet most se öntsük ki, mert továbbra is szükség lesz rá.) Közben a beáztatott szójakockából készítsünk egy adag félig megsütött Húspótló szójamasszát. A visszamaradt zöldségalapléből vegyünk el 2 decilitert, és egy vastag falú kis lábasban[1253] forraljuk fel. Szórjunk bele 10 dg átöblített rizst, és megkeverve, takaréklángon főzzük kb. 20 percig, amíg megpuhul. Ezt is tegyük a babhoz.

Utána tisztítsunk meg és vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben, 1 dl olívaolajon dinszteljük üvegesre. Adjunk hozzá 10 dg sűrített paradicsomot, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, 1 púpozott evőkanál tex mex fűszerkeveréket[1254], és továbbra is állandóan kevergetve süssük, amíg jól átforrósodik. Tegyük rá a párolt rizst, a puhára főtt babot, a csemegekukoricát, a szójamasszát és jól átkeverve süssük pár percig, hogy átvegyék egymás ízét. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra, majd béleljük ki sütőpapírral a nagyméretű zománcozott tepsit.

Vegyük ki a felengedett leveles tésztákat a hűtőből, keresztben vágjuk ketté őket. A 4 lapot belisztezet deszkán, a tetejüket is meglisztezve nyújtsuk ki 25 × 25 cm méretűre. Verjünk fel egy kisebb tojást, és kb. 2 cm széles sávban kenjük be a kinyújtott tészták széleit. A lehűlt tölteléket osszuk négy részre, és adagoljuk a tészták egyik oldalára úgy, hogy a tojással megkent szélek szabadon maradjanak. A tészták töltelék alatti szélét hajtsuk rá a töltelékre, és göngyöljük fel. A rudak két végét lazán tűrjük be, hogy sütés közben ne folyjon ki belőlük a töltelék. Helyezzük a rudakat a sütőpapírra úgy, hogy a tészta széle alul legyen.

Kenjük be a tetejüket a maradék felvert tojással, és szórjuk meg szezámmaggal. Végül toljuk az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje világospirosra pirul. (Vastagabb és omlósabb lesz a tésztája, ha sütés előtt a tepsivel együtt legalább fél órára beteszszük a hűtőbe.) Lehűlve, zöldségsalátával fogyasszuk, de önmagában is ehető. Ne késsel, villával együk, mint a nyugati turisták. Szeletekre se vágjuk, mert kidől belőle a töltelék. Vágjuk ketté a rudakat, és úgy fogyasszuk, mint a tortillába töltött burritót. Fogjuk meg, és harapdáljuk. **(**Ha szalvétába csavarjuk, nem lesz tőle olajos a kezünk.) Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Most ne vizezzük meg a tésztáját.) Utána várjuk meg, amíg teljesen lehűl, mert csak akkor lesz ropogós. A fenti mennyiség 6 személynek elegendő.

A hasé nálunk is igen kedvelt. Francia eredetű töltelék (hachée). Apróra vágott húsból készül, amit hagymás zsíron megdinsztelnek. Maradék főtt vagy sült húsból is készíthető. Fogyasztási módja különböző. A németek főtt szarvacska tésztára rakják, a csehek kenyérrel eszik, az olaszok és franciák pedig sült tésztába töltik. Mi is így fogyasztjuk, leveles vajastésztába töltjük. Leggyorsabb elkészí-

---

Másik változata 20 dg finomlisztből, 1,25 dl langyos vízből, fél mokkáskanál sóból, 4 evőkanál olívaolajból és fél teáskanál sütőporból készül. A hozzávalókat most jól gyúrjuk össze, 10 percig pihentessük, majd osszuk négy részre. Sodrófával nyújtsuk vékonyra, és szintén forró serpenyőben süssük mindkét oldala barna pöttyösre. A burrito olajban kisütött változata a Chimichanga. Ezt is érdemes kipróbálni.

[1252] Legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. A **Tesco étkezési száraz vörös vesebab** 669 forintba kerül, 0,5 kilogrammos kiszerelésben.

[1253] Ha zománcozott lábast használunk, tegyünk alá lángterelőt.

[1254] A **tex mex** vagy **burrito fűszerkeverék** Budapesten, a Nagyvásárcsarnok mögötti Ázsia fűszerboltban szerezhető be. Nem olcsó. 1350 forintba kerül, 28 grammos kiszerelésben. Ha nem tudjuk beszerezni, használjunk hozzá **taco fűszerkeverék**et. Ez minden nagyobb szupermarketben kapható. Legolcsóbban a Spar szupermarketekben szerezhető be. A Spar **Taco fűszerkeverék** 369 forintba kerül, 40 grammos kiszerelésben.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

tési módja, hogy maradék szójapörköltet használunk hozzá. Készítsünk dupla adag szójapörköltet. A felét feltétként használjuk el valamilyen főzelékhez, vagy párolt rizshez, a másik feléből pedig készítsünk hasét. Ha pár napon belül nem tudjuk felhasználni, tegyük a mélyhűtőbe. A szójapörkölt jól bírja a fagyasztást.

Szójás hasé

Előző este vegyünk ki a mélyhűtőből 3 csomag 275 grammos leveles tésztát, és tegyük át a normál hűtőtérbe.[1255] Utána áztassunk be 10 dg szójakockát, és másnap készítsünk belőle egy adag Szójapörköltet. Lehűlése után kanalanként szedjük ki egy lapos tányérra, és a nagyobb szójakockákat vágjuk kétfelé. Rakjuk vissza a pörköltlébe. Közben kb. 0,8 liter vízbe szórjuk fél mokkáskanál sót, forraljuk fel, és tegyünk bele 20 dg franciasaláta zöldségkeveréket.[1256] Főzzük kb. 10 percig, amíg minden zöldség megpuhul. Szűrjük le[1257], majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra.

Egyenként vegyük ki a felengedett leveles tésztákat a hűtőből. Hajtsuk ketté, majd belisztezett deszkán nyújtsuk 20 × 40 cm méretűre, és éles késsel szabdaljuk 10 × 10 centiméteres négyzetekre. Keverjük a lehűlt zöldségkeveréket a felaprózott szójapörköltbe, osszuk három részre, és 1 púpozott evőkanálnyi tölteléket rakjunk a tésztanégyzetek alsó szélére. Szorosan tekerjük fel, és tűrjük be a két végét, hogy ne folyjon ki belőle a pörkölt leve. (A tészta széle alul legyen.) Helyezzük a töltött tésztapárnákat a sütőpapírral kibélelt nagyméretű zománcozott sütőlemezre[1258], és kenjük meg a tetejét 1 felvert tojással. Szórjunk rá szezámmagot, és az előmelegített sütőbe rakva, közepes lángon süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Fogyasztás előtt várjuk meg, amíg lehűl, mert melegen nem fog ropogni. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Másnap grillsütőben felfrissíthető. (A kelt tésztákkal ellentétben előtte ne vizezzük meg. Most is várjuk meg, amíg lehűl, hogy ropogós legyen.) A fenti mennyiségből 24 db hasé lesz.

558. Almás szelet

Néhány nappal korábban héjazzunk le 4 dg mandulabelet a Banándesszertnél leírt módon, és tálcán szétterítve hagyjuk szikkadni. Amikor teljesen megszáradt hosszában vágjuk vastag csíkokra[1259], majd készítsünk egy adag leveles vajastésztát a Túrós táskánál leírtak szerint. A tészta negyedik pihentetése alatt hámozzunk meg 0,5 kg megmosott rétesalmát, és a magházát szúrjuk ki. Vágjuk kb. 1,5 vastag korongokra, és egy üveg- vagy porcelántálra rakva locsoljuk meg fél citrom levével. A lehűtött tésztát nyújtsuk kerek alakúra, és helyezzük egy 30 cm átmérőjű előzőleg kivajazott gyümölcstortasütő formába, vagy pizzasütő tepsibe úgy, hogy a széle visszahajoljon, a peremén kissé túllógjon. (A sarkainál befelé sodorjuk a tésztát, így fokozatosan kerekké válik.) Villával szurkáljuk meg, hogy a sütés közben keletkező gőztől ne púposodjon fel, majd fektessük az almaszeleteket a tésztára. Tegyük az egészet fél órára ismét a hűtőbe.

Amíg a tészta hűl 1 tojást keverjünk simára 7 dg porcukorral, 1 dg vanillincukorral és fél mokkáskanál őrölt fahéjjal. Utána 1 dl friss, hideg tejszínt verjünk habbá, majd óvatosan forgassuk bele a tojásos pépet. Gyújtsuk be a sütőt, és vegyük ki a tésztát a hűtőből. Egyenletesen kenjük rá a tejszínhabos masszát, szórjuk rá a csíkokra vágott mandulát, és az előmelegített sütőbe rakva erősebb tű-

[1255] Ma már kevesen vállalkoznak leveles vajastészta készítésére. Helyette pálmaolajjal gyártott bolti leveles tésztát használnak. A 275 grammos leveles tészta legolcsóbban a Spar szupermarketekben és a Lidl áruházban szerezhető be.

[1256] A franciasaláta zöldségkeverék legolcsóbban a Spar szupermarketekben szerezhető be, 1 kilogrammos kiszerelésben. A maradékot tegyük vissza a mélyhűtőbe, és készítsünk belőle majonézes franciasalátát, vagy finomfőzeléket.

[1257] A leszűrt levet ne öntsük ki. Fagyasszuk le, és később zöldségalapléként elhasználhatjuk.

[1258] Ha a sütőlemezünk belmérete nem éri el a 38 × 38 centimétert, két részletben süssük ki. A másik felét tegyük a hűtőbe.

[1259] A szupermarketekben készen lehet kapni vágott mandulát, de ez meglehetősen drága, és 100 grammos kiszerelésben forgalmazzák. Csak az Auchan és Aldi áruházakban kapható.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

zön (240 °C-on) süssük 10 percig, majd közepes tűzön (210 °C-on) még kb. 20 percig, amíg a tészta világospirosra pirul, valamint a pép a tetején megkocsonyásodik. Amikor teljesen lehűlt vágjuk körcikkekre, és kerek tálra rakva jól szórjuk meg a tetejét szőlőcukorral. Télen kevésbé érett jonatánalmát használhatunk hozzá. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. A fenti mennyiségből min. 12 db sütemény várható.

Könnyen elkészíthető ropogós sütemény a citromos szelet. Eredeti változatát linzertésztával[1260] készítik, de leveles vajastésztával finomabb.

559. Citromos szelet

Készítsünk egy adag blundel tésztát a Túrós táskánál leírt módon. Amíg a tészta a hűtőben pihen, deszkán vagdaljunk kisebb darabokra 10 dg citronátot (kandírozott citromhéj)[1261]. Tegyük egy kis lábasba, adjunk hozzá 10 dg barna cukrot és 0,4 dl citromlevet. Állandóan kevergetve forraljuk fel, majd tegyük félre. Béleljük ki a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű sütőlemezt sütőpapírral. A negyedik hűtés után belisztezett deszkán nyújtsuk ki a tésztát kb. 30 × 30 cm méretűre, majd forró vízbe mártogatott éles késsel vágjuk 3 db 10 cm széles csíkra. Utána az egyes csíkokat szabdaljuk 3-4 cm széles szeletekre. (Keresztben vágjuk 2 - 4, majd 8 szeletre.) A tésztaszeleteket helyezzük a sütőpapírra, majd tegyük a tepsit a hűtőbe. (Egymáshoz közel rakjuk őket, de azért ne érjenek össze.)

Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Végül vegyük ki a tésztát a hűtőből, és kiskanállal egyenletesen elosztva kenjük rá a citromos pépet. (Vigyázzunk, ne folyjon le az oldalára.) Rakjuk az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Önmagában fogyasszuk, de teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. A fenti mennyiségből kb. 24 db szelet várható. Ha gyári leveles tésztát használunk hozzá, előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy másnapra felengedjen.[1262]

560. Sajtkrémes tekercs

Először készítsünk egy adag leveles vajastésztát az Ízes táskánál leírtak szerint, azzal a különbséggel, hogy most fél mokkáskanál sót adjunk hozzá. Eközben az 1 órás pihentetés alatt főzzünk egy adag krémet a Sajtkrémes szendvicsnél feltüntetett módon. A negyedik pihentetés után nyújtsuk ki a tésztát 36 × 36 cm méretűre, és a leveles Sajtos rúdnál javasolt módszerrel vágjuk fel 2 cm széles csíkokra. Ezután a 18 db tésztaszalagot csavarjuk fel 11 cm hosszú és 15 mm átmérőjű habroló sütőformára úgy, hogy az egyes menetek kb. 1 cm szélesen átfedjék egymást. Ehhez 18 db horganyzott lemezből készült csőre van szükség[1263]. A tésztát ne kézzel csavarjuk fel, mert akkor megnyúlik, hanem a rúd két végét pörgessük az ujjaink között, és finoman irányítva hagyjuk, hogy a csík a saját súlyánál fogva felcsavarodjon. Utána a végeket nyomkodjuk hozzá az előző menethez, és fektessük a csöveket egy nagyméretű zománcozott tepsibe, ügyelve arra, hogy a 10 cm hosszú tekercsek végei lehetőleg alulra kerüljenek, majd vékonyan kenjük meg a tetejüket 1 felvert tojással. Vigyázzunk, hogy a tojás ne folyjon le se a tészta szélére, se a menetek közé, mert akkor a tekercs rásül a fémcsőre.

Hideg helyen kb. fél pihentessük, és a leveles Sajtos rúdnál leírtak szerint süssük aranysárgára. A sütőből kivéve hagyjuk kissé hűlni, majd egyik kezünkkel fogjuk meg a cső 1 centiméteres kiálló végét, a másik tenyerünkkel pedig finoman fogjuk át a tekercseket, és a csévélés irányába csavar-

[1260] Aki ragaszkodik az eredeti változathoz, tésztáját a Linzertésztás tortaalap recept alapján elkészítheti.
[1261] Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A piaci magárusoknál is kapható, kimérve.
[1262] Az 500 grammos leveles tészta beszerzési módja a Kelkáposztás lepénynél található.
[1263] A webáruházakban beszerezhető habroló sütőformák meglehetősen vastagok, és drágák. Jobban járunk, ha egy vasáruházban 1/2 colos vékony falú horganyzott vascsőből levágatunk magunknak 18 darab 11 cm hosszú darabot. Használatbavétel előtt reszelővel sorjázzuk le, és sós vízben kifőzve fertőtlenítsük.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

gatva húzzuk le őket a csőről. Végül habzsák vagy egy kifordított és az egyik sarkán kb. 5 mm lyukátmérőjűre kivágott polietilénzacskó segítségével töltsük meg a tekercseket szobahőmérsékletű sajtkrémmel, és a két végüket mártsuk 5 dg reszelt sajtba. Frissen, de lehűlve tálaljuk. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Sajnos ennek a készítménynek a felfrissítése a felolvadó vajas krém miatt nem lehetséges. (A külföldi cukrászok édesített tejszínhabbal töltik meg a habrolót. Így is finom, de a sajtkrémes tekercs finomabb.)

561. Rokfortos tekercs

Először készítsünk egy adag leveles vajastésztát az Ízes táskánál leírt módon, azzal a különbséggel, hogy most fél mokkáskanál sót adjunk hozzá. A negyedik hajtogatás után reszeljünk le 20 dg rokfortot vagy más márványsajtot, majd vágjunk egészen apróra egy diónyi lila hagymát. Szórjuk a hagymát a sajtra, adjunk hozzá 2 tojássárgáját, 5 dg tejfölt, egy csipet őrölt borsot, és jól dolgozzuk össze. Az utolsó pihentetés után nyújtsuk ki a tésztát 70 × 27 cm méretűre, egyenletesen kenjük rá a sajtos krémet, és a rövidebb oldala mentén csavarjuk fel. Utána forró vízbe mártott éles késsel vágjuk a rudat ketté, és az egyik felét tegyük vissza a hűtőbe. A másik felét a forró vízbe mártogatott késsel daraboljuk 9 egyforma vastagságú szeletre. Fektessük a tekercseket egy nagyméretű zománcozott tepsibe, és tegyük a hűtőszekrénybe, majd fél órás pihentetés után a Sajtos rúdnál leírtak szerint süssük világospirosra. Végül vegyük ki a hűtőből a tészta másik felét is, és az előzőek szerint szeleteljük fel. Rakjuk a megtisztított tepsibe, és pihentetés után ugyanúgy süssük meg. Frissen tálaljuk. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni.

A sütés folyamata lényegesen kevesebb időt vesz igénybe, ha a tűzhelyünkhöz vásárolunk még egy tepsit vagy egy sütőlemezt, (kb. 1 cm magas fallal rendelkező nagyméretű tepsit.) Ebben az esetben a tészta másik felét is azonnal feldolgozhatjuk, nem kell arra várni, hogy a nagy tepsi felszabaduljon. Amíg az első adag tészta sül, a második a sütőlemezre rakva a hűtőben pihen. Amint kisült, már mehet is be a helyére a másik tepsi. Egyébként a drágább tűzhelyeket már eleve sütőlemezzel forgalmazzák.

Miután a nyugat-európai országokkal ellentétben nálunk a medvehagyma nem védett növény, sokan használják. A gasztromagazinokban és az Interneten egymást érik a medvehagymás receptek. Ez a divathullám a leveles vajastésztát is utolérte. Ennek eredménye a medvehagymás tekercs. Mivel a háziasszonyok többsége gyári leveles tésztát használ, elkészítése roppant egyszerű. A házilag készített leveles vajastészta azonban finomabb, ezért most is lássuk a teljes receptet.

562. Medvehagymás tekercs

Először készítsünk egy adag leveles vajastésztát az Ízes táskánál leírt módon, azzal a különbséggel, hogy most fél mokkáskanál sót adjunk hozzá. A negyedik hajtogatás után mossunk meg egy nagy csokor (10 dg) medvehagymalevelet, csipkedjük le a szárát, és metéljük apróra. (Helyezzünk egymásra féltucatnyi levelet, csavarjuk össze, majd hosszában és keresztben vágjuk kb. 2 mm széles szeletekre.) Tegyük félre, majd 20 dg tejszínes krémsajthoz adjunk 3 evőkanál olívaolajat, negyed mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Keverjük habosra, majd forgassuk bele a felaprózott medvehagymát. Utána béleljük ki a sütőlemezt vagy a nagy zománcozott tepsit sütőpapírral, majd reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Az utolsó pihentetés után nyújtsuk ki a tésztát 32 × 32 cm méretűre, egyenletesen kenjük rá a sajtos krémet, és az egyik oldala mentén szorosan csavarjuk fel.

Tegyük tálcára, és rakjuk a hűtőbe, hogy a töltelék megdermedjen. Tálalás előtt 1 órával gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 210 °C-ra, és vegyük ki az egyik tésztát a hűtőből. Forró vízbe mártott éles késsel vágjuk a rudat 16 egyforma vastagságú szeletre. (Vágjuk ketté, majd 4-8-16 darabra.) Fektessük a kb. 2 cm vastag tekercseket a sütőpapírra, és egyenletesen elosztva szórjuk rá a reszelt sajtot. Az előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Lehűlés után fogyasszuk. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

563. Krémes pite

Előzőleg vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy felengedjen. 20 dg liszthez adjunk 1 tojássárgáját, 0,7 dl vizet, 1 teáskanál citromlevet, egy csipet sót, és az egészet jól dolgozzuk össze. Ha túl maszszív lenne, öntsünk hozzá még egy kis vizet. A kellően összegyúrt kemény tésztát kissé belisztezett deszkán nyújtsuk ki négyzet alakúra és kb. 2 mm vastagra, majd egy széles pengéjű késsel egyenletesen kenjünk rá 20 dg szobahőmérsékletű vajat. A továbbiakban a leveles Sajtos rúdnál leírtak szerint járjunk el, azzal a különbséggel, hogy most a tésztát csak háromszor kell hajtogatni. A második kinyújtás után merőlegesen vágjuk ketté, és külön-külön hajtogassuk össze. A harmadik pihentetés után gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 210 °C-ra, és vegyük ki az egyik tésztát a hűtőből. Jól belisztezett deszkán nyújtsuk ki, majd sodrófára csavarva helyezzük egy nagyobb zománcozott tepsi aljába. A sütés közben fellépő zsugorodás miatt olyan méretűre nyújtsuk, hogy a tepsi szélénél körös-körül kb. 1 centiméterrel túllógjon, illetve visszahajoljon, majd villával kb. 2 centiméterenként szurkáljuk át, hogy ne hólyagosodjon fel. (Sokan úgy gátolják meg a tészta felpúposodását, hogy a tepsivel azonos méretű sütőrácsot ráfektetik. Ebben az esetben is meg kell szurkálni.) Gyorsan nyújtsuk ki, mert a megolvadó vaj kilágyítja a vékony tésztát, és könnyen átszakad. Kézzel lehetőleg ne érjünk hozzá, mert ez is rendkívüli módon lágyítja.

Pihentetés nélkül tegyük forró sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. 10 percig, amíg aranysárgára pirul. Tovább ne süssük, mert rohamosan zsugorodik, és hamar megég. Utána vegyük ki a sütőből, és csúsztassuk ki a tepsiből a ropogósra sült lapot. Amennyiben felhólyagosodott, tegyünk rá egy papírlapot, és kézzel vagy sodrófával még forrón nyomkodjuk le. Ezt követően nyújtsuk ki a másik tésztát is, és a lehűlt tepsibe helyezve ugyanúgy süssük meg. Ezt a lapot hagyjuk a kivett tepsiben, szükség esetén szintén nyomkodjuk le, és készítsük el a sárgakrémet. Mellékesen megjegyezve a cukrászok közül sokan úgy egyszerűsítik le a krémes pite készítését, hogy a tésztáját 2 csomag réteslapból sütik. A hatlapos tésztát széthajtogatják, és az egyes lapokat olvasztott vajjal egyenként meglocsolva a sütőlapra fektetik. A tetejét is megkenik olvasztott vajjal, majd előmelegített sütőbe helyezik. Közepes tűzön (210 °C-on) max. 5 percig sütik, amíg aranysárgára pirul. A másik csomag tésztával ugyanígy járnak el. Aki beéri ezzel a változattal is, jobban jár, ha a piacon 12 lapos házilagos készítésű réteslapot vesz. Ezt a rolniba csavart tésztát könnyebb szétszedni, ráadásul jobb az íze, és ropogósabbra sül, mint a gyári.

A **sárgakrém** előállítása során először készítsük el a tojáshabot hozzá. Verjük fel 8 tojásfehérjét, adjunk hozzá 20 dg mézet, és egy 3 literes habüstben, gőz felett tovább verve főzzünk belőle kemény habot a Mézes marcipángolyónál leírt módon. Zárjuk el a lángot a gőzölő fazék alatt, és hagyjuk rajta az üstöt. Utána főzzük meg a tojáskrémet. A főzött tojáskrém azonban önmagában nem használható töltelékként, mert ha teljesen besűrítjük, akkor is folyós marad. Ezt a krémet csak vajjal, zselatinnal vagy búzaliszttel, illetve keményítővel lehet töltésre alkalmas halmazállapotúvá tenni. Jelen esetben az egészségre legkevésbé ártalmas liszttel történő stabilizálást célszerű alkalmazni. Ennek megfelelően egy vastag falú lábasba mérjünk ki 16 dg finomlisztet, majd 8 dl hideg tejből vegyünk el 1,4 decilitert, és öntsük rá. Keverjük simára, majd a galuska keménységű tésztát a maradék tejjel lassan engedjük fel. Tegyünk bele egy vaníliarudat hosszában kettéhasítva, valamint egy csipet sót, és lángterelő felett, teljes lángon főzzük kb. 10 percig, amíg méz sűrűségűvé válik. **Intenzíven és egyenletesen keverjük, nehogy leégjen, és megcsomósodjon.** Hőtárolós edényben (pl. Zepter) főzve ez a veszély minimális. Amikor besűrűsödött vegyük le a tűzről, majd a megmaradt 7 tojássárgáját keverjük simára, és forgassuk a kissé lehűlt masszába. Tegyük vissza az edényt a tűzre, és állandóan kevergetve főzzük még 5 percig. Tovább ne sűrítsük, mert ha kocsonyássá válik, összetöri a tojáshabot. (Még finomabb lesz, ha finomliszt helyett fehér tönkölylisztet használunk hozzá.)

Ezt követően adjuk hozzá a takaréklángon keményre főzött, szemcsementes habot. Az összedolgozást ritka drótszálú habverővel alacsony fordulatszámon, vagy fakanállal finoman végezzük. Előtte azonban a vaníliarudakat távolítsuk el belőle. A vaníliarúd 2 dg vanillincukorral is helyettesíthető, de ezt csak a főzés végén, a tojáshab hozzáadása előtt szabad a krémhez keverni. Ez esetben a habhoz

csak 18 dg mézet adjunk. Mellesleg a cukrászok a tészta tetejére is szórnak 2 dg vanillincukrot. Ettől van az általuk készített krémesnek olyan átható vaníliaillata. Valódi vaníliaízű lesz a sárgakrém, ha vanillincukor helyett 1 dg Bourbon vaníliaporral fűszerezzük. A sárga színű őrölt, szárított Bourbon vaníliapor az Ázsia fűszerboltban szerezhető be. (A címet lásd a Gabonakolbásznál.) A 100%-os vaníliatartalmú Bourbon vaníliapor nem túl drága, és szintén a tűzről levett krémbe kell tenni. Elterjedt gyakorlat még a sárgakrém pudingporból való készítése. A nagyüzemileg előállított krémporok viszont egészségre ártalmas adalékanyagokat (tojáspótló festéket, mesterséges ízesítő anyagot, tartósítószert) is tartalmaznak, így nagyobb mennyiségben való alkalmazásuk nem célszerű. Ráadásul nincs is rá szükség, mert ezzel az új sűrítési módszerrel ugyanolyan gyorsan lehet tojáskrémet készíteni, mint pudingporral.

Meg kell még említeni, hogy a cukrászok a normál porcukorral édesített habot nyersen keverik a tojáskrémhez. Ez azonban az I. fejezetben említett okok miatt nem ajánlatos (lásd Boszorkánykrém). Az igazi cukrászok és az ínyencek viszont tojáshab helyett tejszínhabbal dúsítják a vaníliarúddal főzött sárgakrémet. Ez a változat megegyezik az orosz krémtorta töltelékével. Ennél már csak akkor lenne finomabb a krémes pite, ha sárgakrém helyett tejszínhabbal dúsított angolkrémmel töltenénk. Ennek a változatnak az íze és állaga leginkább az eredeti francia recept alapján készített orosz krémtortához hasonló. Rengeteg munka van vele, ezért ma már az orosz cukrászok is piskótatésztába töltik a tejszínhabbal dúsított angolkrémet. A sárgakrém egyébként nem magyar találmány. A legtöbb krémhez hasonlóan ez is francia eredetű. Eredeti neve: crème patisserie[1264]. Ők búzakeményítő és finomliszt keverékéből készítik.

Az elkészült kb. 1,3 kg súlyú sárgakrémet még forrón öntsük a tepsiben levő lenyomkodott lapra, és a tetejét vizes késsel simítsuk el. Helyezzük rá a másik lapot úgy, hogy a tepsivel érintkező sima felülete legyen felül. Végül tegyük hideg helyre, hogy lehűljön, majd egy megvizezett fűrészfogú késsel vágjuk körbe a széleit, és daraboljuk a krémes pitét nagyobb kockákra. A tepsiből óvatosan kiemelve hidegen tálaljuk. Előtte azonban hintsük meg a tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Az egyenletes szóródás érdekében tegyük a cukrot nagy lyukú teaszűrőbe, és egy kiskanállal kevergetve végezzük a hintést.

Itt célszerű megemlíteni, hogy a süteményekre szórandó cukor ízesítésének legegyszerűbb és legegészségesebb módja, hogy egy egész vaníliarudat keresztben négyfelé vágunk, és 0,5 literes üvegbe töltött szőlő- vagy gyümölcscukor közé dugdossuk. Fémtetővel lezárva a cukor néhány hét alatt teljesen átveszi a vanília ízét és illatát. Ennél is jobb megoldás a vaníliakivonat használata. Ez azonban nem olcsó, és nehezen beszerezhető. A **vanília**[1265] ugyanis a kézi beporzás és a hosszadalmas szárítás következtében meglehetősen drága fűszer. Őshazája Mexikó, de ma már több trópusi szigeten is termesztik. A legillatosabb, legaromásabb és egyben a legdrágább fajtája azonban továbbra is Mexikóban terem. A mexikói repülőterek és határállomások vámmentes kantinjaiban viszont olcsón beszerezhető a természetes vaníliakivonat, ezért a turisták előszeretettel vásárolják.

A helytelenül krémes lepénynek is nevezett krémes pite frissen a legízletesebb. Ha marad belőle, polietilénfóliával letakarva, vagy légmentesen zárható polietilén dobozba rakva hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Szobahőmérsékletre lehűlve tálaljuk. A fenti alapanyagból kb. 25 db, normál méretű krémes készíthető. Ez soknak tűnik ugyan, de ebből a süteményből ennél kevesebbet a sok munka, és a jelentős szélveszteség miatt nem érdemes készíteni. Azokban a családokban azonban, ahol gyerekek is vannak, ennek a mennyiségnek az elfogyasztása nem szokott gondot okozni.

564. Focaccia di mandorla

A mi krémes piténkhez hasonló sütemény az olasz mandulatorta, a focaccia di mandorla[1266]. A tölteléke ennek is sárgakrém. A tésztáját 25 dg finomra őrölt hámozott mandulából, 25 lágy vajból,

[1264] krem petiszri
[1265] **Vanilla planifolia** Andr.
[1266] fokáccsá di mándorla

25 porcukorból és 25 dg lisztből készítik. A simára gyúrt tésztát 22 cm átmérőjű kapcsos tortasütő formában sütik ki. Előtte azonban az alaposan kikevert masszát csomagoljuk fóliába, és hűtőszekrényben 2 órán át pihentessük. A kemény tésztát osszuk négy részre, és méretre nyújtva helyezzük a vajjal kikent tortaformába. A lapokat mérsékelt tűzön, egymás után süssük zsemleszínűre. A két fedőlapot még melegen vágjuk körcikkekre, így a tálalásnál, nem repedezik össze a teteje. A krémet most két részre osztva töltsük az egészben hagyott tésztakorongokra, majd illesszük rájuk a körcikkekre vágott tésztalapokat. Ezt a változatot is csak a krém megszilárdulása után szabad teljesen felvágni. A 2 db mandulatortát a szőlőcukron kívül mandulaforgáccsal is megszórják. (Azért készítenek belőle kettőt, mert ezt a tortát esküvőkön, vagy nagy családi összejöveteleken szokták felszolgálni.)

565. Bougatsa

A krémes pitéhez hasonló a görögök kedvelt süteménye, a bougatsa[1267] is. (Törökországból került át Görögországba.) Az utcán is árulják, és a reggeli kávé mellé fogyasztják. A görög változat csupán az elkészítés módjában különbözik a magyar krémes pitétől.

Előzőleg szerezzünk be egy csomag 12 lapos, lehetőleg házilagos készítésű, kézzel húzott réteslapot.[1268] Vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy felengedjen, majd készítsük el a tejes krémet. Egy vastag falú lábasba mérjünk ki 20 dg réteslisztet[1269], majd 1 liter nyers tejből vegyünk el 1,8 decilitert, és öntsük rá. Keverjük simára, majd a galuska keménységű tésztát a maradék tejjel lassan engedjük fel. Tegyünk bele egy vaníliarudat hosszában kettéhasítva, egy citrom reszelt héját, valamint egy csipet sót, és lángterelő felett, élénk tűzön főzzük kb. 10 percig, amíg méz sűrűségűvé válik. **Intenzíven és egyenletesen keverjük, nehogy leégjen, és megcsomósodjon.** Hőtárolós edényben (pl. Zepter) főzve ez a veszély minimális. Amikor besűrűsödött vegyük le a tűzről, majd 4 tojást keverjünk simára 22 dg mézzel, és adjuk a tejes péphez. Tegyük vissza az edényt a tűzre, és lassú tűzön, állandóan kevergetve főzzük még kb. 10 percig, amíg sűrű, de még kenhető krémmé válik. (Nem szabad felforralni, mert megtúrósodik!) Még mielőtt teljesen besűrűsödne, távolítsuk el belőle a vaníliarudat. (Előtte kaparjuk ki belőle a magvas belső részt. Vaníliarúd helyett 1 dg Bourbon vaníliaport is használhatunk, de ezt csak a sűrítés végén adjuk hozzá.) A tűzről levéve hagyjuk a krémet teljesen lehűlni. (Időnként keverjük meg, hogy a teteje ne bőrösödjön be.)

Közben gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra Utána olvasszunk fel 12 dg vajat, majd kenjünk ki egy nagyméretű zománcozott tepsit. Csomagoljuk ki a réteslapokat, és az elsőt terítsük a tepsi aljába. Locsoljuk meg olvasztott vajjal, és terítsük rá a következőt. A hatodik lap után egyenletesen elosztva simítsuk a lehűlt krémet a réteslapokra, majd az előzőek szerint helyezzük rá a maradék hat réteslapot. Kenjük meg a tetejét is vajjal, és villával néhány helyen szurkáljuk meg, hogy a keletkező gőztől ne púposodjon fel. (A maradék vajat kenjük a tészta szélére, hogy sütés közben ne pöndörödjön fel.)

Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Kivéve hagyjuk hűlni kb. 5 percig, majd jól szórjuk meg a tetejét őrölt fahéjjal kevert szőlőcukorral. (Az ínyencek 5 perccel a készre sülés előtt veszik ki, rászórják a fahéjas cukrot, és visszatolják a sütőbe. Így ropogós karamellréteg képződik a tetején.) Végül egy éles, fűrészfogú késsel még melegen daraboljuk nagyobb kockákra. (A görögök pizzavágót használnak erre a célra.) Lehűlve, frissen fogyasszuk. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Egyébként a bougatsanak vannak sós változatai is, melyeket sajttal, spenóttal vagy darált hússal töltenek meg. A fenti a krémmel töltött változat.

A krémes pite túróval töltött változata a túrós krémes pite. Jóval gyorsabban elkészíthető, mint a

[1267] Kiejtése: bugácsa, Görög neve: Μπουγάτσα

[1268] A Spar szupermarketekben kapható. A nyugati országokban kevesen ismerik a magyar rétestésztát. Jól ismerik azonban a görög konyhában használt phyllo tésztát, ami lényegében ugyanaz. Az arab baklava is ugyanilyen tésztából készül.

[1269] Külföldön nem ismerik a réteslisztet. Ők a durvaszemcsés fehér liszt helyett búzadarát használnak.

sárgakrémmel töltött változat. Elfoglalt háziasszonyok gyári leveles tésztát használnak hozzá.[1270] Így még fél óra sem kell az elkészítéséhez. A pálmaolajjal gyártott leveles tészta azonban nem olyan finom, mint a házilag készített leveles vajastészta.

566. Túrós krémes pite

Először készítsünk egy adag leveles vajastésztát a Sajtos rúdnál leírt módon. A negyedik hajtogatás után gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Utána vékonyan kenjük ki a tűzhelyünkhöz adott nagyméretű zománcozott tepsit étolajjal, majd vegyük ki a tésztát a hűtőből, és nyújtsuk ki akkorára, hogy a tepsi oldalán körös-körül kb. 1 centiméterrel túlnyúljon. (Erre azért van szükség, mert a leveles tészta sütés közben zsugorodik.) Villával kb. 5 centiméterenként szurkáljuk meg, hogy ne púposodjon fel, majd tegyük az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg aranysárgára pirul. Amíg a tészta sül majd hűl, burgonyatörőn passzírozzunk át 0,5 kg félzsíros tehéntúrót, és keverjük össze 0,5 dl habtejszínnel. (A túró krémesítését botmixerrel is végezhetjük. Ez esetben a tejszínt előtte keverjük bele.) Adjunk a túrókrémhez 8 dg szőlőcukrot, 1 dg vanillincukrot, 1 citrom reszelt héját, és keverjük simára. 1,5 dl habtejszínt egy csipet sóval verjünk kemény habbá, és finoman forgassuk a túrókrémbe. (Erre a célra papírdobozos, legalább 30% zsírtartalmú UHT habtejszínt használjunk. Ez gyorsabban felverhető, és a benne levő stabilizátor kemény, tartós habot eredményez.) Legkönnyebben a Penny Marketben kapható PENNY Whipped Cream verhető habbá. (2 perc alatt kemény hab lesz belőle, és nem drágább, mint a többi szupermarket 30% zsírtartalmú UHT habtejszínje.) Ára 200 milliliteres kiszerelésben 219 Ft.

Kenjünk a lehűlt tésztára 4 evőkanál baracklekvárt, vágjuk ketté, és az egyik felére töltsük rá a túrókrémet. Lekváros oldalával lefelé tegyük rá a tészta másik felét. Kissé nyomkodjuk rá, és a kitüremkedő krémet, kenjük az oldalára. Végül néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy a krém megdermedjen. Tálalás előtt vágjuk kb. 6 × 6 centiméteres kockákra, és hintsük meg a tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. (A töltelék kitüremkedésének elkerülése érdekében szorítsuk a pitét a tepsi egyik oldalához, és úgy vágjuk, hogy a krém ehhez az oldalához szoruljon.) Hidegen fogyasszuk. Polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. Sajnos a leveles vajastészta másnapra átgyengül, de grillsütőben felfrissíthető. (Ne vizezzük meg.) Utána várjuk meg, míg teljesen lehűl, mert a meleg leveles tészta nem ropog. A fenti mennyiségből 18 darab sütemény várható.

A krémes pite legújabb változata a gyümölcsös krémes pite. Nagy előnye, hogy könnyen és gyorsan elkészíthető. Mivel a legtöbb háziasszony ma már készen vásárolja a leveles tésztát, most mi is ezt alkalmazzuk[1271]. Töltelékként magnélküli bogyós gyümölcsöt (pl. málna, szamóca, szeder, áfonya) használjunk. Ezeket a gyümölcsöket vegyesen is beszerezhetjük. A szupermarketek gyorsfagyasztott erdei gyümölcskeverékként forgalmazzák.[1272] (Szamóca helyett piros- és fekete ribizli van benne.)

567. Gyümölcsös krémes pite

Előző este vegyük ki a mélyhűtőből a korábban megvásárolt 0,5 kilogrammos leveles tésztát, és a mirelit gyümölcsből mérjünk ki 30 dekagrammot. Tegyük át őket a normál hűtőtérbe, hogy másnapig felengedjenek. Először gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Utána vegyük ki a felengedett tésztát a hűtőből. Keresztben vágjuk ketté, és a másik felét tegyük vissza a hűtőbe. Belisztezett deszkán nyújtsuk ki kb. 36 × 36 cm méretűre, és a sodrófára csavarva fektessük a sütőhöz adott

[1270] A leveles tészta beszerzési módja a Kelkáposztás lepénynél található, lábjegyzetben.
[1271] A leveles tészta beszerzési módja a Kelkáposztás lepénynél található, lábjegyzetben.
[1272] Ez a változat legolcsóbban a Penny Marketben, a Lidl áruházban és az Aldi szupermarketben szerezhető be, 750 grammos kiszerelésben. Mindenütt 850 forintba kerül. A mirelit málna is ezekben az áruházakban a legolcsóbb, de a Penny Marketben hamar elfogy. A Lidl áruházban azonban egész évben kapható. Náluk az 500 grammos Raspberries ára 800 Ft. Az Aldi áruházban is ennyiért árulják, de ott sem mindig kapható.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

nagyméretű zománcozott tepsibe. Villával kb. 5 centiméterenként szurkáljuk meg, hogy ne púposodjon fel, majd tegyük az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg aranysárgára pirul. (Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, kb. 10 perc múlva fordítsuk át, hogy a teteje is megpiruljon.) Közben nyújtsuk ki a tészta másik felét is, és fektessük a sütőnkhöz adott sütőlemezre. Amint az egyik tészta kisült, azonnal rakjuk be a másikat. Amíg ez is megsül, adjunk a friss vagy felengedett mirelit gyümölcshöz 10 dg porcukrot, és turmixoljuk össze. (Botmixerrel könnyebben megy. Ne törjük teljesen péppé a bogyós gyümölcsöt, mert akkor az apró magvai ropogni fognak a fogaink alatt.)

Ezt követően vegyünk ki 1 liter 35% zsírtartalmú UHT habtejszínt[1273] a hűtőből, és nagyméretű, magas falú tálban, fél mokkáskanál só hozzáadásával verjük kemény habbá. Előtte a tálat vagy fazekat is tegyük be a hűtőbe, hogy lehűljön. Ha nem kapunk 35% zsírtartalmú tejszínt, használhatunk 30% zsírtartalmút[1274] is, de ehhez adjunk 3,2 dg (4 zacskó) habfixálót.[1275] A gyümölcspépet óvatosan forgassuk bele a tejszínhabba, majd a kevésbé jól sikerült tésztalapot kézzel morzsoljuk apróra. (Erre azért van szükség, mert a lágy töltelék szeleteléskor és fogyasztáskor teljesen kitüremkedne a két tésztaréteg közül. Így viszont könnyen darabolható lesz. Ez a művelet semmit sem ront a kész sütemény ízén.) Egyenletesen elosztva kenjük a gyümölcsös habot az ép tésztalapra, majd vastagon szórjuk rá az összemorzsolt tésztalapot. Végül néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Tálalás előtt vágjuk le a széleit, majd szabdaljuk kb. 7 × 7 centiméteres kockákra, és hintsük meg a tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Hidegen fogyasszuk. Polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. Grillsütőben nem lehet felfrissíteni, mert felolvad a tölteléke. A fenti mennyiségből max. 25 darab sütemény várható.

A gyümölcsös krémes pite magasabb, több krémet tartalmazó változata a málnás-krémes pite. Előállítása is olcsóbb, mert ez csak fél adag. Itt nem szabad a málnát összezúzni. Mivel a tejszínhab teherbíró képessége csekély, nem viselné el a rárakott tészta szeletelését, a felső tésztalapot ez esetben is apróra morzsolva rakjuk rá. A másik megoldás, hogy még melegen 8 × 5 centiméteres téglalapokra vágjuk, és egyenként rakjuk a hab tetejére. Most is a morzsolt megoldást válasszuk. Ennek előnye, hogy fogyasztása során nem türemkedik ki alóla a krém.

Málnás-krémes pite

Előző nap vegyünk ki egy 270 grammos leveles tésztát a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Másnap gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra, majd vegyük ki a leveles tésztát a hűtőből, csomagoljuk ki, és keresztben vágjuk ketté. Az egyik felét tegyük vissza a hűtőbe. A másik felét belisztezett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk ki 34 × 20 cm méretűre, és fektessük egy kisebb méretű zománcozott tepsibe. (A szélei kissé visszahajolnak, de ez nem baj, mert a leveles tészták sütés közben zsugorodnak.) Villával kb. 5 centiméterenként szurkáljuk meg, hogy sütés közben ne púposodjon fel. Toljuk az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. A sütőből kivéve borítsuk ki, és tegyük a tepsit a konyha kövezetére, hogy lehűljön. Vegyük ki a tészta másik felét a hűtőből, és ezt is nyújtsuk 34 × 20 cm méretűre. Fektessük a lehűlt tepsibe, és a fenti módon süssük ropogósra. Ezt is borítsuk ki, és miután a tepsi lehűlt, béleljük ki kétrétegű polietilénfóliával.[1276] Fektessük bele a szebbik tésztát, a másikat pedig kézzel morzsoljuk apró darabokra. (Ne csináljunk belőle zsemlemorzsát. Darabos legyen. Még melegen zúzzuk össze, mert ha lehűl, nehezebben morzsálódik.)

[1273] 35% zsírtartalmú UHT **Milli habtejszín** a nagyobb (belvárosi) Spar szupermarketekben kapható, 200 milliliteres kartondobozban. (Nem sokkal drágább, mint a 30% zsírtartalmú.)
[1274] Legkönnyebben a Penny Marketben kapható **PENNY Whipped Cream** verhető habbá. (2 perc alatt kemény hab lesz belőle, és nem drágább, mint a többi szupermarket 30% zsírtartalmú UHT habtejszínje.) Ára 200 milliliteres kiszerelésben 229 Ft.
[1275] A habfixáló legolcsóbban a Spar szupermarketekben szerezhető be. Az 5 zacskós **RUF Habfixáló** ára 179 Ft.
[1276] Az első réteg érjen túl a tepsi peremén, különben a második réteg az első begyűri.

Utána vegyünk ki a hűtőből 3 db 2 deciliteres UHT habtejszínt, és két csipet só hozzáadásával verjük kemény habbá. Közben szórjunk bele 1,6 dg (2 zacskó) habfixálót[1277]. 25 dg friss, gurulós málnát[1278] keverjünk össze 5 dg porcukorral, és finoman forgassuk bele a 6 deciliternyi tejszínhabba. Szezonon kívül 2 doboz (125 grammos) friss málnát használjunk hozzá.[1279] Simítsuk a krémet a tepsibe rakott tésztalapra, majd egyenletesen elosztva szórjuk rá az összemorzsolt tésztalapot. Végül néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Tálalás előtt éles fűrészfogú késsel szabdaljuk kb. 8 × 5 centiméteres téglalapokra[1280], és hintsük meg a tetejét vaníliarúddal átitatott porcukorral. Emeljük ki a tepsiből, és tortalapáttal alányúlva vegyük ki belőle a szükséges mennyiséget. A többit tegyük vissza a tepsibe, és polietilénfóliával letakarva rakjuk a hűtőbe. Így napokig tárolható, nem folyik ki belőle a töltelék. Hidegen fogyasszuk. Két-három napon belül fogyasszuk el, mert a málna nincs hőkezelve, ezért megromolhat. A fenti mennyiségből max. 12 db sütemény várható.

Ugyanígy készíthető **Szedres-krémes pite**. (Fekete szedret vegyünk hozzá, mert a tüskenélküli szeder túl nagy és savanykás.)

A legtöbb háziasszony, ha gyorsan akar készíteni valamilyen süteményt, akkor a legtöbbször pogácsát süt. A különleges pogácsák közül legnagyobb népszerűségnek talán a tepertős pogácsa örvend. A húsevést elhagyó családokban sem kell nélkülözni ezt az igen ízletes sós süteményt, mivel szójatepertőből az eredetihez megtévesztésig hasonló tepertős pogácsa készíthető.

568. Szójatepertős pogácsa

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát a Szójatepertőnél leírt módon, és másnap pirítsunk belőle szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát ne olajban, hanem 7 dg vajban süssük meg. Még melegen hajtsuk át egy normál, azaz 4 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. A kb. 15 dekagrammnyi szójamasszát még melegen keverjük össze 13 dg vajjal, és hagyjuk szobahőmérsékletre lehűlni. Utána 30 dg liszthez adjunk 1 tojássárgáját, 1 teáskanál citromlevet, 1,2 dl vizet, 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és jól dolgozzuk össze. Ha túl masszív lenne, öntsünk hozzá még egy kis vizet. (Az őrölt borsot és a sót a folyadékok hozzáadása előtt célszerű a liszttel összekeverni, mert így egyenletesebben szétoszlanak a tésztában.) A kellően összegyúrt kemény tésztát tömzsi rúddá formálva, kissé belisztezett deszkán nyújtsuk ki négyzet alakúra és kb. 0,5 cm vastagra, majd egy széles pengéjű késsel egyenletesen kenjük rá a szójamasszát. Ezután a leveles Sajtos rúdnál, illetve Sajtos pogácsánál leírt módon járjunk el, de most ne szórjunk rá reszelt sajtot.

Ha a szójamassza helyett 40 dg fehér káposztából készített pirított káposztát keverünk a vajhoz, akkor ízletes **Káposztás pogácsá**t kapunk. A pirítást a Káposztás rétesnél leírtak szerint végezzük 5 dg vajban sütve, és fele mennyiségű fűszerrel ízesítve. Hasonló módon készíthetünk **Hagymás pogácsá**t is. Ebben az esetben 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és 5 dg vajban pirítsuk aranysárgára. Még ennél is egyszerűbb a **Fokhagymás pogácsa** elkészítése. Ennél a változatnál a kenésre szolgáló 20 dg szobahőmérsékletű vajat keverjük össze 1 dg (4-5 gerezd) áttört, vagy finomra reszelt fokhagymával. A közepes tűzön történő sütés időtartama minden pogácsánál 5 perccel hosszabb, mint a sajtos rúdé.

A sajtos rúdhoz hasonlóan a szójatepertős pogácsa is előállítható egyszerűbben. Előzőleg itt is készítsünk fél adag szójatepertőt az előző este beáztatott szójakockából, 7 dg vajban pirítva. A még

[1277] Beszerzési módja az előző receptben található.

[1278] Legolcsóbban június végén, július elején, a piacokon szerezhető be. Jól nézzük meg hol vásárolunk, mivel pár napi raktározás után elkezd penészedni. Vigyünk magunkkal egy műanyag dobozt, mert ha nejlonzacskóba rakják, lekvár lesz belőle, mire hazaérünk.

[1279] Nem lesz olcsó. Ezt is alaposan nézzük meg. Ha penészes darabot látunk benne, vagy levet engedett, tegyük vissza a polcra.

[1280] Hosszában és keresztben vágjuk ketté, majd a jobb és bal felét vágjuk 3-3 szeletre.

melegen ledarált masszához azonban most csak 8 dg szobahőmérsékletű vajat keverjünk. Utána 1,5 dg élesztőt futtassunk fel 2 evőkanál langyos tejben, negyed mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. Közben a szójamasszát morzsoljuk össze 30 dg liszttel. Adjunk hozzá 2 tojássárgáját, 2 evőkanál tejfölt, 1 púpozott mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, majd a felfutott élesztőt, és az egészet jól dolgozzuk össze. Ha túl kemény lenne, tegyünk hozzá még egy kis tejfölt. Vigyázzunk azonban, hogy ne lágyítsuk ki a tésztát, mert akkor sütés közben nem felfelé terjeszkedik, hanem oldalirányban szétterül. Amikor már nem ragad, konyharuhával takarjuk le, és meleg helyen 1 órán keresztül pihentessük. Ezután kíméletesen gyúrjuk át, nyújtsuk 1,5 cm vastagra, és rácsszerűen vagdaljuk be a tetejét, majd szúrjuk ki egy lisztbe mártogatott közepes méretű pogácsaszaggatóval. Helyezzük egy nagyobb zománcozott tepsibe, és meleg helyen fél órán keresztül kelesszük.

Végül verjünk fel 1 kisebb tojást, és óvatosan kenjük meg a tetejét, majd tegyük forró sütőbe. Közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg a tészta világosbarnára pirul. Természetesen az élesztős tepertős pogácsa is elkészíthető káposztás, vöröshagymás, illetve fokhagymás kivitelben. A káposztát és a hagymát a fentiek szerint pirítsuk, és most csak 10 dg szobahőmérsékletű vajat keverjünk hozzá. Ne feledkezzünk el róla, hogy az áttört fokhagymát ebben az esetben is a teljes mennyiségű, vagyis 15 dg vajjal kell összemorzsolni. A fenti adag leveles tésztából max. 48 db, az élesztősből pedig 36 db, 4 cm átmérőjű pogácsa készíthető. A fűszeres ízeket kedvelők szórhatnak a megkent pogácsák tetejére kevés köménymagot is, így még finomabbak lesznek.

A markáns ízek kedvelői a tepertős pogácsát keresztezték a káposztás pogácsával. Az eredmény ellenállhatatlan. Száz évvel ezelőtt felkerült a budapesti London szálló étlapjára is. Neves íróink, Molnár Ferenc, Krúdy Gyula és Bródy Sándor törzsvendégek voltak a szálló éttermében, és nagyon kedvelték a helyben sütött káposztás-tepertős pogácsát. Az étlapon Bródy Sándor pogácsájaként szerepelt. Szójatepertős változata sem marad el az eredeti ízétől.

569. Káposztás-tepertős pogácsa

Először készítsünk fél adag pirított káposztát a Káposztás rétesnél leírtak szerint. Utána csináljunk egy adag szójatepertőt az előző este beáztatott szójakockából, és még melegen daráljuk le. 1 dl langyos tejben[1281] futtassunk fel 3 dg élesztőt, fél mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. 40 dg lisztre szórjunk 1 mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és morzsoljuk össze a szójamasszával. Tegyünk hozzá 12 dg tejfölt, a felfuttatott élesztőt és 1 tojássárgáját. Jól gyúrjuk össze a tésztát, és amikor az edény aljától elválva kisimul, formáljunk belőle tömzsi rudat, majd belisztezett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk kb. 0,5 cm vastagra. Egyenletesen elosztva szórjuk a téglalap alakú tésztára a pirított káposzta felét, és egy széles pengéjű késsel kenjük rá, hogy ne hulljon le róla, majd a Sajtos rúdnál leírt módon hajtogassuk össze. Konyharuhával letakarva, meleg helyen kelesszük 1 órán át. Az első kelesztés után nyújtsuk a tésztát ismét kb. 0,5 cm vastagra az előbbi módon, és szórjuk, majd kenjük rá a maradék pirított káposztát. Hajtogassuk össze, mint a leveles vajastésztát, nyújtsuk kb. 2 cm vastagra, és egy éles késsel rácsozzuk be a tetejét, majd 5 cm átmérőjű kiszúróval szaggassuk ki.

Rakjuk egy nagyméretű zománcozott tepsibe hézagosan, és letakarva kelesszük még fél óráig. (Nyáron, kánikulában csak 20 percig kelesszük.) Közben gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 210 °C-ra. Végül 1 felvert tojással[1282] kenjük meg a pogácsák tetejét, és az előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje világosbarnára sül. Ha a sütőnk nem pirít egyenletesen 15 perc után forgassuk át a pogácsákat, nehogy megégjen az aljuk. Lehűlve fogyasszuk. Teával vagy aludttejjel tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pi-

[1281] Az eredeti recept tej helyett 1 pohár fehérbort ír elő, az élesztőt rá kell morzsolni a tésztára, és a tejfölt el kell hagyni belőle.

[1282] A maradék tojást ne dobjuk ki. Tegyük egy kisméretű befőttesüvegbe, és rakjuk a mélyhűtőbe. Később bármilyen ételhez elhasználhatjuk.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

rítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön.) A fenti mennyiségből 36 db kb. 3 cm magas pogácsa várható.

Újdonság a kolbászos pogácsa. Az eredeti változat szárazkolbászból készül, de füstölt gabonakolbászból is finom. Receptje hasonló a Káposztás-tepertős pogácsához, csak az elkészítési módja más.

Kolbászos pogácsa

Először mérjünk ki 15 dg füstölt gabonakolbászt[1283], húzzuk le a bőrét, vagdaljuk kisebb darabokra, és hajtsuk át húsdarálón. Keverjük össze 10 dg lágy vajjal, és tegyük félre. Utána 1 dl langyos tejben futtassunk fel 3 dg élesztőt, fél mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. 40 dg lisztre szórjunk 1 mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és morzsoljuk össze 10 dg hűvös vajjal. Tegyünk hozzá 12 dg tejfölt, a felfuttatott élesztőt és 1 tojássárgáját. Jól gyúrjuk össze a tésztát, és amikor az edény aljától elválva kisimul, formáljunk belőle tömzsi rudat, majd belisztezett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk kb. 0,5 cm vastagra. Egyenletesen elosztva szórjuk a téglalap alakú tésztára a kolbászos töltelék felét, és egy széles pengéjű késsel kenjük rá, hogy ne hulljon le róla, majd a Sajtos rúdnál leírt módon hajtogassuk össze. Konyharuhával letakarva, meleg helyen keleszszük 1 órán át. (Előtte a tenyerünkkel kissé nyomkodjuk le a tésztát, hogy a töltelék jól beleágyazódjon. Így nem fog rétegesen törni a pogácsa.) Az első kelesztés után az előbbi módon nyújtsuk a tésztát ismét kb. 0,5 cm vastagra, és kenjük rá a maradék kolbászos tölteléket. Hajtogassuk össze, mint a leveles vajastésztát, nyújtsuk kb. 2 cm vastagra, és egy éles késsel rácsozzuk be a tetejét, majd 5 cm átmérőjű kiszúróval szaggassuk ki.

Rakjuk egy nagyméretű zománcozott tepsibe hézagosan, és letakarva kelesszük még fél óráig. (Nyáron, kánikulában csak 20 percig kelesszük.) Közben gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 210 °C-ra. Végül 1 felvert tojással[1284] kenjük meg a pogácsák tetejét, szórjuk meg köménnyel, és az előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje világosbarnára sül. Lehűlve fogyasszuk. Tejjel vagy aludttejjel tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Ha ebédre szánjuk, lencselevessel vagy bablevessel fogyasszuk. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Mielőtt melegíteni kezdenénk, vizezzük meg kissé az alját és a tetejét. (Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön.) A fenti mennyiségből kb. 25 db kb. 3 cm magas pogácsa várható.

Ugyanígy készül a **Hamis tepertős pogácsa**. Olajos magvakból is lehet a valódi tepertős pogácsához hasonló ízű pogácsát készíteni. A pörkölt szezámmag és pörkölt napraforgómag keverékének tepertőre emlékeztető íze és állaga van. A vegetáriusok biztosan örülni fognak ennek a változatnak. Ez esetben pirítsunk meg 7 dg szezámmagot és 7 dg napraforgómagot.[1285] A szezámmagot hajtsuk át mákdarálón, a napraforgómagot pedig őröljük meg diódarálón. Egy kis tálban keverjük össze őket, szórjunk bele negyed mokkáskanál sót, és dolgozzunk bele 10 dg lágy vajat. A továbbiakban ezt a tölteléket kenjük a tésztába a fenti módon. Szezámmag helyett használhatunk pörkölt tökmagot is. A tökmagot diódarálón hajtsuk át.

Bár a leveles vajastésztából készített túrós pogácsa finomabb, kevesen vállalják az elkészítésével járó sok munkát. Helyette kelt tésztás túrós pogácsát csinálnak, ami szintén ízletes. Jellegzetessége ennek a pogácsának, hogy nem savanyú, mint általában a túrós pogácsák.

[1283] Füstölt gabonakolbász a bioboltokban kapható. Átlagos ára: 2500 Ft/kg. Házilagos előállítási módja a Gabonakolbásznál található. (A szakácskönyv végén kivonatolva is megtalálható.) Húsevők füstölt szárazkolbászt használhatnak helyette. Legalkalmasabb erre a célra a **Gyulai csípős vastagkolbász**. (Gyerekeknek is adható, mert kellemesen csípős.) Legolcsóbban az Aldi szupermarketben szerezhető be. Ára 4080 Ft/kg. Ennél olcsóbb a piacokon árusított füstölt, száraz parasztkolbász. (Olcsó főzőkolbászt ne vegyünk, mert ízetlen, és tele van mócsinggal.)

[1284] A maradék tojást ne dobjuk ki. Tegyük egy kisméretű befőttesüvegbe, és rakjuk a mélyhűtőbe. Később bármilyen ételhez elhasználhatjuk.

[1285] Ennek módja a Szezámmag pirítása és a Pirított napraforgómag recepteknél található.

570. Túrós pogácsa

Először burgonyatörőn passzírozzunk át 25 dg tehéntúrót. Utána 30 dg lisztre szórjunk 1 mokkáskanál sót, és morzsoljuk össze 25 dg szobahőmérsékletű margarinnal. (Erre a célra csak a legalább 70% zsírtartalmú sütőmargarin használható.)[1286] Adjuk hozzá a túrót, 1 egész tojást, 1 tojássárgáját, és morzsoljunk rá 2,5 dg élesztőt. (Az egész tojást előzőleg verjük fel, és 2 evőkanálnyit vegyünk el belőle a pogácsák megkenéséhez.) Jól gyúrjuk össze a tésztát, és amikor az edény aljától elválva kisimul, meleg helyen kelesszük 1 órán át. Ezután ismét összegyúrva belisztezett deszkán, és a tetejét is meglisztezve nyújtsuk kb. 1,5 cm vastagra. A tetejét éles késsel rácsozzuk be, majd 5 cm átmérőjű kiszúróval szaggassuk ki.

Rakjuk egy nagyméretű zománcozott tepsibe hézagosan, és letakarva kelesszük még fél óráig. (Nyáron, kánikulában csak 20 percig kelesszük.) Végül kenjük meg a pogácsák tetejét a hűtőből kivett maradék tojással, és hintsük meg 4 dg reszelt sajttal. Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 25 percig, amíg a teteje világospirosra sül. Ha a sütőnk nem pirít egyenletesen, 15 perc után forgassuk át a pogácsákat, nehogy megégjen az aljuk. Frissen fogyasztva a legfinomabb. Nyers tejjel, aludttejjel tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből max. 30 db pogácsa várható.

Az ínyencek igényeit is kielégíti a túrós-sajtos pogácsa. Tésztája a leveles vajastészta és a kelt tészta ötvözete, mivel ugyanúgy kell hajtogatni, mint a leveles vajastésztát, ráadásul állaglazító tejfölt is tartalmaz. Emiatt egyáltalán nem rágós. Állaga habkönnyű és ropogós. Elkészítése időigényes, de megéri vele vesződni.

571. Túrós-sajtos pogácsa

Először burgonyatörőn passzírozzunk át 25 dg tehéntúrót. Utána reszeljünk le 15 dg olvadékony sajtot (trappista, edámi, ementáli), majd olvasszunk fel 25 dg margarint. (Erre a célra csak a legalább 70% zsírtartalmú sütőmargarin használható.) 0,5 dl langyos tejben futtassunk fel 4 dg élesztőt, negyed mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. 50 dg lisztre szórjunk 1 púpozott teáskanál sót, adjuk hozzá a túrót, 1 tojássárgáját, 20 dg 20% zsírtartalmú tejfölt, a langyosra hűlt margarint, a felfuttatott élesztőt, és jól gyúrjuk össze. Amikor az edény aljától elválva kisimul, formáljunk belőle tömzsi rudat, és alaposan belisztezett deszkán nyújtsuk kb. 1 cm vastagra és téglalap alakúra. Osszuk a sajtot öt részre, és arányosan elosztva szórjuk a tetejére az egyik részt. Tenyérrel finoman nyomkodjuk bele, majd hajtogassuk a Sajtos rúdnál leírt módon, és fél órára tegyük a hűtőbe. Miután kissé megdermedt, vegyik ki, nyújtsuk ki ismét, szórjuk meg a reszelt sajt második részletével, és tegyük vissza a hűtőbe. Ezt a műveletet ismételjük meg még kétszer.

Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Végül a negyedik hűtés után nyújtsuk a tésztát kb. 3 cm vastagra, és szaggassuk ki egy 5 cm átmérőjű kiszúróval. (A maradék tésztát kíméletesen gyúrjuk össze, és lisztezés nélkül nyújtsuk, szaggassuk tovább, amíg elfogy.) Rakjuk a pogácsákat a sütőhöz kapott nagyméretű zománcozott tepsibe vagy sütőlemezre[1287], és kenjük meg a tetejét a visszamaradt tojásfehérjével. (Előtte a tojásfehérjét villával verjük fel, hogy híg legyen.) Csipkedjük a tetejére a maradék sajtot, és előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranybarnára sül. Ha a sütőnk nem pirít egyenletesen, fél óra után forgassuk át a pogácsákat, nehogy megégjen az aljuk. Nyers tejjel, aludttejjel tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle.

[1286] Legjobb minőségű 25 dekagrammos kockamargarin a Lidl áruházban kapható. Állaga olyan, mint a vajé, nem tapad a fogakhoz, és az íze sem sokkal rosszabb a vajnál. A **Perfect for baking & cooking** margarin ára: 400 Ft.

[1287] Ha a tepsink vagy sütőlemezünk belmérete nem éri el a 36 × 36 centimétert, akkor a tésztadarabok egymásba fognak kelni. Ez esetben késsel kell elválasztani egymástól a kisült pogácsákat.

Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Előtte nem kell megvizezni.) A fenti mennyiségből max. 36 db pogácsa várható.

Spenótos-túrós pogácsa

Előző este vegyünk ki a mélyhűtőből egy adag (450 gramm) összevágott mirelit spenótot[1288], és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Másnap vegyünk ki belőle 10 dekagrammot, tegyük szűrőkanálba, hogy lecsepegjen a leve, és a maradékot rakjuk vissza a mélyhűtőbe.[1289] Másnap vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy kissé felengedjen, majd reszeljünk le 5 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Utána villával törjünk át 25 dg lágy túrót,[1290] majd 25 dg lisztre szórjunk 1 mokkáskanál sót, és morzsoljuk össze 25 dg hűvös vajjal. Morzsoljunk rá 3 dg élesztőt, adjuk hozzá a túrót, 2 tojássárgáját, és gyúrjuk össze. (Ha nagyon ragad, lisztezzük be a tál oldalát és alját, és addig gyúrjuk, amíg az edény aljától elválva kisimul.) Letakarva tegyük a hűtőbe. 1 óra múlva vegyük ki, formáljunk belőle tömzsi rudat, és alaposan belisztezett deszkán nyújtsuk kb. 0,5 cm vastag téglalappá. Apránként csipkedjük rá az összevágott spenótot, és egy széles pengéjű késsel kenjük szét. (Előtte nyomkodjuk ki a spenót levét, hogy ne lágyítsa ki a tésztát.) Ezt követően a leveles vajastésztához hasonlóan – de pihentetés nélkül – kétszer egymás után hajtogassuk össze.

Lisztezett deszkán nyújtsuk az összehajtogatott tésztát kb. 2 cm vastagra, éles késsel hosszában, keresztben irdaljuk be a tetejét, és szaggassuk ki egy 5 cm átmérőjű kiszúróval. (A maradék tésztát kíméletesen gyúrjuk össze, nyújtsuk ki, irdaljuk, szaggassuk tovább, amíg elfogy.) Rakjuk a pogácsákat a sütőhöz kapott nagyméretű sütőlemezre, és konyharuhával letakarva, meleg helyen 20 percig kelesszük. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk a hőmérsékletét 210 °C-ra. Végül kenjük meg a pogácsák tetejét 1 felvert tojással, és arányosan elosztva csipkedjük a tetejére a reszelt sajtot. Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön süssük kb. 25 percig, amíg a teteje aranybarnára sül. Ha a sütőnk nem pirít egyenletesen, negyedóra után forgassuk át a pogácsákat, nehogy megégjen az aljuk. Teljesen lehűlve fogyasszuk. Nyers tejjel, aludttejjel tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Most nem kell megvizezni. (Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön.) A fenti mennyiségből max. 25 db pogácsa várható.

Tejfölös pogácsa

Először 1 dl langyos tejben futtassunk fel 4 dg belemorzsolt élesztőt, negyed mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. 55 dg lisztre szórjunk 1 púpozott teáskanál sót, és morzsoljuk össze 25 dg lágy vajjal. Adjunk hozzá 25 dg 20% zsírtartalmú tejfölt, 2 tojássárgáját, a felfutott élesztőt, és jól gyúrjuk össze. (Ha nagyon ragad, lisztezzük be a tál oldalát és alját, és addig gyúrjuk, amíg az edény aljától elválva kisimul.) Takarjuk le, és meleg helyen 1 órán át kelesszük. Amíg a tészta kel, reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). A kelesztés végén gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Lisztezett deszkán nyújtsuk a tésztát kb. 2 cm vastagra, éles késsel hosszában, keresztben irdaljuk be a tetejét, és szaggassuk ki egy 5 cm átmérőjű kiszúróval. (A maradék tésztát kíméletesen gyúrjuk össze, és lisztezés nélkül nyújtsuk, irdaljuk, szaggassuk tovább, amíg elfogy.)

[1288] Legolcsóbban a Spar szupermarketekben és a Tesco áruházban szerezhető be. A 450 grammos töltősúlyú **FRoSTA Chopped Spinach** ára 429 Ft, illetve 449 Ft. Friss spenótból 15 dekagrammra van szükség. Feldolgozását a Parajfőzeléknél leírt módon végezzük.

[1289] A visszafagyasztást nagyon nem ajánlják a gyártók, de nyugodtan megtehetjük, nem lesz semmi baja. Később készítsünk belőle Spenótos-túrós rétespitét.

[1290] A szupermarketekben a műanyag dobozos félzsíros tehéntúrók között válogassunk. Ha rögös túrót vettünk, húsdarálón hajtsuk át.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Rakjuk a pogácsákat a sütőhöz kapott nagyméretű zománcozott tepsibe vagy sütőlemezre[1291], és kenjük meg a tetejét 1 felvert tojással. Csipkedjük a tetejére a reszelt sajtot, és konyharuhával letakarva kelesszük még negyedóráig. Végül előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön süssük kb. 25 percig, amíg a teteje aranysárgára sül. Ha a sütőnk nem pirít egyenletesen, negyedóra után forgassuk át a pogácsákat, nehogy megégjen az aljuk. Nyers tejjel, aludttejjel tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Előtte kissé vizezzük meg az alját és a tetejét. (Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön.) A fenti mennyiségből max. 36 db 3 cm magas pogácsa várható.

Régen a paraszti konyhákban nem készítettek leveles vajastésztából pogácsát, és rafinált ízesítést sem használtak. Ha finomabbá akarták tenni a kelt tésztás pogácsát, tepertőt vagy sajtot használtak hozzá. Mivel tojás volt bőben, nem tették bele a tojásfehérjét. Ezáltal nem lett rágós; puha, szivacsos volt a belseje. Nagyanyáink ma is így sütik a sajtos pogácsát az unokák nagy örömére. A paraszti íz fokozása érdekében a tetejét füstölt sajttal szórjuk meg.

Kétsajtos pogácsa

Először reszeljünk le 20 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Utána 1 dl langyos tejben futtassunk fel 5 dg élesztőt, fél mokkáskanál porcukor hozzákeverésével. 60 dg lisztre szórjunk 1 teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és morzsoljuk össze 25 dg hűvös margarinnal. (Erre a célra csak a legalább 70% zsírtartalmú sütőmargarin használható.) Tegyünk hozzá 20 dg tejfölt, a felfuttatott élesztőt, és 3 tojássárgáját. Jól gyúrjuk össze a tésztát, és amikor az edény aljától elválva kisimul, meleg helyen, konyharuhával letakarva kelesszük 1 órán át. Ezután ismét összegyúrva nyújtsuk max. 2 cm vastagra, és a tetejét egy éles késsel rácsozzuk be, majd 6 cm átmérőjű kiszúróval szaggassuk ki. Rakjuk egy sütőpapírral kibélelt nagyméretű zománcozott sütőlapra[1292] hézagosan, és letakarva kelesszük még 20 percig. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra, majd reszeljünk le 5 dg füstölt edámi sajtot[1293].

Végül kenjük meg a pogácsák tetejét 1 felvert tojással, és arányosan elosztva szórjuk a tetejére a lereszelt füstölt sajtot.[1294] Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 25 percig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Ha a sütőnk nem pirít egyenletesen, 20 perc után forgassuk át a pogácsákat, nehogy megégjen az aljuk. Lehűlve fogyasszuk. Nyers tejjel, aludttejjel tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Mivel nem tartalmaz tojásfehérjét, nem hajlamos a kiszáradásra. Ezért nem kell megvizezni az alját és a tetejét. (Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön. Ezt követően vegyük ki a lekapcsolt készülékből, mert ha benne hagyjuk kiszárad. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert hamar megég.) A fenti mennyiségből max. 25 db nagyméretű pogácsa várható.

A Gerbeaud cukrászdában nem csak édes süteményeket készítenek, hanem sósakat is. Közülük talán legfinomabb a paprikás pogácsa. Alapja blundel tészta, ami kellemesen laza, ropogós állagot kölcsönöz a pogácsának. Annyiban különbözik a többi leveles vajastésztától, hogy a rákent vajat fűszerpaprikával dúsítják.

[1291] Ha a tepsink vagy sütőlemezünk belmérete nem éri el a 36 × 36 centimétert, akkor a tésztadarabok egymásba fognak kelni. Ez esetben késsel kell elválasztani egymástól a kisült pogácsákat.

[1292] Ha a sütőlemezünk belmérete nem éri el a 36 × 36 centimétert, akkor a tésztadarabok egymásba fognak kelni. Ez esetben késsel kell elválasztani egymástól a kisült pogácsákat.

[1293] Legjobb minőségben és viszonylag olcsón a Tesco szupermarketben szerezhető be. Darabolt sajtjaikat gyakran akciózzák. Ilyenkor vegyünk belőle nagyobb mennyiséget, és tegyük a mélyhűtőbe. A **Lecker** márkanéven forgalmazott sajtok jól bírják a fagyasztást. Felengedve nem morzsálódnak, és nem csökken az ízük.

[1294] Napjaink újítása, hogy a pogácsát megszórják fekete szezámmaggal is.

572. Paprikás pogácsa

Készítsünk egy adag élesztős leveles vajastésztát a Túrós táskánál leírt módon azzal a különbséggel, hogy adjunk hozzá 1 mokkáskanál finomra őrölt sót is. Mielőtt rákennénk a vajat, dolgozzunk bele 1 evőkanál jó minőségű, durvára őrölt fűszerpaprikát. (Legalkalmasabb erre a célra a piacokon árult házi készítésű fűszerpaprika.) A negyedik hajtogatás után nyújtsuk ki a tésztát 1 cm vastagra, és szúrjuk ki forró vízbe mártogatott 4 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval. (A vizes lábast ne vegyük le a tűzhelyről, a víz végig lobogva forrjon, és minden második kiszúrás után mártsuk bele a szaggatót.) Végül kenjük meg a tetejét 1 felvert tojással, és a Sajtos rúdnál leírtak szerint süssük aranybarnára. Markánsabb lesz az íze, ha a megkent pogácsákra kevés köménymagot szórunk. Mint minden leveles vajastészta ez is csak frissen jó. Ezért ha a feltálalás napján nem érünk rá, készítsük el előző nap. A kiszaggatott tésztát rakjuk a tepsibe, és másnapig tegyük a hűtőbe. Fogyasztás előtt néhány órával süssük ki, hogy legyen ideje lehűlni. A meleg leveles vajastészta ugyanis nem ropog, és az íze sem jó. Legalább 1 óra kell neki, hogy teljesen lehűljön. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. A kelt tésztás változattal ellentétben berakás előtt ne vizezzük meg. Ezt követően is hagyjuk lehűlni. A fenti mennyiségből kb. 24 db pogácsa várható.

Ha az élesztős pogácsa vagy más sütemény alja megég, akkor az elszenesedett részt legkönnyebben sajtreszelővel távolíthatjuk el. Pogácsakészítésnél a kiszúró forma megválasztása során vegyük figyelembe, hogy a leveles vajastészta átmérője sütés közben kb. 10%-kal csökken, a kelt tésztásé pedig legalább 10%-kal nő. A magassága is igen érdekesen alakul, mert amíg a kiszaggatott kelt tésztából max. másfélszeres vastagságú pogácsa várható, addig a leveles vajastészta magassága a sütés során min. két és félszeres lesz. Klasszikus vajastésztánál, vagyis ha annyi vaj van benne, mint amennyi a liszt, a pogácsa háromszor olyan vastagra növekedik, míg a zsiradék további növelése esetén (pl. sajtos leveles tésztánál) a kisült pogácsa magassága a kiszaggatott tészta négyszeresét is elérheti. Ezek a csodálatos eredmények azonban csak jó minőségű, friss vajjal érhetők el. Jelentősen befolyásolja az eredményt a vaj víztartalma is. Sütés céljára legalkalmasabb a márkázott vaj, mert ennek a víztartalma a legalacsonyabb. Mennyisége: 17-18%, míg a teavajé: 20%. Ettől még finomabb és ropogósabb lesz a tészta. (Márkázott vajat 25 dekagrammos csomagolásban érdemes vásárolni, mert így olcsóbb, mint a normál teavaj.)

Amennyiben margarint használunk, akkor a tészta csupán másfélszeresére húzódik fel. Teljességgel alkalmatlan sütésre a „light” margarin. A vízzel vagy tejjel kevert margarinkrémek még élesztő vagy sütőpor használata esetén sem engedik felhúzódni a tésztát. Egyébként a sütőmargarin víztartalma 20-30%, míg a margarinkrémeké 30 és 70% között mozog. Nálunk korábban a kocka alakú Rama (ráma) margarint használták sütésre. A Rákospalotai Növényolajgyár privatizálása után azonban az Unilever cég lecsökkentette a zsírtartalmát 70%-ra. A margarinkrémként forgalmazott Rama már csak főzésre jó, sütésre nem igazán alkalmas, mert magas víztartalma lehúzza a tésztát.

A cukrászok olcsó sütemények készítésére a cseh gyártmányú vajaromásított Stella Extra margarint ajánlják. Nagy előnye még ennek a 80% zsírtartalmú, hasáb alakú készítménynek, hogy az ára nem túl magas, ami annak tudható be, hogy előállítója a Setusa Rt. – az óriáscégekkel ellentétben – nem folytat költséges reklámkampányt. Már nálunk is gyártanak 80% zsírtartalmú vajízű sütőmargarint. Ez a világoskék papírba csomagolt Vénusz margarin a Tesco élelmiszer-áruházakban kapható. Szintén 80% zsírtartalmú a Vénusz vaníliaízű sütőmargarin. Újabban Hollandiából is importálnak 80% zsírtartalmú sütőmargarint.[1295] A „Holland” márkanéven forgalmazott margarin ugyananynyiba kerül, mint a Rama. (Szintén a Tesco élelmiszer-áruházakban kapható. Érdemes többet venni belőle, mert a mélyhűtőben hónapokig eláll.) Az alacsony zsírtartalmú „light” margarinokat a gyártók is csak szendvicskészítéshez ajánlják.

Időközben az Unilever Kft. is rájött, hogy a minőségrontás nem a legjobb módja a vevők megtartásának. Mivel 70% zsírtartalmú margarin jóval olcsóbban is kapható a boltokban, a háziasszonyok el-

[1295] Forgalmazó: Royal Brinkers Hungary Kft.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

pártoltak a Ráma margarintól. Ezért nemrég piacra dobták a 79% zsírtartalmú Ráma Vajas ízű margarint. Ennek a tégla alakú, szintén 250 grammos margarinnak az ára nem sokkal magasabb, mint a hagyományos kocka alakú margariné, és ebből már lehet finom és gusztusosan magas süteményeket készíteni. (A Tesco szupermarket és a Spar élelmiszerlánc forgalmazza.) A 70%-os zsírtartalmú kommersz margarinoknak óriási a választéka. Csupán árban térnek el egymástól, a minőségük ugyanaz. Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A tégla alakú 500 grammos Penny Margarin ára 289 Ft. (Alapanyaga repceolaj és pálmazsír.)

Közbevetőleg megemlítve választékbővítés címén már nálunk is gyártanak 100% zsírtartalmú margarint, hasábburgonya és rántott készítmények sütéséhez. Ez a termék nem más, mint étolaj hidrogénnel megkeményítve. Ennélfogva nem sok értelme van alkalmazni, de aki ragaszkodik ehhez a drágább megoldáshoz ügyeljen arra, hogy ne teljes lángon olvassza fel. Erősen hevítve ugyanis a hidrogén túl gyorsan szabadul ki belőle, ami felrobbanhat, és komoly balesetet okozhat. Visszatérve az eredeti témára méretváltozás szempontjából kivételt képez a burgonyás pogácsa, mivel ennek mind az átmérője, mind a magassága csökken a sütésnél. Ezen sokan úgy próbálnak segíteni, hogy élesztőt vagy sütőport tesznek a tésztájába, de ettől savanyú, élesztőszagú, illetve vegyszerízű lesz.

Sokaknak gondot okoz a megmaradt pogácsák, sütemények másnapi fel**frissítés**e. A grillsütőbe helyezés előtt vajon meg kell-e vizezni, vagy sem? Ez is a tészta „lelki világától” függ. Általános szabály, hogy ami tárolás közben kiszárad, azt vizezni kell. Ilyenek a kelt tésztás készítmények. Más alapanyagú tészták viszont a tárolás során nem száradnak ki, hanem éppen ellenkezőleg, megszívják magukat vízzel. A levegő pártartalmától megereszkednek. Ilyenek a rétesek, a leveles vajastésztából készült sütemények, a kekszek vagy pl. a burgonyás pogácsa. Ha ránézésre nem dönthető el, hogy kell-e vizezni a megmaradt süteményt, tapintsuk meg. Amennyiben ez sem segít, harapjunk bele. Ekkor biztosan megtudjuk, hogy milyen az állaga. A péksüteményeket, kalácsot körös-körül meg kell vizezni, mert oly nagyfokú a kiszáradása, hogy csak így lehet pótolni a folyadékveszteséget. A pizzának, sós lepényeknek azonban csak az alját és a peremét kell vizezni, mert felül a rárakott töltelék nedvesíti.

Ha a sütemény csak kissé van kiszáradva, vagy vékony a tésztája, akkor elég az alját nedvesíteni, és először a megvizezett felületet kezdjük el pirítani. Ez esetben az egyoldalú felgőzölés is helyreállítja az eredeti frissességet. A megereszkedett tésztát azonban ne vizezzük, mert a keletkező gőztől annyira átázik, hogy hosszabb pirítás után sem lesz ropogós. A teteje megég, de a belseje még mindig nedves, nyers marad. Csupán egyetlen tészta van, amelynek nem árt a tárolás, a mézes tészta. A mézes sütemények frissen kisütve ehetetlenül kemények. Az idő múlásával azonban mind több nedvességet szívnak magukba, fokozatosan puhulnak. Néhány nap múlva már fogyaszthatóvá válnak. Ezért mézes tésztát soha ne frissítsünk, mert a melegítéstől kőkeménnyé válik.

Nem kell frissíteni a különböző pitéket sem. A linzertészta ugyan kiszárad a tárolás során, de ez nem árt neki. Annál ropogósabb lesz a sütemény. A linzertésztából készült kuglófnak, kalácsoknak már árt a kiszáradás, de frissítésre itt sincs szükség, mert kétrétegű papírba csomagolva és nejlonzacskóba bújtatva ezek a készítmények megvédhetők a kiszáradástól. A kelt tészta és a leveles vajastészta, valamint a rétestészta kiszáradását, illetve megereszkedését azonban semmilyen módon nem lehet megakadályozni. A légmentes lezárástól a kelt tészta megpenészedik, a leveles vajastészta és rétestészta állagának megóvásához pedig annyira száraz, páramentes levegőre lenne szükség, ami már árt az egészségnek.

Igazán finom túrós batyu csak leveles vajastésztából süthető. Ennek elkészítése azonban sokáig tart, ezért a pékek kelt tésztából sütik ezt a közkedvelt süteményt. Miután a kelt tészta a sütőben magasra felemelkedik, úgy néz ki, mint a leveles tésztás változat. Az állaga azonban közel sem olyan finom és ropogós. A változatosság kedvéért próbáljuk ki a linzertésztás változatot. Ez nem emelkedik fel olyan magasra, és az íze sem éri el a leveles tésztás változatét, de könnyen és gyorsan elkészíthető.

Duplatúrós táska

25 dg lisztet keverjük össze 9 dg porcukorral, 1 dg vanillincukorral, egy csipet sóval, 1 meleg víz

alatt tisztára súrolt citrom reszelt héjával, és morzsoljuk össze 25 dg hűvös vajjal. Adjunk hozzá 25 dg félzsíros tehéntúrót, tegyünk bele 1 tojássárgáját, 1 mokkáskanál szódabikarbónát, és az egészet gyúrjuk össze. (Ne gyúrjuk sokáig, mert ha a kezünktől megolvad a vaj „megég” a tészta, rántás lesz belőle. A tésztához és a töltelékhez adandó túrót előzőleg burgonyatörőn passzírozzuk át.)[1296] Letakarva tegyük a hűtőbe legalább 1 órára. Közben készítsük el a tölteléket. 25 dg túrót dolgozzunk össze 7 dg porcukorral, 1 dg vanillincukorral, 1 tojássárgájával és 5 dg szűrőkanálban megmosott mazsolával.

Vegyük ki a tésztát a hűtőből, formáljunk belőle tömzsi rudat, és belisztezett deszkán nyújtsuk ki 40 × 40 cm méretűre, majd szabdaljuk 10 centiméter széles négyzetekre. Osszuk szét a tölteléket, és a tészta négy sarkát a túró felett hajtogassuk egymásra. Azért, hogy sütés közben ne dőljön szét, az egymással érintkező nyúlványokat két ujjal préseljük össze, de vigyázzunk, hogy ne nyomjuk bele a töltelékbe. (Szorosan csomagoljuk be, hogy magas legyen a túrós batyu.) Helyezzük egy sütőpapírral bélelt nagyobb méretű zománcozott tepsibe, majd fél órára tegyük a hűtőbe. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Végül vegyük ki a tepsit a hűtőből, kenjük meg a batyuk tetejét 1 felvert tojással[1297], és toljuk az előmelegített sütőbe. Közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg világospirosra pirul. Kihűlés után hintsük meg a tetejét porcukorral. A fenti mennyiségből 16 db kisméretű túrós táska lesz. Polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk.

Az édes sütemények különleges csoportját alkotják a párizsi krémmel töltött készítmények. A tojáskrémhez hasonlóan ezt a tölteléket is vajjal stabilizálják, de a sűrítéshez nem tojást, hanem tejszínt használnak. Ez a krém nem tartozik ugyan a magyar konyha szokványos töltelékei közé, de mint cukrászati alapanyag, igen nagy népszerűségnek örvend nálunk is. Ezt bizonyítja az alábbi közkedvelt sütemény receptje.

573. Lúdlábszelet

Előző nap áztassunk be 10 dg friss fejtett meggyet vagy kimagozott mirelit meggyet kevés sütőrummal ízesített mézbe, és tegyük a hűtőbe. Másnap vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy felengedjen. A párizsi krémet hordozó tésztát legcélszerűbb vizes piskótából készíteni. Először mérjük ki az előírt alapanyagokat, majd vajazzunk és lisztezzünk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit. Utána gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 150 °C-ra, majd 2 tojásfehérjéhez adjunk 2 evőkanál vizet, és verjük fel. Tegyünk hozzá 8 dg porcukrot, és folytassuk a habverést, amíg megkeményedik. Ekkor adjunk hozzá 2 tojássárgáját, és alacsony fordulatszámon tovább verve óvatosan keverjük össze a habbal. Ezután egy nagy lyukú teaszűrővel szitáljunk rá 8 dg lisztet, amit főzőkanállal finoman dolgozzunk bele a pépbe. Végül öntsük a masszát a kikent tepsibe, simítsuk el a tetejét, és az előmelegített sütőbe helyezve, enyhe tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Tovább ne süssük, mert kiszárad. A sütő ajtaját legalább 10 percig ne nyissuk ki, mert akkor a piskóta összeesik. Magasabb lesz a vizes piskóta, és kisebb az összeesés veszélye, ha víz helyett szódavizet vagy szénsavas ásványvizet adunk hozzá.

Amíg a tészta pirul, keverjünk simára 5 evőkanál kakaót 12 dg mézzel, egy csipet sóval és 2 dl friss tejszínnel, majd főzzük kb. fél óráig, amíg besűrűsödik. A tejszínt kisebb adagokban adjuk hozzá, nehogy a kakaó csomós maradjon, és lassú tűzön, állandó kevergetés mellett főzzük. Amikor a krém lehűlt, keverjük ki 25 dg szobahőmérsékletű vajjal, majd kisebb darabokra aprítva dolgozzuk bele a sütőrumba áztatott meggyet (a levét nem szabad beleönteni), és kb. fél órára rakjuk a hűtőszekrény normál hűtőterébe. (A mélyhűtőbe nem tegyük be, mert megfagyhat, amitől a tejszín megkásásodik.) A megdermedt vajas krémet keverjük habosra, és egyenletesen terítsük szét a lehűlt piskótatésztán. Végül öntsük le az elsimított párizsi krém tetejét 8 dg étkezési csokoládéból és 5 dg

[1296] Ne vegyünk nejlonzacskóban árult száraz túrót, mert ezt nem lehet átpasszírozni. Ha már megvettük, hajtsuk át húsdarálón.

[1297] A maradék tojást ne dobjuk ki. Fagyasszuk le, és legközelebb elhasználhatjuk. A felvert tojás nem szenved semmilyen károsodást. Ha alul felül sütő villanytűzhelyet használunk, nem kell megkenni a tésztát tojással, mert ezek egyenletesen sütnek.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

vajból készített olvasztott csokoládéval, majd tegyük a hűtőszekrénybe. (A legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládé és a szeletekre vágott vaj olvasztását gőz felett végezzük.)

Még mielőtt a bevonat teljesen megdermedne, egy megvizezett fűrészfogú késsel vágjuk a torta tetejét nagyobb téglalapokra, majd az egyes téglalapokat átlósan szeljük ketté. Aki nem ragaszkodik a hagyományos lúdláb alakú formához, felvághatja kisebb téglalapokra is. A krémes töltelék kidőlésének elkerülése érdekében tegyük vissza a tortát a hűtőbe, hogy megdermedjen. Ezt követően teljes keresztmetszetében vágjuk át, hogy a töltelék és a piskóta is különváljon, majd óvatosan emeljük ki az elkészült szeleteket a tepsiből. Mivel ez a torta is egynapi érlelés után a legfinomabb, ezt a műveletet másnap célszerű elvégezni. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből max. 24 db sütemény készíthető.

Amennyiben a párizsi krémhez a sűrítés után különféle likőraromákat keverünk (pl. Cointreau, triple sec), akkor a Gerbeaud cukrászda közkedvelt korong alakú készítményére emlékeztető ízt érhetünk el. Sajnos, Gerbeaud Emil szigorúan őrzött receptjeihez nem lehet hozzájutni, de markáns aromájú eszenciák kísérleti úton meghatározott elegyével mi is kialakíthatunk hasonlóan különleges ízkombinációkat. Külsőleg is esztétikusabbá tehetjük, ha a csokoládémázba egy palacsintaforgató kés hegyével kb. 0,5 mm mély árkokat húzunk. Ezek a párhuzamos árkok fatörzs jelleget adnak a bevonatnak.

A párizsi krémnek van egy lazább, habszerű változata is, a **ganache**[1298], ami az ugyancsak francia eredetű minyonok közkedvelt tölteléke. Nálunk ez a tejszínhabos krém a „Rigó Jancsi”-nak nevezett készítmény töltelékeként vált ismertté. Ez a csokoládéval leöntött és kockára vágott minyon egyébként a híres magyar cigányprímás és a belga Chimay[1299] hercegnő múlt század végi asszonyszöktetéses románcának állít emléket.[1300]

574. Csokoládés minyon

Minyon-készítésre legalkalmasabb hordozóanyag a Sacher-tortához hasonló tészta. Először mérjük ki az előírt mennyiségű alapanyagokat, majd vajazzunk és liszttel hintsünk ki egy nagyméretű zománcozott tepsit. Utána 45 dg darabokra tördelt 50% kakaótartalmú étcsokoládéból 8 dekagrammot helyezzünk egy kisméretű tűzálló tálba, tegyünk rá 8 dg vékony szeletekre vágott vajat, és a Mézes marcipángolyónál leírt módon olvasszuk fel. Hagyjuk lehűlni, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 150 °C-ra. Ezután 3 tojásfehérjét verjünk fel, majd tegyünk hozzá 8 dg porcukrot, egy csipet sót, és folytassuk a habverést, amíg megkeményedik. Ekkor adjunk hozzá 3 tojássárgáját, és alacsony fordulatszámon keverjük össze a habbal, majd lassan hozzáöntve dolgozzuk bele a testhőmérsékletre hűlt csokoládét is. (Ügyeljünk arra, hogy az olvasztott csokoládé ne legyen meleg, mert akkor a tojásfehérjehab összeesik. Túl hideg se legyen, mert +31 °C alatt megdermed, és akkor meg azért töri össze a habot.) Ezt követően nagy lyukú teaszűrővel szitáljunk rá 6 dg lisztet, amit főzőkanállal finoman keverve szintén dolgozzunk bele a habba. Végül öntsük a pépet a kikent tepsibe, simítsuk el a tetejét, és az előmelegített sütőben, enyhe tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a széle nem kezd el

[1298] A ganache krém ismertetését lásd a Svájci tekercsnél.

[1299] simáj

[1300] A prímás és az amerikai nagypolgári családból származó hercegnő regényes szerelme legalább akkora szenzáció volt a XIX. század végén, mint a mi korunkban Diana hercegnő válása. A hercegnőt a híres párizsi festő, Toulouse-Lautrec is megfestette, és az eset a karikaturisták kedvelt témája lett. A hercegnő (mint csábító Vénusz) testhez álló dresszbe öltözve pózolt a Moulin Rouge és a Folies Bergère színpadán. Ezek a képeslapok egész Európában olyan kelendőek lettek, hogy II. Vilmos német császár az erkölcs védelmében betiltotta az árusításukat. A botrány akkora volt, mintha a médiasztár Győzike elcsábította volna a brit trónörökös feleségét, Lady Dianát. Az érdeklődés még húsz év után sem csökkent a házaspár iránt. 1905-ben, amikor Budapestre látogattak a rajongók majdnem betörték az étterem kirakatát. A rendőrkapitánynak lovas rendőröket kellett kivezényelni a kíváncsiskodók féken tartására. Pedig ekkor már megromlott a kapcsolat közöttük. A pénztelenség, a hűtlenkedések, a folyamatos veszekedések miatt kihunyt a nagy szerelem. Nem sokkal később az egykori hercegnő, Clara Ward Nápolyban megszökött egy olasz postással, Rigó János pedig elzüllött, és nyomorúságos körülmények között halt meg New York-ban. Élete utolsó hónapjaiban egy New York-i lebujban magyar nótákat játszott a hercegnőtől kapott Stradivari hegedűjén.

keményedni és zsugorodni. A sütő ajtaját 10 percig ne nyissuk ki, mert akkor a csokoládés piskóta összeesik. Apró tojások esetén 4 darabot használjunk hozzá.

Amikor a vékony tészta megsült, vegyük ki a sütőből, és hagyjuk lehűlni, majd olvasszunk fel 12 dg étcsokoládét, de most vaj nélkül. Alacsony hőfokon, rövid ideig, gyakran megkeverve melegítsük, mert a vaj nélkül olvasztott csokoládé hamar kiszárad és besűrűsödik[1301]. Utána verjünk fel 4 dl hideg tejszínt, öntsük a testhőmérsékletre hűlt csokoládét a tál szélébe, és fakanállal finoman dolgozzuk bele a habba, majd pár percre tegyük a mélyhűtőbe, hogy megdermedjen. A lehűlt, de még folyós csokoládét késedelem nélkül keverjük hozzá, mivel az állás során a felvert hab összeesik és levet enged. Arra is ügyeljünk, hogy ne verjük túl, mert akkor kiválik belőle a vaj, és a visszamaradó író felhígítja, használhatatlanná teszi az összecsomósodott tejszínhabot. Jelentős mértékben csökkenthetjük a kiköpülődés veszélyét, ha a tejszínt nem a legmagasabb, hanem közepes fordulatszámon verjük habbá. Könnyebben felverhetjük a hideg tejszínt, ha előzőleg a tálat is beteszszük legalább 10 percre a hűtőbe.

A lehűlt tésztát egy éles fűrészfogú késsel vágjuk két lapra, óvatosan tegyük ki egy tálcára, és kaparjuk le róla a tepsi aljáról ráragadt vajas lisztréteget. (Ha kivajazás helyett sütőpapírral béleljük a tepsit, akkor erre nincs szükség.) A csokoládés tejszínhabot egyenletesen kenjük az egyik lapra, illesszük rá a másikat, a szélein kitüremkedő habot simítsuk az oldalára, és néhány órára tegyük a hűtőszekrény normál hűtőterébe, hogy a krém ismételten megdermedjen. A hűtőből kivéve vágjuk körbe a szélét, és daraboljuk fel kb. 4 × 4 centiméteres kockákra, majd a maradék 25 dg csokoládét is olvasszuk fel 12 dg vékony szeletekre vágott vajjal. Mártsuk az egyes kockákat a csokoládémártásba úgy, hogy az aljukat ne érje a máz. (Legcélszerűbb egy tálalóvillát jó mélyen beleszúrni az összeragasztott téglalapok aljába, és ily módon belemártani a folyékony csokoládéba.) Lecsepegtetés után egy nagyobb tálcán helyezzük őket egymás mellé, ügyelve arra, hogy ne ragadjanak össze. Pár órára tegyük a hűtőbe, hogy a bevonat megszilárduljon. Végül késsel alányúlva pattintsuk fel a leragadt kockákat, a lefolyt csokoládét vagdaljuk le a széléről, és helyezzük egy desszertes tányérra. Hűtőszekrényben tároljuk.

A cukrászok erre a célra polírozott felületű vastag márványlapot használnak. Ez a nagy tömegű kőtömb ugyanis egy pillanat alatt elvonja a hőt, így a csokoládé nem tud a felületéhez tapadni. Ennélfogva a márványlapon dermesztett minyonok feszegetés nélkül leszedhetők a munkafelületről. Sajnos, ez a meglehetősen súlyos márványlap csak külföldön szerezhető be, és az ára is nagyon magas, de egy előzőleg mélyhűtőbe rakott vastag falú üvegtállal, vagy korrózióálló acéllemezből préselt tálcával hasonló eredményt érhetünk el. Amennyiben ezzel sem rendelkezünk, akkor használhatunk helyette bármilyen sima felületű tálcát, ha előtte olvasztott vajjal bekenjük, vagy zsírpapírral kibéleljük. Legolcsóbb beszerzési módja a sütőpapír. A tepsik kibélelésére szolgáló sütőpapír nem más, mint zsírpapír. (A zsírpapírhoz kevésbé tapad a csokoládé, mint az üveghez vagy a porcelánhoz.) Még inkább hasonlít a zsírpapírhoz a szilikonos sütőpapír. A Hewa 16 íves szikikonos sütőpapír a Tesco szupermarketben kapható. Ára 470 Ft. Mérete: 42 × 38 cm. Aki ragaszkodik a zsírpapírhoz, tekercsben is megvásárolhatja. A 28 cm széles és 30 m hosszú **Hewa zsírpapír** ára az Intersparban 700 Ft, míg az Auchan áruházban 660 Ft. A normál sütőpapír legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A 38 cm széles, 20 méter hosszú **Penny Backing paper** ára 389 Ft. Sütőpapírként ne használjuk, mert minden leragad rajta.

A bevonatkészítésnek van egy gyorsabb módja is, amelyet a csokoládégyárakban alkalmaznak. Ezt házilag úgy valósíthatjuk meg a legegyszerűbben, hogy kivesszük a grillsütő tálcáját a ráccsal együtt, és alaposan megtisztítjuk. Ezután rakjuk a minyonokat a rácsra úgy, hogy kb. 1 centiméternyi hézag legyen közöttük, majd csurgassuk a tetejükre a forró csokoládét. Ha elég ügyesen csináljuk, akkor a tésztának nem csak a tetején, hanem az oldalán is egyenletes lesz a bevonat. Végül helyezzük a tálcát a hűtőbe, és amint megszilárdult a máz, vegyük le a minyonokat a rácsról. A tálcára lefolyt csokoládét gyűjtsük össze, és újra felolvasztva folytassuk a bevonást a következő adaggal. Amennyiben a tálcát kibéleljük sütőpapírral, a lefolyt csokoládét könnyebben fel tudjuk feszegetni.

[1301] A legjobb porcelántálban, gőz felett melegíteni. Így az alacsony kakaóvaj-tartalmú, kevésbé jó minőségű étcsokoládé sem ég meg.

Ennél az eljárásnál a tésztának szobahőmérsékletűnek kell lennie, mert ha hideg, akkor vastagon ráfagy a máz, és nem folyik le az oldalán.

Nagyüzemi felhasználásnál ez nem okoz gondot, mert a cukrászok Couverture[1302] csokoládéval végzik a bevonást. Ez a fajta csokoládé nagy mennyiségben tartalmaz kakaóvajat, ami nem csak folyóssá teszi a mázat, hanem sima, fényes felületet eredményez. Drágább ugyan az étcsokoládénál, de háztartásokban is megéri alkalmazni, mivel jelentősen megkönnyíti a munkát. Ennek olcsóbb változata a gyurma formájú mártócsokoládé, amely kakaóvaj helyett növényi olajat tartalmaz. (Ezek a csokoládék nagyobb bioboltokban szerezhetők be. Couverture csokoládé az Aldi áruházban is kapható ét- és tejcsokoládé kivitelben. Ára 20 dekagrammos csomagolásban: 350 Ft.) A kész minyonokat hűtőszekrényben tároljuk.

Sajnos, az élelmiszer-áruházakban kapható tejszín néha jelentős mennyiségű savót tartalmaz, amitől a hab összeesik, folyóssá válik. Ezért a felverhetetlen tejszínt forraljuk fel, és tegyük a hűtőbe. A savó elpárologtatását követő lehűtés után már jóval nagyobb a habbá verődés esélye. Az sem mindegy, hogy milyen tejszínt vásárolunk. Még a 30% zsírtartalmú tejszínek többsége is csak főzőtejszínként használható. Az olcsó külföldi tejszínekkel ne is kísérletezzünk, mert ezek biztosan nem verhetők fel. A magyar tejszínekkel azonban általában nincs probléma. Még a polietilénzacskóban forgalmazott olcsó Sissy habtejszín is kemény habbá verhető. Arra azonban ügyeljünk, hogy felverés előtt ezt a tejszínt is jól hűtsük le. (Legalább 12 órán keresztül 1-5 °C-on tároljuk.) Felbontás előtt minden tejszínt jól fel kell rázni! (Botmixerrel nem lehet habot verni. Ha ezzel próbálkozunk, egy idő után vaj lesz a tejszínből.)

Az internetes tesztek szerint csak a Parmalat, a Meggle és a President gyártmányú tejszíneket sikerült kemény habbá verni. Nincs ilyen probléma a papírdobozban forgalmazott 200 milliliteres habtejszínnel. Ezek mindegyike felverhető. Ennek oka, hogy az UHT habtejszínbe habosító vegyszert (stabilizátort)[1303] kevernek. Ez elkerülhetetlen, mert csak a friss tejszín verhető habbá. Az UHT tejszín eltarthatósági ideje pedig három hónap. A tesztek szerint a legkeményebb hab a 35% zsírtartalmú President UHT habtejszíntől várható. Ha ehhez nem tudunk hozzájutni, válasszuk a szintén 35% zsírtartalmú Milli habtejszínt. (A Spar szupermarketekben kapható. Nem sokkal drágább, mint a 30% zsírtartalmú változatok.) A 35% zsírtartalmú nem homogenizált fajták közül könnyen habbá verhető a Meggle habtejszín is.

A 35% zsírtartalmú UHT habtejszíneket nem kell +5 °C alá hűteni. Az 1-es fokozatra beállított 8 °C-os normál hűtőtérből elővéve is könnyen habbá verhetők. A belőlük készített hab meglepően kemény és tartós. Másnap sem fog lefolyni a torta tetejéről. A 30% zsírtartalmú UHT habtejszínek közül a Milkland, a Milli Perfecto és a Meggle verhető leghamarabb habbá. Egy másik teszt a Lidl áruházban kapható Pilos UHT Habtejszínt hozta ki győztesként. Nagy előnye még, hogy az összes fajta közül a legolcsóbb. Ára: 219 Ft. (Az Aldi szupermarketben is ennyibe kerül a Milfina UHT Whipping Cream, de ez nagyon nehezen verhető fel.)

A cukrászok habfixálót is kevernek a töltelékbe, hogy a tejszínhab több napig megtartsa állagát. Erre főként az olcsóbb változatnál van szükség, ahol kakaóvaj hiányában nincs, ami szilárdítsa, lehűlés után megdermessze a krémet. Egyébként ez a változat úgy készül, hogy 2 púpozott evőkanál kakaót és 2 evőkanál szőlőcukrot 4 dl tejszínnel lassan felengedve simára kevernek. Ezt követően a pépet állandó felügyelet mellett felforralják egy pillanatra, majd tovább kevergetve hagyják kihűlni, és néhány órára a hűtőszekrénybe teszik. Teljes lehűlés után max. 2 dg habfixáló hozzáadásával kemény habbá verik. Mivel a habfixáló egészségkárosító anyagokat is tartalmaz, lehetőleg kerüljük ennek a változatnak az alkalmazását.

Mellesleg, a csokoládéval szilárdított krém is elkészíthető a fenti módon, habfixáló nélkül. Ez esetben a felolvasztott csokoládét lassan engedjük fel a tejszínnel, majd átmelegítés után a simára kevert pépet hűtsük le, és verjük kemény habbá. Ennek az időigényesebb változatnak az az előnye, hogy teljesen sima, nem olyan szemcsés, mint az eredeti krém. Ez a hab különben annyira homo-

[1302] kuvertür
[1303] Többnyire E 407 Karragén (gyöngyzuzmó) van benne.

gén, hogy ha talpas üvegpoharakba töltve lehűtjük, akkor önmagában is fogyasztható, rendkívül finom fagylaltszerű krémet kapunk.

Ehhez a készítményhez ne használjunk tortabevonó csokoládét, mert ez egyáltalán nem, vagy csak minimális mértékben tartalmaz kakaóvajat. Ennek hiányában pedig a töltelék nem tud megszilárdulni, ami a hab összeesését, és a tészta elázását eredményezi. Járulékos hátránya még ennek a csokoládénak nevezett hamisítványnak, hogy nem lehet rendesen felolvasztani, kakaóvaj híján kiszárad, megkásásodik. Ráadásul a tortabevonó- vagy mártócsokoládé íze az összes fajta közül a legrosszabb, az ára viszont nem sokkal alacsonyabb, mint a minőségi étcsokoládéé. Persze léteznek jó minőségű, kakaóvajat tartalmazó tortabevonó csokoládék is. Ilyen a Solent GmbH & Co, KG. **Fin Carré - Cooking Chocolate** terméke. A 200 grammos kiszerelésben kapható, 52% kakaótartamú mártócsokoládé ára a kommersz étcsokoládéknál is jóval olcsóbb. (A Lidl áruházban kapható.) Ára: 500 Ft. A **Chocóla Cooking Chocolate** főzőcsokoládé ugyanebben minőségben a Penny Marketben is kapható. Itt 550 forintba kerül. Étcsokoládéként is fogyasztható. Selymes állagú és kellemes ízű. (Sajnos nem mindig kapható.) A 100 grammos kiszerelésű étcsokoládék közül legfinomabb a Stollwerck cég **Chocóla Edelherbe Zartbitterschokolade**. A Penny szupermarketekben szerezhető be. Ára 300 Ft.

Miután a Bonbonetti Kft-t felvásárló ukrán Roshen cég megszüntette a mogyorós étcsokoládégyártást Magyarországon, a Lidl kihasználta az így keletkezett piaci rést. 2017-ben a mogyorós tejcsokoládé mellett elkezdte forgalmazni a **Fin Carré** márkájú **mogyorós étcsokolád**ét. 57% kakaótartalma folytán nagyon jó íze van. Ára: 319 Ft, 100 grammos kiszerelésben. Minősége eléri a Ritter Sport Dunkle Voll-Nuss táblacsokoládé szintjét, de jóval olcsóbb nála. Egy internetes teszt szerint a legfinomabb mogyorós étcsokoládé az Aldi áruházban kapható. A **Choceur Nuss Knacker Extraherb** 330 forintba kerül, 100 grammos kiszerelésben.

A Roshen egy idő után rájött, hogy ezt a piaci űrt ők is ki tudnák tölteni. Ezért 2018-ban megszerezték a Bonbonetti mogyorós étcsokoládéjának receptjét, és elkezdték gyártani. Szokásuk szerint ezt is súlycsökkentéssel, 90 grammos kiszerelésben hozták forgalomba. Az 56% kakaótartalmú **Roshen Whoole hazelnuts - Dark chocolate** a Spar szupermarketekben kapható. Ára 360 Ft. Ebből nem spórolták ki a kakaóvajat sem, mint a Tibi étcsokoládéból. Érdemes megvenni, nagyon finom. Tudnak az ukránok jó csokoládét csinálni, maguknak.

A keserű csokoládéjuk szintén kitűnő minőségű. Arra is ügyeltek, hogy a 70% kakaótartalmú **ROSHEN Extra Dark Cohocalate**-t ne celofánzacskóba, hanem gusztusos papírba csomagolják. Szintén 70% kakaótartalmú a **Szerencsi Bonbon** Kft. által gyártott **Mogyorós étcsokoládé**. Nagyon finom, de meglehetősen drága. Az Auchan áruházban Ára 1570 forintba kerül, 200 grammos kiszerelésben. Olcsóbban az Intersparban szerezhető be. Náluk 1350 Ft az ára. Legolcsóbban a Penny Marketben kapható. Ők 1150 forintot kérnek érte, de nem mindig kapható. Ezek a mogyorós csokoládék tejcsokoládés változatban is kaphatók. Azok is nagyon finomak.

Nagy csalódást okoz a svájci Lindt cég Franciaországban gyártott Les Grandes mogyorós étcsokoládéja. Ötször annyiba kerül, mint a Fin Carré mogyorós étcsokoládé, és a közelébe sem kerülhet. Alacsony kakaótartalma és gyenge minőségű mogyorója folytán a kommersz csokoládék szintjén áll. Ugyanez mondható el a Lindt cég méregdrága bonbonjairól. Negyedáron sokkal jobb minőségű bonbonokat lehet kapni. Gond van a kakaótartalmukkal is. Színük és ízük alapján könnyen lehet, hogy 10%-kal kevesebb kakaó van bennük, mint amit a dobozon feltüntettek. A csomagolásuk azonban parádés. Szemet gyönyörködtetően elegáns, prémium kategóriás termék benyomását keltik.

Rájuk nézve azt gondolják a vásárlók, hogy luxus kivitelű, kézműves csokoládét kapnak, de kóstolás után rájönnek, hogy jól átverték őket. Másodszor már biztosan nem veszik meg. Ennek ellenére jól fogynak. Magas áruk miatt ugyanis sokan ajándékba vásárolják. Így nem tudják megkóstolni. A megajándékozott pedig tapintatból nem hányja az ajándékozó szemére, hogy milyen gagyi csokoládét vett neki. Ő viszont biztosan nem fog ilyen csokoládét, bonbont vásárolni. Nem véletlen, hogy a Lindt táblacsokoládék, és díszes, sátortetős bonbonjaik rendre az 50 százalékra leértékelt akciós csokoládék között végzik.

Ha ragaszkodunk a díszcsomagolású külföldi csokoládékhoz, válasszuk a Lidl áruház által forgalmazott német gyártmányú J. D. Gross csokoládécsaládot. Fele annyiba kerülnek, mint a Lindt

táblacsokoládék, ennek ellenére sokkal finomabbak. Minőségük vetekszik a belga csokoládékkal. A **60% kakaótartalmú J. D. Gross Peru Dark chocolate** 500 forintba kerül, 150 grammos kiszerelésben. A keserűcsokoládék kedvelőinek a **70% kakaótartalmú J. D. Gross Peru Dark chocolate** ajánlott. 500 forintba kerül, 125 grammos kiszerelésben. Ára: 430 Ft. Akinek ez sem elég keserű, válassza a **81% kakaótartalmú J. D. Gross Peru Dark chocolate**-t. Ára szintén 430 Ft, 125 grammos kiszerelésben. A **95% kakaótartalmú J. D. Gross Peru Dark chocolate** csak megrögzött csokolistáknak ajánlott, mert szinte ehetetlenül keserű. 550 forintba kerül, 125 grammos kiszerelésben. A marcipánkedvelők is jól teszik, ha ezt a márkát választják. A **J. D. Gross Marzipan Selection Dark cholocalate** 49% mandulatartalmú lübecki marcipánnal van töltve. A csokoládébevonat kakaótartalma 53%. Ára 600 Ft, 140 grammos kiszerelésben. Ugyanennyibe kerül az Aldi áruházban kapható **Moser Roth Edelmarcipan in Zartbitterschokolade**, szintén 140 grammos kiszerelésben. Minősége kiváló.

Mi is gyártunk kiváló minőségű marcipánnal töltött táblacsokoládét. A **Szamos Marcipán étcsokoládé** szintén nagyon finom és illatos. Bevonata 70% kakaótartalmú étcsokoládé. Csak egy baj van vele, nagyon drága. Ára 999 Ft, 120 grammos kiszerelésben. Az Interspar hipermarketben szerezhető be. Ezek a táblacsokoládék tejcsokoládé változatban is kaphatók, szintén jó minőségben. Az internetes teszteken kiváló minősítést kapott a német gyártmányú **Moser Roth Edel Bitter 70% cacao** étcsokoládé is. Csak az Aldi áruházban kapható. Ára: 529 Ft, 125 grammos kiszerelésben.

A mogyorós étcsokoládé tesztek győztese a **Château Feinherb Nuss táblacsokoládé**. Sokak szerint ez a legfinomabb, és a legolcsóbb. Kakaótartalma ugyan csak 50%, de színe és zamata alapján legalább 60%-nak tűnik. (Csokoládéja selymes, olvadékony; mogyorója pedig friss, ropogós. Nem hajlamos az avasodásra, mint az ukrán mogyorós étcsokoládé, hosszabb tárolás után.) Ennek ellenére az ára nagyon alacsony. Nálunk csak Budapesten, a Lehel piacon kapható, az egyik édességárusnál. Ára 580 Ft, 200 grammos kiszerelésben. Nemcsak Nyugat-Európa országaiban, hanem Oroszországban és Lengyelországban is nagyon népszerű ez a termék. Jó lenne, ha a magyar szupermarketek és webáruházak felfigyelnének erre a német gyártmányú mogyorós étcsokoládéra. (Gyártója: WHA GmbH) Tejcsokoládés és mazsolás, valamint rumos mazsolás változatban is gyártják.

Tejcsokoládét ne használjunk sütemények készítésére, mivel ennek a zamata nem elég markáns, nem tud kiemelkedni a többi nyersanyag ízegyütteséből, nem képes azt a domináló szerepet betölteni, amit elvárunk a csokoládéval töltött vagy bevont desszertektől. Aki csokoládégyár közelében lakik, jól teszi ha a márkaboltjukban szerzi be az alapanyagot. Ott ugyanis a táblacsokoládét csomagolatlanul jóval olcsóbban árulják, mint az élelmiszerüzletekben. Érdemes nagyobb mennyiséget vásárolni, mert polietilénfóliával légmentesen lezárva mélyhűtőben évekig eláll.

Az igazi ínyenceknek az sem mindegy, hogy milyen gyártmányú csokoládét használnak. A csokolisták (szenvedélyes csokoládéfogyasztók) a svájci Suchard (szüsár) és Nestlé (nesztlé) cégek termékeit kedvelik leginkább. A belga csokoládék viszont világhírűek. Közülük legfinomabb a Belcolade[1304], ami Criollo (krioljó) kakaóbabból készül. Ez a fajta a világon termesztett összes kakaóbab mindössze 5%-át teszi ki. Csupán Ecuador, Trinidad és Venezuela csapadékban gazdag, magas fekvésű, meleg vidékein terem. Kevés termést hoz, a begyűjtése is időigényes, és rendkívül nehéz. Viszont belőle nyerhető a világ legfinomabb és legdrágább, úgynevezett nemes kakaója. Egyébként Dél-Amerika más országaiban is jó minőségű kakaót termesztenek.

A legrosszabb az afrikai kakaó. Az olcsóbb csokoládék többnyire ebből készülnek. Jellemző rájuk a kesernyés, fanyar mellékíz. Az előállítási költség további csökkentése érdekében a kakaóvaj egy részét növényi zsiradékkal helyettesítik, így a többnyire szeletek formájában árult olcsó csokoládé közel sem olyan olvadékony, lágy, selymes és zamatos, mint a minőségi táblacsokoládé. Mellesleg a futószalagon gyártott, szupermarketekben árusított belga csokoládék és a kommersz bonbonok is afrikai kakaóból készülnek. Ezekhez az olcsó termékekhez a Criollo kakaót csak minőségjavításra használják. (Belgiumban évente 170 ezer tonna csokoládé készül, melyből 100 ezer tonnát exportálnak.)

[1304] belkolád

Egyébként a világ legjobb étcsokoládéja az Amadei. Pisában gyártja egy családi vállalkozás. Alapanyaga a Criollo egy speciális változata, a chuaó. Egy kis népcsoport, a chuaó indiánok termesztik Venezuela hegyvidékén. Csupán tizedannyit terem, mint a két afrikai fajta, ami a belőle készített csokoládé árán is megmutatkozik. Egy 50 grammos Amadei Chuaó táblacsokoládé 10 euróba kerül. Ez hússzorosa a kommersz étcsokoládék árának, ennek ellenére nincsenek értékesítési gondjaik. Évente 20 ezer táblát állítanak elő belőle. 2005-ben, a Londonban tartott csokoládé világversenyen első díjat nyertek vele az olaszok. Árcsökkenés nem várható, mert a Criollo chuaó kakaó csupán 2%-át adja a világ kakaótermelésének. Létezik egy különlegesebb kakaófajta is, a Porcelana. Ez a fajta a Criollo fehér kakaóbabot termő változata. Annyira ritka, hogy a belőle készített csokoládét számozott dobozokban forgalmazzák. Az ínyencek körében is csak kevesek által ismert luxuscsokoládénak számít.

A bonbonkészítés kiemelkedő mestere is olasz származású. Pierre Marcolini Belgiumban tevékenykedik. A világhírű belga csokoládégyártás tradícióinak megfelelően a brüsszeli mester is Venezuelából és Ecuadorból szerzi be a kakaóbabot. A vaníliát Tahitiről, a mandulát pedig Portugália legkiválóbb ültetvényeiről hozatja. Az általa használt egyetlen növényi zsiradék a kakaóvaj, amit nem sajnál a termékeiből. A szigorúan kézműves munkával készített legalább hetvenféle praliné kakaóvajtartalma 50-70%. A „Ballontin de Pralinés”-hez díszdoboz jár, melyen Brüsszel egyik jelképe, az Atomium látható. A csokoládékirálynak már Párizsban, Londonban és New Yorkban is vannak szaküzletei, a legdivatosabb negyedekben. Készítményeinek ára 15 eurónál kezdődik, és a csillagos égig ér. Ezért általában ajándéknak vásárolják. A belga kormányfő is Marcolini bonbont vitt az amerikai elnöknek.

A valódi, hamisítatlan csokoládé mennyei ízét csaknem négyszáz aromaanyag harmóniája adja. Emellett jelentős mennyiségű káliumot, nátriumot, magnéziumot, kalciumot, foszfort, vasat, rezet és cinket tartalmaz. Magas a flavonoidtartalma is. Ez a természetes antioxidáns csökkenti a daganatos megbetegedések kialakulásnak kockázatát, és lassítja az öregedést. A csokoládé purintartalma azonban köszvényt okoz. Magas cukortartalma pedig a fogaknak árt, ezért nem szabad túlzásba vinni a fogyasztását.

A fenti tésztából minden különösebb átalakítás nélkül az osztrák **Sacher**-tortához (zahher) hasonló ízű **kocká**kat is készíthetünk. Ebben az esetben a két lap közé baracklekvárt kenjünk, és a felszeletelt kockákat félnapi pihentetés után mártsuk csak az olvasztott csokoládéba. Ügyeljünk arra, hogy az csokoládé ne legyen forró, mert akkor a bevonat nem lesz fényes. Egyébként a máz még csillogóbbá tehető, ha 2 tojásfehérjét 6 dg szőlőcukorral, valamint 1 teáskanál vízzel simára verünk, hozzáadjuk a felpuhított csokoládét, és gőz felett fényesre keverjük. A különböző töltésű minyonokból max. 32 db várható. A fentiekben közölt részletes útmutatás alapján könnyen készíthetünk magunknak más ízesítésű minyonokat, sőt ezekre az ismeretekre támaszkodva új desszerteket is alkothatunk.

Az osztrák cukrászat világszerte ismert és sokak kedvelt specialitása, a Sacher-torta. Megalkotója egy 16 éves szakácstanonc, Franz Sacher volt a XIX. század közepén. Különleges íze és állaga nem csak a bécsi arisztokráciát hódította meg. Az európai udvarokban is futótűzként terjedt a királyi desszert híre, és az ínyenc főurak egymásnak adták a kilincset az akkor már önálló cukrászdával rendelkező Sachernél. Ha már ott voltak, vittek is magukkal jó néhány darabot az ízletes tortából. Később a polgárság is megismerte, és megszerette ezt a felséges jelzővel illetett csemegét. Népszerűségére jellemző, hogy a gondosan fadobozokba csomagolt eredeti Sacher-tortát külföldön is forgalmazzák. A Hotel Sacher cukrászai naponta 800 – karácsony és húsvét előtt 2500 – darab tortát készítenek, melynek 40%-át külföldre szállítják. A közel 150 éves családi vállalkozás ma már százmilliókat ér euróban.

Az idáig vezető út azonban nem volt sima. Több mint száz éve két kivitel vetélkedik egymással. Az eredeti Sacher, és a császári és királyi udvari cukrász, Demel utódai által készített változat. A két cukrász leszármazottai 30 éven át pereskedtek egymással, hogy a Demelféle töltetlen – baracklekvárral csak kívül, a csokoládéréteg alatt megkent kivitelt – szabad-e Sacher-torta néven forgalmazni. A helyzetet bonyolította, hogy a Demel család legálisan jutott hozzá a recepthez. Demel fia megvásárolta Sacher fiától, Eduárdtól, aki semmit sem tudott a cukrászdából hotellé terebélyesedett csa-

ládi vállalkozás üzleti ügyeiről. A bíróság salamoni döntést hozott. Mivel a hozzávalók arányait tekintve mindkét változat Sacher-torta, a Demel által készített változatot Eduárd Sacher néven kell árusítani. Sacher-tortaként továbbra is csak a Sacher család által készített változat forgalmazható. Így a fogyasztók most már könnyen eldönthetik, hogy melyiket vásárolják.

Időközben mindkét változat módosult kissé. A Sacher-torta tésztája újabban finomra őrölt mandulát is tartalmaz. Mi most ezt a változatot fogjuk elkészíteni, egyszerű csokimázzal bevonva. A Sacher-műhelyben alkalmazott kakaóval, vízzel, valamint cukorral dúsított csokoládémáz szállítás szempontjából előnyös ugyan, mert páncélként fogja össze a lágy tésztát, de a sok cukor nem használ a fogaknak. Ezért mi vajjal felolvasztott csokoládét használunk hozzá, cukor hozzáadása nélkül.

575. Sacher-torta

Először mérjük ki az előírt mennyiségű alapanyagokat, majd 15 dg szobahőmérsékletű vajból vegyünk el keveset, és vékonyan kenjük ki egy 22 cm átmérőjű kapcsos tortasütő forma vagy tortakarika alját. Hintsük meg zsemlemorzsával, és tegyük félre. Utána 12 dg darabokra tördelt 50% kakaótartalmú étcsokoládét helyezzünk egy kisméretű tűzálló tálba, és a Mézes marcipángolyónál leírt módon olvasszuk fel, majd tartsuk melegen. (Alacsony hőfokon, rövid ideig, gyakran megkeverve melegítsük, mert a vaj nélkül olvasztott csokoládé hamar kiszárad és besűrűsödik.) 5 tojássárgáját egy nagyobb tálban keverjünk kifehéredésig 11 dg porcukor kb. felével, majd dolgozzunk bele 10 dg lágy vajat. (A tojások sárgáját egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) Fél vaníliarudat hosszában hasítsunk ketté, kaparjuk ki belőle a velőt, és tegyük a vajkrémhez.[1305] Keverjük bele a langyos csokoládét, és 12 dg finomra őrölt hámozott mandulát. (A mandula hámozását néhány nappal korábban, a Banándesszertnél leírtak szerint végezzük.)

Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Ezután verjünk fel 4 tojásfehérjét egy csipet sóval, majd tegyük hozzá a maradék porcukrot, és folytassuk a habverést, amíg megkeményedik. Óvatosan forgassuk a masszába, nehogy összetörjön, majd nagy lyukú teaszűrővel szitáljunk rá 5 dg lisztet, és finoman keverjük bele. Végül öntsük a pépet a kikent formába, simítsuk el a tetejét, majd tegyük az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra és enyhe tűzön süssük még kb. 50 percig, amíg a tésztába szúrt fogvájóra nem tapad rá a massza. (Ha a sütőnk nem légkeveréses, a tészta tetejét homorúra simítsuk, hogy a közepe ne púposodjon fel. A sütő ajtaját legalább fél óráig ne nyissuk ki, mert akkor a csokoládés piskóta összeesik.)

A tészta kisülése után zárjuk el a sütőt, és nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Teljes lehűlés után egy éles fűrészfogú késsel vágjuk három egyforma vastagságú lapra, és töltsük meg 20 dg baracklekvárral. A lekvár egyharmadát egyenletesen kenjük az alsó lapra. Fektessük rá a középső lapot, majd kenjük rá a második harmadot. Tegyük rá a záró lapot, és a maradék lekvárt kenjük a torta tetejére, valamint az oldalára. (Ha nagyon sűrű a lekvár, forraljuk fel 1-2 evőkanál vízzel, és hagyjuk lehűlni.) Amikor a máz megszikkadt, olvasszunk fel 18 dg étcsokoládét a maradék 4 dg vajjal, és egyenletesen vonjuk be vele a tortát. A forró pépet ecsettel vastagon kenjük a kihűlt torta tetejére és oldalára. Így nem lesz ugyan olyan tükörsima, mint a Hotel Sacher által forgalmazott torták tablírozott teteje, de könnyebben elkészíthető. (Egyébként ha a megkent tortát nyitott ajtó mellett pár percre lekapcsolt langyos sütőbe tesszük megolvad rajta csokoládé, és ennek a változatnak is sima, fényes lesz a bevonata.) A fenti mennyiségből kb. 1 kg súlyú torta várható.

Az íze valóban felséges. A bécsi cukrászdákban a körcikkekre vágott Sacher-tortát cukrozatlan tejszínhabbal tálalva szolgálják fel a vendégeknek. Letakarva, hűtőszekrényben tároljuk. Fogyasztás előtt fél órával vegyük ki, hogy a tésztája ne legyen dermedt. Igazán jó íze 2 napi érlelés után van.

[1305] A visszamaradt vaníliarudat ne dobjuk el. Vágjuk apró darabokra, keverjük össze kevés kristálycukorral, és kávédarálón őröljük meg. Ily módon finomabb és olcsóbb vaníliás cukrot kapunk, mint a bolti. Ráadásul egészségesebb is, mert nem etilvanillinből készült, mint a gyári, hanem természetes vaníliából. Mellesleg a fűszerszaküzletekben és a bioboltokban lehet ily módon készült vaníliás cukrot is kapni, de nagyon drágán.

Ezt az ízt fokozni is lehet. Ha a dobos-torta receptjének megfelelően a tésztájába nem írós vajat, hanem kakaóvajat keverünk, még finomabb lesz. Hűtés nélkül is sokáig porhanyós marad a tészta, ha a megolvasztott kakaóvajat forrón adjuk hozzá. (Ez a két trükk tette a Dobos-tortát világhírűvé, és ennek köszönhető, hogy Ferenc József és Erzsébet királyné is rendszeres megrendelője volt ennek a kétévi munkával kikísérletezett tortának.)

Sokan kedvelik a Demel-tortát (démel) is, mert a néhány dekagrammnyi liszten kívül semmi töltőanyag nincs benne. Ezért szinte elolvad a szájban. A sok tojás, valamint a töltőanyag hiánya miatt olyan a tésztája, mint a felfújtaké. Ezért csak légkeveréses sütőben lehet jól megsütni. Normál sütőben nem sül át a közepe, és kivéve összeesik. Ennek ellenére nem kell lemondanunk erről a rendkívül ízletes desszertről, mert tepsiben szétterítve hagyományos sütőben is megsüthető. A vékony tésztarétegből a Sacher-kockához hasonló Demel-szelet készíthető. (A könnyebb elkészíthetőség érdekében ne a kockák külsejét kenjük meg baracklekvárral, hanem töltsük a gyümölcsízt a közepébe.)

576. Demel-szelet

Először mérjük ki az előírt mennyiségű alapanyagokat, majd vékonyan kenjünk ki vajjal egy kisebb méretű zománcozott tepsit. Utána 15 dg darabokra tördelt 50% kakaótartalmú étcsokoládét helyezzünk egy kisméretű tűzálló tálba, adjunk hozzá 16 dg szeletekre vagdalt vajat, és a Mézes marcipángolyónál leírt módon olvasszuk fel, majd a gőzölőfazékkal együtt vegyük le a tűzről. Egy nagyobb tálban keverjünk kifehéredésig 8 kisebb tojássárgáját 16 dg porcukor kb. felével. (A tojássárgákat egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) A langyosra hűlt csokoládét dolgozzuk a tojáspépbe. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Ezután verjük fel a visszamaradt 8 tojásfehérjét egy csipet sóval, majd tegyük hozzá a maradék porcukrot, és folytassuk a habverést, amíg megkeményedik. Óvatosan forgassuk a masszába, nehogy összetörjön, majd egy nagy lyukú teaszűrővel szitáljunk rá 6 dg lisztet, és finoman keverjük bele. Öntsük a pépet a kikent tepsibe, simítsuk el a tetejét homorúra, majd tegyük az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra és enyhe tűzön süssük még kb. 1 órán át. Szúrjunk a közepébe egy fogvájót, és ha már nem tapad rá a massza, zárjuk el a sütőt, nyissuk ki az ajtaját, és hagyjuk a tésztát benne teljesen lehűlni.

Lehűlés után metéljük le a széleit, és egy éles fűrészfogú késsel vágjuk két lapra, majd óvatosan tegyük ki egy tálcára. Utána egyenletesen kenjük az egyik lapra 15 dg sűrű baracklekvárt, és illesszük rá a másikat. A szélein kitüremkedő lekvárt simítsuk az oldalára, és néhány órán át hagyjuk szikkadni, hogy a tésztalapok egymáshoz ragadjanak. Végül daraboljuk fel kb. 5 × 3 centiméteres szeletekre, majd 12 dg vajjal, ugyancsak gőz felett olvasszuk fel 25 dg étcsokoládét. Mártsuk a szeleteket a csokoládémártásba úgy, hogy az aljukat ne érje a máz. (Legcélszerűbb egy tálalóvillát jó mélyen beleszúrni az összeragasztott téglalapok aljába, és ily módon belemártani a folyékony csokoládéba.) Lecsepegtetés után egy nagyobb tálcán helyezzük őket egymás mellé, ügyelve arra, hogy ne ragadjanak össze. Néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy a bevonat megszilárduljon. Végül késsel alányúlva pattintsuk fel a leragadt kockákat, a lefolyt csokoládét vagdaljuk le a széléről, és helyezzük egy desszertes tányérra. Letakarva, hűtőszekrényben tároljuk. Fogyasztás előtt fél órával vegyük ki, hogy a tésztája ne legyen dermedt. A fenti mennyiségből kb. 24 db minitorta várható. Ez a készítmény is 2 napi érlelés után a legízletesebb.

Légkeveréses sütőben, eredeti formában, tortaként is kisüthetjük ezt a tésztát. Ez esetben 24 cm átmérőjű tortakarikába töltsük a pépet, majd kenjük meg a tetejét is az oldalát 20 dg baracklekvárral. Végül a felvágatlan tortát vonjuk be olvasztott csokoládéval. (Mivel a **Demel-torta** felülete kisebb, csak 20 dg étcsokoládét és 8 dg vajat használjunk hozzá.) Mindkét tortához csak magas kakaó- és kakaóvaj-tartalmú minőségi étcsokoládé használható. (Nálunk pl. a Tibi.)[1306] Az étolajjal

[1306] A magyar gyártmányú étcsokoládék közül jelenleg a Tibi különleges étcsokoládé a legjobb minőségű. 60%-os kakaótartalmával és magas kakaóvajhányadával eléri a svájci és belga étcsokoládék szintjét. Ennek ellenére jóval olcsóbb náluk. Gyakran akciózzák. Ilyenkor a Spar üzlethálózatban és a Tesco élelmiszerdiszkontban a 100 grammos Tibi *folytatását lásd a következő oldal alján* →

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

dúsított hamisítványok, a különböző tortabevonó csokoládék erre a célra alkalmatlanok. Ne próbálkozzunk tejcsokoládéval se, mert nem lesz olyan jóízű.

A következő recept eredeti neve Bécsi meggyes lepény. Tésztája azonban annyira finom, hogy tortaként is megállja a helyét. Készítsük el így, mert megérdemli ezt a rangot. Egyébként a bécsi meggytorta íze és állaga nagyon hasonlít a Sacher-tortához. Csupán annyiban tér el tőle, hogy nincs bevonva olvasztott csokoládéval. Meggyel dúsított tésztája pedig a német Fekete-erdő tortára emlékeztet.

577. Bécsi meggytorta

Először kenjünk ki, majd liszttel hintsünk meg egy 18 cm átmérőjű tortasütő formát, majd magozzunk ki kb. 0,5 kg meggyet.[1307] Utána keverjünk habosra 3 nagyobb tojássárgáját és 1 egész tojást 14 dg porcukorral. (A tojásokat egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) Amikor kifehéredett, keverjük simára 14 dg lágy vajjal. Dolgozzuk össze a pépet 15 dg darált dióval, és reszeljünk rá 15 dg 50% kakaótartalmú étcsokoládét. (A csokoládé lereszelésének legegyszerűbb módja, hogy darabokra tördeljük, és diódarálón áthajtjuk.) Keverjünk bele 5 dg réteslisztet, majd egy csipet sóval verjük kemény habbá a visszamaradt 3 tojásfehérjét. Kanalanként adagolva finoman forgassuk bele a masszába, és öntsük a tortaformába. Simítsuk el a tetejét, majd a 40 dg kimagozott és leszűrt meggyet keverjük össze 6 dg mézzel, negyed mokkáskanál őrölt fahéjjal, s egyenletesen elosztva szórjuk rá. Előmelegített sütőbe rakva mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük 5 percig, majd csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra, és enyhe tűzön süssük még kb. háromnegyed óráig, amíg a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Végül zárjuk el a tüzet, és nyitott ajtó mellett 10 per-

---

táblacsokoládé már 169 forintért is kapható. Érdemes többet venni belőle, mert mélyhűtőben tárolva évekig eltartható. (A piros papírba csomagolt 45% kakaótartalmú Tibi étcsokoládét nem érdemes megvenni. Olcsó ugyan, de minősége átlagos.) Bonbonetti mogyorós étcsokoládéja is nagyon finom. Felveszi a versenyt a nagy nyugati csokoládégyárak mogyorós étcsokoládéival. Legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. Ára: 268 Ft. Akinek módja van rá, térjen be valamelyik Bonbonetti márkaboltba. (Fő mintaboltjuk a Vágóhíd utcai üzemük közelében található. Címük: Soroksári út 56.) Náluk a 100 grammos kiszerelésű mogyorós ét- és tejcsokoládé csupán 229 forintba kerül.

Sajnos életünk elsekélyesedése a csokoládéiparba is betört. A Bonbonetti Kft-t felvásárolta az ukrán Roshen cég. Tulajdonosa, Petru Porosenko ahelyett hogy tőkeinjekcióval talpra állította volna a Bonbonetti Kft-t, bezáratta a zalaegerszegi üzemüket, és márkás termékeik gyártását áthelyezte Ukrajnába. Ez történt a több mint 70 éves múlttal rendelkező Tibi csokoládéval is. Ez önmagában nem lenne baj, de az ukrajnai üzemben ugyanolyan kommersz csokoládét csináltak belőle, mint a többi Roshen termék. A lesilányítást azzal kezdték, hogy a Tibi étcsokoládé kakaótartalmát lecsökkentették 55%-ra, majd az elegáns papírcsomagolás helyett kommersz cellofántasakba zárták. Ráadásul felemelték az árát 279 forintra, a tömegét pedig lecsökkentették 90 grammra. A szupermarketek már ezt a változatot forgalmazzák.

A Tibi étcsokoládé módszeres tönkretétele azonban nem állt meg itt. 2021-ben az 55% kakaótartalmat tovább csökkentették 47%-ra. Ezáltal ez a nemzedékeknek örömet adó ikonikus táblacsokoládé a kommersz kategóriából lesüllyedt a gagyi kategóriába. A Tibi töltött táblacsokoládék kakaótartalmát is lecsökkentették. Így most már senki sem veszi ezeket a 90 grammos méregdrága hamisítványokat. Áldatlan tevékenységét a Roshen azzal koronázta meg, hogy bezáratta a Bonbonetti Andrássy úti márkaboltját. Most már itt sem lehet hozzájutni a közkedvelt Tibi mogyorós étcsokoládéhoz. A vásárlóknak már csak egy lehetőségük maradt, a Ritter mogyorós étcsokoládé, de ez kétszer annyiba kerül.

Arra ne számítsunk, hogy ez az ár tovább fog csökkenni, sőt ennek ellenkezője várható. A kakaó iránt ugyanis rohamosan nő a kereslet, amit a termelők nem tudnak kielégíteni. Ennek egyik oka a klímaváltozás okozta szárazság, és a különféle növénybetegségek, ami évek óta tizedeli az ültetvényeket. A másik ok a csokoládé iránti ugrásszerű keresletnövekedés. 1400 millió kínai ugyanis egyre inkább nyugati színvonalon akar élni, és a csokoládégyárak képtelenek az igényeiket kielégíteni. 2020-ban már 1 millió tonna kakaóra lett volna szükség, de az ültetvények már a mostani iramot sem bírják. Ennek következménye a folyamatos drágulás. 2007 és 2012 között 73%-kal nőtt a kakaó világpiaci ára, 2012 és 2014 között pedig további 60% volt az áremelkedés. És a teljes termést mi esszük meg, a fejlődő országok lakóinak fogalmuk sincs róla, hogy mi készül a kakaóbabból.

A holland televízió munkatársai riportot készítettek Elefántcsontpart egyik kakaófa ültetvényén és kiderült, hogy az ottani munkások még soha életükben nem ettek csokoládét. Amikor a riporter átnyújtott nekik egy darab csokit, teljesen megdöbbentek. Nem sejtették, hogy a kakaó ennyire finom. A végén csak annyit mondtak: „Nem gondoltuk, hogy a gazdag fehérek ezt eszik.” Mi lesz, ha a kínaiak után Afrika lakossága is elkezd csokoládét enni? Akkor már nálunk is tényleg csak a gazdagok osztályrésze lesz a csokoládéélvezet, mert csak ők tudják majd megfizetni.

[1307] Szezonon kívül egy csomag (450 gramm) magozott mirelit meggyet használjunk hozzá. Előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Másnap szűrőkanálba rakva csepegtessük le a levét.

cig pihentessük a forró sütőben. Kivéve hagyjuk a formában lehűlni, majd vágjuk körcikkekre, és tortalapáttal szedjük ki. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni.

A csokoládé nem csak a meggyet, hanem a málnát is nagyon kedveli. A málnás torták közül kiemelkedően finom a Demel-szelet tésztájára épülő csokoládés málnatorta. Mivel valószínűleg nincs otthon málnalekvárunk (a méregdrága bolti málnalekvárban pedig csak mutatóban van pár dekagramm málna) a tortasütést ennek készítésével kezdjük. Nyáron friss, év közben pedig mirelit málnát használjunk hozzá.

578. Csokoládés málnatorta

A friss málnát előzőleg mossuk meg. Ne folyó víz alatt, mert a vízsugár kiveri belőle a levét. Öntsük egy hideg vízzel töltött tálba, és finoman forgassuk át, majd szűrjük le.[1308] A mirelit málnát előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Másnap nem szabad leöblíteni. A 0,5 kilogrammnyi friss, illetve 450 gramm mirelit málnából szedjünk ki 20 dekagrammnyi szép szemet. A többit a levével együtt tegyük egy vastag falú lábasba, és takaréklángon, állandóan kevergetve főzzük kb. 10 percig, amíg teljesen szétesik. Ekkor adjunk hozzá 4 dg porcukrot, és tegyük félre. Utána kenjünk ki vajjal egy 24 cm átmérőjű tortasütő formát, majd készítsük el a tortaalapot.

Ehhez a Demel-szeletnél leírt receptet használjuk azzal a különbséggel, hogy most a masszához keverjünk 10 dg málnalekvárt is. Amíg a tészta sül, készítsük el a torta töltelékét. Gőz felett olvasszunk fel 20 dg étcsokoládét 1 dl habtejszínnel. Vegyük le a tűzről, és keverjünk bele 15 dg málnalekvárt. Miután mind a tészta, mind a töltelék lehűlt, arányosan elosztva kenjük a csokoládés krémet a tészta tetejére. (Előtte a krémet keverjük habosra.) Végül arányosan elosztva rakjuk rá a félretett málnaszemeket, és néhány órára tegyük a hűtőbe. Miután megdermedt, körcikkekre vágva helyezzük tortatányérra. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 12 szelet várható.

A jégkrémkedvelők kedvence a málnás parfétorta. Nagyon finom, de elkészítése időigényes. Igazán jóízű fagylaltot, jégkrémet azonban csak főzött tojáskrémmel lehet készíteni, ezért ne sajnáljuk rá az időt.

579. Málnás parfétorta

Először diódarálón hajtsunk át 40 dg édes zabkekszet.[1309] Tegyük félre, majd olvasszunk fel 8 dg vajat. Szórjuk bele a darált kekszet, gyúrjuk össze, és nyomkodjuk egy dupla rétegű polietilénfóliával kibélelt 24 cm átmérőjű tortasütő forma aljába. Néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Amíg a tortaalap hűl, készítsük el a tölteléket. Mosunk meg 0,5 kg friss málnát. (Ne folyó víz alatt, mert a vízsugár kiveri belőle a levét. Öntsük egy hideg vízzel töltött tálba, és finoman forgassuk át, majd szűrjük le.) A mirelit málnát előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Másnap nem szabad leöblíteni. A 0,5 kilogramm friss, illetve 450 gramm mirelit málnából szedjünk ki 10 dekagrammnyi szép szemet. A többit villával zúzzuk össze.[1310]

Utána készítsünk főzött tojáskrémet. 4 tojássárgáját 18 dg porcukorral keverjünk kifehéredésig, majd lassan engedjük fel 1,5 dl tejjel. Tegyünk a tejes krémbe fél vaníliarudat hosszában kettéhasítva, és lángterelő felett, lassú tűzön, állandóan kevergetve főzzük kb. negyedórán keresztül. (Sűrítés alatt a kevergetést rövid időre se hagyjuk abba, különben a krém megcsomósodik, és kezdhetjük

[1308] A friss málna tisztításának legegyszerűbb módja, hogy egy szűrőkanálba rakva, bő hideg vízzel töltött edénybe merítjük, és néhány percnyi áztatás után lecsepegtetjük. Ügyeljünk arra is, hogy a málna hamar romlik, ezért a beszerzés, leszedés napján fel kell dolgozni.

[1309] Az édes zabkeksz legolcsóbban a Penny Marketben, az Auchan áruházban, a Lidl áruházban és az Aldi áruházban szerezhető be. A 215 grammos **Győri édes zabfalatok** ára mindenütt 429 Ft.

[1310] Ne törjük teljesen péppé, mert akkor a magvai ropogni fognak a fogaink alatt. Akit zavarnak az apró magvak benne, szitán törje át a nyers málnát. (Tegyük dróthálós tésztaszűrő kanálba, és fakanállal nyomkodjuk, kavargassuk.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

elölről az egészet.) Amikor a kiemelt fakanálról már nem fut le a krém, vegyük le a tűzről. Távolítsuk el belőle a vaníliarudakat, és kisebb adagokban keverjük bele a málnaszószt. Tegyük félre, és egy csipet sóval, valamint 8 gramm (egy zacskó) habfixálóval verjünk kemény habbá 3 dl habtejszínt[1311]. Finoman forgassuk bele a málnás pépbe. Végül vegyük ki a tortaalapot a hűtőből, és öntsük rá a tölteléket. Arányosan elosztva rakjuk rá a félretett málnaszemeket, és legalább fél napra tegyük háromcsillagos mélyhűtőbe. Fogyasztás előtt fél órával vegyük ki, hogy felengedjen. Körcikkekre vágva tálaljuk. A maradék visszafagyasztható. A fenti mennyiségből 12 szelet parfé várható.

Lényegében ugyanígy készül a szedres parfétorta. Ez a változat már jégkrémnek is tekinthető, mert csak fele annyi tészta van benne, mint a málnás parfétortában, a tölteléke viszont több. A többlet abból adódik, hogy itt a krém kocsonyásítása nem habfixálóval, hanem mascarpone krémsajttal történik. Ettől még finomabb lesz. Ha ez a változat jobban tetszik nekünk, a Málnás parfétortát is elkészíthetjük ily módon. A változatosság kedvéért málna, illetve szeder helyett használhatunk más bogyós gyümölcsöket is (pl. szamóca, áfonya).

580. Szedres parfétorta

Először diódarálón hajtsunk át 20 dg édes zabkekszet. Tegyük félre, majd olvasszunk fel 4 dg vajat. Szórjuk bele a darálékot, gyúrjuk össze, és nyomkodjuk egy dupla rétegű polietilénfóliával kibélelt 22 cm átmérőjű tortasütő forma aljába. Néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Amíg a tortaalap hűl, készítsük el a tölteléket. Szűrőkanálba rakva mossunk meg 0,5 kg friss szedret. (A mirelit szedret előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Másnap nem szabad leöblíteni.)[1312] A 0,5 kilogramm friss, illetve 450 gramm mirelit szederből most is szedjünk ki 10 dekagrammnyi szép szemet. A többit villával zúzzuk össze.

Utána készítsünk főzött tojáskrémet az előző recept szerint. A tűzről levéve keverjünk bele 25 dg mascarpone krémsajtot[1313] és a szedres pépet. Egy csipet sóval verjünk kemény habbá 2 dl habtejszínt. Finoman forgassuk bele a krémbe. Végül vegyük ki a tortaalapot a hűtőből, és öntsük rá a tölteléket. Arányosan elosztva rakjuk rá a félretett szederszemeket, és legalább fél napra tegyük háromcsillagos mélyhűtőbe. Ha csak nagyméretű (tüskenélküli) szedret kapunk, hosszában vágjuk ketté, és vágott felületével lefelé fektessük a krémre. Fogyasztás előtt fél órával vegyük ki, hogy felengedjen. Körcikkekre vágva tálaljuk. A maradék visszafagyasztható. A fenti mennyiségből 12 szelet parfé várható.

Elfoglalt háziasszonyok nem vállalják a főzött tojáskrémmel járó vesződséget. Nekik ajánlott a málnás és szedres parfétorták krémsajtos változata.

Málnás-krémsajtos parfétorta

Először diódarálón hajtsunk át 20 dg édes zabkekszet.[1314] Tegyük félre, majd olvasszunk fel 4 dg vajat. Szórjuk bele a darált kekszet, gyúrjuk össze, és egyenletesen eloszlatva nyomkodjuk egy dupla polietilénfóliával kibélelt 22 cm átmérőjű tortasütő forma aljába. Tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Amíg a tortaalap hűl, készítsük el a tölteléket. Villával zúzzunk össze[1315] 2 doboz (125 grammos)

[1311] A könnyen felverhető habtejszín beszerzési módja a Csokoládés minyon után található.
[1312] Gyorsfagyasztott szeder legolcsóbban a Spar szupermarketekben szerezhető be. A nagyrédei hűtőház által csomagolt 450 grammos tüskenélküli szeder ára 600 Ft.
[1313] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A **Kokárdás mascarpone** 400 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben. Olcsósága ellenére az Alföldi Tej Kft. által gyártott mascarpone egy internetes teszten harmadik helyezést ért el. (0,5 kilogrammos kiszerelésben is kapható.) Nem sokkal drágábbak a Lidl áruházban és a Penny Marketben kapható mascarpone krémsajtok.
[1314] Az édes zabkeksz legolcsóbban a Penny Marketben, az Auchan áruházban, a Lidl áruházban és az Aldi áruházban szerezhető be. A 215 grammos **Győri édes zabfalatok** ára mindenütt 429 Ft.
[1315] Ne törjük teljesen péppé, mert akkor a magvai ropogni fognak a fogaink alatt. Darabos legyen.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

friss málnát[1316]. 20 dg natúr, sótlan krémsajtot[1317] keverjünk simára 12 dg cukrozott sűrített tejjel. Kíméletesen forgassuk bele az összetört málnát. Egy csipet sóval verjünk kemény habbá 2 dl hideg tejszínt, és kisebb adagokban keverjük hozzá, majd vegyük ki a tortaalapot a hűtőből, és simítsuk rá a tölteléket. Végül legalább fél napra tegyük a mélyhűtőbe. Közvetlenül fogyasztás előtt vegyük ki, hogy felengedjen. Kb. negyedóra elteltével körcikkekre vágva tálaljuk. A maradék visszafagyasztható.

Még finomabb lesz, ha a jégkrémekhez hasonlóan bevonjuk a tetejét olvasztott csokoládéval. 10 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét gőz felett olvasszunk fel 0,5 dl habtejszín hozzáadásával. Spatulával keverjük sima krémmé, és öntsük a néhány órányi fagyasztás után megszilárdult torta tetejére. Simítsuk el, és tegyük vissza a mélyhűtőbe. Célszerű másnapig fagyasztani. Fogyasztási hőmérsékletre történt felengedése után vegyük ki belőle a szükséges adagot, és a maradékot haladéktalanul tegyük vissza a mélyhűtőbe. A fenti mennyiségből 12 szelet parfé várható.

Ugyanígy készíthető el a **Szedres-krémsajtos parfétorta**, a **Szamócás-krémsajtos parfétorta** és az **Áfonyás-krémsajtos parfétorta**. (A fekete szedret, a szamócát és a kék áfonyát se zúzzuk péppé. Ez is darabos legyen. Az áfonya zúzásához használjunk botturmixot.)

A csokoládés torták között előkelő helyet foglal el a belga csokoládétorta. Alapja szárított élesztővel lazított vékony linzertészta. Erre két rétegben sok csokoládé kerül, különböző állagban. A 40 dekagrammnyi étcsokoládé, valamint a tetemes mennyiségű vaj és habtejszín gondoskodik róla, hogy ez a torta minden csokoládékedvelő számára emlékezetes legyen.

581. Belga csokoládétorta

Először készítsük el a tésztaalapot, vagy ahogy az eredeti recept említi a külső tésztát. Vajazzunk, majd liszttel hintsünk ki egy 26 cm átmérőjű, alacsony peremű gyümölcstortaformát. Utána 25 dg finomlisztet morzsoljunk össze 10 dg lágy vajjal, 8 dg porcukorral, 1 púpozott teáskanál szárított élesztővel és egy csipet sóval. Adjunk hozzá 0,7 dl tejet, 1 tojássárgáját, és gyúrjuk össze. (Ne gyúrjuk agyon, mert rántás lesz belőle.) Formázzuk cipó alakúra, majd belisztezett deszkán nyújtsuk 32 cm átmérőjűre, és sodrófára tekerve fektessük a kikent tortaformába úgy, hogy a belső oldalát is befedje. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 150 °C-ra.

Ezt követően készítsük el a tölteléket. (Az eredeti recept szerint a belső tésztát). Egy vastag falú lábasban, takaréklángon, lángterelő felett állandóan kevergetve olvasszunk meg 22 dg jó minőségű (legalább 60% kakaótartalmú) étcsokoládét[1318] 15 dg vajjal és 6 dg porcukorral. A tűzről levéve dolgozzunk bele 5 dg finomlisztet és 2 tojássárgáját. Végül a megmaradt 3 tojásfehérjét egy csipet sóval verjünk kemény habbá, és finoman forgassuk bele a töltelékbe. Öntsük a masszát az alaptésztára, és simítsuk el. Végül az előmelegített sütőbe rakva, enyhe tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a tésztája aranysárgára sül, és a töltelék teteje már nem ragad. (Ha nem sütjük meg rendesen a tölteléket, hűlés közben összeesik, behorpad a teteje.)[1319] A sütőből kivéve hagyjuk lehűlni, hogy a töltelék megszilárduljon.

Közben készítsük el a fedőréteget. Olvasszunk fel 18 dg étcsokoládét 3 dg vajjal és 0,8 dl habtejszínnel. Még melegen öntsük rá a teljesen lehűlt tortára, megvizezett falapáttal simítsuk el a tetejét, és tegyük a hűtőbe. Miután a ganache krém is megdermedt éles késsel vágjuk 16 szeletre, és rakjuk tortás tálcára. Ezt követően tegyük vissza a hűtőbe, és legalább fél napig pihentessük. Fogyasztás előtt né-

[1316] Szükség esetén jóval olcsóbb mirelit málnát is használhatunk hozzá. Vegyünk ki a zacskóból 25 dekagrammot, és felengedése után finoman zúzzuk össze.

[1317] Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A 60% zsírtartalmú, sótlan **Milkeria Cream cheese Natural** ára 249 Ft, 200 grammos kiszerelésben.

[1318] A minőségi étcsokoládék ajánlása a Csokoládés minyon után található.

[1319] Légkeveréses, illetve hőlégbefúvásos sütőben ez a veszély nem fenyeget. Ezekben a tűzhelyekben a sütési időt csökkentsük kb. 20 percre. Gázsütő használata esetén hagyjuk a sütőben lehűlni.

hány órával vegyük ki, mert a hidegben megkeményedik a tölteléke, és nem érvényesül eléggé a torta íze.

Amerikai találmány a chiffon csokoládétorta[1320]. Eredeti változatát étkezési keményítővel szilárdított cukrozott tojáshabbal vonták be. Ez a változat azonban ma már nem elégíti ki a megnövekedett igényeket. Újabban csokoládékrémmel töltik meg ezt a tésztát. Az ínyencek kávét is adnak hozzá, a tölteléket pedig mascarpone sajttal dúsítják. A tésztához adandó étolaj egy részét kókusztejjel helyettesítik. Ez már mindenkinek ízlik. Ebben a formájában nem olcsó torta, de érdemes elkészíteni, mert nagyon finom.

582. Chiffon csokoládétorta

Először készítsük el a tölteléket. Tördeljünk darabokra 20 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét. Öntsük rá 4 dl habtejszínt, és gőz felett olvasszuk fel. Adjunk hozzá 1 evőkanál instant kávét, 25 dg porcukrot és 5 dg kakaót. Keverjük homogén péppé, és vegyük le a gőzölőfazékról. Miután lehűlt keverjünk simára 0,5 kg mascarpone sajtot[1321], majd apránként dolgozzuk bele a csokoládés pépet. Végül néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Amíg a töltelék hűl, készítsük el a piskótát. Előbb vajazzuk ki, majd lisztezzük be egy 24 cm átmérőjű tortasütő forma alját. (Az oldalát ne kenjük ki, mert akkor a tészta nem emelkedik fel.) Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra.

Utána 6 tojássárgáját 15 dg porcukorral keverjünk kifehéredésig. Tovább keverve adjunk hozzá 5 dg jó minőségű (holland) kakaót, 1 evőkanál instant kávét, 0,5 dl napraforgó étolajat, 1 evőkanál citromlevet, 1,5 dl kókusztejet[1322], 1 dg sütőport, majd dolgozzunk bele 14 dg lisztet. (A porokat előzőleg elegyítsük egymással, és kisebb adagokban adjuk a péphez.) Egy magas falú tálban verjük kemény habbá a visszamaradt 6 tojásfehérjét egy csipet sóval, majd finoman forgassuk bele a tojáskrémbe. (A tojáshabot három-négy részletben adjuk hozzá, hogy ne törjön össze teljes egészében.) Végül öntsük a masszát a kikent tortaformába, és tegyük az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a lángot 150 °C-ra és enyhe tűzön süssük kb. 40 percig. Szúrjunk a közepébe egy fogvájót, és ha már nem ragad rá a tészta, vegyük ki. Rácsra téve állítsuk fejtetőre. Így elkerülhető, hogy a piskóta összeessen, és „megszalonnásodjon”.

Teljes lehűlés után vágjuk körbe a sütőforma oldalát, és borítsuk ki a tésztát. Egy éles, fűrészfogú késsel (kenyérvágó kés) vágjuk a piskótát két lapra. Vegyük ki a csokoládékrémet a hűtőből, és keverjük habosra. Végül kenjük a töltelék felét a kevésbé jól sikerült lapra. Tegyük rá a másik tésztalapot, majd arányosan elosztva kenjük a maradék krémet a torta oldalára és tetejére. Néhány órára

---

[1320] Kiejtése: sifon. Jelentése: Tojásfehérje habjával készült édes tészta. Fő jellegzetesség, hogy puha, könnyű, szivacsos. Hasonlít a vizes piskótához, de több tojás van benne, és felfúvató szert (többnyire borkősavat) is tartalmaz. (Ettől lesz olyan laza, lyukacsos.) Zsiradékként nem vajat, hanem étolajat tesznek bele. (Így nem szárad ki olyan hamar, mint a piskóta.) Jellegzetessége még, hogy a sütéséhez használt szilikon- vagy teflonbevonatú formát nem szabad kivajazni. A chiffon tésztát Harry Baker kísérletezte ki Kaliforniában, 1927-ben. Sokan szerették volna megszerezni a pillekönnyű piskóta elkészítésének titkát, receptjét azonban 20 évig őrizte, a saját vállalkozásában használta. Ezt követően adta el a General Mills óriási élelmiszeripari cégnek. Ma már nem titok az összetétele. Ázsiában kimondottan népszerű a chiffon cake, nálunk viszont kevesen ismerik. Itt az ideje, hogy megismerjük.

[1321] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A **Kokárdás mascarpone** 400 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben. Olcsósága ellenére az Alföldi Tej Kft. által gyártott mascarpone egy internetes teszten harmadik helyezést ért el. Nem sokkal drágábbak a Lidl áruházban és a Penny Marketben kapható mascarpone krémsajtok.

[1322] Ha a kókusztej nem elég friss, zsírtartalma megkeményedve felült a tetejére, akkor lángterelő felett, állandóan kevergetve olvasszuk fel. (Ne forraljuk.) Lehűlve adjuk a tojáskrémhez. Legolcsóbban és legjobb minőségben a Lidl áruházban szerezhető be. A 91% kókusztartalmú **Freshona Coconut Milk** 450 forintba kerül. Az Aldi áruházban is ennyibe kerül, de a **Kokosmuss-Milch** kókusztartalma csupán 87%. A maradékot 2-3 napon belül használjuk el. (Tejbe keverve készítsünk belőle finom Tejberizst vagy Rizsfelfújtat. Krémlevesekhez is használhatjuk tejszín helyett. Szükség esetén a kókusztej le is fagyasztható. Felengedése után szemcséssé válik, de felmelegítve ezek a zsírgolyócskák felolvadnak. Ugyanezt kell tenni a megmaradt tejszínnel. A felmelegítéssel szemcsementessé tett tejszín azonban már nem verhető habbá. Csak ételkészítéshez használható.

tegyük a hűtőbe, hogy a töltelék ismét megdermedjen. Körcikkekre vágva tálaljuk. Tortás tányérra rakva, hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 12 szelet torta várható.

A **kávétorta** kedvelői a piskótába 2 evőkanál instant kávét tegyenek, a töltelékhez adandó instant kávé mennyiségét pedig kóstolás útján állapítsák meg. Ne 2in1 vagy 3in1 neszkávét tegyünk bele, mert ez a cukros, tejporos és agyonvegyszerezett granulátum csak 25%, illetve 9% kávét tartalmaz. Az instant kávé 100%-ban valódi kávéból készül, és nincs benne semmilyen hozzáadott adalékanyag, pl. tartósítószer. Ugyancsak 100%-ban kávéból készül a klasszikus neszkávé, (pl. a Nestlé Nescafé Gold). Ezek azonban meglehetősen drágák. (Ha olcsóbbat találunk, csak akkor vegyük meg, ha megtalálható rajta a 100% felirat.) Az instant kávét többnyire granulátum, a nescafé classic-ot pedig durva por alakban forgalmazzák. Mindkettő könnyen és gyorsan oldódik.[1323]

Kerüljük a Nescafé Cappuccino feliratú zacskókat is. Ezek nagyon olcsók, de a cappuccino nem feketekávé, hanem tejeskávé. A cukortól kezdve a pálmaolajon át a tejporig sok minden van benne, csak a kávé hiányzik belőle. Még a legjobb minőségű cappuccino kávétartalma is csupán 13%, míg az olcsóbbakba 8% kávékivonatot tesznek. (Emellett ez is agyon van vegyszerezve.) Ha csak lehet, tartózkodjunk a koffeinmentes instant kávéktól is, mert ezekből a koffeinnel együtt eltávozik az íz is. Az instant kávék nem helyettesíthetők jóval olcsóbb őrölt kávéval sem, mert ez nem oldódik fel forró vízben. Őrölt kávéból csak presszókávét lehet főzni, a visszamaradt kávézaccot pedig ki kell dobni.

Francia eredetű, de ma már az egész világon nagy népszerűségnek örvend a gesztenyés-csokoládés trüffeltorta. Az eredeti recept szerint főtt gesztenyét használnak hozzá. Nálunk azonban minden élelmiszerboltban kapható gesztenyemassza, így nem kell vesződni a készítésével.[1324] Aki ragaszkodik az eredeti változathoz, használjon ízesítés nélküli gesztenyemasszát, és a tortát 13 dg porcukorral édesítse. (Natúr gesztenyemassza csak a nagyobb élelmiszerdiszkontokban kapható.)

583. Gesztenyés-csokoládés trüffeltorta

Először gőzfürdőben (forró vízzel félig megtöltött edényre rakott fémtálban) olvassunk fel 25 dg darabokra tört étcsokoládét[1325] 24 dg vajjal, és hagyjuk lehűlni. Villával törjünk át 25 dg gesztenyemasszát, majd apránként adjunk hozzá 1,25 dl tejszínt[1326] és 1,25 dl zsíros tejet[1327]. Fakanállal keverjük simára. Utána 4 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 7 dg porcukorral. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd béleljünk ki egy 24 cm átmérőjű tortasütő formát[1328] sütőpapírral. Előtte a belső felületét kenjük be kevés vajjal, hogy könnyebben le tudjuk húzni a tortáról. Adjuk a gesztenyepéphez a tojáspépet, majd a folyós csokoládét, és keverjük simára. A megmaradt tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és finoman forgassuk bele a krémbe.

Végül simítsuk a masszát a tortaformába, és az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 40 percig, amíg a tészta megszilárdul, de a közepe még lágy marad. A formában hagyjuk kihűlni, és megdermedni. (Hűlés közben összeesik, de ez nem baj. Ha teljesen megsütjük, nem lesz olyan finom, krémes az állaga.) Tálalható melegen és hidegen is. Másnapra a hűtőben teljesen megszilárdul. Az ínyencek adagonként 1 evőkanál mascarpone sajttal vagy 1 gombóc vaníliafagylalttal fogyasztják. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiség 8 személynek elegendő.

[1323] Az instant kávé legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 100 grammos **Bellarom Yellow Mild** instant kávégranulátum ára 500 Ft.

[1324] Az Aldi és a Lidl áruházakban a 72% gesztenyetartamú, 250 grammos gesztenyemassza ára csupán 400 Ft. Az internetes tesztek szerint legfinomabb a **Maroni Fehérarany Gesztenyepüré**. Ez azonban jóval drágább. A Tesco szupermarketben, a Spar szupermarketekben és az Auchan áruházban 600 forintba kerül, 200 grammos kiszerelésben.

[1325] Csak kakaóvajat tartalmazó minőségi étcsokoládé használható erre a célra, melynek kakaótartalma meghaladja az 50%-ot.

[1326] 30% zsírtartalmú habtejszínt használjunk.

[1327] Legalkalmasabb erre a célra a nyers tej.

[1328] Ha nem rendelkezünk ilyen méretű sütőformával, használhatunk helyette egy hasonló átmérőjű zománcozott lábast is.

A **Gesztenyés-csokoládés trüffeltortá**nak van egy **sütést nem igénylő változata** is. Tojás sem kell bele. Elkészítése is könnyebb, de több időt igényel. A kétszeri hűtés, dermesztés miatt ugyanis már előző nap el kell készíteni. Ha ízlik ez a torta, próbáljuk ki a Csokoládészelet receptjét is.(Ennek tölteléke szintén gesztenyés trüffelkrém, de több csokoládéval. Hasonlít a bolti csokiszelethez, de sokkal jobb minőségű, és csak fele annyiba kerül. A gyerekek nagyon szeretik.) Mivel nem tartalmaz lisztet, gluténallergiások is fogyaszthatják.

Előző este vegyünk ki 50 dg jó minőségű[1329] gesztenyemasszát és 10 dg vajat a mélyhűtőből, s tegyük át a normál hűtőtérbe. Másnap burgonyaprésen passzírozzuk át a gesztenyemasszát. Adjunk hozzá 3 dg porcukrot, 2 dg vanillincukrot, 2 evőkanál sütőrumot, és keverjük habosra. Utána gőz felett olvasszunk meg 20 dg jó minőségű (legalább 50% kakaótartalmú) étcsokoládét 0,5 dl habtejszínnel, és langyosra hűlve forgassuk a gesztenyemasszába. Adjunk hozzá 10 dg vékony szeletekre vágott lágy vajat, 1 evőkanál citromlevet, és keverjük simára. Végül béleljünk ki kétrétegű polietilénfóliával egy 22 cm átmérőjű tortaformát.[1330] Kenjük bele a gesztenyés masszát, megvizezett spatulával simítsuk el a tetejét, és lefedve a hűtőben legalább fél napig dermesszük.

Másnap gőz felett olvasszunk fel 10 dg étcsokoládét 0,5 dl habtejszínnel. A tűzről levéve hagyjuk langyosra hűlni. Vegyük ki a trüffeltortát a hűtőből, és a műanyag fóliával emeljük ki a sütőformából. Helyezzük tálcára, és egy széles pengéjű késsel kenjük a tetejére, valamint az oldalára az olvasztott csokoládét. Néhány órára rakjuk vissza a hűtőbe, hogy a máz is megdermedjen rajta. Végül vegyük ki ismét, helyezzük tortás tálcára, majd tortalapáttal alányúlva húzzuk ki alóla a műanyag fóliát. Fogyasztás előtt megvizezett éles késsel vágjuk 12 szeletre. Hűtőszekrényben tároljuk. A maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem okoz benne semmilyen kárt.

A másik sütést nem igénylő gesztenyés torta a gesztenyés mascarponetorta. Ez is könnyen és gyorsan elkészíthető. Nálunk ugyanis minden szupermarketben viszonylag olcsón kapható gesztenyemassza. Így a magyar háziasszonyoknak nem kell gesztenyét főzni, passzírozni, ízesíteni.

584. Gesztenyés mascarponetorta

Először diódarálón hajtsunk át 15 dg kisebb darabokra tördelt vajas kekszet.[1331] Jól gyúrjuk össze 5 dg olvasztott vajjal, és negyed mokkáskanál őrölt fahéjjal[1332]. Nyomkodjuk bele egy sütőpapírral kibélelt 18 cm átmérőjű tortaformába úgy, hogy oldala is legyen kb. 2 cm magasan, és tegyük a hűtőbe. Amíg a tortaalap hűl, burgonyatörőn passzírozzunk át 25 dg gesztenyemasszát, majd keverjük simára 25 dg mascarpone sajttal[1333] és 5 dg porcukorral. Utána egy csipet sóval verjünk keményre 2 dl előzőleg lehűtött, legalább 30% zsírtartalmú UHT tejszínt, és finoman forgassuk bele a gesztenyés krémbe. Vegyük ki a tortaalapot a hűtőből, és megvizezett simítókanállal kenjük a keksztésztára. Vastagon hintsük meg a tetejét csokoládéforgáccsal[1334], és néhány órára tegyük vissza a hűtőbe, hogy a töltelék is megdermedjen. Tálalás előtt egy vékony pengéjű éles késsel vágjuk 8 körcikkre, és a sütőpapírral emeljük ki a formából. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha nagy a család, dupla mennyiségben készítsük el ezt a tortát. Ehhez 26 cm átmérőjű tortaformát használjunk, és a kész tortát 16 szeletre vágjuk.

[1329] legalább 72% gesztenyetartalmú

[1330] A fólia lógjon túl a forma oldalain, különben töltés közben begyűrődik.

[1331] A vajas keksz legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 200 grammos **Sondey Butter Biscuits** ára 250 Ft.

[1332] Az intenzív ízek kedvelői őrölt kardamommagot tegyenek bele.

[1333] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A **Kokárdás mascarpone** 400 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben. Olcsósága ellenére az Alföldi Tej Kft. által gyártott mascarpone egy internetes teszten harmadik helyezést ért el. Nem sokkal drágábbak a Lidl áruházban és a Penny Marketben kapható mascarpone krémsajtok.

[1334] Csokoládéforgácsot a Bársonyos fűszertészta után leírtak szerint készíthetünk.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A csokolisták biztosan örülni fognak a duplacsokis sajttortának. A kakaós tortaalapon egymást váltják a fehér- és étcsokoládés rétegek. Ez torta sem igényel sütést.

Duplacsokis sajttorta

Először készítsük el a tortalapot. Utána diódarálón hajtsunk át 20 dg édes zabkekszet[1335], majd olvasszunk fel 10 dg vajat. Szórjuk bele a darált kekszet, 4 dg kakaót, gyúrjuk össze, és nyomkodjuk egy kétrétegű polietilénfóliával kibélelt 22 cm átmérőjű tortasütő forma aljába[1336]. Tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Amíg a tortaalap hűl, készítsük el a tölteléket. Gőz felett olvasszunk fel 30 dg darabokra tördelt fehér csokoládét. Amíg hűl egy csipet sóval verjünk fel 2,5 dl legalább 30% zsírtartalmú tejszínt. Szórjunk bele 1 zacskó (8 gramm) habfixálót, és verjük kemény habbá.[1337] Keverjünk a lehűlt olvasztott csokoládéba 20 dg mascarpone sajtot[1338], és finoman forgassuk bele a tejszínhabot. Felét megvizezett spatulával kenjük a tortalapra, és néhány órára tegyük vissza a hűtőbe, hogy a krém is megdermedjen.

Közben gőz felett olvasszunk fel 20 dg darabokra tördelt, legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét. Amíg hűl, verjünk fel 1,5 dl habtejszínt, és óvatosan forgassuk bele a lehűlt olvasztott csokoládéba. Ha már nem ragad az ujjunk a fehér csokoládékrémhez, vegyük ki a tortát a hűtőből, és öntsük a tetejére. Megint rakjuk vissza a hűtőbe dermedni. Pár óra múlva ismét vegyük ki a tortát, és kenjük a tetejére a maradék fehér csokoládés krémet.[1339] Megint tegyük vissza a hűtőbe, hogy a felső réteg is megdermedjen. Végül ismét vegyük ki, emeljük ki a formából, és helyezzük tortás tálcára, majd tortalapáttal alányúlva húzzuk ki alóla a műanyag fóliát. Megint visszarakva legalább fél napig pihentessük, hogy az ízek összeérjenek, és a krém keménnyé váljon. Fogyasztás előtt megvizezett éles késsel vágjuk 12 szeletre. Hűtőszekrényben tároljuk.

A gyerekek kedvence a nutellás sajttorta. Ez sem igényel sütést, ezért könnyen elkészíthető.

585. Nutellás sajttorta

Először tisztítsunk meg 15 dg frissen pörkölt földimogyorót. Dörzsöljük le róla a belső héját is, majd a kb. 10 dekagrammnyi mogyorót deszkán vágjuk durvára[1340], és osszuk ketté. Utána diódarálón hajtsunk át 20 dg édes zabkekszet[1341], majd olvasszunk fel 6 dg vajat. Szórjuk bele a darált kekszet, az apróra vágott földimogyoró felét, gyúrjuk össze, és nyomkodjuk egy kétrétegű polietilénfóliával kibélelt 18 cm átmérőjű tortasütő forma aljába[1342]. Tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Amíg a tortaalap hűl, készítsük el a tölteléket. Keverjünk simára 25 dg mascarpone sajtot, majd apránként dolgozzunk bele 20 dg kakaós mogyorókrémet (pl. Nutella)[1343] és 3 dg porcukrot. Egy-két csepp citromlével verjünk kemény habbá 1 dl legalább 30% zsírtartalmú hideg tejszínt. Finoman forgassuk bele a nutellás krémbe. Megvizezett simítókanállal kenjük a masszát a hűtőből kivett tortalapra, és arányosan elosztva szórjuk rá az apróra vágott földimogyoró másik felét. Legalább fél

[1335] Az édes zabkeksz legolcsóbban a Penny Marketben, az Auchan áruházban, a Lidl áruházban és az Aldi áruházban szerezhető be. A 215 grammos **Győri édes zabfalatok** ára mindenütt 429 Ft.
[1336] A fólia lógjon túl a forma oldalain, különben töltés közben begyűrődik.
[1337] Ne verjük túl, mert kiválik belőle az író, és megtúrósodott lotyadék lesz belőle.
[1338] Sajnos a mascarpone krémsajt meglehetősen drága. A Penny Marketben azonban kapható egy 60% zsírtartalmú, német gyártmányú sótlan krémsajt. A **Milkeria Cream cheese Natural** íze és állaga nagyon hasonlít hozzá, de feleannyiba sem kerül.
[1339] Ha időközben megkeményedett, gőz felett olvasszuk fel. Finoman kevergetve csak addig melegítsük, amíg folyóssá válik, felforralni nem szabad.
[1340] Chopperrel könnyebben meg a darabolás.
[1341] Az édes zabkeksz legolcsóbban a Penny Marketben, az Auchan áruházban, a Lidl áruházban és az Aldi áruházban szerezhető be. A 215 grammos **Győri édes zabfalatok** ára mindenütt 429 Ft.
[1342] A fólia lógjon túl a forma oldalain, különben töltés közben begyűrődik.
[1343] A kakaós mogyorókrém beszerzési módja a Nutellás csavart rúdnál található, lábjegyzetben. Ha hűtőszekrényben tároltuk, előzőleg vegyük ki, hogy kenhető állagúra melegedjen.

napra tegyük a hűtőbe, hogy a töltelék is megdermedjen.

Végül vegyük ki ismét, helyezzük tortás tálcára, majd tortalapáttal alányúlva húzzuk ki alóla a műanyag fóliát. Fogyasztás előtt megvizezett éles késsel vágjuk 8 szeletre. Hűtőszekrényben tároljuk. A maradékot tegyük a mélyhűtőbe.[1344] A fenti mennyiségből 8 tortaszelet várható. Ha gyermekeink babazsúrt rendeznek, készítsük el dupla mennyiségben. Ehhez 26 cm átmérőjű tortasütő formára van szükség, és a kész tortát 16 szeletre vágjuk.

Ugyancsak különleges desszert a csokoládékrémes torta. Tölteléke a szintén francia eredetű ganache krém, a tetején tejszínhabbal.

586. Csokoládékrémes torta

Először vegyük ki a hűtőből a szükséges mennyiségű vajat, majd vízgőz felett olvasszunk fel 30 dg jó minőségű étcsokoládét, és keverjünk bele 3 dl legalább 30% zsírtartalmú tejszínt, valamint 6 dg barna cukrot. Lehűlés után tegyük a hűtőszekrénybe. Utána készítsük el az alaptésztát. 1,5 dl tejet melegítsünk langyosra, keverjünk bele 8 dg kókuszreszeléket, és hagyjuk lehűlni. Utána 6 dg lisztet elegyítsünk 1 teáskanál sütőporral, 1 dg vanillincukorral, és ezt is tegyük félre. Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd 1 tojássárgáját verjünk habosra 6 dg barna cukorral, és keverjünk bele 4 dg lágy vajat. Dolgozzuk bele a lisztes elegyet, majd a kókuszmasszát, és lazítsuk tojásfehérjehabbal. (A visszamaradt tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és kíméletesen forgassuk bele a tésztába.) Sütőpapírral béleljünk ki egy 18 cm átmérőjű tortasütő formát, simítsuk bele a tésztát úgy, hogy a közepe homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe. Mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul.

Miközben a tészta hűl, válasszunk ketté 20 dg kimagozott meggyet, szűrjük le a levét, majd keverjünk bele fél mokkáskanál őrölt fahéjat. Vegyük ki a hűtőből a tejszínes csokoládét, és verjük kemény habbá. (Közepes fordulatszámra állítsuk a mixert, mert teljes sebességen kiköpülődik belőle a vaj, és a kicsapódó író felhígítja a krémet.) Végül forgassuk bele a kimagozott meggyet, és egyenletes elosztva simítsuk a ganache krémet a tésztára. Hűtőbe rakva másnapig pihentessük, hogy a krém megszilárduljon, és az ízek összeérjenek. Tálalás előtt a sütőpapír segítségével emeljük ki a tortát a formából, csúsztassuk át egy üveg- vagy porcelántányérra, és díszítsük a tetejét habrózsákkal. (2 dl előzőleg lehűtött legalább 30% zsírtartalmú tejszínhez adjunk 1-2 csepp citromlevet vagy egy csipet sót, és közepes fordulatszámon verjük fel. Tegyünk bele 1 teáskanál porcukrot, és verjük kemény habbá.)

A hab felét vastagon kenjük a torta oldalára, a maradékot pedig töltsük habzsákba, és díszítsük vele a tetejét. (Nyomjunk habkoszorút a torta szélére, a maradékból pedig csináljunk szeletenként egy-egy habcsókot. Ha ehhez nem maradt elég hab, hintsük meg a torta tetejét kókuszreszelékkel.) Ha másnapra is hagyunk a tortából, ajánlatos a tejszínhabba kevés habfixálót tenni. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből max. 8 tortaszelet lesz. Nagy családban, vagy ha vendégeket hívunk dupla adagot készítsünk ebből a finom tortából. A tésztáját most 26 cm átmérőjű formában süssük ki. (Ha nincs ilyen nagy tortasütő formánk, használhatunk helyette egy 26 cm átmérőjű zománcozott lábast is.) Ebből az adagból 16 nagy szelet várható.

Csokolisták kedvence a csokoládétorta. Annyiban különbözik a hagyományos csokoládétortáktól, hogy az alapja nem piskóta, hanem ropogós linzertészta. Tölteléke ganache krém.

587. Csokoládétorta

Először mérjünk ki 12 dg porcukrot. Adjuk hozzá 2 nagyobb tojássárgáját, és keverjük kifehéredésig.

[1344] A krémsajt önmagában nem fagyasztható, mert felengedve híg lotyadék lesz belőle. Tojással, liszttel, keményítővel összedolgozva azonban a savó már nem képes kiválni belőle. Ezért felengedés után megtartja eredeti állagát.

(Először nehezen megy, de ahogy a cukor olvad, a massza fokozatosan lágyul.) Tegyünk bele 10 dg lágy vajat, és keverjük habosra. Adjunk hozzá 25 dg lisztet, 1 mokkáskanál szódabikarbónát, öntsünk rá 0,3 dl hideg vizet, és dolgozzuk össze. Letakarva tegyük a hűtőbe legalább 1 órára. Közben kenjünk ki vajjal egy 26 cm átmérőjű tortasütő formát. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, belisztezett deszkán formáljuk cipó alakúra, és nyújtsuk ki akkorára, hogy a tortaformába fektetve körös-körül 3 centiméterrel túllógjon. A túllógó széleket nyomkodjuk kissé a forma falához, és tegyük a tésztát ismét a hűtőbe. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. 10 perc múlva vegyük ki a tésztát, villával kb. 2 centiméterenként szurkáljuk meg az alját, és mérsékelt tűzön süssük max. 20 percig, amíg zsemleszínűre pirul. (Ne hagyjuk színesedni, mert akkor kemény és rágós lesz.) Kivéve hagyjuk a formában lehűlni.

Amíg a tortalap hűl, egy kivizezett lábasban keverjünk össze 3 dl habtejszínt 5 dg porcukorral. Lángterelő felett, gyakran megkeverve forraljuk fel, majd zárjuk el alatta a tüzet. Apró darabokra tördelve adjunk hozzá 45 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét, szeleteljünk bele 9 dg szobahőmérsékletű vajat, és tovább kevergetve olvasszuk fel. Végül öntsünk rá 0,5 dl meggylikőrt[1345], és vegyük le a tűzhelyről. Amikor teljesen lehűlt, keverjük, amíg fényes krém lesz belőle. Végül öntsük a tortalapra. (Ha a tészta a szurkálás ellenére felpúposodott, tegyünk rá egy papírlapot, és még forrón nyomkodjuk le. Amennyiben a túllógó széle megégett, fűrészfogú késsel távolítsuk el. Levegőcirkuláltatós sütőben sütve ettől nem kell tartanunk.) A hűtőbe rakva hagyjuk megdermedni. Tálalás előtt vegyük ki a formából, és helyezzük tortástálra. Ha nem kapcsos tortaformát használtunk, akkor a formában vagdaljuk szeletekre, és egyenként szedjük ki. Előtte azonban vágjuk körbe, hogy elváljon a forma oldalától. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 16 tortaszelet várható.

Ugyanígy készül a **Levendulás csokoládétorta**. Ennél a változatnál a 3 dl tejszínhez csak 2 dg porcukrot adjunk, és keverjünk bele 1 púpozott evőkanál száráról lemorzsolt levendulavirágot. Ezzel együtt forraljuk fel. Miután langyosra lehűlt, botturmixszal zúzzuk péppé a megfőtt levendulavirágot. (Ne turmixoljuk sokáig, mert tejszínhab lesz belőle.) Ezt követően tördeljük bele az étcsokoládét. Felolvasztása után pedig ne meggylikőrt, hanem 0,5 dl levendulaszirupot[1346] keverjünk bele.

Kevés munkával, könnyen elkészíthető a málnás csokitorta, de nem olcsó. Mivel a hűtési időtartamok több óráig tartanak, érdemes már a fogyasztás előtti napon elkészíteni. Magas kakaótartalma miatt a gyerekek és a csokolisták örülni fognak neki. Ha felnőtteknek készítjük, érdemes 60% kakaótartalmú étcsokoládét használni hozzá.[1347]

Málnás csokitorta

Először diódarálón hajtsunk át 15 dg darabokra tördelt kakaós kekszet.[1348] Tegyük félre, majd olvasszunk fel 6 dg vajat. Szórjuk bele a darált kekszet, gyúrjuk össze, és nyomkodjuk egy kétrétegű polietilénfóliával kibélelt 20 cm átmérőjű tortasütő forma aljába[1349]. Tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Utána tördeljünk darabokra 40 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét, öntsünk rá 1,5 dl habtejszínt, adjunk hozzá 5 dg vajat, és gőz felett, állandóan kevergetve olvasszuk fel. Vegyük ki a tortalapot a hűtőből, egyenletesen elosztva rakjunk rá egy kis doboz (125 gramm) friss málnát[1350], és öntsük rá a spatulával fényes krémmé kevert csoki ganache-t. Simítsuk el a tetejét, hogy minden málnadarabot befedjen. Néhány órára tegyük vissza a hűtőbe, hogy a krém megdermedjen.

[1345] A meggylikőr legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 20% alkoholtartalmú 0,5 literes **Cherry Liqueur** ára 1500 Ft.

[1346] A levendulaszirup beszerzési módja a Levendulakrémlevesnél található, lábjegyzetben. A maradék mélyhűtőbe rakva hónapokig eltartható, és visszafagyasztható. Levendulakrémlevest is készíthetünk belőle.

[1347] Legolcsóbban a Lidl és az Aldi szupermarketekben szerezhető be.

[1348] Legolcsóbban a Spar szupermarketekben szerezhető be. A 180 grammos Omlós keksz - Kakaós 300 forintba kerül. Oreo kakaós keksz is megfelel erre a célra, de az kétszer annyiba kerül.

[1349] A fólia lógjon túl a forma oldalain, különben töltés közben begyűrődik. A tortaszeletek stabil tartása érdekében a tortalapnak legyen egy kb. 2 cm magas pereme is.

[1350] A fagyasztott málna ide nem jó, mert felengedve összeesik, levet enged, ami megfesti és felhígítja a krémet. Gurulós friss málna egész évben kapható a szupermarketekben, de nagyon drága. Ezért ezt a tortát málnaérés idején, június

folytatását lásd a következő oldal alján →

Végül vegyük ki ismét, helyezzük tortás tálcára, majd tortalapáttal alányúlva húzzuk ki alóla a műanyag fóliát. Fogyasztás előtt megvizezett éles késsel vágjuk 12 szeletre. Csak annyit vegyünk ki belőle, amennyi elfogy, mert szobahőmérsékleten kilágyul a tölteléke. Hűtőszekrényben tároljuk. Két-három napon belül fogyasszuk el, mert a málna nincs hőkezelve, ezért megromolhat. Mélyhűtőbe ne tegyük, mert sem a nyers gyümölcs, sem a tejszín nem bírja a fagyasztást. Ugyanígy készül a **Szamócás csokitorta**[1351], a **Szedres csokitorta** és az **Áfonyás csokitorta**.[1352]

A csokoládétorták sajátos változata az alaptészta és a töltelék ötvözete. Ennél a változatnál liszt helyett többnyire finomra őrölt olajos magvakat használnak, és ebbe keverik a csokoládékrémet. Állaga teljesen megsütve is lágy, krémes, a tárolás során nem szárad ki. Mivel nem tartalmaz gabonaszármazékot, a mandulás csokoládétortát gluténérzékenyek is fogyaszthatják.

588. Mandulás csokoládétorta

Először vajazzunk ki egy 24 cm átmérőjű tortasütő formát, majd gőz felett olvasszunk fel 25 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét 18 dg szeletekre vágott vajjal. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Utána diódarálón hajtsunk át 15 dg mandulát a belső héjával együtt. 4 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 12 dg porcukorral. Adjuk hozzá az olvasztott csokoládét, majd a darált mandulát. Jól keverjük össze, és tegyünk hozzá 0,5 dl mandulalikőrt[1353]. A visszamaradt 4 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, majd kisebb adagokban finoman forgassuk bele a csokoládés pépbe. Öntsük a masszát a kivajazott tepsibe. Végül egyenletesen elosztva szórjunk a tetejére 10 dg szeletelt mandulát[1354], és az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 1 órán át, amíg a teteje aranysárgára pirul. A sütőből kivéve hagyjuk a formában teljesen lehűlni, majd egy éles, fűrészfogú késsel szeletekre vágva szedjük ki tortástálra. (Melegen ne nyúljunk hozzá, mert szétdől. Ha nem kapcsos tortaformát használtunk, előtte vágjuk körbe, hogy elváljon a forma oldalától. Ne borítsuk ki egy darabban, mert akkor lehullik a tetejéről a szeletelt mandula.) Ebből a mennyiségből 12 tortaszelet várható. Nem kell hűtőszekrényben tárolni. (Ha mégis hűtőbe tesszük, takarjuk le polietilénfóliával, vagy bujtassuk nejlonzacskóba, hogy ne vegye át más ételek szagát.

A mogyoró és a csokoládé nagyon kedvelik egymást. Nem véletlenül örvend közkedveltségnek a mogyorós tej- és étcsokoládé. A mogyoróvajat is sokan fogyasztják. Valószínűleg hasonló sikere lesz a kettő ötvözetének, a mogyoróvajas csokoládétortának is. Mivel nem igényel sütést, könnyen és gyorsan elkészíthető.

589. Mogyoróvajas csokoládétorta

Először vegyük ki a mogyoróvajat, a mascarponét és a csokoládét a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjen, majd diódarálón hajtsunk át 20 dg kisebb darabokra tördelt vajas kekszet.[1355] Jól gyúrjuk össze 8 dg olvasztott vajjal, majd nyomkodjuk bele egy sütőpapírral kibélelt 24 cm átmérőjű tortasütő formába, és tegyük a hűtőbe. Utána gőz felett olvasszunk meg 25 dg legalább 70% kakaótartalmú kese-

végén és július elején célszerű elkészíteni. Friss málnát a piacon vásároljunk, mert pár napi tárolás után elkezd penészedni. Vigyünk magunkkal egy műanyag dobozt, különben lekvár lesz a málnából, mire hazaérünk vele.

[1351] A nagyméretű szamócát hosszában kettévágva, vágott felületével lefelé helyezzük a tortaalapra.

[1352] A friss szamóca, a fekete szeder és a kék áfonya jóval olcsóbb gyümölcsök, ezért év közben is elkészíthetők. Bár fagyasztott változatuk még olcsóbb, ide csak a műanyag dobozban árusított friss gyümölcsök jók.

[1353] A mandulalikőr legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A német gyártmányú **Caletti Amaretto** 2600 forintba kerül, 0,7 literes kiszerelésben. Ha kifogyna, nézzünk be a Lidl áruházba. Náluk a szlovák gyártmányú, 0,7 literes **Armilar Amaretto** is ennyibe kerül.

[1354] A szeletelt mandulát sokan mandulapehelynek nevezik. Ezen a néven azonban hiába keressük a szupermarketekben.

[1355] A vajas keksz beszerzési módja a Tojáslikőrös kókuszgolyónál található, lábjegyzetben.

rű csokoládét[1356], és hagyjuk hűlni. Közben 25 dg mascarponét keverjünk simára 12 dg porcukorral és 1 dg vanillincukorral. Dolgozzuk bele a langyosra hűlt, olvasztott csokoládét, és tegyük félre.[1357] 1 dl legalább 30% zsírtartalmú habtejszínt[1358] egy csipet sóval verjünk kemény habbá. A félig felverődött habba tegyünk 1 teáskanál habfixálót. A keményre vert habot kisebb adagokban finoman forgassuk bele a félretett krémbe. Vegyük ki a tortaalapot a hűtőből, és megvizezett simítókanállal kenjük a kekesztésztára. Tegyük vissza a hűtőbe.

30 dg ropogós (Crunchy) mogyoróvajat[1359] keverjünk simára 10 dg porcukorral és 1 dg vanillincukorral. Ismét verjünk kemény habbá 1 dl habtejszínt egy csipet sóval.[1360] A félig felverődött habba tegyünk 1 teáskanál habfixálót. A keményre vert habot kisebb adagokban finoman forgassuk bele a mogyoróvajba. Vegyük ki a félkész tortát a hűtőből, és kenjük a csokoládékrémre a mogyoróvajas krémet. Megvizezett spatulával simítsuk el a tetejét, majd egyenletesen elosztva szórjunk rá 5 dg reszelt keserű csokoládét. (A csokoládét nagy lyukú reszelőn reszeljük le.) Hűtőszekrényben tároljuk. Legalább fél napig érleljük. (Megvizezett fűrészfogú késsel vágjuk fel.) A fenti mennyiségből 12 tortaszelet várható.

A trüffeltorták közül kiemelkedően finom a narancsos-csokoládés trüffeltorta. Elkészítése nem bonyolult, mert csak a tortaalapot kell sütni. Olcsónak nem mondható, de kiváló ünnepi torta lesz belőle. Mivel nem tartalmaz búzalisztet, gluténallergiások is fogyaszthatják.

590. Narancsos-csokoládés trüffeltorta

Először vajazzunk ki egy 18 cm átmérőjű tortasütő formát. (Ha nincs ilyen sütőformánk, használjunk helyette egy 18 cm átmérőjű zománcozott lábast. Ez esetben leragadás ellen sütőpapírt használjunk.) Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd gőz felett olvasszunk fel 5 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét. Közben 2 tojást keverjünk habosra 2 púpozott evőkanál porcukorral és 2 evőkanál rizsliszttel. Adjuk hozzá az olvasztott csokoládét, szórjunk rá negyed mokkáskanál szódabikarbónát, és jól elkeverve öntsük a pépet a sütőformába. Toljuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük max. 10 percig, amíg a tésztába szúrt fogvájóra nem tapad rá a masszsza. A sütőből kivéve hagyjuk lehűlni.

Miközben hűl a tortaalap, készítsük el a tölteléket. Diódarálón hajtsunk át 10 dg mandulát, kever-

[1356] Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 74% kakaótartalmú 100 grammos **Fin Carré Finest Dark Chocolate** 299 forintba kerül. Íze és állaga nem rosszabb, mint a háromszor drágább Lindt Excellence táblacsokoládéé. Ugyancsak jó minőségű és nem túl drága az Alfred **Ritter** GmbH által gyártott 73% kakaótartalmú **keserű csokoládé**. (Ecuadori nemes kakaóból készült, és bőven tartalmaz kakaóvajat is.) A Spar szupermarketben, az Aldi áruházban és a Lidl szupermarketben kapható. (Jellegzetessége, hogy mint minden Ritter csokoládé ez is négyzet alakú, és fekete celofánba csomagolják.) Ára 100 grammos kiszerelésben: 450-530 Ft. A Ritter Sport csokoládékat a Lehel piacon, a kínai édességárusok 350 forintért adják. Íze és minősége ugyanolyan, mint a 72% kakaótartalmú **Merci Edelbitter Dark Cocholete**-é. Ez egy új termék.

A közkedvelt Merci csokoládé desszertet 2016-ban 100 grammos kiszerelésben, fajtánként külön is forgalomba hozták. A Spar szupermarketekben és a Tesco áruházban kapható. Áruk 700 Ft. (A Lehel téri piac édességárusai 550 forintért adják.) Mindkét keserű csokoládé finomító hengereken többször átengedett kakaóból készül, amitől állaguk selymes és olvadékony. (A 100 grammos Merci csokoládék közül a marcipánost is érdemes megkóstolni. Mind a tölteléke, mind a csokibevonata tökéletes.) Nemrég az ukrán Roshen csokoládégyár is kijött egy világszínvonalú keserű csokoládéval. A mi Tibi csokoládénkat lesilányították, ráadásul súlycsonkítással gyártják (90 grammos kiszerelésben, kommersz celofánpapírba csomagolva). A 70% kakaótartalmú ROSHEN Extra Dark Cohocalate azonban gusztusos papírba van csomagolva, a súlya is szabványos (100 gramm). Íze és állaga teljes mértékben megegyezik a 100 grammos Merci keserű csokoládéval. Az ára azonban csak 360 Ft. Akinek ez nem elég keserű, válassza a 78% kakaótartalmú Roshen Brut Chocolate-t. Ára ugyanannyi. A Spar szupermarketekben kaphatók.

[1357] Télen, a hideg konyhában tegyük a tűzről levett gőzölő fazékra, hogy ne dermedjen meg.

[1358] Az UHT habtejszín könnyebben habbá verhető. A habtejszínek beszerzési módja Csokoládés minyon után található.

[1359] A mogyoróvaj beszerzési módja a Palacsintatöltésnél található, lábjegyzetben.

[1360] A maradék tejszínt fagyasszuk le. A fagyasztott tejszín többé nem verhető fel, mert zsírtartalma a fagyasztás során apró golyókká alakul. Ételkészítéshez azonban jól használható. A forró olajban, illetve sütőben történő melegítés során a zsírgolyók felolvadnak, és a tejszín teljes értékűvé válik.

jünk bele 2 evőkanál jó minőségű (holland) kakaót, fél teáskanál őrölt kardamommagot[1361], fél teáskanál Bourbon vaníliát, egy csipet sót, és tegyük félre. Tisztítsunk meg 10 dg sótlan, pirított pisztáciát, és a kb. 5 dekagrammnyi pisztáciabelet deszkán vágjuk durvára. Keverjük össze 10 dg kandírozott narancshéjjal (orangeat)[1362], és ezt is tegyük félre. Meleg víz alatt körömkefével súroljunk tisztára egy narancsot, és vékonyan reszeljük le a héját, majd facsarjuk ki a levét. Tördeljünk darabokra 15 dg étcsokoládét, adjunk hozzá 2 dg vajat, öntsünk rá 2 dl kókusztejet[1363], és gőz felett kevergessük addig, amíg a csokoládé felolvad, és öntsük a darált mandulára. Jól keverjük össze, tegyük rá a narancshéjat, a kandírozott narancshéjas-pisztáciás elegy felét, öntsük rá a narancslevet, és keverjük simára.

Kenjük a masszát a tortaalapra, egyenletesen elosztva szórjuk a tetejére a maradék kandírozott narancshéjas-pisztáciás elegyet, és rakjuk a hűtőbe. Néhány órányi dermesztés után megvizezett éles késsel vágjuk 8 szeletre, és emeljük ki a formából. (Előtte vágjuk körbe az oldalát.) Hűtőszekrényben tároljuk. Ha nagy a család vagy vendégeket várunk, készítsük el dupla mennyiségben. Ehhez 26 cm átmérőjű tortaformára van szükség, és a kész tortát 16 szeletre vágjuk.

Sem tésztájában, sem töltelékében nem hasonlít a hagyományos csokoládétortákhoz a narancsos-csokoládés datolyatorta. Ünnepnapokra igazi különlegesség. Ráadásul nem igényel sütést, ezért könnyen elkészíthető. Csak arra kell ügyelni, hogy legalább két nappal az ünnep előtt álljunk neki az elkészítésének.

591. Narancsos-csokoládés datolyatorta

Előző este áztassunk be 30 dg datolyát[1364] kb. 1 liter hideg vízbe, és tegyük a hűtőbe. Másnap magozzuk ki, és hajtsuk át egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Utána diódarálón őröljünk finomra 20 dg hántolt mandulát[1365], és ezt is tegyük félre. 10 dg lágy vajat keverjünk simára 10 dg folyós mézzel és 5 dg kakaóval. Gyúrjunk bele 10 dg kókuszreszeléket és a ledarált mandulát. Kézzel nyomkodjuk egy sütőpapírral kibélelt 22 cm átmérőjű tortasütő formába úgy, hogy oldala is legyen kb. 3 cm magasan. Néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Amíg a tortaalap hűl, készítsük el a tölteléket. 8 dg lágy vajat keverjünk simára 10 dg jó minőségű (holland) kakaóval[1366], 10 dg folyós mézzel, 1 evőkanálnyi reszelt narancshéjjal[1367], és 1 dl frissen facsart narancs levével. Dolgozzuk bele a datolyapépet, és egyenletesen elosztva kenjük a tölteléket a hűtőből kivett, dermedt tésztára. Simítsuk el a tetejét, majd tegyük vissza a hűtőbe. Másnap a sütőpapír segítségével emeljük ki a tortaformából, majd szeleteljük 12 cikkre, és tortalapáttal helyezzük tortatálcára vagy süteményes tányérra. Hűtőszekrényben tároljuk. A maradék lefagyasztható. A mélyhűtés semmilyen kárt nem tesz benne.

[1361] Beszerzése előtt olvassuk el a kardamomról írt ismertetőt az V. fejezetben.

[1362] Apró kockákra vágott cukrozott, puha narancshéj az Intersparban, a Lidl és az Aldi áruházakban szerezhető be, 100 grammos kiszerelésben. Nem drága. Mindenütt 270 forintba kerül.

[1363] A kókusztej legolcsóbban és legjobb minőségben a Lidl áruházban szerezhető be. A 91% kókusztartalmú **Freshona Coconut Milk** 450 forintba kerül. Az Aldi áruházban is ennyibe kerül, de a **Kokosmuss-Milch** kókusztartalma csupán 87%. A maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem tesz kárt sem az ízében, sem az állagában. (Megdermedt zsiradéka melegítés hatására felolvad.)

[1364] Az aszalt datolya legolcsóbban és legjobb minőségben a Tesco szupermarketekben szerezhető be. A 200 grammos Kalifa datolya ára 255 Ft. A Spar szupermarketekben is kapható, de itt 280 forintba kerül. A piaci magárusok kimérve árulják.

[1365] Aki a hántolt mandula hajmeresztő árát nem tudja megfizetni, ne essen kétségbe. Használjon helyette napraforgómagot A pörkölt napraforgómag finomabb, mint a hántolt mandula, és tizedannyiba kerül. Használati módja semmiben sem különbözik mandulától. Legolcsóbban a piacokon szerezhető be. A nyers napraforgómag kilogrammja 1500 Ft.

[1366] Legolcsóbban a Spar szupermarketekben szerezhető be. A 250 grammos **SPAR Holland Kakaópor** 20-22% kakaóvaj-tartalommal 700 forintba kerül.

[1367] Ehhez 2 narancsot meleg folyó víz alatt, körömkefével súroljunk tisztára, töröljük szárazra, és a vörös héját leheletvékonyan reszeljük le.

A sütést nem igénylő torták közül kiemelkedően finom a mandulás datolyatorta. Nem olcsó, de a vegánok és a paleolit táplálkozást folytatók örülni fognak neki. Ebben a tortában ugyanis nincs se liszt, se tej. Ezért glutén- és laktózérzékenyek is fogyaszthatják.

592. Mandulás datolyatorta

Előző este áztassunk be 0,5 kg datolyát annyi hideg vízbe, hogy bőven ellepje, és tegyük a hűtőbe. Másnap magozzuk ki, és hajtsuk át egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Utána meleg folyó víz alatt súroljunk tisztára 2 vékony héjú citromot. Vékonyan reszeljük le a héját, és facsarjuk ki a levét. A datolyapépből vegyünk el 30 dekagrammot, és adjunk hozzá 20 dg mandulalisztet. Szórjunk rá 5 dg kókuszlisztet[1368], tegyünk bele 4 evőkanál mézet, és a reszelt citromhéj, valamint a citromlé felét. Alaposan összegyúrva nyomkodjuk bele egy sütőpapírral kibélelt 22 cm átmérőjű tortasütő forma aljába. Rakjuk a hűtőbe, hogy megdermedjen. Amíg a tortaalap hűl, készítsük el a tölteléket. A maradék darált datolyára szórjunk 15 dg mandulalisztet, 5 dg kókuszlisztet, és adjunk hozzá 2 dl kókuszkrémet[1369]**.** Tegyünk rá 4 evőkanál mézet, valamint a maradék reszelt citromhéjat és citromlevet. Az egészet jól gyúrjuk össze, és egyenletesen elosztva nyomkodjuk a hűtőből kivett tortaalapra. Néhány órára rakjuk vissza a hűtőbe érlelődni. Végül a sütőpapír segítségével emeljük ki a tortaformából, majd megvizezett éles késsel szeleteljük 12 cikkre, és tortalapáttal helyezzük tortatálcára vagy süteményes tányérra. Hűtőszekrényben tároljuk. A maradék lefagyasztható. A mélyhűtés ebben a tortában sem tesz kárt.

A datolyatorták egyszerűbben elkészíthető krémes változata a mascarponés datolyatorta. Ez is nagyon finom. A tölteléke azonban lágy, ezért közvetlenül fogyasztás előtt vágjuk fel. Ha szilárdabb tölteléket szeretnénk, mascarpone krémsajt helyett használjunk keményebb Philadelphia vagy Arla krémsajtot. Mivel nem tartalmaz lisztet, ezt a tortát gluténallergiások is fogyaszthatják.

593. Mascarponés datolyatorta

Előző este áztassunk be 20 dg datolyát annyi hideg vízbe, hogy bőven ellepje. Másnap magozzuk ki, szórjunk rá 10 dg sótlan földimogyorót[1370], locsoljunk rá 1 evőkanál citromlevet, és villával jól dolgozzuk össze. Utána hajtsuk át egy normál lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Adjunk hozzá 1 evőkanál mézet, fél mokkáskanál Bourbon vaníliát, 6 dg kókuszreszeléket, és alaposan gyúrjuk össze. Mielőtt összegyúrnánk, béleljünk ki kétrétegű polietilénfóliával egy 18 cm átmérőjű tortasütő formát.[1371] Egyenletesen szétterítve nyomkodjuk bele a kemény masszát, és tegyük a hűtőbe. Amíg a tortaalap pihen 25 dg mascarponéhoz[1372] adjunk 20 dg görög joghurtot, 5 dg porcukrot és fél mokkáskanál Bourbon vaníliát. Jól keverjük össze, és egyenletese terítsük rá a hűtőből kivett tortaalapra. Megvizezett falapáttal simítsuk el a tetejét, és szórjuk meg kókuszreszelékkel. (Finomabb lesz, ha a rászórandó kókuszreszeléket vékony falú, bevonat nélküli lábasban, állandóan kevergetve aranysárgára pirítjuk.) Legalább fél napra rakjuk a hűtőbe, hogy a töltelék megdermedjen.

[1368] A mandulaliszt legolcsóbban az Auchan áruházban szerezhető be. Kilogrammja 6000 Ft. A kókuszliszt a Tesco szupermarketben a legolcsóbb. A **Tesco BIO kókuszliszt** 900 forintba kerül, 500 grammos kiszerelésben. A Macaronnál leírt módon mi is készíthetünk otthon mandulalisztet blansírozott mandulából. Kávédarálóval kókuszlisztet is készíthetünk, kókuszreszelékből. (Ne erőltessük túl a daráló motorját. Ha melegszik, várjunk a következő adaggal, amíg lehűl.)

[1369] A kókuszkrém bioboltokban szerezhető be. Nem drága. 200 milliliteres kiszerelésben 380 forintba kerül.

[1370] Ha frissen pörkölt héjas mogyorót használunk hozzá a belső héját is dörgöljük le róla. (Az elszíneződött vagy égett szemeket ne tegyük bele, mert ezek nagy valószínűséggel avasok.) A 10 dg mogyoróbél 15 dg héjas mogyoróból nyerhető ki.

[1371] A fólia körös-körül lógjon túl a forma oldalain, különben töltés közben begyűrődik.

[1372] Legolcsóbban a Penny és a Lidl élelmiszerláncok forgalmazzák. Ők eredeti olasz mascarponét árulnak 250 grammos dobozokban, 399 forintért.) Az internetes tesztek szerint a nálunk kapható eredeti olasz mascarpone sajtok közül a Galbani a legfinomabb, és sajnos a legdrágább is. Zsíros, selymes állagú. Íze édeskés, enyhén sajtba hajló zamattal. Sokan dicsérik a Lovilio márkát is.

Végül a műanyag fólia segítségével emeljük ki a tortaformából, helyezzük tortás tálcára, majd tortalapáttal alányúlva húzzuk ki alóla a műanyag fóliát. Fogyasztás előtt megvizezett éles késsel vágjuk 8 szeletre. Ha nagy a család vagy vendégeket várunk, készítsük el dupla mennyiségben. Ehhez 26 cm átmérőjű tortaformára van szükség, és a kész tortát 16 szeletre vágjuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha néhány napon belül nem tudjuk elfogyasztani, a maradékot tegyük a mélyhűtőbe.[1373]

Kevesek által ismert különlegesség a krémsajtos sütőtöktorta. Télvíz idején érdemes készíteni, amikor családunk úgy dönt, hogy sütőtök legyen vacsorára. (Erre a célra ne sonkatököt vásároljunk, mert az nagyon leveses, és túl édes. Menjünk ki a piacra, és az őstermelőktől lisztes úritököt vegyünk.) Most a szokásosnál többet vásároljunk, hogy jusson belőle a tortához is. A kisült tök egy részéről vágjuk le a héját és a bőrszerűvé sült oldalát. Az így kinyert sütőtökpüréből vegyünk el 30 dekagrammot, és tegyük a hűtőbe.

594. Krémsajtos sütőtöktorta

Először morzsoljunk össze 20 dg lisztet 10 dg hűvös vajjal és 12 dg porcukorral. Adjunk hozzá 1 tojássárgáját, 6 dg tejfölt, és gyúrjuk össze. Vigyázzunk, hogy túl sokáig ne gyúrjuk, mert a kéz melegétől kilágyul. (Ha nagyon ragad, szórjunk rá egy kis lisztet.) Cipóvá formálva hideg helyen legalább 1 órán át pihentessük. Közben sütőpapírral béleljünk ki egy 22 cm átmérőjű tortasütő formát[1374], majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 ^{o}C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és belisztezett deszkán nyújtsuk 26 cm átmérőjű körlappá, hogy a széle a forma oldalán kissé visszahajoljon. Óvatosan felemelve fektessük a forma aljába, és villával 3-4 centiméterenként szurkáljuk meg, hogy a sütőben ne púposodjon fel. Rakjuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük negyedóráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. (Ha felpúposodott, nyomkodjuk le egy evőkanál hátával.) A sütőből kivéve kenjük meg a forró tésztát kissé felvert tojásfehérjével, majd rakjuk vissza 3 percre. A keményre sült, páncélszerű tojásfehérje nem engedi beszivárogni a tölteléket a tésztába. Ezáltal nem szalonnásodik meg.)

Amíg a tészta sül, készítsük el a tölteléket. Vegyük ki a hűtőből a sütőtökpürét, és villával törjük át. Keverjünk hozzá 30 dg natúr krémsajtot[1375], 10 dg porcukrot, fél mokkáskanál Bourbon vaníliát és 3 előzőleg felvert tojást.[1376] (A porcukor mennyisége a sütőtök édességétől függően változhat.) Ha nem elég homogén, botmixerrel pépesítsük. (Ne verjük habosra. Nem árt, ha kissé rostos marad.) Terítsük a krémet a tojásfehérjével védett tortaalapra. Egyenletesen elosztva szórjunk a tetejére 4 dg pirított tökmagot.[1377] Végül tegyük vissza a sütőbe, és továbbra is mérsékelt tűzön süssük min. 1 órán át, amíg a teteje világospirosra pirul, és a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni. Miután teljesen lehűlt a sütőpapírral emeljük ki a formából, és vágjuk 12 szeletre. Tortástálra helyezve hűtőszekrényben néhány órán át pihentessük. Hűtőszekrényben tároljuk. A sütőtök hamar romlik. Ezért ez a torta 3-4 napnál tovább nem tartható el. A maradékot tegyük a mélyhűtőbe.[1378]

[1373] A krémsajt önmagában nem fagyasztható, mert felengedve híg lotyadék lesz belőle. Tojással, liszttel, keményítővel összedolgozva azonban a savó már nem képes kiválni belőle. Ezért felengedés után megtartja eredeti állagát.

[1374] Ha nem rendelkezünk ilyen tortaformával, 22 cm átmérőjű zománcozott lábast használjunk helyette.)

[1375] Erre a célra csak sótlan krémsajt (pl. Philadelphia, Arla) használható. Sajnos mindkettő nagyon drága. A Penny Marketben azonban kapható egy 60% zsírtartalmú, német gyártmányú sótlan krémsajt. A **Milkeria Cream cheese Natural** íze és állaga nagyon hasonlít az Arla krémsajthoz, de feleannyiba sem kerül. Ára 249 Ft, 200 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 1245 Ft.)

[1376] A különleges ízek kedvelői vanília helyett tegyenek bele fél mokkáskanál sütőtök fűszerkeveréket. A pumpkin spice nálunk nem kapható, de mi is elkészíthetjük otthon. Összetétele: 3 rész őrölt fahéj, 2 rész szárított, őrölt gyömbér, 2 rész reszelt szerecsendió, 1 rész őrölt szegfűbors, 1 rész őrölt szegfűszeg. Összerázva tegyük egy fémfedéllel légmentesen zárható fűszeres üvegbe, és hónapon át használható minden sütőtökös ételbe. (Az arányokon ízlés szerint változtathatunk.)

[1377] Sajnos a pirított tökmagot sózva forgalmazzák. Ezért nekünk kell gondoskodni róla. A nyers, sótlan tökmag legolcsóbban az Aldi áruházban kapható. A 100 grammos **Happy Harvest Héj nélküli tökmag** 319 forintba kerül. Pörkölési módja a Pirított tökmagnál található.

[1378] A krémsajt önmagában nem fagyasztható, mert felengedve híg lotyadék lesz belőle. Tojással, liszttel, keményítővel összedolgozva azonban a savó már nem képes kiválni belőle. Ezért felengedés után megtartja eredeti állagát.

A csokoládétorták különleges változata a csokoládés banántorta is. Nem kell rétegesen tölteni, mert a banán ízletessé és lággyá teszi a tésztáját.

595. Csokoládés banántorta

Először gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd kenjünk ki vajjal egy 20 cm átmérőjű tortasütő formát. 15 dg porcukorhoz adjunk 3 tojást, 9 dg lágy vajat, 1 dg vanillincukrot, egy csipet sót, majd daraboljunk bele 2 érett (barna pettyes héjú) banánt, és keverjük habosra. Utána turmixgépben vagy botmixerrel zúzzuk homogén péppé. Tegyünk bele 20 dg lisztet, 5 dg étkezési keményítőt[1379], 3 dg kakaót, 1 púpozott teáskanál sütőport, 1 dl habtejszínt, és jól dolgozzuk össze. Töltsük a kivajazott formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy a közepe homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra, és enyhe tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje világosbarna lesz, és a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Még melegen vágjuk körbe a széleit, borítsuk ki a formából, és rácsra rakva hagyjuk teljesen lehűlni.

Amíg a tészta hűl, gőz felett olvasszunk fel 20 dg étcsokoládét, és zárjuk el alatta a tüzet. 1,5 dl legalább 30% zsírtartalmú habtejszínt egy csipet sóval verjünk kemény habbá, és óvatosan forgassuk bele az olvasztott csokoládéba. Egy éles, fűrészfogú késsel vágjuk két lapra a tésztát, és az alsó lapra kenjük rá a csokoládés krém egyharmadát. Tegyük rá a felső lapot, és a maradék krémet egyenletesen elosztva kenjük a torta oldalára és tetejére. Végül szórjuk meg a tetejét 4 dg étcsokoládéból készített csokoládéforgáccsal.[1380] Érdemes előző nap elkészíteni, hogy érlelődjön, a lágy töltelék pedig teljesen megdermedjen. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 12 tortaszelet várható.

A csokoládés banántortának több változata van. Közülük sokak által kedvelt a Banános csokoládétorta is. Ennél a változatnál nem csak a tésztában van banán, hanem a tetején is. Csokoládémáz azonban nincs rajta, ezért inkább lepénynek néz ki, mint tortának. Ennélfogva esküvői tortának nem a legjobb választás, de desszertnek jó. (Ha esküvőre akarunk banános tortát készíteni, akkor ne ezeket válasszuk, hanem a Banános sajttortát.)

596. Banános csokoládétorta

Először vegyük ki a hozzávalókat a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjenek. Utána deszkán metéljünk durvára 15 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét. Ne törgeljük darabokra a csokoládét, és ne vagdossuk összevissza. (Törjük ketté, fektessük deszkára, és egy nagyméretű, széles pengéjű zöldségvágó késsel hosszában, majd keresztben metéljük kb. 4 mm széles csíkokra.) Hámozzunk meg 4 db közepes méretű, érett (barna pettyes héjú) banánt, és vágjuk kb. 0,5 cm széles szeletekre. Az utolsó banánt külön vagdaljuk, és tegyük félre. A maradék 3 banánt villával zúzzuk összse. (Ne zúzzuk pépesre, kissé darabos legyen.) Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd béleljünk ki sütőpapírral egy 26 cm átmérőjű tortasütő formát. 25 dg lágy vajat keverjünk habosra 20 dg porcukorral és 1 dg vanillincukorral. Egyenként adjunk hozzá 4 tojást, és keverjük bele a banánpé-

[1379] Az étkezési keményítő legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. Az 50 grammos **Haas étkezési keményítő** ára 45 Ft. (Sajnos búzakeményítőhöz nehezen lehet hozzájutni. Pedig ez lágyabb ízű, mint a kukoricakeményítő. Kevésbé vehető észre az ételben. Ma már az összes étkezési keményítő kukoricából készül. Ennek ellenére még kapható búzakeményítő. A Tesco hipermarketben a 250 grammos búzakeményítő ára 289 Ft. A bioboltokban a legolcsóbb. Náluk a litván gyártmányú 0,5 kilogrammos búzakeményítő 290 forintba kerül. A kukoricakeményítő kissé kesernyés, de van egy nagy előnye: a kukorica nem tartalmaz sikért, ezért gluténérzékenyek is fogyaszthatják. Az élelmiszergyárak újabban azért gyártják kukoricából az étkezési keményítőt, mert így jobban eladható, bármilyen ételbe használható.

[1380] A csokoládéforgács készítési módját lásd a **Bársonyos fűszertészta** után.

pet. Dolgozzuk össze 30 dg liszttel, 1 teáskanál sütőporral és egy csipet sóval. Végül a feldarabolt étcsokoládéból fogassunk bele 10 dekagrammot.

Töltsük a masszát a kibélelt formába, egyenletesen rakjuk rá a félretett banánszeleteket, majd szórjuk rá a maradék csokoládét. Toljuk az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra, és enyhe tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje világosbarna lesz, és a közepébe szúrt villára már nem tapad rá a massza. Nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni. Miután kihűlt szórjuk meg a tetejét porcukorral, vágjuk 16 szeletre, és a tortaformából kiemelve helyezzük süteményes tányérra. Legalább félnapi pihentetés után fogyasszuk. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben tároljuk. Letakarni nem kell, mert nem árt neki, ha kiszárad.

Vegetáriusok kedvence a grépfrúttal dúsított krémsajtos banántorta. Íze eltér a szokványos piskótatortáktól. Aki nem kedveli a vegetárius desszerteket, a kissé kesernyés Graham-lisztet helyettesítse finomliszttel. Érdemes előző nap elkészíteni, mert egynapi pihentetés után kevésbé lesz kesernyés.

Krémsajtos banántorta

3 közepes méretű érett (barna pettyes héjú) banánt hámozzunk meg, és vagdaljuk kb. 1 cm széles szeletekre. Öntsünk rá 0,5 dl frissen facsart grépfrútlevet[1381], és villával törjük össze. Utána béleljünk ki sütőpapírral egy 26 cm átmérőjű tortasütő formát[1382], majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Deszkán vágjunk durvára 10 dg hántolt mandulát a belső héjával együtt, és tegyük félre. (Chopperrel könnyebben megy. Mandula helyett diót is használhatunk.) 10 dg lágy vajat keverjünk simára 15 porcukorral, majd egyenként keverjünk bele 2 tojást, a pépesített banánt és 15 dg joghurtot. Fakanállal dolgozzunk hozzá 15 dg Graham-lisztet, 10 dg fehér rozslisztet, 1 teáskanál szódabikarbonát, és 5 dg megmosott mazsolát. (A porokat előzőleg elegyítsük egymással.) Forgassuk bele az összevágott mandulát, és simítsuk a masszát a kibélelt sütőformába.

Toljuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a közepébe szúrt fogvájóra nem tapad rá a massza. A sütőből kivéve a sütőpapírral még melegen emeljük ki a formából, és helyezzük rácsra, hogy ne fülledjen be. Amíg a tortaalap hűl, filézzünk ki 2 közepes méretű grépfrútot. (Hámozunk meg, fejtsük ki a gyümölcshúst a keserű hártyák közül, és vágjuk kb. 1 cm széles darabokra.) Egy csipet sóval verjünk fel 2 dl legalább 30% zsírtartalmú hideg tejszínt. Amikor félig felverődött szórjunk rá 1 csomag (8-10 gramm) habfixálót[1383], és verjük kemény habbá. 25 dg mascarponét keverjünk simára 8 dg porcukorral, 1 dg vanillincukorral, és finoman forgassuk bele a feldarabolt grépfrútfilét[1384], majd a tejszínhabot. Kb. 0,5 cm vastagon vágjuk körbe a tortaalap szélét, és a sütőpapírral tegyük vissza a sütőformába. Kenjük a krémet a tésztára, és hűtőszekrénybe rakva néhány óráig dermesszük. Végül vágjuk 16 szeletre, majd a sütőpapírral ismét emeljük ki a formából. Tortalapáttal alányúlva helyezzük süteményes tányérra. Hűtőszekrényben tároljuk.

Nem éppen szokványos desszert a csokoládés karamelltorta. Nem igényel sütést, de a töltelék készítésénél nagyon kell figyelni, mert könnyen elronthatjuk.

597. Csokoládés karamelltorta

Először tisztítsunk meg 10 dg frissen pörkölt földimogyorót. Dörzsöljük le róla a belső héját is,

[1381] Ez kb. fél grépfrút leve.
[1382] Ha süteményként kívánjuk elkészíteni, használjunk helyette egy kisebb méretű zománcozott tepsit. Ez esetben keskeny szeletekre vágjuk. (Így is 16 szelet lesz belőle.)
[1383] Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A **Penny Cream Stiffener** 79 forintba kerül, 5 × 8 gramm mennyiségben.
[1384] Előtte szűrjük le. A leve nem kerülhet bele.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

majd a kb. 6 dekagrammnyi mogyorót osszuk ketté. Az egyik felét nagyméretű deszkán vágjuk durvára, a másik felét pedig diódarálón hajtsuk át. Utána daráljunk rá 15 dg kisebb darabokra tördelt édes zabkekszet.[1385] Tegyük félre, majd olvasszunk fel 6 dg vajat. Szórjuk bele a darált kekszet, gyúrjuk össze, és nyomkodjuk egy dupla rétegű polietilénfóliával kibélelt 18 cm átmérőjű tortasütő forma aljába. Készítsük el a tölteléket. 1 dl habtejszínt verjünk kemény habbá. Még mielőtt teljesen felverődne, keverjünk bele egy zacskó habfixálót. Tegyük félre, és egy kisebb méretű zománcozott lábasban, élénk tűzön, állandóan kevergetve karamellizáljunk 15 dg barna cukrot aranysárgára. (Ne süssük barnára, mert megkeseredik.) Ahogy felolvadt a cukor, vékony sugárban öntsünk hozzá 0,5 dl 30% zsírtartalmú habtejszínt. Miután megszűnt a pezsgése tegyünk bele 17 dg vastag szeletekre vágott vajat, és szórjunk rá egy csipet sót. Ezzel is süssük 1-2 percig, hogy elpárologjon a víztartalma. (Most is ügyeljünk arra, hogy ne süsük túl, ne legyen sötétbarnára.) Miután lecsillapodott a habzása, zárjuk ez alatta a tüzet, és finoman forgassuk bele a felvert tejszínhabot.

Öntsük a szószt a kekszalapra, és tegyük a tortát fél napra a hűtőbe, hogy a töltelék megdermedjen. Közben gőz felett olvasszunk fel 10 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét 5 dg mogyoróvajjal[1386] és 0,5 dl tejszínnel. Végül megvizezett simítókanállal kenjük a hűtőből kivett tortára, és szórjuk rá a durvára vágott mogyorót. Legalább egy órára tegyük vissza a hűtőbe, hogy a máz is megdermedjen rajta. Tálalás előtt egy megvizezett fűrészfogú késsel vágjuk körbe, és utána szeleteljük. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 8 tortaszelet várható. Ugyanígy készül a **Karamellás pohárkrém**. Ez esetben a vajból ne süssük ki a vizet, hanem felolvadása után azonnal forgassuk bele a tejszínhabot. Most 1,5 dl habtejszínt használjunk hozzá. Végül arányosan elosztva öntsük a krémet 4 kivizezett öblös pohárba, és tegyük a hűtőbe. Miután megdermedt, öntsük a tetejükre a mogyoróvajas, tejszínes olvasztott csokoládét, és tegyük vissza a hűtőbe.[1387]

Sokan kedvelik a tojáslikőrös desszerteket, tortákat. A sütött, főzött változatokkal azonban az a baj, hogy a hőkezelés során elpárolog a likőr alkoholtartalma, és a tojáslikőrös tésztának olyan íze lesz, mint a piskótának, a tojáslikőrös krém pedig olyanná válik, mint a főzött tojáskrém. Ízletes tojáslikőrös tortát csak hőkezelés nélkül, nyers alapanyagokból lehet készíteni. Az eredeti íz megtartásán kívül nagy előnye még ennek a tortának, hogy könnyen és gyorsan elkészíthető. Itt nem kell tartanunk a legtöbb tojáslikőrös tortára jellemző zselatin- vagy pudingporhasználat okozta egészségkárosodástól sem.[1388] A többi sajttortával ellentétben ebben liszt sincs. A krém sűrítését az olvasztott fehér csokoládé kakaóvajtartalma végzi.[1389] A sűrűsödés fokozása érdekében ehhez a tortához a mascarpone sajtnál keményebb Philadelphia sajtot kell használni.

598. Tojáslikőrös torta

Először diódarálón hajtsunk át 15 dg kisebb darabokra tördelt vajas kekszet.[1390] Jól gyúrjuk össze 6 dg olvasztott vajjal, és negyed mokkáskanál őrölt fahéjjal[1391]. Nyomkodjuk bele egy sütőpapírral kibélelt 18 cm átmérőjű tortasütő formába úgy, hogy oldala is legyen kb. 2 cm magasan, és tegyük a hűtőbe. Utána gőz felett olvasszunk meg 20 dg fehér csokoládét[1392]. Emeljük le a gőzölőfazékról és ki-

[1385] Az édes zabkeksz legolcsóbban a Penny Marketben, az Auchan áruházban, a Lidl áruházban és az Aldi áruházban szerezhető be. A 215 grammos **Győri édes zabfalatok** ára mindenütt 429 Ft.
[1386] A maradékból készítsünk Mogyoróvajas csigát.
[1387] A visszamaradt edényeket ne próbáljuk meg azonnal elmosni, mert nem fog sikerülni. Áztassuk be őket, és másnapra elolvad a bennük maradt cukor, csokoládé.
[1388] Aki ragaszkodik a hagyományos piskóta alaphoz, a Tárgymutató Piskóta címszavánál válasszon magának egy szimpatikus változatot.
[1389] A lisztérzékenyek a Málnás sajttorta tésztáját használják hozzá.
[1390] A vajas keksz legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 200 grammos **Sondey Butter Biscuits** ára 250 Ft.
[1391] Az intenzív ízek kedvelői őrölt kardamommagot tegyenek bele.
[1392] Jó minőségű, kakaóvajat is tartalmazó fehér csokoládé legolcsóbban és legjobb minőségben a Penny Marketben szerezhető be. A 100 grammos **Chocóla White chocolate** ára 199 Ft. (A Spar szupermarketekben és a Tesco szupermarketben kapható **Milka Weisse Schokolade** is jó minőségű, de ez 269 forintba kerül. Az Auchan áruházban viszont a **Milka White Chocolate** ára 259 Ft.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

sebb adagokban keverjünk bele 37,5 dg (3 doboz) Philadelphia Original krémsajtot és 1,5 dl tojáslikőrt[1393]. Vegyük ki a tortaalapot a hűtőből, és simítókanállal kenjük a krémet a kekszteszta tára. Tegyük vissza a hűtőbe, hogy a töltelék is megdermedjen. Másnap a sütőpapírral emeljük ki a tortaformából, és csúsztassuk tortatálcára. Fogyasztás előtt vékony pengéjű éles késsel vágjuk 8 körcikkre. Csak annyit vegyünk ki belőle, amennyi szükséges. A többit tegyük vissza a hűtőbe. A maradékot le is fagyaszthatjuk. A mélyhűtés sem az ízében, sem az állagában nem tesz kárt. Hőkezelés hiányában ennek a tortának a szesztartalma nem párolog el, ezért kisgyermekeknek ne adjunk belőle. Esküvőkre vagy egyéb rendezvényekre dupla mennyiségben készítsük el ezt a tortát. Ehhez 26 cm átmérőjű tortaformát használjunk. Nem lesz olcsó, de nagy sikerünk lesz vele.

Ugyanígy készül a **Narancslikőrös torta**. Mivel a narancslikőr[1394] hígabb és intenzívebb ízű, csak 1 decilitert tegyünk bele. Próbálkozhatunk meggylikőrrel is. A 25% alkoholtartalmú, 0,5 literes **Cherry Brandy likőr** a Tesco áruházban 2000 forintba kerül. (A Zwack gyártmány garantálja a kellemes ízt, és a természetes alapanyagot.) Hasonlóan jó íze van a bonbon **meggy likőr**nek. A 23% alkoholtartalmú **Desszert bonbon meggy likőr** az Auchan áruházban szerezhető be, ugyancsak 0,5 literes kiszerelésben. Ára: 2200 Ft. Olcsó meggylikőrökkel ne próbálkozzunk, mert ezeket észterekkel ízesítik, és élelmiszerszínezékkel festik bordóra. Ha tortaalapként hagyományos piskótát választunk, akkor lágyabb, könnyebben kenhető krémre van szükség. Ez esetben 2 dl, illetve 1,5 dl likőrt tegyünk bele. Ettől intenzívebb íze lesz, amire szükség is van a sok tészta miatt.

Sokak szerint az igazi torták alapja sütőben készül. A piskótaváltozatoknak se szeri, se száma. Az alapváltozatot már sokan unják. Ízesebbre, omlósabbra vágynak. Ennek az igénynek leginkább a tojáslikőrös tortaalap képes eleget tenni. A változatosság kedvéért ezt a tortát dúsítsuk tejszínhabbal. Elkészítése több időt vesz igénybe, de ünnepi tortaként is felszolgálhatjuk. (Gyerekzsúrra ne készítsük el ezt a tortát, mert hőkezelés hiányában a töltelékben levő tojáslikőr alkoholtartalma nem párolog el.) Nem olcsó torta, mert 0,5 liter tojáslikőr, csaknem 8 dl habtejszín és negyed kiló vaj kell bele. A tejszínhabos torták kedvelőinek azonban nagyon fog ízleni.

Tejszínhabos-tojáslikőrös torta

Előzőleg mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd vajjal kenjünk ki egy 26 cm átmérőjű tortasütő formát. Utána készítsünk Tojáslikőrös tortaalapot. Amíg a tészta sül, majd hűl, készítsük el a tölteléket. Káposztareszelőn reszeljünk durvára 5 dg étcsokoládét[1395]. Vegyünk ki 8 dl (4 doboz) legalább 30% zsírtartalmú UHT habtejszínt[1396] a hűtőből, és nagyméretű, magas falú tálban, negyed mokkáskanál só hozzáadásával verjük kemény habbá. Előtte a habüstöt vagy üvegtálat is tegyük be a hűtőbe, hogy lehűljön. Mielőtt felverődne, szórjunk bele 2,4 dg (3 zacskó) habfixálót[1397], és 2 csomag (2 dg) vaníliás cukrot. (Ne verjük túl, mert kiválik belőle az író.)

[1393] A legjobb minőségű és a legolcsóbb tojáslikőr a Penny áruházban szerezhető be. A német gyártmányú 0,7 literes **Princess Diana Advocaat** 1900 forintba kerül. A Lidl áruházban kapható **Gold Advocat Eierlikör** kevésbé jó ízű, mert 6,6 százaléknyi tojásfehérjét is tartalmaz, ami besűríti, de sokat ront az ízén. Ára szintén 1900 Ft, 0,7 literes palackban. Az Aldi áruházban kapható **Reuert Advocat Tojáslikőr** pedig kissé sápadt, és erősen kiérződik belőle az ipari szesz. Ez is 1900 forintba kerül, 0,7 literes palackban. Legfinomabb a Spar szupermarketekben kapható **Bols Amsterdam Advocat Egg Liqueur**. Ennek azonban csillagászati ára van. 5500 forintba kerül, díszes 7 deciliteres palackban.

[1394] A narancslikőr beszerzési módja a Gyömbéres csokoládébonbonnál található, lábjegyzetben.

[1395] Az 50% kakaótartalmú étcsokoládék közül legfinomabb a Penny Marketben kapható Stollwerck gyártmányú **Chocóla Edelherbe Zartbitterschokolade**. Ugyanilyen minőségű és ugyanennyibe kerül a Lidl áruházban a **fin Carré Dark Chololate**. A valamivel olcsóbb kommersz étcsokoládék közül a **Penny Dark Chocolate** a legízletesebb.

[1396] Legkönnyebben a Penny Marketben kapható **PENNY Whipped Cream** verhető habbá. (2 perc alatt kemény hab lesz belőle, és nem drágább, mint a többi szupermarket 30% zsírtartalmú UHT habtejszínje.) Keményebb és tartósabb lesz a tejszínhab, ha 35% zsírtartalmú tejszínből készítjük. A 35% zsírtartalmú UHT **Milli habtejszín** a nagyobb (belvárosi) Spar szupermarketekben kapható, 200 milliliteres kartondobozban. (Nem sokkal drágább, mint a 30% zsírtartalmú.) Ebbe is kell habfixáló.

[1397] A habfixáló legolcsóbban a Spar szupermarketekben szerezhető be. Az 5 zacskós **RUF Habfixáló** jelenlegi ára 344 Ft.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A kemény habból mérjünk ki 50 dekagrammot, és finoman forgassunk bele 0,7 dl tojáslikőrt. A lehűlt tésztát egy éles fűrészfogú késsel[1398] vágjuk három lapra.[1399] A felső lapot óvatosan tegyük ki tortatálcára, és kenjük rá a krém felét. Rakjuk rá a következő tésztalapot, és kenjük rá a maradék krémet. Tegyük rá a harmadik lapot. Mérjünk ki a tejszínhabból 15 dekagrammot, és töltsük 10-12 mm átmérőjű csillagcsőrös habzsákba. A maradék habot egyenletesen elosztva kenjük a torta oldalára és tetejére. A reszelt csokoládé egy részét szórjuk az oldalára. (Kissé emeljük meg a tányér szélét, így nem szóródik le róla a csokoládé.) Ezt követően a habzsákkal alakítsunk ki habkoszorút a torta szélén. (Erre azért van szükség, hogy a tetejére öntött tojáslikőr ne folyjon le az oldalára.) Végül öntsünk 1,8 dl tojáslikőrt a torta tetejére. Szórjuk rá a maradék reszelt csokoládét. (Ha valahol áttörne a likőr a habkoszorún, tapasszunk a torta oldalára egy kis darab sütőpapírt.)

Az elkészült tortát tegyük a hűtőbe, és másnapig pihentessük. (Eközben a tojáslikőr beivódik a felső tésztalapba, így szeleteléskor már nem fog lefolyni.) Mint minden tejszínhabos torta, ez is meglehetősen sérülékeny, ezért közvetlenül fogyasztás előtt vágjuk fel. A maradékot ne hagyjuk az asztalon, hanem tegyük a hűtőbe. Hűtőben 1 hétig is eltartható, mert alkoholtartalma nem engedi a tejszínhabot megsavanyodni. Ebből a nagyméretű változatból 16 szelet várható, ami 8 személynek elegendő. Kisebb családoknál készítsünk belőle fél adagot. Ehhez 18 cm átmérőjű tortaformát kell használni.

Az előzőekben ugyan nem volt szó róla, de a teljesség kedvéért meg kell említeni, hogy a különféle sült tésztáknak van még egy igen jelentős csoportjuk, a mézes tészták. Mivel ez a fajta tészta frissen nem fogyasztható, ezért sokáig eltartható aprósüteményeket készítenek belőle. A mézes sütemények közül a legfinomabb, és ételkultúránkat tekintve a leggazdagabb hagyományokkal rendelkező készítmény a mézeskalács, ezért most ismerkedjünk meg ennek egy igen ízletes töltött változatával.

599. Csokoládés mézeskalács

Először vajazzuk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsi alját. Utána mérjünk ki 25 dg mézet, és takaréklángon kevergetve melegítsük, amíg felolvad. Vegyük le a langyos mézet a tűzről, és adjunk hozzá 1 dl tejet, 5 dg finomra darált diót, 2 tojássárgáját, fél mokkáskanál őrölt szegfűszeget, negyed mokkáskanál őrölt fahéjat, egy csipet gyömbért, egy csipet szerecsendiót és 1 citrom reszelt héját. A mézes pépet habverővel kb. 10 percig keverjük, majd kisebb adagokban dolgozzunk bele 30 dg lisztet, és fél mokkáskanál szódabikarbónát. A porokat előzőleg elegyítsük egymással. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy a lisztre rászórjuk a szódabikarbónát, és az egészet átszitáljuk, majd evőkanalanként a péphez keverjük.) Ezután gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd a megmaradt 2 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és egy főzőkanállal finoman forgassuk a tésztába. Végül a sűrű masszát öntsük a kivajazott tepsibe, simítsuk el a tetejét, hogy kissé homorú legyen, majd tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. 25 percig, amíg a teteje világosbarnára pirul. Teljes lehűlés után metéljük le a szélét, és a lágy, de szívós tésztát vágjuk kb. 3 × 5 centiméteres szeletekre, majd szobahőmérsékleten 2-3 napig pihentessük. Végül az egyes téglalapokat szeljük ketté, a közepét kenjük meg kb. 15 dekagrammnyi sűrű baracklekvárral, és az egymásra helyezett lapokból álló mézeskalácskockákat még néhány óráig pihentessük.

Ezután egy kisebb zománcozott edényben 6 dg kakaóhoz adjunk 30 dg szőlőcukrot, és 1,6 dl vízzel keverjük simára. Lassú tűzön, állandóan kevergetve főzzük kb. 10 percig, amíg besűrűsödik, majd vegyük le a tűzről, és tegyünk bele 6 dg vajat. Utána a szobahőmérsékleten felpuhult mini mézeskalácsokat forgassuk bele a csokoládémártásba úgy, hogy az aljukat ne érje a máz. (Legcélszerűbb egy tálalóvillát jó mélyen beleszúrni az összeragasztott téglalapok aljába, és ily módon belemártani az öntetbe.) A bevonást szőlőcukorból készített, és citromlével ízesített mázzal is végezhet-

[1398] Kenyérvágó kés. A profik cukrászkést használnak erre a célra. Legolcsóbban az Intersparban kapható.

[1399] A rossz szemmértékkel rendelkezők először karcolják végig a piskóta oldalát, aztán a vonalak mentén vágják, fűrészelő mozdulattal.

jük. Ezt az olcsóbb bevonatot nem szükséges főzni, hanem 30 dg szőlőcukrot 1 közepes méretű citrom levével és 0,4 dl vízzel addig kell keverni, amíg fényes és sima öntet lesz belőle. Ha víz helyett előzőleg felforralt tejet használunk, akkor krémes és hófehér lesz a cukormáz. Szép, fényes és könnyebben szeletelhető lesz a cukorbevonat, amennyiben a mázba 1 teáskanál olvasztott vajat teszünk. Egyébként, a klasszikus cukormázhoz 2 tojásfehérjéből készült habot is kevernek, a nyers tojásfehérje azonban árt az egészségnek. Ugyanígy készül a puncsízű bevonat. Ez esetben víz helyett vörösbort használjunk, és citromlé helyett rummal ízesítsük a cukrot.



Lecsepegtetés után egy nagyobb tálon helyezzük a mézeskalácsokat egymás mellé, ügyelve arra, hogy ne ragadjanak össze, és csak másnap tálaljuk, amikor a bevonat megszikkadt. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből kb. 24 db sütemény várható. A mézeskalács sokáig eltartható, és sajátos tulajdonsága, hogy az idő múlásával nem szárad ki, hanem egyre puhább, porhanyósabb és ízletesebb lesz. Ha több mint egy héten át kívánjuk fogyasztani, akkor ne kenjünk bele baracklekvárt, mivel az szobahőmérsékleten tartva 4-5 nap után elkezd penészedni. Sokan fehér rozslisztből készítik a mézeskalácsot, mert így különlegesebb az íze.

Ugyancsak nagy népszerűségnek örvend a keményebb tésztából készülő mézes puszedli. Ezt a tésztát, illetve ennek cukorral hamisított változatát használják a mézes bábosok is a mézeskalácsszívek és egyéb vásári figurák készítéséhez. Falun búcsúkor árusítják őket. Régen a legények tükörrel díszített, pirosra festett mézeskalácsszívet vettek a kedvesüknek, akik nagy becsben tartották ezt az ajándékot. Miután sokáig eláll, évekig őrizték a kredenc tetején vagy a sifonérban. (A képen egy ajkai kézműves süteménybolt, a Mézesmanna tulajdonosa, Czinkné Poór Judit cukrászművész tojáshabból és mézeskalácsból készített mézesbábja látható.)

600. Mézes puszedli

Először vajazzuk ki egy nagyméretű zománcozott tepsi alját. Utána mérjünk ki 25 dg mézet, és takaréklángon kevergetve melegítsük, amíg felolvad. Vegyük le a langyos mézet a tűzről, és adjunk hozzá 2 előzőleg felvert közepes méretű tojást, fél mokkáskanál őrölt szegfűszeget, negyed mokkáskanál őrölt fahéjat, egy csipet gyömbért, egy csipet szerecsendiót, 1 citrom reszelt héját és 5 dg finomra darált diót. A mézes pépet keverjük simára, majd kisebb adagokban dolgozzunk bele 35 dg lisztet, és fél mokkáskanál szódabikarbónát. A porokat előzőleg elegyítsük egymással. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy a lisztre rászórjuk a szódabikarbónát, és az egészet átszitáljuk, majd evőkanalanként a péphez keverjük.) Ezután gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd vizes kézzel formáljunk a masszából diónyi méretű golyókat, és rakjuk a kivajazott tepsibe. Ügyeljünk arra, hogy a tésztagömbök szélei között legalább 2 cm távolság legyen, mert sütés közben szétterülnek és összeragadnak.

Végül tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. 25 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, a szélső sorokat hamarabb szedjük ki, nehogy megégjenek. A fenti mennyiségből kb. 25 db puszedli várható. Szobahőmérsékleten másnapig pihentessük, hogy átgyengüljön. Utána az előző recept szerint mártogassuk csokoládémártásba vagy cukormázba. A csokoládéöntetet most mártásszerű krémmé sűrítsük, és úgy mártogassuk bele a vil-

lára szúrt puszedlit, hogy az alján is legyen bevonat. Rácsra állítva hagyjuk száradni. A lefolyt krémet melegítsük fel, és arányosan elosztva csurgassuk a megszáradt bevonatú puszedlik aljára. Végül süteményes tányérra rakva érleljük még 3-4 napig, hogy kiteljesedjen az íze. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni.



A puszedli az egész világon ismert és kedvelt mézes sütemény. A sokféle változat közül kiemelkedik a Nürnberger Elisen-Lebkuchen (nürnbergi elisenpuszedli). Németországban ez a sütemény olyan népszerűségnek örvend, mint Angliában a karácsonyi puding. A receptjét törvény védi, amely előírja, hogy legalább 25%-ban olajos magvakat kell tartalmaznia, és legfeljebb 10% liszt lehet benne. Ezen túlmenően a nürnbergi változatot védjegyoltalom alá helyezték, amely kimondja, hogy az „Elisen” nevet csak a Nürnberg határain belül készített puszedli viselheti. Sajnos az eredeti **Nürnbergi elisenpuszedli** receptje hétpecsétes titok. A profi cukrászok egy különleges fűszerkeveréket alkalmaznak, melynek összetételét nem hajlandóak nyilvánosságra hozni. Olyan cukrászok is vannak, akik évszázados hagyományok által kialakított régi recepteket használnak. Ezeket a recepteket sem teszik közzé.

Egyszer egy magyar turista Frankfurtban megkérdezte a süteményes bolt eladóját, hogy mi a különbség az Elisen- és a normál puszedli között. Az eladólány mindkét kezét széttárva mutatta, hogy: ilyen nagy a különbség! Abban is különbözik a többitől, hogy az eredetit középkori festményeket ábrázoló festett fémdobozban árulják, meglehetősen drágán. A dísztáskában kapható változat sem sokkal olcsóbb. Szerencsére az Interneten ennek a receptnek több tucat változata is megtalálható. Válasszuk ki közülük azt, amelyik leginkább hasonlít az eredetihez. A végleges változat kialakításánál sokat segít, hogy az élelmiszertörvény szerint minden gyártó köteles feltüntetni a termék csomagolásán az összetételét.[1400]

Még mielőtt nekiállnánk elkészíteni, meg kell említeni, hogy a gazdagon dúsított és különlegesen fűszerezett elisenpuszedli külsőleg is eltér a normál változattól. Jellegzetessége, hogy a szétcsúszás, valamint a sütés közbeni megégés elkerülése érdekében a masszát körlakú ostyalapra töltik. Az elázott ostyalap azonban megsülve olyan lesz, mint egy vastag kartonlap, melynek rágása nem túl kellemes. Ezért mi hagyjuk el az ostyalapot, és a puszedli mindkét oldalát vonjuk be csokoládéval. Így még élvezetesebb lesz a fogyasztása.[1401] Finomabb lesz, ha cukor helyet mézzel édesítjük.

[1400] A csokoládébevonatú valódi Nürnberger Elisen-Lebkuchen dísztáskáján a következő tájékoztató olvasható:
Hozzávalók:
Olajos magvak 25% (mogyoró, dió, mandula), cukor, liszt, só, marcipán, olvasztott vaj, kakaómassza, kakaóvaj, kandírozott citromhéj, kandírozott narancshéj, fügepaszta, sárgabarack, méz, szőlő- és gyümölcscukor szirup, szorbit, fűszerek, tejpor, tojásfehérjepor, búzakeményítő, citromsav, savanyítószer, emulgeálószer, hidratálószer, szójalecitin térfogatnövelőszer: szódabikarbóna és kalcium-karbonát.

[1401] Aki ragaszkodik az eredeti változathoz, körlakú ostya tortalapot a Nagyvásárcsarnok alagsorában, az Ázsia fűszerboltban többféle méretben is beszerezhet. (A címet lásd a Gabonakolbásznál.) 40 mm átmérőjű sütőostya az Aldi áruházban is kapható. Egy csomagban 2 × 100 darab van. Ára: 300 Ft.

Diódarálón őröljünk finomra 20 dg mandulát a belső héjával együtt. Utána deszkán vágjunk durvára 20 dg török mogyorót. (Aprítógéppel könnyebben végzünk vele. A másik megoldás, hogy áthajtjuk egy 8 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón.) 5 tojást keverjünk habosra 20 dg mézzel, 1 evőkanál baracklekvárral, 1 citrom reszelt héjával, 1 evőkanál citromlével, 1 púpozott teáskanál mézessütemény fűszerkeverékkel, egy csipet őrölt gyömbérrel[1402], fél mokkáskanál szódabikarbónával, egy csipet sóval, és sajtreszelőn reszeljünk rá 10 dg natúr (fehér) marcipánmasszát[1403]. Adjunk hozzá 1 evőkanál étkezési keményítőt, 10 dg kandírozott narancshéjat, 10 dg kandírozott citromhéjat[1404], és alaposan keverjük össze. Forgassuk bele a mandulát, a mogyorót, és lefedve egy éjszakán át pihentessük a hűtőben. Másnap gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 150 °C-ra, majd egy nagyméretű zománcozott tepsit vagy sütőlemezt béleljünk ki sütőpapírral, és evőkanállal adagoljuk rá a massza felét. 16 halmot alakítsunk ki rajta, majd vizes kézzel lapítsuk korong alakúra. A teljes mennyiséget csak két részletben tudjuk kisütni. Tegyük az előmelegített sütőbe, és enyhe tűzön süssük kb. 15 percig, amíg a teteje világosbarnára pirul.

Szobahőmérsékleten hagyjuk teljesen lehűlni. Végül mártsuk 30 dg félédes étcsokoládéból, valamint 12 dg vajból készült olvasztott csokoládéba. A csokoládé olvasztási módja a Mézes marci-

---

[1402] Ha a mézessütemény fűszerkeverék tartalmaz gyömbért, nem kell bele.

[1403] Nagyobb szupermarketekben szerezhető be. Nálunk a Szamos Marcipán Kft. gyártja. Felhasználás előtt fél órára tegyük a mélyhűtőbe. Így könnyebben reszelhető, és nem ragad össze. Túl sokat ne várjunk tőle, mert ez háromszoros marcipán. 29%-os mandulatartalma folytán íze alig hasonlít a marcipánra. Tortadíszek készítésére szolgál. Ennek ellenére nem olcsó. (Ára: 800 Ft, tömege: 150 gramm.) Nem sokkal jobb a Dr. Oetker gyártmányú lübecki Marcipán massza. Mandulatartalma: 37%. Tömege: szintén 150 gramm. Ára: 720 Ft. Kifogástalan ízű félszeres marcipánt csak cukrászdában kaphatunk, megrendelésre készítenek nekünk. Ez még többe kerül. Ezért jobban járunk, ha mi magunk állítjuk elő egy rész őrölt mandulából, fél rész porcukorból, pár csepp mandularomából és annyi tojásfehérjehabból, hogy gyúrható massza legyen belőle. (A porcukrot ne szárazon gyúrjuk bele, hanem kevés vízben főzzük sziruppá.) Lefagyasztva 1 évig is eltartható, és sokkal finomabb, mint a gyári változatok. (A maradékból készíthetünk Dominókockát is a Mézes marcipángolyónál leírt módon.)

Ha nem érünk rá marcipánt készíteni, használjunk marcipánburgonyát. A marcipánburgonya szintén háromszoros marcipánból készül, de finomabb és olcsóbb, mint a Szamos Kft. marcipángyurmája. Legolcsóbban piaci édességárusoknál szerezhető be. (A Lehel téri kínai árusoknál a Horst Schluckwerder OHG által gyártott 200 grammos Marzipankartoffeln 480 forintba kerül. Fele annyiba, mint a Szamos Kft. marcipánmasszája, és nem cukor-, hanem marcipánízű.) Mellesleg itt érdemes beszerezni az ajándékba szánt csokoládét is. Amíg a Spar szupermarketekben egy doboz közkedvelt Merci csokoládédesszert 1700 forintba kerül, a Lehel téri kínai árusok 950 forintért adják. Ráadásul itt minden termék friss, mert forog az áru.

Ennél is jobb megoldás a Spar üzletlánc saját üzemében gyártott „feine Marcipan Rohmasse”. A 200 grammos massza mandulatartalma meglepően magas: 54%. (Ára: 650 Ft. Nagyobb Spar szupermarketekben kapható.) Egyetlen hátránya, hogy nem tartalmaz sem keserű mandulát, sem mandulaaromát, ezért kissé ízetlen. Ezen azonban könnyen segíthetünk, gyúrjunk bele 1 mokkáskanál mandulaaromát. A legolcsóbb és legjobb minőségű marcipánmasszát a Lidl áruház forgalmazza. A szintén 200 grammos „Belbake Marcipan” ára csupán 590 Ft. Mandulatartalma: 54%. (Ehhez már nem kell mandulaaromát adni.) Ugyanennyibe kerül az Aldi áruház által forgalmazott 200 grammos „Belle Marzipan Rohmasse”. Mandulatartalma szintén 54%. Az ízesítésével sincs gond, kifejezetten finom. (Érdekessége, hogy a világszerte ismert Zentis GmbH gyártja, miközben a saját marcipánkenyerük mandulatartalma csupán 23%. A marcipánburgonyájuk mandulatartalma is csak 27%.) Mellesleg ezeknek a marcipánmasszáknak a mandulatartalma azért olyan magas, mert nem tartalmaznak csokoládéburkot. Ha lenne rajtuk bevonat, ez az érték az össztömeghez viszonyítva kb. 20%-kal csökkenne.

Ebből az egyszeres marcipánból étcsokoládéval bevont marcipándesszertet is készíthetünk. (Vizes kézzel formázzunk belőle dió nagyságú golyókat, és villával mártsuk vízgőz felett olvasztott étcsokoládéba. A gyári marcipánmassza csak szobahőmérsékleten gyúrható, formázható. Ezért felhasználás előtt néhány órával vegyük ki a hűtőből. Ha erről elfeledkeztünk, a dermedt marcipánmasszát ne kezdjük el melegíteni, mert ettől meggumisodik, cukortartalma pedig karamellizálódik. 12 db desszert várható belőle. Elkészítését ne halasszuk az utolsó napra, mert minél tovább érlelődik, annál finomabb lesz.) Ennek a marcipándesszertnek a minősége ugyanolyan lesz, mint a Szamos Kft. által gyártott piros színű szívdesszertnek. A különbség csak az, hogy kilónként negyedannyiba kerül. Ezzel az árral a házilag készített félszeres marcipándesszert sem képes versenyezni. A Mézes marcipángolyó csak minőségben múlja felül a Lidl-ben beszerezhető alapanyagokból készült változatot. (A bevonáshoz szükséges minőségi étcsokoládé is a Lidl-ben a legolcsóbb.) Sajnos a Lidl és Aldi áruházakban forgalmazott olcsó marcipánmasszák csak idényjelleggel, karácsony és húsvét időszakában kaphatók. (Ha gyakran van rá szükségünk, vegyünk belőle nagyobb mennyiséget, és tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás semmilyen kárt nem tesz benne, és hónapokig tárolható.

[1404] Apróra vágott kandírozott gyümölcsök és olajos magvak a piaci magárusoknál szerezhetők be legolcsóbban, és a szükséges mennyiségben. (Ha túl nagy kockákra vágták, metéljük apróra.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

pángolyónál található. A puszedlik villára helyezve történő mártogatását a Csokoládés minyonnál leírtak szerint végezzük azzal a különbséggel, hogy most az aljára is kerüljön bevonat. (Mivel a méz miatt lágy, törékeny a tésztája, a kiemelés során ne a szélét, hanem a közepét fogjuk meg az ujjainkkal, és a lecsepegtetésnél alulról támasszuk meg a villával, hogy ne törjön ketté.) Rácsra fektetve, hideg helyen hagyjuk száradni. Selyempapírral bélelt fémdobozban élére állítva érleljük még pár napig, hogy kiteljesedjen az íze. Hűvös, száraz helyen tároljuk. A fenti alapanyagból 32 db korong alakú, kb. 7 cm átmérőjű elisenpuszedli várható. A klasszikus változatot nem csokoládéval, hanem cukormázzal vonják be, és szobahőmérsékleten hagyják megszáradni. Így is finom. (A cukormáz elkészítési módja a Csokoládés mézeskalácsnál található. Az elisenpuszedlihez fél adag cukormáz is elegendő. Ezt a fajtát sütés előtt nem szükséges ellapítani, és étkezési keményítő helyett fehér búzalisztet tegyünk bele.)

601. Töltött mézeskalács

Először vajazzuk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit, majd készítsük el a tölteléket. 10 dg vágott mandula kb. felét keverjünk össze 5 dg cukrozott citromhéjjal, 5 dg mazsolával, 20 dg reszelt étcsokoládéval és 1,5 dl tejjel. (A vágott mandula beszerzési lehetőségét lásd a Karácsonyi grillázsnál. A csokoládé lereszelésének legegyszerűbb módja, hogy kisebb darabokra tördeljük, és diódarálón áthajtjuk.) Utána készítsük el a tésztát. Mérjünk ki 25 dg mézet, és takaréklángon kevergetve melegítsük, amíg felolvad. Vegyük le a langyos mézet a tűzről, és intenzív keverés mellett adjunk hozzá 2 tojássárgáját, 1 citrom reszelt héját, fél mokkáskanál őrölt szegfűszeget, negyed mokkáskanál őrölt fahéjat, egy csipet reszelt gyömbért, egy csipet reszelt szerecsendiót, egy csipet sót, 4 dg lágy vajat és a megmaradt vágott mandulát. Keverjünk a jól összedolgozott mézes pépbe 30 dg lisztet, és 1 mokkáskanál szódabikarbónát. A porokat előzőleg elegyítsük egymással. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy a lisztre rászórjuk a szódabikarbónát, és az egészet átszitáljuk, majd a masszához adjuk.) Ezután gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd a megmaradt 2 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és egy főzőkanállal finoman forgassuk a tésztába.

Végül a sűrű masszát öntsük a kivajazott tepsibe, simítsuk el a tetejét, hogy kissé homorú legyen, majd egyenletesen terítsük rá a csokoládétölteléket. Tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a tészta alja világosbarnára pirul. (Ezt csak úgy tudjuk ellenőrizni, hogy kivesszük a tepsit, és az egyik sarkát megemeljük.) Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert akkor a tészta rágóssá válik, a töltelék pedig megég rajta. Teljes lehűlés után vágjuk le a széleit, és daraboljuk kb. 3 × 5 centiméteres szeletekre. Ez a fajta mézeskalács is 2-3 nap után válik igazán ízletessé. Nem olcsó készítmény, de nagyszerű vendégváró csemege. Egy hét után is finom, így nem kell az utolsó pillanatban elkészíteni. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből kb. 24 db desszert várható. Ha nem tudunk cukrozott citromhéjhoz jutni, mi is készíthetünk magunknak a Gyümölcskenyérnél leírtak szerint.

A mézeskalácshoz hasonlóan a mákkal kevert tészta is annál jobb, minél régebbi. Nem szárad ki, és nem válik rágóssá. Különleges változata a mákszelet.

602. Mákszelet

Előzőleg mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd vajazzunk ki, és liszttel hintsünk meg egy kisebb méretű zománcozott tepsit. 4 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 4 dg porcukorral, majd dolgozzunk bele 4 dg lágy vajat, 1 előzőleg jól megmosott citrom reszelt héját, 1 mokkáskanál rumaromát és 20 dg meggydzsemet[1405], valamint 15 dg őrölt mákot. (A dzsemet lapos tányérra mérjük

[1405] A meggydzsemet ne szupermarketekben vásároljuk, mert a gyári dzsemek lekvárok gyümölcstartalma a 10%-ot sem éri el. Ha nyáron nem értünk rá gyümölcsöket konzerválni, menjünk ki a piacra, és vásároljunk az őstermelőktől. Ők biztosan nem hamisítják az általuk tartósított dzsemeket, lekvárokat sütőtökkel, és vegyszereket sem tesznek bele. A másik megoldás, hogy kimegyünk a biopiacra. Ott minden termék hamisítás- és vegyszermentes, de drágább.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

ki, és hozzáadás előtt a nagyobb meggydarabokat metéljük benne apróra.) Utána gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd a visszamaradt 4 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Adjunk hozzá 8 dg porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd fakanállal óvatosan forgassuk bele a masszába. Öntsük a kikent formába, simítsuk el a tetejét, hogy kissé homorú legyen, majd tegyük az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a lángot 150 °C-ra és enyhe tűzön süssük még kb. fél óráig. (A pontos sütési idő a meggydzsem sűrűségétől függ.) A sütő ajtaját hurkapálcikával támasszuk ki, hogy a felesleges gőz eltávozzon. Szúrjunk a közepébe egy fogvájót, és ha már nem tapad rá a massza, zárjuk el a sütőt, nyissuk ki az ajtaját, és hagyjuk a tésztát benne teljesen lehűlni.

Végül vonjuk be a tetejét olvasztott csokoládéval. (A csokoládé olvasztási módját lásd a Mézes marcipángolyónál. A szükséges mennyiség: 10 dg étcsokoládé, és 2 dg vaj.) A bevonat megszilárdulása után vágjuk le a széleit, és daraboljuk kb. 3 × 5 centiméteres szeletekre. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből kb. 24 szelet várható. Mivel ez a tészta ne tartalmaz se lisztet, se sütőport, se egyéb felfúvató vegyszert, igen jó íze van. Igazi csemege. Főleg a külföldiek számára kuriózum, aki nem ismerik a mákos süteményeket.

A mákszelet másik változata vaj helyett tejszínnel készül, ezért egy kevés lisztet is kell hozzá adni. Így ebből az alapanyagból tortát is készíthetünk. Ennek megfelelően vajazzunk, majd liszttel hintsünk ki egy 18 cm átmérőjű tortaformát. Utána 2 tojást keverjünk habosra 10 dg porcukorral. Vékony sugárban adjunk hozzá 1 dl tejszínt, majd tegyünk bele 15 dg őrölt mákot, 1 evőkanál lisztet, 1 előzőleg jól megmosott citrom lereszelt héját, 1 mokkáskanál szódabikarbónát, negyed mokkáskanál őrölt fahéjat és két csipet őrölt szegfűszeget. Öntsük a masszát a formába, és simítsuk el a tetejét, hogy kissé homorú legyen. Előmelegített sütőbe rakva 180 °C-on süssük kb. 25 percig, amíg a tésztába szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. A formában hagyjuk lehűlni, majd vágjuk körcikkekre. Tálalás előtt hintsük meg a tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Meggylekvárba mártogatva fogyasszuk. (Az éttermekben egy gombóc vaníliafagylaltot is tálalnak hozzá.) Hűtőszekrényben nem szabad tárolni.

A szokványos, sokak által ismert máktorta az előbbinél is több lisztből készül:

603. Máktorta

Először most is mérjük ki a hozzávalókat, majd vajazzunk ki, és liszttel hintsünk meg egy 18 cm átmérőjű, szétnyitható tortasütő formát. 4 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 6 dg porcukorral, és dolgozzunk bele 9 dg lágy vajat, 1 citrom reszelt héját, fél mokkáskanál rumaromát, 15 dg őrölt mákot és 6 dg lisztet. (Az ínyencek a finomliszt felét étkezési keményítővel helyettesítik. Így omlósabb lesz.) Utána gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd a visszamaradt 4 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Adjunk hozzá 8 dg porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd fakanállal óvatosan forgassuk bele a masszába. Öntsük a kikent formába, simítsuk el a tetejét, majd tegyük az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra (2. fokozat), és enyhe tűzön süssük kb. 50 percig. Ha a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza zárjuk el a sütőt, és nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Teljes lehűlés után vágjuk két lapra, és a közepét kenjük meg 20 dg meggydzsemmel. Végül az előző receptek szerint vonjuk be olvasztott csokoládéval. A forró pépet ecsettel vastagon kenjük a kihűlt torta oldalára és tetejére. A fenti mennyiségből kb. 60 dg súlyú torta várható. Nagyméretű, 26 cm átmérőjű tortához a fenti alapanyag duplájára van szükség.

Hasonló módon készül a **Sárgarépás máktorta**. Ez esetben 20 dg finomra reszelt sárgarépát is keverjünk a masszába, és citromhéj helyett reszelt narancshéjjal ízesítsük. Most ne rumaromát, hanem 2 evőkanál narancslevet adjunk hozzá. Mivel ez a tészta több és hígabb, mint az előző, 10 dg lisztet tegyünk bele, és 8 dg porcukorral édesítsük. Ezt a változatot nem kell dzsemmel megtölteni, elég a tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral meghinteni. A súlya kb. 90 dg lesz. Mellesleg ez a torta is egy kevesek által ismert különlegesség. Hamar elkészíthető, és igen jó íze van. A mákszе-

lethez hasonlóan a máktorta is 1-2 napi érlelés után lesz igazán finom. A sárgarépás máktortát sem szabad hűtőszekrénybe betenni.

Aki nem szereti a mákot, más olajos magvakból is készíthet sárgarépatortát:

604. Sárgarépatorta

Először mérjük ki a hozzávalókat, majd vajazzunk ki, és liszttel hintsünk meg egy közepes méretű, kerek vagy téglalap alakú tortasütő formát. Utána daráljunk meg 10 dg földimogyoróbelet és 10 dg mandulabelet. (A mogyoró barna hártyáját előtte dörzsöljük le, a mandula belső héját azonban ne távolítsuk el, mert így intenzívebb az íze.) 20 dg sárgarépát tisztítsunk meg, és sajtreszelőn reszeljük finomra. 9 dg lágy vajat keverjünk habosra 6 dg porcukorral, majd egyenként dolgozzunk bele 4 tojássárgáját, 1 citrom- és egy 1 narancs reszelt héját, 2 evőkanál narancslevet, 4 dg zsemlemorzsát, 4 dg lisztet, 1 mokkáskanál sütőport, fél mokkáskanál őrölt fahéjat, negyed mokkáskanál őrölt szegfűszeget és a finomra darált olajos magvakat.

Utána gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd a visszamaradt 4 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Adjunk hozzá 8 dg porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd fakanállal óvatosan forgassuk bele a masszába. Öntsük a kikent formába, simítsuk el a tetejét, majd tegyük az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra (2. fokozat), és enyhe tűzön süssük kb. 50 percig. Ha a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza, zárjuk el a sütőt, és nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Teljes lehűlés után az előzőek szerint vonjuk be olvasztott csokoládéval. A forró pépet ecsettel vastagon kenjük a kihűlt tészta oldalára és tetejére. A különlegességek kedvelői krémsajttal vonják be. 25 dg mascarponét keverjünk simára 2 evőkanál szőlőcukorral, és egyenletesen elosztva kenjük a torta oldalára és tetejére. A fenti mennyiségből kb. 90 dg súlyú torta várható. Ez a készítmény is 1-2 napi érlelés után lesz igazán finom. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Ez a Svájcból származó tortarecept eredetileg nem tartalmaz vajat, és csokoládé helyett narancsöntettel vonják be.

Szerencsére ma már egyre többen vannak, akik a családi recepttárukat a nyilvánosság elé tárják. Így lett közkinccsé népszerű színésznőnk, Hegyi Barbara mascarponés máktortája is. Sikerének titka, hogy a Mákszelethez hasonlóan ez sem tartalmaz lisztet, a tejszínes sajt pedig, nagymértékben növeli a mák élvezeti értékét.

605. Mascarponés máktorta

Először vegyünk ki 10 dg vajat a hűtőből, hogy felengedjen, majd mérjünk ki 30 dg porcukrot. Utána daráljunk le 0,5 kg mákot, keverjük össze 1 dg sütőporral, majd vajazzunk ki egy 24 cm átmérőjű tortasütő formát. 5 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig a porcukor kb. felével, majd dolgozzuk bele a lágy vajat és 15 dg kandírozott narancshéjat.[1406] (A különleges ízekre vágyók cukrozott narancshéj helyett aszalt meggyet rakjanak bele.)[1407] Ezután apránként keverjük a tojáspéphez a darált mákot. Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd a visszamaradt 5 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Adjunk hozzá a maradék porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd fakanállal óvatosan forgassuk a habot a tojáspépbe. Végül öntsük a masszát a kikent formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe. Mérsékelt tűzön süssük max. 40 percig, amíg a tészta ruganyossá válik, és a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. (Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert megég és kiszárad.) Nagyméretű tortatálra borítva hagyjuk telje-

[1406] Ha a narancshéj száraz, előző este áztassuk be kevés citromlébe. Puha legyen, mint a friss mazsola.
[1407] Legolcsóbban a piaci magárusoknál szerezhető be, kimérve. Szükség esetén mazsolával is dúsíthatjuk a mákot.

sen lehűlni, majd 0,5 kg mascarponét[1408] finoman keverjünk össze 1 evőkanál porcukorral, fél mokkáskanál Bourbon vaníliával és fél mokkáskanál citromlével. (Szükség esetén a Bourbon vanília és a porcukor 2 dg vanillincukorral helyettesíthető. Ne keverjük habosra, mert felhígul, és lefolyik az oldaláról.)

Végül egyenletesen elosztva kenjük a sajtkrémet a tészta oldalára és tetejére, majd borítsuk be a tetejét folyó víz alatt megmosott és kicsumázott friss szamócával. (A nagyméretű darabokat hosszában vágjuk ketté, és lapjával fektessük a tortára.) Nyáron málnával, télen pedig megtisztított és kimagozott narancsgerezdekkel borítsuk be a tetejét. Hűtőszekrényben tároljuk. (A fenti mennyiség 6 személynek elegendő. 2-3 személyes családokban fele mennyiségben is elkészíthető ez a torta. Ebben az esetben 2 nagy vagy 3 kicsi tojást és 18 cm átmérőjű tortaformát használjunk hozzá. Ezt a változatot kb. fél óráig kell sütni.)

A mascarponés desszertek nagyon kedveltek. A gasztromagazinokban is gyakran találkozhatunk különböző változataival. A Mascarponés máktorta sütemény változata a mascarponés mákpite.

606. Mascarponés mákpite

Először daráljunk le 25 dg mákot, majd keverjük össze 5 dg liszttel, 1 teáskanál sütőporral és egy folyó víz alatt tisztára súrolt narancs reszelt héjával. 15 dg lágy vajat keverjünk simára 8 dg porcukorral, majd egyenként dolgozzuk bele 6 nagyobb tojássárgáját. Vajazzunk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit, és hintsük meg liszttel. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Utána a visszamaradt tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá. Mielőtt teljesen felverődne, adjunk hozzá 10 dg porcukrot. A hab felét keverjük a vajas krémbe, majd dolgozzuk bele a lisztes mákot. Finoman forgassuk bele a maradék tojáshabot, és simítsuk a kivajazott tepsibe úgy, hogy a közepe kissé homorú legyen. Tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. fél órán át, amíg a tésztába szúrt fogvájóra nem tapad rá a massza. A sütőből kivéve hagyjuk a tepsiben lehűlni.

Ha megégett a széle, körös-körül vágjuk le kb. 0,5 cm szélességben. Aztán emeljük ki a tésztát a tepsiből, és egy éles fűrészfogú késsel (kenyérvágó kés) vágjuk két egyenlő vastagságú lapra. Miközben a tészta hűl, készítsük el a tölteléket. 25 dg mascarpone sajtot keverjünk simára 5 dg porcukorral, 2 dg vanillincukorral és 5 dg legalább 20% zsírtartalmú tejföllel. Egyenlően elosztva kenjük a krémet az alsó tésztára. Helyezzük rá a felső lapot, és kissé nyomkodjuk le, majd tegyük a hűtőbe. Néhány óra múlva vegyük ki, és vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra. A tetejét porcukorral meghintve tálaljuk. Polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből max. 24 db sütemény várható.

A világ gasztronómiájának globalizálódását jelzi, hogy az orosz pudingtorta a német háziasszonyok körében is igen népszerű. Itt az ideje, hogy mi is megismerjük. Különleges íze és illata minden bizonnyal nálunk is sikert arat. (Ne tévesszük össze az Orosz krémtortával, ami valójában piskótatorta, sárgakrémmel dúsított tejszínhabbal töltve. Sokan azt hiszik, hogy ez a torta is orosz eredetű, de nem így van. Az eredeti nevén Oroszi krémtorta egy magyar cukrász, Oroszi János találmánya. A két világháború között igen nagy népszerűségnek örvendett, nem csak a pesti cukrászdák, hanem a háziasszonyok is gyakran készítették. Egyébként az eredeti orosz krémtorta tölteléke nem sárgakrémből, hanem főzött tojáskrémből készül, és a tejszínhabon kívül kandírozott gyümölccsel dúsítják.) Mellesleg az orosz krémtorta a napóleoni időkben született, egy francia cukrász receptje alapján. Az eredeti recept tortalapként leveles vajastésztát írt elő, amit az orosz cukrászok könnyebben elkészíthető piskótatésztára egyszerűsítettek. Az orosz pudingtorta mindezeknek egy tovább egyszerűsített, korunk rohanó társadalmához igazított változata.)

[1408] Legolcsóbban a Penny és a Lidl élelmiszerláncok forgalmazzák. Ők eredeti olasz mascarponét árulnak 250 grammos dobozokban, 399 forintért.) Az internetes tesztek szerint a nálunk kapható eredeti olasz mascarpone sajtok közül a Galbani a legfinomabb, és sajnos a legdrágább is. Zsíros, selymes állagú. Íze édeskés, enyhén sajtba hajló zamattal. Sokan dicsérik a Lovilio márkát is.

607. Orosz pudingtorta

20 dg lisztet morzsoljunk össze 10 dg hűvös vajjal, 8 dg porcukorral, 2 dg kakaóval és 1 teáskanál sütőporral. Verjünk fel 1 nagyobb tojást, és adjuk hozzá. Jól dolgozzuk össze, és rakjuk a hűtőbe. (Ha túl lágy, ragacsos lenne a tészta, tegyünk hozzá egy kis lisztet, hogy lehűlve reszelhető legyen.) Amíg pihen passzírozzunk át 25 dg tehéntúrót burgonyatörőn. Utána gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 ^{o}C-ra, majd 14 dg lágy vajat keverjünk simára 8 dg mézzel, 2 dg hőkezelést igénylő vaníliás pudingporral, 1 dg vanillincukorral és egy csipet sóval. Adjuk hozzá az áttört túrót, 1 nagyobb vagy 2 kisebb méretű felvert tojást, és jól dolgozzuk össze. Legalább 1 órányi pihentetés után a tészta kétharmadát gyúrjuk tömzsi rúddá, illetve cipóvá, és nyújtsuk akkorára, hogy egy előzőleg kivajazott közepes méretű, téglalap alakú, vagy egy 18 cm átmérőjű tortasütő forma alját beterítse. Öntsük rá a tölteléket, simítsuk el, majd vegyük ki a maradék tésztát is a hűtőből, és káposztareszelőn, egyenletesen elosztva reszeljük rá.

Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed órán át, amíg a teteje kissé megpirul, és a töltelék megszilárdul. Miután lehűlt, vegyük ki a szétnyitható tortaformából. (Szögletes tortaformában sütve vágjuk kisebb téglalapokra, és egyenként szedjük ki.) Fóliával letakarva, hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiség 3 személynek elegendő. Nagy családban dupla adagot készítsünk. Ehhez egy kisebb méretű zománcozott tepsire, vagy 26 cm átmérőjű tortaformára van szükség. Most 1 órán át kell sütni.

Minden nemzetnek megvannak a saját ételspecialitásai és süteményei, amelyekre méltán büszkék. Ami az osztrákoknál a Sacher-torta, az nálunk a dobostorta, amely Dobos Jenő mesterszakács műve. Ugyancsak nagy népszerűségnek örvend mind a magyar, mind a hozzánk látogató külföldi ínyencek körében Gundel Károly csokoládéval leöntött flambírozott palacsintája, vagy Rákóczi János túrós lepénye, amelyet az I. fejezetből már ismerünk. A magyar cukrászok híre már két évszázada átlépte a határokat. Az 1827-ben megnyílt Ruszwurm cukrászdában még „tsemegetsináló”-nak hívták a cukrászt. A világosi fegyverletétel után az osztrák császári udvar nem nézte jó szemmel a rebellis magyarokat. A cukrászda mesterét is börtönbe vetették. Ennek ellenére Erzsébet királyné továbbra is a budapesti Ruswurmból hozatta reggelire az illatos fodormentás „rudacsokat”.

A történelem viharait átvészelve a patinás cukrászdában ma is látható a XIX. század első feléből származó közel 200 éves berendezés. A magyar cukrászat hírnevét a hazai mestereken kívül egy svájci cukrász is öregbítette, aki a múlt században Kugler Henrik hívására Magyarországon telepedett le, és Budapesten létrehozott egy világhírű cukrászdát. Gerbeaud Emilnek azonban nem csak ezt a róla elnevezett patinás belvárosi cukrászdát köszönhetjük, hanem az általa kreált macskanyelvet, az 1958-as brüsszeli világkiállításon aranyérmet nyert konyakos meggybonbont, valamint a zserbószeletet is, amelynek mézes változata az alábbiak szerint készíthető el.[1409]

608. Mézes zserbószelet

Először gyúrjunk egy adag félvajas bejglitésztát, azzal a különbséggel, hogy most kevesebb tejet tegyünk bele, a porcukor helyett pedig mézet adjunk hozzá. (Ez esetben a bejglitésztánál keményebb alapanyagra van szükség, hogy a töltelék ne áztassa el a tésztalapokat. Ezért ha túl folyós a mézünk, még kevesebb tejet tegyünk bele.) Tehát előzőleg vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy felmelegedjen. 0,6 dl langyos tejben futtassunk fel 2 dg élesztőt, 1 mokkáskanál porcukor hozzákeverésével. Közben egy nagyobb gyúrótálban morzsoljunk össze 0,5 kg lisztet 25 dg hűvös vajjal. Keverjünk hozzá 8 dg mézet, egy csipetnyi sót, 2 tojássárgáját, majd adjuk hozzá a felfutott élesztőt, és az egészet gyúrjuk össze. A félkemény tészta akkor jó, ha már nem tapad sem a kézre, sem a tál aljá-

[1409] A Gerbeaud cukrászda képekkel illusztrált rövid története a Magyar Konyha 2015 decemberi számában olvasható (64-70. oldalak).

hoz, és simává, csomómentessé válik. Miután jól összedolgoztuk, takarjuk le, és hűtőszekrényben pihentessük 1 órán át.

Amíg a tésztát hideg helyen pihentetjük, 20 dg sűrű baracklekvárt keverjünk össze 15 dg darált dióval és 8 dg olvasztott mézzel. A hűtőből kivett tésztát gyúrjuk össze, és formáljunk belőle 4 tömzsi rudat. Utána nyújtsuk ki akkorára, hogy egy kisebb méretű tepsibe helyezve a szélük kissé visszahajoljon. Illesszük az egyik lapot a tepsi aljába, és egyenletesen kenjük rá a töltelék egyharmadát. Sodrófára csavarva helyezzük rá a második lapot, kenjük meg a krém következő harmadával, és ugyanúgy járjunk el a harmadik lappal is. Ezt követően illesszük a rétegesen töltött tészta tetejére a negyedik lapot, és meleg helyen 1 órán keresztül kelesszük. Mielőtt a sütőbe raknánk villával, kb. 2 centiméterenként jó mélyen szurkáljuk meg, hogy a kiáramló gőztől ne púposodjon fel a teteje. Elmelegített sütőben mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. fél óráig, amíg a zárólap világosbarnára pirul. Hurkapálcikával támasszuk ki a sütő ajtaját, hogy a felesleges gőz eltávozzon.

Miután kihűlt öntsük le a tetejét csokoládémázzal, egyenletesen kenjük szét rajta, és 1-2 órára tegyük a hűtőbe, hogy a bevonat megdermedjen. A méz sűrűségű öntethez egy kisebb zománcozott edényben 2 evőkanál kakaóhoz adjunk 12 dg szőlőcukrot, és 0,6 dl vízzel keverjük simára. Lassú tűzön, állandóan kevergetve főzzük kb. 10 percig, amíg besűrűsödik, majd vegyük le a tűzről, és tegyünk bele 3 dg vajat. Végül egy megvizezett fűrészfogú késsel (ügyelve a merőleges kéztartásra) vágjuk fel a zserbót kb. 3 × 7 centiméteres téglalapokra, előtte azonban még a tepsiben metéljük le a széleit. Amíg teljesen ki nem hűl, ne vágjuk fel, mert a tésztája „megszalonnásodik”, a bevonat pedig összemaszatolódik rajta. A szeleteket óvatosan kiemelve helyezzük egy nagyobb süteményes tányérra, és fogyasztásig hűvös, száraz helyen tároljuk. Ne rakjuk őket egymásra, mivel a csokoládémáztól összeragadnak. A mézes zserbószeletet célszerű előző nap elkészíteni, mert egynapi érlelés után lesz igazán jó íze. Ha ezt a tanácsot megfogadjuk, akkor csak másnap vágjuk fel, így nem fog ragadni. Ebben az esetben nem szükséges hideg helyen dermeszteni. A fenti mennyiségből 24 sütemény várható. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Polietilénfóliával se takarjuk le, mert minél jobban kiszárad, annál omlósabb, porhanyósabb lesz.

A sült tészták különleges csoportját alkotják az égetett tészták. Jellegzetességük hogy a lisztet előbb forró vízben ki kell főzni, majd tojással simára keverve sütőben vagy olajban egyaránt kisüthető. Ezek közül legismertebb készítmény a képviselőfánk.

609. Képviselőfánk

Először vajazzunk ki egy nagyméretű zománcozott tepsit, majd egy vastag falú lábasban készítsünk égetett tésztát úgy, hogy 1,5 dl vizet 9 dg vajjal, 1 evőkanál porcukorral és egy csipet sóval forraljunk fel. Ezután egyszerre adjunk hozzá 10 dg lisztet, és közepes lángon addig kevergessük, amíg a massza az edény falától elválik. Tovább kavarva hevítsük még 1-2 percig, hogy a külső felülete kissé megkeményedjen, majd vegyük le a tűzről. Tegyük át a tésztagombócot egy mély tálba, és hagyjuk lehűlni, majd egyenként dolgozzunk bele 3 tojást. (A következő tojást csak akkor adjuk hozzá, amikor az előzővel elkevert tészta simává vált.) A massza akkor jó, ha kifényesedik, és nehezen szakad le a kanálról. Dagasztópálcával ellátott, kezdetben alacsony, majd magas fordulatszámra állított mixerrel ez a művelet pár perc alatt elvégezhető. Amennyiben túl nagyméretű tojásokat használunk, akkor az utolsót verjük fel, és csak annyit tegyünk hozzá, hogy a kívánt állagot elérjük. Töltsük a simára vert masszát habzsákba, és a kivajazott tepsiben alakítsunk ki belőle pingponglabda nagyságú halmokat. Egy-egy adag tészta 5 centiméternél közelebb ne kerüljön egymáshoz, mert sütés közben kb. háromszorosára dagad. (Ezt a nem éppen szokványos méretnövekedést a főzés közben tésztába szivárgott víz elgőzölgése okozza.)

Előmelegített sütőben, erősebb tűzön süssük 5 percig, hogy felhúzódjon, majd közepes tűzön (210 °C-on) még kb. 15 percig, hogy ropogósra süljön. Ha nem elég kemény, enyhe tűzön szárítsuk még pár percig. Legalább 15 percig ne nyissuk ki a sütő ajtaját, mert a terebélyesedő massza összeesik. Az aranysárgára pirult fánkokat még forrón vágjuk ketté, hogy ne töredezzenek. (Kevésbé fog összetörni, ha fűrészfogú kést használunk hozzá.)

Végül a szendvicsszerűen felvágott tésztát töltsük meg egy adag csokoládékrémmel. Erre a célra a Csokoládés minyonnak azt a töltelékét használjuk, ahol a 12 dg olvasztott csokoládét 4 dl tejszínben feloldunk, majd simára keverés után egy pillanatra felforraljuk. Ezután lehűtjük, és habbá verjük. A kemény, de nem túlvert csokoládéhabot kiskanállal egyenletesen elosztva adagoljuk a fánkok alsó felére, majd illesszük rá a tetejét. Néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy a krém megdermedjen, és a kalapját vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral jól meghintve tálaljuk. Régen cukor helyett édes tejszínhabot tettek a tetejére, de így még hizlalóbbá válik. Egyébként a képviselőfánk klasszikus változatába nem csokoládé-, hanem sárgakrémet töltenek. Ha ragaszkodunk ehhez a változathoz, akkor készítsünk 4 tojásból fél adag vaníliás tölteléket a Krémes piténél leírtak szerint. Papírba csomagolva hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből kb. 20 db sütemény várható. Finomliszt helyett réteslisztet is használhatunk hozzá, így még ropogósabb lesz a tésztája. A képviselőfánk klasszikus változata a krémes pitéhez hasonlóan grillsütőben szintén felfrissíthető. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert pillanatok alatt megég a teteje.

Lényegében ugyanígy készül a francia **Ekler**[1410] **fánk**. A különbség csak annyi, hogy a tésztáját nem kör, hanem ellipszis alakban sütik ki. (Vastag csíkokat kell a sütőlemezre nyomni.) Kettévágás után ezt is sárgakrémmel vagy csokoládékrémmel töltik meg. (Időhiányban szenvedő háziasszonyok manapság vaníliás pudingporból készítik a sárgakrémet.) A cukrászok a sárgakrémre még egy réteg tejszínhabot is tesznek, vagy olvasztott csokoládéval leöntik a sárgakrémmel megtöltött Ekler fánk tetejét. Ugyancsak égetett tésztából készül az olasz **Profiterol**. Ez esetben a gömb alakban kisütött tésztát nem vágják ketté, hanem kifúrják az alját, és vaníliával ízesített tejszínhabbal töltik meg a fánkot, majd olvasztott csokoládéval leöntik a tetejét. A cukrászok vaníliarúddal ízesített főzött tojáskrémet töltenek a belsejébe. A Prifiterol érdekessége, hogy az olvasztott csokoládét nem egyenként öntik a fánkokra, hanem a megtöltött tésztákat kúp alakban tányérra rakják, és a tetejére öntik a csokoládékrémet. Ez aztán lefolyik az alatt levő fánkokra.

Hasonló módon készül az **Ördögpirula** is, azzal a különbséggel, hogy a tésztát most forró olajban süssük ki a Farsangi fánknál leírt módon, majd forgassuk meg szőlőcukorral összekevert kakaóban. A masszát itt teáskanállal apróra kell szaggatni, de ebben az esetben se feledkezzünk meg arról, hogy a tésztagolyók sütés közben háromszorosára nőnek. Ez azonban csak akkor következik be, ha az olaj nem túl forró, ezért közepes lángon süssük. Túl alacsony se legyen a sütési hőmérséklet, mert ez esetben megszívja magát zsiradékkal. A tapasztalatok szerint az olaj hőfoka akkor jó, ha a belemártott fakanálnyél körül apró buborékok keletkeznek. Ne hajoljunk az edény fölé, mivel a tészta magas víztartalma miatt a forró zsiradék erősen pattog, és könnyen a szemünkbe freccsenhet. Az aranysárgára sütött fánkokat rósejbnisütő lapáttal steril papírtörölközőre szedjük ki, ami a felesleges olajat felszívja.

Amennyiben az olajban kisütött tésztagömböket olvasztott csokoládéba mártjuk, akkor **Négerfánk**ot kapunk. Az étcsokoládét fele mennyiségű vaj hozzáadásával a Mézes marcipángolyónál leírt módon olvasszuk fel. Fő előnye ennek a kivitelnek, hogy másnapra nem szárad ki. Az ördögpirulát és a négerfánkot nem szabad hűtőszekrényben tárolni.

610. Sajtos fánk

Először vajazzunk ki egy nagyméretű zománcozott tepsit, majd készítsünk égetett tésztát úgy, hogy 1,5 dl tejet 9 dg vajjal, fél mokkáskanál sóval, fél mokkáskanál őrölt fehér borssal és fél mokkáskanál curryvel forraljunk fel. Ezután egyszerre adjunk hozzá 10 dg lisztet, és közepes lángon addig kevergessük, amíg a massza az edény falától elválik, és egy csomóba összeáll. Ekkor süssük még 1 percig, majd vegyük le a tűzről, és tegyük egy mély tálba. Lehűlés után egyenként dolgozzunk bele 3 tojást. Szórjunk rá 10 dg reszelt parmezán sajtot, és keverjük simára. Végül a kivajazott tepsiben kiskanállal alakítsunk ki belőle gesztenye nagyságú halmokat. Hagyjunk közöttük kb. 1 cen-

[1410] Eredeti francia neve: éclair. Az Interneten rengeteg változatban megtalálható a receptje.

timéternyi hézagot, mert sütés közben kétszeresére dagadnak. Előmelegített sütőben, erősebb tűzön süssük 5 percig, hogy felhúzódjon, majd közepes tűzön (210 °C-on) még kb. 10 percig, hogy ropogósra süljön. Legalább 10 percig ne nyissuk ki a sütő ajtaját, mert a tészta összeesik. Az aranysárgára pirult apró fánkokat forrón szedjük ki a tepsiből, és lehűlve tálaljuk. Még finomabb lesz, ha a villára szúrt ropogós tésztát Tartármártásba, Hagymamártásba, Márványsajtöntetbe, Gratenmártásba, vagy Hollandi mártásba mártogatjuk. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Nedves levegőjű helyiségben tartva hamar átgyengül, de grillsütőben újra ropogóssá tehető.

A sós égetett tészta francia változata a gougère[1411]. A sajtos fánkhoz hasonlóan ez is könnyen és gyorsan elkészíthető. Jellegzetessége, hogy ez a változat nem ropog, hanem lágy lesz a belseje, mint a farsangi fánknak. (Ennek oka, hogy víz helyett tej van benne.)[1412]

611. Gougère

Először béleljük ki sütőpapírral a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű sütőlemezt, majd reszeljünk le 15 dg intenzív ízű sajtot (pl. gruyère, comté, vagy parmezán és ementáli keveréke). Mérjünk ki belőle 5 dekagrammot, és tegyük félre. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Utána készítsünk égetett tésztát úgy, hogy 2,5 dl tejet 10 dg vajjal, 1 mokkáskanál sóval és egy csipet őrölt fehér borssal forraljunk fel. Ekkor egyszerre adjunk hozzá 10 dg lisztet, és takaréklángon kevergessük néhány percig, amíg a massza az edény falától elválik, és egy csomóba összeáll. Vegyük le a tűzhelyről, és miután langyosra hűlt egyenként dolgozzunk bele 4 normál méretű tojást. (A következő tojást csak akkor adjuk hozzá, amikor az előzővel elkevert tészta simává vált. Alaposan keverjük össze a tésztát, vigyünk bele sok levegőt.) Szórjunk rá 10 dg reszelt sajtot, és keverjük simára. Töltsük a masszát habzsákba[1413], és a sütőpapíron formáljunk belőle dió nagyságú halmokat. (6 sort alakítsuk ki, és egy sorban 6 tésztagombóc legyen. Nem kell agyonformázni, mert sütés közben háromszorosára fújódik fel, és szabályos gömb lesz belőle.)

Végül kenjük meg a tetejét egy tojássárgájával, és egyenletesen elosztva szórjuk rá a félretett reszelt sajtot.[1414] Toljuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön[1415] süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Legalább negyedóráig ne nyissuk ki a sütő ajtaját, mert a tészta összeesik. A sütőből kivéve még forrón szedjük ki a tepsiből, és lehűlve tálaljuk. Tartármártásba, Márványsajtöntetbe, Hagymamártásba, Fokhagymás szószba, Barbecue szószba vagy Pestóba mártogatva fogyasszuk. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Nedves levegőjű helyiségben tartva hamar átgyengül, de grillsütőben felfrissíthető. (Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert hamar megég, és ne pirítsuk, csak melegítsük fel. Most is lehűlve fogyasszuk.) A fenti mennyiségből max. 36 db habkönnyű sajtfánk (francia sajtpuffancs) várható.

Sokan kedvelik a búrkiflit, de kevesen vállalják azt a tortúrát, ami az alapanyagául szolgáló vajastészta előállításával jár. Egyszerűbben is porhanyósíthatunk azonban tésztát szalalkálival az alábbi módon. Természetesen a tojásfehérjehabos töltelék nem csak kókuszreszelékkel, hanem az eredeti módon, 15 dg darált **dió**val is elkészíthető.

[1411] Kiejtése: guzser.

[1412] Az Alain Ducasse féle változat fele tejből és fele vízből készül, s egy csipet frissen reszelt szerecsendiót is tesz bele.

[1413] Ha nincs habzsákunk, használjunk kisméretű nejlonzacskót, melynek egyik sarkát max. 1 centiméter szélesen vágjuk le ollóval. Annak érdekében, hogy ne ragadjon az oldalára a beletöltött massza, fogjuk meg a zacskó nyakát úgy, mintha egy vastag rúd lenne, majd a száját hajtsuk vissza a mutató- és a hüvelykujjunkra. Így nem fog összeesni, és bemaszatolódni. A másik megoldás, hogy fogunk egy 8 - 9 deciliteres dunsztosüveget, és belehelyezzük a zsákot hegyével lefelé. A habzsák szélét húzzuk a pohár karimájára. Szépen kifeszül, és nem mozdul el. Így egyszerűen bele tudjuk kanalazni a masszát.

[1414] Tegyünk egy csipetnyi sajtot a tetejére. A sütőben megolvad, és szétfolyik rajta.

[1415] Légkeveréses üzemmódot nem szabad használni, mert kiszárítja a habkönnyű, lágy tésztát. Ez nem képviselőfánk, ennek a tésztának nem szabad ropogni.

612. Kókuszos csiga

Először vajazzunk ki egy nagyméretű zománcozott tepsit, és hintsük meg liszttel, majd 15 dg szobahőmérsékletű vajat morzsoljunk össze 30 dg liszttel és 8 dg porcukorral. Adjunk hozzá 0,4 dl tejet, 2 tojássárgáját, 1 púpozott teáskanál szalalkálit, és jól gyúrjuk össze, majd tegyük hideg helyre. Amíg a tészta pihen, a visszamaradt 2 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá. Még mielőtt kikeményedne adjunk hozzá 16 dg szőlőcukrot, majd a kész habba finoman forgassunk bele 14 dg friss kókuszreszeléket. Nyújtsuk ki a tömzsi rúddá formált tésztát 45 × 25 cm méretűre, és egyenletesen kenjük rá a tojásfehérjehabos krémet. Mivel ez a töltelék meglehetősen száraz, egy széles pengéjű késsel préseljük rá a tésztára. A hosszabbik oldala mentén szorosan csavartjuk fel, és egy lisztbe mártogatott vékony pengéjű késsel vágjuk kb. 1,2 cm vastag szeletekre. Végül fektessük a 36 db apró tekercset az előkészített tepsibe, és előmelegített sütőbe rakva mérsékelt tűzön süssük kb. 15 percig, amíg a teteje rózsaszínűre pirul. A tepsiből rósejbnisütő lapáttal szedjük ki, mert könnyen szétdől. Még melegen hintsük meg vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. A kisütés után 3-4 óráig hagyjuk pihenni, hogy az ammóniagáz maradéktalanul eltávozhasson belőle. Teával fogyasztva finom vacsorát is készíthetünk belőle. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

Ha éget a sütőnk, akkor a tepsit sütőpapírral béleljük ki. Így a sütemények alja és teteje egyformán pirul. Csak normál, 36 × 36 cm belméretű tepsit használva kapunk szabályos kör alakú csigákat. Kisebb tepsiben az összenőtt szögletes tekercseket késsel válasszuk el egymástól. Amennyiben diós változatban kívánjuk ezt a tekercset elkészíteni, akkor a felvert habból, a cukor hozzáadása előtt vegyünk el 1-2 evőkanálnyit. A tölteléknek ugyanis ebben az esetben is száraznak, alig kenhetőnek kell lennie, különben a sütemény nem lesz omlós. Aki ragaszkodik a kifli alakhoz, nyújtsa a tésztát 36 × 36 cm méretűre, és a töltelék rákenése után szabdalja fel 9 cm oldalhosszúságú négyzetekre. A tésztadarabokat az egyik oldaluk mentén csavarja fel, és kiflivé hajlítva rakja a tepsibe.

613. Kókuszos lepény

Először vajjal kenjünk ki, majd liszttel hintsünk meg egy kisebb méretű zománcozott tepsit. 12 dg vajat olvasszunk fel, majd adjunk hozzá 18 dg szőlőcukrot, 1 dg vanillincukrot és 0,5 dl tejet. A simára kevert péphez tegyünk 20 dg kókuszreszeléket, majd a tűzről levéve hagyjuk hűlni. Ezután 30 dg lisztre szórjunk 1 púpozott mokkáskanál szódabikarbónát, és morzsoljuk össze 12 dg lágy vajjal. Adjunk hozzá 25 dg lágy tehéntúrót, 8 dg porcukrot, 1 citrom reszelt héját, egy csipetnyi sót, 1 előzőleg felvert nagy tojást, és jól dolgozzuk össze. (A túrót előtte passzírozzunk át burgonyatörőn, hogy a tészta ne legyen szemcsés.) Nyújtsuk ki a kb. 1 cm vastagra, és fektessük az előkészített tepsi aljába. Végül egyenletesen kenjük rá a kókuszos tölteléket, és előmelegített sütőbe rakva mérsékelt tűzön süsük kb. 25 percig, amíg a teteje színesedni kezd. Ha teljesen lehűlt, kisebb kockákra vágva tálaljuk, de előtte a széleit még a tepsiben metéljük le. Polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből max. 24 db sütemény várható.

614. Túrós pite

30 dg liszthez adjunk 8 dg porcukrot, 1 teáskanál sütőport, egy csipet sót, és morzsoljuk össze 15 dg hűvös vajjal. Keverjünk hozzá 1 tojássárgáját, 10 dg tejfölt, és az egészet jól dolgozzuk össze. Ha túl kemény lenne, adjunk még hozzá egy kis tejfölt. A tészta akkor jó, ha a kézre nem tapad rá, de ne legyen annyira masszív, mint a bejglitészta. A kidolgozást gyorsan végezzük, hogy a kéz melegétől megolvadó vaj ne lágyítsa ki. (Most ne próbáljuk meg margarinnal helyettesíteni a vajat, mert rágós lesz a pite.) Összegyúrás után hideg helyen, letakarva 1 órán át pihentessük. Közben 0,5 kg tehéntúrót passzírozzunk át burgonyatörőn. Adjunk hozzá 10 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 10 dg megmosott mazsolát, 2 evőkanál tejfölt, 2 tojássárgáját, egy citrom reszelt héját, és keverjük össze. Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 210 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, osszuk ketté, és az egyik cipót sodorjuk ki akkorára, hogy egy kisebb méretű zománcozott tepsibe helyezve az oldalán

a tészta körös-körül kb. 1 centimétert visszahajoljon. Tegyük az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. 10 percig, amíg megszilárdul. (Ne engedjük színesedni.)

Amíg a tészta sül, vegyük ki a másik felét a hűtőből, és sodorjuk ki ugyanakkorára, mint az előzőt. Utána a visszamaradt 3 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, majd fakanállal óvatosan forgassuk bele a túróba. Végül vegyük ki az elősütött tésztát a sütőből, és egyenletesen elosztva kenjük rá a túrós tölteléket, majd sodrófára csavarva helyezzük rá a kinyújtott tésztát. A szélét körös-körül nyomkodjuk hozzá a tepsi oldalához, majd villával kb. 2 centiméterenként jó mélyen szurkáljuk meg, hogy a töltelékben keletkező gőz szabadon eltávozhasson. Tegyük vissza sütőbe, és süssük még kb. fél óráig, amíg a tészta teteje aranysárgára pirul. Ha teljesen kihűlt, vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra, és óvatosan kiemelve tálaljuk. Előtte azonban még a tepsiben metéljük le a széleit. Melegen ne nyúljunk hozzá, mert a vágás mentén a tészta „megszalonnásodik”, a töltelék pedig kidől belőle. Fogyasztás előtt szórjuk meg vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből kb. 24 db sütemény várható.

A túrós pite klasszikus, mazsolával dúsított változatát, és a túrós lepény kaporral ízesített változatát mindenki kedveli. A túrós pitét azonban nem csak mazsolával, hanem különféle gyümölcsökkel is lehet dúsítani. Erre legalkalmasabb az őszibarack, a sárgabarack és a nektarin. A barackos túrós pite elkészítési módja lényegében megegyezik az előző recepttel.

615. Barackos túrós pite

Először készítsünk linzertésztát a Túrós piténél leírt módon. Miközben a tészta a hűtőben pihen, készítsük el a töltelékét is. Most ne tegyünk bele mazsolát. Helyette hámozzunk meg 80 dg őszibarackot vagy sárgabarackot, illetve nektarint. (Ennek két módja van. Az egyik, hogy kb. fél percre annyi forró vízbe dobjuk, hogy ellepje, majd még melegen lehúzzuk a héját. (Csak az érett barack héja jön le. A másik, hogy vékony pengéjű, éles késsel meghámozzuk.) Távolítsuk el a magját, és daraboljuk kb. 1,5 cm széles kockákra. Végül finoman forgassuk bele a túrós töltelékbe[1416], és a továbbiakban a fentiek szerint járjunk el.

A túrós pite egyszerűbben, és gyorsabban elkészíthető változata a túrós sütemény. Ennek nincs tölteléke, illetve a tésztájában van a töltelék. Semmi különleges alapanyag nem kell hozzá, mégis finom.

616. Túrós sütemény

Először gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd kenjünk ki vajjal egy kisebb méretű zománcozott tepsit, és hintsük meg zsemlemorzsával. Utána 5 tojássárgájához adjunk 5 dg (5 csomag) vanillincukrot[1417], 3 dg porcukrot, és keverjük kifehéredésig. Villával törjünk át 25 félzsíros tehéntúrót[1418], és keverjük a tojásos masszába. Adjunk hozzá 10 dg búzadarát, 10 dg megmosott mazsolát, egy meleg víz alatt körömkefével tisztára súrolt citrom reszelt héját, és jól keverjük össze. Dolgozzunk bele 20 dg 20% zsírtartalmú tejfölt, majd egy csipet sóval verjük kemény habbá a visszamaradt 5 tojásfehérjét. Finoman forgassuk bele a túrós krémbe, majd öntsük a masszát a kikent tepsibe. Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 40 percig, amíg a teteje világospirosra pirul. Kihűlése után még a tepsiben vágjuk le a széleit, és daraboljuk kb. 8 × 3,5 cm méretű téglalapokra. Végül hintsük meg a tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. Hidegen, önmagában fogyasszuk. Teával tálalva ízletes vacsorát is készíthetünk belőle. A fenti mennyiségből max. 16 db sütemény várható.

[1416] Ha a barack nem elég édes, 12 dg cukrot tegyünk bele.
[1417] A vanillincukor legolcsóbban a Spar szupermarketekben szerezhető be. Az ötzacskós csomag ára 49 Ft.
[1418] Erre a célra műanyag dobozos félzsíros, lágy tehéntúrót használjunk.

A tésztaféleségekkel kapcsolatban érdekességként megemlíthető még, hogy süteményt rizslisztből is lehet készíteni.[1419] Ezeknek a számunkra kissé szokatlan ízű süteményeknek most egy különös módon elkészíthető változatával ismerkedhetünk meg:

Először mérjünk ki 25 dg finomra őrölt rizslisztet egy nagyobb méretű, csavaros fedelű befőttesüvegbe. Adjunk hozzá 16 dg porcukrot, egy csipet sót, és 1 púpozott teáskanál sütőport. Fedjük le az üveget, és alaposan rázzuk össze a porokat. Utána villával törjünk át 0,5 kg száraz tehéntúrót, majd keverjük össze 10 dg megmosott mazsolával, és 1 citrom reszelt héjával. Ezután gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 240 °C-ra, majd 10 dg lágy vaj kb. felével vastagon kenjünk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit. Egyenletesen elosztva szórjuk a rizslisztes keverék felét a tepsi aljába. Morzsoljuk rá a túrótölteléket, és a por másik felét hintsük a túrórétegre. Verjünk fel 2 tojást, adjunk hozzá 1 dg vanillincukrot és 2 dl tejet, majd a habosra kevert péppel óvatosan öntsük le a pitét. Ügyeljünk arra, hogy a liszt sehol se maradjon szárazon. Végül a maradék vajat vágjuk vékony szeletekre, és borítsuk a pitére. Helyezzük forró sütőbe, és erősebb tűzön süssük 5 percig, majd mérsékelt tűzön (180 °C-on) még kb. 35 percig, amíg a teteje zsemleszínű lesz. Ha kihűlt, vágjuk kisebb téglalapokra, és frissen tálaljuk. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissítve fogyasszuk.

A fenti módon nem kizárólag túróból, hanem 40 dg kimagozott és lecsepegtetett meggyből, vagy 60 dg héjastól lereszelt és erősen kinyomkodott rétesalmából is készíthetünk rizslisztes gyorspitét. Mindkét tölteléket keverjük össze 1 csapott mokkáskanál őrölt fahéjjal, és most 20 dg cukrot adjunk a liszthez. Ha a túrót 15 dg darált dióval vagy mákkal helyettesítjük, akkor tovább bővíthetjük ennek az egzotikus ízű készítménynek a választékát. Ebben az esetben a diós pitéhez 2,6 dl tejet, valamint 18 dg porcukrot, a mákoshoz pedig 2,7 dl tejet, illetve 20 dg porcukrot használjunk, és vegyük figyelembe, hogy a sütési idő kb. 5 perccel csökken. Mivel a mák és a dió nedvszívó képessége sokkal nagyobb mint a túróé, ezeknél a változatoknál a tejes pépet két részletben öntsük a pitére úgy, hogy kb. felét az alsó lisztrétegre csurgassuk, és csak a másik fele kerüljön a tetejére. A különböző ízesítésű gyorspitékből kb. 16 db sütemény várható. Szükség esetén réteslisztből is készíthetjük, de így nem lesz olyan finom és omlós. Finomlisztet azonban ne használjunk hozzá, mert ettől tömör és rágós lesz. Mivel a rizs nem tartalmaz glutént, a rizslisztes változatot lisztérzékenyek is fogyaszthatják.

Ezt a pitét a **Lusta háziasszonyok süteményé**nek is szokták nevezni, mert a tésztáját nem kell gyúrni, hajtogatni, keleszteni, ennek ellenére a végeredmény várakozáson felüli. Egyébként a japánok szerint igazán finom sütemények csak rizslisztből készíthetők. A gond csak az a rizslisztből gyúrt tésztával, hogy drága, és nem lehet kinyújtani. Sikértartalom hiányában a lisztszemcsék nem tapadnak egymáshoz. Tenyérnyinél nagyobb darabban kinyújtva nem lehet felemelni, mert szétomlik. Tepsibe helyezve tésztarollerrel azonban jól nyújtható. Megsülve már kevésbé omlik, de még így is jóval porhanyósabb, mint a búzalisztből készült tészta. Finomlisztte l fele-fele arányban keverve azonban a rizslisztes tészta is gond nélkül nyújtható, és finomabb, mint a tisztán búzalisztből készült. Igen jól használható a rizsliszt tapadáscsökkentésre, mert nem nedvesedik át olyan könnyen, mint a búzaliszt. A rizslisztte l megszórt tészta könnyen nyújtható, nem tapad le a gyúrótáblára, nem ragad bele a sodrófa.

Itt célszerű megemlíteni azt is, hogy a sütőport azért kell a liszthez keverni, mert tejben vagy vízben feloldva elveszti a felfúvóképességét. Mellesleg hő hatására is elvész a hatóereje. Ezért soha ne adjuk meleg tésztához, várjuk meg amíg az összes alapanyag lehűl. Ugyanez vonatkozik a szódabikarbónára is. Ezeknek a vegyszereknek a szavatossági ideje meglehetősen hosszú, de egy idő után elvesztik felfúvóképességüket. Ahol ritkán készítenek süteményt, ott úgy győződhetünk meg a hónapok óta tárolt sütőpor, illetve a szódabikarbóna használhatóságáról, hogy kevés forró vízbe beleszórunk egy csipetnyit. Ha pezseg, nyugodtan süthetünk vele. Amennyiben bebarnult, már nem célszerű használni.

[1419] A fehér rizsliszt legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. 1 kg Finom rizsliszt 459 forintba kerül.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Ezekkel a leggyakrabban használt cukrászati adalékanyagokkal kapcsolatban szólni kell egy új keletű felismerésről is. A vegetáriusok mind gyakrabban helyettesítik a sütőport szódabikarbónával. Ez arra az okra vezethető vissza, hogy a fokozatosan tisztuló szervezetük egyre kevésbé képes elviselni a nátrium-pirofoszfát (hivatalos nevén: dinátrium-dihidrogén-difoszfát) -tartalmú sütőpor vegyszerízét. Tiszta nátriumhidrogén-karbonát használata esetén ez a kellemetlen mellékíz kevésbé érezhető. Ráadásul ebből a szódabikarbónaként ismert szerből kevesebb is elegendő a tészta felfújásához.

Még mielőtt nekiállnánk az összes receptünket átírni, vegyük figyelembe azt is, hogy a szódabikarbóna megváltoztatja a tészták zamatát. Süteményeink megszokott íze jelentős mértékben átalakul, más jellegű lesz. Ugyanez a helyzet a Skandináviában használt hamuzsírral (kálium-karbonát). Nálunk ez a tésztafelfúvató szer egyáltalán nem használatos, de szükség esetén gyógyszertárakban beszerezhető. Teljesen vegyszermentessé válik a linzertésztánk, ha sütőpor és szódabikarbóna helyett szárított élesztőt teszünk bele. Ezt a fajta élesztőt nem kell tejben felfuttatni. Bele kell keverni a lisztbe. A tésztát sem kell keleszteni. Megtöltése után tegyük a sütőbe. Úgy bánjunk vele, mintha sütőpor lenne. Az előírt mennyiségen sem kell változtatni.

Nem tekinthető éppen szokványosnak az az új keletű próbálkozás sem, amely az alábbi töltelékket, illetve a belőle készíthető tortát eredményezte.

617. Túrókrémes torta

Először készítsünk egy adag hagyományos piskótát a Csokoládés gesztenyetorta után leírtak szerint. Amíg a tészta hűl, forraljunk fel 1 liter tejet. Vegyük le a tűzről, majd 2 tojást dolgozzunk össze 20 dg tejföllel, és folytonos keverés mellett lassan öntsük a tejbe. Rakjuk vissza a tűzhelyre, és továbbra is állandóan kevergetve, közepes lángon főzzük kb. 20 percig, amíg a túró kicsapódik belőle. Utána szűrjük le, és a tésztaszűrő kanálban hagyva tegyük félre. 10 dg szobahőmérsékletű vajat keverjünk ki habosra 10 dg szőlőcukorral, 1 dg vanillincukorral, egy csipet sóval, majd dolgozzuk össze a jól lecsepegtetett és lehűlt túróval. A piskótát egy éles fűrészfogú késsel vágjuk három lapra. A hozzávetőleg 0,5 kilogrammnyi túrókrém max. háromnegyedét egyenlően elosztva kenjük a lapok közé, a maradékot pedig vékonyan simítsuk a torta oldalára, illetve a tetejére.

Végül a kész tortát vonjuk be gyümölcskocsonyával, és néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. A gyümölcszselét a Szójás kocsonyánál leírt módon készítsük úgy, hogy 2 dl szűrt gyümölcslébe tegyünk 0,1 dg agaragart, és addig forraljuk, amíg feloldódik benne. A tűzről levéve hagyjuk kissé hűlni, majd öntsük a pépet a torta tetejére, és vizes kézzel simítsuk el rajta. Mielőtt az aszpik megdermedne, díszítésként gyümölcsbefőttet is rakhatunk rá. Szükség esetén az agaragar keményítőtartalmú tortazselével (pl. dr. Oetker gyártmányú színtelen változat) is helyettesíthető. Nálunk kevés embert érint ugyan ez a gond, de azért nem árt ha tudjuk, hogy a nyers kivi, mangó, ananász és a papaja leve nem alkalmas aszpikkészítésre, mert fehérjelebontó enzimeket tartalmaznak, amelyek meggátolják a kocsonyásodást. A visszamaradt savót nem szokták kidobni, mert lehűtve nagyon finom íze van. (Egyszerre ne igyunk belőle sokat, mert hasmenést okozhat.) Még finomabb lesz ez a torta, ha Túrós piskóta alapot használunk hozzá. (Receptje a Gluténmentes túrótorta után található. Ezt a változatot lisztérzékenyek is fogyaszthatják.)

Sokak kedvence a márványos túrótorta.

618. Márványos túrótorta

75 dg tehéntúrót passzírozzunk át burgonyatörőn. Utána keverjünk habosra 5 tojást 25 dg porcukorral és egy csipet sóval. (A tojásokat egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) Dolgozzunk bele 6 dg étkezési keményítőt, az áttört túrót és 2,5 dl tejszínt. Az egyenletes, sima masszát

osszuk két részre, és az egyik felébe keverjünk 3 evőkanál kakaót[1420]. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vajazzunk, majd liszttel hintsünk ki egy 26 cm átmérőjű kapcsos tortasütő formát. Öntsük az aljába a fehér massza felét, erre öntsük rá az összes barna masszát, majd terítsük szét rajta a maradék fehér masszát. Végül szúrjunk egy villát a pépbe, és körkörösen húzzuk végig benne, hogy a különböző színű tészták spirálisan egymásba tekeredjenek, márványerezetet alkossanak.

Tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük min. 1 órán át, amíg a tésztába szúrt fogvájóra nem tapad rá a massza. A kikapcsolt sütőben hagyjuk száradni negyedórán át, majd a karimától késsel elválasztva tegyük ki rácsra. Amikor teljesen lehűlt, a sima alját és az oldalát vastagon vonjuk be 20 dg fehér csokoládéból és 4 dg vajból készített olvasztott csokoládéval. Az ecsettel kenhető sűrűségű csokoládé olvasztását a Mézes marcipángolyónál leírt módon leírt módon végezzük. Hagyjuk teljesen lehűlni, majd polietilénfóliával letakarva vagy nejlonzacskóba bujtatva hűtőszekrényben tároljuk. Legalább fél napig pihentessük, és hidegen tálaljuk. Ez a kb. 1,3 kg súlyú torta 6 személynek elegendő.

A túrós piték, torták közös jellemzője, hogy valamilyen sárga tészta (piskóta, linzertészta) közé, töltik a túrókrémet. Ez azonban nem törvényszerű. A túrókrémet kakaós tésztában is tölthetjük. Ez a változat is nagyon finom. Így készül az orosz túrótorta.

619. Orosz túrótorta

30 dg liszthez adjunk 15 dg porcukrot, 4 dg jó minőségű kakaót, 1 púpozott teáskanál sütőport, 1 dg vanillincukrot, egy csipet sót, és morzsoljuk össze 17 dg hűvös vajjal. Öntsünk rá 2 előzőleg felvert kisebb tojást, és az egészet jól dolgozzuk össze. A kidolgozást gyorsan végezzük, hogy a kéz melegétől megolvadó vaj ne lágyítsa ki. Összegyúrás után letakarva tegyük a hűtőbe, és kb. 1 órán át pihentessük. Ezalatt kenjünk ki vajjal egy 26 cm átmérőjű tortasütő formát, majd készítsük el a tölteléket. 0,5 kg félzsíros tehéntúrót passzírozzunk át burgonyatörőn. Adjunk hozzá 12 dg porcukrot, 2 dg étkezési keményítőt, fél mokkáskanál Bourbon-vaníliát, egy csipet sót, 6 dg olvasztott vajat, 3 előzőleg felvert kisebb tojást, és keverjük simára. Végül dolgozzunk bele 2 dl habtejszínt.

Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, kétharmadát formáljuk cipó alakúra, majd belisztezett deszkán nyújtsuk 32 cm átmérőjű körlapra. Sodrófára tekerve helyezzük a kivajazott tortaformába úgy, hogy az oldalán a körös-körül kb. 3 centimétert visszahajoljon. Öntsük a túrókrémet a tésztára, majd a megmaradt kakaós tésztát egyenletesen elosztva csipkedjük a tetejére. Tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. 1 órán át, amíg a töltelékbe szúrt fogvájóra nem tapad rá a massza. (Vigyázzunk, ne szárítsuk ki. A tésztája ne süljön kopogós szárazra.) Amikor teljesen lehűlt, egy éles fűrészfogú késsel szabdaljuk 16 körcikkre. A tortaszeleteket óvatosan emeljük ki a formából, és helyezzük tortástálra. Polietilénfóliával letakarva vagy nejlonzacskóba bujtatva hűtőszekrényben tároljuk. Legalább fél napig pihentessük, és hidegen tálaljuk. (Érdemes előző nap megsütni, mert másnap finomabb lesz.) Ez a kb. 1,6 kg súlyú torta 8 személynek elegendő.

Nem mindennapi tortaalappal rendelkező torta a meggyes túrótorta. Vendégváró tortának nem a legjobb, mert felvágva kissé zilált a külseje, de nagyon finom.

620. Meggyes túrótorta

Először vegyünk ki a mélyhűtőből 75 dg magozott meggyet[1421], tegyük egy vastag falú lábasba, és élénk tűzön állandóan kevergessük. Amikor felengedett szórjunk rá 5 dg porcukrot, és főzzük pár percig, hogy ne legyen nyers íze. A tűzről levéve tegyük félre, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Olvasszunk fel 8 dg vajat, majd béleljünk ki sütőpapírral egy 22 cm átmérőjű tortasütő-

[1420] Jó minőségű holland kakaót használjunk hozzá.

[1421] Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A gyorsfagyasztott **Magozott meggy** 400 forintba kerül, 450 grammos kiszerelésben.

formát. Utána morzsoljunk össze 15 dg natúr kukoricapelyhet[1422] 5 dg liszttel.[1423] Egy vastag falú lábasban, állandóan kevergetve olvasszunk fel, és karamellizáljunk aranysárgára 10 dg barna cukrot. Vékony sugárban engedjük fel 1 dl habtejszínnel, majd forgassuk bele a lisztes kukoricapelyhet. Keverjük bele az olvasztott vajat is, és még forrón simítsuk a masszát a sütőformába. Főzőkanállal nyomkodjuk le a tetejét, hogy minél tömörebb legyen. Előmelegített sütőbe tolva süssük 10 percig, amíg a teteje pirulni kezd. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk lehűlni.

Készítsük el a tölteléket. Először meleg folyó víz alatt súroljunk tisztára egy narancsot és egy citromot. Vékonyan reszeljük le a héjukat, és tegyük félre[1424]. 0,5 kg félzsíros lágy tehéntúrót[1425] passzírozzunk át burgonyatörőn. Adjunk hozzá 10 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 1 evőkanál étkezési keményítőt, 10 dg 20% zsírtartalmú tejfölt, a lereszelt citrom- és narancshéjat, 1 evőkanál citromlevet, és keverjük simára. Egy csipet sóval verjünk kemény habbá 1 dl habtejszínt, és finoman forgassuk bele a töltelékbe. Végül szűrjük le a meggy levét, és egyenletesen elosztva terítsük rá a teljesen lehűlt tortaalapra. Simítsuk rá a túrós masszát, és hűtőszekrénybe rakva legalább fél napig dermesszük. A töltelék megdermedése után egy megvizezett éles késsel vágjuk 12 szeletre. A formából kiemelve helyezzük tortás tálcára. (Tortalapáttal nyúljunk alája, hogy a meggyes töltelék ne dőljön ki belőle, és a tortalap se törjön össze.) Hűtőszekrényben tároljuk.

621. Túrótorta

Először vajazzunk ki egy közepes méretű, téglalap alakú- vagy egy 22 cm átmérőjű tortasütő formát, majd 10 dg liszthez adjunk 3 dg porcukrot, negyed mokkáskanál szódabikarbónát, egy csipet sót, és morzsoljuk össze 5 dg hűvös vajjal. Tegyünk bele 1 tojássárgáját, 1 evőkanál tejfölt, és az egészet jól gyúrjuk össze. A kidolgozást gyorsan végezzük, hogy a kéz melegétől megolvadó vaj ne lágyítsa ki a linzertésztát. Összegyúrás után belisztezett deszkán nyújtsuk ki, és helyezzük a sütőforma aljába. Tegyük a hűtőbe, majd meleg folyó víz alatt körömkefével alaposan mossunk meg egy citromot, reszeljük le a héját, és facsarjuk ki a levét. Keverjünk a citromlébe 5 dg mazsolát, és takaréklángon melegítsük pár percig, hogy megpuhuljon, majd burgonyatörőn passzírozzunk át 0,5 kg tehéntúrót. Ezt követően gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 ^{o}C-ra. Adjunk a túróhoz 12 dg mézet, 20 dg tejfölt, 2 tojássárgáját, a reszelt citromhéjat, és a citromléből kinyomkodott mazsolát, majd a simára kevert pépbe jól dolgozzunk bele 2 púpozott evőkanál lisztet, és ezt is tegyük a hűtőbe.

Végül vegyük ki a tésztát a hűtőből, villával szurkáljuk meg a tetejét kb. 2 centiméterenként, hogy ne púposodjon fel, majd rakjuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük max. negyedóráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Ekkor vegyük ki, és terítsük szét rajta a tölteléket, majd enyhe tűzön (150 °C-on) süssük még min. 50 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Csak akkor szedjük ki a formából, ha teljesen lehűlt, különben szétdől. Ha másnapra készítjük, várjunk a felvágásával a tálalásig, mert így nem szárad ki a tésztája, és kiemeléskor biztosan nem dől szét a tölteléke. (Hideg vízbe mártogatott éles kést használjunk hozzá. A teflonnal vagy szilikonnal bevont formát kikenés előtt béleljük ki alufóliával, hogy a felvágásnál ne karcolódjon meg.)

[1422] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A **Happy Harvest Corn Flakes** 400 forintba kerül, 500 grammos kiszerelésben. A Lidl áruházban is ennyibe kerül.

[1423] Morzsoljuk apró darabokra, hogy a torta könnyen szeletelhető legyen. Ez a tortaalap ugyanis nem fog a tölteléktől elázni, többnapos tárolás után is ropogós marad. (Érdemes más tortáknál is alkalmazni. Olcsó és ízletes.)

[1424] Biztosan lesznek, akik szörnyülködnek, hogy miért nem kezeletlen biocitromot, illetve bionarancsot írtam elő. Ennek oka, hogy biogyümölcsök nem minden élelmiszerboltba kaphatók, és meglehetősen sokba kerülnek. Ha a citrusfélék héjáról lesúroljuk a permetlevet, akkor abban a pár grammnyi lereszelt héjban olyan kevés vegyszer marad vissza, ami mikrogrammokban sem mérhető. Az is négy főre oszlik szét. A levegőben nagyságrendekkel több szennyeződés található, mint a megmosott gyümölcsök héján. Az egészséges táplálkozás híveinek inkább a levegő és az élővizek szennyezése miatt kellene aggódniuk. A rákot sem a citromhéj okozza, hanem az agyonvegyszerezett gyári élelmiszerek. Ma már a kenyérben is 12 féle vegyszer található. Évente több kiló vegyszert etetnek meg velünk. Ehhez képest a citrom- vagy narancs héjában levő néhány mikrogrammnyi tartósítószer nem sokat számít.

[1425] A lágy tehéntúrót többnyire műanyag tégelyben forgalmazzák. Kerüljük a zsírszegény túrót, mert ennek nincs semmi íze. A rögös túró sem jó, mert burgonyatörőn nem lehet átpasszírozni. (Ha megvettük, hajtsuk át húsdarálón.)

Sajnos manapság a fokozódó levegőszennyeződés, az egészségtelen táplálkozás, és a halmozódó elektroszmog következtében mind többen szenvednek valamilyen allergiában. Közöttük sok a lisztérzékeny. Nekik sem kell lemondaniuk a túrós süteményekről, mert a liszt jól helyettesíthető kukoricakeményítővel is. (A kukorica teljesen gluténmentes, ezért a belőle származó alapanyagok: liszt, dara, keményítő sem tartalmaz glutént.) Az alábbi gluténmentes túrótorta fő jellemzője, hogy nincs benne tészta. A tészta szerepét a töltelék veszi át. Ez a változat nem tartalmaz sütőport sem, így nincs vegyszeríze.

622. Gluténmentes túrótorta

Először vajazzunk ki egy 24 cm átmérőjű tortasütő formát, majd 4 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 12 dg porcukorral és 2 dg vanillincukorral. Adjunk hozzá 10 dg megmosott mazsolát, 5 dg kukoricakeményítőt, és jól keverjük össze. Utána gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 ^{o}C-ra, majd burgonyatörőn passzírozzunk át 0,5 kg félzsíros tehéntúrót. Ezt is adjuk a tojásos péphez, majd keverjünk bele 20 dg 20% zsírtartalmú tejfölt. A visszamaradt 4 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és finoman forgassuk bele a pépbe. Végül kotorjuk a masszát a kikent formába, simítsuk el a tetejét, és rakjuk az előmelegített sütőbe. Mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni. Miután teljesen lehűlt vágjuk 12 szeletre, de előtte még a formában metéljük le a széleit. A tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral megszórva tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Ugyanígy készül a Gluténmentes túrótorta másik változata. A különbség csak annyi, hogy kukoricakeményítő helyett 5 dg rizslisztet kell belekeverni. Ez esetben ízesítőként nem vanillincukrot, hanem egy meleg víz alatt tisztára súrolt citrom héját kell belereszelni. Aki a magasabb, lazább tortaszeletet kedveli, mindkét változathoz adjon 1 mokkáskanál szódabikarbónát. A gluténmentes túrótorták harmadik változata szintén rizslisztte l készül, de tejföl helyett vajat tesznek bele. Ez is finom, de csak félnapi pihentetés után. Ezért célszerű már előző nap elkészíteni.

Először vajazzunk ki egy 18 cm átmérőjű tortaformát, majd 2 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 10 dg porcukorral. Adjunk hozzá 9 dg lágy vajat, és keverjük simára. Utána gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 ^{o}C-ra, majd burgonyatörőn passzírozzunk át 0,5 kg félzsíros tehéntúrót. Ezt is adjuk a tojásos péphez, majd keverjünk bele 5 dg rizslisztet, 1 citrom reszelt héját és 1 mokkáskanál szódabikarbónát. A visszamaradt 2 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és finoman forgassuk bele a pépbe. Végül kotorjuk a masszát a kikent formába, simítsuk el a tetejét, és rakjuk az előmelegített sütőbe. Mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul, és a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni. Miután teljesen lehűlt vágjuk 8 szeletre, de előtte még a formában metéljük le a széleit. Tortástálra helyezve hűtőszekrényben legalább fél napig pihentessük. A tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral megszórva tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Ha a masszához dupla mennyiségű, vagyis 10 dg rizslisztet adunk, akkor **Túrós piskótá**t kapunk. (Mivel ez a massza jobban tapad, most a vajjal kikent formát hintsük ki rizslisztte l is. Lehűlés után a túrós piskótát nem kell körbevágni.) A Kossuth kiflihez hasonlóan ez a piskóta önmagában is fogyasztható, de még finomabb lesz, ha három lapra vágjuk, és túrókrémmel megtöltjük. A dupla túrós tortához a Túrókrémes torta tölteléket használjuk. Most nem kell gyümölcskocsonyát készíteni hozzá. Tetejét és oldalát túrókrémmel vonjuk be. Így is nagyon finom és különleges lesz.

A Túrótortához hasonlóan készül a **Sajttorta**. Ez esetben a túrót 0,5 kg mascarpone sajttal helyettesítsük, és ne tegyünk bele mazsolát. Ez az olasz eredetű krémsajt nagyobb élelmiszer-áruhá-

zakban kapható.[1426] Ha nem tudjuk beszerezni, mi is előállíthatjuk 35 dg tejszínes ömlesztett sajt, 1 dl tejszín és 5 dg tejföl összedolgozásával. Ennél is egyszerűbb és olcsóbb előállítási módja, hogy 6 dl 20% zsírtartalmú tejfölt túrószacskóba töltünk, és három napra beakasztjuk a hűtőszekrénybe. Tegyünk alá egy kis tálat, amibe a savó belecsepeg. Midőn a csepegés abbamarad, finom sűrű krém lesz belőle, amellyel jól helyettesíthető a mascarpone. A sajttortát enyhe tűzön (150 °C-on) min. 1 órán át kell sütni, mert hígabb a tölteléke. Utána csukott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni. Lehűlés után a tortát tegyük hűtőszekrénybe, és legalább fél napig dermesszük, mert a lágy krém csak így válik vághatóvá. Másnapig pihentessük. A sajttorta igazi delikátesz, de van egy hátránya, hogy drága. Viszont nagyon finom. A New York-i sajttortánál is finomabb, mert nincs benne tojásfehérje.

Nem sokban tér el a fentiektől a **Tejföltorta** receptje. (Mivel itt jóval kevesebb a töltelék, a sütéshez 18 cm átmérőjű tortaformát használjunk.) Amíg a tészta a hűtőben pihen, keverjünk simára 40 dg jó minőségű, legalább 20% zsírtartalmú tejfölt. Dolgozzunk bele 6 dg mézet, 1 tojássárgáját, a lereszelt citromhéjat és a citromléből kinyomkodott mazsolát. Ezután a megmaradt 2 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és főzőkanállal óvatosan forgassuk bele a krémbe. Végül nagy lyukú teaszűrővel szitáljunk rá 2 evőkanál lisztet, és a főzőkanállal finoman keverjük hozzá. Öntsük az elősütött tésztára, és enyhe tűzön kb. 40 percig süssük, amíg a teteje aranysárgára pirul. Ezt a tortát is csak teljes lehűlés után szabad felvágni. Hűtőszekrényben, polietilénfóliával letakarva tároljuk. Ebből a változatból 8 db mini tortaszelet várható.

A sajttortát Amerikában is nagyon kedvelik. A tengerentúlon egész tojással készítik, és cukorral édesítik. Ettől keményebb, kocsonyásabb lesz a krémje. Az **Amerikai sajttorta** tésztája is más. 15 dg édes, omlós kekszet összegyúrnak 6 dg olvasztott vajjal, és a forma aljába nyomkodva szintén elősütik. Kb. 10 percnyi pirítás után öntik rá a sajtkrémet, ami 40 dg tejszínes ömlesztett sajtból, 6 dg tejfölből, 1 evőkanál lisztből, 10 dg porcukorból, 1 mokkáskanál Bourbon vaníliából és 1 citrom reszelt héjából áll. A végén a simára kevert pépbe beledolgoznak 2 tojást. (Szükség esetén Bourbon vanília helyett 2 dg vanillincukrot is használhatunk.) Enyhe tűzön történt készre sütése után ez a torta is csak másnap vágható fel. Sokan piros tortazselével leöntött mirelit szamócát raknak a kisült cheesecake (csízkeik) tetejére. Ezzel együtt dermesztik a krémet a hűtőben.

Az amerikai sajttortának számtalan változata létezik. Közülük leghíresebb a New York-i sajttorta, amit CNN Travel beválasztott a világ 50 legjobb desszertje közé.

623. New York-i sajttorta

Először vegyük ki a hozzávalókat a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjenek, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Utána diódarálón hajtsunk át 15 dg édes zabkekszet[1427], majd olvasszunk fel 8 dg vajat. Szórjuk bele a ledarált kekszet, és adjunk hozzá 2 dg porcukrot. Gyúrjuk

[1426] Legolcsóbban és legjobb minőségben a Penny Marketben szerezhető be. A 250 grammos **Mascarpone Sterilgarda** 400 forintba kerül. Ez az olasz gyártmányú krémsajt nem hajlamos a savanyodásra. Hűtőben tartva a szavatossági idő lejárta után még három hét múlva is használható. A Lidl áruházban ugyanannyiért kapható olasz **Lovilio mascarpone** szintén finom, de ezt ne tároljuk sokáig a hűtőben, mert a szavatossági idő lejárta után kiválik belőle a savó, és elkezd savanyodni. Az internetes tesztek nincsenek kibékülve a magyar gyártmányú **Szarvasi mascarponé**val. Íze jellegtelen, és kétszer annyiba kerül, mint az olasz gyártmányúak. (Ezért a Spar szupermarketekben gyakran akciósan árulják, 50% árengedménnyel.) Az internetes tesztek szerint legfinomabb a német gyártmányú **Goldsteig mascarpone**. Magas ára miatt a hazai szupermarketekben már nem kapható. (Csak webáruházakból rendelhető.) 84% zsírtartalommal is gyártják. Az 500 grammos kiszerelésű Goldsteig Gold mascarpone még drágább. (A cukrászok 2 kilogrammos kiszerelésben is megrendelhetik.) Egyébként ez a cég a Philadelphia krémsajtot is dupla mennyiségű tejszínnel (70% zsírtartalommal) gyártja.

[1427] Az édes zabkeksz legolcsóbban a Penny Marketben, az Auchan áruházban, a Lidl áruházban és az Aldi áruházban szerezhető be. A 215 grammos **Győri édes zabfalatok** ára mindenütt 429 Ft.

össze, és nyomkodjuk egy dupla rétegű polietilénfóliával kibélelt 22 cm átmérőjű tortasütő forma aljába. Az előmelegített sütőben rácsra rakva, mérsékelt tűzön süssük 10 percig, majd vegyük ki a sütőből. Amíg a tortaalap sül, készítsük el a tölteléket. 75 dg Philadelphia vagy Arla sajtkrémet[1428] fakanállal keverjünk össze 25 dg porcukorral, 3 evőkanál étkezési keményítővel, 20 dg 20% zsírtartalmú tejföllel, 1 mokkáskanál Bourbon vaníliával, 1 tisztára súrolt citrom reszelt héjával és 3 teáskanál citromlével. Végül egyenként dolgozzunk bele 4 nagyméretű tojást.

Öntsük a sajtkrémet a teljesen lehűlt tortaalapra. Tegyük a sütőformát egy nagyméretű tepsibe. Öntsük bele annyi forró vizet, hogy a tepsi feléig érjen, majd rakjuk vissza a sütőbe, és 150 °C-on süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a krém megkocsonyásodik. (Ne süssük túl. Úgy jó, ha kissé remeg a közepe.) A lekapcsolt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk teljesen lehűlni. Ezt követően néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Ha nem kívánjuk aznap fogyasztani, másnap vágjuk fel; akkor biztosan nem fog szétdőlni. Piros bogyós gyümölcsökből készült szósszal (málna, szamóca, piros ribizli, vörös áfonya, gránátalma) tálaljuk. A fenti mennyiségből max. 12 szelet várható. Hűtőszekrényben, polietilénfóliával letakarva tároljuk. Ha néhány napon belül nem tudjuk elfogyasztani, a maradékot tegyük a mélyhűtőbe.[1429]

A New York-i sajttortánál is finomabb a budapesti sajttorta. Selymes állaga annak köszönhető, hogy nem tartalmaz tojásfehérjét. Emiatt alacsony hőmérsékleten tovább kell sütni, és csak másnap célszerű felvágni. Legalább félnapig kell hűtőszekrényben dermeszteni.

Budapesti sajttorta

Először 10 dg liszthez adjunk 3 dg porcukrot, negyed mokkáskanál szódabikarbónát, egy csipet sót, és morzsoljuk össze 5 dg hűvös vajjal. Tegyünk bele 1 tojássárgáját, 1 evőkanál tejfölt, és az egészet gyúrjuk össze. A kidolgozást gyorsan végezzük, hogy a kéz melegétől megolvadó vaj ne lágyítsa ki a linzertésztát. Tegyük a hűtőbe, és legalább 1 órán át pihentessük. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd sütőpapírral béleljünk ki egy 22 cm átmérőjű tortasütő formát. A hűtől kivéve belisztezett deszkán nyújtsuk ki a tésztát, és helyezzük a bélelt sütőforma aljába.[1430] Villával szurkáljuk meg a tetejét kb. 2 centiméterenként, hogy ne púposodjon fel. Végül tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük max. negyedóráig, amíg a teteje aranysárgára pirul.

Amíg a tészta sül, meleg folyó víz alatt körömkefével alaposan mossunk meg 1 citromot, reszeljük le a héját, és facsarjuk ki a levét. Tegyük félre, és készítsük el a tölteléket. 60 dg Philadelphia vagy Arla sajtkrémet[1431] fakanállal keverjünk össze 18 dg mézzel, 4 dg étkezési keményítővel, 3 egyenként hozzáadott tojássárgájával, 20 dg 20% zsírtartalmú tejföllel, 1 mokkáskanál Bourbon vaníliával[1432], a lereszelt citromhéjjal és 1 evőkanál citromlével. Közben vegyük ki a megsült tésztát, és hagyjuk lehűlni. Végül terítsük rá a tölteléket, majd enyhe tűzön (150 °C-on) süssük még min. 1 órán át, amíg a krém megkocsonyásodik. Csukott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni. Utána tegyük a tortát hűtőszekrénybe, és legalább félnapig dermesszük. (Korábban nem vágható fel, mert szétdől. Hideg vízbe mártogatott éles kést használjunk hozzá.) Végül a sütőpapírral emeljük ki a tortaformából, és tortalapáttal alányúlva helyezzük az egyes szeleteket süteményes tányérra. Hűtőszekrényben,

[1428] Sajnos mindkét sajtkrém nagyon drága. A Penny Marketben azonban kapható egy 60% zsírtartalmú, német gyártmányú sótlan krémsajt. A **Milkeria Cream cheese Natural** íze és állaga nagyon hasonlít az Arla krémsajthoz, de feleannyiba sem kerül. Ára 249 Ft, 200 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 1245 Ft.) 4 dobozzal vegyünk belőle.

[1429] A krémsajt önmagában nem fagyasztható, mert felengedve híg lotyadék lesz belőle. Tojással, liszttel, keményítővel összedolgozva azonban a savó már nem képes kiválni belőle. Ezért felengedés után megtartja eredeti állagát. A maradék visszafagyasztható. Ez esetben azonban már némi állagpuhulással kell számolni.

[1430] Ha kiszakad, ne essünk kétségbe. Nyomkodjuk a sütőforma aljához, és szorosan az oldalához.

[1431] Sajnos mindkét sajtkrém nagyon drága. A Penny Marketben azonban kapható egy 60% zsírtartalmú, német gyártmányú sótlan krémsajt. A **Milkeria Cream cheese Natural** íze és állaga nagyon hasonlít az Arla krémsajthoz, de feleannyiba sem kerül. Ára 249 Ft, 200 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 1245 Ft.) 3 dobozzal vegyünk belőle.

[1432] A Bourbon vanília nem más, mint őrölt vaníliarúd. Nálunk legolcsóbban a Nagyvásárcsarnok mellett, az Ázsia fűszerboltban lehet beszerezni **Vanília komplett** néven.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

polietilénfóliával letakarva tároljuk. A fenti mennyiségből max. 12 szelet várható. Hidegen fogyasszuk. Kétnapi pihentetés után a legfinomabb. Ha néhány napon belül nem tudjuk elfogyasztani, a maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem árt sem a tésztájának, sem a tölteléknek.

A sajttorták különleges változata a morzsás sajttorta. Az ötletet a morzsás piték ihlették. (Ezekben az újfajta pitékben csak az alsó tésztát helyezik kinyújtva a töltelék alá. A felső tésztaréteget morzsolva vagy ráreszelve szórják a töltelékre. Ettől finomabb, ropogósabb lesz a pite.)

624. Morzsás sajttorta

Először sütőpapírral béleljünk ki egy 22 cm átmérőjű tortasütő formát[1433], majd diódarálón hajtsunk át 40 dg édes zabkekszet[1434]. Utána olvasszunk fel 14 dg vajat. A tűzről levéve szórjuk bele a darált kekszet, gyúrjuk össze, és osszuk ketté. A felét nyomkodjuk a kivajazott tortaforma aljába. Tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 150 °C-ra. Amíg a tortaalap hűl, készítsük el a tölteléket. Keverjünk simára 50 dg natúr krémsajtot[1435], majd dolgozzunk bele 12 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 20 dg 20% zsírtartalmú tejfölt és egy folyó víz alatt körömkefével tisztára súrolt citrom reszelt héját. Forgassunk bele 4 előzőleg felvert tojást, majd terítsük a krémet a hűtőből kivett tortaalapra.[1436] Egyenletesen elosztva szórjunk a tetejére 10 dg friss áfonyát, és morzsoljuk rá a vajas zabkeksz másik felét. Áfonya helyett más bogyós gyümölcsöt (pl. málna, szeder) is tehetünk rá, de csak frisset. A mirelit gyümölcsök ugyanis felolvadva levet engednek, és megfestik a sajtkrémet.

Végül rakjuk az előmelegített sütőbe. Enyhe tűzön süssük kb. 1 órán át, amíg a teteje aranybarnára pirul, és a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni. Miután teljesen lehűlt a sütőpapírral emeljük ki a formából, és vágjuk 12 szeletre. Tortástálra helyezve hűtőszekrényben legalább fél napig pihentessük. (A legjobb megoldás, hogy másnap vágjuk fel. Két nap múlva lesz a legfinomabb.) A tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral megszórva tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha néhány napon belül nem tudjuk elfogyasztani, a maradékot tegyük a mélyhűtőbe.[1437]

A reformtáplálkozás hívei nem csak a húsevéstől tartózkodnak. Magas vegyszertartalmuk miatt gyári élelmiszereket sem fogyasztanak. Ha csak lehet, élelmüket maguk állítják elő. A házilag előállított étel biztosan nem tartalmaz sem E-származékokat, sem tartósítószereket. Ezáltal nem veszélyezteti őket és családjukat a helytelen táplálkozásból eredő betegségek. Ennek jegyében az előbbi sajttorta alapját sem gyári kekszből készítik, hanem otthon gyúrt tésztából. Ebbe sütőport vagy szódabikarbónát sem tesznek. Ez a vegyszermentes tortaalap nem más, mint a francia quiche[1438]. A quiche könnyen előállítható, és ízletes, de van egy hátránya: felfúvató szer hiányában meglehetősen tömör, fojtós. Ezen a magyar háziasszonyok úgy segítenek, hogy tejfölt tesznek a linzertésztába. A külföldön alig ismeret tejföl kitűnő lazító adalék, képes helyettesíteni a sütőport. (Ez a változat lényegében megegyezik a quiche-vel. A különbség csupán annyi, hogy a jéghideg víz helyett tejföl kerül bele. Tölteléke pedig leginkább az amerikai sajttortához hasonlít.) Lássuk most az áfonyás

[1433] Ha nem rendelkezünk ilyen tortaformával, 22 cm átmérőjű zománcozott lábast használjunk helyette.)
[1434] Az édes zabkeksz legolcsóbban a Penny Marketben, az Auchan áruházban, a Lidl áruházban és az Aldi áruházban szerezhető be. A 215 grammos **Győri édes zabfalatok** ára mindenütt 429 Ft.
[1435] Erre a célra csak sótlan krémsajt (pl. Philadelphia, Arla) használható. Sajnos mindkettő nagyon drága. A Penny Marketben azonban kapható egy 60% zsírtartalmú, német gyártmányú sótlan krémsajt. A **Milkeria Cream cheese Natural** íze és állaga nagyon hasonlít az Arla krémsajthoz, de feleannyiba sem kerül. Ára 249 Ft, 200 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 1245 Ft. Még az agyonsózott magyar tömlős sajtoknál is olcsóbb.)
[1436] Az eredeti recept a tortalapra 10 perces elősütést ír elő. Erre azonban nincs szükség, mivel a keksz gyárilag sütve van.
[1437] A krémsajt önmagában nem fagyasztható, mert felengedve híg lotyadék lesz belőle. Tojással, liszttel, keményítővel összedolgozva azonban a savó már nem képes kiválni belőle. Ezért felengedés után megtartja eredeti állagát.
[1438] Kiejtése: kis. Jelentése: lepény.

sajttorta elkészítési módját.

625. Áfonyás sajttorta

Először morzsoljunk össze 20 dg lisztet 10 dg hűvös vajjal és 12 dg porcukorral. Adjunk hozzá 1 tojássárgáját, 6 dg tejfölt, és gyúrjuk össze. Vigyázzunk, hogy túl sokáig ne gyúrjuk, mert a kéz melegétől kilágyul. (Ha nagyon ragad, szórjunk rá egy kis lisztet.) Cipóvá formálva hideg helyen legalább 1 órán át pihentessük. (Nem árt neki a hűtés, ezért ezt a tésztát már előző nap is elkészíthetjük.) Közben sütőpapírral béleljünk ki egy 22 cm átmérőjű tortasütő formát[1439], majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és belisztezett deszkán nyújtsuk 26 cm átmérőjű körlappá, hogy a széle a forma oldalán kissé visszahajoljon. Óvatosan felemelve fektessük a forma aljába, és villával 3-4 centiméterenként szurkáljuk meg, hogy a sütőben ne púposodjon fel. Rakjuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük negyedóráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. (Ha felpúposodott, nyomkodjuk le egy evőkanál hátával.) A sütőből kivéve kenjük meg a forró tésztát kissé felvert tojásfehérjével, majd rakjuk vissza 3 percre. A keményre sült, páncélszerű tojásfehérje nem engedi beszivárogni a tölteléket a tésztába. Ezáltal nem szalonnásodik meg.)

Amíg a tészta sül, készítsük el a tölteléket.[1440] Keverjünk simára 50 dg natúr krémsajtot[1441], majd dolgozzunk bele 10 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 1 evőkanál étkezési keményítőt, 10 dg 20% zsírtartalmú tejfölt és egy folyó víz alatt körömkefével tisztára súrolt citrom reszelt héját. Keverjünk bele 2 előzőleg felvert tojást, majd terítsük a krémet a tojásfehérjével védett tortaalapra. Egyenletesen elosztva szórjunk a tetejére 10 dg friss áfonyát. Áfonya helyett más bogyós gyümölcsöt (pl. málna, szeder) is tehetünk rá, de csak frisset. A mirelit gyümölcsök ugyanis felolvadva levet engednek, és megfestik a sajtkrémet.[1442] Végül rakjuk az előmelegített sütőbe, és állítsuk a hőfokot 150 °C-ra. Enyhe tűzön süssük min. 1 órán át, amíg a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni. Miután teljesen lehűlt a sütőpapírral emeljük ki a formából, és vágjuk 12 szeletre.[1443] Tortástálra helyezve hűtőszekrényben legalább fél napig pihentessük. (A legjobb megoldás, hogy másnap vágjuk fel. Két nap múlva lesz a legfinomabb.) Hidegen tálaljuk. Sokan nem sütnek gyümölcsöt a sajttorta tetejére, hanem savanykás öntettel vagy lekvárral tálalják. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha néhány napon belül nem tudjuk elfogyasztani, a maradékot tegyük a mélyhűtőbe.[1444]

Legújabb dívat a gyümölcsízesítésű sajttorta. A krémsajtok ízesítésére legalkalmasabb a málna. A málnás sajttorta nem olcsó, de nagyon finom. Ezen a módon más bogyós gyümölcsökből (pl. szamóca, szeder, áfonya) is finom sajttortát készíthetünk. Mivel sem a tortaalap, sem a töltelék nem tartalmaz lisztet, gluténallergiások is fogyaszthatják.

626. Málnás sajttorta

Először vegyük ki a hűtőből a krémsajtot és a tojást, hogy szobahőmérsékletre melegedjenek,

[1439] Ha nem rendelkezünk ilyen tortaformával, 22 cm átmérőjű zománcozott lábast használjunk helyette.)

[1440] Ehhez a művelethez mindvégig főzőkanalat használjunk. A mixer szétveri a krémsajtot és a tejfölt, kicsapódik belőlük a savó, és lotyadék lesz a töltelékből. A savó leöntése után a maradék megkásásodik.

[1441] Erre a célra csak sótlan krémsajt (pl. Philadelphia, Arla) használható. Sajnos mindkettő nagyon drága. A Penny Marketben azonban kapható egy 60% zsírtartalmú, német gyártmányú sótlan krémsajt. A **Milkeria Cream cheese Natural** íze és állaga nagyon hasonlít az Arla krémsajthoz, de feleannyiba sem kerül. Ára 249 Ft, 200 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 1245 Ft. Még az agyonsózott magyar tömlős sajtoknál is olcsóbb.)

[1442] Előtte mossuk meg a gyümölcsöt. Erre azért is szükség van, hogy kiszedjük belőle az esetleges romlott szemeket.

[1443] Előtte még a formában egy keskeny pengéjű késsel válasszuk el a sütőpapírtól, mert ha lerántjuk róla a rásült papírt, kiszakít egy darabot a töltelékből.

[1444] A krémsajt önmagában nem fagyasztható, mert felengedve híg lotyadék lesz belőle. Tojással, liszttel, keményítővel összedolgozva azonban a savó már nem képes kiválni belőle. Ezért felengedés után megtartja eredeti állagát.

majd turmixgéppel vagy botmixerrel pépesítsünk 40 dg leöblített málnát. (A mirelit málnát előző este vegyük ki a mélyhűtőből, mérjünk ki belőle 40 dekagrammot, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Másnap nem szabad leöblíteni.) Rakjuk a kimért málnát egy vastag falú lábasba, és élénk tűzön, állandóan kevergetve főzzük kb. fél óráig, amíg elválik az edény aljától. Vegyük le a tűzről, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Utána diódarálón hajtsunk át 25 dg hántolt mandulát. Jól gyúrjuk össze 6 dg porcukorral, egy csipet sóval és 10 dg olvasztott vajjal. Nyomkodjuk bele egy sütőpapírral kibélelt 26 cm átmérőjű tortasütő formába úgy, hogy oldala is legyen kb. 3 cm magasan. Rakjuk az előmelegített sütőbe, és süssük kb. 10 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul.[1445]

Mialatt a tortaalap sül 75 dg (6 doboz) Philadelphia Original krémsajtot[1446] keverjünk simára 12 dg porcukorral, 1 teáskanál Bourbon vaníliával és 2 tojással. (A tojásokat egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) Keverjük bele a sűrűre főzött málnát, majd egy csipet sóval verjünk kemény habbá 2 dl hideg habtejszínt[1447]. Finoman forgassuk bele a masszába, és öntsük az elősütött tésztára. Tegyük vissza a sütőbe, és enyhe tűzön (150 °C-on) süssük 1 órán keresztül. Nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni. Amikor langyosra hűlt, a sütőpapír segítségével emeljük ki a formából, és néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. (Ne hagyjuk a formában, mert befülled, levet enged, és eláztatja a tésztát.) Végül egy vékony pengéjű éles késsel vágjuk körcikkekre, és helyezzük tortás tányérra.

Újabban már a sajttortát is valamilyen bogyós gyümölccsel díszítik. Ezt mi is megtehetjük. Ez esetben 0,5 kg friss, illetve 450 gramm mirelit málnát vásároljunk. Mosás után szedjünk ki belőle 10 dg szép szemet, és tegyük a hűtőbe. A sütés végén egyenletesen elosztva rakjuk a formából kiemelt torta tetejére, és a kész tortát hűtőben dermesszük. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 16 szelet várható. (Kisebb családokban fele mennyiségben is elkészíthetjük ezt a tortát. Ehhez 18 cm átmérőjű tortaformát használjunk, és a kész tortát 8 szeletre vágjuk.)

A gyümölcsízesítésű sajttorták különleges változata a Banános sajttorta. Ez sem olcsó, de finom.

627. Banános sajttorta

Először készítsünk linzertésztát a Linzertésztás tortaalapnál leírt módon. Most 26 cm átmérőjű, magas falú tortasütő formába nyomkodjuk bele a tésztát. Ha nincs ilyen sütőformánk, akkor használjunk kisebb méretű zománcozott tepsit. Így nem körcikk, hanem téglalap alakú tortaszeletek lesznek belőle. Ez is jól fog mutatni a süteményes tányéron. 16 hosszúkás szeletre vágjuk. Amíg a nyers tészta hűl, villával zúzzuk péppé 3 érett (barna pöttyös héjú) banánt, és tegyük félre. Utána 3 tojássárgáját keverjünk simára 28 dg szőlőcukorral, 1 dg vanillincukorral és 50 dg mascarpone sajttal[1448]. Szórjunk rá 1 teáskanál étkezési keményítőt, majd dolgozzunk bele 30 dg legalább 20% zsír-

[1445] Ez egy könnyen elkészíthető finom tortaalap. Más tortákhoz is alkalmazhatjuk. Lisztérzékenyeknek különösen előnyös. Szükség esetén mandula helyett használhatunk dióbelet is.

[1446] Sajnos a Philadelphia krémsajt meglehetősen drága. Kiváltható lenne az olcsó, tömlős sajtkrémekkel is, de nálunk a krémsajtokat agyonsózzák, ami meglehetősen kellemetlen mellékízt eredményez az édes desszertekben. A kilogrammonként 3750 forintba kerülő Philadelphia krémsajt kiváltható 5 doboz (150 grammos) **Arla sajtkrém**mel is, de ez se sokkal olcsóbb. A Penny Marketben azonban kapható egy német gyártmányú krémsajt. A **Milkeria Cream cheese Natural** íze és állaga nagyon hasonlít a dán gyártmányú Arla krémsajthoz, de feleannyiba sem kerül. Ára 249 Ft, 200 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 1250 Ft.) Ez az ízletes krémsajt még a magyar tömlős sajtkrémeknél is olcsóbb. (Azért kell bele ilyen sok krémsajt, mert ez a torta nem tartalmaz lisztet. Ezért a tölteléket csak a krémsajt és a tojás tudja kocsonyásítani.)

[1447] Legalább 30% zsírtartalmú, papírdobozos UHT habtejszínt használjunk erre a célra. Legkönnyebben a Penny Marketben kapható **PENNY Whipped Cream** verhető habbá. (2 perc alatt kemény hab lesz belőle, és nem drágább, mint a többi szupermarket 30% zsírtartalmú UHT habtejszínje.) Ára 200 milliliteres kiszerelésben 229 Ft.

[1448] Legolcsóbban a Penny és a Lidl élelmiszerláncok forgalmazzák. Ők eredeti olasz mascarponét árulnak 250 grammos dobozokban, 399 forintért.) Az internetes tesztek szerint a nálunk kapható eredeti olasz mascarpone sajtok közül a Galbani a legfinomabb, és sajnos a legdrágább is. Zsíros, selymes állagú. Íze édeskés, enyhén sajtba hajló zamattal. Sokan dicsérik a Lovilio márkát is.

tartalmú tejföl.[1449] Keverjük hozzá a péppé zúzott banánt, és tegyünk bele 3 evőkanál citromlevet. Még egyszer jól keverjük össze.

Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, nyomkodjuk bele a kivajazott tortaformába, és tegyük az előmelegített sütőbe. Amíg a tészta sül, a visszamaradt 3 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és finoman forgassuk bele a sajtos masszába. 10 perc után vegyük ki az elősütött tésztát a sütőből, és öntsük rá a tölteléket. Simítsuk el a tetejét, és tegyük vissza. Süssük 1 órán át, majd zárjuk el a sütőt, és nyitott ajtó mellett hagyjuk benne lehűlni. Végül díszítsük. Nyáron apró szamócát, áfonyát, szedret vagy málnát, télen pedig vastag szeletekre vágott banánt rakjunk a tetejére. (Ehhez 2 banánra van szükség.) Tegyük hűtőszekrénybe, és legalább fél napig dermesszük, mert a lágy krém csak így válik vághatóvá. Hűtőszekrényben tároljuk.

A túrótorta és a sajttorta összeházasítása eredményezte a különleges ízű és állagú sajtkrémes túrótortát.

628. Sajtkrémes túrótorta

Előzőleg vegyük ki a szükséges vajat a hűtőből, hogy felengedjen, majd vajazzunk ki és liszttel hintsünk meg egy közepes méretű, téglalap alakú tortasütő formát. 9 dg lágy vajat keverjünk habosra 4 dg porcukorral. Tegyünk bele 10 dg lisztet, fél mokkáskanál szódabikarbónát, egy csipet sót, egy csipet őrölt fahéjat, és gyúrjuk össze. Dolgozzunk hozzá 5 dg apróra vágott dióbelet, és egyenletesen elosztva tenyérrel nyomkodjuk a kemény tésztát az előkészített tepsi aljába. Tegyük be a hűtőbe, majd burgonyatörőn passzírozzunk át 0,5 kg félzsíros tehéntúrót. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és mérsékelt tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a teteje aranysárgára pirul.

Közben készítsük el a tölteléket. 2 kisebb tojás sárgáját keverjük simára 18 dg szőlőcukorral, 1 dg vanillincukorral, 30 dg tejszínes krémsajttal[1450], az áttört túróval és 1 evőkanál citromlével. Szórjunk rá 2 púpozott evőkanál lisztet, és jól dolgozzuk össze. A maradék tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és óvatosan forgassuk bele a masszába. Végül vegyük ki az elősütött tésztát a sütőből, és egyenletesen elosztva kenjünk szét rajta 6 dg baracklekvárt, és simítsuk rá a túrókrémet. Tegyük vissza a sütőbe, majd enyhe tűzön (150 °C-on) süssük még min. 1 óráig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Csak akkor vegyük ki a formából, ha teljesen lehűlt, különben szétdől. Kisebb téglalapokra vágva tálaljuk, de előtte még a formában metéljük le a széleit. Aki ragaszkodik a hagyományos tortaszeletekhez, vágja 4 téglalapra, és ezeket átlósan szelje ketté. A rendkívül omlós tésztája miatt csak rósejbnisütő lapáttal alányúlva tudjuk sérülés nélkül kiszedni. Ha másnapra készítjük, várjunk a felvágásával a tálalásig, mert így nem szárad ki a tésztája, és kiemeléskor biztosan nem dől szét a tölteléke. (A teflonnal vagy szilikonnal bevont formát kikenés előtt béleljük ki alufóliával, hogy a felvágásnál ne karcolódjon meg.) Hűtőszekrényben, polietilénfóliával letakarva tároljuk. A fenti mennyiségből max. 12 db sütemény várható.

A sajtkrémes túrótorta speciális változata a baszk túrótorta. Ez a változat nem tartalmaz tortaalapot, teljes keresztmetszetében töltelékből áll. Ezáltal könnyen és gyorsan elkészíthető. Meglepően finom torta lesz belőle. Ez nem a véletlen műve. Atlantisz túlélői magukkal hozták több évezredes gasztronómiai tudományukat.

[1449] A Spar szupermarketekben és az Auchan áruházban 25% zsírtartalmú tejföl is kapható. Ezzel finomabb lesz.

[1450] Erre a célra csak sótlan krémsajt (pl. Philadelphia, Arla) használható. Sajnos mindkettő nagyon drága. A Penny Marketben azonban kapható egy 60% zsírtartalmú, német gyártmányú sótlan krémsajt. A **Milkeria Cream cheese Natural** íze és állaga nagyon hasonlít az Arla krémsajthoz, de feleannyiba sem kerül. Ára 249 Ft, 200 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 1245 Ft.)

629. Baszk túrótorta

Először béleljünk ki sütőpapírral egy 22 cm átmérőjű tortasütő formát[1451], majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 150 °C-ra. Utána burgonyatörőn passzírozzunk át 25 dg félzsíros tehéntúrót. 3 tojást keverjünk habosra 16 dg porcukorral. Dolgozzunk bele 1 evőkanál lisztet, egy tisztára súrolt citrom reszelt héját[1452], az áttört tehéntúrót és 20 dg natúr krémsajtot[1453]. Keverjük simára 2,5 dl habtejszínnel, és öntsük a masszát a sütőpapírral kibélelt tortaformába. Tegyük az előmelegített sütőbe, és enyhe tűzön süssük min. 1 órán át, amíg a teteje aranysárgára pirul, és a közepébe szúrt fogvájóra nem tapad rá a massza. Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk lehűlni. Csak akkor vegyük ki a formából és vágjuk fel, ha teljesen lehűlt, különben szétdől. Ha nem kívánjuk aznap fogyasztani, másnap vágjuk fel, akkor biztosan nem fog szétdőlni. Egyébként az íze is jobb 1-2 napi érlelés után. Málnaöntettel leöntve szobahőmérsékleten fogyasszuk. Hűtőszekrényben, polietilénfóliával letakarva tároljuk. Sokan 10 dg kimagozott meggyet vagy bogyós gyümölcsöket (málna, szeder, áfonya) kevernek a masszába. (Ha mirelit gyümölcsöt használunk, azt fagyottan tegyük bele.) Ennek a változatnak a fogyasztásánál nincs szükség málnaöntetre. A fenti mennyiségből max. 12 szelet várható. Ez a túrótorta is nagyon finom, mert nem tartalmaz tojásfehérjét.

A baszk túrótorta kókuszreszelékkel dúsított változata a Kókuszos túrótorta. A kókuszíz fokozása érdekében ehhez a tortához tejszín helyett kókusztejet kell használni.

630. Kókuszos túrótorta

Először béleljünk ki sütőpapírral egy 26 cm átmérőjű tortasütő formát[1454], majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 150 °C-ra. Utána burgonyatörőn passzírozzunk át 0,5 kg félzsíros tehéntúrót. 5 tojást keverjünk habosra 18 dg porcukorral. Dolgozzunk bele 4 dg evőkanál étkezési keményítőt, egy tisztára súrolt citrom reszelt héját[1455], az áttört tehéntúrót és 40 dg natúr krémsajtot[1456]. Keverjük simára 2 dl kókusztejjel[1457], és öntsük a masszát a sütőpapírral kibélelt tortasütő formába. Tegyük az előmelegített sütőbe, és enyhe tűzön süssük háromnegyed órán át. Ekkor vegyük ki a sütőből, és egyenletesen elosztva szórjunk a tetejére 3 dg kókuszreszeléket. Tegyük vissza a sütőbe, és süssük még kb. 1 órán át, amíg a teteje aranysárgára pirul, és a közepébe szúrt fogvájóra nem tapad rá a massza. Az elzárt sütőben, csukott ajtó mellett hagyjuk lehűlni. Csak akkor vegyük ki a formából és vágjuk fel, ha teljesen lehűlt, különben szétdől. Ha nem kívánjuk aznap fogyasztani, másnap vágjuk fel; akkor biztosan nem fog szétdőlni. Egyébként az íze is jobb 1-2 napi érlelés után. Hűtőszekrényben, polietilénfóliával letakarva tároljuk. A fenti mennyiségből max. 16 szelet várható.

[1451] Ha nem rendelkezünk ilyen méretű tortaformával, használjunk helyette 22 cm átmérőjű zománcozott lábast.

[1452] A vaníliás sütemények kedvelői citromhéj helyett fél mokkáskanál Bourbon vaníliával vagy 1 dg vanillincukorral ízesítsék.

[1453] Erre a célra csak sótlan krémsajt (pl. Philadelphia, Arla) használható. Sajnos mindkettő nagyon drága. A Penny Marketben azonban kapható egy 60% zsírtartalmú, német gyártmányú sótlan krémsajt. A **Milkeria Cream cheese Natural** íze és állaga nagyon hasonlít az Arla krémsajthoz, de feleannyiba sem kerül. Ára 249 Ft, 200 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 1245 Ft.)

[1454] Ha nem rendelkezünk ilyen méretű tortaformával, használjunk helyette 26 cm átmérőjű zománcozott lábast.

[1455] A vaníliás sütemények kedvelői citromhéj helyett 1 mokkáskanál Bourbon vaníliával vagy 2 dg vanillincukorral ízesítsék. Intenzívebb kókuszíze lesz, ha 1 mokkáskanál kókuszaromával ízesítjük. (A kókuszaroma az Auchan áruházban szerezhető be. Ára: 80 Ft.)

[1456] Erre a célra csak sótlan krémsajt (pl. Philadelphia, Arla) használható. Sajnos mindkettő nagyon drága. A Penny Marketben azonban kapható egy 60% zsírtartalmú, német gyártmányú sótlan krémsajt. A **Milkeria Cream cheese Natural** íze és állaga nagyon hasonlít az Arla krémsajthoz, de feleannyiba sem kerül. Ára 249 Ft, 200 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 1245 Ft.)

[1457] A kókusztej beszerzési módja a Csicseriborsós curry receptjénél található, lábjegyzetben. A maradék kókusztejből készítsünk Kókuszos minikuglófot, Kókuszkrémes banánt vagy Narancsos-csokoládés trüffeltortát. Ha nem tudjuk 2-3 napon belül elhasználni, fagyasszuk le.

Mandulás túrótorta

Előző este vegyünk ki a mélyhűtőből 5 tojásfehérjét[1458], és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Másnap vegyük ki a hűtőből, majd diódarálón hajtsunk át 10 dg hántolt mandulát. Sütőpapírral béleljünk ki egy 20 cm átmérőjű tortaformát. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd 25 dg lágy túrót passzírozzuk át burgonyatörőn.[1459] Keverjük össze 10 dg porcukorral, a darált mandulával, 1 teáskanál reszelt citromhéjjal és negyed mokkáskanál mandulaaromával. Egy csipet sóval verjünk fel 5 tojásfehérjét[1460], három részletben finoman keverjük bele a túróba, és simítsuk a masszát a tortaformába. Toljuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Az összeesés elkerülés érdekében nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni. Lehűlve vágjuk 8 cikkre, emeljük ki a formából, és gyümölcslekvárral a tetején (pl. meggylekvár, baracklekvár, narancslekvár) tálaljuk. Hidegen fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

A csokolisták legszívesebben mindenbe csokoládét tennének, a túrótortába is. Nekik ajánlható a csokoládés túrótorta.

631. Csokoládés túrótorta

Előzőleg süssünk tortaalapot az Áfonyás sajttortánál leírt módon. Amíg a tészta a hűtőben pihen, készítsük el a tölteléket. Először vízgőz felett olvasszunk fel 20 dg darabokra tördelt étcsokoládét. A gőzölő fazékról levéve hagyjuk lehűlni. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Főzőkanállal keverjünk simára 25 dg krémes túrót.[1461] Dolgozzunk bele 25 dg mascarponét[1462], 12 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 1 evőkanál étkezési keményítőt és a langyosra hűlt csokoládét. Végül keverjük simára 4 előzőleg felvert tojással. (A tojást ne egyszerre, hanem kisebb adagokban öntsük bele.) Kotorjuk a masszát az elősütött tortalapra. Tegyük vissza a sütőbe, csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra, és süssük kb. háromnegyed órán át, amíg a töltelék teteje szárazzá válik, nem ragad. Ekkor kapcsoljuk le a sütőt, és hagyjuk benne lehűlni a tortát. Ezt követően tegyük a hűtőbe, hogy teljesen megdermedjen. Néhány órányi hűtés után szórjunk a tetejére 2 evőkanál kakaóport. (A kanál hátával dörgöljük rá, hogy fogyasztás közben ne szóródjon le róla.) Végül a sütőpapírral emeljük ki a formából, vágjuk 12 szeletre, és rakjuk tortás tálcára. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha néhány napon belül nem tudjuk elfogyasztani, a maradékot tegyük a mélyhűtőbe.[1463]

A sajttorta nem csak édes lehet, hanem sós is. Ez a változat azonban csak úgy jó, ha ropog a tésztája, ezért a sós sajttorta réteslapból készül.

[1458] Sok tortába, süteménybe csak tojássárgájára van szükség. A visszamarad tojásfehérjét ne dobjuk ki, hanem tegyük egy 3,5 deciliteres dunsztosüvegbe, és rakjuk a mélyhűtőbe. Később szükség lesz rá, mert több tortába, süteménybe (pl. Pavlova, habcsókok) csak tojásfehérjére van szükség. Felhasználáskor tojásonként 3,5 dg fehérjét mérjünk ki belőle. A maradék visszafagyasztható. Az újabb adagokat töltsük rá. A fagyasztott tojásfehérje hónapokig eltartható.

[1459] A szupermarketekben a műanyag dobozos félzsíros tehéntúrók között válogassunk. Ha rögös túrót vettünk, húsdarálón hajtsuk át.

[1460] Ne verjük keményre, mert akkor nem tudja felemelni a tésztát.

[1461] A lágy túrót műanyag dobozban forgalmazzák, de már lehet kapni tortakészítésre szolgáló félzsíros krémes túrót is. Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. Ára: 250 Ft. A ricotta is jó erre a célra. (Ha csak normál, nejlonzacskós túrót kapunk, préseljük át burgonyatörőn.)

[1462] Legolcsóbban a Penny és a Lidl élelmiszerláncok forgalmazzák. Ők eredeti olasz mascarponét árulnak 250 grammos dobozokban, 399 forintért.) Az internetes tesztek szerint a nálunk kapható eredeti olasz mascarpone sajtok közül a Galbani a legfinomabb, és sajnos a legdrágább is. Zsíros, selymes állagú. Íze édeskés, enyhén sajtba hajló zamattal. Sokan dicsérik a Lovilio márkát is.

[1463] A krémsajt önmagában nem fagyasztható, mert felengedve híg lotyadék lesz belőle. Tojással, liszttel, keményítővel összedolgozva azonban a savó már nem képes kiválni belőle. Ezért felengedés után megtartja eredeti állagát.

632. Sós sajttorta

Először reszeljünk finomra 10 dg ementáli[1464] és 10 dg félkemény juhsajtot[1465]. Utána villával tördeljünk darabokra 15 feta[1466] sajtot. Adjunk hozzá egy csipet őrölt borsot, negyed mokkáskanál frissen reszelt szerecsendiót, és keverjük bele a lereszelt sajtokat. Tegyük félre, és készítsünk besamelt (fehérmártást) úgy, hogy egy közepes méretű, vastag falú zománcozott edényben olvasszunk fel 3 dg vajat. Adjunk hozzá 4 dg lisztet, és állandóan kevergetve süssük, amíg pezsegni kezd. Vigyázzunk, hogy a rántást ne pirítsuk, csak néhányszor keverjük át, hogy felforrósodjon, majd lassan engedjük fel 2,5 dl forró tejjel. Lassú tűzön főzzük 4-5 percig, amíg méz sűrűségű lesz. Ekkor tegyük bele a sajtokat, és továbbra is állandóan kevergetve főzzük még pár percig, amíg megolvadnak. Húzzuk félre, és takaréklángon olvasszunk fel 9 dg vajat. Kenjünk ki vele egy 18 cm átmérőjű tortasütő formát, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra.

Ezt követően hajtogassunk szét egy csomag 6 lapos réteslapot. Ollóval vágjuk ketté, majd a széléből egy csíkot levágva daraboljuk négyzet alakúra. A méretre vágott réteslapokat osszuk ketté, majd egyik felét vajjal megkenve helyezzük a tortaforma aljába. (A réteslapokat egyenként rakjuk a formába, a túllógó sarkait vágjuk le, és kenjük meg olvasztott vajjal, majd helyezzük rá a következő lapot. Ennek sarkait is metéljük le, és folytassuk a rétegezést, amíg mind a 6 lap elfogy. A lesett tésztadarabokat ne dobjuk el, hanem megvajazva illesszük a többi lap közé.) Simítsuk a sajttölteléket a hatodik megvajazott lapra, és borítsuk be a rétestészta második felével, az előzőek szerint. (Most se feledkezzünk meg a nyesedék tészta és a leesett szélek ép lapok közé illesztéséről.) A maradék vajat kenjük a zárólapra.

Az előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön süssük max. negyedóráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Várjuk meg, míg teljesen lehűl, majd néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy a töltelék megdermedjen. Fűrészfogú késsel körcikkekre vágva hidegen tálaljuk. Poletilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben frissíthetjük fel a legegyszerűbben. (Egy fűtőbetétes grillsütőben előbb az alját kezdjük el pirítani, és utána a tetejét.)

Minden kornak megvannak a divatos süteményei. A XXI. század elején az olasz tiramisu[1467] vált az ínyencek és a sznobok legkedveltebb desszertjévé. Eredetileg egy kuplerájban született. Azért találták ki, hogy tojás-, cukor- és kávétartalma „feldobja” a férfikuncsaftokat. Jellemző a népszerűségére, hogy az Interneten több mint 35 ezer címoldal foglalkozik ezzel a recepttel. Az éttermek, cukrászdák kínálatában is első helyen szerepel. A minősége azonban erősen ingadozó. Ennek oka, hogy többféle változatban készítik. Némelyik jobb, némelyik rosszabb az eredetinél. Itt most egy különleges változatát mutatjuk be, ami egészségkímélőbb az elődeinél, garantáltan szalmonellamentes, és a főzött tojáskrém alkalmazása következtében jóval finomabb. Ráadásul másnapig is eltartható, mert nem esik össze, mint a nyers tojáshabbal készült változat. Sajnos a munka is több vele, de az eredmény megéri a fáradságot.

633. Tiramisu

1,3 dl feketekávét (erős presszókávét) keverjünk össze 0,3 dl sütőrummal, és hagyjuk lehűlni. (Az olaszok rum helyett amaretto-nak nevezett mandulalikőrt használnak hozzá.) 2 tojássárgájából, 3 dg mézből, 1 citrom reszelt héjából és 1 dl friss tejből készítsünk fél adag főzött tojáskrémet a Csokoládés gesztenyetortánál leírt módon. Amikor langyosra hűlt keverjünk hozzá 25 dg szobahőmérsékletre felengedett mascarpone sajtot[1468], és tegyük félre. Ezután a visszamaradt 2 tojásfehérjé-

[1464] A magyar gyártmányú ementáli sajtot Pannónia néven forgalmazzák.
[1465] Az olaszok pecorino sajtot használnak erre a célra.
[1466] Görög eredetű puha kecskesajt. Ne tévesszük össze a krémfehér sajttal, ami sós vízbe áztatott lágy tehénsajt.
[1467] Eredeti neve: tiramisù. Kiejtése: tíramiszu
[1468] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A **Kokárdás mascarpone** 400 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben. Olcsósága ellenére az Alföldi Tej Kft. által gyártott mascarpone egy internetes teszten harmadik helyezést ért el. Nem sokkal drágábbak a Lidl áruházban és a Penny Marketben kapható mascarpone krémsajtok.

ből és 3 dg mézből főzzünk habot a Mézes marcipángolyónál leírtak szerint. Hagyjuk ezt is kissé hűlni, majd óvatosan forgassuk bele a sajtkrémbe. Keressünk egy akkora üveg- vagy porcelántálat, amelynek az aljában elfér 15 dg babapiskóta fele, egymás mellé fektetve. Vegyük el a rumos kávé felét, és öntsük egy mélytányérba. Mártogassuk bele a tálban levő piskótákat. (Néhányszor forgassuk át, hogy jól megszívják magukat folyadékkal, majd rakjuk őket a tálba. A maradékot locsoljuk a tetejükre.) Egyenletesen elosztva kenjük rájuk a sajtkrém felét. Mártsuk a maradék babapiskótát is a visszamaradt kávéba, és borítsuk a sajtkrémre. Simítsuk rá a maradék krémet. Végül hintsük meg a tetejét jó minőségű kakaóval, és fél napon át hűtőszekrényben érleljük, hogy teljes keresztmetszetében átgyengüljön a babapiskóta. (1 evőkanál kakaót tegyünk egy nagyobb lyukú teaszűrőbe, és finoman rázzuk rá.) Adagokra osztva, süteményes tányérokon szervírozzuk. Fogyasztás előtt fél órával vegyük ki a hűtőből, mert a tejszínes sajtkrém pincehidegen a legfinomabb.

Az Ázsia fűszerboltban fele annyiért kapunk vaníliarudat, mint amennyiért a szupermarketek árulják. (A címet lásd a Gabonakolbásznál.) A visszamaradt részt ne dobjuk el, hanem vágjuk kisebb darabokra, és tegyük a sütemények szórására szolgáló szőlőcukor közé. Finom illata lesz tőle. Egyébként a vanília a sáfrány után a második legdrágább fűszer. Jelen esetben a drága vaníliarudat fél mokkáskanál őrölt Bourbon vaníliával is helyettesíthetjük. A sárga színű Bourbon vaníliapor jóval olcsóbb és gazdaságosabb, mint a rúd alakban forgalmazott vanília. (Az Ázsia fűszerboltban mindig kapható, és nem drága.) A tűzről levett krémbe keverjük. Szükség esetén vaníliavelő helyett 1 dg vanillincukrot is használhatunk hozzá, de ezt a lehűlt krémhez keverjük. Egészségesebbé tehetjük a tiramisut, ha a feketekávét koffeinmentes neszkávéból főzzük. A vegetáriusok cikóriakávét is használhatnak hozzá. Ennél 1 evőkanál cikóriát oldjunk fel 1,5 dl hideg vízben, 3 percig forraljuk, majd zárjuk el alatt a tüzet, és 5 perc múlva teaszűrővel szűrjük le. Ha gyerekeknek készítjük 1,8 dl vízben főzzük ki a cikóriát, és leszűrés után 1 mokkáskanál rumaromával ízesítsük. Így alkohol sem kerül bele.

Az ínyencek által nagyra értékelt citromtorta francia eredetű. Nem mindenki kedveli, mert savanykás ízét szokni kell. Lágy töltelékét általában keményítővel, pudingporral vagy zselatinnal szilárdítják. Egyik sem tökéletes megoldás. Létezik azonban egy tojással kocsonyásított változata, ami a legkényesebb igényeket is kielégíti. Ennek a francia receptnek az elkészítése kissé időigényes, de megéri vesződni vele.

634. Citromtorta

Előző este lassan keverjünk össze 6 nagyméretű tojást 35 dg szőlőcukorral. (Csak addig keverjük, amíg feloldódik a cukor, és homogéné válik a tojáspép. (A tojásokat egyenként adjuk hozzá. Vigyázzunk, hogy ne fehéredjen ki a tojáskrém, és nem szabad habosra felverni, mert akkor nem selymes, hanem ikrás lesz a töltelék.) Vékony sugárban öntsünk bele 2 dl tejszínt, majd továbbra is finoman keverve 2 dl frissen facsart citromlevet. (A fagyasztott citromléből kiválik a víztartalma, és cukros léként leül a forma aljára.) Még finomabb lesz az íze, ha 1 citrom lereszelt héját is belekeverjük a pépbe. Lefedve tegyük a hűtőbe.

Másnap készítsük el a tortaalapot a Túrótortánál leírt módon, és tömzsi rúddá vagy cipóvá formálva tegyük a tésztát a hűtőbe pihenni. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 ^{o}C-ra (nyolcosztású skálán harmadik fokozat). Kenjünk ki vajjal egy közepes méretű, téglalap alakú vagy egy 18 cm átmérőjű kör alakú tortaformát. Öntsük bele az átkevert citromos tojáskrémet, és az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük fél óráig. Utána vegyük ki rácsra, és nyújtsuk ki a tésztát akkorára, mint a forma teteje. (Ha rossz a szemmértékünk, használjunk mérőlécet.) Fektessük rá a krémre, nyomkodjuk a forma oldalához, majd tegyük vissza a sütőbe, és süssük még kb. fél óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul, és a krém megkocsonyásodik. Ez a sütőben nem fog teljes mértékben megtörténni, ezért lehűlés után tegyük a tortát hűtőszekrénybe, és legalább fél napig dermesszük. Ha nem kívánjuk aznap fogyasztani, csak másnap vágjuk fel, mert könnyebb lesz szeletelni. Felvágás és az oldalától való elválasztás után borítsuk ki a formából, és süteményes tányérra rakva szervírozzuk. (Érdemes jóval a tálalás előtt kiszedni, hogy szikkadjon.) Papírral letakarva hűtőszekrényben tároljuk. Ez a finom, bársonyos krém meleg napokon igen üdítő.

Sokan rajonganak a narancstortáért. Ezt kétféle módon készítik. Az egyik krémjébe narancslikőrt tesznek, a másik friss naranccsal és kifacsart levével készül. Az első változat készítését megnehezíti, hogy narancslikőr nálunk egyetlen szupermarketben sem kapható. (A webáruházakból kell megrendelni, ami a szállítási költséggel együtt meglehetősen drága. A nagyobb piacokon, pl. a Lehel piacon azonban kapható, és nem kerül túl sokba.)[1469] A friss narancsból készített változatot sokan sokféle módon készítik. Az Interneten rengeteg ilyen recept található. Ezek minősége különböző. Tapasztalatok szerint ez esetben is a francia konyha nyújtja a legjobbat. A Crème brûlée-hez hasonló tölteléke minden más változatot felülmúl. Sütése kissé bonyolult, de megéri vesződni vele.

Narancstorta

Először meleg folyó víz alatt körömkefével súroljunk tisztára 4 közepes méretű, magnélküli narancsot. Reszeljük le 2 narancs héját, és kettévágva facsarjuk ki a levét. A másik két narancsot hámozzuk meg, kaparjuk le róla a fehér bélállományt, és egy éles késsel, keresztben vágjuk kb. 0,5 cm széles szeletekre. Az egyes gerezdeket, metéljük 4 körcikkre. Utána 10 dg liszthez adjunk 3 dg porcukrot, negyed mokkáskanál szódabikarbónát, egy csipet sót, a reszelt narancshéj felét, és morzsoljuk össze 5 dg hűvös vajjal. Tegyünk bele 1 tojássárgáját, 1 evőkanál tejfölt, és az egészet gyúrjuk össze. A kidolgozást gyorsan végezzük, hogy a kéz melegétől megolvadó vaj ne lágyítsa ki a linzertésztát. Tegyük a hűtőbe, és legalább 1 órán át pihentessük. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd sütőpapírral béleljünk ki egy 18 cm átmérőjű tortasütő formát. A hűtőből kivéve belisztezett deszkán nyújtsuk ki a tésztát, és helyezzük a bélelt sütőforma aljába. Villával szurkáljuk meg a tetejét kb. 2 centiméterenként, hogy ne púposodjon fel. Tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük max. Negyedóráig, amíg a teteje aranysárgára pirul.

Amíg a tészta sül, készítsük el a tölteléket. 4 nagyobb tojás sárgáját keverjünk kifehéredésig 5 dg porcukorral. Szórjuk bele a maradék reszelt narancshéjat, és kisebb adagokban keverjünk bele 1 dl habtejszínt[1470], valamint 1 dl narancslevet. Közben vegyük ki a megsült tésztát, majd félig töltsük meg vízzel a nagy zománcozott tepsit, és tegyük be a sütőbe. Végül öntsük az elősütött tésztára a pépet, és tegyük a tortaformát a felmelegedett vízbe, majd enyhe tűzön (150 °C-on) süssük kb. másfél órán át. 1 óra múlva vegyük ki a tortát a sütőből, és arányosan elosztva rakjuk rá a narancsdarabkákat. Tegyük vissza, és süssük tovább, amíg a krém megkocsonyásodik, majd csukott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni. Utána rakjuk a tortát hűtőszekrénybe, és másnapig dermesszük. (Korábban nem vágható fel, mert szétdől. Hideg vízbe mártogatott éles kést használjunk hozzá.) Végül a sütőpapírral emeljük ki a tortaformából, és tortalapáttal alányúlva helyezzük az egyes szeleteket süteményes tányérra. Hűtőszekrényben, polietilénfóliával letakarva tároljuk. A fenti mennyiségből max. 8 szelet várható. Hidegen fogyasszuk. Ha néhány napon belül nem fogy el, a maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem árt sem a tésztájának, sem a tölteléknek.

A kávéivók a kávés süteményeket és tortákat is nagyon kedvelik. A kávékrémes készítményeknek se szeri, se száma. Az Internet és a különféle gasztromagazinok tele vannak kávés desszertekkel. Közülük legfinomabb Stahl Judit kávés csokikrémtortája. Krémes állaga folytán nem szárad ki, még harmadnap is fogyasztható.

635. Kávés csokikrémtorta

Először vajazzunk ki egy 18 cm átmérőjű tortasütő formát, hintsük be kakaóporral, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 150 °C-ra. Utána gőz felett olvasszunk meg 15 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét 15 dg vajjal. Továbbra is állandóan kevergetve adjunk hozzá 2 evőkanál instant

[1469] A narancslikőrös torta elkészítési módja a Tojáslikőrös tortánál található. Mivel hőkezelés következtében a likőr alkoholtartalma elpárolog, ez a torta sütés nélkül készül.
[1470] Ha UHT habtejszínt használunk, felbontás előtt jól rázzuk fel, hogy az aljára leült zsiradék feloldódjon.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

kávét és 14 dg porcukrot. Vegyük le a tűzről, és tegyünk bele 2 evőkanál kávélikőrt[1471]. Kézi habverővel egyenként keverjünk bele 1 tojássárgáját és 3 egész tojást. Hintsünk rá 2 púpozott evőkanál finomlisztet, és keverjük tovább, amíg az instant kávé maradéktalanul feloldódik benne.[1472] Öntsük a simára kevert pépet a formába, tegyük az előmelegített sütőbe, és enyhe tűzön süssük max. fél óráig, amíg a teteje sötétbarnára pirul. Ne hagyjuk megégni. Még előtte vegyük ki. Azzal ne törődjünk, hogy a belseje még lágy, mert ennek a tortának belül krémesnek kell lennie. (Hőlégkeveréses sütőben nem lehet krémesre sütni ezt a tortát. A levegőcirkuláltatós sütők ugyanis belülről is ugyanúgy melegítik a tésztát, mint kívülről.)

A sütőből kivéve hagyjuk lehűlni. Közben gőz felett olvasszunk fel 10 dg apróra tördelt étcsokoládét 4 dg vajjal, és megvizezett simítókanállal kenjük a teljesen lehűlt torta tetejére. Végül tegyük a hűtőbe, és egy éjszakán át dermesszük. Másnap vágjuk körbe, és borítsuk ki a formából egy kör alakú tálcára. Illesszük rá a tortás tálat, és fordítsuk vissza. (Óvatosan bánjunk vele, mert nagyon törékeny.) Tálalásig tegyük vissza a hűtőbe. Este már ne együnk belőle, mert nehezen fogunk elaludni, és nyugtalan éjszakánk lesz.) Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből max. 8 szelet torta lesz. Ha többre van szükségünk, készítsünk dupla adagot belőle, és 26 cm átmérőjű tortasütő formában süssük ki.

Sokan készítenek a kávés brownie-ból tortát. Lehet, de van erre egy jobb recept is, a Kávés csokoládétorta.

636. Kávés csokoládétorta

Először mérjünk ki 10 dg sótlan földimogyorót[1473], majd tördeljünk kis kockákra 20 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét. Összekeverve hajtsuk át őket diódarálón. Szórjunk rá 1 púpozott evőkanál őrölt kávét[1474] és 1 teáskanál sütőport. Keverjük össze, és tegyük félre. Vajazzunk ki egy 24 cm átmérőjű tortasütő formát[1475], hintsük be kakaóporral, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 150 °C-ra. Utána 4 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 12 dg barna cukorral. Adjunk hozzá 0,4 dl kávélikőrt[1476], és 20 dg szobahőmérsékletű mogyorós nugátkrémet (Nutella)[1477]. Keverjük simára, majd dolgozzuk bele a csokis-mogyorós őrleményt. A visszamaradt 4 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Kanalanként adjunk hozzá 5 dg barna cukrot, és verjük kemény habbá. A hab felét alaposan dolgozzuk bele a tésztába, majd óvatosan forgassuk bele a másik felét is.

Öntsük a masszát a vajjal kikent formába, és rácsra rakva tegyük az előmelegített sütőbe. Enyhe tűzön süssük kb. 1 órán át, amíg a tészta közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Vegyük ki a sütőből, és rácsra rakva hagyjuk a formában. Miután langyosra hűlt borítsuk ki kétrétegű papírra, majd vonjuk be olvasztott csokoládéval.[1478] Gőz felett olvasszunk fel 10 dg étcsokoládét 2 dg vajjal, és vastagon kenjük a torta oldalára és tetejére. (A tészta teteje legyen alul. Ne forgassuk, mert nincs benne liszt, ezért könnyen törik.)[1479] A máz megdermedése után a papírral emeljük át tortás tálcára. Nem szükséges hűtőszekrényben tárolni. (A kiszáradás elkerülése érdekében tálcástól te-

[1471] Nálunk legolcsóbban a budapesti Lehel piacon szerezhető be kávélikőr. A kínai édességárusoknál a **SALLY'S Coffe Cream** 1700 forintba kerül, 0,5 literes kiszerelésben. Az Auchan áruházban kapható szintén 0,5 literes **CHERYL Coffee Liqueur** ára 2200 Ft. Ez nem annyira híg.

[1472] Ne használjunk hozzá motoros habverőt. A mixer magas fordulatszáma folytán kifröcsköli a pépet, és szétszórja a belehintett lisztet.

[1473] 15 dg frissen pörkölt héjas földimogyoróból nyerhető ki. Dörzsöljük le a belső hájat is, és vizsgáljuk át az egyes szemeket. Az elszíneződötteket szedjük ki belőle, mert egyetlen avas szem is tönkreteszi az egészet.

[1474] Instant kávé, neszkávé nem használható erre a célra. Ide olyan kávéőrlemény kell, amiből a presszókávét főzik.

[1475] Ha nincs ilyen nagy tortaformánk, használhatunk helyette egy 24 cm átmérőjű zománcozott lábast is.

[1476] Nálunk legolcsóbban a budapesti Lehel piacon szerezhető be kávélikőr. A kínai édességárusoknál a **SALLY'S Coffe Cream** 1700 forintba kerül, 0,5 literes kiszerelésben. Az Auchan áruházban kapható szintén 0,5 literes **CHERYL Coffee Liqueur** ára 2500 Ft. Ez nem annyira híg.

[1477] A mogyorós nugátkrém beszerzési módja a Nutellás csavart rúdnál található.

[1478] Ha az alja megégett, várjuk meg, míg teljesen lehűl, és egy recés fogú késsel kaparjuk le róla az égett réteget.

[1479] Lisztmentessége folytán gluténallergiások is fogyaszthatják. A fokozattan allergiások csak akkor, ha a felhasznált csokoládé, sütőpor és nugátkrém is garantáltan gluténmentes.

gyük nejlonzacskóba.) Ebből a mennyiségből 12 tortaszelet lesz.

Kávékrémes torta

Az ínyencek szerint finom tortát csak főzött tojáskrémmel, illetve angolkrémmel lehet készíteni. A főzött tojáskrém azonban drága, és sűrítése sok időt vesz igénybe. Ezért az elfoglalt háziasszonyok a cukrászokhoz hasonlóan hideg vajkrémmel töltik meg a tortát. Ez még mindig jobb a cukrászdákban kapható tortáknál, mert a nagyobb haszon érdekében a cukrászok manapság a vajat is kispórolják a tortákból. Helyette margarint használnak, a tejszínhabot pedig úgynevezett cukrászhabbal (pálmaolajból készített, vegyszerekkel habosított trutymóval) helyettesítik.[1480] Ezért ha nem akarjuk hamisítványokkal etetni a családunkat, szakítsunk egy kis időt a főzött tojáskrémes torták elkészítéséhez.

Először vegyünk ki 25 dg vajat a hűtőből, majd diódarálón hajtsunk át 15 dg dióbelet. Utána béleljünk ki egy 24 cm átmérőjű tortasütő formát sütőpapírral. Közben főzzünk le 2 dl erős feketekávét (presszókávé)[1481], és ezt is tegyük félre. Tördeljünk darabokra 15 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét, és vízgőz felett, állandóan kevergetve olvasszuk fel. Vegyük le a gőzölő fazékról, hogy hűljön, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Amíg a víz felforr, keverjünk 6 tojássárgáját 15 dg porcukorral kifehéredésig. Adjuk hozzá a langyosra hűlt olvasztott csokoládét. A ledarált diót elegyítsük 7 dg finomliszttel, 1 teáskanál sütőporral és 1 evőkanál őrölt pörkölt kávéval. Apránként keverjük a csokoládés tojáskrémbe, majd egy csipet sóval verjük kemény habbá a visszamaradt 6 tojásfehérjét. Kisebb adagokban ezt is forgassuk bele a masszába, majd simítsuk a kibélelt tortaformába. Toljuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a beleszúrt fogvájóra nem tapad rá a massza. Az összeesés elkerülés érdekében nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni.

Amíg a tortaalap sül, készítsük el a tölteléket. 5 tojássárgáját habüstben, habverőpálcával ellátott mixerrel keverjünk simára, és kisebb adagokban dolgozzuk bele a lefőzött feketekávét. Tegyük a gőzölő fazékra, és kevergessük kb. 20 percig, amíg sűrű krémmé válik. Ne hagyjuk erősen gőzölögni, mert megcsomósodik. A gőzölő fazékról levéve hagyjuk hűlni. 25 dg lágy vajat keverjünk habosra, majd kisebb adagokban dolgozzunk bele 20 dg porcukrot, és 2 dg vanillincukrot. Ezt követően forgassuk bele a lehűlt kávékrémet. A teljesen lehűlt tortaalapot éles fűrészfogú késsel (kenyérvágó kés)[1482] vágjuk három egyenlő vastagságú lapra. Ha nem jó a szemmértékünk, körös-körül karcoljuk be a piskóta oldalát ott, ahol el kívánjuk vágni. Utána úgy irányítsuk a kést, hogy ezen a vonalon haladjon. Osszuk a tölteléket három részre, és kenjük a tortás tálcára rakott tésztalapokra. (A legke-

[1480] Ennél is rosszabb minőségűek a szupermarketekben árult torták és sütemények. Nagy ívben kerüljü8k el őket, mert nem csak drágák, hanem rémesen rossz ízűek. Mindent nemes alapanyagot kispóroltak belőlük, és olcsó töltőanyagokkal helyettesítették. Ezt a nyugati országokban nem merik megtenni. Az ottani gyárakban készített és a hazai szupermarketekben is árusított Panettone és Stollen ugyanolyan, mint amit mi otthon előállíthatunk. (Az Aldi áruházban egész évben kaphatók. A sajtkedvelők se hagyják ki ezt az áruházat, mert a többi szupermarkettel ellentétben itt mindig van valami új külföldi sajt.)

[1481] Őrölt pörkölt kávé legolcsóbban a Spar szupermarketekben szerezhető be. Az **S-Budget Caffé Classico őrölt pörkölt kávé** 590 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 2356 Ft.) Ha nincs kávéfőzőnk, egy kis lábasban is főzhetünk feketekávét. Öntsünk bele 3 dl vizet, és szórjunk bele 1 púpozott evőkanál őrölt pörkölt kávét. Kevergetve forraljuk 5 percig, majd zárjuk el alatt a tüzet. Langyosra hűlve, kislyukú (műanyag) teaszűrőn szűrjük le. Mivel a szűrő egy idő után eltömődik, az ujjunkkal kevergessük. (Ha nincs sűrű szövésű teaszűrőnk, használjunk helyette egy tenyérnyi méretű vékony, fehér pamutvásznat, pl. pelenka, kiselejtezett lepedő. A kerttel rendelkező a kávézaccot ne dobják ki, mert kitűnő komposzt,) Ezt a kávét törökkávénak hívják, és önmagában is fogyasztható. Sokak szerint finomabb, mint a géppel készített eszpresszó kávé.

[1482] Legalkalmasabb erre a célra a cukrászkés. Legolcsóbban az Intersparban szerezhető be. A 30 cm pengehosszúságú **Zenker cukrász és bevonókés** 2700 forintba kerül. (Ha megvettük vigyük el köszörűshöz, hogy a bal oldali élét is köszörüljék homorúra. Ettől még élesebb lesz. A domború élkiképzést mostanában kezdték el alkalmazni a gyártók, hogy ha megcsúszik a kés, akkor ne az ujjainkon landoljon. Mi azonban nem vagyunk kétbalkezesek, ezért ez a veszély nem fenyeget bennünket.) Mellesleg ez a kés kiválóan alkalmas kenyérszeletelésre is. Mi is vigyázzunk vele. Ujjaink sohase legyenek a kés élével szemben.

vésbé ép tésztalap legyen alul, a legszebb pedig felül.) Az utolsó harmaddal kenjük be a torta oldalát is. Végül a maradék darált dióval hintsük meg a torta oldalát és tetejét. (Döntsük meg a tányér szélét, így kevésbé hullik le az oldaláról a darált dió.) A kész tortát tegyük a hűtőbe, hogy a krém megdermedjen. Tálaláskor vékony pengéjű éles késsel vágjuk 12 szeletre. Hűtőszekrényben tároljuk.

Kávékrémes szelet

Először vegyünk ki 20 dg vajat a hűtőből, majd grillsütőben pirítsunk meg 20 dg dióbelet[1483]. Vegyünk el belőle 5 dekagrammot, deszkán vágjuk durvára, maradékot pedig hajtsunk át diódarálón. Utána béleljünk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit sütőpapírral. Közben főzzünk le 1 dl erős feketekávét (presszókávé)[1484], és ezt is tegyük félre. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Keverjünk 6 tojássárgáját 18 dg porcukorral kifehéredésig. Apránként adjunk hozzá 0,3 dl feketekávét. A ledarált diót elegyítsük 5 dg finomliszttel, 1 púpozott teáskanál sütőporral, 1 teáskanál őrölt kávéval és kisebb adagokban dolgozzuk bele a tojáskrémbe. Egy csipet sóval verjük kemény habbá a visszamaradt 6 tojásfehérjét. Három részletben ezt is forgassuk bele a masszába, majd simítsuk a kibélelt tepsibe. Toljuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a beleszúrt fogvájóra nem tapad rá a massza. Az összeesés elkerülés érdekében nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni.

Amíg a tortaalap sül, készítsük el a tölteléket. 5 dg étcsokoládét káposztareszelőn reszeljünk durvára[1485], és tegyük félre. 20 dg lágy vajat keverjünk habosra, majd kisebb adagokban dolgozzunk bele 14 dg porcukrot. Egy kis lábasban 2 tojássárgáját keverjünk simára, és apránként dolgozzunk bele 0,7 dl feketekávét. Lángterelő felett, takaréklángon, állandóan kevergetve főzzük kb. negyedóráig, amíg öntet sűrűségű krémmé válik. Hagyjuk lehűlni, majd keverjük a vajas krémbe. Megvizezett spatulával simítsuk a tölteléket a lehűlt tortaalapra. Keverjük össze a durvára vágott diót és a reszelt csokoládét, és egyenletesen elosztva szórjuk a tetejére. A kész tortát tegyük a hűtőbe, hogy a krém megdermedjen. Néhány óra múlva vegyük ki, és vékony pengéjű éles késsel körös-körül vágjuk le a széleit, majd daraboljuk kis téglalapokra. (Hosszában vágjuk ketté, és keresztben addig daraboljuk, amíg 4-8-16 szelet lesz belőle.) Végül a sütőpapírral emeljük ki a tepsiből, és tortalapáttal alányúlva rakjuk süteményes tányérra. Polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. Ha nem fogy el a teljes mennyiség, a maradékot polietilénfóliába csomagolva fagyasszuk le.

A tejszínhabbal dúsított torta az egész világon nagy népszerűségnek örvend. A filmtörténelembe is bevonult, a némafilmek idején ezzel dobálták egymást a szereplők. Ma már csak ritkán tölti be ezt a méltatlan szerepet. A XX. század közepén az őt megillető helyre került, az ünnepi asztal koronája lett. Külseje is impozáns, ezért gyakori esküvői torta. Szinte minden országnak van egy tejszínhabos tortakülönlegessége. Nálunk ezt a szerepet az orosz krémtorta[1486], és az Eszterházy torta tölti be. Németországban és Ausztriában a tejszínhabos torták királya a Fekete-erdő torta[1487]. Sok változata van, amelyek többnyire csak a meggyes töltelék elkészítési módjában térnek el egymástól. Az ínyenceknek, a különlegességre vágyóknak érdemes kipróbálni egy új, csokoládékrémes változatot. A főzött tojáskrém elkészítése tovább tart, mint a szokásos töltelékek kikeverése, de ezzel a változattal

[1483] Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, forgassuk át, hogy az alja is piruljon. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert egy pillanat alatt megég.

[1484] Őrölt pörkölt kávé legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A **Bellarom Intenso** 589 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben. Ha nincs kávéfőzőnk 1,5 dl vízből és 1 púpozott teáskanál őrölt kávéból készítsünk törökkávét az előző receptben leírtak szerint.

[1485] A papírt ne vegyük le róla, hanem tűrjük vissza, így reszelés közben az ujjainktól nem olvad meg, és nem töredezik darabokra. Erre a célra 20 dekagrammos táblacsokoládét célszerű használni, mivel ez vastagabb, szilárdabb.

[1486] Az orosz krémtortának semmi köze az oroszokhoz, egy magyar cukrász találmánya. Eredeti neve: Oroszi krémtorta. (Oroszi egy község Veszprém megyében.)

[1487] A Fekete-erdő torta eredete ismeretlen. Így azt sem tudjuk, hogy miért kapta ezt a nevet, mi köze van a Fekete erdőhöz. Csak annyi biztos, hogy az 1930-as években Németországban született. Ma már az egész világon ismerik. A minőségrontás elkerülése érdekében Németországban a névhasználatot államilag szabályozták.

nagy sikert fogunk elérni családunk, vendégeink körében.

637. Fekete-erdő torta

Előző nap áztassunk be 25 dg friss fejtett meggyet vagy mirelit kimagozott meggyet rummal ízesített mézbe, és tegyük a hűtőbe. (3 evőkanál mézet keverjünk össze 2 evőkanál sütőrummal, és forgassuk bele a kimagozott meggyet. Az eredeti receptben cseresznyepálinkával ízesítik, de rummal finomabb.) Másnap vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy felengedjen. Utána készítsünk egy adag hagyományos piskótát a Csokoládés gesztenyetorta után leírtak szerint, azzal a különbséggel, hogy most a tojáshabot 10 dg porcukorral édesítsük, a masszába pedig a liszttel együtt szitáljunk 2 evőkanál jó minőségű kakaót is. A megsült piskótát tegyük ki rácsra, és amíg hűl, készítsünk egy adag főzött tojáskrémet a Csokoládés gesztenyetortánál leírt módon.[1488]

Amikor a krém lehűlt, keverjük ki 25 dg szobahőmérsékletű vajjal, majd kisebb darabokra aprítva dolgozzuk bele a sütőrumba áztatott meggyet (a levét nem szabad beleönteni), és kb. fél órára rakjuk a hűtőszekrény normál hűtőterébe. Ezt követően egy éles, fűrészfogú késsel[1489] vagy acélhúrral vágjuk a teljesen kihűlt piskótát három lapra. A megdermedt vajas krémet keverjük habosra, és felét kenjük az alsó piskótarétegre. Tegyük rá a felső piskótakorongot, és egyenletesen kenjük rá a maradék krémet. Rakjuk rá az utolsó piskótakorongot, kissé nyomkodjuk le, és a kitüremkedett krémet kenjük az oldalára, majd a félkész tortát tegyük a hűtőbe.

Ezután vegyük ki a hűtőből az előzőleg lehűtött habtálat, és pár csepp citromlével vagy egy csipet sóval verjünk fel 3 dl, legalább 30% zsírtartalmú friss, hideg tejszínt, és alacsony fordulatszámon verjük kemény habbá. A végén finoman keverjünk bele 4 dg porcukrot. Vegyük ki a tortát a hűtőből, és a tejszínhabot vastagon kenjük az oldalára, s a tetejére. A maradékot töltsük habzsákba, és a torta tetején alakítsunk ki belőle egy koszorút, vagy díszítsük a szélét habrózsákkal. Végül 5 dg étcsokoládéból készítsünk csokoládéforgácsot a Bársonyos fűszertészta után leírtak szerint, és egyenletesen elosztva szórjuk a torta tetejére, a habkoszorú által határolt területre. A hűtőbe visszarakva néhány óráig érleljük. Ha másnapra készítjük, keverjünk a tejszínbe két zacskó habfixálót is. Ettől azonban vegyszeríze lesz. Ennél jobb megoldás, hogy másnap, tálalás előtt díszítjük tejszínhabbal és csokoládéforgáccsal. A francia különlegességek kedvelői főzött tojáskrém helyett használhatnak párizsi krémet is. A kimagozott meggyel dúsított párizsi krém elkészítési módja a Lúdlábszeletnél található.

Az askenázi zsidók csodasüteménye a rugelach. Többféle elkészítési módja van. Közös jellemzője, hogy mindegyiknek puha, omlós a tésztája. Sokan a croissanthoz hasonlítják, de krémsajttartalma folytán kevésbé száraz.

638. Rugelach

15 hűvös vajat keverjünk habosra 15 dg natúr krémsajttal[1490], 8 dg barna cukorral, és egy csipet sóval. Adjunk hozzá 20 dg finomlisztet, és dolgozzuk simára.[1491] Az összegyúrt tésztát osszuk ketté,

---

[1488] Természetesen most nem kell elvenni a tojáskrémből, a teljes mennyiségből csokoládékrémet kell készíteni. Ha a kakaó csomós, tegyük két papírlap közé, és sodrófával görgetve zúzzuk porrá, hogy ne legyen szemcsés a krém.

[1489] Erre a célra legalkalmasabb a cukrászkés. Az Intersparban kapható. Ára 3300 Ft. Ez a nagyméretű, tarajos élű kés jól használható kenyérvágó késként is.

[1490] Amerikában Philadelphia crem cheese-t használnak hozzá. Mi ne tömlős, tejszínes krémsajtot, hanem a sokkal finomabb Arla gyártmányú, 150 grammos dobozban forgalmazott Natural cream cheese-t tegyük bele. (A Spar szupermarketben kapható. Ára 430 Ft.) Egyébként Original Philadelphia natúr sajtkrém nálunk is kapható szinte minden szupermarketben. Ára 125 grammos kiszerelésben 440 Ft. A maradékot ne fagyasszuk le, mert gusztustalan, szemcsés lotyadék lesz belőle. A savó leöntése után a maradék megkásásodik. Sajnos mindkét krémsajt nagyon drága. A Penny Marketben azonban kapható egy 60% zsírtartalmú, német gyártmányú sótlan krémsajt. A **Milkeria Cream cheese Natural** íze és állaga nagyon hasonlít az Arla krémsajthoz, de feleannyiba sem kerül. Ára 249 Ft, 200 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 1250 Ft.)

[1491] Ügyeljünk arra, hogy ne gyúrjuk túl, mert a kéz melegétől „megég” a tészta, és rántás lesz belőle.

formáljunk belőle kis cipókat, és folpackba csomagolva egy éjszakára tegyük a hűtőbe. Másnap 10 dg mandulát vágjunk durvára.[1492] (Mandula helyett használhatunk török mogyorót vagy diót is.) Adjunk hozzá 4 dg barna cukrot és 1 teáskanál őrölt fahéjat. (Van, aki 5 dg mazsolát vagy aszalt vörös áfonyát is tesz a töltelékbe.) Vegyük ki az egyik tésztacipót a hűtőből, és belisztezett deszkán, lisztes sodrófával nyújtsuk 28 cm átmérőjű körlapra. Kenjünk rá 10 dg baracklekvárt, és egyenletesen elosztva szórjuk rá a töltelék felét. Kissé nyomkodjuk bele a lekvárba, majd egy éles késsel vágjuk a tésztát körcikkekre. (Először négyfelé, majd az egyes negyedeket vágjuk még háromfelé. Pizzavágóval vagy derelyemetszővel könnyebben megy a darabolás.) A 12 megtöltött tésztacikket a szélesebb végénél tekerjük fel, és a 12 db kiflit helyezzük sütőpapírral kibélelt nagyméretű zománcozott tepsibe úgy, hogy a hegyes vége felül legyen. (Nem baj, ha kitüremkedik a töltelék.) Ugyanezt tegyük meg a másik tésztacipóval is.

Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Végül verjünk fel 1 kisebb tojást, keverjünk bele 2 evőkanál tejet, és kenjük meg a kiflik tetejét. Tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. 25 percig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Még forrón hintsük meg a tetejét őrölt fahéjjal kevert szőlőcukorral[1493]. Legalább fél napig pihentessük. (Szobahőmérsékleten tároljuk. Nem kell letakarni, mert nem szárad ki, és nedves levegőjű lakásban sem gyöngül át.) A fenti mennyiségből 24 db kifli lesz.

Ez a sütemény különleges állagának köszönheti a sikerét, amit a tésztájában levő krémsajt vált ki. Ezért a tészta alapreceptjét megtartva sokféleképpen elkészíthető ez a kifli. Minden lekvárral megkenve, és bármilyen olajos maggal megszórva finom lesz. Legújabb változata a **Csokoládés rugelach**, ahol a fahéjas tölteléket reszelt csokoládéból és kakaóból készítik. (Ennél a baracklekvár és olajos magvak helyett 10 dg reszelt csokoládé és 1 teáskanál őrölt fahéj keverékével kell megszórni a tésztát. Annak érdekében, hogy sütés közben a megolvadt csokoládé ne folyjon ki a tésztából, keverjünk a töltelékbe 1 evőkanál jó minőségű kakaót is.)

A legérdekesebb változat azonban a **Sajtos rugelach**. Ehhez sós tészta kell, ezért cukor helyett 1 mokkáskanál sót tegyünk bele. A tölteléke rendkívül egyszerű. Reszeljünk le 20 dg trappista, edámi, ementáli vagy más olvadékony félkemény sajtot, és egyenletesen elosztva szórjuk a két tésztakorongra. Annak érdekében, hogy jobban tapadjon rá, előtte kenjük meg a tésztát tejes tojással. Rányomkodás és felszeletelés után tekerjük fel, és tegyük a sütőpapírral kibélelt tepsibe, majd kenjük meg a tetejét is a felvert tejes tojással. Nagyon finom. Markáns ízű sajtokat használva (pl. parmezán, füstölt sajt, rúzsflórán érlelt ilmici és Lajta sajt) még finomabb lesz. Az ínyencek 10 dg natúr krémsajtot összekevernek 10 dg apróra kockákra vágott camembert sajttal, és ezt a tölteléket kenik a tésztára. (Állaga hasonlít a leveles vajastésztából készített süteményekhez, de ezt nem kell fél napig hajtogatni. Mellesleg ezt a módszert nálunk is kitalálták, csak mi krémsajt helyett tejfölt tettünk a tésztába.)

A különleges desszertek kedvelői szinte kimeríthetetlen választékra lelhetnek más népek konyháiban. Ami az egyes országokban élők számára megszokott, az nálunk kuriózum. A speciális nyalánkságok rendkívül gazdag választékából leginkább figyelemre méltók a krémsajtos sütemények. Közülük is kiemelkedő íze van az Amerikából származó csokoládéval ízesített krémsajtos kockának.

639. Csokis krémsajtos kocka

Előzőleg vegyük ki a szükséges vajat a hűtőből, hogy felengedjen, majd vajazzunk ki és liszttel hintsünk meg egy közepes méretű téglalap alakú tortasütő formát. 9 dg lágy vajat keverjünk habosra 6 dg porcukorral. Tegyünk bele 15 dg lisztet, egy csipet sót, és gyúrjuk össze. Dolgozzunk hozzá 7 dg apróra vágott dióbelet, és egyenletesen elosztva tenyérrel nyomkodjuk a morzsalékos tésztát az előkészített tepsi aljába. Tegyük a hűtőbe, majd olvasszunk fel 10 dg félédes étcsokoládét a Mézes mar-

[1492] Ezt legkönnyebben és leggyorsabban chopperrel tehetjük meg.
[1493] Ha nincs otthon barna cukor és szőlőcukor, használjunk helyette porcukrot.

cipángolyónál leírt módon. Keverjünk simára 20 dg tejszínes sajtkrémet.[1494] Mixerrel rendelkezők alacsony fordulatszámon, habverővel ellátott pálcával is végezhetik a sajt pépesítését, és az összedolgozást. (A botmixer nem alkalmas erre a célra, mert a sajtkrém beragad a daraboló kés mögé.) Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és mérsékelt tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Közben egymás után adjunk a krémsajthoz 10 dg szőlőcukrot, 1 dg vanillincukrot, 1 evőkanál lisztet, 1 nagy tojást, és jól dolgozzuk össze.

Végül keverjük a pépbe a felolvasztott csokoládét, és kenjük rá az időközben félig megsült tésztára úgy, hogy a teteje kissé domború legyen. A sütőbe visszarakva süsük még kb. 25 percig. Akkor jó, ha a krémsajtos töltelékbe szúrt próbatűre már nem ragad rá a massza. Amikor teljesen lehűlt tegyük a hűtőszekrénybe néhány órára, majd vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres darabokra, de előtte még a formában metéljük le a széleit. A rendkívül omlós tésztája miatt csak rósejbnisütő lapáttal alányúlva tudjuk sérülés nélkül kiszedni. Nem fenyeget a leragadás veszélye, ha a tepsit sütőpapírral kibéleljük. A teflonnal vagy szilikonnal bevont formát feltétlenül béleljük ki, hogy a felvágásnál ne karcolódjon meg. Ha másnapra készítjük tegyük a hűtőbe, és tálalás előtt vágjuk fel, mert a megdermedt sajtkrém nem fog maszatolódni. Vaníliával átitatott szőlőcukorral meghintve fogyasszuk. Hűtőszekrényben, polietilénfóliával letakarva tároljuk. A fenti mennyiségből max. 12 db sütemény várható.

A csokis krémsajtos kockának van egy magyar változata is, a krémsajtos szelet. Ennek állaga azonban inkább a vajjal dúsított piskótatésztához hasonlít, mint a csokoládés desszerthez. Az elkészítése is jóval egyszerűbb és olcsóbb.

640. Krémsajtos szelet

Először mérjük ki a hozzávalókat, majd vajazzunk ki, és liszttel hintsünk meg egy kisebb méretű zománcozott tepsit. Keverjünk simára 20 dg tejszínes sajtkrémet.[1495] Mixerrel rendelkezők alacsony fordulatszámon, habverővel ellátott pálcával is végezhetik a sajt pépesítését. (A botmixer nem alkalmas erre a célra, mert a sajtkrém beragad a daraboló kés mögé.) 2 egész tojást és 2 tojássárgáját verjünk habosra 4 dg porcukorral, valamint 1 dg vanillincukorral. (A tojások egyenként, min. félpercnyi keverés után tegyük hozzá.) Dolgozunk bele 9 dg lágy vajat, 1 narancs reszelt héját, a pépesített krémsajtot, 12 dg lisztet, 1 mokkáskanál szódabikarbónát és 5 dg apróra vágott hámozott mandulát. (A porokat előzőleg elegyítsük egymással. Ennek legegyszerűbb módja, hogy a lisztre rászórjuk a szódabikarbónát, és az egészet átszitáljuk. A mandula hámozását néhány nappal korábban, a Banándesszertnél leírtak szerint végezzük.)

Utána gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd a visszamaradt 2 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Adjunk hozzá 8 dg porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd fakanállal óvatosan forgassuk bele a masszába. Öntsük a kikent tepsibe, simítsuk el a tetejét, hogy kissé homorú legyen, majd tegyük az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a lángot 150 °C-ra és enyhe tűzön süssük még kb. fél óráig. Szúrjunk a közepébe egy fogvájót, és ha már nem tapad rá a tészta, zárjuk el a sütőt, nyissuk ki az ajtaját, és hagyjuk a tésztát benne lehűlni. Teljes lehűlés után vágjuk le a széleit, és daraboljuk kb. 3 × 5 centiméteres szeletekre. Vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral megszórva fogyasszuk. Hűvös helyen tároljuk. A fenti mennyiségből kb. 24 szelet várható.

[1494] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A 70% zsírtartalmú 200 grammos **Milfina Frischkäse sahnig-cremig** natúr sajtkrém ára 269 Ft. Ugyanennyibe kerül a Penny Marketben kapható 60% zsírtartalmú **Milkeria Cream cheese**. Ez a sajtkrém teljesen sótlan, ezért a magyar gyártmányú sajtkrémekkel ellentétben édes desszertekhez, tortákhoz is használhatjuk.

[1495] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A 70% zsírtartalmú 200 grammos **Milfina Frischkäse sahnig-cremig** natúr sajtkrém ára 269 Ft. Ugyanennyibe kerül a Penny Marketben kapható 60% zsírtartalmú **Milkeria Cream cheese Natural**. Ez a sajtkrém teljesen sótlan, ezért a magyar gyártmányú sajtkrémekkel ellentétben édes desszertekhez, tortákhoz is használhatjuk.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Az Észak-Amerikában élő ínyencek kedvenc desszertje a sajtos brownie[1496]. Többféle elkészítési módja is van. Közös jellemzőjük, hogy két csokoládés tésztaréteg közé lágy sajtkrémet töltenek, és különféle ízesítőanyagokkal dúsítva megsütik. Az étcsokoládé jól harmonizál a tejszínes sajtkrémmel, és kellemes állagú, s különleges ízű desszertet eredményez. A sajttortával ellentétben jól szállítható, ezért családi kirándulásokhoz is ideális édesség lehet.

641. Sajtos brownie

Előzőleg vegyünk ki 10 dg vajat a hűtőből, hogy felengedjen, majd vajazzunk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit. (Az amerikai háziasszonyok sótlan mogyoróvajat használnak hozzá.) Utána 5 dg dióbelet deszkán vágjunk apróra, majd olvasszunk fel 25 dg félédes étcsokoládét 9 dg vajjal a Mézes marcipángolyónál leírt módon. Zárjuk el a lángot a forró vizes fazék alatt, vegyük le róla a csokoládés tálat, majd adjunk hozzá 16 dg porcukrot, 3 tojást, és keverjünk simára. (A tojásokat egyenként, félpercnyi keverés után adjuk hozzá, hogy ne csomósodjon meg a massza.) Dolgozzunk bele 15 dg lisztet, 1 teáskanál sütőport, 1 mokkáskanál mandulaaromát és egy csipet sót. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. A massza felét öntsük a kivajazott tepsibe, majd tegyük vissza a tálat a meleg vizes fazékra, hogy a csokoládé ne dermedjen meg benne.

A töltelékhez 2 tojást keverjünk simára 9 dg porcukorral és 0,5 kg mascarpone sajttal. Öntsük a fehér masszát a barna alaptésztára, majd kenjük rá a maradék csokoládés masszát. (Mivel a folyós sajtkrémen a tészta nehezen simítható el, teáskanállal, egyenletesen elosztva rakjuk rá, hogy mindenhová jusson.) Végül szórjuk a tetejére a felaprózott diót. (Amerikában a háziasszonyok dió helyett apróra vágott pekándiót, illetve török mogyorót használnak.) Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a tésztába szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. (Ne süssük túl, mert kiszárad.) Hagyjuk a tepsiben lehűlni, majd vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra. Másnapig érleljük. Hűtőszekrényben, polietilénfóliával letakarva tároljuk. A fenti mennyiségből max. 24 db desszert várható.

Ha a sajttölteléket elhagyjuk belőle, akkor a barnatésztából közönséges brownie-t készíthetünk. Ez esetben a tésztát ne mandulaaromával ízesítsük, hanem tegyünk az olvasztott csokoládéba fél vaníliarudat, hosszában kettéhasítva. Mielőtt a masszát a tepsibe öntetnénk, vegyük ki belőle a vaníliarudat, és a közepén található magvas részt keverjük bele. Még finomabb lesz, ha a végén a masszába 10 dg apróra vágott étcsokoládé-darabkákat is teszünk. (A különlegességek kedvelői fehércsokoládé-darabkákkal dúsítják.) A **Brownie** alapváltozatát csak 20 percig kell sütni.

A brownie alapváltozatával azonos módon készül a **Meggyes brownie**. A különbség csak annyi, hogy a masszát csokoládédarabkák helyett előző este rumba áztatott aszalt meggyel kell dúsítani.[1497] 15 dg aszalt meggyet keverjünk össze kevés sütőrummal ízesített mézzel, és tegyük a hűtőbe. Másnap szűrjük le, és forgassuk a csokoládés masszába. (A sajt nélküli változatoknál tehát mindent a barna masszába kell tenni, és az egészet egyszerre a tepsibe simítani.)

Különleges változata a banános brownie. A meggyhez és a narancshoz hasonlóan a banán is jól harmonizál a csokoládéval. Az Interneten ódákat zengenek erről a változatról. Valóban finom, és gyorsan elkészíthető.

[1496] Kiejtése: brauni. Az Egyesült Államokban nagyon népszerű desszert a brownie. A háziasszonyok több ezer változatban készítik. Ha mi is megkedveltük, az Interneten több száz hasonló receptet találunk. Használatuk nem egyszerű, mivel az Egyesült Államok nem volt hajlandó átállni az SI mértékrendszer használatára, ezért a többnyire amerikai receptekben angolszász mértékegységet alkalmaznak. Az angolszász ételkultúra korábbi igénytelensége miatt a súlymértéket sem választották külön az űrmértéktől. Ezért Amerikában a lisztet, cukrot és a tejet is pohárral mérik. De ne essünk kétségbe. 1 pohár vagy bögre = 8 uncia = 236,6 ml (szűken 2,4 dl). 1 pint = 2 pohár, azaz csaknem 0,5 liter. 1 quart = 2 pint. Amerikában a benzint is gallonnal mérik. 1 gallon = 4 quart (csaknem 4 liter).

[1497] Legolcsóbban a piaci magárusoknál szerezhető be, kimérve.

642. Banános brownie

Gőz felett olvasszunk fel 20 dg étcsokoládét 18 dg vajjal és 15 dg barna cukorral. Vegyük le a gőzölőfazékról, és amikor langyosra hűlt keverjünk bele 3 tojást. (A csomósodás elkerülése érdekében a tojásokat előzőleg verjük fel.) Amíg a csokoládékrém hűl, hámozzunk meg és villával törjünk össze 2 közepes méretű érett banánt. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Egy közepes méretű tálban keverjünk össze 10 dg finomlisztet 2 evőkanál jó minőségű kakaóval, 1 teáskanál sütőporral és egy csipet sóval. Adjuk hozzá a csokoládékrémet, majd a banánpépet, és keverjük simára a masszát. Végül sütőpapírral béleljünk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit, és egyenletesen terítsük szét benne a masszát úgy, hogy a közepe kissé homorú legyen. Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje megszilárdul, és berepedezik. (Ne szárítsuk ki, mert a brownie úgy jó, ha a belseje lágy.) Hagyjuk a tepsiben lehűlni, majd vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra. Legalább fél napig érleljük. Hűtőszekrényben tároljuk. Nem kell polietilénfóliával letakarni, mert nem szárad ki. A fenti mennyiségből max. 24 db desszert várható.

Ugyanígy készül a **Málnás brownie**. Most banán helyett 25 dg málnát tegyünk bele. A málnát finoman forgassuk a masszába. Ha mirelit málnát használunk, a mélyhűtőből kivéve tegyük szűrőkanálba, és meleg vízzel leöblítve keverjük a masszába. (Ne mossuk meg a málnát, mert levet enged. Csak annyi vizet használjunk, hogy az egymáshoz tapadt málnaszemek elváljanak egymástól, és ne legyenek kőkemények.) Hasonló módon készül a **Narancsos brownie**. Ennél a változatnál 1 nagyméretű narancsot meleg folyó víz alatt körömkefével súroljunk tisztára, majd vékonyan reszeljük le a héját. Hámozzuk meg, és szedjük szét gerezdjeire, majd tisztítsuk le róluk a fehér bélállományt. Ezt követően keresztben vágjuk kb. 1 cm széles darabokra. Eközben távolítsuk el belőle a magvakat. Szórjuk rá a narancshéjat, finoman keverjük meg, és forgassuk bele a masszába.

Nem csak a brownie, hanem a mogyoróvaj is Amerikából származik. A kettő ötvözete a mogyoróvajas brownie.

643. Mogyoróvajas brownie

Tisztítsunk meg 30 dg frissen pörkölt földimogyorót. A belső héját is dörzsöljük le róla. (Tisztított, sótlan földimogyorót is vásárolhatunk. Ebből 20 dekagrammra van szükség.) A megtisztított földimogyoró felét hajtsuk át diódarálón. A másik felét vágjuk durvára, és ezt is tegyük félre. (Ezt legkönnyebben chopperrel tehetjük meg.) Egy közepes méretű fémtálban, gőz felett olvasszunk meg 9 dg vajat és 25 dg ropogós (Crunchy) mogyoróvajat[1498]. Vegyük le a tűzről, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Amikor vajas elegy langyosra hűlt, keverjünk bele 18 dg porcukrot, 5 előzőleg felvert nagyobb méretű tojást, és keverjük habosra. Adjuk hozzá a darált földimogyorót, 20 dg lisztet, és 1 teáskanál szódabikarbónát. (A lisztet és a szódabikarbónát előtte elegyítsük egymással.) Alaposan dolgozzuk össze, majd vajazzunk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit, és simítsuk bele a masszát.

Végül egyenletesen elosztva szórjuk a tetejére a durvára vágott földimogyorót. A tenyerünkkel kissé nyomkodjuk bele a tésztába. Előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. (Ne süssük túl, mert kiszárad. A brownie-nek belül kissé lágynak kell lennie.) Hagyjuk a tepsiben lehűlni, majd vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra. (Ha megégett a széle, azt még a tepsiben körös-körül 0,5 cm szélesen vágjuk le róla, és utána daraboljuk.) Polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből max. 24 db sütemény várható.

Ebből az alapanyagból nagyon finom **Mogyorós piskótá**t is készíthetünk. Ebben az esetben a tojásokat válasszuk ketté. A fehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és a végén finoman forgassuk bele a masszába. 26 cm átmérőjű, magas falú tortaformában süssük, és most ne tegyünk a tetejére durvára vagdalt földimogyorót. A Mogyorós piskóta leginkább csokoládétorták alapanya-

[1498] A mogyoróvaj beszerzési módja a Palacsintatöltésnél található, lábjegyzetben.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

gául használható. Akit zavar a ropogós állaga, most krémes (Smooth) mogyoróvajat használjon hozzá.

Amerikában nagy népszerűségnek örvend a risztrettós brownie is. Receptjét olasz bevándorlók vitték magukkal.

644. Risztrettós brownie

Először vajazzunk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit, majd 20 dg étcsokoládét olvasszunk fel 18 dg vajjal a Mézes marcipángolyónál leírt módon. Közben 20 dg porcukrot keverjünk habosra 3 nagyobb tojással, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Az olvadt csokoládét adjuk a tojáspéphez, jól keverjük össze, majd dolgozzunk bele 12 dg lisztet, 1 teáskanál sütőport és egy csipet sót. Öntsük a kivajazott tepsibe, és az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 25 percig, amíg a tésztába szúrt fogvájóra nem tapad rá a massza. Lehűlés után vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra. Végül öntözzük meg 0,5 dl risztrettóval. (Ristretto: az eszpresszónál is erősebb feketekávé. Egy adag pörkölt kávét 25 ml vízben főznek le.) Mokkáskanállal locsoljuk rá. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből max. 24 db desszert várható.

Nem kevésbé népszerű a kókuszkrémes brownie. Nem olcsó sütemény, de az ínyencek nagyon szeretik. Magas előállítási költsége annak tudható be, hogy a magyar krémsajtok és ömlesztett natúr sajtok mindegyike sós. Ezért csak drága külföldi krémsajtok (pl. Philadelphia, Arla) használhatók hozzá.[1499] A maradék pedig nem tehető be a mélyhűtőbe, mert a krémsajtok nem bírják a fagyasztást. Felengedve gusztustalan, szemcsés lotyadék lesz belőlük. A savó leöntése után a maradék megkásásodik.

645. Kókuszkrémes brownie

Előzőleg vegyünk ki 20 dg vajat a hűtőből, hogy felengedjen, majd vajazzunk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit. Utána tördeljünk darabokra 10 dg étcsokoládét, és deszkán vagdaljuk durvára. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. 3 tojást keverjünk simára 18 dg porcukorral, 5 dg jó minőségű (holland) kakaóval, 12 dg lágy vajjal, 0,5 dl tejjel és egy csipet sóval. Dolgozzunk bele 16 dg finomlisztet és 1 mokkáskanál sütőport. Finoman forgassuk bele a durvára vágott csokoládét, és öntsük a masszát a vajjal kikent tepsibe. Megvizezett falapáttal simítsuk el a tetejét úgy, hogy a közepe kissé homorú legyen. Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 25 percig, amíg a tésztába szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. (Ne süssük túl, mert kiszárad. A brownie úgy jó, ha a belseje kissé lágy.)

Miközben a tészta sül és hűl, készítsük el a tölteléket. Először olvasszunk fel 20 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét 6 dg vajjal a Mézes marcipángolyónál leírt módon. Amíg a víz melegszik keverjünk simára 20 dg natúr, sótlan krémsajtot (Philadelphia, Arla) 10 dg mézzel, 1 mokkáskanál Bourbon vaníliával, és 2 dl habtejszínnel. Dolgozzunk bele 20 dg kókuszreszeléket, és egyenletesen szétterítve kenjük a kihűlt tésztára. Végül megvizezett falapáttal kenjük szét rajta az olvasztott csokoládét. Hűtőszekrénybe rakva néhány óráig érleljük. Miután megdermedt a máz rajta megvizezett fűrészfogú késsel (kenyérvágó kés) vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra. (Ha megégett a széle, azt még a tepsiben vágjuk le róla körös-körül 0,5 cm szélesen, és utána daraboljuk.) Hűtőszekrényben, polietilénfóliával letakarva tároljuk. A fenti mennyiségből max. 24 db desszert várható. Magas zsírtartalma miatt fogyókúrázók csak módjával fogyasszák.

Nem csak a lisztérzékenyek fogyaszthatják a gluténmentes gesztenyés bownie-t. Nemes alapanyagai folytán mindenkinek nagyon fog ízleni. Így a család számára nem kell kétféle desszertet készíteni.

[1499] Sajnos mindkét krémsajt nagyon drága. A Penny Marketben azonban kapható egy 60% zsírtartalmú, német gyártmányú, sótlan krémsajt. A **Milkeria Cream cheese Natural** íze és állaga nagyon hasonlít az Arla krémsajthoz, és feleannyiba sem kerül. Ára 250 Ft, 200 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 1250 Ft.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Gluténmentes gesztenyés brownie

Előző este vegyünk ki 20 dg vajat és 25 dg gesztenyemasszát a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Másnap vajazzunk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit. Utána tördeljünk darabokra 20 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét, szeleteljünk rá 18 dg vajat, és vízgőz felett, állandóan kevergetve olvasszuk fel. Vegyük le a gőzölő fazékról, hogy hűljön, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Utána vegyünk ki 20 dg legalább 72% gesztenyetartalmú gesztenyepürét a hűtőből, és villával törjük át. Adjunk hozzá 0,5 dl tejet, és keverjük simára, majd dolgozzuk bele az időközben lehűlt olvasztott csokoládét. 5 tojás sárgáját verjünk kifehéredésig 8 dg barna cukorral[1500] és 1 dg vanillincukorral. Tegyük a gesztenyés-csokoládés krémbe, szórjunk rá 1 evőkanál jó minőségű (holland) kakaót, és jól dolgozzuk össze. A visszamaradt tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, majd kisebb adagokban finoman forgassuk bele a krémbe.

Végül öntsük a masszát a vajjal kikent tepsibe. Megvizezett falapáttal simítsuk el a tetejét úgy, hogy a közepe kissé homorú legyen. Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 25 percig, amíg a tésztába szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. (Ne süssük túl, mert kiszárad. A brownie úgy jó, ha a belseje kissé lágy.) Annak érdekében, hogy ne essen össze, hagyjuk az elzárt sütőben lehűlni. Miután teljesen lehűlt megvizezett fűrészfogú késsel (kenyérvágó kés) vágjuk kb. 4 × 5 centiméteres kockákra. (Ha megégett a széle, azt még a tepsiben vágjuk le róla körös-körül 0,5 cm szélesen, és utána daraboljuk.) Jobban járunk, ha előtte néhány órára betesszük a hűtőbe. Megdermedve könnyebb ki tudjuk emelni a tepsiből. Ehhez fémspatulát vagy rósejbnisütő lapátot használjunk. Finomabb lesz, ha a tetejét málnalekvárral vagy meggylekvárral megkenjük. Hűtőszekrényben, polietilénfóliával letakarva tároljuk. A fenti mennyiségből max. 24 db desszert várható. A maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem tesz kárt sem az ízében, sem az állagában.

Sokan kedvelik a közel-keleti (arab, török) édességeket. Van, aki túl sziruposnak tartja őket, de külföldi útjaik során szívesen fogyasztják. A sokféle desszert közül legkedveltebb a Baklava. A ropogós rétestészta közé rétegezett, mézzel megöntözött olajos magvaknak nehéz ellenállni. A baklavának létezik egy amerikai változata is, amely nem tartalmaz tésztát. Az olajos magvakat olvasztott csokoládéval dúsítják, és juharsziruppal édesítik. A juharszirup azonban meglehetősen drága, és nálunk nehezen beszerezhető, de jól helyettesíthető mézzel. A pekándiós-csokoládés sütemény elkészítését ennek az Amerikában általánosan használt diófajtának a hiánya sem gátolja. A pekándió ugyanis kiváltható a mi európai diónkkal. Ennek a süteménynek az íze és állaga leginkább a csokoládés brownie-hoz hasonlít. Miután nem tartalmaz lisztet, gluténérzékenyek is fogyaszthatják.

646. Pekándiós-csokoládés sütemény

Először diódarálón hajtsunk át 10 dg dióbelet és 5 dg héjas mandulabelet, majd nagy lyukú reszelőn reszeljünk le 20 dg 70-74% kakaótartalmú keserű csokoládét[1501]. Utána sütőpapírral béleljünk ki egy 24 cm átmérőjű tortasütő formát, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. 6 tojássárgáját keverjünk habosra 10 dg porcukorral, majd dolgozzunk bele 8 dg mézet és 2 evőkanál jó minőségű (holland) kakaót. Reszeljük rá egy meleg folyó víz alatt tisztára súrolt narancs héját. Keverjük hozzá a ledarált olajos magvakat is, és finoman forgassuk bele a reszelt csokoládét. Egy csipet sóval verjük kemény habbá a visszamaradt 6 tojásfehérjét, és kisebb részletekben ezt is forgassuk bele a pépbe. Öntsük a masszát a kikent formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy kissé homorú legyen, majd rakjuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük min. háromnegyed óráig, amíg a te-

[1500] Amerikában minden süteményt agyoncukroznak, Ha túl édesnek tartjuk, legközelebb csak 6 dg cukrot tegyünk bele.
[1501] Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 100 grammos 74% kakaótartalmú 100 grammos **Fin Carré Finest Dark Chocolate** 299 forintba kerül.

teje pirulni kezd. Akkor vegyük ki a sütőből, amikor a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a tészta.

Amíg a tészta hűl, 5 dg mézhez adjunk 0,5 dl frissen facsart narancslevet, és melegítsük fel. (Ne forraljuk!) Egyenletesen elosztva, locsoljuk a lehűlt tésztára, és kenjük szét rajta. Miután beszívta az öntetet, vágjuk a süteményt 12 körcikkre, és a sütőpapírral emeljük ki a formából. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 12 szelet várható. A maradékot fagyasszuk le. A mélyhűtés sem az ízében, sem az állagában nem tesz kárt.

A krémsajtos készítmények kedvelői minden bizonnyal szeretni fogják a Krémsajtos kockát is, amely ugyancsak a tengerentúlról érkezett. (Receptje a sütés nélkül előállítható desszertek között található.) A következő desszert szintén Amerikából származik, és nálunk több változatban terjedt el. Lássuk most a legfinomabbat.

647. Csokoládés puszedli

Először grillsütőben pirítsunk meg 10 dg dióbelet, majd vágjuk apróra. Utána káposztareszelőn reszeljünk le 10 dg jó minőségű étcsokoládét, majd vajazzuk ki egy nagyméretű zománcozott tepsi alját[1502]. Egy vastag falú tálban verjünk habosra 1 nagyobb tojást 15 dg porcukorral és 1 dg vanillincukorral[1503]. Dolgozzunk bele 9 dg lágy vajat, 2 evőkanál kakaót és egy csipet sót. Az egyenletes, sima pépet keverjük össze 15 dg liszttel és 1 púpozott teáskanál sütőporral. A porokat előzőleg elegyítsük egymással. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy a lisztre rászórjuk a sütőport, és az egészet átszitáljuk, majd evőkanalanként a masszához adjuk. Finomabb lesz, ha finomliszt helyett fehér tönkölylisztet használunk.) Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 ^{o}C-ra.

Végül forgassunk a pépbe a lereszelt étcsokoládét, és az apróra vágott pirított dióbelet. Vizes kézzel diónyi méretű golyókká formálva adagoljuk a kemény, gyurmaszerű masszát rakjuk az előkészített tepsibe, és mérsékelt tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a tésztába szúrt fogvájóra már nem tapad rá a pép. Ügyeljünk arra, hogy az egyes golyók szélei között legalább 2 cm távolság legyen, különben sütés közben egymásba folynak. Rácsra szedve hagyjuk kihűlni. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből min. 36 db puszedli várható. Csak normál, 36 × 36 cm belméretű tepsit használva kapunk szabályos, kör alakú süteményeket. Kisebb tepsiben az összeragadt puszedliket késsel válasszuk el egymástól. Ha a sütőlemezünk nagyobb, azt használjuk. (Ízre és állagra nagyon hasonlít a csokoládés puszedlihoz a Csokis keksz. Próbáljuk ki ennek receptjét is.)

Kevesek által ismert sütemény a sütőtökös puszedli. Elkészítése időigényes, mert előtte sütőtököt kell sütni, majd meghámozni, és pürévé törni. Ezt azonban előző nap is megtehetjük, mert a sült tök hűtőszekrényben 2-3 napig eláll. Ennek a süteménynek a készítését érdemes egy előző napi sütőtök vacsorával összekötni.

648. Sütőtökös puszedli

Erre a célra ne sonkatököt vásároljunk, mert az nagyon leveses, és ízetlen. Menjünk ki a piacra, és az őstermelőktől lisztes úritököt vegyünk. Most a szokásosnál többet vásároljunk, hogy jusson belőle a puszedlihoz is. A kisült tök egy részéről vágjuk le a héját és a bőrszerűvé sült oldalát. Az így kinyert sütőtökpüréből vegyünk el 30 dekagrammot, villával törjük át, és tegyük a hűtőbe. Másnap vegyünk ki 25 dg vajat a hűtőből, hogy kissé felengedjen, majd deszkán metéljünk durvára 10 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét. (Ne tördeljük darabokra a csokoládét, és ne vagdossuk

[1502] Erre a célra 20 dekagrammos táblacsokoládét célszerű használni, mivel ez vastagabb, szilárdabb. (Csavarjuk köré a csokipapírt, így reszelés közben nem olvad meg az ujjainktól.) A főzőcsokoládéktól tartózkodjunk, mert többnyire nem tartalmaznak kakaóvajat.

[1503] A vaskos üveg- vagy porcelántálra azért van szükség, hogy a kemény massza összedolgozása során a tál ne ugráljon az asztalon.

összevissza. Törjük ketté, fektessük a deszkára, és egy nagyméretű, széles pengéjű zöldségvágó késsel hosszában, majd keresztben metéljük kb. 4 mm széles csíkokra. Így nem képződik törmelék.) 2 narancsot meleg folyó víz alatt körömkefével súroljunk tisztára, majd vékonyan reszeljük le a héját. Verjünk fel 1 tojást, és ezt is tegyük félre. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra, majd béleljük ki a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű sütőlemezt sütőpapírral.

Egy nagyobb tálba mérjünk ki 0,5 kg lisztet, szórjunk rá 25 dg porcukrot, 2 teáskanál sütőport, 1 teáskanál sütőtök fűszerkeveréket[1504], 1 mokkáskanál Bourbon vaníliát és egy csipet sót. Szeletekre vágva adjunk hozzá 25 dg hűvös vajat, és morzsoljuk össze a liszttel. Adjuk hozzá a sütőtökpürét, a felaprított csokoládét, 5 dg aszalt vörös áfonyát[1505], a reszelt narancshéjat, öntsük rá a felvert tojást, és az egészet jól gyúrjuk össze. Ha nagyon ragad a tészta, adjunk hozzá egy kis lisztet. (Szórjuk a kezünkre, és morzsoljuk le róla a ráragadt masszát.) A tésztacipót vágjuk 6 egyenlő részre, és lisztes kézzel mindegyikből formáljunk 6 pingponglabda méretű golyót. Kb. 1,5 cm vastagra lapítva helyezzük őket hézagosan a sütőpapírra. Végül toljuk az előmelegített sütőbe, és süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranybarnára sül. (Ne süssük világosbarnára, mert kiszárad.) Teljesen lehűlve fogyasszuk. Nem árt neki a pihentetés. Másnap ízletesebb lesz. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. A fenti mennyiségből max. 36 db puszedli várható.

A nyugat-európai konyhák különlegessége az eredetileg gesztenyés levélkéknek nevezett deszszert. Koszorú alakúra formázva azonban esztétikusabb látványt nyújt.

649. Gesztenyés koszorú

Először mérjük ki a hozzávalókat, majd vajazzunk ki egy nagyméretű zománcozott tepsit. Utána 0,5 kg ízesített gesztenyemasszát burgonyatörőn passzírozzunk át. 4 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 4 dg porcukorral és 1 dg vanillincukorral. (A tojások sárgáját egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) Dolgozzunk bele 9 dg lágy vajat, 1 evőkanál rumot, 5 dg étkezési keményítőt, 1 mokkáskanál sütőport, 5 dg darált földimogyorót, majd adjuk hozzá a gesztenyepürét is. A porokat előzőleg elegyítsük egymással. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy a keményítőre rászórjuk a sütőport, és az egészet átszitáljuk.) Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd töltsük a masszát egy nagyobb átmérőjű csillagcsőrrel ellátott habzsákba, és nyomkodjunk a tepsibe kis koszorúkat. (Legalább 1 cm távolság legyen köztük, hogy sütés közben ne ragadjanak össze.)

Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg megszilárdul. Ne engedjük színesedni, mert akkor megég. Teljes lehűlés után vonjuk be a tetejét 10 dg étcsokoládéból és 5 dg vajból készített olvasztott csokoládéval. (A csokoládé olvasztási módja a Mézes marcipángolyónál található.) A mártogatásnál ügyeljünk rá, hogy a koszorúk aljára ne kerüljön bevonat. Rácsra rakva hagyjuk megszáradni rajta a mázt. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből max. 36 db sütemény várható. A visszamaradt tojásfehérjét az I. fejezetben leírt módon hasznosíthatjuk.

Azokban a családokban, ahol kamasz gyerekek is vannak, szinte nincs az az ételmennyiség, amely el ne fogyna. Különösen süteménykészítés esetén tapasztalható ez a jelenség, ilyenkor ugyanis úgy néz ki a konyha, mintha „sáskajárás” érte volna. Mivel nem minden családban tudják ezt a fokozott étvágyat drága desszertekkel kielégíteni, ezért most egy olyan aprósüteménynek a leírása következik, amelynek az íze megtévesztésig hasonlít a sajtos rúdra. További előnye még ennek az egyszerűen, olcsón és gyorsan előállítható sós süteménynek, hogy nem hizlal annyira, mint az előzőekben közölt drága készítmények, és hetekig eltartható romlásveszély nélkül.

[1504] Sütőtök fűszerkeverék (pumpkin spice) nálunk nem kapható, de mi is elkészíthetjük otthon. Összetétele a Krémsajtos sütőtöktortánál található, lábjegyzetben.

[1505] Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A 150 grammos Bakalland szárított vörös áfonya ára 370 Ft. A piaci magárusoknál sem sokkal drágább, és náluk kimérve is kapható.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

650. Sós rúd

Először mérjünk ki 55 dg lisztet, szórjunk rá 1 púpozott teáskanál sót, és morzsoljunk össze 25 dg hűvös margarinnal. (Erre a célra csak a legalább 70% zsírtartalmú sütőmargarin használható.)[1506] Utána 2 dg (1 púpozott evőkanál) szalalkálit keverjünk bele 20 dg tejfölbe, és öntsük a lisztre. Adjunk hozzá 3 tojássárgáját, és gyúrjuk össze. A kidolgozást addig végezzük, amíg a félkemény tészta már nem ragad, de túl sokáig ne gyúrjuk, mert a kéz melegétől felolvadó margarin kilágyítja. Ezt követően vágjuk ketté, és a felét tegyük a hűtőbe. A másik felét nyújtsuk ki kb. 6 mm vastagra, majd kenjük meg a tetejét 1 felvert tojással, és szórjuk meg köménymaggal. Végül derelyemetszővel daraboljuk fel a tésztát kb. 1,5 cm széles és 6-8 cm hosszú rudacskákra, és egy nagyméretű tepsiben, sűrűn egymás mellé rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 15 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul.

Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mivel hamar kiszárad, és könnyen megég. Ha a sütő nem melegít egyenletesen, akkor részletekben szedjük ki a megpirult rudakat. Amíg a tészta egyik fele sül, nyújtsuk ki a másik felét is, és a lehűlt tepsibe rakva, ugyanúgy járjunk el. A kész süteményt ne hagyjuk a tepsiben kihűlni, hanem még forrón szedjük ki, mert így nem lesz annyira száraz. Ha a ropogós aprósüteményt kedveljük, akkor a tésztát kb. 4 mm vastagra nyújtsuk, és mérsékelt tűzön három részletben süssük ki. Ebben az esetben a sütési idő kb. 20 perc.

Frissen nem fogyasztható, mivel az ammóniagáz csak néhány óra múlva távozik el maradéktalanul a tésztából. Sajnos ebben az esetben a szalalkáli nem váltható ki szódabikarbónával, mert az azonos mennyiségű szódabikarbóna megkeseríti a tésztát, kevesebbet használva pedig nem lesz olyan magas és omlós a sütemény. Hasonló a helyzet a szódabikarbóna és nátriumpiro-foszfát keverékéből álló sütőporral is. A sós rúd sajtíze tovább fokozható, ha köménymag helyett reszelt sajttal szórjuk meg a tetejét. Ha teljesen lehűlt, papírzacskóban tároljuk. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. A fenti mennyiségből kb. 90 dg aprósütemény várható.

Ugyanígy készül a nagy népszerűségnek örvendő **Szalalkális sajtos rúd**. Sokan kérdezik, hogy mitől olyan finom ez a sajtos rúd. Hiszen olcsó alapanyagok vannak benne. Nem tartalmaz sem vajat, sem leveles vajastésztát, mégis zamatos, feledhetetlen ízű. A titok a szalalkáliban van. A szalalkáli és a reszelt sajt egymásra hatása teszi különleges ízűvé. Ez esetben csak 50 dg lisztet használjunk hozzá, és gyúrjunk bele 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Tovább fokozhatjuk az ízét, ha nem sokkal drágább Ráma Vajas ízű margarint használunk hozzá. Az eredményen meg fogunk lepődni.

Juhtúrós rúd

Előzőleg vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy kilágyuljon. Utána reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). 20 dg lisztet morzsoljunk össze 1 csomag (125 gramm) brindzával[1507]. Adjunk hozzá 12 dg puha vajat, fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, 1 felvert tojást, és gyúrjuk össze. (Ha a brindza vagy a juhtúró nagyon sós, akkor csak negyed mokkáskanál sót tegyünk bele.) Amennyiben nagyon ragad, lisztezzük be a tál oldalát és alját, és addig gyúrjuk, amíg az edény aljától elválva kisimul. Formáljunk belőle tömzsi rudat, és belisztezett deszkán nyújtsuk 32 × 20 cm méretű téglalappá. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Kenjük meg a tészta tetejét 1 felvert tojással, és egyenletesen elosztva szórjuk rá a reszelt sajtot. Derelyemetszővel hosszában vágjuk ketté, majd keresztben metéljük kb. 2 cm széles csíkokra.[1508] A nagyméretű sütőlemezt béleljük ki sütőpapírral, és egy széles pengéjű késsel rakjuk rá a tésztacsíkokat úgy, hogy közöttük kb. 1 cm hézag legyen. Toljuk a sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a teteje

[1506] Legjobb minőségű 25 dekagrammos kockamargarin a Lidl áruházban kapható. Állaga olyan, mint a vajé, nem tapad a fogakhoz, és az íze sem sokkal rosszabb a vajnál. A **Perfect for baking & cooking** margarin ára: 400 Ft.

[1507] Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. Ha nem kapunk brindzát, juhtúrót használjunk hozzá.

[1508] Ne méregessük az egyes szeleteket. A tésztát keresztben is vágjuk ketté, majd a két részt metsszük ketté. Ezt a fajta darabolást folytassuk, amíg 2 cm széles szeleteket kapunk.

aranysárgára pirul. Ha a sütő nem melegít egyenletesen, akkor részletekben szedjük ki a megpirult rudakat. Lehűlve fogyasszuk. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Másnap nem kell felfrissíteni, mert nedves levegőjű lakásban is megtartja ropogósságát. A fenti alapanyagból max. 32 db stangli várható.

A vajjal készült különféle ízesítésű pogácsák kétségtelenül nagyon finomak, de kissé drágák. Az alábbi ugyancsak ízletes változatuk viszont jóval olcsóbban előállítható, ráadásul igen kiadós.

651. Margarinos fokhagymás pogácsa

Előzőleg mérjük ki a szükséges alapanyagokat, majd tisztítsunk meg 2 dg (1 közepes fej) fokhagymát. Utána 1,2 dl langyos tejben futtassunk fel 2,5 dg élesztőt, fél mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. 0,5 kg lisztre szórjunk 1 teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, az átpréselt fokhagymát, és morzsoljuk össze 25 dg szobahőmérsékletű margarinnal. (Erre a célra csak a legalább 70% zsírtartalmú sütőmargarin használható.)[1509] Tegyünk hozzá 3 evőkanál tejfölt, a felfuttatott élesztőt, és 1 tojássárgáját. Jól gyúrjuk össze a tésztát, és amikor az edény aljától elválva kisimul, meleg helyen kelesszük 1 órán át. Ezután ismét összegyúrva nyújtsuk kb. 1,5 cm vastagra, és a tetejét egy éles késsel rácsozzuk be, majd 5 cm átmérőjű kiszúróval szaggassuk ki. Rakjuk egy nagyméretű zománcozott tepsibe hézagosan, és letakarva kelesszük még fél óráig. (Nyáron, kánikulában csak 20 percig kelesszük.) Végül kenjük meg a pogácsák tetejét 1 felvert tojással, és hintsük meg egész köménnyel.[1510] Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 25 percig, amíg a teteje pirosra sül. Ha a sütőnk nem pirít egyenletesen, 15 perc után forgassuk át a pogácsákat, nehogy megégjen az aljuk.

Lehűlve fogyasszuk. Nyers tejjel, aludttejjel tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle, de egytálételként bab- vagy lencseleveshez is adható. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Mielőtt melegíteni kezdenénk, vizezzük meg kissé az alját és a tetejét. (Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön. Ezt követően vegyük ki a lekapcsolt készülékből, mert ha benne hagyjuk újra kiszárad.) Hűtőszekrényben nem szabad tárolni.

Vegetáriusok 40 dg finomliszt és 10 dg teljes kiőrlésű rozsliszt keverékéből is elkészíthetik a fokhagymás pogácsát. Ez a fajta pogácsa nem csak egészségesebb, hanem az állagmegőrző képessége is jobb. 2-3 nap múlva is ízletes, nem kell felfrissíteni. (A teljes kiőrlésű rozsliszt helyett Graham-lisztet is használhatunk. Mivel a teljes kiőrlésű lisztek több folyadékot szívnak magukba, a hozzáadott tej vagy tejföl mennyiségét növelni kell.) A kevert lisztből készült pogácsa hajlamos a sütés alatti kiszáradásra, ezért tegyünk a sütő aljába egy vízzel töltött fémtálkát. A parasztos ízek kedvelői ily módon **Margarinos paprikás pogácsá**t is készíthetnek. Most a lisztet fokhagyma helyett 2 evőkanál fűszerpaprikával morzsoljuk össze.

A fentiekkel megegyező módon készül a **Margarinos sajtos pogácsa**, csak az élesztőt nem 1,2 hanem 1,4 dl tejben kell felfuttatni, a lisztet pedig fokhagyma helyett 20 dg reszelt trappista-vagy edámi sajttal morzsoljuk össze. Most 2 cm vastagra nyújtsuk a tésztát. Ennek a változatnak a tetejére nem szabad köményt szórni, de reszelt sajttal meghinthetjük. A kiszáradás elkerülése érdekében szintén tegyünk egy vízzel töltött fémtálkát a sütő aljába. A sajtos pogácsát nem érdemes korpás liszttel készíteni, mert finomliszttel finomabb. (Ha ragaszkodunk a korpás változathoz, az élesztőt 1,6 dl tejben futtassuk fel.) Ugyanígy készül a **Margarinos tepertős pogácsa**. Előzőleg 5 dg szójakockából készítsünk fél adag félig megsütött Húspótló szójamasszát. Fokhagyma helyett most a kb. 15 dekagrammnyi darált szójamasszát morzsoljuk össze a liszttel. A fenti mennyiségből max. 36 db pogácsa várható.

[1509] Legjobb minőségű 25 dekagrammos kockamargarin a Lidl áruházban kapható. Állaga olyan, mint a vajé, nem tapad a fogakhoz, és az íze sem sokkal rosszabb a vajnál. A **Perfect for baking & cooking** margarin ára: 400 Ft.

[1510] A maradék tojást ne dobjuk ki. Tegyük egy kisméretű befőttesüvegbe, és rakjuk a mélyhűtőbe. Később bármilyen ételhez elhasználhatjuk.

Hasonló módon készül a **Medvehagymás pogácsa**. Ebben az estben fokhagyma helyett medvehagymalevéllel ízesítsük. 10 dg medvehagymalevelet mossunk meg, távolítsák el a szárát, rázzuk le róla a vizet, majd vágjuk kb. 0,5 cm széles szeletekre. Dagasztás után formáljunk a tésztából tömzsi rudat, majd nyújtsuk kb. 0,5 cm vastagra. Egyenletesen elosztva szórjuk a téglalap alakú tésztára az összevagdalt medvehagymalevél felét, majd a Sajtos rúdnál leírt módon hajtogassuk össze. Az első kelesztés után nyújtsuk a tésztát ismét kb. 0,5 cm vastagra, szórjuk rá a maradék medvehagymalevelet, hajtogassuk össze, mint a leveles vajastésztát, majd nyújtsuk kb. 2 cm vastagra.

A továbbiakban a fentiek szerint járjunk el (rácsozzuk, szaggassuk ki, és másodszor is kelesszük meleg helyen). A nedves levelek miatt ennek a változatnak a sütési ideje 10 perccel meghosszabbodik. Télen medvehagyma helyett használjunk **vöröshagymá**t. 10 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és 1 evőkanál étolajon süssük sárgára. Kihűlve egyenletesen szórjuk a kinyújtott tésztára, majd hajtogassuk össze, és kelesszük. Aki ennél is finomabb pogácsára vágyik, dúsítsa a Juhtúrós pogácsát medvehagymalevéllel. A sós túró ugyanis kedveli a medvehagymát, ezért összeházasításukkal különleges ízélményben lesz részünk.

A hagymás pogácsa különleges változata a diós-hagymás pogácsa. Legfőbb jellemzője, hogy ropogós pirított vöröshagymát tartalmaz. Ez oly módon állítható elő, hogy sütés előtt az apróra vágott hagymát lisztbe kell forgatni. (Ennek legcélszerűbb módja, hogy nejlonzacskóba rakjuk, lisztet szórunk rá, majd levegőt fújunk bele, és a száját lezárva összerázzuk. Aztán szűrőkanálba öntve lerázzuk róla a felesleges lisztet.) Ezt követően már csak forró olajban ropogósra kell sütni, majd leszűrni. Ez az időrabló eljárás azonban könnyen elhagyható, ugyanis a szupermarketekben készen is kapható pirított hagyma.[1511]

Diós-hagymás pogácsa

Először daráljunk le 15 dg diót, majd kenjük ki olajjal a sütőnkhöz kapott nagyméretű zománcozott tepsit. Utána 35 dg lisztre szórjunk fél teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, 5 dg pirított hagymát, 2 dg élesztőt, adjuk hozzá a darált diót, és morzsoljuk össze 25 dg szobahőmérsékletű margarinnal. (Erre a célra csak a legalább 70% zsírtartalmú sütőmargarin használható. Szeletekre vágva adjuk hozzá.) Tegyünk bele 1 felvert tojást és 15-20 dg tejfölt[1512]. Jól gyúrjuk össze, és meleg helyen kelesszük 2 órán át. Ezután ismét összegyúrva nyújtsuk kb. 1,5 cm vastagra, és a tetejét egy éles késsel rácsozzuk be, majd 4 cm átmérőjű kiszúróval szaggassuk ki. Rakjuk az olajjal kikent nagyméretű tepsibe hézagosan, és letakarva kelesszük még 20 percig. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 240 ^{o}C-ra. Végül kenjük meg a pogácsák tetejét 1 felvert tojással. Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 25 percig, amíg a teteje aranybarnára sül. Ha a sütőnk nem pirít egyenletesen, 15 perc után forgassuk át a pogácsákat, nehogy megégjen az aljuk.

Lehűlve fogyasszuk. Nyers tejjel, aludttejjel tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle, de egytálételként bab- vagy lencseleveshez is adható. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Mielőtt melegíteni kezdenénk, vizezzük meg kissé az alját és a tetejét. (Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön. Ezt követően vegyük ki a lekapcsolt készülékből, mert ha benne hagyjuk újra kiszárad. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert hamar megég.) Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből max. 36 db pogácsa várható.

Az ínyencek juhtúróval dúsítják a margarinos pogácsát. A juhtúrós pogácsa lágy, foszlós belseje és ropogós külseje ötvözi magában a kelt tészta és a leveles a vajastészta sajátosságait.

[1511] Legolcsóbban az Aldi áruházban és a Spar szupermarketekben szerezhető be. A holland gyártmányú **Röstzwiebeln Fried Onions** mindkét helyen 519 forintba kerül, 150 grammos kiszerelésben. A Tesco szupermarketben kisebb mennyiségben is kapható. A **Helcom pirított hagyma** ára 379 Ft, 100 grammos kiszerelésben.

[1512] A legalább 20% zsírtartalmú tejföl mennyisége függ a hozzávalók szárazságától és a tojás nagyságától. Annyit tegyünk bele, hogy a tészta ne legyen se lágy, se kemény. Akkor jó, amikor a dagasztás során elválik a tál aljától.

652. Juhtúrós pogácsa

Először főzzünk meg 15 dg lisztes burgonyát. Amíg a krumpli fő, mérjünk ki 60 dg lisztet, szórjunk rá 1 púpozott teáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, majd olvasszunk fel 25 dg szobahőmérsékletű margarint. (Erre a célra csak a legalább 70% zsírtartalmú sütőmargarin használható.) Verjünk fel 2 kisebb méretű tojást, vegyünk el belőle 2 evőkanálnyit, és tegyük a hűtőbe. Még melegen törjük át a meghámozott burgonyát, majd 20 dg langyos tejfölben[1513] futtassunk fel 4 dg élesztőt, fél mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. Adjunk a liszthez az áttört burgonyát, 15 dg áttört juhtúrót, reszeljünk rá 5 dg füstölt sajtot, öntsük rá a felvert maradék tojást, az élesztős tejfölt, a langyosra hűlt margarint, és jól dolgozzuk össze. Amikor a lágy, ragacsos tészta egy csomóba összeáll, takarjuk le, és meleg helyen 1 órán át kelesszük. Utána finoman gyúrjuk össze, és alaposan belisztezett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk kb. 3 cm vastagra. Éles késsel rácsozzuk be a tetejét, majd szaggassuk ki 5 cm átmérőjű kiszúróval. Rakjuk hézagosan nagyméretű zománcozott tepsibe, és letakarva kelesszük még fél óráig. Közben reszeljünk le 4 dg trappista vagy edámi sajtot. Végül kenjük meg a pogácsák tetejét a hűtőből kivett tojással, és egyenletesen elosztva szórjuk rá a reszelt sajtot. Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. fél óráig, amíg a teteje pirosra pirul.

Lehűlve, frissen fogyasszuk. Nyers tejjel vagy teával tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (A többi kelt tésztás készítménnyel ellentétben ezt nem kell megvizezni. Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön. Ezt követően vegyük ki a lekapcsolt készülékből, mert ha benne hagyjuk kiszárad.) Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből max. 36 darab kb. 4 cm magas pogácsa várható. Még finomabb lesz a juhtúrós pogácsa, ha medvehagymalevéllel dúsítjuk. Ebben az esetben mossunk meg 15 dg medvehagymalevelet, távolítsák el a szárát, rázzuk le róla a vizet, vágjuk kb. 0,5 cm széles szeletekre, és a dagasztás végén keverjük a tésztába. A nedves levelek miatt ennek a változatnak a sütési ideje 5 perccel meghosszabbodik. A **Medvehagymás juhtúrós pogácsa** önmagában fogyasztva is nagyon finom és egészséges. (A medvehagymáról részletes tájékoztató a Metélő- és vöröshagyma hajtatása, tárolása című rovat végén olvasható.)

Kevesen ismerik a hajdinás pogácsát. Pedig ez is nagyon finom, és könnyen elkészíthető.

653. Hajdinás pogácsa

Először 1,5 liter vízben, 1 teáskanál só hozzáadásával főzzünk kb. 10 percig 15 dg hajdinát, amíg megpuhul. Utána szűrjük le, majd folyó víz alatt alaposan öblítsük át, hogy a rajta képződött habtól teljesen megszabaduljunk. Tegyük a főzőfazékra, hogy a maradék víz is kicsepegjen belőle, majd hajtsuk át egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával szerelt húsdarálón. (Botmixerrel is pürésíthetjük.) Tegyük félre, és 0,5 kg lisztbe szórjunk 1 púpozott teáskanál sütőport, 1 púpozott teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és morzsoljuk össze 5 dg élesztővel. Ezt követően morzsoljunk bele 20 dg hűvös margarint is, majd gyúrjuk össze 20 dg tejföllel és 3 tojássárgájával. (A tojássárgákat előzőleg keverjük bele a tejfölbe, hogy egyenletesen szétoszoljon a tésztában. Erre a célra csak a legalább 70% zsírtartalmú sütőmargarin használható. Végül gyúrjuk bele a pürésített hajdinát. A tészta ne legyen olyan lágy, mint a kalácstészta. Ha túl lágy, adjunk hozzá egy kis lisztet, ha túl kemény, kevés tejföllel lágyítsuk.) Amikor az edény aljától elválva kisimul, takarjuk le, és tegyük a hűtőszekrénybe pihenni.

Közben margarinnal kenjük ki a tűzhelyhez adott sütőlemez alját, és hintsük meg liszttel. 1 óra múlva vegyük ki a tésztát a hűtőből, gyúrjuk össze, és belisztezett deszkán nyújtsuk 3 cm vastagra.

[1513] Mivel a 2 deciliteres kiszerelést már megszüntették, vegyünk nagyobb mennyiséget, és 20 dekagrammot mérjünk ki belőle. (Tegyük fel a tejfölös poharat a mérlegre, mérjük le a súlyát, és addig kanalazzunk ki belőle, amíg 20 dekagrammal kevesebb lesz.)

Éles késsel rácsozzuk be, majd szaggassuk ki egy 5 cm átmérőjű kiszúróval. Hézagosan rakjuk a sütőlemezre, és letakarva kelesszük még 20 percig. 10 perc után gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Végül kenjük meg a pogácsák tetejét 1 felvert tojással, és hintsük meg nigellamaggal[1514]. Előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a barnára sül. (Ha nem sütjük meg teljesen, nem fog érződni a hajdina zamata. Még intenzívebb lesz az íze, ha nyers helyett pörkölt hajdinából készítjük. A pörkölt hajdina ugyanannyiba kerül, mint a natúr változat.[1515] Főzési ideje 15 perc.) Ha a sütőnk nem pirít egyenletesen, 15 perc után forgassuk át a pogácsákat, nehogy megégjen az aljuk.

Lehűlve fogyasszuk. Teával vagy aludttejjel tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Mivel ez a pogácsa nem hajlamos a kiszáradásra, most nem kell megvizezni. (Amennyiben a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön.) Hűtőszekrényben nem szabad tárolni, de a maradék lefagyasztható. Vegetáriusok 40 dg finomliszt és 10 dg teljes kiőrlésű rozsliszt vagy Graham-liszt keverékéből is elkészíthetik ezt a pogácsát. A fenti mennyiségből 36 db gusztusos, magas, laktató pogácsa várható. (Ez ráharapva nem fog úgy összelapulni, mint a szupermarketekben árult, vegyszerekkel felfújt pogácsák. Ennek ellenére csak harmadannyiba kerül.)

Nálunk évszázadok óta ismert és kedvelt péksütemény a **lekváros bukta**. Főleg vidéken sütötték, ahol sok gyereket kellett könnyen elkészíthető, olcsó ételekkel jóllakatni. Az ínyencek nem nagyon kedvelik, mert számukra nem elég ínycsiklandó. (Ahogy egy humoristánk mondta: Sok tésztán kell átküzdenünk magunkat ahhoz, hogy eljussunk a belül rejtőzködő kevés lekvárhoz.) Ezért korunk szakácsai megreformálták ezt a süteményt is. A fánktésztából burgonyás tészta lett, és karcsúbbá tették. Később létrehozták a sós változatát, amit intenzív ízű sajttal töltöttek meg. A sajtos bukta már az ínyencek elvárásainak is eleget tett.

654. Sajtos bukta

Először héjastól főzzünk puhára 30 dg lisztes burgonyát. A vízből kiszedve várjuk meg, amíg langyosra hűl, majd hámozzuk meg, és törjük át. Adjunk hozzá 1 tojássárgáját, 5 dg lágy vajat, 1 dl tejet, 1 mokkáskanál sót, és morzsoljunk rá 2 dg élesztőt. Keverjük át, szitáljunk rá 35 dg lisztet, és jól gyúrjuk össze. (Ha a tészta túl kemény lenne, adjunk hozzá még egy kis tejet. Ezt azonban ne siessük el, mert a főtt burgonyától fokozatosan puhul.) Konyharuhával letakarva, szobahőmérsékleten kelesszük 1 órán keresztül. Közben 20 dg kemény kecskesajtot vágjunk kb. 1,2 cm széles és 6 cm hosszú hasábokra, majd a 20 db sajtot tegyük félre.[1516] Miután duplájára kelt, a pogácsatészta keménységű tésztát gyúrjuk össze. Formáljunk belőle tömzsi rudat, és belisztezett deszkán nyújtsuk kb. 40 × 50 cm méretűre. Egy éles, belisztezett késsel vagdaljuk 10 × 10 centiméteres négyzetekre, és rakjunk mindegyik tésztadarab szélére egy-egy darab sajtot. Csavarjuk fel őket, és rakjuk egy sütőpapírral kibélelt nagyméretű zománcozott tepsibe. Előtte a két végét kissé nyomkodjuk össze, hogy a megolvadó sajt ne folyjon ki belőle. (Ügyeljünk rá, hogy a tészta széle alulra kerüljön, és legalább egy ujjnyi hézag legyen közöttük, hogy növekedés közben ne ragadjanak össze.) Takarjuk le ismét, és kelesszük még fél óráig. 20 perc után gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra.

Végül kenjük meg a bukták tetejét egy felvert tojással, és szórjuk meg köménymaggal. Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje világosbarnára pirul. Rácsra szedve hagyjuk lehűlni. Hidegen fogyasszuk. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Kecskesajt helyett más intenzív ízű sajtot (pl. juhsajt) is használhatunk hozzá.

[1514] Beszerzési módját lásd a Szezámmagos kekszné l. Szükség esetén köménymagot is használhatunk helyette.

[1515] Legolcsóbban a piaci magárusoknál szerezhető be, kimérve.

[1516] Erre a célra legalkalmasabb a **Zikko kecskegouda** sajt. A holland Westland Kaas sajtgyár termékét nálunk a Spar élelmiszerlánc forgalmazza. Egyébként ez a sajtgyár készíti a világszerte ismert és kedvelt edámi, valamint gouda sajtokat is. Ha ehhez a fajtához nem jutunk hozzá, használjuk helyette a Spar szupermarketekben kapható, szintén holland **Frico Chevrette** kecskesajtot.

A fenti burgonyás tésztából Ízes buktát is készíthetünk. Ebbe a változatba csak egy csipet sót tegyünk, és a tésztát 8 dg porcukorral édesítsük. Töltelékként 1 evőkanál szilvalekvárt, baracklekvárt, vagy különféle dzsemeket használjunk. (A lekvár, illetve a dzsem sűrű, kemény legyen, különben hajtogatás közben kifolyik a tésztából.) Legalkalmasabb erre a célra gyümölcszselé, amit kimérve, nagyobb piacokon szerezhetünk be. Lehűlés után az **Ízes bukta** tetejét szórjuk meg vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. (A másnapra szánt buktát ne cukrozzuk meg, mert a frissítés során a cukor megég rajta.) Az édes buktát nyers tejjel fogyasszuk.

Aki azért nem szereti a buktát, mert sok tésztát és kevés tölteléket tartalmaz, készítsen sajtos kiflit. Ez kívül-belül sajtos. Nem kell vastag tésztarétegen átrágnunk magunkat ahhoz, hogy eljussunk a töltelékhez, mert a töltelék minden harapásban benne van.

655. Sajtos kifli

Előzőleg egy nagyobb pohárban keverjünk össze 2,5 dl langyos tejet 1 mokkáskanál porcukorral, morzsoljunk rá 2,5 dg élesztőt, és tegyük meleg, huzatmentes helyre. (A hűtőből kivett hideg tejet öntsük egy kis lábasba. Szórjuk rá a porcukrot, és takaréklángon melegítsük fel. Közben az ujjunkkal állandóan kevergessük, és amikor kézmeleg vegyük le a tűzről. Morzsoljuk, majd keverjük bele az élesztőt. Ne hagyjuk felmelegedni a tejet, mert 40 °C felett elpusztulnak benne az élesztőgombák.) Utána 0,5 kg liszthez adjunk 5 dg olvasztott vajat, 2 előzőleg felvert kisméretű tojást, szórjunk rá 1 teáskanál sót, majd öntsük rá a felfuttatott élesztőt. Előtte a felvert tojásokból vegyünk el 3 evőkanálnyit, és tegyük a hűtőbe. Dagasztópálcával ellátott mixerrel dagasszuk a tésztát legalább 10 percig, amíg összehurkázódva elválik a tál aljától, és fényes, sima felületű lesz. Konyharuhával takarjuk le, és meleg, huzatmentes helyen kelesszük kb. 1 órán keresztül, amíg kétszeresére dagad.

Közben béleljük ki a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű zománcozott tepsit sütőpapírral, majd készítsük el a tölteléket. Reszeljünk le 25 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Vegyünk el belőle 15 dekagrammot, és tegyük egy kis tálba, adjunk hozzá 10 dg lágy vajat, szórjunk rá negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és öntsünk rá 1 előzőleg felvert kisméretű tojást. Főzőkanállal keverjük habosra. Amikor a tészta megkelt, kíméletesen gyúrjuk össze, formáljunk belőle tömzsi rudat, és alaposan belisztezett nagyméretű deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk ki 60 × 48 cm méretűre.[1517] Széles pengéjű késsel egyenletesen elosztva kenjük rá a sajtos tölteléket, majd a hosszabbik oldalától kiindulva vágjuk ketté a tésztát. Ezt követően szorosan tekerjük fel a két 30 × 48 cm méretű tésztát a hosszabbik oldaluk mentén. A két tésztarudat éles késsel vagdaljuk 8 cm széles darabokra. A 12 kiflit egymástól egyenlő távolságra fektessük a sütőpapírra úgy, hogy a szélük alul legyen, és letakarva fél óráig kelesszük. (A lehető legnagyobb távolság legyen köztük, mert méretük a sütőben duplájára nő.)

Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Kenjük meg a megkelt kiflik tetejét a hűtőből kivett tojással. Végül arányosan elosztva szórjuk rájuk a félretett reszelt sajtot. Toljuk az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. 25 percig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Önmagában fogyasszuk, de teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Egy fűtőbetétes grillsütőben előbb az alját kezdjük el pirítani, és utána a tetejét.)

Ma már csak kevesen ismerik a Kossuth kiflit, pedig a reformkorban nagyon népszerű volt. Egy pozsonyi vendéglős készítette Kossuth Lajos tiszteletére, aki a pozsonyi országgyűlésen gyújtó hangú beszédeivel felrázta a nemzetet. Maga Kossuth is nagyon kedvelte ezt a kiflit, és Pestre visszaérkezve gyakran rendelt belőle a Ruszwurm cukrászdától. A Kiegyezés után a nyugati országokban is elterjedt. A Kossuth kiflit gyakran összetévesztik a pozsonyi kiflivel, mivel egy helyen, és egy időben születtek. A Pozsonyi kifli azonban belül töltött sütemény, és az alapanyaga linzertészta. A Kossuth

[1517] Ha nem elég nagy a gyúródeszkánk, a tésztarudat vágjuk ketté, és két részletben nyújtsuk ki 30 × 48 cm méretűre.

kifli alapanyaga viszont zsíros piskótatészta, amit őrölt mandulával szórtak meg. Kiváló íze és állaga annak tudható be, hogy 8 tojást használnak hozzá. Emellett egyenlő arányban tartalmaz lisztet, vajat és porcukrot. Ez a XIX. században közkedvelt sütemény nálunk már kiment a divatból, de Németországban a rangosabb cukrászdák ma is kínálják. Nem olcsó sütemény, de érdemes elkészíteni. Mivel az eredeti receptből nagyon sok kifli lesz, csináljunk belőle fél adagot. Így csak fele annyiba kerül.

656. Kossuth kifli

Először vajazunk ki, majd liszttel hintsünk meg egy kisebb méretű tepsit, majd deszkán vágjunk apróra 10 dg lehéjazott mandulát. Utána 12 dg lágy vajat keverjünk habosra 12 dg porcukorral. Adjunk hozzá 4 tojássárgáját és 1 dg vanillincukrot. (A tojások sárgáját egyenként, min. félpercnyi keverés után tegyük bele.) Ezután két-három részletben dolgozzunk bele 12 lisztet. Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra majd egy csipet sóval verjük kemény habbá a visszamaradt tojásfehérjét, és két-három részletben forgassuk a tésztába. Öntsük a masszát a kivajazott tepsibe, és egyenletesen elosztva szórjuk a tetejére az apróra vágott mandulát. (Finomabb lesz, ha szeletelt mandulát használunk hozzá.) Az előmelegített sütőbe rakva mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a tetején a dió aranysárgára pirul. Kivéve fél órát pihentessük, majd borítsuk ki, és egy 5 cm átmérőjű pogácsakiszúróval szaggassunk belőle félholdakat. (Ha a kiszúrást oszlopszerűen, alulról felfelé végezzük, a leeső darabok mennyisége minimális lesz.) Hidegen tálaljuk. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A csökkentett adag ellenére a fenti mennyiség 4 személynek elegendő (min. 40 db lesz belőle).

A franciák legendás süteménye a Madeleine[1518] Lotaringiában, Stanislaw Leszczynski herceg otthonában született, aki épp vejét, XV. Lajost látta vendégül. A pazar lakoma vége felé azonban akadt egy kis bonyodalom. A konyhán vita támadt, és a feldühödött szakács elrohant, a desszert azonban még nem készült el. A katasztrófát végül az egyik leleményes szobalány, Madeleine Paulmier hárította el, aki egy – a nagymamájától tanult – aprósüteményt készített, és ezt kínálták a királyi vendégnek. A király hitvesének, a házigazda lányának annyira ízlett a sütemény, hogy a madeleine hamar népszerű finomsággá vált Versailles-ban is. Jelenleg ismert tökéletes formája, Jean Avice mestercukrásznak köszönhető, aki Talleyrand beszállítója volt. A kagylóalak nagyon hamar összeforrt az apró teasüteménnyel, az íz és a külső elválaszthatatlan társak lettek. Később még módosították rajta: a kisült aprósütemény szélesebb végét olvasztott csokoládéba mártották. Elkészítésétől nem kell félni, mert alapja egy egyszerű kevert tészta. Csak arra kell ügyelni, hogy nem szabad túlsütni. (Belül puhának, kívül ropogósnak kell lennie.) Mellesleg dupla mennyiségben elkészítve nagyon finom piskótát süthetünk ebből a tésztából.

657. Madeleine

Először vegyük ki a tojásokat a hűtőből, és mérjük ki a szükséges alapanyagokat. Utána egy vastag falú lábasban, vagy lángterelő felett, állandóan kevergetve olvasszunk fel 10 dg vajat.[1519] Tegyük félre, majd keverjünk nagyon habosra 2 egész tojást és 1 tojássárgáját 10 dg porcukorral. (Addig habosítsuk habverőpálcával ellátott mixerrel, amíg a cukor teljesen feloldódik a tojásban.) 10 dg finomlisztet keverjünk össze 1 mokkáskanál sütőporral, egy csipet sóval, és reszeljük bele 1 folyó víz alatt tisztára súrolt citrom héját. Apránként adagoljuk az elegyet a felvert tojásba. Végül a mixerrel keverjük bele az olvasztott vajat is. Az alaposan összekevert tésztát takarjuk le, és 2 órára tegyük a hűtőbe, hogy a lisztszemcsék megduzzadjanak benne.

Közben vajjal kenjünk ki, és liszttel hintsünk be egy madeleine sütőformát. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy megolvasztjuk a vajat, és ecsettel bekenjük a mélyedéseket. A szilikon sütőformát nem

[1518] Kiejtése: mádlen

[1519] Hagyjuk bugyogva forrni, hogy az író kisüljön belőle. Még finomabb lesz a madeleine, ha a vajat a financier-nél leírt módon aranybarnára sütjük.

kell kikenni. Megtölteni azonban nehezebb, mert puha anyaga miatt mindenfelé dülöngél.)[1520] Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és alaposan keverjük át, majd magvizezett teáskanállal töltsük a sütőformába úgy, hogy egyenletesen szétterüljön benne, és csak félig töltse be az üregeket.[1521] Tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. 10 percig, amíg a teteje aranysárga lesz. A tűzhelyből kivéve, borítsuk ki rácsra, hogy ropogósra száradjon. Teljesen lehűlve tálaljuk.

A madeleine-t teával fogyasztják oly módon, hogy előzőleg egy pillanatra belemártják. Akik nem ragaszkodnak a hagyományokhoz, csokikrémbe mártva, önmagában eszik. Így is nagyon finom, és a teába áztatással ellentétben nem veszti el a ropogósságát. Hűtőszekrényben, letakarva tároljuk. Fogyasztás előtt vegyük ki, hogy szobahőmérsékletre melegedjen. Nedves levegőjű lakásban másnapra átgyengül. Grillsütőben azonban felfrissíthető. (Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert egy pillanat alatt megég.) Teljes lehűlés után válik ismét ropogóssá.

Sokak kedvence a markáns ízű gyömbéres keksz. Kétféle elkészítési módja van. Az egyiket friss gyömbérrel, míg a másikat kandírozott (cukrozott) gyömbérrel ízesítik. Sokan kandírozott narancshéjat is tesznek bele. Így még finomabb lesz. Most lássuk a kettő ötvözetét.

658. Gyömbéres keksz

Előzőleg vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy meglágyuljon. Utána sajtreszelőn reszeljünk finomra 6 dg friss gyömbért. (A friss gyömbér héját leggyorsabban egy kiskanállal tudjuk lekaparni.)[1522] Keverjünk simára 10 dg puha vajat 10 dg barna cukorral, 1 dg vanillincukorral, 1 citrom reszelt héjával és egy csipet sóval. Dolgozzunk bele 1 tojást, a lereszelt gyömbért, 10 dg apró kockákra vagdalt kandírozott narancshéjat[1523], 1 púpozott teáskanál sütőport és 25 dg lisztet. A kilágyulás elkerülése érdekében továbbra is fakanállal jól dolgozzuk össze, és kb. fél órára tegyük a hűtőbe, hogy formázható masszává dermedjen. Miután megszűnt a ragacsossága, belisztezett deszkán formáljunk belőle 2 db kb. 4 cm átmérőjű rudat, csomagoljuk polietilénfóliába, és néhány órára (vagy akár egy éjszakára) tegyük a hűtőbe, hogy keményre dermedjen. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki az egyik megdermedt tésztát, és egy vékony pengéjű éles késsel vágjuk kb. 0,5 cm vastag korongokra, és helyezzük egy sütőpapírral kibélelt nagyméretű zománcozott tepsibe vagy sütőlemezre. Vegyük ki a másik tésztarudat is a hőből, és ezt is daraboljuk fel.

Rakjuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük, kb. negyedóráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. (Vigyázzunk, ne süssük túl, mert könnyen megég, és megkeseredik. Ha nem sül egyenletesen, 10 perc után forgassuk át a kekszeket.) A sütőből kivéve várjuk meg, míg teljesen lehűl, és utána szedjük ki a tepsiből. Ha szögletes kekszet szeretnénk készíteni, akkor a dermedt tésztából 1 db tömzsi, vastag rudat formázzunk. Keményre dermedése után belisztezett sütőpapíron, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk 36 × 36 cm méretűre. (Nincs szükség belisztezésre, ha egy

[1520] A szilikongumiból préselt sütőforma nem olcsó. A Tesco szupermarketben a 20 részes szilikonos sütőforma 5800 forintba kerül. A szilikonnal bevont fém sütőformák sem sokkal olcsóbbak. A Piccantino webáruházban kínált 24 részes Madeleine sütőformáért 4000 forintot kérnek. Cím: https://www.piccantino.hu/konyha-es-fozes/sueto-es-kiszuroformak (Ehhez jön még 1500 Ft szállítási költség.) A Süss Velem webshopban a fémből készült, teflonbevonatú 12 részes Madeleine forma csak 1900 forintba kerül. Cím: https://www.sussvelem.com/tapadasmentes-madeleine-forma Ebből azonban 2 darabot kell venni. Aki nem tud ennyit áldozni rá, itt fehérbádogból préselt sütőformát is vásárolhat, olcsón. Ezt azonban ki kell kenni, és be kell lisztezni. Cím: https://www.sussvelem.com/20-db-kagylo-vagy-madeleine-forma A 20 db különálló forma csupán 1000 forintba kerül. Érdemes körülnézni az Interneten, mert néha akciós termékként is hozzá lehet jutni konyhai eszközökhöz. A https://www.konyhacikk.hu/madeleine-forma-tapadas-mentes-bevonattal-12618 honlapon pl. a fémből készült, teflonbevonatú 12 részes Madeleine forma most féláron, 1240 forintért kapható. (Szállítási díj: 990 Ft.)

[1521] Ha különálló formákat használunk, ezeket sütőrácsra tegyük, mert sütőlemezen billegni fognak.

[1522] Ha túl sokat vetünk belőle, tisztítsuk meg az összeset, és a maradékot polietilénfóliába csavarva tegyük a mélyhűtőbe. Amikor szükség van rá fagyottan reszeljük az ételbe, mert ha felenged nyálkássá, reszelhetetlenné válik. A fagyasztás nem sokat ront az ízén.

[1523] Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be 100 grammos kiszerelésben. A piaci magárusoknál is kapható, kimérve.

másik sütőpapírt borítunk rá, és azon keresztül nyújtjuk méretre. Utána a felső sütőpapírt húzzuk le róla.)

Végül derelyemetszővel vagy pizzavágóval daraboljuk kb. 4 cm oldalhosszúságú négyzetekre, és a sütőpapírral együtt húzzuk rá a sütőlemezre, majd a fentiek szerint süssük omlósra. Lehűlése után darabokra tördelve szedjük ki. (Melegen ne nyúljunk hozzá, mert széttöredezik a tészta.) A fenti mennyiségből kb. 80 db keksz várható. Légmentesen lezárt nejlonzacskóban, szobahőmérsékleten tároljuk. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Ugyanígy készül a **Levendulás keksz**. Ez esetben gyömbér helyett levendulavirágot tegyünk bele. Négy szál friss levendula kék virágait morzsoljuk le a száráról, és dolgozzuk bele a tésztába. (Ne féljünk tőle, nem lesz parfümízű.)

Az olaszok kedvenc keksze a cantuccini[1524]. Külsőre nem hasonlít ugyan a kekszre, de az állaga annál inkább. Finom, ropogós, érdemes kipróbálni.

659. Cantuccini

Először készítsük elő a hozzávalókat, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Béleljünk ki sütőpapírral egy nagyméretű zománcozott tepsit. Utána meleg folyó víz alatt súroljunk tisztára 1 kisebb méretű citromot vagy narancsot, és vékonyan reszeljük le a héját. Tegyük egy közepes méretű tálba, és adjunk hozzá 30 dg lisztet, 1 teáskanál sütőport, 20 dg porcukrot, egy csipet sót és 15 dg hántolt mandulát. (A mandulát nem kell apróra vagdalni.) Keverjük össze a száraz hozzávalókat, majd adjunk hozzá 5 dg lágy vajat, 2 db előzőleg felvert tojást, 1 teáskanál mézet és 0,3 dl mandulalikőrt[1525]. Jól gyúrjuk össze, és belisztezett deszkán formáljunk belőle két kb. 30 cm hosszú rudat. (Ha a tészta túl száraz, nem áll össze, adjunk hozzá még egy kis likőrt.) Fektessük a kibélelt tepsibe úgy, hogy egyforma távol legyenek egymástól és a tepsi oldalától. (Sütés közben szétterül, és megduzzad.)

Az előmelegített sütőbe rakva süssük 20 percig. Utána csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra, és enyhe tűzön süssük még legalább 10 percig, amíg a teteje világosbarnára pirul. Lehűlve, ujjnyi szeletekre vágva fogyasszuk. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrénybe nem kell betenni. Az átgyengülés elkerülése érdekében polietilénfóliával takarjuk le, vagy tányérostól bujtassuk nejlonzacskóba.

Az amerikai háziasszonyok gyakran készített teasüteménye a mogyoróvajas keksz. Nálunk a mogyoróvaj kevésbé ismert, az angolszász országokban viszont úgy használják, mint nálunk a teavajat. Kenyérre, kalácsra kenve is fogyasztják. (Beszerzési módját lásd a Palacsintatöltésnél, lábjegyzetben.)

660. Mogyoróvajas keksz

Először keverjünk össze 35 dg lisztet 1 teáskanál sütőporral és egy csipet sóval. Utána 2 tojást keverjünk kifehéredésig 20 dg barna cukorral. Adjunk hozzá 20 dg szobahőmérsékletű vajat, és 25 dg ropogós (Crunchy) mogyoróvajat. Kisebb adagokban dolgozzuk bele a lisztes keveréket. (Könnyebb dolgunk lesz, ha dagasztópálcával ellátott mixert vagy robotgépet használunk hozzá.) Az összedolgozott sűrű masszát válasszuk ketté, és legalább 1 órára tegyük a hűtőbe. Közben béleljük ki sütőpapírral a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű tepsit, és a sütőlemezt. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a tészta egyik felét a hűtőből, és formáljunk belőle dió nagyságú golyó-

[1524] Kiejtése: kantuccsíni

[1525] A mandulalikőr legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A német gyártmányú **Caletti Amaretto** 2600 forintba kerül, 0,7 literes kiszerelésben. Ha kifogyna, nézzünk be a Lidl áruházba. Náluk a szlovák gyártmányú, 0,7 literes **Armilar Amaretto** is ennyibe kerül.

kat. Helyezzük őket a tepsibe úgy, hogy 6 × 6, azaz 36 egyforma golyó kerüljön bele. Végül egy gyakran megvizezett villa fokával lapítsuk el őket.

Tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük max. negyedóráig, amíg aranysárgára pirul. (10 perc után nézzünk be a sütőbe, mert könnyen megég.) Közben töltsük meg a sütőlemezt is a tészta másik felével, és ezt is süssük készre. Lehűlve fogyasszuk. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Selyempapírral bélelt fémdobozban tartsuk. Így nem szívja meg magát nedvességgel, sokáig ropogós marad. Ha nem zártuk el légmentesen, grillsütőben ismét ropogóssá tehető. (Várjuk meg, amíg teljesen lehűl, mert csak akkor fog ropogni.) A fenti mennyiségből max. 72 db keksz várható.

Ugyanígy készül a **Töltött mogyoróvajas keksz**. Ennél a változatnál nyomkodjunk a második adag tészta tetejére 6 dg belső héjától is megtisztított és kettéválasztott földimogyorót, arányosan elosztva. Miután mindkét adag kisült, és teljesen lehűlt, kenjünk kb. 2 mm vastag mogyoróvajat a sima korongok aljára, és ragasszuk rá a földimogyoróval megszórt korong alját. (Ha valamelyik mogyoró leesik róla, azt egy cseppnyi mogyoróvajjal ragasszuk vissza.) Ha gyerekeknek készítjük, Nutellával is tölthetjük. Ezt a változatot polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 36 db töltött keksz lesz.

A gyerekek kedvence a csokis keksz[1526]. Addig eszik, amíg tart, aminek gyakran gyomorrontás a vége. Ezért ne engedélyezzük nekik az önkiszolgálást. A csokoládés kekszek legfinomabbja szintén tartalmaz mogyoróvajat. Ez a keksz teavajban és csokoládéban sem szenved hiányt, ezért nem éppen fogyókúrás készítmény.

661. Csokis keksz

Először vegyük ki a vajat és a mogyoróvajat a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjen, majd deszkán vagdaljunk kb. 0,5 cm széles kockákra 30 dg étcsokoládét. (Egy nagyméretű éles késsel hosszában és keresztben vágjuk 0,5 cm széles szeletekre.) Keverjünk össze 18 dg lisztet 2 teáskanál sütőporral és egy csipet sóval. Utána 1 nagy tojást keverjünk habosra 18 dg barna cukorral. Adjunk hozzá 10 dg szobahőmérsékletű vajat, és 25 dg ropogós (Crunchy) mogyoróvajat[1527]. Kisebb adagokban dolgozzuk bele a lisztes keveréket. A simára kevert masszába óvatosan forgassuk bele az összevagdalt csokoládét. Néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy formázható massza legyen belőle. Közben béleljük ki sütőpapírral a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű tepsit, és a sütőlemezt. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a megdermedt tésztát a hűtőből, osszuk ketté, és a másik felét tegyük vissza a hűtőbe.

A kiemelt tésztából vizes kézzel formáljunk dió nagyságú golyókat. Helyezzük őket a tepsibe úgy, hogy 5 × 5, azaz 25 egyforma golyó kerüljön bele. Végül tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük max. negyedóráig, amíg pirulni kezd. (Ne hagyjuk barnulni a tetejét, mert megég.) A sütőből kivéve puhának látszik, de lehűlve ropogni fog. (Melegen ne nyúljunk hozzá, mert szétdől.) Közben töltsük meg a sütőlemezt is a tészta másik felével, és ezt is süssük készre. Lehűlve fogyasszuk. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Selyempapírral bélelt fémdobozban tartsuk. Így nem szívja meg magát nedvességgel, sokáig ropogós marad. A fenti mennyiségből max. 50 db keksz várható. (Ha ízlik a csokis keksz, próbáljuk ki a Csokoládés puszedli receptjét is. Ennek előállítása egyszerűbb és olcsóbb, mégis nagyon finom.)

Garantáltan ropogós, és nem kevésbé ízletes a mandulás-csokoládés keksz. Elkészítése is egyszerű.

[1526] Ez egy amerikai recept, de az angolszász országokban mindenütt kedvelik. Gyakran találkozhatunk vele filmekben, képregényekben. Olyan népszerű, mint a gyűrű alakú amerikai fánk. Katalin hercegnő is gyakran készít csokis kekszet (Chocolate chip cookie) a fiának, György hercegnek.

[1527] A mogyoróvaj beszerzési módja a Palacsintatöltésnél található, lábjegyzetben.

Mandulás-csokoládés keksz

Először vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy kissé felengedjen. Utána meleg folyóvíz alatt körömkefével súroljuk tisztára 1 narancs héját. Töröljük szárazra, majd sajtreszelőn vékonyan reszeljük le a héját. 5 dg étcsokoládét deszkán vágjunk durvára. Diódarálón hajtsunk át 10 dg hántolt mandulát. Ezt is tegyük félre, majd a nagyméretű zománcozott tepsit vagy a sütőlemezt béleljük ki sütőpapírral. 12 dg lisztet keverjünk össze 10 dg porcukorral, a darált mandulával, 1 dg vanillincukorral, egy csipet sóval, és morzsoljuk össze 10 dg hűvös vajjal. Adjuk hozzá a narancs reszelt héját, az összevágott étcsokoládét, 1 előzőleg felvert kisebb tojást és jól gyúrjuk össze. A kidolgozást gyorsan végezzük, hogy a kéz melegétől megolvadó vaj ne lágyítsa ki. Összegyúrás után helyezzük belisztezett deszkára. Formáljunk belőle kb. 5 cm átmérőjű rudat, és polietilénfóliába csomagolva tegyük a hűtőbe.

Néhány órányi pihentetés után gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és egy megvizezett, éles késsel, fűrészelő mozdulatokkal vágjuk kb. 4 mm vastag korongokra.[1528] Fektessük a sütőpapírra, és az előmelegített sütőbe tolva süssük kb. negyedóráig, amíg a teteje világospirosra pirul. Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, kb. 10 perc után forgassuk át, hogy a teteje is piruljon. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Teával fogyasztva finom vacsorát készíthetünk belőle. A fenti mennyiségből max. 24 db keksz várható. Érdemes előző nap elkészíteni, mert 1-2 napi pihentetés után finomabb lesz. Mivel nem hajlamos az átgyöngülésre, nem kell letakarni.

Kevesen ismerik a töltött gombás kekszet. Az eredeti változata szárított gombával készül. Az ízletes szárított gomba azonban nagyon drága, és megsülve az előzetes beáztatás ellenére is kőkeménnyé válik. Olyan lesz tőle a keksz, mintha kavicsok lennének benne. Helyette használjunk pirított gombát.

662. Töltött gombás keksz

Mossunk meg, és vágjunk apróra 40 dg barna csiperkegombát a Gombás töltött káposztánál leírt módon. Tegyük egy hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőbe, és 5 dg vajon, állandóan kevergetve félig pirítsuk meg. Most ne pirítsuk ropogósra, mert akkor a sütőben tovább sülve ez is olyan kemény lesz, mint a kavics. Vegyük le a tűzről, majd mérjünk ki 25 dg lisztet. Adjunk hozzá fél teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és morzsoljuk össze 10 dg lágy vajjal. Tegyünk bele 1 tojássárgáját, 1 evőkanál tejfölt, majd gyúrjuk hozzá a pirított gombát is, és letakarva rakjuk a hűtőbe, legalább fél órára. Közben készítsük el a tölteléket. Reszeljünk le 5 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). 1,2 dl habtejszínhez adjunk 2 tojássárgáját, szórjunk bele negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt fehér borsot, és lángterelő felett, lassú tűzön, állandóan kevergetve sűrítsük kb. 10 percig, amíg méz állagú lesz. (Akkor jó, amikor kezd elválni az edény aljától.) Keverjük bele a reszelt sajtot, majd vegyük le a tűzről. Amikor lehűlt adjunk hozzá 8 dg lágy vajat. Keverjük habosra, és tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen.

Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Béleljünk ki sütőpapírral egy nagyméretű zománcozott tepsit, majd vegyük ki a tésztát a hűtőből. Belisztezett deszkán nyújtsuk kb. 7-8 mm vastagra, és szúrjuk ki egy 5 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval. A 36 db korongot, egymástól kb. 0,5 centiméter távolságra helyezzük a sütőpapírra, majd toljuk az előmelegített sütőbe. Közepes tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Vigyázzunk ne süssük túl, mert ha aranybarna lesz, a tészta megkeseredik. Amennyiben a sütőnk nem süt egyenletesen, 10 perc után forgassuk át a kekszeket. A sütőből kivéve szedjük ki a tepsiből, hogy ne száradjon ki. Amikor teljesen lehűlt vegyük ki a tölteléket a hűtőből. Keverjük habosra, és egyenletesen elosztva kenjük a korongok felére. Tegyük a tetejére a tésztakorongok másik felét, és rakjuk a hűtőbe. Néhány órányi pihentetés után önmagában fogyasszuk. Polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 18 db sós töltött keksz lesz.

[1528] (Vágjuk ketté, majd négyfelé, végül nyolcfelé, és utána fűrészeljük 3 szeletre.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Népszerűségét tekintve a sós rúd édes megfelelője a darálós keksz, ami ugyancsak könnyen és olcsón elkészíthető. Ez a sütemény onnan kapta a nevét, hogy a tésztáját húsdarálóra felszerelhető, úgynevezett gépi kekszvágón kell áthajtani. Ezen az edényboltokban vagy a piaci háztartási eszköz árusoknál beszerezhető armatúrán található egy elmozdítható lemez is, amellyel a tésztából tetszés szerint csillag, félkör, téglalap vagy trapéz keresztmetszetű rudakat formálhatunk.

663. Darálós keksz

4 tojást keverjünk kifehéredésig 25 dg porcukorral és 2 dg vanillincukorral, majd szeletekre vágva dolgozzuk bele 25 dg szobahőmérsékletű margarint. (Erre a célra csak a legalább 70% zsírtartalmú sütőmargarin használható.)[1529] Adjunk a péphez, 1 csipet sót, 1 citrom reszelt héját, és keverjük kb. 20 percig, amíg habossá válik. (A különleges ízek kedvelői citromhéj helyett egy csipet gyömbért reszelnek bele.) Habverővel összedolgozva 10 perc is elegendő. (Ne használjunk erre a célra átlagosnál nagyobb méretű tojásokat, mert a tészta kilágyul, és a sütés során lelapul, gusztustalanná válik.) Ezután a pépet gyúrjuk össze 75 dg liszttel és 1,2 dg (4 csapott teáskanál) sütőporral. A porokat előzőleg elegyítsük egymással. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy a lisztre rászórjuk a sütőport, és az egészet átszitáljuk.) Túl sokáig ne gyúrjuk a tésztát, mert összetörjük a tojáshabot, és akkor kevésbé lesz omlós a sütemény. Tegyük a lágy tésztát hűtőszekrénybe, és 1 éjszakán át pihentessük. Másnap gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra.

Utána sütőpapírral béleljünk ki egy nagyméretű zománcozott tepsit, és a tűzhelyünkhöz kapott sütőlemezt. Vegyük ki a húsdarálóból a kést, valamint a tárcsát, és csavarozzuk fel rá a darálós keksz-készítő adaptert.[1530]. Az eltolható lemezzel állítsuk be a kívánt formát, majd vegyük ki a hűtőből a tészta felét, és hajtsuk át a készüléken a megdermedt masszát. Késsel vágjuk a tésztakígyót 10-12 cm hosszú darabokra, és rúd alakban vagy koszorúvá hajlítva helyezzük a tepsibe úgy, hogy kb. 1 cm hézag legyen közöttük. Végül rakjuk a tésztát az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg zsemleszínűre pirul. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert könnyen megég. Ha a sütő nem melegít egyenletesen, részletekben szedjük ki a megpirult rudakat.

Amíg az első adag sül daráljuk le a tészta másik felét, fektessük a sütőpapírral bélelt sütőlemezre, és ugyanúgy süssük meg. Aki a kemény, ropogós kekszek helyett jobban szereti a puha, linzerszerű süteményeket, erősebb tűzön süsse a tésztát kb. 5 percig. Ebben az esetben fokozottan ügyeljünk arra, hogy ne égjen meg, és ha megsült azonnal szedjük ki a tepsiből, hogy ne tudjon kiszáradni. Lehűlve fogyasszuk. Esztétikusabbá válik, ha tálalás előtt finoman meghintjük a tetejét szőlőcukorral. A maradékot polietilénzacskóban tároljuk. A sós rúdhoz hasonlóan ez a készítmény is hetekig eltartható. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. A fenti mennyiségből max. 1,2 kg aprósütemény várható.

A magyar darálós keksz spanyol változata a Churros[1531]. Bár előállítási módjuk hasonló, tésztájuk jelentős mértékben eltérő. A churros valójában égetett tésztából készül, ami porózussá, ropogóssá teszi. A másik különbség, hogy a churros-t nem sütőben, hanem forró olajban kell kisütni.

664. Churros

Először készítsünk égetett tésztát úgy, hogy 2,5 dl vizet 10 dg vajjal, 3 dg kristálycukorral, 1 mok-

[1529] Legjobb minőségű 25 dekagrammos kockamargarin a Lidl áruházban kapható. Állaga olyan, mint a vajé, nem tapad a fogakhoz, és az íze sem sokkal rosszabb a vajnál. A **Perfect for baking & cooking** margarin ára: 400 Ft.

[1530] Konyhafelszerelés szaküzletekben és Vas-edény boltokban szerezhető be. Hivatalos neve: **Süteményprés húsőrlőhöz 5-ös**. Ára 460-580 Ft. (Emellett sok más néven forgalmazzák, pl. Darálós keksz forma, Darálós keksz toldat, Darálós keksz mintázó, Húsdarálós süteményprés, Tésztaprés forma.) Külföldi webáruházakból ne rendeljünk, mert horribilis árakat alkalmaznak. A Bosch MUZ45SV1 adapter ára pl. 4890 Ft. (Semmivel sem jobb a magyar gyártmányúnál, ami tizedannyiba kerül.)

[1531] Kiejtése csúrrosz.

káskanál Bourbon vaníliával[1532] és egy csipet sóval forraljunk fel. Ekkor egyszerre adjunk hozzá 15 dg lisztet, és takaréklángon kevergessük néhány percig, amíg a massza az edény falától elválik, egy csomóba összeáll, és jól átsül. Mielőtt lesülne a lábas aljára, vegyük le a tűzhelyről, és miután langyosra hűlt egyenként dolgozzunk bele 3 tojást. (A következő tojást csak akkor adjuk hozzá, amikor az előzővel elkevert tészta simává vált. Alaposan keverjük össze a tésztát, vigyünk bele sok levegőt.) Utána egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőbe öntsünk 6-7 mm magas olajat, és hevítsük fel. Töltsük a masszát 9-11 mm átmérőjű csillagcsővel ellátott habzsákba[1533], és nyomjunk a forró olajba 10-12 cm hosszú rudakat. (A tésztát ne késsel, hanem ollóval daraboljuk.) Élénk tűzön süssük mindkét oldalát pirosra. (Ha enyhe tűzön sütjük, megszívja magát olajjal. Ne süssük sötétbarnára, mert megkeseredik. Aranybarna se legyen, mert akkor nem fog ropogni. Omlós linzertészta lesz belőle. Ennek a süteménynek kívül ropogósnak, belül pedig puhának kell lennie. Ha nem lett elég ropogós, grillsütőben történő utánsütéssel segíthetünk rajta.)[1534]

A serpenyőből kiszedve csepegtessük le róla az olajat, tegyük papírtörölközőre, hogy felszívja a felesleges olajat, és még melegen forgassuk kevés őrölt fahéjjal kevert kristálycukorba. A darálós kekszhez hasonlóan önmagában, lehűlve fogyasszuk. Spanyolországban olvasztott csokoládéba mártogatva eszik. Ehhez gőz felett olvasszunk fel 15 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét 1,5 dl habtejszínnel, és kis poharakba töltve tálaljuk. (Van, aki kevés rumot is kever az olvasztott csokoládéba.) Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. (A csokoládémártást se tegyük a hűtőbe, mert megdermed.) Nedves levegőjű helyiségben tartva hamar átgyengül, de grillsütőben felfrissíthető. (Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert hamar megég. Ha a készülékünknek csak egy fűtőbetétje van, óvatosan fordítsuk meg a rudakat, mert az olvadt cukor égési sérülést okozhat.) Most is lehűlve fogyasszuk.

665. Pisztáciás keksz

Előzőleg vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy felengedjen, majd 5 dg sótlan, pörkölt pisztáciát deszkán vágjunk apróra, és szórjuk egy kisebb gyúrótálba. (Erre a célra mozsarat vagy aprítógépet is használhatunk.) Ezután 0,3 dl langyos tejet keverjünk össze negyed mokkáskanál barna cukorral, morzsoljunk rá 1 dg friss élesztőt, és tegyük meleg helyre. Adjunk a pisztáciához 14 dg mézet[1535], 9 dg szobahőmérsékletű vajat, fél mokkáskanál szódabikarbónát, egy csipet sót, 22 dg lisztet, majd a felfuttatott élesztőt, és az egészet villával jól dolgozzuk össze. Letakarva hideg helyen pihentessük kb. 1 órán át, majd kissé belisztezett deszkán gyúrjuk össze, és formáljuk vastag rúd alakúra. (Gyorsan dolgozzunk vele, nehogy kilágyuljon a kéz melegétől.) Oldalára fektetve helyezzük a rúd alakú masszát egy előzőleg kivajazott nagyméretű tepsi közepére, és tésztarollerrel nyújtsuk ki kb. 32 × 32 cm méretűre. (Ha szükséges a széleit lisztbe mártott késsel igazítsuk egyenesre.)

Letakarva meleg helyen kelesszük még fél óráig. Végül derelyemetszővel vágjuk kb. 4 cm széles négyzetekre, és tegyük az előmelegített sütőbe. Enyhe tűzön (150 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg aranysárgára pirul. Hagyjuk a tepsiben teljesen kihűlni, majd a bevágások mentén tördeljük készre a kekszet. Ha a sütőnk nem pirít egyenletesen, a szélső sorokat vágjuk le, és részletekben szedjük ki. A tésztának mindenütt meg kell sülnie, különben a keksz nem ropogós, hanem rágós lesz.

Hidegen tálaljuk. Teával fogyasztva érvényesül leginkább az íze. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Ha másnapra átgyengül, grillsütőben kiszárítható. Kisebb a megégés veszélye, és a tepsit sem kell kikenni, ha sütőpapírral béleljük. Sótlan pisztácia minden bioboltban kapható. Legolcsóbban

---

[1532] Bourbon vanília helyett 1 citrom reszelt héjával is ízesíthetjük a tésztát.

[1533] Erre a célra csak textil habzsák használható. A tortadíszítésre szolgáló műanyag habzsák és a vékony műanyagból készített eldobható habzsákok kirepednek a kemény tésztától. Annak érdekében, hogy ne ragadjon az oldalára a beletöltött massza, fogjuk meg a zacskó nyakát úgy, mintha egy vastag rúd lenne, majd a száját hajtsuk vissza a mutató- és a hüvelykujjunkra. Így nem fog összeesni, és bemaszatolódni. A másik megoldás, hogy fogunk egy 8-9 deciliteres dunsztosüveget, és belehelyezzük a zsákot hegyével lefelé. A habzsák szélét húzzuk a pohár karimájára. Szépen kifeszül, és nem mozdul el. Így egyszerűen bele tudjuk kanalazni a masszát.

[1534] Sokan 2 tojással készítik a churrost, de ez a változat kemény, rágós, és nem elég ízletes.

[1535] A mézes keksz keményebb ugyan a cukorral készített változatnál, de kevésbé rongálja a fogakat, és az íze is finomabb.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

azonban a Lidl áruházban szerezhető be. Az **Alesto Californian Pistachios – Rosted & Unsalted** 1850 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben. (Kilogrammonkénti ára 7400 Ft.) Az Aldi áruházban sem drágább. Náluk a **Snack Fun Pistazien Geröstet Ungesalzen** ára szintén 1850 Ft, 250 grammos kiszerelésben. Az 5 dg pisztáciabél 10 dg héjas pisztáciából nyerhető ki. Pisztácia helyett hámozott, nyers mandulából, vagy pirított dióból is készíthetünk kekszet. (A mandulát a Banándesszertnél leírt módon hámozhatjuk meg.) A fenti mennyiségből 64 db apró, édes keksz várható.

Pisztáciás-citromos keksz

Először gőz felett olvasszunk fel 15 dg fehér csokoládét. Utána deszkán vágjunk durvára 15 dg sótlan, pörkölt pisztáciát.[1536] Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra, majd béleljük ki sütőpapírral a nagyméretű zománcozott tepsit és a sütőnkhöz kapott nagyméretű sütőlemezt. 15 dg lágy vajat keverjünk habosra 12 dg porcukorral, majd adjunk hozzá 1 nagyobb tojást, egy csipet sót, és keverjük sima péppé. Tegyünk bele 25 dg lisztet, 1 evőkanál reszelt citromhéjat, 3 evőkanál rumot, majd az olvasztott fehér csokoládét, valamint a durvára vágott pisztáciát, és most is keverjük simára. Mivel ez massza lágy, nem lehet kinyújtani és pogácsaszaggatóval kiszúrni. Ezért egymástól kellő távolságra, rakjunk 4 × 4 evőkanálnyi halmot a sütőpapírra, és a megvizezett fakanál hátával lapítsuk kb. 8 mm vastag koronggá.

Végül toljuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. (Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, akkor 10 perc után rósejbnisütő lapáttal alányúlva forgassuk át, hogy a teteje is piruljon.) Amíg az előző adag keksz sül, vegyük elő a kibélelt sütőlemezt, és a rakjuk rá a maradék tésztát szintén 4 × 4 evőkanálnyi halom formájában. Lapítás után ezt is süssük aranysárgára. Teával fogyasztva érvényesül leginkább az íze. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből 32 db ropogós keksz lesz.

666. Pisztáciás desszert

Először vajazzunk ki, majd liszttel hintsünk meg egy kisebb méretű zománcozott tepsit. Utána 4 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 4 dg porcukorral, majd dolgozzunk bele 9 dg szobahőmérsékletű vajat és fél citrom reszelt héját. 5 dg lisztet elegyítsünk 8 dg finomra őrölt sótlan pisztáciával, 4 dg hámozott mandulával, fél mokkáskanál sütőporral, és keverjük a péphez. (A mandula hámozását néhány nappal korábban, a Banándesszertnél leírtak szerint végezzük.) Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd a visszamaradt 4 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Adjunk hozzá 8 dg porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd fakanállal óvatosan forgassuk a habot a masszába. Végül öntsük a pépet a kikent formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe.

Mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Lehűlés után metéljük le a széleit, majd vágjuk kb. 4 × 4 centiméteres kockákra, és mártsuk 20 dg fehér csokoládéból, valamint 8 dg vajból készült olvasztott csokoládéba. A csokoládé olvasztási módját és a tésztakockák mártogatását a Mézes marcipángolyónál, illetve a Csokoládés minyonnál leírt módon végezzük. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti alapanyagból max. 32 db desszert készíthető. Sótlan, pörkölt pisztácia a Pisztáciás kekszné leírt módon szerezhető be. A 8 dg magbél kb. 15 dg héjas pisztáciából nyerhető ki.

Házibulik kedvenc süteménye a vaníliás kifli. Ez az islerhez hasonló állagú aprósütemény szintén nagyon egyszerűen és gyorsan elkészíthető, s hosszú ideig tárolható.

[1536] Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. Az **Alesto Kaliforniai pisztácia hántolt, sótlan** ára 1400 Ft, 70 grammos kiszerelésben. Héjas változatban sokkal olcsóbb. Az **Alesto Kaliforniai pörkölt pisztácia héjában** ára 1600 Ft, 300 grammos kiszerelésben. Hántolva azonban ez is drágább lesz. Kibontva a héjveszteség elérheti az 50%-ot.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

667. Vaníliás kifli

Először sütőpapírral béleljük ki egy nagyméretű zománcozott tepsi alját, majd 30 dg lisztet morzsoljunk össze 25 dg hűvös vajjal. Keverjünk hozzá 4 dg vanillincukrot, egy csipet sót, egy tisztára súrolt citrom reszelt héját, valamint 10 dg darált diót vagy őrölt hántolt mandulát, és jól dolgozzuk össze a tésztát. Túl sokáig azonban ne gyúrjuk, mert a kéz melegétől megolvadó vaj kilágyítja, és sült rántás lesz belőle.[1537] Összegyúrás után formáljunk belőle tömzsi rudat, és hideg helyen, letakarva 1 órán át pihentessük. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Utána vegyük ki a tésztát a hűtőből, és enyhén belisztezett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk ki 35 × 35 cm méretűre, majd szabdaljuk fel 7 centiméteres négyzetekre. Az egyik oldala mentén csavarjuk fel az egyes tésztadarabokat, és hajlítsuk őket kifli alakúra. (Ha leragadt a tészta, nyúljunk alája egy vékony pengéjű késsel, és válasszuk el a deszkától.) Ezt a formát egyébként egy nagyobb és egy kisebb pogácsaszaggatóval is kialakíthatjuk. (Ez esetben 1 cm vastagra nyújtsuk a tésztát. A félhold alakú kifli csak hőlégkeveréses sütőben pirul egyenletesen. Hagyományos sütőben az elvékonyodó végei megégnek.)

Végül helyezzük a kifliket a sütőpapírra, és közepes tűzön süssük max. 15 percig, amíg a tetejük csontszínűre pirul. Ne hagyjuk színesedni, mert akkor megkeseredik. Ha a sütőnk nem fűt egyenletesen, akkor a tepsi szélén levő süteményeket hamarabb szedjük ki. A forró kifliket rósejbnisütő lapáttal ajánlatos kiemelni a tepsiből, mivel melegen még törékenyebbek, mint lehűlve. Még forrón forgassuk vaníliarúddal átitatott porcukorba, és lehűlve fogyasszuk. Mivel így úgy néz ki, mintha havas lenne, sokan **Hókifli**nek nevezik ezt a süteményt. A valódi hókiflinek azonban nem a tésztájába gyúrják a diót, hanem cukros tejjel felfőzik, és töltelékként belecsavarják. Az összetévesztés oka, hogy kisütés után ezt a kiflit is porcukorba hempergetik.

Az ínyencek csokoládémázzal vonják be a kihűlt kifliket, így még finomabbak lesznek. A csokoládémáz a Csokoládés mézeskalácsnál leírtak szerint készíthető el. Mivel a vaníliás kifli tésztája nem olyan szivacsos és nedvszívó, mint a mézeskalács, fele mennyiségű krém is elegendő hozzá. Lassú tűzön, kb. 5 percig sűrítsük. A bevonás legcélszerűbb módja, hogy a kifliket belemártjuk a mázba úgy, hogy az aljukra ne kerüljön krém, és egy lapos üveg- vagy porcelántálra rakjuk. Ezután 2-3 órára tegyük a hűtőszekrénybe, hogy a bevonat megszilárduljon, majd késsel óvatosan alányúlva szedjük fel a leragadt süteményeket, és rakjuk át egy másik tálra. A pogácsaszaggatókkal készített hold alakú kiflik két végét mártsuk a mázba, így esztétikusabb látványt nyújtanak. (Ez esetben negyed adag csokoládémáz is elég rá.)

A fenti tésztából 25 db kisméretű kifli várható. Érdemes előző nap elkészíteni, mert 1-2 napi érlelés után a legfinomabb. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Ugyanígy készül az **Omlós teasütemény** azzal a különbséggel, hogy a masszából pingponglabda nagyságú gömböket formáznak, amelyek sütés közben félgömb alakú puszedlivá válnak. Ennek a változatnak a tésztáját citromhéj helyett 1 evőkanál sütőrummal ízesítik.

A kulináris élvezet fokozása érdekében ma már a vaníliás kiflit is megtöltve készítik. Ehhez gesztenyemasszát használnak.[1538] Először vegyünk ki 25 dg gesztenyemasszát a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjen, majd most is béleljük ki sütőpapírral a sütőnkhöz mellékelt nagyméretű zománcozott tepsi alját. A **Gesztenyés hókifli**hez készítsünk egy adag omlós linzertésztát a fentiek szerint. Most cipó alakúra formálva tegyük a hűtőbe, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. A hűtőből kivéve belisztezett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk a tésztát 40 cm átmérőjű körlappá. A kiszaggatását 8 cm átmérőjű fánkkiszóróval végezzük. A leeső tésztadarabokat gyúrjuk össze, és mindaddig végezzük a kiszaggatást, amíg az összes tészta elfogy.

Keverjük simára a gesztenyemasszát, és arányosan elosztva rakjuk a tésztalapok közepére. (Ha nem elég képlékeny a massza, nem lehet villával fellazítani, adjunk hozzá egy kis sütőrumot.) Vegyünk ki a

[1537] Ha elfelejtettük kivenni a vajat a mélyhűtőből, ne esünk kétségbe. Nagy lyukú reszelővel reszeljük rá a fagyos vajat tésztára. Ezzel a vajjal összegyúrva biztosan nem „ég meg” a tészta. (Persze most sem szabad agyongyömöszölni.)

[1538] Gesztenyemasszát vagy más néven gesztenyepürét a Tesco szupermarketben érdemes vásárolni. Az internetes tesztek szerint legjobb ízű az általuk forgalmazott **Maroni Fehérarany gyorsfagyasztott gesztenyepüré**. Ára 339 Ft.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

gesztenyemasszából egy-egy púpozott teáskanálnyi adagot, két tenyerünk között formázzuk kb. 1,5 cm átmérőjű golyóvá, majd kb. 3 cm átmérőjű koronggá lapítva tegyük a tésztakorongok közepére. Végül csavarjuk fel a tésztát. Hajlítsuk félhold alakúra, és egymástól ujjnyi távolságra helyezzük a sütőpapírra. (Ha felcsavarás közben repedezik a tészta, tenyerünkkel sodorjuk meg néhányszor a deszkán. A két végét pedig ütögessük be, hogy szabályos rúd legyen belőle.)[1539] A sütőbe tolva közepes tűzön süssük max. 20 percig, amíg a tetejük csontszínűre pirul. Még melegen szórjuk meg vaníliarúddal átitatott porcukorral, és lehűlve fogyasszuk. Mivel a töltött hókifli még a töltetlennél is törékenyebb, helyezzük a porcukorra, és jól szórjuk meg a tetejét, oldalát. Most ne forgassuk, mert kettétörik. Ezt a változatot hűtőszekrényben tároljuk, mert a gesztenyemassza néhány nap után megromlik. Ebből a változatból max. 25 db töltött hókifli várható.

Szintén népszerű vendégváró sütemény a Linzerkoszorú, amelynek az íze és az állaga ugyancsak az islerre emlékeztet.

668. Linzerkoszorú

40 dg lisztet morzsoljunk össze 25 dg hűvös vajjal, majd keverjünk hozzá 12 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, egy csipet sót, 1 citrom reszelt héját, valamint 2 tojássárgáját, és dolgozzuk össze. Túl sokáig ne gyúrjuk, mert a kéz melegétől megolvadó vaj kilágyítja, és rántást csinál belőle. (A szakemberek ezt úgy mondják, hogy a sokáig gyúrt linzertészta „elég”, a lisztszemcséket összetapasztva grízessé válik.)[1540] A kemény tésztát hideg helyen letakarva legalább 1 órán át pihentessük, majd osszuk ketté. A kisebbik felét tegyük vissza a hűtőbe, a nagyobbnak látszó felét pedig belisztezett deszkán nyújtsuk kb. 0,5 cm vastagra, és egy 7 cm átmérőjű, bordázott oldalú kiszúróval szaggassuk ki. A leeső darabokat gyúrjuk össze, és folytassuk a formára vágást, amíg az összes tészta elfogy.

Helyezzük a lapocskákat egy nagyméretű zománcozott tepsibe, és előmelegített sütőben, mérsékelt tűzön süssük kb. 10 percig, amíg a tetejük csontszínűre pirul. Legalább 1 centiméternyi hézagot hagyjunk az egyes korongok között, hogy legyen hely a növekedésre. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert pillanatok alatt megég. (Nagymértékben csökkenthető a megégés veszélye, ha a tepsit sütőpapírral kibéleljük.) Rósejbnisütő lapáttal szedjük ki, mivel könnyen törik. Amíg a koszorú alja sül, vegyük ki a maradék tésztát a hűtőből, nyújtsuk ki ugyancsak 0,5 cm vastagra, és az előzőek szerint járjunk el. Utána egy 2 cm átmérőjű, szintén bordázott falú linzerszaggatóval szúrjuk ki mindegyik korong közepét. Erre a célra sokan normál, kör alakú kiszúrót (pogácsaszaggatót) használnak. (Létezik kombinált kiszúró is, amely a két műveletet egyszerre végzi el.) A belső tésztadarabokat szedjük ki, és összegyúrva folytassuk a karikakészítést, amíg az alapanyag teljesen elfogy.

Ezt követően kenjük meg a kilyuggatott tészták tetejét gyengén felvert tojásfehérjével, szórjuk meg 8 dg apróra vágott dióval, és a kihűlt tepsibe vagy egy sütőlemezre rakva, az előző módon süssük ki. (A dióval úgy díszíthetjük a leggyorsabban és legegyenletesebben, hogy a tésztadarabokat megkent felületükkel lefelé ráfektetjük a deszkán összevágott diódarabokra.) Végül a kisült lapocskákat ragasszuk össze 12 dg savanyú baracklekvárral oly módon, hogy az alsó korong közepére helyezzünk 1 púpozott teáskanál lekvárt, kissé kenjük szét rajta, és fektessünk rá egy karikát. Előtte azonban a kisült karikák tetejét vékonyan hintsük meg vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Lehűlve fogyasszuk. Hűtőszekrényben nem tárolható. Sajnos másnapra átgyengül, de grillsütőben mindkét oldalát lassan melegítve ismét kiszárítható. Az előbbi aprósüteményekhez hasonlóan ez a dekoratív készítmény is sokáig eltartható, de jelen esetben vegyük figyelembe, hogy szobahőmérsékleten a lekvár 4-5 nap után elkezd penészedni.

[1539] Aki túl macerásnak tartja ezt az eljárást, készítsen puhább tésztát. Gyúrjon bele 0,3-0,5 dl tejet. Így már könnyen nyújtható és formázható lesz. A tej vagy a víz azonban csökkenti a kifli ropogósságát. Ezen a tapasztalt háziasszonyok úgy segítenek, hogy 20 dg finomlisztből és 10 dg réteslisztből készítik a tésztáját. A felpuhított tésztába dupla mennyiségű (0,5 kg) gesztenyemasszát is betölthetünk.

[1540] Ez a veszély könnyen elkerülhető, ha az összedolgozásához kézi tésztagyúrót használunk. Fotója és beszerzési módja a IV. fejezetben található.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A különlegességek kedvelői tejkrémmel töltik meg a linzerkoszorút. A perui eredetű **Tejkrém** cukrozott sűrített tejből készül. 30 dg sűrített tejet öntsünk egy nagyméretű, vastag falú zománcozott lábasba, tegyünk bele fél vaníliarudat hosszában kettéhasítva, és lassú tűzön állandóan kevergetve sűrítsük kb. másfél óráig, amíg dzsem állagú krémmé válik. Hagyjuk lehűlni, majd szedjük ki belőle a vaníliarudakat, és egyenlően elosztva kenjük az alsó linzerkarikákra. A fenti tésztából min. 16 db linzerkoszorú várható.

Világszerte ismert sütemény az Ischler, vagy ahogy nálunk nevezik, az isler. Nevét Bad Ischl-ről kapta, ahol az osztrák császári család nyári rezidenciája volt. Először Ferenc József császárnak készítette egy helyi cukrászmester, akinek annyira ízlett, hogy ez lett kedvenc délutáni süteménye. Jellegzetessége a rendkívüli omlóssága, mivel semmilyen folyadékot, még tojást sem tartalmaz. Eredetileg ribizlilekvárral töltötték meg.

669. Isler

Előzőleg őröljünk meg 10 dg mandulabelet a belső héjával együtt, majd vékonyan reszeljük le 1 citrom héját. (Előtte meleg vízben alaposan mossuk meg, kefével súroljuk le róla a tartósító permetet és a kiszáradásgátló viaszbevonatot.) Utána 20 dg lisztet morzsoljunk össze 16 dg hűvös vajjal, 8 dg porcukorral, egy csipet sóval és a citromhéjjal. Adjuk hozzá az őrölt mandulát[1541], és gyúrjuk homogén masszává. (Túl sokáig ne gyúrjuk, mert a kéz melegétől megolvadó vaj kilágyítja, és rántást csinál belőle.) Letakarva, hideg helyen, fél órán át pihentessük. A hűtőből kivéve enyhén belisztezett deszkán nyújtsuk kb. 0,5 cm vastagra, és szúrjuk ki egy 8 cm átmérőjű fánkszaggatóval.[1542] A leeső darabokat gyúrjuk össze, és addig folytassuk a szaggatást, amíg az összes tészta elfogy.

Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. A tésztát vékony pengéjű késsel alányúlva emeljük fel, és helyezzük egy sütőpapírral kibélelt, legalább 36 × 36 cm méretű sütőlemezre. Az egyes korongok ne kerüljenek 1 centiméternél közelebb egymáshoz, hogy legyen hely a növekedésre. Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 10 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert pillanatok alatt megég. Ha elkezd barnulni, megkeseredik, és törékennyé válik. Még melegen, rósejbnisütő lapáttal szedjük ki.

A meleg tésztát ragasszuk össze 15 dg málnalekvárral, vagy ribizlilekvárral oly módon, hogy az alsó korong közepére helyezzünk 1 evőkanál lekvárt, kissé kenjük szét rajta, és fektessünk rá egy felső korongot. Miután teljesen lehűlt, vonjuk be a tetejét és oldalát 20 dg étcsokoládéból és 4 dg vajból készített olvasztott csokoládéval. A csokoládé olvasztási módja a Mézes marcipángolyónál található. Az isler villára helyezve történő mártogatását a Csokoládés minyonnál leírtak szerint végezzük. (Az aljára ne kerüljön bevonat.) Rácsra állítva hagyjuk a bevonatot megdermedni. (Ha leragadt vékony pengéjű késsel alányúlva szedjük fel. Kézzel ne feszegessük, mert nagyon törékeny.) Hűvös, száraz helyen tároljuk. Fogyasztás előtt 2-3 napig érleljük, hogy az ízek összeérjenek. A fenti mennyiségből 8 db klasszikus méretű (9 cm átmérőjű) isler várható.

Közkedveltsége folytán a klasszikus islert a cukrászok továbbfejlesztették. A sok változat közül a kókuszkrémes isler a legfinomabb. Tésztája ugyanaz, csak őrölt mandula helyett kókuszreszeléket tesznek bele. Jelentős eltérés csak a töltelékében van.

Kókuszkrémes isler

Először itt is reszeljük le 1 tisztára súrolt citrom héját. Utána 30 dg lisztet morzsoljunk össze 20 dg szobahőmérsékletű vajjal, 10 dg porcukorral, egy csipet sóval és a reszelt citromhéjjal. Adjunk hoz-

[1541] Szükség esetén darált diót is használhatunk hozzá.
[1542] Ha nincs fánkszaggatónk, használjunk helyette egy vékony falú, belisztezett szájú üvegpoharat.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

zá 5 dg kókuszreszeléket, 1 tojássárgáját, és gyúrjuk homogén masszává. Letakarva, tegyük a hűtőbe. Amíg hűl, készítsük el a tölteléket. Egy kisebb habüstbe szórva tördeljünk darabokra 20 dg fehér csokoládét. Öntsünk rá 1,5 dl legalább 30% zsírtartalmú habtejszínt. Tegyünk rá 3 dg vajat, és gőz felett, gyakran megkeverve olvasszuk fel. Vegyük le a tűzről, és lehűlve tegyük a hűtőbe, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, jól gyúrjuk össze, és enyhén belisztezett deszkán nyújtsuk kb. 4-5 mm vastagra, és szúrjuk ki egy 4 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval. A leeső darabokat gyúrjuk össze, és addig folytassuk a szaggatást, amíg az összes tészta elfogy. Vékony pengéjű késsel alányúlva emeljük fel a korongokat, és helyezzük egy sütőpapírral kibélelt, nagyméretű sütőlemezre. Az egyes korongok ne kerüljenek 2 milliméternél közelebb egymáshoz, hogy ne ragadjanak össze. Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 10 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert pillanatok alatt megég. Ha elkezd barnulni, megkeseredik, és törékennyé válik.

Lehűlése után szedjük ki, és töltsük meg a hűtőben megdermedt krémmel. (Előtte keverjük simára. Az egyik korong alján kenjünk szét 1 púpozott teáskanálnyi krémet, és ragasszunk rá egy felső korongot.)[1543] A félkész islert is tegyük a hűtőbe, majd készítsünk cukorszirupot a bevonásához. 10 dg kristálycukrot, 1 dl vízben, állandóan kevergetve főzzük, amíg sziruppá válik. Utána vegyük le a tűzről, hogy lehűljön. (Ne hagyjuk színesedni, mert akkor karamella lesz belőle, és lehűlve megszilárdul. Csak addig süssük, amíg habossá válik.) Végül egy pillanatra mártsuk az islert a cukorszirupba. (Az oldalára is kerüljön szirup.) Csepegtessük le, majd forgassuk meg 5 dg kókuszreszelékben. Polietilénfóliával letakarva vagy nejlonzacskóba bujtatva hűtőszekrényben tároljuk. Érdemes előző nap elkészíteni, mert 1 napi pihentetés után finomabb lesz. A fenti mennyiségből max. 28 db kisméretű isler várható.

Ugyanígy készül a **Csokoládés isler**. Ez esetben fehér csokoládé helyett legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét tegyünk a krémbe. Ez is nagyon finom.

A jóléti társadalom kényszerű velejárója az elhízás, amely megteremtette a fogyókúrázás szokását. A fogyókúrázók pedig divatba hozták a különböző sütemények mini változatát. Közülük legismertebb a kuglóf miniatürizált változata, a muffin[1544]. Ez a divathullám elérte az islert is. Ezért ma már sokan 5 cm átmérőjű islert készítenek. Ebben az esetben a kiszúráshoz pogácsaszaggatót használjunk, és a tésztát 4 mm vastagra nyújtsuk. (Most a kisebb tésztatömeg miatt fokozottan ügyeljünk a túlsülés, a megégés elkerülésére. A sütőpapírról se feledkezzünk meg.) A vékonyabb tésztát csak két részletben tudjuk kisütni. A maradékot fektessük egy kisebb tepsibe, és tegyük a hűtőbe. Ebben a méretben kb. 25 db isler készíthető.

A muffin egyébként nem új keletű találmány. Walesben már a X. században sütötték. Amerikában a XVII. században terjedt el. Népszerűségének története meglehetősen prózai. Az amerikai háziasszonyok nem használnak mérleget, űrmértéket. Ők a folyadéktól a szilárd anyagokig minden pohárral mérnek. A sütés tovább egyszerűsítése érdekében gondolták, ha a hozzávalókat pohárral mérték ki, miért ne süthetnék meg a végeredményt is pohárban. Speciális sütőformákat csak a XX. században kezdtek el gyártani. A muffin nagy előnye, hogy nem kell egy egész kalácsot megvenni vagy megszegni, ha meg szeretnénk kóstolni egy darabot belőle. Számtalan változata közül nézzük meg, hogy készül a Banános muffin.

670. Banános muffin

Először villával törjünk kisebb darabokra 2 érett (barna pettyes héjú) banánt. Utána 7 dg porcukrot és 1 dg vanillincukrot keverjünk habosra 8 dg lágy vajjal, majd adjunk hozzá 1 tojást. Kisebb

[1543] Osszuk ketté a korongokat, majd egyenletesen elosztva rakjuk az egyik felére a tölteléket, majd nyomjuk rá a másik felét úgy, hogy a krém körös-körül szétterüljön a korongok széléig.
[1544] Kiejtése: máfin → angol eredetű sütemény. Ne tévesszük össze a cupcake-vel. A cupcake is muffin, de kisütése után a tetejére ízesített krémet vagy díszítést tesznek. Kiejtése: kapkék.

adagokban engedjük fel 0,6 dl tejjel. Tegyünk bele 15 dg lisztet, szórjunk rá 1 mokkáskanál sütőport, 1 mokkáskanál szódabikarbónát, reszeljük rá egy folyó víz alatt körömkefével tisztára súrolt citrom héját, és alaposan keverjük össze a masszát. (Az ínyencek a tésztába 5 dg durvára vágott diót, mogyorót vagy étcsokoládét is kevernek.) Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. 12 db 65-70 mm átmérőjű muffin sütőformát béleljünk ki papír kapszlival, és egyenletesen elosztva töltsük bele a tésztát. Végül szórjuk meg a tetejét 3 dg kókuszreszelékkel. Az előmelegített sütőbe rakva mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a teteje világosbarna lesz. A sütőlemezről leemelve rácson szárítsuk. Teljesen lehűlve, a kalácsokhoz hasonló módon fogyasszuk. A papír kapszlikat közvetlenül tálalás előtt szedjük le róla. (Minél később választjuk le, annál könnyebben lejön.) Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Nem kell letakarni, mert nem szárad ki. Ha nem fogy el a teljes mennyiség, tegyük nejlonzacskóba, és fagyasszuk le. A mélyhűtés semmilyen kárt nem tesz benne.

A sütemények rabjai legszívesebben tölteléket ennének, tészta nélkül. Ilyen sütemény is létezik. A diós csillag se lisztet, se keményítőt nem tartalmaz.

671. Diós csillag

Olvasszunk fel 5 dg félédes étcsokoládét a Mézes marcipángolyónál leírt módon. Hagyjuk langyosra hűlni, majd adjunk hozzá 1 kisebb tojást, 1 tojássárgáját, 10 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 1 púpozott teáskanál instant kávét és egy csipet sót. Keverjük habosra, majd dolgozzunk bele 20 dg darált diót és fél mokkáskanál szódabikarbónát. Lefedve hideg helyen pihentessük legalább 1 órán át, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 ^{o}C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és liszttel enyhén meghintett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk 5-6 mm vastagra. Csillag alakú kiszúróval szaggassuk formára. Gyorsan dolgozzunk, mert a massza hamar kilágyul. (A nyújtófát célszerű berakni a massza mellé a hűtőbe, úgy kevésbé fog ragadni.) A maradék alapanyagot gyúrjuk összse, pár percre tegyük a mélyhűtőbe, majd nyújtsuk ki újra, és folytassuk a kiszúrást, amíg az egész elfogy. Helyezzük sütőpapírral bélelt nagyméretű zománcozott tepsibe vagy sütőlemezre, és mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg ropogóssá válik. (Sütés közben megdagadnak, ezért hagyjunk köztük kb. 1 cm hézagot.) Vigyázzunk, mert hamar túlsül, és megkeseredik. Akkor vegyük ki. amikor legintenzívebb az illata. Ne hagyjuk pirulni a szélét. Még forrón forgassuk vaníliarúddal átitatott szőlőcukorba. Legalább fél napig pihentessük. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni.

A hideg vajkrémmel töltött hagyományos torták helyett egyre többen részesítik előnyben a gyümölcstortákat. Egészségvédelmi szempontból ez nagyon előnyös, de ennek az irányzatnak van egy vadhajtása is. Az ételrecepteket közlő színes magazinokban mind gyakrabban jelennek meg olyan gyümölcstorták, melyekhez vályú alakúra kiképzett, előre sütött tortalapot ajánlanak. Ezeket nyers gyümölccsel töltik meg (ráadásul zselatinnal is leöntik) és tejszínhabbal megrakva tálalják. Az így készített gyümölcstorta igen esztétikus, sőt nagyon finom is, de van egy hátránya. A nyers gyümölcsöt hamarabb dolgozza fel a gyomor, mint a hőkezelt ételeket, és ez (a későbbiekben ismertetésre kerülő módon) különféle emésztési zavarokat okoz. Ennél is veszélyesebb helyzetet teremthet, hogy kismértékben minden gyümölcs fertőzött. Önmagában fogyasztva ez nem okoz gondot, de tejestojásos-cukros közegben még a mosás után megmaradó néhány baktérium is milliónyira képes felszaporodni, ami súlyos mérgezést válthat ki. Ugyanez a helyzet a gyümölcskrémes tortáknál, ahol a lapokra vágott kész piskótát péppé zúzott nyers gyümölccsel töltik meg.

Ennek elkerülésére célszerű visszatérni a hagyományos előállítási módhoz, vagyis a gyümölcsöt a tésztával együtt meg kell sütni. (Ebben az esetben zselatinra sincs szükség, mert a gyümölcsöt a tészta összetartja.) Ennek egyik változata, hogy sütőporral kevert keményebb piskótatésztát készítenek, amelyet kinyújtva úgy helyeznek a formába, hogy a széle visszahajoljon (karimát alkosson). Erre kerül rá az ízesített (sokszor olajos magvakkal dúsított) gyümölcs. A másik változat inkább hasonlít a lepényhez, mint a tortához, mert itt a sütőporral kevert, híg piskótatésztába belenyomkodják a gyümölcsöt, vagy a masszát a sütőformába rakott gyümölcsre öntik. Mi most ezzel a legegysze-

rűbb változattal fogunk megismerkedni egy általánosan használható recept erejéig.

672. Gyümölcstorta

Először mossunk meg annyi idényjellegű gyümölcsöt, hogy egy kb. 28 cm átmérőjű gyümölcstortasütő formában szétterítve egy kis hézag legyen közöttük. A nagyméretűeket (pl. őszibarack) vágjuk cseresznye nagyságú darabokra. Az így előkészített gyümölcsöt rakjuk az előzőleg vastagon kivajazott tortasütő formába, majd keverjünk habosra 3 tojást 12 dg porcukorral és 1 dg vanillincukorral. Utána dolgozzuk simára 12 dg lágy vajjal és 1 citrom reszelt héjával, majd adjunk hozzá 18 dg lisztet, 1 púpozott mokkáskanál sütőport, egy csipet sót, és összekeverve öntsük a gyümölcsre. A porokat előzőleg elegyítsük egymással. (Ennek legegyszerűbb módja, hogy a lisztre rászórjuk a sütőport valamint a sót, és az egészet átszitáljuk.) Apró gyümölcsök (pl. ribizli) használata esetén a tészta tetejére is rakjunk egy réteget. Előmelegített sütőbe helyezve, mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Végül nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni, majd borítsuk ki egy nagyméretű süteményes tányérra. Körcikkekre vágva, és a tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral meghintve tálaljuk.

Télen kompótot vagy befőttet is használhatunk hozzá. Télálló, nyers gyümölcsökből vagy déligyümölcsből készítve azonban finomabb lesz. A kockákra vagy vékony szeletekre vágott almát formába helyezés előtt célszerű őrölt fahéjjal fűszerezett cukorba forgatni, mert így ízletesebb. A fogyasztásánál ügyeljünk arra, hogy – a pitével ellentétben – sem a gyümölcstortánál, sem a lepénynél nem távolítják el a gyümölcsből a magvakat. Szükség esetén a speciális gyümölcstortasütő forma kerek pizzasütő tepsivel helyettesíthető. Ha ezzel sem rendelkezünk, akkor megfelel egy vékony falú, 28 cm átmérőjű, zománcozott lábas is.

A gyümölcstorták kalácsszerű változatánál a gyümölcsöt nem a tésztára, hanem a tésztába rakják. Közülük legkedveltebb a csokoládés almatorta.

Csokoládés almatorta

60 dg rétesalmát (télen jonatánalmát) mossunk meg, vágjuk ketté, távolítsuk el a magházát, majd hámozzuk meg. Utána káposztareszelőn reszeljük le, majd vajazzunk ki egy 26 cm átmérőjű tortasütő formát. Sajtreszelőn reszeljünk le 5 dg natúr (fehér) marcipánmasszát, és 10 dg félédes étcsokoládét. (Ha a marcipánmassza túl puha lenne, előtte fél órára tegyük a mélyhűtőbe. A csokoládé lereszelésének legkönnyebb módja, hogy kisebb darabokra törjük, és diódarálón áthajtjuk.) Szórjunk rá 30 dg lisztet, 22 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 1 teáskanál sütőport, 1 mokkáskanál őrölt fahéjat, egy csipet sót, és az egészet morzsoljuk össze 19 dg lágy vajjal. Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd verjünk fel 3 tojást, öntsük a lisztes elegyre, és fakanállal jól dolgozzuk össze. (Dagasztópálcával ellátott mixerrel könnyebben megy.) Forgassuk bele a reszelt almát, és egyenletesen elosztva simítsuk a tortaformába.

Az előmelegített sütőbe rakva, mérséklet tűzön süssük, kb. háromnegyed óráig, amíg a tésztába szúrt fogvájóra nem tapad rá a massza. A formából kivéve tegyük rácsra, és másnapig pihentessük. Végül vonjuk be a tetejét és az oldalát 10 dg étcsokoládéból és 2 dg vajból készített mázzal. (A csokoládé olvasztási módja a Mézes marcipángolyónál található.) A bevonat megdermedése után vágjuk 16 szeletre. Hűtőszekrénybe nem tárolható, mert „megszalonnásodik” a tésztája.

Az almatorta külföldön is nagyon népszerű. Ott is kétféleképpen készítik: reszelt- vagy szeletelt almából. A tészta pedig mindegyiknél más. Így kedvünkre válogathatunk a különböző változatok közül. Ugyancsak reszelt almával készül a mandulás almatorta.

Mandulás almatorta

Először vajazzunk ki egy 26 cm átmérőjű tortasütő formát, majd mossunk meg 60 dg rétesalmát,

vágjuk ketté, távolítsuk el a magházát, hámozzuk meg, és káposztareszelő reszeljük le. (Télen nem túl érett jonatánalmát is használhatunk hozzá.) Locsoljunk rá 2 evőkanál citromlevet, keverjük összse, majd deszkán vágjunk durvára 10 dg étcsokoládét[1545], és daráljunk le 10 dg mandulát a belső héjával együtt. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Utána 19 dg lágy vajat keverjünk simára 18 dg porcukorral, majd dolgozzunk bele 4 tojást. (A tojásokat egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) Szitáljunk rá 25 dg lisztet, 1 teáskanál sütőport, egy csipet sót, és keverjük simára. Forgassuk bele a darált mandulát, az összevágott csokoládét, majd a reszelt almát, és simítsuk a masszát a kivajazott tepsibe. (Ha az alma levet engedett, azt ne öntsük bele.)

Előmelegített sütőbe helyezve mérsékelt tűzön süssük kb. 25 percig, amíg a teteje aranybarnára pirul. A sütőből kivéve hagyjuk teljesen lehűlni, majd vágjuk 16 szeletre, és óvatosan kiemelve rakjuk süteményes tányérra. Végül hintsük meg a tetejét vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral. Néhány órás pihentetés után hidegen fogyasszuk. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Neme kell letakarni, mert nem fenyegeti a kiszáradás veszélye.

Szeletekre vágott almát használ a Svájci almatorta.

673. Svájci almatorta

Először vajazzunk ki, majd zsemlemorzsával hintsünk meg egy 28 cm átmérőjű tortasütő formát, majd 30 dg liszthez adjunk 2 teáskanál sütőport, és morzsoljuk össze 15 dg hűvös vajjal. Keverjünk hozzá 8 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, 2 kisebb tojást, fél mokkáskanál keserűmandula-aromát, egy csipet sót, és az egészet jól dolgozzuk össze. (Hozzáadás előtt a tojásokat verjük fel.) A kidolgozást gyorsan végezzük, hogy a kéz melegétől megolvadó vaj ne lágyítsa ki. Összegyúrás után hideg helyen, letakarva, 1 órán át pihentessük.

Amíg a tészta hűl, mossunk meg 1 kg rétesalmát, vágjuk ketté, távolítsuk el a magházát, és hámozzuk meg. (Télen nem túl érett jonatánalmát is használhatunk hozzá.) Vágjuk kb. 0,5 cm vastag cikkekre, és egy nagyobb lábasban adjunk hozzá 5 dg mézet és fél teáskanál őrölt fahéjat. Állandóan kevergetve dinszteljük pár percig, hogy a pórusai bezáródjanak. Vegyük le a tűzről, és keverjünk bele 2 evőkanál sütőrumot. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, vágjuk ketté, és mindkettőt formáljuk cipó alakúvá. Az egyiket tegyük vissza a hűtőbe, a másikat pedig belisztezett deszkán nyújtsuk kb. 32 cm átmérőjűre. Fektessük a kivajazott sütőformába úgy, hogy a széle körös-körül visszahajoljon, majd 4 centiméterenként szurkáljuk meg, hogy a sütőben ne púposodjon fel. Tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a teteje zsemleszínű lesz.

Amíg a tészta sül, deszkán vágjunk apróra 15 dg mandulát, a belső héjával együtt. Adjunk hozzá 7 dg porcukrot, 5 dg mézet, 2 evőkanál tejszínt, és állandóan kevergetve süssük 1-2 percig, hogy felforrósodjon. Zárjuk el alatta a tüzet, majd vegyük ki a tészta másik felét a hűtőből, és ezt is nyújtsuk kb. 32 cm átmérőjűre. Utána terítsük rá a megsült alaptésztára az almatölteléket, majd helyezzük rá a záró tésztát, a széleit jól nyomkodjuk le, és egyenletesen elosztva kenjük a tetejére a mandulás krémet. Tegyük vissza a sütőbe, és süssük még max. fél óráig, amíg a felső tésztarétegbe szúrt

[1545] Csokoládé, dió, mandula és különféle zöldségek aprítására legalkalmasabb szerszám a ringókés. Ha ezzel nem rendelkezünk, vegyük elő a nagy tésztavágó kést, és egyenesen tartva egyik kezünkkel a markolatát, a másikkal a kés elejét nyomjuk. (Tenyereljünk rá a kés fokára.) A szétterült nyersanyagot kotorjuk össze egy halomba, fordítsuk el a kést 90°-kal, és így folytassuk az aprítást a kívánt méret eléréséig. Ha nagyon precízek akarunk lenni, akkor szórjuk a félig megvágott nyersanyagot egy lapos tányérra, válogassuk ki belőle a nagyobb darabokat, és ezekkel folytassuk a metélést. Így kevesebb lesz a törmelék. Annak érdekében, hogy a nyersanyag ne ugráljon szanaszét, tegyünk a vágódeszka alá egy nagy tálcát. Ez a művelet erre a célra kifejlesztett aprítógéppel (chopper) könnyebben elvégezhető. Ráadásul a gépi aprítás gyorsabb, és egyenletesebb (kevesebb lesz a törmelék). A motoros kávédarálóhoz hasonló aprítógép azonban nem olcsó, ezért csak azoknak érdemes megvenni, akik rendszeresen sütnek, főznek. Olcsó és jó megoldás azonban a hajtókaros aprítógép. Ehhez a diódarálóhoz hasonló készülékhez három aprító hengert adnak. A nagyobb lyukú betétek kiválóan alkalmasak a dió, a deszkán szétguruló mogyoró vagy a kisebb darabokra tördelt csokoládé durvára aprítása. Ez a készülék még a motoros aprítógépnél is kevesebb törmeléket termel.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

hurkapálcikára nem tapad rá a massza. (Vigyázzunk, hogy ne égjen meg a teteje, mert akkor a grillázs megkeseredik.) A sütőből kivéve hagyjuk lehűlni, majd vágjuk 16 szeletre, és óvatosan kiemelve rakjuk süteményes tányérra. Hidegen fogyasszuk. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni.

Könnyen elkészíthető és garantált a siker a kókuszos almatortával. Nem esik össze, mint a felfújtak, nem szárad ki, mint egyes linzertészták. A nyersanyag pontos kimérése esetén ezt a receptet nem lehet elrontani. Ráadásul a hozzávalók sem túl drágák. Csupán az almafajta kiválasztására kell ügyelni. Kerüljük az étkezési almákat. Csak savanykás ízű rétesalma, kompótalma használható hozzá.

674. Kókuszos almatorta

Először vajazzunk ki, majd zsemlemorzsával hintsünk meg egy 26 cm átmérőjű tortasütő formát, majd mossunk meg 1 kg rétesalmát, vágjuk ketté, távolítsuk el a magházát, és hámozzuk meg. (Télen nem túl érett jonatánalmát is használhatunk hozzá.) Utána vágjuk kb. 0,5 cm vastag cikkekre, és locsoljuk meg 4 evőkanál citromlével. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 ^{o}C-ra. 14 dg lágy vajat keverjünk simára 15 dg porcukorral, 1 dg vaníliás cukorral, fél mokkáskanál őrölt fahéjjal és egy csipet sóval. Dolgozzunk bele 4 egész tojást, 0,8 dl tejszínt, majd szitáljunk rá 35 dg lisztet és 1 teáskanál sütőport. (A tojásokat egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) Keverjük simára, majd dolgozzunk bele 5 dg kókuszreszeléket.

Végül a kuglóftészta keménységű tésztába forgassuk bele az almaszeleteket, és a nyúlós masszát simítsuk a kivajazott tortasütő formába. (Ha túl kemény lenne a tészta, adjunk hozzá még egy kis tejszínt, hogy az almaszeletek minden oldalát bevonja.) Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük max. 40 percig, amíg a teteje színesedni kezd. Ekkor vegyük ki, és egyenletesen elosztva szórjunk a tetejére 5 dg kókuszreszeléket. Toljuk vissza a sütőbe, és süsük még kb. 5 percig, amíg a teteje aranyságára pirul. Kihűlés után vágjuk 16 szeletre, és óvatosan kiemelve rakjuk süteményes tányérra. Hidegen fogyasszuk. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni.

Kezdők is könnyen elkészíthetik a kókuszos krémtortát. Nem olcsó, de nagyon finom. Családi ünnepeken nem vallunk vele szégyent. Nem kell minden évben csokoládétortát készíteni.

675. Kókuszos krémtorta

Először kenjünk ki, majd liszttel hintsünk meg egy közepes méretű, téglalap alakú vagy egy 18 cm átmérőjű tortasütő formát. Utána gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd 5 tojássárgáját keverjünk fehéredésig 6 dg barna cukorral. Reszeljük bele egy meleg víz alatt tisztára súrolt citrom héját, és szórjunk rá 1 mokkáskanál sütőport. Kisebb adagokban adjunk hozzá 6 dg finomlisztet, és keverjük simára. A visszamaradt tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és finoman forgassuk bele a tojásos pépbe. Öntsük a masszát a kikent sütőformába, és simítsuk el a tetejét úgy, hogy a közepe kissé homorú legyen. Tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük min. 20 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. (A biztonság kedvéért szúrjunk a közepébe egy fogvájót, és ha tisztán kijön belőle, akkor kivehetjük. Vágjuk körbe a piskóta oldalát, és borítsuk ki rácsra.

Amíg a tészta hűl, vízgőz felett olvasszunk fel 10 dg fehér csokoládét. Vegyük le a tűzről, és keverjünk bele 0,5 kg mascarpone sajtot[1546], 8 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot és 10 dg kókuszreszeléket. A lehűlt piskótát egy éles fűrészfogú késsel (kenyérvágó kés) vágjuk három egyenlő vastagságú lapra. (Először állítsuk az oldalára, és kissé vágjuk körbe, majd fektessük le, és utána vágjuk át

[1546] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A **Kokárdás mascarpone** 400 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben. Olcsósága ellenére az Alföldi Tej Kft. által gyártott mascarpone egy internetes teszten harmadik helyezést ért el. Nem sokkal drágábbak a Lidl áruházban és a Penny Marketben kapható mascarpone krémsajtok.

teljes keresztmetszetében.) Osszuk a krémet három részre, és az egyiket egyenletesen elosztva kenjük az első lapra. (A piskóta teteje legyen alul.) Tegyük rá a középső lapot, és folytassuk a töltést a krém második harmadával. Tegyük rá a harmadik lapot is, és a maradék krémet kenjük a torta oldalára és tetejére. Végül kissé megdöntve hintsük meg az oldalát és a tetejét 4 dg kókuszreszelékkel. Legalább fél napra tegyük a hűtőbe érlelődni. Hűtőszekrényben tároljuk. Ugyanígy készül a **Kókuszos-krémtúrós túrótorta**. Ennél a változatnál a tölteléket 0,5 kg lágy túróból készítsük. (A szupermarketekben a műanyag dobozos félzsíros tehéntúrók között válogassunk.) Hozzáadás előtt a túrót passzírozzuk át burgonyatörőn.

Néha előfordul, hogy elfeledkeztünk valamely családtagunk névnapjáról, születésnapjáról. Ilyenkor gyorsan készíteni kellene egy tortát, de sütésre, krémfőzésre már nincs idő. Ekkor jól jön egy sütést nem igénylő torta receptje. A kókuszos sajttorta nem csak finom, hanem gyorsan elkészíthető. Munkából hazafelé jövet vegyük meg a hozzávalókat, és mire hazaérnek a családtagjaink, már le is hűl. Jobban fognak örülni neki, mintha az útba eső cukrászdából vinnénk haza egy margarinból és növényi cukrászhabból készített tortautánzatot.

676. Kókuszos sajttorta

Először diódarálón hajtsunk át 20 dg kisebb darabokra tördelt vajas kekszet.[1547] Jól gyúrjuk össze 8 dg olvasztott vajjal, majd nyomkodjuk bele egy sütőpapírral kibélelt 24 cm átmérőjű tortasütő formába, és tegyük a hűtőbe.[1548] Utána 25 dg mascarpone sajtot keverjünk simára 25 lágy túróval, 8 dg porcukorral és 1 dg vanillincukorral. Egy csipet sóval verjünk fel 2 dl habtejszínt. Adjunk hozzá egy zacskó habfixálót, és óvatosan keverjük bele a túrós masszába. Finoman forgassunk bele 10 dg kókuszreszeléket. Terítsük rá a masszát a hűtőből kivett tortaalapra, és megvizezett simítókanállal simítsuk el a tetejét. Végül arányosan elosztva szórjunk a tetejére 20 dg magnélküli bogyós gyümölcsöt (pl. málna, szeder, áfonya), és tegyük a hűtőbe. Félbevágott szamócát is rakhatunk rá, de ezt csak tálalásnál tegyük meg, mert levet enged, ami lefolyik róla. Tálalás előtt a sütőpapírral emeljük ki a formából, csúsztassuk tortatálcára, és vágjuk 12 cikkre. Hűtőszekrényben tároljuk.

A közkedvelt mascarpone sajtból[1549] sokféle torta készíthető. Az ínyencek kedvence a kívül-belül pisztáciás mascarponés pisztáciatorta. Alapja vajas, vizes (jelen esetben tejes) piskóta, amely nem olyan fojtós, mint a klasszikus piskóta. Ráadásul harmadnapra sem szárad ki. Sütni is könnyebb, mert nem esik össze.[1550]

677. Mascarponés pisztáciatorta

Először vegyünk ki 10 dg vajat és 4 tojást a hűtőből, majd tisztítsunk meg 30 dg sótlan, pörkölt

[1547] A vajas keksz beszerzési módja a Tojáslikőrös kókuszgolyónál található, lábjegyzetben.

[1548] Amennyiben kapcsos tortasütőt használunk, akkor nincs szükség sütőpapírra. Ez esetben vajazzuk ki a formát. Ha magas tortát szeretnénk csinálni, használjunk 22 cm átmérőjű sütőformát.

[1549] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A **Kokárdás mascarpone** 400 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben. Olcsósága ellenére az Alföldi Tej Kft. által gyártott mascarpone egy internetes teszten harmadik helyezést ért el. Nem sokkal drágábbak a Lidl áruházban és a Penny Marketben kapható mascarpone krémsajtok.

[1550] Hátránya viszont, hogy sütéséhez alul-felül fűtő villanysütőre van szükség, hogy az olajos mag ne ússzon fel a tészta tetejére. Ez esetben ugyanis a magas zsírtartalom következtében a piskóta teteje nyers marad. (Ha villanysütőnk légkeveréses, ezt a funkciót kapcsoljuk ki, mert kiszárítja a piskótát. Ebből az olajos maggal dúsított vajas piskótából más tortákat is készíthetünk. Pisztáciai helyett használhatunk hántolt mandulát, diót, földimogyorót vagy jóval olcsóbb pörkölt tökmagot is. Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhetünk be tökmagot. A 200 grammos **Mrs. Baker Héj nélküli tökmag** ára 450 Ft (2245 Ft/kg). Meglehetősen apró, ezért fokozott figyelemmel kell pirítani, nehogy megégjen. A szupermarketekben és újabban a piacon árult olajos magvaknak az a hátránya, hogy az avasodás megakadályozása érdekében vegyszerekkel kezelik őket. Ez ellen úgy védekezhetünk, hogy bioboltban vásárolunk olajos magvakat. Ez azonban drágább. A **Naturfood Héjnélküli tökmag** ára 680 Ft, 200 grammos kiszerelésben.

pisztáciát.[1551] A kb. 15 dekagrammnyi pisztáciabélből vegyünk el 2 dekagrammot, és deszkán vágjuk finomra. A többit hajtsuk át diódarálón. Utána mérjük ki az előírt alapanyagokat, majd vajazzunk és lisztezzünk ki egy 18 cm átmérőjű kerek, vagy egy kb. 22 × 18 cm méretű téglalap alakú tortasütő forma alját. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. 9 dg lágy vajat keverjünk simára 8 dg porcukorral, majd dolgozzunk bele 4 tojássárgáját. A tojások sárgáját egyenként adjuk hozzá, min. félpercnyi keverés után. Dolgozzunk bele 8 dg darált pisztáciát, és 1 dl tejet. Apránként keverjünk hozzá 12 dg finomlisztet, 12 dg étkezési keményítőt[1552] és 1 mokkáskanál szódabikarbónát. (A porokat előzőleg elegyítsük egymással. Keverjük össze, majd tésztaszűrő kanállal szitáljuk át.) Egy magas falú tálban verjünk fel 4 tojásfehérjét egy csipet só hozzáadásával. Adjunk hozzá 4 dg porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd három részletben óvatosan keverjük a tésztához. Végül öntsük a masszát a kikent tortaformába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy a közepe kissé homorú legyen, és tegyük az előmelegített sütőbe. Mérsékelt tűzön süssük max. fél óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Ekkor szúrjunk a közepébe egy fogvájót, és ha már nem ragad rá a tészta, zárjuk el a sütőt. A kikapcsolt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen.

Amíg a piskóta sül, készítsük el a tölteléket. 0,5 kg mascarpone sajtot[1553] keverjünk simára 3 dg porcukorral, 5 dg mézzel és 1 dg vanillincukorral. Forgassuk bele a maradék darált pisztáciát, és tegyük a hűtőbe. Végül egy éles, fűrészfogú késsel (kenyérvágó kés) vágjuk a kihűlt piskótát három lapra. (Állítsuk az oldalára, és kissé vágjuk körbe, majd fektessük le, és utána vágjuk át teljes keresztmetszetében.) Osszuk a krémet három részre, és az egyiket egyenletesen elosztva kenjük az első lapra. (A piskóta teteje legyen alul.) Tegyük rá a középső lapot, és folytassuk a töltést a krém második harmadával. Tegyük rá a harmadik lapot is, és a maradék krémet kenjük a torta oldalára és tetejére. Végül szórjuk a tetejére a finomra vágott pisztáciát. Néhány órára tegyük a hűtőbe érlelődni. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből max. 8 tortaszelet várható. Nagy családban, vagy ha vendégeket hívunk, dupla adagot készítsünk ebből a különleges tortából. A tésztáját most 26 cm átmérőjű formában süssük ki. (Ha nincs ilyen nagy tortaformánk, használhatunk helyette egy 26 cm átmérőjű zománcozott lábast is.) Ebből az adagból 16 szelet lesz.

Az egészségtelen életmód, a mozgáshiány és a növekvő környezetszennyezés következtében egyre több ember szenved valamilyen allergiában. Leggyakoribb a tejcukorérzékenység és a lisztérzékenység. A lisztérzékenységben szenvedők nincsenek könnyű helyzetben, mert a legtöbb gabona tartalmaz glutént. Ezért a lisztet finomra darált olajos magvakkal vagy trópusi gabonafélékkel helyettesítik, ami nem olcsó. A lisztérzékenyeknek készített sütemények leggyakrabban mandulalisztet vagy rizslisztet tartalmaznak.[1554] Ezekkel az alapanyagokkal az előbbi torta is elkészíthető gluténmentes kivitelben:

Ennél a változatnál a kivajazott sütőformát rizslisztte hintsük meg. Utána diódarálón őrüljünk finomra[1555] 15 dg lehéjazott mandulát, és mérjünk ki 10 dg rizslisztet. Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd 4 tojássárgáját keverjünk fehéredésig 10 dg barna cukorral és 1 dg vanillincukorral[1556]. Adjunk hozzá 12 dg krémsajtot[1557], reszeljük bele egy meleg víz alatt tisztára súrolt citrom

[1551] Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. Az **Alesto Californian Pistachios – Rosted & Unsalted** 750 forintba kerül, 150 grammos kiszerelésben. (Kilogrammonkénti ára 5000 Ft.)

[1552] Erre a célra legalkalmasabb a bioboltokban beszerezhető semleges ízű búzakeményítő. A litván gyártmányú 0,5 kilogrammos búzakeményítő 290 forintba kerül. Szükség esetén használhatunk helyette kukoricakeményítőt is.

[1553] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A **Kokárdás mascarpone** 400 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben. Olcsósága ellenére az Alföldi Tej Kft. által gyártott mascarpone egy internetes teszten harmadik helyezést ért el. Nem sokkal drágábbak a Lidl áruházban és a Penny Marketben kapható mascarpone krémsajtok.

[1554] A fehér rizsliszt legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. 1 kg Finom rizsliszt 459 forintba kerül.

[1555] Hajtsuk át kétszer-háromszor a diódarálón, így liszt lesz belőle. A szupermarketekben mandulalisztet is vásárolhatunk, de ez nagyon drága.

[1556] Az ínyencek egy hosszában kettéhasított vaníliarúd kikapart kocsonyás magjait kotorják bele. A maradékot ne dobjuk el. 4-5 darabra vágva rakjuk a sütemények megszórására szolgáló szőlőcukor közé. Intenzív illatú vaníliás cukor lesz belőle.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

héját, és keverjük simára. Tegyünk még bele 10 dg joghurtot, 1 evőkanál citromlevet, és megint keverjük simára. A darált mandulát és a kimért rizslisztet elegyítsük 1 teáskanál szódabikarbónával és egy csipet sóval. Adjuk a tojásos péphez, és alaposan összekeverve öntsük a kikent sütőformába. Simítsuk el a tetejét úgy, hogy a közepe kissé homorú legyen. Tegyük az előmelegített sütőbe, és 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra, és enyhe tűzön süssük tovább kb. 50 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. (A biztonság kedvéért most is szúrjunk a közepébe egy fogvájót, és ha tisztán kijön belőle, akkor kivehetjük. Vágjuk körbe a piskóta oldalát, és borítsuk ki rácsra. A lehűlt piskóta lapra vágását és töltését a fentiekben leírt módon végezzük. Ezzel a piskótával csokoládés, kávés és gyümölcskrémes tortákat is készíthetünk. Ezt a fajta tortát az egész család fogyaszthatja, mert finomabb, mint a búzalisztes piskótával készült változat. Csak egy baja van, meglehetősen drága.

A gluténmentes torták, sütemények másik alapanyaga a gesztenye. Ez sem olcsó, de az ételallergiások és a cukorbetegek már megszokták, hogy számukra engedélyezett táplálék vagy ehetetlenül rossz vagy nagyon drága. A gesztenyés piskóta az utóbbi kategóriába tartozik, ezért a belőle készült tortát az egész család fogyaszthatja. A gesztenyés tésztákhoz péppé zúzott friss gesztenyét kellene használni, de a gesztenyefőzés és tisztítás meglehetősen időrabló tevékenység. Ráadásul héjas gesztenyét csak év végén lehet vásárolni. Tavaszra zörgősre szárad vagy megromlik. Fagyasztva lehet ugyan főtt, tisztított gesztenyét kapni, de ennek ára a csillagokban jár. Ezért mirelit gesztenyemasszát használjunk hozzá. Mivel most nem sós süteményt készítünk, ezért nincs szükség ízesítés nélküli gesztenyemasszára. A jóval olcsóbb cukrozott változat is megfelel. (Óvakodjunk a hamisítványoktól. Olvassuk el a csomagolását, és olyat válaszunk, melynek gesztenyetartalma min. 72%.)[1558]

678. Gesztenyés piskóta

Előző nap vegyünk ki a mélyhűtőből 25 dg gesztenyemasszát, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. (Mikrohullámú sütőben történő felmelegítéssel ne próbálkozzunk, mert a gyors felengedés nem használ az állagának.) Másnap villával zúzzuk szét, és 3 evőkanál rummal lazítsuk fel.[1559] A kivajazott sütőformát most cukrozatlan kakaóporral hintsük meg. Utána 6 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 12 dg barna cukorral és 1 dg vanillincukorral. Adjunk hozzá 6 dg jó minőségű (holland) kakaót, majd gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra. Gőz felett olvasszunk meg 10 dg étcsokoládét 5 dg szeletekre vágott vajjal, és még melegen forgassuk a gesztenyemasszába. Keverjük simára, majd adjuk a tojásos péphez, és tegyünk bele 1 púpozott teáskanál sütőport. Alaposan keverjük össze, majd öntsük a kikent sütőformába. Simítsuk el a tetejét úgy, hogy a közepe kissé homorú legyen.

Tegyük az előmelegített sütőbe, és 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra (2. fokozat), és enyhe tűzön süssük tovább kb. fél óráig, amíg a teteje pirulni kezd. (A biztonság kedvéért most is szúrjunk a közepébe egy fogvájót, és ha tisztán kijön belőle, akkor kivehetjük. Vágjuk körbe a piskóta oldalát, és borítsuk ki rácsra. A lehűlt piskóta darabolását és töltését a fentiekben leírt módon végezzük. Ezzel a piskótával csokoládétortát készítsünk. A Csokoládés gesztenyetortánál leírt krémekkel megtöltve különösen finom lesz. (Ezzel a változattal már egy cukrászversenyen is elindulhatunk. A főzött tojáskrém elkészítése sok munkával jár, de a gluténmentes kategóriában garantált a győzelmünk.)

Lisztérzékenyek is fogyaszthatják a gluténmentes mandulatortát. Ha laktózmentes vajat használunk hozzá a tejcukorra érzékenyek is elkészíthetik maguknak. Mivel a tortaalap nem lisztből, hanem őrölt mandulából (mandulalisztből) készül, jóval finomabb a hagyományos tortáknál. Ezért bárki

---

[1557] Az ínyencek erre a célra a 125 grammos natúr Philadelphia krémsajtot használják. (A nagyobb szupermarketekben kapható.) Drágább ugyan, mint a tömlős krémsajtok, viszont sokkal finomabb.
[1558] Legolcsóbban a Penny Marketben és a Lidl áruházban szerezhető be. Mindkét helyen 400 forintba kerül.
[1559] Gyerekek is ehetnek belőle, mert a sütés során a rum alkoholtartalma elpárolog.

fogyaszthatja. Ez a családi recepttárból származó, közel százéves torta nem olcsó, de az ínyencek igényeit is kielégíti. (A főzött tojáskrémből készült tortát nehéz felülmúlni.)[1560]

Gluténmentes mandulatorta

Először vegyünk ki 8 tojást és 20 dg vajat a hűtőből, majd főzzünk le 0,8 dl erős feketekávét (presszókávé)[1561]. Utána diódarálón hajtsunk át 25 dg hántolt mandulát.[1562] Vajazzunk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Válasszunk szét 8 tojást, és a fehérjét két csipet sóval verjük fel. Kisebb adagokban adjunk hozzá 20 dg porcukrot, 1 dg vanillincukrot, és verjük kemény habbá. Spatulával finoman forgassuk bele az őrölt mandulát, és simítsuk a kikent tepsibe. Toljuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Fejjel lefelé fordítva állítsuk rácsra, és hagyjuk a tepsiben lehűlni, majd késsel válasszuk el a tepsi oldalától, és borítsuk ki. Keresztben vágjuk négyfelé, és hagyjuk száradni.

Amíg a tortalap sül majd hűl, a visszamaradt 8 tojássárgáját keverjük kifehéredésig 20 dg porcukorral, és 1 dg vanillincukorral. Öntsük rá a kávét, és egy vékony falú habtálban, gőz felett, állandóan kevergetve sűrítsük kb. fél óráig, amíg sűrű krém állagú lesz. Vegyük le a gőzölő fazékról, és keverjünk habosra 20 dg lágy vajat. Dolgozzuk bele a teljesen lehűlt kávés krémet, és osszuk öt részre. A kettévágott tésztát egy éles fűrészfogú késsel (kenyérvágó kés, cukrászkés) vágjuk két-két lapra, és töltsük meg őket egy-egy rész krémmel. (Mivel törékenyek, a lapokat rósejbnisütő lapáttal és tortalapáttal alányúlva helyezzük a tortás tálcára.) A negyedik részt széles pengéjű késsel kenjük a torta oldalára, az ötödiket pedig a tetejére.

Végül egy bevonat nélküli lábasban pirítsunk aranysárgára 5 dg szeletelt mandulát.[1563] (Takaréklángon, állandóan kevergetve pirítsuk, mert hamar megég.) Borítsuk ki, majd szórjuk be vele a torta tetejét és oldalát. (Döntsük meg a tányér szélét, így kevésbé hullik le az oldaláról a szeletelt mandula.) Végül tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Megvizezett, vékony pengéjű éles késsel keresztben vágjuk ketté, majd szeletelve tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Érdemes előző nap elkészíteni, mert egynapi pihentetés után finomabb, és könnyebben szeletelhető. A fenti mennyiségből 16 szelet várható. Ez a torta fél adagban is elkészíthető. Ehhez 18 cm átmérőjű sütőformát használjunk. Ezt a tésztát is két lapra vágjuk, a tölteléket pedig osszuk három részre. Ebből a változatból 8 tortaszelet lesz.

A sütés nélkül előállítható édességek száma szintén jelentős. Ezért a süteményes sorát zárjuk most néhány ilyen könnyen elkészíthető közkedvelt csemegével.

679. Kókuszos tekercs

Előzőleg vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy felengedjen, majd normál méretű tárcsával ellátott

[1560] Ez a tortarecept egy vidéki háztartásban született. A boldog békeidőkben a paraszti udvarokban a gyümölcsfák és a diófa mellett állt egy mandulafa is. Az istállóban fejőstehén volt, az udvaron pedig a kacsák és libák között tyúkok kapirgáltak. Így nem kellett semmit boltban vásárolni. Nem számított, hogy egy ételbe mennyi alapanyag kell. Mindenből volt bőven.

[1561] Őrölt pörkölt kávé legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A **Bellarom Intenso** 589 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben.

[1562] Legolcsóbban az Auchan áruházban szerezhető be. Az **Auchan Kedvenc Blansírozott mandula** ára 3060 Ft, 500 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 6120 Ft.) A Tesco blansírozott mandula valamivel olcsóbb, de ez csak 200 grammos. Ára 1209 Ft. (Kilogrammja 6045 Ft.) Mandulalisztet is használhatunk, de ez meglehetősen drága. Legolcsóbban az Auchan áruházban szerezhetjük be. A **Naturmind mandulaliszt** ára 3800 Ft, 500 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 7600 Ft.) A Tesco áruházban sem sokkal drágább. (Kilogrammja 7680 Ft.) Aki ezeket a hajmeresztő árakat nem tudja megfizetni, ne essen kétségbe. Használjon helyette napraforgómagot A pörkölt napraforgómag finomabb, mint a hántolt mandula, és tizedannyiba kerül. Használati módja semmiben sem különbözik mandulától. Legolcsóbban a piacokon szerezhető be. A nyers napraforgómag kilogrammja 1500 Ft.

[1563] Legolcsóbban a Spar szupermarketben szerezhető be. A **Naturfood blansírozott szeletelt mandula** 590 forintba kerül, 75 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 7853 Ft.)

húsdarálón hajtsunk át 30 dg édes háztartási kekszet. Adjunk hozzá 16 dg mézet, 6 dg kakaót, 2 púpozott evőkanál baracklekvárt, 2 evőkanál sütőrumot, valamint 0,8 dl tejet, és alaposan gyúrjuk össze. Ha túl száraz lenne, tegyünk bele még egy kis baracklekvárt, hogy formálható masszát kapjunk. (Rum helyett használhatunk fél mokkáskanál rumaromát is. Ebben az esetben 1 dl tejet adjunk a masszához. A pikáns ízek kedvelői szórhatnak bele negyed mokkáskanál őrölt kardamommagot is.) Ezután keverjünk össze 18 dg szobahőmérsékletű vajat 12 dg szőlőcukorral, 1 dg vanillincukorral, és 15 dg kókuszreszelék kb. háromnegyedével. (Finomabb lesz a vajkrém, ha vanillincukor helyett fél mokkáskanál Bourbon vaníliaporral ízesítjük.) A cukrászok 1 mokkáskanál kókuszaromát[1564] is tesznek bele, amitől markánsabb lesz az íze. Amennyiben keverés közben nagyon kilágyulna, pár percre tegyük a mélyhűtőbe.

A maradék kókuszreszeléket szórjuk szét a gyúródeszkán, egy kb. 20 × 20 centiméteres területen. Oldalára fektetve tegyük a tömzsi rúddá formált gyurma keménységű kakaós masszát a kókuszreszelékkel meghintett négyzet közepére, és nyújtsuk el rajta egyenletes vastagságúra. Ha túl ragadós lenne, hintsünk a tetejére egy kis szőlőcukrot vagy kókuszreszeléket. Amennyiben az alja is tapad, akkor mozgassuk ide-oda a tésztát, hogy a szélén kitüremkedő kókuszreszelékből a szükséges mennyiséget magára vegye. Utána a kb. 36 × 36 cm méretűre nyújtott tésztára kenjük rá a kókuszos vajat, majd vágjuk ketté, és a metszett oldalától kiindulva tekercsszerűen sodorjuk fel. Ha nem egyenletes vastagságú, akkor a végeit összeütögetve, a közepét vékonyabbra sodorva formázzuk.

Végül mindkét rudat kissé oválisra lapítva helyezzük tálcára, és rakjuk hűtőszekrénybe, hogy megdermedjen. 1-2 napi érlelés után ferdén vágjuk kb. 0,5 cm vastag szeletekre, és desszertes tányéron ízlésesen elrendezve tálaljuk. A hűtőből mindig csak a szükséges mennyiséget vegyük ki, mert a felengedett vajas töltelék újradermesztve már nem olyan gusztusos. Ez a könnyen elkészíthető desszert polietilénfóliába csavarva a mélyhűtőben huzamosabb ideig is tárolható, így kiválóan alkalmas váratlan vendégek kínálására[1565]. (Amennyiben a cukor a tárolás során megcsomósodott, terítsük szét egy darab papíron. Helyezzünk rá egy másik papírlapot, és sodrófával törjük át, mert a vajban nem oldódik a cukor. Ha a kakaó megcsomósodott, akkor ugyanígy lazítsuk fel. Ezt a módszert más süteményeknél is célszerű alkalmazni, mivel a megcsomósodott kakaó nem oldódik fel, hanem egyre jobban összeáll.)[1566]

A kávékedvelők igényeit elégíti ki a kávés tekercs. Elkészítési módja nem sokban különbözik a kókuszos tekercstől. A hozzávalók is nagyjából ugyanazok. Csupán kávé kell bele, ami a kávéivó családokban mindig van otthon.

680. Kávés tekercs

Előzőleg vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy felengedjen, majd főzzünk le 2 dl presszókávét. Utána a 38 cm széles sütőpapírtekercsből vágjunk le egy 38 cm hosszú darabot, majd diódarálón hajtsunk át 30 dg édes háztartási kekszet. Adjunk hozzá 16 dg folyós mézet, 6 dg kakaót, öntsük rá a lehűlt presszókávét, és alaposan gyúrjuk össze. Tegyük félre, majd keverjünk össze 18 dg szobahőmérsékletű vajat 10 dg szőlőcukorral, 1 dg vanillincukorral, és 2 dg instant kávéval (kávégranulátummal vagy neszkávéval)[1567]. Amennyiben keverés közben nagyon kilágyulna, pár percre tegyük a mélyhűtőbe. A gyurma keménységű kekszes masszát tegyük a sütőpapírra, és formáljunk belőle egy

[1564] A szupermarketek közül csak az Auchan-ban kapható kókuszaroma, kis műanyag palackban. Ára: 80 Ft.
[1565] Csak a háromcsillagos fagyasztórekesz alkalmas erre a célra, az egycsillagosban néhány hét után megpenészedik. (Normál hűtőtérben 4-5 nap után megindul a penészedés.)
[1566] Porcukrot a Spar szupermarketekben érdemes vásárolni. A magyar gyártmányú porcukrokkal ellentétben a szlovák **Sweet Family Powder sugar** nem csomósodik meg. Felbontás után csavarjuk össze a műanyag zacskó száját, hajtsuk vissza, és gumigyűrűvel szorosan zárjuk le. Ára 165 forint, 0,5 kilogrammos kiszerelésben.
[1567] Az instant kávé legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 100 grammos **Bellarom Yellow Mild** instant kávégranulátum ára 500 Ft. A szupermarketekben egész utcasort töltenek meg a különféle kávék. Aki nem járatos a különböző fajtákban, olvassa el a Chiffon csokoládétorta receptje után található tájékoztatót.

kb. 20 cm hosszú rudat, majd nyújtsuk el rajta egyenletes vastagságúra. (Mivel a sütőpapírra nem ragad rá, a teteje pedig nem ragacsos, most nem kell meghinteni szőlőcukorral.) Utána a kb. 36 × 36 cm méretűre nyújtott tésztára kenjük rá a kávés vajat, majd vágjuk ketté, és a metszett oldalától kiindulva tekercsszerűen sodorjuk fel. Ha nem egyenletes vastagságú, akkor a végeit összeütögetve, a közepét vékonyabbra sodorva formázzuk. Mindkét rudat kissé ovális lapítva helyezzük tálcára, és rakjuk hűtőszekrénybe, hogy megdermedjen.

Végül mindkét rudat vonjuk be olvasztott csokoládéval. Gőz felett olvasszunk fel 10 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét 4 dg vajjal, és ecsettel vastagon kenjük a rudak tetejére és oldalára. Tegyük vissza a hűtőbe, hogy a csokoládémáz is megdermedjen. 1-2 napi érlelés után ferdén vágjuk kb. 0,5 cm vastag szeletekre, és desszertes tányéron ízlésesen elrendezve tálaljuk. (Este már ne együnk belőle, mert magas kávétartalma miatt nem tudunk elaludni.) A hűtőből mindig csak a szükséges mennyiséget vegyük ki, mert a felengedett vajas töltelék újradermesztve már nem olyan gusztusos. Ez a könnyen elkészíthető desszert polietilénfóliába csavarva a mélyhűtőben huzamosabb ideig is tárolható, így kiválóan alkalmas váratlan vendégek kínálására.

A kávéfogyasztók kedvence a Kávés trüffelgolyó. Magas zsírtartalma folytán nem éppen fogyókúrás desszert. Ezért ne vigyük túlzásba a fogyasztását.

681. Kávés trüffelgolyó

Először 2 dl UHT habtejszínbe keverjünk 3 dg kávégranulátumot[1568], és lángterelő felet, állandóan kevergetve forraljuk fel. A tűzről levéve tegyük félre, majd gőz felett olvasszunk fel 20 dg legalább 60% kakaótartalmú étcsokoládét[1569] 20 dg vajjal. (A táblacsokoládét tördeljük apróra, szórjuk a szeletekre vágott vajra, és állandóan kevergetve lassú tűzön olvasszuk fel. A víz csak gyöngyözzön, ne hagyjuk forrni.) Amikor felolvadt vegyük le a gőzölő fazékról, keverjünk bele 5 dg vanillincukrot[1570] és egy csipet sót. Öntsük bele a kávés tejszínt, és hagyjuk teljesen lehűlni. Amikor sűrűsödni kezd, habverőpálcával szerelt mixerrel verjük habosra, és néhány órára tegyük a hűtőszekrénybe. Miután megdermedt, megvizezett teáskanállal vegyünk ki belőle egy-egy adagot, és vizes kézzel formáljunk belőle diónyi méretű golyókat, majd forgassuk reszelt csokoládéba. (Előzőleg nagylyukú reszelőn reszeljünk le 7 dg étcsokoládét.) Ne dermesszük túl a masszát, mert akkor nem tudjuk összegyúrni. A hosszas nyomkodástól megolvad a vaj, és kilágyult massza ráragad a kezünkre. A fenti mennyiségből kb. 35 db bonbon várható. Hűtőszekrényben tároljuk. Mivel olvadékony, közvetlenül fogyasztás előtt vegyük ki a hűtőből. A maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem tesz kárt sem az ízében, sem az állagában. Ha váratlan vendég érkezik, vegyük ki. Szobahőmérsékleten negyedóra alatt felenged, és fogyasztható állagúvá válik. A maradék visszafagyasztható.

Sokak által kedvelt desszert a fatörzs. Korábban piskótatésztával készítették. Van azonban egy finomabb változata is, amelynek állaga és íze leginkább a csokoládés jégkrémhez hasonlítható. Ez a változat igazi vendégváró desszert. Miután nem kell keleszteni, sütni, így nagyon hamar elkészíthető, és igen ízletes.

682. Fatörzs

6 dg mézhez adjunk 20 dg darabokra tördelt étcsokoládét, és 20 dg szeletekre vágott vajat. Lassú tűzön, lángterelő felett, állandóan kevergetve olvasszuk fel, majd hagyjuk lehűlni. (Nem szabad forralni. Csak addig melegítsük, amíg a hozzávalók megolvadnak, és sűrű krémmé állnak össze. Ha túlságosan megolvadt, lehűlés után tegyük a hűtőszekrény normál hűtőterébe, hogy kenhető állagúvá dermedjen.) Utána egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón hajtsunk át 0,5 kg ízesí-

[1568] A kávégranulátum beszerzési módja a Chiffon csokoládétorta után található.
[1569] A minőségi étcsokoládék ajánlása a Csokoládés minyon után található.
[1570] A vanillincukor legolcsóbban a Spar szupermarketekben szerezhető be. Az ötzacskós csomag ára 49 Ft.

tett gesztenyemasszát. (A friss, lágy gesztenyemassza burgonyatörőn is átpasszírozható.) Adjunk hozzá 1 dg vanillincukrot, és gyúrjuk össze. Formáljunk belőle vastag rudat, majd fektessük egy megvizezett konyharuha egyik felére. Hajtsuk rá a konyharuha másik felét, és sodrófával nyújtsuk ki kb. 26 × 26 cm méretűre. A lehűlt csokoládékrémet keverjük habosra, majd osszuk ketté, és az egyik felét kenjük egyenletesen az elnyújtott gesztenyemasszára. Simítsuk el, és a konyharuha segítségével szorosan tekerjük fel a kétrétegű nyersanyagot. Gurítsuk tortatálcára, majd egyenletesen elosztva kenjük az oldalára és a tetejére a maradék csokoládékrémet. Végül egy villa fokával mintázzuk fatörzs formájúra, és hűtőben néhány óráig érleljük. Kb. 1 cm vastag szeletekre vágva hidegen tálaljuk. Még finomabb lesz, ha tejszínhabot is rakunk a szeletek tetejére. Csak hűtőszekrényben szabad tárolni. 3-4 napnál tovább ne áll el. Jól bírja azonban a fagyasztást, de csak három csillagos mélyhűtőben tárolható hosszabb ideig[1571].

Svájc nemzetközi hírnévre szert tett desszertje a svájci tekercs. Eredetileg német nyelvterületen született, de a svájciak „örökbe fogadták”, és világhírűvé tették. A „Swiss roll”-t különösen az angol és az amerikai turisták kedvelik. Előállítása nagyon egyszerű, a kezdők is nyugodtan vállalkozhatnak rá.

683. Svájci tekercs

Először készítsünk csokoládés piskótát, liszt nélkül. 6 dg jó minőségű kakaót keverjünk simára 1,5 dl langyos tejjel. (A tejet apránként öntsük rá, hogy a massza ne legyen csomós.) Utána 5 tojássárgáját keverjünk kifehéredésig 12 dg porcukorral. Folyamatos kevergetés mellett lassan engedjük fel a kakaós tejjel. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. A visszamaradt tojásfehérjékből egy csipet só hozzáadásával verjünk kemény habot, és finoman forgassuk bele a tésztába. Béleljünk ki sütőpapírral egy nagyméretű zománcozott tepsit, és öntsük bele a piskótatésztát. Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a tésztába szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Borítsuk ki langyos vízzel benedvesített majd kifacsart tiszta konyharuhára, és húzzuk le róla a sütőpapírt. (Ne várjunk vele, mert ha lehűl, nem jön le. Selyempapírt vagy zsírpapírt ne használjunk hozzá, mert eltávolíthatatlanul rásül. Szilikonos sütőpapírt vásároljunk, mert a normál változat nem sokban különbözik a zsírpapírtól.) Hagyjuk kihűlni, majd töltsük meg ganache krémmel.

Ehhez olvasszunk meg 12 dg étcsokoládét vaj nélkül, a Mézes marcipángolyónál leírt módon. Vegyük le a tálat a forró vízről, és habverővel keverjünk a csokoládéhoz 4 dl minimum 30% zsírtartalmú szobahőmérsékletű tejszínt. 1-2 órára tegyük a hűtőszekrénybe, hogy jól lehűljön. Kivéve verjük kemény habbá. (Közepes fordulatszámon verjük, mert teljes sebességen kiköpülődik belőle a vaj, és a kicsapódó író felhígítja a krémet. Ne legyen kásás, mert akkor nem lesz olyan selymes állagú. Ha nem friss a tejszín, jobban járunk, ha előtte felforraljuk. Az állandó kevergetés során történő forralás során ugyanis elpárolog belőle a savó. Langyosra hűlve keverjük a csokoládéhoz.) Egyenletesen elosztva kenjük a ganache krémet a piskótatésztára, és a konyharuha segítségével, a hosszabbik oldala mentén csavarjuk fel. Végül 3 dg étcsokoládét káposztareszelőn reszeljünk durvára, és szórjuk a tekercs tetejére. Ujjnyi vastag szeletekre vágva tálaljuk. Előtte hideg helyen 1-2 órán át pihentessük. Hűtőszekrényben tároljuk. Letakarni nem szükséges, mert a piskótatekerccsel ellentétben nem fenyegeti a kiszáradás veszélye.

Ezzel a recepttel kapcsolatban érdemes megjegyezni, hogy a ganache[1572] alapváltozata olvasztott csokoládé és tejszín keveréke, amihez fűszereket, alkoholos italokat adhatnak. A legtöbb bonbonnak és töltött csokoládénak is ez az alapkrémje. (Csak kakaóvajat tartalmazó valódi csokoládék használhatók erre a célra.) Ne tévesszük össze a párizsi krémmel. Ez is olyan, mint a ganache, de a csokoládét vajjal és kakaóval helyettesítik. (Összetételét és elkészítési módját lásd a Lúdlábsze-

[1571] A tejszínt nem lehet fagyasztani, mert túrószemcsésé válik. A maradék tartós tejszín normál hűtőtérben sem romlik meg, de felbontás után néhány nappal már nem verhető habbá.
[1572] Francia eredetű krém, kiejtése: gánázs.

letnél.) A csokoládégyárak is nagy mennyiségben használják. Ők trüffelkrémnek nevezik.[1573] A cukrászok azért nem használják, mert drága, és a besűrítése sok időt igényel. Emiatt ment ki a főzött tojáskrém és az angolkrém is a divatból. (Az angolkrém ugyanolyan, mint a főzött tojáskrém, csak nem tejjel, hanem tejszínnel készítik. Így még finomabb, de még drágább.)

Ma már a tortákat, desszerteket hideg vajkrémmel töltik meg, mert ez percek alatt elkészíthető. (Simára kevert vajhoz porcukrot, kakaót és tejet adnak. Ettől van a cukrászdai süteményeknek olyan „egyen" ízük.) A hamisítványokba már vajat sem használnak. Margarint kevernek össze olcsó kakaóporral, porcukorral és tejjel. A tetejét pedig növényi olajból készült „tejszínhabbal" díszítik. A műhabba habfixálót is kevernek, hogy a megmaradt süteményt egy hét múlva is el tudják adni. Ezt a kutyulékot már az élelmiszerboltokban is lehet kapni. Úgy hívják, hogy: „Cukrászhab". Mielőtt megfordulna a fejünkben a használata, olvassuk el az összetételét: Ivóvíz; Teljes mértékben hidrogénezett pálmaolaj 25%; Cukor 12%; Tejfehérje; Emulgeálószerek (E 472b, Szójalecitin, E 472e); Stabilizátorok (E 460, E 466, E 340); Aroma; Színezék (E 160a); Zsírtartalom 25% (m/m).

Mint láthatjuk ez a hab nem más, mint margarin, amelybe rengeteg vegyszert kevertek. Így nem csoda, hogy a belőle készült torta hetekig tárolható. A rajta levő hab nem esik össze, nem savanyodik meg. Nem sokban különbözik tőle a Meggle által gyártott, 15% zsírtartalmú Mesterkrém, amelyben xantángumit használnak sűrítőanyagként. Ezt csinálják az élelmiszergyárak is azzal a különbséggel, hogy ők még tartósítószereket is tesznek a termékeikbe, mivel a szavatossági idejük min. fél év. Ezért aki nem akar néhány év múlva a rákkórházban kikötni, jobb ha maga készíti el az élelmét. Akkor tudja, hogy mi kerül bele. Különösen gyermekes családokban kell ügyelni a vegyszermentes ételkészítésre, mivel egy kisgyermeknek még nincs kialakult immunrendszere. Ezért szervezetük nem tudja olyan hatékonyan kiválasztani a különféle mérgeket.

684. Gesztenyés kosárka

20 dg étcsokoládét tördeljünk darabokra, és gőz felett olvasszuk fel. Keverjük simára, várjuk meg, amíg langyosra hűl, majd ecsettel kenjük kb. 1,5 mm vastagon 12 db minyonpapír[1574] belsejébe. (Ha az oldaláról lefolyna a csokoládé, hagyjuk egy kicsit dermedni, és kenjük át újra. Nyáron, kánikulában tegyük a hűtőbe.) Az egyenletesen bevont bordázott oldalú papírkosárkákat rakjuk egy tálcára, és tegyük a hűtőbe. (Vigyázzunk, hogy ne érjenek se egymáshoz, se a tálca oldalához, mert eldeformálódnak.) Amikor a csokoládé megkeményedett, körömmel óvatosan húzzuk le a kosárkákról a papírformát, majd tegyük vissza őket a hűtőbe, hogy ne lágyuljanak ki. Utána burgonyatörőn préseljünk át 25 dg ízesített gesztenyemasszát, és a pürét finoman keverjük össze 2 dl friss tejszínből vert habbal.[1575] (Amikor félig felverődött a hab, szórjunk bele 1 evőkanál porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik. Ne verjük túl, mert akkor kiválik belőle az író, és összeesik a tejszínhab.)[1576] Merjük a krémet habzsákba, és Ø 10 mm-es csillagcsőrrel ellátva spirálisan töltsük tele a kosárkákat. Ismét rakjuk be a hűtőbe, hogy a púpozott töltelék is megdermedjen. Még finomabb lesz, ha a tetejére egy-egy szem rumos meggyet helyezünk. (A fejtett meggyet vagy kimagozott meggybefőttet

[1573] A csokoládégyárak másik gyakran használt tölteléke a nugátkrém. A nugát nem más, mint ropogós trüffelkrém. Az olcsó változatoknál a trüffelkrémet darált nápolyival, míg a drágább desszerteknél darált mogyoróval vagy mandulával teszik ropogóssá. (A drága desszerteknél olyan finomra őrlik a mogyorót, illetve a mandulát, hogy már csak az ízét lehet érezni.)

[1574] A minyonpapír papír-írószer boltokban szerezhető be. Hipermarketekben is kapható, de ők muffin formába helyezhető papír kapszliként árulják, jóval drágábban. Felső perem mérete: Ø = 4 cm és Mélysége: 2,5 cm. Legolcsóbban a kínai vegyesboltokban szerezhető be. Ára 300-330 Ft, 80-100 darabos csomagolásban. Mivel ilyen sokat kapunk, érdemes dupla vastagságban (kettőt egymásba helyezve) használni őket. Így kisebb a deformálódás veszélye.

[1575] Legkönnyebben a legalább 30% zsírtartalmú papírdobozos UHT tejszín verhető habbá. Mivel az UHT habtejszínbe habosító szert (stabilizátort) is kevernek, a belőle készített hab 2 nap után sem esik össze. Legkönnyebben a Penny Marketben kapható **PENNY Whipped Cream** verhető habbá. (2 perc alatt kemény hab lesz belőle, és nem drágább, mint a többi szupermarket 30% zsírtartalmú UHT habtejszínje.) Ára 200 milliliteres kiszerelésben 229 Ft.

[1576] Habfixáló nem kell bele, mert két nap után elkezd sűrűsödni a gesztenyés töltelék, és egyre keményebb lesz.

előző este áztassuk be mézzel kevert sütőrumba, és a hűtőben pácoljuk.) Hidegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Ez az igen finom és látványos desszert előző nap is elkészíthető, mert keményre vert habot használva 2-3 nap múlva sem esik össze a tölteléke.

A franciák kedvenc desszertje a málnás csokoládébonbon. Nem olcsó, és különleges alapanyagokat igényel, de nagyon finom, és könnyen elkészíthető.

685. Málnás csokoládébonbon

40 dg étkezési csokoládéhoz adjunk 15 dg vajat, és a Mézes marcipángolyónál leírt módon olvasszuk fel. Hagyjuk lehűlni, majd adjunk hozzá 15 dg magnélküli málnadzsemet és 0,8 dl málnalikőrt (chambord)[1577]. Keverjük habosra, és tegyük a hűtőbe. Másnap vizes kézzel formáljunk a kemény, de gyúrható masszából dió méretű golyókat, és forgassuk tortadarába (étcsokoládé-granulátumba). Szükség esetén kakaót is használhatunk erre a célra. Sokan lapos tányéron szétterített őrölt földimogyoróba hempergetik a csokoládégolyókat. (A tisztítás során a friss pörkölt földimogyoró belső, barna héját is dörzsöljük le.) A kész desszertet minyonpapírokra rakva hűtőszekrényben tároljuk. Alkoholtartalma következtében hűtőszekrényben hetekig is eltartható. Ugyanígy készül a **Meggyes csokoládébonbon**. Ennek íze nagyon hasonlít a magyar konyakos meggybonbonra. Ez esetben meggydzsemet és meggylikőrt[1578] használjunk hozzá. Ha gyerekeknek készítjük, a likőrt rostos málna-, illetve meggylével helyettesítsük. Ez a változat azonban csak néhány napig tartható el. Szükség esetén azonban lefagyasztható. A fenti mennyiségből min. 30 db csokoládégolyó várható.

686. Krémsajtos kocka

Előzőleg vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy felengedjen, majd béleljünk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit alufóliával (a fényes oldalával felfelé) úgy, hogy a peremén túllógjon. Ezután hajtsunk át 6 dg édes háztartási kekszet egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón, majd deszkán vágjunk apróra 10 dg dióbelet. 10 dg lágy vajat keverjünk habosra 6 dg mézzel, 4 dg kakaóval és 1 tojással. (Az összetevőket egyenként, az előírt sorrendben adjuk hozzá min. félpercnyi keverés után.) Lángterelő felett, lassú tűzön, állandóan kevergetve főzzük a pépet kb. 5 percig, amíg kissé besűrűsödik. A tűzről levéve dolgozzuk bele a kekszmorzsát az összevágott diót, 10 dg kókuszreszeléket, és egyenletesen elosztva tenyérrel nyomkodjuk a tepsi aljába.

A töltelékhez villával törjünk át 10 dg lágy tejszínes ömlesztett sajtot, és keverjük simára. Dolgozzuk össze 6 dg szobahőmérsékletű vajjal, 15 dg szőlőcukorral és 1 teáskanál vanillincukorral. Mixerrel rendelkezők alacsony fordulatszámon, habverővel ellátott pálcával is végezhetik a sajt pépesítését, és az összedolgozást. (A hűtőből kivett sajtot daraboljuk fel, és hagyjuk szobahőmérsékletre felmelegedni, hogy a mixer könnyebben boldoguljon vele. A botmixer nem alkalmas erre a célra, mert a sajtkrém beragad a daraboló kés mögé.) A sajtkrémet kenjük az alaptésztára, és néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen.

Végül grillsütőben vagy mikrohullámú sütőben olvasszunk fel 5 dg 50% kakaótartalmú étcsokoládét 1 dg vajjal a Mézes marcipángolyónál leírt módon. Töltsük a meleg pépet habzsákba vagy zsírpapírból készített tölcsérbe, és átlósan csíkozzuk be a sütemény tetejét. A kb. 1,5 mm vastagságban kispriccelt csokirács megdermesztése után a süteményt vágjuk 4 × 5 centiméteres kockákra, és az alufólia segítségével emeljük ki a tepsiből. Polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 24 db desszert várható.

[1577] Kiejtése: sa(m)bór. Málnalikőr az Auchan áruházban kapható. A **Liqueur Créme de Framboise** 2000 forintba kerül, 0,5 literes kiszerelésben. Alkoholtartalma 15%.

[1578] Meggylikőr legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 20% alkoholtartalmú 0,5 literes **Cherry Liqueur** ára 1500 Ft.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

687. Nugátszelet

Előző nap áztassunk be 5 dg megmosott mazsolát, és 5 dg friss fejtett meggyet vagy magozott mirelit meggyet kevés meggylébe. (A meggyet csipkedjük apró darabokra, és keverjünk az elegybe 1 mokkáskanál rumaromát is.) Másnap béleljünk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit alufóliával úgy, hogy a peremén túllógjon. A fólia fényes oldala legyen felfelé, és kenjük meg olvasztott vajjal. Ezután helyezzünk a húsdarálóba egy 8 mm lyukátmérőjű tárcsát, és hajtsunk át rajta 15 dg kakaókrém töltésű friss, ropogós nápolyit. Olvasszunk fel 20 tejcsokoládét 7 dg vajjal a Mézes marcipángolyónál leírt módon. A tűzről levéve adjunk hozzá 1 evőkanál mézet, 5 dg apróra vágott mandulát, valamint a mazsolás-meggyes elegyet. (A mandula belső héját ne hántsuk le.) Végül dolgozzuk össze a durvára darált nápolyival, és egyenletesen elosztva simítsuk bele a tepsi aljába. Néhány órára tegyük a hűtőszekrénybe, hogy megdermedjen, majd vágjuk kb. 5 × 3 centiméteres szeletekre, és az alufólia segítségével emeljük ki a tepsiből. Üveg- vagy porcelántálra rakva, és polietilénfóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. Szükség esetén mandula helyett apróra vágott diót is használhatunk. A fenti kb. 60 dekagrammnyi masszából max. 36 db desszert várható.

Aki a gyári nugátokhoz hasonló állagot szeretne elérni, 10 dekagrammal több csokoládét tegyen bele, és hagyja el belőle a kimagozott meggyet, valamint a mézet. Ez a változat sztaniolpapírba csomagolva, mélyhűtőben huzamosabb ideig is eltartható. A süteményekhez használt kekszet, nápolyit célszerű az édességboltokban, kimérve beszerezni. Így annyit kapunk, amennyire szükségünk van, ráadásul a díszes csomagolású dobozos árunál jóval olcsóbban.

A vegetáriusok kedvence a fehér nugát. Az olajos magvakon, szárított gyümölcsön kívül szinte semmi hozzávalót nem tartalmaz, ami rongálná az egészséget. A szilárdításához szükséges cukor is nagyrészt mézből áll.

688. Fehér nugát

Először pirítsunk aranysárgára 10 dg mandulát a Pirított napraforgómagnál leírt módon. (A mandula belső héját ne hántsuk le.) Utána béleljünk ki egy kisebb méretű téglalap alakú tortasütő formát sütőpapírral úgy, hogy a peremén túllógjon. Tisztítsunk meg 6 dg sótlan, pirított pisztáciát, és a kb. 3 dekagrammnyi pisztáciabelet[1579] keverjük össze 5 dg földimogyoróbéllel[1580], 10 dg kisebb darabokra vágott aszalt meggyel, a lehűlt pirított mandulával, és tegyük félre. 1 tojásfehérjét[1581] egy csipet sóval verjünk kemény habbá. Adjunk hozzá 10 dg kristálycukrot, és verjük tovább, amíg a hab kifényesedik, majd ezt is tegyük félre. Egy kisebb méretű, vastag falú lábasba tegyünk 10 dg kristálycukrot, adjunk hozzá 2 evőkanál vizet, és élénk tűzön, állandóan kevergetve süssük, amíg bugyborékolni kezd. (Ne süssük aranysárgára, mert akkor olyan kemény lesz a nugát, hogy nem tudunk beleharapni. Az sem jó, ha kevés ideig sütjük, mert akkor nem fog megszilárdulni.) Adjunk hozzá 12 dg előre kimért mézet, és süssük tovább, amíg felhabzik. (Most se vegyük le azonnal a tűzről. Süssük ki a mézből a vizet, de ne hagyjuk színesedni.)

Ekkor keverjük bele a tojásfehérjehabba[1582], és a tűzre rakva, továbbra is állandóan kevergetve süssük a masszát 3 percig. (Amennyiben vékony falú habüstben vertük fel a tojásfehérjét, tegyük alá lángterelőt, hogy a cukor ne égjen meg.) Szórjunk bele 1 evőkanál étkezési keményítőt, és to-

[1579] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A **Snack Fun Pistazien Geröstet Ungesalzen** ára 1250 Ft, 250 grammos kiszerelésben. (A maradékból készítsünk Avokádós-pestós tésztát, Pisztáciás desszertet, Halvát vagy Kókuszos desszertet.)

[1580] Dörzsöljük le róla a belső héjat is. (Az elszíneződött szemeket dobjuk ki, mert vagy avasak, vagy a pörkölés során megégtek.)

[1581] Ha a mélyhűtőben gyűjtögettük a tojásfehérjét a karácsonyi Pavlovához, előző nap tegyük át a normál hűtőtérbe. Másnap vegyünk ki belőle 3,5 dekagrammot, és a többit fagyasszuk vissza. Az újrafagyasztás semmilyen kárt nem tesz benne.

[1582] A maradékot ne próbáljuk az ujjainkkal kikotorni, mert a cukorszirup hőmérséklete jóval 100 °C felett van, és komoly égési sérülést (vízhólyag) okoz.

vább kevergetve süssük még 2 percig. Vegyük le a tűzről, és forgassuk bele az olajos magvas elegyet. Öntsük a sűrű masszát a kibélelt formába, és simítsuk el a tetejét. Miután lehűlt tegyük a hűtőszekrénybe, és másnapig dermesszük. Végül megvizezett éles késsel vágjuk kb. 1,5 cm széles szeletekre, és alufóliába csomagolva hűtőszekrényben tároljuk. A fenti kb. 60 dekagrammnyi masszából max. 15 db ropogós desszert várható.

Az angol gyerekek kedvence a rocky road[1583]. Elkészítése olyan egyszerű, hogy ők is vállalkozhatnak rá. Különlegessége, hogy pillecukrot tartalmaz. Az idősebb generáció tájékoztatása érdekében a pillecukor egy újfajta édesség, amely cukorszirupból, keményítőből, zselatinból, vízből és ízesítőanyagokból készül. Állaga olyan, mint a szivacsé, az íze pedig az alkalmazott aromáktól függ. (Általában vaníliaízű.) Külföldön habcukornak nevezik, de inkább hasonlít a gumicukorhoz.

689. Rocky road

Először 10 dg fehér pillecukrot[1584] deszkán vágjunk kb. 1 cm széles kockákra. Utána tördeljünk apró darabokra 10 dg zabkekszet. (Na használjunk choppert, mert kései a keksz nagy részét porrá zúzzák.) Gőz felett, állandóan kevergetve olvasszunk fel 15 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét és 15 dg jó minőségű tejcsokoládét (Milka) 12 dg vajjal, valamint 5 dg mézzel. Amíg a víz felforr sütőpapírral béleljünk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit. Vegyük le az olvasztott csokoládét a gőzölő fazékról, és amikor langyosra hűlt keverjünk bele 10 dg diákcsemegét[1585], és forgassuk bele az apróra tördelt zabkekszet, valamint az összevágott pillecukrot. (A meleg krémbe ne tegyük bele a pillecukrot, mert elolvad, a keksz pedig elázik, nem lesz ropogós.) A még képlékeny masszát kenjük bele a kibélelt tepsibe. Simítsuk el a tetejét, és néhány órára tegyük a hűtőbe. Miután megdermedt vegyük ki, és még a tepsiben, egy éles fűrészfogú késsel vágjuk kb. 3,5 × 4 centiméteres kockákra. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből kb. 32 db desszert várható.

Sokan nosztalgiával gondolnak gyermekkoruk szeletelt csokoládéira. Ezeket a többnyire 25 grammos csokoládészeleteket jelenleg is gyártják, de már ehetetlenek. Minden élvezhető alapanyagot eltávolítottak belőle, és olcsó töltőanyagokkal helyettesítették. Olyan az ízük, mintha cukrozott fűrészporból gyártanák. Ráadásul tele vannak tartósítószerrel és ízpótló vegyszerekkel. A minőségi desszertek 200 forintos árával ellentétben csak 80 forintba kerülnek, de annyit sem érnek. Ezért készítsünk otthon, magunknak ízletes nassolnivalót. Ennek a Csokoládészeletnek csak egy baja van: nagyon finom, ezért testsúlyunk kordában tartása érdekében módjával fogyasszuk.

690. Csokoládészelet

Gyorsan és könnyen elkészíthető, mert nem kell sütni. Előző este vegyünk ki 25 dg jó minőségű[1586] gesztenyemasszát és egy nagy csomag vajat a mélyhűtőből, s tegyük át a normál hűtőtérbe. Másnap villával törjük össze a gesztenyemasszát, és lazítsuk fel 4 evőkanál rummal. Utána gőz felett olvasszunk meg 20 dg jó minőségű (legalább 50% kakaótartalmú) étcsokoládét[1587] 8 dg szele-

[1583] Kiejtése: roki roud. Nevét a külsejéről kapta. Kettévágva valóban úgy néz ki, mint egy sziklás út.
[1584] Fehér pillecukor legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A 300 grammos **BBQ Marshakkows** 500 forintba kerül. (A zacskó légmentes lezárása esetén a maradék 1 évig is eláll.)
[1585] A diákcsemegének nevezett mazsolás magkeverék legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 100 grammos **Alesto Nuts & Raisin** 250 forintba kerül. A **Spar** szupermarketekben kapható **Diákcsemege** sem drágább, de ők 200 grammos kiszerelésben forgalmazzák. (A maradék mélyhűtőben hónapokig tárolható.) A Spar változat 1 db pekándiót is tartalmaz. Ezt felhasználás előtt vágjuk négyfelé.
[1586] legalább 72% gesztenyetartalmú
[1587] Jó minőségű étcsokoládé legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. Az 50% kakaótartalmú, Stollwerck gyártmányú **Chocóla Edelherbe Zartbitterschokolade** ára 229 Ft. Hasonlóan jó minőségű a Lidl áruházban kapható *folytatását lásd a következő oldal alján* →

tekre vágott vajjal[1588], és még melegen forgassuk a gesztenyemasszába. Adjunk hozzá 1 evőkanál citromlevet, és keverjük simára. (A különleges ízek kedvelői tehetnek bele negyed mokkáskanál Bourbon vaníliát vagy őrölt fahéjat is.) Végül béleljünk ki kétrétegű polietilénfóliával egy kisebb méretű, téglalap alakú tortasütő formát. Kenjük bele a gesztenyés masszát, megvizezett spatulával[1589] simítsuk el a tetejét, és min. fél órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen.

Közben gőz felett olvasszunk fel 10 dg étcsokoládét 4 dg vajjal. Vegyük ki a félig kész csokoládészeletet a hűtőből, kenjük a tetejére az olvasztott csokoládé felét, és tegyük vissza. Kb. fél óra múlva emeljük ki a formából, húzzuk le róla a műanyag fóliát, fordítsuk meg, tegyük vissza a sütőformába, és simítsuk rá az aljára a felmelegített csokoládé másik felét. Megint rakjuk vissza a hűtőbe. Amikor mindkét csokoládébevonat megdermedt, egy megvizezett éles késsel hosszában vágjuk ketté a csokoládétáblát, és daraboljuk kb. 2 cm széles szeletekre. A 35 grammos csokoládészeleteket alufóliába csomagolva hűtőszekrényben tároljuk. Mivel a fagyasztott gesztenyemassza nem tartalmaz tartósítószert, néhány napnál tovább hűtőszekrényben sem tartható el. Ezért a maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem okoz benne semmilyen kárt. A fenti mennyiségből kb. 20 db csokoládészelet várható, melyek összsúlya max. 70 dg. Az ehetetlenül rossz 25 grammos Sport szelet kilogrammonként 3440 forintos árához képest ez a csokoládészelet kilogrammonként csak 1700 forintba kerül.

691. Csokoládékészítés

Először béleljünk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit hőálló celofánnal úgy, hogy az oldalát is beborítsa, majd kenjük meg vajjal. (Célszerű előtte a tepsit is kikenni, így jobban tapad hozzá a fólia. Aromatartó celofánt ne használjunk erre a célra, mivel polipropilén-tartalma következtében megolvad.) 4 dg zsíros tejport oldjunk fel 1,4 dl apránként hozzáadott tejben, majd tegyünk bele 6 dg legalább 20% kakaóvaj-tartalmú jó minőségű kakaót, és keverjük teljesen simára. (Ha a tejpor vagy a kakaó csomós lenne, előzőleg lazítsuk fel a Kókuszos tekercsnél leírt módon.) Utána dolgozzunk bele 24 dg olvasztott vajat, majd 24 dg szőlőcukrot, és lassú tűzön, lángterelő felett, állandóan kevergetve főzzük kb. 5 percig, amíg a megolvadó krém homogénné válik. (Nem szabad felforralni, sem sütni, mert akkor a cukor karamellizálódik, és a csokoládé rágós lesz.)

Végül vegyük le a tűzről, adjunk hozzá 1 dg vanillincukrot, és az edényben hagyjuk kihűlni. (Régebben a vanílián kívül őrölt fahéjjal is ízesítették a csokoládét.) Amikor teljesen lehűlt alaposan keverjük át, és öntsük a fóliával bélelt forma aljába, majd tegyük a mélyhűtőbe. Miután megdermedt, forró vízbe mártott éles késsel vágjuk kisebb szeletekre, és polietilénfóliába csomagolva rakjuk vissza a mélyhűtőbe. A kellően kemény állag elérése érdekében ez a változat csak mélyhűtőben tartható.

Ha mogyorós csokoládét szeretnénk készíteni, a tűzről levéve keverjünk a krémbe 10 dg lehéjazott földimogyorót, vagy előzőleg megpirított majd kettévágott török mogyorót. (Az elszíneződött szemeket dobjuk ki, mert vagy avasak, vagy a pörkölés során megégtek) A lehetőleg frissen pörkölt, sótlan mogyorók helyett sütőrumba áztatott, majd leszűrt mazsolával is ízesíthetjük. (A mazsolát előtte válogassuk át, és meleg folyó víz alatt mossuk meg. A fenti mennyiségből kb. 60 dg étcsokoládé, illetve 70 dg mogyorós vagy mazsolás csokoládé lesz. A tejcsokoládét kedvelők 6 dg tejport és 4 dg kakaót tegyenek a masszába. Keserű csokoládét is készíthetünk ily módon. Ebből a változatból el kell hagyni a tejport. Az apránként adagolt 1,4 dl tejbe most 10 dg kakaót keverjünk.

Ez a fajta csokoládé nem alkalmas bonbonok bevonására, mert kakaóvaj híján szobahőmérsékleten nem keményedik meg, és tartósítószer hiányában csak hűtőszekrényben tárolható. A **Nutella krém** azonban jól helyettesíthető vele. Ez esetben a lehéjazott mogyorót finomra őrölve (mákdará-

---

fin Carré Drak Chocolate. Ára szintén 249 Ft. A gesztenyemassza is a Penny Marketben a legfinomabb. Sajnos nem mindig kapható. Az Aldi áruházban és a Lidl áruházban azonban egész évben beszerezhető. Ára mindhárom helyen 400 Ft.

[1588] Kiváló ízű vaj legolcsóbban a Spar szupermarketekben kapható. A 100 grammos **Spar** vaj ára 279 Ft. Egy internetes teszten a jóval drágább ír, dán, belga és olasz vajakat megelőzve a Spar vaj lett az első helyezett. A 250 grammos **Budget** vaj is finom és olcsó. (Kilogrammja 2600 Ft.)

[1589] Fából készült simítólapát.

lón áthajtva) keverjük bele. A kenhető csokoládét befőttesüvegbe töltve normál hűtőtérben tároljuk. Fogyasztás előtt keverjük át, mert ha felenged, akkor a vaj felúszik a tetejére. Ha néhány napon belül nem tudjuk elfogyasztani az egészet, akkor egy részét fagyasszuk le. Amennyiben a tárolás során kikristályosodna, melegítsük fel, és újra kisimul.

A fenti módon normál hűtőtérben megkeményedő táblacsokoládét is készíthetünk. Ebben az esetben csak annyi tejet szabad beletenni, amennyi a tejpor és a kakaó feloldásához szükséges. Ezért ennél a változatnál a hozzávalókat csak felmelegítve lehet simára keverni. Először oldjuk fel az előírt mennyiségű tejport 0,4 dl tejben. Utána lassú tűzön, lángterelő felett olvasszuk fel a vajat, és adjuk hozzá a szőlőcukrot. Állandóan kevergetve ezt is olvasszuk fel, majd tegyük bele a kakaót. Végül adjuk hozzá a tejben simára kevert tejport, és továbbra is állandóan kevergetve főzzük 1-2 percig, amíg homogén péppé válik, és besűrűsödik. Keserű csokoládénál a tejet a felolvasztott vajhoz adjuk. A tűzről levéve tegyük bele a vanillincukrot és a mogyorót, illetve a rumból kinyomkodott mazsolát. Végül töltsük a hőálló celofánnal kibélelt és kivajazott tepsibe, a fakanállal egyengessük el, hogy mindenütt egyforma vastag legyen, és lehűlés után rakjuk a hűtőbe. Másnap emeljük ki a tepsiből, húzzuk le az aljáról a celofánt, és vágjuk kisebb szeletekre. Végül csomagoljuk alufóliába, hogy ne száradjon ki. A súlyuk kb. 50, illetve 60 dg lesz.

A kevesebb tejjel készített változatoknál fokozottan ügyeljünk arra, hogy mind a vajat, mind a szőlőcukrot lassú tűzön olvasszuk fel. Ha felforraljuk, elpárolog a tej, és a 100 ^{o}C-nál is melegebb cukorban megég a kakaó és a tejpor. Túl sokáig ne süssük a simára kevert masszát, mert karamellás mellékíze lesz a csokoládénak. Ez a csokoládé nem lesz olyan olvadékony és sima, mint a több tejjel készült előző változat, de normál hűtőtérben is megszilárdul. Egyébként a gyári csokoládé sem magától lesz olyan sima és selymes állagú. A kakaómasszát órákon át keverik, és finomító hengereken engedik át, mielőtt formába öntik. A kakaó fajtája után a finomítás határozza meg leginkább a csokoládé minőségét. Ennek pontos módja nem ismert, mert szigorúan őrzött üzemi titokként kezelik. Jelentősen lerövidíti a finomítás folyamatát, hogy a gyárak nem tejport tesznek a csokoládéba, hanem sűrített tejet. Ez nem szemcsés, így nem kell fémhengerek között összetörni.

Ezeket a csokoládékat már jól használhatjuk hűtőben tárolt sütemények leöntésére, bevonására is. (Ez esetben ne főzzük sűrűre. Keverjük simára, és vegyük le a tűzről.) Nagy előnyük, hogy felmelegítve hígabbak, mint a gyári csokoládé, és mártogatás közben nem száradnak ki olyan hamar. Emellett nagyon olcsók. Előállításuk csupán fele annyiba kerül, mint a hasonló minőségű kommersz gyári csokoládéké, és az ízük sem rosszabb. Az állaguk viszont sokkal jobb, mint a tortabevonó csokoládéké, mivel ez fajta gyári csokoládé általában nem tartalmaz kakaóvajat. A folyósítását növényi olajjal végzik, ami az ízét is jelentős mértékben lerontja. Szobahőmérsékleten is kikeményedő csokoládét kapunk, ha kakaóvajat használunk hozzá. Nyáron, kánikulában azonban ezt a csokoládét is hűtőszekrényben kell tárolni, mert a kakaóvaj olvadáspontja +31 ^{o}C. (A teavajé +24 ^{o}C.) Sajnos a kakaóvajat nehéz beszerezni, és meglehetősen drága. (Nagyobb bioboltokban, vagy a cukrászokat alapanyaggal ellátó szaküzletekben próbálkozzunk.) Csokoládékészítéshez ne használjunk héjával összedarált, kakaóvaj nélküli olcsó hamisítványokat, mivel ízletes csokoládét csak minőségi kakaóból lehet készíteni. (A jó minőségű kakaó nem fakó színű, és tejbe keverve nem ül le a pohár aljára.)

A vegetáriusoknak sem kell lemondaniuk a csokoládé élvezetéről, mert a kakaó helyettesíthető a szentjánoskenyérfa szárított és megőrölt hüvelyével, a karobporral. Arra azonban ügyeljünk, hogy megbízható helyről származzon, mert a gyenge minőségű karobpor hajlamos az avasodásra. Minden esetben ellenőrizzük a szavatossági idejét is. A többnyire bioboltokban beszerezhető karobpor előnye, hogy nem tartalmaz teobromint, ráadásul sokkal olcsóbb, mint a holland kakaó. Hátránya viszont, hogy közel sem lehet olyan finom és ízletes csokoládét készíteni belőle, mint a valódi kakaóból. Ennek a változatnak az íze leginkább a barna cukor enyhe karamellás zamatához hasonlítható. A karobpor íze a pörkölés mértékétől is függ. Minél világosabb, annál finomabb.

Egy kis változtatással cukorbetegek is fogyaszthatják ezt a csokoládét. Ennek módja a hagyományos cukor kiváltása. Ezt a csokoládégyárak olcsón előállítható mesterséges édesítőszerek használatával oldják meg. Ezért a boltokban árusított diabéteszes csokoládé meglehetősen kellemetlen vegyszerízű. A vércukorszint felszökését azonban más módon is el lehet kerülni. A hagyományos

cukor kiváltható más, kevésbé ártalmas cukrokkal is. Már a szőlőcukor is sokat segít, mert lebontása kevesebb inzulint igényel. A cukorbetegek legfőbb problémája azonban az, hogy gyorsan felszalad a vércukorszintjük, ami kómát válthat ki. Ezen a problémán segít a gyümölcscukor. A szőlőcukorhoz hasonlóan ennek a fajta monoszacharidnak a lebontásához is kevés inzulin kell, és az sem azonnal. A gyümölcscukor ugyanis lassan bomlik le, és a nem alakul át zsírrá, hanem a májban glikogén formájában elraktározódik. Onnan kisebb adagokban kerül a szervezetbe.

Ez az oka annak, hogy a cukorbetegeknek nem tiltják a nyers gyümölcs fogyasztását. Persze csak módjával. A friss gyümölcs gyümölcscukrot tartalmaz, melynek felszívódása nem növeli meg hirtelen a vércukorszintet. Az érett szilvából kivont gyümölcscukor azonban nagyon drága. Hatszor annyiba kerül, mint a cukorszirup, és háromszor annyiba, mint a szőlőcukor. Ezért a nyereségérdekelt csokoládégyárak nem is gondolnak a használatára. Jelentősen csökkenti azonban a beszerzési költséget, hogy jóval édesebb, mint a szőlőcukor, ezért kevesebb kell belőle. A helyettesítésnél az előírt mennyiség 60%-át adjuk hozzá. (Jelen esetben a 24 dg szőlőcukor 14 dg gyümölcscukorral váltható ki.) Azoknak is ajánlott a gyümölcscukor használata, akik a kissé csípős íze miatt nem kedvelik a vegyileg előállított szőlőcukrot. A gyümölcscukor minden mellékíztől mentes, és az összes cukorfajta közül a legízletesebb.

Manapság mind több kézműves csokoládéval találkozunk a szupermarketekben. Közös tulajdonságuk, hogy aránytalanul drágák. Kilogrammonkénti áruk eléri a 8000 forintot is. Mi ennek az árnak a harmadáért ugyanolyat készíthetünk otthon. Legfinomabb közülük a **Vörösáfonyás étcsokoládé**. Elkészítése nagyon egyszerű. Olvasszunk fel 30 dg jó minőségű étcsokoládét, és keverjünk bele 10 dg cukrozott vörös áfonyát[1590]. (Mivel a csokoládéhoz most nem adunk vajat, fokozottan ügyeljünk az olvasztására. Gőz felett olvasszuk, és állandóan keverjük, hogy ne ikrásodjon meg.) Utána terítsük szét egy kisebb méretű, polietilénfóliával kibélelt tepsiben. Még mielőtt teljesen megdermedne, éles késsel vágjuk kis szeletekre vagy négyzetekre. Nem kell a hűtőszekrénybe tenni, szobahőmérsékleten is sokáig eltartható.

Az édesszájúak számára érdemes megemlíteni, hogyha ellenállhatatlan vágyat éreznek a csokoládé után, de nincs otthon egy darab sem, és idejük sincs a készítésére, akkor keverjenek össze 1 evőkanál kakaót 1 evőkanál mézzel és 1 evőkanál tejjel. Amennyiben holland kakaót használnak hozzá, ez a csokoládékrém finomabb sok gyári édességnél, és kevésbé veszélyezteti a fogaik épségét. Gyorsan elkészíthető az olasz eredetű **Forró csokoládé** is. 2 dl friss, hideg tejjel lassan felengedve keverjünk simára 10 dg jó minőségű kakaót, 10 dg reszelt étcsokoládét, 1 púpozott teáskanál, szőlőcukrot és fél mokkáskanál étkezési keményítőt. Lángterelő felett, közepes lángon pár percig kevergessük, hogy a csokoládé felolvadjon, és kissé sűrűsödjön. Melegen tálaljuk. A maradékot hűtőszekrényben tároljuk. Ez a mennyiség 2 személynek elegendő.

Nálunk minden élelmiszerboltban kapható folyékony csokoládé, de jóval hígabb változatban, és rosszabb minőségben. Úgy hívják, hogy kakaós tej. Tejből, kakaporból és cukorból készül. Egyetlen előnye, hogy olcsó. A nyugati országokban a **Forró csokoládé**nak ezt a hígabb változatát sokkal jobb minőségben készítik. 8 dl zsíros tejhez (nyers tejhez) adjunk 2 dl tejszínt, 1 evőkanál mézet, egy csipet őrölt fahéjat, egy csipet sót, és melegítsük fel. Közben tördeljünk bele 20 dg étcsokoládét, végül keverjünk bele 1 dg vanillincukrot. Még melegen turmixgépben habosítsuk, és cukrozott tejszínhabbal a tetején, vagy csokoládéreszelékkel megszórva tálaljuk. A pikáns ízek kedvelői narancslikőrrel dúsítják, illetve csokoládélikőrrel (flippel) teszik selymesebbé az állagát. (Ezt a változatot ne adjuk gyereknek!)

692. Szezámmagos desszert

Néhány nappal korábban 10 dg mandulabelet héjazzunk le a Banándesszertnél leírt módon, és terítsük szét, hogy száradjon. Amikor teljesen megszáradt 25 dg szezámmagot süssünk aranysárgára a

[1590] A vörös áfonya legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A 150 grammos Bakalland szárított vörös áfonya ára 369 Ft.

Pirított napraforgómagnál leírtak szerint, és ezt is tegyük félre. Ezután meleg folyó víz alatt körömkefével alaposan tisztítsunk meg 2 narancsot, majd egy vékony pengéjű éles késsel vékonyan hántsuk le a héját, és metéljük keskeny szeletekre. 25 dg virágmézet keverjünk össze 10 dg szőlőcukorral, és néhány percig forraljuk, hogy meginduljon a szálasodása. Vegyük le a mézes szirupot a tűzről, és szórjuk rá a szezámmagot, a kettéválasztott mandulabelet, valamint a narancshéjat. Adjunk még hozzá 1 mokkáskanál őrölt fahéjat, és min. 10 percig állandóan kevergetve jól dolgozzuk össze. Végül kenjük meg lágy vajjal egy 30 × 30 cm méretű hőálló celofánt[1591], és kb. 0,5 cm vastagon simítsuk rá a masszát. Miután kihűlt forró vízbe mártott éles késsel vágjuk 4 × 4 centiméteres négyzetekre, és a fóliáról lehúzva hidegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Az összeragadás elkerülése érdekében élére állítva, egymástól ujjnyi hézagokkal rakjuk a desszertes tálba. A fenti mennyiségből min. 42 db grillázsszerű desszert várható.

Pörkölt **napraforgómag**ból, apróra tördelt pirított **dió**ból, vagy lehéjazott pörkölt **földimogyoró**ból is elkészíthető ez a cukros grillázsnál kevésbé ártalmas csemege. Narancshéj helyett keskeny csíkokra vágott datolyát is tehetünk bele. Ehhez az édességhez csak kifogástalan minőségű magvakat lehet használni. A beszerzésüknél tehát fokozott gonddal járjunk el, és vegyük figyelembe a Szezámkrémes szendvicsnél leírtakat.

693. Vajkaramella

Előzőleg szakítsunk le egy kb. 40 cm hosszú, normál szélességű alufóliát. A fényesebbik felületét kenjük meg lágy vajjal, és a hosszabbik oldala mentén vágjuk ketté. Utána 30 dg szőlőcukrot és egy csipet sót tegyünk egy vastag falú zománcozott lábasba, és teljes lángon, állandóan kevergetve olvasszuk meg. Amikor folyóssá vált, tegyünk alá lángterelőt, és lassan engedjük fel 1,5 dl 30% zsírtartalmú tejszínnel. Tovább kevergetve süssük még kb. negyedóráig, amíg a tejszín nedvességtartalma elpárolog. Amikor méz sűrűségűvé vált, adjunk hozzá 2 dg vajat, és engedjük fel 0,5 dl vízzel. Süssük még pár percig, majd vegyük le a tűzről, és hagyjuk hűlni. Még mielőtt megszilárdulna, öntsük a sűrű masszát egyenletesen elosztva a két alufóliára. Ezután a két karamellcsíkot a hosszabbik oldaluk mentén tekerjük fel az alufólia segítségével. A szorosan feltekert, ujjnyi vastag rudakat hagyjuk kihűlni, majd bontsuk ki, és vágjuk kb. 2 cm hosszú darabokra.

Végül a karamellakockákat mártsuk 10 dg félédes étcsokoládéból, valamint 2 dg vajból készült olvasztott csokoládéba. A csokoládé olvasztási módja a Mézes marcipángolyónál található. A karamella villára helyezve történő mártogatását a Csokoládés minyonnál leírtak szerint végezzük azzal a különbséggel, hogy most a kockák aljára is kerüljön bevonat. Amikor elkészült az üveg- vagy fémtálcával együtt tegyük a hűtőbe, hogy a csokoládémáz megdermedjen. Felfeszegetés után egyenként csomagoljuk őket alufóliába, és egy dobozba rakva tegyük a hűtőszekrénybe. Hidegen tárolva sokáig eltartható. A fenti alapanyagból max. 30 db bonbonszerű karamellakocka készíthető. Az ínyencek kevés gyümölcsöntetet is adnak a tejszínhez, amitől pikáns lesz a karamell íze. Az édességgyárak is készítenek ilyen különleges szeleteket. Formába öntenek egy réteg gyümölcsízű karamellát, arra ráöntenek egy réteg tömény karamellát, majd az egészet bevonják étcsokoládéval. Ez a karamellás gyümölcskrém nem olcsó, de nagyon finom.

A szőlőcukorból előállított karamella nagy előnye a hasonló gyári termékekkel szemben, hogy kevésbé károsítja az egészséget. A szőlőcukor lebontásához ugyanis nincs szükség kalciumra, így nem fenyeget bennünket a fogszuvasodás és a csontritkulás veszélye. A kísérletező hajlamú ínyencek kedvéért érdemes még annyit hozzáfűzni ennek a fajta édességnek az előállítási módjához, hogy minél tovább pirítjuk a cukrot, annál rágósabb, ragacsosabb lesz a karamella. A sötét karamella íze viszont intenzívebb. Ha éppen hogy csak felolvasztjuk, omlóssá, kristályos állagúvá válik. A hőkezelési idő meghatározásánál vegyük figyelembe azt is, hogy a tárolás során (főleg hidegen tartva) a karamella kívülről befelé haladva fokozatosan kikristályosodik, elcukrosodik. A karamella halmazállapotát jelentősen befolyásolja a nedvességtartalma is. Ha nem sűrítjük be túlzottan a masszát, akkor puha, nyúlós lesz. Ezál-

[1591] Befőzéshez használt közönséges celofánra van szükség. Az aromatartó celofán nem jó, mert ez műanyagot is tartalmaz. A virágok csomagolásához használt celofán alkalmatlan erre a célra, mert ez vízálló és nem hőálló.

tal könnyen beragad a fogaink közé, viszont kevésbé szárad ki, tovább tárolható. Az állaga is befolyásolható. Minél több benne a tejszín és a vaj, annál omlósabbá, olvadékonyabbá, és mellesleg finomabbá válik. (6 dekagrammnál több vajat ne tegyünk bele, mert akkor már morzsálódni fog.)

A nekünk tetsző állag eléréséhez szükséges pontos időtartam függ a láng intenzitásától, és az edény falvastagságától is. A massza kevergetését óvatosan végezzük, mert a forró cukor hőmérséklete a 200 °C-ot is elérheti. Egyébként a cukor 180 °C-on kezd el szálasodni. Ha ezt a hőfokot nem érjük el, vagy nem párologtatjuk el belőle a tejszín víztartalmát, akkor a karamella szobahőmérsékleten nem fog megszilárdulni. Ilyenkor már csak azt lehet tenni, hogy a lehűlt krémet berakjuk a hűtőszekrénybe, és másnap vágjuk fel. Az sem jó, ha az összes tejszínt elpárologtatjuk, mert folyadék hiányában megég a cukor, amitől a karamella kövecses, rágós lesz. Utána már hiába adunk hozzá vizet, a megégett cukordarabkák nem fognak felolvadni.

Nálunk kevesek által ismert csemege a halva[1592]. Pedig a halva a közel-keleti országokban és Indiában olyan népszerű édesség, mint nálunk a marcipán. Minden banketten, ünnepségen felszolgálják. Szinte megszámlálhatatlan változata van. Törökországban és a balkáni országokban minden szakács saját recepttel rendelkezik, ami szerinte a legjobb. Az édességboltok is tele vannak a különféle halva változatokkal. Az arab országokban a szívesen látott vendéget halvával kínálják, ami nem illik visszautasítani. Többnyire mézből, vajból, lisztből vagy búzadarából és szezámmagból készül. A Balkánon és Törökországban a szezámmagos halvát kedvelik. Indiában durumbúzadarát használnak hozzá, és gyakran dúsítják banánnal vagy más apróra vágott gyümölccsel. Alapanyag bármilyen olajos mag lehet (dió, mogyoró, mandula, napraforgómag, pisztácia, kesudió, fenyőmag). A különféle magvakat gyakran keverve teszik bele. Fűszerként kardamommagot, sáfrányt és rózsavizet használnak. A vizet sok helyen tejjel vagy tejszínnel helyettesítik, Izraelben pedig tojássárgáját is tesznek bele. Indiában a halvát egytálételként is fogyasztják. Ez nem más, mint grízpaszta zöldség- vagy gyümölcsdarabokkal, dúsítva, és sziruppal leöntve. Ennek nem sok köze van a közel-keleti halvához.

A valódi halva jellemzője, hogy édes desszert, melynek állaga omlós és ropogós. Klasszikus változata napraforgómagból készül. Romániában és Ukrajnában pl. az étolajgyártásnál visszamaradt olajpogácsából készítenek halvát. Az ukrán halva abban különbözik a többi balkáni országban gyártott halvától, hogy ízesítőanyagként a vanília mellett nem az orvosi szappanfű (Saponaria officinalis) gyökerének kivonatát, hanem a vad articsóka (Carline thistle) gyökerének kisajtolt olaját használják. Ettől különleges, kissé kesernyés zamata van. Nálunk ez az édesség nem kapható. Az élelmiszer-áruházak egyike sem forgalmazza. A különböző vásárokon azonban a krumplicukorral együtt megtalálható. Ha egy utcai gasztro rendezvényen véletlenül meglátjuk valamelyik sátorban, ne mulasszunk el vásárolni belőle. Kitűnő íze és selymes állaga van. Sajnos a pontos előállítási módját nem árulják el. Csak annyit tudni róla, hogy napraforgómagot, mézet, vajat, vaníliát használnak hozzá, és prés alatt szárítják. (Nem elég néhány lexikont rárakni. Több atmoszféra nyomás kell hozzá.) Selymes állaga annak tudható be, hogy az óriási nyomás kisajtolja a lisztté őrölt napraforgómagból az olajat.

694. Halva

A klasszikus halvához liszt finomságú napraforgómagra van szükség. A különféle magvak lisztté őrlése nem könnyű. Chopperrel ne próbálkozzunk, mert ez a készülék nem alkalmas liszt előállítására. A diódarálóval és a mákdarálóval pedig az a baj, hogy nem darálják elég finomra az olajos magvakat. Legalkalmasabb erre a célra a kávédaráló. Csak annyi napraforgómagot öntsünk bele, hogy ellepje az aprító kést, és daráljuk liszt finomságúra. (Ha kis teljesítményű a kávédarálónk, tartsunk rövid szüneteket, hogy ne melegedjen túl. A felmelegedett napraforgóliszt összecsomósodhat, a motor pedig a túlterheléstől leéghet.) Ha megcsomósodott, szűrőkanálon dörgöljük át, hogy pergő lisztté váljon.

10 dg finomra őrölt napraforgómaghoz keverjünk negyed mokkáskanál Bourbon vaníliát, és tegyük félre. Kenjünk ki napraforgóolajjal egy hővédő bevonattal ellátott kisméretű szögletes sütő-

[1592] Kiejtése: halvá. Arab szó, jelentése: édes.

formát. Mérjünk ki 9 dg kristálycukrot egy vastag falú zománcozott lábasba. Tegyünk rá 4 dg vajat, öntsünk rá 1 dl vizet és élénk tűzön, lángterelő felett, állandóan kevergetve sűrítsük kb. 10 percig. Akkor jó, amikor bugyogó sárga sziruppá válik. (Ne süssük tovább, mert ha a teljes víztartalma elpárolog, szárazzá, töredezővé válik a halva.) Az aranybarnára sütött karamelltől pedig kőkemény lesz.[1593] Vegyük le a tűzről, tegyük rácsra, és még forrón keverjük bele a napraforgólisztet. Tegyük a kikent formába, és egy napraforgóolajjal bekent evőkanál hátával alaposan nyomkodjuk le. (Most lenne szükség arra a présgépre, amit a gyárak használnak. Ennek hiányában kissé morzsálódni fog a halvánk, de az íze jobb lesz. Az édességgyárak ugyanis nem tesznek bele vajat. Vaj helyett olcsó pálmaolajat használnak. A pörkölés azonban nem marad el. A pörkölt napraforgómagból ugyanis könnyebben kinyerhető az olaj, mint a nyersből.) Polietilénfóliába csomagolva hűtőszekrényben tároljuk. Fogyasztás előtt vágjunk le belőle akkora szeletet, amekkorára szükségünk van. A fenti mennyiségből max. 25 dg halva várható.

Érdemes kipróbálni a halva másik változatát is, amelyhez pirított szezámmagot használnak. Egyébként a klasszikus változat is finomabb lesz, ha előtte a hántolt napraforgómagot megpirítjuk. A nyugati országokban tahiniből készítik, így nem kell őrölni a szezámmagot. Földimogyoróból is ízletes halvát készíthetünk.[1594] A közel-keleti országokban főként búzadarával készítik. Ez is finom. Ha ezt választjuk, először olvasszuk fel a vajat, és szórjunk bele 2 evőkanál búzadarát. Lángterelő felett, állandóan kevergetve süssük zsemleszínűre, majd adjuk hozzá a vizet vagy tejet, a cukrot és a napraforgóőrleményt. Végül sűrítsük be. Ne süssük túl. Amikor elkezd hurkázódni, azonnal vegyük le a tűzről, és simítsuk a formába, mert ha kiszárítjuk, morzsálódni fog.

A másik világhírnévnek örvendő arab édesség a török eredetű **Lokum**. A lokum egy rózsavízzel vagy citrommal ízesített zselés cukorka, amelyet kisebb kockákra vágnak, és porcukorba forgatják. A rózsavíz mellett narancsvirág vagy menta is kerülhet bele, de van mogyorós, pisztáciás, fahéjas is.[1595] Állag lágy, ruganyos, és gyümölcsízű. (Cukorból és keményítőből készül.) A halvához hasonlóan ez is nagyon édes, de a túlcukrozás minden közel-keleti édességre jellemző. Sokfelé készítenek lokumot, de az ínyencek szerint igazán finomat csak Törökországban lehet kapni. (Az itthon gyártott utánzatok nyúlósak, rágósak, ízetlenek.)

Bár a lokum a nyugati országokban is ismert, népszerűsége nem éri el a fudge[1596] kedveltségét. A skót eredetű fudge Angliában olyan népszerű, mint Amerikában a brownie. A fudge nem más, mint omlós vajkaramella. Abban különbözik a nálunk is közkedvelt lengyel tejkaramellától (krowka), hogy fehér csokoládéval dúsítják. Léteznek azonban mandulával, mogyoróval vagy mandulavajjal, mogyoróvajjal dúsított változatok is. Egyes cukrászok pillecukorral vagy étcsokoládéval dúsítják. Mielőtt ezekbe belemerülnénk, készítsük el az alapváltozatot.[1597]

[1593] Akkor jó az állaga, ha lehűlve omlós, mint a tejszínnel készült karamella. Ha puha, könnyen vágható, akkor nem sütöttük elég ideig. Ha pedig morzsálódik, vágás közben töredezik, akkor túlsütöttük a szirupot. Az édességgyárakban cukorhőmérővel állapítják meg az optimális hőfokot. Ilyen hőmérőt 2-3 ezer forintért be lehet szerezni a webáruházakban, de használatához szakértelem kell. A szirup színe alapján is meg lehet állapítani az ideális pirultsági fokot. Ha elsőre nem megy, másodszorra sikerülni fog. Itt is azt kell csinálni, mint a macaron készítésénél. Kísérleti úton kell meghatározni az optimális sütési időt és hőfokot.

[1594] Frissen pörkölt héjas mogyorót használjunk erre a célra. Dörzsöljük le a belső háját is, és vizsgáljuk át az egyes szemeket. Az elszíneződötteket szedjük ki belőle, mert egyetlen avas szem is tönkreteszi az egészet.

[1595] Különféle változatairól itt találunk képeket: https://www.instiz.net/pt?no=4362523&page=1 A lokum vagy szultánkenyér (nemzetközi nevén Turkish Delight) egyfajta gumicukor. (A balkáni országokban rahat, rahatluk vagy ratluk néven ismerik.) Receptje itt található: http://www.edenkert.hu/elet-mod/megeheztel/szultankenyer-elkeszitese-recept/4248/ Más receptek is találhatók az Interneten, de a zselatinos változatokat kerüljük, a „szárított hullatea" ugyanis árt az egészségnek. Pléhdobozban, légmentesen lezárva tároljuk, mert ha kiszárad rágós, nyúlós lesz. Két hétnél tovább így sem tartható el. Aki a gumicukrot szereti, a lokumot is szeretni fogja. Főleg a gyerekek kedvelik. Azért is érdemes lokumot készíteni nekik, mert nem ragad a fogak közé, nem rongálja úgy a fogaikat, mint a kemény cukorkák.

[1596] Kiejtése: fádzs

[1597] Akinek ez az egyszerűen és olcsón elkészíthető változat nem felel meg, számtalan fudge receptet talál az Interneten. Mandulával és mandulavajjal dúsított változata itt található: https://akalimandulas.wordpress.com/2016/08/06/mezes-mandulas-fudge-paleo-recept/

695. Fudge

Először béleljünk ki sütőpapírral egy közepes méretű, téglalap alakú tortasütő formát. Egy vastag falú lábasba tegyünk 17 dg cukrozott sűrített tejet, 9 dg barna cukrot, 4 dg mézet, 5 dg vajat és egy csipet tengeri sót. (Ha nincs vastag falú lábasunk, tegyünk alá lángterelőt.) Élénk tűzön olvasszuk fel. Ekkor adjunk hozzá negyed mokkáskanál szódabikarbónát, és továbbra is állandóan kevergetve süssük kb. 10 percig, amíg világosbarnává válik. Vigyázzunk ne süssük túl! Ha sötétbarnára pirítjuk, megkeseredik. Végül keverjünk bele 10 dg apróra tördelt fehér csokoládét. Amikor felolvadt, öntsük a pépet a sütőpapírral kibélelt formába. Hagyjuk teljesen lehűlni, majd megvizezett éles késsel vágjuk kb. 2 × 2 centiméteres kockákra. Polietilénfóliába csomagolva, hűtőszekrényben tároljuk. Fogyasztás előtt hagyjuk szobahőmérsékletre felmelegedni. A fenti mennyiségből max. 35 dg fudge készíthető. A maradékot nem kell mélyhűtőbe rakni, mert normál hűtőtérben is sokáig eláll. Érdemes kipróbálni, mert még a lengyel karamellánál is omlósabb és finomabb.

A skót karamella dúsított változatai közül ismerkedjünk meg egy kevesek által ismert változatával, a vörösáfonyás fudge-val.

696. Vörösáfonyás fudge

Először béleljünk ki sütőpapírral egy közepes méretű, téglalap alakú tortasütő formát, majd mérjünk ki 6 dg cukrozott vörös áfonyát és 2 dg kókuszreszeléket. Egy vastag falú lábasba tegyünk 17 dg cukrozott sűrített tejet, 5 dg barna cukrot, 5 dg vajat, 1 evőkanál akácmézet és egy csipet tengeri sót. (Ha nincs vastag falú lábasunk, tegyünk alá lángterelőt.) Élénk tűzön olvasszuk fel. Ekkor adjunk hozzá fél mokkáskanál szódabikarbónát, és továbbra is állandóan kevergetve süssük kb. 10 percig, amíg világosbarnává válik. Vigyázzunk ne süssük túl! Ha sötétbarnára pirítjuk, megkeseredik. Vegyük le a tűzről, tegyük rácsra, és olvasszunk fel benne 10 dg apróra tördelt fehér csokoládét. Utána haladéktalanul keverjünk bele a kókuszreszeléket, majd a vörös áfonyát. A masszát még forrón kenjük a kibélelt sütőformába, és megvizezett falapáttal simítsuk el a tetejét. Hagyjuk teljesen lehűlni, majd megvizezett éles késsel vágjuk kb. 2 × 2 centiméteres kockákra vagy kis téglalapokra. Alufóliába csomagolva, hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből min. 40 dekagrammnyi dúsított fudge készíthető. Hűtőszekrényben tároljuk.

Ide nézz, törökméz, fele cukor, fele méz! Ugye ismerjük ezt a rigmust. Gyerekkorunk kedvenc édességéről van szó. Tárolási nehézségek miatt az édességboltok és az élelmiszer-áruházak nem forgalmazzák. Csak utcai kirakodóvásárokon vagy falusi búcsúkon juthatunk hozzá. A vajat és tejszínt nem tartalmazó kemény karamellához hasonlóan a fogaink közé tapad. Ennek ellenére nagyon szerettük, mert igen jó íze volt. Most is szívesen fogyasztanánk, ha könnyebben hozzájutnánk. Ennek semmi akadálya, mert a törökméz házilag is könnyen előállítható. Nem kell hozzá más, mint méz, cukor és egy kevés szódabikarbóna.

697. Törökméz

Először béleljünk ki egy közepes méretű tortaformát sütőpapírral. Utána egy vastag falú lábasban állandóan kevergetve olvasszunk meg 12 dg mézet, 12 dg kristálycukorral. (Ha csak vékony falú zománcozott lábasunk van, tegyünk alá lángterelőt.) Tovább kevergetve karamellizáljuk. (Süssük aranysárgára. Vigyázzunk, ne legyen aranybarna, mert akkor keserű lesz.) Végül keverjünk bele 1 púpozott teáskanál szódabikarbónát. Ettől egy pillanat alatt felhabzik. Ekkor azonnal öntsük ki a sütőpapírral bélelt formába. (Ne várjuk meg, hogy csillapodjon a habzása, mert a porózus cukor gyorsan pirul, és a törökméz megég, keserű lesz. Óvatosan bánjunk vele, mert a forró cukor súlyos égési sérüléseket okozhat.) Miután lehűlt vagdaljuk, vagy tördeljük kisebb darabokra. Hűtőszekrényben tároljuk. Csak néhány napig tartható el, mert 3-4 nap után megolvad. Nyúlóssá válik, és az egyes darabok egymás-

hoz ragadnak. A cukros edényt ne próbáljuk elmosogatni, mert nem fog sikerülni. Ha kapargatjuk, tönkretesszük a zománcát. Töltsük tele vízzel, és várjuk meg, míg magától leolvad róla a cukor.

698. Kókuszpraliné

Először béleljünk ki egy közepes méretű, téglalap alakú tortasütő formát fényes oldalával kifelé fordított alufóliával úgy, hogy a peremén túllógjon. Utána 17 dg szobahőmérsékletű vajat keverjünk össze 15 dg kókuszreszelékkel, 12 dg mézzel és 2 dg vanillincukorral. A jól kidolgozott masszát kenjük a forma aljába, és tegyük a mélyhűtőbe, hogy átfagyjon. Mielőtt kőkeménnyé válna, vágjuk kb. 2 × 2 centiméteres kockákra, és a formából kiemelve, mártsuk 20 dg 50% kakaótartalmú étcsokoládéból, valamint 8 dg vajból készült olvasztott csokoládéba. A csokoládé olvasztási módját és a kókuszkockák villára helyezve történő mártogatását a Mézes marcipángolyónál, illetve a Csokoládés minyonnál leírt módon végezzük, azzal a különbséggel, hogy most a kockák aljára is kerüljön bevonat. Ha elkészült, azonnal tegyük a hűtőbe, hogy ne olvadjon fel, és néhány napig érleljük. Gusztusosabb lesz, ha minyonpapírokra rakva tálaljuk. Csak hűtőszekrényben tárolható. Hidegen tárolva a kókuszpraliné is sokáig eltartható. A fenti alapanyagból max. 66 db apró töltött csokoládé készíthető.

Az ínyencek a vajkrémhez adandó kókuszreszeléket összedolgozzák 1 dl friss, homogénezett tejjel, és min. fél óráig áztatják. Ettől olyan lesz az íze és az állaga, mintha frissen reszelték volna. Ebben az esetben adjunk a vajas töltelékhez 6 evőkanál (6 dg) tejport is, hogy a tej ne lágyítsa ki. A morzsálódás elkerülése érdekében ehhez a változathoz 22 dg vajat adjunk. Az ily módon készített praliné hosszabb ideig csak mélyhűtőben tárolható.

Az ínyencek pisztáciával is dúsíthatják a kókuszreszeléket. 4 dl tejhez adjunk 18 dg szőlőcukrot, 9 dg vajat, egy csipet sót és lassú tűzön, állandóan kevergetve melegítsük, amíg a vaj felolvad. Ekkor adjunk hozzá 20 dg kókuszreszeléket, és továbbra is állandóan kevergetve főzzük sűrű masszává. Végül keverjünk bele 10 dg sótlan pisztáciát[1598]. (Előtte aprítógéppel vagy mozsárban törjük nagyobb darabokra.) A tűzről levéve öntsük egy előzőleg kivajazott, és liszttel meghintett kisebb méretű zománcozott tepsibe, és simítsuk el a tetejét. Közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. negyedóráig, amíg zsemleszínűre pirul. Amikor lehűlt, legalább fél napra tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen, majd a szélét levágva daraboljuk kb. 4 × 5 cm centiméteres kockákra. Rósejbnisütő lapáttal kiszedve hidegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 24 db **Kókuszos desszert** várható. Szükség esetén pisztácia helyett durvára vágott hámozott mandulát is használhatunk hozzá. A mandulabél lehéjazási módja a Banándesszertnél található. A kevésbé jó fogazattal rendelkezők mandulaforgáccsal dúsítsák a kókuszreszeléket.

699. Túrós omlett

6 tojássárgáját keverjük habosra 1 dg vanillincukorral. Adjunk hozzá 4 dg hőkezelést igénylő vaníliaízű pudingport, 1 citrom reszelt héját és 0,5 kg tehéntúrót. (A túrót burgonyatörőn passzírozzuk át.) Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd a visszamaradt 6 tojásfehérjét verjük fel egy csipet sóval. Adjunk hozzá 10 dg porcukrot, és verjük tovább, amíg megkeményedik, majd kisebb adagokban keverjük a masszához. Egy kisebb méretű, lehetőleg teflonbevonatú tepsit kenjünk ki 2 evőkanál étolajjal, és a két végébe adagolva terítsük szét benne a masszát. Simítsuk el a tetejét úgy, hogy homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 °C-ra, és enyhe tűzön süssük kb. 50 percig, amíg a teteje zsemleszínű lesz, és a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni. A még meleg omlettet vágjuk darabokra, és dzsemmel megrakva tálaljuk. Vaníliamártással vagy vaníliasodóval leöntve is finom. (A va-

[1598] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A **Snack Fun Pistazien Geröstet Ungesalzen** ára 1250 Ft, 250 grammos kiszerelésben. A 10 dg pisztáciabél 20 dg sótlan, héjas, pörkölt pisztáciából nyerhető ki.

níliamártás készítési módját lásd az Aranygaluskánál.) Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap nem szükséges felmelegíteni, mert hidegen is ízletes.

700. Narancsos csokoládéhab

Készítsünk egy adag főzött tojáskrémet a Csokoládés gesztenyetortánál leírtak szerint, de most ne tegyünk bele kakaót. Tördeljünk a besűrített krémbe 5 dg étcsokoládét, és tovább kevergetve olvasszuk fel, majd ízesítsük 2 evőkanál reszelt narancshéjjal, és engedjük fel 2 evőkanál narancslével. Vegyük le a tűzről, és hagyjuk teljesen lehűlni. Végül a visszamaradt 4 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és kisebb adagokban keverjük a krémhez. Talpas üvegpoharakba porciózva tegyük a hűtőbe, és sűrű krémmé dermedve tálaljuk. Az ínyencek tojásfehérjehab helyett 2 dl tejszínből vert habbal dúsítják ezt a krémet.

A jégkrémnél is finomabb a csokoládés banánkrém:

701. Csokoládés banánkrém

Olvasszunk fel 10 dg étcsokoládét a Mézes marcipángolyónál leírt módon, majd turmixoljuk össze 25 dg szobahőmérsékletű mascarpone sajttal, 2 érett (banánpettyes héjú) banánnal, 1 evőkanál mézzel és 1 dg vanillincukorral. A különleges ízek kedvelői vanillincukor helyett negyed mokkáskanál őröl fahéjat tegyenek bele. A kész krémet dúsíthatjuk pirított földimogyoróval, sótlan pörkölt pisztáciával vagy hántolt mandulával. A magvakat deszkán vágjuk durvára, vagy használjunk vágott mandulát. Talpas üvegpoharakba töltve néhány órán át hűtőszekrényben érleljük. Hűtőszekrényben tároljuk. Nyers gyümölcstartalma miatt 2-3 napnál tovább nem áll el.

A fenti készítmények neve és összetétele között ne gondoljunk valamiféle logikai kapcsolatra. Ezek a francia eredetű nyalánkságok ugyanis többnyire meglehetősen irracionális módon kapták a nevüket. A praliné egy francia hadvezérről, Plessy-Pralins-ről lett elnevezve egyszerűen azért, mert számára készítettek először apró töltött csokoládét, és ez felettébb ízlett neki. A nugát vagy eredeti nevén „nougat” korábban pörkölt mandulából készült sütemény volt. Később így hívták a töltött csokoládék egyik kedvelt alapanyagát, mivel az íze és állaga nagyon hasonlított erre a süteményre. Sajnos ma már a drága mandulát pörkölt dióval, vagy az olcsó gyári készítményeknél darált ostyával helyettesítik. A bonbon név a francia udvarhölgyektől származik, akik a gömbölyded édességet majszolva gyakran mondogatták, hogy: bon! bon! – vagyis: jó! jó!

Ennél prózaibb módon kapta nevét a csoki- vagy cukormázzal bevont apró sütemény, a minyon. A „mignon” egy francia szó. Jelentése: pici, kedves, finom. Létrehozását a falatnyi torták iránti igény szülte. Népszerűségéhez jelentősen hozzájárult, hogy miután egy-két falat az egész, egyszerre több fajtát is megkóstolhatunk belőle. Keletkezése a véletlen műve. A XIX. század nagy magyar cukrásza Kugler Henrik, a későbbi Gerbeaud cukrászda megalapítója számos cukrászinast foglalkoztatott. Az egyik véletlenül letörte a sütemény sarkát, amely beleesett a csokoládémázba. A mester éktelen haragra gerjedt, és kirúgta a kétbalkezes fiút. Aztán hogy a krém ne menjen veszendőbe, kihalászta belőle a piskótaszerű tortadarabot, és félrerakta. A máz egy idő után megdermedt rajta, és szép fényes bevonatként körbevette. Este a takarításnál a mester már éppen ki akarta dobni, amikor gondolta, hogy megkóstolja. Beleharapva nagyon ízlett neki. Másnap elkezdett kísérletezni, majd sorozatban gyártotta a különféle alapanyagú, töltelékű és bevonatú minyonokat. A véletlen szülte desszert akkora sikert aratott, hogy meggazdagodott belőle. Ferenc József egykori udvari cukrásza nem feledkezett el az inasáról sem, akinek köszönhette a szerencséjét. Visszahívta, majd egy drága házat vett neki hálából.

Azt is nehéz lenne szakmai alapon kikövetkeztetni, hogy német nyelvterületen miért nevezik a pralinét „Trüffel”-nek. A magyarázat most is az érzelmekben keresendő. Ez a rum- vagy konyakízesítésű krémmel töltött bonbon annyira ízlett a feltalálójának, hogy az ételek királyáról, a szarvasgombáról (németül: Trüffel) nevezte el. Más források szerint azért kapta ezt a nevet, mert régen a

szarvasgombát konyakban tartósították, és a visszamaradt alkoholt bonbonok töltésére használták. A mennyei ízekre törekvés jegyében kapta nevét a francia parfé is. A „parfait” magyarul tökéleteset jelent. Aki ismeri és szereti ezt a tejszínhabbal készült fagyasztott édességet, minden bizonnyal egyetért ezzel a jelzővel.

Tésztafélék keménységi foka

A sütemények és egyéb tésztafélék lezárásaként meg kell még említeni, hogy a hígításhoz előírt tej, illetve víz mennyisége csak irányadó. A pontos érték függ a felhasznált tojás méretétől, valamint attól, hogy a liszt milyen finomra van őrölve, mennyire száraz, és mekkora a sikértartalma. A receptek többségénél a folyadékmennyiség oly módon van megadva, hogy a tészta normál méretű tojás, valamint nem túl száraz finomliszt használatakor éppen jó legyen. Kisméretű tojás esetén a tésztához legtöbbször hozzá kell adni kb. 0,5-1 cl folyadékot. Mivel a pontos érték meghatározása kezdő háziasszonyok számára gondot okozhat, ezért az alábbiakban viszonyítási alapként célszerű felsorolni néhány tésztaféleség keménységi fokát.

A leglágyabb a palacsintatészta, ami kanállal kimerve szétterül. Valamivel sűrűbb, de ugyancsak krémszerű massza a piskótatészta. Utána következik a galuskatészta, amely már nem folyadék, de ha időnként nem kotorjuk össze, akkor lefolyik a deszkáról. Ezt követi a lángostészta amely szintén ragadós, így csak kanállal vagy vizes kézzel lehet kiporciózni, mert a sodrófára rátapad. A lángostésztánál alig valamivel keményebb a kuglóftészta. Ez a tészta még mindig annyira ragad, hogy sokan fakanállal dolgozzák ki, és formázás nélkül a kuglófsütőbe öntik. Amennyiben nyújtani szeretnénk, ezt csak úgy tehetjük meg, hogy előzőleg alaposan összedolgozzuk, és a deszkát vastagon belisztezzük. Kissé keményebb, sodrófával is nyújtható tésztát kell készíteni a szalagos fánkhoz. Ez viszont még mindig annyira puha, hogy a kelesztés során inkább oldalirányba terjeszkedik. Egy fokkal keményebb tésztából készül a foszlós kalács, a briós, valamint a kapros-túrós lepény. Ez az alapanyag azonban a kelesztésnél már nem csak oldalirányban, hanem felfelé is növekedik, tehát nem terül szét, sütőforma nélkül is megőrzi eredeti alakját. A kalácstésztánál kissé masszívabb tésztából kell készíteni a kenyeret, hogy formázás után elbírja a saját súlyát, és a belseje is át tudjon sülni.

Ha kevert lisztből készítjük a kenyeret, akkor ennél is keményebb tésztára van szükség, hogy kelesztés közben ne fakadjon ki, és az elszökő szén-dioxid miatt ne essen össze. A legtöbb gabonamag ugyanis nem tartalmaz sikérfehérjét vagy más néven glutént, így a tésztához keverve csökkenti a búza sikértartalmát[1599]. Emiatt a sikérváz elvékonyodik, sérülékennyé válik. Ez ellen úgy védekezhetünk, hogy keményebb tésztát dagasztunk, hogy a kelesztés alatt keletkező szén-dioxid ne tudja könnyen szétfeszíteni. A massza kifakadása, a szén-dioxid eltávozása nem csak azzal a hátránnyal jár, hogy a kenyér összeesik, hanem ráadásul ízetlenné válik, és olyan lesz az állaga, mintha túlkelt volna. Az ízetlenségen és a rágósságot okozó acélos állagon kívül a szén-dioxid hiányának következménye még, hogy a kenyér nem képes rendesen átsülni, emiatt idő előtt megsavanyodik, ehetetlenné válik. Ráadásul morzsálódik.

Ha túl sok adalékanyagot keverünk a búzaliszthez, akkor sajnos már a tészta keménységi fokának növelése sem segít. Az alacsony sikértartalmú massza ugyanis nem tud nyúlni, tágulni, ennélfogva a keletkező szén-dioxid kirepeszti, és ily módon távozik belőle. Ekkor olyan lesz a kenyér, mint egy „kődarab”, kicsi, tömör, rágós, és ráadásul ízetlen. Indokolatlanul viszont nem szabad a keménységi fokát növelni, mert a kelt tészta annál foszlósabb, minél lágyabbra dagasztjuk. A foszlós állag elengedhetetlen feltétele azonban, hogy a szén-dioxid a sütés végéig benne maradjon a tésztában. Ennek egyébként a legbiztosabb jele a sülő tészta illata. Ha a felmelegedéstől kezdve egyenletesen intenzív illatot áraszt, akkor biztosak lehetünk a finom ízben, és kifogástalan állagban. Ha csak a sütés elején érzünk intenzív illatot, akkor túlkelt, ha a végén, akkor meg keletlen volt. Amennyiben egyáltalán nem érezzük a kelt tészták jellegzetes illatát, akkor ez a szén-dioxid idő

[1599] Csupán a rozsban és az árpában található kevés glutén.

előtti elszökését jelzi, ami nem sok jót ígér. Ez alól csupán a római tálban sült tészta a kivétel. Cseréptálban ugyanis minden lassabban pirul, és ez kihat az illat intenzitására is.

Belsejét tekintve oly módon mutatkozik meg a túlkelés, hogy megszűnik a tészta foszlós állaga. Egymásra rétegeződés helyett apró lyukak, gázzárványok keletkeznek benne. A jelentős mennyiségű zsiradékot tartalmazó tészta ettől nem csak rágós, hanem szemcsés is lesz. A keletlenség következményei csak külsőségekben nyilvánulnak meg, alig érintik a tészta élvezeti értékét. Ennek oka, hogy a tészta a sütőben mindenképpen megkel, csak túl gyorsan. Emiatt körös-körül kireped az oldala. Ennek ismeretében tehát könnyen megakadályozhatjuk a tészta túlkelését, ha nem zavar bennünket ez a szépséghiba. Jóval nehezebb helyzetbe kerülünk akkor, ha a búzalisztbe sikértartalom nélküli adalékanyagot is keverünk (pl. Graham-kenyérnél). Ilyenkor fokozott gondot kell fordítani a tészta keménységi fokára. A fentiek alapján ez meglehetősen bonyolult feladat. Nagy általánosságban azonban elmondható, hogy a Graham-kenyér tésztájának állaga akkor jó, ha bedagasztva még éppen nem tapad hozzá az ujjunkhoz. Ennél is megbízhatóbb támpontot nyújt a kisült kenyér. Ha a felvágott kenyér teteje felpúposodott, a kérge alatt üregek keletkeztek, akkor túl lágy volt a tészta. Legközelebb tehát keményebbre dagasszuk.

Ezután következnek a félkemény tészták, melyek közül keménységi sorrendben legismertebbek a különféle pitékhez és lepényekhez használt linzertészták, a bejglitészta, és az élesztős pogácsatészta. Masszívabb, szívósabb alapanyagra van szükség a leveles vajastészták készítésénél, mivel a közepesen kemény tésztából kinyújtás során a vaj kifakad. A sor végén áll a főtt tészták alapanyaga, amelynél komoly fizikai munkát jelent a kézzel való kidolgozás. A főtt vagy száraz tészták közül is legmasszívabb a tarhonya tésztája, hiszen reszelhetőnek kell lennie, és a leeső darabok nem ragadhatnak össze. A félkemény és kemény tészták háztartási robotgéppel sajnos nem munkálhatók meg. Összegyúrásuk házilag csak kézzel lehetséges.

A kezdő háziasszonyok kedvéért térjünk ki ennek a műveletnek a rövid ismertetésére is. Az előírt alapanyagokat egy tálban dolgozzuk össze, majd helyezzük a tésztát enyhén belisztezett deszkára, és kissé lapítsuk le. Ezután önmagunk felé fordítsuk félbe, és tenyérrel nyomjuk el magunktól. Ezt az egyszerű mozdulatot folytassuk legalább öt percig úgy, hogy közben egy-egy negyed körrel forgassuk el a tésztát. Sokan nem alkalmaznak gyúrótálat, hanem a kimért lisztet a deszkára öntik. Egy kis mélyedést csinálnak a közepébe, és ebbe teszik a tojást, valamint az ízesítő anyagokat, és az egészet a deszkán dolgozzák össze. Ez azért előnytelen, mert így a liszt szanaszét szóródik, gyakran a konyha kövezetére is kerül belőle, a deszka pedig összemaszatolódik. A gyúrt tészta akkor jó, ha sima és rugalmas lesz. Amennyiben szükséges öntsünk még rá egy kis folyadékot.

Ha a liszt sikér- illetve gluténtartalma nagyon alacsony, vagy nedves helyen tárolva túl sok párát szívott magába az is előfordulhat, hogy a tészták lágyak lesznek. Ebben az esetben adjunk hozzá egy kis lisztet. Amennyiben kevert lisztet használunk, akkor az állag meghatározásánál tekintettel kell lennünk a fajtájára is. Egyes lisztek ugyanis (pl. a rozsliszt) kevesebb vizet szívnak magukba, így a búzalisztre megállapított vízmennyiséget csökkenteni kell. A gabonamagvak héja viszont növeli a nedvszívó képességet, ezért korpás liszteknél a hozzáadandó víz mennyiségét növelni kell. A különféle lisztek vízfelvevő-képessége igen nagy mértékben függ a folyadék hőmérsékletétől is. A kukoricaliszt pl. hideg tejből a saját súlyának megfelelő mennyiséget képes csak felvenni, forróból azonban ennek a dupláját is felszívja. Ez nem csak a tészta kidolgozását nehezíti, hanem ennél kellemetlenebb következményekkel is jár. A meleg folyadékból egyre többet adunk a tésztához, hogy a kívánt állagot elérje, amit aztán a sütés során nem tud elpárologtatni. Ennek eredményeként nem képes megszilárdulni, a tepsiből kivéve összeesik „szalonnás” lesz.

A finomlisztet felhasználás előtt ajánlatos átszitálni, hogy az esetlegesen benne levő szennyeződések ne kerüljenek az ételbe. Ezt azért is célszerű megtenni, mivel az átlevegőztetett, éterrel dúsított lisztből szebb tészta készíthető. A teljesség kedvéért megjegyezhető még, hogy a legtöbb tésztában a tojás állagjavító szerepet tölt be. A jelenlegi lisztjeink sikértartalma ugyanis olyan alacsony, hogy a belőlük készített tésztát tojás nélkül csak érett kovásszal lehetne rendesen kidolgozni. A magas fehérje- és ásványianyag-tartalmú durumlisztből viszont tojás nélkül is elfogadható minőségű tésztát lehet csinálni. Durumliszt alkalmazásakor ügyeljünk arra, hogy folyadékfelvevő képessége nagyobb, mint a finomliszté. Újabban a magas sikértartalmú tönkölylisztből is készítenek

tojás nélküli tésztát. Élesztő használata esetén legyünk tekintettel arra is, hogy a tojás nélküli tészta hamarabb megkel, így hajlamosabb a túlkelésre, és kevesebb idő kell a kisütéséhez. A kelt tésztákhoz mindig friss élesztőt használjunk, mert az előírt kelesztési idők csak így tarthatók be. Kifehéredett vagy bebarnult élesztővel hosszabb kelesztési idő után sem érjük el a kívánt tésztaminőséget.

A friss élesztő állagromlása egyébként könnyen elkerülhető, ha megfelelő adagokra osztva a mélyhűtőbe rakjuk. Felhasználás előtti napon tegyük át a normál hűtőtérbe, és olyan lesz, mintha frissen vásároltuk volna. A fagyasztás semmilyen kárt sem tesz benne. (Olyan helyre tegyük, ahol a megolvadó zuzmó lefolyik róla. Ha aláfolyik, átnedvesedik, nyúlóssá válik. Azért kell adagokra osztani, mert a maradék már nem fagyasztható le. Az újbóli fagyasztástól is nyálkássá, ragacsossá válik és megsavanyodik.) Kánikula idején ne vásároljunk nagyobb mennyiségű élesztőt, mert a nagy meleg hatására beszállítás közben és a raktározás során megbuggyan, ecetessé válik. Kerüljük a műanyag- vagy fémfóliába csomagolt élesztőt is, mivel a légmenetes lezárás is hasonló állagromlást idézhet elő. Ha már megvettük ne dobjuk ki, hanem megfelelő adagokra osztva csomagoljuk papírba, és néhány napra tegyük a normál hűtőtérbe. A lassú száradás következtében fokozatosan mérséklődik a csípős íze, és megszűnik a nyúlóssága. Akkor tegyük át mélyhűtőbe, amikor morzsalékonnyá vált. Ne várjuk meg, amíg kifehéredik vagy bebarnul, mert ez a hatásfok nagymérvű leromlását eredményezi, ami ellen már semmit sem tehetünk.

Itt célszerű megemlíteni, hogy a sütőipar nem élesztőt, hanem citopánt használ a kelt tészták felfúvatására. Ennek a nagy hatékonyságú speciális vegyszernek tudható be, hogy a bolti kalács és kuglóf másfélszer akkora, mint a házilag készített változat. A laza, porózus szerkezet gusztusosabbá teszi ugyan ezeket a tésztákat, mostanában azonban a sütödék kezdik túlzásba vinni a citopán használatát. Ennek tudható be, hogy a manapság gyártott zsemlék majdnem akkorák, mint régen a cipók voltak, miközben a súlyuk a szabványértéket (5 dg-ot) sem éri el. Ennél is nagyobb baj azonban, hogy beleharapva összelapul a szánkban. Ez a szivacsszerű tészta már csak ránézésre kívánatos, a fogyasztás során nyúlós, rágós lepénnyé válik. Ezt a fajta zsemlét már kettévágni sem lehet, mivel a laza belét a kés egy csomóba összenyomja. Mindez annak tudható be, hogy manapság térfogatőrület uralkodik a sütőiparban. A kenyérnek, péksüteménynek nem a súlya számít, hanem az, hogy mekkora. Egyébként a tészta gyors felfújásához jelenleg 40-féle adalékanyag áll a pékek rendelkezésére.

Jelentős mértékben hozzájárul a méretnövekedéshez az is, hogy a pékek a tejes tésztába nem tesznek vajat. A vaj ugyanis drága, ezért növényi zsiradék hozzáadásával lassítják a kalács, illetve a kuglóf kiszáradását. Ezáltal nem lép fel a vaj felfúvódásgátló hatása sem, ami gusztusosabbá teszi a bolti készítményeket. Az irántuk érzett vágy azonban csak addig tart, amíg meg nem kóstoljuk őket. Ekkor rájövünk, hogy a vajjal készített házi kalács és kuglóf íze utolérhetetlen, ezek a látványos hamisítványok csak a nyomukban kullognak. Ennek tudható be az is, hogy a boltokban árusított bejgli tésztája nincs kirepedve. Az lenne a csoda, ha ez megtörténne, mivel ezek az utánzatok többnyire egy gramm vajat sem tartalmaznak. Annál több viszont a tojásfehérje a tésztájukban, ami páncélként fogja körbe a belsejükben rejlő kevés tölteléket.

Visszatérve a házilagos előállításra télen kevésbé fűtött helyiségben is lehet kelt tésztát készíteni, azonban lényegesen hosszabb kelesztési időre van szükség. Kánikulában viszont hamarabb megkel a tészta, így ebben az időszakban rövidebb kelesztési idővel számoljunk. Jelentős mértékben befolyásolja a kelesztési időt a tészta keménységi foka, valamint a sótartalma is. A lágy, édes tészta hamarabb megkel, mint a magas sótartalmú kemény kenyértészta. A zsiradék viszont rendkívüli mértékben lelassítja a kelést. Ezért van az, hogy a legtöbb félvajas tészta (pl. a bejgli) csak a sütőben, intenzív hő hatásra tud teljesen megkelni. Ez azután azzal a kellemetlen következménnyel jár, hogy kireped az oldala, mert mire a tészta közepe is megkel, addig a külseje megpirul, és nem tud tágulni. Egyébként a vaj kívülről is gátolja a kelést. Ezért olvasztott vajjal soha ne kenjünk meg kelt tésztát. Szép, egyenletes külseje lesz, de nem képes felfújódni.

Rajtunk kívülálló okok miatti állagromlás más tésztáknál is felléphet. Az egyenetlen hőelosztás következtében gyakran előfordul, hogy a piskóta vagy puding teteje domború lesz. Ez ellen úgy védekezhetünk, hogy a sütőbe rakás előtt a tészta tetejét homorúra képezzük ki. Azoknál a tésztáknál amelyek lehűlés után összeesnek, homorúvá válnak, éppen ellenkezőleg kell eljárni. A másik meg-

oldás, hogy a sütőből kivéve megfordítjuk a tepsit, és fejjel lefelé rakjuk a rácsra hűlni. Ez esetben a gravitáció akadályozza meg a horpadást. Hőlégkeveréses tűzhelyeknél ezekre a trükkökre nincs szükség, mert ezek a tésztát mindenütt egyenletesen melegítik át.

A kelt tészta állaga szempontjából igen fontos követelmény, hogy az első kelesztést követő összegyúrás után a masszát már nem szabad dagasztani. Amíg az első dagasztásnál fontos az alapos összedolgozás, a második összedolgozásánál kifejezetten káros. Az összetört fehérjeláncú, agyongyömöszölt tészta ugyanis nem húzódik fel, lapos és rágós lesz. Ráadásul csökken az íze és az illata is. Az összegyúrás legcélszerűbb módja, hogy lisztes kézzel rátenyerelünk a megkelt tésztára, majd körös-körül leválasztjuk az oldaláról. Az egy csomóba összegyűjtött tésztát tegyük belisztezett deszkára, és dagasztás nélkül formázzuk az előírt alakúra, illetve darabolás esetén nyújtsuk ki.

A kiszaggatás után visszamaradt tésztát is igyekezzünk minél kevesebb idő alatt összedolgozni. Ennek módja, hogy a tésztadarabokat lisztezés nélkül egymásba nyomkodjuk, majd gombóccá formáljuk, és csak az újbóli kinyújtásnál használjunk kevés lisztet. A szén-dioxid kiszorításának ezt a kíméletes módját nem minden esetben célszerű alkalmazni. A bejglitésztát ajánlatos alaposan összegyúrni, hogy a kelés intenzitásának csökkenése következtében a bejgli kevésbé repedjen ki, illetve a mézes zserbó tésztája ne legyen túl vastag.

A kelt tésztákkal kapcsolatban nem árt még tudni, hogy ha valamilyen oknál fogva a megkelt masszát nem tudjuk feldolgozni, gyúrjuk át újra, így a kelési folyamat elölről kezdődik. Az újradagasztás során ugyanis a szén-dioxid eltávozik a tésztából, és oxigén kerül bele, amely újra aktivizálja az élesztőgombákat. Amennyiben előreláthatóan szükség lesz erre az eljárásra, ne halogassuk. Inkább előbb gyúrjuk össze, mit utóbb, mert ha túlkel, kovász lesz az egész tésztából. Ezzel pedig önmagában már nem tudunk semmit sem kezdeni. Megkel ugyan újra, de kisütve savanyú, tömör és rágós lesz.

Ezzel a rendkívül sokoldalú tésztával dolgozva a kezdő háziasszonyokban felmerülhet a kérdés, hogy miért kell az élesztővel elkészített tésztát összegyúrni és újból keleszteni, amikor már egyszer megkelt. Ez több évezredes tapasztalatok alapján alakult így, mert elődeink rájöttek arra, hogy a kovásszal érlelt tészta sokkal finomabb, mintha csak élesztővel kelesztették volna. (Kelesztett kenyeret először Egyiptomban sütöttek i.e. 3000-ben.) Összegyúrás után, az újbóli kelesztés során a lisztszemcsék és az élesztőgombák között egy sajátos érlelődési folyamat megy végbe, melynek következtében a kisült tészta jóval ízesebb, zamatosabb lesz, mintha élesztővel egyszerre felfúvattuk volna. Kenyérsütésnél erre a célra előzőleg érlelt kovászt kevernek a liszthez, és a kidagasztott tésztát szintén kétszer kelesztik, hogy még intenzívebben érvényesüljön a kovász íz- és állagjavító hatása.

A finom tejes tésztákhoz hígabb, míg a vízzel készítettekhez sűrű kovászt szoktak adni. A sűrű kovász akkor jó, ha az ujjunkkal benyomva megmarad a helye, és a felülete kissé domború. Ha a kovász lapos, összeesett, abban az esetben túlérett, ha pedig még rugalmas, akkor éretlen. A túlkelt kovász nem okoz problémát, sőt egyes esetekben (pl. kenyér- vagy lángoskészítésnél) kifejezetten előnyös buggyantott kovászt használni, mert ettől finomabb lesz a tészta. A túlkelés csak a bedagasztott tésztát veszélyezteti. A Graham-kenyérnél részletezett károk már az első kelesztési idő túllépésekor jelentkeznek, de figyelmetlenségünk következményei a második kelesztésnél mutatkoznak meg leginkább.

Egyébként a kétszer kelesztett élesztős tésztáknál a túlkelés megakadályozására terjedőben van egy módszer, mely szerint az első kelesztés után összegyúrt kisebb tömegű tésztát beteszik a begyújtott sütőbe, és amíg a sütő felmelegszik, másodszor is megkel. Ennek az eljárásnak azonban az a hátránya, hogy a különböző sütőknek nem csak típusonként, hanem példányonként is eltérő a felfűtési idejük, így minden egyes készítménynél kísérleti úton kell meghatározni a sütési időt. A gyors kelesztés másik hátránya, hogy a tészta íze nem olyan finom, mint a hagyományos változaté.

A kovásszal kelesztett tésztáknál legyen gondunk arra is, hogy a kovász mennyisége az összedagasztott tészta térfogatának kb. egyharmada legyen, mivel ebben az esetben lesz a kenyér vagy péksütemény a legfinomabb, és a legfoszlósabb. E feletti arány esetén a túlkelés jelei mutatkoznak rajta, egyharmadnál kisebb mennyiség estén pedig alig különbözik az íze az élesztővel felfuttatott közönséges tésztától. Ez a hatás érett kovász alkalmazásakor fokozottan fellép. A kelt tésztákhoz használt élesztő optimális mennyisége a liszt súlyának 5%-a. Tojás és egyéb adalékanyagok nélküli tésztánál

ettől lefelé eltérhetünk 1-2%-kal (pl. kenyérkészítésnél), felfelé azonban nem tanácsos, mert akkor savanyúvá, élesztőszagúvá válik, és „acélos” lesz az állaga. Kivételt csak azok a kelt tészták képeznek, amelyekre jelentős mennyiségű tölteléket rakunk, és ezen súly ellenében kell lazává, lyukacsossá válniuk. A kelt tésztával kapcsolatban érdemes még tudni, hogy a kovász a dagasztó tálba is bekeverhető. Ha megkelt, már csak hozzá kell adni a többi nyersanyagot. Így egy tállal kevesebbet kell elmosni.

A tészták készítésénél gyakori hiba még, hogy „szalonnás” lesz, kisütés után úgy néz ki, mintha vízbe áztatták volna. Ez az étvágygerjesztőnek egyáltalán nem nevezhető állag többek között akkor áll elő, ha nem sütöttük meg eléggé a tésztát, így a sütőből kivéve összeesik. (Ahhoz hogy a belseje is átsüljön, alacsonyabb hőfokon kell sütni.) A másik, gyakoribb ok, hogy kevés élesztőt vagy más felfúvató szert tettünk bele, ezért a szén-dioxid-képződés még az előtt megszűnik, hogy a tészta megszilárdulna. A legvalószínűbb ok azonban az, hogy túl lágyra készítettük a tésztát, és a szén-dioxid-képződés befejeződéséig nem tud átsülni. Emiatt összeesik, befülled, és „elázik”.

Élesztős tésztáknál a gusztustalan állagot a túlkelés is okozhatja, ami szintén a szén-dioxid idő előtti elszökése miatt teszi tönkre a tésztát. Ha tehát a tészta kívül kellően megpirult, de belül nyers „szalonnás”, akkor ne a sütési időben keressük a hibát, hanem a „hozzávalók” mennyiségében. A hiba kiküszöbölése során először mindig a tésztához adott folyadék mennyiségét csökkentsük, mivel a felfúvató szerek növelésével egyre savanyúbb, illetve vegyszerízűbb lesz a tészta, ami ugyancsak csökkenti a kívánatosságát. (A profi szakácsok 1 dg sütőport felfuttatnak 1 citrom levében, és ezt a keveréket használják térfogatnövelésre. Így a tészta nem lesz vegyszerízű.)

Ez a szabály főleg a búzalisztből készült tésztákra vonatkozik, mert ezekben az esetekben a sikérfehérjék által alkotott összefüggő váz útját állja a szén-dioxidnak, ami megemeli a tésztát. A sikérfehérje nélküli lisztteknél másképpen kell eljárni. Ha alapvető követelmény, hogy a tészta lágy, szivacsos legyen, és vegyszeríze sem lehet, akkor a pudingoknál és a piskótatésztánál jól bevált módszert alkalmazzuk: keverjünk bele tojásfehérjehabot. Amennyiben ezt kellő óvatossággal tesszük, tehát a habot alkotó buborékok nem fakadnak ki, akkor ezek megemelik a tésztát. Lehetővé teszik, hogy a hő bejusson a belsejébe, ami intenzív párolgást, a tészta megszilárdulást eredményezi. A hab tésztába forgatására csak a fakanál, vagy az acélhúros habverő alkalmas. A mixer még a legalacsonyabb fordulatszámon is szétveri a buborékokat, elszáll a habból a levegő. Ez akkor is bekövetkezik, ha túl kemény a tészta. Ezt a fajta tésztát tehát a „szalonnásodás” elkerülése érdekében inkább lágyítani kell, mint keményíteni, majd alacsony hőfokon kell kisütni, hogy a nedvesség a belsejéből eltávozhasson.

Lágy, folyós tésztáknál (pl. palacsintatészta) ügyeljünk a kimért nyersanyag összekeverési módjára is. Mindig a folyadékot kell a különféle porokhoz keverni (pl. a tejet a liszthez), különben megcsomósodik az étel. Fokozott figyelemmel kell eljárni akkor, ha a folyadék forró, mert ennek hatására a búzaliszt megdagad, és ez is csomósodáshoz vezet. (Lásd a főzelékek után, a rántással kapcsolatban leírtakat.) Nem kell ilyen veszéllyel számolni szójaliszt, kukoricaliszt és más gluténmentes lisztteknél, mivel ezek nem csomósodnak. Mártások, öntetek, krémek, habarékok készítésénél sem mindegy a keverési sorrend. Ha valamilyen krémet akarunk készíteni (tortakrém, szendvicskrém) ne a vajat adjuk a többi alapanyaghoz, mert akkor megcsomósodik. Az apró vajdaraboktól nem csak az állaga lesz gusztustalan, hanem az íze sem lesz jó. Hagyjuk a vajat, margarint szobahőmérsékleten meglágyulni, majd fakanállal keverjük habosra. Ezt követően adjuk hozzá az ízesítő, dúsító anyagokat, majd keverjük simára. Térfogatra is több lesz, mert a habosra kevert vajba levegő szorul.

Az eddig közölt szabályok már adtak némi ízelítőt abból, hogy milyen bonyolult tevékenység a sütés-főzés, mennyi mindenre kell ügyelni ahhoz, hogy szemnek-szájnak kívánatos ételt hozzunk létre. Nem véletlen, hogy szakmai körökben az ételkészítést művészetnek tartják. Egy mesterszakács vagy egy mestercukrásznak legalább annyi mindenre kell figyelnie, mint egy képzőművésznek. Ráadásul ma már nem csak az étvágygerjesztő kivitelre és az ínycsiklandó ízekre kell tekintettel lennünk, hanem arra is, hogy az alkotásunk minél kevesebb kárt tegyen az egészségben.

Fontos tudnivaló még, hogy a közforgalomban kapható háztartási robotgépekkel csak a lágy tésztákat lehet kidolgozni. Keményebb tészták dagasztásánál nagyon lecsökken a fordulatszámuk,

ami a motor leégéséhez vezet. Egy 300 W-os, dagasztásra is alkalmas mixer számára pl. a kenyértészta kidolgozása már nehéz feladat.[1600] Ennél kisebb teljesítményű készülékek csak habverésre alkalmasak. Mivel a siker apró dolgok optimális egymásra hatásából áll össze, fordítsunk gondot a tészta készítéséhez használt segédeszközök tisztítására, szakszerű tárolására is. A gyúrótáblát, sodrófát, vágódeszkát, a fából készült kanalakat, valamint a kenőtollat, illetve ecsetet nem elég alaposan elmosni, és szárazra törölni, hanem a helyükre rakás előtt időt kell hagyni a kiszáradásukra is. Ellenkező esetben megpenészednek; a fában, tollban megtelepedett penész pedig soha nem távolítható el nyomtalanul. Amennyiben a penészgombák még nem hatoltak be mélyen az anyagba, megpróbálhatjuk konyhasó és szalmiákszesz oldatával megtisztítani.

Korábbi receptjeink átalakításával elérhető, hogy a természetes táplálkozás semmilyen áldozattal se járjon. Az előzőekben láttuk, hogy szinte nincs is olyan húsos étel, illetve sütemény, amit ne lehetne ugyanolyan minőségben elkészíteni egészségkímélő nyersanyagokból. Ez a módosítás az ételeken kívül az italok és egyéb alkoholos különlegességek esetén is elvégezhető. Bizonyára sokan vannak, akik nosztalgiával emlékeznek korábbi, hagyományos életmódjuk kedvenc gyümölcssalátás italára, a bóléra. A bólék azonban nem kizárólag aromás szeszes italokkal felöntve készíthetők el. Ugyanolyan ízletesek lehetnek alkohol nélkül is. Ennek alátámasztására szolgál a déligyümölcsökből előállítható alábbi változat.

702. Alkoholmentes citrusbólé

4 nagyméretű mandarint és 2 narancsot mosás után hámozzunk meg, majd szedjük szét gerezdjeire, és tisztítsuk le róluk a fehér bélállományt. Ezt követően keresztben vágjuk kb. 1 cm széles darabokra. Eközben távolítsuk el belőle a magvakat, és tegyük a gyümölcskockákat egy legalább 2,5 literes, mély, öblös üvegtálba. Utána hámozzunk meg 2 banánt és vastag szeletekre vágva adjuk hozzá, majd keresztben vágjunk ketté és facsarjunk ki 1 sárga húsú grépfrútot. Öntsük a levét a feldarabolt gyümölcsökre, és tegyünk bele 1 evőkanál konyakaromát. Végül adjunk hozzá 6 dg felolvasztott mézet, öntsünk rá 0,5 liter narancsdzsúszt, és az egészet óvatosan keverjük össze. (Nálunk a rostos narancslevek közül a 100% gyümölcstartalmú papírdobozos Sió nektár a legfinomabb.[1601] A 100% gyümölcstartalmú rostos levek közül nagyon finom még az osztrák Rauch cég „happy day” márkanéven forgalmazott narancsleve.) Lefedve, hűtőszekrényben másnapig érleljük. Fogyasztás előtt engedjük fel 1 liter előzőleg lehűtött szénsavas gyömbér üdítőitallal, és jól keverjük át. (Ne egyszerre öntsük bele az egészet, mert a nagy mennyiségben felszabaduló szén-dioxidtól kifut.)

Hidegen, vastag talpú, tömzsi üvegpoharakban tálaljuk. A poharakhoz mellékeljünk egy-egy kiskanalat is, hogy a gyümölcsöt ki lehessen szedni. Amennyiben újra veszünk belőle, ismét keverjük át, mert a gyümölcs felúszik a tetejére. Még finomabbá tehetjük, ha a meleg vízben alaposan megmosott narancsok, valamint egy citrom héját vékonyan lereszeljük, majd egy korrózióálló acél teatojásba töltve a bólébe tesszük, és tálalásig benne áztatjuk. A savanykás ízek kedvelői 1-2 teáskanál citromlevet is keverhetnek bele. Aki nem ragaszkodik a megszokott ízekhez, el is hagyhatja belőle a konyakaromát, a kissé kesernyés Canada dry gyömbéritalt pedig 7 UP üdítőitallal helyettesítheti.

[1600] A 450-500 Wattos mixerrel már az 1,5 kilogrammos kenyér tésztáját is be lehet dagasztani, de erősen melegedni fog. Ez jelentősen csökkenti az élettartamát. A távol-keleti gyártók gyakran hamis adatokat tüntetnek fel a mixereken is. A valódi teljesítményt csak úgy tudjuk megállapítani, ha az egyik dagasztópálcát bedugjuk a készülékbe, és bekapcsoljuk. Aztán két ujjunkkal erősen szorítsuk meg a pálca tövét. Ha nem csökken a sebessége, akkor a mixer teljesítménye meghaladja a 400 Wattot. (Ezt a módszert csak kellő kézügyességgel rendelkezők alkalmazzák, mert balesetveszélyes.)

[1601] Ivóléként való fogyasztásra is érdemes Sió gyártmányú terméket vásárolni. A Sió ugyanis nem sűrítményekből dolgozik, hanem igazi gyümölcsvelőből. A gondosan kiválasztott hazai őstermelőktől átvett gyümölcsöt saját üzemükben dolgozzák fel. Ezáltal a Sió ivó- és rostos levek valamivel drágábbak ugyan az átlagnál, de jóval finomabbak, mint a nagy világcégek termékei. A Sió termékekben valóban annyi gyümölcs van, mint amennyit a dobozon feltüntettek. Erre már az éttermtulajdonosok is rájöttek, ezért a hazai vendéglátóipar 38%-át ők látják el gyümölcslével. A 25% gyümölcstartalmú változatot válasszuk, mert ezek sokkal finomabbak. Sűrűbbek is, mint a 12%-os változat, ezért ásványvízzel hígíthatók. Így sokkal olcsóbbak a 12%-os ivóleveknél.

Más trópusi gyümölcsöt ne tegyünk bele, mert elrontja. (A kivi a szénsavtól megkásásodik benne, a mangótól pedig gázolaj szagú és ízű lesz.)

A bólékedvelők a fenti módon nem csak citrusfélékből, hanem **kontinentális gyümölcsök**ből (pl. őszibarackból, sárgabarackból, körtéből, szamócából, málnából, tüskenélküli szederből, sárgadinnyéből, görögdinnyéből vagy ezek elegyéből) is elkészíthetik ezt az italt. Ezekben az esetekben a bóléhoz 1 citrom kifacsart levét is hozzá kell keverni. A vegyes gyümölcsből készült bólét üdítő italok helyett jeges teával is felengedhetjük. Ha otthon akarjuk elkészíteni ezt az italt, jó ha tudjuk, hogy a jeges tea nem a szokásos tea lehűtött változata. Ennél az észak-amerikai eredetű italkülönlegességnél a tealeveleket leforrázzák, pár perc után leszűrik, ízesítik, és még forrón összekeverik jégkockákkal. Üdítő hatását a forró tea sokkszerű lehűtése, és a citromos ízesítés adja. Sokan jégbe hűtve szeretik a bólét. Ez esetben előző nap öntsük tele a jégkockatartót gyömbéres itallal vagy jeges teával. Másnap ezt adjuk a bóléhoz a maradék üdítőitallal, illetve jeges teával együtt. Így a jégkocka nem fogja felhígítani.

A természetes alapú alkoholmentes italok közül legnagyobb népszerűségnek a **Gyümölcsturmix**ok vagy **Tejturmix**ok örvendenek. Szinte bármilyen friss, lédús gyümölcsből (málnából, szamócából, tüskenélküli szederből, őszibarackból, sárgabarackból, banánból, ananászból, narancsból, kiviből) elkészíthető. Tegyünk a turmixgép kelyhébe személyenként 10 dg megtisztított és feldarabolt gyümölcsöt. Adjunk hozzá személyenként 1 evőkanál mézet, és öntsünk rá 2 dl hideg tejet. Néhány percig turmixoljuk, majd a sima pépet töltsük magas üvegpohárba. Frissen fogyasszuk. A gyümölcsturmix amerikai változata a smoothie[1602]. Abban különbözik a tejturmixtól, hogy nem tejjel, hanem vízzel turmixolják össze.

A gyümölcsturmixok Ausztráliából származó egzotikus változata az ambrózia. A neve is arra utal, hogy igen finom, ezt a nedűt a görög istenek sem vetnék meg.

703. Ambrózia

Személyenként 1 érett (barna pettyes héjú) banánt hámozzunk meg, vágjuk karikákra, és rakjuk a turmixgép kelyhébe. Adjunk hozzá személyenként 1 evőkanál mézet, fél narancs levét, 2-3 csepp mandulaaromát és 1,5 dl hideg tejet. Simára turmixolva tálaljuk. Ezekhez az italokhoz nyers tejet ajánlatos használni, mert enzimtartalma biztosítja a gyümölcsben található vitaminok és ásványi anyagok felszívódását.



[1602] Kiejtése: szmúszi

III. FEJEZET

Miután az I. fejezetben megismertük a legfontosabb szójás ételeket, a II. fejezetben pedig számba vettük a hétköznapi ételeket, most térjünk ki a természetközeli táplálkozást lehetővé tevő egyszerű készítményekre. Az egyszerű, könnyű ételek sora a párolt zöldségféléktől kezdve a gusztusos salátakészítményeken és tejtermékeken keresztül a gyorsan elkészíthető tojásos ételekig ezerféle lehet. Sokan tapasztalták már, hogy minél egyszerűbb egy étel, annál jobb ízű. A legtöbben éppen ezeknek a készítményeknek a megkóstolása után jönnek rá arra, hogy korábbi ételeink valamely alapanyaga milyen jóízű tud lenni önmagában, vagy néhány nyersanyaggal együtt fogyasztva. Most lássunk ezekből a könnyen elkészíthető egyszerű ételekből is pár tucatnyit.

704. Lágy tojás

Főzés előtt minden egyes tojást meleg vízben alaposan mossunk meg. Tegyük a szobahőmérsékletű tojásokat egy vékony falú edénybe, és öntsünk rájuk annyi hideg vizet, hogy bőven ellepje. Adjunk hozzá literenként 1 mokkáskanál sót, és fedő alatt forraljuk fel. Amikor a víz már lobog, zárjuk el alatta a tűzet, és hagyjuk a tojást az edényben lehűlni. Így garantáltan lágy lesz, és nincs szükség utólagos sózásra. Ha ezt a 3 perces tojást túl lágynak találjuk, akkor főzzük tovább annyi perccel, amilyen tojást szeretünk. Az éttermekben már profi módon alkalmazzák ezt a kíméletes főzési módszert. Kürti Miklós, a sous vide technológia feltalálója szerint a tökéletes lágy tojás nem 3 perces, hanem 60 perces, csak nem 100, hanem 65 °C-on kell főzni.

Friss kenyérrel és teával fogyasztva érvényesül leginkább az íze. A lágy tojás hamar kihűl, emiatt közvetlenül fogyasztás előtt szabad csak felbontani. Ennek legegyszerűbb módja, hogy a hegyesebb végét tojásollóval levágjuk. Sokan nem használják ezt a speciális szerszámot, hanem késsel lefejezik a tojást. Ez a határozott mozdulatot igénylő művelet azonban nem mindig sikerül, ezért asztaltársaságban étkezve ne alkalmazzuk. Ilyenkor célszerűbb a hagyományos módszernél maradni, vagyis kiskanállal kocogtassuk meg a tojás hegyesebb végét, és az összetört héjat körömmel szedegessük le. A tálaláshoz ajánlatos speciális tojástartókat beszerezni, hogy az esetleg kifolyó nyers sárgája ne az asztalra kerüljön, és a tojáshéjat legyen hová tenni. A hűtőben tárolt tojást néhány órával a főzés előtt ki kell venni, hogy felmelegedjen, mert a hideg tojás nem fő át teljes keresztmetszetében, a sárgája nyers marad.

705. Aludttej

2,5 dl max. 40 °C-ra melegített langyos nyers tejbe keverjünk bele 1 teáskanál élőflórás (nem pasztőrözött) tejfölt, és fénytől védett helyen (pl. konyhaszekrényben) hagyjuk állni, amíg megalszik. Ez úgy megy végbe, hogy mikroorganizmusok hatására a tejcukorból tejsav keletkezik, amely a tej kazeinfehérje-tartalmát kocsonyás alvadék formájában kicsapja. A tökéletes elegyedés érdekében előbb a tejfölt tegyük a pohárba, keverjük simára, és utána adjuk hozzá kisebb adagokban a tejet. (A frissen fejt tejet nem kell melegíteni, mert ez éppen megfelelő hőmérsékletű.) Meleg helyre tegyük, mert hideg helyen megkeseredik az aludttej. Tűzhely közelébe azonban ne rakjuk, mert a kiáramló hőtől megtúrósodik.

Az aludttej túlérésének, elsavasodásának szemmel látható jele, hogy a teteje felhólyagosodik. A szobahőmérsékleten (télen fűtött helyiségben) megalvadt tejet fogyasztásig helyezzük hűtőszekrénybe, mert ha tovább erjesztjük, akkor kiválik belőle a savó, a tetején levő tejföl pedig megkeseredik. Ezen egyesek úgy próbálnak segíteni, hogy összekeverik a túlérett aludttejet, amitől híg trugymóvá válik. Ennél jobb megoldás, hogy szűrjük le róla a savót, és a maradékot fogyasszuk el. Mellesleg így készül a török- vagy görög joghurt. Az aludttejet túrószacskóba töltik, és lecsepegtetik. 0,5 liter aludttejből 0,25 liter sűrű, krémes joghurt lesz. Íze és állaga leginkább a tejfölhöz hasonlít. Ma már nagyobb szupermarketekben is kapható, de meglehetősen drága. Jobban járunk, ha otthon elkészítjük magunknak.

Lehűlve tálaljuk. Ha aznap nem tudjuk elfogyasztani, tegyük a hűtőbe. Normál hűtőtérben napokig eltartható, nem savósodik meg. (Az elkészült aludttejet akkor is tegyük legalább fél órára a hűtőbe, ha nem fenyegeti a túlérés veszélye, mert hidegen finomabb.) Vajas kenyérrel vagy tejföllel megkent friss kenyérrel és zöldhagymával, illetve retekkel fogyasztva érvényesül leginkább az íze. Még zamatosabb és kiadósabb lesz, ha héjában sült burgonyát is tálalunk hozzá. Ha nincs otthon friss zöldség, szórjuk meg a vajas kenyeret fűszerpaprikával. Így is finom lesz. Friss pogácsával vagy Fokhagymás melegszendviccsel tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle. Diétázók önmagában is fogyaszthatják. Az émelygő gyomorra gyógyszerként hat, mert tejsavtartalma közömbösíti a gyomorban felgyülemlett mérgeket.

Nyáron, kánikulában nem könnyű dolog aludttejet készíteni. Hiába friss a tej, átkeverés után néhány óra alatt megalvad. Ezért amikor félig megaludt, tegyük hűtőbe. Ha pincehidegen fejeződik be a művelet, nem válik ki a savó az alján. A másik megoldás, hogy végig hűtőszekrényben végezzük az altatást. Öntsük ki a tejet pohárba, másnap keverjük át, és 4-5 nap múlva savómentesen megalszik. A hamisított tej alvasztása is igen nehéz. Régi, jól bevált szokás, hogy a nyereség növelése érdekében egyes tejcsarnokokban vizezik a tejet. Friss fogyasztás esetén a kismértékű hígítást észre sem lehet venni, mert a nyers tej még vizezve is dúsabb, mint a gyári. Megalvasztani azonban nem lehet, mert savóssá válik.

Még szerencse, hogy ezt a minőségrontást viszonylag kevesen követik el. Jóval gyakoribb, hogy néhány óra után leszedik a tej színét. A zsírtartalom csökkenése nem gátolja a tej megalvadását, bár az íze már nem olyan jó. Mi is ronthatunk a minőségen. Ha az aludttej teteje bebőrösödik, túlmelegítettük a tejet. Legközelebb ne hevítsük túl, mert ekkor elpusztul az enzimtartalma is, ami lehetetlenné teszi a tej vitamin- és ásványianyag-tartalmának felszívódását.

A tapasztalatok szerint frissen fejt tejből sem lehet jó aludttejet készíteni. Aki kocsonya keménységű, savómentes aludttejet szeretne csinálni, hagyja pihenni a hűtőben a tejet másnapig, és utána jól átkeverve tegye ki megaludni. (Átkeverés nélkül nem lesz egyenletes az alvadása. A teteje túlérik, megkeseredik, az alja pedig tejes marad. Mire az alja is megalvad, az egész megsavósodik. Ha a tej nem friss, nem szabad felmelegíteni, mert szemcsés, túrós lesz tőle az aludttej. Az előző napokban vásárolt tej maradékát ne keverjük a frissebbhez, mert ettől keserűvé válik a belőle készített.) Érdekességként megemlíthető még, hogy régen, vidéken cserépköcsögben, illetve máztalan cserépbögrében altatták a tejet, mert így ízletesebb, mint porcelánpohárban készítve. Ezért jól tesszük, ha mi is kívül mázatlan, belül fehér mázzal bevont cserépbögréket használunk ere a célra. A cserépbögrében készített aludttejnek nem csak az íze finomabb, hanem sűrűbb is, mint a porcelán pohárban altatott.

Jóízű és enzimekben bővelkedő aludttej csak nyers tejből készíthető. Ha teljes értékű (garantáltan lefölözetlen) nyers tejet alvasztunk, akkor nem szükséges tejfölt keverni bele, mivel nagy zsírtartalmánál fogva hosszabb alvadási idő alatt sem keseredik meg. Másnap azonban legalább egyszer jól keverjük át. A nyers tej egyébként csak 2 nap múlva alszik meg. Ennek az az oka, hogy a nyers tejet frissen árusítják, míg az üzletekben kapható pasztőrözött változat a tejüzembe való beszállítás, feldolgozás és kiszállítás következtében 2-3 nappal később kerül forgalomba. Sok háziasszony ezért a pasztőrözött tejet vásárlás után rögtön felforralja, hogy tovább eltartható legyen. Az ellenőrzött helyről származó nyers tejet azonban nem szükséges felforralni, mivel jól záródó üvegedénybe töltve, és hűtőszekrényben tárolva 3, télen 4 napig sem savanyodik meg. Ha marad belőle, 3 nap után forraljuk fel, így még 2 napig eltartható. Tovább növeli az eltarthatóságát, ha literenként 1 teáskanál cukor hozzáadásával forraljuk. Mellesleg a cukor a kifutását is megakadályozza. Ezt azonban már ne igyuk meg, mert a hőkezelt tej csak sütés-főzésre használható.

Amennyiben a hűtőből kivett tej túl hideg a torkunknak, ne tegyük a napra vagy a fűtőtestre, mert megsavanyodik, hanem egy vékony falú edénybe öntve rakjuk a tűzhelyre, és teljes lángon, állandóan kevergetve néhány másodpercig melegítsük. A nyers tejről érdemes még annyit tudni, hogy a zsírtartalma télen kb. 4,3%, nyáron pedig 3,7%.[1603] Ennek az ingadozásnak az az oka, hogy nyáron a tehenek nem száraztakarmányt kapnak, hanem füvet legelnek, és emiatt kevésbé zsírosodik be

[1603] A magyar tarka fajtából fejt tej zsírtartalma eléri a 4,6%-ot is.

a tejük. Az íze viszont sokkal finomabb lesz. Nem véletlen, hogy a világhírű sajtgyárak a legízletesebb termékeiket tavaszi és nyári tejből készítik.

Végezetül nem árt még tudni, hogy pasztőrözött, illetve felforralt tejből nem lehet aludttejet készíteni. Az élelmiszerboltokban árusított zacskós és dobozos tejjel tehát ne is próbálkozzunk. Még a frissnek mondott dobozos tej is bűzös, zavaros, hamar penészedő sárgás löttyé válik pár napi altatás után. Nem azért nem alvad meg, mert pasztörizálták, az enzimek elpusztulása ugyanis nem akadálya a megalvadásnak. A nyers tej felforralás után is megalszik. Az alvadásképtelenség oka a szeparálás. A tejüzemben kivonják belőle zsírtartalmának jelentős részét, így olyan lesz, mint a vizezett tej. A vízzel hamisított tej pedig nem alszik meg. Kicsit sűrűsödik ugyan, de egy gusztustalan lotyadék lesz belőle. A homogénezett tej pedig be sem sűrűsödik. A tej zsírtartalmának apró golyócskákká alakítása ugyanis teljes mértékben megakadályozza az alvadást. (Ennek a technológiának ez a célja. Így tolják ki a gyárilag csomagolt tej szavatossági idejét.)

706. Joghurt

A fenti módon állíthatunk elő magunknak joghurtot is. Ebben az esetben a tejföl helyett 2,5 deciliteres poharanként 1 teáskanál előzőleg erjesztett vagy élelmiszerboltban vásárolt, élőflórás natúr joghurtot, vagy biojoghurtot keverjünk a tejbe. A legtökéletesebb megoldás azonban az, ha az altatáshoz gyógyszertárakban kapható tejoltó gombát (Lactobacillus bulgaricus) használunk. A kissé savanyúbb joghurt előnye az aludttejjel szemben, hogy nagyobb biológiai hatóanyag-tartalma következtében fokozottabb gyógyító hatást gyakorol a szervezetre. Különösen a bélrendszerre hat előnyösen, mivel megszünteti az emésztési zavarokat, és csökkenti a helytelen táplálkozásból eredő méregfelszívódást.

A tejcukor egyik bomlásterméke a galaktóz segíti a bélfal regenerálódását, fékezi az érelmeszesedést, és ezen keresztül gátolja a szív-és érrendszeri betegségek kialakulását. Ezen túlmenően fokozza a kalcium felszívódását. A belőle kioldódó diétás rostok elősegítik a normális bélmozgást, és táplálékul szolgálnak az emésztőrendszerünkben található jótékony baktériumoknak. A káros baktériumok azonban nem tudják felhasználni ezt az anyagot, ezért csökken a bélrák kialakulásának veszélye. Tovább növelhetjük a joghurt egészségmegőrző hatását, ha a fogyasztás során belekeverünk 1 evőkanál sörélesztőt. A vegetáriusok szerint a joghurt stressz ellen is hatásos. Ráadásul a natúr joghurt erősíti az immunrendszert, segít legyőzni az allergiát, a gombás fertőzéseket. Daganatmegelőző hatással is rendelkezik.

707. Kefir

Aki a kefirt kedveli annak sem kell lemondania a nyers tej által biztosított jobb minőségről, hiszen a gyógyszertárakban kapható kefirferment (tejoltó gomba) segítségével bárki otthon is előállíthatja ezt a kellemes ízű tejterméket. Különleges íze az erjedés során képződő mintegy 40 aromaanyagnak köszönhető. Az összetett hatás annak tudható be, hogy amíg a joghurt erjesztésénél csak baktériumok játszanak szerepet, a kefir erjesztését baktériumokból és gombákból álló kultúrával végzik. Emiatt a tejsavas erjedés mellett alkoholos erjedés is végbemegy. Az eredmény egy szén-dioxid- és 0,08-2% alkoholtartalmú frissítő ital, ami még a joghurtnál is intenzívebb egészségmegőrző hatást vált ki a szervezetben. A kefir nem csak finom, hanem még a joghurtnál is szélesebb körű gyógyítható hatást fejt ki a szervezetre. A bélrendszerrel kapcsolatos betegségeken kívül előnyösen befolyásolja a légzési zavarokat, a vesebajt, és javítja a szívműködést is. Ezenkívül vitalizálja a szervezetet, és hozzájárul testünk szabályozó és stabilizáló rendszerének zavartalan működéséhez.

Amerikai kutatók megállapítása szerint a kefirnek és a joghurtnak fogyasztó hatása is van, mert a kalcium fokozza a zsírégetést a sejtekben. Ha nem tudunk hozzájutni tejoltó gombához, akkor a joghurtkészítéshez hasonlóan megpróbálkozhatunk élelmiszerboltban vásárolt élőflórás kefirrel vagy biokefirrel is. (A krémjoghurttól ízesített joghurttól és kefirtől tartózkodjunk, mert ezek a kutyulmányok alkalmatlanok erre a célra.) Aludttejet, kefirt bármikor készíthetünk, mert az előre meg-

vásárolt tej lefagyasztható. A mélyhűtés semmilyen kért nem tesz a nagy zsírtartalmú nyers tejben. Felengedés és szobahőmérsékletre történt felmelegedés után öntsük ki pohárba, és tegyük meleg helyre. Két nap múlva ugyanolyan ízű és állagú aludttej lesz belőle, mint a friss tejből. Így nem kell gyakran tejet vásárolnunk, és mindig kéznél lesz.

Vegyünk egyszerre 3-4 litert, és a maradékot fagyasszuk le. Felengedve nyers tejként, aludttejként, kefirként egyaránt fogyaszthatjuk, sőt túrót is készíthetünk belőle. A mélyhűtés nem pusztítja el a vírusokat, baktériumokat, csak meggátolja a szaporodásukat. Ezért aki fél a fertőzéstől, vagy felmerül a gyanú, hogy a tehén gümőkóros, illetve a tejkimérő alkalmazott tébécé fertőzött[1604], forralja fel a tejet. A nyers tej ugyanis forralás után is megalszik. A hőkezelés azonban elpusztítja az enzimeket benne, és enzimek hiányában a tej vitamintartalma nem tud felszívódni a szervezetbe. A forralástól a tej, illetve az aludttej íze is megváltozik, kissé édeskés lesz.

Néha előfordul, hogy az aludttejünk nehezen alvad, és a végén megkeseredik. Ennek oka, hogy nemkívánatos baktériumok is vannak a tejben vagy lakásunk levegőjében. (Ennek gyakori kiváltó oka a vizes, penészes falak.) Ilyenkor melegítsük fel a tejet 75-80 °C-ra, és hagyjuk visszahűlni 35 °C-ra.[1605] Ekkor keverjük bele a tejoltó gombát vagy az élőflórás joghurtot, kefirt. Így már nem lesz keserű. A levegőben található baktériumok többsége ugyanis 70 °C felett elpusztul. Ezért pasztörizálják a tejgyárak a tejtermékeiket. A pasztörizálás nem más, mint 71 °C-ra hevítés. Ha azt akarják, hogy szobahőmérsékleten is hónapokig elálljon, akkor 1 percig 150 °C-ra hevítik, majd gyorsan lehűtik. Ezen a hőfokon már minden vírus, baktérium elpusztul (UHT tej, UHT tejszín). Ha a nyers tej ily módon sem hajlandó megaludni, akkor arra lehet még gyanakodni, hogy vízérsugárzás van a lakásunk alatt. Ilyenkor tegyük át a tejet a konyha szemközti oldalára megaludni. Amennyiben ott nem keseredik meg, akkor sürgősen pakoljuk át az ágyunkat is a szobánk másik oldalára, mert a vízérsugárzás előbb-utóbb súlyos betegségeket (pl. rákot) vált ki.

Amennyiben idő hiányában kénytelenek vagyunk gyárilag előállított joghurtot, kefirt vásárolni, ügyeljünk arra, hogy a fentiekben felsorolt előnyös hatások csak az élő kultúrát tartalmazó (élőflórás) termékekre vonatkoznak. Az ultrapasztőrözéssel tartósított joghurt és kefir tovább eláll ugyan, de a hőkezelés következtében elveszti egészségmegőrző képességének túlnyomó részét. Nyáron, kánikulában előfordul, hogy az élőflórás tejföl, joghurt, kefir teteje felpúposodik. Ilyenkor nézzük meg a szavatossági időt. Ha még nem járt le, nyugodtan megvehetjük. A kismértékű gázképződés annak tudható be, hogy a termék nem tartalmaz tartósítószert. Ettől még nem válik erjedté a pohár tartalma.

Amikor ízesített joghurtról hallunk, szinte mindenki a cukrozott, kicentrifugázott gyümölcsdarabokkal dúsított gyári hamisítványokra gondol. A sós joghurtok azonban sokkal egészségesebbek.

708. Sajtos joghurt

Személyenként féldiónyi lila hagymát vágjunk apróra. Adjunk 1-2 szál apróra metélt petrezselymet, egy csipet őrölt borsot, majd reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, valamint 5 dg feta sajtot. Végül tegyünk bele 20 dg joghurtot, és óvatosan keverjük össze, hogy ne váljon folyóssá. Letakarva hűtőszekrényben néhány óráig érlejük. Ez alatt pirítsunk meg személyenként 1 teáskanál lenmagot a Pirított napraforgómagnál leírt módon. Mivel a lenmag sötét héján nem lehet ellenőrizni a pirultsági fokot, időnként kóstoljuk meg. Vigyázzunk, mert hamar megég. A sajtos joghurtot porcelántálakba, vagy levesescsészékbe adagolva tálaljuk, és szórjuk a tetejére a pörkölt lenmagot. Friss kenyérrel fogyasszuk.

[1604] A tbc-fertőzöttség fő jele a szűnni nem akaró apró köhögés. Amíg a nátha vagy influenza egy hét után elmúlik, a tébécés hónapokon át köhög, majd tüdőgyulladásban meghal. Közben több száz embert megfertőz maga körül. Ezért a tébécé már nem csak a szegények, a hajléktalanok betegsége. A jómódú családokban is sok a fertőzött. Tudományos felmérések szerint az emberiség 20%-a hordozza magában a tbc-baktériumot, de amíg erős az immunrendszerük, a betegség nem tör ki rajtuk.

[1605] Ne főzzük. Ahogy elérte ezt a hőfokot, azonnal vegyül le a tűzről.

709. Túrókészítés

Előzőleg a megfelelő mennyiségű friss tejet öntsük egy zománcozott edénybe, és kissé felmelegítve hagyjuk megaludni az Aludttejnél leírt módon. Utána egy evőkanállal szedjük le a fölét, tegyük hűtőszekrénybe, és a visszamaradt aludttejet takaréklángon, lángterelő felett lassan hevítsük fel 50 °C-ra. Közben keverjük át, mivel a kisebb darabokra szétesett aludttejből könnyebben kiválik a savó. Ha a lágyabb túrót kedveljük, akkor az aludttejet 40 °C-ra melegítsük. Ügyeljünk azonban arra, hogy ne hevítsük túl sokáig, mert akkor a túró gumiszerűvé, nyúlóssá válik. Ahogy a kívánt hőfokot elérte, hagyjuk a savóban lehűlni, majd öntsük ki tésztaszűrőbe, és hagyjuk lecsepegni. Nagyobb mennyiség esetén háromszög alakú tüllzacskót használjunk erre a célra. A ritka szövésű pamutvászonból készített zacskót helyezzük egy nagyobb fazékba úgy, hogy a száját illesszük a peremére. Öntsük bele az aludttejet, majd emeljük fel a zacskót, és az összefogott száját egy kis darab, két végén összecsomózott zsineggel hurkoljuk át. Bújtassunk egy fakanalat a zsineg szabadon álló végébe, majd támasszuk az asztallap és egy szék támlája közé oly módon, hogy a felfüggesztett zacskóból a savó az alá elhelyezett fazékba csurogjon. Ha gyakran készítünk túrót, célszerű egy falra erősített kampót alkalmazni. Akkor kész, ha már az összes savó kicsepegett belőle.

Jó minőségű, vitaminokban és enzimekben gazdag túrót csak nyers tejből lehet készíteni. A homogenizált tej aludttej és túró készítésére sem alkalmas. Egyébként ennek a tejüzemek által alkalmazott technológiának az a lényege, hogy a tejet kb. 150 bar nyomáson, 1 mikron átmérőjű lyukakon préselik át, így a benne lévő zsírrészecskék elaprózódnak, és nem csapódnak le a tároló edény oldalán. 1 liter tejből kb. 12 dg túró várható. Vannak akik nem aludttejből, hanem friss tejből készítik a túrót. A tejet felforralják, majd egy citrom leszűrt levét beleöntve addig kavargatják, míg össze nem ugrik. Frissen is lecsepegtethető, de ha másnapig állni hagyják, gazdaságosabb lesz. A friss túrót felhasználásig hűtőszekrényben tároljuk. Ha nem keverjük át alaposan az aludttejet, akkor előfordulhat, hogy savó marad a túróban. Ezen utólag már csak úgy segíthetünk, hogy kevés búzadarát keverünk a lecsepegtetett túró közé.

Számunkra meglepően hangzik, de külföldön nem ismerik a túrót. Ez azonban nem teszi lehetetlenné a túrós ételek elkészítését, mert a fentiekben ismertetett módon túrót házilag is lehet készíteni. Csupán nyers tejet kell szerezni hozzá. A nyers tej kimérésének megszervezése pusztán igény kérdése. Ahol nyers tejet forgalmaznak, ott előbb-utóbb túrót, tejfölt is lehet kapni. Az el nem adott, megmaradt tejből ugyanis a gazda tejterméket készít, amit aztán ugyanott forgalmaz. Aztán az igény növekedésével „felébrednek” a nagybani gyártók is. Egy piacgazdaságban mindenre van vállalkozó, még a nagyüzemi túrókészítésre is. Ugyanígy megoldható a tejfölgyártás is azokban az országokban, ahol nem ismerik ezt az ízletes és ételkészítéshez nélkülözhetetlen tejterméket. A túrógyártás és forgalmazás azért sem okoz gondot, mert a világon mindenütt ismerik a túrót, ahol sajtot állítanak elő. A sajt ugyanis túróból készül. A túró a sajtgyártás első fázisa, és töretnek nevezik, amiből aztán az érlelés során kipréselik a maradék savót. A tejföl pedig a túrókészítés előtt keletkezik. Alapanyagáról az aludttejről leszedik a megalvadt fölét, és külön árusítják.

A túró tulajdonképpen nem más, mint az aludttej melegítése során kicsapódó kazein. Sok biológiai értékű fehérjét tartalmaz, amellett kalcium- és foszfáttartalma is jelentős. Nagyon könnyen emészthető, ezért fogyasztása májproblémák esetén kifejezetten előnyös. Egyébként a nyugati országokban jelenleg sem ütközik akadályokba a túrós ételek elkészítése. Az olasz ricotta sajt ugyanis valójában nem más, mint túró. (Az olaszok a túrót savósajtnak nevezik. A ricotta annyiban különbözik a túrótól, hogy az aludttejet kétszer melegítik. Ezáltal a ricotta szárazabb, morzsalékonyabb lesz a túrónál. Átmenetet képez a túró és a lágy sajt között. Ezért is nevezik sajtnak.) A lefölözetlen tejből készült sótlan változatai bármely ételhez jól használhatók.

A juhsajtok között is többnek az állaga inkább hasonlít a túróra, mint a sajtra. Ráadásul igen finomak. Kiváló ízüket a tejzsírban oldott ásványi anyagok biztosítják. Az összes állat közül a juh tejének zsírtartalma a legmagasabb. (Átlagos értéke: 8,2%.) Ennek ellenére a juhtej csak a negyedik helyet foglalja el a világstatisztikában, 12 millió literes hozammal jóval megelőzi a 7,6% zsírtartalmú kecs-

ketej. A minőség sajtgyártás tartja fenn a 8% zsírtartalmú bivalytej 60 millió literes szintjét. A listavezető a 4% zsírtartalmú tehéntej, amelyből közel 500 millió litert termelnek évente.

Nálunk európai viszonylatban is egyedülállóan magas (25%) a kimért, vagyis a termelőktől közvetlenül fogyasztóhoz kerülő tej részaránya. Ez az évi 190 millió liternyi feldolgozatlan tejmennyiség meglehetősen irritálja a tejipari vállalatokat, ezért mindent elkövetnek, hogy magukhoz csalogassák a fogyasztókat. Ellenpropagandájuk fő érve, hogy „a nyers tej érdemi minőségellenőrzés és az alapvető élelmiszerbiztonsági követelmények garantálása nélkül jut el a fogyasztóhoz”. Ez persze nem igaz, mert a gazdák rendszeres állatorvosi ellenőrzésnek vetik alá a teheneket, a kimérését végző tejcsarnokokban pedig a hatósági előírásoknak megfelelően, korrózióálló acéltartályokban tárolják a tejet, és állandóan hűtik, keverik. Ha ezek a tejcsarnokok nem felelnének meg alapvető higiéniás előírásoknak, akkor az országos tisztiorvosi szolgálat nem is engedélyezné a működésüket. Az emberek 10 millió éve isznak frissen fejt tejet, és emiatt soha, sehol nem történt tömeges ételmérgezés. Manapság szinte visszhangzik a sajtó a különböző élelmiszerbotrányoktól, az agyonvegyszerezett gyári élelmiszerek fogyasztásának sokszor tragikus következményeitől, de egyetlen rövid hír sem szólt arról, hogy valamikor, valaki megbetegedett volna a nyers tejtől. A tehén alól elvett természetes tej rendkívül hasznos, szinte nélkülözhetetlen a szervezet számára.

Az aludttejből kicsorgó savót nem kell kiönteni, mivel nagyon egészséges ital. Nem olyan finom ugyan, mint a vajgyártás mellékterméke, az író, de lehűtve sokan kedvelik. Magas ásványianyagtartalma következtében főként a gyomorsavtúltengésben szenvedők, és a fekélybetegek számára előnyös. Mivel a savó pozitívan befolyásolja az anyagcserét; természetes módon ápolja a beleket, jótékony hatást fejt ki a májra és a vesére. Valószínűleg fokozott méregtelenítő tulajdonságának tudható be, hogy a savót pikkelysömör és ekcéma gyógyításánál is alkalmazzák. A májra és az epére gyakorolt kedvező hatását elősegíti még a savófehérje-, az ortosav-, és más értékes proteintartalma. Nem véletlen, hogy a tejsav kitűnő kiegészítője a méregtelenítő böjtkúráknak. Sokan a zöldség- vagy gyümölcslevekhez keverik. Energiaszegénysége következtében különösen ajánlott a fogyókúrázók számára. Fogyasztásával létfontosságú aminosavakhoz jut a szervezet, ráadásul feszessé, hamvassá varázsolja a bőrt.

Régen az asszonyok ezzel mosták le az arcukat, sőt egyesek fürdőként is alkalmazták. A savó segít a cellulitisszel, valamint a reumás és más ízületi gyulladással küszködőkön is. Az általános hiedelemmel ellentétben a tejből a fehérje- és zsírtartalmával együtt nem távozik el a teljes kalciumtartalma. Emiatt a savó igen gazdag kalciumban, ami ideális itallá teszi a csontritkulásban szenvedő korosztály számára. Segít az ödémásokon, és a magas vérnyomásban szenvedőkön is. Az ásványi sókon kívül nyomelemek és B-vitamin is van benne, ami erősíti az immunrendszert. Télen és tavasszal kúraszerűen alkalmazva megvéd a légúti fertőzésektől, és csökkenti a fáradékonyságot. Arra azonban ügyeljünk, hogy csak a nyers tejből visszamaradt savót szabad meginni, mert a pasztörizált tejből származó savó teljesen értéktelen, és fogyasztása káros az egészségre.

A leszedett házi készítésű tejfölt főleg rakott ételek leöntésére használhatjuk előnyösen, mivel nem csak finomabb mint a boltokban kapható alacsonyabb zsírtartalmú változat, de hígabb is, így jobban befolyik a laskára vágott zöldségek közé. Ehhez nem kell vajat keverni. A házi készítésű tejföl azonban nem csupán ételkészítéshez használható, hanem friss kenyérre kenve és zöldhagymával, aludttejjel vagy joghurttal, illetve kefirrel fogyasztva is nagyon ízletes. 1 liter nyers tejről max. 0,6 dl kb. 30% zsírtartalmú tejföl szedhető le. A tej alvasztásánál ne hagyjuk a fölét megsárgulni, mert akkor megkeseredik. Sajnos a házi tejföl a belekerülő aludttej miatt néhány nap alatt megerjed. Ha túl sokat csináltunk, és rövid időn belül nem tudjuk elhasználni, akkor még frissen forraljuk fel. Így a tejsavbaktériumok jelentős része elpusztul, és a hűtőszekrénybe helyezett tejföl lassabban savanyodik. Sokáig azonban ne forraljuk, mert akkor felhígul, és túrószemcsés tejszín lesz belőle. Van egy másik módja is az eltarthatósági idő meghosszabbításának. Ennek a módszernek a lényege, hogy nem szabad megvárni, amíg a tej megalszik, hanem még előtte tejszín formájában le kell róla szedni a zsiradékot. Az összegyűjtött tejszín néhány nap alatt tejföllé sűrűsödik, és hűtőszekrényben 2 hétig is eltartható.

Ezzel a témával kapcsolatban nem árt még tudni, hogy az ipar nem gyárt tömény tejfölt. Gazdaságossági okokból a tejfölt aludttejjel keverve forgalmazzák Így még a legmagasabb zsírtartalmú gyári tejfölnek is egyharmada aludttej. Egyes cégek azonban a 20 százaléknyi zsírtartalmat is kispó-

rolják a termékeikből. Pár évvel ezelőtt ki is tört emiatt egy botrány, mivel a Fogyasztóvédelmi Felügyelőség vizsgálata kiderítette, hogy a boltokban olyan 20%-os tejföl is kapható, amelynek a zsírtartalma csupán 7-8%. Ekkor az érintett gyártó cégek elnevezték a terméküket „frisssföl”-nek, és jelenleg azzal a fantázianévvel forgalmazzák. Tulajdonképpen nagy kárt nem okoznak vele, mert sem az aludttej, sem az adalékanyagként használt keményítő nem ártalmas az egészségre, az ára pedig alacsonyabb, mint a valódi tejfölöké. A gond csak az, hogy minél kevesebb zsiradék van a tejfölben, annál kevésbé alkalmas ételkészítésre. Az aludttejjel kevert tejföl a főzőlében szemcsésen kicsapódik, sütve pedig megtúrósodik. Ez esetben ez a veszély nem kerülhető el, mivel a dobozán továbbra is ott díszeleg a 20%-os zsírtartalom, ami megtéveszti a vevőket. Sokan azt hiszik, hogy sütéshez is használható 20%-os tejfölt kaptak elérhető áron, holott „20% zsírtartalmú frisssföl” van a dobozban. (A növényolaj-tartalmát állítják be 20% értékre. Emiatt az élelmiszer-felügyelők nem tudnak belekötni, mivel a laboratóriumi vizsgálatok szerint valóban 20% a zsírtartalma.) Egyébként már kapható a 12%-os, zsírszegény frissföl is, amely annyira zsírszegény, hogy a zsírtartalma a 4-5%-ot sem éri el.

A hatóságok nem sokat tehetnek ebben az ügyben, mert ilyen nevű termék, hogy frisssföl (ráadásul három „s”-el írva) nem létezik. Ennélfogva a szabvány sem tartalmazza, így nem tudják minősíteni. Semmi olyan előírás nincs róla melynek alapján azt mondhatnák, hogy nem felel meg a követelményeknek. A fogyasztók azonban egy idő után rájöttek, hogy mivel etetik őket, ami a frisssföl iránti kereslet erőteljes zuhanását eredményezte. Erre a gyártók átkeresztelték a frissfölt „krémföl”-re. Ez a manőver még az előbbinél is megtévesztőbb, mivel a krémföl kifejezés azt a tévképzetet kelti az emberekben, hogy itt a tej föléről, valamilyen tejszínszerű anyagról van szó. Egy olyan krémről, ami még a tejfölnél is zsírosabb. Helyette azonban ugyanazt az ócska hamisítványt kapják, amiben tejfölből van a legkevesebb. Az új ára is megtévesztő, mert alig valamivel alacsonyabb a normál tejfölnél, ami az átlagvásárlónak azt sugallja, hogy itt minőségi termékről van szó. Erről azonban szó sincs. Ez nem választékbővítés, hanem egy körmönfont módon kiagyalt áruhamisítás.

A hatóságok ez ellen sem tudnak fellépni, mert ilyen tejtermék, hogy „krémföl” hivatalosan nem létezik. A fogyasztóvédők támadásának kivédése érdekében újabban „finomföl” néven árusítják ezt a hamisítványt. Ezzel a névvel aztán végképp nem lehet mit kezdeni, mert ez akármi lehet. A megtévesztés magasiskolája a Farmföl 20%. Ez van ráírva a doboz tetejére, jó nagy betűkkel. Természetesen nem 20% zsírtartalmú tejföl, hanem 20 növényolaj-tartalmú savó van benne, keményítővel kocsonyásítva.

Aki valódi (30% zsírtartalmú) tejfölt akar venni, menjen ki a piacra, és vásároljon az őstermelőktől. Itt sem mindegy azonban, hogy kitől vesszük meg ezt a kényes tejterméket, mert egyesek tejjel hígítják, és liszttel sűrítik. Ez a hamisítvány néhány nap múlva felpuffad, mert a megkelt liszt felnyomja a tetejét, miközben az egész megsavanyodik. A bolti tejföl azért nem erjed meg, mert a gyárban keményítővel sűrítik, és légmentesen lezárva pasztörizálják, hőkezeléssel elpusztítják benne a tejsavbaktériumokat. Ez alól csak az élőflórás tejföl a kivétel, de ezt egyre ritkábban lehet látni, mert a kereskedők nem rendelik meg. Ennek szavatossági ideje ugyanis néhány nap. Ha addig nem tudják eladni, a maradékot le kell selejtezniük. „Kármentésre” sem alkalmas, mert a szavatossági idő lejárta után megsavanyodik. A pasztörizált tejföl azonban a szavatossági idő lejárta után is használható. Ezért nem dobják ki, hanem tartármártást csinálnak belőle, és majonézes salátákba keverve eladják.

Tejfölt nálunk minden tejipari vállalat gyárt. A 20%-os zsírtartalmú poharas tejfölök minősége azonos. Különbség csak az élőflórás tejfölök között van. Ezek egy része savanykás, és az állagúak (keménységük) is különböző. Közülük a Zott Hungária Kft.[1606] által gyártott Natura 20% homogénezett élőflórás tejföl íze és állaga hasonlít leginkább a házi tejfölhöz. Nagyon finom még a Spar Prémium tejföl. Ennek zsírtartalma 25%. (Ez már ízben és állagban is nagyon hasonlít a házi tejfölhöz.) Emiatt az ára is jóval magasabb. Hasonlóan ízletes a 25% zsírtartalmú Riska Séf tejföl. Használatával kapcsolatban meg kell említeni, hogy régen űrmérték szerint (pl. 2 dl) forgalmazták a tejfölt. Ezért ebben a szakácskönyvben mindenütt ez a mértékegység szerepel. Újabban a tejüzemek átálltak a súlymértékre (pl. 150 vagy 450, illetve 850 gramm). Ez azonban nem okoz semmi gondot.

[1606] A Zott 1926-ban alapított családi vállalkozás.

Ha a recept 2 deciliter tejfölt ír elő, mérjünk ki 200 grammot, azaz 20 dekagrammot. Ne vegyük ki a flakonból. Mérjük le a teljes súlyát, vonjuk ki belőle a szükséges mennyiség súlyát, és addig kanalazzuk ki belőle a tejfölt, amíg visszarakva a mérlegre el nem érjük a különbségi súlyt.

A túróhoz hasonlóan a tejfölt sem ismerik külföldön. Pedig ez a tejtermék rendkívül sokoldalúan használható, szinte nélkülözhetetlen alapanyag a konyhában. Német nyelvterületen gyártják ugyan, de Franciaországban már nem. Meglepően hangzik, hogy a gasztronómia csúcsának tartott francia konyha hogyan képes nélkülözni ezt a fontos tejterméket. Nem nélkülözi. A franciák tejföl helyett crème fraîche-t[1607] használnak. Ez az édeskés, sűrű, selymes krém nagyon hasonlít a tejfölhöz. Csupán annyiban különbözik tőle, hogy magasabb a zsírtartalma. Nem 20%, mint a tejfölé, hanem 35%. Nálunk nem gyártják. (A kulináris szaküzletekben kapható, de csak a fővárosban, és nagyon drágán.) Ha el szeretnénk készíteni egy francia ételt vagy süteményt, ne essünk kétségbe a hiánya miatt. Ez a krém könnyen előállítható tejföl és habtejszín egyenlő arányú összekeverésével. Egyébként gyárilag íróból és langyos tejszínből készül a crème fraîche. Nálunk az éttermi szakácsok is így készítik. A keveréket 1-2 napig pihentetik, majd vászonzsákba töltve lecsepegtetik.

A tisztázatlan helyzet miatt a nyugati országokban jelenleg csak kerülő úton lehet hozzájutni túróhoz. Külföldön a túrót érleletlen sajtnak nevezik. Ez persze nem felel meg a valóságnak, mert a túrú nem más, mint a sajtkészítés előfázisa. Az angolszász országokban a lágy túró, vagyis az Italian Ricotta neve ricotta cheese. A száraz rögös túrót pedig cottage cheese néven forgalmazzák. Mivel a földrajzi nevek nem védhetők le, sok országban gyártják. Közülük kiemelkedő a holland gyártmányú Maasdamer Emmental. Nagyon finom és olcsó. Nálunk a budapesti Lehel piacon kapható az egyik tejtermékárusnál. Kilogrammja 2700 Ft. Szendvicsként fogyasztva és ételkészítésre egyaránt kiváló.

Jó lenne, ha a túró külföldön is önálló termék lenne, és annak neveznék, ami valójában. (Erre valószínűleg egy új kifejezést kellene alkotni.) Így könnyebben elő lehetne állítani, és többet el lehetne adni belőle. Az angol nyelvben létezik ugyan erre egy alig használt kifejezés, a curd cheese (aludttej sajt), de ezzel megint az a baj, hogy sajtnak nevezi a túrót. A kelet-európai országokban a túró és a tejföl a tejipar legfontosabb termékei. A magyar háziasszonyok is előszeretettel vásárolják. Alig van olyan magyar recept, amibe ne kellene túró vagy tejföl. (Sok nyugati turista azért jár hozzánk, hogy megkóstolja a magyar tejfölös túrós csuszát. Újabban a harcsapaprikás túrós csusza a sláger.)

A mediterrán országokban élők sem nélkülözik tejfölt. Ők görög joghurtot használnak helyette. Állaga ugyanolyan, mint a tejfölé, csak kicsit savanyúbb. Ételek habarására kiváló, de sütemények készítésére már nem a legjobb. (Zsírtartalma 10%, míg a normál joghurt és kefir zsírtartalma csupán 3%.) Az angolok a 20% zsírtartalmú soured cream-el sűrítik ételeiket, ami nagyon hasonlít a mi tejfölünkre. Az olaszok erre a célra a tejföl sűrűségű mascarpone sajtot használják. Ezek a tejtermékek azonban nagyon drágák, ezért a külföldi országok jobban járnának, ha átvennék tőlünk a tejfölgyártás technológiáját. A tejföl ugyanis nagyon könnyen előállítható, és olcsón forgalmazható, igazi népélelmezési cikk. Széles körű használatával a kispénzűek is jóval változatosabbá tehetnék az étrendjüket. A tejfölgyártással együtt elkezdhetnék a túrókészítést is. Ehhez még gyártási technológiára sincs szükség, mivel a túrót mindenütt ismerik, ahol sajtot állítanak elő. Csupán önálló néven forgalomba kellene hozni, hogy bárki számára elérhető legyen.

Mélyhűtőbe soha ne tegyük a tejfölt, mert felengedés után megkásásodik, élvezhetetlenné válik. Ugyanez vonatkozik a joghurtra, a kefirre, a tejszínre, az íróra, a majonézre, a krémporból készített pudingra, és a nem homogenizált pasztőrözött tejre is. Mellesleg ugyanilyen hatást gyakorol a fagyasztás a hőkezelt tojásra, így tojásos ételeket se tároljunk mélyhűtőben. Károsodás nélkül tartósítható azonban ily módon a túró, a vaj, a sajt, a növényi zsiradékok közül a sütés céljára szolgáló sótlan margarin, az étolaj, valamint az élesztő és a búzacsíra is. (Mivel a gyárilag előállított túrónak meglehetősen magas a víztartalma, a fagyasztástól kissé szemcsés lesz. A nyers tejből házilag készített túró azonban nem szenved semmilyen károsodást, így nyugodtan lefagyasztható.) A fogyókúrázóknak szánt 10% zsírtartalmú túró azonban egyáltalán nem fagyasztható. A boltokban csak a 25%

[1607] Kiejtése: krém fres

zsírtartalmú félzsíros túrót érdemes megvenni. Azért se vásároljunk 10% zsírtartalmú „light” túrót, mert ennek semmi íze sincs. A light termékekből kivonják a zsírt. A vitaminok és ásványi anyagok többsége azonban zsírban oldódik, ezért a zsírtartalom csökkentésével eltávolítják az élelmiszerekből mindazon anyagokat, amelyek a szervezet számára létfontosságúak. Az ízanyagok, az aromák is zsírban nyelődnek el. Aki hízik, egyen kevesebbet. Az elhízás oka nem a zsíros ételek fogyasztása, hanem a túlevés, a torkosság, a gyakori csemegézés és a mozgáshiány.

Ugyancsak nem éri semmilyen észrevehető károsodás a magas zsírtartalmú nyers tejet, így nem csak ételkészítésre alkalmas, hanem önmagában is fogyasztható. A szemcsementessége azonban csak akkor biztosítható, ha frissen fagyasztjuk le. (Visszafagyasztani nem szabad, mert akkor már a nyers tej is megszemcsésedik. Ételkészítésre azonban alkalmas, mert hő hatására az apró zsírszemcsék felolvadnak.) Felengedés után alaposan keverjük össze, hogy a kicsapódott zsiradék feloldódjon. Az apró zsírszemcsék is maradéktalanul elkeverednek benne, ha teljes lángra rakva pár másodpercig melegítjük. (Aki nem szereti a langyos tejet, hideg helyre rakva hűtse vissza.) Amennyiben kevesebb tejre van szükségünk, akkor is várjuk meg, amíg a teljes mennyiség felolvad. A tejnek ugyanis először a víztartalma fagy meg, illetve utoljára az enged fel, így ha keveset leöntünk róla, a maradék híg savóvá válik. Szükség esetén a frissen lefagyasztott nyers tejből aludttej is készíthető. A nyers tejhez hasonlóan szintén nem károsodik a felhígított tejföl, így a tejföllel dúsított zöldséglevesek, pörköltek többnyire lefagyaszthatók.

Nem túrósodik meg a lefagyasztott tartármártás sem, ha nem szobahőmérsékleten, hanem, a normál hűtőtérben, lassan enged ki. (Ennek előfeltétele, hogy kellő mennyiségű tojássárgája legyen benne.) A maradékot azonban már nem szabad visszafagyasztani, mert folyóssá válik. Fogyasztás előtt hagyjuk felmelegedni, majd keverjük simára. Ha kivesszük a normál hűtőtérből, hogy szobahőmérsékleten gyorsabban felengedjen, híg lotyadék lesz belőle. Akkor kell erőteljes mozdulatokkal simára keverni, amikor még kásás. Ha felúszik az olaj a tetejére, már nem keverhető krémesre. Felhígul.

A fagyasztott sajtot diódarálón célszerű reszelni, mivel hajlamos a morzsálódásra. Ha nagyon friss a sajt, akkor ne tegyük be azonnal a mélyhűtőbe, hanem sütőpapírba csomagolva 2-3 napig szobahőmérsékleten szikkasszuk, mert így kevésbé fog morzsálódni, és az íze is jobb, teltebb lesz. A gyári polietiléncsomagolásban azért nem penészedik meg a sajt, mert mikrobaölő védőgáz van benne. Légmentes csomagolással azonban mi is megvédhetjük a sajtot a penészedéstől. Ehhez csavarjuk többrétegű polietilénfóliába. A folpackot szorosan nyomkodjuk rá a sajt minden oldalára, hogy kiszorítsuk alóla a levegőt, és minden rést lezárjunk. A zsugorfóliás csomagoláshoz hasonló lezárás lehetetlenné teszi a penészgombák bejutását. Ha egy nagy darab, viasszal vagy zsugorfóliával borított sajtot veszünk, akkor csak a vágott felületet fenyegeti a penészedés, illetve a kiszáradás veszélye. Ez azonban könnyen elkerülhető, ha a szabadon maradt felületet vékonyan bekenjük vajjal.

Szobahőmérsékleten csak akkor tartható a sajt, ha körös-körül éri a levegő. Rácsra tenni azonban nem célszerű, mert csomagolatlanul hamar kiszárad, megkérgesedik. Celofánba csomagolva azonban jelentősen lassítható ez a folyamat. (A celofán kismértékben légáteresztő, ezért lassítja a kiszáradást, és meggátolja a befülledést, a penészképződést.) Azért is szükség van erre a műveletre, mert újabban a sajtgyárak nem érnek rá megérlelni a sajtot. A nagy kereslet miatt félkészen szállítják ki a boltokba, ahol a helytelen tárolás, a légmentes lezárás következtében megkeserednek. Sajnos a külföldi sajtgyárakban is gyakori jelenség, hogy idő előtt, érleletlenül adják át a termékeiket a kereskedelemnek. Az érleletlen sajtnak a víztartalma is magasabb. A nagyobb tömeg pedig nagyobb árbevételt jelent. Egyes sajtfajtákat ugyanis hónapokig, sőt évekig kell érlelni, ami sokba kerül, fékezi a termelékenységet, és jelentős súlyveszteséget okoz. (A márkás sajtokat előállító üzemek ezeket a praktikákat nem alkalmazzák. Ők hírnevük védelme érdekében úgy védekeznek a túl nagy kereslet ellen, hogy felemelik az áraikat.)

Sajnos hűtőszekrényben is ugyanaz történik, mint szobahőmérsékleten, csak lassabban. Papírba csomagolva kiszárad a sajt, nejlonzacskóba rakva pedig bepenészedik. Ezért sokan berakják a mélyhűtőbe. Ettől azonban megikrásodik, morzsalékonnyá válik, ami főleg a reszelését nehezíti meg. Ráadásul sokat veszít az ízéből. Ennél jobb módszer a sós vízben történő tartósítás. 0,5 liter vízben oldjunk fel 3 dg sót, majd forraljunk fel. Amikor lehűlt tegyük a sajtot vajas dobozba vagy egy ki-

ürült margarinos dobozba, és öntsünk rá annyi sós vizet, hogy bőven ellepje. Tegyük rá a tetejét, és rakjuk a hűtőbe. (Fémtetővel zárható dunsztosüvegbe is rakhatjuk.) Ily módon 2 hónapig is eltartható a sajt romlásveszély nélkül. Kiszáradni sem fog. Amikor szükségünk van rá, vegyük ki a sós léből, és öblítsük le. Lágy sajtokat nem lehet ily módon tartósítani, mert egy idő után szétmállnak a sós vízben. De nincs is rá szükség, mert a lágy sajtok (pl. camembert, brie) jól bírják a mélyhűtést. A fagyasztás semmilyen kárt nem okoz az állagukban. Felengedés után nem morzsálódnak, nem ikrásodnak, és az ízük sem csökken számottevően. Ezért a szupermarketek leárazásai során érdemes belőlük többet vásárolni, és lefagyasztani. (Átmenetileg ne tároljuk a normál hűtőtérben. Ha pár napon belül nincs rá szükségünk, mindjárt tegyük a mélyhűtőbe. Így nem fog kiszáradni, összeesni.)[1608]

Több hónapos tárolás esetén a fagyasztás a legbiztosabb megoldás. Mielőtt a sajtot beraknánk a mélyhűtő rekeszbe ebben az esetben is csavarjuk polietilénfóliába, hogy a hosszú tárolási idő alatt ne vegye át más ételek szagát. Ha nyers fogyasztásra szánjuk, már előző nap vegyük ki a fagyasztóból, és tegyük át a normál hűtőtérbe, mivel a túl gyorsan kiengedett sajt sokat veszít az ízéből. Fogyasztás előtt pár órával a normál hűtőtérből is vegyük ki, mert a sajt szobahőmérsékleten fogyasztva a legfinomabb. Vannak, akik az azonnal felhasználásra kerülő sajtot is berakják a mélyhűtőbe, hogy könnyebben lehessen reszelni. Erre azonban nincs szükség, mert a lágyabb állagú sajtok ragadása, kenődése könnyen elkerülhető, ha előzőleg étolajjal vékonyan bekenjük a reszelőt.

Ha jó minőségű, túrószemcséktől mentes tejszínre van szükségünk, akkor ezt a vásárlást követő napon szedhetjük le a tejről. Hűtőszekrénybe helyezés előtt forraljuk fel, hogy a benne lévő kevés tej elgőzölögjön belőle, így könnyebben habbá tudjuk verni. Ezen túlmenőleg nem romlik olyan hamar, és nem sűrűsödik tejföllé. Amennyiben megsavanyodott, keverjünk hozzá egy csipet szódabikarbónát, ez elveszi a kellemetlen ízét. Egyébként csak a lehűtött friss tejszínből készíthető kemény hab, túl sokáig azonban ne verjük, mert vaj lesz belőle. Ajánlatos előtte a tálat, sőt a habverő pálcákat is min. fél órára a hűtőbe tenni. Nagyon fontos még, hogy közepes fordulatszámon verjük, mert a nagy sebességű keveréstől szintén kiköpülődik. Néhány csepp citromlével a tejszínhab még masszívabbá tehető. A tojásfehérjéhez hasonlóan az édesítő anyagot itt is a felvert habhoz adjuk, mivel így tovább verve még keményebb lesz. Arra azonban legyünk tekintettel, hogy a cukor csak a tojásfehérjéből készített habot keményíti, a tejszínhabot fokozatosan lágyítja. A tejszínből vert habot tehát csak minimális mértékben lehet édesíteni. Mézet ne adjunk hozzá, mert ettől összeesik.

Hasznos információ lehet még, hogy amíg a tejszínből dupla mennyiségű hab várható, addig a felvert tojásfehérje eredeti térfogatának minimum az ötszörösére növekedik. A tejszínhez hasonlóan néhány csepp citromlével a tojásfehérje is könnyebben felverhető. Ezt azonban itt is csak a félig felvert habhoz szabad adni, mert a folyékony nyersanyagra csepegtetett citromsav kicsapódást okoz. Eközben a mixelést nem szabad abbahagyni, mivel a félkész tojáshab összeesik, „elvizesedik”. Ha nincs otthon citrom, egy csipet sóval is keményíthetjük a tojásfehérjéből készült habot. Ezt már az elején hozzáadhatjuk. Érdekessége a tojáshabnak, hogy kb. fél perc állás után egészen kicsúsztatható a habüstből, nem kell belőle kikotorni.

Mivel a tejszín hamar romlik, nem mindig van otthon. Szükség esetén azonban jól pótolható tejporral is. A sokáig eltartható tejport keverjük össze fele térfogatú vízzel, ízesítsük kevés vanillincukorral, és felverve tegyük a hűtőszekrénybe. Fél óra múlva verjük fel újra, és az így nyert krémet a tejszínhabbal megegyező módon használhatjuk. Ez a krém elsősorban díszítésre alkalmas, mert a tejszínhabbal ellentétben napokig megőrzi a formáját, és nem savanyodik meg. Az íze azonban nem olyan jó, mint a valódi tejszínhabé. Ezért a háziasszonyok azt csinálják, hogy zselírozó cukorral édesítik a tejszínt. Így megszilárdul, nem esik össze néhány óra után. A pasztőrözött tejszín hetekig tárolható, de felbontva már ez is megsavanyodik. Mivel nálunk 2-3 deciliternél kevesebbet nem lehet kapni, az ételkészítés során megmaradt tejszín felhasználásának legegyszerűbb módja, hogy **Gesztenyepüré**t készítünk belőle. Vegyünk egy csomag ízesített gesztenyemasszát, burgonyatörőn

[1608] Nem minden lágy sajt bírja a fagyasztást. Felengedés után a kenhető lágy kecskesajtokból (pl. Roi de Trefle Ziegenkäse, illetve Chavroux Mild Soft Goats Cheese) kiválik a savó, és megtúrósodnak. (Ugyanez a helyzet a krémsajtokkal (pl. Philadelphia, Arla, Mascarpone).

passzírozzuk át, és cukorral felvert tejszínhabbal a tetején desszertként tálaljuk. Percek alatt megvan, és mindenki kedveli.

A teljesség kedvéért megjegyezhető még, hogy házilag jó minőségű vajat is lehet készíteni, de ehhez köpülőre van szükség. Ezt a mozsárszerű szerkezetet azonban ma már nem lehet beszerezni, a modern ipar, a nagy teljesítményű szeparátorokkal történő vajgyártás ugyanis ezt az eszközt is kiszorította a háztartásokból. Kis mennyiségű vajat azonban elő tudunk állítani házilagos módszerrel is. Egy magas falú edénybe öntsünk néhány deciliter hideg tejszínt, és habverőpálcával ellátott mixerrel maximális fordulatszámon verjük a habot mindaddig, amíg a vaj kiválik belőle. A pálcákon összegyűlt krémet az ujjunkkal kotorjuk le, és nyomkodjuk bele egy kisebb vajtartóba, vagy más zárható formába. (A botmixer hamarabb kiköpüli a tejszínt, de az éles késeiről nehéz lekotorni a vajat.) Így teljesen friss, és rendkívül ízletes vajhoz jutunk. A margarinnal dúsított, illetve a magas víztartalmú gyári hamisítványokhoz szokott XX. századi ember el sem tudja képzelni, hogy a házilag készített vaj milyen fantasztikusan finom. Hátránya azonban ennek a vajnak, hogy meglehetősen drága, és a benne levő jelentős mennyiségű író következtében néhány nap alatt megsavanyodik. Ezért csak annyit csináljunk belőle, amennyi rögtön el is fogy. A visszamaradt írót ne dobjuk ki, mivel ennek a tejszínhez hasonló sűrűségű folyadéknak igen kellemes az íze, az ínyencek gyakran fogyasztják tej helyett. Mellesleg, ez a joghurtra emlékeztető ízű folyadék nagyon egészséges is, bár a zsírtartalma elég magas.

Amennyiben nem tudunk nyers tejhez hozzájutni, és kénytelenek vagyunk bolti tejtermékeket vásárolni, akkor jól tesszük, ha az Alföldi Tej Kft. gyártmányait választjuk. Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhetők be. A „MAGYAR” márkanéven forgalmazott tejföl, joghurt, kefir, vaj, túró, trappista sajt, tejszín, pasztőrözött tej könnyen felismerhető a csomagolásukon látható nemzetiszínű kokárdáról. Más szupermarketek is forgalmazzák az Alföldi Tej Kft. termékeit „MAGYAR” márkanéven, de ők drágábban adják. Hasonlóan jóízű a Friesland Hungaria Rt. által MILLI márkanéven gyártott vaj és élőflórás tejföl. A gyümölcsjoghurt kedvelőinek a Danone cég gyártmánycsaládja ajánlható. A különféle ízesítésű és kivitelű joghurtok ára magas ugyan, de a zamatuk és az állaguk kiváló.

A külföldi sajtok hazai előállítói közül a lajoskomáromi üzem termékei a legfinomabbak. Az OMÉK-aranyéremmel kitüntetett trappista sajtjuk nem csak olcsó, hanem kimagasló íz és zamatanyagai következtében Amerikában is kelendő. Emellett kitűnő tanyasi vajat is köpülnek, amiért sorba állnak a vevők. Íze még a márkázott (friss tejből készített, alacsony víztartalmú) vajaknál is finomabb. (Később elcsábították a sajtmesterüket, így most már semmivel sem jobb a lajoskomáromi sajt, mint a többi magyar tejgyár trappista sajtja.)

A nagy keresletre való tekintettel a lajoskomáromi trappista sajthoz élelmiszerboltokban csak elvétve lehet hozzájutni[1609]. Más tejipari cégek pótolják ugyan a hiányt, de a jelenleg kapható kb. 15-féle trappista sajt többségének minősége még a minimális követelményeket sem elégíti ki. Nem csak ízetlenek, hanem rágósak, savanyúak; vagy túl sósak, lyuk nélküliek, tömörek, szárazak. Ráadásul a legrosszabb minőségű sajtok a legdrágábbak. A Teszt magazin értékelése alapján csupán két sajt, a Baranya-tej Rt. Sellyei gyáregységében „MiZo” márkanéven, valamint az Északtej Tejipari Rt. „zempléni” márkanéven előállított sajtja nyerte el a kiváló minősítést. Az edámi sajtutánzatok közül is az Északtej Rt. által gyártott a legfinomabb, és a legkevésbé rágós. Finom zamata, lágy olvadékony állaggal párosul.

A HÍR tévé fogyasztóvédelmi tesztje alapján a nálunk kapható trappista sajtok közül legfinomabb az Erdély Kincse. Ez a több mint 8 hetes érlelésű trappista sajt a székelyföldi havasokon legelő tehenek tejéből készült. A Tesco szupermarketben árulják. A 175 gramm csomagolású Székely trappista sajt ára 600 Ft. (Kilogrammja 3420 Ft.) A második legfinomabb sajt szintén a Tesco-ban kapható. Kellemes ízű, és a többi darabolt trappista sajttal ellentétben az állaga nem gumis. A Tesco Standard trappista sajt ára 1700 Ft/kg. Gyártó: Tolnatej Zrt. (Zsírpapírba vagy celofánba csomagolva érleljük még pár napig. Így finomabb lesz.) A Tolnatej Zrt. által gyártott sajt eredeti csomagolásban, Tolle márkanéven is kapható. Ára ugyanannyi. A vásárlók annyira meg vannak elégedve vele,

[1609] Jelenleg a Coop áruházlánc forgalmazza.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

hogy a Spar szupermarketek is forgalmazzák mind eredeti márkanéven, mind Spar logóval. Itt sem drágább. Gyakran akciózzák. Ilyenkor még olcsóbb. (Kilogrammja 1500-1600 Ft.)

Egyetlen hátránya, hogy nem bírja a hőkezelést, ezért a Füredi trappistával ellentétben nem lehet belőle rántott sajtot készíteni. Csőben sült ételek és pizza tetejére azonban kiváló, mert jól folyik, és jóval ízletesebb, mint az agyonreklámozott mozzarella. Nagy előnye viszont, hogy jól bírja a fagyasztást. A maradékot nyugodtan betehetjük a mélyhűtőbe. Felengedés után nem morzsálódik, mint a legtöbb félkemény sajt. Az ízetlen és rágós hazai másolatok sorából kiemelkedik még a DÁMTEJ Kft. trappista sajtja. Mindhárom trappista sajt íze nagyon hasonlít a lajoskomáromihoz, de egyik sem éri el az eredeti zamatát, amelyet Mayenne közelében, a Notre Dame de Port-du Salut kolostor trappista szerzetesei készítettek először.

A kézműves sajtok azonban már kezdik megközelíteni ezt a szintet. A kis sajtüzemek közül a Pusztaszabolcsi Agrár Zrt. félkemény, lyukacsos sajtjának minősége vetekszik a holland sajtokkal. Íze a trappista és az ementáli keveréke. Aromáját a magyar ízlésnek megfelelően alakították ki. 1 hónapos érlelés után natúr és füstízű változatban értékesítik. A piaci tejárusoknál kapható, főleg Fejér-megyében. (Pest megyei terjeszkedésük 2018-ban várható.) Ára: 3000 Ft/kg. A hőkezelést is bírják, azonban csak a füstízű változatot érdemes rántani, mert a natúr változat jellegtelen ízű lesz. Jól bírják a fagyasztást is. Felengedve nem morzsálódnak. Ezért a penészedés vagy a kiszáradás elkerülése érdekében a maradékot tegyük a mélyhűtőbe.

A Pusztaszabolcsi Agrár Zrt. által készített tejföl, túró, joghurt és kefir is nagyon népszerű az ínyencek körében. Drágább ugyan, mint a bolti változat, de teljes tejből gyártják, ezért sokkal jobb ízű. A piacokon nyers tejet is árulnak min, 3,5% zsírtartalommal. Ára: 200 Ft/liter. Érdemes kipróbálni, mert nagyon finom, és olyan kemény aludttejet lehet belőle készíteni, mint a kocsonya. Pasztörizált és palackozott kivitelben Budapesten, a Culinaris csemegeboltban is kapható. Itt meglehetősen drága, 450 forint literje.

Miután a fogyasztói igények egyre nagyobbak, a hazai sajtgyárak egy része nem a kommersz sajtok minőségének emelésével próbál piaci előnyre szert tenni, hanem a prémium kategóriás sajtok irányába mozdult el. Mivel az osztrák, olasz, svájci sajtok minőségét nem lehet néhány éves fejlesztéssel, kísérletezéssel elérni, technológiát vásárolnak. Ezt tette a Szarvasi Agrár Zrt. is. Az olaszoktól vásárolt sajtkészítési technológiával három prémium kategóriás sajtot hoztak forgalomba. Az 1 hónapig érlelt Cervinus Delicato sajtjuk, 3 hónapig érlelt Cervinus Perfetto sajtjuk és az 5 hónapig érlelt Cervinus Fenomenale[1610] ugyanolyan ízű és minőségű, mint az osztrák hegyi sajt. Aromás változatuk az 1 hónapig érlelt Cervinus Picante. Mind a négy kemény sajt. Bár nyersen is fogyasztható, de inkább reszelve használják, ételkészítéshez. A Caciotta prémium sajtjuk is pontosan olyan ízű és állagú, mint az olasz Formaggio caciotta[1611] sajt. Mivel félkemény, főleg nyers fogyasztásra ajánlott.

A sajtkészítést a nemzetközi hírű, olasz sajtmester, Carlo Piccoli irányítja. A Szarvasi Agrár Zrt. ezekkel a sajtokkal elnyerte a „Magyarország 2019 év sajttermelője” címet. Sajnos az áruk is alkalmazkodott a nyugati sajtokhoz. Ezért nehezen lehet őket eladni. Mivel a fogyasztók nem ismerik ezeket a sajtokat, azt hiszik, hogy ezek túlárazott magyar sajtok. Ennélfogva pl. a Tesco szupermarket, csak akciózva, féláron tud megszabadulni a készlettől. A gyártó ebből a csapdából az ár csökkentésével tudna kiszabadulni, de ezt a feltehetően magas licenc díj nem teszi lehetővé. Az Intersparban is kaphatók, 200 grammos kiszerelésben. Áruk az érlelési időtől függően 900 és 1400 Ft között van.

A sajtkészítés titkát nem lehet külföldön ellesni, mert a nagy világmárkák tulajdonosai féltve őrzik titkaikat. Évszázadokkal ezelőtt azonban még nem volt ilyen nagy titkolódzás. A legfinomabb sajtok többnyire kolostorokban állították elő, és az apátok gyakran megosztották egymás között az ismereteket. Így került hozzánk egy rendkívül finom francia sajt előállítási módja. Erről tudomást szerezve a Magyaralmási Agrár Zrt. kikérte a Csornai Premontrei Apátságtól ezt a XIX. század végéről származó receptet. Technologizálása oly jól sikerült, hogy 2015-ben egy 17 ország részvételével megrendezett sajtversenyen a Pater lett az abszolút győztes. Íze leginkább a francia Comté sajthoz hasonló. A hőkezelést is bírja, de nem érdemes rántani, mert rágós lesz. Nyersen fogyasztva

[1610] Ez a sajt egy internetes teszten első helyezést ért el. A svájci gruyère sajtot is legyőzte.
[1611] Kiejtése: formádzsó csacsottá

azonban igazi csemege. Ez az egyetlen magyar sajt, amelyben intenzíven érződik az umami íz. (Ebben nagy szerepe van a 12 hónapos érlelési időnek is.) A Pater sajt a Tesco szupermarketben és az Intersparban kapható. Ára: 3500 Ft/kg. Nagy meglepetés az erdélyi Naplemente sajt. Tele van apró lyukakkal, és íze leginkább a trappista sajthoz hasonlít. Zamata azonban felséges. Vetekszik a francia sajtokkal. Ennek is umami íze van. Egyelőre csak a budapesti Nagycsarnokban kapható, az egyik sajtárusnál.

Az Európai Unió szigorú eredetvédelmi intézkedéseit ismerve sokakban felmerülhet, hogy ebben az áldatlan helyzetben a franciák miért nem tiltják meg a márkanév használatát úgy, ahogy azt a svájciak tették az ementáli sajttal[1612]. (A magyar gyártmányú ementáli sajtot azóta „Pannónia” néven forgalmazzák.) Ennek oka, hogy a trappisták által készített sajtot Port Salut[1613] márkajelzéssel gyártják és forgalmazzák, a szerzetesrend neve nem áll védjegyoltalom alatt. Az eredeti sajtot egyébként 1,5-2 kilogrammos korongokban árulják. Vágásfelületén egyenletesen oszlanak el a borsó nagyságú erjedési lyukak. Jól vágható, rugalmas, képlékeny, a szájban szinte szétomlik. Íze és illata enyhén savanykás; nem túl sós, rendkívül zamatos.

Egyébként a trappisták már nem készítenek sajtot. A Port Salut gyártási jogát eladták egy francia sajtgyárnak. (A minőség szerencsére megmaradt, de a nagyüzemileg előállított változat kérgét már nem vastag, narancssárga viaszréteg, hanem piros színű polietilénfólia védi a kiszáradástól.) Ez a sajt nálunk is kapható a Culinaris szaküzletben. Ára: 9490 Ft/kg. Nem olcsó, de érdemes megkóstolni, mert az íze sokkal teltebb, zamatosabb, mint a mi trappista sajtjainké, és a színe is sötétebb sárga. Az állaga viszont puhább. Webcím: http://www.culinaris.hu/item/port-salut Ízre és állagra leginkább a szintén francia Abbaye[1614] sajt hasonlít a trappistára. Ára a Culinarisban: 8990 Ft/kg. Sajnos az általunk gyártott trappista sajtok minősége meg sem közelíti az eredeti változatét, pedig gazdaságilag is megérné tanulni a franciáktól, mert a hazai sajtfogyasztás 70%-át a trappista teszi ki.

Mellesleg nálunk is kaphatók eredeti francia, olasz, német és holland sajtok T. Nagy Tamás sajtkereskedésében. Cím: 1102. Budapest, Liget utca 46. Postacím: 1062. Budapest, Szív utca 3-5. Tel: +36-1-317 4268; +36-1-337 7014. A nagy kereslet miatt T. Nagy Tamás Gerlóczy utcai sajtboltja megszűnt, és cége átalakult nagykereskedelmi forgalmazóvá. A megrendelt árut postán vagy futárszolgálattal házhoz továbbítják. A minimális rendelési érték 10 000 Ft, viszont már magánszemélyek is nagykereskedelmi áron kapják a különféle sajtokat és egyéb élelmiszereket. Részletes információ: http://www.tnagytamas.hu/ Email: info@tnagytamas.hu (Mielőtt rendelnénk, kérjünk árjegyzéket.

Miután ebben a raktáráruházban nem csak sajtot, hanem egyéb tejtermékeket, valamint csokoládét, fűszereket is lehet kapni, hamar összejön a 10 000 forintnyi rendelési érték. Ha nem, össze kell állni a rokonokkal, barátokkal, kollégákkal és együtt kell rendelni.) Egyébként a kőbányai raktáráruházukban megtekinthetjük az áruválasztékot, és személyesen is vásárolhatunk. A budapesti Nagycsarnok élelmiszerboltjának sajtosztályán is kb. 300-féle sajt közül válogathatunk.

A minőség sajtok iránti kereslet azonban nem növekszik kellő mértékben. Az életszínvonal folyamatos csökkenése miatt a vásárlók az olcsó sajtokat keresik. Ennek tudható be, hogy a frisssföl és a finomföl után megjelentek a szupermarketek polcain a sajthamisítványok is. Túlnyomórészt szójaolajból, tejoltó kazeinből, búzakeményítőből, emulgeálószerből, és jó néhány adalékanyagokból, valamint színezékből állnak. A végeredmény megszólalásig hasonlít a valódi sajthoz. Csak éppen a lényeg hiányzik belőle: a tej. Ezért az íze jellegtelen, nincs semmilyen sajtra emlékeztető zamata. Viszont jóval olcsóbb, mint a tejből készült valódi sajt. Egyébként a növényi alapú tejtermékek kidolgozásának ötlete az ENSZ tisztségviselőktől származik. A világszervezetben ugyanis azt gondolták, hogy ezekkel az olcsón beszerezhető termékekkel sok éhezőn segíthetnek az élelmiszerhiánnyal küszködő országokban. A szegényeknek azonban ez az ár is megfizethetetlennek bizonyult, ezért ezek a termékek a fejlődő országokban, többek között nálunk kötöttek ki.

[1612] Eredeti neve: Emmentaler Käse
[1613] por szalú
[1614] Kiejtése: ábéj

A szupermarketek mentségére legyen mondva a csomagolásukra nem írták rá, hogy sajt. De nem elkülönítve, hanem a valódi sajtok között árusítják, így ráakadva a vásárló örül, hogy olcsó sajtot talált. Csak otthon derül ki, hogy ennek a rágós „cipőtalpnak” semmi sajtíze sincs. Ráadásul tele van mindenféle adalékanyaggal, vegyszerekkel (hatféle E-származékkal) ami még mérgezi is a szervezetet. Ételkészítéshez sem jó a hamisított sajt, mert mártásba, levesbe rakva kicsapódik belőle a növényi zsír, és felúszik az étel tetejére. Olyan áruház is akadt azonban, amely szórólapján „speciális tömb” néven akciós sajtként reklámozta a nagy tételben importált sajtimitátumot. A címkéjén csupán annyi állt, hogy növényi zsírral készült szendvics- és pizzafeltét. (Erre a célra egyébként nagyon jó, mert még a mozzarellánál is jobban szétfolyik. A baj csak az vele, hogy nincs semmi sajtíze.)

Egy másik hipermarket ezzel a jelmondattal ajánlotta vásárlóinak a „speciális tömböt”: Olcsó, és nagyon szívbarát! Ők egyáltalán nem közölték az összetételét a prospektusukban. Annak érdekében, hogy „minél nagyobb hatást gyakoroljon a szívre”, fél kilósnál kisebb csomagolásban nem is forgalmazták. A hazai gyártók tovább fokozzák a zűrzavart. Amíg Nyugat-Európában egyértelműen feltüntetik a csomagoláson, hogy sajtutánzatról van szó, nálunk különféle fantázianeveket alkalmaznak. (Pl. Derby ömlesztett szelet.) Nem írják rá a termék pontos összetételét sem, vagy ha igen, olyan apró betűkkel, hogy a sasszeműek sem tudják elolvasni. Egyébként növényi alapanyagú sajtokat az Egyesült Államokban is forgalmaznak, de ott azoknak, akik érzékenyek a tejfehérjére, vagy laktózintoleranciában szenvednek.



Ugyancsak nem látott tejet a tejszínhabspray. Ezt a bádogdobozban forgalmazott és szén-dioxiddal habosított utánzatot szintén növényi olajból gyártják. Ezért olcsóbb, mint a valódi, és nem esik össze, nem savanyodik meg. Emiatt a háziasszonyok megkedvelték. Közülük sokan nem is sejtik, hogy egy csepp tejszín sincs benne. Annál több vegyszert tartalmaz, hogy az íze valamennyire hasonlítson a tejszínhez, és minél tovább eltartható legyen. A „reggeli italként” árult tej nélküli tej és a hamisított tejföl alkotta termékcsalád tehát kibővült a tejet soha nem látott sajttal és tejszínhabbal. Ezek a tejtermék-imitációk 2003-ban 150 millió liter tejet szorítottak ki magyar piacról. (A tejipar korábban semmit sem tudott kezdeni a túrógyártás melléktermékeként keletkezett savóval. Aztán kitalálták, hogy összekeverik tejporral. Így született meg a „reggeli ital”. A tehén azonban nem ilyen „kreatív”, ő csak valódi tejet tud adni.) Ennek a helyzetnek tudható be a jelenlegi tejtermelési válság, ezért tüntetnek a gazdák. Ha ez így megy tovább, összeomlik a tejtermelő ágazat, nem lehet majd valódi tejet kapni. Külföldről sem tudunk importálni, mert mindenütt ez a helyzet, a nyugat-európai országokban is válságban van a tejtermelés. Így azok sem tudnak egészségesen táplálkozni, akik szeretnék elkerülni a csontritkulást, és nem akarnak idő előtt máj-, gyomor- vagy végbélrákban meghalni.

Ősrégi erdélyi étel a gyergyói sárgatúró. A székelyek friss, foszlós cipóval és sonkával fogyasztják.

710. Gyergyói sárgatúró

Először vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát, és 2 evőkanál étolajon, állandóan kevergetve süssük aranysárgára. Utána öntsünk 0,5 liter tejet egy vastag falú lábasba, és üssünk bele 5 tojást. Adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és habverővel keverjük habosra. Tegyük bele a pirított hagymát, és lángterelő felett, élénk tűzön, állandóan kevergetve főzzük kb. negyedóráig, amíg túrószerűen összeugrik, és az opálszínű savó kiválik belőle. Ne forraljuk fel, mert akkor megszilárdul, és omlett lesz belőle. Arra is ügyeljünk, hogy ne főzzük túl, mert akkor csomóssá válik, és nem áll össze. Végül öntsük egy nagyobb tésztaszűrő kanálba, és fazékra rakva hagyjuk lecsepegni. Még melegen jól nyomkodjuk le a tetejét, hogy minél tömörebb legyen. (Erdélyben erre a célra készített túrószacskóba öntik, és felfüggesztve hagyják teljesen lecsepegni. Így tömörebbé válik.)

Amikor kissé megszikkadt, borítsuk ki tányérra, és körcikkekre vágva tálaljuk. A maradékot csomagoljuk polietilénfóliába, és tegyük a hűtőbe. Másnap ne melegítsük fel, mert hidegen finomabb. A Gyergyói sárgatúrónak van egy édes változata is. Ennél a tojásos tejbe 1 evőkanál porcukrot, 1 teáskanál vanillincukrot, egy csipet sót és 5 dg előzőleg vízbe áztatott mazsolát raknak. Ezt a székelyek főleg húsvétkor készítik, és friss kaláccsal fogyasztják. A fenti mennyiségből kb. 40 dg ízesített túró lesz.

711. Körözött[1615]

Villával törjünk át 20 dg juhtúrót, majd keverjük habosra 10 dg szobahőmérsékletű vajjal, és 1 púpozott evőkanál tejföllel. Adjunk hozzá egy diónyi apróra vágott lila hagymát, 1 mokkáskanál fűszerpaprikát, fél mokkáskanál őrölt köménymagot, egy csipet őrölt borsot, és jól dolgozzuk össze. Ha a juhtúró nincs megsózva, akkor negyed mokkáskanál sót is tegyünk bele. A különleges ízeket kedvelők köménymag helyett ízesíthetik negyed mokkáskanál szárított, morzsolt bazsalikommal, illetve kakukkfűvel vagy egy csipet finomra reszelt szerecsendióval, és dúsíthatják félbevágott kapribogyóval is. Régebben szardellapasztát is tettek a körözöttbe, amelyet jól helyettesít a Worcester szósz. Az alaposan összekevert körözöttet egy kisebb tálra halmozva hidegen tálaljuk, előtte azonban hűtőszekrényben pár óráig érleljük. Friss kenyérre kenve, zöldpaprikával és paradicsommal fogyasszuk. (A zöldpaprika és a paradicsom íze szobahőmérsékleten a legjobb. Ezért fogyasztás előtt pár órával vegyük ki a hűtőből.) Aludttejjel tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle.

Még gusztusosabbá tehetjük, ha vöröshagyma helyett finomra vágott metélőhagymát keverünk bele, és a félgömbölyűre elsimított masszát egy élére fordított kiskanállal megmintázzuk. Dekoratív tálalási módja a körözöttnek, hogy személyenként egy-egy zöldpaprikát szárastól kettévágunk, a magházát kikaparjuk, és habzsákkal beletöltjük a juhtúrós masszát. Erre a célra legalkalmasabb a vékony, fehér héjú magyar paprika. Ennél is intenzívebb az íze a **sötétlila** vagy inkább **fekete** héjú **paprikás**nak[1616]. Ezt a különleges fajtát nálunk egyelőre a hobbikertészek termesztik, így csak alkalmanként juthatunk hozzá a piacokon. A paradicsomot figurális vágószerszámmal daraboljuk fel, és helyezzük a hullámosan kinyomott massza tetejére. Így lehűtés után a sajttekercshez hasonlóan késsel, villával fogyasztható. Hűtőszekrényben, letakarva tároljuk. Mivel a juhtúró jól tűri a mélyhűtést, a maradék lefagyasztható.

[1615] A körözött többnyire csak Közép-Európa országaiban ismert és használt paprikás túrókrém. Régen liptói túróból készítették, ami nem más, mint juhtúró. Újabban erjesztett juhtúróból (brindzából) készítik, melynek sokkal intenzívebb az íze. A brindzát Szlovákiából szerzik be, ahol nagy mennyiségben állítják elő. A magyar „körözött” kifejezés onnan ered, hogy készítésekor a hozzávalókat körözö mozdulatokkal, alaposan össze kell keverni. Ausztriában a liptói túróról kapta a nevét, ezért „Liptauer” a neve. Liptó vármegye Észak-Szlovákiában található. Az Osztrák-Magyar Monarchiában innen szállították a sajtkészítő asszonyok az erjesztett túrót a bécsi piacra. Ma már minden szinte szupermarketben kapható **brindza**. Csak a csomagolásuk más, de mindegyik Szlovákiából származik. A szlovákok **bryndza** néven forgalmazzák. Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A 125 grammos Sissy brindza 300 forintba kerül.

[1616] **Capsicum annuum** var. **violacea**

Az ínyencek camembert sajttal dúsítják a körözöttet. 5 dg camembert sajtot vágjunk 4-5 mm vastag szeletekre, majd metéljük apró kockákra, és finoman keverjük a krémbe. Aki túl fanyarnak találja a juhtúró ízét, használjon helyette kevésbé csípős gomolyatúrót (tejoltó gombával erjesztett tehéntúrót). A gomolyatúrót előzőleg burgonyatörőn át kell passzírozni, hogy ne legyen szemcsés. Aki viszont az intenzív ízeket kedveli, brindzát használjon hozzá. Ez a szlovák eredetű juhsajt állagát tekintve olyan, mint a túró[1617], de a juhtúrónál is erősebb, csípősebb az íze. Intenzív zamata annak tudható be, hogy erjesztik. Az erjesztett juhtúró azonban annyira csípős, hogy szinte ehetetlen, ezért tehéngomolyával keverik fele-fele arányban. Szlovákiában, a kis sajtüzemekben kapható 100% juhtúróból erjesztett brindza is. Ennek íze olyan intenzív, mint a rokfort sajté.

Ha nem kapunk **lila hagymá**t[1618], akkor vásároljunk könnyebben beszerezhető **sonka**- vagy más néven **banánhagymá**t[1619]. Ezt az orsó alakú vöröshagymát egyébként diszkrét íze és illata miatt előszeretettel alkalmazzák különféle salátákhoz is. A kevésbé csípős vöröshagymafajták közé tartozik még a **mogyoróhagyma**[1620]. Kisebb mint a vöröshagyma. Héjának színe általában világosbarna, de léteznek lila, vörös és szürke fajtái is. Édeskés ízű, mérsékelten aromás, igazi salátahagyma. Jellegzetessége, hogy gumója a földben szétválik, és csoportot alkotva fejlődik ki. Azt teszi, amit a fokhagyma, amikor érésének végén gerezdekre oszlik. A mogyoróhagyma kis dughagymaszerű részhagymákra történő szétválása azonban már a fejlődésük kezdetén megtörténik. Ennélfogva a mogyoróhagyma korai zöldhagymaként is fogyasztható. Íze ebben az állapotában is enyhébb, mint a vöröshagyma zsenge változata. A részhagymák nem mindig válnak el egymástól. Gyakran közös héj veszi körül őket. Ennek lehántása után kettő vagy több részre esik szét a gumója. A belső gumókat már csak egy vékony, ehető héj borítja. A mogyoróhagyma kevesebb vizet tartalmaz, mint a vöröshagyma, ezért a sütésénél vigyázni kell, mert hamar megég. (Ne hagyjuk felügyelet nélkül, vagy alacsonyabb lángon süssük.) A gyöngyhagymához hasonlóan a meghámozott mogyoróhagymát is gyakran savanyítják.

Ezt a Franciaországban nagyon kedvelt fajtát nálunk csak elvétve, hobbikertekben termesztik. A mogyoróhagymának szintén van banán alakú változata. A banánhagymához hasonlóan ez is enyhébb ízű, mint a gömbölyű változat. A mogyoróhagyma a szervezetre is igen előnyös hatást gyakorol. Tudományos vizsgálatok szerint a mogyoróhagyma még a fokhagymánál is hatékonyabban csökkenti a prosztatarák veszélyét. A kutatások szerint rendszeres fogyasztása esetén 70%-kal csökken a prosztatarák kialakulásának valószínűsége.) Nálunk **ezüsthagymá**t[1621] vagy más néven **ezüstfehér hagymá**t használnak a salátákhoz. Édeskés íze folytán nyersen is fogyasztható. Alakja ugyanolyan, mint a normál vöröshagymáé, csak a héja nem világosbarna, hanem csillogó fehér. A mérete sem különbözik tőle. A legkevésbé csípős a **póréhagyma**[1622]. Ez a hosszú, rúd alakú, fehér színű hagyma szinte egész évben kapható, mert télen üvegházban nevelik. Érdekes, hogy ezt a gyógynövényként is használt hagymát csak Európában termesztik, Amerikában ismeretlen. Sokan vannak, akik hagyma helyett zsázsával ízesítik a körözöttet, ami enyhe tormaízt kölcsönöz neki.

A körözött csak a közép- és kelet-európai államokban ismert. A nyugati országokban nem ismerik a túrót, sem annak erjesztett változatait, és idegenkednek az ízétől. Ők túrószerű sajtokból készítenek szendvicskrémet. Az angolszász országok kedvelt sajtkrémes szendvicse a westminster pirítós.

712. Westminster pirítós

25 dg stilton vagy más márványsajtot hajtsunk át egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott hús-

[1617] Állaga hasonlít az olasz ricottához. Ezt is sajtnak nevezik, pedig valójában nem más, mint túró.
[1618] **Allium cepa** var. **tropeana**
[1619] **Allium cepa** var. **cepa**
[1620] **Allium ascalonicum** L.
[1621] **Allium cepa** convar. **cepa** var. **margaritaceum + Allium margaritaceum**
[1622] **Allium porrum + Allium ampeloprasum** var. **porrum**

darálón, majd keverjük simára 5 dg puha vajjal, és 0,8 dl tejszínnel. Végül dolgozzunk bele 5 dg darált diót. Hűtőszekrényben néhány óráig érleljük. Pirított kenyérre kenve fogyasszuk. (Vékonyan kenjük, mert nagy a zsírtartalma, és intenzív az íze.) Friss kenyérre kenve és melegszendvicsként megsütve is igen finom, nem is szólva az illatáról. A maradék krém 2-3 napnál tovább még hűtőszekrényben sem tartható el, mert a tejszín megsavanyodik benne. (A mélyhűtőbe azonban berakható, mivel jól bírja a fagyasztást.) Egyébként az eredeti recept tejszín helyett portói bort ír elő. Ezzel készítve 2 hétig is eltartható.

Az intenzív ízek kedvelői rokfort sajtot használnak ehhez a krémhez, és nagy mennyiségű áttört fokhagymával dúsítják. 25 dg rokfort sajtot daráljunk le, és dolgozzuk össze 10 dg áttört fokhagymával, 10 dg lágy vajjal, 1 evőkanál mustárral, negyed mokkáskanál reszelt gyömbérrel és 0,6 dl tejszínnel. Pirított kenyérre kenve fogyasztják. A **Fokhagymás rokfortkrém** eredeti receptje tejszín helyet brandyt ír elő. Ezt alkalmazva szintén megnő az eltarthatósági idő.

713. Liptói szendvicskrém

Előzőleg sós vízben főzzünk meg 2 tojást. Utána villával törjünk át 20 dg liptói túrót (brindzát), tegyük félre, majd keverjünk habosra 10 dg szobahőmérsékletű vajat. A keményre főtt tojásokat vágjuk ketté, és a sárgájukat fokhagymaprésen átnyomva dolgozzuk bele a vajba. A fehérjéiket daraboljuk kisebb kockákra, és a juhtúróval együtt adjuk a vajkrémhez. Tegyünk még bele egy kis csokor apróra vágott metélőhagymát, egy csipet őrölt fehér borsot, és alaposan átkeverve hűtőszekrényben kb. fél óráig érleljük. Ha a juhtúró nincs megsózva, adjunk hozzá negyed mokkáskanál sót is. Szükség esetén metélőhagyma helyett apróra vágott lila hagymát is használhatunk. A Körözötthöz hasonlóan, friss kenyérszeletekre kenve, vagy félbevágott zöldpaprikákba töltve, és paradicsommal díszítve, hidegen fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

A liptói szendvicskrémnek van egy másik változata is, amit főtt tojás helyett krémsajttal kell dúsítani. Ebben az esetben a 10 dg habosra kevert vajat 15 dg liptói túróval, és 15 dg krémsajttal dolgozzuk össze. Ha a túró és az ömlesztett sajt nem elég friss, akkor egy 3 milliméteres lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón hajtsuk át. (A hűtőből kivett sajtot daraboljuk fel, és hagyjuk szobahőmérsékletre felmelegedni, hogy a mixer könnyebben boldoguljon vele.) Végül adjunk a péphez egy csipet őrölt fehér borsot, és egy nagy csokor apróra vágott metélőhagymát. Jól összekeverve másnapig hűtőszekrényben érleljük.[1623]

Lényegében ugyanígy készül a francia boursin (burszen). Az eredeti boursin egy különleges sajtfajta, melynek íze felér egy fűszerezett sajtkrémmel. Nálunk csak kevés helyen kapható, és ott is meglehetősen drága. (Az Intersparban 150 grammos kiszerelésben forgalmazzák. Ára: 1540 Ft.) Hasonló ízű krémsajtot azonban mi is előállíthatunk.

714. Boursin

Ez esetben 20 dg lágy, tejszínes krémsajtot keverjünk simára, és dolgozzuk össze 20 dg liptói túróval vagy brindzával. Dolgozzunk bele 3 gerezd áttört fokhagymát, 1 evőkanál tejfölt és negyed mokkáskanál őrölt fehér borsot. (Ha a túró nem sós, adjunk a krémhez fél mokkáskanál sót is.) A pikáns ízek kedvelői pár csepp citromlevet is tehetnek bele. Hűtőszekrényben másnapig érleljük. Friss kenyérszeletekre kenve fogyasszuk. A másik tálalási módja, hogy vizes kézzel cseresznye nagyságú golyókat formázunk belőle, és apróra vágott metélőhagymába forgatjuk. Ezt a változatot sajt-, illetve hidegtálak díszítésére használjuk. Egyébként az eredeti boursin-ba nem tesznek borsot, hanem lapított gömb alakúra formálják, és durvára tört borsba hempergetik. Az ínyencek a krémsaj-

[1623] Ha nincs időnk szendvicskrémet készíteni, vásároljunk **Paprikás Gazda vajkrém**et. A többi gyári vajkémhez viszonyítva kiemelkedően jó íze van. Ehhez minden bizonnyal hozzájárult, hogy nem tartalmaz semmilyen E-származékot. Az Interspar hipermarketben kapható. Ára 200 grammos dobozban 388 Ft. (A **Sült hagymás** változat is finom.)

tot nem juhtúróval és tejföllel, hanem apróra kockákra vágott camembert és márványsajttal keverik össze. (Ne legyen pépes, a kockára vágott sajtoktól rögös maradjon.) A fűszerezéséhez apróra vágott petrezselymet és metélőhagymát használnak.

A boursin-nek van egy olajban pácolt változata is, ami légmentesen lezárva hetekig eláll. A hosszú érlelési idő alatt az íze is intenzívebb. Mi is könnyen elkészíthetjük. Menjünk ki a kertbe, és a fűszernövényekről (bazsalikom, oregánó, rozmaring, borsfű, **kakukkfű**[1624], **zsálya**[1625], metélőhagyma, rukola stb.) szedünk egy maréknyi levelet. (Szükség esetén petrezselymet is tehetünk hozzá, de a kaportól tartózkodjunk, mert ennek íze nem harmonizál a zöldfűszerekkel.) Mossuk meg, majd vágjuk apróra. Utána borítsunk ki egy doboz kockasajtot a sztaniolpapírból (friss, tejszínes ömlesztett sajt), vágjuk négyfelé, és alaposan hempergessük bele a friss fűszernövény-vagdalékba. (Nálunk erre a célra legalkalmasabb a Mackó sajt.) Egy kisebb befőttesüveget öntsünk kb. harmadáig extra szűz olívaolajjal, és rakjuk bele a sajtkockákat. A megmaradt fűszernövény-vagdalékot szórjuk rá, és öntsünk rá még annyi olajat, hogy a sajtkockákat ellepje. Kb. 1 hét után fogyasztható. Friss, ropogós bagettel vagy kiflivel tálaljuk. Előtte legalább két órával vegyük ki a hűtőből, mert ennek a sajtnak az íze is csak szobahőmérsékleten tárul fel. Rendkívül finom, zamatos csemege. Minél tovább érleljük, annál finomabb lesz. Attól ne tartsunk, hogy megromlik, mert ha ellepi az olaj, akkor a zöldfűszerek néhány hétig nem erjednek meg. Akkor a legízletesebb, amikor a sajt már kocsonyássá válik benne. A visszamaradt olajat elhasználhatjuk főzéshez. Pikáns ízt ad a leveseknek, főzelékeknek. Sütéshez ne használjuk, mert a hidegen sajtolt finomítatlan olaj 150 °C fölé hevítve megkeseredik.

A boursin olajba áztatott változata mindenütt a világon népszerű, mert rendkívül ízletes. Fűszerezése azonban eltérő. A külföldi változatok közül kiemelkedően finom a tunéziai pácolt sajt. Bár ez a recept alapanyagként feta sajtot ír elő, más félkemény sajtokat is használhatunk hozzá. Nézzünk be a hűtőbe, és szedjük össze a maradék sajtokat, és még mielőtt megpenészednének, készítsünk belőlük olajos boursin-t. Így néhány héttel tovább fogyaszthatjuk őket. (Ha a sajt kiszáradt, adjunk a fűszerkeverékhez kevés olajat. A pépes fűszer könnyebben rátapad az oldalára.) Előtte néhány órával vegyük ki a hűtőből, hogy meglágyuljon. Ha annyira kiszáradt, hogy megkeményedett, előző nap daraboljuk fel, és áztassuk tejbe. Másnap öblítsük le meleg folyó vízzel, és papírtörölközővel itassuk fel róla a vizet.)

715. Pácolt sajt

Előző nap mosószeres meleg vízzel mosunk tisztára egy 7 deciliteres befőttesüveget és egy jól záródó fémtetőt. Tegyük ki a csepegtető tálcára, és hagyjuk megszáradni. (Ne töröljük szárazra, mert a konyhai törlőkendőről baktériumok kerülhetnek rá.) Másnap kenjük ki a belsejét olívaolajjal. (Erre azért van szükség, hogy ne tapadjon az oldalára a sajt. (Öntsünk bele egy kis olajat, és forgatva folyassuk körbe az üveg falán.) Reszeljünk az aljába egy gerezd fokhagymát, és szórjunk bele fél mokkáskanál csípős fűszerpaprikát és negyed mokkáskanál tengeri sót. Tegyük félre, majd egy kisebb tálban keverjünk össze 3 mokkáskanál szárított kakukkfüvet[1626], 1 mokkáskanál szárított oregánót, 1 mokkáskanál szárított bazsalikomot, 1 mokkáskanál szárított borsikát, fél mokkáskanál szárított rozmaringot, fél mokkáskanál szárított zsályát, fél mokkáskanál szárított majoránnát és fél mokkáskanál szárított levendulavirágot[1627]. (A különleges ízek kedvelői tehetnek bele ízlés szerint kevés őrölt édesköményt, őrölt babérlevelet, szárított petrezselymet, szárított tárkonyt vagy szárított kap-

[1624] **Thymus vulgaris**
[1625] **Salvia officinalis**
[1626] A kakukkfű az egyetlen fűszernövény, amelynek szárítva intenzívebb az íze, mint zölden.
[1627] Ha augusztusban molyirtás céljára vásároltunk levendulát, akkor vegyük elő a szekrényből. Ott már annyi száraz virág hullott bele a zacskójába, ami egész évben elegendő lesz számunkra ehhez a fűszerkeverékhez.

rot is.[1628] A friss fűszernövény jobb, ízletesebb lenne, de most nem célszerű alkalmazni, mert hamarabb romlik.)

Utána vágjunk kb. 1 cm széles kockákra 40 dg feta sajtot. (A félkemény sajtot apró, 0,5 cm széles kockákra kell vágni.) Kisebb adagokban forgassuk bele a fűszerkeverékbe, és rakjuk a befőttesüvegbe. (Ne nyomkodjuk le.) A maradék fűszerkeveréket szórjuk a tetejére. Végül öntsünk rá kb. 2,5 dl olívaolajat, és fémfedéllel lezárva tegyük a hűtőbe. (Az olajnak teljesen el kell lepnie a sajtot, különben a kilógó darabok megromlanak. Még finomabb lesz, ha a felöntéshez szezámolajat vagy mogyoróolajat használunk.)[1629] Aki nem kedveli a kecskesajtot, illetve a juhsajt csípős ízét, feta helyett használjon camembert sajtot. Kétheti érlelés után fogyasztható. Ne siessünk vele, mert minél tovább érleljük, annál finomabb lesz. Friss, ropogós kenyérrel tálaljuk. Fogyasztás előtt legalább két órával vegyük ki a hűtőből, mert a pácolt sajt íze is csak szobahőmérsékleten tárul fel. A pácolt sajt hűtőben érlelve a készítés időpontjától számítva max. 6 hétig tartható el. (Amennyiben a lágy feta sajt helyett maradék félkemény sajtot használunk, az eltarthatósági idő elérheti a 2 hónapot is. Ezzel együtt az érlelési idő is 3 hétre nő.) Hűtőszekrényben tároljuk.

Ha ragaszkodunk a jóval finomabb friss fűszerekből készült változathoz, akkor mindegyik fűszernövényből vágjuk apróra az előírt mennyiség háromszorosát. Csipkedjük le a bazsalikom és oregánó alsó, ép leveleit, szár nélkül. A rozmaringbokorból vágjunk ki egy-két ágat, és válasszuk le a keskeny leveleit. A kakukkfűbokorból is vágjunk ki néhány ágat. Mossuk meg a leveleket, és fűszerenként metéljük nagyon apróra őket. (A kakukkfű apró, tűszerű leveleit nem kell tovább aprítani. Körömmel kotorjuk le a száráról. Ugyancsak körömmel célszerű leválasztani a rozmaringágak leveleit, a csúcsától lefelé.) Mindegyik fűszernövényből mérjük ki a szükséges mennyiséget, és kevés olajjal keverjük össze őket. Szórjuk rá a teljes mennyiségű kockára vágott sajtot, és jól forgassuk meg az olajos masszában. Végül rakjuk a kikent üvegbe, a reszelt fokhagymára és a csípős paprikára, valamint a sóra. A maradék fűszeres masszát kotorjuk a tetejére. Öntsünk rá 3 dl olívaolajat, és fémfedéllel légmentesen lezárva tegyük a hűtőbe. Ezt a változat hűtőben max. 1 hónapig tartható el.

Ezek a magas értékek csak jól működő hűtőszekrényben realizálhatók. Szobahőmérsékleten tárolva az olajos fűszer már 2, illetve friss fűszernövények használata esetén 1 hét után romlásnak indul. Ezen sokan úgy segítenek, hogy a légmentesen lezárt üveget nedvesgőzben kidunsztolják. Ez is egy megoldás az eltarthatósági idő kitolására, de egyszerűbb betenni a hűtőbe. Így ugyan lassabban érik be, de sokáig nem penészedik meg. Mélyhűtőbe nem szabad betenni, mert a fagyasztástól a sajt megszemcsésedik, és sokat veszít az ízéből. Tálaláskor villával szedjük ki a szükséges mennyiséget. (Így az olaj lefolyik a sajtról.) A visszamaradt olajat ne dobjuk ki, mert főzéshez jól használható.[1630]

Sajnos az év túlnyomó részében csak szárított fűszerek állnak a rendelkezésünkre. Ezeket a háziasszonyok jól ismerik. Csupán a borsfélék használatánál adódhat némi zavar. A fekete, a zöld, és a fehér bors ugyanazon a növényen terem. A fűszerbogyók színe és íze attól függ, hogy mennyire éretten szedték le őket. Ennek megfelelően különböző a feldolgozási módjuk is. A borsszemeket

[1628] A franciák boursain fűszerkeveréket használnak hozzá, ami több mint egy tucat szárított fűszernövényt tartalmaz. A provance-i fűszerkeverék is jól alkalmazható erre a célra. (Az Ázsia fűszerboltban háromféle változatban is kapható. A levendulás változatot válasszuk.) Még mielőtt nekiállnánk pácolt sajtot készíteni, célszerű a fűszerkészletünket felfrissíteni. A fűszeres üvegekben tárolt két- hároméves fűszerek sokat vesztettek az ízükből vagy megkeseredtek. Ha módunkban áll, keressük fel a budapesti Nagyvásárcsarnok melletti Ázsia fűszerboltot. Ott mindig friss fűszerek kaphatók, ráadásul olcsóbban, mint a bioboltokban. Ha már ott vagyunk, vegyünk egy zacskó Vanília Komplettet is. Süteménykészítésnél gyakran szükség van Bourbon vaníliaporra. (A Bourbon vanília nem más, mint őrölt vaníliarúd. A vaníliarúd egészben történő ledarálása nem ront az ízén, és így olcsóbb, mintha csak a kettévágott vaníliarúd magját kotornánk az ételbe.)

[1629] Hidegen sajtolt szezámmagolajat használjunk. A pörkölt szezámmagból préselt olaj kesernyés. Ez salátákhoz finom, de ide nem jó.

[1630] Időhiányban szenvedőknek sem kell nélkülözniük ezt a finom csemegét, mert a Lidl áruházban már konzerválva is beszerezhető. A német gyártmányú, 375 gramm töltősúlyú **Eridanous Salad cheese** in oil with herbs normál és chilis változatban kapható. Ára: 700 Ft. (Az üvegen található felszólítást, mely szerint felbontás után minél hamarabb fogyasszuk el, ne vegyük komolyan. Fémfedéllel szorosan lezárva, hűtőszekrényben ez is sokáig tárolható.)

még éretlenül, zölden takarítják be, és néhány napig állni hagyják. A fermentálás során megbarnult bogyókat szétterítve kirakják a napra, és megszárítják. Az ily módon készített **fekete bors**[1631] a legcsípősebb. A **fehér bors**[1632] alapanyagát röviddel a pirossá érés előtt szedik le a cserjéről. A kis bogyókat zsákba teszik, és nyolc napig vízben áztatják, majd lehántják a bőrüket és kiteregetik őket. Ha megszürkültek, ismét megmossák, majd addig szárítják a napon, amíg sárgásfehérek lesznek. A fehér bors kevésbé csípős, íze enyhébb, aromás, zamatos. A **zöld bors**[1633] alapanyagát szintén éretlenül szedik le, de nem fermentálják, hanem rögtön megszárítják, vagy sóban, illetve ecetes-sós lében konzerválják. Ennek aromája a legintenzívebb, de egyáltalán nem csípős.

Létezik piros színű bors is, melynek semmi köze az előbbi fűszerborshoz. A **rózsabors**[1634] egy Dél-Amerikában őshonos fán terem. Termése kb. 4 mm átmérőjű csonthéjas bogyó. Az érett bogyókat megszárítják, és sólében áztatják. Íze a **borókabogyó**ra[1635] emlékeztet, kissé terpentines mellékízzel. Mivel bors íze nincs, nem fűszerként használják, hanem díszítésre. A látványkonyhákban és a luxuséttermekben a vendégek szemét gyönyörködtetik vele. Nagy mennyiségben történő fogyasztása nem ajánlott, mert légzési nehézséget és nyálkahártya-irritációt idézhet elő. Valamivel jobb ízű a piros bors másik fajtája, a **perui bors**[1636]. Szárított-pörkölt bogyóit bors mellett használják. Bors íze ugyanis ennek sincs. Zamata édeskés, kicsit citromos és illatos. Jól megy a gyümölcsszószokhoz, salátaöntetekhez, desszertekhez. A piros borsot Európában csak díszcserjeként ültetik a mediterrán országokban. A fűszerként forgalmazott rózsaborsot Réunion szigetéről importálják. A fűszerboltokban és a szupermarketekben többnyire csak fekete- és fehér borsot lehet kapni, mivel a zöld és a piros borsra nincs számottevő kereslet. A fekete és a fehér bors porrá őrölve is beszerezhető, bár az igényes szakácsok frissen őrölt borssal ízesítik az ételt. Megőrölve ugyanis a bors elveszti ízét, aromáját, illóolaja hamar elpárolog.

716. Sajtkészítés

0,5 kg túrót morzsoljunk bele 1 liter tejbe. Ezután forraljuk fel, és amikor a folyamatosan kevert tejből elkezd a savó kiválni, a túró pedig nyúlóssá válik, öntsük tésztaszűrőbe, hogy a leve lecsepegjen. A visszamaradt sűrű masszát dolgozzuk össze 6 dg vajjal, 1 tojássárgájával, 1 teáskanál finomra őrölt sóval, negyed mokkáskanál szódabikarbónával, egy csipet őrölt fehér borssal, és egy zománcozott edényben, takaréklángon addig keverjük, amíg sima, sajtszerű anyaggá áll össze. A megolvadt sajt ízlés szerint kevés köménymaggal vagy fokhagymaporral is ízesíthető. A masszát öntsük kivizezett formába, és hűtőszekrényben érleljük. A sajt keménységi foka a főzési, illetve érlelési időtől függ. Ha puhára főzzük, finom, lágy sajtot kapunk, keményre főzve pedig édeskés, leginkább az ementálira emlékeztető íze lesz. A fenti alapanyagokból kb. 30 dg kemény sajt várható.

Amennyiben nagy mennyiséget készítünk, akkor a hosszabb eltarthatóság érdekében célszerű a masszát tömbökbe préselni, majd sós vízbe mártani, hogy szilárd kéreg képződjön rajta. Egyébként ha a hosszú tárolás során megkeményedett sajtot langyos tejbe áztatjuk, ismét kilágyul. (Amennyiben a felhasználás előtt derül ki, hogy kiszáradt, és nincs idő az áztatására, mártsuk a reszelőt forró vízbe. A meleg kissé megolvasztja, és könnyebben dolgozhatunk vele. Ha viszont puha a sajt, kenjük át a reszelőt vékonyan étolajjal, így nem ragad rá.)

Amennyiben tejszínes ömlesztett sajtra van szükségünk, akkor 4 dl friss tejszínbe tegyünk fél mokkáskanál sót és fél mokkáskanál szőlőcukrot, majd letakarva szobahőmérsékleten hagyjuk megsavanyodni. (Tűző napra vagy fűtőtest mellé ne rakjuk, mert megbuggyan.) Másnap jól keverjük át.

[1631] **Piper nigrum**
[1632] **Piper nigrum**
[1633] **Piper nigrum**
[1634] **Schinus terebinthifolius Raddi + Schinus terebinthifolia**
[1635] **Juniperus communis** L.
[1636] **Schinus molle**

2-3 nap múlva a sűrű, savanyú masszát töltsük ritka szövésű túrószacskóba, és tartsuk felakasztva, amíg az összes leve kicsepeg. (Előtte már ne keverjük meg, mert felhígul, és átfolyik a zsákon.) Végül a min. 20 dekagrammnyi sajtot simítsuk formába, és hűvös helyen néhány napig érleljük. Lágy sajtot a tejszínen kívül tejfölből is készíthetünk. Ez nem annyira finom ugyan mint a tejszínes változat, de ha a túrókészítés során sok tejfölünk maradt vissza, ily módon hasznosíthatjuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Mivel a vajhoz hasonlóan a sajtnak is szobahőmérsékleten érvényesül leginkább az íze, fogyasztás előtt fél órával vegyük ki a hűtőből.

Gondot okoz a boltban vásárolt dobozos tejszín, illetve poharas tejföl sajttá merevítése. Ezeket ugyanis többnyire pasztörizálják, hogy sokáig eltarthatók legyenek. A forralt tej, pasztörizált tejszín azonban nem alszik meg, hanem az állás során megkeseredik. Ennek elkerülése érdekében hagyjuk a hűtőben, amíg besűrűsödik. (Ez egy hosszú folyamat, mivel az alvadás a szavatossági idő lejártáig nem következik be.) Időnként finoman rázzuk meg, és amikor már nem mozdul benne a folyadék bontsuk fel, és csúsztassuk ki belőle a kocsonyás alvadékot a túrószacskóba. Így nem lesz keserű a sajt. Ha nem sűrűsödött meg eléggé, a tejszín egy része átfolyik a textílián. Ez már önmagában nem fog megkocsonyásodni. Adjunk hozzá kevés cukrot, sót, és letakarva tegyük vissza a hűtőbe. A cukor hatására pár nap múlva besűrűsödik, és leszűrhető.

(Ha később valami rettenetes bűzt érzünk, vegyük elő a leszűréshez használt zacskót. A pasztörizált, biológiailag halott tejtermékek maradványa bűzlik rajta. Hiába mossuk ki nem távolítható el a rostjaiból maradéktalanul. Csak az segít, ha mosóporos vízben, legalább 90 °C-on kifőzzük, és váltott vízben alaposan átöblítjük.) Aki komolyan szeretne otthoni sajtgyártással foglalkozni, olvassa el **Wolfgang Scholz: Sajtgyártás házilag** című könyvét. Ez a képekkel gazdagon illusztrált mű megismertet bennünket az alapokkal, és kitér más tejtermékek (pl. joghurt) házilagos előállítási módjára is. A professzionális sajtkészítéshez elengedhetetlen oltóenzim nálunk a mosonmagyaróvári Tejkutató Intézettől rendelhető meg.

A gyárilag készített sajtok jellegzetes aromája azáltal keletkezik, hogy a tejből túrószerűen kicsapódó masszát penészgombákkal beoltják, és hosszú ideig érlelik. Ez alatt a tejcukor tejsavvá alakul, és ez hozza létre a sajtokra jellemző savanykás alapízt. A holland gouda (gauda) sajtnál pl. több mint 1 évig tart, amíg kialakul a világszerte kedvelt kellemes zamata, enyhén kesernyés íze. Előfordul azonban ennél hosszabb érlelési idő is. A XIII. század óta gyártott olasz parmezán sajtnak pl. van egy olyan változata, a Parmigiano Reggiano (parmidzsánó redzsánó), amelyet 4-5 évig érlelnek. Sokak szerint ez a világ legfinomabb sajtja. A hosszú érlelési idő miatt azonban annyira kiszárad, hogy csak reszelve fogyasztható. A parmezán sajt kiváló ízét nem az adalékanyagok, és nem beinjekciózott penészgombák adják.

A Parmigiano Reggiano sajtban a só az egyetlen adalékanyag. Nagyon szigorúan szabályozzák azonban a felhasznált tej minőségét. Még azt is előírják, hogy a teheneknek adott szénát, lucernát[1637] hol és milyen körülmények között termeszthetik a gazdák. A tehenek legelőterülete is be van határolva. Emiatt a parmezán sajtot nem tudják hamisítani. Az előírt termelési feltételek betartása esetén ugyanis annyiba kerülne az előállítása, mint az eredetié. Minőségi alapanyag nélkül pedig a hamisítvány íze és állaga még csak nem is emlékeztet az olasz parmezánra. A nálunk gyártott parmezán sajt is csak egy dologban hasonlít az eredetire: az árában.

A már 800 éve gyártott, a sajtok szarvasgombájának is nevezett Parmigiano Reggiano nem olcsó sajt. Kilogrammonként több mint 11 ezer forintba kerül. Mivel annyira kemény, hogy elrághatatlan, kizárólag reszelve használják. Ezért 125 grammos rudakban forgalmazzák. Nálunk a nagyobb élel-

[1637] A széna nem más, mint szárított fű. Lekaszálása után az árokparton szétterítik, és amikor megszáradt vasvillával összegyűjtik. Lucerna csak szárított formában adható a tehénnek, mert a zöldtől felfújódik. Télen a nagy gazdaságokban silókukoricát etetnek a tehenekkel. Ezt műanyag fóliával kibélelt nagy gödrökben állítják elő. Apró darabokra szecskázott zsenge kukoricaszárat (sűrűkukoricát) szórnak bele, és a rothadás, penészedés megakadályozása érekében tejsavbaktériummal beoltják. Aztán ponyvával letakarják, és télen csak annyit vesznek ki a gödörből, amennyi aznapra kell. A tejsavas erjesztés savanyú szaga és íze érződik a tejen is, ezért a neves sajtgyárak kizárólag szénával etetett tehenek tejéből készítik sajtjaikat.

miszerdiszkontokban kapható (pl. Interspar). Egy rúd ára kb. 1300 Ft.[1638] A világ legdrágább sajtja azonban nem az ízesítőanyagként használt parmezán, hanem a Szerbiában készített Pule. A zasavicei farmon állítják elő 25 liter szamártejből. 1 kg Pule sajt 1000 euróba kerül. (Ez a csillagászati összeg annak tudható be, hogy 1 liter szamártej ára 40 euró.) A Parmigiano Reggiano 12 hónapig érlelt változata a szintén olasz Grana Padano[1639]. Ugyanolyan kemény sajt, de íze lágyabb, nem annyira markáns, viszont csak kétharmadába kerül. Ennél is olcsóbb a szintén olasz Gran Gusto és a Pecorino Romano sajt. (Mivel elrághatatlanul kemények, rá kell reszelni a szendvicsre. Pizzára, melegszendvicsre is kiválóak. Nem folynak ugyan szét, mint a mozzarella, de pikáns, zamatos ízt kölcsönöznek neki.)

Mindhárom sajt reszelve is kapható, de ezeket nem érdemes megvenni, mert a lereszelt sajtból hamar elpárolog az illatanyag, és egy idő után ízetlen „fűrészpor” lesz belőle. A darabolt parmezán sajt azonban sokáig megőrzi ízét, és mivel alacsony a nedvességtartalma, nem hajlamos a penészedésre. Egy idő után azonban annyira kiszárad, hogy reszelni sem lehet. Ilyenkor felhasználás előtt áztassuk tejbe. A prémium kategóriás sajtok csúcsa a szarvasgombás sajt. Sok nyugati gyártó készít szarvasgombás sajtot, nem nagy sikerrel. Kevés szarvasgombát tesznek bele, vagy szárított szarvasgombával dúsítják, és emiatt ízetlen lesz. Mások fagyasztott, vagy hőkezelt szarvasgombával ízesítik, amitől savanyú lesz. (A legtöbb szarvasgombás sajt nagy csalódást okoz vásárlóinak.) Léteznek azonban kiváló minőségű szarvasgombás sajtok is. Ezek egyike az olasz gyártmányú Toma al Tartufo félkemény sajt. Ebbe friss szarvasgombát reszelnek, elegendő mennyiségben. Intenzív szarvasgomba íze van, igazi csemege. Rántani nem lehet, mert nem bírja a hőkezelést, de nyersen nagyon finom. Sajnos nem olcsó. A többi szarvasgombás sajthoz hasonlóan ennek ára is meghaladja a parmezán sajt árát. Az Aldi áruházban kapható. Ára 1580 Ft, 150 grammos kiszerelésben. (Kilogrammja 10 012 Ft.)

A mikrobákkal való kezelésnek tudható be az egyes sajtok felületén képződő penészréteg, valamint a gáztermelő buborékok által létrehozott lyukak is. Intenzív baktériumtenyészet hatására jön létre a márvány, valamint a francia camembert (kámember) típusú sajtok átható illata, és erős, túlérett íze. A telt, csípős ízű márványsajtok között leghíresebb a francia roquefort (rokfor) sajt[1640], amely juhtejből készül, és barlangokban érlelik. (A penészgomba behatol a sajt belsejébe, ahol kékeszöld penészcsíkokat, jellegzetes márványszerű erezetet hoz létre.) A Causes[1641] környéki barlangok spórákban gazdag, nedves klímájának köszönhető, hogy a roquefortot sokan a sajtok királyának tartják. Aki a juhtejből készült roqefort sajtot túl erősnek, csípősnek találja, kóstolja meg a tehéntej alapú bajor cambozola tortasajtot[1642]. A cambozola krémes, lágy állagú belsejét kék penész erezi, külsejét pedig a camembert-hez hasonló hófehér pihés, nemes penész borítja. Ez a zamatos sajt egyesíti magában a fehérpenészes és kékpenészes lágy sajtok ízeit, jellemzőit.[1643] A cambozolához hasonló az ugyancsak német montagnolo[1644] sajt. Frissen krémes ízű; éretten aromásabb, testesebb.

Egyébként a roquefort sajtot nem fogyasztják önmagában. Általában különféle ételek, krémek, sós sütemények ízesítésére használják. Olyan, mint a parmezán, ízesítő sajt. Önmagában is fogyasztható rokfort sajt a francia Saint Agur[1645]. Ezt is Penicillium roqueforti penészgombával érlelik, de

---

[1638] A parmezán sajt ára nagyban függ az előállítótól és az érlelési időtől. Ezért olcsóbb változatok is kaphatók. Nálunk jelenleg a legolcsóbb Parmigiano Reggiano a Tesco áruházban szerezhető be. A Tesco Finest Parmigiano Reggiano 1240 forintba kerül, 170 grammos kiszerelésben. (Kilogrammonként ára 7290 Ft.) Mivel eredeti (DOP), és nem utángyártott sajtról van szó, minősége nem tér el a legdrágább változattól. (A Tesco finest termékek azért olcsóbbak, az eredeti csomagolásúnál, mivel a Tesco nagy tételben rendeli meg őket. Ezért az eredeti helyett érdemes ezeket választani.) Ha rántani szeretnénk, válasszuk a Pecorino szarvasgombás félkemény sajtot. Ez is finom, és jól bírja a hőkezelést.

[1639] grána pádánó

[1640] Nálunk a roquefort név „rokfort”-ra magyarosodott. A új receptekben már ezen a néven szerepel. Kiejtése rokfor.

[1641] káziz

[1642] Kiejtése: kámbodzola. Combozola néven is említik ezt a sajtot, de ez helytelen, mert a cambozola a francia camembert és az olasz kékpenészes sajt, a gorgonzola összeházasításával jött létre. (A tortasajtok nem torták ízesítésére szolgáló sajtok, hanem torta formájú sajtok.)

[1643] Az angolok blue brie-nek nevezik ezt a sajtot.

[1644] Kiejtése: montagnyóló

[1645] szant agur

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

nem juhtejből, hanem tehéntejből készül. Ezért nem annyira csípős. (Nálunk az Intersparban kapható.) Mind ízben, mind állagban nagyon hasonlít hozzá az olasz gorgonzola sajt. Nyers fogyasztásra szolgál az Aldi szupermarketben kapható kékpenészes Pirol sajt. Egyáltalán nem csípős. Finom csemegesajt. Szendvicsekre feltétként is kiváló. Ára 600 Ft. (4000 Ft/kg). A 65% zsírtartalmú, sötétkék csomagolásút válasszuk. Sajnos a kékpenészes sajtok nem bírják a hőkezelést. Sütés közben kifakadnak, szétfolynak, ezért nem lehet belőlük rántott sajtot készíteni.

Érdekességként megemlíthető még, hogy a hálás utókor nem csak a kiváló sajtok erényeit ismeri el, hanem felmagasztalja azok megalkotóját is. Franciaországban pl. a camembert sajt feltalálójának, Marie Harel-nek szobrot állítottak a honfitársai, holott egyszerű parasztasszony volt. Valójában Charles-Jean Bonvoust[1646] abbénak köszönheti létezését ez a kerek, nemespenész bevonatú, belül krémes állagú sajt. (A jellegzetes fehér bevonatot a Penicillium camemberti penészgomba hozza létre.) A katolikus pap a Párizshoz közeli Brie-ből érkezett Normandiába, egy Camembert nevű faluba, ahol Marie Fontaine Harel[1647] parasztasszony házában talált menedéket a francia forradalom idején. Brie-ből származva jól értett a sajtkészítéshez, és szállásadóját is beavatta ennek a mesterségnek a rejtelmeibe. Jó helyre jött, mert ezen a vidéken már korábban is készítettek sajtot, de nem olyan finomat, mint a brie. A kapott tanácsok, és a helyi tapasztalatok eredménye lett a camembert sajt, ami oly jól sikerült, hogy az ínyenc III. Napóleon helyet adott neki a császári udvar asztalán.

Ezt a 25 dg-os, többnyire kerek sajtot 1890 óta csomagolják a ma is használt fadobozkába, és a világ szinte minden országába szállítják. A vásárlásánál nem árt körültekintően eljárni, mert a Camembert, mint földrajzi kifejezés nem áll márkavédelem alatt, ezért sok az utánzat és a hamisítvány. Ugyanez a helyzet a brie sajttal. Ezt is sok helyen gyártják, de csak a fadobozba csomagolt eredeti változatnak van igazán jó íze. A Brie de Meaux[1648] súlya elérheti a 3,2 kg-ot is, az átmérője pedig 35-37 cm, és nem magasabb 3 cm-nél. Az 1815-ös Bécsi kongresszuson minden sajtok királyának választották. (Akkor még nem létezett a camembert sajt.)

Mivel a brie közkedvelt sajt, sok országban gyártják. A legális utángyártók Franciaországból szerzik be az oltóanyagot. Ezek a másolatok többnyire ízetlenek, de vannak közöttük igen finomak is. Ilyen pl. a bio tehéntejből készített holland Rahm-Brie tortasajt. Ennek a tejszínes sajtnak a lágy, krémes belseje nem fehér, hanem halványsárga, és igen finom, zamatos. A brie a camemberthez hasonlóan jól tűri a hőkezelést. Miután sok félkemény sajt nem bírja a sütést, sokan azt gondolják, hogy az ömlesztett sajt keménységű brie szét fog folyni a serpenyőben. Ezzel szemben igen finom rántott sajtot lehet belőle készíteni, még az oldala sem reped ki. (A szeletekre vágott sajt kérgét ne távolítsuk el. Ez a vékony penészréteg megsülve egyáltalán nem zavaró.)

A camembert a brie intenzívebb ízű fajtája. Eredeti francia változatát szintén fadobozban forgalmazzák. Nem olcsó, de nagyon finom. A fadobozos francia camembert legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 250 grammos Chêne d'argent ára 550 Ft. 2200 Ft/kg. Jóval olcsóbb, mint a magyar camembert sajtok, és sokkal finomabb náluk. (Két internetes camembert sajtteszten is ez lett a győztes. Nem éri el a rúzsflórán érlelt Le Rustique markáns ízét, de az háromszor ennyibe kerül.) Enyhén rúzsflórás a francia COQ de France-Echt Französisch Camembert sajt. Íze nagyon hasonlít a Le Rustique sajthoz, az ára azonban csupán a harmada. Ez is fadobozos. Az Aldi áruházban kapható. Ára: 580 Ft, szintén 250 grammos kiszerelésben. Klassische és Würzige változatban is beszerezhető. Nagyon finom, és az ízetlen magyar camembert sajtokhoz képest hitetlenül olcsó. (Kilogrammja 2320 Ft.) Nem elhanyagolható tulajdonsága még, hogy nagyon jól bírja a hőkezelést. Ezért kirepedésmentes rántott sajtot lehet belőle készíteni. A fagyasztást is jól bírja, de ez minden puha, camembert típusú sajtra jellemző. Az érett sajtok kedvelői keressék a rúzsflórán érlelt Saint Benoit[1649] camembert sajtot. Ez ugyan nem fadobozos, de íze vetekszik velük. Az ára pedig mérsékelt. Markáns ízű rántott sajtot is készíthetünk belőle, de mivel tejszínnel dúsított, kissé kireped az oldala. (A Spar szupermarketekben kapható.)

[1646] sárlzsán bonvuszt
[1647] mari fonten árel
[1648] brí dö mo
[1649] szán benoá

A camembert sajt különleges változata a La Bûche fondante[1650]. Felséges íze annak tudható be, hogy nem tehéntejből, hanem kecsketejből készül. Ez a kecskesajt jól bírja a hőkezelést. Rántva nem fakad ki, mint a többi lágy sajt. (A Président által gyártott változata megfizethető áron kapható a Spar élelmiszerdiszkontban.) Aki a camembert típusú sajtok közül a markáns ízű lágy sajtokat kedveli, válassza a Brie de Melun[1651] márkát. Ennek a kisebb átmérőjű, hosszabb érlelési idejű sajtnak a belseje nem elefántcsontszínű, hanem aranysárga, és az illata is intenzívebb. A lágyabb ízek kedvelői kóstolják meg a szintén francia Saint Nectaire[1652] sajtot. Nem fognak benne csalódni. Ez a szalmasárga belű, kellemes illatú félkemény sajt nevét a származási helyéről kapta. (Fogyasztás előtt a kemény, szürke, megkövesedett kérgét célszerű vékonyan lehántani.) Mind ízben, mind állagban nagyon hasonlít hozzá az ugyancsak francia Tomme de Savoie[1653] sajt. Alapvetően camembert típusú sajt, de hosszú ideig érlelt, telt ízű. (Az Intersparban mindkét fajta kapható.)

Az édeskés ementáli és a sós trappista sajtok között átmenetet képez az osztrák Amadeus sajt. Kellemes, enyhe, tejszínes íze kiváló állaggal párosul. Az ára sem túl magas, arányban áll a minőségével. (Az Amadeus sajt 2008-ban, az Egyesült Államokban rendezett sajt világbajnokságon aranyérmet nyert a félkemény sajtok kategóriájában.) Ugyancsak enyhén édeskés ízű Franciaország nagy kedvence a Comté[1654] sajt. A lakosság 30%-a rendszeresen fogyasztja. (A franciáknak a Comté az, ami nekünk a trappista. Mivel olvadékony, pizzára, melegszendvicsre, rakott ételekre reszelve is használható. Olyan univerzális sajt, mint a trappista, csak sokkal finomabb.) Sikerének egyik titka, hogy nem pasztörizált, hanem nyers tejből készül. Telt, aromás zamatát a zöldfűszeres ízesítésnek, valamint annak köszönheti, hogy érlelési ideje elérheti a 2 évet is.

(Nálunk a Tesco és az Auchan szupermarketekben kapható. Ára az Auchanban 1300 Ft. (5200 Ft/kg.) Újabban a nagyobb Spar szupermarketek és az Interspar is forgalmazza. Itt drágább, ára 1500 Ft (6000 Ft/kg). Legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be saját logóval forgalmazva. A Tesco Finest Comté ára 1150 Ft. (A Tesco Finest sajtok külön vitrinben találhatók.) Fogyasztás előtt vastagon vágjuk le a kérgét. Mivel olvadékony, rántott sajt nem készíthető belőle.) A fagyasztást azonban jól bírja. A pasztörizált tejből készített félkemény sajtokkal ellentétben nem ikrásodik meg a mélyhűtőben. Visszafagyasztani azonban nem szabad, mert akkor már morzsálódni fog, és nagymértékben lebomlanak az ízanyagai.

Ínyencek csemegesajtja a Beaumont de Savoie[1655]. A Comtéhoz hasonlóan ez sem bírja a hőkezelést, de nyersen fogyasztva nagyon ízletes. A belvárosi Spar szupermarketekben és az Intersparban kapható. Kimérve forgalmazzák. Ára: 6990 Ft/kg. Hasonlóan különleges ízű, aromás sajt az osztrák Bregenzerwälder Bergkäse[1656]. Kiváló zamata annak tudható be, hogy gyógynövényekben dús, füves réten legeltetett és szénával takarmányozott tehenek nyers tejéből készül, majd a sajtkorongokat 9 hónapig érlelik. A Spar szupermarketekben kapható. Ára: 200 grammos csomagolásban 1080 Ft. (5450 Ft/kg.) Ízre és állagra nagyon hasonlít hozzá a svájci Gruyère és francia Comté. Mindhárom sajt dús füvű alpesi lejtőkön legeltetett tehenek nyers (nem pasztőrözött) tejéből készül. Egyesek szerint csak annyi a különbség köztük, hogy Svájcban, Franciaországban vagy Ausztriában (Voralberg tartományban) legel a tehén. (Nyugat-Európában nagyon szerethetik ezt a sajtfajtát, mert legalább egy tucat van még, amely ízben és állagban rendkívül hasonlít ezekre a sajtokra. Ilyen pl. a svájci Schlossberger sajt.) A hegyi sajtok rúzsflórán érlelt változata az osztrák Gmunder Berg sajt. Ez a két sajtvilágbajnokságon is kitüntetett sajt az Aldi szupermarketben kapható. Ára: 3790 Ft/kg. Ínyenceknek igazi csemege.

[1650] lá búke fondante
[1651] bri dö mölá
[1652] Kiejtése: szán nekter
[1653] tomm dö savoá
[1654] komté
[1655] Kiejtése: bómon dö savoá
[1656] Kiejtése: bregencenvelder bergkéze (bregencenerdei hegyisajt)

Az osztrák sajtok közül igen finom még a rúzsflórán érlelt Kärtner Rahmlaib[1657]. Az Amadeussal együtt ezt a zamatos félkemény sajtot is az Interspar forgalmazza. A kissé édeskés, kesernyés ízű sajtok kedvelői válasszák a holland Westberg sajtot. Régen, amikor nem ízesítették, fűszerezték agyon a sajtokat, a félkemény sajtnak ilyen íze volt. Ízre és állagra nagyon hasonlít hozzá a szintén holland Leerdammer sajt. A magyar sajtok közül az Óvári ínyenc hasonlít leginkább a Westberg sajthoz. Klasszikus íze van a svájci tilsiter sajtnak is. Ennek az apró lyukakkal teli sajtnak az olcsó, de kiváló minőségű változatát a német Ammenländer sajtgyár készíti. (Nálunk is kapható, szeletelt kiszerelésben.)

Az ínyencek kedvence a svájci Gruyère[1658] sajt. A világ legnagyobb sajtversenyén eddig négy alkalommal nyert, és ezzel egyedülálló a sajttörténelemben. Jellegzetessége, hogy mindig más íze van. Ennek a tehéntejből készül félkemény sajtnak a karaktere, kissé édeskés, sós íze attól függ, mennyi ideig érlelték. A fiatalabb (5 hónapos) fajták kicsit diós zamatúak, az idősebb (1 éves) Gruyère sajtok összetettebb, teltebb ízűek, és gomba illatúak. Ekkor már enyhén lyukacsossá válik. Különleges zamatát a Gruyères város környéki barlang mikroklímájának köszönheti. Nálunk a nagyobb Spar szupermarketekben és az Intersparban kapható. Meglehetősen drága. A Classic változat ára: 9000 Ft/kg. Budapesten a Culinaris boltokban is kapható. Sajnos náluk sem olcsóbb. A Tesco szupermarketben azonban jelenleg 6660 forintba kerül kilogrammja. Védőgázos nejlonzacskóban, 200 grammos kiszerelésben forgalmazzák. A Tesco Gruyère zsírdús kemény sajt ára 1300 Ft.

Időnként az Aldi áruházban is kapható. Ők kilónként 7000 forintért forgalmazzák. Csak annyit vegyünk belőle, amennyi pár nap alatt elfogy, mert nem bírja a fagyasztást. A mélyhűtőben megikrásodik, morzsalékonnyá válik, és elveszti az ízét. Színben, ízben és állagban nagyon hasonlít hozzá a francia Beaufort[1659] sajt. Gyorsan olvad, ezért a svájciak főleg fondühöz használják. (Olvadékonysága miatt rántott sajtot nem lehet belőle készíteni.) Gyorsan szárad, ezért légmentesen lezárva, hűtőszekrényben tároljuk.

A füstölt sajtok különleges aromája a XIX. század eleje óta gyártott svájci Emmentaler Käse[1660] (ementáli), vagy az angol cheddar (csedár) típusú sajtok felfüstölésével alakul ki. Egyébként a kiszáradást nem csak kéregképzéssel lehet lassítani, hanem különleges bevonatokkal is. A holland edámi sajtot pl. piros színű viaszréteg védi a gyors kiszáradástól, amit a különböző országokban készült másolatoknál piros színű polietilénfóliával helyettesítenek. A lágy sajtok sajátos csoportját alkotják a krémfehér sajtok. Nem annyira lágyak, mint az ömlesztett sajtok, de puhábbak a félkemény sajtoknál. Többnyire ételkészítésre használják, nyersen nem fogyasztják. Ennek oka, hogy meglehetősen ízetlenek. Ez alól csak a görög krémfehér sajtok kivételek. A világhírű feta sajt annak köszönheti zamatos ízét, hogy nem tehéntejből, hanem erjesztett kecske- és juhtejből készül. Népszerűsége miatt sok országban hamisították, de amióta az Európai Unió márkavédelmet biztosított rá, már csak Görögországban gyártható.[1661] Ugyancsak nagyon ízletes krémfehér sajtjuk a Trakaya. Ez tehéntejből készül ugyan, de formára préselés előtt a túrót erjesztik, ami kissé csípős, pikáns ízt kölcsönöz neki. Íze hasonlít a mi gomolya túrónkhoz, de a préselés miatt keményebb nála.

Ezek a sajtok sajnos meglehetősen drágák, jobbára csak az ínyencek vásárolják. Újabban azonban azoknak sem kell nélkülözniük a francia sajtokat, akik nem tudják megfizetni az árát. A nagyhí-

---

[1657] kertner rámlajb
[1658] grüjer
[1659] bófört
[1660] A valódi ementáli sajtot Bern környékén készítik, és Emmentaler Switzerland néven forgalmazzák.
[1661] Emiatt a magyar feta sajtot újabban krémfehér sajtként forgalmazzák. A Kőröstej Zrt. gyártja, amelyet a privatizálás során a libanoni származású dr. Riad Naboulsi vásárolta meg. (Korábban sebészorvos volt.) A nagyarányú fejlesztések következtében ma már évente 20 ezer tonna sajtot gyártanak, és árbevételük eléri a 200 millió forintot. Forgalmuk nagy részét a magyaros ízesítésű, tehéntejből készült feta sajt teszi ki, amely minden arab országban kapható. Libanonban, Szaúd-Arábiában, Kuvaitban, az Arab Emirátusokban, Jemenben és Szíriában nincs olyan sajtbolt, ahol ne lehetne kapni magyar feta sajtot, vagy ahogy ők nevezik „hungárit”. (Hivatalos neve: Hungarian Double Cream White Cheese.) Nálunk is lehet kapni az Auchan áruházban. Nem túl drága. Kilogrammonkénti ára 2100 forintot. 185 grammos kiszerelésben a belvárosi Spar szupermarketekben is beszerezhető. Ára: 370 Ft. A maradékot ne tegyük a mélyhűtőbe, mert a krémfehér sajtok nem bírják fagyasztást. A túróhoz hasonlóan megszemcsésednek.

rű francia sajtgyár, a Président[1662] ugyanis átállt a tömegtermelésre. Az általuk gyártott camembert, brie és egyéb sajtok majdnem olyan jók, mint a kis mennyiségben készített kézműves változatok, de csak fele annyiba kerülnek. Termékskálájuk igen széles, még holland sajtokat (pl. edámi) is gyártanak. A közkedvelt camembert sajtot is több változatban állítják elő. A fokhagymás és a köményes ízesítésű különösen finom. Aki még ezt az árat sem tudja megfizetni, annak érdemes figyelni az akciókat. A nagy szupermarketekben a szavatossági idő közeledtével a Président sajtok féláron is kaphatók, ami már az eredeti ár negyede. A leárazás gyakori, mert az olcsó és jó minőségű Président sajtokat nagy mennyiségben importáljuk. A szavatossági idő lejárta miatt ne aggódjunk, mert minél érettebb egy sajt, annál finomabb. A lejárt szavatosságú minőségi sajt hűtőben még hetekig tárolható és fogyasztható.[1663]

Sajnos a sajtgyártás terén nem sok okunk van a büszkeségre. A kelet-európai sajtüzemek nem tudták felvenni a versenyt a nyugatiakkal. Világhírnévre csupán néhány márkánk tett szert. Ilyen a kaskavál[1664] néven forgalmazott román eredetű juhsajt, vagy a szlovák Tátra sajt, amely ízben egyenrangú társa lehetne a legtöbb nyugati ömlesztett sajtnak. Nálunk mostanában nem lehet kapni, pedig nem volt drága, és magasan kiemelkedett a hazai gyártmányú ömlesztett krémsajtok halmazából, amely valójában nem más, mint cimkevariácók egy témára.[1665] Ízben és állagban nagyon hasonlít hozzá a mini babybel[1666] sajt. A kis korongokat vastag piros viaszbevonat védi a kiszáradástól.[1667]

Egész világon kedvelt lágy sajtunk viszont a brindza, amelyet a szlovák Kárpátokban készítenek kecske- és juhtejből. Az állaga olyan, mint a túróé, ezért sokan juhtúróként használják. (A brindza egyébként nem szlovák találmány. A vlachok hozták magukkal a középkorban, amikor a törökök elől, nyájaikat terelgetve a szlovák Kárpátokba menekültek, ahol aztán teljesen asszimilálódtak.) A juhtúrók királyának a liptóit tekintik. A szlovákiai Liptó vármegyéből származik. Jellegzetessége, hogy benne hagyják a tejszínt, amitől krémesebb, és nem annyira száraz, mint a brindza. A Monarchia idején nagy mennyiségben szállították Bécsbe, ahol Liptauer néven árulták. Nálunk is igen népszerű volt, de aztán eltűnt a boltokból. Mivel nem olcsó, nem volt rá fizetőképes kereslet. Szlovákiában, az egykori Felvidéken azonban most is kapható.

A Magyarországon készített kaskavál sajt a Közel-Keleten a legnépszerűbb. Ebből a sajtkülönlegességből évente 4000 tonnát importál egy libanoni nagykereskedő. 10 ezer sajtból álló kínálatukban ez a legdrágább, és vevőik szerint a legfinomabb is. Határainkon túl is ismert lágy sajtunk még a rúzsflórán érlelt ilmici, mely a mosonmagyaróvári csemegesajtok közül telt ízével, és jellegzetes szagával tűnik ki. A másik mosonmagyaróvári sajt a szintén rúzsflórán érlelt Lajta, a várost átszelő folyóról kapta a nevét. 2011-ben arany oklevelet kapott, 2013-ban pedig elnyerte a legfinomabb hazai sajt címet. Íze karakteres, aromás, kellemesen pikáns.[1668] Az itt készült minőségi sajtok közül

---

[1662] Kiejtése: prezidan

[1663] Ugyanez nem vonatkozik a csokoládéra. A lejárt szavatosságú bonbonok, desszertek vagy beszáradnak, vagy megpenészednek. A húsevők pedig különösen óvakodjanak a lejárt szavatosságú húsipari termékektől, mert ezek már biztosan romlottak. A hús fogyasztása frissen is ártalmas, romlottan pedig súlyos mérgezést válthat ki.

[1664] Eredeti nevén caşcaval. Mivel ezt a márkanevet még nem védték le, más országokban is ezen a néven gyártják.

[1665] Szerencsére ma már vannak kivételek. Ezek egyike a Karaván ömlesztett sajt, ami nem olcsó, de finom.

[1666] mini bébibel

[1667] Látványos csomagolása miatt az amerikai gyerekek nagyon szeretik ezt a sajtot. (Műanyag hálóban 4 db 20 grammos sajtkorong található, amelyről a viaszos bevonatot olyan szertartással kell lefejteni, mintha egy Kinder tojást törnének fel.) A francia cég gyártókapacitásának 75%-át az amerikai export köti le. Nálunk csak a piros Original változatát forgalmazzák, külföldön viszont létezik zöld celofánba csomagolt Mozzarella, sárga Bonbel, narancssárga Cheddar, fehér White cheddar és barna Gouda is. Fogyókúrázók a világoskék csomagolású Light változatot keressék. (A viaszbevonat mindegyiken piros.) Nem olcsó sajt, de minősége arányban áll az árával. Az eredeti, piros celofánba csomagolt változat íze és állaga leginkább a mi Anikó sajtunkhoz hasonló, de finomabb, zamatosabb nála. Külföldön kapható a sharp (csípős, szagos) változata is.

[1668] A külföldi sajtok közül a litván Džiugas sajt lett a magyarok kedvence. (A versenyben 15 európai sajtnagyhatalom legkedveltebb nemzeti sajtja indult. Webcím: http://www.aborfesztival.hu/nemzeteksajtversenye_20 Videobeszámoló a verseny előkészítéséről: http://videotar.mtv.hu/Videok/2013/09/04/08/Nemzetek_sajtversenye.aspx A Džiugas sajtnak olyan íze van, mint az olasz Parmigiano Reggiano-nak, csak intenzívebb az íze. A 24 hónapig érlelt Džiugas sajt az Auchan áruházban kapható, 180 grammos kiszerelésben. Ára: 1030 Ft.) 12 hónapig érlelt változatát időnként a Lidl áruházban is lehet kapni. Ára 899 Ft, vagyis kilogrammja 5000 Ft.)

folytatását lásd a következő oldal alján →

sokak kedvence még az óvári ínyenc, amely a városról kapta a nevét. Íze és állaga hasonlít a trappista sajthoz, de enyhén savanykás, és zamatosabb, illatosabb nála. A szájban szinte szétolvad. Új változatai a füstölt, a köményes és a fokhagymás óvári sajt. (Egyébként a rúzsflórán érlelt pálpusztai sajt is ebben a városban készül.)

A külföldi turisták által igen kedvelt kelet-európai sajt még a juhtejből készült pagi sajt, amely a horvátországi Pag sziget mediterrán klímájának és fűszernövényeinek köszönheti különleges ízét. Sokan szeretik a cseh kvarglit, amelyből Olmützer Quargel névvel jelentős mennyiséget exportálnak Németországba és Ausztriába. A félkemény sajtok közül a szlovák eredetű parenyicát[1669] is érdemes megemlíteni, ami nem más mint füstölt juhsajt, tekercselt kivitelben. Mostanában már ezt is tehéntejből készítik, ami nem ártott neki. Így nem olyan erős, csípős és gumiszerű, mint az eredeti változat. Különösen finom a mini kivitele (pareničky). Védőgázos csomagolásban forgalmazzák. Hat kis korong található az átlátszó műanyag dobozban.

A tehéntejből készülő változat azonban nem bírja a hőkezelést. A forró olajban szétfolyik, sőt egy idő után pattogni kezd, ezért rántott sajt nem készíthető belőle. Aki jobban kedveli az eredeti szíjas változatot, vásárolja a Hajdúsági füstölt parenyica sajtot. Ez is tehéntejből készül, de igen intenzív íze van. Legfinomabb a bükkfán füstölt Karaván parenyica sajt. A kiváló íz annak tudható be, hogy Szlovákiában gyártják, eredeti technológiával. (Ez a sajttekercs szlovák csomagolásban is kapható.) Ezek a kézzel hengerelt sajtok jó bírják a hőkezelést, de nem mindegy, hogyan sütjük. Ne korongokra vágjuk, hanem tekercseljük le, és a sajtszalagot szabdaljuk 4-5 centiméteres darabokra.

A régi, közkedvelt sajtfajták mellett nálunk is sok új sajt jelenik meg. A hazai gyártók most már nem a külföldi márkák utánzásával próbálkoznak, hanem tájjellegű, sajátos ízekkel kívánják meghódítani a fogyasztókat. Erőfeszítéseik figyelemre méltó eredménye a Bakony csemege sajt. Nem túl aromás, de kellemes íze miatt sokan kedvelik. Az állaga átmenetet képez a lágy és a félkemény sajtok között. A legelőnyösebben szendvicssajtként használható. Ezt a sajtot nem szükséges mélyhűtőbe rakni, mert kétrétegű papírba csomagolva normál hűtőtérben sem szárad ki. A tejtermelők által létrehozott kis sajtüzemek is egyre több különleges sajtot készítenek. Ezeket jobbára a helyi piacokon árusítják. Élelmiszer-áruházakban is kapható azonban a Gici trappista sajt. Állaga a többi trappista sajtnál puhább, az íze azonban kellemes. Az ára sem magas. (Ha reszelni szeretnénk, előtte kenjük be olajjal a reszelőt, hogy ne kenődjön rajta.)

A hazai füstölt sajtok közül eddig a tehéntejből készült karaván sajt volt az egyetlen élvezhető.[1670] Újabban azonban egyre nagyobb népszerűségnek örvend a juhtejből készített füstölt pásztorsajt. Lágyabb mint a karaván sajt, de a faforgácson végzett természetes füstölés és a juhtej sajátos íze páratlan zamatot kölcsönöz neki. Nem annyira intenzív füstízű, mint a parenyica, és nem olyan rágós. Az ínyencek főleg rántott sajtként fogyasztják. A juhtejből és a kecsketejből készített sajtok ugyanis jól

---

A Lajta sajt vágási felületét műanyag fóliával szorosan tapasszuk le, mert már rövid idő alatt kérgesedik, vagy elszíneződik. A légmentes lezárásra azért is szükség van, mert a szabadon hagyott Lajta és ilmici sajtnak néhány nap alatt elszáll a rúzsflórás illata, és megszűnik a jellegzetes íze. A fémfóliát se távolítsuk el róluk, mert ez is védi a kiszáradástól és az ízcsökkenéstől. Hozzájutni nem könnyű, mert a szupermarketek nem forgalmazzák. Jelenleg csak a budapesti Nagycsarnokban szerezhető be. (Közvetlenül a főbejáratnál, a legelső sajtkereskedőnél keressük.) Ára: 3600 Ft/kg. Itt nem csak Lajta, hanem ilmici sajt is kapható. Az ára ugyanannyi. Ez annak tudható be, hogy az ilmici és a Lajta sajt alapanyaga ugyanaz. A különbség csak annyi, hogy az ilmici sajt intenzívebb (hosszabb idejű) rúzsflórás érlelést kap, és alacsonyabb a zsírtartalma. (Néha az Intersparban is lehet kapni ezeket a sajtokat, de itt a piaci ár másfélszeresébe kerül. Az Auchan áruházban azonban az ilmici sajt kilogrammonkénti ára csupán 3650 Ft, de nem mindig kapható.)

A Tebike Kft. sajtjai Budapest kisebb piacain is beszerezhetők. Fény utcai piac, Bosnyák téri vásárcsarnok, Fehérvári úti vásárcsarnok, Hunyadi téri vásárcsarnok, Rákóczi téri vásárcsarnok, Lehel téri Csarnok és Tátra téri piac. Az ugyancsak rúzsflórán érlelt Lajta sajthoz hasonló ízű és állagú Szekszárdi csemege sajtot (Szegzardina) is a piacon érdemes megvenni. A Lehel téri piac végén található tejtermékárusnál kimérve 20%-kal olcsóbb, mint az Intersparban az előrecsomagolt változat. Itt a Lajta sajt is csak 3290 forintba kerül kilónként.

[1669] Eredeti neve: pareniča

[1670] A pikáns ízek kedvelői válasszák a „csípőspaprikás” változatát. (Nyers csípős paprikát aprítanak bele.) Nem hasonlít egyetlen külföldi sajtra sem, igazi különlegesség. Tejszínes ömlesztett változatban is gyártják.

bírják a hőkezelést. Az oldaluk kissé bereped ugyan, de a belsejük nem folyik ki. Az ízük is kiváló, különösen a füstölt változatoké. A költséges alapanyag és gyártási technológia ellenére a füstölt pásztorsajt nem drága. Nagyobb szupermarketekben szerezhető be. Korong alakban, 20 dekagrammos, illetve hasáb alakban, 1 kilogrammos kiszerelésben forgalmazzák. A különlegességek kedvelőinek készült a HAJDÚ natúr és füstölt Halloum[1671] sajt. Jellegzetessége, hogy sárga füstölt sajtot és fehér natúr sajtot fontak össze. A két sajt együtt pikáns ízkombinációt eredményez. Aki csak az egyiket kedveli, külön is megvásárolhatja a budapesti Nagycsarnokban.

Megosztja a sajtkedvelők táborát a Pálpusztai sajtunk. Ez egy rúzsflórával érlelt markáns ízű lágy sajt, ami annyira büdös, hogy csak az elvetemült sajtimádók tudják megenni. 5 dekagrammos kockákban forgalmazzák. A hűtőben légmentesen lezárva tároljuk, különben minden átveszi a szagát.[1672] A németek is gyártanak jó minőségű, rúzsflórán[1673] érlelt lágy sajtot. A nálunk is kapható 10 dekagrammos kiszerelésű Romadur[1674] jóízű, ráadásul olcsóbb, mint a Pálpusztai. A Knirps másik közkedvelt rúzsflórás terméke a borsajt (Weinkäse). Teltebb, zamatosabb, mint a Romadur, de drágább is. Ezt a kis korong alakú (62,5 grammos) lágy sajtot laktózmentes változatban is gyártják. Aki a Pálpusztait, illetve a Romadurt túl büdösnek tartja, fogyassza az ugyancsak rúzsflórán érlelt francia La Brique sajtot[1675]. A Président cég által gyártott változat nem drágább, mint a Pálpusztai, és nagyon finom. Rántva is ízletes. Kissé kireped ugyan az oldala, de nem folyik szét, és az aromája páratlan. Közismert, hogy a világ legfinomabb sajtjait a véletlen szülte. Nálunk is megtörtént ez egy alkalommal. A csermajori tejipari szakmunkásképző diákjai olyan sajtot készítettek, amelynek a franciák is csodájára jártak. Kár, hogy nem gyártják nagy mennyiségben.

Nem lehetünk büszkék a sajtfogyasztásunkra sem. Amíg a nyugati országokban az egy főre eső éves sajtfogyasztás 20 kg, nálunk még a 8 kilogrammot sem éri el. Sokak szerint ennek oka a sajt magas ára. Erről azonban sem az ipar, sem a kereskedelem nem tehet, mivel az adalékanyagok nélküli sajt előállítása meglehetősen gazdaságtalan. Pl. 1 kg ementáli sajt gyártásához 11 liter tejre van szükség. Ismerve a tej árát könnyen kiszámíthatjuk, hogy a sajt magas ára nem az extra nyereségnek tudható be. Az ár megítélésénél azonban vegyük figyelembe azt is, hogy az előállítás során bekövetkező nagyfokú koncentráció nem csak a sajt árát növeli meg egy nagyságrenddel, hanem a benne levő vitaminokat, ásványi anyagokat is. Senki sem tud több mint 1 liter tejet meginni naponta, szervezetünk napi kalciumszükségletét viszont már 12 dg sajt is képes fedezni.

Az árérzékenységet kihasználva sok kereskedő olcsón beszerezhető hamisítványokkal próbál betörni a piacra. Ezért óvakodjunk az olyan sajtoktól és egyéb élelmiszerektől, amelyekre csak azt írták rá, hogy származási helye: Európai Unió. Sajnos az uniós előírások tiltják, hogy az egyes tagállamok által gyártott termékeken feltüntessék a származási országot. Ez számos visszaélésre ad alkalmat. Jelenleg az egyetlen azonosítási támpont a gyártó cég neve. Ha ezt nem tüntetik fel rajta, akkor szinte biztos, hogy silány hamisítványt próbálnak ránk sózni. Hiába olcsó, és tetszetős a külseje, semmi íze sincs. A tejből készült olcsó sajtok között is nagy a különbség. Ezért érdemes egy pillantást vetni a címkére, mert olcsón is kaphatunk ízletes sajtot.

[1671] A halloum szintén hevített gyúrt sajt, mint a parenyica, csak nem laposra, hanem ujjnyi vastagra sodorják, és kalácsszerűen összefonják. Miután kevesebb kézimunkát igényel, nem olyan szíjas, rágós, mint a parenyica. (Ciprusi eredetű sajt, de mivel még nem védték le a márkanevet, így más országokban is ezen a néven gyártják.)

[1672] Mostanában a pálpusztai sajtnak egyáltalán nincs szaga. Érleletlenül szállítják ki a boltokba. Helyette érdemesebb a TEBIKE Kft. által gyártott változatot vásárolni. Ennek van illata, az íze sem rosszabb, és csak fele annyiba kerül. (A piaci tejtermékárusoknál kapható.) Egyébként a Pálpusztai jól bírja a hőkezelést, ezért finom rántott sajtot is készíthetünk belőle. Előtte érdemes néhány hétig érlelni, hogy intenzívebb, teltebb íze legyen.

[1673] A rúzsflóra egy baktérium színtenyészet, melynek enzimjei erőteljesen bontják a sajt fehérjéit, egészen az aminosavakig, a sajt zsírját pedig egészen a zsírsavakig. Az így érlelt sajt felületén, egy erősen fehérjebontó baktérium, a Brevibacterium linens tenyészet egy vörösesbarna nyálkás bevonatot hoz létre. (Ezért kapta ez az érlelő flóra a „rúzs” nevet.) A rúzsflórával érlelt sajtoknak jellegzetesen erős, pikáns, enyhén ammóniás bukéjuk van.

[1674] Az ínyencek a Romadurt fogyasztás előtt félbevágják, és közé olajon dinsztelt hagymát, illetve majoránnát tesznek, majd az egészet olajban pácolják, néhány hagymakarika, valamint ecetes-paprika társaságában.

[1675] Kiejtése: lá brik. Az Auvergne régióban a tehéntejen kívül juh és kecsketejből is készítenek Lá Brique sajtot. Ezeknek az íze intenzívebb, és az áruk is magasabb.

Az élelmiszer diszkontokban árusított darabolt sajtok közül legismertebb a német gyártmányú cheeseland[1676] trappista sajt. Az ára is alacsony, olcsóbb, mint a magyar trappista sajtok. Nem sokkal drágább, de jóval finomabb a szintén német gyártmányú Ammerland trappista sajt. Az alsó-szászországi Ammerländer Käse[1677] minősége felveszi a versenyt a holland és francia sajtokkal is. Ennek ellenére ugyanannyiba kerül, mint a meglehetősen ízetlen és rágós magyar trappista sajtok. (Nálunk a Spar élelmiszeráruház-lánc forgalmazza. Az internetes tesztekben a 35 napig érlelt Ammerländer trappista sajt második helyezést ért el.) A Molkerei Ammerland cég nemcsak trappista sajtot készít. A pikáns ízek kedvelői kóstolják meg a Maasdamer sajtjukat[1678]. Zamata édeskés-kesernyés, az ementáli és az edámi sajt keveréke. Az állaga olyan, mint az edámi sajté, félkemény, könnyen vágható, reszelhető. Az ára szintén alacsony, nem drágább a magyar Pannónia sajtnál.

Újabban a magyar sajtgyárak is feljövőben vannak. Az Alföld Tej Kft. olyan jó minőségű trappista sajtot állít elő, amely első helyezést ért el az internetes teszteken. (Kellemes ízű és illatú. Nem rágós, és jól reszelhető. A hőkezelést ugyan ez sem bírja, de nyersen fogyasztva finom csemegesajt. Ráadásul olcsó.) A Magyar trappista sajt néven forgalmazott termék legolcsóbban az Auchan áruházban szerezhető be. (Ára: 1500 Ft/kg.) A Spar szupermarketekben is kapható, de náluk kilogrammja 1650 forintba kerül. A szeletelt trappista sajtok közül az internetes tesztek a Hajdú szeletelt trappista sajtot helyezték az első helyre. Az Auchan áruházban kapható. Nem olcsó. (Kilogrammja 3500 Ft. Ezért a pénzért már jóval finomabb holland sajtokat is vásárolhatunk.)

Az Auchan szeletelt trappista sajt íze és állaga ugyanolyan, mint a Hajdú sajté. Valószínűleg ettől a gyártótól származik. Sajátmárkás csomagolásban olcsóbb. (Ára: 2400 Ft/kg.) Mindkét szeletelt sajt füstölt változatban is beszerezhető, azonos áron. Az olcsó darabolt sajtok jellemzője, hogy a nagy kereslet miatt nincs elég idő az érlelésükre, ezért nem tud kialakulni a zamatuk. Ezen úgy tudunk segíteni, hogy mielőtt betennénk a hűtőbe, vegyük le róla a polietilénfóliát, csomagoljuk zsírpapírba vagy celofánba, és legalább egy hétig hagyjuk érni. Amennyiben hamarabb szeretnénk elfogyasztani, szobahőmérsékleten érleljük.[1679]

Az ipari sajtok mellett érdemes megemlíteni a házi készítésű sajtokat is. Ezeket jól felszerelt parasztgazdaságokban állítják elő, kis mennyiségben. Számuk több százra tehető, és jobbára csak abban az országban kaphatók, ahol előállítják. Az áruk sem olcsó, vetekszik a parmezán árával. Az ízük és az állaguk azonban rendkívüli, ezért külföldi útjaink során ne mulasszuk el felkeresni a helyi piacokat. Feledhetetlen kulináris élvezetben lesz részünk. A házi sajtkészítés terén mi is kezdünk feltörni. Zalában, a Káli-medencében tevékenykedő Molnár János friss, faszenes kecskesajtjában nem érezni a kecsketej kesernyésségét, csak a pác, az ásványi sók és a faszén harmóniáját.[1680] 2004-ben, a München című film magyarországi forgatásakor Steven Spielberg is megkóstolta a sajtját. Annyira ízlett neki, hogy felvásárolta a teljes készletet.

Sajnos nálunk a házi készítésű sajtok többsége meglehetősen ízetlen és rágós. Különböző vásárokon árulják őket, méregdrágán. (Az áruk sokszor a világhírű francia sajtok árát is meghaladja, a

[1676] csízlend

[1677] ammerlender kéze

[1678] Ez egy holland sajt. A Maasdamer-t a francia Président cég is gyártja igen jó minőségben. Egyénként nem drága sajt. Az eredeti változat ára is csak bruttó 2600 Ft/kg a webáruházakban. Aki szereti az édeskés ementáli és a Pannónia sajtot, annak a Maasdamer nagyon fog ízleni. A Tesco szupermarketben csupán 2200 Ft kilogrammja. A nagy keresletre való tekintettel már nálunk is gyártanak Maasdam típusú sajtot. A Tolle Grande sajt sem drága. A Spar szupermarketekben kilogrammja 2200 forint.

[1679] A különleges sajtok kedvelőinek érdemes ellátogatni a francia kézben levő Auchan áruházba. A franciák nagyon értenek a sajtokhoz. Európa országaiból begyűjtötték a legfinomabb sajtokat, és egy hosszú hűtőpult soron kínálják a vásárlóknak. Olyan sajtkülönlegességeket árusítanak, amelyek a többi szupermarketben sohasem fordulnak elő. Összes sajtfajtájuk itt tekinthető meg: https://online.auchan.hu/shop/search/sajt/0 (A lista nem teljes. A felsoroltaknál sokkal több található a hűtőpultokon.) Hasonlóan nagy sajtválasztékot találunk a városszéli nagy Tesco áruházakban. A több mint 500 fajtából álló készlet itt tekinthető meg: https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/search?query=sajt&page=1

[1680] Molnár János kecskesajtja Budapesten, T. Nagy Tamás sajtkereskedésében kapható. (Cím a „Túrókészítés” recept után található.)

minőségük azonban még a magyar sajtgyárak érleletlenül forgalomba hozott olcsó sajtjainak szintjét sem éri el.) Szerencsére vannak kivételek. Mint az előbbi példa is bizonyítja akadnak, akik komolyan művelik ezt a szakmát, és nagy szaktudással állítják elő sajtjaikat. Ráadásul áraikat is a valóság talaján tartják.

A széles választékot nyújtó házi sajtkészítők közük kiemelkedik a Csurgódombi Sajtkonyha. Tulajdonosa egy több országot bejárt chef, aki külföldi tapasztalatait a minőségi sajtgyártásban kamatoztatja. Műhelye a Bakony lábánál, Fehérvárcsurgón található. Saját állatai tejét használja. Sajtjai íze, zamata, leginkább a francia sajtokhoz hasonló. Trappista jellegű krémes tehénsajtja és ementáli jellegű félkemény tehénsajtja önmagában fogyasztva is lucullusi élvezet. A teltebb ízek kedvelői ezeket a sajtokat négy hónapig érlelt változatban is megvásárolhatják.

Aki ennél is rafináltabb ízekre vágyik, kóstolja meg a kecske- és tehéntejből készült Keverék sajtjukat. Ez is kapható karakteresebb, érlelt változatban. Szarvasgombával dúsított vaj is kapható náluk, a készlet erejéig. A választékot még egy gorgonzola jellegű kékpenészes sajt és egy camembert sajt egészíti ki, natúr és zöldborsos változatban. Friss sajtjaik ára: 3500 Ft/kg. Érlelt sajtjaik 3900-5600 forintba kerülnek kilogrammonként. Nemes penészes sajtjaik ára 4400-5800 Ft/kg. Sajnos rúzsflórán érlelt büdös sajtokat nem készítenek, pedig kiváló alapanyaggal rendelkeznek hozzá. Érdeklődés telefonon: 06-20-960-1121. E-mail: info@sajtkonyha.hu Bárkit szívesen látnak sajtkóstolóra. Térkép a http://www.sajtkonyha.hu weblapon található. Termékeik szombatonként a székesfehérvári biopiacon is megkóstolhatók, Budapesten pedig a Hazai Kézműves Finomságok Boltjában állandóan kaphatók. Cím: IX. kerület, Tompa utca 26/A.

A nyugati országokban az étkezések végén is fogyasztanak sajtot, méghozzá a desszert után. Sokan nem értik, hogyan lehet az édesség után újból sós ételt enni. Ennek alapvetően egészségügyi oka van. Azt mindenki tudja, hogy a tejben sok kalcium van, ami a nyállal keveredve megvédi a fogzománcot a különféle savas anyagok támadásától. A tej cukortartalma, a laktóz sem képes ártani a fogaknak, mert a többi cukorral ellentétben nem fermentálódik. A sajtban pedig egyáltalán nincs cukor, mert az érlelés során lebomlik. Emellett tízszer annyi kalcium van benne. Ezért már egy kis kocka sajt elmajszolása is megvédi a fogainkat az édesség utólagos hatásától. Miután rágás közben a sajt hosszabb ideig érintkezik a fogzománccal, az ásványi anyag-visszapótlás is intenzívebb lesz. Különösen jól hasznosul a kalcium a D-vitamin-tartalmú sajtokban (pl. gouda, ementáli).

A sajtfogyasztás a nyáltermelést is növeli, ami semlegesíti a fogak közé rakódott cukrokból kialakuló ártalmas savak szuvasító hatását. Ennek előfeltétele, hogy alaposan megrágjuk a sajtot, hogy minél több nyállal keveredjen, és a legkisebb résbe is behatoljon. Ma már a fogorvosok sem ajánlják, hogy minden étkezés után azonnal mossunk fogat. A savas élelmiszerek (gyümölcsök, zöldségsaláták, fermentált tejtermékek) ugyanis felpuhítják a fogzománcot, amit a fogkefe valósággal ledörzsöl. Ezután semmi sem védi a fogbelet a szuvasodástól. A felkelés utáni és a lefekvés előtti fogmosás kötelező, de napközben célszerűbb kiöblíteni a szánkat, vagy egy kis kocka sajtot elrágcsálni.

Ez a módszer szintén hatékony védelmet nyújt a fogak számára, és étkezés után nem mentolos, hanem sajtos szájíz marad vissza a nyelvünkön. A sajtfogyasztás további előnye, hogy a hiedelemmel ellentétben a tejtermékek nem hizlalnak, még a magas zsírtartalmú sajt sem. A legújabb kutatások kimutatták, hogy a tejtermékek kalciumtartalma sok zsírt köt meg, ami a széklettel távozik, nem szívódik fel a szervezetben. A laboratóriumi mérések szerint a rendszeres sajtfogyasztók testéből kétszer annyi zsír távozik, mint a tejtermékektől tartózkodók szervezetéből.

Szinte mindenki szereti a pirított sajtot. Nem véletlen, hogy a szupermarketekben a pékek alig győzik sütni a sajtos rudat, és a reszelt sajttal megszórt kifliket.[1681] A pirított sajt élvezetéhez azonban

[1681] A helyben sütött sós és édes sütemények a Penny Marketben a legfinomabbak és a legolcsóbbak. Csodát azonban ne várjunk tőlük. Az összes szupermarket gyári leveles tésztát használ a süteményeikhez. Ezt nem vajjal, hanem pálmaolajjal készítik. Ezáltal ropogósak lesznek ugyan, de ízük meg sem közelíti az otthon, leveles vajastésztából készített sütemények ízét. Ha időnk engedi, jobban járunk, ha magunk készítjük ezeket a süteményeket. Ez nem csak finomabb, hanem olcsóbb is lesz, mint az áruházi készítmények.

nem kell tésztát sütnünk, mert a sajt önmagában is süthető. Sok háziasszony úgy készíti a pirított sajtot, hogy forró olajba rakja a szeletekre vágott sajtot, és a féltenyérnyi tócsává olvadó lepények mindkét oldalát ropogósra süti. Így azonban sok zsiradékot szív magába. Egészségünk kímélése érdekében jobban járunk, ha sütőben sütjük.[1682] Ezt a változatot **Sajtchips**nek nevezik, és gyorsan elkészíthető.

Először gyújtsuk be a sütőt és állítsuk 240 °C-ra, majd béleljük ki sütőpapírral a tűzhelyhez mellékelt nagy tepsit és a sütőlemezt. Utána reszeljünk le 16 dg kemény vagy félkemény sajtot, és egyenletesen elosztva 1 dekagrammnyi halmokban helyezzük a sütőpapírra. (Ha a 16 halom nem egyforma, tegyünk át a nagyokból a kisebbekben, hogy ne folyjanak egymásba. Az olvadékony sajtok, pl. a trappista hamarabb pirulnak, és finomabbak lesznek. Lágy sajtokat ne használjunk, mert mire megpirulnak, megkeserednek.) Tegyük a forró sütőbe, és a sajt fajtájától függően süssük 5-10 percig, amíg aranysárgára sül. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert hamar megég. Ha sütőnk nem süt egyenletesen 5 perc múlva vegyük ki, és forgassuk át a sajtkorongokat, hogy a tetejük is megpiruljon. (Kézzel ne nyúljunk hozzá, mert égési sérülést szenvedhetünk.) Közben készítsünk egy újabb adagot a sütőlemezre, és ezt is süssük ropogósra. Lehűlve, Hagymamártásba mártogatva fogyasszuk.

Az ínyencek a sajtchipset barbecue[1683] szószba mártogatva fogyasztják. A barbecue szósz a ketchuphoz hasonlóan tipikus amerikai mártás. A kerti barbeque party-k[1684] során a faszenes grillsütőn készített húsokat szokták vele bekenni, amitől ízletes, karamellizálódott kérget kapnak. Lakáson belül hagyományos mártogatósként használják. Fő alkotóeleme a sűrített paradicsom, amit mustárral, ecettel és különféle fűszerekkel ízesítenek. (Gyakran említik a rövidített nevén: BBQ[1685] szósz.) Barbeuce szósz nálunk is kapható minden szupermarketben.[1686] Otthon azonban olcsóbban előállíthatjuk, ráadásul vegyszermentesen. Az eredeti recept meglehetősen bonyolult. Többek között melaszt, mézet vagy juharszirupot, tabasco szószt, vörösbor ecetet, színes borsot és chiliport tartalmaz, az alapkrémje pedig ketchup. Mi most készítsünk egy egyszerűbb, a magyar ízlésnek leginkább megfelelő, kevésbé édes változatot:

717. Barbecue szósz

Először vágjunk apróra 20 dg vöröshagymát, reszeljünk rá 6 gerezd fokhagymát, és egy vastag talpú kisméretű lábasban, 4 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. (Ha csak vékony falú zománcozott lábassal rendelkezünk, tegyük alá lángterelőt.) Még mielőtt színesedni kezdene a hagyma, tegyünk bele 20 dg sűrített paradicsomot, 0,6 dl Worcester szószt, 0,4 dl balzsamecetet, 2 evőkanál barna cukrot, 2 mokkáskanál szójaszószt, 1 mokkáskanál mustárt, fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és állandóan kevergetve, lassú tűzön sűrítsük kb. 10 percig, hogy méz sűrűségű legyen. Az intenzív ízek kedvelői fél teáskanál csípős paprikakrémet vagy csípős fűszerpaprikát is tehetnek bele. Akinek hiányzik a füstíz, a sűrítés végén tegyen bele természetes folyékony

[1682] A fogyókúrázók újabban a rántott sajtot is szárazon, sütőben sütik. A panírozott sajtot sütőpírral bélelt tepsibe rakják, és mérsékelt tűzön (180 °C-on) kb. 10 percig sütik, majd megfordítják és a másik oldalát kb. 7 percig pirítják.
[1683] Kiejtése: barbusz
[1684] Kiejtése: barbekjú parti
[1685] barbeque
[1686] A mérsékelt árú változatok közül legfinomabb a **Hellmann's Original BBQ sauce**. Űrtartalma: 250 ml. A Spar szupermarketekben kapható. Ára: 490 Ft. A Tesco szupermarketben sem sokkal drágább. Itt 500 forintba kerül. Nagyon finom, a füstíz sem hiányzik belőle. Használatbavétele az új zárástechnika következtében kissé bonyolult. Csavarjuk le a kupakját, fektessük az asztalra, pattintsuk fel a műanyag fedelét, és egy hegyes tárggyal üssük le a középső fehér dugót. Utána egy éles késsel távolítsuk el a palack szájáról a fém zárólemezt. A kupak visszacsavarása után ugyanúgy használható, mint a többi szószos palack. Ennek a zárási módnak az az előnye, hogy fejtetőre állítva kiszorul a levegő a palackból, így tartalma normál hűtőtérben is sokáig tárolható. Csak akkor kell lefagyasztani, ha előreláthatólag hónapokig nem fogjuk használni.

füstöt. (Bioboltokban kapható. Többnyire 100 milliliteres kiszerelésben forgalmazzák. Ára: 500-600 Ft.) Néhány csepp elegendő belőle. (A maradékot a Gabonakolbászhoz is elhasználhatjuk.)

Végül vegyük le a tűzről, hagyjuk langyosra hűlni, majd turmixgépben vagy botmixerrel pépesítsük. A fenti mennyiségből min. 30 dg szósz várható. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha néhány napon belül nem fogy el, tegyük a mélyhűtőbe. Jól bírja a fagyasztást. Konzerválva is tartósíthatjuk. Forraljuk fel, és töltsük 2 db 1,5 deciliteres üvegbe, és szárazgőzben dunsztoljuk. A barbecue szósz nem csak mártogatósként, hanem pizzaszószként is jól használható. Ezzel sokkal finomabb pizza készíthető, mint ketcuppal nyakon öntve. Főtt tésztát is ízesíthetünk vele. Tálaláskor szórjunk a tetejére reszelt sajtot. Sokan savanyúsággal (kovászos uborka, csalamádé) fogyasztják.

A húsevők másik kedvenc mártása a **Chimichurri**[1687] **szósz**. Argentin BBQ szósznak is nevezik. Eredeti változata pestószerű zöld szósz. Megalkotója és egyben névadója egy ír férfi, Jimmy McCurry, aki az 1800-as években Argentína függetlenségi harcaiban katonáskodott. Alapvető összetevői: olívaolaj, ecet, vörösbor, víz, só, fokhagyma, valamint petrezselyem és oregánó[1688]. A hozzávalók arányától függően állaga különböző lehet. Legegyszerűbb elkészítési módja ebben az angol nyelvű videóban látható: http://www.foodandwine.hu/2009/09/07/chimichurri-argentin-bbq-szosz/ Az USA-ba átkerülve a recept több átalakuláson is átment. A hozzáadott chilipehely következtében a BBQ szószhoz hasonlóan kivörösödött. Csípősségét őrölt borssal is fokozták. Zamatának növelése érdekében finomra vágott salotta hagymát és kevés citromlevet tettek bele. Egy változatához, pedig balzsamecetet adtak, amitől még vörösebb lett. Így íze egyre jobban távolodott az eredetitől, és egyfajta BBQ szósz lett belőle. (Ezeknek a változatoknak az elkészítési módja is megtalálható az Interneten (főleg angol nyelven). A chimichurri szószt nem kell pépesíteni. (Ha a hozzávalókat nem vágtuk elég apróra, chopperben néhányszor megforgathatjuk.)

A modern idők nem csak a lukulluszi lakomáknak vetettek véget, hanem kiszorították étrendünkből az előételeket is. Egy részük főétellé vagy desszertté alakult, a többi pedig a feledés homályába merült. Ezek egyike az alábbi étvágygerjesztő golyó is, amelyet manapság legcélszerűbb vendégfogadások alkalmával készíteni. A fogyasztásához nincs szükség evőeszközökre, nem morzsálódik, és magas zsírtartalma folytán jelentős mértékben közömbösíti a különféle italok alkoholtartalmát.

718. Krémsajtfalatkák

Először keverjünk simára 20 dg tejszínes sajtkrémet.[1689] Dolgozunk bele 20 dg tejfölt, 3 evőkanál apróra vágott metélőhagymát, 1 teáskanál Worcester szószt, fél mokkáskanál Vegetát, 1 mokkáskanál fűszerpaprikát és egy csipet őrölt borsot. Mixerrel rendelkezők alacsony fordulatszámon, habverővel ellátott pálcával is végezhetik a sajt pépesítését, és az összedolgozást. (A botmixer nem alkalmas erre a célra, mert a sajtkrém beragad a daraboló kés mögé.) A tömlős krémsajtok nem használhatók erre a célra, mert túl lágyak, folyósak.) A mokkáskanállal kiszaggatott masszából vizes kézzel formázzunk kb. 1 cm átmérőjű golyókat, és forgassuk bele 5 dg apróra vágott dióba. (Még finomabb lesz, ha a diót a Pirított napraforgómag után leírtak szerint megpirítjuk, és konyharuhába hajtva ledörzsöljük róla az elszíneződött hártyát.) Üveg- vagy porcelántálra rakva hűtőszekrényben legalább 1 órán át érleljük. A tálat takarjuk le polietilénfóliával, hogy a sajt ne vegye át más ételek

[1687] Kiejtése: csimicsurri. Nálunk csimicsuminak nevezik. A hazai szupermarketek nem forgalmaznak konzervált chimichurrit.

[1688] Szárított fűszereket nem használhatunk hozzá. Csakis friss fűszernövényekkel lesz jó íze. Van, aki bazsalikomlevelet is aprít bele.

[1689] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A 70% zsírtartalmú 200 grammos **Milfina Frischkäse sahnig-cremig** natúr sajtkrém ára 269 Ft. Ugyanennyibe kerül a Penny Marketben kapható 60% zsírtartalmú **Milkeria Cream cheese**. Ez a sajtkrém teljesen sótlan, ezért a magyar gyártmányú sajtkrémekkel ellentétben édes desszertekhez, tortákhoz is használhatjuk.

szagát. Tálalás előtt hagyjuk szobahőmérsékletre felmelegedni. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből kb. 40 db ínycsiklandó golyó várható.

Az ínyencek 14 dg tejszínes krémsajtból, és 6 dg camembert sajtból készítik ezt a különlegességet. (A camembert sajtról előzőleg vágjuk le a vékony, kemény nemespenész bevonatot.) A különleges ízek kedvelői 2-3 szál petrezselymet, és egy kis csokor kaprot is metélnek bele. Ehhez az előételhez nem szükséges eredeti francia sajtot vásárolni, mert az olcsó utánzatok nem sokkal rosszabbak az eredeti camembert sajtnál. Az érleléséhez szükséges fehér nemespenész kultúrát ugyanis Franciaországból hozatják, az alapanyagául szolgáló tehéntej pedig mindenütt ugyanolyan. Egyébként az ínyencek a teljesen érett, telt ízű sajtot használják. Ez a szavatossági idő lejárta után 2-3 héttel következik be. Ha gyorsítani szeretnénk az érését, vegyük ki a hűtőből. Szobahőmérsékleten 1 hét alatt zamatossá érik. Ezért ha valahol lejáró szavatosságú camembert sajtot találunk akciós áron, nyugodtan vegyük meg, mert nincs semmi baja. Ezután lesz csak igazán jó íze.

Igazi csemege a szezámmagos sajtgolyó is. Nem éppen fogyókúrás készítmény, de ha mérsékelten fogyasztjuk, nem fenyeget bennünket az elhízás veszélye.

Szezámmagos sajtgolyó

10 dg szezámmaghoz adjunk negyed mokkáskanál tengeri sót, és pirítsuk aranysárgára a Pirított napraforgómagnál leírt módon. (Vigyázzunk, ne süssük tovább, mert megkeseredik.) Lapos tányéron szétterítve hagyjuk hűlni. Utána villával törjünk össze 25 dg fűszeres kecskesajtot, és enyhén megvizezett kézzel formáljunk belőle kb. 1,5 cm átmérőjű golyókat, és hempergessük meg a kihűlt szezámmagban. Ne egyenként hempergessük. Tegyük a szezámmagot teaszűrőbe, rakjunk bele néhány sajtgolyót, és rázzuk össze. Így gyorsabban megy. Üveg- vagy porcelántálra rakva hűtőszekrényben legalább 1 órán át érleljük. A tálat takarjuk le polietilénfóliával, hogy a sajt ne vegye át más ételek szagát. Kecskesajt helyett bármilyen markáns ízű lágy sajtot (pl. feta) használhatunk, de arra ügyeljünk, hogy ne legyen túl lágy. (A kenhető sajtkrémek nem alkalmasak erre a célra.) Az intenzív ízek kedvelői juhtúróból (brindza) is elkészíthetik ezt a csemegét.

Tálalás előtt hagyjuk szobahőmérsékletre felmelegedni. Nemcsak önmagában fogyasztható. Zöldségsalátával tálalva ízletes vacsorát készíthetünk belőle. Kifejezetten jót tesz a szezámmagos sajtgolyó és a Krémsajtfalatkák fogyasztása azoknak, akik olyan rendezvényen vesznek részt, ahol elkerülhetetlen az alkoholfogyasztás. Ha indulás előtt néhány darabot elrágcsálnak belőle, a sajt zsírtartalma segít lebontani az alkoholt. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha pár napon belül nem fogy el, tegyük a mélyhűtőbe. A lágy sajtok jól bírják a fagyasztást.[1690] A fenti mennyiségből kb. 80 db sajtgolyó várható.

719. Bálmos

Erdély jellegzetes csemegéje a bálmos, amelyhez régen bivalytejről leszedett tejfölt használtak, de magas zsírtartalmú házi tejfölből készítve is igen finom. 40 dg tejfölt keverjünk simára, adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, és melegítsük fel. Ezután szórjunk bele 5 dg kukoricadarát, és takaréklángon, fedő alatt gyakran megkeverve főzzük kb. 15 percig, amíg a dara megpuhul. Végül vegyük le a tűzről, hagyjuk kihűlni, majd egy nagyobb fakanállal addig verjük, amíg a vaj kicsapódik belőle. Lényegesen könnyebbé válik ez a művelet, ha a köpülést habverő pálcával ellátott mixerrel végezzük. A főzővajszerű masszává vert bálmosból megvizezett kiskanállal szaggassunk apró galuskákat, és hidegen tálaljuk. Különféle zöldségsalátákat, vagy párolt zöldséget fogyasszunk hozzá. Hűtőszekrényben tároljuk.

[1690] Ha mégis kenhető sajtkrémet használtunk hozzá, ez nem fagyasztható le. Felengedve gusztustalan lotyadék lesz belőle. A savó leöntése után a maradék megkásásodik.

720. Sajttekercs

Előző nap sós vízben főzzünk keményre 4 tojást, majd készítsünk fél adag Remoulade mártást a Tartármártásnál leírt módon. Utána tisztítsuk meg a tojásokat, a fehérjét vágjuk apró kockákra, a sárgáját villával zúzzuk péppé, és 10 dg reszelt sajttal együtt keverjük a mártáshoz. Ha a Remoulade-mártás nem sűrűsödött be eléggé, adjunk még hozzá annyi reszelt sajtot, hogy formálható masszát kapjunk, majd tegyük a hűtőszekrénybe, és másnapig érleljük. A sűrű, hideg tölteléket adagoljuk kb. 12 × 12 cm méretű félkemény sajtból vágott max. 1,5 mm vastag szeletekre, és szorosan göngyöljük össze. A kész tekercseket szélükkel lefelé helyezzük üveg- vagy porcelántálra. Végül szórjuk meg a tetejüket szárított petrezselyemmel[1691], és díszítsük egy-egy szelet kemény tojással vagy citromkarikával.

Ha a töltelékbe belekeverünk 5 dg reszelt tormát is, **Tormakrémes sajttekercs**et kapunk. A frissen lereszelt tormát közvetlenül töltés előtt tegyünk a masszához, mert néhány óra alatt erejét veszti. Finom sajttekercset készíthetünk túró alapú krémekből, pl. körözöttből is. Ebben az esetben a tetejét habzsákba töltött körözöttel díszítsük. Sokan vajkrémből is készítenek tölteléket különféle ízesítéssel, de ez a zsíros krém nehezen emészthetővé teszi a sajtot. Helyette célszerűbb besamelt, vagy gratenmártást használni alapkrémként.

A sajtot körtárcsás kenyér- illetve sonkaszeletelővel vághatjuk fel a legegyenletesebben. (Használat előtt a körkést vizes ruhával töröljük át.) A nagy élelmiszer áruházak hűtőpultjain azonban már kész sajtszeleteket is kínálnak erre a célra. Vigyázzunk, hogy ne tévesszük össze a szendvicssajttal, mivel ez kisebb méretű és vastagabb, így nehezen göngyölhető. Ha nem tudunk megfelelő méretű sajtszelethez jutni, akkor 0,5 kilogrammnyi edami, trappista vagy más, könnyen olvadó sajtot vágjunk ujjnyi méretű hasábokra, és gyöngyöző (kb. 60 °C-os) vízbe rakva olvasszuk fel. Utána gyúrjuk össze, és sodrófával nyújtsuk ki megfelelő vastagságúra, majd vágjuk méretre. A leeső darabokat újra felolvaszthatjuk. Ügyeljünk arra, hogy ne főzzük, és ne hagyjuk a vizet forrni, mert akkor a sajt „kilúgozódik”, elveszti az ízét. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségű töltelékből min. 12 tekercs készíthető.

A vegetáriusok is kedvelik a sós tortákat. Ők azonban nem hagyományos tojásos linzertésztа alapot, hanem egészségkímélő alapanyagokat használnak hozzá. Ezek egyike a zabpelyhes linzertészta. Természetesen különféle vegyszereket (sütőport, szódabikarbónát) sem tesznek bele. Ennek ellenére nagyon finom és omlós. A konzervatív ízlésűek is nyugodtan megkóstolhatják. Így készül a juhtúrótorta.

721. Juhtúrótorta

Először 20 dg hűvös vajat morzsoljunk össze 25 dg liszttel, 10 dg zabpehellyel és 1 mokkáskanál sóval. Adjunk hozzá 0,8 dl hideg vizet, és gyorsan gyúrjuk össze. Letakarva, hideg helyen fél órán át pihentessük. Utána vajazzunk ki, majd liszttel hintsünk meg egy 24 cm átmérőjű kerek tortasütő formát. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és belisztezett deszkán nyújtsuk 24 cm átmérőjű koronggá, majd fektessük a tortaforma aljába. (A szélét nyomkodjuk hozzá a fémforma falához, hogy a töltelék ne folyjon alá.) Villával kb. 4 centiméterenként szurkáljuk meg egészen az aljáig, hogy sütés közben ne púposodjon fel. Tegyük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul.

Közben mosunk meg, és vágjunk apróra egy kis csokor metélőhagymát, majd villával dolgozzuk bele 25 dg juhtúróba. (Lehetőleg brindzát használjunk hozzá. Az erjesztett juhtúró nem drágább, és finomabb, intenzívebb ízű.) Verjünk fel 2 tojást, és keverjünk hozzá 15 dg natúr joghurtot, 1 dl tejszínt, egy csipet sót, valamint egy csipet őrölt borsot. (Ha a juhtúró nincs megsózva, fél mokkáskanál sót rakjunk a tojásos pépbe.) Vegyük ki az elősütött tésztát rácsra vagy a tűzhely tetejére, és

[1691] Tésztaszűrőbe rakva szitáljuk rá.

egyenletesen elosztva kenjük rá a juhtúrót, majd öntsük a tetejére a tojáspépet. Végül tegyük vissza a sütőbe, és süssük még min. fél óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. A sütőből kivéve hagyjuk lehűlni, majd vágjuk 8 cikkre, és óvatosan kiemelve tálaljuk. Hidegen fogyasszuk. Száraz, hűvös helyen tároljuk.

A vegetáriusok sokszor tésztát sem raknak a sós torta alá. Ilyen különlegesség a márványsajttorta.

722. Márványsajttorta

Grillsütőben pirítsunk meg 10 dg dióbelet, és deszkán vágjuk durvára. 20 dg rokfort vagy márványsajtot hajtsunk át egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón, és a dióval együtt finoman keverjük bele 2 dl tejszínből vert habba. (A hideg tejszínhez adjunk egy csepp citromlevet, és először alacsony, majd közepes fordulatszámon verjük kemény habbá.) 2 közepes méretű (20 dg) paradicsomot vágjunk 3-4 mm vastag szeletekre. Egy kisebb méretű kerek tálat béleljünk ki polietilénfóliával úgy, hogy túllógjon rajta, és kanalazzuk rá a krém felét. Formázzuk korong alakúra, majd terítsük rá a paradicsomszeleteket. Végül simítsuk a tetejére a krém másik felét, ezt is formázzuk meg, és fedjük be a fólia lelógó széleivel. Fél napra tegyük a hűtőbe érlelődni. Miután megdermedt bontsuk ki, és borítsuk egy lapos tálra. Frissen, pirított Graham-kenyérrel tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

723. Sajtos gombasaláta

Először főzzünk keményre 2 tojást, majd meleg folyó víz alatt alaposan mossunk meg 30 dg gombát. Vágjuk vékony szeletekre, öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje, tegyünk hozzá 1 mokkáskanál citromlevet, és főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Utána szűrjük le, és keverjünk hozzá 20 dg edámi- vagy trappista sajtot, amit előtte vágjunk kb. 0,5 cm széles kockákra. 20 dg joghurtot keverjünk simára 3 evőkanál ketchuppal, 1 mokkáskanál fűszerpaprikával, 1 mokkáskanál sóval, és jól dolgozzuk össze a gombás sajttal. Végül a kemény tojásokat vágjuk ugyancsak kb. 0,5 cm széles kockákra, és óvatosan forgassuk bele a salátába. Friss salátalevelekre adagolva, hidegen tálaljuk. Hűtőszekrényben letakarva tároljuk. Fogyasztás előtt hagyjuk szobahőmérsékletre felmelegedni.

724. Kaszinótojás

6 db sós vízben keményre főzött tojást hosszában vágjunk ketté, a sárgáját vegyük ki, és fokhagymaprésen nyomjuk át, vagy villával törjük össze. Adjunk a péphez 2 evőkanál tejfölt, 1 púpozott teáskanál mustárt, egy csipet finomra őrölt sót, egy csipet őrölt borsot, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, és jól dolgozzuk össze. A simára kevert masszát félgömbszerűen töltsük vissza a tojásfehérjékbe, majd a töltelékkel felfelé helyezzük őket egy teljes adag egyenletesen szétterített Majonézes franciasalátára. Végül öntsük le a tetejüket sűrű tartármártással. Díszítésként apróra vágott metélőhagymát vagy petrezselymet szórhatunk rá. Mivel a kaszinótojáshoz szilárdabb alap kell, a tojások leöntéséhez szükséges kb. 10 dekagrammnyi mártást a franciasalátához adandó tartármártásból vegyük el. Hűtőszekrényben másnapig érleljük, és hidegen tálaljuk. A különlegességek kedvelői petrezselyemlevél helyett apróra vágott kaporral is ízesíthetik. Télen szárított petrezselymet, illetve kaporlevelet szitálhatunk rá.

725. Töltött paradicsom

8 db kisebb méretű kemény paradicsomot mossunk meg, töröljük szárazra, majd vágjuk le a tetejét. A kb. egynegyednyi részt tegyük félre, a felnyitott paradicsomokból pedig karalábévájóval kotorjuk ki a magvas belső részt. Utána 10 dg rokfort vagy márványsajtot reszeljünk le, adjunk hozzá féldiónyi apróra vágott vöröshagymát, egy kis csokor finomra metélt petrezselymet, 5 dg szobahő-

mérsékletű vajat, 2 evőkanál tejfölt, egy csipet sót, egy csipet őrölt borsot, és villával keverjük habosra. Végül töltsük a krémet a paradicsomok belsejébe, a levágott darabokat kalapként illesszük vissza a púpozott töltelékre, és néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy érlelődjön. Gusztusosabb lesz, ha habzsákba töltött kevés krémmel díszítjük a tetejét. Hidegen, pirított kenyérrel tálaljuk. Aki nem kedveli az érett rokfort sajt átható ízét, elkészítheti a krémet juhsajttal is.

726. Juhtúrós sült paradicsom

30 dg vöröshagymát vágjunk kb. 1 cm széles körcikkekre, és egy nagyobb serpenyőben, 2 evőkanál étolajon, gyakran megkeverve pirítsunk sárgára, majd tegyük félre. (Közepes lángon, fedő nélkül süssük, és ne hagyjuk színesedni.) Közben mossunk meg 1 kg érett, kemény húsú (Lucullus) paradicsomot, és vágjuk nagyobb darabokra. (A kisebb méretű paradicsomokat szeljük ketté, a nagyobbakat pedig vágjuk négyfelé.) Kiskanállal kaparjuk ki belőlük a magvas bélállományt, és fektessük egy olajjal kikent nagyméretű zománcozott tepsibe. Közepes tűzön (210 °C-on) 10 percig süssük, majd adjuk a hagymához. Szórjunk rá 5 dg fekete, magtalan olajbogyót, fél mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. (Harmonikusabb lesz az íze, ha az eredeti recepttel ellentétben az olajbogyót kisebb darabokra vágva tesszük hozzá. Kevésbé lesz rágós, ha nem a paradicsomhoz adjuk, hanem a sütés végén a hagymához keverjük, és puhára dinszteljük.) Morzsoljunk rá 10 dg juhtúrót, és lassú tűzön, fedő nélkül, időnként átforgatva pároljuk 5 percig, hogy az ízek összeérjenek.

Végül locsoljunk rá egy adag klasszikus (bazsalikomos, fenyőmagos) Pesto-t, még egyszer keverjük át, és vegyük le a tűzről. Apróra vágott bazsalikomlevéllel meghintve, melegen tálaljuk. Az olaszok friss pitát, a franciák pedig bagettet fogyasztanak hozzá. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap nem szükséges felmelegíteni, mert hidegen is ízletes. (Olajbogyót ne üvegben vásároljunk, mert drága, és a maradékkal nem tudunk mit kezdeni, mivel nem bírja a fagyasztást. A szupermarketekben kimérve, tetszőleges mennyiségben is kapható. A hidegkonyhai hűtőpultnál található. Ha pár napon belül nem használjuk fel, kérjünk rá sós páclevet[1692]. Így sokáig eltartható.)

727. Töltött virsli

Személyenként 3-4 dg parmezán-, trappista-, vagy más félkemény, olvadékony sajtot vágjunk kb. 4 mm vastag, és 1,5 cm széles csíkokra. Utána személyenként 3-4 db szójavirsliről távolítsuk el a műbélburkolatot, és hosszában hasítsuk végig őket, vastagságuk kb. háromnegyedéig. Az így kialakított résekbe illesszük bele a sajtcsíkokat, és rakjuk a rudakat grillsütőbe. Addig süssük, amíg a tetején a sajt megolvad, és aranysárgára pirul. Ne rakjuk őket szorosan egymás mellé, mert összeragadnak. Arra is ügyeljünk, hogy ne forduljanak el, mert a sajt kifolyik belőlük. Forrón fogyasszuk. Friss kenyérrel és teával tálalva kitűnő vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben átmelegítve felfrissíthetjük.

A szójavirsli legkönnyebben bioboltokban szerezhető be. Ez a szójaizolátumból gyártott változat ízre és állagra megtévesztésig hasonlít a 10% marhahúsból és 90% vízből álló, enzimekkel felpuffasztott) készített eredeti virslire. Ezért aki kedveli megfőzve is fogyaszthatja, mustárral, illetve tormával. (Takaréklángon, gyöngyöző vízben főzzük. Mielőtt a meleg vízbe dobnánk, a műbélburkolatot fejtsük le róla. Pár percnél tovább ne főzzük, mert kioldódik a zsírtartalma, és ízetlenné válik.) Érdemes több fajtát is kipróbálni, mert a legtöbbjük meglehetősen száraz. Mind sütve, mind főzve csak a kellő zsiradéktartalmú változatoknak van jó ízük.

Nem árt tudni, hogy nálunk kétfajta **tormá**t[1693] termesztenek. A fehér húsú, sima héjú kevésbé csípős. A vajszínű húsú, rücskös héjú jóval erősebb, aromásabb. Aki nem bírja megenni a csípős tormát, ne főzze meg lereszelés előtt, és ne is süsse át serpenyőben, mert a hőkezeléstől megváltozik

[1692] Ezért nem kell fizetni. Az Intersparban mindig kapható.
[1693] **Armoracia rusticana** + **Armoracia lapathifolia**

az íze. Fogyasztás előtt néhány órával reszelje le, és vékony rétegben terítse szét. Az állás során fokozatosan csökken a csípőssége, elpárolog az illóolaj belőle. Éppen ezért ne reszeljünk le belőle többet a kelleténél, már másnapra ízetlen „fűrészpor” lesz belőle. Az ínyencek így csökkentik a torma csípősségét, hogy reszelt almával és tejszínnel keverik össze. Ha kevés sót és citromlevet is adunk hozzá **Tormakrém** lesz belőle.

A különböző betegségek leküzdésére igen sokféle teakeveréket ismerünk. Teakeveréket azonban a gyógynövényeken kívül fűszerekből, élvezeti céllal is készíthetünk. Kevesen tudják, hogy a közkedvelt teafüvek ízét változatosabbá, és még finomabbá tehetjük egy-egy fűszernövény vagy gyógynövényként is használható fűszernövény hozzáadásával.

728. Finom teakeverék

Keverjünk össze 5 dg ánizst 3 dg borsmentával és 5 dg kínai fekete teával. Összerázás után töltsük egy légmentesen zárható üvegbe. Felhasználáskor csészénként 1 mokkáskanálnyit forrázzunk le belőle, majd fedjük le, hogy az illóolajok ne párologjanak el belőle. Kb. 5 perc múlva szűrjük le egy másik pohárba, mert ha tovább ázik, akkor megkeseredik. (A leszűrést ne a mosogatóban végezzük, mert mind a fekete-, mind a gyógyteák barna foltokat hagynak a zománcon.)[1694] Citrommal és mézzel ízesítve, melegen fogyasszuk. (Ha nincs kéznél citromfacsaró, akkor kinyomkodás előtt tegyük a citromot az asztalra, és a tenyerünkkel hengereljük át. Az ily módon felpuhított bélállományból több lé nyerhető ki. A citrom létartalma úgy is növelhető, hogy felhasználás előtt meleg vízbe áztatjuk.) A teavizet ne forraljuk túl sokáig, mivel az agyonfőzött víz ízetlenné válik. Az ásványvíz viszont a magas ásványianyag-tartalma miatt alkalmatlan teafőzésre. Az alumínium kannák használatát lehetőleg kerüljük. Egyébként az ánizs és a borsmenta azon túlmenően, hogy aromásabbá teszi a hagyományos teafüveket, segít megszüntetni a gyomor-, bél- és epebántalmakat is. Szükség esetén porceláncsésze helyett közönséges üvegpohárban is készíthetünk teát, ekkor azonban tegyünk bele egy kiskanalat, hogy a forró víztől ne repedjen meg.

Gyógyászati célra friss borsmentalevelet használjunk. A **borsmenta**[1695] egyébként nem más, mint a **fodormenta**[1696] csípősebb változata. Mindkét fűszernövény levele jól használható menta ízű ételek készítésére.[1697] A fodormenta rokon fajtája a **marokkói menta**[1698]. Külsőre nagyon hasonlít a fodormentára, de intenzívebb az íze. A marokkói menta levele kissé nyújtottabb, hegyesebb, de csak a szakirodalom tesz különbséget közöttük. A kertben viszont könnyen megkülönböztethető a két növény egymástól, mert a fodormenta szára lilás árnyalatú zöld, míg a marokkói mentáé sötétzöld. Nálunk mindkettőt termesztik. Elsősorban gyógynövényként használják, vagy teát ízesítenek velük. Az élelmiszeripar számára a markánsabb ízű borsmentát termesztik. A rágógumit azonban fodormentával ízesítik, mert illatosabb, mint a borsmenta, és nem csípős, borsos ízű. (Erre a csomagolásán látható **spearmint** felirat is utal.) A fodormenta a borsmentával ellentétben nem hűsítő hatású.

Az egyes fajták azonosításánál nagy a zűrzavar, mert több mint 140 mentafajta létezik. Ezek azonban többnyire bergamott- vagy gyümölcsízűek, és aromájuk vagy nagyon gyenge, vagy túl erős. Ezért csak helyileg termesztik őket, kis mennyiségben. A gyümölcsízű menták közül legkedveltebb a **Narancsmenta**[1699]. Levele narancsaromájú és citromillatú. Másik neve **bergamott menta**. Ezt a nevet azért kapta, mert mentolos narancsíze hasonlít a bergamottnarancs héjából kipréselt olaj ízéhez. Szára

[1694] Ha erre nem ügyeltünk, a barna foltot ne sikáljuk súrolóporral, mert ezzel csak a zománcot koptatjuk. Kevés hipót öntsünk rá, majd öblítsük le bő csapvízzel.
[1695] **Mentha piperita**
[1696] **Mentha crispa** L.
[1697] Borsmentából és fodormentából önmagában is készíthetünk teát. (Mézzel és citromlével ízesítsük.) Aki a borsmentás teát túl csípősnek találja, használjon helyette fodormentát. A fodormenta mentes a borsos mellékíztől. Kellemes mentolos íze van.
[1698] **Mentha spicata** var. **crispa**
[1699] **Menta piperita citrata + Menta piperita** var. **citrata**

és levelei barnás árnyalatúak. Kesernyés leveleit limonádéhoz, koktélokhoz és gyümölcssalátákba használják. A cukrászok desszerteket ízesítenek vele, az édesipar pedig cukorkát gyárt belőle.

A különleges ízekre vágyók borsmenta helyett használhatnak izsópot is. Az **izsóp**[1700] levele szintén mentaízű, de kissé kesernyés. Főleg likőröket ízesítenek vele (pl. chartreuse[1701], benediktiner), de frissen salátákba is keverik. Megszárítva leveseket, töltelékeket, illetve pörköltet ízesítenek vele. Meghűléskor kiváló köhögéscsillapító tea készíthető pemetefűből is. Hörghurut és légcsőhurut esetén szintén jól használható, de serkentőleg hat az emésztőmirigyek működésére is. Teltségérzettel járó emésztési panaszok, epebántalmak, epepangás ellen szintén alkalmazzák. Külsőleg fekélyek, gennyes vagy rosszul gyógyuló sebek kezelésére is kiváló. Diterpén keserűanyagot (marrubiint), illóolajat és flavonoidokat tartalmaz. Keserűsége ellenére pompás illatú és aromás ízű növény. Bár gyógynövényként tartják számon, a **pemetefű**[1702] az édesiparnak is kedvelt alapanyaga. Belőle készül a sokak által kedvelt pemetefüves cukorka, melyet mézzel édesítenek. (Legkönnyebben gyógyszertárakban szerezhető be. Sokkal olcsóbb, mint a hasonló hatású gyógyszerek, és használata nem jár semmilyen mellékhatással.) Gyógyászati célokra a növény felső, virágos hajtását használják. A pemetefű a likőrgyártásban is kedvelt adalékanyag.

Mint tudjuk a padlizsán és a paradicsom valójában gyümölcs, de mi zöldséggént használjuk. A trópusi gyümölcsök között is vannak olyanok, amelyek sósan finomabbak, mint édesen. Ilyen az avokádó. Az ínyencek szendvicskrémet készítenek belőle.

729. Avokádókrém

Előzőleg szerezzünk be 2 fekete héjú, azaz teljesen érett avokádót. Amikor a húsa enyhe nyomásra bemélyed, hosszában vágjuk ketté, emeljük ki a magját, és kiskanállal vájjuk ki a héjából a gyümölcshúst. Tegyük a mixer kelyhébe, és adjunk hozzá 10 dg majonézt[1703], 2 evőkanál citromlevet, 2 gerezd vékony szeletekre vágott fokhagymát, fél mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Néhány percig turmixoljuk, amíg homogén péppé válik. (Botmixerrel könnyebben pépesíthetjük.) Öntsük ki, majd keverjünk bele egy kis csokor apróra vágott petrezselymet és 4 finomra reszelt főtt tojást. (A tojások lereszelésének legegyszerűbb módja, hogy diódarálón áthajtjuk. Az egzotikus ízek kedvelői 1 evőkanál shoyut vagy tamarit is keverhetnek bele. Ebben az esetben sót ne adjunk hozzá. Legalább fél napig érleljük. Pirított kenyérre kenve fogyasszuk. Sós rudat, vagy Sajtos golyókat is mártogathatunk bele. Az előkelő éttermekben burgonyaszirommal tálalják. A kb. 70 dekagrammnyi krémet hűtőszekrényben tároljuk. A maradék mélyhűtőbe is berakható. A fagyasztás nem okoz sem íz-, sem állagromlást benne.

Avokádó vagy más néven aligátorkörte a nagyobb piacokon, és szupermarketekben kapható. Amennyiben csak éretlen, zöld héjút találunk, papírba csomagolva tegyük ki az asztalra. Szobahőmérsékleten néhány nap alatt magától beérik. (Ha gyorsítani akarjuk az érését, tegyük papírzacskóba, és rakjunk mellé egy banánt.) Létezik zöld avokádó is. Ennek héja nem feketedik meg, hanem csak megráncosodik. Ez akkor tekinthető érettnek, ha olyan puhává válik, mint a túlérett körte. (Mielőtt megvesszük, kérdezzük meg az eladót, hogy milyen fajtát árul, mert ha azt várjuk, hogy a zöld megfeketedjen, túlérik, megbuggyan. Ha túlpuhult ne vegyük meg, mert a buggyant, bebarnult avokádóhús elveszti az ízét. (A szupermarketek ilyenkor szokták akciózni. Tehetik, mert a lottyadt avokádó nem romlott, csak ízetlen. Olyan, mint a bebarnult banán. Ehető, de gusztustalan.) A buda-

[1700] **Hyssopus officinalis**
[1701] sa(r)trőz
[1702] **Marrubium vulgare**
[1703] Jóízű avokádókrémet csak házilag készített majonézből lehet csinálni. A szupermarketekben kapható tojásporból és keményítőből készült agyonvegyszerezett trutymó mindennek nevezhető, csak majonéznek nem. (A majonéz készítési módja a Tartármártásnál található. Ugyanúgy készül, mint a tartármártás, csak a végén nem kell bele tejfölt tenni. Amennyiben a majonézt nem ízesítőanyagként használjuk, hanem önmagában fogyasztjuk, akkor a hozzá adandó fűszerek és ízesítőanyagok mennyiségét csökkentsük kétharmadára.)

pesti Nagycsarnokban mindig kapható ez a zöldségként használt gyümölcs. A címet lásd a Gabonakolbásznál.)

Egyébként a feketére érő fajta teltebb, jobb ízű. A kereskedők azonban nem szeretik tartani, mert gyorsabban beérik, mint a zöld, és a tájékozatlan vásárlók számára a megfeketedett héj nem túl bizalomgerjesztő. Nem árt még tudni, hogy az avokádót kizárólag nyersen lehet fogyasztani, mert sütve, főzve megkeseredik. Nyersen viszont nagyon egészséges gyümölcs. 17 vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. Káliumból pl. többet, mint a kontinentális gyümölcsök. Magas zsiradéktartalma miatt zöld vajnak is nevezik. Salátába használva ajánlatos citromlével meglocsolni, különben a húsa megbarnul.[1704]

Világszerte ismert avokádókrém a guacamole[1705]. Receptjét a spanyol hódítók „kölcsönözték” az aztékoktól a XVI. században. Mexikóban molcalate a neve, és apróra vágott paradicsomot is tesznek bele. Tortilla chips-el fogyasztják, amit mi pirított kenyérrel helyettesítünk. Az amerikai kontinensen a guacamole fogyasztásának valóságos kultusza van. Receptje évszázadok óta változatlan. Amikor a New York Times gasztro szakértője előállt egy zöldborsóval dúsított változattal, hatalmas botrány kerekedett belőle. Még az amerikai elnök is rosszallta ezt az újítást. Most lássuk a finomabb mexikói változatot.

730. Guacamole

Előzőleg szerezzünk be 2 fekete héjú, azaz teljesen érett avokádót.[1706] Amikor a húsa enyhe nyomásra bemélyed, hosszában vágjuk ketté, emeljük ki a magját, és kiskanállal vájjuk ki a héjából a gyümölcshúst. Tegyük a mixer kelyhébe, és adjunk hozzá 5 dg apróra vágott vöröshagymát[1707],5 dg vékony szeletekre metélt zöldpaprikát (zöld héjú kaliforniai paprika)[1708], 1 evőkanál citromlevet[1709], egy kis csokor (3 dg) apróra vágott friss korianderlevelet[1710], fél mokkáskanál csípős paprikakrémet és negyed mokkáskanál sót. Reszeljünk bele 2 gerezd fokhagymát, rakjunk bele 5 dg apró kockákra vágott paradicsomot[1711] és néhány percig turmixoljuk. Nem kell homogén péppé zúzni. Úgy jó, ha egy kissé szemcsés. (Gyorsabban megy a pépesítés, ha közben leállítjuk a turmixgépet, és fakanállal összekeverjük a masszát. Üveg- vagy porcelántálba rakva botmixerrel is pépesíthetjük.) Végül keverjünk bele 1 dl habtejszínt[1712].

[1704] Aki gyakran vagy nagyobb mennyiségben fogyaszt avokádót, ne dobja el a magját. Az avokádó magjában található vegyületek csökkentik a vércukorszintet, és étvágycsökkentő hatásuk van. Először mossuk, majd sütőben süssük meg. Utána fejtsük le róla a maghéjat, majd szeleteljük fel, és daráljuk finomra. Joghurtba vagy más krémekbe keverve ízletes ízesítőszer.

[1705] Kiejtése: gvakamole

[1706] Ha csak keményet kapunk, rakjuk papírzacskóba, és tegyük a konyhaasztalra. Pár nap múlva meg fog puhulni. (Gyorsítja az érését, ha egy banánt is teszünk mellé a zacskóba.) Amennyiben nem tudjuk azonnal használni, rakjuk a hűtőszekrénybe. Ne várjunk sokáig a feldolgozásával, mert pár nap múlva bebarnul, gusztustalanná válik a húsa. Amennyiben módunkban áll, a rücskös héjút válasszuk, mert ez a fajta finomabb, mint a sima héjú.

[1707] Az eredeti recept salotta hagymát ír elő. Mivel ez az enyhe ízű francia hagyma nálunk beszerezhetetlen, jó helyette a sódarhagyma, az ezüsthagyma, a fehér hagyma vagy a lila hagyma is.

[1708] Az eredeti recept 2 kimagozott, zöld chilipaprikát (zöld héjú csípős hegyes paprika) ír elő. Ha ezt a megoldást választjuk, akkor csípős paprikakrémet már ne tegyünk bele.

[1709] Az eredeti recept zöld citrom (limette vagy lime) levét írja elő, ami kevésbé intenzív ízű.

[1710] Nem használhatunk helyette szárított koriandert. Ide csak a zöld korianderlevél jó. A zsenge szárát is vagdaljuk bele, mert a koriander ízanyagainak túlnyomó része a szárában van. A zöldfűszerek beszerzési módját lásd a Patisszonfőzelék után.

[1711] Ha ragaszkodunk az eredeti dél-amerikai recepthez, a paradicsomot és a tejszínt hagyjuk ki belőle. Van, aki egy csipet borsot is tesz bele. (Amikor először készítünk guacamole-t, osszuk négy részre az alapkrémet, és különféleképpen ízesítsük. Aztán döntsük el, hogy nekünk melyik a legmegfelelőbb. (Az Interneten olyan recept is található, ahol 1 teáskanál mustárt adnak hozzá. A kevésbé igényesek a korianderlevelet petrezselyemmel helyettesítik.)

[1712] Az eredeti receptben tejszín helyett 1 mokkáskanál olívaolajat tesznek bele, de tejszínnel finomabb. Van, aki zsiradék gyanánt tejfölt kever bele.

Néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy az ízek összeérlelődjenek. (Takarjuk le, hogy ne vegye át más ételek szagát. Bebarnulástól nem kell tartanunk, mert a citromlé megakadályozza az avokádó oxidálódását.) A kb. 60 dekagrammnyi krémet pirított kenyérre kenve fogyasszuk. Eredeti módon mártogatósként (tunkolva) is ehetjük, mert a szupermarketekben már nálunk is lehet kapni tortilla-chips-et[1713]. (Ez esetben porciózzuk 4 kis tálkába.) A maradék mélyhűtőbe is berakható. A fagyasztás nem okoz sem íz-, sem állagromlást benne. A mélyhűtés további előnye, hogy 3-4 nap után sem barnul be. Hetekig megőrzi üde, zöld színét. (Tegyük befőttesüvegbe, és fémfedéllel légmentesen zárjuk le.)

731. Hamis velőpástétom

Egy közepes fej vöröshagymát sajtreszelőn reszeljünk finomra, és 3 evőkanál étolajon, lángterelő felett, állandóan kevergetve pirítsuk sárgára. Vegyük le a tűzről, majd 1,2 dl tejben oldjunk fel 5 dg élesztőt, és verjünk fel 2 kisebb tojást. Szórjunk a hagymára 3 evőkanál zablisztet vagy zabpehelylisztet, negyed mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot, majd reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, s lassan engedjük fel az élesztős tejjel. Rakjuk vissza, és lassú tűzön, továbbra is állandóan kevergetve főzzük kb. 2-3 percig, amíg a zabliszt, illetve zabpehelyliszt megduzzad. Végül kisebb adagokban öntsünk hozzá a felvert tojásokat. Jól dolgozzuk bele, és sűrítsük pástétom állagúra. (Addig sűrítsük, amíg a csomósodásnak indult pép újra kisimul.) A különleges ízek kedvelői negyed mokkáskanál őrölt köményt vagy majoránnát, illetve kakukkfüvet is adhatnak hozzá. Hűtőszekrényben másnapig érleljük. Felmelegítve, párolt zöldséggel tálaljuk, de vastagon pirított Graham-kenyérre kenve hidegen is finom. Hűtőszekrényben tároljuk.

Előnye ennek a kb. 30 dekagrammnyi krémnek, hogy nem csak az íze és az illata hasonlít az eredeti velőpástétomra, hanem B-vitaminokban is igen gazdag. A húsos pástétomokra emlékeztető ízt kapunk, ha a pépet 2-3 szál apróra vágott petrezselyemlevéllel dúsítjuk. Sokan 1 mokkáskanál sűrített paradicsomot is kevernek bele. Ez esetben ne petrezselyemmel, hanem friss bazsalikomlevéllel dúsítsuk a pépet.

732. Tojáspástétom

Előzőleg sós vízben főzzünk keményre 6 tojást, majd kihűlés után tisztítsuk meg, és diódarálón reszeljük le. 12 dg lágy vajra szórjunk negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és keverjünk simára. Adjunk hozzá 1 evőkanálnyi finomra metélt petrezselymet, 1 evőkanál mustárt és a félretett tojást. Reszeljünk rá féldiónyi vöröshagymát, és jól dolgozzuk össze. (Az intenzív ízek kedvelői 1 gerezd fokhagymát is reszelhetnek bele. Télen 1 mokkáskanál szárított petrezselymet szórjunk rá.) Végül fél órán át hűtőszekrényben érleljük. Vastagon kenjük friss kenyérszeletekre, és hidegen fogyasszuk. Teával, zöldpaprikával, paradicsommal tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Télen kovászos uborkát adhatunk hozzá. Hűtőszekrényben tároljuk. A mélyhűtőbe nem szabad betenni, mert a főtt tojás nem bírja a fagyasztást. A fenti mennyiségből kb. 45 dg krém várható.

A távol-keleti konyhák egzotikus fűszerezésű húspástétomaihoz hasonlítható leginkább a napraforgómagpástétom íze.

733. Napraforgómagpástétom

10 dg hántolt napraforgómagot mákdarálón őröljünk finomra. (A hajtókar mögötti rugót állítsuk

[1713] A kukoricachips legolcsóbban az Auchan áruházban szerezhető be. A 400 grammos töltősúlyú sós **Auchan tortilla chips** ára 660 Ft (1650 Ft/kg.) Csípős (**chili ízű**) változatban is kapható. Ez a mennyiség elegendő az egész családnak. A saját márkás chips-ek a többi szupermarketben is hasonlóan olcsók. Burgonyachips-el is nagyon finom.

a lehető legszorosabbra.) Sajtreszelőn reszeljünk rá egy diónyi vöröshagymát, és adjunk hozzá 2-3 szál apróra vágott petrezselymet, 1 evőkanál szójaszószt, 1 evőkanál napraforgóolajat, 1 mokkáskanál fűszerpaprikát, valamint fél mokkáskanál sót. Folyamatosan keverve engedjük fel annyi vízzel, hogy sűrű, krémszerű masszává váljon. Hűtőszekrényben legalább egy napon át érleljük. Pirított kenyérre kenve, hidegen tálaljuk. Zöldségsalátákhoz keverve, illetve kifőtt tészták ízesítésére is jól használható. Télen fél mokkáskanál szárított petrezselymet adjunk hozzá. Hűtőszekrényben tároljuk. 1 hétnél tovább nem áll el. Jól bírja azonban a fagyasztást, így a mélyhűtőben sokáig eltartható. Felhasználás előtt keverjük át, mert a víz kicsapódik belőle, és leül az aljára.

Tökmagból is elkészíthetjük ezt a pástétomot. A **Tökmagpástétom**ba tökmagolajat keverjünk. A fenti mennyiségből kb. 30 dg massza várható. Van, aki **tojásrántotta** ízesítésére használja ezeket a pástétomokat. Személyenként 2-3 tojást verjünk fel habosra, keverjünk bele tojásonként 1 teáskanál napraforgómag- vagy tökmagpástétomot, és tojásonként 1 teáskanál étolajon süssük meg a Gombás tojásrántottánál leírt módon. A vegetáriusok gabonacsírát ízesítenek vele. Keverjünk a pástétomba 25 dg búza- vagy szójacsírát, és másnapig hűtőszekrényben érleljük.

A **szójaszósz** bármely nagyobb élelmiszerboltban beszerezhető. (Az **Original** ízesítésűt válasszuk.) Mellesleg a szójaszósz az ázsiai konyhák nélkülözhetetlen ízesítő anyaga. Kínában és Japánban literes palackokban árulják, és úgy használják, mint Amerikában a ketchupot. Mi is bátran alkalmazhatjuk. Önmagában meglehetősen émelyítő, karamellás íze van, de különféle alapanyagokhoz keverve egzotikus zamatot kölcsönöz az ételnek. Aki nem kedveli az édes ízesítőanyagokat, használjon sós szójaszószt hozzá. Ezek közül legfinomabb és aminosavakban leggazdagabb a **shoyu** és a **tamari**. A japán eredetű shoyuhoz kevés búzát is használnak, így nem olyan markáns ízű, mint a tamari. Egyébként mindkét szójaszószt fahordókban, több napos érleléssel állítják elő. A fermentáció következtében mikroorganizmusok alakulnak ki bennük, amelyek jótékony hatást gyakorolnak az emésztésre.

A tamarit az élelmiszer-feldolgozó ipar is alkalmazza adalékanyagként. Az ily módon ízesített pástétomhoz nem kell sót adni. Gyerekeknek készítve csak 1 teáskanál szójaszószt keverjünk mindkét változathoz. Akkor nem lesz annyira egzotikus íze. Édes és sós szójaszósz nagyobb élelmiszeráruházakban és az Ázsia fűszerboltban kapható. (Olvassuk el a címkéjén, hogy miből készült. Csak akkor tekinthető sósnak, ha nem tartalmaz semmilyen cukrot. Az Ázsia fűszerbolt címe a Gabonakolbásznál található.) A shoyu és a tamari beszerzése már nehezebb feladat, és meglehetősen sokba kerülnek. A NAP-RA Kft. bioboltjában azonban olcsón és kimérve is kaphatók. (1 deciliternél kevesebbet nem adnak. Üveget vigyünk magunkkal. Mellesleg különféle magvakat is olcsón kaphatunk, tetszőleges mennyiségben kimérve.)[1714]

734. Pesto

A pesto (pesztó)-ként ismert bazsalikomos fűszermártás az olasz konyha híres tésztaízesítő szósza. Pikáns zamata távol áll ugyan a magyar konyha ízvilágától, de ne idegenkedjünk tőle, mert fantasztikusan finom. Először pörköljünk aranysárgára 2 evőkanál fenyőmagot (pinea) a Pirított napraforgómagnál leírt módon. 4 evőkanálnyi apróra csipkedett friss **bazsalikomlevel**et[1715] mossunk meg, konyharuhán vagy papírtörölközőn szárítsuk le róla a vizet, és a lehűlt fenyőmaggal együtt szórjuk a turmixgép kelyhébe. Adjunk hozzá 2 gerezd vékony szeletekre vágott fokhagymát, 2 evőkanál reszelt parmezán sajtot, 0,8 dl olívaolajat, negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt fekete borsot. Kb. 5 percig turmixoljuk, hogy homogén péppé váljon. (Ha nagyon kemény a sajt, előfordulhat, hogy a massza egy csomóba összeáll, és az olaj kiválik belőle. Ilyenkor ne olajjal próbáljuk hígítani, mert ettől még rosszabb lesz. Adjunk hozzá egy kis hideg vizet.) Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből kb. 1,2 deciliternyi mártás lesz.

[1714] Címük: Budapest, Szabolcska Mihály utca 5. Tel: 06 (1) 466 5627 E-mail: naprabolt@biokosar.hu
[1715] **Ocimum basalicum** L.

Kevésbé ismert, de ugyancsak finom a **Tökmagpesto**. Csupán annyiban tér el az eredetitől, hogy fenyőmag helyett pörkölt tökmagbelet, olívaolaj helyett pedig tökmagolajat használnak hozzá. Az intenzív ízek kedvelői a parmezán sajtot füstölt sajttal helyettesítik.

Léteznek más változatok is. Vannak akik bazsalikom helyett 2 evőkanál turbolyalevéllel, és 2 evőkanál petrezselyemlevéllel készítik a pestót. Ez esetben ánizsra emlékeztető mellékíze lesz. A keleti konyháknak hódolók a bazsalikomot fele-fele arányban korianderlevéllel keverik. A pikáns ízek kedvelői bazsalikom helyett frissen lecsipkedett rukolaleveleket, pinea helyett pedig pörkölt és lehéjazott pisztáciát használnak. (A különleges zöldfűszerek nálunk a nagyobb piacokon, és a hipermarketekben kaphatók. A kifejlett növénynek már csak a levelei használhatók, mert a szára fás.) Jobban járunk, ha hűtőpulton tárolt friss leveleket vásárolunk. Egy nagy csokor bazsalikom, illetve rukola fele annyiba kerül, mint a cserepes változat. (Egy kifejlett növény zsenge szárát és leveleit tartalmazza.) A budapesti Nagyvásárcsarnok mögötti Ázsia fűszerboltban mindig beszerezhető. Cím: Csarnok tér 5, de nagyobb szupermarketekben is előfordul.

Egyébként friss fűszernövények télen is kaphatók, mert a kertészek ilyenkor üvegházakban termesztik. Mivel a bazsalikom és a rukola kontinentális fűszernövény, a kiskerttel rendelkezők maguk is termeszthetik. A megmaradt bazsalikomlevelet a Petrezselyem tárolása, tartósítása és hajtatása című rovatban leírt módon le is fagyaszthatják. Így még olcsóbban hozzájutnak, és mindig kéznél lesz.

A hobbikertészek kipróbálhatják a bazsalikom különleges változatait is. Közülük legismertebb a **lila bazsalikom**[1716]. Jellegzetessége, hogy sötétlila levelei megfestik az ételt, amihez keverik. Íze kissé édeskés és nagyon fűszeres. A Távol-Keleten a zöld bazsalikom egzotikus változatát termesztik. A **thai bazsalikom**[1717] kis hosszúkás levelei szintén zöldek, de a szára lilás, és virágzata nem fehér, hanem rózsaszínű. A nyugati országokban is sokan kedvelik, mert íze markánsabb az európai bazsalikomnál. Zsenge hajtásai és ánizsillatú virágai is fogyaszthatók. A szakirodalom gyakran említi még az **afrikai bazsalikom**ot[1718]. Ennek levelei szintén zöldek, de erezetük lila. Virágzata ugyanolyan, mint a thai bazsalikomé. Jellegzetessége, hogy évelő növény. Leveleinek íze azonban nem túl intenzív, ezért termesztése más kontinenseken nem terjedt el. Ezen túlmenően még számtalan bazsalikomfajta létezik, melyek többnyire csak leveleik méretében és formájában térnek el egymástól. Legkisebb levélméretű a **görög bazsalikom**[1719] vagy **törpe bazsalikom**. Indiában és Dél-Amerikában vannak még citrom-, kámfor-, szegfűszeg-, fahéj és egyéb illatú bazsalikomok is, de ezeknek sem ízük, sem illatuk nem hasonlít az európai bazsalikomra. Ezért pestókészítésre alkalmatlanok. Termesztésük szűk régiókra korlátozódik. A helyi lakosság is többnyire gyógynövényként használja őket. Az indiai változat gyógyhatása olyan intenzív, hogy szent bazsalikomnak nevezik.

A meglehetősen drága fenyőmag jól helyettesíthető frissen pörkölt szezámmaggal. A bio szezámmagból készült pesto íze kísértetiesen hasonlít az eredetire. Az egészséges táplálkozás hívei tavasszal medvehagymalevélből készítenek pestót. Ennek zamata nem hasonlít az eredetire, de jóízű, és tisztítja, fiatalítja a szervezetet. A pestót leggyakrabban zöldségsalátákhoz, öntetként alkalmazzák. Csak annyit csurgassunk rá, hogy ne ülepedjen le a salátástál aljába. Felmelegítve, főtt tészták ízesítésére is használhatjuk. 40 dg spagettit főzzünk ki a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Öntsük a pestót egy kb. 3 literes fémtálba, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, majd leszűrve és leöblítve tegyük rá a tésztát. Finoman keverjük át, hogy az öntet mindenütt érje. Melegen tálaljuk. Fogyasztás előtt egyenletesen elosztva szórjunk a tetejére 8 dg parmezán sajtot.

Az ínyencek a tésztát paradicsomos alapra helyezik, és nem főzik, hanem sütik. Így még finomabb lesz. Ez esetben 0,5 kg paradicsomot héjazzunk le. (Forró vízbe dobva főzzük kb. fél percig, kiszedve várjuk meg, míg langyosra hűl, majd húzzuk le a héját.) Utána kb. 1 cm széles szeletekre vágva tegyük egy nagyobb fémtálba, és 0,3 dl olívaolajon pirítsuk kissé mindkét oldalát. Öntsünk rá

[1716] **Ocimum basilicum** var. **purpureum**
[1717] **Ocium basilicum** var. **thyrsiflora**
[1718] **Ocimum kilimandscharicum**
[1719] **Ocimum basilicum** var. **minimum**

6 dl rostos paradicsomlevet[1720], keverjünk bele fél adag pestót, 1 teáskanál szőlőcukrot, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és 40 dg orsótésztát. Kenjünk ki olajjal, majd zsemlemorzsával hintsünk be egy fedéllel zárható nagyméretű hőálló üveg- vagy kerámia tálat. Öntsük bele a masszát, reszeljünk rá 5 dg parmezán vagy más markáns ízű sajtot, tegyük rá a tetejét, és hideg sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C) süssük kb. fél óráig, amíg a tészta megpuhul. Forrón tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A tészta összetörésének elkerülése érdekében másnap grillsütőben melegítsük fel. Sajnos a tésztába kevert pesto nem marad zöld. A bazsalikom enzimjei a tészta felszínén megtámadnak bizonyos molekulákat, amitől a pesto bebarnul. Ez oly módon kerülhető el, hogy a tészta főzővizébe kevés alkoholt vagy citromlevet keverünk.

10 dg apró kagylótésztából **Tésztasalátá**t is készíthetünk. Főzzük a száraztésztát puhára, majd keverjünk bele 15 dg kb. 0,5 cm széles kockákra vágott nyers paradicsomot, valamint 1 evőkanál finomra metélt fekete olajbogyót. Ezt a mennyiséget fél adag pestóval ízesítsük. A különlegességek kedvelői 1 evőkanál apróra vágott metélőhagymát, vagy paradicsompaprikát is adhatnak hozzá. Pritamin helyett más zöldségekkel is dúsíthatjuk a tésztát, ízlés szerint. A nyersen ehetetlen zöldségeket előzőleg puhára kell párolni. Szükség esetén az olasz gyártmányú apró kagylótészta helyett mini orsótésztát is használhatunk. Sokan pirított kenyérre kenve fogyasztják a pestót. Így is finom.

A pesto normál hűtőtérben max. 1 hétig tárolható. Jól bírja azonban a fagyasztást, így a mélyhűtőbe is berakható. A hosszú tárolási idő alatt viszont fokozatosan lebomlanak az ízanyagai. A píniának is nevezett fenyőmag vagy hivatalos nevén mandulafenyő legkönnyebben bioboltokban, illetve nagyobb szupermarketekben szerezhető be. Ezeken a helyeken azonban meglehetősen drága. Nagyobb piacokon, a magárusoknál jóval olcsóban kapható. Ráadásul ők kimérve árulják, így annyit vehetünk, amennyire éppen szükségünk van.

A vegetáriusok kedvenc mártása az ugyancsak olasz Pimento szósz.

735. Pimento szósz

Először vágjunk kisebb darabokra egy kis fej vöröshagymát, 5 dg paradicsompaprikát (pritamint) és 2 gerezd fokhagymát. Szórjunk a turmixgép kelyhébe. Adjunk hozzá 10 dg hántolt napraforgómagot, 2 evőkanál szezámmagot, fél mokkáskanál sót, és fél mokkáskanál friss, vagy negyed mokkáskanál szárított kaporlevelet. Öntsünk rá 1,5 dl vizet, 2 evőkanál frissen kifacsart citromlevet, és turmixoljuk, amíg homogén péppé válik. Végül hígítsuk fel 0,5 dl vízzel, és pár másodpercre kapcsoljuk még be a turmixgépet, hogy jól összekeveredjen. Felmelegítve, főtt tészták (lasagne, makaróni) vagy párolt zöldségek leöntésére használjuk. Pirított kenyérre vagy sós kekszre kenve is finom. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből kb. 35 dekagrammnyi mártás lesz. (Télen a pritamin kápia paprikával helyettesíthető. Olcsóbb megoldás, ha a szezonban megvásárolt paradicsompaprikát apróra vágva, és adagokra osztva lefagyasztjuk. A szezámmag beszerzésénél kellő gonddal járjunk el, mert az avas mag megkeseríti a szószt.)

Mint tudjuk a pástétom francia találmány, és nemcsak húsból készíthető. Zöldségekből, olajos magvakból is lehet pástétomot csinálni. Különösen finom lesz, ha sajtot is keverünk hozzá. Ezt bizonyítja a sajtos diópástétom.

736. Sajtos diópástétom

12 dg dióbelet pörköljünk meg a Pirított napraforgómag után leírtak szerint. Konyharuhába hajtva dörzsöljük le róla az elszíneződött vékony hártyát, és kisebb darabokra tördelve szórjuk a turmixgép kelyhébe. Adjunk hozzá 1 púpozott teáskanál dijoni (dizsoni) mustárt, 14 dg tejszínes krémsajtot kisebb darabokra vágva és 14 dg rokfort vagy márványsajtot. Öntsünk bele 2 dl tejszínt, és

[1720] Nem ivólevet, hanem a puhára főzött paradicsom kipasszírozott, sűrű levét.

szórjunk rá negyed mokkáskanál őrölt borsot. Turmixoljuk pár percig, amíg sima kenhető krém lesz belőle. (Ha műanyag tömlőbe csomagolt ömlesztett sajt helyett kockasajtot kívánunk használni, 3 dl tejszínt vegyünk, mert keményebb állaga miatt 2 deciliternél több tejszínre lesz szükség. A nem egészen friss rokfort sajt lágyításához is több tejszín kell.) A krém sűrűsége akkor jó, ha lehűtve késsel még kenhető, és frissen sem folyik le a kenyérről. Pirított Graham-kenyérre kenve hidegen fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. 2-3 napnál tovább nem tárolható, mert a tejszíntől megsavanyodik. Jól tűri azonban a fagyasztást, így mélyhűtőben hetekig eltartható.

Ez a francia eredetű, de a többi mediterrán országban is közkedvelt pástétom valódi rokfort sajttal, dijoni mustárral és frissen őrölt fekete borssal elkészítve lesz csak igazán jóízű. A fenti mennyiségből min. 0,5 kg krém lesz. Ennek összedolgozáshoz nagy teljesítményű turmixgépre van szükség. Ha ezzel nem rendelkezünk, két részletben készítsük el, majd keverjük össze.

737. Lencsepástétom

Előző nap mossunk meg 20 dg lencsét, és konyharuhán szétterítve szárítsuk ki. Másnap kávédarálón őröljük liszt finomságúra, majd vágjunk apróra 15 dg megtisztított vöröshagymát, és ezt is tegyük félre. Forraljunk fel 1 liter vizet. Közben öntsünk egy kisebb zománcozott edénybe 0,5 dl étolajat, szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, és dinszteljük benne a hagymát üvegesre. Ezután vékony sugárban öntsük a forró vizet a lencselisztre, és intenzíven kevergetve dolgozzuk sűrű péppé[1721]. Ezt követően keverjük a masszát a hagymához, majd adjunk hozzá 1 púpozott teáskanál sót, 1 teáskanál szárított bazsalikomot, fél mokkáskanál őrölt köményt, negyed mokkáskanál reszelt gyömbért, és lángterelő felett, lassú tűzön főzzük min. fél óráig, amíg a pép besűrűsödik, és a hagyma teljesen szétfő benne. Az ínyencek tehetnek a pépbe 5 dg apróra vágott paradicsompaprikát (pritamint) is, ami télen kápia paprikával helyettesíthető. (Lényegesen olcsóbb megoldás azonban, ha az őszi szezonban megvett pritamint apróra vágjuk, és megfelelő adagokban lefagyasztjuk.)

Végül öntsük a masszát egy előzőleg olajjal kikent nagyobb méretű őzgerincformába, majd lehűlés után tegyük a hűtőbe, és másnapig érlejük. Tálalás előtt borítsuk ki a formából egy akkora polietilénfóliára, amelybe a maradékot becsomagolhatjuk. Szeletekre vágva, hidegen fogyasszuk. A pástétomokat általában önmagában szokták enni, de felmelegítve feltétként is tálalható. Hűtőszekrényben tároljuk. Lefagyasztani nem lehet, mert vizenyőssé válik, és megszemcsésedik. Sajnos normál hűtőtérben sem tartható el sokáig, mert 2-3 nap után megpenészedik. A fenti mennyiségből min. 1 kg vegetárius pástétom várható. Ha előreláthatóan nem fogy el a teljes adag, akkor csak a felét készítsük el, és egy kisebb méretű őzgerincformába töltsük. A lencse darálása meglehetősen fáradságos folyamat, a szupermarketekben és a bioboltokban azonban lencselisztet is lehet kapni. A gabona és egyéb magvak őrletése elvégeztethető a bioboltokban is. (Ha nem elég finomra őrölték, utólagos darálásra szükség lehet.)

Kezdő háziasszonyok is könnyen és gyorsan elkészíthetik a gombapástétomot. Annak ellenére, hogy nem pirított, hanem főtt gombából készül, meglepően finom.

738. Gombapástétom

Először folyó víz alatt mossunk meg, majd vágjunk kb. 1 cm széles kockákra 25 dg barna csiperkegombát. Közben sós vízben főzzünk keményre 2 tojást. Utána tisztítsunk meg egy diónyi vöröshagymát, és vágjuk apróra, majd 3 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Miközben pirul, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát. Adjuk hozzá a felaprózott gombát, szórjunk rá 1 mokkáskanál fűszerpaprikát, fél mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. Gyakran megkeverve pároljuk kb. 10 percig, amíg a gomba megpuhul, és zsírjára sül. (Ne pirítsuk, de a víztartalmát alaposan süssük ki belő-

[1721] Ha a lencselisztet adjuk a vízhez, megcsomósodik. Amennyiben csomós lett, szitán törjük át, vagy turmixoljuk összse.

le.) Vegyük le a tűről, és miközben hűl, tisztítsuk meg a tojásokat, és kisebb darabokra vágva keverjük a gomba közé. Végül turmixgépben vagy botmixerrel zúzzuk péppé a pástétomot, majd keverjünk bele egy kis csokor apróra vágott petrezselymet. Télen egy mokkáskanál szárított petrezselymet adjunk hozzá. A különleges ízek kedvelői 1 teáskanál mustárt vagy 1 mokkáskanál citromlevet is keverhetnek a pástétomba. (Vegyünk ki belőle egy kanállal, és azt savanyítsuk, mert nem biztos, hogy ízleni fog.) Néhány óráig hűtőszekrényben érleljük. Friss, ropogós kenyérre kenve fogyasszuk. Teával finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben tároljuk.

Manapság egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek a friss zöldségből készült saláták. Ennélfogva a salátareceptek száma szinte felbecsülhetetlen, pedig nincs is rájuk nagy szükség. Zöldségsalátát ugyanis bárki készíthet magának a saját ízlése szerint. A gyümölcssalátákhoz hasonlóan itt is csak arra kell tekintettel lenni, hogy ízben egymáshoz illő zöldségeket használjunk. Ezen túlmenően figyelembe kell venni azt is, hogy nem minden zöldség fogyasztható nyersen. Ezeket felhasználás előtt puhára kell párolni. Lényegesen több szakértelem szükséges a salátaöntetek elkészítéséhez. Példaként álljon itt egy olyan öntet elkészítési módja, amely összetett ízeivel sokak kedvence.

739. Ezersziget salátaöntet

Előző nap készítsünk egy adag Majonézt az I. fejezetben leírt módon. (Ha készen vásároljuk 20 dekagrammra van szükség.) Másnap vágjunk nagyon apróra 1 közepes fej vöröshagymát, 10 dg kovászos uborkát, 1 közepes méretű vastag húsú zöldpaprikát, egy kis csokor petrezselymet, és keverjük a hűtőből kivett majonézbe. Végül dolgozzunk bele 20 dg tejfölt, 8 dg (5 evőkanál) ketchupot és negyed mokkáskanál sót. (Homogénebb lesz az öntet, ha a majonézt, a tejfölt, a ketchupot és a sót előzőleg habosra verjük.) Felhasználás előtt néhány óráig hűtőben érleljük. Nem csak öntetként, hanem pirított kenyérrel önálló ételként is fogyasztható. Hűtőszekrényben tároljuk. Sokan úgy csinálják ezt az öntetet, hogy ketchuppal dúsított tartármártást készítenek, és ebbe forgatják bele az összevágott vöröshagymát, kovászos uborkát, zöldpaprikát és petrezselymet. Így még finomabb lesz. Mások a ketchupot ledarált paradicsompaprikával és kevés csípős fűszerpaprikával helyettesítik.

Végül 1 db, előzőleg diódarálón lereszelt kemény tojást is kevernek bele. Az eredeti recept ennél is bonyolultabb. Kethcup helyett sűrített paradicsommal festik meg az öntetet, és tabascoval, vagy kevés chiliszósszal teszik csípőssé. Vöröshagyma helyett zöld- vagy metélőhagymát használnak, és a fehér húsú mellett piros húsú zöldpaprikát, valamint apróra vágott olajbogyót is raknak bele. A majonézt tejföl helyett tejszínnel hígítják, kevés sóval, fűszerpaprikával, és őrölt borssal ízesítik, majd kemény tojással dúsítják. Ennél a változatnál az uborka és a petrezselyem elmarad.

Egyébként hasonló összevisszaság tapasztalható más salátaönteteknél is. A **Vinaigrette mártás** pl. eredetileg nem tartalmazott mást, mint 2 evőkanál borecetet vagy citromlevet, egy csipet sót, 1 teáskanál mustárt és 6 evőkanál hidegen sajtolt olajat (4 személyes adag). Később ezt egészítették ki apróra vágott zöldfűszerekkel, metélőhagymával, csemegeuborkával, kapribogyóval és kemény tojással. (Az olajat habosra kell keverni az apróra vágott metélőhagymával vagy a reszelt vöröshagymával, és ehhez kell adni a többi ízesítőanyagot.) Van aki kék sajtot, sőt frissen pörkölt szezámmagot is tesz bele. Mások cukrot és fehér borsot is használnak a fűszerezéséhez. Hogy ki melyik változatot tartja finomnak, az ízlés dolga. A legjobb, ha mindegyiket kipróbáljuk, és eldöntjük, hogy számunkra melyik a legmegfelelőbb. Arra azonban ügyeljünk, hogy kellő mennyiséget készítsünk belőle. Nem jó ha túl sok az öntet a salátán, mert akkor tocsogós lesz. Túl kevés se legyen, mert ez esetben a saláta szegényes, száraz lesz. Akkor megfelelő az arány, ha az alaposan átkevert és szétosztott saláta után a tálban nem marad vissza öntet, leszámítva a maszatos falát.

Ugyancsak nagy hozzáértés és kifinomult ízlés kell a töltő- és ízesítőanyagokkal (pl. almával, sajttal, tejszínnel) kevert zöldségsaláták előállításához. A nagy műgonddal komponált zöldségsaláták közül világszerte ismert a Waldorf saláta.

740. Waldorf saláta

Hámozzunk meg 25 dg zellert, és keskeny szeletekre vágva metéljük gyufaszál szélességű csíkokra. Utána mossunk meg 25 dg savanykás almát is. Vágjuk ketté, emeljük ki a magházukat, vágjunk le belőle 4 vékony szeletet, és a maradékot héjastól metéljük ugyancsak gyufaszál szélességű csíkokra. (Egyszerűbb, ha a megtisztított zellert és almát tökgyalun legyaluljuk.)[1722] Locsoljuk meg az előkészített alapanyagokat 1 citrom levével, hogy ne barnuljanak meg. (Keverjük hozzá az almaszeleteket is, majd vegyük ki belőle, és tegyük félre.) Utána vágjunk apró kockákra 10 dg ementáli sajtot, majd aprítsunk durvára 10 dg dióbelet. (Előtte vegyünk el belőle 4 szép gerezdet, és ezt is tegyük félre.) Adjuk a felaprított sajtot és diót a citromban ázó alapanyaghoz, tegyünk hozzá 10 dg majonézt, és az egészet keverjük össze. Az ínyencek ementáli helyett camembert sajtot használnak hozzá. (A camembert sajtról előzőleg vágjuk le a vékony, kemény nemespenész bevonatot.) Az intenzív ízek kedvelői egy csipet őrölt borssal és 2-3 csepp balzsamecettel fűszeresebbé tehetik a majonézt.

Letakarva tegyük a hűtőbe, és 1-2 órán át érleljük. Végül verjünk fel 1 dl friss tejszínt, és finoman forgassuk a salátába. Tálaláskor mosunk meg néhány szép salátalevelet, és béleljünk ki velük egy közepes méretű üveg- vagy porcelántálat. Borítsuk rá a masszát, majd díszítsük a tetejét a félretett diógerezdekkel és almaszeletekkel. (A diógerezdeket törjük ketté, és tegyük a közepére, majd rakjuk körül a kettévágott és élére állított almaszeletekkel.) A kevésbé jó fogazattal rendelkezők zeller helyett szárzellert használjanak hozzá[1723]. Hűtőszekrényben tároljuk. Ezt az angolszász országokban közkedvelt salátát régen előételként fogyasztották, de könnyű vacsorát is készíthetünk belőle. (A saját készítésű majonézhez 2 kisebb tojássárgáját, 1 dl napraforgóolajat és negyed mokkáskanál sót használjunk. Annak érdekében, hogy jobb íze legyen, célszerű előző nap elkészíteni, és másnapig hűtőben érlelni.) Egyébként a Waldorf saláta a New York-i Waldorf Astoria Hotelről kapta a nevét. Ott készítették először 1899-ben. Egy jótékonysági vacsorán tálalták fel. Azonnal nagy sikert aratott, pedig akkor még nem tartalmazott diót.

Ugyancsak önálló ételként fogyasztható, és jóval könnyebben elkészíthető az amerikai karfiolsaláta.

741. Amerikai karfiolsaláta

1 kg friss, fehér karfiolt zöldjétől megszabadítva szedjünk szét rózsáira, folyó vízben mossuk meg, és vágjuk kisebb darabokra. A torzsáját vastagon hámozzuk meg, és felszeletelve azt is adjuk hozzá. 2 evőkanál étolajon, gyakran megkeverve dinszteljük pár percig, hogy a pórusai bezáródjanak, és főzés közben ne engedje ki a levét. Még zamatosabb lesz, ha dinsztelés előtt egy csipet cukrot is szórunk rá, mert a cukor feltárja az ízeit. Utána öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje, keverjünk bele 1 teáskanál Vegetát, és fedő alatt főzzük kb. 15 percig, amíg a karfiol megpuhul. Saját levébe hagyjuk kihűlni, majd szűrjük le. Amíg lecsepeg a lé róla, reszeljünk le 10 dg rokfort sajtot, keverjük simára 20 dg tejföllel, fél mokkáskanál citromlével és egy csipet őrölt fehér borssal. Forgassuk bele a karfiolrózsákat, és adagoljuk 4 salátástálra. Végül vágjunk apróra egy kis csokor kaprot, és egyenletesen elosztva szórjuk a tetejére. Vékony szeletekre vágott kemény tojással és paradicsommal díszítsük. Tálalás előtt néhány óráig hűtőszekrényben érleljük.

Amerikából származik a márványsajtos brokkolisaláta receptje is:

742. Márványsajtos brokkolisaláta

0,5 kg brokkolit szedjünk szét rózsáira. 1 evőkanál étolajon, gyakran megkeverve dinszteljük pár

[1722] Vigyázzunk az ujjainkra! Használjuk az ujjvédő adaptert!

[1723] A szárzeller vagy divatosabb nevén angol zeller egy speciális, erre a célra kinemesített zellerfajta. A vastag száráért termesztik. Télen üvegházban hajtatják, ezért mindig kapható.

percig, hogy a pórusai bezáródjanak, és főzés közben ne engedje ki a levét. Még zamatosabb lesz, ha dinsztelés előtt egy csipet cukrot is szórunk rá, mert a cukor feltárja az ízeit. Utána pár csepp citromlével és 1 mokkáskanál Vegetával fűszerezett vízben főzzük roppanósra. (Az egzotikus ízek kedvelői Vegeta helyett 1 evőkanál szójaszószt és 2 gerezd apróra vágott fokhagymát tesznek a főzővízbe.) Amíg a brokkoli párolódik, reszeljünk le 10 rokfort vagy márványsajtot, és keverjük simára 20 dg tejföllel, 5 dg durvára vágott dióbéllel és egy csipet őrölt borssal. A főzőlében kihűlt brokkolit szűrjük, majd csepegtessük le, és keverjük bele a tejfölös mártásba. Végül forgassunk bele 1 nagyobb méretű zöldpaprikát és 10 dg ementáli sajtot, apró kockákra vágva. Frissen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Aki nem kedveli az összetett ízeket, hagyományos módon, salátalébe áztatva készítse a zöldségsalátákat. Ennek legegyszerűbb módja a következő:

743. Brokkolisaláta

Egy közepes fej brokkolit mossunk meg, és a szedjük szét rózsáira, majd a Karfiolpörköltnél leírt módon tisztítsunk meg. Utána zöldségpároló edénybe rakva pároljuk puhára. (Ha nem rendelkezünk párolóedénnyel, tegyük a hasábburgonyasütő acélkosárba, öntsük alá annyi vizet, hogy az aljáig érjen, és lefedve, lassú tűzön pároljuk készre. Ne főzzük teljesen puhára, mert a salátákban akkor a jó a zöldség, amikor még roszog.) Közben egy közepes fej vöröshagymát vágjunk vékony szeletekre, majd mossunk meg 2 közepes méretű zöldpaprikát, és 2 paradicsomot. A zöldpaprikát szeleteljük kb. 2 mm vastag karikákra, a paradicsomot pedig 1 cm széles gerezdekre. Tegyük a hagymára, majd 4 dl vízhez adjunk 3 evőkanál almaecetet, 2 púpozott teáskanál szőlőcukrot, 1 teáskanál sót, és öntsük a salátalevet a felaprított zöldségekre. Végül adjuk hozzá a kb. 60-70 dekagrammnyi langyosra hűlt brokkolit. Hűtőszekrényben 1-2 órán át érleljük. Közben legalább egyszer forgassuk át, hogy a salátalé mindenütt érje. Tálalásnál óvatosan adagoljuk salátás tálakba, hogy a paradicsom ne törjön össze. Csurgassunk rá néhány csepp salátaolajat, és arányosan elosztva öntsük rá a salátalevet is.

A mexikói konyha kedvelőinek ajánlott az avokádós-kukoricás saláta. (Aki nem bírja a csípős ízeket, használjon hozzá csemege paprikakrémet.)

744. Avokádós-kukoricás saláta

Először kb. 0,8 liter vízbe keverjünk 1 mokkáskanál sót. Öntsünk bele 30 dg mirelit csemegekukoricát, és főzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul.[1724] Szűrjük le, és tegyük félre. Közben vágjunk ketté 2 érett avokádót, távolítsuk el a magját. Kanállal vájjuk ki belőle a húsát, és vagdaljuk kb. 1 cm széles kockákra. Utána vágjunk 0,5 cm széles kockákra 10 dg lila hagymát és 10 dg kovászos uborkát. Vágjunk négyfelé 20 dg koktélparadicsomot, majd metéljünk apróra egy kis csokor friss korianderlevelet. A felaprózott zöldségeket tegyük a lehűlt csemegekukoricára. Adjunk hozzá 3 evőkanál olívaolajat, 1 evőkanál citromlevet, 1 teáskanál csípős paprikakrémet, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, a korianderlevél felét, és villával finoman forgassuk bele. Végül szórjuk rá a maradék korianderlevelet, és hidegen tálaljuk.

A saláták harmadik csoportját a sütött, pirított zöldségekből készült saláták alkotják. Ilyen pl. a céklasaláta, vagy a venkelsaláta.

745. Venkelsaláta

Mossunk meg 40 dg édesköménygumót, és vágjuk gyufaszál hosszúságú és vastagságú hasábokra. Utána metéljünk ugyancsak gyufaszál szélességűre 2 db közepes méretű kimagozott paradicsom-

[1724] A maradékból készítsünk Avokádós-görögjoghurtos kukoricasalátát.

paprikát (pritamint) is. Tegyük a feldarabolt zöldségeket egy nagyobb méretű serpenyőbe, adjunk hozzá 3 dg vajat, szórjunk rá negyed mokkáskanál őrölt borsot, és lángterelő felett, lassú tűzön, gyakran megkeverve pirítsuk, amíg a venkel sárgára pirul. Végül vegyük le a tűzről, és keverjünk bele 1 evőkanál szezámsót. (A szezámsót a Szezámkrémes szendvicsnél leírt módon mi is előállíthatjuk.) Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Az édeskömény venkel néven ismert gumója szupermarketekben szerezhető be. Nem olcsó, ezért jobbára csak az ínyencek vásárolják. Az íze ugyanolyan, mint az édesköményé, vagy az ánizsé.

A vegetáriusok nem áztatják ecetes lébe a zöldségeket, nem használnak marinírozó öntetet hozzá, és nem vetik alá hőkezelésnek az alapanyagot. Egyszerűen összekeverik a megtisztított zöldségeket, és olajas magvakkal dúsítva nyersen fogyasztják:

746. Sárgarépasaláta

20 dg sárgarépát tisztítás után reszeljünk le[1725], majd keverjük össze 10 dg héjastól lereszelt almával, 1 evőkanál mézzel és 3 teáskanál citromlével. (A sárgarépát sajtreszelőn finomra, az almát pedig káposztareszelőn durvára kell aprítani.) Önálló ételként, frissen tálaljuk, előtte azonban szórjunk a tetejére 4 dg apróra vágott diót vagy pörkölt tökmagot. Lehetőleg minél gyakrabban fogyasszuk, mert a magas karotintartalmú sárgarépa jelentős mértékben hozzájárul A-vitamin szükségletünk fedezéséhez, ami többek között javítja a látást. Amíg az alma finomabbá és C-vitaminban gazdagabbá teszi a salátát, addig a nagy olajtartalmú dió nélkülözhetetlen szerepet tölt be a sárgarépa mellett, mivel zsiradék nélkül az A-vitamin, illetve annak elővitaminja a karotin nem képes felszívódni a szervezetbe. A fenti mennyiség 2 személynek elegendő.

Az előzőekben már szó volt róla, hogy a tormához, a fehérrépához és a pasztinákhoz hasonlóan a sárgarépát nem szabad meghámozni, hanem körömkefével tisztára kell súrolni, vagy finoman le kell kaparni a héját, hogy a vitaminokban és ásványi anyagokban dús külső réteg minél kevésbé károsodjon. (Amennyiben fonnyadt, előtte áztassuk jéghideg vízbe, akkor ismét könnyen kaparható lesz.) Sokaknak gondot okoz a **pasztinák**[1726] vagy más néven **paszternák** megkülönböztetése a fehérrépától. Régebben a **fehérrépa**[1727] karcsú és fehér héjú volt, de ma már az új, gazdaságosabban termelhető hibrid fajták ugyanolyan vaskosak és sárga színűek, mint a pasztinák. A megkülönböztetés sokkal biztosabb módja, hogy megnézzük a répa nyakát. Amíg a fehérrépa kúposan kiemelkedő zöldje átmenet nélkül nő ki a gyökérből, addig a pasztináknak van egy körgyűrű alakú válla, és ennek közepéből emelkedik ki a kúpos levéltönk. Könnyebb a dolgunk, ha a répán rajta van a levél is. A fehérrépa levele ugyanis az ismert petrezselyem, míg a pasztináké leginkább a zellerlevélre emlékeztet, de fogyasztásra alkalmatlan. Amennyiben körülményeink engedik a **sárgarépa**-reszeléket ki is centrifugálhatjuk. Az így nyert **lé** önmagában vagy nyers tejjel hígítva, és kevés mézzel édesítve fogyasztható.

A különleges saláták közül nagy népszerűségnek örvend a görög padlizsán tzatziki[1728]. Könnyen elkészíthető ízletes előétel, de vacsorának is kiváló.

747. Padlizsán tzatziki

Először korrózióálló acélkéssel hámozzunk meg 1 kg érett, de kemény húsú padlizsánt, és aprítsuk kb. 1 cm széles kockákra. Utána szabadítsuk meg a keserű levétől. (Szórjunk rá 1 mokkáskanál finomszemcsés sót, jól keverjük át, hogy minden oldalára jusson, majd tegyük ki tálcára izzadni.

[1725] Ha a citromlevet már a reszelés kezdetén belekeverjük, nem fog bebarnulni a sárgarépa.
[1726] **Pastinaca sativa** L.
[1727] **Petroselinum crispum** var. **tuberosum** + **Petroselinum crispum** var. **radiosum**
[1728] Kiejtése: cáciki

Kissé döntsük meg, hogy a keserű lé lefolyjon róla.) Kb. fél óra múlva kevés vízzel öblítsük le a padlizsánkockákat, majd steril papírtörölközővel itassuk fel róluk vizet. (A friss, kemény húsú, fehér magvú padlizsánt elég negyedóráig izzasztani.) Egy nagyméretű teflonserpenyőben, 0,5 dl olajon süssük a padlizsánkockákat puhára. Lassú tűzön gyakran kevergessük, hogy minden oldaluk egyenletesen piruljon. (Rakjuk tele, így kevergetésnél a padlizsánkockák nem csúszkálnak ide-oda, hanem egymást forgatják. Ha nem egyformán sül, a puhákat hamarabb szedjük ki belőle.[1729])

Lehűlés után az aranysárgára pirult puha padlizsánkockákat keverjük össze 60 dg görög joghurttal[1730], negyed mokkáskanál őrölt fehér borssal, egy csipet reszelt szerecsendióval, és reszeljünk bele 2-3 gerezd fokhagymát. Tegyük a hűtőbe, és néhány óráig érleljük. Hidegen tálaljuk. Forró pirított kenyérrel fogyasszuk. Ha a végén 20 dg kis kockákra vágott, kemény húsú (Lucullus) paradicsomot, és egy kis csokor apróra vágott petrezselymet is keverünk bele, akkor **Tejfölös padlizsánsalátá**t kapunk. (Az ínyencek petrezselyem helyett friss bazsalikomlevelet aprítanak bele.) Ehhez a változathoz 80 dg padlizsán is elegendő.

Az eredeti receptben padlizsán helyett uborkát használnak, de a fenti változat finomabb. Aki ragaszkodik a klasszikus **Tzatziki**hoz, 0,5 kg kígyóuborkát használjon hozzá, és hámozás után káposztareszelőn reszelje le. Utána szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, és fél órán át hagyjuk állni, majd facsarjuk ki. Ennek az eljárásnak az a hátránya, hogy az uborka összeesik, másnapra felhígul. Jobban járunk, ha a kész salátát sózzuk. A 60 dg görög joghurttal együtt keverjünk bele fél mokkáskanál sót. (Hozzáadás előtt a lereszelt uborkát most is ki kell facsarni.) Ízesítsük negyed mokkáskanál őrölt fehér borssal, és reszeljünk rá 2-3 gerezd fokhagymát.

Végül keverjünk bele 1 evőkanál olívaolajat és 1 teáskanál citromlevet. A görögök 1 teáskanálnyi apróra vágott mentalevelet is tesznek bele. (Nálunk kaporral ízesítik, de ezzel nem az igazi.) Az ínyencek apróra vágott feta sajttal dúsítják. Pirított kenyérrel fogyasszuk. Az uborkás tzatzikit sokan sült vagy rántott húshoz, illetve halhoz, köretként tálalják. Egyébként tzatzikit lila hagymával kevert retekből is készítenek. A **Retek tzatziki**hez 40 dg retekre és 10 dg lila hagymára van szükség. Ezeket a zöldségeket is nagy lyukú reszelőn reszeljük le. Mivel a lereszelt retek nem enged levet, nem kell kifacsarni.

E rövid kis kitérő után egy étel erejéig foglalkozzunk most egy méltánytalanul elfelejtett gabonával, a kölessel. Ez a tápanyagokban gazdag, rendkívül magas kovasavtartalmú gabonaféleség a középkorban még a búzánál is nagyobb mértékben fogyasztott tápláléka volt az emberiségnek, és ennek következtében igen alacsony volt az emésztőszervi megbetegedésben szenvedők száma. Az Amerikából behozott krumpli azonban leszorította a kölest a szegény emberek asztaláról is.

748. Köleskása

Egy diónyi vöröshagymát vágjunk apróra, és 2 evőkanál étolajon, lángterelő felett dinszteljük üvegesre, majd adjunk hozzá 30 dg hántolt kölest. Állandóan kevergetve pirítsuk még pár percig, majd öntsünk rá két és félszeres mennyiségű, azaz 7,5 dl forró vizet. (Így olyan lesz az állaga, mint a párolt rizsé. Ha légmentesen záró edényt, pl. Zepter használunk, akkor csak 7 dl vizet öntsünk rá.) Szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, és továbbra is lángterelőt használva, fedő alatt pároljuk kb. 20 percig, amíg megpuhul, és minden levét elfövi. (Közben ne kevergessük, mert egy csomóba összeáll.) Az ősi magyar recept szerint ízesíthetjük friss lestyánlevéllel, vagy negyed mokkáskanál szárítmánnyal is. Melegen, párolt zöldséggel fogyasszuk. Régen a köleskását ürühússal ették. Akinek hiányzik a hús íze, készítsen hozzá sült szójaszeletet, vagy Brassói aprópecsenyét. Gombapörkölttel tálalva is finom. Hűtőszekrényben tároljuk.

A köleskásának létezik egy zamatosabb változata is. Ebben az esetben a főzővizébe 1 teáskanál Vegetát tegyünk. Az ínyencek 5 dg pörkölt napraforgómagot, valamint 5 dg apróra vágott paradi-

[1729] Ennek legegyszerűbb módja, hogy az egészet kiöntjük, és a nagyobb darabokat visszadobáljuk a serpenyőbe.
[1730] Szükség esetén 12% zsírtartalmú tejfölt is használhatunk helyette.

csompaprikából (pritaminpaprikából) készült almaecetes salátát kevernek a kész kásába, és petrezselyemmel díszítve tálalják. A pritaminos Paprikasalátát legalább fél nappal előbb készítsük el, és hűtőben érleljük, majd jól lecsepegtetve adjuk a kásához. Hűtőszekrényben tároljuk. Mielőtt betennénk a hűtőbe törjük át villával, hogy ne álljon össze egy csomóba. Másnap lángterelő felett, lefedve melegítsük.

A tejberizshez hasonlóan a kölest olaj és hagyma nélkül, tejben is párolhatjuk. Ezt a változatot 10 dg mézzel ízesítsük, egy csipet sót azonban ebben az esetben is adjunk hozzá. Az ínyencek az ily módon készített kását szintén ízesebbé teszik azáltal, hogy a tejhez a kölessel együtt negyed vaníliarudat és 5 dg előzőleg megmosott mazsolát adnak. Tálaláskor meghinthetjük szőlőcukorral kevert őrölt mákkal is, de kakaót vagy őrölt fahéjat is szórhatunk rá. Aki a tejbedara állagú édes kását kedveli, 9 dl vízben főzze a kölest. Kapható pattogatott (puffasztott) köles is. Ezt nyersen kell fogyasztani. Elkészítési módja megegyezik a zabpehellyel. Kétszeres mennyiségű vizet vagy tejet öntsünk rá. Joghurtba, kefirbe keverve is finom. Hántolt köles a nagyobb piacokon kimérve már kilogrammonként 600 forintért kapható. A puffasztott köles jóval drágább, kilogrammonként ára a 3000 forintot is elérheti.

Egyébként a **köles**[1731] az egyetlen gabona, amely lúgosító hatású. Nem okoz rothadást, gázképződést, könnyen emészthető. Rendszeres fogyasztása rákmegelőző hatású. Jelentős kovasavtartalma fényessé teszi a hajat, erősíti a körmöket, nem engedi ráncosodni az arcbőrt, késlelteti az öregedési folyamatot. Javítja a látást, megakadályozza a savtúltengést. Emellett gyulladáscsökkentő hatású, szabályozza a vércukorszintet és a zsíranyagcserét. Héjastól csak a madarak képesek megemészteni. Mi hántolva fogyasztjuk, azért is, mert héjastól még beáztatva sem lehet puhára főzni. Szerencsére összetevőinek nagy része hántolás után is megmarad. A búzával ellentétben a köles hántolva is teljes értékű. Gyerekeknek kifejezetten előnyös a fogyasztása, mert gazdag aminosav- és ásványianyag-tartalma elősegíti az egészséges növekedést.

A kölesnek több fajtája van. A nálunk termesztett közönséges köles mellett Kelet- Ázsiában igen elterjedt fajta a **rókafarkú köles**[1732]. Ezt a nevet azért kapta, mert vastag, tömött kalásza leginkább a róka farkához hasonlít. Kínában már 6000 éve termesztik. Európában sem ismeretlen, de mi takarmánynövényként termesztjük, kis mennyiségben. Régi magyar neve: **muhar** vagy **mohar**. Jellegzetessége, hogy a sűrű bugában elhelyezkedő magjai könnyen csépelhetők. A magvak héjának színe krémfehér, halványsárga, narancs, vörös, zöld és sötétlila lehet. Nálunk csak hántolatlanul, madáreleségként kapható. Impozáns szárított kalászát a virágkötők dekorációs céllal használják. (A változatosság kedvéért gyakran festik sárgára, narancssárgára, pirosra, lilára vagy zöldre.)

A világ kölestermelésének csupán 30%-át teszi ki a közönséges köles, és a rókafarkú köles. Legnagyobb népszerűségnek a **gyöngyköles**[1733] vagy más néven **indiai köles** örvend, mely az összetermelés 50%-át adja. Ausztrália és Új-Zéland kivételével szinte mindenütt termesztik. Ennek a fajtának a termesztése is hosszú évezredekre nyúlik vissza. Őshazája Afrika, onnan került át Indiába, ahol a legnagyobb mennyiségben termesztik. A trópusokon a világ negyedik legfontosabb élelmiszerének számít. Nevét fényes, kemény, gyöngyszerű magjáról kapta. Lándzsaszerű, vastag, tömött kalászáról könnyen felismerhető. (Világosbarna, csúcsos kalászának hossza 10-35 cm, vastagsága 2,5 cm.) Szára igen magas, a 4-5 métert is elérheti. Cséplése után származadványát takarmányként hasznosítják. A virágkötők ennek a kölesnek szárított kalászát is gyakran használják. Dísznövénynek is kiváló. (Kedvelt fajta a sötétlila levelű és kalászú Copper Prince.) A nyugati országokban (leginkább az USA déli államaiban) csak takarmányozási célra termesztik.

Nagyon egészséges kását készíthetünk az ugyancsak méltánytalanul elfelejtett **hajdiná**ból[1734], valamint hántolt **zab**ból[1735], **árpá**ból[1736], **tönköly**ből, **kendermag**ból[1737], **amaránt**ból, **quinoá**ból és

[1731] **Panicum miliaceum**
[1732] **Setaria italica**
[1733] **Pennisetum glaucum**
[1734] **Fagopyrum esculentum + Fagopyrum sagittatum + Polygonum fagopyrum**
[1735] **Avena sativa**

kukoricadarából is. A hántolt hajdinából vagy népies nevén pohánkából készített kása főleg érrendszeri megbetegedések ellen hatásos, mert magas rutinsavtartalma növeli az érfalak rugalmasságát. A szükséges mennyiség meghatározásánál vegyük figyelembe, hogy a többi gabonához hasonlóan az áztatás és főzés során a hajdina nagymértékben megdagad. Puhára főzve súlya a száraz súly négyszeresére nő. Ennélfogva a rizzsel ellentétben már 25-30 dg hajdina is elegendő ahhoz, hogy 4 személyre kását készítsünk. Ha csak lehet, pörkölt hajdinát használjunk erre a célra, mert intenzívebb az íze. Egyébként a hajdina az egyetlen gabonafajta, amely az összes létfontosságú aminosavat tartalmazza megfelelő mennyiségben. Ha a hajdinát a kukoricához hasonlóan kipattogtatjuk, akkor a tarhonyához hasonló köretet készíthetünk belőle. Zöld hajtása szintén használható. Feldolgozási módja megegyezik a spenóttal. A hajdinát a méhészek is kedvelik, mert a virágporából gyűjtött méz igazi különlegesség.

A könnyen emészthető zabnak jelentős vérnyomáscsökkentő és vérzsírszabályzó hatása van, de fogyasztásával nő a fizikai erőnlét, és a szervezet ellenálló képessége is. Kásakészítéshez hántolt árpát (árpagyöngyöt) kell használni. Egyébként a háború alatt, az általános élelmiszerhiány miatt ez volt a rizs. Ma már nagy mennyiségben csak az élelmiszeripar használja, a rizs hamisítására. Az árpa valaha a kenyér fő alapanyaga volt. A tiszta árpalisztből készült kenyér azonban nagyon hamar kiszárad, ezért ma már csak adalékanyagként használják. A sörgyártás viszont ma is nagy mennyiségben igényli, és takarmánygabonaként is kedvelt.

A Földön található több mint 3 millió ehető növény közül nincs még egy olyan, melynek táplálkozási értéke összehasonlítható lenne a kendermagéval. A kendermag az összes olyan fehérjét, esszenciális zsírsavat és étkezési rostot tartalmazza, amire az embernek szüksége van. A kendermag ideális forrása valamennyi esszenciális zsírsavnak (pl. omega-3, omega-6). Jelentős mennyiségben tartalmaz gamma-linolénsavat (GLA) is. Emellett sokféle ásványi anyag megtalálható benne, így a kálium, a kalcium, a magnézium, a foszfor, a kén, a vas és a cink. Ideális élelem a hiányos táplálkozásból eredő betegségek felszámolására, a szervezet feljavítására. Hasznos fogyókúrázóknak is, mert a gyomor falát különleges olajréteggel vonja be, így jelentősen csökkenti az éhségérzetet. Alkalmazásával úgy lehet fogyni, hogy közben szervezetünk semmilyen szükséges tápanyagban nem szenved hiányt. Sajnos a kendermag nagyon drága. A bioboltokban kilogrammja 7500 Ft.

Az amaránt egy nagyon sokoldalú növény. Nemcsak a magjáért termesztik. A zöld amaránt vagy zöld disznóparéj a spenót elődje. A XVI - XVII. századig spenótként szolgált egész Európában. Ma már ritkán találkozhatunk vele. A jóval finomabb kontinentális spenót kiszorította a kertekből. A Távol-Keleten azonban ma is igen kedvelt zöldségnövény. Fehér, sárga, bíborvörös és kékes árnyalatú változatai Európában szintén nagy népszerűségnek örvendenek. Bár a bíborvörös virágú változat levele köretként is fogyasztható, főleg dísznövényként termesztik. Gabonamag előállítására a bíborvörös változatot használják. Fehérjében gazdag apró gluténmentes magvait ősszel takarítják be. Lisztté őrölve használják, vagy kását készítenek belőle.

Az **Amarántkásá**t a Párolt rizzsel megegyező módon kell elkészíteni. (Sűrű szövésű teaszűrőben tudjuk csak megmosni, mert az apró magvak a tésztaszűrőn átszaladnak. Sajnos meg kell mosni, mert poros.) Ízesítésére só helyett 1 teáskanál Vegetát célszerű használni. (A vegetáriusok Vegeta helyett tamari szószt tesznek bele.) Még finomabb lesz, ha a 2 evőkanál olajon előbb megdinsztelünk egy diónyi apróra vágott vöröshagymát, és ehhez adjuk az amarántot. Az intenzív ízek kedvelői a hagymát egy közepes méretű apróra vágott kápia paprikával pirítják. A 30 dekagrammnyi amarántot 6 dl vízzel engedjük fel, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és takaréklángon főzzük min. fél óráig, amíg megpuhul, és minden levét elfövi. Az ínyencek fél marék apróra vágott szárított paradicsomot is kevernek a kész kásába, és lefedve hagyják langyosra hűlni. (Vastag talpú edényben, pl. Zepter főzzük, hogy ne égjen le. Ha ilyennel nem rendelkezünk, feltétlenül tegyünk alá lángterelőt.) A tálalásnál durvára reszelt kecskesajtot vagy feta sajtot szórnak rá. Ezt a változatot nem köretként, hanem egytálételként kell fogyasztani. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha másnap egy csomóba összeáll, melegítéskor adjunk hozzá kevés vizet. (Addig hígítsuk, amíg tejbegríz állagú lesz.) Az

---

[1736] **Hordeum vulgare**
[1737] **Cannabis sativa**

amaránt**ból** nem lehet olyan pergős szemű köretet csinálni, mint a rizsből vagy a quinoából. Mire teljesen megpuhul ragacsos kása lesz belőle.

Sokan tejben főzik, és mézzel, őrölt fahéjjal, valamint egy csipet sóval ízesítik az amarántot. Páratlanul gazdag beltartalmi értékei miatt főleg kisgyermekes anyák készítik ez a változatot. Kapható pattogatott (puffasztott) amaránt is. Ezt nyersen kell fogyasztani. Elkészítési módja megegyezik a chia maggal, de a puffasztott amarántra csak kétszeres mennyiségű vizet vagy egyéb folyadékot kell önteni. Ne melegítsük, mert attól bebarnul és kesernyéssé válik. Van, aki müzlibe keveri. Töltelék- és paníranyagként is használható. Sokan levest készítenek belőle, vagy salátákat dúsítanak vele. A quinoával és a chia maggal ellentétben az amaránt nem túl drága mag. Kilónkénti ára 1000-1200 Ft. A puffasztott amaránt ára viszont min. 2000 Ft/kg.

Az Amaranthaceae nemzetséghez mintegy 65 faj tartozik. A belőlük származó fajták száma legalább 900. Többségük keverékfajta, melyek természetes hibridizáció következtében jöttek létre. Az amaránt legnagyobb termőterülete Dél-Amerikában és Ázsiában, a Himalája térségében található. Másutt gyomnövényként tartják számon. Gazdasági jelentősége csak a vörös amarántnak és a zöld amarántnak van. A **vörös amaránt**[1738] néhány fajtáját magjáért termesztik. Leveleik lehetnek zöldek és vörösek is. Apró, mákszemnyi méretű magvait **inka búzá**nak is nevezik. Magja általában fehér, de zöld fajtáké fekete. Az inka indiánok lisztté őrölték, és kenyeret sütöttek belőle. Az egészségmegőrző táplálkozás jegyében ma már Ázsia több országában is termesztik, és a bioboltokban az egész világon kapható.

Európában a vörös amarántot főleg dísznövényként ültetik. Legkedveltebb a **bókoló amaránt**[1739], mely gabonanövényként és zöldségnövényként is kiemelkedő. Hosszan lecsüngő vörös virágzata minden kert díszére válik, és egyetlen lelógó vörös fürt akár 20 ezer magot is tartalmazhat. Cserépben nevelve virágboltokban is gyakran találkozhatunk a **színes amarántt**al[1740]. A **zöld amaránt** több **fajtáját**[1741] zöldségnövényként hasznosítják. Zsenge levele Brazíliában, Egyiptomban, Indiában, Kínában és Jáva-szigetén kedvelt főzelék alapanyag. Afrikában a spenót helyettesítésére szolgál. Zsenge leveleiből finom saláta készíthető. Lágy, rostmentes állaga folytán leves is főzhető belőle. A **vörös amarántok** között szintén vannak **ehető levelű fajták**[1742].

Az amarántlevél-fogyasztás fő kultusza Kínában alakult ki. Ezért sokan az ehető zöld amarántleveleket **kínai spenót**nak[1743] nevezik. Több fajta tartozik ide, melyek levélformájuk alapján jól megkülönböztethetők egymástól. Kínában nem csak hazai felhasználásra termesztik, a zsenge amarántleveleket exportálják is. A nyugati nagyvárosok piacain többnyire kötegelve árulják. Egyre többen keresik, mert jobb ízű és táplálóbb a kontinentális spenótnál. Ráadásul tisztításkor nem kell letépni róla a szárát, mert fiatal hajtásai is ehetők, a levéllel együtt puhulnak. A spenótnál gyorsabban megfő. Az amarántlevél fogyasztása Indiában is nagy népszerűségnek örvend. Ők a kínaitól eltérő fajtákat termesztenek erre a célra. Az **indiai spenót**[1744] fajtái között vannak vörös levelűek is. Az amarántlevelek hamar hervadnak, ezért az ázsiai piacokra naponta szállítják. Így mindig frissen kapható. A kínai és az indiai spenótot ne tévesszük össze a malabári spenóttal. A malabári vagy más néven ceyloni, illetve vietnami spenót a trópusi ebszőlő levele.[1745]

Nálunk nagyüzemileg csak a **szőrös amarántot**[1746] vagy más néven **disznóparéj**t termesztik. A sertés és a szarvasmarhák számára kitűnő takarmány. A kultúrnövények termesztői azonban gyom-

---

[1738] **Amaranthus caudatus + Amaranthus caudatus 'albiflorus' + Amaranthus edulis + Amaranthus cruentus + Amaranthus hybridus + Amaranthus hypochondriacus + Amaranthus hypochondriacus 'albiflorus' + Amaranthus paniculatus + Amaranthus paniculatus 'albiflorus'**

[1739] **Amaranthus caudatus**

[1740] **Amaranthus tricolor**

[1741] **Amaranthus viridus + Amaranthus lividus + Amaranthus hybridus 'albiflorus' + Amaranthus mangostanus**

[1742] **Amaranthus oleraceus + Amaranthus gangeticus + Amaranthus tricolor**

[1743] **Amaranthus gangeticus + Amaranthus mangostanus + Amaranthus gangeticus 'albiflorus' + Amaranthus mangostanus 'albiflorus'**

[1744] **Amaranthus hybridus + Amaranthus hybridus 'albiflorus'**

[1745] A malabári spenót vagy más néven ceyloni spenót, illetve vietnami spenót képeit lásd az **Egzotikus gyümölcsök** című albumban.

[1746] **Amaranthus retroflexus**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

ként kezelik az amarántot, és a vegyszeres növényvédelem minden eszközét bevetik ellene. Pedig mi is könnyen felemelhetnénk a zöldségnövények szintjére. Mivel az amaránt nagyon szívós, a botanikusok szerint ez lesz a jövő század növénye, a nagy túlélő. Gyökerei igen mélyre lehatolnak, ezért nem árt neki a globális felmelegedés okozta aszály, és jól tűri az ultraibolya-sugárzást. Nem válogatós a talajban sem. Igénytelensége ellenére sok teljes értékű fehérjét, ásványi anyagokat és vitamint tartalmaz. Valóságos tápanyagbomba. Megtalálható benne az emberi szervezet számára szükséges össze nyomelem. Magas telítetlen zsírsavtartalma folytán olaja a napraforgómagnál is egészségesebb. Keményítőmolekulái százszor kisebbek, mint a burgonyáé, ezért a gyógyszer- és a kozmetikai ipar is használja.

A **quinoa**[1747] az amaránthoz hasonló gabonanövény. Dél-Amerikában őshonos. Legnagyobb mennyiségben Peruban és Bolíviában termesztik. Annak ellenére, hogy már 5000 éve ismert, sokan nem is hallottak róla. A nyugati világban csak a bioboltok polcain látható. Az inkák a magok atyjának tartották, a spanyol hódítók pedig az inkák aranyaként említik. Nem véletlenül. Ez a köleshez hasonló méretű csontszínű mag magas tápértékű, fehérjékben és rostokban gazdag gabona. Sok B-, E-vitamin, valamint magnézium, foszfor, kalcium és vas található benne. Nem tartalmaz glutént, ezért a lisztérzékenyek is fogyaszthatják. Egyetlen hátránya, hogy meglehetősen drága.[1748] A hajdinával ellentétben az íze semleges, így tetszőlegesen fűszerezhető. Ráadásul gyorsan elkészíthető. Nem kell órákig főzni, mint a búzát vagy a rozst. (Főzés előtt tegyük tésztaszűrő kanálba, és meleg folyó víz alatt alaposan mossuk át, hogy a keserű szaponinok leoldódjanak a felületéről.) A rizshez hasonlóan kétszeres mennyiségű vízben kell párolni. Előtte azonban a hajdinához hasonlóan érdemes kevés forró olajban átpirítani, mert így sokkal ízletesebb lesz. A 30 dekagrammnyi quinoát só helyett 1 teáskanál Vegetával ízesítsük.

A köleskásával ellentétben ez a gyöngyszerű kása nem lesz ragacsos. A **Quinoakásá**t többnyire sós köretként vagy édes desszertként tálalják, de bármilyen recepthez használható, amelyben rizst írnak elő. A növény 1,8-2 méter magasra is megnő, és magvait a szár virágszerű csúcsán hozza. Az amaránthoz hasonlóan a quinoa[1749] zsenge, spenóthoz hasonló levele is fogyasztható. Finom salátát készíthetünk belőle.

A lenmag trópusi hasonmása a **chia mag**[1750]. A chia[1751]-t vagy más névvel **azték zsályá**t az amerikai őslakosok csodaszernek tartották. Magas fehérjetartalma sok kalciumot, káliumot és vasat tartalmaz. Kimagasló antioxidáns hatása megvédi a sejteket a szabadgyökök károsító hatásától. Ezáltal lassítja az öregedést. Omega 3- és 6 esszenciális zsírsavban gazdag, ami csökkenti a koleszterinszintet. Teljes értékű fehérjeforrás. Magas rosttartalma serkenti az emésztést. Ezáltal megszünteti a székrekedést, a puffadást és az aranyeres panaszokat. A chia a folyadék hatására saját súlyának 12-szeresére dagad, így növeli a telítettség érzését. Emellett alacsony a kalóriatartalma.

Nálunk a zabpehelyhez hasonlóan nyersen fogyasztják. Háromszoros mennyiségű vizet öntenek rá, majd legalább fél óráig áztatják, és önmagában megeszik. Sokan **Chipuding**ot csinálnak belőle. Ezt az édes változatot a gyerekek is szívesen fogyasztják. Öntsünk egy kis tálba 2 dl nyers tejet, és keverjünk bele 6 evőkanál chia magot. (Az ínyencek tehéntej helyett rizstejet, mandulatejet vagy kókusztejet használnak.) Adjunk hozzá 1 púpozott evőkanál cukrozatlan kakaót és 2 evőkanál mézet. Fogyókúrázok vagy cukorbetegek méz helyet nyirfacukrot (xilit) használjanak. Végül tegyünk bele két apróra vágott közepes méretű őszibarackot vagy kajszibarackot, és az egészet jól keverjük össze. (Télen körtét vagy savanykás almát aprítsuk bele.) Hűtőbe rakva legalább fél óráig áztassuk. Ne felejtsük el, hogy az útifűmaghoz és a lenmaghoz hasonlóan a chia mag is csak akkor képes ellátni székletlazító feladatát, ha elegendő folyadékot (naponta legalább 2 liter ásványvizet) fogyasztunk.

[1747] **Chenopodium quinoa**

[1748] Budapesten a Lehel piacon vagy a Kolosy-tér melletti Újlaki Üzletház földszintjén érdemes beszerezni. Ezeken a helyeken kimérve is kapható, és jóval olcsóbb, mint a bioboltokban vagy a szupermarketekben. (Kilónkénti áruk a 4800 forintot is elérheti.) Amarántot, hántolt kölest, hajdinát, chia magot is itt célszerű venni. A Lehel piacon érdemes felmenni az emeletre. Ott a Paleo bioboltban sokféle mag és bio alapanyag kapható, olcsón.

[1749] Kiejtése: kinua

[1750] **Salvia hispanica**

[1751] Kiejtése: csia

A chia név az azték „chiatic” szóból származik, melynek jelentése: zsíros, olajos anyag. A név arra utal, hogy ha a magot vízzel keverjük, a benne lévő oldódó rostok kiülnek a héj felszínére és kocsonyás burkot képeznek. Ettől a beáztatott chia mag zselészerű masszává válik. A vízben áztatottnál kellemesebb fogyasztási módja, hogy tejbe vagy joghurtba, kefirbe keverjük. (A sűrű joghurtba, kefirbe csak feleannyi chia magot tegyünk.) Termőhelyén szószokhoz, mártásokhoz, krémlevesekhez használják. A chia mag íze semleges, ezért nem nyomja el az alapanyag ízét. Lisztté őrölve süteményt és kenyeret készítenek belőle. Mivel gluténmentes, lisztérzékenyek is fogyaszthatják.

Kolumbusz idején az aztékok három fő tápláléka közé tartozott, a kukorica és a bab mellett.[1752] A futók étkének is nevezték, mert elegendő energiát és tápanyagot biztosított a hírnököknek útjuk során, illetve a hosszú vadászati napokra. Dél-és Közép-Amerikában igen elterjedt növénynek számít. Nyári évelő, 1 éves korára eléri az egy méteres magasságot is. Termése általában fekete, de létezik fehér magvú is. A chia mag egyetlen hátránya, hogy meglehetősen drága. (Kilogrammja kb. 3000 forintba kerül. Nagyobb piacokon olcsóbban és kimérve is kapható.)

Még kevésbé ismert ősi gabona a **teff**[1753]. Észak-Etiópiában őshonos, már 6000 éve termesztik. (Etiópiában gabonaföldek 30%-án teffet termesztenek, és ebből évente 1800 tonnát exportálnak a nyugati országokba.) A világ legapróbb szemű gabonája, még az amarántmagnál is kisebb. 150 teff szem tesz ki egy búzaszemet. Több kalciumot tartalmaz, mint a tej, több vasat, mint az árpa vagy a búza, de gazdag rézben, cinkben, foszforban, magnéziumban, fehérjékben, rostokban, aminosavakban, és szinte teljesen gluténmentes. A teffmag színe a fehértől a sötétbarnáig terjed, fajtától függően. (Mivel a teff nagyon apró, nem hántolják, vagyis a fehér teffliszt is teljes kiőrlésű gabona.)

A tefflisztből készített tészta szivacsos, és enyhén savanyú. Többnyire könnyen hajlítható palacsintaszerű kenyeret sütnek belőle, amit megtöltve és felgöngyölve fogyasztanak. Ragukat, húsos mártásokat kennek rá, de hüvelyesekből készített krémekkel is finom. (A tésztát két-három napig erjesztik és ezt az „injera”-nak nevezett kellemesen savanyú alapanyagot sütik meg.) Az ínyencek őrölt görögszénamaggal fűszerezik a tefflisztet. Mások árpalisztet, vagy ciroklisztet kevernek hozzá. A porózus tészta a rákent tölteléket tökéletesen magába szívja. Az édesszájúak pudingot és apró süteményeket is készíthetnek tefflisztből, de levesek sűrítésre is kiváló. Dísznövényként szintén megállja a helyét, szárazvirág csokrokba használják. A teff aszálytűrő, és sovány talajon is termeszthető.

A hajdinakása nemcsak köretként fogyasztható. Szójatepertővel dúsítva egytálételként is elkészíthető.

749. Hajdinakása

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát, és másnap készítsünk belőle fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[1754] Utána 20 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és 4 evőkanál étolajon süssük sárgára. Adjunk hozzá 30 dg megmosott hajdinát, és pirítsuk még pár percig. Öntsünk rá kétszeres mennyiségű, azaz 6 dl vizet, keverjünk bele 1 púpozott mokkáskanál sót, 1 teáskanál fűszerpaprikát és egy csipet őrölt borsot. Tegyünk bele 1 megmosott babérlevelet, és főzzük kb. negyedóráig, amíg megpuhul. Ha légmentesen záró edényt használunk (pl. Zepter) akkor csak 5,5 dl vizet öntsünk rá. Végül keverjünk bele egy adag szójatepertőt. Melegen, egytálételként tálaljuk. Nyáron fejes salátát vagy paprikasalátát, télen csalamádét, illetve kovászos uborkát adjunk hozzá. A párolt rizshez hasonlóan köretként is tálalhatjuk. Ez esetben ne tegyünk bele szójatepertőt. Hűtőszekrényben tároljuk.

Markáns íze folytán a hántolt hajdina közkedvelt gabona. Ezért már pörkölt változatban is kap-

[1752] A chia mag olyan jó hatást gyakorol az egészségre és az erőnlétre, hogy a spanyol hódító, Cortez meg volt győződve arról, hogy ha ki tudná irtani ezt a magot-t, azzal legyőzhetné az aztékokat és a majákat.
[1753] **Eragrostis tef + Eragrostis abyssinica**
[1754] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

ható. Mint minden pörkölt magnak, a hajdinának is intenzívebb lesz az íze a pörköléstől. (A rémhírekkel ellentétben a pirított hajdinának egyáltalán nem kesernyés az íze.) Érdemes ezt használni, mert a pörkölt hajdina semmivel sem drágább a natúr változatnál. Kilogrammonkénti áruk 800 – 1000 forint között van. A piacokon kimérve a legolcsóbb. (A zacskós változatot azért sem érdemes megvenni, mert 250 grammos kiszerelésben árulják, és egy adag kásához 300 grammra van szükség.) Érdemes hajdinakását készíteni, mert nagyon finom, nagyon egészséges és gusztusos. Pergő, mint a párolt rizs. Nem ragad össze egy csomóba, mint a köles és az amaránt.

A XX. század közepéig nálunk szintén népi eledelnek számított a kukoricalepény. Vidéken nem volt olyan ház, ahol havonta legalább egyszer ne sütöttek volna prószát, vagy ahogy más tájegységeken nevezték, málét. A modern életmód azonban méltatlanul kiszorította ezt az őrölt **takarmánykukorica**ból[1755] készített ősrégi süteményt is az étrendünkből.

750. Kukoricalepény

Mérjünk ki 25 dg friss kukoricalisztet. Öntsünk rá 2,4 dl hideg tejet, jól dolgozzuk össze, és hagyjuk állni néhány órán át, hogy megduzzadjon. Ezt követően adjunk hozzá 1 tojássárgáját, 8 dg porcukrot, 4 dg olvasztott vajat, 1 mokkáskanál szódabikarbónát, 1 citrom reszelt héját, és keverjük simára. Utána egy kisebb méretű zománcozott tepsi alját vékonyan vajazzuk ki, és hintsük meg kukoricaliszttel. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Végül a megmaradt tojásfehérjét egy csipetnyi sóval verjük kemény habbá, és finoman keverjük a kukoricás péphez. (Amennyiben a pép csomós lenne, előtte a habverővel dolgozzuk simára.) Öntsük a masszát a kikent tepsibe, egyenletesen kenjük szét benne, és mérsékelt tűzön süssük kb. 25 percig, amíg a teteje világospirosra pirul. Teljes lehűlés után a vékony lepényt vágjuk fel kisebb téglalapokra. Vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral jól megszórva tálaljuk. Aki a ropogós prószát kedveli 10 dg kukoricadarát és 15 kukoricalisztet használjon hozzá. Ez esetben csak 2,2 dl tejet öntsünk rá. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap ne melegítsük fel, mert hidegen finomabb.

A **prósza** vagy **málé** régen a szegény emberek eledele volt. A tehetősek nem fogyasztották, mert nem tetszett nekik sem az íze, sem az állaga. Ennek oka, hogy a hagyományos málét aludttejből és kukoricalisztből sütötték. Még cukrot sem tettek bele. Attól lett édes, hogy a masszát egy éjszakán át hagyták állni. Eközben a kukorica keményítőtartalmának jelentős része cukorrá alakult. Ez a változat ma sem nyerné el korunk rafinált ízekre vágyó emberének ízlését, de némileg átalakítva finom sütemény készíthető belőle. Mivel a kukoricalisztnek nincs sikértartalma, élesztő használata esetén a tészta felemelkedéséhez, porózussá válásához szükség van egy kis búzalisztre is. A tojás és a vaj pedig ma már minden valamirevaló sütemény elmaradhatatlan adalékanyaga. Némi citromhéj sem árt bele, hogy pikáns íze legyen. Kóstoljuk meg az élesztős változatot is.

Először mérjünk ki 30 dg friss kukoricalisztet, szitáljunk rá 12 dg búzalisztet, és öntsünk rá 3,2 dl hideg tejet. Jól dolgozzuk össze, és hagyjuk állni néhány órán át, hogy megduzzadjon. Utána vajazunk és kukoricaliszttel hintsünk ki egy kisebb méretű zománcozott tepsit, majd 0,3 dl langyos tejben futtassunk fel 3 dg élesztőt, fél mokkáskanál porcukor hozzákeverésével. Közben 9 dg lágy vajat keverjünk habosra 4 tojássárgájával, 10 dg porcukorral és egy alaposan megmosott citrom reszelt héjával. A felfutott élesztőt öntsük a lisztre, és a vajas péppel együtt jól dolgozzuk bele. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Végül a visszamaradt 4 tojásfehérjét egy csipetnyi sóval verjük kemény habbá, és finoman keverjük a kukoricás péphez. (Amennyiben a pép csomós lenne, előtte a habverővel dolgozzuk simára.) Öntsük a masszát a kikent tepsibe, egyenletesen kenjük szét benne, és az előmelegített sütőbe helyezve, mérsékelt tűzön süssük kb. 40 percig, amíg a teteje világospirosra pirul.

[1755] **Zea mays**

Teljes lehűlés után vágjuk fel kb. 4 × 5 centiméteres kockákra. Vaníliarúddal átitatott szőlőcukorral megszórva fogyasszuk. Nyers tejjel tálalva finom és egészséges vacsorát készíthetünk belőle. Süteményként tálalva vaníliasodót adjunk hozzá. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. A fenti mennyiségből max. 24 db sütemény várható. Az idősek számára, akik ismerik a prószát, nagy meglepetést fog okozni ez a változat, mert állaga vetekszik a piskótával, íze pedig egy kalácsnak is a dicséretére válna. Főzött krémből készült vaníliás sodóba mártogatva az ínyencek igényeit is kielégíti. A kiszáradás elkerülése érdekében bújtassuk a süteményes tányérral együtt nejlonzacskóba.

Az ínyencek kedvence a skót vajas keksz. Ez is kevert lisztből készül, de a tésztája nem tejes, hanem linzer jellegű. Ezért állaga ropogós, olyan mint a vajas keksz.

751. Skót vajas keksz

Először hosszában hasítsunk ketté egy friss vaníliarudat, és a belsejét kaparjuk bele egy közepes méretű tálba. Adjunk hozzá 1 tojássárgáját 25 dg lágy vajat, 10 dg porcukrot, egy citrom reszelt héját, egy csipet sót, és fakanállal keverjük habosra. Szitáljunk rá 25 dg finomlisztet, 10 dg finomszemcsés kukoricalisztet, és kézzel gyúrjuk össze. Utána letakarva tegyük a hűtőbe pihenni. 2 óra múlva vegyük ki, gyúrjuk át, majd formáljunk belőle egy vastag rudat. A tömzsi tésztarudat jól belisztezett deszkán nyújtsuk 26 × 28 centiméteres téglalapra, majd belisztezett késsel vagdaljuk kb. 2 × 7 centiméteres darabokra. Utána gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd béleljünk ki sütőpapírral egy nagyméretű zománcozott tepsit, és tegyük rá a tésztaszeleteket úgy, hogy kb. 0,5 cm hézag legyen közöttük. Az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg aranysárgára pirul. (Nem hagyjuk színesedni, mert megkeseredik.) Melegen könnyen törik, ezért a sütőből kivéve hagyjuk teljesen lehűlni, és utána szedjük ki.

Az átgyengülés elkerülése érdekében selyempapírral bélelt fémdobozban tároljuk. Hűtőszekrényben nem szabad betenni. (A visszamaradt vaníliarudat ne dobjuk el, hanem vágjuk három-négyfelé, és egy fémfedéllel zárható üvegbe rakva tegyünk rá porcukrot. Ez az ízesített, illatosított porcukor kiválóan alkalmas sütemények megszórására. Szükség esetén a vaníliarúd fél mokkáskanál Bourbon vaníliával helyettesíthető.) A fenti mennyiségből 52 db keksz várható. Érdemes elkészíteni, mert finom, omlós és vegyszermentes aprósütemény lesz belőle. Teával tálalva vacsoraként is fogyasztható.

A kukoricából készült lepény a világ szinte minden országában ismert és kedvelt. Mexikóban valóságos kultusz övezi a tortilla (tortijja)-t, ami nem más, mint kukoricalisztből sütött sós lepény, különböző ízesítőanyagokkal megrakva. A turisták is nagyon kedvelik, és gyakran elkérik a receptjét. Otthon azonban nagy csalódás éri őket, mert közel sem olyan jóízű, mint az eredeti. Ennek oka, hogy Mexikóban a főzni való fehér kukorica lisztjét használják hozzá, míg nálunk a kukoricaliszt takarmánykukoricából készül. Távol-Keleten is csemegekukoricából készítik a kukoricalepényt, de ők nem szárítják meg, és nem őrlik lisztté az alapanyagot, hanem zsenge állapotában használják, erősen fűszerezve. Az ázsiai kukoricalepényt önmagában fogyasztják. Állaga, sütési módja hasonlít a mi Kukoricapuffancsunkhoz, de fűszeresebb nála.

752. Ázsiai kukoricalepény

45 dg morzsolt csemegekukoricát sós, cukros vízben főzzünk puhára. (A mirelit kukorica 5 perc alatt megfő.) Lehűlés után a kukorica kb. egyharmadát rakjuk a turmixgép kelyhébe. Adjunk hozzá 3 evőkanál rizslisztet, és üssünk rá 2 nagy vagy 3 kicsi tojást. Turmixoljuk néhány percig, hogy sima péppé váljon, majd kiöntve tegyünk bele egy csomó (5 szál) vékony szeletekre vágott zöldhagymát, 1 evőkanál apró karikákra vágott metélőhagymát és 1 teáskanálnyi finomra metélt friss korianderlevelet. Reszeljünk rá féldiónyi friss gyömbért, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, majd adjuk hozzá a maradék kukoricát, és jól keverjük össze. (Az eredeti recept szerint félmaréknyi felaprított spenótlevelet is tesznek bele.) Evőkanállal kiszedve formáljunk a sűrű maszszából féltenyérnyi méretű lepényeket, és kevés étolajon, közepes lángon süssük mindkét oldalát pirosra. A serpenyőbe adagolva lapítsuk szét amennyire csak lehet, különben nem sül át. Az átforga-

táshoz rósejbnisütő lapátot használjunk, mert könnyen szétdől. Hűtőszekrénybe nem szabad berakni. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. A lángossal ellentétben felmelegítve is finom.

A puliszka régi paraszti étel. A kukorica, vagy ahogy eleink nevezték a „tengeri” a török hódoltság alatt vált ismerté nálunk. Emberi táplálkozásra való használatát nem előzte meg több évszázados idegenkedés, mint a burgonyáét. Népszerűségének titka az egyszerű elkészíthetősége, és az olcsósága volt. Mivel az összetett ízekre vágyó modern ember ízlésvilágát nem elégíti ki, ma már nem szerepel az étrendünkben. Kár, mert a kukorica sok értékes tápanyagot tartalmaz, és változatosabbá tenné az étkezésünket. Különböző töltőanyagokkal azonban a puliszka ínyenc eledellé varázsolható, és ismét divatba hozható.

753. Juhtúrós puliszka

Néhány órával a felhasználás előtt áztassunk be 10 dg szójakockát, és pirítsuk meg a Szójatepertőnél leírt módon azzal a különbséggel, hogy sütés előtt körömmel szakítsuk kétfelé.[1756] Közben metéljünk vékony szeletekre 15 dg vöröshagymát, és 0,8 dl olajban süssük sárgára. Utána forraljunk fel 8 dl vizet, és vékony sugárban öntve engedjünk fel vele 30 dg kukoricalisztet. Adjunk hozzá 1 púpozott mokkáskanál sót, és a tejbedara sűrűségű masszát lassú tűzön, lángterelő alatt, gyakran megkeverve főzzük kb. 10 percig. Amikor már érezni lehet a kukorica édeskés illatát, vegyük le a tűzről, és hagyjuk lehűlni. Kenjünk ki olajjal egy kisebb méretű zománcozott tepsit, és megvizezett teáskanállal, diónyi méretben szaggassuk ki az aljára a kocsonya sűrűségű massza felét. Szórjuk az egymás mellett sorakozó galuskákra a szójatepertő-, a pirított hagyma-, valamint 20 dg juhtúró felét. Keverjünk simára 20 dg tejfölt, és csurgassuk rá ennek is a felét. Erre szaggassunk rá egy újabb réteg galuskasort, majd tegyük rá a megmaradt alapanyagokat. (Az ínyencek kis csokor apróra vágott kaprot is keverhetnek a tejfölbe.)

Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg a teteje színesedni kezd. Melegen, egytálételként fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben melegíthetjük fel a legegyszerűbben. (Egy fűtőbetétes grillsütőben az alja legyen felül, mert teteje könnyen megég.) Az ínyencek vöröshagyma helyett fokhagymával ízesítik a juhtúrós puliszkát. Ez esetben 2-3 gerezd áttört fokhagymát keverjünk a juhtúróba, és a két réteget egyenletesen locsoljuk meg 0,8 dl étolajjal.

Mivel a puliszka meglehetősen pórias étel, régen a szegények eledele volt, a sznobok polentának nevezik. A polenta azonban nem más, mint az erdélyi eredetű puliszka olasz neve.[1757] A XX. század végén az egészséges táplálkozás hívei is újra felfedezték a puliszkát, és a vegetárius táplálkozás részévé tették. Ma már azonban többnyire dúsítva, ízesítve fogyasztják. Ennek az átalakításnak lett az eredménye az előbbi Juhtúrós puliszka is. Sokan úgy teszik vonzóbbá ennek a ragacsos masszának a fogyasztását, hogy olajozott sütőlapon szétkenik, hagyják lehűlni, majd kockákra vágják, és teflonbevonatú serpenyőben, kevés olajon megsütik. Melegen köretként tálalják. Az ínyencek reszelt sajtot olvasztanak a tetejére, és a tálalásnál pirított vöröshagymát szórnak rá. Így már egészen elviselhető az íze.

754. Pattogatott kukorica

Egy nagynyomású gyorsfőző fazék szelepéről emeljük vagy csavarjuk le a túlnyomásszabályzó ellensúlyt, hogy a gőz szabadon eltávozhasson. Tegyünk 5 dg apró szemű, pattogatni való kukoricát az előzőleg felmelegített fazékba. Ezután zárjuk le, és a láng felett ide-oda rázogatva melegítsük kb. 10 percig, amíg a pattogás megszűnik. Vigyázzunk, hogy ne hevítsük túl, mert akkor megég. Ezt a fajta kukoricát késő ősszel, a piacokon szerezhetjük be. A csöveket száraz helyen felfüggesztve vagy

[1756] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

[1757] Régen a szegények eledele volt. Csak vidéken, a parasztcsaládok fogyasztották. A szegénység azonban relatív dolog. Erre utal ez az élménybeszámoló is: Egy magyar turista erdélyi látogatása során bekopogtatott egy szegény családhoz. Beszédbe elegyedtek. A végén megkérdezte, hogy mit szoktak enni? A válasz: Hát, csak azt, amit a természet ad nekünk. Szarvassültet, áfonyamártással.

rácsra helyezve hagyjuk kiszáradni. Ha le van morzsolva, akkor csomagolópapíron terítsük szét. Többnyire csak tavaszra szárad ki annyira, hogy maradéktalanul kipattogjon. Őszi használatra tavalyi kukoricát vásároljunk. Lehetőleg a sárga fajtákat keressük, mivel a lilás színű nehezebben pattog ki. Amennyiben hűvösre fordul az idő, terítsük szét a kukoricát egy fémtálcán, és fűtőtesten legalább 1 napig szárítsuk, mert ha megszívja magát nedvességgel, nem pattog ki. A fenti mennyiségből kb. 1 liter **pattogatott kukorica**[1758] várható.

Még finomabbá tehetjük ezt a csemegét, ha 1 mokkáskanál étolajat is csurgatunk a felforrósított fazékba, és egy csipet sót szórunk az olajra. Alumíniumból készült gyorsfőző fazekaknál ezt a módszert ne alkalmazzuk, mivel az edény falára égett olajat nem tudjuk eltávolítani. Élvonalbeli gyártók nátronlúg-tartalmú tisztítószerével (pl. a Johnson cég „brillo” márkanevű aeroszolos sütőtér tisztítójával) néhány órás áztatás után el tudjuk ugyan tüntetni az égett olajfoltokat, de ezek a készítmények megmarják az alumíniumot. Korrózióálló acéledények tisztításánál jó eredményt érhetünk el a jóval olcsóbb trisóval is. A trisó mellesleg nem csak hatékony tisztítószer, hanem rendkívül jó vízlágyító, bár tömény foszfáttartalma nem használ a környezetnek.

Aki idegenkedik a vegyszerektől, edényeinek és sütőjének tisztítására használjon gőzborotvát. A **Monster 1200** típusú gőztisztító nagynyomású forró gőzzel fellazítja a szennyeződéseket, ami egy ronggyal könnyen letörölhető. A készülék által kilövellt baktériumölő köd kiválóan alkalmas a konyhai mosogatóban és a fürdőszoba szerelvényein lerakódott kosz, penész eltávolítására is. Nem csak tisztít, hanem fertőtlenít is. A baktériumok 99%-át elpusztítja. Ezzel a készülékkel fele annyi ideig sem tart a takarítás, mint hagyományos módon. Ára: 19 900 Ft. A http://www.topshop.hu weboldalon, illetve a 06-1-452-5175 telefonszámon rendelhető meg. A gőzborotva egyébként olyan hatékony, hogy az épületek oldaláról is ezzel a módszerrel távolítják el a falfirkát. A nagynyomású forró gőz még az acetontartalmú nitrolakkot is eltávolítja. A nagyvárosok szobrait szintén ezzel tisztítják, mert nincs benne vegyszer, ezért nem tesz kárt a műemlékekben.

Visszatérve a pattogatott kukoricára, a nagyobb élelmiszerüzletekben ma már préselt alumíniumformába csomagolt, és harmonikaszerűen kitáguló alufóliával lezárt kukoricát is lehet kapni. Ezt a palacsintasütőhöz hasonló szerkezetet csak tűz fölé kell tartani, majd a fólia felhasításával a kipattogott kukorica máris fogyasztható. A nyelét hőszigetelő kesztyűvel fogjuk meg, mert felforrósodik. Pattogatott kukoricát percek alatt készíthetünk mikrohullámú sütőben is. Ebben az esetben azonban ügyeljünk arra, hogy a kukoricát lehetőleg átlátszó műanyag dobozba tegyük, és a doboz fedelét szorosan zárjuk le. Ha fellazul a fedél, akkor a sütő ajtajának kinyitásakor a forró pernye az arcunkba csapódhat, és súlyos sérüléseket okozhat. Újabban Mikropatt néven speciális tasakos kukoricát is árulnak mikrohullámú sütőben való pattogtatásra. A speciális fólia felbontásánál nem árt az óvatosság, mivel először a forró gőz áramlik ki a zacskóból. Ne hajoljunk fölé. A gyártók ugyanis diacetilt használnak a nyers kukorica tartósításra, ami hő hatásra elbomlik, és belélegezve tüdőrákot okozhat.

755. Főtt kukorica

A kívánt mennyiségű **csemegekukorica**[1759] külső leveleit szedjük le, és dobjuk el. A belső zsenge leveleket mossuk meg, és a felét terítsük egy megfelelő méretű zománcozott fazék aljába. Rakjuk rá a hajától megtisztított kukoricát, és a levelek másik felével fedjük be. A kukoricacsövek végéből esetlegesen kiálló csutkát a könnyebb elhelyezés érdekében vágjuk le. Utána öntsünk rá annyi vizet, hogy a felső leveleket ellepje. Végül szórjunk a vízbe literenként 1 mokkáskanál sót és 1 mokkáskanál szőlőcukrot, majd forrástól számítva főzzük 10-15 percig. 15 percnél tovább az öregedő kukoricát se főzzük, mert ha már magas a keményítőtartalma, akkor annál keményebb lesz, minél tovább főzzük, ráadásul még az a kevés íz is „kilúgozódik” belőle, ami benne volt. Melegen fogyasszuk. Ha lehűlt nem szükséges újramelegíteni, hiszen hidegen is finom. A melegítés során egyébként sokat veszít a zamatából. Hűtőszekrényben, a saját levében tároljuk. (Fogyasztás előtt legalább

[1758] **Zea mays** L. convar. **microsperma Koern.**
[1759] **Zea mays** convar. **saccharata Koern.**

fél órával vegyük ki, és hagyjuk szobahőmérsékletre melegedni. Így nem kell melegíteni. Ne vegyük ki a léből, mert kiszárad.)

Már az I. fejezetben is említésre került, hogy csak a frissen szedett csemegekukoricának van jó íze, mivel a zöldborsóhoz hasonlóan, a leszedést követően azonnal megindul a cukortartalom lebomlása. (Másnapra ízanyagainak már csak a fele marad meg. Megfőzve azonban már nem veszít az ízéből. Napokig tárolható ízromlás nélkül.) A cukortartalom keményítővé alakulását csak a hőkezelés, illetve a fagyasztás képes megállítani, illetve lelassítani, így ezeket a zöldségeket haladéktalanul fel kell dolgozni. Ez alól csak a desszertkukorica kivétel, de ez az újfajta, roppanós állagú kukorica nálunk még nem nagyon ismert, és rendkívül édes íze miatt külföldön sem mindenki kedveli.

Lehetőleg kerüljük a nagyüzemi feldolgozásra szolgáló fajtákat, mert ezek nem hajlamosak ugyan a korai elöregedésre és jól tűrik a fagyasztást, de nem igazán finomak. A konyhakertekben termesztett hazai kukoricák közül legintenzívebb illata és legjobb íze az „aranymazsolának” van. Mostanában azonban nálunk is egyre jobban terjed a friss fogyasztásra szolgáló amerikai és holland fajták termesztése. Ezeknél a hibrideknél ügyeljünk arra, hogy a legtöbbjük meglehetősen édes, így csak fele mennyiségű cukorral főzzük, vagy el is hagyhatjuk a cukrot belőle. Egyébként a nálunk termesztett külföldi hibridkukoricák közül a „Dallasi csemege” íze és illata hasonlít leginkább a közkedvelt aranymazsolára. Nagy előnye, hogy nem öregszik meg olyan hamar, a szezon végén sem lesz olyan kemény és rágós, mint a hazai mazsola fajták.

Mivel a csemegekukorica-vetőmag meglehetősen drága, és nem lehet mindig a keresett fajtához hozzájutni, a kiskerttulajdonosok jól teszik, ha a legszebb csövekből 2-3 darabot meghagynak. Csak a fagyok beállta előtt törjék le, és tavaszig hűvös, száraz helyen, lemorzsolatlanul tárolják. Ennek legcélszerűbb módja, hogy a száraz leveleket visszahúzzuk, csomót kötünk rá, és egy szegre felakasztjuk. Erre a célra a legszebb csöveket kell meghagyni, és minden évben máshová kell elvetni, különben elkorcsosul a mag, és a talajban áttelelt kártevők is megtámadják.

Ha a piacon vásárolunk legyünk óvatosak, mert néha előfordul, hogy egy-egy szélhámos kihasználva a városi lakosság mezőgazdaságban való járatlanságát, takarmánykukoricát kínál étkezési célra. Ez ugyanis zsenge állapotban megtévesztésig hasonlít a csemegekukoricához, a csutkája azonban nem fehér, hanem rózsaszínű. Ennek tudatában a levelek kismértékű megbontásával már könnyen meggyőződhetünk arról, hogy mit vásárolunk. Télen a csöves mirelit kukoricát ne főzzük, mert „kilúgozódik”, hanem felengedés után egyenként csomagoljuk vékonyan kivajazott alufóliába, és közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 20 percig. Így olyan lesz az íze, mintha friss lenne. Becsomagolás előtt a kukoricacsöveket hintsük meg kevés sóval.

Ha magunk kívánunk csöves kukoricát tartósítani, akkor megfőzve fagyasszuk le, mert így nem kell számolni az utólagos hőkezeléssel járó ízromlással. Az állaga sem szenved károsodást. A fogyasztandó csöveket előző este tegyük át a hűtőszekrény normál hűtőterébe, és másnapra felengednek. Ugyanezt kell tenni a megmaradt csemegekukoricával is. Sajnos a főtt kukorica hamar romlik, megsavanyodik. Hűtőszekrényben is csak két napig tartható el. Ha túl sokat készítettünk, fagyasszuk le. (Törjük ketté, és egy kis fazékban állítsuk szorosan egymás mellé. Öntsünk rá annyi levet, hogy ellepje, fedjük le, és tegyük háromcsillagos mélyhűtőbe.) Ott hetekig eltartható, a fagyasztás semmilyen kárt nem tesz benne. Fogyasztás előtti napon tegyük át a normál hűtőtérbe. Ha nem szeretjük hidegen, teljes lángon kicsit langyosítsuk meg. (Ne forraljuk, mert elmegy az íze.)

A téli fogyasztásra szánt csemegekukoricát azonban a jobb helykihasználás érdekében morzsolva célszerű lefagyasztani. Ezt csak úgy tudjuk megtenni, ha előtte megfőzzük, mivel a zsenge kukorica nyersen nem morzsolható. Ha vásároljuk a mirelit kukoricát, ne felejtsük el megfőzni, mert ez mindig nyers. Egyébként az ipar úgy oldja meg a nyers szemek roncsolásmentes leválasztását a csutkáról, hogy leesztergálják. A megvénült kukorica fogyasztásának legcélszerűbb módja a fagyasztás. Megfőzve és lemorzsolva rakjuk a mélyhűtőbe. Most a fagyasztás sejtfalromboló hatása kifejezetten előnyös, mert meggyengül általa a kukorica. Nem lesz olyan kemény, könnyebben el lehet rágni.

Érdemes még szót ejteni a csemegekukorica egy különleges fajtájáról, a bébi kukoricáról. A **bébi kukorica**[1760] nem a csemegekukorica zsenge, éppen hogy csak szemesedésnek indult, korán lesze-

[1760] **Zea mays** convar. **saccharata Koern.**

dett változata, hanem külön fajta. Jellegzetessége, hogy alig nagyobb a mutatóujjnál, és annyira puha, zsenge, hogy a csutkája is elfogyasztható. Vegyes zöldségsaláták kedvelt tartozéka. Többnyire konzerv formájában forgalmazzák. Piacon nem lehet kapni, mert meglehetősen drága, és olyan kevesen keresik, hogy a kistermelőknek nem éri meg foglalkozni vele.

Dinnye vásárlása és termesztése

Sokak számára a csemegekukoricához hasonlóan nem kis gondot okoz a megfelelő dinnyefajta kiválasztása. Nálunk a kedvező klíma következtében az egész országban termesztik ezt a gyümölcsöt, de a talajadottságok folytán a legfinomabb **görögdinnye**[1761] Heves megyében terem. A meszes talajon termesztett görögdinnyékkel ellentétben a hevesi dinnye mindig ikrás, és sohasem tökízű. Jellemző még erre a fajtára, hogy igen vékony (kb. 0,5 cm) héja van, amely jól megkülönbözteti más fajtáktól. Heves megyében azonban van egy kis község, Csány, amely arról nevezetes, hogy az egész országban ott terem a legízletesebb görögdinnye. A messze földön híres mézédes csányi dinnye legalább olyan közkedvelt, mint a Vecsés környékén termelt káposzta, vagy a makói vöröshagyma, illetve a szegedi paprika.

A megfelelő görögdinnye kiválasztása nagy szakértelmet igényel, ezért ha nem kívánjuk néhány napra eltenni, inkább lékeltessük meg. Ha mégis vállalkozunk a kiválasztásra, akkor kerüljük az olyan dinnyét, amelynek a leszakított indája nem elég fonnyadt, mert ez még éretlen. A mielőbbi piacra jutás, vagyis a magasabb ár elérése érdekében ugyanis előfordul, hogy éretlenül leszaggatják a görögdinnyét. Ezt a zöld inda, illetve késsel történt leválasztás esetén a friss, nedvdús vágási felület egyértelműen jelzi. Ne vegyünk éretlen görögdinnyét, mert a sárgadinnyével és a cukordinnyével ellentétben a görögdinnye nem utóérő gyümölcs. A tárolás során nem fog beérni. Az éretlen, sápadt húsú görögdinnye tökízű, disznóknak való.

A kellően sötétzöld dinnyét vegyük kézbe, és ütögessük meg az oldalát. A jó dinnye kongó hangot ad, és lékeléskor a vágás mentén továbbreped a héja. Minél mélyebb a hangja, annál érettebb. A nagy gyakorlattal rendelkezők azt is meg tudják állapítani, hogy melyik a kásás dinnye. Ennek belseje nem csak kong, hanem „visszareng”. Amennyiben tompa, puffanó hangja van, akkor ne vegyük meg, mert már túlérett, vagy a hosszú tárolás következtében megposhadt. Ha az oldalán nem találunk sárga foltot ez azt jelenti, hogy a termelő átforgatta a dinnyét, hogy hamarabb érjen, és korábban megjelenhessen vele a piacon. Ez nem árt neki, sőt kifejezetten hasznos, mivel így mindenütt egyenletesen érett lesz.

Igyekezzünk mindig frisset venni, mert ez finomabb, és a hűtőszekrényben is tovább tárolhatjuk. Ennek legbiztosabb jele, héjának a hamvassága. Ez a vékony, szürke bevonat azonban néhány nap után lekopik róla, és ezt követően már csak a kereskedő szavahihetőségében bízhatunk. Kánikulában vigyázzunk a felvágott dinnyével. Ma már alig termesztenek vékony, sötétzöld héjú magyar dinnyét. Mindenütt csíkos kanadai dinnyét árulnak. Ezeket a vastag héjú 10-15 kilós dinnyéket azonban kevesen tudják hazacipelni. Ezért gyakran kettévágják, illetve a szupermarketekben eleve félbevágva, lefóliázva árulják. Aztán feldobják a dinnyekupac tetejére. Nagy melegben azonban a hűtetlen görögdinnye másnapra megbuggyan. Mivel nem tudjuk ellenőrizni a frissességét, félbevágott dinnyét csak hűtőpultról szabad vásárolni.

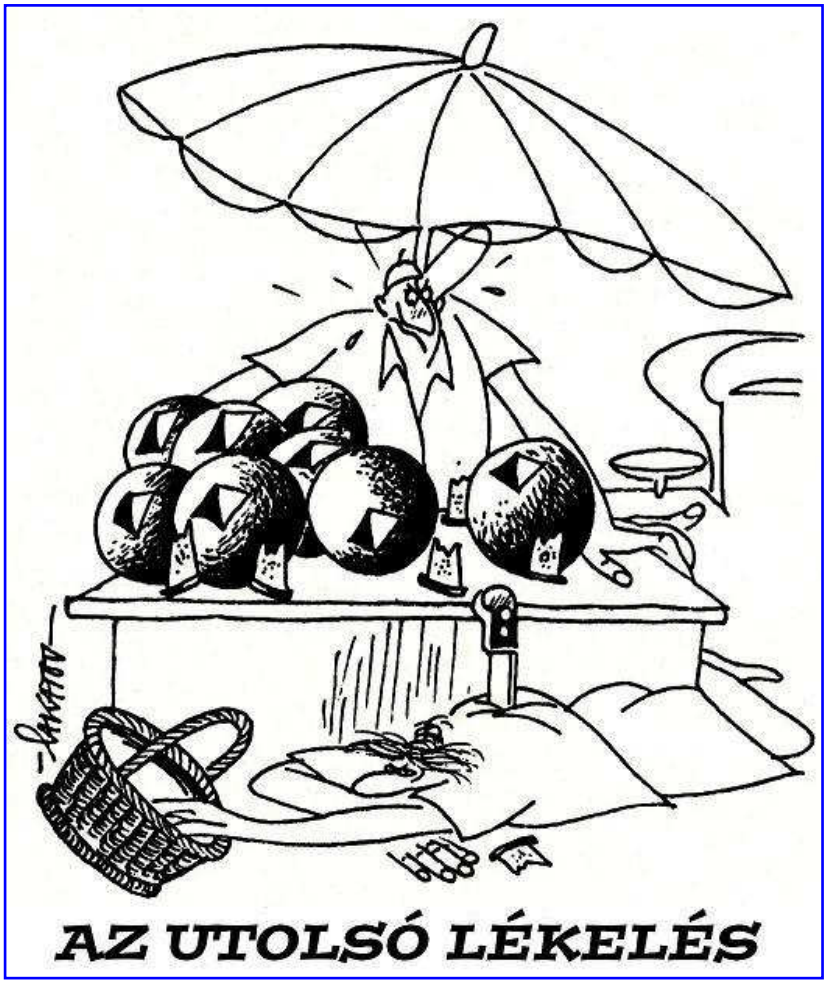
Jóval kisebb a kockázat a csányi dinnyénél, ezt lékelés nélkül is nyugodtan megvásárolhatjuk. 10%-kal drágább ugyan a többinél, de jóval édesebb, zamatosabb, és vékony héja révén végül is gazdaságosabb, mint az olcsóbb fajták. A magas szállítási költség miatt a csányi dinnye nem jut el az ország minden részébe. Szerencsére azonban a Dél-Alföldön is van egy ismert dinnyetermő vidékünk, Medgyesegyháza és környéke. Az ugyancsak vékony héjú medgyesi görögdinnye íze és állaga nem sokban marad el a hevesitől, az ára viszont többnyire alacsonyabb.

A magas szállítási költségek miatt ezek a dinnyék csak kis mennyiségben jutnak el az ország minden részébe. Ez azonban nem okoz ellátási gondokat, mert a Dunántúlon is teremnek jóízű diny-

[1761] **Citrullus lanatus + Citrullus lanatus** var. **lanatus**

nyék. Közülük legfinomabb a cecei és a szedreskerti dinnye. Sajnos ma még szép számmal akadnak kereskedők, akik a nem megfelelő környéken termelt rosszízű, savanyú dinnyét friss csányi dinnyeként árulják. Ezektől a „hiénáktól” csak úgy tudnak a vevők megszabadulni, hogy hívják a piacfelügyelőt, aki a számla illetve szállítólevél alapján egyértelműen megállapítja, hogy honnan és mikor érkezett a szállítmány, s megteszi a szükséges intézkedéseket.

A hazai dinnyefajták mellett újabban megjelent a piacon a világoszöld héjú csíkos dinnye is. Ez a Kanadából származó dinnyefajta édes belű ugyan, de nem olyan zamatos, mint a sötétzöld héjú hagyományos fajta. Nagy hátránya még a gömbölyű vagy hosszúkás alakú kanadai dinnyének, hogy igen vastag (kb. 2 cm) a héja. Emiatt a súlyveszteség elérheti az 50%-ot is, azaz a fogyasztás során tömegének a felét ki kell dobni. Előnye viszont, hogy a termésideje meglehetősen hosszú, még októberben is megtalálható a piacon. Ennek oka, hogy a csíkos dinnye későn érő fajta. Csak a sötétzöld héjú dinnyék leérése után szabad megvásárolni. Augusztusban a kanadai dinnye még éretlen, és vastag héjú. Erre a fajtára tehát nem igaz a mondás, hogy szeptember 6-án, vagyis Lőrinc napja után már ehetetlen. Nálunk szeptember elején lesz igazán édes. Augusztusban csak a Görögországból, illetve Spanyolországból importált csíkos dinnye ehető. Régen, amikor a kései fajták még nem léteztek, a görögdinnyét magtárban, búza közé rakva tárolták. Így késő őszig elállt. A másik módszer szerint mésztejbe mártották, és hűvös pincébe rakták. Egyébként ma már tavasszal is lehet dinnyét kapni. Ilyenkor Észak-Afrikából (Marokkóból, Egyiptomból) importálják a tél végén érő termést. Az íze meglehetősen rossz és méregdrága. Ráadásul túlvegyszerezett, mert az egész évben meleg klíma kedvez a rovaroknak és egyéb kártevőknek.



Meglepően hangzik, de a botanikusok szerint a görögdinnye zöldség, de olyan édes és lédús, hogy mi gyümölcsként fogyasztjuk. Kuriózumként megemlíthető még, hogy a sötétzöld héjú görögdinnyének van egy sárgabelű fajtája is, amely gusztusos ugyan, de az íze meglehetősen semleges, ezért a termesztése nem vált általánossá. Valószínűleg nagyobb sikere lesz a mag nélküli görögdinnyének. Külsőre a gömbölyű kanadai dinnyéhez hasonlít, de vékony héjú. A színe világoszöld, sötétzöld csíkokkal. Akik fajta szerint kívánnak hagyományos görögdinnyét vásárolni, azok a Szigetcsépi 51 F1-et keressék, mert jelenleg mind héjvastagságát, mind ízét tekintve ez a legmegbízhatóbb. A termelők körében is igen népszerű a holland nemesítésű redstar, mert egyenletesen és bőven terem. A héja ugyanolyan vékony, mint a Szigetcsépié, és húsának színe, íze sem különbözik tőle. A tárolást azonban jobban bírja.

A felszegett dinnye hűtőben csak 2-3 napig tartható el. Romlásának kezdeti jele, hogy magvai körül a húsa kezd nyálkásodni. A magvak egyenkénti kipiszkálával ilyenkor még ehető, de már nincs jó íze. Annak érdekében, hogy ne vegye át más ételek szakát, a vágott felületre borítsunk polietilén fóliát. Ha nincs felszegve, egy hétig is tárolható. Japánban már kocka alakú görögdinnyét is

termesztenek. (A kisméretű gyümölcsöt kint a dinnyeföldön vízzel töltött kocka alakú üvegballonba zárják, és abban nő meg. Utána a formát széttörik rajta.) A termelők azzal ajánlják a kereskedőknek, hogy könnyebben szállítható, raktározható, a kereskedők pedig úgy reklámozzák, hogy könnyebben tárolható a hűtőszekrényben. Ezt a kényelmet azonban alaposan meg kell fizetni. 10 ezer jenbe (kb. 18 ezer forintba) kerül darabja.

A sima héjú sárgadinnye szintén nagyon közkedvelt gyümölcs. Lehet gömbhéjszerű vagy bordázott, gerezdekre osztható. Különleges változata a cukordinnye, amely külsőre abban tér el a hagyományos sárgadinnyétől, hogy a héja nem egyenletesen sima, hanem a felülete érdes. Ez a parafaszerű, úszólábhoz hasonló apró mintázat sokszög alakú szabálytalan hálózatot is alkothat. Alakja a sárgadinnyéhez hasonlóan kissé lapított gömb. Léteznek azonban mind a cukor-, mind a sárgadinnyék között ovális, tojás alakú változatok is. Ezeknek a fajtáknak az íze többnyire erősen fűszeres vagy muskotályos, illetve ananászra emlékeztető. A sárga- és cukordinnyék héjának színe is változó, a világoszöldtől a kanárisárgán keresztül az okkersárgáig terjed. Húsuk színe is különböző, a fehéres zöldtől a narancssárgáig bármilyen lehet. A cukordinnyék közül a legfinomabb és sajnos a legdrágább a világoszöld belű fajta. Keresettsége intenzív illatára, kellemes állagára, és magas cukortartalmára vezethető vissza. Ezért kapta ez a típusú dinnye a cukordinnye nevet. A sárgadinnye azonban egészségesebb, mert magasabb a karotintartalma.

A sárga- és cukordinnyék vásárlásánál fokozott gonddal járjunk el, mivel ezeket a fajtákat nem lehet meglékeltetni. (Mellesleg külföldön a görögdinnyét sem lékelik.)[1762] A kiválasztás legmegbízhatóbb módszere, hogy a dinnyét kissé megnyomjuk ott, ahol az inda levált róla, mivel ez a legkényesebb felülete. Amennyiben a héja annyira felpuhult, hogy beleszalad az ujjunk, akkor már belül poshadt. Ha elég kemény, akkor szagoljuk meg ezen a ponton. Minél kellemesebb és intenzívebb az illata, annál biztosabbak lehetünk abban, hogy jól választottunk. Amennyiben az inda rajta van a dinnyén, ez egyértelmű jele annak, hogy éretlenül szakították le. A válogatásnál legyünk tekintettel arra, hogy a kereskedők nem szeretik, ha a vásárlók agyonnyomkodják az árut, ezért eleve olyan példányt vegyünk kézbe, amely ránézésre is megfelelőnek tűnik, tehát ép, egészséges és érett. Egyébként a sárgadinnyére is érvényes az a szabály, hogy minél nagyobb, annál ízletesebb. Az apró, korcs dinnyék többnyire ehetetlenek, még olcsón sem érdemes megvásárolni őket.

Ne vegyünk meg olyan sárga-, illetve cukordinnyét, amely repedt. A repedésen át ugyanis baktériumok kerülnek bele, amitől elkezd erjedni, és megbuggyan. A penészgombák is betelepedhetnek a résbe, ami rothadást okoz. Akinek kevés a pénze, vagy a hűtőtere, vágasson ketté egy nagyot. 1-2 személyes háztartásokban élőknek is célszerű fél dinnyét venni, mert megszegve pár napnál tovább nem áll el. A kereskedők ettől nem ódzkodnak, mert átlátszó polietilénfóliával lefedett másik felére könnyen akad vevő. Meg aztán vevőcsalogatónak is alkalmas a dinnyehalom tetején. Legalább látják a vevők milyen a belseje, mennyire vastag a héja. Ha valamelyik kereskedő nem hajlandó kettévágni a görögdinnyét, azzal az áruval valami baj van. A sárgadinnye kettévágását már nem lehet elvárni tőlük, bár sokan ezt is megteszik.

A feldolgozásával kapcsolatban nem árt ha tudjuk, hogy a külföldi receptek a **sárgadinnyét**[1763] turkesztáni, a **cukordinnyét**[1764] pedig **kantalup**[1765] típusú dinnyének nevezik. A kantalup típusi dinnyecsaládon belül két nagy csoportot különböztetnek meg, Az egyik a **gália dinnye**, melynek húsa sárgászöld. A másik húsa narancssárga, mint a sárgadinnyéé. Íze ugyanolyan, mint a zöld bélű fajtáé, csak magasabb a bétakarotin-tartalma. A húsevők ezt a fajtát gyakran vékony sonkaszelettel beborítva fogyasztják. Legnagyobb mennyiségben Kínában termesztik, ahol hami dinnyének nevezik.

[1762] Újabban nálunk sem. Viszont kettévágják, mert a 15 kilós kanadai dinnyét senki sem tudja hazacipelni, és az ára is meglehetősen tetemes. A ketté, illetve négyfelé vágott dinnye húsának minősége ránézésre is könnyen megítélhető. Arra is mód van, hogy megkóstoljuk, (Ilyenkor az árus kivág a közepéből egy vékony szeletet.)

[1763] **Cucumis melo** ssp. **melo**

[1764] **Cucumis melo** var. **cantalupensis**

[1765] Ennek az elnevezésnek az eredete nem tisztázott. Egyesek szerint itáliai szerzetesek nemesítették Örményországból hozott magokból, a pápák nyári rezidenciáján, Cantalupóban. Más források szerint a kantalup típusú dinnye a dél-francia Cantaloup faluról kapta nevét. Termesztése az egész világon elterjedt. Ma már legalább 500 fajtája van.

A narancssárga húsú cukordinnye lehet bordázott is. Úgy néz ki, mint a bordázott sárgadinnye, de a héja nem sima, hanem rücskös. Egyes fajták enyhén bordázottak, vagy csak egy keskeny hosszanti csík utal a bordákra.

Ezt a változatot gyakran összetévesztik a charentais típusú dinnyével. A **charentais**[1766] dinnye a sárgadinnyecsalád sajátos csoportja. Legfőbb jellemzője, hogy a gerezdeket elválasztó barázdákat csupán sötétebb színű csíkok jelzik. Rendszerint szabályos gömb alakú, és sima héja viaszos tapintású. Narancssárga húsának íze a papajához hasonló. Nagyon kedvelt fajta, mert igen édes és zamatos. Sokak szerint ez a legfinomabb ízű, a legkellemesebb állagú, és a legillatosabb sárgadinnye. Speciális változata az **ogen**[1767] sárgadinnye. Ennek húsa sárgászöld, és nagyon édes. Kisméretű, súlya : 0,5-1 kg.

Ugyancsak a sárgadinnyék közé sorolható a **mézharmat**[1768] dinnye. Jellegzetessége, hogy viaszos tapintású sárgásfehér héja teljesen sima és fényes. Alakja többnyire ovális. Húsa világoszöld, teljesen megérve csaknem fehér. Íze édes, leginkább a gália dinnyéhez hasonlít. A sárgadinnyének van egy kissé ráncos héjú változata is, a **téli sárgadinnye**[1769]. Két fajtája van, a citromsárga héjú **kanári sárgadinnye,** és a zöld héjú **varangybőrű sárgadinnye**[1770]. Alakjuk a rugby labdához hasonló. Súlyuk 1,5-3 kg. A kanári sárgadinnyét Dél-Spanyolországban termesztik, és tél beállta előtt szállítják Európa országaiba. Az íze kellemes, de a korántsem olyan édes és zamatos, mint a kontinentális fajták, s nincs illata. Miután messziről szállítják ide, az ára is meglehetősen borsos. Karácsony körül kerül a boltokba, és tél végéig kapható. Újabban Dél-Amerikában is termesztik, és sok nagykereskedő Brazíliából szerzi be. Íze és állaga leginkább a sárga bélű cukordinnyéhez hasonlít.

A sárga héjú téli sárgadinnye az Egyesült Államokban is kedvelt, de ők nem szorulnak importra, mert Kalifornia és Florida ellátja egész Észak-Amerikát szubtrópusi zöldséggel és gyümölccsel. A varangybőrű sárgadinnye termőhelye megegyezik a kanári sárgadinnyéjével. Spanyolországban nagyon népszerű téli dinnye. Máshol is nagyon kedvelik, melynek oka, hogy íze és állaga a zöld bélű cukordinnyéhez (gália dinnye) hasonlít. Mivel mindhárom fajtát éretlenül szedik le, szobahőmérsékleten hosszas utóérlelésre van szükségük. Csak akkor vágjuk fel őket, ha az oldaluk kissé benyomható. Amíg kőkemények, ízetlenek és rágósak.

Ezen túlmenően a sárgadinnyének és cukordinnyének még számos alfaja létezik. Ezek egyike az **ananászdinnye**[1771]. Külsőre a gália dinnyéhez hasonlít, és alakja elnyújtott, ovális. Illatos húsa is sárgászöld, de íze inkább az ananászra emlékeztet, mint a cukordinnyére.[1772] Állaga szintén kellemes, egyes sárgadinnyékkel ellentétben egyáltalán nem rágós, és ráadásul szaftos. Szintén a cukordinnyék családját gyarapítja a **pézsmadinnye**[1773]. Nevét pézsmaillatáról kapta. Úgy néz ki, mint a bordázott sárgadinnye, de a héja rücskös, mint a kantalup típusú dinnyéké. Még a szakirodalomban is összetévesztik a két fajtát. A bordázott cukordinnyétől pedig csak az illata különbözteti meg, mert mindkettő húsa narancssárga. Vannak kevésbé bordázott változatai is, és olyan fajták, ahol az egyes gerezdeket csak egy keskeny zöld csík választja el egymástól. Ezt a fajtát néha charentais típusként azonosítják, ami tovább növeli a „Cucumis melo” dinnyecsaládban jelenleg uralkodó zűrzavart.

A sárgadinnye egzotikus változata a **koreai csillag sárgadinnye**[1774]. A „csillag” jelzőt azért kapta, mert okkersárga héját vajszínű csíkok osztják gerezdekre. Emiatt keresztben kettévágva úgy néz ki a vágási felülete, mintha csillag lenne. Húsa pasztell sárga. Leginkább a muskotályos ízű cukordinnyéhez hasonlít. Nem olyan édes és illatos, mint az európai fajták. Létezik egy elnyújtott, spárgatök alakú változata is. Koreán kívül a legtöbb délkelet-ázsiai országban termesztik.

[1766] Charentais Franciaország híres dinnyetermelő vidéke az Atlanti-óceán partján. Kiejtése. sarenté

[1767] Az ogen sárgadinnye Izraelből származik. Az Ogen kibucban nemesítették ki, és magjait az egész világon forgalmazzák.

[1768] **Cucumis melo** L.

[1769] **Cucumis melo inodorus**

[1770] (Ezt a sajátos nevet a ráncos héja miatt kapta.)

[1771] **Cucumis melo** var. **reticulata**

[1772] Aki a sárgadinnyecsalád különleges (nálunk ritkán előforduló) fajtáit is szeretné látni, az **Egzotikus zöldségek és gyümölcsök** című albumban megtalálja. Cím: https://kunlibrary.net

[1773] **Cucumis melo** var. **cantalupensis**

[1774] **Cucumis melo** var. **conomon** + **Cucumis melo** var. **makuwa**

A **görögdinnyé**hez hasonlóan, a felvágott sárgadinnye is csak hűtőszekrényben tárolható. Mielőtt betennénk, a vágási felületet borítsuk be polietilénfóliával, hogy a többi étel ne legyen dinnyeszagú, és a dinnyénk se legyen másnapra pl. hagymaízű. Sárgadinnyénél távolítsuk el a magházat is, mert így tovább eláll. 2-3 napnál tovább azonban nem tárolható sem a görögdinnye, sem a sárgadinnye. Felvágatlanul viszont több mint egy hétig eltartható mindkét fajta. Mind a sárgadinnyét, mind a görögdinnyét felvágás előtt is rakjuk hűtőszekrénybe, mert csak hidegen van jó íze. (Előtte mossuk le róla a szennyeződéseket.)

Mivel a fajdinnye elég drága és nem mindenütt kapható (nem is szólva a vele járó cipekedésről), a kiskerttel rendelkezők megpróbálkozhatnak a termesztésével is. A mi éghajlati viszonyaink mellett dinnyemagvetéssel ne kísérletezzünk, mert mire a májusban földbe dugdosott magból dinnye lesz, addigra megcsípi a dér és tönkremegy (vagy ahogy nálunk mondják „lőrinces” lesz). Legcélszerűbb üvegházban vagy fóliasátor alatt előnevelt palántát vásárolni a piacon, és a májusi fagyok után kiültetni a kertbe. A zsenge növényeket legalább 80 centiméterre ültessük egymástól. Először vegyünk ki egy ásónyom mennyiségű földet. Az így kialakult gödröt öntözzük meg, és szórjunk az aljába kevés komposztot.

Vidéken, ahol természetes trágya is található, legelőnyösebb erre a célra földdel összekevert baromfitrágyát használni. Morzsoljunk rá kb. 2 cm vastag földréteget, majd ollóval vágjuk fel a paránta külső burkolatát, és a földlabdával együtt óvatosan állítsuk a gödörbe. A maradék talajt nyomkodjuk köréje, végül öntözzük meg újra a betemetett gödröt a növénnyel együtt. Ha a palántát nem műanyag pohárban, hanem ládából, szálanként árusítják, akkor az ültetés során a nedves földet egy spaknival mind a négy oldalról jól nyomkodjuk hozzá a gyökeréhez, hogy ne maradjon körülötte levegő, mert ettől a gyökér megpenészedik és elrothad. (Ezt a módszert paprika, paradicsom vagy más palánták esetén is ajánlatos alkalmazni, mivel így közel 100%-os megeredési hatásfok érhető el. Gumók, hagymák ültetése esetén a légmentesítést úgy oldják meg, hogy a föléjük húzott földre rálépnek.) A beszerzésnél ne ragaszkodjunk a túlzottan nagyméretű palántákhoz, mert minél kifejlettebb a növény, annál drágább, és annál nehezebben ered meg.

Kevesen tudják, hogy a dinnyepalánták nevelésének van egy módja, amellyel a termés mennyisége duplájára növelhető. Ebben az esetben semmi mást nem kell tenni, mint megvárni, amíg a szanaszét kúszó indák hossza eléri a kb. 80 centimétert. Ekkor csípjük le a végüket, és helyezzünk rájuk 2 marék nedves földet. A földkupac alatt az indavég meggyökeresedik, majd kihajt, és valószínűtlenül bőséges terméshozam várható egy kis darab dinnyeföldön is. A jóízű dinnyéhez természetesen megfelelő talaj is kell, de egy év alatt kiderül, hogy a kertünk alkalmas-e a termesztésére. A siker elengedhetetlen feltétele még a megfelelő fajta beszerzése. Legjobban akkor járunk, ha attól az árustól veszünk palántát, akitől az előző nyáron a legjobb ízű dinnyét vásároltuk, mivel a dinnyetermesztők zöme eladásra is nevel palántát.

Újdonsült dinnyetermesztők számára fontos információ lehet még, hogy a sárga- illetve cukordinnye akkor tekinthető érettnek, ha kocsányának tányérja könnyen leválik a gyümölcsről, tehát semmiképpen sem szabad indával együtt leszakítani ezt a fajtát. Az érett görögdinnyét viszont kocsányával együtt kell levenni, de csak akkor, ha az indája kezd fonnyadni, és a közelében levő kacs megfásult, megbarnult. Erre azért is érdemes gondot fordítani, mivel a sárgadinnyével ellentétben az éretlenül leszedett görögdinnye nem érik be utólag, a kényszerérés nem segít elfogadható ízűvé tenni ezt a gyümölcsöt. Hiába várjuk, hogy ikrás és édes legyen, mint az érett dinnye, csupán azt érjük el, hogy az állás során egyre rágósabb, szívósabb lesz a belseje.

Az érett görögdinnyét célszerű minél előbb hűtőbe rakni, mert ha sokáig kint hagyjuk, megposhad. Ennek legelső jele, hogy a magvak körül a bélállomány elkezd savanyodni, nyálkásodni, ami később átterjed a dinnye egész belsejére. A hideg azonban jelentős mértékben késlelteti ezt a folyamatot. Nem árt még tudni, hogy a görögdinnye rendkívül alattomos foltot ejt a ruhán, ezért célszerű azonnal kimosni. A későbbiek során csak látszólag jön ki a ruhából, amikor kimegyünk a napra, az ultraibolya sugárzás hatására újra megjelennek a foltok, és már nem tudunk tőlük megszabadulni. Végül érdemes azt is megemlíteni, hogy a más gyümölcsökben ugyancsak megtalálható vitaminokon és ásványi anyagokon túlmenően a görögdinnyének igen magas a likopintartalma. A paradi-

csomlé tartósításánál már szó volt róla, hogy ez a karotinszármazék jelentősen csökkenti a rák kialakulásának veszélyét.

756. Sült tök

A kívánt mennyiségű sütőtök külső héját mossuk le, a magját kaparjuk ki, majd vágjuk kb. negyed kilogrammos, szögletes darabokra. Könnyebben megy a darabolás egy keret nélküli fafűrésszel. A felvágott tököt héjával lefelé helyezzük vékony bádogtepsibe, és közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. másfél órán keresztül, amíg megpuhul. Időnként szúrjunk egy villát a közepébe, és ily módon győződjünk meg róla, hogy teljes vastagságában átsült. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert akkor megég, és összeesik. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felmelegítve fogyasszuk. Egyszerűbbé válik a tepsi tisztítása, ha az alját előzőleg alufóliával kibéleljük. Újabban terjed az a módszer, hogy a feldarabolt tököt alufóliába csomagolva sütik. Kétségtelen, hogy a visszatartott nedvesség miatt a tök így hamarabb puhul, de miután nem tud száradni, a megsült tök nem lisztes, hanem nyálkás, gusztustalan lesz. Ha gyorsabban akarjuk megsütni, akkor 2 cm széles szeletekre vágjuk, és lapjára fektetve süssük. Háromnegyed óra múlva forgassuk át, hogy a másik oldala is puhára süljön. Az ínyencek **zöldségsalátá**t is készítenek a sült tökből. Lehűlés után kb. 1 cm széles kockákra vágjuk, és lehártyázott, majd szintén kisebb darabokra vágott vérnaranccsal összekeverve tálaljuk. Ázsiában mézzel és borral ízesítve fogyasztják a sütőtököt.

Aki a puha, lédús sütőtököt szereti, a hazai fajták közül a gömbölyű **úri tök**öt[1775] válassza. A száraz, lisztes sütőtököt kedvelők az úgynevezett papsapkás (tonzúrával rendelkező) laposabb tököt keressék a piacokon. Ebből a koronás töknek is nevezett fajtából is a kisméretű példányok a legszárazabbak. Egyébként minél érettebb a tök, minél sárgább a héja, annál édesebb, de egyben puhább is. A fehér vagy zöld héjú példány nem olyan édes ugyan, de szárazabb, lisztesebb. A citromsárga belű, sápadt tököt azonban ne vegyük meg, mivel ez még éretlen és emiatt ízetlen. Ha nem sütjük meg az egészet, akkor a maradékból kaparjuk ki a magját, és tegyük hűtőszekrénybe. Egyszerre túl sokat ne vásároljunk, mert sem a sült, sem a felvágott nyers tök néhány napnál tovább nem tartható el még hűtőszekrényben sem. (Ne tegyük nejlonzacskóba, mert befülled, és megpenészedik. Rakjuk a hűtőszekrény rácsára, hogy szellőzzön. Így tovább eláll.) Szükség esetén gyorsfagyasztással tartósítható. A nyers tököt konyhakész állapotban tegyük a mélyhűtőbe, majd fagyottan rakjuk az előmelegített sütőbe. Sülve nem érdemes fagyasztani, mert felengedés után vizenyős lesz.[1776]

Mellesleg nálunk Nagydobos környékén terem a legfinomabb sütőtök. Az 1930-as években 80-100 vagonnyi tököt termeltek ezen a vidéken. Ennek jelentős részét külföldre szállították. Ez a termékünk annyira ismert volt a nagyvilágban, hogy a két világháború között a New York-i tőzsdén is jegyezték. A nagydobosiak egyébként baltával aprítják a tököt, de ehhez nagy gyakorlatra van szükség. Egyre többen keresik itthon is a külföldön népszerű **sonkatök**öt[1777] vagy **kanadai sütőtök**öt[1778]**.** Ez a füstölt sonkához hasonló alakú, 1-2 kg súlyú tök nem lisztes ugyan, de rendkívül édes.

[1775] **Cucurbita maxima**

[1776] Újabban egyre népszerűbb a sütőtök használata. Már nem csak önmagában fogyasztják, hanem különböző ételeket ízesítenek, dúsítanak vele. Az Internet tele van sütőtökös receptekkel. Ezek használata során nem árt tudni, hogy a sütőtök nem csak a tisztításánál, hanem a sütésénél is sokat veszít a súlyából. A konyhakész nyers tök súlya puhára sütve 70%-ra csökken. Héjának és égett tetejének levágása után ez az arány tovább csökken. Már csak 40% lesz. Még roszszabb a helyzet akkor, ha tisztítatlan egész tököt vásárolunk. Ekkor a magját ki kell dobni, ezért az arány 30%-ra csökken. Így ha egy receptben sült tökvelőre van szükség, akkor a tisztított tökből az előírt mennyiség két és félszeresét, míg egész tökből a háromszorosát szerezzük be. Sonkatöknél két és félszeres mennyiség is elegendő. (Kevesebb mag van benne, és magas létartalma miatt hamarabb puhul, így kevésbé párolog. Emiatt az állaga meglehetősen puha, lottyadt.) Sütőtököt érdemes piacon vásárolni, mert a szupermarketekben nem darabolják. Héjastól ugyanis hetekig eláll, míg felvágva pár nap után megromlik.)

[1777] **Caryoka nuciferum**

[1778] Az Interneten terjed a sonkatök téves beazonosítása. Már a Wikipediában is pézsmatökként említik a sonkatököt. A **pézsmatök** (**Cucurbita moschata**) azonban nem sonka alakú, hanem kerek, lapos és erősen barázdált sütőtök. (A Google képkeresőben megtekinthetjük latin nevének beírása után.) Egyébként a két sütőtök színe és íze ugyanolyan. Vannak, akik vajtöknek nevezik a sonkatököt. Ilyen nevű sütőtök azonban nincs. Ez az elnevezés valószínűleg a sonka-

folytatását lásd a következő oldal alján →

Jellegzetessége még, hogy kevés a magja, így nem sok eldobnivalója van. Sokan nem dobják ki a sonkatök magját, hanem nagy lyukú szűrőn átmosva megszárítják. Vékony héja és ízletes bele következtében ennek a töknek a magja kifejezetten alkalmas pirításra. Az úritök magját azonban ne használjuk fel, mert nagyon vastag a héja, és letörheti a fogunkat.

Nincs ilyen gond az **olajtök**[1779] vagy **stájer olajtök**[1780] magjával, mert ez héjatlan. Kevesen tudják, hogy a hántolt tökmag nem a héjas tökmag koptatásával készül. A napraforgómaggal ellentétben a tökmagot nem lehet olyan könnyen kiverni a héjából. Erre a célra az olajtök héj nélküli magját használják. Az olajtök meglehetősen munkaigényes növény, és a betakarítását is kézzel végzik. (Kiszedik belőle a magot, a tökhúst pedig zöldtrágyaként beszántják a talajba.) Feltétlenül meg kell még említeni, hogy magas bétakarotin-tartalma következtében a sült tök a sárgarépa mellett szervezetünk legjelentősebb A-vitamin-forrása.

A **sütőtök**[1781] külföldön is nagyon népszerű. Különösen az Egyesült Államokban, ahol a fajtaválaszték nagyságrendekkel meghaladja az itthonit. Az amerikai hobbikertészek csupán egyetlen államban több mint 150 féle sütőtököt termesztenek.[1782] Közülük legismertebb az **óriástök**[1783]. Ennek héja okkersárga. Formája gömbölyű, de akadnak köztük kissé megnyúlt változatok is. Az oldala enyhén bordás, és a mérete valóban óriási. Nem ritka a több mázsás példány. (A jelenlegi világrekord 1200 kg.) Húsa nem rostos, emiatt főzéskor szétesik. Ezt a tököt többnyire nem étkezési célra termesztik, mert az íze sem jó. Amerikában október 31-én kivájják a közepét, és a héját díszesre faragják, majd gyertyát állítanak bele, s Halloween éjszakáján ezzel világítanak. Amatőr szobrászok is kiélhetik magukat rajta, mert kitűnően faragható alapanyag. Kevesen tudják, hogy a sütőtök levele is ehető. Vietnamban wokban megpirítják. Így fantasztikus íze van.

757. Sütőtöklé

A sütőtök nyersen is fogyasztható, **rostos lé** formájában. Sokan nem ismerik ezt az egészséges italt, pedig a zamata vetekszik a rostos gyümölcslevek ízével. Sajnos az üzletekben meglehetősen drága, de otthon is könnyen előállítható. A kívánt mennyiségű úritököt daraboljuk fel, kaparjuk ki a magját, és meghámozva káposztareszelőn reszeljük durvára. Utána mérjük meg, és egy zománcozott fazékban kilogrammonként 1 liter vízben főzzük puhára. Vegyük le a tűzről, és amikor langyosra hűlt szitán törjük át, vagy turmixoljuk össze. Ezt követően keverjünk bele literenként 20 dg mézet, valamint 1 púpozott mokkáskanál citromsavat, és a levével együtt forraljuk fel. Egészségesebb lesz, ha friss citrom levével ízesítjük ízlés szerinti mennyiségben. Végül töltsük lehetőleg sötét színű üvegpalackokba, és a Meggydzsemnél, illetve a Lecsókonzerválásnál leírt módon szárazgőzben tartósítsuk. A többi rostos gyümölcsléhez hasonlóan ásványvízzel fele-fele arányban hígítva fogyasszuk.[1784] Kitöltés előtt rázzuk fel. Ha töményen isszuk, akkor a rostos szilvaléhez hasonlóan megszünteti a székrekedést.

758. Sült gesztenye

Előző nap mossunk meg, majd bő hideg vízbe áztassunk be személyenként 15 dg gesztenyét.

---

tök angol nevéből „butternut” ered. Ismert még a bébitök elnevezés is. Ez azonban nem más, mint kisméretű, zsenge sonkatök. Hogy ne legyen olyan egyszerű a dolog, a **kanadai sütőtök** sem szerencsés elnevezés. A pézsmatök másik neve ugyanis **kanadai bordás tök**. Mindkettő sütőtök.

[1779] **Cucurbita pepo** var. **styriaca**

[1780] Ezt a nevet azért kapta, mert a VIII. században Nagy Károly elrendelte a birtokain a termesztését. Azóta világszerte számos fajtáját termesztik. Valószínűleg spontán mutációval keletkezett

[1781] **Cucurbita maxima + Cucurbita pepo** + **Cucurbita moschata + Cucurbita arygrosperma + Cucurbita siceraria**

[1782] A választék a http://www.mobot.org/gardeninghelp/plantfinder/Squash.asp honlapon tekinthető meg.

[1783] **Cucurbita maxima** Duchesne ex Lamk.

[1784] Ne használjunk erre a célra nagy hidrogénkarbonát-tartamú ásványvizet, mert ettől beszürkül a lé. Kerüljük a buborékos ásványvizek használatát is, mert a szén-dioxiddal dúsított vizek nem igazán alkalmasak a rostos levek hígítására.

Másnap egy éles, fűrészfogú késsel metsszük körbe az oldalát, vagy ejtsünk a domború oldalán egy kereszt alakú bevágást. (A balesetveszély csökkentése érdekében ezt a műveletet vágódeszkán végezzük. Ügyeljünk rá, hogy a kés ne hatoljon be nagyon a húsába.) Utána béleljünk ki sütőpapírral egy nagyméretű tepsit, és terítsük szét benne a gesztenyét. Előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. negyedóráig, amíg megpuhul. A pontos sütési idő függ a gesztenye fajtájától és a méretétől, ezért nem árt időnként benézni a sütőbe. Közben néhányszor rázzuk meg, hogy egyenletesen süljön. Amikor már érződik az illata, vegyük ki alóla a sütőpapírt, és visszarakva pirítsuk még kb. 10 percig, amíg a vágott héja szétnyílik. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert kiszárad és tisztíthatatlanná válik. Még melegen pattintsuk le róla a külső és belső héját, mert ha lehűl, már nem jön le róla. Egyébként az utcai gesztenyeárusok faszén felett, grillező rácsra rakva lassan sütik puhára a gesztenyét. Ha megpuhult, a rács szélére rakják. Így nem hűl le, nem tapad rá a héja.

A nyers **gesztenye**[1785] beszerzése során a nagy szemű, fényes héjú, sötétbarna fajtákat keressük. Legjobb minőségű az olasz maroni. A hazai fajták finomak, édesek, de apró szeműek. Könnyen összetéveszthetők a kínai gesztenyével. A világ legnagyobb gesztenyetermelője Kína, és mint minden kínai termék, már ez is eljutott hozzánk. A **kínai gesztenye**[1786] apró és olcsó, de nem olyan finom, mint az európai fajták. Az európai gesztenye újvilági párja az **amerikai gesztenye**[1787]. A két fajta sem méretben, sem ízben nem tér el számottevően egymástól. Csupán levelük fogazása eltérő. Fő kártevője az ázsiai kéreggomba miatt az amerikai gesztenye kiveszőfélben van. A helyét a jóval ellenállóbb kínai gesztenye veszi át. (Ezt a betegséget az Ázsiából importált gesztenyefenyő hozta magával. Néhány év alatt 3 milliárd gesztenyefát pusztított el.)

Semmiképpen ne vásároljunk fakó színű, zörgő héjú tavalyi gesztenyét, mivel ez már annyira összeszáradt, hogy lehetetlen puhára sütni és meghámozni. Az egészséges gesztenye a dióhoz hasonlóan néhány hétig szárítva és hűvös, száraz helyen tárolva hónapokig eltartható. Azokban a családokban, ahol rendszeresen fogyasztják, célszerű a szükséges mennyiséget előre megvásárolni. Így nem fordulhat elő, hogy olyan gesztenyét sóznak ránk, amely a helytelen tárolás következtében megpenészedett, ráadásul az őszi szezonban jóval olcsóbban hozzájutunk kedvenc csemegénkhez. A kertművelők jó ha tudják, hogy a mogyoróhoz hasonlóan a szelíd gesztenye is önmeddő, vagyis legalább két fát kell ültetni, hogy egymást beporozzák.

Friss gesztenyéből igen ízletes és egészségkímélő **gesztenyemasszá**t is készíthetünk. Ebben az esetben bő vízben főzzük kb. fél órán át, hogy teljesen puha legyen. (Most is be kell vagdalni a héját, különben nem tudjuk megtisztítani.). Még melegen mind a külső, mind a belső héját rántsuk le róla, mert lehűlve már nem jön le. Amennyiben jelentősebb mennyiséget készítünk, akkor kisebb adagokban szedjük ki a vízből. Ha a víz túlságosan lehűlne, forraljuk fel újra, mivel a langyos gesztenyéről a belső héját már nem tudjuk lehúzni. Utána helyezzünk a húsdarálóba egy 3 milliméteres lyukakkal ellátott tárcsát, és hajtsuk át rajta a megtisztított gesztenyét. Minél előbb daráljuk meg, mert a kihűlt gesztenye üvegessé, nehezen pépesíthetővé válik. Ezután 25 dg gesztenyemasszát alapul véve 20 dg gesztenyepépet dolgozzunk össze 4 dg mézzel, és 1 evőkanál sütőrummal. Ha később akarjuk felhasználni, akkor egy műanyag dobozba tömörítve mélyhűtőben tároljuk. Az előzőekben ismertetett ételek, sütemények bármelyikéhez alkalmazható. Hízásra kevésbé hajlamosak burgonyatörőn átpréselve vaníliával ízesített cukrozott tejszínhabbal is fogyaszthatják.

Ez a **Gesztenyepüré**nek nevezett csemege egyébként a cukrászdák közkedvelt készítménye. A francia konyha remeke. Gesztenyemasszából könnyen és gyorsan elkészíthető. Franciaországban Mont Blanc néven, csúcsos formában tálalják. Külföldön Olaszországban, Ausztriában és Magyarországon a legkedveltebb. Népszerűsége csak akkor csökkent, amikor puhára főzött tarkababbal kezdték el hamisítani. Ma már azonban nem kell ettől tartani, mert időközben a tarkabab drágább lett, mint a gesztenye. (Mellesleg a kávéivás meghonosodásakor gyakran kevertek a babkávé közé

[1785] **Castanea sativa + Castanea vesca**
[1786] **Castanea mollissima**
[1787] **Castanea dentata**

pörkölt babot is.) 20 dg gesztenyepép, illetve 25 dg ízesített massza kb. 30 dg átlagos minőségű és méretű nyers gesztenyéből készíthető. Egyébként a műanyag dobozokba porciózott gesztenyemassza –18 °C-on fél évig is eltartható. Egy vagy kétcsillagos mélyhűtőben ne tároljuk, mivel nem elég alacsony hőfokon néhány hét alatt megromlik. A nagy szemű gesztenyét 5 perccel tovább főzzük mindkét esetben. Gesztenyemasszát mindig friss termésből készítsünk, mert ha kiszárad, akkor már rágóssá válik, és jelentősen megnő a főzési ideje is. Gesztenyefőzés céljára ne a legjobb edényünket használjuk, mivel a héjból kioldódó lé megfesti az oldalát. Tisztításánál súrolószer helyett tömény ecetet használjunk.

Amennyiben élelmiszerboltban vásároljuk a gesztenyemasszát, nézzük meg az összetételét. A gyorsfagyasztott gesztenyemassza 72-83%-ban tartalmaz gesztenyét, a többi cukor és ízesítőanyag. Ha sok a cukor és az aroma benne, ez a gyenge minőségről tanúskodik. A rum ugyanis kiválóan alkalmas arra, hogy elfedje az alapanyag hiányosságait. A jó minőségről nem csak az íze árulkodik, hanem a színe is. A kiváló minőségű gesztenyemassza színe világosdrapp. Minél barnább, annál több benne a belső héj. A legolcsóbb az áruház logójával árusított változat, melynek minősége meglepően jó. Óvakodjunk a cukrozott gesztenyekrémtől. Ez a hamisítvány csupán 38% gesztenyét tartalmaz. A hiányt olcsó burgonyapehellyel pótolják. Azért is célszerű elolvasni a csomagoláson látható tájékoztatót, mert a nagyobb szupermarketekben ízesítés nélküli gesztenyemasszát is lehet kapni. Ezt sós ételek készítéséhez ajánlják (pl. gesztenyével töltött pulyka.) Ennek gesztenyetartalma 100%, az ára viszont meglehetősen magas.

759. Pirított tökmag

A termelő által gondosan megmosott és kiszárított tökmagot helyezzük egy vékony falú, zománc nélküli edénybe, és fakanállal állandóan kevergetve, teljes lángon pirítsuk, amíg pattogni kezd. Ekkor állítsuk a lángot takarékra, és pörköljük tovább, amíg a tökmagban felszabaduló gőz által keltett pattogás megszűnik. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert hamar megég. Az aranysárgánál nem sötétebb héjú tökmagot fémtálcára kiöntve, melegen tálaljuk. A pirításhoz hőszigetelő nyéllel ellátott edényt célszerű használni. A méretét úgy válasszuk meg, hogy a kívánt mennyiség az edény oldalfalának maximum a negyedéig érjen, mert kevergetés közben a hirtelen szétnyíló magok kiugrálnak belőle. A legfinomabb és legkönnyebben kibontható tökmag a tökfőzelékhez termelt spárgatök magjából pörkölhető. Minél nagyobb szemű és minél duzzadtabb a tökmag, annál ízletesebb. A nyers tökmag piacokon szerezhető be. Pirításra, önmagában való fogyasztásra ne vegyünk hántolt tökmagot, mivel könnyen megég, és nem olyan jóízű, mint a héjastól pörkölt. Vásárlás előtt ajánlatos megkóstolni, mert a helytelen szárítás és tárolás következtében könnyen avasodik.

A sokak által lenézett **tökmag**[1788] igen fontos szerepet tölt be az egészséges táplálkozásban. 45%-os linolsav-, valamint fitoszterin-tartalmánál fogva elsősorban a hólyag- és prosztatabetegségek gyógyszereként tartják számon, de magas eszenciáliszsírsav-tartalma fokozott védelmet nyújt a szívinfarktus kialakulása ellen is. Ezen túlmenően jelentős mennyiségű E-vitamin és szelén található benne, amelyek antioxidáns és gyulladásgátló hatást váltanak ki a szervezetben. A tökmagban olyan proteáz-inhibitorok is vannak, amelyek gátolják a béltraktusban a vírusok és a baktériumok aktivizálódását. A nyers tökmagból sajtolt zöldes árnyalatú olaj kifejezetten finom, aromás. Zsírtartalmának 57%-át többszörösen telítetlen zsírsavak teszik ki. Egyébként a jól kiszárított tökmag a földimogyoróval ellentétben nyersen is fogyasztható, de így nem olyan finom, mint pörkölve.

Ha kialakult a prosztatanagyobbodás, a rendszeres tökmagfogyasztás már nem szünteti meg a problémát. Ez esetben naponta 1 evőkanál hidegen sajtolt tökmagolajat kell lenyelni. Az élelmiszeráruházakban kapható tökmagolaj nem alkalmas erre a célra, mert ezeket a salátaolajokat melegen sajtolják, ami elpusztítja a vitaminok és ásványi anyagok felszívódásához szüksége enzimeket. Hidegen sajtolt tökmagolajat nálunk a kistermelőktől lehet beszerezni. (Ajánlott cím: Molnár Csaba,

[1788] **Cucurbita pepo**

Nagyalásony, Kossuth l. u. 82. Tel: +36-20-563 8175. Különböző piacokon is árulja a termékeit. Ezek egyike a tökmagpelléből őrölt liszt, amiből nagyon finom kenyeret lehet sütni.) Egy kúrához szükséges tökmagolaj: 0,5 liter. Ára: 2800 Ft. Ez meglehetősen szolid ár, mert 3 kg tökmagból lesz 1 liter olaj, és 1 kg hántolt tökmag jelenleg 2600 forintba kerül. Fénytől védett, hűvös helyen (hűtőszekrényben) tároljuk.

760. Pirított földimogyoró

A tökmaghoz hasonló módon pörkölhetünk földimogyorót is. A nyers földimogyorót magas falú, nagyméretű edénybe helyezzük, és takaréklángon, állandóan kevergetve pirítsuk, amíg a felbontott és kettéválasztott mag zsemleszínűvé válik. (Először teljes lángon hevítsük fel, és amikor az edény és a tartalma is átmelegedett, állítsuk a lángot takarékra.) Végül a fémtálcára kiöntött mogyorót hagyjuk lehűlni, mert melegen nyirkos és puha a magja. A földimogyorót mindig héjastól pörköljük, mivel a kibontva pirított mag kevésbé jóízű. Frissen pörkölve a legfinomabb, mert a levegő nedvességtartalma pár nap alatt felpuhítja a magot.[1789] Ezen a forgalmazók úgy segítenek, hogy légmentesen lezárt műanyag zacskóban árusítják a földimogyorót, de néhány hétnél tovább így sem őrzi meg a frissességét. Ha a megvásárolt mogyoró nem elég friss, akkor fűtési szezonban öntsük festetlen fémtálcára, és a fűtőtestre helyezve szárítsuk ki. Nyáron grillsütőben is elvégezhetjük ezt a műveletet, de pár perc után, még a héj elszíneződése előtt kapcsoljuk ki az áramot, mert a már egyszer megpörkölt mogyoró hamar megég. Hőfokszabályzós sütő esetén a legalacsonyabb hőfokon szárítsuk, és teljes lehűlésig hagyjuk a mogyorót a sütőtérben. Kánikulában a tűző napon is száríthatjuk. Ha a napsütés nem elég erős, másnap ismételjük meg a műveletet.

Mindezen nehézségek elkerülésére a gyárak többnyire sózva hozzák forgalomba a megtisztított földimogyorót. A só ugyanis elvonja a nedvességet belőle, ráadásul intenzív konzerváló hatása révén sokáig megóvja az avasodástól. A sózott mogyoró fogyasztását azonban lehetőleg kerüljük, mert a sózás többnyire konyhasóval történik, és ez a jelentős mennyiségű, nátrium-klorid-tartalmú só árt az egészségnek. Ma már sótlan tisztított földimogyorót is lehet kapni. Tartósítószermentes sótlan tisztított földimogyoró azonban csak bioboltokban szerezhető be. (A bioboltokban nyers, sótlan, tisztított földimogyoró is kapható. Ezt a Pirított napraforgómagnál leírtak szerint kell pörkölni.) A tökmaghoz hasonlóan a földimogyoró is igen fontos szerepet tölt be a táplálkozásban, mivel olajtartalma elősegíti az adrenalin szállítását a szervezetben.

Az ínyencek fűszerezve eszik a földimogyorót. Így még finomabb, igazi party csemege. A **Fűszeres földimogyoró**hoz tisztítsunk meg 30 dg frissen pörkölt földimogyorót. Morzsoljuk le róla a belső héját is.) Utána egy kis tálban jól keverjünk össze 1 evőkanál fűszerpaprikát 1 teáskanál tengeri sóval és 1 kávékanál őrölt római köménnyel. (Az intenzív ízek kedvelői tehetnek bele kevés csípős paprikát is. A különleges zamatok kedvelői fél teáskanál őrölt fahéjat is kevernek bele.) Tegyük félre, majd 1 tojásfehérjét verjünk félig habbá. Keverjük bele a kb. 20 dekagrammnyi tisztított földimogyorót, majd forgassuk a fűszerkeverékbe. Terítsük szét a fűszerezett mogyorót a grillsütő sütőpapírral kibélelt tálcáján, és szárítsuk ropogósra. (Ne pirítsuk, mert akkor megég és megkeseredik a paprika rajta. Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, akkor forgassuk át a magvakat, hogy mindkét oldaluk egyenletesen süljön. Amennyiben a grillsütőnk nem egyenletesen süt, egyenként szedjük ki a száraz szemeket.)

Ezt a csemegét más olajos magvakból (pl. dióból, mandulából, tökmagból, török mogyoróból) is elkészíthetjük. Amennyiben a nyers magvakat pirítani szeretnénk, akkor fűszerpaprika helyett paprikakrémet tegyünk a fűszerkeverékbe. A paprikakrém nem ég meg, és nem válik kesernyéssé. Ennek a nassolnivalónak a sütése fokozott figyelmet igényel. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert egy pillanat alatt megég. Fogyasztás előtt hagyjuk teljesen lehűlni. Befőttesüvegben légmentesen lezárva sokáig megőrzi ropogósságát.

[1789] Sajnos ma már sehol sem lehet kapni nyers földimogyorót. A szupermarketek kizárólag pörkölt földimogyorót forgalmaznak.

A kereskedelemben is megjelentek a fűszeres olajos magvak. Közülük legfinomabb az Alesto márkájú **Cashew & Peanuts (Chili)** A fele-fele arányban kevert földimogyorót és kesudiót sóval és csípős paprikával fűszerezték. Az Aldi szupermarketben kapható 200 grammos kiszerelésben. Ára: 650 Ft. (3250 Ft/kg.)

761. Pirított napraforgómag

Az olajos magvak közül talán legolcsóbb a **napraforgómag**[1790]. Ennek ellenére ez a mag is nagyon ízletes, és magas linolsavtartalma fokozza a sejtlégzést. Nem célszerű viszont héjastól pirítani, egyrészt mert az apró magvak kibontása nagyon körülményes (ráadásul nem is gusztusos), másrészt a sötét héj miatt nem tudjuk a pirulás mértékét ellenőrizni. Ezért hántolt napraforgómagot vásároljunk, és egy vékony falú, zománc nélküli edénybe öntve hevítsük fel. Utána állítsuk a lángot takarékra, és fakanállal állandóan kevergetve, teljes lángon pirítsuk, amíg aranysárgává válik. A sós pirított magvak kedvelői ne sót, hanem BBQ fűszerkeveréket[1791] adjanak hozzá. (Ebben só is van, kellő mennyiségben. 10 dg napraforgómagra 1 teáskanál fűszerkeveréket szórjunk.) Jól rázzuk össze, hogy rátapadjon a magvakra. Nagyon finom nassolnivaló lesz belőle. Jobb íze van, mint az ötször annyiba kerülő pörkölt mandulának.

Ha nem használjuk el a teljes mennyiséget, akkor a maradékot légmentesen zárjuk le, és tegyük a hűtőszekrénybe. Ezt az eljárást minden hántolt, olajos magnál célszerű alkalmazni, mivel az oxigén és a meleg jelentős mértékben elősegíti az avasodást. A süteménybe szánt magvakat mindig egészben kell pirítani, és csak utána szabad megdarálni. Kivéve a koprát. A trópusokon a kókuszreszeléket olaj nélkül, teflonserpenyőben pörkölik, lassú tűzön, állandó kevergetés mellett. Az aranysárgára **pirított** ropogós, illatos **kókuszreszelék**et zöldség- és gyümölcssalátára egyaránt lehet szórni, mert se nem sós, se nem édes. Más ételeket (pl. párolt rizst) is ízesíthetünk vele.

Nem tanácsos edényben pirítani a diót, mivel az eltérő méretű diódarabok nem egyszerre sülnek meg. Ezen túlmenően a pörkölés során leváló hártya megég, és a kevergetés hatására rátapad a diógerezdekre, amitől a végén úgy fog kinézni, mintha pernyébe hempergettük volna. Ezért sokkal előnyösebb a **dióbel**et grillsütőben pirítani. Amikor aranysárgára sült, forgassuk át, hogy a másik fele is megpiruljon. A kisebb darabokat a tálca szélére rakjuk, vagy korábban vegyük ki, nehogy túlsüljenek. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert egy pillanat alatt megég. Egyébként az ínyencek előzőleg 1-2 órára tejbe ázatják a diógerezdeket, és szárazra törölve pirítják meg. Így pörkölve sokkal finomabb, aromásabb és ropogósabb lesz. Az igényes háziasszony a diótorta tetejét is ilyen diógerezdekkel díszíti. A főző- és sütőversenyeken általában ilyen apróságok döntik el, hogy ki nyeri meg az első díjat. Az alaprecepteket már mindenki ismeri, kitűnni, elismerést elérni csak különféle trükkökkel lehet.

Az ínyencek fűszerezve fogyasztják a pirított diót. Így még finomabb, igazi party csemege. A **Fűszeres pirított dió**hoz olvasszunk fel 6 evőkanál porcukrot és 1 mokkáskanál tengeri sót 1 evőkanál étolajban. (Tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőt használjunk hozzá.) Még mielőtt karamellizálódni kezdene szórjunk rá fél teáskanál fűszerpaprikát és forgassunk bele 25 dg pirított dióbelet. Takaréklángon kevergessük pár másodpercig, hogy a diógerezdek minden oldala bevonódjon a fűszeres mázzal. (Pirítani már nem szabad, mert megég és megkeseredik a paprika. Az intenzív ízek kedvelői csípős paprikát szórjanak bele.) A tűzről levéve kevergessük még egy darabig, hogy a diógerezdek elváljanak egymástól. Fogyasztás előtt hagyjuk teljesen lehűlni. Nejlonzacskóban légmentesen lezárva sokáig megőrzi a ropogósságát.

[1790] **Helianthus annuus**

[1791] Sós-paprikás olajas magvakat a szupermarketekben is lehet kapni, de nagyon drágán. Kilogrammonkénti áruk meghaladja a 6000 forintot is. A BBQ vagy Barbecue fűszerkeverék legolcsóbban a penny Marketben szerezhető be. A **Lucullus BBQ Klasszikus amerikai** 200 forintba kerül, 33 grammos kiszerelésben. Aki több fajtát is szeretne kipróbálni, nézzen körül az Auchan áruházban. Itt egytucatnyi változat közül válogathat. Áruk 250 – 370 Ft, 25 – 36 grammos kiszerelésben.

Akik szeretik a pirított diót, és tévézés közben szívesen nassolnak egy-két szemet, azt csinálják, hogy kihúzzák a gáztűzhely alsó fiókját, és beleöntenek néhány kiló héjas diót. Ahányszor bekapcsolják a sütőt, az alulra sugárzó hő pirítja a diót. Néhány alkalommal történő rásütés után teljesen megpirul anélkül, hogy a belső héja elszenesedne. Ilyenkor kiszedik, és kiterítve vagy jól szellőző textilzsákban tárolják. A sütemények készítéséhez is ezt használják, mivel a pirított dió finomabb, mint a nyers. Túl sokáig ne tároljuk, mert a pirított dió néhány hónap után megavasodik. Ne tisztítsuk meg, mert héjastól tovább eláll. Ezek a magvak nem csak az egészségre gyakorolnak jótékony hatást, hanem élvezeti értékük is jelentős. A pörkölés során ugyanis az olajos magvak legtöbbjében olyan különleges zamatanyagok alakulnak ki, amelyek ellenállhatatlan vágyat keltenek irántuk. Mértéktelen fogyasztásuk azonban a szervezetet nemkívánatos „luxus kalóriához” juttatja, ami szinte észrevétlenül elhízáshoz vezet. Tehát saját érdekünkben korlátozzuk ennek a magas zsírtartalmú csemegének a fogyasztását.

762. Héjában sült burgonya

Személyenként 20 dg azonos méretű lisztes burgonyát alaposan mossunk meg, és a Sült töknél leírt módon erősebb tűzön süssük, amíg megpuhul, és a héja ropogós lesz. Időnként forgassuk át, hogy egyenletesen piruljon. Felszeletelve és vajjal megkenve, valamint megsózva önmagában is fogyasztható. Vaj helyett Paprikakrémmel vagy Pestóval is megkenhetjük. Így még finomabb. Kiadósabb lesz, ha vajas kenyérrel vagy friss kenyérrel tálalt szójatepertővel, és teával esszük. Nyáron zöldhagymát, retket vagy zöldpaprikát és paradicsomot, télen pedig savanyúságot adjunk hozzá. A sült burgonya melegen ízletesebb, ezért a sütőből kiszedve tegyük egy porcelán vagy cseréptálba. Összehajtogatott konyharuhával takarjuk le, és csak a szükséges mennyiséget vegyük ki. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Másnap legegyszerűbben grillsütőben melegíthetjük fel, de hidegen is fogyasztható. Amennyiben kiszáradt a héja, mártsuk hideg vízbe, és utána tegyük a grillsütőbe. Így átgőzölődik a belseje, és nem szikkad ki még jobban a melegítéstől.

A sült burgonya nem csak jóízű, hanem nagyon egészséges táplálék. Amíg a főtt krumpliból a vitaminok és az ásványi sók nagy része kioldódik, addig a sült burgonya maradéktalanul megtartja magas kálium- és foszfortartalmát, jelentős mértékben elősegítve ezzel a betegségek megelőzését. Ennek az egészséges tápláléknak az előállítása rendkívül olcsóvá válik akkor, ha nem külön sütjük. Más készítmények sütésekor rakjunk néhány burgonyát a tepsi melletti rácsra vagy a sütő aljára, így jelentős mennyiségű energiát takaríthatunk meg. A felhasznált energia oly módon is csökkenthető, hogy apró burgonyát sütünk. Ráadásul így még finomabb is lesz, hiszen minél kisebb a krumpli, annál ropogósabbra sül. Az angolok úgy sütik a burgonyát, hogy mosás után beáztatják. Így nem csak sül, hanem a felszívott víz következtében gőzölődik is. Ezáltal még ízletesebb lesz. Után vajjal megkenve, melegen fogyasztják. Tömör burgonyát ne használjunk erre a célra, mert olyan lesz az állaga, mintha vízben főztük volna, ráadásul a héja sem lesz olyan gusztusos, ropogós, mint a lisztes fajtáké. Régebben nálunk héjában sütve igen közkedvelt volt a gülbaba. Ez azonban nem eléggé rezisztens a különféle kártevőkkel szemben, ezért a hibridek ma már teljesen kiszorították a nagyüzemi termelésből.

A héjában sült burgonya speciális változata a **Rostonsült burgonya**. Az alaposan megmosott (szükség esetén körömkefével tisztára súrolt) krumplit hámozás nélkül vágjuk kb. 1,5 cm vastag szeletekre. Utána helyezzük a sütőrácsot a nagy tepsire, és sorban egymás mellé rakjuk rá a burgonyaszeleteket. Előtte azonban mindegyik szeletet mártsuk finomított étolajba, és ízlés szerint szórjuk meg fűszerekkel. (Leginkább az őrölt bors, a **majoránna**[1792], a rozmaring, az őrölt **babérlevél**[1793] és a fűszerpaprika illik hozzá. Nyáron finomra vágott friss fűszernövényeket használjunk hozzá. Egyébként a **rozmaring**[1794] a Földközi-tenger vidékéről származó jellegzetes magyar fűszernövény. A zöldségek közül a burgonyával harmonizál leginkább.) Most is erősebb tűzön süssük kb. fél óra-

[1792] **Majorana hortensis** Moench. **+ Origanum majorana**
[1793] **Laurus nobilis** L.
[1794] **Rosmarinus officinalis**

ig. Ha a tűzhelyünk nem süt egyenletesen, félidőben forgassuk át a krumpliszeleteket, hogy mindkét oldaluk világosbarnára piruljon. A sütőből kivéve finoman szórjuk meg sóval, és melegen, köretként tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

A **zöldhagyma** és a **retek vásárlásá**nál nem elég csak arra ügyelni, hogy a levele friss és üde legyen. Tavasszal kétféle zöldhagyma kapható a piacon, így aki a valódi zöldhagymát vagy a sarjhagymát kedveli, a hengeres, üreges levelű fajtát válassza, mert a lapos levelű, robusztusabb változat nem más, mint a zsenge póréhagyma. Az ínyencek kedvence a **vad póréhagyma**[1795]. Íze ugyanolyan enyhe, mint a normál póréhagymáé, csak kissé édesebb. A vad póréhagymát főleg zöldségsalátákhoz használják, ízesítőként. Fürtökben nyíló szép, fehér virágjával salátákat díszítenek. A vöröshagymához hasonlóan a póréhagyma, illetve a vad póréhagyma is kétéves növény. Magról szaporítva első évben csak egy kis gumót nevel. Ebből fejlődik ki következő évben a jól ismert növény. Korán felszedve a vad póréhagyma is fogyasztható zsenge zöldhagymaként. Kár, hogy kevesen termesztik, a piacokon csak nagy ritkán kapható. A szupermarketek sem hajlandóak belistázni, mert már a jelenlegi zöldségválasztékot sem tudják kezelni.

A retket feltétlenül nyomkodjuk meg, mielőtt megvennénk. Minél keményebb a gumója, annál kisebb a valószínűsége annak, hogy belül pudvás. Kerüljük az olyan retket, amelynek a héján fekete elszíneződés látható. Ez ugyanis vírusfertőzött, ami behatol a bélállományba is, és az egész gumót megfeketíti, ehetetlenné teszi. Ha a retek vagy a zöldhagyma megfonnyadt, zöldjétől megszabadítva rakjuk egy pohár vízbe, másnapra felfrissül. Könnyen elkerülhető azonban a fonnyadás, ha a megtisztított zöldhagymát polietilénfóliába csomagolva tesszük a hűtőbe, a retket pedig levelével lefelé egy hideg vízzel teli tálkába helyezzük. A **piros hónapos retek**nek[1796] van egy fehér héjú fajtája is. A piros héjúhoz hasonlóan ennek is létezik nyújtott formájú változata. Íze azonban nem annyira finom, és hajlamos a fásodásra. A hosszúkás **fehér retek**[1797] hibridje az enyhén csípős ízű **sárga retek**[1798]. Nem túl népszerű, mert hamar fásodik. Hasonló okok miatt nem nyerte el a fogyasztók tetszését a **lila** színű **retek**[1799] sem.

A fehér héjú gömbölyű retek nagyméretű párja a **sörretek**[1800]. Ugyanakkora, mint a **fekete retek**[1801], de nem csípős, ezért nagyon kedvelt. Íze édes, állaga ropogós. Nem pudvásodik meg, mint a piros hónapos retek, és nem hajlamos a fásodásra sem, mint a fehér retek. Ez nem véletlen. A sörretek ugyanis nem retek, hanem a vajrépa fényes fehér héjú változata. Ezért sokan vajreteknek hívják. Íze is eltér a retektől. Amíg a retek (főleg a piros retek) enyhén csípős, a sörretek édes. Ezért egyre nagyobb népszerűségnek örvend. Télen is kapható, mert a nagy kereslet miatt üvegházakban, illetve fóliasátrakban termesztik. Külsőre is különbözik a sörretek, illetve vajrépa a retekféléktől. Amíg az összes retek gumója alul hosszú, elvékonyodó gyökérben végződik, a vajrépának csupán cérnavékony „farka” van, ami szállítás közben többnyire leszakad. Ezért gumója szabályos korong alakú, gyökérnyúlvány nélkül. Németországban igen kedvelt a sörretek. Ők a hosszúkás változatát termesztik, és **müncheni sörretek**nek[1802] hívják. Alakja rövid kúp, vagy hengeres.

Állagra, színre nagyon hasonlít a hosszúkás fehér retekhez a **jégcsapretek**[1803], de jóval hosszabb nála. Íze azonban jellegtelen, mint a fehér reteké. Találó nevét azért kapta, mert olyan hosszú és vastag, mint egy jégcsap. Hossza min. 10 cm, de elérheti a 60 centimétert is. Ezzel a változatossággal csupán a kistermelők piaci asztalán találkozhatunk, mivel a kereskedők ezt az árut is csak méret szerint szétválogatva hajlandóak átvenni. Mivel az Uniós szabvány még a méretet is rögzíti, a termelők gyakran teljes kifejlődés előtt felhúzkodják a földből, hogy piacképes legyen. Jellegzetes

[1795] **Allium tricoccum**
[1796] **Raphanus sativus** var. **sativus + Raphanus sativus** var. **radicula**
[1797] **Raphanus sativus** L. var. **albus**
[1798] **Raphanus sativus** var. **sativus + Raphanus sativus** var. **radicula**
[1799] **Raphanus sativus** var. **sativus + Raphanus sativus** var. **radicula**
[1800] **Brassica napus** var. **rapifera**
[1801] **Raphanus sativus** L. var. **niger**
[1802] **Brassica napus** var. **rapifera**
[1803] **Raphanus sativus** L. var. **longipinnatus**

apró, szárnyas levelei alapján a kisméretű jégcsapretek is könnyen megkülönböztethető a karéjos levelű fehér retektől. Minősége egyébként nem függ a hosszától. A jégcsapretket nem csak nyersen fogyasztják, párolva, főzelékként is kedvelt. Miután semleges ízű, az étel zamatát a hozzáadott fűszerek határozzák meg.

Japánban a jégcsapretket **daikon** vagy **japán retek**, illetve **kínai retek** néven ismerik. Ők a gömbölyű változatát is termesztik. Alakra úgy néz ki, mint a tarlórépa. Hamarabb érik, mint a hosszúkás fajta, de gyorsabban kiszárad és megpudvásodik. A kínaiak a daikont uborkával vegyesen savanyítják is. Gyakran fogyasztják sütve, főzve. A jégcsapretek, illetve daikon kései érésű zöldség, ezért főleg télen kapható. Májusban már eltűnik a piacról, és helyét átveszi a piros héjú hónapos retek az enyhén csípős ízével, és finom zamatával. Itt célszerű megemlíteni, hogy a piros héjú retket nálunk azért nevezik hónapos reteknek, mert csak 1 hónapig (májusban) fogyasztható. Ahogy elkezdődik a nyár, megjön a kánikula megfásodik, és felmagzik. Az is előfordulhat, hogy még a kifejlődése előtt megpudvásodik. Ennek azonban a friss szerves trágya, vagy a vízhiány az oka.

Az ínyencek kedvence a **görögdinnyeretek**[1804]. Nagyon látványos, mert a fehér héj alatt vörös hús rejlik. Kettévágva úgy néz ki, mint a görögdinnye. Nagyobb a szokványos gömbölyű retkeknél, általában tojásméretű. A zsenge gumók héja világoszöld, és csak teljesen megérve válik fehérré. Az íze lágy, édeskés. Egyáltalán nem csípős, kifejezetten finom. Íze és állaga inkább hasonlít a jégcsapretekhez, mint a piros vagy fehér retekhez. Jól mutat a zöldségsalátákban, ezért nem csak nyersen fogyasztják. Az ecet, illetve a citrom még élénkebbé teszi a retekszeletek színét. Gyakran savanyítják, így egész éven át fogyasztható. Grillezve és párolva is finom. Sokan levest vagy zöldségragut készítenek belőle.

A sült burgonya különleges változata a fűszeres burgonyacikkek. Intenzív fűszerezése kifejezetten finommá teszi ezt az egyszerű ételt.

763. Fűszeres burgonyacikkek

Először reszeljünk finomra 8 dg parmezán sajtot, majd keverjük össze 1 teáskanál fűszerpaprikával, fél mokkáskanál csípős fűszerpaprikával, fél mokkáskanál őrölt borssal, negyed mokkáskanál őrölt római köménnyel és negyed mokkáskanál fokhagymaporral. Utána 4 db 20-25 dekagrammos hosszúkás, lisztes burgonyát folyó víz alatt, körömkefével súroljunk tisztára, és hosszában, héjastól vágjuk ujjnyi vastag cikkekre. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Kenjük be olívaolajjal a burgonyacikkek minden oldalát, majd forgassuk bele a fűszeres parmezánba. Béleljünk ki alufóliával egy nagyméretű zománcozott tepsit[1805], és egymástól 1-2 cm távolságra fektessük bele a burgonyacikkeket. A maradék fűszeres sajtot szórjuk rájuk. Végül előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön süssük min. fél óráig, amíg a burgonya megpuhul, és a héja ropogóssá válik. (Szúrjunk bele villát, vagy vegyünk ki egyet, törjük ketté, és kóstoljuk meg.) Még melegen hintsük meg kevés tengeri sóval. (Tegyük a finomszemcsés sót nagy lyukú teaszűrőbe, és finoman hintsük meg vele a burgonyacikkeket. A fűszeres sajtba ne tegyünk sót, mert akkor a krumpli nem lesz ropogós.)

A kb. 24 darab fűszeres burgonyacikket Hagymamártásba vagy Márványsajtöntetbe mártogatva melegen fogyasszuk. Külföldön salsával (fűszeres paradicsommártással) vagy fetás mártással eszik. (Reszeljünk le 10 dg feta sajtot, és keverjük össze 2 evőkanál tejföllel, negyed mokkáskanál sóval, egy csipet őrölt fehér borssal és 10 db apróra vágott bazsalikomlevéllel.) Mind a fűszeres burgonyát, mind a krémeket hűtőszekrényben tároljuk. Másnap a burgonyát grillsütőben felfrissíthetjük. A különleges ízek kedvelői édesburgonyából is elkészíthetik ezt az ételt. Ha csak nagyméretű batátát kapunk a szupermarketben, darabolás előtt keresztben vágjuk ketté. Ha módunkban áll, kisebbeket vá-

[1804] **Raphanus sativus acanthiformis**

[1805] Erre a célra legalkalmasabb a grillezéshez gyártott alufólia. A nagy sütőtepsit csak ezzel a 44 cm széles Grill alufóliával lehet teljesen kibélelni. A normál (29 cm széles) alufóliával ezt csak két darabban tudjuk megtenni. Ez azzal a hátránnyal jár, hogy a kiszivárgó zsiradék befolyik a fólia alá, és minden egyes alkalommal súrolhatjuk a tepsit.

lasszunk, mert a karalábéhoz hasonlóan a nagyméretű édesburgonya többnyire fás, rostos. A batáta egy trópusi burgonyafajta. Nem olcsó, de aromás íze, különleges zamata feledteti az árát.

764. Graham-kenyér

Előző este egy nagyobb méretű gyúrótálban 30 dg átszitált finomlisztet jól dolgozzunk össze 2 dl hideg vízzel, 5 dg elmorzsolt élesztővel és negyed mokkáskanál aszkorbinsavval, majd konyharuhával letakarva rakjuk hűvös helyre. Másnap hajnalban mérjünk ki 70 dg szobahőmérsékletű Graham-lisztet, tegyük rá az érett kovászra, adjunk hozzá 2 teáskanál sót, 1 teáskanál őrölt köménymagot, 1 teáskanál barna cukrot, 3 evőkanál étolajat[1806], valamint 5 dl langyos vizet, és dagasszuk a tésztát min. fél óráig, amíg összehurkázódik, és kisimul. A megadott vízmennyiség átlagérték. Pontos értéke jelentős mértékben függ attól, hogy a liszt mennyire száraz, mekkora a sikértartalma, milyen finomra van őrölve, és mennyi korpa van benne. Ha a rendelkezésünkre álló Graham-liszt korpatartalma nagyon magas, akkor legközelebb keverjünk hozzá annyi finomlisztet, hogy a fenti vízmennyiség éppen elegendő legyen a dagasztásához.[1807] A legfinomabb Graham-kenyér ugyanis ebből az összetételű lisztből készíthető. Egyébként a finomliszt mennyiségének a növelésével foszlósabb lesz, és egyre jobban hasonlít az íze a vidéken évtizedekkel ezelőtt sütött házikenyér ízéhez. A csökkenő korpatartalom következtében azonban fokozatosan elveszíti a búzakorpából eredő sajátos zamatát, amely főleg pirított kenyér készítése esetén érzékelhető.

A kenyértészta dagasztása során se időt, se fáradságot ne kíméljünk, mert ha nem dolgozunk bele elég levegőt és a lisztszemcsék nem keverednek el egyenletesen az élesztőgombákkal, akkor nem lesz jóízű a kenyér. (A gyúrással ellentétben dagasztásnál nem rányomkodni kell a tészta szélét a többi tésztára, hanem fel kell emelni, megmarkolva fel kell húzni a szélét.) Sokan a dagasztás végén az egész tésztát felmarkolva 10-15-ször visszacsapják a tálba, mert állítólag így még finomabb lesz.[1808] Ha robotgépet használunk, akkor negyedóra is elegendő a dagasztáshoz. Amikor a kalácstésztánál valamivel keményebb mogyorószínű massza mind a dagasztótáltól, mind a kezünktől elválik, vagy robotgépet használva egy csomóba „összehurkázódik” és teljesen kisimul, akkor konyharuhával takarjuk le, és meleg helyen 1-1,5 órán át kelesszük.[1809] A min. kétszeresére dagadt tésztát a tálban lisztes kézzel gyúrjuk össze, majd borítsuk ki vékonyan belisztezett deszkára, és formázzuk meg. Igyekezzünk rövid idő alatt kipréselni belőle a szén-dioxidot, mert az első dagasztással ellentétben most minél tovább gyúrjuk, annál kevésbé húzódik fel a kenyér.

A néhány mozdulattal megformázott tésztát helyezzük előzőleg beáztatott és szárazra törlés után olajjal vékonyan kikent máz nélküli római tálba, majd lazán letakarva kelesszük még 50 percen keresztül. Vigyázzunk, hogy ne kelesszük túl, mert akkor a kenyér összeesik, lapossá válik, tömör, és rágós lesz, ráadásul megsavanyodik, morzsálódik. Akkor is morzsálódik a kenyér, ha nem sül át eléggé. (Mellesleg akkor is hasonló jelek mutatkoznak a kenyéren, ha a tésztát az első kelesztésnél túlkelesztjük. Kánikulában ez az előírt időtartamon belül is megtörténhet.) Kevesebb ideig se kelesszük az előírtnál, mert akkor meg körös-körül kireped az oldala. (A forró sütőbe rakott kenyér is megkel, de miután a héja hamar megsül, megszilárdul, már csak úgy tud növekedni, hogy körös-körül kireped.)

A kovásznak viszont nem árt a túlkelés. Ne sajnáljuk tehát az időt a kelesztésétől, mivel igazán finom és magasra felhúzódó kenyeret csak érett kovászból lehet készíteni. Ez a lehetőség azzal az előnnyel is jár, hogy nem kell hajnalban kelnünk ahhoz, hogy kenyeret süssünk. Az előző este bekevert kovász nyugodtan érhet reggelig, semmi baja sem történik. Hűvös helyre sem kell tenni. Ma-

[1806] Erre azért van szükség, hogy sütés közben felhúzódjon a kenyér. Ez a kevés zsiradék jobban felemeli a tésztát, mint a pékek által használt térfogatnövelő vegyszerek.
[1807] Ha nagyon magas kenyeret akarunk sütni, akkor ne csapvizet használjunk a kovászhoz és a dagasztáshoz, hanem buborékos (szén-dioxiddal vagy hidrogén-karbonáttal telített) ásványvizet.
[1808] A kenyértészta dagasztásának évszázadokon át változatlan módja ezen a honlapon tekinthető meg egy rövid videoklip formájában: http://szogliget.com/
[1809] Télen a hideg konyhában a kelesztési idő 1,5 óra. Nyáron a kánikulában 1 óra.

radhat a konyhaasztalon is, csak takarjuk le, hogy a por ne szálljon rá. Amennyiben buggyanásig érett kovászt használunk, akkor növeljük a dagasztási időt is, mert minél több levegő kerül a tésztába, annál szebb, ízletesebb és illatosabb lesz a kenyér.

A római tálat minimum fél óráig kell áztatni fedő nélkül, annyi vízben, hogy ellepje. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 240 °C-ra. A második kelesztés után kenjük meg a tészta tetejét langyos vízzel, szórjuk meg szezámmaggal, és helyezzük az előmelegített sütőbe, a sütőtér alsó harmadában elhelyezett rácsra. Ügyeljünk rá, hogy túl sok víz ne folyjon az oldalára, mivel ettől a kenyér a sütőformához ragad. Erősebb tűzön süssük 10 percig, majd mérsékelt tűzön (180 °C-on) még kb. 1,5 órán át, hogy teljesen átsüljön.[1810]

Végül a világosbarnára pirult max. 1,5 kg súlyú kenyeret borítsuk ki egy összecsukható asztali rácsra, hogy ne fülledjen be, és hagyjuk kihűlni. A korpás kenyérnek keményebb, ropogósabb és vastagabb héja van, mint a fehér kenyérnek. A kevésbé jó fogazattal rendelkezők úgy kerülhetik el a héj levágását, hogy a sütőből kivett kenyérnek még forrón áttörlik a tetejét és az oldalát vizes ruhával. (A pékek egy erre a célra rendszeresített lágy szőrű kefével simítják át. Ez a tetejére szórt magvakat is kíméli.) A héjba beszivárgó víz gőzzé alakulva felpuhítja a kemény kérget. Az alját nem kell megvizezni, mert ez a sütőformában keletkező gőz következtében nem keményedik meg.

Néha előfordul, hogy **fehér kenyér**re van szükségünk (pl. bundás kenyérhez, vagy egyes szendvicsekhez). A fenti módon igen finom és foszlós fehér kenyeret is készíthetünk. Ebben az esetben a kovászba csak 4 dg élesztőt tegyünk, és a tésztához előírt mennyiségű Graham-lisztet finomlisztte l helyettesítsük. A dagasztáshoz 4,4 dl vizet használjunk. Aki idegenkedik a korpás kenyerektől, jól teszi, ha először fehér kenyeret süt magának, hogy lássa a különbséget a kenyérgyári és a kovásszal készült házikenyér között. Ezt követően fokozatosan növeljük a Graham-liszt mennyiségét az előírt értékig, mivel a házilag készült Graham-kenyér íze és állaga is sokkal jobb a sütödékben készült korpás kenyereknél. A félbarna és barna kenyerek sem vetekedhetnek vele, mert ezekben egy szem korpa sincs. Sötétebb árnyalatuk annak tudható be, hogy a fehér tésztát malátaporral megfestik.

Ha nem akarjuk, hogy a fehér kenyér oldala kirepedjen, akkor a második kelesztési időt 10 perccel növeljük. Ízesebbé tehetjük, ha a tésztájába 10-40 dg rozslisztet keverünk. Ebben az esetben a finomliszt mennyiségét arányosan csökkentsük. Fehér kenyeret egyébként célszerűbb kenyérlisztből készíteni, mert olcsóbb és ízletesebb. Mivel a BL-80-as kenyérliszt kevés korpát is tartalmaz, ezért a színe nem fehér, mint a korpa nélküli BL-55-ös finomliszté, de nem is barna, mint a GL-200-as Graham-liszté, hanem enyhén sárgás. Dúsításra a héj nélküli RL 60-as fehér rozslisztet használjuk. (Mindkét lisztfajta a Tesco szupermarketben szerezhető be legolcsóbban.)

Régen a nagyanyáink szárított kovásszal készítették a kenyeret úgy, hogy a megkelt tésztából elvettek keveset, kinyújtották, és tányérra helyezve napon vagy a búbos kemencén kiszárították. A következő kenyérsütést megelőző este ezt a darabokra tördelt savanyú tésztát áztatták be vízbe, és az így készült sokféle élesztőgombát tartalmazó kovásszal kelesztették több órán keresztül a kenyértésztát. Egyes vidékeken az első kovász kikeveréséhez nem vizet, hanem komlós korpalevet használtak, amitől még ízesebb lett a kenyér. Ez a lé úgy készült, hogy 2 marék búzakorpát összekevertek 1 marék komlóvirággal, majd 3 dl langyos vízben néhány óráig áztatták, vagy felforralták, és leszűrve adták a liszthez.

Érdekessége ennek az érlelt kovásszal készült, sajátos zamatú tésztának, hogy csak egyszer kelesztették, de két részletben. Egy darabig a teljes mennyiséget együtt kelesztették, majd kiszaggatás után szakajtókosarakban hagyták teljesen megkelni. A kenyértésztát agyaggal kitapasztott, majd kiégetett kemencében, fokozatosan csökkenő hőmérséklet mellett sütötték. Berakás előtt a felfűtött kemence belsejét bespriccelték vízzel, hogy a kenyér még finomabb legyen. Manapság a házi jellegű kenyeret előállító pékségek komlólé helyett malátaport kevernek a kovászba, ami hasonlóan különleges ízt ad.

A teljes értékű lisztből készült Graham-kenyér nem csak egészségesebb a fehér kenyérnél, hanem igen jó íze van, sokáig megőrzi a frissességét, és nem savanyodik meg a tárolás alatt. Fokozot-

[1810] A modern villanytűzhellyel rendelkezők ne használják a légkeveréses vagy levegőbefúvásos funkciót, mert kiszárítja a kenyeret. Az üzemmódválasztó kapcsolót alsó-felső sütésre állítsuk.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

tan vonatkozik ez a kovászból készített kenyérre. A penészedésre sem hajlamos, mint a fehér kenyér; így kétrétegű papírba és nem túl szorosan lezárt polietilénzacskóban is tárolható, ami tovább növeli az eltarthatóságát. 3-4 nap múlva is puha marad, ehető lesz, mert a kovász visszatartja a kenyér víztartalmát. (A házilag készített kenyér azért nem penészedik meg, mert a kovászban az erjedéskor tejsav és ecetsav keletkezik, ami elpusztítja a kenyeret megtámadó baktériumokat és penészgombákat.)

Még ízletesebbé tehetjük, ha a tésztájába ízlés szerint beledolgozunk 10-20 dg egyéb gabonalisztet, vagy 6 dg hántolt napraforgómagot, illetve 2-3 órán át bő vízben áztatott **lenmag**ot[1811]. (Ha kávédarálón durvára őröljük, nem kell áztatni.) Az egzotikus ízek kedvelői 3 evőkanál olívaolajat és 15 dg durvára vágott, mag nélküli fekete olajbogyót dolgoznak a tésztába. Valóságos vitaminbomba a csíráztatott biobúzából készített kenyér. Íze leginkább az édesgyökérre emlékeztet. Rábai Gábor pékmester ezzel a kenyérrel aranyérmet nyert az ausztriai Welsben rendezett nemzetközi kenyérsütő versenyen.

Finom és magas rosttartalmú egészséges kenyeret süthetünk durumlisztből. A magas fehérjetartalmú durumbúzában lévő keményítőt a szervezet nehezebben tudja lebontani, így a durum termékek fogyasztása után vércukorszintünk lassabban emelkedik. Ezáltal étkezés után hosszabb ideig tart a teltségérzet. (Kifejezetten ajánlott fogyókúrázóknak. Az olaszok a főtt tésztáikat is durumlisztből készítik. Cukorbetegek is fogyaszthatják.) Nem olcsó. A kilogrammonként 150 forintért kapható finomlisztthel ellentétben ennek kilója 790 Ft. Ennek ellenére érdemes használni, mert magas a vitamin- és ásványianyag-tartalma. Kiemelkedő a B-vitamintartalma, ezen kívül A- és E- vitaminban is gazdag. A durumliszt értékes ásványi anyagokat (vas, magnézium, cink, foszfor, kálium, szelén, és réz) is tartalmaz. Arra ügyeljünk, hogy a durumlisztből készülő kenyér hamarabb megsül, mint a finomlisztből készült fehér kenyér. Arra is számítsunk, hogy a nagyobb szemcseméret miatt ez a változat nem fog olyan magasra felemelkedni, mint a finomlisztből készült eredeti tészta. Ezért a pékek finomlisztthel keverve használják. Csak a belvárosi Spar szupermarketekben és az Intersparban kapható. A bioáruházakban sem olcsóbb, de náluk kétfajta kapható. Kedvcsinálóul kóstoljuk meg a szupermarketekben kapható durumkenyeret. A Spar szupermarketekben a **Kovászos durum vekni** 849 forintba kerül, 380 grammos kiszerelésben. A Tesco szupermarketben ugyanez 879 forintba kerül.

Barna rozsliszt, rozspehelyliszt, zabliszt, zabpehelyliszt[1812], hajdinaliszt, zabkorpa, kukoricapehelyliszt, rizsliszt, árpapehelyliszt, amarántliszt vagy más lisztek használata esetén a Graham-liszt mennyiségét arányosan csökkentsük. A barna rozslisztek közül a közepes korpatartalmú RL 90-et használjuk. Aki a ropogós héjú kenyeret kedveli, kukoricaliszt helyett kukoricadarát tegyen bele. Egyéb adalékanyagokkal (pl. búzacsíra, főtt burgonya[1813], szójaliszt) vigyázzunk, mert nagyobb mennyiségben tömörré és nehezen átsüthetővé teszik a korpás kenyeret. Amennyiben adalékanyagként rozslisztet teszünk a tésztába, a dagasztásához szükséges vízmennyiséget 0,2 deciliterrel csökkentsük. Jóval nagyobb mennyiségben kell csökkenteni a tésztához adandó vizet főtt, áttört burgonya hozzáadása esetén. A főtt burgonya ugyanis nem vesz fel folyadékot, sőt nedvesíti a tésztát.[1814]

A kevert lisztből készített kenyér dagasztása során fokozottan ügyeljünk arra, hogy a tészta ne legyen túl lágy, mivel kelesztés során könnyen kifakad, és az eltávozó szén-dioxid következtében összeesik. A különféle gabonaliszteknek és egyéb adalékanyagoknak ugyanis nincs sikértartalmuk,

---

[1811] **Linum usitatissimum**

[1812] Az utóbbi időben a biotáplálékkal történő spekuláció következtében nagyon felemelték a zabpehelyliszt árát is. Jelenleg több mint 600 forintba kerül kilója. Ez ellen azonban könnyen védekezhetünk. A Spar áruházakban ugyanis olcsón (félkilós csomagolásban 200 forintért) kapható apró szemű zabpehely. Hajtsuk át mákdarálón, és már kész is a zabpehelyliszt. (Gyorsabban megy a darálás, ha a zabpelyhet egy fakanál nyelével belenyomkodjuk a toroknyílásba.) Könnyebb helyzetben vannak azok, akik rendelkeznek kézimalommal.

[1813] A pékek a burgonyás kenyérhez nem használnak burgonyapelyhet. A liszt mennyiségéhez arányítva max. 40 százaléknyi lisztes burgonyát főzzünk puhára, még langyosan passzírozzuk át burgonyatörőn, és dagasszuk a tésztába. Így olcsóbb és finomabb lesz. (2012-ben az ily módon készült burgonyás kenyér elnyerte a „nemzet kenyere” címet.

[1814] 1,5, illetve 2 kilogrammos rozslisztes-, zabpehelylisztes, kukoricalisztes, vagy burgonyás kenyérnél a hozzávalók és a műveletek pontos felsorolása a könyv végén található, a Saját receptjeim rovatban.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

így búzaliszthez keverve a sikérváz egyre vékonyabb és sérülékenyebb lesz, ami lehetővé teszi a szén-dioxid elszökését[1815]. A kevert lisztből készült kenyér tehát sohasem lesz olyan magas és laza szerkezetű, mint a tiszta búzakenyér. A kifakadás veszélyének csökkentése érdekében a kevert lisztből készült tésztát második alkalommal 10 perccel rövidebb ideig kelesszük. Mivel a tészta keménységi foka sok mindentől függ, az ideális állag elérése érdekében célszerű elolvasni a sütemények lezáró tájékoztatót.

Aki a barna kenyeret szereti, a kovászt is Graham-lisztből készítse. Dúsítás céljára ehhez az RL 190-es rozsliszt a legmegfelelőbb. A teljes őrlésű rozsliszt ugyanis vitaminokat, valamint rost- és ásványi anyagokat is tartalmaz. Nemrégen a kutatók a rozsmagvak héjában olyan lingánoknak nevezett bioaktív anyagokat fedeztek fel, amelyek védenek a szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint bizonyos rákfajták ellen. A teljes egészében Graham-lisztből készült kenyér nem lesz ugyan olyan foszlós, mint a félbarna változat, de az ízében egyetlen korpás kenyér kedvelő sem fog csalódni. A kovász készítéséhez most 6 dg élesztőt, és 2,2 dl vizet használjunk. A második kelesztési időt barna Graham-kenyérnél szintén 10 perccel, míg kevert liszt használata esetén 20 perccel csökkentsük. (A különböző ízesítésű Graham-kenyerek kivonatos receptje a Szakácskönyv végén található.)

Ha nincs cseréptálunk, akkor egy kisebb méretű, magas falú, kiolajozott zománcozott tepsiben is süthetünk kenyeret. Az orsó alakú tésztát ne lapítsuk le a tepsiben, mert minél magasabb a kenyér, annál szebb. Ha csak fél adag tésztából készítünk kenyeret, azt legcélszerűbb egy közepes méretű, téglalap alakú tortaformában kisütni. Most rakjunk egy meleg vízzel töltött fémtálat a rács alá. (Erre azért van szükség, mert vízgőzben sülve magasabb lesz a kenyér. Cserépedényben történő sütésnél erre nincs szükség, mert az áztatásánál magába szívott víz elegendő gőzt kelt a sütőtérben. A fémformában készített kenyér azonban nem olyan ízletes, mint a cseréptálban sütött. Aki fél adag tészta esetén is ragaszkodik az agyagedényhez, kisebb méretű római tálat használjon hozzá. A csökkentett mennyiségre való tekintettel ezt a tésztát másodszor minden változatnál 10 perccel rövidebb ideig kelesszük. A fél adag tésztát erősebb tűzön 5 percig, majd mérsékelt tűzön (180 °C-on) még kb. 1 órán át kell sütni.

Röviden összefoglalva fehér kenyérnél és félbarna Graham-kenyérnél a második kelesztési idő teljes adag tésztánál 1 óra, fél adagnál 50 perc. Kevert lisztből készült félbarna kenyérnél (pl. rozsos kenyér) valamint barna Graham-kenyérnél a második kelesztési idő egész adag tésztánál 50 perc, fél adagnál 40 perc. Végül kevert lisztből készített barna Graham-kenyérnél (pl. rozskenyér) a második kelesztési idő teljes adag tésztánál 40 perc, míg fél adagnál 30 perc. Az első kelesztési idő minden kenyérnél 1-1,5 óra.[1816]. A sütési idő egész adag tésztánál erősebb tűzön 10 perc, majd mérsékelt tűzön kb. 1,5 óra. Fél adag tésztánál a sütési idő erősebb tűzön 5 perc, majd mérsékelt tűzön kb. 1 óra. A liszt összetétele nem befolyásolja lényegesen a sütési időket, de kihatással van a kovászhoz adandó élesztő mennyiségére. Egész adag fehér kenyérhez: 4 dg, a félbarnához: 5 dg, a barnához pedig: 6 dg szükséges. A kovász érlelési időtartama szobahőmérsékleten min. fél nap.

Nagyon fontos az élesztő frissessége. Magas, foszlós kenyeret csak friss élesztőből lehet készíteni. A kelesztés hőmérsékletére is ügyeljünk. Télen, hideg, fűtetlen konyhában nem fog kellőképpen felhúzódni a tészta. Legalább a második kelesztés időtartamára vigyük fűtött helyiségbe. (Tegyük a kályha közelébe.) Sok múlik a liszt frissességén is. Igazán finom kenyér csak frissen őrölt lisztből készíthető.

Feltétlenül meg kell még említeni, hogy a kenyérsütés legsarkalatosabb pontja a kovászkészítés. Keletlen kovászból nem lehet ízletes, foszlós kenyeret készíteni. Aki igazán finom kenyeret akar sütni, savanyított kovászt használ hozzá. A kovász erjesztése azonban időigényes folyamat. Attól függően, hogy milyen lisztből készül a kenyér, 8-16 órát vesz igénybe. A tésztánál inkább a túlkelesztés veszélyezteti a minőséget, főleg kánikulában. A dagasztási időn is sok múlik. Ahhoz hogy a

[1815] Csupán a rozs és az árpa tartalmaz kevés glutént, de ez csak ahhoz elegendő, hogy allergizálja a lisztérzékenységben szenvedőket.
[1816] Télen a hideg konyhában az első kelesztési idő 1,5 óra. Nyáron a kánikulában 1 óra.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

kenyér laza, szivacsos legyen, minimum fél óráig kell ázniuk a lisztben levő fehérjéknek, vagyis a sikérnek, vagy más néven gluténnak. Azaz legalább ennyi ideig kell dagasztani a tésztát. Munkánk eredményének legbiztosabb jele a kenyér illata. Minél intenzívebb illat árad a sütőből, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy ízletes lesz a kenyerünk. Amennyiben a fentiektől eltérő súlyú kenyeret akarunk készíteni jó ha tudjuk, hogy a váltószám 0,7; azaz 70 dg lisztből 1 kg kenyér lesz.

Az időhiányban szenvedők automata kenyérsütőt használnak erre a célra. A kenyérsütő készülék hátránya, hogy nem tud kovászolni, ezért csak élesztős kenyér készíthető vele. Ez azonban nem nagy baj, mert az élesztővel kelesztett kenyér is sokkal finomabb, mint a pékségek adalékolt lisztből készített, vegyszerekkel felfúvatott kenyere. A sütés időpontját azonban beprogramozhatjuk, így mire hazaérünk a munkából friss, illatos kenyér vár ránk. (Ezt első alkalommal ne tegyük meg. Előbb kísérletezzük ki a használni kívánt receptet, hogy ne érjen bennünket meglepetés.) Automata kenyérsütő használata esetén nem árt néhány szabályt figyelembe venni. Nem lehet összevissza beledobálni a hozzávalókat. A gép üstjébe először a folyadékot (vizet, kevés olajat) öntsük bele. (Késleltetett sütésnél ne használjunk tejet, mert másnapra megsavanyodhat. A süteményekhez használjunk ultrapasztőrözött (UHT tejet.) Ha többféle folyadékot és tojást, vajat használunk (pl. kalácshoz), azokat előtte keverjük össze. (A vajat olvasszuk fel.)

A hozzávalók adagolásánál az üstöt minden esetben vegyük ki, mert ha a gépben töltjük meg, könnyen lehet, hogy melléfolyik, illetve mellészóródik. A gép pedig nehezen takarítható. A fűtőbetét miatt a szennyeződés hamar oda is ég. A készülékhez adott mérőpohár pontos, de a mennyiségjelölő markerek az oldalán nehezen olvashatók. Ezért alkoholos filctollal írjuk át őket. A tészta ráragadásának elkerülése érdekében a kenyérsütő lapátot (lapátokat) mártsuk étolajba. Így könnyen kihúzható a kész kenyérből. Programozott (késleltetett) sütés esetén az élesztő nem érintkezhet a folyadékkal, mert akkor elindul benne az élesztőgombák szaporodása, és mire sor kerül a dagasztásra, kelesztésre bedöglik. Ezért a folyadékra rakott liszt közepében alakítsunk ki egy kis gödröt, és ebbe tegyük a szárított vagy az apróra morzsolt élesztőt.

Sokan csak dagasztásra használják a kenyérsütő készüléküket. (Minden automata kenyérsütőn van egy önálló dagasztó és egy önálló sütőprogram is.) Az összedagasztott és megkelt tésztát kiveszik belőle, formázzák, másodszor is kelesztik, majd hagyományos sütőben megsütik.[1817] Ez sem rossz megoldás, mert az automata kenyérsütő olcsóbb, mint egy tésztadagasztásra is képes nagy teljesítményű konyhai robotgép. Nagyon erős motorja van. A kézi mixerrel ellentétben a legkeményebb tésztával is boldogul. (A https://www.jofogas.hu/magyarorszag?q=kenyérsütő weblapon már 10 ezer forintért vásárolhatunk alig használt kenyérsütőt.) Mivel a házi sütésű kenyér jóval olcsóbb, mint a bolti, fél év alatt megtérül az ára. A használt cikkek másik piacán, a Vaterán is érdemes körülnézni. Cím: https://www.vatera.hu/haztartasi_gep_kisgep/haztartasi_kisgep/kenyersuto/index_c8623.html?q=kenyérsütő&td=1&warn=1 (Ha ez a két cím rákattintva nem aktiválódik, **Ctrl** + **C** billentyűkombinációval küldjük Vágólapra, és **Ctrl** + **V** billentyűkombinációval másoljuk be a böngésző Címsávjába.)

Aki új készüléket szeretne vásárolni, válassza a **Panasonic SD-ZB2512KXE** típusú csúcskészüléket. Az internetes tesztek ezt az automata kenyérsütőt dicsérik legjobban. Ajánlása ezen a webcímen található: https://www.naturprojekt.hu/blog/panasonic-sd-zb2512-kenyersutogep-teszteltuk-a-legjobb-kenyersutogepet-154 (Nem olcsó. Ára közel 60 000 Ft.) Ez a kétféle dagasztólapátos készülék tele van érzékelőkkel. Ezért a sütési lépések idejét a készülék állítja be a környezeti hőmérséklettől függően. Az automatikus mazsola és magadagoló biztosítja a hozzáadott összetevők egyenletes elosztását, az élesztőadagoló pedig az élesztő hozzáadását az optimális időben. (Ez a funkció csak szárított élesztővel működik. Ha friss élesztőt kívánunk használni, azt morzsoljuk bele a liszt közepén kialakított üregbe.)

A készüléket bíráló, illetve többnyire dicsérő blogbejegyzések ezen a webcímen olvashatók: https://www.arukereso.hu/kenyersuto-c4110/panasonic/sd-zb2512-p283747399/#velemenyek Precí-

[1817] A dagasztási program másfél óráig tart, melynek során félórányi dagasztás és egyórányi kelesztés történik. Utána nyissuk fel a készülék tetejét, és óvatosan szedjük ki a tésztát az üstből. Ne gyúrjuk agyon, majd formázzuk (töltsük meg), és kelesszük a recept által előírt második kelesztési ideig. Végül tegyük az előmelegített sütőbe, és süssük készre.

zen kialakított programokkal rendelkezik. Itt nincs szükség utánsütésre. A kenyér teteje is szép pirosra sül, ami annak tudható be, hogy ezen a gépen nincs betekintő nyílás. Így a sütőtér tetejéről nem szökik el a hő. A méltatók külön kiemelték, hogy ez a készülék kovász készítésére is alkalmas. Így kovászolt kenyeret, kalácsot is süthetünk vele. Negatívumként csupán azt említik, hogy a használati utasítás fordítása csapnivaló. A gyár által mellékelt recepteket sem dicsérik. Ez azonban nem gond, mert az Interneten rengeteg recept található a kenyérsütő gépekhez.

Sokan dicsérik a **Tefal PF611838** típusú automata kenyérsütőt is Ezzel a készülékkel 1,5 kg súlyú kenyér is süthető. Utánsütésre egyáltalán nincs szükség. Ebből a készülékből minden kenyér pirosra sülve, ropogósan jön ki. Ez a gép kétlapátos, ezért gyorsabban és intenzívebben dagaszt, mint az egylapátosok. A kenyértészta dagasztására szolgáló lapátokon kívül két külön lapátot mellékeltek hozzá bagett készítéshez. A szokásos mérőcsészén és kanálon kívül, tartozékként adnak még mellé egy szilikonos kenőtollat, egy bevágó szerszámot, kampót a lapátok kiszedésére és egy receptfüzetet. (Ez esetben a benne található receptek jól használhatók. Ezeket a világ minden tájáról gyűjtötték össze.) Téglalap alakú üstjében a boltihoz hasonló fekvő kenyér süthető. Bagettkészítéshez két sütőlemezes, emeletes állvány helyezhető a sütőtérbe, amivel egyszerre 4 rövid bagettet süthetünk. (Ezek melegszendvics-készítésre is alkalmasak.) 8 kenyér-, 7 bagett- és 4 egyéb tésztaprogrammal rendelkezik. Ezen a gépen betekintő nyílás is van. Garanciaideje: 2 év. Ára közel 50 000 Ft.

Az internetes blogbejegyzésekben erről a készülékről is elismerően nyilatkoznak. Egyetlen hátrányaként azt hozzák fel, hogy a kész kenyér nehezen szedhető ki az üstből. Ennek oka a kétlapátos kialakítás. Ezen a lapátok behelyezés előtti olajozásával lehet segíteni. Kisülése után pedig hagyjuk a kenyeret 10-15 percig az üstben. Ahogy hűl, elválik a falától, és a lapátoktól. Egyesek a gépben hagyják kihűlni. (A tetejét nyissuk fel, hogy ne fülledjen be. A power gomb hosszas megnyomásával pedig kapcsoljuk ki a készüléket, hogy az egyórás melegen tartó program ne szárítsa ki a kenyeret.

Ezt az üzemmódot egyébként sem célszerű használni, mert a megsült kenyérnek nem melegedni, hanem hűlni kell. A meleg kelt tészta árt a gyomornak. Attól ne tartsunk, hogy elveszti a frissességét, mert a sütőből kivett kenyér órákon át megőrzi ropogósságát.)[1818] Nem hozható fel hátrányként a viszonylag magas, 1600 Wattos fogyasztása. Egy 1,5 kilós kenyeret tovább és intenzívebben kell sütni, mint a 0,75 kilósat. Ennek a nagy teljesítményű fűtőbetétnek tudható be az is, hogy ebből a gépből nem kerül ki félig sült kenyér. Ez a készülék minden tésztát alaposan megsüt. Olyan barna és ropogós kenyér kerül ki belőle, mint a tűzhely sütőjéből. (Az olcsóbb típusokat, pl. Tefal PF240E38 Pain & Délices nem érdemes megvenni, mert ezekben csak 650 Wattos fűtőbetét van.)

Csupán fele ennyibe kerül a magyar gyártmányú **Orion OBMD-2401** típusú készülék. (Ára kb. 24 000 Ft.) Két különálló üstjében 2 db 450 grammos, míg a téglalap alakú üstjében 1 db 1100 gramm súlyú kenyeret lehet sütni. Ehhez két-két eltérő méretű dagasztólapátot adnak. (A két kenyér különböző ízesítésű is lehet.) Kialakítása következtében dupla betekintő ablakkal rendelkezik. Kétlapátos kivitele ellenére fogyasztása csupán 800 W. Ebből a kenyérből a mellékelt szerszámmal a két lapát könnyen kivehető. Túl sok programmal nem rendelkezik, ezért könnyen kezelhető. LCD kijelzőjét kék háttérvilágítással látták el, így félhomályban is jó látható.

Az internetes blogbejegyzésekben ezt a készüléket is sokan dicsérik. Azt azonban megjegyzik, hogy néhány év intenzív használat után szervizelésre szorul, vagy végleg tönkremegy. Egy hozzászóló szerint az összeszerelése sem túl precíz. (Az olcsó ár nem engedi tartós alapanyagok használatát.) Ezért ez a készülék azoknak éri meg, akik hetente egyszer, maximum kétszer sütnek kenyeret. (Ha bármi hibát észlelünk rajta, vigyük, vagy küldjük vissza. 3 napon belül ingyen kicserélik, vagy visszafizetik az árát. Addig intenzíven nyüstöljük, hogy kijöjjön minden hibája.) További hibáktól az 1 év garancia véd bennünket.

Drágább háztartási készülékeket, így kenyérsütőt se vásároljunk nagyáruházakban. Az elektronikai szaküzletekben jóval többe kerülnek. Webáruházakból rendeljük meg. Náluk jóval olcsóbb, és többnyire ingyen házhoz szállítják. Ne fogadjuk el az első ajánlatot. Írjuk be a Google keresőbe a gép típusát, és írjuk mellé: **ára?** A sok találat között elsők között lesz az **arukereso.hu** és az **argep.hu** ajánlati listája. Ezeket nyissuk meg, és válasszuk ki a legolcsóbb ajánlatot. Legyünk tekintettel a szál-

[1818] A leveles vajastészta is akkor lesz ropogós, amikor teljesen lehűlt. A sütőből kivéve puha és ízetlen.

lítási feltételekre. (A szállítás díjat kalkuláljuk bele a vételárba.) Előre senkinek se utaljunk pénzt. A gép árát a futárnak fizessük ki, sértetlen csomagolás esetén.

A beszerzett készülékkel először süssünk 0,75 kilogrammos **Rozsos Graham-kenyer**et. Ha pontosan kimérjük a hozzávalókat, és ügyelünk a helyes programozásra, akkor pár óra múlva nagy meglepetésben lesz részünk. Saját ízlelőbimbóinkkal győződhetünk meg róla, hogy mekkora különbség van a bolti és a házilag sütött kenyér íze között. A mi kenyerünk valódi korpás kenyér lesz, és nem malátával megfestett kesernyés ízű fehér kenyér. Ennek a magas rosttartalmú kenyérnek a fogyasztása nem okoz elhízást, székrekedést, mint a fehér kenyérnek nevezett szénhidrátbomba, és csökken a 2-es számú cukorbetegség kialakulásának veszélye. Ezen az úton haladva egy idő után rászánjuk magunkat a kovásszal készített házikenyér sütésére, amely nem csak ízletes, hanem foszlós is. Ráadásul ez a kenyér fele annyiba sem kerül, mint a bolti. Időt sem igényel az előállítása, mert az automata kenyérsütő mindent megcsinál helyettünk.

Először vegyük ki a készülékből az üstöt. Ha régen használtuk, konyharuhával töröljük ki belőle a port. (Amennyiben még új, mosószeres szivaccsal távolítsuk el belőle a gyári szennyeződést.) Utána kenjük be olajjal a keverőlapátot, illesszük a helyére, majd öntsünk bele 3,3 dl vizet és 3 teáskanál étolajat. Szórjunk bele 1 teáskanál sót, fél teáskanál cukrot és fél teáskanál őrölt köményt. Tegyünk rá 25 dg BL 55-ös finomlisztet, 10 dg RL 90-es világos rozslisztet[1819] és 15 dg Graham-lisztet[1820]. A liszt közepében alakítsunk ki egy kis gödröt, és morzsoljunk bele fél kocka (2,5 dg) élesztőt[1821], és szórjunk rá negyed mokkáskanál aszkorbinsavat[1822]. Illesszük be a megtöltött üstöt a gépbe, csukjuk le a fedelét, és indítsuk el.

Ehhez előbb be kell programozni[1823]. Dugjuk be a hálózati kábelét a konnektorba. Erre sípolni kezd, és beáll az alapprogramra, fehér kenyérre. Ez nekünk nem jó. Nyomkodjuk a menügombot, és állítsuk **4 P**, azaz Teljes kiőrlésű programra. Utána az erre a célra szolgáló gombbal állítsuk a tészta tömegét 750 grammra. (Az LCD kijelzőn a **750 g** feliratra mutat egy kis nyíl.) Végül állítsuk be a kenyér héjának árnyalatát. Az erre a célra szolgáló gomb nyomogatásával L (világos), P (közepes) és H (sötét) értékeket állíthatunk be. Az alapértelmezett beállítás a (P). Mivel ez nekünk nem felel meg, állítsuk **H** (sötét) értékre.[1824] A programozás elvégzése után nyomjuk meg a **power** gombot. Erre kigyullad a hálózati bekapcsolást jelző piros LED, és villogni kezd a visszaszámláló kijelzőn az óra és perc értéke közötti kettőspont. Az LCD kijelző a program teljes lefutási idejét mutatja.

[1819] Ha rozsliszt helyett kukoricalisztet teszünk bele, akkor **Kukoricás Graham-kenyer**et kapunk. Ez is nagyon finom. A változatosság kedvéért próbálkozhatunk a rozsliszt zabpehelyliszttel történő helyettesítésével is. Mivel különféle lisztteknek eltérő a folyadékfelvétele, előfordulhat, hogy a dagasztás során pótlólag még egy kis vizet kell adni a tésztához.

[1820] Graham-lisztet, teljes kiőrlésű lisztet és rozslisztet a Tesco áruházban célszerű beszerezni. Itt a legolcsóbb és a legfrissebb. (Csak frissen őrölt lisztből lesz finom, illatos kenyér!) A BL 55-ös finomlisztet is itt érdemes megvenni. Legjobb minőségű a Nagyi Titka és a Gyermelyi búzafinomliszt. A kilogrammonként 105 forintért árusított olcsó lisztek közül legjobb minőségű a Lidl áruházban kapható Castello Búzafinomliszt. (A különböző lisztet ne egyenként mérjük ki. A mérlegen öntsük őket egymásra úgy, hogy a végeredmény pontosan 50 dg legyen.)

[1821] Kenyérsütéshez a magyar gyártmányú **Budafoki** élesztőt használjuk. A korábban forgalmazott horvát élesztővel ellentétben a 42 grammos, négyzet alakú ukrán élesztő szintén jó minőségű, és fele annyiba kerül, mint a magyar élesztő. Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A szárított élesztő hatásfoka függ a gyártás időpontjától. Minél régebbi, annál kevésbé hat. Az sem előnyös tulajdonsága, hogy felbontás után a maradékot 24 órán belül el kell használni, mert megromlik. Az élesztőhiány elkerülése érdekében az 50 grammos budafoki élesztőből, illetve a 42 grammos ukrán élesztőből több darabot is vásárolhatunk, mert a mélyhűtőben hónapokig tárolható. Felhasználás előtti napon vegyünk ki egy kockát, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen. Ha ezt elfelejtettük, a fagyasztóból kivett élesztőt ne melegítsük mikrohullámú- vagy grillsütőben, mert a kézmelegtől magasabb hőtől az élesztőgombák elpusztulnak. Tegyük ki az asztalra, csomagoljuk ki, és negyedóra alatt felenged. Ha ezt nem tudjuk kivárni, fagyottan reszeljük rá a lisztre. Más kelt tésztáknál a tejbe reszeljük.

[1822] A liszt sikértartalmának növelésére szolgáló aszkorbinsav gyógyszertárakban szerezhető be. Csupán 1 dekagrammot adnak, de ez sokáig elég. Ne tartsuk a papírzacskóban, mert megszívja magát nedvességgel, és bebarnul. Tegyük egy légmentesen zárható kis üvegbe.

[1823] Ez a leírás a Moulinex OW 200030 kenyérsütőről készült. Ez azonban nem okoz problémát, mert mindegyik kenyérsütőt ugyanígy kell beállítani. Csak a gombok elnevezése és a programok sorrendje eltérő.

[1824] Közepes héjárnyalattal csak tojással megkent kelt tésztákat (pl. kalács) lehet sütni. Ahhoz, hogy a kenyér teteje is megsüljön, sötét héjárnyalatot kell használni. (Ilyenkor nem a fűtőbetét mozdul el felfelé, hanem a fűtési hőmérséklet lesz nagyobb.)

Amikor ez lecsökken nullára, sípol a készülék, és villog a LED lámpa. Ezzel jelzi, hogy megsült a kenyér.

Ekkor a **power** gomb hosszas megnyomásával kapcsoljuk ki a készüléket, majd nyissuk fel a fedelét, és hővédő kesztyűvel emeljük ki az üstöt. Borítsuk ki belőle a kenyeret, és állítsuk rácsra, hogy kihűljön. Kb. 1 óra múlva fogyaszthatjuk. Előtte szedjük ki a keverőlapátot a kenyér aljából, tegyük az üstbe, és áztassuk be, hogy könnyebben tisztítható legyen.[1825] Tisztításánál mellőzzük a súrolóport vagy fémgyapotot, mert összekarcolja az üst teflonbevonatát. (Ha lekoptatjuk róla a vékony védőréteget, az új üst több ezer forintba fog kerülni.) Az automata kenyérsütő használatának további időmegtakarító előnye, hogy itt nem kell a tésztadagasztáshoz használt szerszámokat beáztatni és elmosogatni, mert most egy tálban történik a dagasztás és a sütés.

Sajnos a rozsos lisztkeveréknek van egy kellemetlen tulajdonsága: nagyon ragad. Ezért az olcsó, kevésbé jól konstruált kenyérsütőknél előfordulhat, hogy dagasztás közben a tésztagombóc hozzáragad az üst egyik sarkához, és nem tudja mindenütt összeszedni a lisztet. Ez esetben fakanállal nyúljunk bele az üstbe, és a falára tapadt lisztet kotorjuk a tésztához.) Ne tartsunk attól, hogy baleset szenvedünk, vagy tönkremegy a gép. Miután csak egy kar forog körbe, nem tudja bedarálni a fakanalat. Ha túl közel megyünk a keverőlapáthoz, csak ellöki magától. A tésztagombócot is igyekezzünk elterelni egy másik sarokba, mert ha ott hagyjuk, a tészta teteje dagasztatlan marad. Ez ellen a nagy teljesítményű drága dagasztógépeknél úgy védekeznek, hogy a teflonlapát leszedi a körbeforgó tál oldaláról a tésztát.

A másik megoldás dagasztópálcával ellátott kézi mixer használata. Ehhez azonban erős, legalább 450 W-os mixerre van szükség, és a dagasztás végén az is betüzesedik. Gyakori használat esetén a túlmelegedés miatt fél év után leég a motorja. (Kommutátora beég, zárlatossá válik.) Jobban járunk, ha a kenyérsütő géppel dagasztjuk a tésztát, némi rásegítéssel. Kovászos kenyér készítésekor ez a zavar kevésbé lép fel, mert a kovász már a dagasztás kezdetén egy csomóba összefogja a tésztát, és csökkenti a ragadósságát. (Fehér kenyér készítése esetén ez a probléma nem jelentkezik, de ennek a rost- és ásványianyag-mentes kenyérnek a fogyasztása az egészségünket veszélyezteti.) Az is előfordulhat, hogy a tészta egyáltalán nem tapad hozzá az üst falához, hanem egy gombócba összetömörülve körbe pörög. Ennek az az oka, hogy túl kemény. Ilyenkor adjunk hozzá kevés vizet.[1826]

Házilag készített rozsos, korpás kenyerünk fogyasztásánál vegyük figyelembe, hogy ez valódi kenyér. Ezért a régi parasztkenyerekhez hasonlóan bélzete sűrű, laktató. Nem szivacsos állagú, mint a vegyszerekkel felfújt gyári kenyerek belseje. Emiatt kevesebb is elég belőle ahhoz, hogy jóllakjunk vele. Finomabb lesz a kenyerünk, ha megszórjuk a tetejét valamilyen olajos maggal. Kb. két óra múlva, az utolsó kelesztés kezdetén nyissuk fel a készülék fedelét, és vízbe mártogatott ecsettel óvatosan kenjük be a tészta tetejét, majd szórjuk meg szezámmaggal, lenmaggal vagy hántolt napraforgómaggal.[1827] Csukjuk le a fedelet, és hagyjuk, hogy befejeződjön a kelés, majd elinduljon a sütés. Az első dagasztás során kb. negyedóra múlva a készülék elkezd sípolni. Édes tésztáknál ilyenkor kell hozzáadni a mazsolát és egyéb ízesítő anyagokat. A magvas kenyerek kedvelői ekkor szórhatnak az üst aljába 1 evőkanál hántolt napraforgómagot.

Sajnos a sütés nem minden esetben történik meg kellő módon. A konstruktőrök nem vették figyelembe, hogy a korpás kenyér nem sül meg háromnegyed óra alatt. Teljes kiőrlésű lisztek használata esetén a sütési idő min. másfél óra. Ezért ezt a kenyeret tovább kell sütni[1828]. A **power** gomb hosszas

---

[1825] Ha nem mellékeltek kampót a készülékhez, csavarhúzóval belenyúlva emeljük ki a lapátot. Az üst tisztításához ne használjunk gumikesztyűt, mert éles szélei szét fogják szaggatni.)

[1826] Ebből is látszik, hogy automatikus kenyérsütésnél milyen nagy jelentősége van a hozzávalók pontos kimérésének. Már néhány százalékos eltérés is tönkreteszi a végeredményt. A hozzáadott víz mennyiségét még a liszt szárazsága, és a levegő páratartalma is befolyásolja. Elengedhetetlenül szükséges a korrekció, ha más lisztet (pl. Graham-liszt helyett teljes kiőrlésű búzalisztet) használunk. A kukoricaliszt folyadékfelvevő képessége is nagyobb, mint a rozsliszté.

[1827] Legolcsóbban a piaci magárusoknál szerezhetjük, be, kimérve. (Túl sokat ne vegyünk belőlük, mert fél év után avasodnak. Célszerű a mélyhűtőben tárolni őket. Így sokáig megőrzik frissességüket, és a molyok sem költöznek bele.)

[1828] Ez nem szokatlan jelenség. Tűzhelyben történő sütés esetén is gyakran előfordul, hogy a szükséges sütési idő nem egyezik a receptben feltüntetett értékkel. Minden sütő másként süt, ezért a megadott sütési idő lejárta előtt és utána is be kell nézni a sütőbe, Ha még nem sült meg a tészta, tovább kell sütni.

megnyomásával kapcsoljuk ki a készüléket, és a menügombbal állítsuk a programot **12 P**, azaz Kizárólag sütés állásba. Ekkor az LCD kijelző rááll az 1:00 értékre. Mivel az 1 órányi utánsütés most sok, a kijelző alatti **–** gomb megnyomásával léptessük vissza 10 perccel. Nyomjuk meg a **power** gombot, és süssük még a kenyeret **50** percen át. (Most is elindul a visszaszámlálás.) Egy idő után érezni fogjuk a frissen sült házi kenyér finom illatát, ami annak a jele, hogy kezd átsülni a belseje is. (Ha valamilyen oknál fogva kevesebb vagy több utánsütésre lenne szükségünk, nyomkodjuk a kijelző alatti időléptető gombokat. A **–** gomb nyomogatásával 10 percenként csökken, a **+** gomb nyomogatásával pedig 10 percenként nő a sütési idő.

Mellesleg az LCD kijelző alatti **+** és **–** gombokkal kell beállítani az időzített sütés végét is. Ez nem túl nehéz. A **+** gomb tartós lenyomásával azt az óraértéket kell beállítani, hogy hány óra múlva legyen kész a kenyér. A programindítás idejét a gép maga kiszámítja. Ha túlszaladtunk a kívánt időponton, a **–** gomb nyomogatásával csökkenthetjük az időpontot. A gyors programokat ne használjuk, mert ehetetlenül ízetlen és nyers kenyeret kapunk. A kenyérsütéshez idő kell. Amennyiben nagyon elfoglaltak vagyunk, használjunk időzített sütést. Kipróbált receptek esetén az automata kenyérsütő nem igényel állandó felügyeletet. Amíg a gép dolgozik, mi fontosabb dolgokkal foglalkozhatunk.

Amennyiben nagy a család, és 1 kilogrammos kenyeret szeretnénk sütni, ehhez 4,2 dl vizet és 2 evőkanál étolajat öntsünk az üstbe. (Előtte most is kenjük be olajjal a keverőlapátot.) Szórjunk bele 1 púpozott teáskanál sót, 1 mokkáskanál cukrot és 1 mokkáskanál őrölt köményt. Tegyünk rá 30 dg BL 55-ös finomlisztet, 15 dg RL 90-es világos rozslisztet és 20 dg Graham-lisztet. A liszt közepében kialakított gödörbe most 3 dg élesztőt morzsoljunk bele, és szórjunk rá negyed mokkáskanál aszkorbinsavat. Helyezzük be a megtöltött üstöt a gépbe, és állítsuk be a programot, majd a **power** gomb megnyomásával indítsuk el a készüléket. Az utánsütési idő most 1 óra.

Némi trükkel az egyszerű, olcsó készülékekkel is lehet kovászolt kenyeret sütni. Ehhez előző este egy kis tálban készítsük el a kovászt. 750 grammos kenyérnél 15 dg finomlisztet dagasszunk simára 1,1 dl vízzel, 2,5 dg élesztővel és egy csipet aszkorbionsavval.[1829] Letakarva hagyjuk kelni reggelig. Az éjszaka túlkel, összeesik, de ez nem baj, mert ettől még finomabb lesz a kenyér. Másnap töltsük meg az üstöt. Most csak 2,2 dl vizet és 3 teáskanál étolajat öntsünk bele. (Előtte most is kenjük be olajjal a keverőlapátot.) Szórjunk bele 1 teáskanál sót, fél teáskanál cukrot és fél teáskanál őrölt köményt. Tegyünk rá 10 dg BL 55-ös finomlisztet, 10 dg RL 90-es világos rozslisztet és 15 dg Graham-lisztet, majd kotorjuk a kovászt a liszt tetejére. Tegyük az üstöt a gépbe, végezzük el a programozást, és a **power** gombbal indítsuk el a készüléket. Az utánsütési idő ez esetben is 50 perc. Előre programozott sütés esetén az egy csomóba összehurkázódott kovászt már előző este tegyük az üstbe, a liszt tetejére, majd csukjuk le a készülék fedelét, és végezzük el a programozást.

1 kilogrammos kenyérnél 20 dg finomlisztet, 1,4 dl vizet, 3 dg élesztőt és negyed mokkáskanál aszkorbinsavat használjunk a kovászkészítéshez. Másnap a készülékből kivett üstbe 2,8 dl vizet és 2 evőkanál étolajat öntsünk. (Előtte most is kenjük be olajjal a keverőlapátot.) Szórjunk bele 1 púpozott teáskanál sót, 1 mokkáskanál cukrot és 1 mokkáskanál őrölt köményt. Tegyünk rá 10 dg BL 55-ös finomlisztet, 15 dg RL 90-es világos rozslisztet és 20 dg Graham-lisztet, majd kotorjuk a kovászt a liszt tetejére. Változatlan programozás után indítsuk el a készüléket. Az utánsütési idő most is 1 óra. A kovászolt kenyér nem csak finom és illatos, hanem foszlós is lesz.

Sok háziasszony szereti látni, hogyan sül a tésztája, ezért csak dagasztásra használja a kenyérsütőt. A sütést gáztűzhelyben végzi. (Az anyagiak is szerepet játszhatnak ebben a döntésben, mivel a villanyáram ötször annyiba kerül, mint a gáz.) Ez sem rossz megoldás, mivel a kenyérsütő motorja nagyon erős, biztosan nem ég le. Ilyen teljesítményű tésztadagasztó sokkal többe kerül, mint egy olcsó kenyérsütő. Ez esetben kenjük be a keverőlapátot étolajjal, illesszük a helyére, majd az előírt sorrendben tegyük az üstbe a hozzávalókat. Tegyük be a gépbe, kapcsoljuk be a készüléket, és a menügombbal állítsuk a programot **11 P** állásba. Nyomjuk meg a **power** gombot, és most azonnal

[1829] Ehhez dagasztópálcával ellátott mixert használjunk. Addig dagasszuk a kovászt, amíg egy csomóba összehurkázódik, és kisimul.

elindul a dagasztás. (A gép fél óráig dagaszt, majd egy órán át keleszt.) A végén sípol és villog, hogy kész a tészta. Amíg a gép dagaszt, áztassunk be egy nagy tál vízbe vagy a mosogató öblítő medencéjébe egy közepes méretű, mázatlan cseréptálat (Pataki tál, mázatlan Római tál, Túri agyagtál). A kelesztés alatt vegyük ki a legalább fél órán át áztatott cseréptálat a vízből, töröljük szárazra, majd a belsejét kenjük be étolajjal.

Az első kelesztési idő lejárta után óvatosan szedjük ki a tésztát az üstből, vegyük ki belőle a keverőlapátot, és belisztezett deszkán, néhány mozdulattal formázzuk vekni alakúra, és helyezzük az olajjal kikent cseréptálba. Ecsettel finoman kenjük meg a tetejét vízzel, és szórjuk meg szezámmaggal. (Most hántolt napraforgómagot és lenmagot ne tegyünk rá, mert a tűzhely felülről is pirítja a tésztát, és a hosszú sütési idő alatt ezek a magok sötétbarnára égnek, megkeserednek.) Kelesszük a tésztát háromnegyed kilós kenyér esetén 40 percig, 1 kilós esetén pedig 50 percig. (Nyáron, kánikulában 10 perccel csökkentsük a kelesztési időket.)

Közben gyújtsuk be a sütőt, és erősebb tűzön (240 °C-on) süssük a tésztát 10 percig, majd mérsékelt tűzön (180 °C-on) a háromnegyed kilósat még kb. 1 órán át, az 1 kilósat pedig egy és negyed óráig, hogy teljesen átsüljön. (A pontos sütési idő függ a tűzhely típusától, a hőfokszabályzó pontosságától, ezért ezt az időt ki kell kísérletezni.) Végül a világosbarnára pirult kenyeret borítsuk ki rácsra, hogy ne fülledjen be, és hagyjuk kihűlni.[1830] Ennek a sütési módnak nagy előnye, hogy kovászt használva kenyerünk a gépi változatnál is finomabb és foszlósabb lesz. Ez az egyenletesen, felülről is sütő tűzhelynek, és a mázatlan cseréptálnak tudható be. (A felülről sugárzó hő a sütés kezdetén felhúzza a tésztát, amitől lazább, foszlósabb lesz. A mázatlan cseréptál a „kemencehatás” következtében olyan ízt kölcsönöz a kenyérnek, mint amit 70-80 évvel ezelőtt dédanyáink sütöttek a búbos kemencében.) Aki másfél kilós Rozsos Graham-kenyeret szeretne sütni hagyományos módon, a könyv végén, a Saját receptjeim rovatban található leírást használja.

0,5 kilogrammos kenyeret nem érdemes sütni, mert a kis tésztagombóc nem tudja rendesen leszedni az üst falára tapadt lisztet. Akinek az 1, illetve 0,75 kilogrammos kenyér sok, szeletelje fel, és becsomagolva tegye a mélyhűtőbe. Naponta vegye ki a szükséges mennyiséget, és a maradékot tegye vissza a mélyhűtőbe. Így napokig, sőt hetekig friss marad a kenyér. Nem szárad ki, nem kell eldobni belőle egy darabot sem. A héját sem kell levágni és kidobni. (A gyári kenyerek héját azért vágják le, mert az adalékolt liszt gumiarábikumot is tartalmaz. Ettől olyan lesz a héja, mint a rágógumi, elrághatatlan és lenyelhetetlen.) A nagyüzemi kenyérgyártás során több mint egy tucatnyi vegyszert etetnek meg velünk. Ez is nagyban hozzájárul a vastagbélrák kialakulásához.

Végezetül még egy jó tanács. A teljes őrlésű lisztekből ne vásároljunk egyszerre sokat, mert csak a frissen őrölt lisztből süthető igazán finom kenyér. (Sokan úgy oldják meg ezt a problémát, hogy vesznek egy elektromos meghajtású kézimalmot és egy zsák biobúzát, s a szükséges mennyiséget előző nap megőrlik. A köves kézimalom típusát és beszerzési módját lásd a IV. fejezetben.) A házilag sütött kenyér ízét, illatát azonban leginkább a liszt sikértartalma befolyásolja, ami a **búza**[1831] fajtájától, és az időjárástól függ. A jelenleg termelt nagy hozamú hibrid búzafajták sikértartalma messze elmarad az acélos Bánkúti búza[1832] minőségétől, így az évtizedekkel ezelőtt sütött házikenyerek ízét ma már lehetetlen elérni. A búza beltartalmi értékét nagymértékben befolyásolja az is, hogy az adott évben mennyi eső esett. Aszályos időszakban ugyanis a talajban levő nyomelemek és ásványi sók nem tudnak kellő mértékben felszívódni a kalászba, így még a szokásosnál is gyengébb minőségű lesz a búza. Az ilyen lisztből készült kenyér íze már nem emlékeztet a régi házikenyerek zamatához. A túl sok csapadék sem jó, mivel ez csökkenti a búza sikértartalmát.

[1830] A forró cseréptálat ne tegyük le a konyha kövezetére, vagy a mosogatóba, mert a hirtelen hőmérsékletváltozástól megreped. Rakjuk a tűzhely tetejére, a gázrózsák körüli rácsra. Tisztításánál ne használjunk mosószert, mert magába szívja a lúgot. Kősóval (asztali só) súroljuk tisztára. Szárazra törölve rakjuk a tűzhely tetejére, és csak akkor tegyük a konyhaszekrénybe, ha teljesen kiszáradt. (Nedvesen berakva megpenészedik a szekrényben.) A különböző gyártmányú és méretű mázatlan cseréptálak legkönnyebben az Interspar hipermarketben szerezhetők be.

[1831] **Triticum vulgare**

[1832] A Bánkúti 1201-es búza nedvessikér-tartalma 49,45%, míg szárazsikér-tartalma 17,23% volt. Manapság, ha a búza nedvessikér-tartalma eléri a 28%-ot, akkor már malmi minőségűnek számít, vagyis kenyér készítésére alkalmas.

A liszt alacsony gluténtartalma nem csak a kelesztésnél, hanem már korábban megnyilvánul. A rossz minőségű lisztből készült tészta olyan mint a sár; a dagasztásnál nem hurkázódik össze, a felülete nem simul ki. A legmarkánsabban azonban a végeredményen mutatkozik meg a liszt minősége. A magas sikértartalmú lisztből készült kenyérnek intenzív az illata, foszlós az állaga, és igen jó az íze. Vannak országok, ahol a szabvány sem segíti elő a minőségi kenyér előállítását. Amíg nálunk csak 30% feletti sikértartalommal rendelkező búzából szabad kenyeret sütni, addig a nyugat-európai országokban a 26%-os sikértartalmú búza már étkezésre alkalmasnak minősül. Ezen a helyzeten csak a fogyasztók tudnak változtatni úgy, hogy a tények ismeretében a minőség növelésére ösztönzik az érintetteket. A kedvező fordulat a piaci helyzet megváltozása, a fogyasztás csökkenése is kikényszerítheti.

Feltehetően ennek tudható be, hogy nálunk nemrég nemesítettek ki egy új búzafajtát, az Alföld 90-et. Ennek íze nem éri el ugyan a Bánkúti 1201-et, de sikértartalma hasonlóan nagy, így igen szép, magas kenyér süthető belőle. Mivel a jövőben a mezőgazdasági terményekkel szemben támasztott követelmények között elsődleges szerepe lesz a minőségnek, a beltartalmi értéknek, valószínűleg újra előveszik majd a régi búzafajtákat is. Nálunk ezek két génbankban (Tápiószelén és Martonvásáron) is megtalálhatók. Remélhetőleg a gombamód elszaporodott kisgazdaságok között akad majd néhány, melyek fantáziát látnak a minőségi búza újbóli termesztésében, így nemsokára ismét élvezhetjük az igazi kenyér felejthetetlen ízét. (A kutatóintézetektől igényelhető vetőmagért nem kell fizetni, csupán az elvitt mennyiség ötszörösét kell visszaadni az első termésből.) Egyébként kedvező időjárási viszonyok között a jó fajta búza sikértartalma elérheti a 45%-ot is. Nem szükséges tehát takarmánybúzából kenyeret sütni. A gabonatermesztés rejtett tartalékainak kihasználásával külföldön is megoldható a minőségi gabonatermesztés. Ehhez semmi mást nem kell tenni, mint a sütőiparral szembeni elvárásainkat megnövelni.[1833]

Barna Graham-kenyér sütése esetén fokozott jelentősége van annak, hogy milyen a liszt minősége. Érdemes több malom lisztjét is kipróbálni, mert igen nagy a színvonalbeli különbség közöttük. A minőségi Graham-liszt már a színéről és az állagáról is felismerhető. Ez a liszt az optimális finomliszt-korpa arány következtében középbarna színű, és durvára őrölt búzacsírát is tartalmaz.[1834] Egyébként a Graham-liszt amerikai találmány. A presbiteriánus tiszteletes, Sylvester Graham annak idején szexuális vágyának féken tartására kísérletezte ki ezt a magas rosttartalmú lisztet. Másoknak is buzgón ajánlotta azzal, hogy megelőzhetőek vele a buja gondolatok. Erre a célra nem vált be a korpás liszt, viszont egészségmegőrzésre kiválónak bizonyult.

A Graham-liszt főleg abban különbözik a teljes kiőrlésű liszttől, hogy a malomban a külső, vékony, szennyezett héjréteget eltávolítják róla. Ettől a tápértéke, valamint a vitamin- és ásványianyag-tartalma nem csökken. Csak kevesebb korpát tartalmaz, amitől világosabb, mint a teljes kiőrlésű liszt. A szemcsemérete is más, mivel a nagy szénhidrát-tartalmú fehér magot finomra, míg a csírát és a héjat durvára őrlik. Aztán az őrleményeket utólag összekeverik. Ez azzal az előnnyel jár, hogy hasonlóan szép kenyeret, péksüteményt lehet belőle készíteni, mint a finomlisztből, mivel a teljes kiőrlésű liszttel ellentétben a sikért tartalmazó fehér liszthányad itt is finom szemcsézésű. Ezáltal kevésbé fakad ki, magasabbra keleszthető a belőle készített tészta. Ennek tudható be az is, hogy a Graham-lisztből sütött kenyér nem olyan lapos, mint a teljes kiőrlésű lisztből készített.

A búza legkülső héjrétegének eltávolítása azért is előnyös, mert így a Graham-liszt tisztább lesz, nem olyan „porízű”, mint a teljes kiőrlésű liszt. Ezért az ínyencek mindig Graham-lisztet használnak. Egyetlen hátránya, hogy a bonyolult előállítási technológia miatt meglehetősen drága. Az ára még a teljes kiőrlésű lisztét is meghaladja. Otthon azonban jóval olcsóbban előállíthatjuk magunk-

[1833] Jelenleg legnagyobb sikértartalma az egyiptomi búzának van. Ők nem hagyták lesilányítani az ősi fajtákat a magasabb hozam érdekében.

[1834] A Tesco szupermarketben elfogadható áron lehet Graham-lisztet, teljes kiőrlésű rozslisztet és világos rozslisztet kapni. Finomliszt helyett használhatunk fehér tönkölylisztet is. Így még finomabb lesz a kenyerünk. A Tesco logóval forgalmazott tönkölyliszt konszolidált áron kapható.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

nak Graham-lisztet finomliszt[1835], búzacsíra és búzakorpa összekeverésével. Az ily módon készített Graham-liszt feleannyiba kerül, mint a bioboltokban árusított változat. Ízben és állagban azonban nem rosszabb, érzékelhető különbség nincs köztük. A házi készítésű Graham-lisztet étkezési búzakorpa és finomliszt 1 : 4 arányú keverékéből állíthatjuk elő, kilogrammonként 1 teáskanál friss búzacsíra hozzáadásával. (Az elegyítés leghatékonyabb módja, hogy egy csavaros tetejű 5,4 literes befőttesüvegbe töltjük, és összerázzuk. A vásárlásnál a búzacsíra szavatosságágát feltétlenül ellenőrizzük, mert hamar avasodik, ami megkeseríti a Graham-lisztet.)

A finomliszt beszerzésénél is érdemes körültekintően eljárni. Nálunk a legjobb minőségű finomlisztet az enyingi malomban őrlik. Sajnos itthon nem kapható, mert a teljes mennyiséget felvásárolják a nyugati malmok. (Nem forgalmazzák, hanem minőségjavításra használják. Hozzákeverik az alacsony sikértartalmú lisztjeikhez.) A hagyományőrző kis malmok szintén igyekeznek jó minőségű lisztet előállítani[1836], de a csekély mennyiség miatt ehhez csak a helyben lakók juthatnak hozzá. Ezek egyike a tüskeszentpéteri malom. A Zala-Cereália Kft.[1837] által előállított tüskeszentpéteri lisztet jelenleg a Spar szupermarketek forgalmazzák. A kiváló minőség az árában is megmutatkozik. Másfélszer annyiba kerül, mint a kommersz finomliszt.

Az Alföldön élő háziasszonyok a tótkomlósi lisztre esküsznek, de azt csak szeged környékén lehet kapni. A galgahévizi ökofaluban is őrölnek jó minőségű liszteket, amelyek a gödöllői biopiacon kaphatók. A nálunk széles körben árusított lisztek közül legjobb minőségű a komáromi malom lisztje. A Pannonmill Malomipari Zrt. kétféle csomagolásban forgalmazza: Komáromi finomliszt és Nagyi titka finomliszt. Különleges változata a búzacsírával dúsított finomliszt, ami még finomabbá teszi a kenyeret. Sajnos ezek sem olcsók. A legdrágább a Komáromi süteményliszt, mivel ennek legmagasabb a sikértartalma. Viszont igen gusztusos és finom sütemények készíthetők belőle. (Mellékesen megemlítve a komáromi malom búzadarája „Nagyi Titka étkezési búzadara" is nagyon jó minőségű.)

Az olcsó lisztek közül legjobb a Spar élelmiszerlánc által forgalmazott Budget finomliszt. Ők a bicskei malomból (Sikér Zrt.) szerzik be a lisztet. Hasonlóan jó minőségű a Lidl áruházban kapható finomliszt. Mint már szó volt róla száraztészta előállítására legalkalmasabb a Gyermely Rt. által termesztett és forgalmazott finomliszt. Mivel mindegyik liszt BL-55-ös szemcsefinomságú, kenyeret is lehet sütni belőlük. Ha sikerül rátalálni a megfelelő minőségű lisztre, ne vegyünk belőle túl sokat, mert igazán finom kenyeret csak frissen őrölt búzából lehet sütni. Ezért az ínyencek vesznek egy kis kézimalmot, és ezzel az elektromos magőrlővel házilag állítják elő maguknak a friss lisztet. (Az alapanyagot Budapest legnagyobb biopiacán, a MOM parkban szerzik be hozzá.) Mivel ez a liszt semmilyen adalékanyagot nem tartalmaz, a molyosodás elkerülése érdekében résmentesen lezárt (leragasztott) papírzsákban tároljuk. Száraz helyre tegyük, hogy ne avasodjon (keseredjen) meg.

A fogyasztói igények növekedésének köszönhető a **tönkölybúza**[1838] újkori feltámasztása, ismételt termesztésbe vétele is. A magyar növénynemesítők által hosszú szelekciós eljárással kinemesített ÖKO-10 fajtanevű tönkölybúza mind vitamin-, mind ásványianyag-, mind sikértartalomban jóval felülmúlja a hagyományos búzafajtákat. Ebből a búzából már most is kiváló ízű, állagú és illatú kenyér süthető, de nem olcsón. A normál búzaliszt teljes egészében kiváltható vele, de a magas ára miatt sokan csak adalékanyagként alkalmazzák. 43-45% sikértartalma következtében már 20% is elegendő belőle a hibridbúzából őrölt lisztek minőségének feljavítására. A finomliszt helyett fehér tönkölylisztet, a Graham-liszt helyett pedig teljes kiőrlésű tönkölylisztet használjunk. (Legkönyv-

[1835] A finomlisztet sokan nullás lisztnek nevezik. Ez az elnevezés onnan ered, hogy a malmok 0-tól 8-ig terjedő csoportba sorolják az előállított liszt. A 0-s egyáltalán nem tartalmaz korpát, míg a teljes kiőrlésű liszt 8-as jelzésű. (A liszteket szemcseméret szerint is osztályozzák, pl. sima liszt, félfogós liszt, fogós liszt.)

[1836] A nagy malmok ma már úgynevezett „állományjavító" adalékanyagokat kevernek a lisztbe, amelyek fokozzák a silány minőségű búzákból őrölt liszt sütőértékét. A kis malmok viszont több fajta búzát őrölnek össze. Vegyszerek helyett jó minőségű búzafajták keverésével igyekeznek a sikértartalmat és a sütőértéket növelni.

[1837] Címük: Tüskeszentpéter, Nyár u. 1. Honlap: http://www.zala-cerealia.hu E-mail: titkarsag@zala-cerealia.hu Tel: 06-1-83-562-950.

[1838] **Triticum spelta + Triticum aestivum** spp. **spelta**

nyebben bioboltokban szerezhető be.) Cukorbetegeknek is előnyös a tönkölyliszt fogyasztása, mert magasabb a fehérjetartalma, mint a búzalisztnek, és kevesebb szénhidrátot tartalmaz.

Arra azonban ügyeljünk, hogy a teljes kiőrlésű lisztekből készül tésztákat kevesebb ideig kell keleszteni. Ez esetben a második kelesztési időt teljes adag tésztánál fél órára, fél adagnál pedig 20 percre csökkentsük. Erre azért van szükség, mert a teljes kiőrlésű lisztek a Graham-lisztnél jóval több korpát tartalmaznak, ami nagyon elvékonyítja a sikérvázat. Ennélfogva még a barna Graham-kenyereknél is nagyobb a kifakadás veszélye. Különösen fennáll ez a veszély a tönkölylisztnél, mert a belőle készült tészta igen lágy, könnyebben szakad. Ezért itt fokozottan ügyeljünk rá, hogy a tésztát minél keményebbre dagasszuk. Ugyancsak a magasabb korpatartalom miatt a teljes kiőrlésű lisztekhez több vizet kell adni a dagasztás során.

Termesztésének elterjedésével remélhetőleg csökkenni fog a tönkölyliszt jelenlegi magas ára. Ezt az is elősegíti, hogy ez a fajta búza nem igényel vegyszeres kezelést, sőt még a gyomok is eltűnnek abból a földből, ahol növekedik. Túl nagy árcsökkenés azonban nem várható, mert a tönkölybúza a rizshez hasonlóan hántolást igényel, ami jelentősen nehezíti az őrlését, és tömegveszteséggel jár. A kereslet fokozott növekedése is jelentős árfelhajtó tényező. A svájciak pl. kamionokat küldenek a magyar biotönkölybúzáért, és szinte a kombájn alól viszik el. A normál búza árának háromszorosát fizetik érte, és a szállítási költséget is magukra vállalják.

Érdekességként megemlíthető, hogy létezik egy évezredekkel ezelőtt termelt fajta is, az **alakor** búza[1839]. Ásványianyag-tartalma tízszerese a mai fajtáknak, de csak tizedannyit terem. Így újbóli rendszerbe állítása nem várható. A profitorientált mezőgazdasági termelés nem teszi lehetővé az alacsony hozamú növények előállítását, és az vásárlóerő csökkenése sem kedvez a forgalmazásuknak. Pedig az óriási életerejű alakor a legmostohább körülmények között is terem. Fagyálló, ellenáll a gombabetegségeknek, igénytelen, nagy a szárszilárdsága és elnyomja a gyomokat. Vegyszermentesen termeszthető. Emellett lizin- mikroelem- és esszenciális aminosav-tartalma igen magas, szénhidrát-tartalma viszont alacsony. (Főleg cink és magnézium van benne.)

A belőle készített ételek könnyen emészthetők. Ideális gabona lenne a modern „reformkonyhához”. Fehérjetartalma jóval meghaladja a búzáét. Emiatt a belőle készített tészta jól keleszthető és rugalmas. Sajnos emiatt ragacsos is, ezért csak formába töltve süthető. Így formáját a sütésig megtartja.[1840] Az alakorlisztből készített termékek tésztája könnyű és zamatos. Magas bétakarotin-tartalma folytán az alakorliszt sárga színű, ami megfesti a belőle készített pékárut is. Az alakornak akkora a tápértéke, hogy a római légionáriusok csata előtt mindig kaptak belőle egy marékkal. Ez volt a doppingszerük. Nem hagyta el őket az erejük, és nem volt éhségérzetük.

Az alakor ősidők óta ismert fajtársa a **kétszemű búza**[1841] vagy **tönke**. A vad alakor és a kecskebúza természetes kereszteződéséből származik. Az alakorhoz hasonlóan szintén apró szemű. Ez esetben a kis méret oka, hogy a magjai kettesével helyezkednek el a kalászban. Innen ered a latin és a magyar neve is. Egykori fontosságára jellemző, hogy a durumbúza és a tönkölybúza a kétszemű búza távoli leszármazottja. Őshazája Kis-Ázsia, ahonnan 4500 éve került át Európába. (7000 éve Mezopotámiában és Egyiptomban az árpa mellett a kétszemű búza volt a fő gabonanövény.) Nagyüzemileg ma már ezt a búzafajtát sem termesztik, pedig sovány talajokon, valamint hegyvidéken is jó hozamokat biztosít, és ellenáll a gombás betegségeknek. Újabban olasz és svájci farmerek kísérleteznek az újbóli rendszerbe állításával, de egyelőre csak a bioboltokat látják el vele. (Mivel magja lágy és jó alakmegőrző, a vegetáriusok levest, rizottót és piláfot is főznek belőle.) Több rostot tartalmaz, mint a közönséges búza.

Használatát drágítja, hogy szorosan pelyvába zárt magja a tönkölybúzához hasonlóan csak hántolás után őrölhető. Íze hasonlít a durumbúzához, de kissé édeskés. A kétszemű búza lisztje fehérjében gazdag, miközben alacsony a gluténtartalma. Antioxidánsban és luteinben bővelkedik. Magas beltartalmi értékére és kitűnő ízére való tekintettel a Közel-Keleten és a Balkán-félszigeten is újból

[1839] **Triticum monococcum**
[1840] Homoktövislé hozzáadásával csökkenthető a ragacsossága.
[1841] **Triticum dicoccum + Triticum turgidum** ssp. **dicoccon**

termesztésbe vették. Főleg bulgurt és kuszkuszt állítanak elő belőle. Tésztaalapanyagként is kiváló. A botanikusok a kétszemű búzának ezt a fajtáját őszinek nevezik. Erre a megkülönböztetésre azért van szükség, mert létezik egy **téli fajtá**ja[1842] is, melynek legfőbb jellemzője, hogy a kalásza fekete. Magja azonban ennek is világosbarna. Ez a változat egyébként a kétszemű búza **vad faj**a, amit Kis-Ázsiában már 11 000 évvel ezelőtt is termesztettek. Íze zamatosabb, fűszeresebb, ezért főleg a sörgyártásban használják.

A másik elfeledett ősi búzafajtánk a **kamut**[1843]. Napjainkban azonban kezd előtérbe kerülni, mert a búzához képest alacsonyabb a szénhidrát- és élelmirost-tartalma, és magasabb a fehérje-, zsír, valamint az ásványianyag-tartalma. Az Egyesült Államokban és Kanadában a tésztaipar nagy mennyiségben használja, mert glikémiás indexe alacsony, ezért a kamutból készült pékáruk jól beilleszthetők a cukorbetegek étrendjébe. Ez az ősi, tápláló gabona Egyiptomból került át Európába. **(**Őshazája Irán keleti fele, Khorosan tartomány. Ezért **khorosan búzá**nak is nevezik.) Aztán hosszú időre feledésbe merült, majd a tönkölybúzával együtt újra felfedezte az élelmiszeripar. (Egyiptomban már 6000 évvel ezelőtt termesztették, de nem volt könnyű rátalálni, mert ma már csak néhány paraszt foglalkozik vele, eldugott falvakban.) Ez a búzafajta elkerülte a nemesítési lázat, most is az ősi változatban termesztik. Egyelőre csak az ökogazdaságok álltak rá. Tevékenységüket úgy reklámozzák, hogy az antik világ gabonáját kínálják a korszerű táplálkozásban.

Magas (40%-os) sikértartalma miatt igen gusztusos, lágy és ízletes kenyér, valamint péksütemények készíthetők belőle. Sajátos ízvilága, dióhoz hasonló aromája miatt lisztje igazi csemege. Emellett nagyon egészséges és tápláló. A normál búzához képest több ásványi anyagot, aminosavat, valamint egyszeresen és többszörösen telített zsírsavat tartalmaz. Magas nyomelemtartalma következtében a teljes kiőrlésű kamutlisztből készült kenyérből már 20 dg fedezi a napi szükségletünket. Mivel könnyen emészthető, fogyasztását különösen az időseknek és a gyerekeknek ajánlják. Sokáig jóllakat, és hosszú ideig energiát ad anélkül, hogy a szervezetet terhelné. Ezért a sportolók is kedvelik.

A kamutkenyér belseje rugalmas, és sokáig friss marad. Színe meglepően világos, ezért a teljes kiőrlésű lisztből készült változat a fehér kenyérhez szokott fogyasztók számára is vonzó. Az élelmiszeripar a durumliszthez hasonlóan tojásmenetes száraztésztát gyárt a lisztjéből. A különféle gabonaalapú ételekhez is kiváló. Finom palacsintást és mártásokat lehet belőle készíteni. Panírlisztként szintén kedvelt, mert ropogósra és nem barnára, hanem gusztusos pirosra sül. Van, aki curryvel ízesített párolt „rizst” készít belőle.

765. Graham-zsemle

Előzőleg 15 dg finomlisztből, 1,1 dl friss, langyos tejjel, 2 dg elmorzsolt élesztővel és egy csipet aszkorbinsavval készítsünk kovászt a Graham-kenyérnél leírt módon. Amikor a meleg helyen érlelt kovász teljesen feljött[1844], adjunk hozzá 20 dg finomlisztet, 10 dg Graham-lisztet, 5 dg világos rozslisztet, 1 teáskanál cukrot, 1 teáskanál sót, fél mokkáskanál őrölt köménymagot, 1 evőkanál étolajat, valamint 2,6 dl langyos tejet, és a Graham-kenyérnél leírtak szerint dagasszuk a tésztát kb. 20 percig, amíg egy csomóba összehurkázódik és kisimul. Ha robotgépet használunk, 10 perc is elegendő a dagasztásához. Utána konyharuhával takarjuk le, és meleg helyen 1 órán át kelesszük.

A háromszorosára kelt tésztát a tálban lisztes kézzel gyúrjuk át, majd helyezzük belisztezett deszkára. Formáljuk rúd alakúra, és megvizezett éles késsel vágjuk 9 egyenlő részre. Az egyes adagokat formáljuk gombóc alakúra, és tegyük egy étolajjal kikent, nagyméretű zománcozott tepsibe úgy, hogy egymástól minél távolabb kerüljenek. (Belisztezett tenyerünkben gyúrjuk gömbölyűre úgy, ahogy azt a tálban tettük.) Meleg helyen, konyharuhával letakarva, fél órán át kelesszük, majd finoman kenjük meg a zsemlék tetejét langyos vízzel, és szórjuk meg szezámmaggal. Előtte gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 240 °C-ra. Toljuk a tésztát az előmelegített sütőbe, és erősebb tűzön süssük 5 per-

[1842] **Triticum dicoccoides**
[1843] **Triticum turgidum** ssp. **turanicum**
[1844] Felhasználásával nem kell sietni. Nem baj, ha a kovász túlkel és összeesik. Minél tovább kel a kovász, annál finomabb és foszlósabb lesz a zsemle. (Most nem célszerű előző este bekeverni, mert a benne levő tej megsavanyodhat.)

cig, majd mérsékelt tűzön (180 °C-on) még kb. 20 percig, amíg a teteje aranybarna lesz. Sütés után szedjük ki a 8 dg súlyú zsemléket a tepsiből, és rácsra helyezve hagyjuk kihűlni. Ha nincs nagyobb méretű, összecsukható rácsunk, vegyük ki a tűzhelyünk sütőteréből a tartórácsot, fordítsuk meg, és erre helyezzük a zsemléket.

A kb. 8 cm átmérőjű, kellemes illatú, édeskés tejes zsemlék jól használhatók hamburgerkészítésre. A kovásszal történt kelesztés következtében a Graham-zsemle foszlósabb a finomlisztből készített szokványos puffancsnál, és jelentős korpatartalma miatt egészségesebb is. Természetesen ebből a tésztából nem csak zsemlét, hanem **kifli**t is készíthetünk. Ebben az esetben a tésztagombócokat ovális alakban nyújtsuk 0,5 cm vastagra, a hosszabbik oldal mentén sodorjuk fel, és hajlítsuk félhold alakúra. Szezámmag helyett köményt, illetve lenmagot is szórhatunk a tetejére. A tejes, korpás tésztából **Zsúrkenyer**et is süthetünk. A vastag héjú Graham-kenyér ugyanis nem alkalmas szendvicskészítésre. Ehhez a francia bagetthez hasonló vastagságú, könnyen átsülő, vékony héjú kenyér kell. A zsúrkenyérhez keményebb tésztára van szükség, ezért csak 2,5 dl tejet adjuk hozzá. Ebben az esetben a megkelt tésztát osszuk három részre, és formáljuk olyan hosszú rudakká, hogy a kiolajozott tepsiben végigérjenek. (Nyújtás közben előfordul, hogy levegő kerül a tésztába. Ezeket a légbuborékokat szúrjuk ki késsel, hogy ne legyen a kenyér zárványos.) A 3 rudat minél távolabb helyezzük el egymástól, hogy a kiáramló gőz szabadon eltávozhasson belőlük. A második kelesztési idő most 40 perc. A zsúrkenyér sütési ideje erősebb tűzön 10 perc, majd mérsékelt tűzön kb. fél óra. Ezeknek a kis tömegű tésztáknak a sütéséhez nem kell gőzölő tálat használni.

A barna kenyerek kedvelői a tésztákhoz adandó finomlisztet helyettesíthetik Graham-liszttel is. A barna Graham-zsemle -kifli, -zsúrkenyér nem lesz ugyan olyan foszlós, mint a félbarna változat, de jóval egészségesebb. Ezt a változatot formázás után csak 20 percig (a zsúrkenyeret fél óráig) szabad keleszteni. Még ízletesebbek és gusztusosabbak lesznek ezek a készítmények, ha a szokványos búzalisztek helyett tönkölylisztet használunk hozzájuk. Száraz, hűvös helyen, kétrétegű papírba csomagolva és nejlonzacskóba rakva tároljuk. A vékony rudakban kisütött kenyér nagy előnye, hogy felfrissíthető. Miután egyszerre csak egyet vágunk fel, a másnapra-harmadnapra maradt rúd alját, tetejét kissé vizezzük meg, és grillsütőben melegítsük át. Így olyan lesz, mintha frissen sült volna. A félbevágott rúd is felfrissíthető, ha a vágási felületet is megvizezzük. A fenti mennyiségből 3 db max. 25 dg súlyú zsúrkenyér lesz, melyekből kb. 60 db féltenyérnyi méretű nyitott szendvics készíthető. A felhasználás során vágjuk 1,5 cm széles szeletekre.

Nálunk is sokan kedvelik a bagettet, mert ropogós, és frissen finomabb, mint a kenyér. Ennek titka, hogy a szokásosnál nagyobb mennyiségű kovászból készül. Korpás lisztből is csinálhatunk bagettet, ami nem csak finom, hanem kíméli az egészségünket is. A Graham-bagett tésztája nem különbözik a Graham-zsúrkenyértől, csak az elkészítési módja más. A nyersanyag egyik feléből kovász, míg a másikból tészta lesz. Erre azért van szükség, mert a túlkovászolás növeli a kenyér ropogósságát. Ha a kenyérben sok a túlkelt tésztahányad, kevésbé tud megduzzadni. Nem lesz olyan kövér, mint a zsúrkenyér. Vékony, botszerű marad, mint a kifli. Ezért több lesz a héja, a héj pedig ropogós. Ropogósabb lesz a bagett, ha formázás előtt a megkelt tésztát háromszor kinyújtjuk, és hajtogatjuk. Azzal is fokozhatjuk a ropogósságot, ha formázás után (vízzel való megkenés előtt) egy éles késsel 6-8 centiméterenként ferdén bevagdaljuk a tetejét. A bagettet forró, gőzös sütőben kell sütni, ezért nem elég vizet helyezni a sütő aljába. A sütő belsejét is alaposan be kell spriccelni vízzel. Ennek a kenyérkészítési módnak azonban van egy hátránya is. A túlkovászolt tésztából sütött kenyér igen gusztusos, ropogós, de hamar kiszárad, Másnap már ehetetlenül kemény lesz. Csak frissen élvezhető. Nem véletlen, hogy a francia pékek napjában háromszor sütnek bagettet. A Graham-bagett egyébként másnap is ehető, mert a korpás liszt fékezi a kiszáradást.

766. Graham-bagett

Előző este 40 dg finomliszthez adjunk 20 dg Graham-lisztet, 10 dg fehér rozslisztet, 1 púpozott teáskanál sót, 1 teáskanál barna cukrot, fél teáskanál őrölt köménymagot és egy csipet aszkorbinsavat. Az egészet keverjük össze, osszuk ketté, és az egyik feléből készítsünk kovászt. Morzsoljunk rá

3 dg élesztőt, öntsünk rá 2,5 dl vizet, és dagasszuk össze. Másnap szórjuk rá a maradék lisztet, öntsünk rá 1,5 dl vizet, 2 evőkanál étolajat, és a Graham-kenyérnél leírtak szerint dagasszuk a tésztát kb. 20 percig, amíg összehurkázódik, és ruganyossá válik. (Ha robotgépet használunk, 10 perc is elegendő a dagasztásához. Most a kenyértésztánál keményebb tésztára van szükség, különben lapossá válik a bagett. Szükség esetén adjunk hozzá egy kis finomlisztet.) Utána konyharuhával takarjuk le, és meleg helyen 1 órán át kelesszük. Közben kenjük ki egy nagyméretű zománcozott tepsi alját olajjal.

A háromszorosára kelt tésztát a tálban lisztes kézzel gyúrjuk át, majd helyezzük belisztezett deszkára, és osszuk 4 egyenlő részre. Az egyes adagokból formáljuk olyan hosszú rudakat, hogy a tepsiben végigérjen. (Minél távolabb helyezzük őket egymástól, hogy a kelesztésnél ne ragadjanak összse.) Végül alaposan kenjük meg a tetejét és az oldalát vízzel, s szórjuk meg szezámmaggal. Meleg helyen kelesszük még 20 percen keresztül. Közben gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 240 °C-ra, majd tegyünk az aljába egy vízzel teli fémtálkát. Amikor a tészta másodszor is megkelt, toljuk be a forró sütőbe, és alaposan spricceljük be a sütőteret vízzel. (Vizes kézzel locsoljuk meg. Nem baj, ha a tésztára is freccsen víz.) A bagett sütési ideje erősebb tűzön 10 perc, majd mérsékelt tűzön kb. háromnegyed óra. Mivel a háztartások számára nem gyártanak gőzölős sütőt, negyedóra múlva nyissuk ki, és újra jól spricceljük meg vízzel a sütőteret. A sütőből kivéve azonnal tegyük ki rácsra, hogy ne száradon ki.

Lehűlve már fogyaszthatjuk is a belül lágy bélállományú, kívül ropogós héjú korpás bagettet. Másnap már nem lesz ropogós, de nem szárad ki, normál Graham-kenyérként fogyasztható. A Graham-bagett két nap múlva is ehető marad. Egyébként grillsütőben felfrissíthető, ismét ropogóssá tehető. (Előtte az alját és a tetejét kissé vizezzük meg. Ha nem fér be, vágjuk ketté, és a vágási felületet is vizezzük meg.) Így minden nap ehetünk friss, ropogós kenyeret akkor is, ha nem lakunk élelmiszerbolt közelében. A maradékot csomagoljuk kétrétegű papírba, tegyük nejlonzacskóba, és fagyasszuk le. Így 3 hónapig is eltartható. Fogyasztás előtt frissítsük fel. (Fagyottan tegyük a grillsütőben, és mindkét oldalát süssük, amíg elkezd pirulni. A fenti mennyiségből 4 db max. 25 dekagrammos bagett várható.

Meg kell még említeni, hogy mind kenyér, mind zsemle, illetve kifli sütésénél a tepsi kikenésére célszerű egy üveg jó minőségű, finomított étolajat beszerezni, mivel a főzésre használt étolajak legtöbbje meglehetősen sok eltávolíthatatlan szennyező anyagot tartalmaz. Ezek a szennyeződések ráégnek a tepsi aljára, és lemoshatatlan viaszréteget képeznek rajta. Ez a bosszúság azonban elkerülhető, ha magas fokon tisztított étolajat használunk erre a célra, a Palacsintatöltés után leírtak szerint. Az állományjavító **aszkorbinsav** legolcsóbban bioboltokban szerezhető be. Érdemes nagyobb mennyiségben 0,5 vagy 1 kg beszerezni, mert az L-típusú aszkorbinsav tömény C-vitamin, ami rengeteg betegségtől véd meg bennünket. (Reggel és este keverjünk negyed mokkáskanálnyit egy pohár vízbe, és étkezés után igyuk meg.) Ha ezt tesszük, örökre elfelejthetjük a náthát, az influenzát és a rákos megbetegedés valószínűsége is minimálisra csökken.

Egyéb betegségek megelőzésében és gyógyításában is nagyon hatásos. Ennek a sikértartalomnövelő adalékanyagnak a mennyiségére nagyon ügyeljünk, mert ha az előírtnál többet teszünk bele, akkor foszlósabb lesz ugyan a Graham-kenyér illetve a zsemle, de elveszíti a házikenyérre emlékeztető ízét, és a korpás kenyerekre jellemző zamatát. Egyébként ez az anyag alkalmas zöldségek és gyümölcsök konzerválására is. Miután az aszkorbinsav vegyi úton előállított tömény C-vitamin, így a szalicillal, nátrium-benzoáttal vagy borkősavval ellentétben nem károsítja az egészséget, az ára viszont a hagyományos tartósítószereknél jóval magasabb. Hőkezelt alapanyagokhoz ne tegyünk aszkorbinsavat, mert 50 ^{o}C felett elbomlik.

A paleolit táplálkozás jegyében újra divatba jött a lepénykenyér. Indiában és a közel-keleti országokban ma is sütnek ugyan lepénykenyeret, de ez nem más, mint lapos kenyér. Leginkább a mi kenyérlángosunkhoz hasonló. Az igazi lepénykenyér papírvékony volt. Kőkorszaki őseink már a tűzgyújtás módjának feltalálása előtt is sütöttek kenyeret. Ősanyánk kövekkel porrá törte az ősbúzát, és vízzel keverve összegyúrta, majd nagyon vékonyra nyújtva forró köveken megsütötte. Nekünk már nem kell napsütötte vagy villámcsapás által keltett tűzben felforrósított köveket keres-

nünk ahhoz, hogy kenyeret süssünk, mert modern tűzhely és hővédő bevonattal ellátott serpenyők állnak a rendelkezésünkre. Csak arra ügyeljünk, hogy ne a legjobb serpenyőnket használjuk erre a célra, mert a szárazon történő hevítés nem használ a teflon-, a szilikon-, a kerámia vagy a gránit bevonatnak. Lepénykenyér sütésére megfelel egy régi, kopott serpenyő is. (Nem fog leragadni benne a tészta.) Legideálisabb az öntöttvas serpenyő. Elkészítése nagyon egyszerű.

767. Lepénykenyér

20 dg liszthez adjunk 15 dg joghurtot, 1 púpozott teáskanál szárított élesztőt, fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt köményt, 3 dg lágy vajat és kb. 0,3 dl meleg vizet. Dagasztópálcával ellátott mixerrel dagasszuk kb. 10 percig, amíg kisimul és összehurkázódik. Takarjuk le, és 1 órán át kelesszük. Utána formáljunk belőle pingponglabda méretű golyókat, és belisztezett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk kb. 1 mm vastagra. Tegyük a felforrósodott serpenyőbe, és élénk tűzön, süssük mindkét oldalát aranybarnára. (Egy nagyméretű serpenyőn 3 darab is elfél egymás mellett a tenyérnyi méretű tésztából.) Sütés közben a tészta hólyagosodni fog. Ezeket a hólyagokat az átforgatásra használt késsel szúrjuk ki, hogy egyenletesen süljön. Széleinek felpöndörödése ellen úgy védekezhetünk, hogy sütés közben néhányszor átforgatjuk. Ennek ellenére nem fog egyenletesen sülni. Barna foltok lesznek rajta, de ez nem baj.

A lepénykenyér akkor kész, amikor a barna foltok közötti részek aranysárgára sülnek. (Ha fehérek maradnak, nem fog ropogni.) A sütést és a nyújtást folyamatosan végezzük. Az eredmény egy nagyméretű chips lesz, ami annyiban különbözik a gyári chipstől, hogy nem zsíros, ezért kevésbé hizlal. Lehűlve önmagában fogyasszuk, de teával tálalva is finom. Vajjal vékonyan megkenve vagy olvasztott vajjal beecsetelve még finomabb lesz. Szobahőmérsékleten tároljuk. Nem kell fóliával letakarni, mert másnapra nem gyöngül át.

Ha nem chipset, hanem valódi lepénykenyeret szeretnénk sütni, akkor 3-4 mm vastagra nyújtsuk a tésztát. Rakjuk egymás mellé egy nagyméretű zománcozott tepsibe, és előmelegített sütőben, erősebb tűzön (240 °C-on) süssük max. 10 percig, amíg a teteje aranybarnára pirul. (Ne szárítsuk ki!) A sütőből kivéve kenjük meg a tetejét olvasztott vajjal. Finomabb lesz, ha az olvasztott vajba kevés Vegetát vagy provence-i fűszerkeveréket teszünk. Ez a változat másnapra kiszárad, de grillsütőben felfrissíthető. Mielőtt beraknánk, kissé vizezzük meg mindkét oldalát. A lepénykenyér fogyasztását szokni kell. Koránt sem olyan puha, foszlós, mint az általunk megszokott vekni kenyerek. Kissé rágós, de frissen kisülve minden oldala ropogós.

Az indiai naan kenyérben úgy kerülik el a rágósságot, hogy víz helyett tejet adnak hozzá. Ettől lángosszerű lesz a tésztája. (A vegetáriusok Graham-liszttel kevert finomlisztből készítik.) Ízesítőként őrölt kömény helyett fokhagymaport használnak. Kinyújtás után megszórják fekete szezámmaggal, amit sodrófával egyszer végiggörgetve belenyomkodnak a tésztába. Miután kisült fokhagymás olvasztott vajjal megkenik a tetejét, és kevés aprított korianderlevelet szórnak rá. Ezt a változatot is érdemes kipróbálni. Kenyérként bármilyen ételhez tálalható, de önmagában fogyasztva is finom.

768. Pirított kenyér

Szinte nincs a világon olyan ország, ahol ne ismernék és szeretnék ezt az egyszerű, egészséges ételt. Elkészítési módja olyan egyszerű, hogy nincs is mit írni róla, csupán néhány szempontra legyünk tekintettel. A vékony szeletekre vágott kenyérről körös-körül vágjuk le a héját, és grillsütőben mindkét oldalát pirítsuk világosbarnára. Vigyázzunk, hogy ne égessük meg, vagy ha már megperzselődött, gondosan kaparjuk le az égett részt, mert **az elszenesedett pörc rákot okozhat.** Melegen tálaljuk, mert lehűlve nincs jó íze. (A fogyókúrázók szerint 2 perc állás után már hizlal is.) Az egyik oldalát dörzsöljük be fokhagymával, és vékonyan kenjük meg vajjal. Enyhén megsózva, és forrázott teával fogyasztva érvényesül leginkább az íze. Egyébként erre a célra ma már különféle típusú kenyérpirító automatákat is gyártanak. Ezekben a készülékekben fotocella figyeli a kenyér barnultsági fokát, és a beállított szint elérésekor lekapcsolja az áramot, majd egy rugós szerkezet ki-

löki az elkészült pirítóst. Azoknak sem kell nélkülözniük ezt az ízletes ételt, akiknek nem telik drága kenyérpirító készülékre. Az úgynevezett „szigetelő alapú sütő” segítségével ugyanis tűzhely felett is lehet kenyeret pirítani. Ez az olcsó szerkezet nem más, mint egy nyeles lángterelő lemez, felette egy fémráccsal vagy perforált lemezzel, amire a kenyérszeleteket kell rakni.

Ha fagyasztószekrényben tárolt kenyeret használunk, nem kell megvárni, amíg felenged. A levágott szeleteket hidegen tegyük a sütőbe, mert így frissebbek lesznek, és egyenletesebben pirulnak. Régebben a pirított kenyeret olajban kisütve készítették. Ettől a módszertől azonban tartózkodjunk, mivel az ily módon pirított kenyér túl sok olajat szív magába, és a felhevített zsiradék sem használ az egészségnek. Egyébként a legfinomabb és egyben a legegészségesebb pirítós Graham-, illetve teljes őrlésű lisztből sütött korpás kenyérből készíthető. A Graham-kenyér héját nem kell levágni. A franciául toast (tószt)-nak nevezett pirítós a szállodákban is közkedvelt. A zabpehellyel, mézzel, gyümölcslekvárral és vajjal együtt a kontinentális reggeli elmaradhatatlan tartozéka. Egyébként az angolok a vajas pirítósra mézet is kennek. Ez a sajátos változat állítólag alkalmas a lelki sebek gyógyítására. Ebben az esetben ne tegyünk rá fokhagymát és sót.

769. Bundás kenyér

Verjünk fel személyenként 2 kisebb tojást, adjunk hozzá tojásonként 0,2 dl tejet, valamint egy csipet sót, és verjük tovább, amíg habos lesz. Fehér kenyérből vágjunk vékony szeleteket. Körös-körül metéljük le a héját, és kétszer átforgatva mártsuk a felvert tojásba, majd bő, forró olajban, teljes lángon, mindkét oldalát süssük világospirosra. (Takaréklángon sütve megszívja magát zsiradékkal.) Különlegesebbé tehetjük az ízét, ha a tojásba kevés reszelt sajtot is keverünk. Az intenzív ízek kedvelői személyenként 1 gerezd áttört fokhagymát adnak a péphez. Annak érdekében, hogy a fokhagyma ne üljön le a felvert tojás aljára, keverjünk bele személyenként negyed mokkáskanál lisztet is. (A másik megoldás, hogy nyers fokhagyma helyett fokhagymaport használunk.)

A kisült kenyérszeleteket élére állítva szedjük ki, mert ha egymásra rakjuk őket, befüllednek. Erre legalkalmasabb a grillsütő rácsa, a csepegtetőtálcával együtt. Melegen tálaljuk. Teával érvényesül leginkább az íze. A hiedelemmel ellentétben mind a bundás, mind pedig a pirított kenyér akkor a legfinomabb, ha friss kenyérből készül. (Ha szikkadt, maradék kenyérből készítjük, mindkét oldalát áztassuk egy kicsit a tojásos pépben, mert minél szárazabb a kenyér, annál nehezebben szívja fel a folyadékot.) A pirított kenyérhez hasonlóan a bundás kenyér is nagy népszerűségnek örvend világszerte. Külföldön **Francia pirítós**ként ismerik.

Nálunk is kedvelt az **Olasz bundás kenyér**. Ehhez a változathoz személyenként két vékony szelet friss kenyérre és nagyméretű, lehetőleg bivalytejből készült mozzarellára (Mozzarella di Bufala) van szükség. Vágjuk a mozzarellát kb. 5 mm vastag szeletekre, és borítsuk be vele az egyik kenyérszeletet. (A szélére ne kerüljön sajt.) Fektessük rá a másik szeletet, és jól nyomkodjuk rá. Utána bundázzuk és süssük világospirosra. Ezt a változatot Hagymamártásba vagy Barbecue szószba mártogatva fogyasszuk. (A mozzarella célszerű beszerzési módja a Sajtfánknál található.)

770. Fokhagymás melegszendvics

20 dg szobahőmérsékletű vajat keverjünk össze 1 dg (1 kis fej) áttört vagy finomra reszelt fokhagymával, egy kis csokor apróra metélt petrezselyemmel, negyed mokkáskanál sóval, és negyed mokkáskanál őrölt fehér borssal. (Télen 1 kávékanál szárított petrezselymet adjunk hozzá.) Az egzotikus ízek kedvelői tehetnek bele egy csipetnyi curryt is. A szükséges mennyiségű friss kenyeret szeleteljük fel, vékonyan kenjük rá a krémet, és jól szórjuk meg reszelt sajttal. (Ennek legcélszerűbb módja, hogy a megkent szendvicseket egy darab papíron szorosan egymás mellé fektetjük, és a sajtot ráreszeljük. Ha nagyon puha a sajt és maszatolódik, használjunk hozzá káposztareszelőt. A másik megoldás, hogy megvizezett éles késsel vékony lemezekre vágjuk, és ráfektetjük. Ha rátapad a késre, egy másik késsel válasszuk le róla.

A pizzához hasonlón melegszendvics készítésére is csak hőre olvadó sajt használható.) A nagy szeleteket vágjuk ketté, hogy egyenletesen süljenek. Kevésbé jó fogazattal rendelkezők a kenyér-

szeletek héját is vágják le. Grillsütőben addig süssük, amíg a megolvadt sajt kissé megpirul. (Az ínyencek Lajta sajtot reszeljenek rá. Nem fog ugyan szétfolyni rajta, de különleges zamatot kölcsönöz a szendvicsnek.) Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert hamar megég. Ügyeljünk arra is, hogy készre sütése után ne hagyjuk a készülékben, mert kiszárad. A befülledés elkerülése érdekében fejjel lefelé tegyük ki a tányérra, és csak a fogyasztás előtt fordítsuk meg. Melegen, teával tálaljuk. Aludttejjel fogyasztva is nagyon finom. Ez a szendvics csak melegen jó. Ha sokat készítünk, az első darabok a végére kihűlnek. Ezen azonban könnyen segíthetünk. Kaparjuk le az égett szélét, és közvetlenül fogyasztás előtt, pár másodpercre tegyük vissza a grillsütőbe.

Szükség esetén vaj helyett margarint is használhatunk hozzá. A legtöbb margarint gyárilag sózzák, ezért vigyázzunk a hozzáadandó só mennyiségére. Vajkrémet ne használjunk erre a célra, mert a magas írótartalma következtében pillanatok alatt megég. A margarin alacsony zsírtartalma azonban nem okoz gondot. Nálunk legalkalmasabb erre a célra a vajízű Linco margarinkrém. Ehhez ne adjunk sót. Ugyancsak finom a Walter Rau Lebensmittelwerke GmbH 60% zsírtartalmú margarinkrémje. Drágább ugyan az átlagnál, de nagyon egészséges, mert 24%-nyi olívaolajat is tartalmaz. Mediterrán jellegű ételek főzésére is kiváló. (Nálunk az ALDI élelmiszerlánc forgalmazza, 250 grammos dobozokban.)

Ebből a pikáns ízű szendvicskrémből érdemes egy adagot vajtartóba tölteni, és a mélyhűtőben tárolni, mivel lefagyasztva hónapokig eltartható, és szükség esetén percek alatt ízletes vacsora készíthető belőle. Váratlan vendégnek azonban ne adjuk, mert nem mindenki tudja elviselni az egymás leheletéből áradó intenzív fokhagymaillatot. Fokhagyma helyett használhatunk 6 dg frissen reszelt **tormá**t is. Az így készített szendvics szintén nagyon egészséges. A maradék krémet hűtőszekrényben tároljuk. A **tormás krém**et nem érdemes mélyhűtőben raktározni, mivel a torma néhány nap alatt elveszíti az erejét.

Fokhagyma vásárlása és tárolása

Ha nagyobb mennyiségű fokhagymát vásárolunk, feltétlenül tavaszi kiültetésűt vegyünk, mert az ősszel földbe dugdosott, és kora nyáron termő, nagyfejű fokhagyma nem télálló. Korán kifejlődik ugyan, így júniustól a nyár végéig ellát bennünket friss fokhagymával, de a burka ősszel már szétrepedezik, ezért nem képes önmagát megvédeni a levegő káros hatásától. Néha ennek ellenkezője is előfordul, amikor a korai fokhagyma nem gerezdesedik be. Ennek az az oka, hogy az előző évben túl későn ültették a földbe. Ilyenkor cikkekre vágva használjuk. A téli tárolásra alkalmas teljesen zárt, fehér héjú, kemény fokhagyma csak szeptember elején kerül a piacra. A fehér fokhagyma enyhébb ízű változata a **lila**[1845] fokhagyma. Héja és bélállománya világoslila. Mérete akkora, mint a fehér fokhagyma. Jobbára csak a kiskerttulajdonosok termesztik, ezért a piacokon keressük.

A lila fokhagyma különleges változata a **spanyol fokhagyma**[1846]. Mint a neve is utal rá, Spanyolországból származik. Íze enyhébb, és zamatosabb a fehér fokhagymánál. Jellegzetessége, hogy lila héjú kis gumói nem a talajban, hanem a szár végén képződnek. A talajban levő gumója hamar befásodik, ezért csak a sarjhagymái fogyaszthatók. Szaporítása is ezekről az apró hagymákról történik. Sarjhagymája nagyon hasonlít a közönséges fokhagyma szaporításra szolgáló sarjgumóihoz, de nagyobb nála, és nem zöldessárga, hanem vörösesbarna színű. (Amíg egy közönséges fokhagyma szárfejében 100 sarjgumó is található, a spanyol fokhagyma szárfejében max. 30 sarjhagyma fér el.) Nálunk nem termesztik.

Nagyon hasonlít a spanyol fokhagymához a **bajuszos fokhagyma**[1847]. Fura nevét azért kapta, mert a sarjadékok között néhány centiméter hosszú, vékony zöld nyúlványok nőnek. Ezek a fűszálszerű nyúlványok gyakran egészen körbeveszik az apró sarjhagymákból álló fejet. Ezért sok országban a bajuszos fokhagymát hajas fokhagymának nevezik. Sarjgumói apróbbak a spanyol fokhagyma sarjgumóinál. Annak ellenére, hogy mind a gumójának, mind a szárának, mind a sarjadékok-

[1845] **Allium sativum**
[1846] **Allium scorodoprasum**
[1847] **Allium vineale**

nak igen intenzív illata és íze van, sehol sem termesztik. Csak a természetben található belőle néhány vadon nőtt példány. A gazdálkodók ugyanis gyomnövénynek tekintik, és sok helyen már teljesen kiirtották. Régebben sok gondot okozott, hogy tehenek által lelegelt bajuszos fokhagyma fokhagymaszagúvá tette a tejet, míg búzatáblákba keveredve fokhagymaízűvé vált tőle a liszt. A dísznövénytermesztők azonban kedvelik a bajuszos fokhagymát, mert virágzás időszakában impozáns látványt nyújt a kertben. Újravetésére sincs szükség, mert évelő növény. Ha van türelmünk megtisztítani az apró sarjhagymákat, nyugodtan megehetjük. A fokhagymakedvelőknek kiváló csemege.

Igazi kuriózum a **fekete fokhagyma**[1848]. Ugyanúgy termeszthető, mint a fehér fokhagyma. Íze a sült fokhagyma a maláta és a melasz keveréke. Édes fokhagymának is nevezhető. A Távol-Keleten nagy népszerűségnek örvend. A nyugati világban nagyüzemi módszerekkel csak Kaliforniában termesztik. (Ne tévesszük össze a fermentált fekete fokhagymával. Ezt a Távol-Keleten állítják elő fehér fokhagyma erjesztésével. Ezt az aszalt szilvához hasonló állagú megfeketedett fokhagymát ételek ízesítésére használják. Édeskés íze egyáltalán nem hasonlít a fokhagymára. Fűszeresebb, zamatosabb nála. Nálunk csak az éttermi szakácsok használják.)

A piaci lehetőségek növelése érdekében a brit Sainsbury's nemrég előállt egy az órás fokhagymával. Az **elefánt fokhagyma**[1849] átmérője elérheti a 9 centimétert, súlya pedig a 70 dekagrammot. Egyetlen gerezdje akkora, mint egy egész fej közönséges fokhagyma. Az íze azonban lágyabb, édesebb, és emiatt kisebb az egészségmegőrző hatása is. Előnye viszont, hogy mivel nem olyan csípős, nyersen is fogyasztható. Gyakran keverik különféle salátákba. Párolva és grillezve is fogyasztják. Sokak szerint zamata inkább hasonlít a póréhagymára, mint a fokhagymára. Latin neve is arra utal, hogy a póréhagymával áll rokonságban. Jelenleg nagyüzemileg csak Argentínában és az Egyesült Államokban termesztik.

A beszerzett fokhagymát papírzacskóba rakva hűtőszekrényben tartsuk, így sokáig friss és kemény marad. Nejlonzacskóba ne tegyük, mert befülled, és megpenészedik. A hűtőben lelassulnak az életfolyamatai is, így kora tavasszal nem kezd el csírázni. Sajnos a következő év nyarára már a télálló fokhagyma is kezd fonnyadni, pudvásodni, és kicsírázik. Ha nem tudunk hozzájutni friss fokhagymához, hosszában vágjuk ketté a gerezdeket, és a kés hegyével emeljük ki belőle a csírázásnak indult belső részt. A csíra ugyanis megkeseredik, és elrontja az ételt.[1850]

A kiskerttulajdonosok jó ha tudják, hogy virágzás után a fokhagyma leggyakoribb fajtája nem magot hoz, mint a vöröshagyma, vagy a metélőhagyma, hanem apró kis sarjhagymákat[1851]. Ha ezeket a fokhagymacsírákat elültetjük, abból még nem lesz fokhagyma. A fokhagyma ugyanis a vöröshagymához hasonlóan kétéves növény. Első évben csak dughagyma méretű fokhagyma lesz belőle, ami a következő évben fejesedik be. A tavasszal elvetett vöröshagymamag sem fejesedik be nyár végére. Csupán fokhagymagerezd méretű úgynevezett dughagyma válik belőle. Következő év tavaszán ebből lesz a zöldhagyma, nyár közepére a főzőhagyma, nyár végére pedig a behéjasodott vöröshagyma. Ez a többnyire barna színű vékony héj elzárja a levegőtől, így szobahőmérsékleten hónapokig eltartható. A telet azonban nem vészeli át, mert megráncosodik a héja és megfonnyad.

A télálló, vastag héjú vöröshagyma tavasszal elültetett dughagymából lesz, és szeptemberben takarítják be. Ez a vöröshagyma kisebb fejű ugyan, mint az előző év őszén elültetett, de vastag héjú, télálló. Május végéig tárolható, használható. Mivel a kertművelők még a vetés évében szeretik beta-

---

[1848] **Allium nigrum** L.

[1849] **Allium ampeloprasum** var. **ampeloprasum**

[1850] Ha olcsón akarunk fokhagymát vásárolni, nézzünk be a Tesco szupermarketbe. Időnként akciósan a piaci árnál 30-40 százalékkal olcsóbban árulják a fokhagymát. Akár vöröshagymát, akár fokhagymát vásárolunk, nyomkodjuk meg a kiválasztott darabokat. Csak a zárt héjú, kemény példányokat vegyük meg. Minél keményebb, annál tovább tárolhatjuk a hűtőben. Maximum negyedévre elegendő mennyiséget vegyünk belőle, mert megpenészedik, a kamrában tárolva pedig megfonnyad, tavasszal meg kicsírázik. A nejlonzacskóból feltétlenül vegyük ki, és a zöldséges fiókban vagy egy kis tálkában, lefedés nélkül tároljuk. Mind vöröshagymából, mind fokhagymából télálló fajtát vásároljunk. Ezt szeptemberben szedik fel, és októbertől árusítják. Ezért nyáron csak annyit vegyünk belőlük, amennyi néhány hétre elegendő. Tavasszal se vegyünk belőle sokat, mert ha megjön a meleg, kicsírázik.

[1851] A **Kontinentális zöldségalbum**ban jól látható a fokhagymafotókon. Webcím: https://kunlibrary.net

karítani a termést, a vetőmagboltokban vöröshagyma-termesztésre dughagymát, fokhagyma-termesztésre pedig gerezdekre szedett fokhagymát ajánlanak.

Kis fejű fokhagymák esetén sok bosszúságot okoz az apró gerezdek tisztítása. Ráadásul ezeknek igen vékony héjuk van, amely úgy rátapad a bélállományra, hogy levakarni sem lehet róla. Ennek kiküszöbölésére kezd terjedni az a módszer, mely szerint ezeket a vékony gerezdeket hámozatlanul préselik át. Ehhez azonban robusztus fokhagymaprésre, és erős kézre van szükség. A filigrán testalkatúaknak sem kell bosszankodniuk, mert nem csak áttörni lehet a hámozatlan fokhagymát, hanem le is reszelhetjük. A sajtreszelőn csak a bele megy át, a hártyák fennmaradnak a tetején, ahonnan könnyen lekotorhatók. (Előtte kotorjuk az ételbe a reszelő aljára tapadt fokhagymát.)

A fokhagyma nem csak ízesítésre alkalmas, hanem értékes gyógynövény is. Egészségmegőrző és immunrendszer-erősítő hatása közismert. Az ókori Egyiptomban nagy mennyiségű fokhagymát etettek a rabszolgákkal, hogy ellenállóbbak legyenek. A betegségek megelőzését allicintartalma segíti elő. Az allicin az alimáz enzimből képződik rágás hatására, ami azzal jár, hogy eközben el kell tűrnünk a meglehetősen intenzív ízét és szagát. Ennek a kellemetlenségnek az elviselését megkönnyíti, ha közben arra gondolunk, hogy a tudományos mérések szerint 1 gerezd fokhagyma baktériumölő hatása százezer egység penicillinnel egyenértékű. Ez azt jelenti, hogy pl. influenza esetén a fertőzés mértékétől függően 6-12 gerezd fokhagymát kell elrágnunk naponta, hogy visszanyerjük egészségünket.

771. Zöldségkrémes szendvics

30 dg puhára párolt brokkolit, pasztinákot vagy más zöldséget hajtsunk át normál tárcsával ellátott húsdarálón, vagy villával törjük apró darabokra, és keverjük össze 10 dg szobahőmérsékletű vajjal, féldiónyi apróra vágott vöröshagymával, fél mokkáskanál sóval, valamint egy csipet őrölt borssal. A habosra kevert krémet vastagon kenjük friss kenyérszeletekre, és grillsütőben pirítsuk meg. Amikor a teteje zsemleszínűvé vált, borítsunk rá egy vékony szelet edámi- vagy trappista sajtot, és süssük még pár percig, amíg a sajt ráolvad. Ehhez a szendvicshez jól felhasználható a Hamis húslevesnél megmaradt zöldség is, de ebben az esetben csak negyed mokkáskanál sót adjunk hozzá.

A zöldséges szendvicsek között legfinomabb a padlizsánkrémes szendvics. Elkészítésének többféle módja is van. Zamatmegőrzés szempontjából legelőnyösebb, ha a nyersanyagot nem főzzük, hanem héjastól megsütjük. Az ínyencek faszénnel hevített roston sütik a padlizsánt, mert ettől lesz igazán jó az íze.

772. Padlizsánkrémes szendvics

2 közepes méretű (60 dg) kemény húsú padlizsánt és 2 nagyobb méretű (30 dg) paradicsompaprikát (pritamint) helyezzünk alufóliával letakart sütőlemezre, s előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssünk teljesen puhára. (Ha a padlizsánt előtte hústűvel néhány helyen megszurkáljuk, nem reped ki a héja. Szükség esetén piros húsú kápia paprikát is használhatunk hozzá.) A padlizsánt min. háromnegyed óráig kell sütni. A paprika sütési ideje húsának vastagságától függ. Ezért ajánlatos korábban benézni be a sütőbe, nehogy megégjen. (Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, fél óra múlva forgassuk át a zöldségeket, hogy ne égjen meg az aljuk.) Körömmel még melegen húzzuk le a héjukat, és kimagozva daráljuk le őket egy normál, azaz 4 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón[1852]. (Ha letakarva hagyjuk lehűlni, könnyebben lehúzható a héjuk. A légmentes letakarást legegyszerűbb módja, hogy a forró zöldségeket egy kis nejlonzacskóba csomagoljuk, és a száját szorosan lekötjük. A nejlonzacskót simítsuk rájuk, mert ha a fólia nem veszi körül a forró zöldségeket, akkor csak az aljukról jön le a héj. Csak a teljesen puhára sült zöldségek bőre fejthető le. Arra azonban ügyeljünk, hogy ne süssük túl, mert a kemény, ropogós héj sem jön le.

[1852] Most ne használjunk turmixgépet vagy botmixert, mert a nagy fordulatszámú kések péppé zúzzák, és sok levegőt kevernek bele. A padlizsánkrém úgy finom, ha kissé darabos.

Mielőtt nekiállnánk a padlizsánt meghámozni, vágjuk le a csumáját, és a belsejéből nyomkodjuk ki a kesernyés levét.) A zöldségek meghámozása után sajtreszelőn reszeljünk finomra 5 dg vöröshagymát, és 10 dg vajon süssük sárgára. Adjuk hozzá a ledarált zöldségeket, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és lassú tűzön, állandóan kevergetve süssük, amíg a leve elpárolog, és zsírjára sül. (A kétszeres hőkezelés nem teszi tönkre a zamatanyagait.) Hűtőszekrényben tároljuk.

Felhasználás előtt legalább 1 órával vegyük ki, és hagyjuk szobahőmérsékletre felengedni. Keverjük habosra, és pirított kenyérszeletekre kenve fogyasszuk. Teával és kovászos uborkával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. A különleges ízek kedvelői a pástétomszerű krémet negyed mokkáskanál szárított rozmaringgal vagy kakukkfűvel is fűszerezhetik. Erdélyben kevés citromlével, illetve mustárral ízesítik. A franciák 2-3 gerezd áttört fokhagymával teszik pikánssá a padlizsánkrémet. Ők egyébként ezt a változatot palacsintatöltésre használják. Különösen nagy népszerűségnek örvend ez a szendvicskrém a délszláv népeknél, és a mediterrán országokban. Arrafelé azonban vaj helyett olajjal készítik. A padlizsánkrém alkalmas **tészták ízesítésé**re is. A puhára főtt tollhegy-, csiga- orsó- vagy csavart csőtésztát forgassuk bele a felmelegített zöldségkrémbe, és tányérokba adagolva szórjuk meg a tetejét reszelt parmezán sajttal. (Palacsintatöltésre és főtt tészta ízesítésére fél adag krém is elegendő.)

Télen sem kell nélkülöznünk ezt a rendkívül ízletes krémet, ha nagyobb mennyiséget csinálunk belőle, és légmentesen lezárva mélyhűtőben tároljuk. A fagyasztás semmilyen kárt nem tesz benne. A beszerzésnél vegyük figyelembe, hogy a hosszú, vékony padlizsánnak jobb az íze, a nagyméretű viszont könnyebben hámozható. Annak érdekében, hogy minél kevesebb helyet foglaljon, a tartósított változathoz ne adjunk vajat és ízesítő anyagokat. A ledarált zöldségmasszát hagyjuk lehűlni, majd kb. 60 dekagrammos adagokra osztva rakjuk polietilénzacskókba, és légmentesen zárjuk le. A krémkészítést megelőző nap vegyük ki a masszát a mélyhűtőből, és a normál hűtőtérbe rakva hagyjuk felengedni. A vajban sárgára pirított vöröshagymára rakva süssük le zsírjára, és fűszerezzük. Végül normál hűtőtérben dermesszük meg, hogy ne legyen olyan folyós.

A padlizsánkrémnek van egy egyszerűbb, sült paprika nélküli változata is.

Serpenyős padlizsánkrémes szendvics

1 kg padlizsánt hámozzunk meg, és keresztben vágjuk kb. 0,5 cm vastag szeletekre, majd mindkét oldalát enyhén dörzsöljük be finomra őrölt sóval, és műanyag tálcára rakva hagyjuk állni. (Csupán néhány szemcsényi sót dörzsöljünk szét rajta, különben nagyon sós lesz a krém.) Kb. fél óra múlva kevés vízzel öblítsük le, majd steril papírtörölközővel itassuk fel a padlizsánszeleteken levő vizet. (A friss, kemény húsú, fehér magvú padlizsánt elég negyedóráig izzasztani.) Amíg a padlizsán ázik a sóban, vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát, és reszeljünk rá 4-5 gerezd fokhagymát, majd szórjunk rá 4 evőkanálnyi petrezselyemlevelet. Utána egy tapadásgátló bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben, 2 evőkanál olajon süssük a padlizsánszeletek mindkét oldalát színesre. Közepes lángon, fedő nélkül addig süssük, amíg megpuhul, és tegyük félre. (Ne pirítsuk, mert elvékonyodik és rágós lesz.) Utána újból tegyünk 2 evőkanál olajat a serpenyőbe, és süssük puhára a következő adag padlizsánt. Ezt így folytassuk, amíg az összes padlizsán elfogy, majd megint tegyünk 2 evőkanál olajat a serpenyőbe. Rakjuk rá a petrezselymes hagymákat, szórjunk rá negyed mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és ezt is süssük puhára. Az összes hozzávalót hajtsuk át egy 3 milliméteres lyukátmérőjű tárcsával szerelt húsdarálón. (Először a petrezselymes hagymát, majd a padlizsánszeleteket rakjuk a darálóba.)

Végül olvasszunk fel 10 dg vajat a serpenyőben, rakjuk rá a padlizsános masszát, és jól keverjük át. Zárjuk el alatta a lángot, és legalább negyedórán át érleljük. Aki hiányolja belőle a paprikaízt, keverjen bele kevés paprikakrémet. Még mielőtt kihűlne, vastagon kenjük friss bagettszeletekre, és szendvicsként fogyasszuk. Teával és zöldpaprikával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben tároljuk. A hűtőből kivéve nem muszáj felmelegíteni. Kenjük friss bagettszeletekre, szórjuk meg a tetejét reszelt sajttal, és grillsütőbe rakva süssük, amíg a sajt aranysárgára pirul. A

fenti mennyiségből kb. 60 dg szendvicskrém várható. Mivel ez a fajta padlizsánkrém is nagyon finom, érdemes belőle nagyobb mennyiséget készíteni. A maradék lefagyasztható.

A francia konyha kedvelői nem paradicsompaprikával, hanem rokfort sajttal ízesítik a padlizsánkrémet.

Rokfortos padlizsánkrém

Először süssünk és hámozzunk meg 60 dg padlizsánt, majd daráljuk le a Padlizsánkrémes szendvicsnél leírtak szerint. Utána sajtreszelőn reszeljünk le 5 dg vöröshagymát, és 3 dg vajon dinszteljük üvegesre. (Vastag falú, tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyő használjunk hozzá.) Morzsoljunk bele 5 dg rokfort vagy 8 dg márványsajtot[1853], és keverjük még néhány percig, amíg a sajt megolvad. Végül adjuk hozzá a ledarált padlizsánt, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, öntsünk rá 1 dl habtejszínt, és lassú tűzön, állandóan kevergetve süssük le zsírjára. (Kb. negyedóráig süssük, amíg massza, megikrásodik, zsiradékot enged magából.) Lehűlés után keverjük habosra, tegyük a hűtőbe, és legalább fél napig érleljük. Friss kenyérszeletekre vagy pirított kenyérre kenve fogyasszuk. A fenti mennyiségből max. 35 dg krém várható. Érdemes kipróbálni, mert könnyen elkészíthető, drágának sem mondható, és igazi ínyenc csemege. A maradék lefagyasztható.

A padlizsán és a gomba nagyon szeretik egymást. Együtt használva nagyon finom szendvicskrémet készíthetünk belőlük. A gombás padlizsánkrém is könnyen elkészíthető.

Gombás padlizsánkrém

Először süssünk és hámozzunk meg 60 dg padlizsánt, majd daráljunk le a Padlizsánkrémes szendvicsnél leírtak szerint. Amíg a padlizsán sül, sós vízben főzzünk keményre 2 tojást, és bő hideg vízbe rakva hűtsük le. Utána folyó víz alatt alaposan mossunk meg 40 dg gombát, és vágjuk apróra, majd 10 dg szobahőmérsékletű vajon pirítsuk ropogósra. A készre pirított gombára szórjunk egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, szórjunk rá 1 csapott mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, Jól keverjük át, és vegyük le a tűzről. Tegyük a helyére a ledarált padlizsánt, és 15 dg vajon süssük le zsírjára. (Süssük ki belőle a víztartalmát, de ne pirítsuk.) Várjuk meg, míg lehűl, majd adjuk a gombához, és keverjük habosra.

Végül finoman forgassuk bele a megtisztított és apróra vágott tojásokat. (Tojásszeletelővel vágjuk karikákra, majd hármat-négyet egymásra helyezve aprítsuk kis kockákra.) A kész krémet legalább fél óráig érleljük. Friss, ropogós kenyérszeletekre kenve, hidegen fogyasszuk. Teával tálalva ízletes vacsora is készíthető belőle. Hűtőszekrényben tároljuk, de felhasználás előtt hagyjuk szobahőmérsékletre felengedni. Mélyhűtőbe ne rakjuk, mert a főtt tojás nem bírja a fagyasztást. Ha fagyasztani akarjuk, az apróra vágott tojást felengedés után keverjük bele. A fenti mennyiségből kb. 70 dg, főtt tojás nélkül 60 dg krém várható.

A zöldségkrémes szendvicsek közül legmarkánsabb íze a zellerkrémes szendvicsnek van. Sokan csak a párolt változatát ismerik, pedig a zeller is finomabb sütve, mert jobban megőrződnek az íz- és zamatanyagai.

773. Zellerkrémes szendvics

0,5 kg zellert mossunk meg, és alufóliával kibélelt sütőlemezre rakva, közepes tűzön (210 °C-on)

[1853] A kékpenészes sajtok közül a márványsajt tehéntejből készül, ezért kevésbé csípős, mint a juhtejből készített rokfort sajt. A márványsajtok közül legalkalmasabb erre a célra az Aldi áruházban kapható sötétkék papírba csomagolt Pirol sajt. A maradék lefagyasztható. A legtöbb félkemény sajttal ellentétben a brie, a camembert és kékpenészes sajtoknak nem csökken az ízük, és nem rongálódik az állaguk.

süssük, amíg teljesen megpuhul. (A sütési idő rövidítése érdekében ajánlatos 2 db kb. 25 dekagrammos példányt vásárolni. Azért is célszerű a nagy gumókat kerülni, mert ezek hajlamosak a megfásodásra.) Lehűlve hámozzuk meg, és hajtsuk át 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. (Ha megkóstolva fásnak bizonyul, ezen úgy tudunk segíteni, hogy szitán áttörjük.) Amíg a zeller sül, sajtreszelőn reszeljünk finomra egy 5 dg vöröshagymát, és 10 dg vajon süssük sárgára. A tűzről levéve adjunk hozzá egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, 1 gerezd áttört fokhagymát, fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt kakukkfüvet és egy csipet őrölt borsot. (Nyáron 1 teáskanálnyi, száráról körömmel lekapart friss kakukkfűlevelet használjunk hozzá. A pikáns ízek kedvelői néhány csepp citromlevet is tehetnek bele.) Végül adjuk hozzá a ledarált zellert, és süssük még pár percig, hogy az ízek összeérjenek.

Az ínyencek a kész krémbe beleforgatnak 2 apróra vágott főtt tojást. (Tojásszeletelővel vágjuk karikákra, majd hármat-négyet egymásra helyezve aprítsuk kis kockákra.) Hűtőszekrényben tároljuk. Felhasználás előtt legalább 1 órával vegyük ki, és hagyjuk szobahőmérsékletre felengedni. Keverjük habosra, és pirított kenyérszeletekre kenve fogyasszuk. Ne idegenkedjünk tőle, mert a zeller intenzív aromája a sütés során megszelídül, és igen finom krémmé válik. Egyszerre nagyobb mennyiséget is készíthetünk belőle, mivel hűtőszekrényben sokáig eláll, és jól bírja a fagyasztást is. (Ebbe a változatba ne tegyünk tojást, mert a főtt tojás nem bírja a fagyasztást.) A fenti mennyiségből kb. 45 dg, főtt tojás nélkül 35 dg krém várható.

Itt célszerű megjegyezni, hogy a francia séfek sóágyon sütik a zellert, a céklát, a lila hagymát és a póréhagymát, mert ezek a zöldségek így sokkal finomabbak. A tepsibe ujjnyi vastag kősót raknak, és erre teszik rá a jól megmosott zöldségeket. Vastag sóréteggel beborítják, és közepes tűzön sütik kb. háromnegyed óráig. Teljesen lehűlve meghámozzák, és szeletekre vágva balzsamecettel tálalják. Káposztareszelőn lereszelve és vajjal, sóval, őrölt borssal keverve köretként is fogyasztható. (A sót nem kell eldobni, mert darabokra tördelve újra felhasználható.) A zeller másik felhasználási módja, hogy gyöngyöző vízben puhára főzik, így kellemes, édeskés ízű lesz. Utána lecsepegtetik, szárítják, majd pürésítik, és crème fraîche hozzáadásával habosra keverik. (Nálunk 2 púpozott evőkanál tejfölt kevernek bele.) Más szakácsok a zellert vajon megdinsztelik, majd felöntik tejjel, és fél óra alatt puhára párolják.

774. Szójás melegszendvics

Előzőleg készítsünk fél adag tejfölös húspótló szójamasszát a Szójás pirognál leírt módon. Friss, fehér szendvicskenyeret vagy Graham-kenyeret szeleteljünk fel, és vastagon kenjük rá a szójapépet. Szórjunk rá reszelt sajtot, és grillsütőben addig süssük, amíg a megolvadt sajt zsemleszínűre pirul. Melegen fogyasszuk. Még finomabbá tehetjük, ha tálalás előtt vékony szeletekre vágott savanyított uborkával beborítjuk, a szójakockát és a gombát pedig vajban pirítjuk. Tovább marad meleg a szendvics, ha a tálat, amelyre kiszedjük, alufóliával kibéleljük. Hűtőszekrényben tároljuk. Szükség esetén másnap grillsütőben felmelegíthetjük. Ezt a rendkívül ízletes krémet hidegszendvicsként is fogyaszthatjuk. Ez esetben ne szórjunk a tejére reszelt sajtot.

775. Szójás hidegszendvics

Előző nap készítsünk egy adag Szójaszalámit, és tegyük a hűtőbe érlelődni. Friss szendvicskenyeret szeleteljünk fel, majd kenjük meg előzőleg habosra kevert szobahőmérsékletű vajjal, és borítsuk be vékony szeletekre vágott szójaszalámival. Végül fedjük be felszeletelt kemény tojással. Nyáron zöldhagymával vagy zöldpaprikával, télen pedig savanyított gyöngyhagymával, illetve uborkával tálaljuk. Hidegen, felmelegítés nélkül fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. A szójaszalámi helyett Szójapástétomot is használhatunk.

Akinek nincs ideje szójaszalámit vagy szójapástétomot készíteni, rakhat a vajas kenyér tetejére kisebb darabokra csipkedett Gabonakolbászt vagy Szójakolbászt is. Ehhez a változathoz savanyúságként kovászos uborkát adjunk, de paradicsommal fogyasztva is nagyon finom. (Erre a szendvicsre nem szükséges főtt tojásszeleteket tenni. Ha a gabonakolbász nagyon kiszáradt és pereg, keverjük össze a vajjal, és kolbászkrémként kenjük a kenyérre.) Nálunk sokan kedvelik a szeletekre vágott

párizsival borított kenyeret. Újabban már ezt a szendvicset sem kell nélkülözniük a vegetáriusoknak. A bioboltokban kapható **vegetárius párizsi** ugyanis sem ízben, sem állagban nem különbözik a puffasztott marhahúsból előállított változattól. (Mellesleg a valódinak tartott virsliben és egyéb vörösáruban (pl. párizsi, krinolin) csupán 4-10% marhahús van. A többi porított sertésbőrke, csontliszt és víz.) A különleges ízek kedvelői már nem csak natúr, hanem fokhagymás, sajtos, sőt sonkaízű szójapárizsit is vásárolhatnak. Egyébként ebből az alapanyagból virslit is készítenek a mustárba mártogatott főtt virsli kedvelőinek nagy örömére.

776. Szójakrémes szendvics

Előzőleg készítsünk fél adag Szójatepertőt az előző este beáztatott szójakockából. Még melegen hajtsuk át egy 4 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón, majd sós vízben főzzünk meg 1 tojást. Ezalatt adjunk a teljesen megsütött és ledarált húspótló szójamasszához 20 dg szobahőmérsékletű vajat, egy diónyi apróra vágott vöröshagymát, egy csipet sót, egy csipet őrölt borsot, és jól dolgozzuk össze. Végül a keményre főtt tojást vágjuk apró kockákra és óvatosan keverjük a krémbe. (Tojásszeletelővel vágjuk karikákra, majd hármat-négyet egymásra helyezve aprítsuk kis kockákra.) A magyaros ízek kedvelői tehetnek bele 1 mokkáskanál Piros Arany paprikakrémet is, vagy vöröshagyma helyett ízesítsék 4 gerezd áttört fokhagymával. Vastagon kenjük friss kenyérszeletekre, és hidegen fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Nyáron zöldhagymát, télen pedig csalamádét tálalhatunk hozzá.

Vaj helyett 20 dg tejföllel is elkészíthetjük ezt a krémet. Erre a célra legalább 20% zsírtartalmú tejfölt használjunk, mert a zsírszegény változat, illetve a joghurt és a kefir eláztatja a szóját. A vajas változatból nagyobb mennyiséget is csinálhatunk, és a mélyhűtőben hosszabb ideig tárolhatjuk, mivel a szója jól bírja a fagyasztást. A főtt tojás viszont nem bírja, ezért ezt a kivett adaghoz keverjük hozzá. A vajas szójakrémből ízletes melegszendvicset is készíthetünk. Ez esetben hagyjuk el belőle a tojást, és szórjuk meg a tetejét reszelt sajttal. Grillsütőben addig süssük, amíg a sajt megolvad, és aranysárgára pirul. Teával tálaljuk.

777. Szezámkrémes szendvics

20 dg hántolt szezámmaghoz adjunk 1 mokkáskanál tengeri sót, és pirítsuk aranysárgára a Pirított napraforgómagnál leírt módon. Tálcán szétterítve hagyjuk hűlni, majd mákdarálón őröljük homokszemcse finomságúra. (Állítsuk a hajtókar rugóját lazára, hogy ne préselje ki belőle az olajat.) Az így kapott **Gomasszió**t (szezámsót) dolgozzuk össze 20 dg előzőleg habosra kevert szobahőmérsékletű vajjal, egy csipet őrölt borssal, és vékonyan kenjük friss kenyérszeletekre. Hidegen, zöldhagymával vagy zöldpaprikával és paradicsommal tálaljuk, de kovászos uborkával és teával fogyasztva is igen finom. A fel nem használt krémet hűtőszekrényben tároljuk. 2 hétnél tovább nem tartható el, de jól bírja a fagyasztást. Túl sokáig azonban a mélyhűtőben se tartsuk, mert az őrölt szezámmag oxidálódik, és fokozatosan lebomlanak az ízanyagai.

Az olasz eredetű gomasszió érdekessége, hogy a tepertőhöz hasonló íze van, így a frissen kisütött tepertő iránt nosztalgiát érzők anélkül élvezhetik ezt a sajátos zamatot, hogy számolniuk kellene a telített zsírsavak egészségkárosító hatásával. Ennek a különleges aromának az intenzitása azonban nagymértékben függ a pörköléstől. Ha a szezámmagot nem pirítjuk meg eléggé, úgy kevésbé érződik ez a zamat, ha viszont világosbarnára pörköljük, akkor már fellép egy kesernyés mellékíz is.

Mivel a szezámmag hamar avasodik, a beszerzésénél ne csak a szavatossági időre ügyeljünk, hanem arra is, hogy megbízható cégtől származzon. Ellenkező esetben akkor is keserű lesz a gomasszió, ha az előírás szerint pirítottuk. A legjobban úgy járunk, ha ősszel a bioboltokba, illetve malomipari szaküzletekbe szállított friss termésből megvásároljuk az egész évi szükségletünket, és légmentesen lezárva betesszük a mélyhűtőbe, mivel így biztosan nem avasodik meg. Ha az év közben vásárolt szezámmag a kóstolás során avasnak bizonyulna ne használjuk fel azonnal. Tegyük a mélyhűtőbe, mert néhány hetes fagyasztás sokat javít az állagán. A tapasztalatok szerint nálunk a

holland gyártmányú, KRESTO márkanéven árusított, 250 grammos kiszerelésű szezámmagban lehet leginkább megbízni, és az ára is viszonylag alacsony.

Kevésbé hajlamos az avasodásra a hántolatlan bioszezámmag, mivel a héja elzárja a levegőtől. Ennek pirítása azonban nehezebb. Miután világosbarna színű, nem látni rajta a pirultság fokát. Ezért pörkölés közben gyakran kóstoljuk meg. Az íze is sokkal finomabb, mint a hántolt a szezámmagé, mert a gabonamagvak ízanyagainak túlnyomó része a héjban található. Ma már az élelmiszer-áruházak bio polcain is találunk hántolatlan szezámmagot. A kiválasztásánál érdemes megnézni a származási országot. A kínai szemetes (tele van sötétbarna magvakkal.) A német gyártmányú tiszta, de meglehetősen keserű. Legkevésbé keserű az Afrikából importált bioszezámmag (pl. az etiópiai.) Az indiai sem keserű túlzottan, de tele van porral, apró kavicsokkal. Ezért felhasználás előtt szitáljuk át egy nagy lyukú teaszűrőn.

Az ínyencek kedvence a fekete héjú szezámmag. Íze a barna bioszezámmagnál is intenzívebb, és hétszer annyi kalcium van benne. Az ára azonban a háromszorosa. Nagyobb bioboltokban kapható. Érdemes több helyen is körülnézni, mert luxuscikknek számít, ezért igen nagy különbség van a feltüntetett árak között. Mivel a fekete szezámmag barnultsági fokát egyáltalán nem látni, a pirítása során gyakran kóstolgassuk.

A gomasszióból egyébként nem csak szendvicskrém készíthető, hanem ízesítőként kásákra, köretekre, salátákra is szórható, de növényi fasírtok bevonataként ugyancsak jól használható. Érdekességként megemlíthető még, hogy a szezámmag nem az egyetlen növényi eredetű nyersanyag, amely különlegesen feldolgozva, a húsféleségekhez hasonló zamatot eredményez. Ha a szezámmagot óvatosan megpirított darált dióval helyettesítjük, akkor a libamáj ízére emlékeztető természetes aromát kapunk. A sötét szezámkrémhez hasonlóan készül a világos változat. Ebben az esetben a szezámmagot nem pörkölve, hanem nyersen kell megőrölni a sóval együtt. Utána adjuk hozzá a vajat, és dolgozzunk bele 1 gerezd áttört fokhagymát, valamint fél citrom levét is. Az így kapott krémet ugyancsak kenyérre kenve, hidegen fogyasszuk.

Külföldön ez a **Tahini**nek nevezett krém különféle szószokhoz alapanyagként is igen kedvelt. Ha az összedolgozás során a krém csomós marad, rövid időre tegyük a mélyhűtőbe, mert megdermedve már könnyen simára keverhető. Amennyiben pár napon belül nem tudjuk elfogyasztani a teljes mennyiséget, akkor a mélyhűtőben tároljuk, így elkerülhetjük az avasodást. A fagyasztás sem a gomasszióban, sem a tahiniben nem tesz kárt, ezért érdemes belőlük dupla mennyiséget készíteni. Szükség esetén bármikor elővehetők, és vendégek kínálására is alkalmas igen finom szendvics készíthető belőlük.

778. Hamis tepertőkrém

Szórjunk a turmixgép kelyhébe 12 dg hámozatlan mandulabelet, 2 evőkanál napraforgómagot, 2 evőkanál lenmagot, 2 evőkanál szezámmagot, fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot és egy csipet reszelt szerecsendiót. Öntsünk rá 4 dl tejet, és turmixoljuk kb. negyedóráig, amíg homogén péppé válik. (Ha a turmixgépünk nem eléggé nagy teljesítményű, ötpercenként állítsuk le, és keverjük át a masszát, hogy később egyenletes legyen a magvak pirulása.) Utána egy nagyobb méretű teflonbevonatú serpenyőben hevítsünk fel 2 dl olajat, öntsük rá a méz sűrűségű masszát, és fakanállal állandóan kevergetve, közepes tűzön süssük amíg szétesik, és világosbarnára pirul. (Először összeáll egy csomóba, majd szétesik, mint a császármorzsa. Kóstoljuk meg, és addig süssük, amíg az íze és állaga a ledarált tepertőre emlékeztet. Ha csak félig sütjük meg, **Hamis velőpástétom** lesz belőle. A különleges ízek kedvelői tehetnek bele 1 evőkanál mustárt, és 2 gerezd áttört fokhagymát is. (Az eredeti tepertős krémbe 1 mokkáskanál fűszerpaprikát is raknak.)

Végül keverjünk habosra 15 dg szobahőmérsékletű vajat, adjunk hozzá a lehűlt tepertőt, egy dinyi apróra vágott vöröshagymát, és reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát. Jól összedolgozva hűtőszekrényben dermesszük, hogy kenhető állagú legyen. Végül keverjük habosra, majd másnapig érlejük. (A Hamis velőpástétomhoz nem kell vajat adni.) A max. 60 dekagrammnyi krémet friss kenyérszeletekre kenve zöldpaprikával és paradicsommal (télen kovászos uborkával) fogyasszuk.

(Felhasználás előtt fél órával vegyük ki a hűtőből, hogy felengedjen.) Teával és sült burgonyával tálalva kiadós vacsora készíthető belőle. A maradékot hűtőszekrényben tároljuk. 2 hétnél tovább nem tartható el, de jól bírja a fagyasztást.

Gomasszióból is készíthetünk igen finom növényi alapú szendvicskrémet, bár ennek csak az állaga hasonlít a tepertőkrémhez. Az íze a pörkölt szezámmag kellemes zamatát hordozza magában. Először csináljunk egy adag szezámkrémet a Szezámkrémes szendvicsnél leírt módon, majd sós vízben főzzünk keményre 1 tojást. Lehűlése után a keményre főzött tojást vágjuk apróra, és egy diónyi apróra vágott lila hagymával, valamint egy csipet őrölt borssal együtt adjuk a szezámkrémhez. (Tojásszeletelővel vágjuk karikákra, majd hármat-négyet egymásra helyezve aprítsuk kis kockákra. A különleges ízek kedvelői keverhetnek bele 1 teáskanál mustárt és 1 mokkáskanál citromlevet is.) Alaposan összedolgozva, hűtőszekrényben kb. fél óráig érleljük. Friss kenyérszeletekre kenve, hidegen fogyasszuk. Még finomabb lesz, ha a tetejét szeletekre vágott kovászos uborkával beborítjuk. Teával tálalva kitűnő vacsora is készíthető belőle.

Hűtőszekrényben tároljuk, de felhasználás előtt hagyjuk szobahőmérsékletre felengedni. A szezámkrémmel ellentétben ez a készítmény nem tehető be a mélyhűtőbe, mert a főtt tojás nem bírja a fagyasztást. Amennyiben a beszerzett gomba romlékonysága miatt szükség van mélyhűtésre, tojás nélkül fagyasszuk le, és felengedés után keverjük bele a reszelt kemény tojást. Ráadásul ez a fajta szendvicskrém frissen ízletesebb is, ezért ne készítsünk belőle túl sokat. Ha huzamosabb ideig kívánjuk tárolni, akkor hagyjuk el belőle a tojást. Így is nagyon finom, és most már lefagyasztható.

A klasszikus tepertőkrém nem tartalmaz főtt tojást. Helyette savanyított uborkával dúsítják. Ez a változat is elkészíthető szójatepertőből.

779. Tepertőkrém

Most egy adag szójatepertőt készítsünk, és még melegen daráljuk le. Utána metéljünk apróra egy diónyi vöröshagymát, és vágjunk kb. 0,5 cm széles kockákra 10 dg csemege- vagy kovászos uborkát. (Az uborkából kicsurgó levet ne öntsük bele.) Rakjuk a szójamasszához, tegyünk hozzá 10 dg lágy vajat, reszeljünk bele 1 gerezd fokhagymát, és szórjunk rá egy csipet őrölt borsot. (A pikáns ízek kedvelői 1 teáskanál mustárt is tehetnek bele.) Jól keverjük össze, és kenjük friss kenyérszeletekre. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben tároljuk. A maradék le is fagyasztható, a mélyhűtés semmilyen kárt nem tesz benne. Teával, retekkel, zöldhagymával vagy kovászos uborkával tálalva ízletes vacsorát készíthetünk belőle. Télen csalamádét adhatunk hozzá. Ebből a változatból is finom melegszendvicset csinálhatunk. Ez a krém a húsevőknek is ízleni fog, mert finomabb, mint a sertéstepertőből készített eredeti változat.

Sokan kedvelik a spárgás ételeket. Jobbára párolva és különféle krémekbe mártogatva fogyasztják. Mások főtt tésztákat ízesítenek vele. Leveseket, főzelékeket, felfújtakat, rakott ételeket is készíthetnek belőle. Szendvicskrémként azonban kevesen használják. Pedig így is finom. A spárgakrém gyorsan elkészíthető különlegesség.

780. Spárgakrém

Mossunk, majd hámozzunk meg 0,5 kg zöld spárgát. A spárga fás szárvégét távolítsuk el. Szükség esetén spárgahámozó pengével hántsuk le szárának alsó harmadát, és vágjuk kb. 1 cm hosszú darabokra. Egy hővédő bevonattal ellátott serpenyőben olvasszunk fel 8 dg vajat, adjuk hozzá a feldarabolt spárgát, és szórjunk rá egy csipet cukrot. 1-2 percig dinszteljük, majd öntsünk rá 0,5 dl vizet, és letakarva pároljuk kb. 10 percig, amíg a spárga szára is megpuhul. (Időnként keverjük át, nehogy leégjen.) Miután puhára párolódott, vegyük le róla a fedőt, és süssük le zsírjára, de ne pirítsuk. Hagyjuk lehűlni, majd adjunk hozzá 1 dl tejfölt, 1 teáskanál mustárt, fél mokkáskanál citromle-

vet, fél teáskanál sót, egy csipet őrölt borsot és egy csipet fokhagymaport. Turmixgépben vagy botturmixszal pépesítsük. Amíg a spárga hűl, deszkán vágjunk finomra 6 dg diót. Végül a spárgakrémet vastagon kenjük friss, ropogós kenyérszeletekre, arányosan elosztva szórjuk rá az aprított diót, és hidegen fogyasszuk. Pirított kenyérre kenve is finom. Teával tálalva könnyű vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben tároljuk. A maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem tesz kárt sem az ízében, sem az állagában.

781. Gombakrémes szendvics

Előzőleg sós vízben főzzünk keményre 2 tojást, majd folyó víz alatt alaposan mossunk meg 25 dg gombát, és vágjuk apróra. (Metéljük 3-4 mm vastag szeletekre, majd keresztben vágjuk ugyancsak 3-4 mm vastagra. A szárát hosszában hasítsuk ketté, és metéljük szintén 3-4 mm széles szeletekre.) Utána 25 dg szobahőmérsékletű vajból vegyünk el kb. 5 dekagrammot, és pirítsuk meg benne a gombát. Gusztusosabbá tehetjük, ha a készre pirított gombához hozzádinsztelünk 2-3 szál apróra vágott petrezselymet is. A tűzről levéve hagyjuk lehűlni, majd adjuk hozzá a maradék vajat, negyed mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. Végül keverjük bele a megtisztított és apróra vágott tojásokat, és hűtőszekrényben kb. fél óráig érleljük. (Tojásszeletelővel vágjuk karikákra, majd hármat-négyet egymásra helyezve aprítsuk kis kockákra.)

Friss kenyérszeletekre kenve, hidegen fogyasszuk. Teával tálalva ízletes vacsora is készíthető belőle. Hűtőszekrényben tároljuk, de felhasználás előtt hagyjuk szobahőmérsékletre felengedni. Mélyhűtőbe ne rakjuk, mert a főtt tojás nem bírja a fagyasztást. Laskagombával ne próbálkozzunk, mert pirítva rágóssá válik. Aki megengedheti magának, vargányagombából is elkészítheti ezt a krémet. Így még finomabb lesz. Ezzel a gombával azonban vigyázzunk, mert apróra vágva pirítás közben könnyen megég. Ezért egy pillanatara se hagyjuk abba a keverését. A japán eredetű, és a barna csiperkegombánál is finomabb shiitake gombával is próbálkozhatunk. (Ez sem olcsó. A Lidl áruházban már kimérve is kapható. Annak ellenére, hogy már nálunk is termesztik, az ára 2200 Ft/kg.[1854]

A gombakrémes szendvics különleges változata az olajos maggal dúsított diós-gombakrémes szendvics. Kevesen ismerik, mert nem szokványos recept. Dió helyett használhatunk más olajos magvakat, pl. földimogyorót, hántolt mandulát, török mogyorót, tökmagot vagy napraforgómagot is.[1855] (A dió, mandula, török mogyoró, tökmag és napraforgómag pirítási módja a Pirított tökmagnál és a Pirított napraforgómagnál található.)

[1854] A csillagászati gombaárakat látva nem lehet szó nélkül elmenni az erdei gombák pofátlanul magas ára mellett. A piaci gombaárusoknál miért kerül 4800 forintba 1 kg vargányagomba? (A budapesti Nagyvásárcsarnokban 8000 forintért árulják a vargánya kilóját.) A gombatermesztők drága pénzért beszerzik a komposztot, a gombaspórát, átszövetik vele a talajt, temperálják a pince vagy a fóliasátor hőmérsékletét. (Télen fűrészporos kályhával fűtik, nyáron pedig hűtik. Ha a hűtést nem tudják megoldani, akkor kánikulában kénytelenek leállni a gombatermesztéssel.) Közben rendszeresen szellőztetik, biztosítják a táptalaj 70% körüli nedvességtartalmát, a termőhelyiség fejlődési szakasztól függő 70% és 95% közötti páratartalmát. A levegőt vízfüggönyön keresztül engedik be. A kiszáradás elkerülése érdekében cellulóztartalmú takaróanyaggal borítják a talajt, majd azért izgulnak, nehogy valami kártevő megtámadja az állományt. (Ez ellen rovarfogó csíkokat helyeznek a nyílászáró szerkezetek mellé.) Pincében történő termesztés esetén gondoskodniuk kell mesterséges fényről is. Nagyon fontos a termőhelyiség telepítés előtti fertőtlenítése is, mert egy bakteriális fertőzés tönkreteszi a teljes termést. Végül ügyelni kell a termés betakarításának optimális időpontjára, hogy ne nyíljon szét a gombák kalapja, mert a túlérett gomba rágóssá válik. A gombák szakszerű felszedése sem könnyű, mert csak kézi munkával lehetséges. A raktározás és a kereskedőknek történő kiszállítás költsége is a gombatermelőt terheli. Ezek után jó, ha 450 forintot kap a fáradságos munkával megtermelt gombájáért. Ezzel szemben a gombagyűjtők kiszaladnak az erdőbe, néhány óra alatt összeszednek néhány kilogramm vargányagombát, és a termesztett gomba piaci árának tízszereséért adják el. Egy fillért sem fektettek ennek a gombának a termesztésébe, és egy percet sem fáradoztak azért, hogy a termést betakaríthassák. Csupán tettek egy kellemes sétát az erdőben, és néha-néha lehajoltak egy-egy gombáért. Még útiköltséget sem fizetnek, mert az erdei gombászok többnyire nyugdíjasok, akik az ország összes tömegközlekedési járművén ingyen utazhatnak.

[1855] Az ínyencek sótlan pisztáciát, kesudiót, fenyőmagot, pekándiót, paradiót, makadámdiót is tehetnek bele, de ezek a magvak meglehetősen drágák. (A fenyőmag pirítását óvatosan kell végezni, mert könnyen megég. Kezdettől fogva takaréklángon pirítsuk, és a keverését egy pillanatra se hagyjuk abba.)

782. Diós-gombakrémes szendvics

Előzőleg pirítsunk meg 10 dg diót vagy más olajos magot, és lehűlve deszkán vágjuk durvára.[1856] Utána folyó víz alatt alaposan mossunk meg 40 dg barna csiperkegombát, és vágjuk apróra. (Metéljük 3-4 mm vastag szeletekre, majd keresztben vágjuk ugyancsak 3-4 mm vastagra. A szárát hosszában hasítsuk ketté, és metéljük szintén 3-4 mm széles szeletekre.) Utána 15 dg vajon pirítsuk meg az összevágott gombát. Mielőtt teljesen megpirulna, adjunk hozzá 5 dg apróra vágott vöröshagymát, 2-3 szál apróra vágott petrezselymet, egy csipet őrölt borsot, negyed mokkáskanál sót, és állandóan kevergetve pirítsuk tovább, amíg a gomba ropogóssá válik, és a hagyma sárgára sül. A tűzről levéve hagyjuk lehűlni, keverjük bele a pirított mag felét, majd botmixerrel vagy turmixgépben pépesítsük az egészet. (Botmixer alkalmazása esetén kevesebbet kell mosogatni.)

Hűtőszekrényben néhány óráig érleljük. Felhasználás előtt vegyük ki, hogy felengedjen, és a szobahőmérsékletű krémet vastagon kenjük pirított kenyérszeletekre[1857]. Végül arányosan elosztva szórjuk a tetejére a pörkölt olajas mag másik felét. (Előtte a diót, a mandulát, a török mogyorót és a tökmagot deszkán vágjuk durvára.) Hidegen fogyasszuk. Teával tálalva ízletes vacsorát készíthetünk belőle. Hűtőszekrényben tároljuk. A maradék le is a fagyasztható. A mélyhűtés nem rontja sem az ízét, sem az állagát.

Kevesek által ismert, szokatlan változat a gombás tojásrántottás szendvics. Könnyen és gyorsan elkészíthető. Ennek ellenére finom és laktató.

Gombás-tojásrántottás szendvics

Először készítsünk fél adag Gombás tojásrántottát azzal a különbséggel, hogy most dupla mennyiségű gombát, jelen esetben 20 dekagrammot tegyünk bele.[1858] Utána hosszában vágjunk ketté 2 db félbagettet[1859], és mindkét felét kenjük meg enyhén sós sajtkrémmel[1860]. Mossunk meg 8 dg rukolát[1861], csipkedjük le a vastag szárát, és arányosan elosztva, több rétegben rakjuk a félbagettek megkent aljára. Osszuk a tojásrántottát kétfelé, és rakjuk a rukolára. Végül tegyük rá a félbagettek tetejét, és keresztben vágjuk ketté őket. Így 4 db szendvics lesz belőle. Végül csomagoljuk alufóliába, hogy a fogyasztás során ne türemkedjen ki belőlük a töltelék. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthető. (Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert pillanatok alatt megég. Ha nem vesszük ki az alufóliából, ennek kisebb a valószínűsége.) Ez a szendvics elkészíthető zöldpaprikás dúsítással is. Ez esetben 2 közepes méretű, vékony húsú zöldpaprikát vágjunk 2 mm vastag karikákra vagy 0,5 cm széles szeletekre, és rukola helyett ezzel borítsuk be a félbagettek alsó felét. Az uborkás változat is finom. Ez esetben 15 dg kovászos uborkát vágjunk kb. 3 mm vastag szeletekre, és rukola helyett ezzel borítsuk be a félbagettek alsó felét.

[1856] Az apró szemű napraforgómagot nem szükséges tovább vagdalni. A földimogyorót és a pisztáciát nem kell sütni, mert ezek a magvak ma már mindenütt pirítva kerülnek forgalomba. A legfinomabb héjas földimogyoró a Lidl áruházban szerezhető be. A szubtrópusi Texas államban termesztett Alesto Jumbo Penuts 680 forintba kerül, 500 grammos kiszerelésben. A magyar földimogyoróval ellentétben nincsenek benne égett és avas szemek. Az Aldi áruházban is kapható USA-ból importált valódi amerikai mogyoró. Ez sem drágább. A 400 grammos kiszerelésű **Happy Harvest Erdnüsse geröstet** 530 forintba kerül. (Kilogrammja 1370 Ft.) Mivel ezt a fajtát Németországban pörkölik, fokozottan ügyelnek arra, hogy egyetlen égett, avas vagy sérült szem se legyen benne.

[1857] Igazán finom pirított kenyér csak korpás lisztből sütött kenyérből készíthető. (Pl. kovászos Graham-kenyér.)

[1858] Ennek ellenére fele mennyiségű, azaz 0,25 dl olajon pirítsuk.

[1859] Legfinomabb és legolcsóbb a Spar szupermarketekben kapható **Kovászos Spanyol bagett**. Ára 139 Ft.

[1860] Legalkalmasabb erre a célra az Aldi áruházban kapható **Milfina Frischkäse sahnig-cremig**. Ára 269 Ft, 200 grammos kiszerelésben. A Lidl áruházban kapható **Pilos Cream Spread classik** és a Penny Marketben kapható **Milkeria Cream Cheese Natural** is hasonló minőségű. Áruk és tömegük is ugyanannyi.

[1861] Rucola legolcsóbban a piacon szerezhető be, kimérve. A boltokban meglehetősen drága. A Tesco szupermarketben az **Tesco friss rukkola** 339 forintba kerül, 80 grammos kiszerelésben. A kiskerttel rendelkezők könnyen és olcsón termeszthetnek rukolát, mert olyan sűrűn nő, mint a pázsit, szinte kaszálható. A rukola cserépben is termeszthető.

783. Gyümölcsízes szendvics

A szervezet számára létfontosságú vitaminok közül az A-, D-, E- és K-vitamin csak zsiradékban képes feloldódni. Sokan kedvelik a gyümölcsízekkel, illetve dzsemekkel megkent kenyeret, de a hagyományos módon fogyasztott gyümölcsök vitamintartalmának jelentős része önmagában nem tud felszívódni. Könnyen megoldhatjuk azonban ezt a problémát, ha a kenyérszeleteket előbb vékonyan megkenjük vajjal, és csak utána tesszük rá a hőkezelt gyümölcsöt. Azok számára, akik nem ismerik ezt a módszert, első hallásra kissé groteszknek tűnik a vajas és a lekváros kenyér összeházasítása, de ez az idegenkedés csak addig tart, amíg meg nem kóstolják ezt a fura, de ízletes szendvicset. Friss tejjel is igen finom, arra azonban ügyeljünk, hogy csak a hőkezelt gyümölcs tálalható ily módon. A nyers gyümölcsök enzimtartalma ugyanis más ételekkel együtt fogyasztva erjesztő hatást vált ki a gyomorban, ami különböző emésztési problémákat okoz. Mellesleg a fenti módon igen finom **Mézes szendvics**et is készíthetünk magunknak. Előnye még ennek a fajta szendvicsnek, hogy a méz nem tud átfolyni a kenyéren, így nem csepeg állandóan a kezünkre.

784. Túrókrémes szendvics

Burgonyatörőn passzírozzunk át 25 dg lágy túrót. Adjunk hozzá 20 dg tejfölt, fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt fehér borsot, 1 púpozott evőkanál apróra vágott metélőhagymát, és jól dolgozzuk össze. (Áprilisban metélőhagyma helyett egy kis csokor medvehagymát tegyünk bele, azzal még finomabb lesz.) Csak hűtőszekrényben tárolható. A maradékot le is fagyaszthatjuk, mert a tejföllel hígított túró a mélyhűtőben már nem szemcsésedik meg. Néhány órai érlelés után vastagon kenjük rá a túrókrémet friss kenyérszeletekre. Aludttejjel, joghurttal, kefirrel vagy nyers tejjel tálalva könnyű és finom vacsorát csinálhatunk belőle. Pikánsabbá tehetjük, fél mokkáskanál őrölt köményt is keverünk bele, és másnapig érleljük. (Nyáron friss bazsalikomot használjunk, mert azzal ízletesebb.)

Szlovéniában tejföl helyett tökmagolajjal dúsítják a túrót, amitől különleges zamata lesz. Az intenzív ízek kedvelői tehéntúró helyett juhtúróval is elkészíthetik ezt a krémet. Ha nincs metélőhagymánk, keverjünk bele apróra vágott lila hagymát, és tálaljunk a szendvics mellé zöldhagymát vagy retket, de nyáron zöldpaprikával és paradicsommal fogyasztva érvényesül leginkább a túrókrém íze. Aki túl erősnek találja a lila hagyma ízét, metélhet bele gyöngyhagymát is, mivel az összes gumós hagymafajta közül ez a leggyengébb. Ezt a szendvicset nem csak hidegen, hanem melegen is fogyaszthatjuk. Ebben az esetben keverjünk a túrókrémbe 2 tojássárgáját is. Vajazás nélkül vastagon kenjük friss kenyérszeletekre, szórjuk meg a tetejét reszelt sajttal, és grillsütőben süssük zsemleszínűre.

Metélő- és vöröshagyma hajtatása, tárolása

Metélőhagymát[1862] nem csak a piacon és a szupermarketekben vásárolhatunk, hanem magunk is nevelhetünk otthon, cserépben. Arra azonban ügyeljünk, hogy a hajtásokat ne tőben szakítsuk le, mert akkor a növény elpusztul, és a tetejét se vágjuk le, mert így csak 1-2 alkalommal hajtatható újra. Az arasznyi hosszú lombozatot kb. 1 centiméterrel a talaj felett vágjuk el a szükséges mennyiségben. Ily módon a hagymagumók hetekig megőrzik életképességüket és erős, vastag szálú metélőhagymát nevelnek. Vigyázzunk arra, hogy ne öntözzük túl, és világos helyre, az ablak közelébe tegyük. A piacon kötegelve vásárolt metélőhagymát ne állítsuk vízbe, mert megsárgul. Tárolásának legcélszerűbb módja, hogy egy darab polietilénfóliába tekerve a hűtőbe tesszük. Sokan megmossák, apró hengerekre vágják, és egy légmentesen záródó befőttesüvegbe szórva rakják a hűtőbe. A petrezselyemmetéléshez hasonló összevissza vágással kifolyik a leve, és gusztustalanná válik. Fagyasz-

[1862] **Allium schoenoprasum**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

tani is lehet. Mosás után hagyjuk szikkadni, majd kötegbe rendezve vágjuk 4-5 mm széles gyűrűkre. Szórjuk műanyag dobozba, és lefedve rakjuk a mélyhűtőbe. (Ne nyomkodjuk le, mert akkor egymáshoz fagynak.) Erre a tárolási módra azonban nincs szükség, mert ez a növény télen is nevelhető.

A metélőhagyma tőosztással nem szaporítható. A vetőmagot szaküzletekben szerezhetjük be. Szabadban termesztve csak addig fogyasztható, amíg nem kezd el virágozni. Ezt követően szép, violaszínű virágaival csak kertünk dísze lehet, mert ilyenkor az íze már meglehetősen kesernyés. Miután elvirágzott, érdemes a magjait begyűjteni, mivel ez a mag biztosan kikel a következő évben is, és nem kell érte pénzt adni. Kevesen tudják, hogy létezik fokhagyma ízű metélőhagyma is. A **metélőfokhagyma**[1863] levele is lapos, de nem lemezes, hanem húsos. Piacokon, szupermarketekben ne keressük, mert nálunk csak kevesen termesztik. Az ínyencek a zsenge állapotban felszedett fokhagyma gumóját fogyasztják helyette.

A **zöldhagymá**ról[1864] télen sem kell lemondanunk, mivel ez a közkedvelt zöldség a vöröshagyma csíráztatásával nagyon könnyen előállítható. Dobjunk 2-3 db csírázásnak indult kisebb méretű hagymagumót egy vízzel teli befőttesüveg tetejére, és állítsuk világos helyre. A zsenge hajtás nem csupán a zöldhagyma pótlására, hanem a metélőhagymához hasonló módon használva díszítésre is alkalmas. A csírázás csak sötét, hideg, nyirkos helyen indul meg. Mivel ez a folyamat meglehetősen lassan megy végbe, legjobb a piacon keresni néhány csírázásnak indult gumót. A főzési célra vásárolt vöröshagymát hűvös, száraz helyen, egy jól szellőző kosárban tartsuk. A hangsúly a száraz helyen van. Ha az éléskamránk nedves, nyirkos, hozzuk ki a konyhába, és tegyük a szekrény tetejére. Még a melegben is tovább megmarad, mint nedves helyen, ahol megpenészedik, és kicsírázik. Ugyanez a helyzet a fokhagymával is.

Téli tárolásra magról termesztett vöröshagymát vegyünk, mivel az ősszel elültetett dughagymáról nevelt korai fajták nem tarthatók el. Ezt a fajtát szeptemberben szedik fel a földből, így legcélszerűbb a téli tárolásra szolgáló burgonyával együtt megvenni. Ezt azért is ajánlatos megtenni, mert a **vöröshagyma**[1865] sem tartozik a legdrágább zöldségek közé, ezért a fűtetlen raktárban könnyen megfagyhat. A burgonyával ellentétben ennek látható következményei is vannak. Kiengedés után a héja rohamosan elkezdráncosodni, felvágva pedig „könnyezik”, fehér nedvet enged. Ezt követően megrothad. Mellesleg az ősszel elültetett dughagymáról nevelt vöröshagyma tönkremenetelének legfőbb oka, hogy túl hamar fejlődik ki. Augusztusban már felszedhető, és utána még fél év, amíg megjön a tél, hidegre fordul az időjárás. Eközben kiszárad, megfonnyad. A földben sem lehet benne hagyni, mert csírázásnak indul. Hűtőházakban, 95% szén-dioxid-tartalmú levegőben azonban tavaszig is eltartható, ezért nem kell nélkülöznünk a nagyfejű vöröshagymát sem. A megtisztított és felvágott vöröshagyma már csak hűtőszekrényben tárolható.

A teljesség kedvéért érdemes még szólni a téli **sarjhagymá**ról[1866]. Két változata van, a maghozó, és a „proliferum” változat, amely a magszár végén mag helyett apró hagymácskákat fejleszt, s ezekkel szaporítható. Ha ezeket az apró sarjhagymákat ősszel elültetjük, már januárban kihajtanak, és finom, zsenge zöldhagyma lesz belőlük. Így nem kell várnunk márciusig, a dughagyma kicsírázásáig, hogy a tavaszi zöldségek által kínált friss ízeket élvezhessük. Ránézésre csak a levelei különböztetik meg a zöldhagymától. A sarjhagyma levele is hengeres, mint a zöldhagymáé, de kissé lapított. Nem kör keresztmetszetű, mint a zöldhagymáé, és nem is lemezes, mint a zsenge póréhagymáé. Később, a virágzás időszakában már a sarjhagyma levelei is kör keresztmetszetűvé válnak.

Ha a sarjhagymákat nem távolítjuk el a szárról, nem ültetjük el, akkor az anyanövényen hajtanak ki akár többször is egymás után, és újabb sarjhagymanemzedéket fejleszthetnek. Ezért sokan emeletes hagymának nevezik. Zsengén a sarjhagyma íze és hengeres gumója ugyanolyan, mint a zöldhagymáé, ezért az átlagfogyasztó nem tudja megkülönböztetni a két fajtát egymástól. Abban azonban biztosak lehetünk, hogy ha a tél végén zöldhagymát vásárolunk a piacon, az csak sarjhagyma lehet. A sarjhagyma ugyanis télálló, és az összes hagyma közül a legkorábban kezd el kihajtani.

[1863] **Allium tuberosum**
[1864] **Allium fistulosum** L.
[1865] **Allium cepa** var. **cepa**
[1866] **Allium fistulosum** L.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Sajnos a meleg sem használ a vöröshagymának. Májusban még hidegen tartva is elkezd csírázni. Ez ellen a zöld csíra leszakításával védekezhetünk, de nyár elején, a nagy meleg hatására fonnyadni kezd. Ezért nyáron ne tavalyi vöröshagymát, hanem **főzőhagymá**t[1867] használjunk. Nyár közepén a földben hagyott zöldhagyma már annyira megvastagodik, hogy eléri a téli tárolásra szolgáló vöröshagyma méretét. A termelők ilyenkor felszedik, és csomóba kötve piacra viszik. Valamivel drágább ugyan, mint a tavalyi hagyma, de sokkal több vitamint tartalmaz, és nem kell tisztítani. A külső kemény héj ugyanis csak a nyár végén alakul ki rajta. A főzőhagyma salátának is kiváló. Lila változatban szintén kapható, ami még finomabbá, aromásabbá teszi a salátákat, szendvicseket. Túl sokat ne vásároljunk a főzőhagymából, mert 2-3 hétnél tovább nem tárolható, és később egyre olcsóbb lesz.

A zöldhagymához hasonlóan a főzőhagyma szára is ehető, de már kissé kesernyés. A kuriózumok kedvelői számára érdemes megemlíteni, hogy a fokhagymához hasonlóan a vöröshagymának is van egy óriás változata. Az **óriáshagyma**[1868] gyermekfej méretű gumója meghökkentő látványt nyújt. Mivel nem télálló nyári fogyasztásra szolgál. Kereskedelmi forgalomba nem kerül. Jobbára csak a hobbikertészek termesztik, hogy aztán mutogathassák egymásnak.

A különféle hagymafajták közül nem szabad kihagyni a vadon termő **medvehagymát**[1869]. Ennek a gyógynövénynek az íze a fokhagymához hasonló, de tizenkétszer intenzívebb a gyógyhatása. A medvehagyma az egész testet megtisztítja, kihajtja belőle a megrekedt méreganyagokat. Emellett csökkenti a koleszterinszintet, javítja a memóriát, és oldja a stresszt. Közismert a vérnyomáscsökkentő hatása, és javítja a végtagok vérkeringését. C-, B1-, B2-vitaminokban, valamint mangánban és cinkben gazdag. Hússzor több benne a vas, mint a fokhagymában. A népi gyógyászat felső légúti betegségek megelőzésére és bélfertőtlenítésre használja. Emellett tisztítja a vesét, a húgyhólyagot, és elősegíti a vizeletürítést. Krónikus hasmenés és székrekedés ellen egyaránt hatékony. Fokozza az étvágyat. Külsőleg, borogatásként alkalmazva elmulasztja a legtöbb gombás fertőzést.

Szezonban csomóba kötve árusítják a levelét. Március végétől április végéig kapható. A Nagycsarnok biopiac részlegén biztosan beszerezhető, de a nagyobb bioboltokban is árusítják. Leszedés után a medvehagyma hamar fonnyad. Ezért ha nem tudjuk még aznap felhasználni, állítsuk egy befőttesüvegbe, öntsünk rá annyi hideg vizet, hogy a szárát ellepje, és tegyük a hűtőszekrénybe. Így egy hétig is eltartható. Feltétlenül tegyük vízbe, mert ha megfonnyad, lebomlanak az ízanyagai. Mélyhűtőben ne tároljuk, mert a metélőhagymához hasonlóan megnyálkásodik. Ennél is nagyobb baj, hogy a tárolás során lebomlanak az ízanyagai. Szárítva sem jobb a helyzet. Ebben az állapotában is lebomlanak az ízanyagai. A hőkezelést sem bírja. Ha sokáig sütjük, főzzük, elmegy az íze. Ezért a végén szabad az ételekhez adni. A friss medvehagymát úgy kell feldolgozni, mint a metélőhagymát. Kevés sót, borsot és fokhagymát belekeverve igen finom vajkrém is készíthető belőle.

Ha magunk gyűjtjük, ne húzzuk ki gyökerestől, mert akkor jövőre nem fog kihajtani. A medvehagyma ugyanis évelő növény. Egyébként a gumója olyan erős, hogy élvezhetetlen. Arra is ügyeljünk, hogy csak a külső leveleit szedjük le, mert lombozat hiányában a gumó elpusztul. Ha a magas piaci haszon reményében sarlóval megyünk az erdőbe medvehagymát gyűjteni, ott jövőre semmi sem fog teremni. Arra is vigyázzunk, hogy helyenként gyöngyvirág települ a medvehagyma közé. Ez azért veszélyes, mert a gyöngyvirág levele ugyanúgy néz ki, mint a medvehagymáé, és mérgező. Az őszi kikerics levele is hasonlít a medvehagyma leveléhez, de ez a növény nem nő az erdőben, a fák alatt. Csak füves réteken, napos mezőkön találkozhatunk vele. Amíg a gyöngyvirág és a szintén mérgező őszi kikerics szétdörzsölt levele szagtalan, a medvehagymáé fokhagymaszagú.

A medvehagyma április végén kezd virágozni. Ilyenkor már nem érdemes szedni a levelét, mert gyengül az íze, és megkeseredik.[1870] A medvehagyma azonban ekkor sem válik kihasználatlanná,

---

[1867] **Allium cepa** var. **cepa**

[1868] **Allium cepa** var. **cepa**

[1869] **Allium ursinum** L.

[1870] Ha lekéstük a medvehagymaszezont, és feltétlenül ki szeretnénk próbálni egy receptet, ne essünk kétségbe. Menjünk ki a piacra, és vegyünk helyette zsenge fokhagymát. A primőr fokhagyma levelének ugyanolyan íze van. (Felhasználás előtt áztassuk hideg vízbe, hogy megszívja magát nedvességgel. A visszamaradt gumók újhagyma helyett használhatók. A zsenge fokhagyma korántsem olyan csípős, mint az ősszel felszedett érett fokhagyma.) Ha a zsenge fok- *folytatását lásd a következő oldal alján* →

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

mert jönnek a méhészek. A medvehagymaméz színe, állaga nagyon hasonlít a vegyes virágmézhez, de több vitamin és ásványi anyagot tartalmaz. A kuriózumok kedvelői nyugodtan használhatják, nem lesz tőle hagymaízű a sütemény. Aki egész évben élvezni szeretné a medvehagyma előnyeit, szárított vagy alkoholban oldott formában juthat hozzá. A tinktúra ajánlott adagja: naponta háromszor 15 csepp, étkezés előtt. A levelét olajjal és sóval összeturmixolva is tartósítható. A fagyasztás sajnos tönkreteszi az állagát, és. Mélyhűtve csak az íze tartósítható, de az is nagymértékben csökken. A szárított medvehagymánál is hasonló ízcsökkenés történik.

A medvehagyma ősidők óta igen kedvelt gyógynövény. Nagy Károly a 8. században kötelezővé tette a termesztését. Nevét a germánoktól kapta, akik medveerőt tulajdonítottak neki. Más források szerint ez a név abból a népi megfigyelésből ered, hogy a téli álmából felébredt medve első útja a medvehagymaligetbe vezetett, ahol alaposan belakmározott ebből a testtisztító növényből. Nyugat-Európában olyan népszerű, hogy csaknem kiirtották. Ezért védetté nyilvánították. Nálunk még szabadon gyűjthető, és Orfűn minden év április 5-én Medvehagyma-fesztivált rendeznek a tiszteletére. A medvehagyma azonban termeszthető. Semmivel sem nehezebb az ültetése, mint a fokhagymáé. Nem kell évről évre újratelepíteni, mert tőosztódással, és magvait szétszórva szaporodik. A Dunántúlon élők könnyen hozzájuthatnak medvehagyma-palántákhoz, mert a Mecsekben, a Bakonyban és a Gerecse hegységben egész ligetek találhatók belőle. Az árusok innen látják el a környékbeli piacokat medvehagymalevéllel, és gyökerestől is lehet kapni. Ráadásul nagyon olcsó. Egy 10 dekagrammos köteg csupán 200 forintba kerül. A palánta sem sokkal drágább. Azért is érdemes elkezdeni a termesztését, mert ha ilyen ütemben nő iránta kereslet, nálunk is védetté fogják nyilvánítani.

Az élőhelyétől távol élők magról szaporíthatják. Magot május közepén gyűjthetünk róla, amikor már elvirágzott. (Vetőmagboltban egyelőre nem kapható, pedig nagy igény van rá.) Rögtön begyűjtés után kell nedves helyre vetni, és a következő tavasszal kel ki. A kikeléshez szükséges, hogy télen fagypont körüli hőmérséklet érje. Elfekvő magja van, tehát előfordul, hogy csak 1-2 év múlva kel ki. A kikelés utáni évben már lehet róla leveleket szedni. Virágzása április végén kezdődik, és kb. 2 hétig tart. Május végén az elvirágzott medvehagyma levelei elfonnyadnak, bebarnulnak, és komposztálódnak. Nyár közepére a medvehagyma teljesen visszahúzódik a földbe, a kora tavaszi virágokhoz (pl. nárcisz, tulipán) hasonlóan észrevehetetlenné válik a talajban. A következő évben aztán az ibolyával együtt robbanásszerűen kihajt. Zsengén a legintenzívebb az íze, és ilyenkor még alig van szára. Élőhelye bükkös, gyertyános és a tölgyes erdők.

785. Tejfölkrémes szendvics

10 dg simára kevert szobahőmérsékletű vajat dolgozzunk össze 10 dg reszelt edámi sajttal, majd tegyünk bele 20 dg tejfölt. Adjunk hozzá egy diónyi apróra vágott lila hagymát, negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt fehér borsot, és keverjük habosra. (Túl erősen ne keverjük, mert a tejfölből kicsapódik a savó.) Áprilisban lila hagyma helyett egy kis csokor (5 dg) apróra vágott medvehagymát tegyünk bele. Azzal is nagyon finom lesz. Hűtőszekrényben néhány óráig érleljük. A pikáns ízek kedvelői füstölt- vagy márványsajttal is elkészíthetik ezt a krémet. (Lágy sajt használata esetén csak 15 dg tejfölt adjunk hozzá. Az ínyencek sajtkeverékből készítik ezt a krémet. Két-háromféle sajtot reszelnek bele.) Aki a parasztos ízeket szereti, kevés paprikakrémet is keverhet bele. Még különlegesebb lesz, ha egy kis mustárt adunk hozzá.[1871]

Fogyasztás előtt hagyjuk szobahőmérsékletre felengedni, és vastagon, friss kenyérszeletekre kenve tálaljuk. Gusztusosabbá tehetjük, ha a tetejét meghintjük apróra vágott metélőhagymával. Az ínyencek primőr fokhagyma finomra metélt szárát is használhatják erre a célra. Nyáron zöldpaprikát és paradicsomot, télen csalamádét vagy savanyú káposztát adhatunk hozzá, de nyers tejjel, illetve aludttejjel fogyasztva is finom. Nagyobb mennyiséget is készíthetünk belőle, mert jól bírja a fagyasztást. A mélyhűtésre szánt változatba káposztareszelőn, durvára reszeljük a sajtot.

---

hagymáról is lemaradtunk, akkor egész évben használhatjuk helyette az újhagyma zöld levelét, de ennek nem fokhagyma, hanem vöröshagyma íze lesz.

[1871] Előtte vegyünk ki belőle egy kanálla, és próbáljuk ki, mert nem biztos, hogy ízleni fog.

786. Sajtkrémes szendvics

Előzőleg vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy felmelegedjen, majd 1 evőkanál lisztet tegyünk egy kisebb zománcozott edénybe, és engedjük fel 2 dl tejjel. (Először csak annyi tejet adjunk hozzá, amennyi a liszt simára keveréséhez szükséges.) Utána a híg pépet lassú tűzön, lángterelő felett főzzük kb. negyedórán át, amíg besűrűsödik. A tojáskrémekhez hasonlóan **a keverést itt sem lehet abbahagyni, és nem szabad a tejes pépet felforralni, mert megcsomósodik.** Amikor tejföl sűrűségűvé válik, tegyünk hozzá 10 dg reszelt olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli), majd vegyük le a tűzről és még forrón dolgozzunk bele 2 tojássárgáját, negyed mokkáskanál sót, valamint egy csipet őrölt fehér borsot. Végül adjunk a még meleg krémhez 10 dg szobahőmérsékletű vajat kisebb darabokra vágva, és keverjük habosra.

Vastagon kenjük friss kenyérszeletekre, és szobahőmérsékleten tartva fogyasszuk. Még finomabbá tehetjük, ha vékonyra szeletelt kemény tojással beborítjuk a tetejét. Az intenzív ízek kedvelői féldiónyi apróra vágott vöröshagymával, és 1 gerezd áttört fokhagymával összekeverve is fogyasztják ezt a szendvicskrémet. Csak hűtőszekrényben tárolható. Ha másnapra marad, lángterelő felett, állandóan kevergetve melegítsük fel. Amennyiben nem fogy el, tegyük mélyhűtőbe. A fagyasztás nem tesz kárt sem az ízében, sem az állagában.

A kb. 35 dekagrammnyi **Sajtmártás**nak is nevezett alapkrém módosítás nélkül felhasználható sült tészták (fánkok, tekercsek) töltésére is. Mellesleg, ha a fenti krémből elhagyjuk a reszelt sajtot, akkor **Gratenmártás**hoz[1872] jutunk, amely szintén fontos alapanyaga a különféle ínyenc készítményeknek. Ha viszont a sajtmártáshoz tejfölt is keverünk, akkor **Mornay**[1873] **mártás**t kapunk, ami kiválóan alkalmas gratinírozott (csőben sült) ételek leöntésére, íz- és zamatmegőrző sütésére. A mártásra jól olvadó félkemény sajtot szórjunk. A sokak által legfinomabbnak tartott parmezán sajt nem a legalkalmasabb erre a célra, mert könnyen megég.

A sajtmártásnak van egy egyszerűbb változata is, a tökmagos sajtmártás.

787. Tökmagos sajtmártás

20 dg lágy tejszínes krémsajtot dolgozzunk össze annyi tejszínnel, hogy mártás sűrűségű legyen. Keverjünk bele 5 dg finomra őrölt tökmagot, egy kis csokor apróra vágott metélőhagymát, negyed mokkáskanál sót, és egy csipet őrölt fehér borsot. Amennyiben szükséges, hígítsuk még tejszínnel. Másnapig hűtőszekrényben érlejük. Hidegen tálaljuk. Mindenféle főtt, párolt zöldség leöntésére alkalmas. Tartármártás helyett is használhatjuk különféle zöldségsaláták készítésére. Hasonló módon készül a **Szezámmagmártás**. Ezt gomasszióval kell ízesíteni, ízlés szerinti mennyiségben. Ehhez a mártáshoz nem kell sót adni. (A gomasszió elkészítési módját lásd a Szezámkrémes szendvicsnél.)

Vegetáriusok kedvence a tökmagmártás.

788. Tökmagmártás

Diódarálón őröljük finomra 10 dg pirított, sótlan tökmagbelet.[1874] Utána 1 tojássárgáját keverjük simára 2 gerezd áttört fokhagymával, 3 evőkanál tökmagolajjal, 1 teáskanál citromlével és negyed mokkáskanál sóval. Végül verjünk habbá 2 dl hideg tejszínt, és finoman forgassuk bele először a to-

[1872] Eredeti írásmódja gratinmártás, csak időközben magyarosodott. Így úgy kell ejteni, ahogy írjuk.
[1873] Kiejtése: mo(r)nej
[1874] Hántolt nyers tökmag legolcsóbban és legjobb minőségben az Aldi áruházban szerezhető be. A 100 grammos **Happy Harvest Héj nélküli tökmag** ára 319 Ft. (A tökmag pörkölési módja a Pirított tökmagnál található.) Az eredeti recept nyers tökmagot ír elő, de pörkölt tökmaggal finomabb.

jáspépet, majd a ledarált tökmagbelet. Pirított kenyérrel fogyasszuk, de zöldségsaláták leöntésére is használhatjuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Pikáns ízük és intenzív gyógyhatásuk miatt egyre kedveltebbek a medvehagymás ételek.[1875] Közülük legegyszerűbben a medvehagymás szendvicskrém készíthető el.

789. Medvehagymás szendvicskrém

Vágjunk apróra 5 dg medvehagymalevelet, és szórjuk rá 20 dg puha vajra. Reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, fűszerezzük negyed mokkáskanál finomra őrölt sóval és egy csipet őrölt borssal. Végül keverjük habosra. Hűtőszekrényben néhány óráig érleljük. Pirított kenyérre kenve a legfinomabb, de sokan párolt zöldségre olvasztva fogyasztják. (A húsevők grillezett pecsenyére olvasztják.) Reszelt sajttal megszórva ízletes melegszendvicset csinálhatunk belőle. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha sikerül nagyobb mennyiségre szert tennünk, többet is készíthetünk belőle, mert ez a krém jól bírja a fagyasztást.

A különféle magvak közül igen ízletes szendvicset lehet készíteni földimogyoróból is. Ehhez semmi mást nem kell tenni, mint a nagyobb élelmiszer-áruházakban nálunk is beszerezhető mogyoróvajat friss kenyérszeletekre kenni. Amerikában pirított kenyérre kenve fogyasztják. Sajnos az import mogyoróvaj nem mindenütt kapható, és meglehetősen drága. Jobban járunk, ha a mogyoróvajas szendvicset mi magunk állítjuk elő házilag.

790. Mogyoróvajas szendvics

Bontsunk ki 30 dg frissen pörkölt földimogyorót, és távolítsuk el róla a belső barna hártyáját is. (A pörkölt mogyoró vékony héjának ledörzsölése közben ügyeljünk arra, hogy egyetlen elszíneződött, avas szem se kerüljön közé, mert ez tönkreteszi az egészet.) Utána öntsünk a turmixgép kelyhébe 0,3 dl olíva- vagy napraforgóolajat, szórjunk rá negyed mokkáskanál sót, majd adjuk hozzá a kb. 20 dekagrammnyi mogyoróbelet, és turmixoljuk homogén péppé. (Ha a turmixgépünk nem elég nagy teljesítményű, előzőleg diódarálón őröljük finomra a mogyorót.) A kész mogyoróvajat felhasználás előtt néhány órán át normál hűtőtérben érleljük. A maradékot hűtőszekrényben tároljuk. A mogyoróvaj különféle ételek ízesítésére, töltésére is alkalmas. (Pl. igen finom sós palacsintát készíthetünk belőle.)

Az ínyencek kedvence a **Mandulavajas szendvics**. Néhány nappal korábban héjazzunk le 20 dg mandulabelet a Banándesszertnél leírt módon, és szétterítve hagyjuk száradni. Amikor teljesen megszáradt tegyük a turmixgép kelyhébe, adjunk hozzá 3 dg vajat, negyed mokkáskanál sót, és az előzőek szerint zúzzuk homogén péppé. Néhány órán át hűtőszekrényben érleljük.

791. Tojáskrémes szendvics

Készítsünk **Hollandi mártás**t a főzött tojáskrémekhez hasonlóan. 4 tojássárgáját negyed mokkáskanál sóval keverjünk habosra, majd lassan engedjük fel 2 dl friss tejszínnel. A híg krémet takaréklángon, állandóan kevergetve főzzük kb. 20 percig. **Sűrítés alatt a kevergetést rövid időre se hagyjuk abba, mert különben megcsomósodik,** és dobhatjuk ki az egészet. Amikor tejföl sűrűségűvé vált, apránként hozzáadva olvasszunk fel benne 20 dg vajat, majd vegyük le a tűzről. A pikáns ízek kedvelői negyed mokkáskanál fehér borsot is keverhetnek bele. Végül tegyünk a lehűlt mártásba 1 evőkanál citromlevet. Tálalás előtt kenjük friss kenyérszeletekre, és szobahőmérsékleten tartva fogyasszuk. Még finomabbá tehetjük, ha vékony szeletekre vágott kemény tojással beborítjuk a tetejét. Nyáron hónapos-, télen pedig fekete retket is adhatunk hozzá.

[1875] A medvehagymáról részletes tájékoztató a **Metélő- és vöröshagyma hajtatása, tárolása** című rovat végén olvasható.

Igen ízletes szendvicset készíthetünk oly módon is, hogy a hollandi mártást apróra vágott párolt zöldséggel keverjük össze, és ezt a sokféle módon variálható krémet kenjük friss kenyérszeletekre. Fogyókúrázók csak módjával fogyasszák ezt a szendvicset, mivel nagyon magas a kalóriatartalma. A tejszín beszerzésénél ügyeljünk rá, hogy friss legyen, mert az állott, savanyú tejszín a főzéskor túróssá válik, vagy a citromlé hatására „meggrízesedik”. Csak hűtőszekrényben tárolható. A hűtőből kivett krémet vízgőz felett kevergetve át kell melegíteni, mivel a sok vajtól megdermed. Felforralni nem szabad, mert összefut.

A kb. 35 dekagrammnyi hollandi mártás jól használható különböző tészták töltésére, vagy párolt zöldségek leöntésére is. Szükség esetén a tojáskrémet tejszín helyett 1,5 dl friss tejjel is felfőzhetjük, de így nem lesz olyan finom a mártás, és a sűrítése is tovább tart. Az ínyenceket minden bizonnyal érdekli, hogy ugyanígy készül a máltai eredetű **Narancsmártás** is. A különbség csupán annyi, hogy a krémbe bele kell főzni egy előzőleg meleg folyó víz alatt tisztára súrolt vérnarancs vékonyan lereszelt héjából 1 mokkáskanálnyit, majd a végén hozzá kell keverni 0,5 dl narancslevet. Az egzotikus ízek kedvelői a hollandi mártásból **Ánizsos mártás**t is készíthetnek úgy, hogy a sűrítés végén kevés apróra vágott ánizslevelet, vagy őrölt ánizsmagot kevernek bele. Egyébként **ánizsmag**[1876] helyett **édesköménymag**ot[1877] is használhatunk, mert ennek a fűszernek az íze és az illata nagyon hasonlít az ánizséra.

Kínában viszont a **csillagánizs**t[1878] használják fűszerezésre. Ezt a nevet azért kapta, mert termése sugarasan helyezkedik el. 6-8 db csontkemény tüszőből tevődik össze, melyek mindegyikében tojás alakú, fényes barna mag van. Az illóolaj azonban nem ezekben az apró magvakban, hanem a termésfalban van. Megőrölve ezt használják fűszerként. (Ne tévesszük össze a japán csillagánizzsal. Ez mérgező; nem fűszerként, hanem füstölőként használják.) Akit nem fenyeget az elhízás veszélye, a hollandi mártásból **Muszlinmártás**t is csinálhat. Ennek módja, hogy 1,5 dl, cukor nélkül kemény habbá vert tejszínt dolgozunk bele.

792. Sajtos szendvics

Friss szendvicskenyérből vágjunk vékony szeleteket. Kenjük meg vajjal, és fektessünk rá egy szelet kb. 2 mm vastag friss edámi vagy trappista sajtot. Utána borítsuk be szeletekre vágott kemény tojással. A tojást acélhuzalos készülékkel célszerű feldarabolni. Végül díszítsük a tojásszeletek tetejét habzsákba töltött paprikakrémmel vagy sajtkrémmel. Úgy is finom lesz, ha kész szendvicset meghintjük apróra vágott metélőhagymával (snidlinggel). Önmagában, sütés nélkül fogyasszuk. Még ízletesebbé tehetjük, ha nyáron zöldpaprikát, télen pedig savanyított uborkát, vagy csalamádét adunk hozzá. Amennyiben uborkaszeleteket rakunk rá, célszerű a tojást már előző nap megfőzni, és megtisztítva az uborka levében másnapig áztatni. A pikáns ízt kölcsönző pácolást hűtőszekrényben végezzük.

A változatosság kedvéért a sós vízben megfőzött kemény tojást diódarálón áthajtva le is reszelhetjük, és villával finoman összekeverve szórjuk a sajtra. A félkemény sajt helyett vékony szeletekre vágott krémsajtot vagy kockasajtot is használhatunk. (Könnyebbé válik a lágy sajt szeletelése, ha előtte mélyhűtőben pár percig fagyasztjuk.) A különleges ízek kedvelői füstölt sajttal is elkészíthetik. Hűtőszekrényben tároljuk.

Gusztusos szendvicset csak egyforma vastagságú sajtszeletekből készíthetünk. Ehhez sajtszeletelő késre, és némi kézügyességre van szükség. Ha ezzel nem rendelkezünk, vegyünk szeletelt sajtot. A védőgázos fóliába csomagolt szeletelt sajtok választéka óriási, ezért a választás nem könnyű. Sok köztük a kommersz, ízetlen sajt. Van azonban néhány, amely kifejezetten ízletes. Ezek egyike a svájci Tilsiter. A legtöbb svájci sajttal ellentétben nem drága. Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A **Milbona Tilsiter** sajt ára: 2370 Ft/kg. A mérsékelt áru sajtok közül sokan dicsérik a német gyártmányú **Landliebe Landkäse sanft-aromatish** szeletelt sajtot. Finom, aromás íze kellemes

[1876] **Pimpinella anisum**
[1877] **Foeniculum vulgare**
[1878] **Illicium verum**

meglepetés. A natúr ízek kedvelői válasszák a **Landliebe Landkäse sahnig-mild** változatot. Ez is nagyon finom. Visszazárható csomagolásban forgalmazzák őket, ami a maradék sajt eltarthatóságát néhány nappal meghosszabbítja. Ára a Spar szupermarketekben 3327 Ft/kg. Legolcsóbban a Tesco szupermarketben szerezhető be. Náluk 2660 forintba kerül kilogrammja. A hazai szeletelt sajtok közül legfinomabb a **Medve szeletem - Klasszikus** és **Medve szeletem - Könnyed íz**. Sajnos nem olcsók. Áruk 5300 Ft/kg. Minőségük azonban felveszi a versenyt bármelyik nyugati szeletelt sajttal. (125 grammos kiszerelésben forgalmazzák.)[1879]

Az előkelő éttermekben főtt tojás helyett tojáskocsonyát használnak a szendvicsek készítésére. Nem finomabb, de könnyebb a fogyasztása. Ha beleharapunk, nem hullik szanaszét, nem potyog le a sárgája.

793. Tojáskocsonya

Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd személyenként 1 tojást, egy csipet sót és egy csipet őrölt fehér borsot verjünk habosra. Adjunk hozzá személyenként 0,5 dl tejszínt, jól keverjük össze, és öntsük egy előzőleg kivajazott teflon- vagy szilikon bevonatú formába. Végül állítsuk a formát egy magas falú tepsibe. Öntsünk bele annyi meleg vizet, hogy a forma falának háromnegyedéig érjen, majd az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön gőzöljük mennyiségétől függően min. háromnegyed óráig, amíg a massza megszilárdul. A formát kartonlappal fedjük le, hogy a tojáskocsonya teteje ne keményedjen meg. Ha a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza, vegyük ki a vízből, és néhány percnyi állás után borítsuk ki egy tányérra. Teljes kihűlés után vékony szeletekre vágva alkalmazzuk. Kis kockákra metélve levesbetétként is használhatjuk. Főzni már nem szükséges. Úgy tálaljuk, mint a zsemlekockát, tegyük a kimert levesbe. A németek húsleveshez készítik ezt a levesbetétet. A sárgán világító tojáskockák esztétikus látványt nyújtanak az aranyló levesben. Hűtőszekrényben tároljuk.

Ma még a szendvicseket legtöbb helyen hosszú, francia típusú kenyérből csinálják. A bagett és a zsúrkenyér egészségkárosító hatása azonban elkerülhető, ugyanis búzakorpás, rozs- vagy más magas rosttartalmú kenyérből ugyancsak finom hideg szendvicsek készíthetők. Ennek a fajta szendvicsnek előnye még, hogy hosszabb útra magunkkal is vihetjük, mert nem szárad ki úgy, mint a fehér kenyér. Ebben az esetben két szelet vajas kenyér közé rakjuk a tölteléket, valamint a felszeletelt paprikát illetve uborkát, és szalvétába csomagolva fogyasszuk.

Ha sok vendéget hívunk, a morzsálódás elkerülése, valamint szőnyegeink megóvása érdekében érdemesebb mini szendvicset készíteni. A **„falatka”** annyiban különbözik a normál szendvicstől, hogy ebben az esetben a kenyérszeletek belét, valamint a sajtszeleteket ki kell szúrni egy 3 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval. A kör alakú kenyérdarabkákat kenjük meg vajjal, helyezzük rá a sajtkorongokat, tegyünk rá egy félbe- vagy négyfelé vágott tojásszeletet, és díszítsük a tetejét paprikakrémmel, majd az egészet szúrjuk át fogvájóval, hogy könnyen felemelhető legyen. Ha a sajt nem elég friss, akkor a paprikakrémet kenjük a tetejére, hogy a tojásszeletke hozzátapadjon. Ennél a készítési módnál célszerű a vajat habosra keverni, mivel így könnyebben kenhető, és finomabb lesz a szendvics. A visszamaradt kenyeret ne dobjuk ki, hanem kockára vágva szárítsuk meg, és készítsünk belőle Zsemlemorzsát az I. fejezetben leírt módon. (Ha ragaszkodunk a fehér kenyérhez, egyszerűbb stanglit, illetve kiflit vásárolni, és 1 cm vastag karikákra vágni.)

A fentieken kívül sokféle szendvics készíthető még különféle természetes alapanyagokból, arra azonban ügyeljünk, hogy mindig friss kenyeret használjunk hozzá. Amennyiben valamilyen oknál fogva nem tudunk naponta friss kenyeret vásárolni, akkor egy polietilénzacskóba csomagolva tegyük a mélyhűtőbe. (Ha még meleg, várjunk vele, míg lehűl, különben befülled.) Néhány órával a felhasználás előtt vegyük ki, és tegyük a normál hűtőtérbe. Itt 2-3 óra alatt felenged, és ugyanolyan

[1879] Mivel a fogyasztók ennyit nem hajlandók fizetni egy magyar sajtért, gyakran akciózzák.

puha lesz, mint amikor vásároltuk. Mikrohullámú sütőbe ne tegyük, mert vizesedik, utána pedig hamar kiszárad. (Ha nem fogy el a teljes mennyiség, mélyhűtés előtt osszuk adagokra, így nem kell a maradékot visszafagyasztani.) Ily módon akár hetekig is eltartható a kenyér.

A mélyhűtés nem befolyásolja a kenyér minőségét. Ezért az éttermek mostanában úgy örvendeztetik meg vendégeiket saját készítésű friss kenyérrel, hogy 90%-os készültségig sütik, majd lefagyasztják. Aztán minden nap előveszik a szükséges mennyiséget, és negyedóra alatt készre sütik. Elősütött kenyeret már vásárolni is lehet. A METRO látványpékség mélyhűtött termékeire 1 év szavatosságot vállal. Elősütött kenyereik minőségére jellemző, hogy a négy- és ötcsillagos szállodák rendszeresen szállítóivá váltak. Sokan normál hűtőtérben tárolják a megmaradt kenyeret, péksüteményt, mert innen kivéve azonnal fogyasztható. Ez azonban csak lassítja a kiszáradást, nem állítja le az állagromlást. A kiszáradás csak alufóliába csomagolva kerülhető el. (Szorosan csavarjuk, nyomkodjuk köré, hogy ne legyen rajta rés.) Papírzacskóban ne tegyünk semmilyen pékárut a hűtőszekrénybe, mivel a normál hűtőtér erős szárító hatásánál fogva jobban kiszikkad, mint szobahőmérsékleten tartva.

Szendvics természetesen nem kizárólag kenyérből, hanem kifliből és zsemléből is készíthető. A másnapos péksüteményeket úgy frissíthetjük fel a legeredményesebben, hogy az aljukat kissé megvizezzük, és grillsütőben átmelegítjük. Amennyiben a készüléknek csak egy fűtőbetétje van, akkor az alját pirítsuk először. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert pillanatok alatt megég. (Ha valamilyen oknál fogva egy kis időre ott kell hagynunk, kapcsoljuk le a fűtést.) Amikor kellően átsült, és ropogóssá vált, vegyük ki a sütőből. Ne hagyjuk benne a lekapcsolt készülékben, mert kiszárad. Az ily módon kezelt kifli vagy zsemle olyan friss és ropogós lesz, mintha éppen akkor vették volna ki a kemencéből. Ez a módszer 2-3 napos kenyérnél, és más kelt tésztás készítményeknél is jól alkalmazható. Ez esetben a felfrissítést sütőben végezzük. Egy pillanatra vízcsap alá tartva mindenütt nedvesítsük meg a kenyér vagy kalács héját, és megvizezett sütőlemezre rakva, mérsékelt tűzön (180 °C-on) jól süssük át. (Begyújtás után tegyünk a sütő aljába egy vízzel töltött fémtálkát.) Akkor vegyük ki, amikor már ropogós a héja, de még puha a belseje. Rácsra helyezve hagyjuk lehűlni.

A tészta regenerálódását az teszi lehetővé, hogy a héjára spriccelt víz hő hatására gőzzé alakul, és a pórusokba behatolva megszünteti a kiszáradás okozta nedvességhiányt. Eközben feltárja, újra aktivizálja az ízanyagait is. Ennek előfeltétele a zárt héjszerkezet, ami nem engedi a gőzt eltávozni a tésztából. Szükség esetén a felvágott kenyeret is felfrissíthetjük, ha a vágási felületet vizes kézzel enyhén megnedvesítjük. (Utána a kiszáradt réteget kb. 0,5 cm vastagon vágjuk le róla.) Ily módon ehető állagúvá varázsolhatjuk a maradék kalácsot és kuglófot is.

Ha csak 1-2 napra való mennyiséget vásárolunk, a megmaradt kenyeret kétrétegű papírba göngyölve a kenyértartó szekrényben tároljuk. Polietilénzacskóba ne tegyük, mivel a levegőtől teljesen elzárt kenyér vagy péksütemény szobahőmérsékleten megpenészedik. A gyári celofáncsomagolást is szedjük le róla, mert ez valójában nem más, mint légmentesen záró polipropilén fólia. Ha nagyon kiszáradt, ne dobjuk el, hanem pirítsuk meg. Szinte bármilyen ételhez adhatjuk így is, és sokkal finomabb, mint szárazon. A kenyértartó doboz belsejét időnként ecetes vízzel mossuk ki, majd meleg helyen szárítsuk meg, így tovább csökken a penészedés veszélye. A szintetikus úton előállított ecetsav egyébként nem csak a penészgombák ellen nyújt hathatós védelmet, hanem rendkívül jó vízkőoldó is. További előnye, hogy az ecetes vízben elmosott üvegpohár foltmentesen szárad.

Mivel ezek a gyorsan elkészíthető és könnyen fogyasztható készítmények mind nagyobb népszerűségnek örvendenek az egész világon, méltánytalan lenne, ha nem említenénk meg keletkezésük körülményeit. A szendvics feltalálását lord Sandwichnek köszönhetjük, aki olyan szenvedélyes játékos volt, hogy még az evéssel töltendő időt is sajnálta távol tölteni a kártyaasztaltól. Szakácsa ezért kénytelen volt számára olyan ételeket kikísérletezni, amelyek evőeszközök nélkül, kézbe véve is fogyaszthatók. Őlordsága sajátos étkezési módját látva a kártyaasztalnál ülők sem hagyták abba a játékot, holmi löncsölés kedvéért. Csak intettek az inasnak: „The same as Sandwich!”[1880] Később már ennyivel sem fárasztották magukat, egyszerűen csak szendvicset kértek.

[1880] de széjm esz szendvics: Ugyanazt, mint Sandwichnek!

794. Paprikakrém

1 kg pirosra érett, előzőleg gondosan megmosott paradicsompaprikát (pritamint) csumázzunk ki, és daraboljuk fel. Utána vágjunk kisebb darabokra 0,5 kg paradicsomot és 10 dg vöröshagymát is, majd az egészet hajtsuk át egy normál méretű tárcsával ellátott húsdarálón. Tegyünk a péphez 1 púpozott teáskanál sót, 1 citrom reszelt héját, és zománcozott lábasban, lassú tűzön, állandóan kevergetve főzzük min. 20 percig, amíg méz sűrűségűvé válik. Ekkor adjunk hozzá 1 mokkáskanál mustárt, negyed mokkáskanál őrölt babérlevelet és egy csipet őrölt borsot. Az egzotikus ízek hívei negyed mokkáskanál őrölt római köményt, vagy egy csipetnyi őrölt szegfűborsot, illetve 1 gerezd áttört fokhagymát is tehetnek bele. Az egészet forraljuk össze, és kisméretű üvegekbe töltve, a Lecsókonzerválásnál leírt módon tartósítsuk. A szendvicskészítésen kívül különféle levesek ízesítésére is jól használható. Felbontás után huzamosabb ideig csak mélyhűtőben tárolható. A magyaros ízek kedvelői 1-2 cseresznyepaprikát (chilit) is darálhatnak bele. Amennyiben kizárólag szendvicsek díszítésére használjuk, 1 mokkáskanál szőlőcukrot is keverhetünk a masszába, de ha jobban szeretjük a savanykás ízt, 1 teáskanál almaecetet tegyünk bele.

Aki az üzletekben kapható sima krémhez van szokva, hagyja a sűrűre főzött pépet langyosra hűlni, és turmixolja össze. Ezt követően törjük át szitán, így a visszamaradt héjdaraboktól és magvaktól is megszabadulunk. A turmixolással sajnos levegőbuborékok is kerülnek bele, ami rontja az eltarthatóságát. Ezért üvegekbe töltés előtt jól forraljuk fel a kb. 9 deciliternyi krémet, különben megromlik. (Legalább 10 percig bugyogva forrjon, és azonnal töltsük az üvegekbe. Az üvegek lezárásával se késlekedjünk, hogy még forró kerüljön a dunsztoló párnák közé.) Fokozott gondot fordítsunk az üvegek tisztítására is.

A paprika ledarálása után ellenőrizzük, hogy a húsdaráló daraboló kése nem esett-e bele a masszába. Ha belekerül a turmixgépbe, darabokra töri az üvegkelyhet. Ráadásul a paprikakrémet is kidobhatjuk, mert ha ráharapunk egy üvegszilánkra, több százezer forint kár keletkezhet a fogazatban, illetve a protézisben. Ha lenyeljük, még nagyobb lesz a baj, mert az éles üvegdarab összevagdalhatja a nyelőcsövet, illetve a bélcsatornát. A húsdaráló daraboló késére más ételeknél is célszerű ügyelni, mert egyáltalán nem szerencsés dolog, ha ezt az éles acélalkatrészt belesütjük pl. a szójás készítményekbe. Aki megtalálja, valószínűleg nem fogja a szájába venni, de kellemetlen meglepetést okozunk neki.

A természetes ízekhez ragaszkodók nem fűszerezik a paprikakrémet. Ennél az egyszerűbb változatnál 1,5 kg pritaminhoz 0,5 kg Lucullus paradicsomot, 25 dg apróra vágott vöröshagymát, és 1 púpozott teáskanál sót adnak. A teljesség kedvéért érdemes megjegyezni, hogy a gyárilag készített paprikakrémbe paradicsomot és vöröshagymát sem tesznek. A „Piros Arany” márkanéven forgalmazott tubusos krém csupán pritaminpaprikát, nyers fűszerpaprikát, és sót tartalmaz. Markáns íze miatt ezt a tömény paprikakrémet elsősorban ételkészítésre használják. A paradicsomos változat azonban kenyérre vagy sült krumplira kenve is fogyasztható, ezért érdemes házilag előállítani. Arról nem is szólva, hogy jóval olcsóbb, és nem tartalmaz tartósítószert, s egyéb adalékanyagokat. A pritaminpaprika szezonja egyébként szeptember közepén van. Ilyenkor a legfinomabb, a legolcsóbb, és ekkor még a paradicsom sem veszít túl sokat az ízéből.

A meglehetősen drága Piros Arany paprikakrém is előállítható házilag. Mossunk, majd tisztítsunk meg 1 kg frissen szedett, húsos fűszerpaprikát és 1 kg paradicsompaprikát.[1881] Vágjuk kisebb darabokra, és hajtsuk át egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Adjunk hozzá 1 evőkanál sót, és egy vastag falú lábasban, állandóan kevergetve sűrítsük kb. 20 percig, amíg méz állagúvá válik. Végül kisméretű üvegekbe töltve, a Lecsókonzerválásnál leírt módon tartósítsuk. Amennyiben a gyári termékhez hasonló, pürés állagú krémre van szükségünk, akkor a ledarált masszát turmixoljuk össze, és utána sűrítsük. Ily módon csípős paprikakrémet is készíthetünk. Ebben az esetben erős

[1881] A fűszerpaprika csak október elején jelenik meg a piacon. A szeptemberben kapható piros héjú hegyes paprika erre a célra nem jó.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

fűszerpaprikát használjunk hozzá. (Most tegyük bele a fűszerpaprika összes magját, mert ez adja az erejét.) A fenti mennyiségből kb. 9 dl paprikakrém várható. Felbontás után csak mélyhűtőben tárolható.[1882]

Mivel a szárított cseresznyepaprika csak év végig őrzi meg ízét, színét és állagát, érdemes egy-két üveg csípős paprikakrémet is készíteni. Ehhez pirosra érett, nyers cseresznyepaprikát használjunk. A Piros arany csípős változata nem alkalmas ételízesítésre, mert nem eléggé erős, jobbára csak szendvicsek markáns ízesítésére használják. Az „Erős Pista" néven forgalmazott paprikadarálmány azonban cseresznyepaprikából készül, ezért jól alkalmazható ételízesítésre is. Ezt az kecskeméti Univer Kft. által gyártott paprikakrémet kis 2 deciliteres üvegekben forgalmazzák, és főleg a halászlékészítők körében örvend nagy népszerűségnek. Mivel ez a termék tartósítószert is tartalmaz, a házi készítésű paprikakrémmel ellentétben felbontás után nem kell mélyhűtőbe rakni. A kispénzűeknek érdemes Spar vagy a Tesco csípős paprikakrémet választani, mert ezeknek az olcsóbb változatoknak a színe, illata és színkioldó képessége alig marad el az „Erős Pista" paprikakrémtől.

A „Piros arany" paprikakrém külföldön is igen népszerű.[1883] A hozzánk látogató turisták is előszeretettel viszik magukkal. Népszerűségének titka nem a készítési technológiájában rejlik, hanem az alapanyagban. A **paradicsompaprika**[1884] páratlan zamata teszi utolérhetetlenné. A fűszerpaprikához hasonlóan a paradicsompaprika is hungarikumnak számít. Külföldön kevesen ismerik, pedig a legfinomabb ételízesítő paprika. Sokan nyersen is fogyasztják, bár így kissé édes. Jellegzetes gerezdes alakja folytán jól megkülönböztető a többi paprikától. Hátránya, hogy nem bírja a tárolást. Néhány nap után bepenészedik a magháza. Ezért csak ősszel kapható. Ennek a problémának az áthidalására kezdték el termeszteni a kápia paprikát. Az ugyancsak piros színű **kápia paprika**[1885] is vastag húsú, és íze nagyon hasonlít a paradicsompaprikához. Mivel a többi nagyüzemi termesztésű paprikával ellentétben teljesen éretten takarítják be, nyersen is igen finom. Sütve még inkább érvényesül az édeskés zamata.

A különböző paprikafajták közül a vastag húsú kápia alkalmas leginkább grillezésre. A szintén vastag húsú **kaliforniai paprikáv**al[1886] összehasonlítva nem olyan „fűízű", és jóval zamatosabb. A kereskedők szintén kedvelik, mert hetekig megtartja frissességét, kemény, ropogós állagát. Ráadásul C-vitamin-tartalma a tárolás során nem csökken, hanem fokozatosan nő. A saját kerttel rendelkezők csavarják újságpapírba, és hűtőszekrényben karácsonyig eltartható. Télen is hozzájuthatunk, mert hűtőházakban fél évig tárolható. Nyáron már nem jelent gondot a paradicsompaprika pótlása, mert a pirosra érett vastag húsú zöldpaprika, illetve a piros héjú étkezési paprika hasonló ízű. A háziasszonyok többsége azonban mélyhűtéssel elégíti ki az egész évi pritaminpaprika-szükségletét. Az ősszel szezonáron megvásárolt paradicsompaprikát megtisztítják, darabokra vágják, és adagokra osztva lefagyasztják. Ha fagyottan adjuk az ételhez, a mélyhűtés még az állagát sem rontja.

[1882] Az Unilever cégnél egyébként nem sűrítik a paprikakrémet, hanem nyersen állítják elő. Ezáltal a Piros Arany krém megőrzi a paprika friss ízét és zamatát. Ennek azonban ára van. A megromlás elkerülése érdekében agyonsózzák az alapanyagot, és tartósítószert tesznek bele. (A ledarált paprikát 25-30 százaléknyi sóval keverik össze, kálium-szorbátot és citromsavat tesznek bele, majd acéltartályban 1-2 hónapig érlelik.) Így nem kell sűríteni sem, mert a massza híg leve leül a tartály aljára. A tetejére felúszó kétharmadnyi rostos masszát kolloid malommal pépesítik, és tubusokba, illetve kis üvegekbe töltve forgalmazzák. Aki ragaszkodik a nyers paprikakrémhez, és nem akarja agyonsózni, majd szalicillal vagy nátrium-benzoáttal mérgezni, házilag is előállíthatja ezt a változatot. Ebben az esetben azonban a nyers masszával töltött üvegek csak mélyhűtőben tárolhatók. A fagyasztás nem árt a paprikakrémnek. A megmaradt krém is károsodás nélkül visszafagyasztható. (A sűrítés hiányából eredő lékicsapódás ellen úgy védekezhetünk, hogy használat előtt átkeverjük a krémet. Amennyiben darálás után turmixoljuk, kevésbé fog a leve kicsapódni.)

[1883] Nálunk évente 2000 tonna paprikakrémet állítanak elő, és ennek negyede exportra megy. Nagy népszerűségét kihasználva más cégek is elkezdtek hasonló paprikakrémet készíteni. Az eredeti minőségét és ízét leginkább **Cziffra Paprikakrém** közelíti meg. Ráadásul jóval olcsóbb, mint a Piros Arany. A Penny Market forgalmazza csemege és csípős kivitelben. A 160 grammos tubus ára csupán 199 Ft.

[1884] **Capsicum annuum** var. **lycopersiciforme**

[1885] **Capsicum annuum**

[1886] **Capsicum annuum** var **grossum**

A paprikakrém mellett fontos ízesítőanyaga a magyar konyhának a paradicsomkrém is. Az alábbi változat elkészítése kissé időigényes, de felséges zamata kárpótol bennünket a vesződségért. Rendkívül finom ízét nem egy különleges fűszernövény adja, hanem a könnyen beszerezhető hozzávalók ízkombinációja hozza létre.

795. Paradicsomkrém

Metéljünk vékony szeletekre 25 dg piros héjú zöldpaprikát, 25 dg primőr (nem tavalyi) sárgarépát, 25 dg nyári savas almát és 15 dg vöröshagymát. Tegyünk bele 1-2 szál zellerzöldet, 2 babérlevelet, és zománcozott fazékban, víz nélkül, fedő alatt, gyakran megkeverve főzzük félig puhára. Közben 1 kg érett, lédús paradicsomot mossunk meg és vágjuk kisebb darabokra, majd adjuk a félig megfőtt zöldségekhez, s az egészet főzzük teljesen puhára. Hagyjuk kissé hűlni, majd távolítsuk el belőle a zellerzöldet, a babérlevelet, és hajtsuk át paradicsompasszírozón. Adjunk a péphez 8 dg barna cukrot, 1 púpozott teáskanál tengeri sót, 1 teáskanál édes fűszerpaprikát, fél teáskanál őrölt borsot, fél mokkáskanál csípős fűszerpaprikát, fél mokkáskanál őrölt fahéjat, 1 dl 5%-os ételecetet, és zománcozott lábasban, lassú tűzön, állandóan kevergetve főzzük, amíg méz sűrűségűvé válik. A kb. 8 deciliternyi krémet kisméretű üvegekbe töltve, a Lecsókonzerválásnál leírt módon tartósítsuk. Ennek a krémnek az íze és illata csak néhány heti érlelés után alakul ki. Levesek ízesítésére, szendvicsek díszítésére, hamburgerhez és pizzára, alapkrémként egyaránt használhatjuk. Felbontás után hozamosabb ideig csak mélyhűtőben tárolható.

Akik az egzotikus ízeket kedvelik fél mokkáskanál szárított bazsalikomlevéllel vagy borsfűvel, illetve negyed mokkáskanál őrölt koriandermaggal is fűszerezhetik. (A borsikafüvet csak a sűrítés végén szabad beletenni, mert a hosszas hőkezeléstől lebomlanak az aromaanyagai.) Bors helyett használjanak szárított szurokfüvet (oregánó), zellerlevél helyett pedig bazsalikomlevelet. Van, aki egy teáskanál csípős mustárt is tesz bele, az egzotikus zamatot pedig fél mokkáskanál curry hozzáadásával éri el. A parasztos ízek kedvelői 2-3 gerezd áttört fokhagymával dúsítják. A paradicsomkrémet ne tévesszük össze a ketcuppal, bár ez is édes. A ketchup ugyanis paradicsomból, ecetből, konyhasóból és különféle fűszerekből áll. Más zöldséget és gyümölcsöket nem tartalmazhat. Egyébként az eredeti ketchupban paradicsom sem volt. A ketchupnak nevezett szósz Malajziából, illetve Szingapúrból került Angliába, és onnan Amerikába. A jelenleg ismert erősen cukrozott paradicsommártást a Heinz cég állította elő először 1876-ban. Mivel nagyon hasonlított a ketchupra, mindenki így nevezte. Az eredeti recept a mai napig fennmaradt, de már alig használják.[1887]

A hagymalekvárt sült húsok, pástétomok mellé adják. Vegetáriusok párolt vagy sült zöldségekkel, sajtokkal fogyaszthatják, illetve a szójás hamburgert ízesíthetik vele. Rántott szójával fogyasztva is finom. Van, aki sós sütemények töltésére használja. Olyan az íze, mint a kínai édes-savanyú mártásnak. (Ha nagy a család, dupla mennyiségben készítsük el.)

796. Hagymalekvár

Először tisztítsunk meg 0,5 kg lila hagymát. Hosszában vágjuk ketté, majd metéljük kb. 2 mm vastag szeletekre. A felszeletelt hagymát keresztben is vágjuk ketté, hogy apróbb legyen. Öntsünk egy vastag falú lábasba 3 evőkanál olívaolajat, és állandóan kevergetve dinszteljük benne a hagymát 5 percig, amíg összeesik. Ekkor adjunk hozzá 2 evőkanál mézet, 1 mokkáskanál őrölt fahéjat, fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és öntsünk rá 1,5 dl balzsamecetet. (A különle-

[1887] Sokaknak gondot okoz a flakonban vásárolt ketchup, mustár majonéz maradéktalan kinyerése. Ezeknek a sűrű mártásoknak ugyanis a harmada benne marad a flakonban. Az evőkanál nem fér be a flakon száján, a kiskanálnak pedig rövid a nyele, így nem lehet a maradékot kikotorni az aljából. Ez a probléma azonban könnyen megoldható. Egy éles, fűrészfogú késsel (pl. kenyérvágókés) fűrészeljük ketté a flakont. Ezt követően már könnyen kikanalazhatjuk belőle a maradékot.

ges ízek kedvelői 1 teáskanálnyi apróra vágott kakukkfüvet vagy rozmaringot is tehetnek bele.)[1888] Gyakran megkeverve, élénk tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a hagyma megpuhul. Még forrón töltsük 3,5 deciliteres dunsztosüvegbe, és fémfedéllel szorosan zárjuk le. Hűtőszekrényben tároljuk. Légmentesen lezárva 2 hétig is eláll. Ha belátható időn belül nem tudjuk elhasználni, tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás nem árt neki. Szárazgőzben dunsztolva is tartósíthatjuk. 1,5-2 dl joghurttal összekeverve finom mártogató szószt[1889] készíthetünk belőle. Ez a változat nem bírja a fagyasztást. Hagymalekvár a szupermarketekben is kapható, de mint minden gyári konzerv ez is tele van vegyszerekkel, és nagyon drága.

A levesek és egyéb ételek ízesítésének világszerte ismert módja az őrölt zöldségszárítmány használata. Sokan idegenkednek azonban a tartósítószerekkel és ízfokozókkal dúsított gyári változatoktól. Ez a közkedvelt fűszerkeverék azonban házilag, vegyszermentesen is elkészíthető Bokor Katalin természetgyógyász receptje szerint:

797. Ételízesítő

A nyers ételízesítő előállításához alaposan mossunk majd tisztítsunk meg 0,5 kg sárgarépát, 0,5 kg fehérrépát, 0,5 kg zöldpaprikát (pirosat és fehéret vegyesen, s vágjuk ki a magházát), 20 dg zellergumót, 10 dg karalábét, 10 dg karfiolt, 10 dg paradicsomot, 10 dg vöröshagymát, egy nagy fej fokhagymát, egy kis csokor petrezselymet és néhány szál zellerzöldjét. Az egészet vágjuk kisebb darabokra, daráljuk le egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón, és dolgozzuk össze 25 dg tengeri sóval. A min. 2 liternyi pépet töltsük 2 deciliteres kis üvegekbe, és a Lecsókonzerválásnál leírt módon zárjuk le. Hőkezelni nem kell, mivel a sok só nyersen is tartósítja. Felbontás után sem szükséges mélyhűtőbe rakni, mert nem romlik meg. Levesek, köretek és egytálételek (pl. bableves, párolt rizs, paprikás krumpli) ízesítésére használhatjuk. Mivel nagyon sós, a hozzájuk adandó só mennyiségét csökkentsük. (A legjobb, ha megkóstoljuk.) Párolt rizsbe és gabonakásákba ne tegyük, mert szemcsés lesz tőle. Darabos állaga csak sütés, illetve főzés során szűnik meg.

798. Rántott tönkölyszelet

30 dg fehér tönkölylisztet, 30 dg tönköly réteslisztet és 1 evőkanál sót dolgozzunk össze kb. 4,2 dl vízzel, hogy kenyértészta keménységű legyen. (Hideg vizet használjunk, és kisebb adagokban adjuk hozzá, hogy ne csomósodjon meg a massza. Addig dagasszuk, amíg elválik az edény aljától, és kisimul.) Formázzuk cipó alakúra, öntsünk rá annyi hideg vizet, hogy ellepje, és fél óráig áztassuk. Utána váltott hideg vízben mossuk (gyúrjuk át) amíg a víz tiszta lesz. (Ne féljünk attól, hogy felhígul, szétmállik, mert a tönkölyliszt magas gluténtartalma összetartja. A felaprózódás elkerülése érdekében a mosást úgy végezzük, hogy a tészta széleit felhajtva nyomkodjuk a többihez. Végül két tenyerünk közé fogva ismét nyomkodjuk a masszát cipó alakúvá.) A keményítő kimosása után stabilizáljuk a fehérjekoncentrátumot. Öntsünk rá annyi langyos vizet, hogy ellepje, és hagyjuk állni egy darabig, amíg a hőmérséklete belül is 40-45 ^{o}C-os lesz. Az így kapott gyurmaszerű massza nem tészta, hanem sikérfehérje, egy nagyon egészséges, szénhidrátmentes alapanyag, amelynek az íze a szójaszelethez és a tofuhoz hasonlóan semleges. Ennélfogva tetszés szerint ízesíthető.

Elkészíthetjük a rántott húshoz hasonlóan is. Ez esetben öntsünk 8 dl vizet egy 2 literes fazékba, keverjünk hozzá 1 evőkanál Vegetát, 0,5 dl étolajat, és forraljuk fel. A sikércipót tegyük a lobogó forró vízbe és keverjük át, nehogy leragadjon az edény aljára. Utána állítsuk a lángot takarékra, és fedő alatt, takaréklángon főzzük fél óráig, amíg megpuhul, és szivacsossá válik. Főzés közben két

[1888] Kísérletező kedvűek 1 evőkanál Worcester szószt adjanak hozzá. Van, aki friss gyömbért reszel bele. Az internetes receptekben a balzsamecetet vörösborral keverve használják. (Az alkoholtartalma miatt ne aggódjunk, mert a hőkezelés során elpárolog.)

[1889] A nyugati gyorséttermekben igen kedveltek a különféle mártogató szószok. Angol neve: dipping sauce. Rövidítve: (dip).

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

kanál segítségével legalább egyszer fordítsuk át, hogy a fűszeres lé teljes egészében átjárja. Leszűrve és a levét kinyomkodva hagyjuk lehűlni, majd a tésztahúsnak is nevezhető alapanyagot vágjuk kb. 1 cm vastag szeletekre. Végül mártsuk sűrű palacsintatésztába, majd forgassuk zsemlemorzsába, és vékony falú serpenyőbe rakva, bő forró olajban, élénk tűzön süssük ropogós pirosra. (Fél adag palacsintatészta is elegendő hozzá. Most negyed mokkáskanál sóval, valamint egy csipet őrölt borssal ízesítsük, és ne tegyünk bele olajat s hígító szódavizet. Ha a palacsintatésztát tönkölylisztből készítjük, még finomabb lesz. A mártogatást ne kézzel, hanem villával végezzük. Ellenkező esetben az ujjaink ragacsossá válnak, és rengeteg zsemlemorzsa fog hozzájuk tapadni, amellyel nem tudunk mit kezdeni.) Melegen, párolt zöldséggel tálaljuk, de hasábburgonyával vagy párolt rizzsel, valamint tejfölös uborkasalátával fogyasztva is finom. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben frissíthetjük fel.

A megmaradt panírozó tésztát ne dobjuk el, hanem csináljunk belőle tojáslepényt, a Rántott vöröshagymánál leírt módon. Aki gyakran készít rántott tönkölyszeletet, a maradékot le is fagyaszthatja. Előtte azonban szűrjük át. A dagasztótálra ragadt lágy tésztát hideg vízzel célszerű lemosni, mert meleg víz hatására a tönkölytészta még jobban kilágyul, és beleragad a mosogató eszközökbe. Szükség esetén a tésztahús normál búzából őrölt finom- és réteslisztből is előállítható, de ez tápanyagokban nem olyan gazdag, és a fehérjetartalma sem emészthető meg teljes egészében. Sokkal olcsóbb se lesz, mert a hibrid búzák alacsony sikértartalma miatt a szokványos lisztekből 30%-kal többre van szükség. (Ez esetben 40 dg finomlisztet, 40 dg normál réteslisztet és 5,6 dl vizet használjunk hozzá. A takarmánybúzából készült lisztekből 45-45 dekagrammot mérjünk ki, és 6,3 dl vizet adjunk hozzá.)

A tönkölyliszt bioboltokban szerezhető be. Mellesleg ebből az igen ízletes lisztből finom kenyeret és süteményeket is süthetünk. Létezik teljes kiőrlésű változata is. Egyébként a tönköly nem más, mint az újra felfedezett ősbúza. Rendkívül egészséges, a hagyományos búzánál jóval több vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. Aminosavakban is gazdag, ami jelentősen javítja a szellemi és fizikai teljesítőképességet. (A tönkölybúzát a szalmafonók is jobban kedvelik, mert a szára hosszabb és nem göbös, mint a hagyományos búzáé. Könnyebben hajlítható, fonható.)

Ebből az alapanyagból a Rántott szójánál leírt módon is készíthetünk rántott tönkölyszeletet. Ebben az esetben a min. 35 dekagrammnyi szójahúst aprítsuk kb. 1 centiméteres kockákra, és a reszelt sajttal együtt fél mokkáskanál szójaízesítő fűszerkeveréket is gyúrjunk hozzá. A szójás változathoz hasonlóan ezt is érdemes már elő nap elkészíteni, mert másnap felmelegítve finomabb. Hagymamártással, Márványsajtöntettel vagy Fokhagymás szósszal leöntve hidegen is fogyasztható. A különleges ízek kedvelői Napraforgómagpástétommal vagy Pimento szósszal, illetve Sajtos diópástétommal is tálalhatják. A kockára vágott **tésztahús**ból **Tönkölypörköl**tet, illetve **Tejfölös tönkölypaprikás**t is készíthetünk. Tegyük egy serpenyőbe, öntsünk 0,5 dl olajat, adjuk hozzá az apróra vágott vöröshagymát, szórjunk rá fél mokkáskanál szójaízesítő fűszerkeveréket, és a továbbiakban a Szójapörköltnél leírtak szerint járjunk el. Lisztet és vizet ne adjunk hozzá, mert ettől a tésztahús elázik, tejföllel azonban dúsíthatjuk. Még jobb íze lesz, ha dupla mennyiségű lecsót használunk hozzá.

A kockára vágott tésztahús az egytálételekben is jól helyettesíti a félig megsütött szójakockát. Így pl. **Bácskai rizses tönköly**t csinálhatunk belőle a Bácskai rizses gombánál, illetve -szójánál leírtak szerint. Ezt is dupla mennyiségű lecsóval célszerű készíteni. A tésztahúst forgassuk bele a zsírjára sütött lecsóba, és együtt keverjük a rizshez. Ledarálva nem érdemes használni, mivel a húspótló tönkölymasszának sem az íze, sem az állaga, sem a színe nem hasonlít a szójamasszára, így a belőle készített hurka, fasírt, szalámi, pástétom már egyáltalán nem fog emlékeztetni a húsból, májból készített eredeti változatokra. Sokat javul azonban az állaga, ha felhasználás előtt kevés étolajon kissé átsütjük, mint a félig megpirított szójakockát. Teljesen megsütni azonban nem érdemes, mert a tésztahúsból készült tepertő olyan lesz, mint a pirított zsemlekocka. Levesekbe sem érdemes tenni, mivel olyanná válik, mint az ázott kenyér.

A teljesség érdekében megemlíthető még, hogy **gabonahús** teljes kiőrlésű búzalisztből és vöröslisztből is készíthető. Ezt a változatot **Szejtán**-nak nevezik, és a távol-keleti vegetárius konyhák régóta használt alapanyaga. A porrá őrölt gabonahúst már csak össze kell keverni vízzel, és máris süt-

hető, főzhető. Így azonban jóval drágább, mintha mi készítjük korpás lisztből. Természetesen teljes kiőrlésű tönkölylisztből is készíthető szejtán. Miután a gabona ízét a héjában levő ásványi anyagok adják, sokkal finomabb lesz, mint a fehér lisztből készített változat. A nagyobb nedvszívó képessége miatt a 60 dg korpás tönkölyliszthez 4,6 dl vízre van szükség.

A tofunak nevezett szójatúró szintén semleges alapanyag. A szójahúshoz, illetve a tönkölyhúshoz hasonlóan tetszés szerint ízesíthető. Édesítve sütemények töltelékeként is használható. A legtöbben azonban rántják. A rántott tofu ízesítésének legegyszerűbb módja, hogy előző este szeletekre vágják, és mindkét oldalát Vegetával bedörzsölik. Az áztatás azonban hatékonyabb módszer, mivel az ízanyagok teljesen átjárják az alapanyagot. Így a következőkben mi is ezt alkalmazzuk.

799. Rántott tofu

Előző este vágjunk kb. 1 cm vastag szeletekre 30 dg tofut, és áztassuk be egy hőálló bevonattal ellátott nagyobb méretű serpenyőbe. Előtte öntsünk bele 1,5 dl vizet, és keverjünk bele 1 púpozott teáskanál szójaízesítő fűszerkeveréket. Másnap élénk tűzön, fakanállal ide-oda tologatva pároljuk, amíg minden levét elfövi. (Mielőtt feltennénk a tűzre, forgassuk át a tofuszeleteket.) Hagyjuk langyosra hűlni. Verjük fel 2 kisebb tojást két csipet sóval ízesítve. Forgassuk a lehűlt tofuszeleteket előbb lisztbe, majd a tojásba, végül zsemlemorzsába. (A tojásba mártogatást itt is villával végezzük. Ellenkező esetben rengeteg liszt és zsemlemorzsa tapad a ragacsos ujjainkhoz, amivel nem tudunk mit kezdeni.) Ezután mindkét oldalát bő, forró olajban, közepes lángon, fedő nélkül süssük világospirosra. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert gyorsan sül, és hamar megég. A rántott sajthoz hasonlóan melegen, feltétként tálaljuk, de különféle mártásokkal leöntve önálló ételként is fogyasztható. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthető.

Még finomabb lesz, ha a párolás után a tofuszeletek mindkét oldalát meglocsoljuk szójaszósszal, fél óráig állni hagyjuk, majd újra megkenjük, és utána bundázzuk. A tofuval kapcsolatban meg kell még említeni, hogy rendkívül egészséges élelmiszer-alapanyag. A szervezetre gyakorolt előnyös hatása a szójakockáét is felülmúlja. A húsevők viszont idegenkednek tőle, mert ízetlennek és rágósnak, gumiszerűnek tartják. A fenti előkészítési mód azonban megszünteti ezeket a hátrányokat. Az ily módon rántott tofu íze és állaga olyan, mint a kecskesajté. A különleges ízek kedvelői füstölt tofut is használhatnak hozzá.

Ha már unjuk a szejtánt, a szóját vagy a tofut, fogyasszunk **lupin**t. A lupint a csillagfürt[1890] magjából állítják elő. Ezt a nálunk is termő növényt keserű alkaloidtartalma miatt eddig nem használták fehérjeforrásként. Egy új nemesítési eljárással azonban sikerült létrehozni lupedint nem tartalmazó fajtákat[1891] A csillagfürt koleszterin- és gluténmentes termése nagyon sok B12 vitamint tartalmaz, ami főleg a vegetáriusok számára előnyös, mert ez a vitamin jobbára csak húsokban található. Emellett rendkívül gazdag telítetlen zsírsavakban, és segíti a vas felszívódását. Fehérjetartalma csupán fele a szójának, így gyakori fogyasztása nem okoz fehérjemérgezést. Igen magas (64%) viszont a rosttartalma, ami jó hatást gyakorol az emésztésre.

A csillagfürtből készült termékek a szójánál könnyebben emészthetők, és semleges ízük alkalmassá teszik húspótló ételek készítésére. Kedvező aminosav-összetételüknél fogva a lupin jól tárolja a fűszereket, ezért nem kell felhasználás előtt hosszasan marinálni, mint a tofut, vagy előző este beáztatni, mint a szójakockát. A bioboltokban kapható liszt, rost, granulátum, tofu, fasírt és szelet formájában. A lupinszelet jól pótolja a sült- és rántott hússzeleteket. Előre is elkészíthetjük, mert a lupin a szójához hasonlóan jól bírja a fagyasztást. Édes készítményként is használható. Leghatékonyabb ízesítője a méz és a vanília. Csupán egyetlen hátránya van, hogy kissé drága. Kb. kétszer annyiba kerül, mint a szója.

[1890] Lupinus alba
[1891] Ez Von Sengbusch német botanikus érdeme.

800. Svéd gombasaláta

25 dg gombát folyó vízben alaposan mossunk meg, majd szeleteljük fel. Adjunk hozzá egy diónyi apróra vágott vöröshagymát, és 2 evőkanál étolajon, fedő alatt pároljuk, amíg az összes levét elfövi. Ha túl száraz a gomba és nem enged elég levet, öntsünk alá kb. 0,5 dl vizet, hogy puhára párolódjon. A zsírjára sütött, de meg nem pirított hagymás gombához tegyünk 3 evőkanál sűrített paradicsomot, 1 mokkáskanál szőlőcukrot, 1 csapott mokkáskanál sót, fél mokkáskanál szárított, morzsolt bazsalikomot, negyed mokkáskanál őrölt babérlevelet, negyed mokkáskanál kakukkfüvet, egy csipet őrölt borsot és pár csepp citromlevet. Végül öntsünk rá 2 dl vizet, és jól összekeverve pár percig lassan forraljuk. Hűtőszekrényben másnapig érleljük. Hidegen tálaljuk. Az egzotikus ízek kedvelői az őrölt borsot helyettesíthetik szurokfűvel (oregánó) vagy finomra reszelt szerecsendióval is. A fenti adag két személynek elegendő.

Nálunk a svéd gombasalátát sokan a Gundel-étterem receptje szerint készítik. Ennél a változatnál hagyjuk el a bazsalikomot és az őrölt borsot belőle, a kakukkfű mennyiségét pedig növeljük duplájára, vagyis fél mokkáskanálnyit adjunk hozzá. Jellemző még erre a változatra az intenzív savanykás íz, ezért most a tisztára mosott citrom héját vékonyan hámozzuk le, és 2-3 szál apróra vágott petrezselyemlevéllel együtt tegyük a nyers gombához. A végén távolítsuk el belőle a citromhéjspirált, és 1 evőkanál citromlével savanyítsuk. Salátalevelekkel bélelt üvegtálban szervírozzuk, és héjától megfosztott vékony citromkarikákkal díszítsük.

801. Gombás pizza

A pizza ugyan nem magyar étel, de egyre nagyobb népszerűségnek örvend nálunk is. Először egy közepes méretű tálban dolgozzunk össze 5 dg lisztet 0,4 dl langyos vízzel, 1 dg elmorzsolt élesztővel és egy csipet aszkorbinsavval, majd letakarva tegyük meleg helyre. Amikor a kovász megkelt 1 tojássárgáját keverjünk habosra 0,5 dl langyos vízzel, 1 csapott mokkáskanál sóval, egy csipet szurokfűvel (oregánó), és adjuk hozzá. Tegyünk még bele 10 dg lisztet, adjunk hozzá 1 dl olívaolajat, és az egészet alaposan dagasszuk össze. Kezdetben ez a tészta nagyon lágy, ezért addig dagasszuk, amíg összehurkázódik és kisimul. (Ne adjunk hozzá több lisztet, mert a pizzatészta úgy jó, ha kívül ropogós, belül puha.)

A rugalmas, lágy tésztát konyharuhával takarjuk le, és meleg helyen 1 órán át kelesszük. A megkelt tésztát gyúrjuk össze, formáljunk belőle tömzsi rudat, és alaposan belisztezett deszkán nyújtsuk ki akkorára, hogy egy kisebb méretű zománcozott tepsibe fektetve az oldaláig érjen, majd letakarva, meleg helyen kelesszük még fél óráig. (A tészta szélét nyomkodjuk a tepsi oldalához, hogy sütés közben ne zsugorodjon össze.) A kinyújtásnál a tészta tetejét is lisztezzük be, hogy ne ragadjon bele a sodrófa. A második kelesztés után a tepsibe helyezett tésztát kb. 2 centiméterenként teljes vastagságban szurkáljuk át, nehogy felpúposodjon, és előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük 10 percig, hogy kissé átsüljön.

Ekkor vegyük ki, és terítsünk rá egy adag svéd gombasalátát úgy, hogy a tészta széle szabadon maradjon. Végül szórjunk rá 10 dg reszelt trappista- vagy edámi sajtot, és változatlanul közepes tűzön pirítsuk még kb. 15 percig, amíg a sajt megolvad, és a tészta zsemleszínű lesz. Amint kisült csúsztassuk ki rácsra, nehogy befülledjen, majd éles késsel vágjuk nagyobb kockákra, és forrón tálaljuk. Hűtőszekrényben, polietilénfóliával letakarva tároljuk. Szükség esetén másnap grillsütőben frissíthetjük fel a legeredményesebben. Ha a tészta nagyon kiszáradt, előzőleg vizezzük meg kissé a peremét. A pizzát nagyméretű kör alakú tortaformában is kisüthetjük. Ebben az esetben körcikkekre vágva szervírozzuk.

Egyébként az eredeti olasz pizzatészta tojás nélkül és kevesebb olajjal készül, így azonban jellegtelen, sült kenyér íze van. A különleges zamatok kedvelői kukoricalisztből készítik a pizzatésztát. Ez esetben 5 dg finomlisztet és 5 dg kukoricalisztet tegyünk a tésztába. (Mivel ez a változat nagyon ragad, csak 0,4 dl vizet adjunk a tésztához, és másodszor csupán fél óráig kelesszük.) Miután a pizza csak frissen jó, és órákig tart az elkészítése, nem lehet belőle gyors vacsorát csinálni. Ez a prob-

léma azonban áthidalható, ha egyszerre nagyobb mennyiségű tésztát dagasztunk, és adagokra osztva lefagyasztjuk. Mire a mélyhűtőből elővett nyers tészta felenged, meg is kelt. Az élelmiszerüzletekben árusított pizzatésztát elősütve fagyasztják le. Ezt már csak meg kell szórni a töltelékkel, és percek alatt készre süthető. Nem kell megvárni a felengedését sem. Ez azonban nem lesz olyan finom, mint a kovásszal kelesztett, és tele van vegyszerekkel.

Aki nem kedveli a svéd gombasaláta kissé fanyar ízét, úgy is elkészítheti ezt a pizzát, hogy 25 dg vékony szeletekre vágott gombát 0,3 dl olajban zsírjára süt, majd hozzádinsztel féldiónyi apróra vágott vöröshagymát, valamint 2-3 szál finomra metélt petrezselymet, és negyed mokkáskanál sóval, valamint egy csipet őrölt borssal ízesítve használja fel. Még finomabb lesz, ha 5 dg apró kockára vágott paradicsompaprikát (pritamint) is dinsztelünk hozzá. (Ha túl száraz a gomba, és nem enged elég levet, akkor öntsünk alá 0,5 dl vizet, hogy puhára párolódjon.) Ebben az esetben a gombát ketchuppal megkent tésztára szórjuk, a Hagymás pizzánál leírt módon. Az ínyencek keverjenek 1 púpozott evőkanál tejfölt a tűzről levett töltelékbe. A fenti mennyiség 3 személynek elegendő.

802. Fokhagymás pizza

20 dg kemény paradicsomot dobjunk forró vízbe, majd kb. fél perc múlva szedjük ki, és húzzuk le a héját. A meghámozott, érett paradicsomokat szétnyomkodva tegyük a turmixgép kelyhébe. Adjunk hozzá 1 evőkanál olívaolajat, 1 evőkanál sűrített paradicsomot, fél mokkáskanál szárított szurokfüvet (oregánó), 1 gerezd fokhagymát, fél mokkáskanál barna cukrot, negyed mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot. (A különleges ízek kedvelői szurokfű helyett használhatnak bazsalikomot vagy rozmaringot, illetve kakukkfüvet is.) Néhány percig turmixoljuk, amíg sima krémmé válik, és tegyük félre. A paradicsomos alapszósz elkészítése után tisztítsunk meg 6-8 gerezd fokhagymát, és vágjuk hajszálvékony szeletekre. A félig kisült pizzatésztán terítsük szét az alapszószt, és egyenletesen elosztva rakjuk rá a fokhagymaszeleteket. Végül sajttal megszórva, a Gombás pizzánál leírtak szerint süssük készre.

Ugyanígy készül a klasszikus **Paradicsomos pizza** vöröshagymaszeletekkel, és vékony lemezekre vágott mozzarellával (lágy tejszínes sajt)[1892] beborítva. Most 30 dg paradicsomot héjazzunk le, és szurokfű helyett bazsalikommal fűszerezzük az alapszószt. A maradék 10 dg paradicsomot vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. Utána metéljünk kb. 1 mm vastag szeletekre 5 dg vöröshagymát, és 2 evőkanál olajon dinszteljük meg. Kenjük az alapszószt a félig megsült tésztára, és egyenletesen elosztva rakjuk rá a vöröshagymát, majd a paradicsomszeleteket. Végül az egészet borítsuk be 10 dg szeletekre vágott mozzarellával. (A puha mozzarella sajtot nehéz vékony szeletekre vágni, de ha előtte 10 percre a mélyhűtőbe tesszük, ez nem fog gondot okozni.)

A beszerzésénél ügyeljünk arra, hogy kétféle mozzarella sajt létezik. Az egyiket 10-15 dekagrammos gombóccá formálva sós lében tárolják és árulják. Létezik apró, cseresznye méretű változata is. Ezt nem kell szeletelni, többnyire kettévágva használják. A másik a pizzamozzarella, ami nem más, mint könnyen olvadó félkemény sajt. Füstölt változatban is kapható. Ezt reszelve használják.

[1892] Sajnos a mozzarella sajtot ma már tehéntejből gyártják, melynek íze meg sem közelíti a bivalytejből készített eredeti változat zamatát. Nagyobb élelmiszerdiszkontokban (pl. Interspar) bivalytejből készült valódi mozzarellát is lehet kapni, de ez jóval drágább. Kiejtése: mocarella. A svájciak nem mozzarellát, hanem raclette sajtot olvasztanak az ételeikre. Ez a tejszínes félkemény vagy inkább puha sajt még a bivalytejből készített mozzarellánál is finomabb. Svájcban nem csak ételre olvasztva fogyasztják. A fondü tálhoz hasonlóan kifejlesztettek hozzá egy raclette sütőt, amelyben megolvasztják, majd kissé megpirítják a sajtot, és önmagában eszik. Az intenzív ízek kedvelői kevés őrölt borsot és fűszerpaprikát is szórnak a grillezett sajt tetejére. (Jól bírja a fagyasztást. A mélyhűtés során nem ikrásodik, nem morzsálódik.)

Nyersen is fogyasztható. Ízletes és kellemes, selymes állagú. Különleges zamatát az enyhe rúzsflórás kezelésnek köszönheti. Nálunk is kapható (Interspar, Auchan). A raclette sajt egyetlen hátránya, hogy nem olcsó. (Az Intersparban kilogrammja 6000 forintba kerül.) Kiejtése: raklett. A raclette francia változata a Morbier sajt. Íze és állaga teljesen megegyezik vele, de olcsóbb, mint a raclette. (Nálunk a Tesco szupermarketben kapható. Kilogrammonként ára 4000 Ft.) A raclette natúr változata az olasz Galbani Bel paese sajt. Jól bírja a hőkezelést, ezért rántott sajtot is készíthetünk belőle. A nagyobb Spar szupermarketekben kapható. Kiejtése: gálbáni bel paéze.

Próbáljuk ki mindkettőt, és döntsük el, hogy nekünk melyik ízlik jobban. Ha nem kapunk mozzarellát, használjuk helyette olvadékony félkemény sajtot (pl. Ammerländer trappista, Magyar Trappista, edámi, ementáli). Egyébként a Magyar Trappista sajt finomabb, mint a Szarvasi pizzamozzarella, és feleannyiba kerül.[1893]

Mivel minden pizzamártás sűrű, a változatosság kedvéért a tésztára kockánként eltérő rátéteket is rakhatunk. Nem fognak egymásba folyni, és nem veszik át egymás ízét. Azokban a családokban, ahol a pizza nagy népszerűségnek örvend, készítsünk dupla mennyiségű tésztát, és egy nagyméretű zománcozott tepsiben süssük ki. Ez azzal az előnnyel is jár, hogy a több masszát könnyebben lehet dagasztani, nem csúszkál ide-oda a tálban. A nagyméretű, lágy tésztát csak sodrófára csavarva tudjuk szakadásmentesen a tepsibe helyezni. Az összeragadás elkerülése érdekében, előtte a tészta tetejét lisztezzük be. Legyünk tekintettel arra, hogy a kelt tészta a felcsavarás irányában nyúlik, keresztben viszont zsugorodik. Aki nem bízik a kézügyességében, vegyen egy nyeles tésztarollert, és a tepsiben nyújtsa ki az alapanyagot. (A tömzsi rúd alakúra formált tésztát helyezzük középre, és fektessük az oldalára. Így négyzet alakúra fog nyúlni.) A kétszeres mennyiségű pizza már 6 személynek is elegendő.

803. Hagymás pizza

Készítsünk egy adag tésztát a Gombás pizzánál leírt módon. Amíg sül, 15 dg megtisztított vöröshagymát vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre, és 2 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Az elősütött tésztát kenjük meg kb. 6 dg ketchuppal, és egyenletesen rakjuk rá a megfonnyasztott hagymát, majd a fentiek szerint járjunk el. Az edámi sajton kívül meghinthetjük durvára reszelt juhsajttal is, a ketchup helyett pedig használhatunk tejföllel összekevert sűrített paradicsomot, negyed mokkáskanál sóval és fél mokkáskanál szurokfűvel (oregánó) ízesítve. A **Kolbászos pizza** kedvelői csipkedjenek 10 dg Szójás gabonakolbászt a dinsztelt hagymára.

Ha a ketchupra puhára párolt zöldborsót, csemegekukoricát vagy más zöldségeket rakunk, akkor ezen a módon ízletes **Zöldséges pizzá**t is süthetünk. Különösen finom lesz, ha az üzletekben kapható gyorsfagyasztott mexikói zöldségkeverékből készítjük, amely zöldborsóból, csemegekukoricából, kockára vágott sárgarépából és felaprított paradicsompaprikából (pritaminból) áll. A szükséges mennyiség: 20 dg. A párolt zöldségek alá alapkrémként fél adag Hagymamártást is tehetünk. Az ínyencek főtt tojásszeleteket raknak a zöldségekre, és utána szórják meg reszelt sajttal. Most fokozottan ügyeljünk rá, nehogy megégjen a tojás. Ennek íze már nagyon hasonlít a nápolyi hideg pizzához, ami úgy készül, hogy a kisült és lehűlt tésztát négyfelé vágják, és a tetejükre különféle majonézes zöldségsalátákat tesznek. Így is finom a pizza, bár nálunk ez a változat ismeretlen.

804. Padlizsános pizza

A zöldséges pizzák közül legfinomabb a padlizsános pizza. Amíg a kovász kel, süssünk puhára 1 nagyobb méretű (kb. 40 dekagrammos) padlizsánt és 1 közepes méretű paradicsompaprikát (pritamint) a Padlizsánkrémes szendvicsnél leírt módon. Héjuk lehúzása után vágjuk mindkét zöldséget 0,5-1 cm széles csíkokra, szórjunk rá negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és 3 dg vajon süssük le zsírjára. (A sütést teflonbevonatú serpenyőben végezzük, és ne kevergessük állandóan, mert kása lesz belőle.) Utána készítsünk egy adag tésztát a Gombás pizzánál leírt módon. Az elősütött tésztát kenjük meg kb. 6 dg ketchuppal, és egyenletesen rakjuk rá a zsírjára sütött padlizsánt és paradicsompaprikát. Végül sajttal megszórva, a Gombás pizzánál leírtak szerint süssük készre.

A **Padlizsános pizza** másik **változata** pirított padlizsánszeletekkel készül. Miközben a kovász kel, hámozzunk meg 30 dg padlizsánt, és keresztben vágjuk kb. 8-10 mm vastag szeletekre, majd mindkét oldalát enyhén dörzsöljük be finomra őrölt sóval, és műanyag tálcára rakva hagyjuk állni.

[1893] Pizzamozzarellával ne próbáljunk meg más sajtokat (pl. feta) helyettesíteni. Levesbe vagy más ételekbe keverve megolvad ugyan, de egy csomóba összeáll. Rántott sajtként sem használható, mert leragad a serpenyő aljára, és megég.

(Csupán néhány szemcsényi sót dörzsöljünk szét rajta, különben nagyon sós lesz a pizza.) Kb. fél óra múlva kevés vízzel öblítsük le, majd steril papírtörölközővel itassuk fel a padlizsánszeleteken levő vizet. (A friss, kemény húsú, fehér magvú padlizsánt elég negyedóráig izzasztani.)

Amíg a padlizsán ázik a sóban, vágjunk kb. 2 mm vastag szeletekre 1 közepes méretű paradicsompaprikát (pritamint), majd kb. 1 mm vastag szeletekre 5 dg vöröshagymát. Ezt követően kevés olajon süssük a padlizsánszeletek mindkét oldalát, amíg kissé színesedni kezdenek, és tegyük félre. (Ne pirítsuk, mert elvékonyodik és rágós lesz.) Rakjuk a visszamaradt olajra a felvágott paradicsompaprikát és vöröshagymát, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és pirítsuk pár percig, amíg megpuhulnak. (Ne süssük túl, mert összeesik, és lecsó lesz belőle.) A tészta kelése közben készítsünk egy adag paradicsomos alapszószt a Fokhagymás pizzánál leírt módon. Kenjük rá a félig megsült pizzatésztára, rakjuk rá a padlizsánszeleteket, majd egyenletesen elosztva terítsük szét rajta a paradicsompaprika- és vöröshagymaszeleteket. Végül sajttal megszórva, a Gombás pizzánál leírtak szerint süssük készre.

805. Spenótos pizza

Készítsünk egy adag tésztát a Gombás pizzánál leírt módon. Amíg kel, készítsünk 10 dg puhára párolt és összevagdalt spenótot a Parajfőzeléknél leírtak szerint. (Télen 15 dg mirelit spenótot is használhatunk hozzá. Előző este fagyottan tegyük tésztaszűrőbe, és rakjunk alá egy kis fazekat. Másnapra felenged, és kicsorog belőle a felesleges víz.) Utána fokhagymapréssel nyomjunk át 2 gerezd megtisztított fokhagymát, és egy csipet őrölt borssal együtt keverjük 15 dg 20%-os zsírtartalmú tejfölbe. Az elősütött tésztát kenjük meg az ízesített tejföllel, és egyenletesen rakjuk rá a durván összevagdalt spenótot. Borítsuk be 10 dg vékony lemezekre vágott mozzarellával (lágy tejszínes sajt), majd reszeljünk rá 10 dg edámi vagy trappista sajtot. Végül a fentiek szerint süssük készre. Az ínyencek néhány dekagramm áttört rokfort sajtot is kevernek a tejfölbe, tálalás előtt pedig rukolalevelekkel díszítik. Így intenzívebb lesz az íze. Még finomabb lesz, ha a mozzarella felrakása után megszórjuk a tetejét 3 dg fenyőmaggal.

806. Rukolás pizza

Készítsünk egy adag tésztát a Gombás pizzánál leírt módon. Amíg kel, mossunk meg 5 dg friss rukolát, szórjunk rá egy csipet cukrot, és 2 evőkanál olajon dinszteljük pár másodpercig, amíg összeesik. Reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, adjunk hozzá negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és vegyük le a tűzről. Keverjünk simára 15 dg 20%-os zsírtartalmú tejfölt, és kenjük az elősütött tésztára. Utána egyenletesen elosztva rakjuk rá a rukolaleveleket, majd szórjunk rá 10 dg reszelt edámi sajtot. Végül az előzőek szerint süssük készre. Még finomabb és gusztusosabb lesz, ha a sajt rászórása előtt főtt tojásszeletekkel díszítjük a tetejét. A rukola beszerzési módja a Sajtos töltött gombánál található.

807. Spárgás pizza

Kevésbé ismert, különleges változat a spárgás pizza. Csak májusban és júniusban, a spárgaszezonban érdemes nekiállni, mert a konzervált és mélyhűtött spárga nagyon drága, és tele van vegyszerekkel.

Először készítsünk egy adag tésztát a Gombás pizzánál leírt módon. Amíg a kovász kel, süssünk fél adag Szójatepertőt az előző este beáztatott 5 dg szójakockából, azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[1894] Utána mossunk, majd hámozzunk meg 0,5 kg zöld spárgát. A spárga fás szárvégét távolítsuk el. Szükség esetén spárgahámozó pengével hántsuk le szárának alsó harmadát, és vágjuk kb. 2 cm hosszú darabokra. Tegyük egy hővédő bevonattal el-

[1894] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

látott serpenyőbe, adjunk hozzá 2 evőkanál olívaolajat, szórjunk rá 1 fél mokkáskanál sót és egy csipet cukrot. Pár percig dinszteljük, majd öntsünk rá 0,5 dl vizet, és letakarva pároljuk kb. 10 percig, amíg megpuhul. (Időnként keverjük át, nehogy leégjen.) Végül vegyük le róla a fedőt, és állandóan kevergetve süssük le zsírjára, de ne pirítsuk.

Zárjuk el alatta a tüzet, majd vágjunk 2-3 mm vastag szeletekre 20 dg paradicsomot. Vegyünk ki a hűtőből 20 dg natúr krémsajtot, és reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (Ammerländer trappista, Magyar Trappista, edámi, ementáli). Keverjük a krémsajt felét a lehűlt spárgába. Adjuk hozzá a szójatepertőt, szórjunk rá 1 púpozott evőkanál apróra vágott friss oregánólevelet, és jól keverjük össze. (Télen az oregánólevél 1 mokkáskanál szárított oregánóval pótolható.) Vegyük ki az elősütött tésztát a sütőből, kenjük az aljára a maradék krémsajtot, majd terítsük rá a tölteléket. Arányosan elosztva rakjuk rá a paradicsomszeleteket, szórjuk rá a reszelt sajtot, és a Gombás pizzánál leírtak szerint süssük készre. Most a sütési idő kb. 25 perc. Tálalási, tárolási és felfrissítési módja is a Gombás pizzánál található.

A mediterrán konyha nem kedveli az univerzális ízesítőként használt ketchupot. Ezekben az országokban zöldfűszerekkel ízesítik a zöldséges pizzát.

808. Zöldfűszeres pizza

Először készítsünk egy adag tésztát a Gombás pizzánál leírt módon. Amíg kel, főzzünk keményre 1 tojást, és lehűlve vágjuk apró kockákra, majd metéljünk ugyancsak apró (max. 3 mm-es) kockákra 10 dg mozzarella sajtot. Forró vízbe dobva hámozzunk meg, majd szeleteljünk fel 4 db közepes méretű paradicsomot. Vágjunk apróra 1 evőkanálnyi friss bazsalikomot, 1 evőkanál metélőhagymát, 1 evőkanál petrezselymet és 1 teáskanál szurokfüvet (oregánó). Utána keverjük össze a zöldfűszereket az apróra vágott tojással, sajttal, negyed mokkáskanál sóval, és 2 gerezd lereszelt fokhagymával. (A különleges ízek kedvelői 1 teáskanál reszelt citromhéjat is adhatnak hozzá.) Kenjük meg a félig megsütött tészta tetejét 2 evőkanál sűrített paradicsommal, majd borítsuk be a paradicsomszeletekkel, és egyenletesen elosztva szórjuk rá a fűszeres tölteléket. Az ínyencek friss rukoleveleket is raknak rá. Ettől még pikánsabb lesz az íze. Végül az előzőek szerint süssük készre a pizzát. (A különleges zöldfűszerek nálunk a nagyobb piacokon, és a hipermarketekben kaphatók. A kifejlett növénynek már csak a levelei használhatók, mert a szára fás.)

A különféle pizzákkal kapcsolatban érdemes még megjegyezni, hogy házilag nem érdemes sűrített paradicsomot készíteni, mert ezen a téren nem lehet az iparral versenyezni. A konzervgyárak ugyanis vákuum alatt sűrítik a paradicsomot, így 50-60 °C-ra lecsökken a forráspontja. Ennek következtében sűrítés közben nem pusztul el a C-vitamin-tartalma, és az íze, illata is messze felülmúlja a házilag agyonfőzött paradicsompüré minőségét. Ugyanez vonatkozik a ketchupra, mivel ennek a közkedvelt ízesítő szósznak is sűrített paradicsom az alapanyaga. A ketchup előállítása nem bonyolult, de fűszerezése nagy szakértelmet igényel. Ezért a kézről kézre adott receptek színvonala nem éri el a gyárilag készített ketchupok minőségét. Ma már a gyárak is igyekeznek minél kevesebb tartósítószert belekeverni az élelmiszerekbe, ezért a mustárral ellentétben a sűrített paradicsom és a ketchup felbontás után csak hűtőszekrényben tárolható. Ha 1-2 héten belül nem fogyasztjuk el a teljes mennyiséget, ajánlatos a mélyhűtőbe tenni.

Ezekkel az ízesítő anyagokkal kapcsolatban érdemes még megemlíteni, hogy a hazai gyártmányú mustárok és ketchupok közül a Globus Konzervgyár termékei garantáltan megbízhatóak, és sokak szerint a legfinomabbak. Sűrített paradicsomból a Kecskeméti Konzervgyár által készített változatot célszerű választani. Mostanában mind több a hamisított termék az élelmiszerboltokban. Újabban már a sűrített paradicsom gyártói is ezt teszik azzal, hogy felhígítják a termékeiket. Ezért mielőtt megvennénk az üvegbe vagy konzervdobozba zárt terméket, rázzuk meg. Ha lotyog, akkor nem sűrített paradicsom van benne, hanem paradicsompüré. Olcsóbb ugyan, mint a minőségi sűrített paradicsom, de ha utólag besűrítjük, fele annyi lesz belőle. Így valójában jóval drágább, mint a kiváló minőségű, hamisítatlan változat. Ezért jobban járunk, ha a nagy múltú, híres üzemek termékeit vá-

lasztjuk (pl. Kecskeméti Konzervgyár, Globus Konzervgyár), mert ők nem engedhetik meg maguknak nevük lejáratását. Ne vásároljunk paradicsompasztát se sűrített paradicsom helyett. Ezekben az 500 grammos kiszerelésű papírdobozokban ugyanis paradicsompüré van. Hiába olcsó, ha híg és ízetlen.

Aki még nem állt át a gyorsfagyasztott zöldség-gyümölcs használatára, jól teszi, ha a hagyományosan konzervált termékeket is ezektől a cégektől vásárolja. Az általuk előállított zöldség- és gyümölcskonzervek, gyümölcsízek és rostos levek jelentős része nyugati exportra megy ugyan, de nagyobb élelmiszer áruházakban itthon is beszerezhetők. Amennyiben magunk kívánjuk kiválasztani a számunkra legmegfelelőbb ízösszetétellel rendelkező árut, ne tévesszen meg bennünket a díszes csomagolás. Ma már nálunk is rengeteg nyugati áru kapható, ezek beltartalmi értéke azonban sok esetben meg sem közelíti a szerényebb külsejű hazai termékét, ráadásul az áruk is jóval magasabb. Mellékesen megjegyezve a Teszt magazin által folytatott próbavásárlások alapján nálunk a Penny Market, a Lidl és az Aldi áruházlánc árai a legalacsonyabbak. Ugyanazokért az élelmiszerekért legtöbbet a CBA és a Coop áruházakban kell fizetni.

Egy rövid kis adoma erejéig tekintsünk vissza a konzerv múltjára, megszületésének körülményeire is. Ez a történet is bizonyítja, hogy milyen fontos szerepet tölt be a gasztronómia a fejlődésünkben. Nemcsak a mindennapi életünket, hanem még a hadiipart is befolyásolja. Az egyiptomi hadjárat megindítása előtt Napóleon legnagyobb gondja az volt, hogy a nagy melegben hogyan lássa el több százezer fős seregét élelemmel. Ezért pályadíjat tűzött ki olyan eljárásra, amely megvédi a zöldséget, gyümölcsöt, húst a megromlástól. A tizenkétezer frankos jutalmat egy francia szakács, Nicolaus Appert nyerte el, aki miután megismerkedett az ősi tartósítási eljárásokkal (szárítás, füstölés, besózás és aszalás) feltalálta a légmentes lezárással való konzerválást. Ehhez felhasználta az olasz Spallanzini akkoriban még újnak számító elméletét, mely szerint olyan folyadékban, amelyet hosszú ideig zárt edényben forralnak, elpusztulnak a mikrobák. Első konzervjeit pezsgősüvegben gyártotta, de az üvegek nehezek voltak, és szállítás közben gyakran eltörtek. Emiatt áttért a bádogdobozra, ami végleges megoldást jelentett. Appert mester konzervjei az éhhaláltól mentették meg a francia sereget a szaharai sivatagban. Ő maga azonban a Napóleon bukását követő zűrzavarban tönkrement. Végül koldusszegényen halt meg. 1841-ben egy jeltelen sírba temették, mivel hagyatékából még rendes koporsóra és fejfára sem futotta.

A pizzák sajátos változata a különböző zöldséges lepények. Lássuk most a legfinomabbakat közülük.

809. Juhtúrós lepény

Először készítsünk egy adag kelt tésztát a Kapros-túrós lepénynél leírt módon. Amíg a tészta kel, készítsünk fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy az előző este beáztatott szójakockát sütés előtt körömmel szakítsuk kétfelé.[1895] Ezután 10 dg megtisztított póréhagymát vágjunk kb. 1 mm vastag szeletekre, majd villával törjünk át 15 dg juhtúrót, és keverjük össze 20 dg tejföllel. Egyenletesen terítsük szét a tepsiben megkelt tésztán, majd arányosan elosztva szórjuk rá a zsírjára sütött szójakockát, és a karikákra szedett póréhagymát. Hintsük meg 5 dg reszelt edámi vagy trappista sajttal, és előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük min. fél órán keresztül, amíg a teteje világospirosra, a tészta alja pedig világosbarnára pirul. (Ezt csak úgy tudjuk ellenőrizni, hogy kivesszük a tepsit, és a lepény egyik sarkát megemeljük.) Nagyobb kockákra vágva, melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Előtte az alját locsoljuk meg vízzel. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először a tészta alját melegítsük.)

Az intenzív ízek kedvelői liptói túró helyett szlovák eredetű brindzát használjanak hozzá. (Nagyobb élelmiszer-áruházakban kapható.) A fenti mennyiség fő fogásként fogyasztva 4, könnyű vacsoraként tálalva 6 személynek elegendő. Ebből a töltelékből finom **Túros pizzá**t is készíthetünk a

[1895] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

Gombás pizzánál leírt módon. (Most csak 10 dg tejfölt használjunk hozzá.) Aki nem szereti a juhtúró kissé csípős ízét, használjon helyette gomolyatúrót.

A rusztikus konyha kedvelői, vagy ahogy ők magukat jellemzik, a „parasztgyomrúak” minden bizonnyal örülni fognak ennek a német-svájci eredetű juhtúrós-szalonnás lepénynek. Az eredetei recept 8 vékony szelet bacon szalonnát ír ugyan elő, amit a töltelék tetejére kell rakni, de szójatepertővel is finom.

Juhtúrós-szalonnás lepény

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát, és másnap süssük ropogósra, a Szójatepertőnél leírt módon, azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[1896] Utána készítsünk egy adag kelt tésztát a Kapros-túros lepénynél leírtak szerint. Amíg a tészta kel, sós vízben héjastól főzzünk puhára 40 dg lisztes burgonyát. Közben 25 dg vöröshagymát vágjunk vékony szeletekre, és 0,4 dl étolajon pirítsuk sárgára. Szórjunk rá egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, negyed mokkáskanál rozmaringot, és zárjuk el alatta a tüzet. A főzővízből kivett és langyosra hűlt krumplit hámozzuk meg, és villával összetörve keverjük a hagymához. Tegyük félre, és nyújtsuk méretre a megkelt tésztát. Második kelesztése alatt készítsük el a tölteléket. Villával törjünk át 10 dg juhtúrót, majd keverjük simára 2,5 dl (legalább 20% zsírtartalmú) tejföllel, 1 tojással és 4 dg olvasztott vajjal. Adjunk hozzá 2 gerezd áttört fokhagymát, negyed mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt fehér borsot, egy csipet reszelt szerecsendiót, és ezt is tegyük félre.

Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra, majd reszeljünk le 10 dg trappista vagy edámi sajtot. Végül terítsük rá a krumplis-hagymás masszát a megkelt tésztára, és arányosan elosztva rakjuk rá a szójatepertőt. Öntsük rá a túrós-tojásos pépet, majd szórjuk rá a reszelt sajtot. Az előmelegített sütőbe rakva közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Nagyobb kockákra vágva, melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Előtte az alját locsoljuk meg vízzel. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először a tészta alját melegítsük.) A fenti mennyiség fő fogásként fogyasztva 4, könnyű vacsoraként tálalva 6 személynek elegendő.

Közkedvelt francia lepény a bacon quiche[1897]. Nálunk szalonnás lepény néven ismert. Most a tésztaalapot az eredeti francia linzertészta helyett, a nálunk kedveltebb kelt tésztából készítsük. (A kelt tészta nem olyan rágós, fojtós, mint a felfúvató szer nélküli linzertészta.) Egészségünk védelme érdekében használjunk hozzá szójatepertőt. A szójás lepény elkészítése sem bonyolult.

810. Szójás lepény

Először készítsünk egy adag kelt tésztát a Kapros-túrós lepénynél leírt módon. Amíg a tészta kel, készítsünk fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy az előző este beáztatott szójakockát sütés előtt körömmel szakítsuk kétfelé.[1898] (Ne pirítsuk túl ropogósra, mert még a sütőben is sülni fog, és rágós lesz.) Ezután a megkelt tésztát nyújtsuk méretre, fektessük a kivajazott tepsibe, és kelesszük újra. Közben 2 egész tojás és 2 tojássárgáját keverjünk habosra 2 dl tejszínnel és 1 dl tejjel, majd adjunk hozzá 5 dg reszelt trappista sajtot, 5 dg reszelt ementáli sajtot[1899], negyed mokkáskanál sót és egy csipet reszelt szerecsendiót. (A parasztos ízek kedvelői ementáli sajt helyett használjanak füstölt sajtot.)

[1896] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[1897] Kiejtése: beikn kis
[1898] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[1899] A magyar gyártmányú ementáli sajtot Pannónia néven forgalmazzák. (Íze és állaga hasonlít az eredetire, és csak feleannyiba kerül.)

Végül a szójatepertőt egyenletesen terítsük szét a tepsiben megkelt tésztán, majd öntsük rá a tojásos-sajtos masszát. Előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. fél órán keresztül, amíg a teteje világospirosra pirul. Nagyobb kockákra vágva, melegen fogyasszuk. Teával tálalva finom és laktató vacsorát készíthetünk belőle. Letakarva hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Előtte az alját locsoljuk meg vízzel. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először a tészta alját melegítsük.)

Az ínyencek kedvence a szárzelleres quiche. A franciák omlós linzertészta alappal készítik, és a tölteléket tízperces elősütés után rakják rá. A magyar ízlésnek azonban jobban megfelel a kelt tésztás alap, ami nem igényel elősütést sem. A szárzelleres lepény így laktatóbb, és frissen fogyasztva finomabb. Tavasszal és nyáron érdemes elkészíteni, mert az idényzöldségek olcsóbbak, ízletesebbek és könnyebben hozzáférhetők.

811. Szárzelleres lepény

Először készítsünk egy adag kelt tésztát a Kapros-túrós lepénynél leírt módon. Amíg a tészta kel, 40 dg paradicsomot dobjunk forró vízbe, fél percig főzzük, majd szűrőkanállal szedjük ki, és még melegen húzzuk le a héját. Utána vágjuk kb. 1 cm széles kockákra, és tegyük félre. Mossunk meg egy kis csokor bazsalikomot, szedjük le a leveleit, és vágjuk finomra. Egy köteg szárzellerről törjünk le 20 dekagrammnyi mennyiséget, mossuk meg, és aprítsuk kb. 2 mm széles szeletekre. Villával törjünk át 25 dg juhtúrót (lehetőleg brindzát), és keverjük simára 2 tojással, valamint 1 dl tejjel. Adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, majd forgassuk bele a félretett zöldségeket és a felaprított zöldfűszert. (Ha a juhtúró nincs megsózva, 1 mokkáskanál sót adjunk hozzá.) Végül öntsük a masszát a tepsiben megkelt tésztára, és előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. háromnegyed órán át, amíg a teteje aranybarnára pirul. Nagyobb kockákra vágva, melegen fogyasszuk. Letakarva hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Előtte az alját locsoljuk meg vízzel. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először a tészta alját melegítsük.)

A spenótkedvelők kedvence a spenótos quiche. A franciák ezt is omlós linzertészta alappal készítik, és a tölteléket negyedórás elősütés után rakják rá. A spenótos lepény azonban kelt tésztás alappal pizzaként is fogyasztható.

812. Spenótos lepény

Először készítsünk egy adag kelt tésztát a Kapros-túrós lepénynél leírt módon. Amíg a tészta kel, mossunk meg 0,5 kg spenótot, a szárát és a középső erét távolítsuk el, majd forró vízben főzzük pár percig, amíg összeesik. Szűrjük le, nyomkodjuk ki belőle a levet, majd vágjuk kb. 0,5 cm széles csíkokra.[1900] Egy kis fej vöröshagymát metéljünk apróra, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, és szintén tegyük félre. Utána szedjük le egy szál kakukkfű leveleit, és egy kis csokor petrezselyemmel együtt mossuk meg, majd vágjuk finomra. 4 dg vajon dinszteljük meg a hagymákat, szórjuk rá a zöldfűszereket, és forrósítsuk át. Utána keverjük bele a spenótot, majd lángterelő felett olvasszunk bele 25 dg mozzarella sajtot. Adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, egy csipet fűszerpaprikát, és vegyük le a tűzről. Verjünk fel 2 tojást, engedjük fel 1 dl tejjel, és keverjük a sajtos spenóthoz. Végül öntsük a masszát a tepsiben megkelt tésztára, és előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. fél órán át, amíg a töltelék megszilárdul. Nagyobb kockákra vágva, melegen fogyasszuk. Letakarva hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissít-

[1900] Szükség esetén használhatunk hozzá vagdalt mirelit spenótot is. Legolcsóbban a Penny áruházban szerezhető be. A **Sprint Natura gyorsfagyasztott aprított spenótlevél** 249 forintba kerül, 450 grammos kiszerelésben.

hetjük. Előtte az alját locsoljuk meg vízzel. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először a tészta alját melegítsük.)

Sokféle lepény létezik. Tésztájuk alapján többen a linzertésztásra esküsznek, mások szerint a kelt tésztás változat kevésbé fojtó és finomabb. Abban azonban mindenki egyetért, hogy a leveles vajastésztás lepény a legízletesebb. Előállítása viszont körülményes. Legjobb minőségű a házilag előállított leveles vajastészta. Hátránya, hogy készítése meglehetősen időigényes. (Egy egész napot is igénybe vehet.) Ezt kevés háziasszony tudja vállalni. Helyette pálmaolajjal készített gyári leveles tésztát vásárolnak. Ez hasonlóan ropogós és olcsó, de íze meg sem közelíti a leveles vajastészta zamatát. A nagyobb Spar szupermarketekben kapható ugyan vajjal készített leveles tészta, de a Premium Butterblätterteig kétszer annyiba kerül, mint a házilagos változat.

A levelestésztás-spenótos lepény előállításához fél adag is elegendő. A töltelék készítését is leegyszerűsítik. Az energiaárak rohamos emelkedése miatt oly mértékben meglódult az infláció, hogy a zöldség-gyümölcsárak csaknem háromszorosára emelkedtek. Ezért már nem éri meg friss piaci zöldséget vásárolni, és a feldolgozásával vesződni. A konyhakész mirelit zöldség feleannyiba kerül, ezért sokan ezt választják. A körülményekhez igazodva maradjunk mi is az egyszerűbb megoldásnál.

Levelestésztás-spenótos lepény

Előző nap vegyünk ki egy 270 grammos leveles tésztát a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy kíméletesen felengedjen. Másnap vegyünk ki a mélyhűtőből egy zacskó mirelit, vagdalt spenótot[1901], és mérjünk ki belőle 30 dekagrammot.[1902] Egy hővédő bevonattal ellátott serpenyőben olvasszunk fel 5 dg vajat. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és dinszteljük kb. 1 percig. Mielőtt színesedni kezdene, tegyük rá a spenótot, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, egy csipet őrölt szerecsendiót, és állandóan kevergetve süssük le zsírjára. A tűzről levéve hagyjuk teljesen lehűlni, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra.

Utána verjünk fel 3 tojást, hígítsuk fel 1 dl habtejszínnel, szórjunk rá negyed mokkáskanál morzsolt majoránnát, és jól keverjük össze. Vegyük ki a leveles tésztát a hűtőből, és csomagoljuk ki. Keresztben hajtsuk ketté, és enyhén belisztezett deszkán nyújtsuk ki kb. 32 × 18 cm méretűre. Fektessük egy kisebb méretű zománcozott tepsibe, és villával szurkáljuk meg 3-4 centiméterenként. (A tésztának legyen egy kis pereme is.) Terítsük rá a spenótot, és egyenletesen elosztva adagoljunk rá 15 dg lágy kecskesajtot[1903]. Öntsük rá a tejszínes tojáspépet, és az előmelegített sütőbe tolva, közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. (Ha sütés közben a töltelék is felfúvódna, szurkáljuk meg villával.) Nagyobb kockákra vágva, teljesen lehűlve fogyasszuk. Letakarva hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először a lepény alját melegítsük. Most is hagyjuk teljesen lehűlni, mert a meleg leveles tészta nem ropog.) A fenti mennyiségből 8 tenyérnyi méretű lepény várható, ami könnyű vacsoraként tálalva 4 személynek elegendő.

Kevesek által ismert a szójás-tojásos lepény. Linzertészta alappal is elkészíthető, de leveles vajastésztával jobb ízű, ropogósabb állagú. Miután a háziasszonyok többsége a gyári leveles tésztát választja, használjuk mi is ezt. Most teljes adag (500 grammos) leveles tésztát vásároljunk.[1904]

[1901] Legolcsóbban a Penny áruházban szerezhető be. A **Sprint Natura gyorsfagyasztott aprított spenótlevél** 249 forintba kerül, 450 grammos kiszerelésben.

[1902] A maradékból készítsünk Spenótos galuskát, eredeti Ázsiai kukoricalepényt vagy Spenótos pizzát.

[1903] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A Ziegenfrischkäse-Natur 740 forintba kerül, 150 grammos kiszerelésben.

[1904] A Lidl áruházban szerezhető be. Ára 399 Ft. (Vigyázzunk, mert a gyorsfagyasztott **Culinea leveles tészta** négylapos változatban is kapható. Nekünk az egylapos tégla változatra van szükségünk.)

Szójás-tojásos lepény

Előző nap vegyünk ki egy 500 grammos leveles tésztát a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy kíméletesen felengedjen. Aztán áztassunk be 10 dg szójakockát, és másnap süssük ropogósra, a Szójatepertőnél leírt módon, azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[1905] Utána készítsük el a tölteléket. Először főzzünk keményre 4 tojást. Megtisztítva vágjuk kis kockákra. (Tojásszeletelővel vágjuk karikákra, majd hármat-négyet egymásra helyezve hosszában-keresztben aprítsuk kis kockákra.) Tegyük a lehűlt szójatepertőre. Szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, 1 mokkáskanál fűszerpaprikát, negyed mokkáskanál őrölt borsot, 1 teáskanál apróra vágott rozmaringlevelet[1906] és egy kis csokor apróra metélt petrezselymet. 2-3 szál kakukkfűágról körömmel kotorjunk le 1 teáskanálnyi levelet[1907], és ezt is szórjuk rá. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 240 °C-ra. Metéljünk 2 szál (5 dg) zöldhagymát kb. 3 mm vastag karikákra, és 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Ezt is adjuk a töltelékhez a visszamaradó olajjal együtt. Reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát. Verjünk fel 3 tojást, és öntsük rá. Végül dolgozzunk bele 30 dg tejfölt, és tegyük félre.

Vegyük ki a leveles tésztát a hűtőből, és belisztezett deszkán nyújtsuk ki 20 × 33 cm méretűre. Terítsük egy kisméretű zománcozott tepsi aljába úgy, hogy a széle körös-körül kissé túllógjon. Egyenletesen elosztva simítsuk rá a tölteléket. Toljuk az előmelegített sütőbe, és erősebb tűzön süssük 10 percig, majd közepes tűzön (210 °C-on) még min. 20 percig, amíg a teteje aranysárgára sül. (Ne süssük túl, mert a tölteléke meggumisodik, szivacsossá válik.) Nyitott ajtó mellett hagyjuk a sütőben lehűlni. Végül daraboljuk 8 kockára. Teljesen lehűlve fogyasszuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Ha a készüléknek csak egy fűtőbetétje van, előbb az alját kezdjük el sütni. Most is hagyjuk teljesen lehűlni, mert a meleg leveles tészta nem ropog.)

Sokak kedvence a kolbászos pite. Sokan linzertésztás változatban készítik, de leveles vajastésztával finomabb. Miután a háziasszonyok többsége most is a gyári leveles tésztát választja, maradjunk ennél a változatnál. Most teljes adag (500 grammos) leveles tésztát vásároljunk.[1908]

Kolbászos pite

Előző nap vegyünk ki egy 500 grammos leveles tésztát a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy kíméletesen felengedjen. Másnap készítsünk egy adag tölteléket a Kolbászos tésztánál leírt módon. Vegyük le a tűzről, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 240 °C-ra. Vegyük ki a leveles tésztát a hűtőből, és belisztezett deszkán nyújtsuk ki 40 × 33 cm méretűre. Keresztben vágjuk ketté, és az egyik felét terítsük egy kisméretű zománcozott tepsi aljába úgy, hogy a széle körös-körül kissé túllógjon. Egyenletesen elosztva simítsuk rá a kolbászos tölteléket, majd terítsük rá a tészta másik felét. A túllógó széleit nyomkodjuk bele a töltelékbe. Végük villával 3-4 centiméterenként szurkáljuk meg, hogy sütés közben ne púposodjon fel. Toljuk az előmelegített sütőbe, és erősebb tűzön süssük 10 percig, majd közepes tűzön (210 °C-on) még kb. negyedóráig, amíg a teteje aranysárgára sül. Még melegen daraboljuk 12 szeletre. (Hosszában vágjuk ketté, majd keresztbe szeleteljük 6 csíkra. Teljesen lehűlve fogyasszuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Ha a készüléknek csak egy fűtőbetétje van, előbb az alját kezdjük el sütni. Most is hagyjuk teljesen lehűlni, mert a meleg leveles tészta nem ropog.)

Ugyanígy készül a **Sonkás pite**. Ez esetben jó minőségű főtt sonkát használjunk hozzá. (Legalkalmasabb erre a célra a kötözött főtt sonka.) A vegetáriusok sonka helyett apróra vágott szójaszalámit tegyenek bele.

[1905] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.
[1906] Télen fél teáskanál szárított, őrölt rozmaringlevelet használjunk hozzá.
[1907] Télen fél teáskanál őrölt kakukkfüvet használjunk hozzá.
[1908] A Lidl áruházban szerezhető be. Ára 399 Ft. (Vigyázzunk, mert a gyorsfagyasztott **Culinea leveles tészta** négylapos változatban is kapható. Nekünk az egylapos tégla változatra van szükségünk.)

813. Hagymás lepény

Először készítsünk egy adag kelt tésztát a Kapros-túrós lepénynél leírt módon. Amíg a tészta kel, süssünk fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy az előző este beáztatott szójakockát sütés előtt körömmel szakítsuk ketté.[1909] Vigyázzunk ne pirítsuk túl, mert még a sütőben is pirulni fog. Ezután 0,5 kg megtisztított vöröshagymát gyaluljunk kb. 1 mm vastag szeletekre, szórjunk rá fél mokkáskanál őrölt köményt, és 0,5 dl ételajon, fedő nélkül dinszteljük sárgára. (Ha gyerekek is esznek belőle vöröshagyma helyett póréhagymát használjunk.) Amikor lehűlt egyenletesen terítsük szét a tepsiben megkelt tésztán, és szórjuk rá a szójatepertőt is arányosan elosztva. Végül 2 tojást verjünk fel habosra. Keverjünk simára 15 dg tejföllel, negyed mokkáskanál sóval, és egy csipet őrölt borssal, majd csurgassuk a hagymás töltelékre. A különleges ízek kedvelői fél mokkáskanál szárított bazsalikomot, vagy negyed mokkáskanál reszelt gyömbért is tehetnek az öntetbe. (Nyáron 1 evőkanálnyi apróra metélt friss bazsalikomlevelet használjunk.)

Előmelegített sütőbe rakva mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük min. fél órán keresztül, amíg a tetején a tojásos massza megszilárdul, a tészta alja pedig világosbarnára pirul. (Ezt csak úgy tudjuk ellenőrizni, hogy kivesszük a tepsit, és a lepény egyik sarkát megemeljük.) Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert akkor a gratinírozó öntet meggumisodik. Nagyobb kockákra vágva, melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Előtte az alját locsoljuk meg vízzel. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először a tészta alját melegítsük.) A fenti mennyiség fő fogásként fogyasztva 4, könnyű vacsoraként tálalva 6 személynek elegendő.

Hasonló módon készül a kelkáposztás lepény.

814. Kelkáposztás lepény

0,5 kg megtisztított kelkáposztát folyó víz alatt mossunk meg, és a torzsája valamint a vastag főerek nélkül vágjunk kb. 2 cm széles szeletekre. 5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és 2 evőkanál ételajon, egy nagyobb edényben dinszteljük üvegesre. Tegyük bele a feldarabolt kelkáposztát, és tovább keverve dinszteljük tovább, amíg összeesik. Utána engedjük fel annyi vízzel, hogy ellepje, és reszeljünk bele 2 gerezd fokhagymát. Adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, negyed mokkáskanál őrölt köménymagot vagy majoránnát, és fedő alatt főzzük kb. 25 percig, amíg megpuhul. A tűzről levéve öblítés nélkül szűrjük le, hagyjuk lehűlni, és a továbbiakban az előző recept szerint járjunk el. (Terítsük szét a tepsiben megkelt tésztán, és szórjuk rá a szójatepertőt, locsoljuk rá a tojásos pépet, és mérsékelt tűzön süssük kb. fél óráig.)

Az eredeti recept leveles vajastészta alapot ír elő, ami kétségtelenül ízletesebb, de elkészítése több munkával jár. Ha ragaszkodunk ehhez a változathoz, a tésztáját az Ízes táskánál leírtak szerint készítsük el, és nyújtsuk egy közepes méretű tepsinek megfelelő méretre úgy, hogy a széle kissé visszahajoljon. (Ropogósabb lesz, ha tej helyett vizet használunk hozzá.) Mivel a leveles tészta hamarabb pirul, max. 20 percig süssük. A leragadás elkerülése érdekében előzőleg olajjal kenjük ki a tepsit. Ha nincs időnk rá, vagy nincs kedvünk fél napot leveles vajastészta készítésére áldozni, használhatunk helyette szupermarketekben kapható, legalább 0,5 kg súlyú leveles tésztát is. A gyári leveles tészta azonban nem vajjal, hanem margarinnal és pálmaolajjal készül, ezért korántsem olyan finom, mint a házilag készített változat. Ropogni azonban ez is fog, és olcsó. Az élesztős változat porhanyósabb, de ez jóval drágább.[1910] Ha a készen kapható megoldást választjuk, vegyük ki a tésztát

[1909] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

[1910] Az 500 grammos **Tesco Value Gyorsfagyasztott Leveles Tészta** ára 229 Ft. Ha elfogyott, menjünk át a Lidl áruházba. Náluk az 500 grammos **Culine Leveles tészta** 239 forintba kerül. Ez téglatest formájú leveles tészta az Auchan áruházban is kapható. Itt az 500 grammos **Morzsi leveles tészta** ára 299 Ft. Most is érvényes az a megállapítás, hogy a drágább nem mindig jobb. Az internetes tesztek szerint az 540 grammos **Tante Fanny Friss leveles tészta** semmivel sem jobb, mint az olcsó változatok, pedig közel 800 forintba kerül. A tesztgyőztes a 275 grammos **Spar (félkész) leveles**
folytatását lásd a következő oldal alján →

a mélyhűtőből. (Nem kell várni a felengedésre, ha előző este kivesszük, és áttesszük a normál hűtőtérbe.)

A linzertészták kedvelői elkészíthetik ezt a lepényt túrós-omlós tésztaalappal is.

Túrós-kelkáposztás lepény

Előző este áztassunk be 10 dg szójakockát, és másnap süssünk belőle egy adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[1911] Reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Utána burgonyatörőn passzírozzunk át 15 dg félzsíros lágy tehéntúrót. Adjunk hozzá 20 dg lisztet, és morzsoljuk össze 8 dg hűvös vajjal. Szórjunk rá fél mokkáskanál sót, a reszelt sajt felét, öntsünk rá 0,2 dl vizet, és tegyünk bele 1 tojássárgáját. Gyúrjuk össze, és letakarva legalább 1 órán át a hűtőben pihentessük. (Ne gyúrjuk sokáig, mert ha a kezünktől megolvad a vaj „megég" a tészta, rántás lesz belőle.) Ezalatt diódarálón hajtsunk át 5 dg megtisztított földimogyorót, majd készítsük el a tölteléket. Először szedjünk szét leveleire 60 dg kelkáposztát. Vágjuk ki a vastag főerét, és a megmosott leveleket szabdaljuk laskára. (Helyezzünk egymásra néhány levelet, és vágjuk 1 cm széles szeletekre. Ezt követően keresztben vágjuk kb. 3 cm széles darabokra.)

5 dg vöröshagymát vágjunk apróra, és adjunk hozzá 1 közepes méretű kápia paprikát, kb. 1 cm széles kockákra vágva. Tegyünk fel egy nagyobb méretű vastag falú lábast a tűzhelyre, és öntsünk bele 0,5 dl olívaolajat. Szórjuk bele az apróra vágott vöröshagymát és a kápia paprikát. Dinszteljük üvegesre, majd adjuk hozzá az összevágott kelkáposztát. Dinszteljük tovább, amíg összeesik, majd állítsuk a lángot takarékra, és reszeljünk bele 2 gerezd fokhagymát, adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, fél mokkáskanál őrölt köménymagot vagy majoránnát és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Öntsünk alá 0,5 dl vizet, és fedő alatt, gyakran megkeverve főzzük kb. 20 percig, amíg megpuhul. Süssük le zsírjára, majd keverjük bele a szójatepertőt. Zárjuk el alatta a tüzet, és gyújtsuk be a sütőt. Állítsuk 180 °C-ra, majd kenjünk ki 2 dg vajjal egy kisebb méretű zománcozott tepsit.

Vegyük ki a tésztát a hűtőből, formáljunk belőle tömzsi rudat, és belisztezett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk ki akkorára, hogy a tepsibe rakva kissé visszahajoljon a széle. Villával kb. 4 centiméterenként szurkáljuk meg, és az előmelegített sütőbe rakva süssük kb. 20 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Közben 2 tojást verjünk fel habosra. Keverjük simára 1 dl tejföllel, egy csipet sóval, egy csipet szerecsendióval, és dolgozzuk bele a reszelt sajt másik felét. Végül vegyük ki a tésztát a sütőből, és szórjuk rá a darált földimogyorót. Terítsük szét rajta a tölteléket, és egyenletesen elosztva kenjük rá a tojásos pépet. A sütőbe visszatolva továbbra is mérsékelt tűzön süssük max. fél óráig, amíg a tetején a tojásos öntet aranybarnára pirul. Nagyobb kockákra vágva, melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először a tészta alját melegítsük.) Hidegen is finom.

Nem sokban tér el a kelkáposztás lepénytől a gombás-kelkáposztás lepény készítési módja.

815. Gombás-kelkáposztás lepény

Alapként ehhez is kelt tésztát használjunk. Először 10 dg rizsből készítsünk Párolt rizst 2 dl víz, 2 dg vaj és fél mokkáskanál Vegeta hozzáadásával. Ha légmentesen záró edényt (pl. Zepter) használunk hozzá, akkor csak 1,8 dl vizet öntsünk a megpirított rizsre. Miközben a rizs fő, reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli), majd vágjunk apróra egy kis csokor

---

tészta lett. Ára 319 Ft. A többivel ellentétben kellően leveles, szellős, és nem szárad ki. Íze házias, és a színe olyan, mint a vajas változaté. (Ebből két rudat kell vásárolni, és a tölteléket fele-fele arányban betölteni.) A rétestésztához hasonlóan összehajtogatva csomagolják és forgalmazzák. A tészta összeragadását úgy kerülik el, hogy sütőpapírra fektetik, és ezzel a tapadásmentes zsírpapírral együtt hajtogatják.

[1911] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

kaprot. Utána készítsünk egy adag kelt tésztát a Kapros-túrós lepénynél leírt módon. Amíg a tészta kel, mossunk meg 30 dg csiperkegombát, és a szárával együtt vágjuk kb. 4 mm vastag szeletekre. (Darabolás előtt a nagyobb méretű gomba kalapját keresztben, a szárát pedig hosszában vágjuk ketté.) Tegyük félre, majd mossunk meg 0,5 kg leveleire szétszedett kelkáposztát, és a torzsája valamint a vastag főerek nélkül vágjunk kb. 2 mm széles szeletekre.

Ezt is tegyük félre, majd, és vágjunk apróra 10 dg vöröshagymát. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, szórjuk rá az apóra vágott kaprot, és egy nagyobb méretű lábasban, lángterelő felett, 6 dg vajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a gombát, a kelkáposztát, és fedő alatt, gyakran megkeverve süssük le zsírjára, de ne pirítsuk. (Ne süssük teljesen puhára, mert még a sütőben is puhulni fog.) Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Miután a gomba és a kelkáposzta is puhára főtt vegyük le a tűzről, és keverjük hozzá a villával fellazított párolt rizst. Öntsünk rá 1 felvert tojást, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és finoman keverjük át. A továbbiakban a fentiek szerint járjunk el. (Terítsük szét a langyosra hűlt tölteléket a tepsiben megkelt tésztán, szórjuk rá a reszelt sajtot, és közepes tűzön süssük min. fél óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul.)[1912]

Mostanában sokat hallani a környezettudatos életmódról, az élelmiszerpazarlásról. Megdöbbentő adat, hogy a világon évente 1300 millió tonna élelmiszer kerül a szemétbe. Az ENSZ felmérése szerint ez az összesen megtermelt élelmiszer egyharmada. A szemétre dobott élelmiszer több mint feléért mi magunk vagyunk felelősek. A kereskedők csupán 5 százaléknyi, míg a vendéglősök 12%-nyi élelmiszert dobnak ki. A termelő és feldolgozó szektorból 30%-nyi élelmiszert selejteznek le. A fennmaradó 53% háztartásokból kerül ki. A pazarlásnak fő oka, hogy túl sok nyersanyagot vásárolunk, és mire feldolgozásra kerülnének, megfonnyadnak, megpenészednek. Ezt a káros folyamatot némileg enyhíthetjük, ha nem várjuk meg, amíg a hűtőben felgyülemlett zöldségek megromlanak, hanem összegyűjtjük, és készítünk belőlük egy zöldségmentő ételt.

Szedjünk ki a hűtőből minden fonnyadó zöldséget, és süssünk belőlük krémsajtos-zöldséges lepényt. Ehhez 0,5 kg megtisztított és kb. 1 cm széles kockákra vágott zöldségre van szükség. Mivel az egyes zöldségek puhára főzési ideje eltérő, külön kell megfőzni őket. A karfiolt, brokkolit, zöldborsót, cukkinit, patisszont, főzőtököt, retket, paprikát és gombát kb. 10 percig, a sárgarépát, fehérrépát, pasztinákot kb. 20 percig, a karalábét, zellert pedig kb. 30 percig kell főzni. Öntsünk az első adag zöldségre 1,2 liter vizet, szórjunk bele 1 mokkáskanál sót, és miután puhára főtt, szűrjük le. Öntsük vissza a leszűrt levet a fazékba, és főzzük meg a következő adagot.[1913] (Burgonyát ne tegyünk bele, mert tömörré, jellegtelen ízűvé teszi a zöldséges tölteléket.[1914] A leveles zöldségek, pl. spenót, mángold, fejes saláta sem alkalmasak erre a célra, mert ezektől megnyálkásodik a töltelék.) A megfőtt zöldségeket keverjük össze, és tegyük a hűtőbe.

Savanyúkáposztás lepény

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát. Másnap az öblítővíz lecserélése után vágjuk vagy körmünkkel szakítsuk kétfelé, és süssünk belőle fél adag Szójatepertőt. Utána készítsünk egy adag kelt tésztát a Kapros-túrós lepénynél leírt módon. Amíg a tészta kel, reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). Utána nyomkodjuk ki 0,5 kg savanyú káposzta levét, és egy csomóba fogva hosszában, keresztben vágjuk kb. 0,5 cm széles szeletekre.[1915] 10 dg vöröshagymát me-

[1912] A töltelék elkészítésére másfél óra áll rendelkezésünkre. Ebbe az időtartamba csak akkor férünk bele, ha előzőleg minden hozzávalót kikészítettünk az asztalra. Ha közben csúszás lépne fel, a tepsibe rakott tésztát tegyük a hűtőbe. Ott nem fog túlkelni.

[1913] A visszamaradt főzőlevet ne öntsük ki. Felöntőléként használva finom levest vagy főzeléket készíthetünk belőle. Ebben az esetben csak fél mokkáskanál sót tegyünk az ételbe. Ha nem tudjuk egy-két napon belül elhasználni, rakjuk a mélyhűtőbe. A visszamaradt lé bőven elegendő a zöldséges krémlevesek készítéséhez is.

[1914] Tegyük a burgonyát csomagolás nélkül a hűtőszekrény zöldséges fiókjába. Ott hónapokig tárolható. Nem fonnyad meg, és a penészedés sem veszélyezteti.

[1915] Ha fűszerek és ízesítőanyagok nélküli, ráadásul citromsavval savanyított hamisított káposztát vettünk, tegyünk bele fél mokkáskanál köményt és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Ez javít valamit az ízetlenségén.

téljünk apróra, és 3 evőkanál étolajon dinszteljük üvegesre. Tegyük rá a savanyú káposztát, és állandóan kevergetve, élénk tűzön süssük kb. 15 percig, amíg megpuhul. Vegyük le a tűzről, és forgassuk bele a szójatepertőt.[1916]

Ezután a megkelt tésztát nyújtsuk méretre, fektessük a kivajazott tepsibe, és kelesszük újra. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. 20 dg tejfölt keverjünk simára, és egyenletesen kenjük szét a tepsiben megkelt tésztán. Terítsük rá a savanyú káposztát, és hintsük meg a félretett reszelt sajttal. Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön süssük min. fél órán keresztül, amíg a teteje aranysárgára, a tészta alja pedig aranybarnára pirul. (Ezt csak úgy tudjuk ellenőrizni, hogy kivesszük a tepsit, és a lepény egyik sarkát megemeljük.) Éles, fűrészfogó késsel (kenyérvágó kés) 8 kockára vágva, melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Előtte az alját locsoljuk meg vízzel. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először a tészta alját melegítsük.)

816. Krémsajtos-zöldséges lepény

Először készítsünk egy adag kelt tésztát a Kapros-túrós lepénynél leírt módon. Amíg a tészta kel, metéljünk apróra 1 evőkanálnyi petrezselymet, és 1 evőkanálnyi bazsalikomlevelet. Tegyük félre, majd reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli). 10 dg vöröshagymát vagy maradék póréhagymát vágjunk apróra, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és 5 dg vajon dinszteljük üvegesre. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Rakjuk a megdinsztelt hagymákhoz a hűtőből kivett, és puhára főzött zöldségeket, és adjunk hozzá 20 natúr krémsajtot[1917]. Finoman kevergessük, amíg a sajt megolvad, majd vegyük le a tűzről. Adjuk hozzá az apróra vágott petrezselymet, bazsalikomot, és öntsünk rá 1 felvert tojást. Szórjunk rá negyed mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és óvatosan keverjük át, hogy a zöldségkockák ne törjenek össze. A továbbiakban a fentiek szerint járjunk el. (Terítsük szét a tölteléket a tepsiben megkelt tésztán, szórjuk rá a reszelt sajtot, és közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul.)

Ha ízlett a családnak, és szeretnénk újra elkészíteni, de nincs maradék zöldség a hűtőben, használjunk helyette mexikói zöldségkeveréket. Olyat vásároljunk, amelyben apróra vágott pritaminpaprika is van. Ha nem jutunk hozzá ehhez a finomabb változathoz, vegyünk egy kápia paprikát vagy egy paradicsompaprikát hozzá. Apró kockákra vágva a zöldségkeverékkel együtt főzzük meg. (A fagyasztott zöldség hamarabb puhul, ezért az egészet egyben kell megfőzni sós vízben. Főzési idő kb. 10 perc.)

Gyorsfagyasztott mexikói zöldségkeverékből készül a **Tejfölös zöldséges lepény** is. Ebben a receptben a fagyasztott zöldségkeveréket nem főzik, hanem serpenyőben puhára sütik. Rakjuk a zöldségeket egy hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőbe. Öntsünk rá 0,2 dl étolajat és dinszteljük pár percig, majd öntsünk rá 1 dl vizet, és fedő alatt, gyakran megkeverve süssük kb. 10 percig, amíg minden zöldség megpuhul. Fedő nélkül, állandóan kevergetve süsük le zsírjára, de ne pirítsuk. Utána a fentiek szerint járjunk el, de most ne krémsajtot, hanem 20 dg legalább 20% zsírtartalmú tejfölt keverjünk a zöldségekhez. Érdemes ezt a változatot is kipróbálni. A különleges ételek kedvelői Zöldséges lasagne-t is készíthetnek a megmaradt zöldségekből vagy mirelit zöldségkeverékből.

A változatosság kedvéért a maradék zöldségekből nem csak lepényt, hanem **Zöldséges rakott tésztá**t is készíthetünk az előbbi Krémsajtos zöldséges lepény töltelékével. A megfőtt zöldségek hűtőbe rakása után főzzünk puhára 30 dg szarvacska tésztát vagy csavart csőtésztát sós, olajos forró vízben a Főtt tészta készítésénél leírtak szerint. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra.

[1916] Az eredeti recept apróra kockákra vágott füstölt kolbászt ír elő. A húsevők apróra vágott főtt sonkát is tehetnek bele.
[1917] A tömlős natúr krémsajt a legtöbb szupermarketekben olcsón kapható. Ára 125 Ft, 100 grammos kiszerelésben. (Mindegy, hogy melyiket választjuk, mert mind egyforma. Kivéve az Aldi áruházban kapható **Mifina tejszínes krémsajt**ot. Ez kicsit drágább, de krémesebb, finomabb.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Amíg a víz felforr, az előzőek szerint készítsük el a krémsajtos zöldséges tölteléket. Most fél mokkáskanál sót tegyünk bele. Keverjük hozzá a leszűrt és meleg vízzel leöblített tésztát is, és az egészet terítsük egy előzőleg vastagon kivajazott kisebb méretű zománcozott tepsibe. Simítsuk el a tetejét, és szórjuk rá a reszelt sajtot. Végül toljuk az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg teteje aranysárgára pirul. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felmelegíthetjük.

Az ínyencek kedvence a spárgás lepény. Elkészítése a szokványos zöldséges lepénynél több időt igényel, de megéri vele fáradozni, mert finomabb nála.

817. Spárgás lepény

Először készítsünk egy adag kelt tésztát a Kapros-túrós lepénynél leírt módon. Amíg a tészta kel, süssünk fél adag Szójatepertőt azzal a különbséggel, hogy az előző este beáztatott szójakockát sütés előtt körömmel szakítsuk kétfelé.[1918] Vigyázzunk ne pirítsuk túl, mert még a sütőben is pirulni fog. Utána mossunk meg 30 dg zöld spárgát, és spárgahámozó pengével hántsuk le az alsó harmadát. (A fehér végét vágjuk le, mert rágós és keserű. Aprítsuk kb. 1 cm széles darabokra, és tegyük félre. Fejtsünk ki 30 dg friss zöldborsót, és mossuk meg. Utána mossunk meg 10 dg kisujjnyi vastag zsenge sárgarépát, és metéljük kb. 2 mm széles szeletekre. Egy kis köteg zöldhagymát (5 szál) szintén mossunk meg, és vagdaljuk 0,5 cm széles darabokra.

Tegyük a zöldségeket egy tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőbe, és 3 dg vajon, állandóan kevergetve süssük roppanósra. Ekkor tegyük bele a zöldhagymát, szórjunk bele negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és fedő alatt, gyakran megkeverve süssük még pár percig, amíg az összes zöldség megpuhul. Ha nagyon szárazak a zöldségek, öntsünk alá kevés vizet. Télen használjuk mirelit spárgát, 15 dg fagyasztott borsót és vermelt (földes héjú) sárgarépát. (A mirelit spárga héját öblítés után körömmel is le lehet kaparni. Hozzáadás előtt a fagyasztott zöldborsót is öblítsük le meleg folyó vízzel. A sárgarépát metélés előtt hosszában hasítsuk kisujjnyi széles hasábokra, zöldhagyma helyett pedig használjunk 10 dg lila hagymát. Tisztítás után vágjuk ketté, és metéljük kb. 2 mm vastag szeletekre.)

Vegyük le a zöldségkeveréket a tűzhelyről, és készítsük el az öntetet. Verjünk fel 3 tojást, és dolgozzunk bele 25 dg tejfölt, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, negyed mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot és egy csipet reszelt szerecsendiót. Közben gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra. Miután a kivajazott és belisztezett tepsiben a tészta másodszor is megkelt egyenletesen elosztva terítsük rá a szójatepertővel összekevert zöldségeket, majd öntsük rá a tejfölös szószt. Végül nagy lyukú reszelővel reszeljünk rá 5 dg márványsajtot (kékpenészes sajt). Aki nem kedveli a márványsajt csípős ízét, 5 dg tökmagot szórjon a tetejére. Előmelegített sütőbe rakva mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed órán keresztül, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Nagyobb kockákra vágva, melegen tálaljuk. Letakarva hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Előtte az alját locsoljuk meg vízzel. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először a tészta alját melegítsük.)

Nem sokban tér el az egyszerű **Zöldséges lepény** készítési módja. Egy diónyi vöröshagymát vágjunk apróra, és 0,5 dl étolajon dinszteljük üvegesre. Adjunk hozzá 0,5 kg mexikói zöldségkeveréket[1919], szórjunk rá negyed mokkáskanál sót, öntsünk rá 1 dl vizet, és állandóan kevergetve süssük, amíg a sárgarépa megpuhul. Utána tegyünk bele egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, és hagyjuk lehűlni. Végül terítsük rá a megkelt tésztára, és a továbbiakban az előzőek szerint járjunk

[1918] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

[1919] Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be, 1 kilogrammos kiszerelésben. A **Freshona Mexico Mix** ára 400 Ft. Tartalma: Morzsolt kukorica, sárgarépakockák, zöldborsó, zöld hüvelyű vágott zöldbab és paradicsompaprika-kockák. A Penny Marketben is ennyibe kerül a **Zöldségkert** márkanéven forgalmazott **Mexikói zöldségkeverék**. Összetétele és tömege is ugyanaz.

el. (Csurgassuk rá a tojásos öntetet, és süssük készre.) Ezt a változatot nem szükséges szójatepertővel dúsítani.

Hasonló módon készül a gombás lepény is.

818. Gombás lepény

Először készítsünk egy adag kelt tésztát a Kapros-túrós lepénynél leírt módon. Utána meleg folyó víz alatt alaposan mossuk meg 0,5 kg csiperkegombát, és kb. 2 mm vastag szeletekre vágva 0,5 dl étolajon, fedő alatt pároljunk puhára, majd süssük le zsírjára. Ha nem elég puha öntsünk alá kevés vizet, és főzzük tovább. 5 dg vöröshagymát vágjunk kb. 1 mm vastag szeletekre, és a kész gomba közé keverve dinszteljük üvegesre. Az ínyencek egy közepes méretű apróra vágott paradicsompaprikát (pritamint) is dinsztelhetnek a gombához. Metéljünk apróra egy kis csokor finomra metélt petrezselymet, és ezt is forgassuk a gomba közé. Amikor lehűlt egyenletesen terítsük szét a tepsiben megkelt tésztán. Végül 2 tojást verjünk fel habosra. Keverjünk simára 15 dg tejföllel, negyed mokkáskanál sóval, és egy csipet őrölt borssal, majd csurgassuk a hagymás töltelékre. A különleges ízek kedvelői fél mokkáskanál szárított rozmaringot, vagy negyed mokkáskanál reszelt gyömbért is tehetnek az öntetbe. (Nyáron 1 teáskanálnyi apróra metélt friss rozmaringlevelet használjunk.)

Előmelegített sütőbe rakva mérsékelt tűzön süssük min. fél órán keresztül, amíg a tetején a tojásos massza megszilárdul, a tészta alja pedig világosbarnára pirul. (Ezt csak úgy tudjuk ellenőrizni, hogy kivesszük a tepsit, és a lepény egyik sarkát megemeljük.) Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert akkor a gratinírozó öntet meggumisodik. Nagyobb kockákra vágva, melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. Előtte az alját locsoljuk meg vízzel. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először a tészta alját melegítsük.) A fenti mennyiség fő fogásként fogyasztva 4, könnyű vacsoraként tálalva 6 személynek elegendő.

A sós lepények lezárásaként érdemes megemlíteni, hogy ami az olaszoknál a pizza, az a franciáknál a quiche. Mi azonban a lepényeinkben jobban kedveljük a kelt tésztás alapot, csak a pizzánál vastagabb tésztával. Aki viszont ragaszkodik a franciás alaptésztához, azt könnyebben és gyorsabban elkészítheti. A quiche alaptészta 20 dg lisztből, 10 dg vajból, 1 tojássárgájából, fél mokkáskanál sóból, és több mint fél deci hideg vízből áll. Ez nem más, mint linzertészta, sütőpor és egyéb térfogatnövelő vegyszerek nélkül. Kinyújtás előtt hűtőben legalább 1 órán át pihentessük. Finom, ízletes. Nem olyan vegyszeres ízű, mint a sütőporos tészták. Még ropogósabb lesz, ha a Sajtos rúdnál leírt módon háromszor-négyszer hajtogatjuk, és közben hűtőszekrényben pihentetjük.[1920]

A francia pizza másik fő alkotóeleme a krém, amit a töltelékre öntenek. Az eredeti quiche krém a tésztánál visszamaradt tojásfehérjéből, 2 egész tojásból, 25 dg tejfölből, fél mokkáskanál sóból és egy csipet őrölt borsból áll. (Azokban az országokban, ahol nem kapható tejföl, tejszínt használjunk.) Quiche szinte bármilyen zöldségből készíthető. Sokan azért idegenkednek a quice-től, mert a vaksütés miatt meglehetősen macerás az elkészítése. A formába rakott tésztát azonban nem kell zsírpapírral letakarni, majd szárazbabot vagy sütőgolyót ráönteni, hogy ne púposodjon fel. Sütőbe rakás előtt kb. 4 centiméterenként szurkáljuk meg villával. Az apró kis nyílásokon távozik a gőz belőle, és nem fog felhólyagosodni. Újabban a pizzához hasonlóan a quiche tetejére is szórnak reszelt sajtot, amitől még finomabb lesz.

A két alaptészta közötti különbség érzékeltetésére először készítsük el a fenti Gombás lepény linzertésztás változatát. Tésztájának porózusabbá tétele érdekében használjuk az előzőekben, lábjegy-

[1920] Egyesek szerint ez a tészta meglehetősen tömör. Ha ragaszkodunk a linzertészta alaphoz, jobban járunk a magyar változattal: 25 dg lisztet morzsoljunk össze 14 dg hűvös vajjal, fél mokkáskanál szódabikarbónával és fél mokkáskanál sóval. Adjunk hozzá 1 tojássárgáját és 4 evőkanál tejfölt. Gyúrjuk addig, amíg elválik az edény aljától, de ne sokáig, mert ha a kezünktől megolvad a vaj, rántás lesz belőle. A kelt tésztás alap azonban ennél is jobb, mert nem olyan száraz, fullasztó, mint a linzertészta, és ez a lepény pizzaként is fogyasztható.

zetben említett magyar változatát. Töltelékének elkészítése az előzőnél bonyolultabb, de finomabb nála.

Omlós gombás lepény

Először morzsoljunk össze 25 dg lisztet 14 dg hűvös vajjal. Adjunk hozzá 1 tojássárgáját, 7 dg tejfölt, fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál reszelt szerecsendiót, fél mokkáskanál szódabikarbónát, és gyúrjuk össze. (Vigyázzunk, hogy túl sokáig ne gyúrjuk, mert a kéz melegétől kilágyul.) Cipó alakúra formálva hideg helyen legalább 1 órán át pihentessük. (Takarjuk le, hogy ne száradjon ki.) Amíg a tészta pihen, kenjünk ki vajjal egy 24 cm átmérőjű tortasütő formát, majd káposztareszelőn reszeljünk durvára 20 dg füstölt sajtot [1921]. Utána készítsük el a tölteléket.

Tördeljük ki 30 dg csiperkegomba szárát, és folyó víz alatt mossuk meg, majd vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. (A nagy átmérőjű gombafejeket előbb vágjuk ketté, a vastag szárát pedig hosszában hasítsuk ketté. Az ínyencek intenzívebb ízű barna csiperkegombát használnak erre a célra.) Utána vágjunk kb. 0,5 cm széles kockákra 1 közepes méretű kápia paprikát. (Hosszában hasítsuk a húsát kb. 0,5 cm széles csíkokra. Fogjuk össze egy csomóba, és deszkán vágjuk kb. 0,5 cm széles kockákra.) Egy kis csokor petrezselymet metéljünk apróra, majd 2-3 szál kakukkfűágról körömmel kotorjunk le 1 teáskanálnyi levelet. Ezt is tegyük félre, majd gyújtsuk be a sütőt. Állítsuk 180 °C-ra, majd metéljünk 2 szál (5 dg) zöldhagymát kb. 3 mm vastag karikákra, és egy hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőben, 2 evőkanál olívaolajon dinszteljük üvegesre. Keverjük bele a szeletekre vágott gombát, a felaprózott kápia paprikát, és azzal is dinszteljük pár percig. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, szórjuk rá a petrezselymet, a kakukkfűlevelet[1922], 1 mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Öntsünk alá 0,3 dl vizet, jól keverjük össze, és fedő alatt főzzük kb. negyedóráig, amíg a gomba megpuhul. Sütés közben néhányszor keverjük meg.

Amíg a gomba fő vegyük ki a tésztát a hűtőből. Belisztezett deszkán nyújtsuk 28 cm átmérőjű körlapra, hogy a tortaforma oldalán körös-körül 2 centiméterrel visszahajoljon. Óvatosan felemelve fektessük a forma aljába, és villával 3-4 centiméterenként, egészen az aljáig szurkáljuk meg, hogy a sütőben ne púposodjon fel. Rakjuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük 10 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Amíg a tészta sül verjünk fel 3 tojást. Szórjunk bele negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és apránként keverjünk hozzá 2 dl habtejszínt. Adjuk hozzá a reszelt sajtot, és jól dolgozzuk össze. Keverjük a tojásos pépet a lehűlt gombás töltelékbe.

A sütőből kivéve kenjük meg a forró tésztát kissé felvert tojásfehérjével, majd rakjuk vissza 3 percre. (A keményre sült, páncélszerű tojásfehérje nem engedi beszivárogni a tölteléket a tésztába. Ezáltal nem szalonnásodik meg.) Végül terítsük szét rajta a tölteléket. Tegyük vissza a sütőbe, és süssük még min. fél óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Hagyjuk kissé hűlni, majd egy éles, fűrészfogú késsel vágjuk körbe az oldalát. Szabdaljuk fel 8 szeletre, és óvatosan kiemelve melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön. Előtte kissé vizezzük meg a tésztáját.) Nem muszáj felmelegíteni, mert hidegen is finom.

A guiche ínyencek igényeit is kielégítő zöldséges változata a spárgatorta. Tésztájának porózusabbá tétele érdekében most is használjuk az előző receptben alkalmazott magyar változatát.

819. Spárgatorta

Először morzsoljunk össze 25 dg lisztet 14 dg hűvös vajjal. Adjunk hozzá 1 tojássárgáját, 7 dg tejfölt, fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál reszelt szerecsendiót, fél mokkáskanál szódabikarbónát, és gyúrjuk össze. (Vigyázzunk, hogy túl sokáig ne gyúrjuk, mert a kéz melegétől kilágyul.) Cipó

[1921] Az olcsó sajtok közül legalkalmasabb erre a célra a füstölt edámi. A Spar szupermarketekben és a Tesco áruházban kapható.
[1922] Télen fél teáskanál őrölt kakukkfüvet használjunk hozzá.

alakúra formálva hideg helyen legalább 1 órán át pihentessük. (Takarjuk le, hogy ne száradjon ki.) Amíg a tészta pihen, kenjünk ki vajjal egy 22 cm átmérőjű tortasütő formát, majd reszeljünk le 10 dg intenzív ízű sajtot (pl. gruyère, comté, parmezán). Utána készítsük el a tölteléket. Mossunk, majd hámozzunk meg 0,5 kg zöld spárgát. A spárga fás szárvégét távolítsuk el. Szükség esetén spárgahámozó pengével hántsuk le szárának alsó harmadát, és vágjuk kb. 3 cm hosszú darabokra. Egy hővédő bevonattal ellátott serpenyőben olvasszunk fel 3 dg vajat, adjuk hozzá a feldarabolt spárgát. pár percig dinszteljük, majd öntsünk rá 0,5 dl vizet, szórjunk rá egy csipet cukrot, és letakarva pároljuk kb. 10 percig, amíg megpuhul. (Időnként keverjük át, nehogy leégjen. Ha elfőtte a vizét, öntsünk még rá keveset.) Miután puhára párolódott, vegyük le róla a fedőt, és süssük le zsírjára, de ne pirítsuk.

Zárjuk el alatta a tüzet, és gyújtsuk be a sütőt. Állítsuk 180 °C-ra, majd vegyük ki a tésztát a hűtőből. Belisztezett deszkán nyújtsuk 28 cm átmérőjű körlapra, hogy a tortaforma oldalán körös-körül 3 centiméterrel visszahajoljon. Óvatosan felemelve fektessük a forma aljába, és villával 3-4 centiméterenként, egészen az aljáig szurkáljuk meg, hogy a sütőben ne púposodjon fel. Rakjuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. 10 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Amíg a tészta sül verjünk fel 3 tojást. Szórjunk bele fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és apránként keverjünk hozzá 1 dl habtejszínt. Adjuk hozzá a reszelt sajtot, és jól keverjük össze. A sütőből kivéve kenjük meg a forró tésztát kissé felvert tojásfehérjével, majd rakjuk vissza 3 percre. (A keményre sült, páncélszerű tojásfehérje nem engedi beszivárogni a tölteléket a tésztába. Ezáltal nem szalonnásodik meg.)

Végül terítsük szét rajta a spárgát, és öntsük rá a tojásos pépet. Tegyük vissza a sütőbe, és süssük még kb. fél óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Hagyjuk kissé hűlni, majd egy éles, fűrészfogú késsel vágjuk körbe az oldalát. Szabdaljuk fel 8 szeletre, és óvatosan kiemelve melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön. Nem szükséges felmelegíteni, mert hidegen is finom. Fogyasztás előtt pár órával vegyük ki a hűtőből, hogy felengedjen.)

A spárgatortának számos változata van. Közülük kiemelkedően finom a paradicsomos spárgatorta. Tortaalapként ehhez is a magyar változatot használjuk, mert ez omlósabb.

820. Paradicsomos spárgatorta

Először készítsük el a tortaalapot az előző recept szerint. Amíg a tészta a hűtőben pihen, kenjünk ki vajjal egy 22 cm átmérőjű tortasütő formát. Utána mossunk, majd hámozzunk meg 25 dg zöld spárgát. A spárga fás szárvégét távolítsuk el. Szükség esetén spárgahámozó pengével hántsuk le szárának alsó harmadát, és vágjuk kb. 1 cm hosszú darabokra. Egy hővédő bevonattal ellátott serpenyőben olvasszunk fel 4 dg vajat, adjuk hozzá a feldarabolt spárgát, és szórjunk rá egy csipet cukrot. 1-2 percig dinszteljük, majd öntsünk rá 0,3 dl vizet, és letakarva pároljuk kb. 10 percig, amíg a spárga szára is megpuhul. (Időnként keverjük át, nehogy leégjen.) Miután puhára párolódott, vegyük le róla a fedőt, és süssük le zsírjára, de ne pirítsuk. Zárjuk el alatt a tüzet, és hagyjuk lehűlni.

Ezután gyújtsuk be a sütőt. Állítsuk 180 °C-ra, majd vegyük ki a tésztát a hűtőből, és az előző recept szerint végezzük el az elősütését. Amíg a tortaalap sül, verjünk fel 3 tojást. Szórjunk bele fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, 1 evőkanál apróra vágott friss bazsalikomlevelet, reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, és apránként keverjünk hozzá 1 dl habtejszínt. (Télen a bazsalikomlevél 1 mokkáskanál szárított bazsalikommal pótolható.)[1923] Mossunk meg, majd hosszában vágjunk ketté 25 dg koktélparadicsomot. Metéljünk kb. 0,5 cm széles karikákra 5 szál (10 dg) zöldhagymát. A paradicsom kétharmadát és a zöldhagymát adjuk a sárgához, forgassuk át, és terítsük az elősütött tésztára. Öntsük rá a tojásos pépet, és egyenletesen elosztva rakosgassuk a tetejére a

[1923] A pizzakedvelők bazsalikomlevél helyett oregánólevelet is tehetnek bele.

maradék paradicsomot. Tegyük vissza a sütőbe, és továbbra is mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a tojásos töltelék megszilárdul. Végül az előző recept szerint szabdaljuk 8 szeletre, és melegen tálaljuk.

A quiche is elkészíthető bármilyen zöldséges töltelékkel a karalábés lepény alábbi receptje alapján. Ennek a receptnek a mintájára más zöldségekből (pl. sárgarépa, fehérrépa, pasztinák, zeller, szárzeller, édesköménygumó, batáta) is süthetünk francia lepényt.[1924] A különbség csak annyi, hogy mi hideg víz helyett tejfölt adunk a tésztához, amitől lazább, omlósabb lesz. Az íze is jobb, mert nem egész tojást, hanem tojássárgáját használunk hozzá.

821. Karalábés lepény

Először morzsoljunk össze 30 dg lisztet 15 dg hűvös vajjal. Adjunk hozzá 2 tojássárgáját, 15 dg tejfölt, 1 mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál reszelt szerecsendiót, és gyúrjuk össze. Vigyázzunk, hogy túl sokáig ne gyúrjuk, mert a kéz melegétől kilágyul. (Ha nagyon ragad, szórjunk rá egy kis lisztet.) Tömzsi rúddá formálva hideg helyen legalább 1 órán át pihentessük. Amíg a tészta pihen, kenjünk ki vajjal egy kisebb méretű zománcozott tepsit, majd készítsük el a tölteléket. Mossunk, majd hámozzunk meg 1 kg karalábét, és vágjuk kb. 1 cm széles szeletekre. 3-4 szeletet fektessünk egymásra, és hosszában majd keresztben metéljük 1 cm széles csíkokra. Az ily módon keletkezett ki kockákat tegyük félre, majd vágjunk apróra egy kis csokor petrezselymet. 10 dg megtisztított vöröshagymát vágjunk ketté, és metéljük kb. 2 mm széles szeletekre. Tegyük egy hővédő bevonattal ellátott nagyméretű serpenyőbe, és 4 dg vajon, állandóan kevergetve dinszteljük üvegesre. Tegyük rá a karalábét, öntsünk rá 3 dl vizet, és fedő alatt, gyakran megkeverve pároljuk teljesen puhára, majd fedő nélkül süssük le zsírjára, és keverjük bele az apróra metélt petrezselymet. A tűzről levéve tegyük félre, és reszeljünk le 15 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli).

Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Egy kisebb tálban verjünk fel 4 tojást, és szórjunk rá 1 mokkáskanál sót, fél mokkáskanál csípős paprikakrémet, negyed mokkáskanál reszelt szerecsendiót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és jól keverjük össze. Öntsünk rá 2 dl habtejszínt, és ezzel is keverjük bele. Forgassunk a karalábéba 20 dg krémsajtot[1925] a lereszelt félkemény sajtot, öntsük rá a tojásos pépet, és még egyszer keverjük össze. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és belisztezett deszkán nyújtsuk akkorára, hogy a tepsi oldalán körös-körül 1-1,5 centiméterrel visszahajoljon. (Erre azért van szükség, mert sütés közben zsugorodni fog.) Óvatosan felemelve fektessük a tepsi aljába, és villával 3-4 centiméterenként, egészen az aljáig szurkáljuk meg, hogy a sütőben ne púposodjon fel. Rakjuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük negyedóráig, amíg a teteje aranysárgára pirul.

A sütőből kivéve kenjük meg a forró tésztát kissé felvert tojásfehérjével, majd rakjuk vissza 3 percre. (A keményre sült, páncélszerű tojásfehérje nem engedi beszivárogni a tölteléket a tésztába. Ezáltal nem szalonnásodik meg.) Végül terítsük szét rajta a tölteléket, és arányosan elosztva szórjunk rá 5 dg szeletelt mandulát. Tegyük vissza a sütőbe, és süssük még kb. háromnegyed óráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Hagyjuk kissé hűlni, majd egy éles, fűrészfogú késsel körös-körül vágjuk le a széleit. Szabdaljuk fel 8 egyenlő méretű kockára, és melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Ha a grillsütőnknek csak egy fűtőbetétje van, először az alját pirítsuk, majd forgassuk át, hogy a teteje is süljön.) Nem feltétlenül szükséges felmelegíteni, mert hidegen is finom.

[1924] Ha gyorsan puhuló zöldségeket (pl. zöldborsó, karfiol, brokkoli) használunk hozzá, akkor csak 2 dl vizet öntsünk rá. Ennél is kevesebb, kb. 1 dl víz kell rá, ha aprított, mirelit zöldségekből (pl. mexikói zöldségkeverék) készítjük a tölteléket. Fagyasztott zöldségekből 90 dg is elegendő hozzá.

[1925] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A 70% zsírtartalmú 200 grammos **Milfina Frischkäse sahnig-cremig** natúr sajtkrém ára 269 Ft. Ugyanennyibe kerül a Penny Marketben kapható 60% zsírtartalmú **Milkeria Cream cheese**. Ez a sajtkrém teljesen sótlan, ezért a magyar gyártmányú sajtkrémekkel ellentétben édes desszertekhez, tortákhoz is használhatjuk.

Az ínyencek leveles vajastésztából készítik a zöldséges lepényeket. Közülük legfinomabb a gombás-kecskesajtos lepény.

822. Gombás-kecskesajtos lepény

Készítsünk egy adag leveles vajastésztát az Ízes táskánál leírt módon. (Ha 0,5 kilogrammos gyári leveles tésztát használunk, előző este vegyük ki a mélyhűtőből, és tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen.)[1926] A tészta negyedik hajtogatása után készítsük el a tölteléket. Először meleg folyó víz alatt mossuk meg 0,5 kg barna csiperkegombát, és kb. 2 mm vastag szeletekre vágva 0,5 dl olívaolajon, pároljunk puhára, majd süssük le zsírjára. Ekkor reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet és 1 teáskanálnyi friss kakukkfűlevelet. (A kakukkfűágakról körömmel kaparjuk le az apró leveleket.)[1927] Keverjük össze, majd forgassunk bele 20 dg lágy, kenhető kecskesajtot. (Ha csak félkemény kecskesajtot tudunk beszerezni, kis kockákra vágva adjuk hozzá.) Vegyük le a tölteléket a tűzről, és hagyjuk langyosra hűlni.

Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra, majd vegyük ki a tésztát a hűtőből, és nyújtsuk 32 × 32 cm méretűre. Sodrófára csavarva fektessük egy nagyméretű zománcozott tepsibe. Kenjük meg a tetejét 1 felvert tojással, majd egyenlően elosztva rakjuk rá a gombás tölteléket. (Még finomabb lesz, ha 5 dg reszelt parmezán sajtot is szórunk a tetejére. Ez esetben 15 dg kecskesajt is elegendő a töltelékbe.) Rakjuk az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a tészta széle aranysárgára pirul. Langyosra hűlve fogyasszuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (A szélét, alját most ne vizezzük meg.) Hűtőszekrényben nem szabad tárolni.

Nálunk kevésbé ismert francia lepény a galette[1928]. Jellegzetessége, hogy a kör alakú tészta szélét, kb. 5 cm szélességben ráhajtják a töltelékre. Ettől nem lesz finomabb, csak látványosabb. Mivel tésztája nem tartalmaz tojást, ropogós, mint a keksz. Könnyen és gyorsan elkészíthető étel. Rengeteg fajtája van az édes, gyümölcsös változatoktól kezdve a sós, zöldséges változatokig. Mi most ismerkedjünk meg a pirítottgombás galette-vel.

Pirítottgombás galette

Először reszeljünk le 5 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli), majd metéljünk apróra egy kis csokor petrezselymet. Utána mérjünk ki 30 dg lisztet. Szórjunk rá fél teáskanál szárított kakukkfüvet, fél teáskanál sót, és morzsoljuk össze 12 dg hűvös vajjal. Adjunk hozzá 10 dg tejfölt, és jól dolgozzuk össze. (Ne gyúrjuk agyon, mert rántás lesz belőle. Kisülve nem omlós lesz, hanem szalonnás, nyúlós.)[1929] Letakarva tegyük a hűtőbe.[1930] Tördeljük ki 0,5 kg csiperkegomba szárát, folyó víz alatt mossuk meg, metéljük apró darabokra, és 3 evőkanál olívaolajon, állandóan kevergetve pirítsuk ropogósra. (Vágjuk 3-4 mm vastag szeletekre, majd keresztben metéljük ugyancsak 3-4 mm vastagra. A szárát hosszában hasítsuk ketté, és vágjuk 2 mm vastag szeletekre.) Tisztítsunk

[1926] Az ára minden szupermarketben ugyanannyi. A legfinomabb változat a Tesco szupermarketben szerezhető be. (Ne a többi leveles tészta között, hanem a hűtőpultokban keressük.) Ha nem találjuk, menjünk át a Lidl áruházba. Náluk mindig van. Náluk az 500 grammos **Culine Leveles tészta** 239 forintba kerül.

[1927] A zöldfűszerek beszerzési módját lásd a Patisszonfőzelék után. Ezt a gyakran használt fűszernövényt érdemes a kertünkben termeszteni. A kakukkfű, a rozmaring és az oregánó (szurokfű) nem hullajtja a lombját, és jól tűri a hideget. Ezért télen is használható.

[1928] Kiejtése franciául és magyarul: galet, angolul: gelet.

[1929] Nem áll fenn ez a veszély, ha az összedolgozást kengyel alakú kézi tésztagyúróval végezzük. (Fotóját és beszerzési módját lásd a IV. fejezetben.

[1930] Van, aki tojássárgáját is tesz a tésztába. Ettől finomabb lesz, de kevésbé fog ropogni. (Ha édes galettet készítünk, ehhez só helyett porcukrot adjunk. Ez esetben a tésztát 22 dg hideg vízből, 15 dg vajból, 5 dg porcukorból, és 2 evőkanál hideg vízből készítsük.)

meg 5 dg vöröshagymát, vágjuk ezt is apróra, és a megpirult gomba közé keverve dinszteljük üvegesre. Szórjuk rá a finomra vágott petrezselymet, fél mokkáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot. Öntsünk rá 0,5 dl 20% zsírtartalmú főzőtejszínt, jól keverjük át, és vegyük le a tűzről.

Béleljük ki sütőpapírral a nagyméretű zománcozott tepsit, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Húzzuk át a sütőpapírt a gyúródeszkára, és vegyük ki a tésztacipót a hűtőből. Tegyük a belisztezett sütőpapír közepére, és kevés liszttel megszórva nyújtsuk kb. 34 cm átmérőjű körlapra. Simítsuk a gombás tölteléket a tészta közepére. (A széle 5 cm szélességben maradjon szabadon.) Egyenletesen elosztva szórjuk a töltelékre a reszelt sajtot, majd körös-körül hajtsuk rá a tészta szabadon hagyott szélét. A töltelékre hajtott tésztát kenjük meg felvert tojással. Sokan szezámmagot vagy 3 dg reszelt sajtot is hintenek rá. A sütőpapírral húzzuk át a tésztát a tepsibe, és toljuk az előmelegített sütőbe. Közepes tűzön süssük kb. fél óráig, amíg a tészta széle aranysárgára pirul. Még melegen vágjuk körcikkekre. Hidegen tálaljuk. Mivel a tölteléke megromolhat, hűtőszekrényben tároljuk. Másnap se melegítsük fel, mert a pizzával ellentétben a galettet hidegen kell fogyasztani. Előtte néhány órával vegyük ki a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjen. (Felfrissíteni nem kell, mert tésztája nem ereszkedik meg.) A fenti mennyiségből 8 szelet várható.

Nem csak sós sütemények léteznek, hanem sós torták is. Ezek főleg a tésztájukban térnek el a lepényektől. Ebben az esetben alapvető követelmény az omlós alaptészta, amire az előbbieknél dúsabb tölteléket raknak. Legegyszerűbben elkészíthető változata a gombatorta.

823. Gombatorta

Először vajazzunk ki egy közepes méretű, kb. 24 cm átmérőjű hőálló üvegtálat, majd 20 dg lisztet morzsoljunk össze 14 dg hűvös vajjal. Adjunk hozzá 1 tojássárgáját, 8 dg tejfölt, fél mokkáskanál sót, és gyúrjuk össze. Vigyázzunk, hogy túl sokáig ne gyúrjuk, mert a kéz melegétől kilágyul. (Ha nagyon ragad, szórjunk rá egy kis lisztet.) Cipóvá formálva hideg helyen 1 órán át pihentessük. Közben készítsük el a tölteléket. Meleg folyó víz alatt alaposan mossuk meg 30 dg csiperkegombát, és kb. 2 mm vastag szeletekre vágva 3 dg vajon, fedő alatt pároljunk puhára, majd süssük le zsírjára. Ha nem elég puha öntsünk alá kevés vizet, és főzzük tovább. Utána egy diónyi vöröshagymát vágjunk apróra, és a kész gomba közé keverve dinszteljük üvegesre. Metéljünk finomra egy teáskanálnyi friss rozmaringlevelet, és ezt is forgassuk a gomba közé. A tűzről levéve tegyük félre. (Szükség esetén a friss rozmaringlevél egy kis csokor apróra vágott petrezselyemmel, és negyed mokkáskanál szárított rozmaringgal helyettesíthető.)

Vegyük ki a félkemény linzertésztát a hűtőből, és enyhén belisztezett deszkán nyújtsuk valamivel nagyobbra, mint az üvegtál. Fektessük az aljába, a visszahajló széleit nyomkodjuk az oldalához, és villával szurkáljuk meg a tetejét. Hideg sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg felhúzódik, és a teteje zsemleszínűre pirul. Mialatt a tészta sül, öntsünk a gombás töltelékre 2 dl tejszínt, és keverjünk bele 5 dg reszelt sajtot, negyed mokkáskanál sót, valamint egy csipet őrölt borsot. Vegyük ki az elősütött tésztát a sütőből, rakjuk egy összehajtogatott konyharuhára, és a gombás pépet kenjük a tetejére. Egyenletesen elosztva szórjunk rá 5 dg reszelt sajtot, és tegyük vissza a sütőbe. Mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük még kb. 25 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. A lekapcsolt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni. Melegen, körcikkekre vágva fogyasszuk. Vacsoraként tálalva 3 személynek elegendő. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Előtte vizezzük meg az alját, és az oldalát, hogy a keletkező gőz felpuhítsa. Egy fűtőbetétes grillsütőben előbb az alját kezdjük el pirítani, és utána a tetejét.)

A zöldséges torták közül talán legízletesebb hagymatorta, ami nem más, mint a hagymás lepény kifinomult változata.

824. Hagymatorta

Először vajazzunk ki egy kb. 24 cm átmérőjű, kör alakú hőálló üvegtálat, majd 0,5 dl langyos

tejben futtassunk fel 1 dg élesztőt, negyed mokkáskanál barna cukor hozzákeverésével. 15 dg lisztet morzsoljunk össze 8 dg hűvös vajjal. Adjunk hozzá 12 dg reszelt sajtot, negyed mokkáskanál sót, a felfuttatott élesztőt, és enyhén belisztezett deszkán gyúrjuk kemény tésztává. Nyújtsuk valamivel nagyobbra, mint az üvegtál, fektessük az aljába, és a visszahajló széleit nyomkodjuk az oldalához. Rakjuk a hűtőbe, majd készítsük el a tölteléket. Tisztítsunk meg 30 dg vöröshagymát, és vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre, majd 3 dg vajon pirítsuk sárgára. A tűzről levéve tegyük félre. Kb. félórányi hűtés után vegyük ki a tésztát a hűtőből, és villával szurkáljuk meg a tetejét. Hideg sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 25 percig, amíg felhúzódik, és a teteje zsemleszínűre pirul. Mialatt a tészta sül, üssünk fel 2 tojást. Adjunk hozzá 5 dg tejfölt, szórjunk rá 3 dg reszelt sajtot, negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és verjük habosra. (A különleges ízek kedvelői egy csipet reszelt szerecsendiót is tehetnek bele.) Végül keverjük a tojáspépbe a pirított hagymát.

Vegyük ki az elősütött tésztát a sütőből, rakjuk egy összehajtogatott konyharuhára, és öntsük a hagymás pépet a tetejére. Egyenletesen elosztva szórjunk rá 5 dg reszelt sajtot, és tegyük vissza a sütőbe. Mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük még kb. fél óráig, amíg a teteje aranysárgára pirul. A lekapcsolt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni. Melegen, körcikkekre vágva fogyasszuk. Vacsoraként tálalva 3 személynek elegendő. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Előtte vizezzük meg az alját, és az oldalát, hogy a keletkező gőz felpuhítsa. Egy fűtőbetétes grillsütőben előbb az alját kezdjük el pirítani, és utána a tetejét.) Az érzékeny gyomrúak kevésbé intenzív ízű póréhagymával is elkészíthetik. Sokan pirított gombával dúsítják ezt a tölteléket. (Ennek elkészítési módját lásd a Gombás rizsnél.)

Kevesek által ismert különlegesség a sajtkrémes zöldborsótorta. Ezt is vastag falú hőálló üvegtálban célszerű megsütni, mert így nem ég meg a tészta alja.[1931]

825. Sajtkrémes zöldborsótorta

Előző este áztassunk be 5 dg szójakockát a Szójatepertőnél leírt módon. Másnap vajazzunk ki egy kb. 24 cm átmérőjű, kör alakú hőálló üvegtálat, majd 20 dg lisztet morzsoljunk össze 14 dg hűvös vajjal és 1 mokkáskanál szódabikarbónával. Adjunk hozzá 1 tojássárgáját, 8 dg tejfölt, fél mokkáskanál sót, és gyúrjuk össze. Vigyázzunk, hogy túl sokáig ne gyúrjuk, mert a kéz melegétől kilágyul. (Ha nagyon ragad, szórjunk rá egy kis lisztet.) Cipóvá formálva, hideg helyen kb. 1 órán át pihentessük[1932]. Közben süssünk fél adag szójatepertőt, azzal a különbséggel, hogy a beáztatott szójakockát körömmel szakítsuk kétfelé.[1933] Utána készítsük el a tölteléket. Vegyünk ki 20 dg zöldborsót a mélyhűtőből[1934]. Meleg folyó víz alatt öblítsük le, majd egy tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőben, 2 evőkanál étolajon, állandóan kevergetve süssük kb. 5 percig, amíg megpuhul. Miközben melegedik, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, szórjunk rá negyed mokkáskanál sót, és egy csipet őrölt borsot. (A különleges ízek kedvelői egy csipet reszelt szerecsendiót is tehetnek bele.) Miután langyosra hűlt keverjünk bele 2 dl habtejszínt, és botmixerrel vagy turmixgépben pépesítsük.

Tegyük félre, majd vegyük ki a megdermedt linzertésztát a hűtőből, és enyhén belisztezett deszkán nyújtsuk körös-körül 3 centiméterrel nagyobbra, mint az üvegtál. Fektessük az aljába, a visszahajló széleit nyomkodjuk az oldalához, és villával szurkáljuk meg a tetejét. Hideg sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 20 percig, amíg felhúzódik, és a teteje zsemleszínűre pirul. Amíg a tészta sül 20 dg lágy, natúr sajtkrémet[1935] keverjünk simára, és egyenként dolgozzunk bele

[1931] Ha fém sütőformát használunk, és előmelegített sütőbe rakjuk, akkor a sütési idők 5 perccel rövidülnek.

[1932] Takarjuk le, hogy ne száradjon ki, de előtte szórjuk meg az alját kevés liszttel, hogy ne ragadjon hozzá a gyúrótálhoz.

[1933] Ezt az eljárást eltérő méretű szójakockáknál kell alkalmazni. Csak a nagyméretűeket kell szétszakítani.

[1934] Júniusban használjunk hozzá friss zöldborsót. Ehhez 40 dg hüvelyes borsót vásároljunk. (A friss borsót 10 percig kell sütni.)

[1935] Most nincs szükség drága Philadelphia krémsajtra, mert az olcsó sajtkrémek sós íze itt nem zavaró. A legjobb minőségű sajtkrém az Aldi áruházban szerezhető be. A 200 grammos **Milfina Soft Cheese** csupán 250 forintba kerül.

3 tojást. Adjunk hozzá negyed mokkáskanál sót és egy csipet őrölt borsot, majd keverjük bele a zöldborsós krémet, valamint a szójatepertőt. Végül vegyük ki az elősütött tésztát a sütőből, rakjuk egy összehajtogatott konyharuhára, és öntsük a tölteléket a tetejére. Tegyük vissza a sütőbe, és mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. fél órán át, amíg a teteje aranysárgára pirul. Melegen, körcikkekre vágva fogyasszuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Előtte vizezzük meg az alját, és az oldalát, hogy a keletkező gőz felpuhítsa. Egy fűtőbetétes grillsütőben előbb az alját kezdjük el pirítani, és utána a tetejét.)

Sokan kedvelik a francia eredetű rizses zöldségtortát, amely citromhéjjal főzött basmati rizsből készül, és a zöldségeket provence-i[1936] fűszerkeverékkel ízesítik. Most lássuk ennek készítménynek a markánsabb ízű magyaros változatát, a zöldséges rizstortát.

826. Zöldséges rizstorta

Először főzzünk puhára 20 dg „A” osztályú, hosszú szemű rizst a Párolt rizsnél leírt módon. (Most 2 evőkanál olajon pirítsuk, és 1 kávékanál Vegetával ízesítsük.) Még mielőtt lehűlne, villával fellazítva tegyük át egy mély tálba. Utána korrózióálló acélkéssel hámozzunk meg 30 dg érett, de kemény húsú padlizsánt, és aprítsuk kb. 2 cm széles kockákra, majd minden oldalát enyhén dörzsöljük be finomra őrölt sóval. Egy műanyag tálcára rakva hagyjuk állni. (Csupán néhány szemcsényi sót dörzsöljünk szét rajta, és kissé döntsük meg a tálcát, hogy a keserű lé lefolyjon róla.) Amíg a padlizsán izzad, tisztítsunk meg 30 dg krémszínű francia csiperkegombát, törjük ki a szárát, és az egészet vágjuk kb. 2 mm vastag szeletekre. Rakjuk egy tapadásgátló bevonattal ellátott serpenyőbe, és 0,5 dl étolajon, gyakran megkeverve pirítsuk aranysárgára.

Közben mossunk meg 2 közepes méretű paradicsompaprikát (pritamint), vágjuk ketté, távolítsuk el a magházát, és metéljük ugyancsak 2 mm széles szeletekre. Tisztítsunk meg 10 dg vöröshagymát, vágjuk apróra, majd reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát. Mosunk meg egy kis csokor petrezselymet, és finomra metélve ezt is tegyük a hagymára. Szedjük ki a megpirult gombát a rizsre. (Kissé döntsük meg a serpenyőt, hogy az olaj lefolyjon róla.) A felvágott paprikát, valamint a leöblített padlizsánkockákat rakjuk a visszamaradt zsiradékra, és pirítsuk zsemleszínűre. Gyakran kevergessük, hogy minden oldaluk egyenletesen piruljon, majd vegyük ki a zsiradékból, és ezeket is tegyük a rizsre. (Mivel nem egyformán pirul, a sült darabokat hamarabb szedjük ki belőle.)

Végül rakjuk a serpenyőbe a petrezselymes hagymákat, és dinszteljük még pár percig, amíg a vöröshagyma üvegessé válik. Keverjünk bele negyed mokkáskanál csípős fűszerpaprikát vagy paprikakrémet, és ezt is tegyük a rizses tálba. Ezt követően vajjal vastagon kenjünk ki egy 28 cm átmérőjű gyümölcstortasütő formát, majd gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Verjünk fel 4 tojást, keverjünk bele negyed mokkáskanál sót, egy csipet őrölt borsot, és 1 dl tejszínt. (Aki a pergő rizs helyett a ragacsos rizskását kedveli, adjon a tojásos péphez 1 dl tejet is, és a párolt rizst „B” osztályú rizsből készítse.) Tálalóvillával keverjük a pirított, dinsztelt zöldségeket a rizsbe, és simítsuk a tortaformába. Egyenletesen elosztva öntsük rá a tojásos pépet, szórjunk rá 10 dg reszelt trappista- vagy edámi sajtot, és tegyük az előmelegített sütőbe. Közepes tűzön (210 °C-on) süssük kb. 25 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. Hagyjuk langyosra hűlni, majd körcikkekre vágva tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük.

827. Tavaszi zöldségfelfújt

Először fejtsünk ki 0,5 kg friss hüvelyes zöldborsót, és megmosva tegyük félre. (Kifejtett borsóból 25 dekagrammra van szükség.) Utána mossunk, majd tisztítsunk meg 25 dg primőr karalábét, 25 dg zöld spárgát, 10 dg zsenge sárgarépát, 2 csomó zöldhagymát, és egy nagy csokor petrezselymet. A meghámozott karalábét vágjuk kb. 0,5 cm széles kockákra. A spárga fás szárvégét távolítsuk

[1936] provanszi

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

el, hántsuk le a száráról a héját, és vágjuk kb. 2 cm hosszú darabokra. (A zsenge spárgafejet rakjuk külön, és ne aprítsuk fel.) A lekapart héjú vékony sárgarépát szeleteljük 2-3 mm széles karikákra. Ha a zöldhagyma nagyon hosszú, vágjuk 2-3 darabra. (Hosszában ne hasítsuk fel, mert a pirításnál szétesik.) A petrezselymet metéljük apróra. Egy vastag falú edényben hevítsünk fel 0,5 dl étolajat, adjuk hozzá a zöldségeket, szórjunk rá egy csipet cukrot, és gyakran megkeverve dinszteljük pár percig. Öntsünk rá 0,3 dl vizet, szórjunk rá 1 púpozott mokkáskanál sót, és letakarva pároljuk kb. 20 percig, amíg megpuhulnak. (Időnként keverjük át, nehogy leégjen. Ha elfőtte a vizét, öntsünk még rá keveset.) 10 percnyi párolás után adjuk hozzá a spárga félretett fejét is. Amikor minden zöldség puha, vegyük le a fedőt, és süssük le zsírjára. Szórjuk rá a petrezselymet, keverjük meg, és tegyük félre.

Végül verjünk fel 2 tojást, adjunk hozzá 1 dl tejszínt, 1 dl tejet, negyed mokkáskanál őrölt borsot és egy csipet reszelt szerecsendiót, majd vékony sugárban keverjük 12 dg finomliszthez. Dúsítsuk a habarékot 2 dg reszelt sajttal, és tegyük félre. Egy kisebb méretű zománcozott tepsit kenjünk ki olajjal. Terítsük szét benne a zöldségeket. Egyenletesen elosztva öntsük rá a tojásos habarékot, és szórjunk rá 3 dg reszelt sajtot. Előmelegített sütőbe rakva mérsékelt tűzön süssük kb. 40 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap nem szükséges felmelegíteni, mert hidegen is finom.

828. Szójás hamburger

Ugyancsak nem tartozik a magyar konyhához a hamburger, de ez a német eredetű és az amerikaiak által az egész világon népszerűvé tett készítmény nálunk is igen közkedvelt. Most egy olyan változata kerül bemutatásra, amely a vegetáriusok által is fogyasztható, és az íze vetekszik a marhahúsból előállított eredeti hamburgerrel. Készítsünk egy adag Gombás szójafasírtot, de a gombás húspótló szójamasszából most 10 db kb. 7 cm átmérőjű pogácsát formáljunk. Óvatosan, két rósejbnisütő lapát segítségével forgassuk át, mert a nagyméretű szójapogácsa könnyen szétdől. (Sokat segít a szilárdságán, ha a szójakockából a vizet teljesen kisütjük. Pirítani azonban nem szabad; csak addig süssük, amíg az összes levet felszívja.) Fogyasztás előtt egy fejes- vagy jégsalátát szedjünk szét leveleire, alaposan mossuk meg, majd a levelek végén levő vastag torzsát vágjuk ki. Utána 1 közepes méretű vöröshagymát szeleteljünk fel és szedjük szét karikákra, majd 10 db friss puffancsot (kb. 10 cm átmérőjű édeskés, tejes zsemle) vágjunk ketté. Az alsó részre fektessünk egy konyharuhán leszárított salátalevelet, erre helyezzünk egy fasírtot, és kenjünk rá 1 teáskanál ketchupot. Végül szórjunk néhány hagymakarikát a ketchupra, majd az egészet borítsuk be egy réteg csalamádéval, és tegyük rá a puffancs másik felét. Frissen fogyasszuk.

Ez a készítmény különösen kirándulásnál praktikus, mert nem romlik olyan hamar, mint a hús, de iskolás gyerekeknek csomagolva is előnyös. Aki nem kedveli a ketchupot, ízesítheti a hamburgert mustárral is. Ínyencek szezámmaggal meghintett és grillsütőben előmelegített puffancsba rakják a tölteléket, és kenjenek a fasírt alá 1 evőkanál tartármártást. Ugyanígy készül a **Sajtos hamburger** is, de ebben az esetben a kisült fasírtra fektessünk egy vékony szelet friss trappista, edámi vagy ementáli sajtot, és grillsütőben olvasszuk rá. Mivel a gombás szójafasírt másnap a legfinomabb, célszerű egy nappal korábban kisütni. A kb. 2 mm vastag sajtot közvetlenül fogyasztás előtt kell ráolvasztani. Szükség esetén a kész hamburgert alufóliába csomagolva, szobahőmérsékleten tároljuk. Még egészségesebb lesz a hamburgerünk, ha a szójás fasírtot nem finom-, hanem korpás lisztből sütött puffancsba töltjük, melynek elkészítési módja a Graham-zsemlénél található. Vegyük figyelembe, hogy a korpás lisztből készült zsemlének a súlya kétszerese a hagyományos puffancsnak, így ez a fajta hamburger igen laktató.

Egyébként a hamburger eredetileg tatár étel volt. Az egész Ázsiát feldúló tatár harcosok a levágott marhák inas, rágós részeit apróra vágták, és pogácsává formálva tüzes kövön megsütötték. Portyázásaik során eljutottak a Baltikumba is, ahol az észtek átvették tőlük a húspogácsák készítési módját. Onnan német kereskedők vitték tovább a hamburgi kikötőbe. Ott erősebben fűszerezve hamburgi rostélyos néven vált közismertté. Amerikába úgy került, hogy az I. világháború után német kivándorlók magukkal vitték. Az újvilág rohanó élettempója következtében a mongolok húspogá-

csája végül egy félbevágott zsemlében kötött ki, és mustárral, ketchuppal ízesítve több száz millió ember naponta fogyasztott táplálékává vált.

829. Töltött zsemle

Folyó víz alatt alaposan mossunk meg 30 dg gombát, vágjuk kb. 0,5 cm széles kockákra, és tegyük félre. Egy közepes fej vöröshagymát tisztítsunk meg, és apróra metélve 8 dg vajon dinszteljük üvegesre. Adjuk hozzá a gombát, 15 dg morzsolt csemegekukoricát, fél mokkáskanál sót, fél mokkáskanál majoránnát, negyed mokkáskanál reszelt gyömbért, egy csipet őrölt borsot, és a saját levében, fedő alatt pároljuk, amíg a gomba megpuhul. Ha nem elég puha, öntsünk alá kevés vizet, és főzzük tovább. Utána fedő nélkül süssük le zsírjára, és a tűzről levéve hagyjuk langyosra hűlni. Közben 8 dg kovászos uborkát aprítsunk ugyancsak 0,5 cm széles kockákra, és keverjük a lehűlt gomba közé. 4 db friss zsemlét vágjunk ketté, belsejüket kissé vájjuk ki, és töltsük meg a gombás raguval.

Végül reszeljünk le 8 dg trappista- vagy edámi sajtot, egyenletesen elosztva szórjuk a 8 db szendvics tetejére, és grillsütőben pirítsuk, amíg a sajt megolvad, és zsemleszínűvé válik. Melegen tálaljuk. Különféle zöldségsalátákat is adhatunk hozzá. Papírzacskóba rakva hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben frissíthető fel a legegyszerűbben. A lehűlt csemegekukorica azonban újramelegítve elveszti az ízét, ezért ezt a szendvicset frissen célszerű fogyasztani. A kivájt zsemlét ne dobjuk el, hanem csomagoljuk polietilénfóliába, fagyasszuk le, és később fasírthoz, parajfőzelékhez vagy szójagombócleveshez elhasználhatjuk, de kiszárítva zsemlemorzsát is készíthetünk belőle.

830. Fokhagymás stangli

6 dg trappista- vagy edámi sajtot reszeljünk le, keverjük simára 15 dg szobahőmérsékletű vajjal, majd dolgozzunk bele 6 dg majonézt, 4-5 gerezd áttört fokhagymát, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, negyed mokkáskanál szurokfüvet (oregánó) és negyed mokkáskanál sót. Személyenként 2-3 db stanglit (egyenes kiflit) hosszában vágjunk ketté, és vastagon kenjük meg a fűszeres krémmel. Az összeillesztett péksüteményeket hézagmentesen tekerjük alufóliába, és grillsütőben süssük 10 percig. Ha a készülékben csak egy fűtőbetét van, akkor kb. 5 perc után forgassuk át a stanglikat, hogy a másik oldaluk is átsüljön. Végül vegyük ki a fóliából, és néhány másodpercig pirítsuk még, hogy ropogósak legyenek. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert egy pillanat alatt megég. Teával fogyasztva érvényesül leginkább az íze. Szükség esetén papírba csomagolva tároljuk. Másnap grillsütőben felfrissíthetjük. (Takarékoskodhatunk az alufóliával, ha csak annyi stanglit csomagolunk be, amennyi egyszerre befér a grillsütőbe, mert a visszamaradt fólia újra felhasználható.)

Mennyei ízű és állagú sajtos rudat csak leveles vajastésztából lehet készíteni. Ennek házilagos elkészítése azonban csaknem egy teljes napi elfoglaltságot jelent. A kelt tésztából készült sajtos rúd is finom, és elkészítéséhez már fél nap is elegendő. Akinek ennyi ideje sincs rá, linzertésztából készíti a sajtos rudat. Ez sem rossz, de másnap már nem igazán ropogós. Ezen azonban könnyen lehet segíteni. Finomliszt helyett réteslisztet kell használni hozzá. Ennek a sajtos rúdnak az állaga hasonlít a szintén réteslisztből készített Tejfölös sajtos rúd tésztájához, de annak csak a tetején van sajt, a tésztájában nincs. A ropogós sajtos rúd tésztájában azonban bőven van sajt, ami még ropogósabb teszi, és az íze is jobb.

831. Ropogós sajtos rúd

Először reszeljünk le 25 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli)[1937], majd béleljük ki sütőpapírral a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű zománcozott tepsit és a sütőlemezt. Utána mér-

[1937] Az intenzív ízek kedvelői füstölt sajtot vagy markáns ízű hegyi sajtokat is használhatnak hozzá. A legfinomabb azonban parmezán sajttal lesz. Negyed kiló Parmigiano Reggiano azonban tetemes összegbe kerül.

jünk ki 40 dg réteslisztet, és közepes méretű tálban keverjük össze 1 mokkáskanál sóval és 1 mokkáskanál szódabikarbónával, majd morzsoljuk össze 25 dg hűvös vajjal. (A normál hűtőtérből kivett vajat előzőleg vágjuk kisebb darabokra.) A lereszelt sajtból kb. 5 dekagrammot tegyünk félre, a többit keverjük a liszthez. Adjunk hozzá 3 evőkanál tejfölt, 4 tojássárgáját, és az egészet jól gyúrjuk össze. Ha túl kemény lenne, rakjunk bele még egy kis tejfölt. A kidolgozást addig végezzük, amíg a félkemény tészta már nem ragad, de túl sokáig ne gyúrjuk, mivel a kéz melegétől felolvadó vaj kilágyítja. Ha kellőképpen kidolgoztuk, takarjuk le, és tegyük a hűtőbe. Min. 1 órányi pihentetés után vegyük ki, és vágjuk ketté. Felét tegyük vissza a hűtőbe. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. A kivett tésztát belisztezett deszkán formáljuk tömzsi rúddá, fektessük az oldalára, és nyújtsuk ki kb. 20 × 27 cm méretűre.

Kenjük meg a tetejét 1 kisméretű felvert tojással, és egyenletesen elosztva szórjuk rá félretett reszelt sajt felét. Utána derelyemetszővel hosszában vágjuk két 10 cm széles csíkra, majd keresztben szabdaljuk 1,5 cm széles szeletekre. A feldarabolt tésztát három sorban fektessük a tepsibe úgy, hogy kb. 1 cm hézag legyen közöttük. Előmelegített sütőbe rakva közepes tűzön süssük max. 20 percig, amíg a teteje aranybarnára pirul. (Ne süssük világosbarnára, mert megkeseredik. Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, negyedóra múlva szedjük ki belőle a megpirult darabokat.) Amíg az első adag sül, vegyük ki a hűtőből a tészta másik felét, és az előző módon készítsük elő sütésre. Most a kibélelt sütőlemezre rakjuk a rudakat, majd ezt is süssük ropogósra. Lehűlve fogyasszuk. Teával tálalva finom vacsorát is készíthetünk belőle. A maradékot szobahőmérsékleten tároljuk. Másnap nem kell grillsütőben felfrissíteni, mert nem gyöngül át. Ebből a mennyiségből max. 72 db sajtos rúd várható.

Nagycsaládosok olcsón elkészíthető sajtos rúdja a joghurtos sajtos rúd. Elkészítése időigényes, de rengeteg lesz belőle.

832. Joghurtos sajtos rúd

Először reszeljünk le 40 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, ementáli, edámi)[1938]. Vegyünk el belőle 25 dekagrammot, és tegyük egy nagyobb tálba. Adjunk hozzá 0,5 kg lisztet, szórjunk rá 1 púpozott teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot, és morzsoljuk össze 25 dg legalább 70% zsírtartalmú sütőmargarinnal. (A margarint előtte vegyük ki a hűtőből, de ne hagyjuk szobahőmérsékletre felmelegedni. Hűvös legyen, és szeletekre vágva tegyük a lisztre.) Adjunk hozzá 20 dg joghurtot és 2 tojást. Előtte azonban a felvert tojásokból vegyünk el 4 evőkanálnyit, és tegyük a hűtőbe. Jól gyúrjuk össze a tésztát, és letakarva ezt is tegyük néhány órára a hűtőbe, hogy a lisztszemcsék megduzzadjanak benne. (Ne gyúrjuk agyon, mert rántás lesz belőle.) Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra.

Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és vágjuk háromfelé. Egy részt vegyünk ki belőle, és a többit tegyük vissza a hűtőbe. A kivett tésztát belisztezett deszkán formáljuk tömzsi rúddá, fektessük az oldalára, és nyújtsuk ki kb. 20 × 30 cm méretűre. Kenjük meg a tetejét a hűtőből kivett tojással, és egyenletesen elosztva szórjuk rá maradék sajt harmadát. Utána derelyemetszővel hosszában vágjuk két 10 cm széles csíkra, majd keresztben szabdaljuk kb. 0,5 cm széles szeletekre. A keskeny rudakat fektessük egy sütőpapírral kibélelt nagyméretű zománcozott tepsibe, úgy hogy 2-3 mm hézag legyen köztük. (Mivel ebben a tésztában nincs se élesztő, se sütőpor, a rudak nem fognak megduzzadni, egymáshoz ragadni.) Tegyük az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük max. negyedóráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. (Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, 10 perc múlva a megpirult szélső sorokat szedjük ki belőle.)

Amíg az első adag sül, vegyük ki a hűtőből a tészta következő harmadát, és az előző módon készítsük elő sütésre. Most a tűzhelyünkhöz kapott sütőlemezre rakjuk a rudakat. Végül ezt tegyük a harmadik tésztaadaggal is. Ezt a változatot is teljesen lehűlve fogyasszuk. Letakarva szobahőmér-

[1938] A magyar ementális sajtot újabban Pannónia sajtnak nevezik. De nem érdemes megvenni, mert drága. Ezért a pénzért sokkal finomabb holland sajtokat lehet kapni. A Tesco szupermarketben a darabolt holland Maasdamer sajtot gyakran akciózzák. Ilyenkor annyiba kerül, mint a magyar trappista sajt. Kilogrammja 1600 Ft.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

sékleten tároljuk. Nedves levegőjű lakásban másnapra átgyengül, de grillsütőben felfrissíthető. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert a vékony rudacskák hamar megégnek. A fenti mennyiség soknak tűnik, de ahol gyerekek is vannak, hamar el fog fogyni.

Sajnos manapság mind többen szenvednek valamilyen allergiában. Közöttük sok a lisztérzékeny. Ők nem fogyaszthatnak búzalisztből készült ételeket. Számukra ajánlható a gluténmentes sajtos rúd. Különlegessége, hogy kevert lisztből készül, intenzív fűszerezéssel. A rizsliszt ízletessé, a kukoricaliszt omlóssá teszi, a hajdinaliszt pedig markáns zamatot kölcsönöz neki. Ha laktózmentes vajat használunk hozzá, ez a változatot tejcukorérzékenyek is fogyaszthatják. (A sajt nem jelent problémát, mert a fermentálás során lebomlik a tej cukortartalma.)

833. Gluténmentes sajtos rúd

Először vegyünk ki 20 dg vajat a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjen, majd reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, ementáli, edámi). Utána mérjünk ki 10 dg rizslisztet, 10 dg kukoricalisztet és 10 dg hajdinalisztet[1939]. Szórjunk a lisztekre 1 teáskanál édes fűszerpaprikát, fél mokkáskanál csípős fűszerpaprikát, 1 mokkáskanál sót és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Verjünk fel 2 kisebb méretű tojást, vegyünk el belőle 2 evőkanálnyit, és tegyük a hűtőbe. A liszteket morzsoljuk össze a lágy vajjal. Adjuk hozzá a maradék tojást, 1 evőkanál tejfölt, a reszelt sajt felét, és jól gyúrjuk össze a tésztát. Takarjuk le, és fél órára tegyük a hűtőbe pihenni. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Béleljünk ki sütőpapírral egy nagyméretű zománcozott tepsit. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, gyúrjuk át, és formáljuk tömzsi rúddá. Kukoricaliszttel megszórt deszkán fektessük az oldalára, és nyújtsuk ki kb. 30 × 20 cm méretűre. Kenjük meg a tetejét a hűtőből kivett tojással, és egyenletesen elosztva szórjuk rá a maradék reszelt sajtot.

Végül derelyemetszővel hosszában vágjuk két 10 cm széles csíkra, majd keresztben szabdaljuk kb. 1,5 cm széles szeletekre. A keskeny rudakat három sorban fektessük a tepsibe vagy sütőlemezre úgy, hogy 6-8 mm hézag legyen köztük. (A rudakat ne kézzel tegyük a sütőpapírra, mert a sikérfehérjét nem tartalmazó tészta rendkívül száraz, törékeny. Egy széles pengéjű késsel alányúlva emeljük át őket.) Tegyük az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük max. 20 percig, amíg a teteje zsemleszínűre pirul. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert hamar kiszárad, és könnyen megég. (Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, részletekben szedjük ki a megpirult rudakat.) Ne hagyjuk a tepsiben lehűlni, hanem még forrón szedjük ki, mivel így nem lesz annyira száraz. Teljesen lehűlve fogyasszuk. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. A fenti mennyiségből max. 40 db sajtos rúd várható. Szobahőmérsékleten tároljuk. Nem kell légmentesen lezárni, mert nem gyöngül át.

A különleges ízek kedvelői alkották a brindzás rúd receptjét. Alapanyaga kelt tészta, ennek ellenére könnyen elkészíthető. Nem kell élesztőfelfuttatással bajlódni, a végeredmény pedig kekszszerű ropogós rúd lesz.

834. Brindzás rúd

Először vegyünk ki 25 dg vajat és 25 dg juhtúrót (brindza) a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjen, majd béleljük ki sütőpapírral a sütőnkhöz kapott nagyméretű sütőlemezt. Utána szórjunk 1 púpozott mokkáskanál sót, 1 mokkáskanál fűszerpaprikát és negyed mokkáskanál őrölt borsot 45 dg lisztre, s keverjük bele. Morzsoljuk össze a lisztkeveréket a vajjal, majd morzsoljunk rá 2 dg élesztőt, és a brindzát. Alaposan gyúrjuk össze a tésztát, és lefedve kelesszük 1 órán át. A kelesztési idő lejárta után gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Gyúrjuk össze a tésztát, és formáljunk belőle tömzsi rudat. Kissé belisztezett deszkán gyújtsuk ki 27 × 36 cm méretűre, és a hosz-

[1939] Hajdinaliszt csak a bioboltokban kapható 0,5 kilogrammos kiszerelésben. Ha a maradékkal nem tudunk mit kezdeni, vásároljunk a piaci magárusoknál 10 dg nyers hajdinát, és kávédarálón őröljük liszt finomságúra.

szabbik oldala mentén derelyemetszővel szabdaljuk 9 cm széles csíkokra. Végül a négy tésztacsíkot keresztben metéljük 1,5 cm széles szeletekre. A tésztarudakat helyezzük a sütőpapírra úgy, hogy 3-4 mm hézag legyen közöttük.[1940] Toljuk az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. 25 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. (Ne süssük világosbarnára, mert akkor megkeseredik. Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, részletekben szedjük ki a megpirult rudakat.) Lehűlve fogyasszuk. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Szobahőmérsékleten tároljuk. Nem kell légmentesen lezárni, mert nem gyöngül át. A fenti mennyiségből max. 72 db ropogós stangli várható.

835. Szezámmagos keksz

25 dg teljes kiőrlésű búzalisztet vagy Graham-lisztet keverjünk össze 1 evőkanál szezámmaggal, 1 evőkanál mákkal és 1 csapott mokkáskanál sóval. Adjunk hozzá 0,7 dl finomított étolajat és 1,4 dl vizet, amelybe előzőleg oldjunk fel 1,5 dg élesztőt. Amennyiben a liszt nedvszívó képessége nagyobb az átlagosnál, adjunk még hozzá annyi vizet, hogy pogácsatészta keménységű legyen, majd alaposan gyúrjuk össze. Szobahőmérsékleten történő fél órás kelesztés után formáljuk tömzsi rúd alakúra. Oldalára fektetve tegyük korpás liszttel meghintett deszkára, és a tetejét is meglisztezve nyújtsuk kb. 32 × 32 cm méretűre. Végül a sodrófára csavarva fektessük finomított étolajjal megkent sütőlemezre, vagy egy nagyméretű zománcozott tapsi aljába, és kelesszük még negyedóráig, majd derelyemetszővel vágjuk kb. 4 cm széles négyzetekre. Előmelegített sütőbe rakva, közepes tűzön (210 °C-on) süssük 10 percig. Ezt követően csökkentsük a hőmérsékletet 180 °C-ra, és mérsékelt tűzön süssük még min. 15 percig, amíg ropogósra sül. (Ne várjunk arra, hogy a teteje pirosodni kezdjen, mert tojás hiányában ez nem fog bekövetkezni. Ha túlsütjük, teljes keresztmetszetében megég. Kevés ideig se süssük, mert akkor meg hiányozni fog a megpörkölődött szezámmag kellemes íze.) Hagyjuk a tepsiben lehűlni, majd darabokra tördelve vegyük ki. Ha a sütőnk nem pirít egyenletesen, részletekben szedjük ki. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 64 db vékony keksz lesz.

Ennél az ásványi anyagokban gazdag, rostdús rágcsálnivalónál nagyon fontos, hogy kifogástalan alapanyagokat használjunk hozzá. Az avas olaj, a dohos mák vagy szezámmag nagyon kellemetlen ízűvé teszik a kekszet. Arra is ügyeljünk, hogy a teljes kiőrlésű liszt, illetve Graham-liszt biobúzából származzon, mivel a gabona összes nehézfémtartalma és növényvédőszer-maradványa a korpában gyűlik össze. Ráadásul a vegyszerek meggátolják az ásványi anyagok felszívódását, ezért a mérgezett talajon termelt búzából készített lisztnek nincs íze. Nálunk legolcsóbban az Ökoszerviz Kft. állít elő teljes kiőrlésű bio búzalisztet és bio Graham-lisztet. Az ÖKO PRODUCT márkanéven forgalmazott termékeiket bioboltokban keressük. Még zamatosabb lesz a keksz, ha búzacsírával dúsított korpás lisztből készítjük. A legízletesebbé azonban akkor válik, ha teljes kiőrlésű tönkölylisztet használunk hozzá.

Francia eredetű az őrölt mandulával dúsított hagymás keksz. Az eredeti recept szerint lenmagot szórnak a tetejére, de a magyar házasszonyok szerint nigellamaggal megszórva finomabb. A nigella (kerti katicavirág magja) nagyobb fűszerboltokban, illetve bioboltokban szerezhető be.[1941] (Szükség esetén köménymaggal is megszórhatjuk.)

836. Hagymás keksz

Először diódarálón őröljünk finomra 16 dg mandulát a belső héjával együtt. Adjunk hozzá 10 dg finomlisztet, 1 mokkáskanál sót, és dörzsöljük össze 10 dg hűvös vajjal. Verjünk fel 1 kisebb tojás és 1 tojássárgáját, öntsük a tésztára, s gyúrjuk össze. Formáljuk a lágy tésztát cipóvá, alját, tetejét

[1940] Ne kenjük meg a tetejét felvert tojással, és ne szórjunk rá köményt vagy hagymamagot, mert ez elnyomja a bridza ízét.
[1941] Az Ázsia fűszerboltban „fekete hagymamag” néven keressük a fűszerfalon. A maradékot pogácsák, sós rudak és egyéb sós sütemények tetejére is szórhatjuk. Igen finom, pikáns ízt kölcsönöz nekik, és nem drágább a köménynél. A nigelláról bővebb tájékoztató az V. fejezetben található.

lisztezzük meg, és néhány órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. (Ha nagyon sietünk, rakjuk a mélyhűtőbe.) Amíg hűl, vágjunk nagyon apróra 10 dg salottahagymát vagy mogyoróhagymát.[1942] Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Vegyük ki a megdermedt tésztát, vágjuk ketté, és a felét tegyük vissza a hűtőbe. Belisztezett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk 2-3 mm vastagra, majd egyenletesen elosztva szórjunk rá 1 evőkanál nigellát, és az összevágott hagyma felét. Sodrófával hengereljük végig, hogy a feltét jól belenyomódjon a tésztába, majd kekszszaggatóval szúrjuk ki, és széles pengéjű késsel alányúlva helyezzük egy sütőpapírral kibélelt nagyméretű zománcozott tepsibe. A leeső tésztadarabokat gyúrjuk össze, és szaggassuk tovább, amíg elfogy. Mivel ezeknek a belsejében már ott a hagyma és a nigellamag, nem kell a tetejüket újra megszórni.

Végül rakjuk az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. (Vigyázzunk ne süssük túl, mert könnyen megég, és megkeseredik.) A sütőből kivéve várjuk meg, míg teljesen lehűl, és utána szedjük ki a tepsiből. Amíg az első adag sül, vegyük ki a maradék tésztát a hűtőből, az előbbiek szerint nyújtsuk ki, és ízesítsük. A kiszaggatott kekszet helyezzük papírral bélelt a sütőlemezre, és süssük készre.[1943] A fenti mennyiségből kb. 60 db 5 cm átmérőjű keksz várható. Selyempapírral bélelt fémdobozban, szobahőmérsékleten tároljuk.

Angliában is nagy népszerűségnek örvend a keksz. Ők általában teával fogyasztják. Különösen a sajtos kekszük finom.

837. Sajtos keksz

Először reszeljünk le 20 dg cheddar sajtot. Adjunk hozzá 15 dg finomlisztet, 1 teáskanál mustárt, fél mokkáskanál sót, és dörzsöljük össze 10 dg hűvös vajjal. Verjünk fel 1 tojást, öntsük a tésztára, s gyúrjuk össze. Formáljunk a lágy tésztából kb. 5 cm átmérőjű rudat, csomagoljuk polietilénfóliába, és néhány órára (vagy akár egy éjszakára) tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a megdermedt tésztát, vágjuk ketté, és a felét tegyük vissza a hűtőbe. A másik felét vékony pengéjű éles késsel vágjuk kb. 3 mm vastag korongokra, és helyezzük egy sütőpapírral kibélelt nagyméretű zománcozott tepsibe.

Végül rakjuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük, kb. negyedóráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. (Vigyázzunk ne süssük túl, mert könnyen megég, és megkeseredik. Ha nem sül egyenletesen, 10 perc után forgassuk át a kekszeket.) A sütőből kivéve várjuk meg, míg teljesen lehűl, és utána szedjük ki a tepsiből. Amíg az első adag sül, vegyük ki a maradék tésztát a hűtőből, az előbbiek szerint daraboljuk, majd helyezzük papírral bélelt a sütőlemezre, és süssük készre. A fenti mennyiségből kb. 60 db 5 cm átmérőjű keksz várható. Légmentesen lezárt nejlonzacskóban, szobahőmérsékleten tároljuk. Aki nem kedveli a savanykás mellékízt, a mustárt hagyja el belőle, a cheddar sajtot pedig trappistával vagy edámival helyettesítse. Az ementálitól édeskés íze lesz.

Ez utóbbi változattal szinte teljes egészében megegyezik a sajtos kréker receptje. Nevéből eredően ez a keksz is angol eredetű, de mindenütt a világon ismerik és kedvelik.

838. Sajtos kréker

Most 12 dg finomlisztet dörzsöljünk össze 12 dg hűvös vajjal, 12 dg olvadékony reszelt sajttal (pl. trappista, edámi, ementáli)[1944], negyed mokkáskanál sóval és egy csipet őrölt borssal. A magyaros ízek kedvelői tehetnek bele fél teáskanál fűszerpaprikát is. Még intenzívebb lesz az íze, ha

[1942] Szükség esetén más enyhe ízű hagymát is használhatunk hozzá (pl. sódarhagyma, ezüsthagyma, fehér hagyma, lila hagyma).
[1943] Minden tűzhelyhez mellékelnek egy alacsony falmagasságú zománcozott sütőlemezt is. Ha nincs, vegyünk hozzá, mert erre sok más süteménynél is szükségünk lesz. Így nem kell megvárnunk, míg az előző adag kivétele után a tepsi, kihűl. Rögtön berakhatjuk a következő adagot.
[1944] A svájciak Gruyère vagy Raclette, a franciák pedig Comté sajtot tesznek bele. (Ezek a sajtok nálunk is kaphatók, de sokba kerülnek, viszont nagyon finomak.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

csípős vagy füstölt fűszerpaprikát szórunk bele.[1945] Gyors mozdulatokkal gyúrjunk bele 1 előzőleg felvert tojást, és letakarva néhány órára tegyük a tésztát a hűtőbe. Miután megdermedt, gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra és belisztezett deszkán formáljunk belőle vastag, tömzsi rudat. Nyújtsuk ki 32 × 32 cm méretűre, csúsztassuk sütőpapírra, majd helyezzük a tűzhelyükhöz kapott nagyméretű sütőtepsibe. Derelyemetszővel szabdaljuk fel 6 egyenlő szélességű csíkra, majd keresztben daraboljuk szintén 6 részre. Végül a 36 tésztanégyzet közepét is metsszük be két helyen, mint a forgácsfánkot.

Az előmelegített sütőbe helyezve az előző recepttel megegyezően süssük aranysárgára. Most se hagyjuk felügyelet nélkül, mert könnyen megég. Ha nagy a család ezt a változatot is érdemes dupla mennyiségben elkészíteni. Önmagában, vagy Barbecue szószba, illetve Hagymamártásba mártogatva fogyaszthatjuk. Ezt a kekszet is bádogdobozban vagy légmentesen lezárt nejlonzacskóban, szobahőmérsékleten tároljuk. Ha megpuhult, grillsütőben felfrissíthetjük. Most se hagyjuk felügyelet nélkül, mert egy pillanat alatt megég.

A sajtos keksz olasz változata, a parmezános keksz nem tartalmaz tojást. (Egyébként a gyári kekszekben sincs tojás. Ettől ropogósabb lesz a tésztájuk.)

839. Parmezános keksz

Először diódarálón őröljünk finomra 4 dg mandulát a belső héjával együtt, majd reszeljünk le 6 dg parmezán sajtot. Adjunk hozzá 10 dg teljes kiőrlésű tönkölylisztet, negyed mokkáskanál sót, és dörzsöljük össze 10 dg kis darabokra vágott hűvös vajjal. Formáljuk a lágy tésztát cipóvá, alját, tetejét lisztezzük meg, és egy órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. Vegyük ki a megdermedt tésztát, és belisztezett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk kb. 3 mm vastagra, majd kekszszaggatóval szúrjuk ki, és széles pengéjű késsel alányúlva helyezzük egy sütőpapírral kibélelt nagyméretű zománcozott tepsibe. A leeső tésztadarabokat gyúrjuk össze, és szaggassuk tovább, amíg elfogy.

Végül rakjuk az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük, kb. negyedóráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. (Vigyázzunk ne süssük túl, mert könnyen megég, és megkeseredik. Mivel nincs benne tojás, nehezen barnul. Ha barnára pirítjuk, keserű lesz. Amennyiben nem sül egyenletesen, 10 perc után forgassuk át a kekszeket.) A sütőből kivéve várjuk meg, míg teljesen lehűl, és utána szedjük ki a tepsiből. A fenti mennyiségből max. 36 db 5 cm átmérőjű keksz várható. Selyempapírral bélelt fémdobozban, szobahőmérsékleten tároljuk. Mivel nagyon finom, érdemes dupla mennyiségben elkészíteni, és ezt is két tepsiben kisütni.

A parmezános keksz különleges változata a pestós keksz. Elkészítése a pestókészítéssel együtt az átlagosnál több időt vesz igénybe, de megéri vele fáradozni.[1946] Ez a fűszeres, parmezános, omlós keksz minden bizonnyal sokak kedvence lesz. (Annyira finom, hogy ha belekóstolunk, nem tudjuk abbahagyni az evését.)

840. Pestós keksz

Először béleljük ki a nagy zománcozott tepsit sütőpapírral. Utána öntsük a zöld pestót egy finom

[1945] A bükkfán füstölt spanyol fűszerpaprika legolcsóbban az Auchan áruházban szerezhető be. Nem drága. Spanyolországban általános a használata. Nálunk még kevés háziasszony ismeri. Pedig pikáns ízt ad a paprikás ételeknek.

[1946] Ha idő hiányában nem tudunk bazsalikomos Pestót készíteni, legolcsóbban a Penny Marketben szerezhetjük be. A **San Fabio Alla Genovese** 379 forintba kerül, 190 grammos kiszerelésben. Ez a pesto egy internetes teszten a Magyarországon kapható 13 pesto közül a második helyen végzett. Első helyezett a Lidl áruházban kapható **Baresa Pesto alla Genovese** lett. Töltősúlya ennek is 190 gramm, ára 389 Ft. Ugyanennyibe kerül, és a töltősúlya is ugyanannyi az Aldi áruházban kapható **Carloni Genovese Pesto**-nak. (Ez csak hatodik lett az internetes teszten. A kóstolók szerint az íze kiváló, de túl sok benne az olaj.) A többi szupermarketben (Tesco, Auchan, Interspar) is kapható zöld pesto, de ezek kétszer-háromszor ennyibe kerülnek, és nem jobbak.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

lyukú teaszűrőbe, hogy a tetejére feljött olaj lecsepegjen. Amíg ez megtörténik, reszeljünk le 10 dg parmezán sajtot. Mérjünk ki 25 dg lisztet, szórjunk rá fél mokkáskanál sót, a lereszelt sajt felét, és morzsoljuk össze 10 dg hűvös vajjal. Verjünk fel 1 nagy tojást. Vegyünk el belőle 2 evőkanálnyit, és tegyük a hűtőbe. A maradékot öntsük a lisztre, és rakjunk rá 10 dg lecsepegett pestót[1947]. Jól gyúrjuk össze, de ne nyomkodjuk agyon, mert rántás lesz belőle. Letakarva tegyük legalább fél órára a hűtőbe, hogy a lisztszemcsék megduzzadjanak benne. Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra. A hűtőből kivéve belisztezett deszkán nyújtsuk ki a tésztát 4 mm vastagra, és egy 5 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval szúrjuk ki. Fektessük a korongokat a sütőpapírra úgy, hogy 2-3 mm hézag legyen közöttük. A leeső tésztadarabokat gyúrjuk össze, és szaggassuk tovább, amíg elfogy. Kenjük meg a tetejét a hűtőből kivett tojással, és egyenletesen elosztva szórjuk rá a maradék sajtot.

Végül rakjuk a tepsit az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük, max. negyedóráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. A sütőből kivéve várjuk meg, míg teljesen lehűl, és utána szedjük ki a tepsiből. A fenti mennyiségből max. 36 db keksz várható. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Nem kell légmentesen elzárni, mert nem gyöngül át.

A sajtos kekszek kevésbé ismert változata a kéksajtos keksz. Jellegzetessége, hogy rendkívül omlós és ez is vegyszermentes. Omlósságát napokon át megőrzi, nem kell légmentesen zárt dobozban tárolni.

841. Kéksajtos keksz

Előtte villával törjünk össze 20 dg márványsajtot, vagy ismertebb nevén kékpenészes sajtot. (Az ínyencek rokfort sajtot használnak hozzá.) 20 dg liszthez adjunk 2 evőkanál búzadarát, egy csipet sót, és morzsoljuk össze 15 dg hűvös vajjal. Adjuk hozzá az összetört sajtot, és jól gyúrjuk bele. Utána belisztezett deszkán formáljunk belőle 5 cm átmérőjű rudat, és polietilénfóliába csomagolva tegyük a mélyhűtőbe. (Ha kevés a hely a fagyasztóban, két rövidebb rudat készítsünk belőle.) 1 órányi fagyasztás után gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd béleljük ki a nagy zománcozott sütőtepsit vagy sütőlemezt sütőpapírral. Vegyük ki a megdermedt tésztát a mélyhűtőből, és egy megvizezett éles nagy késsel vágjuk 6-7 mm vastag szeletekre. A 36 db tésztakorongot[1948] hézagosan fektessük a sütőpapírra, majd rakjuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük, kb. 2 percig, amíg a teteje aranysárgára pirul. (Ne pirítsuk aranybarnára, mert megkeseredik, és morzsalékonnyá válik.) Melegen ne nyúljunk hozzá, mert töredezik. Teljes lehűlés után szedjük ki a tepsiből.) Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Vegetáriusok ezt a kekszet is elkészíthetik teljes kiőrlésű tönkölylisztből vagy Graham-lisztből. Ha félkemény kéksajtot vásároltunk, kevesebb lisztet tegyünk bele. Amennyiben erre nem ügyeltünk, utólag kevés tejföllel lágyíthatjuk a tésztát.

A parmezános keksz magyar változata a paprikás-sajtos keksz.

842. Paprikás-sajtos keksz

30 dg lágy vajat keverjünk össze 15 reszelt edámi- és 15 dg reszelt füstölt sajttal. (A füstölt sajt is könnyen olvadó legyen. Erre a célra legalkalmasabb a füstölt edámi sajt.)[1949] Adjunk hozzá 3 dl

[1947] A visszamaradt olajat ne dobjuk ki, mert főzéshez jól használható.

[1948] Biztosan nem lesz se több, se kevesebb a kekszünk, ha a tésztarudat először négyfelé vágjuk, majd mindegyik rúdból 9 egyforma vastagságú szeletet metélünk. (Karcoljuk be a rudacskák tetejét nyolcszor.) Erre a precizitásra most azért van szükség, mert a fagyott tészta nem gyúrható össze, a többletet nem lehet újragyúrással korrigálni. Ez azért sem menne, mert a kilágyult tészta nagyon ragad, az agyonlisztezés pedig tönkretenné az ízét és az állagát.

[1949] Intenzív ízű sajtok használata esetén a keksz még finomabb lesz, de ezek a külföldi sajtok háromszor-négyszer annyiba kerülnek, mint a magyar gyártmányú edámi sajt. Aki megengedheti magának a **Sajtválaszték – Sajtok hőállósága** listából kiválaszthatja a neki tetsző fajtát. Cím: https://kunlibrary.net (Olyanokat válasszunk, amelyek nem bírják a hőkezelést.)

20% zsírtartalmú tejfölt, 2 evőkanál fűszerpaprikát, 1 púpozott teáskanál sót, negyed mokkáskanál őrölt borsot és 1 előzőleg felvert tojást. Jól dolgozzuk össze, majd gyúrjunk bele 40 dg lisztet. Vágjuk ketté, és tetejét, alját meglisztezve formáljunk belőle 2 tömzsi rudat, majd letakarva néhány órára tegyük a hűtőbe. Miután megdermedt a tészta, gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Béleljünk ki sütőpapírral egy nagyméretű zománcozott tepsit, majd vegyük ki az egyik rudat a hűtőből. Tegyük a sütőpapírt az asztalra, rakjuk a közepére a tésztarudat, lisztezzük meg a tetejét, és nyújtsuk kb. 32 × 32 cm méretűre. Kenjük meg a tetejét 1 felvert tojással. Egyenletesen szórjuk meg nigellamaggal[1950], és derelyeszaggatóval daraboljuk kb. 4 cm széles négyzetekre. (Szabdaljuk fel 6 egyenlő szélességű csíkra, majd keresztben daraboljuk szintén 6 részre.)

Végül a sütőpapírral óvatosan húzzuk be a tésztát a tepsibe, és az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg a teteje aranybarnára pirul. (Jól süssük át, különben nem lesz ropogós. Arra azonban ügyeljünk, hogy ne égjen meg, mert akkor megkeseredik.) A sütőből kivéve várjuk meg, míg teljesen lehűl, és darabokra tördelve szedjük ki a tepsiből. Közben nyújtsuk ki a másik tésztarudat is, az előbbiek szerint szabdaljuk, húzzuk a sütőlemezre, és süssük készre. A fenti mennyiségből max. 128 db keksz várható. Légmentesen lezárt nejlonzacskóban, szobahőmérsékleten tároljuk. Ha megpuhult, grillsütőben felfrissíthetjük. (Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert egy pillanat alatt megég.) Teljesen lehűlve válik ropogóssá. Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle.

Gluténérzékenyek is fogyaszthatják a zabpehelylisztes krékert. A búzával, árpával és rozzsal ellentétben ugyanis a zab nem tartalmaz sem gluteint, sem gliadint. Rosttartalma viszont igen magas, emellett jelentős vitamin- és ásványianyag-tartalommal rendelkezik. Lassan felszívódó szénhidrát-tartalmának köszönhetően nem okoz hirtelen vércukorszint-emelkedést, ezért cukorbetegek is beilleszthetik az étrendjükbe. Mivel számottevő zsírtartalma sincs, fogyókúrázók is fogyaszthatják. Magas koleszterin értékekkel rendelkezők számára szintén ideális, mivel a zabban lévő béta-glükánból napi 3 gramm rendszeres fogyasztása a koleszterin értéket 10%-kal csökkenti.

843. Zabpehelylisztes kréker

Először gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 210 °C-ra, majd 2 evőkanál étolajba préseljünk vagy reszeljünk 2 gerezd fokhagymát. Jól megkeverve tegyük félre, majd béleljük ki a tűzhelyükhöz kapott sütőlemezt sütőpapírral. Utána 25 dg zabpehelylisztthez adjunk 25 dg joghurtot, 1 mokkáskanál sót, fél teáskanál sütőport, és negyed mokkáskanál őrölt borsot. Jól gyúrjuk össze, és formáljunk belőle tömzsi rudat. (A joghurt állaga a gyártótól függően változó. Ezért ha ragacsos a tészta, adjunk még hozzá kevés zabpehelylisztet.) Tegyük a sütőpapírt az asztalra, rakjuk a közepére a tésztarudat, simítsunk el rajta kevés zabpehelylisztet, és sodrófával nyújtsuk ki min. 32 × 32 cm méretűre. Locsoljuk rá a fokhagymás olajat, és kenjük szét rajta. (A reszelt fokhagyma is kerüljön rá, arányosan elosztva.)

Hintsük meg szezámmaggal, sodrófával kicsit nyomkodjuk bele a tésztába, és pizzavágóval szabdaljuk kb. 4 cm széles csíkokra, majd keresztben is daraboljuk 4 cm széles sávokra. (A különleges ízek kedvelői szezámmag helyett nigellamaggal[1951] hintsék meg a tésztát.) Végül toljuk az előmelegített sütőbe, és közepes tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a teteje világospirosra pirul. (Ha nem sütjük meg eléggé nem fog ropogni, ha barnára sütjük, megkeseredik. Amennyiben a sütőnk nem süt egyenletesen, részletekben szedjük ki a kekszeket.) Barbecue szószba, Guacamole krémbe vagy Hagymamártásba mártogatva fogyasszuk.[1952] Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Mivel ez a

[1950] A nigellamag beszerzési módja a Hagymás kekszné l található. Hagymamag helyett római köményt is szórhatunk rá.
[1951] A nigellamag beszerzési módja a Hagymás kekszné l található.
[1952] Ha nincs időnk szószokat, mártásokat készíteni, ízesített joghurttal is fogyaszthatjuk. Ízesítésre legalkalmasabb a paradicsomos pesto. Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhetjük be. A 190 gramm töltősúlyú, olasz gyártmányú **San Fabio Pesto Rosso** ára 299 Ft. Sajnos nem mindig kapható, és íze kissé savanykás. A Lidl áruházban azonban mindig beszerezhető a **Baresa Pesto Rosso**. Ez is finom. Ára 389 Ft, 190 grammos kiszerelésben. (2047 Ft/kg.) Ugyanennyibe kerül, és a töltősúlya is ugyanannyi az Aldi áruházban kapható **Carloni Rosso Pesto**-nak. Ez a legfinomabb. A többi szupermarketben (Tesco, Auchan) is kapható paradicsomos pesto, de ezek kétszer-háromszor annyiba kerülnek, és nem *folytatását lásd a következő oldal alján* →

keksz nem tartalmaz búzalisztet, másnapra nem gyöngül át. A fenti mennyiségből max. 64 db ropogós kréker várható.

Kevesek által ismert különleges ropogtatnivaló a szezámmagos chips. Mivel a szezámmagliszten kívül semmilyem más lisztet nem tartalmaz, íze nagyon tömény. Csak azok készítsék el, akik kedvelik a szezámmag kissé kesernyés ízét. Ez a chips nyers szezámmagból is elkészíthető. Ennek hátránya, hogy a nyers szezámmagnak kesernyésebb az íze, és rágósabb. Előnye, hogy a tésztája világosabb, ezért a sütőben könnyebben ellenőrizhető a pirultsági foka.

844. Szezámmagos chips

20 dg szezámmaghoz[1953] adjunk negyed mokkáskanál tengeri sót, és egy vékony falú, bevonat nélküli tálban, takaréklángon, állandóan kevergetve pirítsunk aranysárgára. Papírlapra kiterítve hagyjuk hűlni, majd vegyünk el belőle 3 dekagrammot, és a többit hajtsuk át mákdarálón. Utána reszeljünk le 10 dg olvadékony sajtot (pl. trappista, edámi, ementáli)[1954] Verjünk fel 2 közepes méretű tojást, adjuk hozzá a pörkölt szezámmaglisztet, a reszelt sajtot, szórjunk rá negyed mokkáskanál őrölt borsot, és villával jól keverjük össze. Legalább 1 órára tegyük a hűtőbe, hogy a szezámmagliszt megduzzadjon. Közben béleljük ki a tűzhelyükhöz kapott sütőlemezt három sütőpapírral. Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra, majd vegyük ki a tésztát a hűtőből. Gyúrjuk össze, majd vágjuk ketté, és formáljunk belőlük tömzsi rudakat.

Simítsunk egy sütőpapírt az asztalra, tegyük a közepére az egyik tésztarudat, fektessünk rá egy sütőpapírt, és sodrófával nyújtsuk ki kb. 32 × 32 cm méretűre.[1955] Húzzuk le róla a felső sütőpapírt, és arányosan elosztva szórjuk rá a félretett szezámmag felét. Utána pizzavágóval szabdaljuk kb. 6-7 cm széles csíkokra, majd keresztben is daraboljuk 6-7 cm széles sávokra. A 25 tésztanégyzet átlósan vágjuk ketté, majd a sütőpapírral húzzuk a feldarabolt tésztát a sütőlemezre. Végül toljuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük max. negyedóráig, amíg a teteje világosbarnára pirul. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert könnyen megég. (Ha nem sütjük meg eléggé nem fog ropogni, ha sötétbarnára sütjük, megkeseredik. Amennyiben a sütőnk nem süt egyenletesen, részletekben szedjük, illetve tördeljük ki a chipseket.)

Amíg a tészta egyik fele sül nyújtsuk ki a másik felét, és a fentiek szerint daraboljuk fel. (Rakjuk a rúddá formált tésztát a másik sütőpapír közepére, tegyük rá az előzőleg lehúzott olajos sütőpapírt, és nyújtsuk ki a megadott méretre. Szórjuk rá a maradék szezámmagot, és daraboljuk fel.) A megsült chipset a sütőpapírral húzzuk le a sütőlemezről, és húzzuk rá a másik tésztát. Tegyük vissza a sütőbe, és ezt is süssük ropogósra. Miután langyosra hűltek, húzzuk le róluk a sütőpapírt. Végül a vágások mentén tördeljük a vékony tésztát kis háromszögekre. A fenti mennyiségből max. 100 chips várható. Nem kell légmentesen elzárva tárolni, mert nem gyöngül át.

Aki nem kedveli az agyonvegyszerezett gyári élelmiszereket, otthon könnyen és gyorsan készíthet magának tortilla chipset[1956]. Ezt a chipset cukorbetegek, valamint glutén- és laktózérzékenyek is fogyaszthatják, mert nyomokban sem tartalmaz cukrot, búzalisztet és tejet. Ráadásul vegyszermentes.

---

jobbak. (1 : 1 arányban keverjük a joghurthoz.) Mellesleg a Penny Marketben néha kapható gombás-szarvasgombás pesto is. A **Selection Pesto Tartufo** ára 700 Ft, 190 grammos kiszerelésben. (Kissé savanykás, és nem teng túl benne a gombaíz.)

[1953] A szezámmag legolcsóbban a Tesco áruházban szerezhető be. A 200 grammos Tesco szezámmag 300 forintba kerül. (Kilogrammja 1500 Ft.) A piaci magárusok is ennyiért adják, kimérve.

[1954] Finomabb lesz, ha parmezán sajtot használunk hozzá.

[1955] Muszáj papírvékonyra nyújtani, különben nem ropogós, hanem puha, rágós lesz a chips. Olyan lesz az állaga, mintha kartonpapírt rágnánk. Ha nem sikerül tökéletesen négyzet alakúra kinyújtani, ne próbáljuk utánaigazítani. A chipsnek ugyanis mindegy, hogy milyen az alakja. Sokkal fontosabb, hogy a tészta mindenütt egyenlő vastagságú legyen.

[1956] Kiejtése: tortíjja csipsz

845. Tortilla chips

Először gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 240 °C-ra, majd béleljük ki a tűzhelyükhöz kapott sütőlemezt 3 db sütőpapírral. Utána 25 dg kukoricaliszthez adjunk 1 mokkáskanál sót, fél mokkáskanál csípős paprikát, negyed mokkáskanál őrölt borsot, negyed mokkáskanál fokhagymaport, 0,6 dl olívaolajat és kb. 3 dl forró vizet. (A forró vízre azért van szükség, hogy a kukoricaliszt megpuhuljon, megduzzadjon. Ha hideg vizet öntünk rá, fogrongálóan kemény lesz a chips.[1957] Forraljunk fel 4 dl vizet, és annyit öntsünk rá, hogy jól gyúrható, masszát kapjunk.) Villával keverjük össze, majd hagyjuk hűlni. Miután langyosra hűlt, alaposan gyúrjuk össze, majd vágjuk ketté, és formáljunk belőlük tömzsi rudakat.

Simítsunk egy sütőpapírt az asztalra, tegyük a közepére az egyik tésztarudat, fektessünk rá egy sütőpapírt, és sodrófával nyújtsuk ki min. 32 × 32 cm méretűre.[1958] Húzzuk le róla a felső sütőpapírt, és derelyemetszővel szabdaljuk kb. 6-7 cm széles csíkokra, majd keresztben is daraboljuk 6-7 cm széles sávokra. Utána a 25 tésztanégyzet átlósan vágjuk ketté, majd a sütőpapírral húzzuk a feldarabolt tésztát a sütőlemezre. Végül toljuk az előmelegített sütőbe, és erősebb tűzön süssük kb. 10 percig, amíg a teteje aranybarnára pirul. Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert könnyen megég. (Ha aranysárgára sütjük, rágós és ízetlen lesz, ha barnára, akkor megkeseredik. Amennyiben a sütőnk nem süt egyenletesen, részletekben szedjük, illetve tördeljük ki a chipseket.)

Amíg a tészta egyik fele sül nyújtsuk ki a másik felét, és a fentiek szerint daraboljuk fel. (Rakjuk a rúddá formált tésztát a másik sütőpapír közepére, tegyük rá az előzőleg lehúzott olajos sütőpapírt, és nyújtsuk akkorára, hogy az egész sütőlemezt beterítse.)[1959] A megsült chipset a sütőpapírral húzzuk le a sütőlemezről, és húzzuk rá a másik tésztát.[1960] Tegyük vissza a sütőbe, és ezt is süssük ropogósra. Miután langyosra hűltek, húzzuk le róluk a sütőpapírt. Végül a vágások mentén tördeljük a vékony tésztát kis háromszögekre. Barbecue szószba, Guacamole krémbe vagy Hagymamártásba mártogatva fogyasszuk. (A chipsek fogyasztása csak ép fogazatúaknak ajánlott.) Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. Miután ez a chips nem tartalmaz búzalisztet, másnapra nem gyöngül át. A fenti mennyiségből max. 100 db ropogós chips várható.

Az egészséges táplálkozás követelményeinek megfelelő átalakítás ma még nehezen nélkülözhető édes sütemények, desszertek esetén is megoldható. A vegetáriusok azonban a desszertjeikhez nem alkalmaznak cukrot, sőt sok esetben mézet sem. Erre jó példa a Dél-Kaliforniából származó datolyás keksz receptje. Természetes édesítője a datolya magas gyümölcscukortartalma. Intenzív fűszerezése a közeli mexikói konyha hatásának tudható be. A vegetáriusok kakaó helyett karobport használnak hozzá.

846. Datolyás keksz

Először bontsunk ki 10 dg frissen pörkölt földimogyorót, és a belső barna hártyáját is távolítsuk el róla. Mérjünk ki belőle 5 dekagrammot, és a kb. 2 dekagrammnyi maradékot deszkán vágjuk finomra. Utána magozzunk ki 15 dg datolyát, és hajtsuk át egy 3 mm lyukátmérőjű tárcsával ellátott húsdarálón. Néhány szemenként adagolva daráljuk le a kimért földimogyorót is. Kávédarálón őröljünk meg 1 teáskanál szezámmagot és 1 teáskanál ánizst vagy édesköményt. Meleg folyó víz alatt súroljunk tisztára 1 közepes méretű narancsot, vékonyan reszeljük le a héját, majd facsarjuk ki a levét. Verjünk fel 1 nagyobb tojást, és vegyünk el belőle 2 evőkanálnyit. A maradékot a fűszerekkel és ízesítőanyagokkal együtt adjuk a datolyapéphez. Tegyünk még bele 1 dl olíva-

[1957] Ennek az az oka, hogy a kukoricaliszt hideg vízből fele annyit vesz fel, mint forró vízből. Ezért nem tud megpuhulni, megdagadni.

[1958] Muszáj papírvékonyra nyújtani, különben nem ropogós, hanem rágós lesz a chips.

[1959] A sütőlemez szabványmérete 36 × 36 cm. Ha teakonyhákba gyártott kisméretű tűzhelyünk van, három részletben süssük ki a tésztát.

[1960] Ne próbáljuk ráemelni, mert az elázott sütőpapír miatt a tészta összecsuklik. Tegyünk mellé többrétegű újságpapírt, erre tegyük rá a forró sütőlemezt, és húzzuk rá a tésztát.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

vagy napraforgóolajat, 1 teáskanál kakaót, fél mokkáskanál őrölt fahéjat, fél mokkáskanál szódabikarbónát, egy csipet sót, és villával jól dolgozzuk össze. Adjunk hozzá 25 dg finomlisztet, és a kemény tésztát alaposan gyúrjuk össze, és formáljuk henger alakúra. Gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra.

Kenjük ki egy nagyméretű zománcozott tepsi alját olajjal, és belisztezett deszkán nyújtsuk ki a tésztát kb. 32 × 32 cm méretűre. A sodrófára tekerve fektessük a tepsi aljába, majd kenjük meg a tetejét a félretett tojással, és egyenletesen elosztva szórjuk rá az apróra vágott mogyorót. Végül derelyemetszővel daraboljuk a keksztésztát kb. 4 cm széles négyzetekre, és az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük fél óráig, amíg ropogóssá válik. Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, a szélső sorokat hamarabb szedjük ki. Mielőtt a maradékot kivennénk kóstoljuk meg, mert ez a keksz is úgy jó, ha ropog. A fenti mennyiségből max. 64 db aprósütemény várható. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni.

Ez a keksz sem lesz olyan omlós, mint a bolti, de ezt az állapotot a gyárakban háromféle vegyszer (E 500 és E 503 térfogatnövelő, valamint az E 223 lisztkezelő szer) hozzáadásával érik el. Aki még soha nem evett vegetárius süteményt, annak első kóstolásra az a véleménye róla, hogy nem elég édes. Ez az elvárás azonban az agyoncukrozott hagyományos sütemények megszokásának tudható be. A vegetárius édességekben még a jelenlegi összeállításban is sokkal több cukor található, mint amire a szervezetnek szüksége van.

Mivel gyerekkorunkban szüleink és környezetünk rászoktatott bennünket az édes ízekre, már nem tudunk lemondani róla. Nem véletlen, hogy kekszekből is sokkal több az édes, mint a sós. A vegetáriusok sem tudják nélkülözni az édes süteményeket. Ők azonban igyekeznek minél egészségesebbé tenni, ezt a készítményt is. Ennek a törekvésnek egyik eredménye az omlós zabpehelykeksz.

847. Omlós zabpehelykeksz

Először diódarálón őröljünk finomra 3 dg diót és 3 dg török mogyorót. Adjunk hozzá 10 dg teljes kiőrlésű búzalisztet, 7 dg zabpelyhet, 6 dg barna cukrot, fél teáskanál sütőport, egy csipet szódabikarbónát, egy csipet őrölt fahéjat, egy csipet sót, és dörzsöljük össze 10 dg hűvös vajjal. Verjünk fel 1 kisebb tojást, öntsük a tésztára, s gyúrjuk össze. Formáljuk a lágy tésztát cipóvá, alját, tetejét lisztezzük meg, és legalább egy órára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Utána gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Vegyük ki a megdermedt tésztát, és belisztezett deszkán, a tetejét is meglisztezve nyújtsuk 3-4 mm vastagra, majd kekszszaggatóval szúrjuk ki, és széles pengéjű késsel alányúlva helyezzük egy sütőpapírral kibélelt nagyméretű zománcozott tepsibe. A leeső tésztadarabokat gyúrjuk össze, és szaggassuk tovább, amíg elfogy.

Végül rakjuk az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük, kb. negyedóráig, amíg a teteje aranybarnára pirul. (Vigyázzunk ne süssük túl, mert könnyen megég, és megkeseredik. Ha nem sül egyenletesen, 10 perc után forgassuk át a kekszeket.) A sütőből kivéve várjuk meg, míg teljesen lehűl, és utána szedjük ki a tepsiből. A fenti mennyiségből max. 36 db 5 cm átmérőjű keksz várható. Selyempapírral bélelt fémdobozban, szobahőmérsékleten tároljuk.

Savanykás íze folytán a vörös áfonya nálunk is egyre kedveltebb. A háziasszonyok már nem csak bonbonokat, hanem kekszet is készítenek belőle. A vörösáfonyás keksz vendégváró süteményként is megállja a helyét.

848. Vörösáfonyás keksz

Először vegyük ki a hozzávalókat a hűtőből, hogy szobahőmérsékletre melegedjenek. Utána deszkán vágjunk kisebb darabokra 10 dg vörös áfonyát[1961], majd diódarálón hajtsunk át 10 dg mandulát

[1961] Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A 150 grammos Bakalland szárított vörös áfonya ára 370 Ft. A piaci magárusoknál sem sokkal drágább, és náluk kimérve is kapható.

a belső héjával együtt. 15 dg lágy vajat keverjünk simára 10 dg barna cukorral. Dolgozzunk bele 2 tojássárgáját, 1 evőkanál citromlevet, fél mokkáskanál Bourbon vaníliát és egy csipet sót. Keverjük hozzá az összevagdalt vörös áfonyát és a darált mandulát. Végül gyúrjunk bele 20 dg lisztet és 1 mokkáskanál sütőport. (A porokat előzőleg elegyítsük egymással.) Formáljunk a kemény masszából 2 db 5 cm átmérőjű rudat, és letakarva rakjuk a hűtőbe, hogy megdermedjen. Amíg a tészta hűl, béleljük ki a tűzhelyünkhöz kapott nagyméretű zománcozott tepsit sütőpapírral. Néhány óra múlva gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 ^{o}C-ra.

Vegyük ki a tésztát a hűtőből, és éles késsel vágjuk kb. 8 mm vastag korongokra.[1962] Fektessük a korongokat a sütőpapírra, és az előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön süssük kb. 20 percig, amíg teteje aranysárgára sül. Ha a sütőnk nem süt egyenletesen, 10 perc után forgassuk át a kekszeket, hogy az aljuk ne égjen meg. (Egy széles pengéjű késsel óvatosan nyúljunk alája, mert melegen nagyon törékeny.) A sütőből kivéve várjuk meg, míg teljesen lehűl, és utána szedjük ki a tepsiből. A fenti mennyiségből 36 db omlós keksz várható. Selyempapírral bélelt fémdobozban, szobahőmérsékleten tároljuk. Ugyanígy készül a **Citromos keksz**. Ez esetben vörös áfonya helyett 10 dg cukrozott citromhéjat tegyünk bele, és a mandulát dióval helyettesítsük. A citronádot most nem kell apróbbra vágni.

Nem olcsó az áfonyás mandulakeksz, de glutén- és laktózintoleranciában szenvedők is fogyaszthatják. Összeállítása nagyon egyszerű, és elkészítése alig több mint fél órát vesz igénybe. Az eredmény nagyon finom, omlós keksz lesz, ami az ételallergiában nem szenvedőknek is ízleni fog. A bolti kekszekkel ellentétben nagy előnye még ennek a változatnak, hogy teljes mértékben vegyszermentes.

849. Áfonyás mandulakeksz

Először gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra, majd béleljük ki a nagy zománcozott tepsit sütőpapírral. Utána diódarálón hajtsunk át 20 dg mandulát a belső héjával együtt. Adjunk hozzá 3 dg rizslisztet, 8 dg laktózmentes lágy vajat, 4 dg mézet, és alaposan gyúrjuk össze. Végül finoman forgassunk bele 10 dg kék áfonyát. (Szezonon kívül mirelit áfonyát használjunk hozzá. A mirelit áfonyát fagyottan rakjuk bele.) Formáljunk a masszából 16 db diónyi méretű golyót, majd tenyerünkkel lapítsuk kb. 10 mm vastag korongokra, és helyezzük őket a sütőpapírra. Rakjuk az előmelegített sütőbe, és enyhe tűzön süssük, max. negyedóráig, amíg a teteje aranybarnára pirul.

Hagyjuk a tepsiben teljesen kihűlni, majd szedjük ki rácsra, és csíkozzuk be a tetejét 6 dg olvasztott étcsokoládéval. A darabokra tört csokoládét 2 dg laktózmentes vajjal, gőz felett olvasszuk meg, és habzsákba rakva, kb. 2 mm vastagon nyomjuk a kekszekre. Ugyanígy készül a **Málnás mandulakeksz**. Ez esetben áfonya helyett 10 dg málnát forgassunk a masszába. Ne nyomkodjuk agyon, mert ha a málna levet enged, kilágyul a tészta. (A mirelit málnát is fagyottan dolgozzuk bele.) Teával tálalva finom vacsorát készíthetünk belőle. Polietilénfóliával letakarva, szobahőmérsékleten tároljuk. Nedves levegőjű lakásban másnapra átgyengül, de grillsütőben felfrissíthető. (Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert hamar megég.) Teljes lehűlés után válik ismét ropogóssá.[1963]

A vegetáriusok kedvelt desszertje a müzliszeletet, amit házilag is elkészíthetünk, még hozzá sokkal jobb minőségben, mint a boltokban kapható változat.

850. Müzliszelet

Először pörköljünk meg 5 dg napraforgómagot, majd héjazzunk le 5 dg pirított földimogyorót. (A megtisztított földimogyoróról konyharuhával tudjuk legegyszerűbben ledörzsölni a belső héjat.

[1962] Először vágjuk háromfelé a rudakat, majd a kis rudacskákat szeleteljük 6 egyenlő vastagságú korongra.

[1963] Nedves levegőjű lakásban ez a probléma más süteményeknél (pl. leveles vajastésztáknál) is fellép. Télen egyszerűbben is megoldható az átgyengült keksz és egyéb linzertésztás sütemény frissítése. Tegyük a fűtőtestre. Pár óra múlva kiszárad, és ismét ropogós lesz.

A hántolt napraforgómagot ne pörkölve, hanem nyersen vásároljuk, mert frissen pirítva finomabb, és olcsóbb is. A pirított magvak egyébként sem használhatók süteménykészítésre, mert a hosszabb eltarthatóság érdekében többnyire sózzák őket. A pörkölését a Pirított napraforgómagnál leírtak szerint végezzük. Pirítás után válogassuk át, és az égett szemeket szedjük ki belőle. A lehéjazott mogyorót is nézzük át, és az égett, elszíneződött szemeket távolítsuk el belőle.) Utána vágjuk durvára, majd metéljünk apró kockákra 5 dg aszalt sárgabarackot, 5 dg kimagozott, szárított datolyát, 5 dg szárított fügét, és mossunk meg 5 dg mazsolát. 9 dg vajhoz adjunk 5 dg mézet, és lángterelő felett, állandóan kevergetve olvasszuk fel. Vegyük le a tűzről, és keverjük össze 10 dg zabpehellyel, majd adjuk hozzá a darabokra vagdalt aszalt gyümölcsöket. Utána dolgozzuk bele az olajos magvakat, és simítsuk az egészet egy előzőleg kivajazott kisebb méretű zománcozott tepsibe.

Közben gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. Rakjuk a tepsit az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. negyedóráig, amíg a széle színesedni kezd. Vigyázzunk ne süssük túl, mert könnyen megég, és megkeseredik. Még melegen vágjuk kb. 3 × 7 centiméteres szeletekre. Várjuk meg, míg teljesen lehűl, majd alufóliába csomagolva hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 24 db biodesszert várható. (A hozzávalókat ne élelmiszerboltokban szerezzük, be, mert ott 10-25 dekagrammos kiszerelésben árusítják. A nagyobb piacokon kimérve is kaphatók aszalt gyümölcsök, illetve olajos magvak. Ráadásul itt olcsóbbak.) A müzli nem csak vitamin- és ásványi anyagokban dús desszert, hanem kíméli a fogakat is. Ezt a készítmény ugyanis nem tartalmaz cukrot, alapvetően szárított gyümölcsök édesítik. Ezért sok fajtája ismert.

Van olyan müzliszelet is, ahol a fügét aszalt almakarikákkal helyettesítik, és a masszát egy alaposan megmosott narancs lereszelt héjával ízesítik. Mások napraforgómag helyett pörkölt szezámmaggal dúsítják. Ehhez a változathoz 2 dg szezámmagra, és 8 dg lehéjazott földimogyoróra van szükség. A friss szezámmagot zománc nélküli edényben takaréklángon, és állandó kevergetés mellett addig kell pirítani, amíg aranysárga lesz. Tovább ne süssük, mert megkeseredik. A gyári hamisítványokban a drága olajos magvakat vegyes gabonapehellyel helyettesítik, amit tojásfehérjehabbal ragasztanak össze. Aszalt gyümölcsből is igen keveset tartalmaznak, a mézet pedig cukorral helyettesítik.

A svájci eredetű müzliszelet angol megfelelője a flapjack (flepdzsek). Ennek klasszikus változatába nem tesznek olajos magvakat, ezért nem sokban különbözik a gyári, puffasztott rizzsel dúsított hamisítványoktól. Csokoládés változata azonban már az ínyencek igényeit is kielégíti.

851. Flapjack

Deszkán vágjunk durvára 10 dg dióbelet és 5 dg mandulát. 14 dg vajhoz adjunk 10 dg mézet, 5 dg szőlőcukrot, 10 dg darabokra tördelt étcsokoládét, és lángterelő felett, állandóan kevergetve olvasszuk fel. Vegyük le a tűzről, keverjük össze 20 dg zabpehellyel és 3 dg kókuszreszelékkel, majd dolgozzuk bele az olajos magvakat. Végül egyenletesen elosztva simítsuk egy előzőleg kivajazott kisebb méretű zománcozott tepsibe, és a fentiek szerint süssük ropogósra. Száraz, hűvös helyen tároljuk. Ha azt akarjuk, hogy még ropogósabb legyen, hűtőszekrényben tároljuk. Annak érdekében, hogy ne vegye át más ételek szagát, csomagoljuk alufóliába. Hűtőben hetekig eltartható.

Sokan azt hiszik, hogy nem nagy dolog vegetárius süteményeket készíteni. Csupán teljes kiőrlésű lisztet kell használni finomliszt helyett, a cukrot pedig mézzel kell helyettesíteni. A helyzet azonban nem ilyen egyszerű. Amíg a korpás liszt kifejezetten ízletessé teszi a kenyeret, a pogácsát, a sós kekszeket, az édes süteményeket elrontja. Ha korpa megszívja magát cukorral, mézzel, megkeseredik, és határozottan rossz íze lesz. A korpás sütemény állaga is kellemetlenné, szemcséssé válik. Ráadásul az édes korpás tészta lassabban sül, mint a cukor nélküli. Aki nem hiszi, próbálja ki.

Az alábbi recept csupán egy dologban tér el a hagyományos kalácstól: finomliszt helyett teljes kiőrlésű búzaliszt van benne. Más lisztekkel (pl. teljes kiőrlésű rozsliszt) még rosszabb a helyzet, mert ezeknek nincs jelentős sikértartalmuk, ezért nem fúvódnak fel. Emiatt gusztustalanul lapos, kemény, rágós, rosszízű vekni lesz belőlük. Ez a jelenség is arra figyelmeztet bennünket, hogy szokjunk le az

édességek fogyasztásáról, mert ezek a készítmények nem szolgálják egészségünk megőrzését. Ha nagyon megkívánjuk a desszertet, készítsünk magunknak gyümölcsökből, olajos magvakból, esetleg tejtermékekből és mézből nyalánkságot. Ezzel kevésbé ártunk a szervezetünknek. A magas szénhidrát-tartalmú édes tészták feleslegesen növelik a vércukorszintünket, és zsírrá alakulva ránk rakódnak.

852. Vegetárius kalács

Előzőleg vajazzunk ki, és korpával hintsünk meg egy közepes méretű, téglalap alakú tortasütő formát, majd vágjunk durvára 10 dg dióbelet, és tegyük félre. 4 tojássárgáját keverjük habosra 16 dg mézzel, és 1 dg vanillincukorral. Dolgozzunk bele 9 dg lágy vajat, 1 citrom reszelt héját és 10 dg megmosott mazsolát. (A tojások sárgáját egyenként, min. félpercnyi keverés után adjuk hozzá.) A különleges ízek kedvelői a mazsola helyett darabokra vágott aszalt gyümölccsel, vagy cukrozott trópusi gyümölcskeverékkel is dúsíthatják. (Nagyobb szupermarketekben szerezhető be.) Aki szereti az intenzív ízeket, fél mokkáskanál őrölt fahéjat, és negyed mokkáskanál szegfűszeget is tehet bele. 15 dg teljes kiőrlésű búzalisztet keverjünk össze 1 teáskanál sütőporral, és evőkanalanként dolgozzuk az egyenletes, sima péphez. Gyújtsuk be a sütőt, állítsuk 180 °C-ra

Ezután a visszamaradt 4 tojásfehérjéből egy csipet sóval verjünk kemény habot, és kisebb adagokban keverjük a tésztába, majd forgassuk bele az összevagdalt dióbelet. Töltsük a masszát a kikent formába, simítsuk el a tetejét úgy, hogy homorú legyen, és rakjuk az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a hőfokot 150 ^{o}C-ra, és enyhe tűzön süssük kb. 50 percen át, amíg a teteje világosbarnára pirul, és a közepébe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Az elzárt sütőben, nyitott ajtó mellett hagyjuk hűlni, majd még langyosan borítsuk ki rácsra, nehogy befülledjen. Teával tálalva tápláló vacsorát készíthetünk belőle. A maradékot polietilénfóliába csomagolva, hűvös, száraz helyen tároljuk. Hűtőszekrénybe nem szabad betenni. A fenti mennyiségből max. 80 dg súlyú kalács várható.

A korpás lisztből készült sütemények, torták kissé kesernyés ízét azonban meg lehet szokni. A vegetáriusok örülni fognak a mogyorós répatorta receptjének. Egyáltalán nem hasonlít a szokványos tortákhoz, mert ennek a tésztájában tojás sincs. (Aki az egészséges táplálkozás terén még nem jutott el erre a szintre, használja a Sárgarépatorta receptjét.)

853. Mogyorós répatorta

Morzsoljunk össze 25 dg Graham-lisztet 8 dg porcukorral és 1,5 dg friss élesztővel. Öntsünk rá 1,5 dl langyos tejet, 6 dg olvasztott vajat, szórjunk bele egy csipet sót, és gyúrjuk össze. (Ha ragad a tészta, adjunk hozzá még egy kis lisztet. Akkor jó, amikor elválik az edény aljától.) Alját, tetejét lisztezzük meg, és konyharuhával letakarva, meleg helyen kelesszük háromnegyed órán át. Közben bontsunk ki 20 dg frissen pörkölt földimogyorót. A belső héját is dörzsöljük le róla, majd mérjünk ki belőle 10 dekagrammot, és hajtsuk át diódarálón, a maradékot pedig vágjuk durvára. (Chopperrel könnyebben és gyorsabban megy az aprítás.) Utána tisztítsunk meg, és kis lyukú reszelőn reszeljünk le 30 dg sárgarépát. A megkelt tésztát belisztezett deszkán nyújtsuk ki akkorára, hogy egy előzőleg kivajazott 24 cm átmérőjű tortasütő formába helyezve a széle 3 centiméterrel túlnyúljon. A formában takarjuk le megint, és kelesszük 20 percig.

Ezalatt gyújtsuk be a sütőt, és állítsuk 180 °C-ra. 3 tojássárgáját keverjünk habosra 10 dg mézzel, egy meleg víz alatt tisztára súrolt narancs reszelt héjával és 1 evőkanál étkezési keményítővel. Dolgozzuk bele a lereszelt sárgarépát és a darált mogyorót. A visszamaradt 3 tojásfehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá. Kisebb adagokban, óvatosan forgassuk a töltelékbe, és öntsük a masszát a másodszor is megkelt tésztára. Simítsuk el a tetejét úgy, hogy a közepe kissé homorú legyen. Egyenletesen elosztva szórjuk rá a durvára vagdalt mogyorót. Végül helyezzük az előmelegített sütőbe, és mérsékelt tűzön süssük kb. háromnegyed óráig, amíg a töltelékbe szúrt fogvájóra már nem tapad rá a massza. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk a formában. Miután teljesen lehűlt, borítsuk ki, és kenjünk az oldalára s a tetejére 20 dg sűrű baracklekvárt. Hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből 12 szelet torta várható.

A lisztérzékenyek nem ehetnek közönséges búzalisztből készült süteményeket. A gluténmentes liszt pedig nagyon drága. Emellett ezek a lisztek nem túl jóízűek. Abból a pénzből, ami elkérnek értük, már szárított hüvelyesekből őrölt lisztet is vásárolhatunk. Közülük legfinomabb a csicseriborsóliszt. A belőle készített diós háromszöget lisztérzékenységben nem szenvedő családtagjaink is szívesen megkóstolják. Mivel a tésztája vízzel készül, az alábbi desszertet a tejallergiában, vagyis a laktózérzékenységben szenvedők is fogyaszthatják.

854. Diós háromszög

Előzőleg vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy felengedjen, majd grillsütőben pörköljünk meg 20 dg dióbelet a Pirított napraforgómagnál leírt módon. Utána deszkán vágjuk apróra, és keverjük össze 2 púpozott evőkanál mézzel. Egy kis tálban gyúrjunk össze 25 csicseriborsólisztet 6 dg porcukorral, 10 dg hűvös vajjal, 1,2 dl hideg vízzel és egy csipet sóval. Letakarva hűtőszekrényben pihentessük kb. fél órán át, majd belisztezett deszkán gyúrjuk össze, és formáljuk vastag rúd alakúra. (Gyorsan dolgozzunk vele, nehogy kilágyuljon a kéz melegétől.) Nyújtsuk ki kb. 28 × 28 cm méretűre, majd egyenletesen kenjük a tetejére a diós krémet. Végül éles késsel vágjuk 7 cm széles négyzetekre, majd az egyes négyzeteket átlósan szeljük ketté. Tegyük egy előzőleg kivajazott, majd liszttel kihintett nagyméretű zománcozott tepsibe. Előmelegített sütőbe rakva, mérsékelt tűzön (180 °C-on) süssük kb. 10 percig, amíg aranysárgára pirul. Teljesen lehűlve, hidegen tálaljuk. Hűtőszekrényben nem szabad tárolni. Ha másnapra átgyengül, grillsütőben kiszárítható. Kisebb a megégés veszélye, és a tepsit sem kell kikenni, ha sütőpapírral béleljük. Az ínyencek dió helyett pörkölt kesudiót használnak hozzá. A fenti mennyiségből 32 db egészségkímélő desszert várható. Először kóstolva a csicseriborsólisztből készült sült tészta íze szokatlan, de hamar megkedveljük.

855. Túróbonbon

25 dg tehéntúrót hajtsunk át egy 3 mm lyukátmérő tárcsával ellátott húsdarálón. (A lágy túró burgonyatörőn is átpasszírozható.) Keverjünk bele 10 dg mézet, egy meleg víz alatt körömkefével tisztára súrolt citrom reszelt héját, és 1 dg vanillincukrot. Hagyjuk állni kb. negyedóráig, majd dolgozzuk össze 12 dg kókuszreszelékkel. A kemény masszából szaggassunk dió nagyságú darabokat, a közepébe helyezzünk egy-egy szem török mogyorót, és formáljuk golyó alakúra. Tálcára rakva min. 1 órára tegyük a hűtőszekrénybe, hogy megdermedjen. Ezalatt olvasszunk fel 10 dg félédes étcsokoládét 5 dg vajjal a Mézes marcipángolyónál leírt módon, majd forgassuk bele a túrógolyókat. Az ínyencek török mogyoró helyett mandulát vagy sótlan, pörkölt pisztáciát is rakhatnak bele, de pirított dióval is finom. (A mandula héját néhány nappal korábban húzzuk le a Banándesszertnél leírtak szerint. Sótlan, pörkölt pisztácia a Pisztáciás keksznél leírt módon szerezhető be.) A töltésre szolgáló magbelekből 5 dg is elegendő. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha néhány nap alatt nem fogy el, a maradékot tegyük a mélyhűtőbe, különben megsavanyodik. A fenti mennyiségből max. 25 db bonbon várható.

Ennek a különlegességnek az íze és állaga nagyon hasonlít a Túró Rudinak nevezett közkedvelt csemegére. Külföldön egyáltalán nem gyártják ezt a magyar gyerekek körében igen népszerű édességet, pedig jóval kevésbé rongálja az egészséget, mint a szokványos cukorkák és csokoládék. Ezzel az előnnyel azonban csak a korábban gyártott alapváltozat rendelkezett. A Teszt magazin vizsgálatai szerint a mostanában gyártott ízesített változatok a finomított fehér cukron kívül különféle vegyszereket (E440, E322) is tartalmaznak. A legnagyobb baj azonban az, hogy újabban tartósítószert (E202) is raknak bele, hogy a korábbi 3-5 nap helyett 2-3 hétig is forgalmazható legyen. Mivel ezek a manipulációk többletköltséggel járnak, duplájára emelték az árát is.

Az ízesített Túró Rudik közül legkedveltebb a banános változat. Banán azonban nem sok van benne. Vegyszer viszont annál több került bele. Az általunk készített banános túróbonbon mentes lesz ezektől a hátrányoktól.

856. Banános túróbonbon

Hámozzunk meg 1 érett (barna pöttyös héjú) banánt, és vágjuk vastag szeletekre. Adjunk hozzá 10 dg félzsíros tehéntúrót, 2 evőkanál kakaót, 1 dg vanillincukrot, egy csipet sót és villával törjük össze. Utána dolgozzunk bele 5 dg kókuszreszeléket, 6 dg mézet, 5 dg lágy vajat, és tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen. Kb. 1 óra múlva vegyük ki, és vizes kézzel formáljunk a masszából diónyi méretű golyókat. Végük hempergessük meg 2 dg kókuszreszelékben. Érdemes előző nap elkészíteni, hogy ízei érlelődjenek. Hűtőszekrényben tároljuk. A feni mennyiségből max. 20 db golyó várható.

A sokak által kedvelt kókuszos golyónak, a Raffaellónak szintén van egy házilag elkészíthető finomabb, ízletesebb változata. A vajas kókuszgolyó nevéből eredően vajat is tartalmaz, amitől kellemes, krémes állagú lesz. (A Raffaellóban zsiradékként nem vajat, hanem hónapokig eltartható növényi olajat használnak, amitől meglehetősen ízetlen és rágós.)

857. Vajas kókuszgolyó

20 dg porcukrot forraljunk fel 1,5 dl vízzel, majd hagyjuk lehűlni. (Állandó kevergetés mellett forraljuk, amíg bugyogni kezd. Ne pirítsuk, mert akkor karamellízű lesz.) Lehűlés után keverjünk bele 2 dg vanillincukrot, majd 20 dg zsíros tejport[1964] keverjünk simára 25 dg lágy vajjal. Dolgozzuk bele a cukorszirupot és 35 dg kókuszreszeléket, majd vizes kézzel formáljunk belőle diónyi golyókat. Nyomjuk bele az ujjunkat, és az így kialakult mélyedésbe tegyünk egy-egy szem hántolt mandulát. (Ha nem kapunk hántolt mandulát, mi is előállíthatjuk 10 dg héjas mandulából a Banándesszertnél leírt módon.) Ismét gömbölyítsük a két tenyerünk között, majd forgassuk 5 dg kókuszreszelékbe. Süteményes tányérra rakva, lehűtve tálaljuk. Hűtőszekrényben tálaljuk. Mivel jól bírja a fagyasztást, a maradékot tegyük mélyhűtőbe, és hónapok múlva is fogyasztható. A fenti mennyiségből max. 60 db bonbon várható.

Sokan kedvelik a Bounty szeletet is. Valóban ízletes. Nem spórolták ki belőle a kókuszreszeléket, mint a legtöbb kókuszos csokoládészeletből. Az állaga azonban kissé rágós. Ennek oka, hogy tejporral, valamint tejsavóporral dúsítják, és cukorsziruppal nedvesítik. Lágyításra alkalmasabb lenne a sótlan sajtkrém, de ez nagyon megdrágítaná a terméket. Mi azonban otthon elkészíthetjük magunknak ezt a prémium minőségű változatot is, mascarpone sajttal. Mivel bennünket nem terhel a nagykereskedelmi árrés, a kiskereskedelmi árrés, a szállítás- és a raktározás költsége, sőt még ÁFA-t sem kell fizetnünk a végtermék után, még olcsóbb is lesz, mint a bolti változat. Miután nem akarunk nyerészkedni magunkon, a tetemes haszonkulcs alkalmazása is elmarad. Amíg a Bounty szelet kilogrammonkénti ára 2800 Ft, a jóval ízletesebb mascarponés kókuszgolyó kilogrammonkénti ára csupán 1640 Ft.

858. Mascarponés kókuszgolyó

15 dg kókuszreszelékbe keverjünk bele 25 dg mascarpone sajtot[1965], 12 dg mézet, 2 dg vanillincukrot, egy csipet sót, és jól gyúrjuk össze. Utána megvizezett kézzel formáljunk belőle kb. 2,5 cm átmérőjű golyókat. Helyezzük őket tortás vagy süteményes tálcára, és fél órára tegyük a mélyhűtőbe, hogy megdermedjen. Közben hőálló tálban olvasszunk fel 20 dg jó minőségű (magas kakaóvajtartalmú) étcsokoládét 4 dg vajjal, és mártogassuk bele a kókuszgolyókat a Mézes marcipángolyónál leírt módon. Fogyasztás előtt legalább fél napig érleljük. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha 1 héten be-

[1964] Szükség esetén sovány tejport is tehetünk bele. Kávékrémport azonban ne használjunk hozzá, mert ez túlnyomórészt cukrot és margarint tartalmaz. Ráadásul tele van vegyszerekkel (E-származékokkal).

[1965] Legolcsóbban az Aldi áruházban szerezhető be. A **Kokárdás mascarpone** 400 forintba kerül, 250 grammos kiszerelésben. Olcsósága ellenére az Alföldi Tej Kft. által gyártott mascarpone egy internetes teszten harmadik helyezést ért el. Nem sokkal drágábbak a Lidl áruházban és a Penny Marketben kapható mascarpone krémsajtok.

lül nem fogy el, a maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás semmilyen kárt nem tesz benne. A fenti alapanyagból max. 60 db bonbon készíthető.

Könnyen és gyorsan elkészíthető különlegesség a tojáslikőrös kókuszgolyó. Nem szokványos desszert, ezért vendégeink is szívesen megkóstolják.

859. Tojáslikőrös kókuszgolyó

Először diódarálón hajtsunk át 20 dg kisebb darabokra tördelt vajas kekszet.[1966] Utána gőz felett olvasszunk fel 15 dg fehér csokoládét 10 dg vastag szeletekre vágott vajjal. Keverjünk a darált kekszhez 10 dg kókuszreszeléket, 1,8 dl tojáslikőrt[1967] és 1 dg vanillincukrot. Dolgozzuk bele a vajas csokoládét, és tegyük a masszát a hűtőbe, hogy dermedjen.[1968] 1 óra múlva vegyük ki, és formáljunk belőle diónyi méretű golyókat. Megint tegyük be a hűtőbe. Gőz felett olvasszunk fel 15 dg fehér csokoládét 5 dg vajjal. A gőzölő edénnyel együtt tegyük az asztalra, majd vegyük ki a kókuszgolyókat a hűtőből, és villára helyezve mártogassuk az olvasztott csokoládéba a Mézes marcipángolyónál leírt módon. Fogyasztás előtt legalább fél napig érleljük. Hűtőszekrényben tároljuk. Ha 1 héten belül nem fogy el, a maradékot tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás semmilyen kárt nem tesz benne. A fenti alapanyagból max. 35 db bonbon várható.

A tejtermék alapanyagú desszertek közül kimagasló minőségű a tejszínhabos túrókrém.

860. Tejszínhabos túrókrém

Előző este áztassunk be 5 dg mazsolát 0,2 dl sütőrumba. Másnap burgonyatörőn passzírozzunk át 25 dg lágy tehéntúrót, és adjunk hozzá 10 dg lágy vajat, 10 dg tejfölt, 6 dg mézet, 2 tojássárgáját, 1 evőkanál citromlevet, 1 citrom reszelt héját, 1 dg vanillincukrot, valamint a rumba áztatott mazsolát. Keverjük habos krémmé, és töltsük egy túrószacskóba. Zsineggel kössük be a zacskó száját, és fektessük egy lapos tányérra. Tegyünk rá egy desszertes tányért, és rakjunk be a hűtőbe. Ott helyezzünk a tetejére egy kb. 2 kilogrammos súlyt, és lepréselve egy éjszakán át sajtoljuk. Másnap öntsük le a tányérról az egyébként nagyon finom írós, savós levét, és vegyük ki a zsákból. A kb. 0,5 kilogrammnyi desszertet ujjnyi vastag szeletekre vágva tejszínhabbal tálaljuk. (Az előzőleg lehűtött friss tejszínt kevés porcukorral és egy-két csepp citromlével verjük kemény habbá, és a túrószeletek tetejére adagoljuk.) Vannak akik meghámozott sárga- vagy őszibarackkal díszítve fogyasztják.

Ehhez a desszerthez a szalmonellaveszély miatt nagyüzemben előállított tápos tojást használjunk, mert ezeket forgalomba hozatal előtt ózonnal vagy hipós vízben fertőtlenítik. (A nagyüzemi tojások újabban dátum- és eredetbélyegezővel vannak ellátva.) Ha gyakran készítünk tejszínhabos túrókrémet, célszerű erre a célra egy kb. 12 cm széles, és 25 cm hosszú pamutzsákot varrni. Így formásabb lesz a töltelék, egyforma szeleteket lehet belőle vágni. Dió méretű golyókká formálva ebből a masszából is készíthetünk Túróbonbont a fenti recept szerint. A hűtőben kisajtolt és megdermedt krém közepébe most ne rakjunk olajos magvakat.

861. Birssajt

A sárgára érett, illatos birsalmát vagy birskörtét alaposan mossuk meg, hosszában hasítsuk négyfelé, majd metsszük ki a magházát, és héjastól vágjuk kb. 1 cm vastag szeletekre. (Nem szabad

[1966] A vajas keksz legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 200 grammos **Sondey Butter Biscuits** ára 250 Ft.
[1967] Tojáslikőrt mi is készíthetünk. Ez ugyan drágább lesz, mint a szupermarketekben kapható változat, de természetes alapanyagánál fogva sokkal finomabb, és nem tartalmaz vegyszereket. Ha erre nem érünk rá, a legfinomabb és egyben a legolcsóbb változat a Penny áruházban szerezhető be. A német gyártmányú 0,7 literes **Princess Diana Advocaat** 1500 forintba kerül.
[1968] Az olvasztáshoz használt tálat ne tegyük a mosogatóba, mert még szükség lesz rá.

meghámozni, mert a héjából kioldódó pektin szilárdítja meg a sajtot.) Újból megmosva rakjuk egy zománcozott fazékba, öntsünk rá annyi vizet, hogy éppen ellepje, és fedő alatt pároljuk puhára. Még forrón szűrjük le, majd hagyjuk langyosra hűlni, és törjük át szitán[1969]. Utána mérjük le a gyümölcsvelő súlyát, és mérjünk ki kilogrammonként 70 dg szőlőcukrot, valamint 10 dg dióbelet, amit deszkán vágjuk durvára. Finomabb lesz, ha pörkölt diót teszünk bele. (A dió pirítását lásd a Pirított naprafor gómagnál. Összevágás előtt dörzsöljük le róla a megpörkölődött hártyaszerű héját.) Egy vastag falú, nagyméretű zománcozott lábasban tegyük fel a gyümölcshúst a tűzhelyre, és lángterelő felett, teljes lángon, állandóan keverve sűrítsük kb. fél órán át, amíg kocsonyás állagúvá válik. Ekkor adjunk hozzá a szőlőcukrot, kilogrammonként fél citrom reszelt héját, 1 mokkáskanál citromlevet, egy csipet sót, és állandóan kevergetve sűrítsük még kb. fél órán át, amíg elválik az edény aljától. (A fakanalat középen húzzuk végig a lábas alján. A sűrűség akkor megfelelő, amikor a kettéválasztott kása már nem folyik azonnal egymásba. A nem elég sűrű masszából készült sajt 2-3 nap után megpenészedik.)

A különleges ízek kedvelői kilogrammonként 2 dg vanillincukorral is ízesíthetik, amit a legvégén kell hozzáadni. Simítsuk a sűrű masszát előzőleg kivizezett lapos tányérokba. (Ha önthető a massza, akkor még nem elég sűrű. Akkor jó, amikor már nem lehet kiönteni a lábasból, de még kenhető.) Ügyeljünk rá, hogy a massza 1-1,5 centiméternél ne legyen vastagabb. Így hamarabb megkocsonyásodik, és tárolni is könnyebb. Végül egyenletesen elosztva szórjuk rá az összevágott dióbelet, és nyomkodjuk bele. 1 kg gyümölcsvelőből max. 1,2 kg szőlőcukros birssajt várható.

2 nap múlva a megdermedt birssajtot borítsuk ki deszkára, és szikkasszuk még pár napig, hogy az alja is megkeményedjen. Amikor félkemény sajt állagúvá száradt, csomagoljuk polietilénfóliába, és hűtőszekrényben tároljuk. Magas cukortartalma következtében hónapokig eltartható. Mélyhűtőbe is berakhatjuk, mert jól bírja a fagyasztást. Önmagában, desszertként tálaljuk, de vékony szeletekre vágva kalácsra is rakható. Ha túl keményre száradt sem kell kidobni. Apróra vágva finom püspökkenyér készíthető belőle.

Mivel 2 kg massza kétszeri besűrítése min. 1 óráig tart, rohanó világunk állandó időhiányban szenvedő háziasszonyai kitalálták a birssajt készítésének modern változatát. Ennél nem főzik, sűrítik a gyümölcsvelőt, hanem hozzáadják a cukrot, a sót, a citromreszeléket, a citromlevet, és habosra keverik. Utána beleteszik a durvára darabolt diót, és kiolajozott őzgerincformába töltve, langyos sütőben (120 ^{o}C-on) kocsonyásra szárítják. Egyébként a birssajt nagyon régi találmány. Már Nostradamus is közölte a receptjét 1555-ben. Az első francia szakácskönyvet ugyanis ő írta, miközben lejegyzetelte látomását az emberiség jövőjéről. A birssajt az amerikai kontinensen is közkedvelt. Argentínában 0,5 cm vastag darabokra vágják, és ugyancsak 0,5 cm vastag sajtszeletet borítanak rá. Ezt a sajátos szendvicset „rendőrfalatnak” nevezik. Nevét onnan kapta, hogy arrafelé minden bárban, sarki bisztróban kapható. Így ha a rendőr megéhezik, csak beugrik egy ilyen finom falatra a legközelebbi vendéglátóhelyre.

Sokan 60 dg répa- illetve nádcukorral készítik ezt a fajta sajtot, de ez nem ajánlott, mivel a szacharóz lebontása csontritkulást okoz a szervezetben. (A régi receptek 80 dg kristálycukrot írnak elő, hogy a birssajt szobahőmérsékleten hónapokig is eltartható legyen. Ez a változat még inkább veszélyezteti fogaink épségét. Ráadásul a sok cukor elnyomja a birs ízét, és a sűrítés során bebarnul tőle a gyümölcssajt. Mellesleg a piacokon is ezt a változatot árulják az őstermelők. Az ára meglehetősen magas, ezért anyagilag is jobban járunk, ha mi magunk állítjuk elő.) Sajnos a szőlőcukor használatának van egy hátránya is. A vele édesített változat külseje megszürkül. Ez nem penész, hanem a felületén kikristályosodott szőlőcukor. Akit zavar ez a jelenség, tálalás előtt vékonyan hámozza le róla a kristályos réteget. Fokozottan fellép ez a jelenség, ha a szőlőcukros birssajtot szobahőmérsékleten tároljuk. Egy idő után teljes keresztmetszetében kikristályosodik, olyan lesz, mint a krumplicukor. Egyébként a magas szőlőcukortartalmú mézek (pl. a repceméz) is kikristályosodik néhány hét után.

[1969] A visszamaradt kompótlevet ne öntsük ki. Kevés őrölt fahéjjal és őrölt szegfűszeggel fűszerezve, mézzel, valamint citromlével ízesítve hagyjuk lehűlni. Nagyon finom és egészséges gyümölcslé lesz belőle. Hűtőben tároljuk. Miután a főzés csíramentesítette, több napig is eláll. Ha nem tudjuk a teljes mennyiséget 1 héten belül elfogyasztani, fagyasszuk le. Amennyiben nem fér el a mélyhűtőben, ízesítés után forraljuk fel, és szárazgőzben tartósítsuk.

A szőlőcukor használatának ez a hátránya. Mélyhűtőben történő tárolás esetén azonban a szőlőcukor nem tud kicsapódni a külsejére, és miután alacsony a víztartalma, –18 °C-on sem fagy keménnyé. Könnyen szeletelhető, és azonnal fogyasztható. A másik megoldás a gyümölcscukor használata. A rendkívül ízletes, és a drága gyümölcscukorból csupán 50 dekagrammra van szükség kilogrammonként. Ez esetben 1 kg gyümölcsvelőből max. 1,1 kg birssajt várható.

Ha szép aranysárga színű sajtot szeretnénk, akkor ne passzírozzuk át teljesen a gyümölcshúst. Héjának belepasszírozása esetén ugyanis a gyümölcsvelő megszürkül, és kesernyés lesz. Ráadásul szemcséssé válik. A készítés módja is befolyásolja a színét. Minél később tesszük bele a cukrot, annál világosabb lesz a gyümölcssajt. Egyébként zselét más gyümölcsökből is lehet készíteni. Ezek azonban jóval levesebbek, mint a birs, ezért órákon át kell sűríteni, mire megkocsonyásodnak. A lekvárkészítéshez ajánlott kocsonyásító szerek (zselírozó cukor, Quittin, Zseléfix, zselatin, agaragar) itt nem használhatók, mert magas víztartalma következtében megromlik a gyümölcssajt. (A gyári gyümölcszseléket azért nem fenyegeti ez a veszély, mert telerakják tartósítószerekkel.) Hasonló módon készül a **Birslekvár**. Ebben az esetben a masszát nem kell sűríteni. 10 perc főzés után adjunk hozzá literenként 30 dg mézet, 1 mokkáskanál citromlevet, és felforralva töltsük kisméretű befőttesüvegekbe, majd a Meggydzsemnél leírt módon zárjuk le. Csak sárgára érett, egészséges birsből lesz ízletes sajt, illetve lekvár. A még zöld példányokat ne vegyük meg, mert ez a gyümölcs csak a fán képes teljesen beérni. A körtével ellentétben az asztalra vagy a szekrényre kirakott birs néhány nap alatt megrothad.

Egész éven át fogyasztható lesz a gyümölcssajt szárítással. Ily módon más, magas víztartalmú gyümölcsökből is készíthetünk sajtot. Mivel nem kell agyonfőzni az alapanyagot, fenséges íze lesz. A magas víztartalomból eredő több órás kevergetést és ízveszteséget oly módon kerülhetjük el, hogy a gyümölcspépet aszalógépen szárítjuk. (Legalkalmasabbak erre a célra a villamos fűtésű, ventilátoros aszalógépek. Ezekbe egyszerre több tálca is behelyezhető.) Ily módon különösen jó ízű gyümölcssajtot készíthetünk lisztes almából (pl. bőralma, ranett[1970].) 2 kg almát mossunk meg, vágjuk ki a magházát, és héjastól aprítsuk kisebb darabokra. Öntsünk alá kevés vizet, hogy ne égjen le, majd állandóan kevergetve főzzük puhára. Langyosra hűlve botturmixszal pépesítsük, majd adjunk hozzá 1,2 kg szőlőcukrot vagy 80 dg gyümölcscukrot, és a fentiek szerint sűrítsük méz állagúra. (Répa, illetve nádcukorból fele mennyiségre, azaz 1 kilogrammra van szükség.)

Hagyjuk lehűlni, majd terítsünk sütőpapírt az aszalógép rácsára, és kb. 1 cm vastagon kenjük szét rajta a masszát. Amikor kezd szilárdulni, simítsunk a tetejére is egy sütőpapírt, és fordítsuk meg. Végül húzzuk le róla mindkét papírt, szórjuk a tetejére a pörkölt diót (kissé nyomkodjuk bele), majd szárítsuk tovább. Addig szárítsuk, amíg olyan lesz az állaga, mint a kandírozott gyümölcsöké. A kész sajtot fűrészfogú késsel szabdaljuk kisebb négyzetekre, és kartondobozban tároljuk. Nem kell hűtőszekrénybe rakni, de a befülledés elkerülése érdekében a doboz oldalát több helyen lyukasszuk ki, hogy szabadon járjon benne a levegő. Nagy előnye a szárított gyümölcssajtnak, hogy nem penészedik meg, ezért nem kell agyoncukrozni. Kevesebb cukorral is elkészíthető, ráadásul finomabb. Aki részleteiben is szeretne megismerkedni az aszalás, az egészséges gyümölcssajt-készítés részleteivel, olvassa el Achim Samwald: Aszalás – Gyümölcsök, zöldségek, fűszerek című könyvét[1971].

A gyümölcssajtok különleges változata a **Madárberkenyesajt**. A **madárberkenyé**ről[1972] vagy más néven **madárbirs**ről sokan azt hiszik, hogy mérgező. Mérsékelt égöv alatt szinte mindenütt megtalálható, kertek, parkok kedvelt fája. Szép, világospiros, bogyós termésétől azonban sokan idegenkednek, mert úgy tudják, hogy egészségre ártalmas anyagot tartalmaz. Ez azonban nem igaz. Magas paraszorbinsav-tartalma valóban gyomorpanaszokat, hányást okoz. Hő hatására azonban ez a vegyület lebomlik, ezért forralás után ez a magas C-vitamin-tartalmú bogyó is fogyaszthatóvá válik.

[1970] Kiejtése: renet (Ennek az almafajtának az írásmódjában meglehetősen nagy a kavarodás. Van, aki egy „t”-vel írja, mások úgy írják a nevét, ahogy kiejtik.)
[1971] Mezőgazda Kiadó Kft. (2011)
[1972] **Sorbus aucuparia** var. **edulis**

Jelentős A-vitamin-, csersav-, gyümölcssav- és pektintartalma is jó hatást gyakorol a szervezetre. Szárított bogyóiból vértisztító, köhögés és rekedtség elleni szert is készíthetünk. A bogyók keserű mellékízét az első fagyok megszüntetik, vagyis a legtöbb mezei gyümölcshöz hasonlóan a madárberkenye is csak akkor gyűjthető, amikor már megcsípte a dér. Ekkor azonban már a madarak is intenzíven csipegetik, ezért érdemes korábban leszüretelni, és fagyasztani. A mélyhűtő szintén megszünteti a keserű utóízt.

Puhára főzéséhez nagyon kevés vizet használjunk, mert ez a bogyó levet enged. A leégés elkerülése érdekében főzés közben is állandóan kevergetni kell. Ha nem hajtókaros passzírozót használunk, előtte húsdarálón át kell hajtani, össze kell törni a bogyókat, különben a húsa nem megy át a szitán. Lefagyasztva tároljuk. Nem olyan finom ugyan, mint a gyümölcssajtok, de megfázások idején kiváló vitaminforrás, a gyógyteákkal egyenértékű desszert. Édes must, lekvár, dzsem és kompót is készíthető belőle. Külföldön süteményeket töltenek vele. A fagyasztás után megmaradt kesernyés ízét cukorral nyomják el. Bor, likőr és gyümölcslevek előállítására szintén alkalmas. Érdemes használni ezt az apró (5-10 mm átmérőjű) bogyót, mert jelentős egészségmegőrző hatása van. Gátolja a rákos sejtek szaporodását és a korai öregedést a szervezetben. Fokozza a bőrsejtek reprodukcióját, erősíti az immunrendszert, javítja a látást, és gátolja a makula degenerációt. Székrekedés esetén is hatásos. Kisajtolt levének fogyasztása gyógyítja az asztmát, és megfázás esetén megakadályozza a felső légúti szövődmények kialakulását.

Gyógyhatása nincs, de jóval finomabb a **Berkenyesajt**. A **kerti berkenye**[1973] az európai kertek kedvelt dísznövénye. Fája 10-20 év után kezd el teremni, de akár 500 évig is él. Gyümölcsöt azonban csak minden második évben hoz. Hosszú, szárnyalt levelei dekoratív látványt nyújtanak, ezért díszfaként is megállja a helyét. Főleg dekorációs céllal ültetik, pedig a gyümölcse is ehető. Ízletes és egészséges termése külsőre s belsőre a császárkörtéhez hasonlít, de kisebb nála. Hossza: 2-3 cm. Létezik egy alma alakú változata is, amely lapított gömb alakú. Savanykás íze inkább a galagonyára emlékeztet, mint az almára, illetve a körtére. Leszedés után 2-3 napos utóérlelést igényel. Ettől finomabb és puhább lesz. Héjának színe sárga, és megérve ugyanúgy szottyosodik, mint a naspolya. Ekkor már a héja is barnává válik. Gyümölcse nyersen is fogyasztható, de meglehetősen fanyar, kesernyés. Gyümölcssajthoz azonban éppen erre, markáns ízre van szükség.

A szeptember végén leszedett gyümölcsöt a csemegeszőlőhöz hasonlóan felfüggesztve tárolják. Sütemények töltésére és kompótok, dzsemek készítésére is alkalmas. Érdemes más gyümölcsökkel keverni, például nagyon jól illik a lágy ízű almához. Feldolgozásánál ügyeljünk arra, hogy a berkenye magvakat tartalmaz, ezért puhára főzése után szitán át kell törni. Nyugaton a kerti berkenyét must előállítására használják, amit almaborhoz is adnak, hogy aromáját növeljék. Sokan különleges zamatú pálinkát készítenek belőle.

A kerti berkenye francia párja a **shipova**[1974] vagy **bogyókörte**. A középkorban természetes úton keletkezett az európai körte és a lisztes berkenye kereszteződésével. A hibrid fajták megjelenése előtt ezt a körtét árulták az európai piacokon.[1975] Újabban már csak Franciaországban, a délszláv államokban és az USA-ban termesztik, kiskertekben. Külsőre ugyanúgy néz ki, mint a kerti berkenye, íze azonban nem fanyar, kesernyés, hanem édes. Húsa sárgás, illatos és vajkörte állagú. Bőre pirossal árnyalt okkersárga, hossza 2,5-3 cm. Kellemes íze ellenére ültetvényszerűen nem termesztik, mert keveset terem, és közepes méretű fája érzékeny a növényi betegségekre. Ráadásul lassan nő, és csak 4-7 év után fordul termőre. Ha az adott helyen nem érzi jól magát, akkor csak 15 év után kezd el virágozni, és hoz gyümölcsöt. Akkor sem túl sokat. Kevés magot tartalmaz, és azok is nagyrészt csíraképtelenek. Metszést azonban nem igényel és önbeporzó. Hibridizált változata a **baby shipova**. Íze hasonló, de kisebb a shipováné. Előnye, hogy bőtermő és shipovával ellentétben korai érésű.

[1973] **Sorbus domestica**

[1974] **Pyrus communis × Sorbus aria** + **Sorbopyrus auricularis**

[1975] Akkor még bollwiller körtének nevezték.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

862. Gyümölcslabda

Néhány nappal korábban 25 dg mandulabélről[1976] hántsuk le a héját a Banándesszertnél leírt módon. A megszáradt mandulát diódarálón őröljük meg, majd meleg folyó víz alatt súroljunk tisztára 1 kisebb méretű narancsot, és vékonyan reszeljük le a héját. A belét facsarjuk ki, és a levét szintén tegyük félre. Ezután 2 kisebb méretű érett banánt villával zúzzuk össze, majd adjunk a péphez 20 dg darált mandulát, 8 dg ikrás mézet, a narancs héját, valamint a narancslevet. A kemény masszát jól dolgozzuk össze, hűtőszekrényben fél óráig pihentessük, majd vizes kézzel formáljunk belőle diónyi méretű labdákat. Végül a megmaradt mandulaőrleményt keverjük össze 1 evőkanál kakaóval, és hempergessük bele a gyümölcslabdákat. Hideg helyen néhány órán át érleljük. Szükség esetén mandula helyett diót is használhatunk hozzá. Hűtőszekrényben tartsuk. Túl sokáig ne tároljuk, mert a nyers gyümölcslé két nap után megerjed. Egycsillagos mélyhűtőben azonban hetekig is eltartható, mivel magas méztartalma következtében nem fagy meg. A fenti mennyiségből max. 30 db enzimekben gazdag, vitamindús desszert várható.

Ezen a módon egymással harmonizáló ízű kontinentális gyümölcsökből is készíthetünk egészséges bonbonokat. A leveses gyümölcsöket kisebb adagokban keverjük hozzá, nehogy felhíguljon a massza. Erre a készítményre is ugyanaz vonatkozik mint a többi nyers gyümölcsre, vagyis ne fogyasszuk más ételekkel együtt, mert megerjed a gyomorban.

Aki szereti a sárgarépasalátát, szeretni fogja a hasonló összetételű vitaminlabdát is.

863. Vitaminlabda

Először hajtsunk át diódarálón 20 dg hántolt mandulát. (A mandula dióval, pirított tökmaggal vagy pirított napraforgómaggal is helyettesíthető.) Utána tisztítsunk meg 20 dg sárgarépát, és reszeljünk finomra, majd héjastól reszeljünk le 25 dg savanykás, ízletes almát (jonatán, jonagored). Reszeljük rá egy meleg víz alatt tisztára súrolt citrom héját. Adjuk hozzá a mandulaőrleményt és 5 dg mézet. Szórjunk rá 1 mokkáskanál őrölt fahéjat, negyed mokkáskanál őrölt szegfűszeget, és locsoljunk rá 1 mokkáskanál citromlevet. Az egészet jól gyúrjuk össze, és néhány órára tegyük a hűtőbe érlelődni.[1977] Végül vizes kézzel formáljunk a masszából dió méretű golyókat, és hempergessük meg 5 dg kókuszreszelékben. Süteményes tálcára rakva hűtőszekrényben tároljuk. Fogyasztásával ne késlekedjünk, mert tartósítószer hiányában 1 hét után megerjed. A maradék azonban lefagyasztható. A mélyhűtés nem rontja sem az ízét, sem az állagát. A fenti mennyiségből min. 30 db bonbon lesz

864. Szamócabonbon

Elkészítése rendkívül egyszerű. 0,5 kg közepes méretű, érett szamócát folyó víz alatt mossunk meg úgy, hogy a szárát csípjük le, de a kocsányát hagyjuk rajta. Utána olvasszunk fel 20 dg félédes étcsokoládét 4 dg vajjal a Mézes marcipángolyónál leírt módon. Az edényt melegen tartva mártogassuk bele a szamócaszemeket kocsányuknál fogva. A felesleges csokoládét lecsepegtetve kocsányukkal lefelé helyezzük a gyümölcsbonbonokat vastag falú, festetlen fémtálcára. Fél órára rakjuk a hűtőbe. Miután megdermedtek késsel feszegessük fel őket, és tegyük egy üveg- vagy porcelántálra. Hűtőszekrényben tároljuk. Csak másnapig tartható el állagromlás nélkül.

Elkészítése kissé tovább tart, de szintén nagyon finom és egész éven át készíthető a **Datolyabonbon**. 40 dg szárított datolyát néhány óráig áztassunk langyos citromos teába. Utána csepegtessük le, és egy éles késsel hosszában felhasítva emeljük ki belőle a magot. Rakjunk a helyére egy

[1976] Aki a mandula hajmeresztő árát nem tudja megfizetni, ne essen kétségbe. Használjon helyette napraforgómagot A pörkölt napraforgómag finomabb, mint a hántolt mandula, és tizedannyiba kerül. Használati módja semmiben sem különbözik mandulától. Legolcsóbban a piacokon szerezhető be. A nyers napraforgómag kilogrammja 1500 Ft.

[1977] A massza állaga függ az alma fajtájától, nedvességtartalmától. Ha túl kemény a töltelék, reszeljünk rá még egy kis almát.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

szem meghámozott mandulát, és a gyümölcshúst összezárva mártogassuk a fentiek szerint elkészített olvasztott csokoládéba. (A mandula hámozását néhány nappal korábban, a Banándesszertnél leírtak szerint végezzük.) Ez a változat több napig is eltartható a hűtőben.

A vegetárius desszertek fő jellemzője, hogy hőkezelés nélkül készülnek. Előállításukhoz általában nincs szükség tűzhelyre. Ezáltal megőrződik az enzimtartalmuk, ami elősegíti a nyersanyagban levő vitaminok felszívódást. Elkészítésük gyors és egyszerű folyamatát jól jellemzi a vegetárius bonbon előállítási módja:

865. Vegetárius bonbon

Néhány nappal korábban 10 dg mandulabélről hántsuk le a héját a Banándesszertnél leírt módon, majd deszkán vágjuk durvára, és szétterítve hagyjuk száradni. Amikor teljesen megszáradt pirítsunk aranysárgára 10 dg fenyőmagot a Pirított napraforgómagnál leírtak szerint. Utána süssünk aranysárgára 10 dg napraforgómagot is. (A kettő nem lehet egyszerre pirítani, mert a fenyőmag gyorsabban sül. Mivel hamar megég, ne várjuk meg, amíg elkezd pattogni. Felmelegedése után azonnal csökkentsük a lángot takarékra. Közben egy pillanatra se hagyjuk abba a keverését.) Tegyük mindkét pirított magot a mandulabélhez, majd adjunk 4 evőkanál mézet és 1 dg vanillincukrot. Utána magozzunk ki, majd hajtsunk át egy normál tárcsával ellátott húsdarálón 40 dg datolyát vagy más aszalt gyümölcsöt. Ezt is tegyük a magvakhoz, és az egészet jól gyúrjuk össze. Végül vizes kézzel formáljunk belőle dió méretű golyókat, és forgassuk bele 10 dg tortadarába (étcsokoládé-granulátumba). Minyonpapírra rakva hideg helyen másnapig érleljük. Fóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből max. 24 db bonbon várható.

Vegetáriusok kedvence a kókuszos datolyabonbon is.

866. Kókuszos datolyabonbon

20 dg szárított datolyát egy éles késsel hosszában felvágva magozzunk ki, majd hajtsuk át egy normál tárcsával ellátott húsdarálón. (Ha száraz, kemény, magozás előtt öntsünk rá hideg vizet, és néhány óráig áztassuk.)[1978] Utána daráljunk le 10 dg diót. (A dió mandulával, pirított tökmaggal vagy pirított napraforgómaggal is helyettesíthető.)[1979] Szórjuk a ledarált datolyára. Adjunk hozzá 4 dg kókuszolajat[1980], 6 dg mézet, 0,4 dl kókusztejet[1981] és 1 teáskanál rumaromát. Alaposan gyúrjuk össze, majd néhány órára rakjuk a hűtőbe, hogy megdermedjen. A hűtőből kivéve vizes kézzel formáljunk a masszából dió méretű golyókat, és hempergessük meg 4 dg kókuszreszelékben. Süteményes

[1978] Kimagozott datolyát ne vásároljuk. Egyrészt drága, másrészt a felvágott héjú datolya hamar kiszárad, rágóssá, ízetlenné válik. Könnyen meg is romolhat. (Ez a piaci magárusoknál fordulhat elő, ahol nem fóliázzák le, hanem szabadon tárolják.)

[1979] A tökmag és napraforgómag pirítási módja a Pirított tökmagnál és a Pirított napraforgómagnál található.

[1980] A kókuszolaj vagy kókuszzsír minden nagyobb szupermarketben kapható. Ára 1700 Ft 1 literes kiszerelésben. (A http://www.bulkshop.hu webáruházban csak 1250 forintba kerül. Budapesti üzleteikben személyesen is átvehető.) A maradékot sütéshez, főzéshez egyaránt a használhatjuk. Jól bírja a magas hőmérsékletet, hosszú ideig tárolható. 90%-ban közepes láncú telített zsírsavak, 6%-ban egyszeresen telítetlen zsírsavak és 3%-ban többszörösen telítetlen zsírsavak alkotják. Nem tartalmaz transzzsírsavakat, melyek rákkeltő hatásúak, és érelmeszesedést váltanak ki. Zsírsavjai nem rakódnak le a szervezetben, nem zsírokká, hanem energiává alakulnak. Laurinsav és kaprinsav tartalmának köszönhetően immunerősítő hatása is van. Nem csak egészséges zsiradék, hanem finom is. Ráadásul strapabíró. Többször is használható. Nem ég meg, és nem avasodik. A következő használat előtt azonban finom lyukú (műanyag) teaszűrővel le kell szűrni. Számtalan gyógyhatása folytán a kozmetikai ipar is nagy mennyiségben használja. Egyetlen hátránya, hogy meglehetősen drága. Részletes tájékoztatás: http://kokuszolaj.net/ Érdemes elolvasni. A kókuszolaj drága ugyan, de olcsóbb, mint a gyógyszerek és a kozmetikai szerek.

[1981] A kókusztej legolcsóbban és legjobb minőségben a Lidl áruházban szerezhető be. A 91% kókusztartalmú **Freshona Coconut Milk** 450 forintba kerül. Az Aldi áruházban is ennyibe kerül, de a **Kokosmuss-Milch** kókusztartalma csupán 87%.

tálcára rakva hűtőszekrényben tároljuk. A maradék le is a fagyasztható. A mélyhűtés nem rontja sem az ízét, sem az állagát. A fenti mennyiségből kb. 25 db bonbon lesz.

A vegetárius bonbon és a cukrászok által készített csokoládés bonbonok ötvözete a hárommagos trüffelgolyó. Ez sem igényel sütést, főzést, ezért könnyen elkészíthető.

Csokis-földimogyorós bonbon

Először főzzük le egy adag eszpresszó kávét[1982], majd tördeljünk darabokra 10 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét. Tegyük egy kisméretű tűzálló tálba, rakjunk rá 2 dg vékony szeletekre vágott vajat, és gőz felett, időnként megkeverve olvasszuk meg. Amíg a víz felmelegszik, tisztítsunk meg 30 dg frissen pörkölt földimogyorót. Dörzsöljük le a belső héját is, majd hajtsuk át diódarálón. Vegyünk el 0,4 decilitert a kávéból, oldjunk fel benne 4 dg vanillincukrot, és keverjük a gőzölő fazékról levett olvasztott csokoládéba. Dolgozzuk bele a kb. 20 dekagrammnyi őrölt földimogyorót, és keverjük, amíg kemény massza lesz belőle. (Ha ragacsos, negyedórára tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen.) Utána egy másik tálban ismét olvassunk fel gőz felett 10 dg étcsokoládét, 2 dg vajjal.

Vegyük ki a megdermedt masszát a hűtőből, és vizes kézzel formáljunk belőle diónyi méretű golyókat. Tálaló villára rakva forgassuk a golyókat az olvasztott csokoládéba[1983], és helyezzük egy megvizezett fémtálcára. (A megmaradt krémet tompa hegyű késsel kenjük a golyók tetejére vagy oda, ahol a bevonat hibás.) Újra tegyük a hűtőbe, hogy a máz is megdermedjen. Végül egy vékony pengéjű éles késsel feszegessük fel a leragadt golyókat, és minyonpapírokra rakva tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Polietilénfóliába csomagolva mélyhűtőben huzamosabb ideig is eltartható. A fenti alapanyagból max. 20 db bonbon készíthető. Földimogyoró helyett használhatunk pörkölt diót vagy pörkölt tökmagot is.

867. Hárommagos trüffelgolyó

Először deszkán vágjunk durvára 10 dg hántolt mandulabelet, 10 dg dióbelet és 10 dg frissen pörkölt földimogyorót. (A 10 dg földimogyoróbél 15 dg héjas mogyoróból nyerhető ki. A belső barna héját is dörzsöljük le róla.) Chopperrel könnyebben megy a darabolás. (Ne egyszerre zúzzuk őket, mert az eltérő méretük és keménységük miatt nem egyforma méretre darabolódnak.) Még finomabb lesz, ha pörkölt diót használunk hozzá. (A dió pörkölését a Pirított napraforgómag után leírtak szerint végezzük.) Utána tegyünk a habüstbe 40 dg darabokra tördelt étcsokoládét, öntsünk rá 2 dl habtejszínt, szórjunk bele 6 dg barna cukrot és állandóan kevergetve, gőz felett olvasszunk fel. Vegyük le a tűzről, és keverjük krémesre. Amikor langyosra hűlt szórjuk bele az összevagdalt olajos magvakat, majd tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen.

1-2 óra múlva vegyük ki, és vizes kézzel formáljunk belőle diónyi méretű golyókat. (Megvizezett teáskanállal szaggassunk a masszából egy-egy adagot.) A golyókat hempergessük kakaóporba, és desszertes tányérra helyezve rakjuk vissza a hűtőbe, hogy a hozzávalók átvegyék egymás ízét. Fogyasztás előtt néhány órával vegyük ki, hogy szobahőmérsékletre melegedjen. Tálalásnál rakjuk kis tányérokra, hogy a felületéről lehulló kakaó ne szóródjon a ruhánkra vagy a szőnyegre. Vendégeinknek szalvétát is adjunk mellé, hogy legyen mibe törölni a kakaós ujjaikat. (Ne a kárpitozott bútorunk legyen a szalvéta.) Hűtőszekrényben tároljuk. A maradékot fagyasszuk le. A mélyhűtés semmilyen kárt nem tesz benne. A fenti mennyiségből max. 40 db bonbon várható.

[1982] Ha nincs kávéfőzőnk, használjunk instant kávét. 0,4 dl forró vízbe 1 teáskanál kávégranulátumot oldjunk fel, hogy eszpresszó kávé erősségű legyen. Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 100 grammos **Bellarom Yellow Mild** instant kávégranulátum ára 500 Ft.

[1983] Az olvasztott csokoládét a gőzölő fazékkal együtt vegyük le a tűzről, és rácsra rakva használjuk, hogy ne hűljön le.

Ínyencek kedvence a vörösáfonyás golyó. Az eredeti recept szerint erre nem kell bevonat, de kakaóba forgatva finomabb.

868. Vörösáfonyás golyó

Először pirítsunk aranysárgára 10 dg hántolt tökmagot a Pirított napraforgómagnál leírtak szerint, majd deszkán vágjuk finomra. (Chopperrel könnyebben megy.) Utána húsdarálón hajtsunk át 30 dg vörös áfonyát[1984]. (Apránként tegyük bele, mert a szárított gyümölcsök nehezen darálhatók.) Adjuk hozzá az összevágott tökmagot, egy csipet sót, és 6 dg folyós mézet. Alaposan gyúrjuk össze, és formáljunk belőle diónyi méretű golyókat. Végül forgassuk cukrozatlan kakaóporba, és helyezzük desszertes tányérra. Szobahőmérsékleten tároljuk. A fenti mennyiségből kb. 25 db kellemesen savanykás gyümölcsgolyó várható.

Kevesek által ismert desszert a céklás csokoládébonbon. Ez is vegetárius készítmény, de ehhez már szükség van hőkezelésre. A céklát ugyanis meg kell főzni vagy sütni hozzá. A sütés előnyösebb, mert a cékla nem szív magába nedvességet, és kevésbé puhítja a bonbont. Mivel egy céklagumóért nem érdemes begyújtani a sütőt, akkor álljunk neki, amikor valamilyen sütést igénylő ételt készítünk. (Tegyük a tepsi mellé a rácsra.) A puhára sütött gumót nem szükséges azonnal feldolgozni. Két-három napig eltartható a hűtőben.

Céklás csokoládébonbon

Először mossunk meg egy 20 dekagrammos céklagumót, és csomagoljuk alufóliába. Tegyük a sütő rácsára, vagy a nagy tepsi egyik sarkába. Akkor vegyük ki a sütőből, amikor a villa a fólián keresztül könnyen beleszúrható. Langyosra hűlve hámozzuk meg, majd vágjuk kb. 1 cm széles kockákra. Közben gőz felett olvasszunk fel 40 dg legalább 50% kakaótartalmú étcsokoládét[1985], majd forraljunk fel 2 dl habtejszínt. (Ne hagyjuk felügyelet nélkül, mert könnyen kifut.) Tegyük bele a feldarabolt céklát, egy csipet sót, és langyosra hűlve botturmixszal zúzzuk csomómentes péppé. Öntsük az olvasztott csokoládéba, és habverővel keverjük selymes, habos krémmé. (Ne vegyük le a gőzölő tálról, mert ha lehűl, egy csomóba összeáll a csokoládé.) Hagyjuk lehűlni a masszát, majd fél napra tegyük a hűtőbe, hogy megdermedjen.

Végül vízbe mártogatott karalábévájóval szedjünk ki belőle diónyi méretű golyókat, kézzel formázzuk gombóccá, és forgassuk 4 dg jó minőségű kakaóporba. Helyezzük őket desszertes tányérra, és hűtőben tároljuk. Közvetlenül fogyasztás előtt vegyük ki, mert szobahőmérsékleten kilágyul. Tálalásnál rakjuk kis tányérokra, hogy a felületéről lehulló kakaó ne szóródjon a ruhánkra vagy a szőnyegre. Adjunk mellé egy szalvétát is, hogy legyen mibe beletörölni a lenyalt ujjaikat. Hűtőszekrényben tároljuk. A maradékot le is fagyaszthatjuk. A mélyhűtés semmilyen kárt nem tesz benne. A fenti mennyiségből min. 25 db bonbon várható. Gyerekeknek is készíthetjük, mert íze nem átható. Észre sem fogják venni, hogy cékla is van benne.

869. Fügebomba

Először diódarálón őröljünk finomra 10 dg hántolt mandulabelet, és tegyük félre. Utána egy normál tárcsával ellátott húsdarálón hajtsunk át 40 dg szárított fügét. Adjunk hozzá 10 dg narancslekvárt, egy citrom reszelt héját, 2 evőkanál citromlevet, és a ledarált mandulát. (Szükség esetén narancslekvár helyett baracklekvárt is használhatunk hozzá. Az intenzív ízek kedvelői fél mokkáska-

[1984] Legolcsóbban a Penny Marketben szerezhető be. A 150 grammos Bakalland szárított vörös áfonya ára 370 Ft. A piaci magárusoknál sem sokkal drágább, és náluk kimérve is kapható.
[1985] A 100 grammos kiszerelésű étcsokoládék közül legfinomabb a Stollwerck cég **Chocóla Edelherbe Zartbitterschokolade**. A Penny szupermarketekben szerezhető be. Ára 300 Ft.

nál őrölt fahéjjal és negyed mokkáskanál őrölt szegfűszeggel is fűszerezhetik.) Jól összegyúrva vizes kézzel formáljunk belőle dió méretű golyókat, és forgassuk bele 10 dg tortadarába (étcsokoládégranulátumba). Minyonpapírra rakva hideg helyen másnapig érleljük. Fóliával letakarva hűtőszekrényben tároljuk. A fenti mennyiségből max. 20 db bonbon várható. (Ha módunkban áll téglalappá préselt minifügéből készítsük, mert ennek apróbb magvai vannak, ami nem ropog úgy a fogak között. A minyonpapír beszerzési módja a Gesztenyés kosárkánál található, lábjegyzetben.)

870. Banándesszert

Személyenként 1 banánt hámozzunk meg, és banánonként 2 dg vajon mindkét oldalát süssük néhány percig, hogy átforrósodjon. Vigyázzunk, hogy ne pirítsuk meg, mert akkor szétesik és elveszti a kellemes ízét. Rósejbnisütő lapáttal, óvatosan forgassuk át. Utána a serpenyőből kiemelve helyezzük a banánokat egy-egy lapos tányérra, majd a visszamaradt vajban, lassú tűzön, állandóan kevergetve pirítsunk aranysárgára személyenként 2 dg hámozott mandulát. (Ha nem kapunk hántolt mandulát, mi is könnyen előállíthatjuk. Néhány nappal korábban lobogó forró vízben főzzük a mandulabelet kb. 1 percig, és szűrőkanállal kiszedve rántsuk le róla a héját. Szétterítve hagyjuk száradni felhasználásig. A szükségesnél ne főzzük tovább, mert megbarnul.) Amikor a mandula megsült, keverjünk hozzá személyenként 1 evőkanál friss tejszínt, 1 evőkanál mézet és negyed mokkáskanál mandulaaromát. Lassan melegítsük fel az öntetet (forralni nem szabad), és csurgassuk rá a banánok tetejére. Melegen tálaljuk. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben átmelegítve fogyaszthatjuk, de hidegen is nagyon finom.

Mandula helyett tökmagot is használhatunk hozzá. A tökmag jóval olcsóbb mint a mandula, és pirítva semmivel sem rosszabb ízű. A spárgatök magját a marcipánon kívül más süteményekben is nyugodtan alkalmazhatjuk mandula helyett. A változatosság kedvéért az öntetet ízesíthetjük rumaromával is. Ebben az esetben ne mandulát, illetve tökmagot, hanem földimogyorót tegyünk bele. Személyenként 2 dg pörkölt mogyorót törjünk fel, és vékony belső héját ledörzsölve adjuk az öntethez. (A tisztításánál ügyeljünk arra, hogy egyetlen elszíneződött, avas szem se kerüljön közé, mert ez tönkreteszi az egészet.) A pörkölt földimogyorót a vajban már nem kell pirítani, csak átforrósítani.

Ha nem ragaszkodunk a hagyományos ízekhez, akkor az egészségkárosító vegyszerekből álló aromákat el is hagyhatjuk, és helyettük személyenként negyed mokkáskanál őrölt fahéjjal vagy őrölt kardamommaggal ízesíthetjük az öntetet. Nem túl intenzív, de kellemes ízt érhetünk el egy kis darab hosszában kettéhasított vaníliarúddal, amelyet előzőleg a tejszínben főzzünk ki. Hatékonyabbá válik a „kilúgozás”, ha a kettéhasított vaníliarúd közepéből a velős magvakat kikaparjuk, és úgy adjuk a tejszínhez. A drága vaníliarúd helyett használhatunk Bourbon vaníliát is. (A Bourbon vaníliapor a budapesti Nagyvásárcsarnok mögötti Ázsia fűszerboltban szerezhető be. Cím: Csarnok tér 5. Újabban márkavédelmi okok miatt **Vanilia komplett**-nek hívják. Ára 20 grammos kiszerelésben: 625 Ft. A pontos címet lásd a Gabonakolbásznál.)

Gyermekes családoknál gyakran előfordul, hogy csemeténk a barátaival, barátnőivel tér haza. Ilyenkor illene megkínálni őket valami csemegével, de mivel? Süteménykészítésre nincs idő. Könnyen megoldhatjuk azonban ezt a problémát, ha van otthon banán. Ebből gyorsan készíthetünk pálcikás banándesszertet.

871. Pálcikás banándesszert

Először gőzfürdőben (forró vízzel félig megtöltött edényre rakott fémtálban) olvasszunk fel személyenként 6 dg ét- vagy tejcsokoládét és 1 dg vajat. Közben vegyünk ki a hűtőből személyenként 1 banánt, hámozzuk meg, és keresztben vágjuk három egyenlő hosszúságú darabra. Az egyes darabokat villával forgassuk bele a felolvadt csokoládéba. (Ha a végére megkásásodik a csokoládé, olvasszunk bele még egy kevés vajat.) Még melegen hempergessük személyenként 4 dg apróra vágott dióba vagy pörkölt földimogyoróba, illetve vágott mandulába. (Kókuszreszelékbe forgatva is finom lesz.) Utána szúrjunk a végükbe egy-egy jégkrémpálcikát. (Nagyobb szupermarketekben kapható. Az írószer részlegen, a hurkapálcika mellett van. Ha nem forgalmazzák, a legközelebbi gyógyszer-

tárban vegyünk nyelvlapocskát, és éles késsel hosszában hasítsuk ketté.) Végül tegyük vissza a hűtőbe, hogy a csokoládébevonat megdermedjen.

Süteményes tányérkákra rakva szervírozzuk. (Ha nincs otthon fa- vagy műanyag jégkrémpálcika, mellékeljünk hozzá süteményes villát.) A kis vendégeknek nagyon fog ízleni. A jégkréммel ellentétbe órákig állhat a tányéron, nem fog elolvadni. Gyermekzsúrokra előre is elkészíthetjük ezt a desszertet. Hűtőben napokig eltartható. Mélyhűtőbe azonban ne tegyük, mert a banán nem bírja a fagyasztást. Az olajos magvakat legegyszerűbben chopperrel apríthatjuk össze. A csokoládé hűtőben hónapokig, a mélyhűtőben évekig eltartható. Ezért akciósan nagyobb mennyiséget is vásárolhatunk belőle. Mélyhűtőben tartva az olajos magvak sem avasodnak meg. Egy év múlva is jól használhatók.

Amennyiben nincs otthon banán, **Narancsdesszert**et vagy **Mandarindesszert**et is készíthetünk a fenti módon. (Hámozzuk meg a narancsot, illetve a mandarint, szedjük szét gerezdekre, és kaparjuk le róla a fehér bélállományt. (Ha a gyümölcs magvas, piszkáljuk ki belőle a magvakat.) Utána mártsuk olvasztott csokoládéba, és hempergessük apróra tört olajos magvakba. Az elkészült desszertet most nem kell pálcikára szúrni, mert csak egy falatnyi az egész. Ugyanígy készíthetünk ízletes desszertet darabokra vágott ananászból. (Vágjuk le az ananász két végét, majd faragjuk le a rücskös héját. Utána vágjuk 6 egyenlő vastagságú szeletre, és szúrjuk ki vagy vágjuk ki a kemény torzsát a közepéből. Az így kialakult körgyűrűket vágjuk kb. 2 cm széles, trapéz alakú darabokra.) Végül a fentiek szerint járjunk el. Egy közepes méretű ananászból min. 50 db desszert készíthető. Ennek bevonásához 30 dg csokoládéra és 35 dg olajos magra vagy 25 dg kókuszreszelékre van szükség. Az **Ananászdesszert**et sem kell pálcikára tűzni. Mivel nem tartalmaznak tartósítószert, két-három napon belül el kell fogyasztani őket, mert megerjednek.

Amerikában közkedvelt csemege a fagyasztott banán.

872. Fagyasztott banán

A kívánt mennyiségű érett, de nem túlérett banánt hámozzuk meg. Vágjuk le az egyik végét, és szúrjunk bele egy jégkrémpálcikát[1986]. Tálcára helyezve tegyük őket a mélyhűtőbe. Miután teljes keresztmetszetükben átfagytak, vegyük ki, és vastagon kenjük be gőz felett megolvasztott jó minőségű étcsokoládéval. Kb. fél perc múlva a csokoládé megdermed rajta. Ekkor tegyük zsírpapírból vagy celofánból készült zacskókba, és rakjuk vissza a mélyhűtőbe. (Gyorsan dolgozzunk vele, hogy a banán ne melegedjen fel.) Fogyasztás előtt fél órával vegyük ki, és hagyjuk jégkrém keménységűre felengedni. (Amerikában színes cukorgyöngyöt is szórnak a csokoládébevonatra. Erre azonban semmi szükség sincs. Anélkül is finom. A cukorgyöngy rongálja a fogakat, és növeli az elhízás veszélyét.) A gasztronómiában járatosakban ez a recept némi megütközést fog kiváltani. Ők ugyanis tisztában vannak vele, hogy a banán nem bírja a fagyasztást. Felengedve pépessé, lottyadttá válik. Itt azonban nem szabad hagyni, hogy a banán teljesen felengedjen, mert ez a készítmény jégkrém. (A vaníliás és egyéb jégkémek szobahőmérsékleten folyóssá válnak. Ezért a mélyhűtőből kivéve kell fogyasztani őket.) A dermedt állapotban levő fagyasztott banán is ugyanúgy viselkedik, mint a többi jégkrém. Nem válik pépessé. Ha nem hagyjuk felmelegedni, kellemes ízű és állagú jégrém lesz belőle.

873. Kókuszkrémes banán

Meleg víz alatt körömkefével súroljunk tisztára egy narancsot és egy zöldcitromot, majd vékonyan reszeljük le a héjukat. Keverjük össze 5 dg vanillincukorral, és a zöldcitrom levével. Tisztítsunk meg egy banánt, és kb. 0,5 cm vastag szeletekre vágva forgassuk bele a citruspépbe. Utána 2 dl kókusztejet dolgozzunk össze 10 dg kókuszreszelékkel, 5 dg porcukorral, és lassú tűzön, állandóan kevergetve főzzük pár percig, amíg sűrű krém lesz belőle. A tűzről levéve hagyjuk lehűlni. 2 dl hideg tejszínt egy-két csepp citromlé hozzáadásával verjünk kemény habbá, és finoman forgassuk a

[1986] Ha nem tudjuk beszerezni, a Pálcikás banándesszertnél leírtak szerint járjunk el.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

kókuszos krémbe, majd keverjük bele a marinírozott banánt is. Kis tálkákba osszuk adagokra, és legalább fél órára tegyük a hűtőszekrénybe pácolódni. Hűtőszekrényben tároljuk. Egyébként ez a készítmény palacsintatöltésre is kiválóan alkalmas. Ez esetben fél adag is elegendő, és a banánt kb. 0,5 cm széles kockákra vágjuk.

Sokak kedvence a parfé. Házilag előállított változatai nagyon finomak. Elkészítésük azonban többnyire bonyolult és időigényes. A kókusztejes-csokoládés parfé azonban percek alatt elkészíthető, mert semmi mást nem kell vele tenni, mint megolvasztani az alapanyagokat.

874. Kókusztejes-csokoládés parfé

Gőz felett olvasszunk fel 10 dg legalább 74% kakaótartalmú keserű csokoládét[1987], 10 dg ropogós (Crunchy) mogyoróvajjal[1988] és 4 dl kókusztejjel[1989]. A gőzölő fazékról levéve keverjünk bele kb. 10 dg szőlőcukrot és egy csipet Bourbon vaníliát. (A szőlőcukor pontos értéke a keserű csokoládé kakaótartalmától és az ízlésünktől függ. Kóstoljuk meg!) Lehűlése után töltsük kis műanyag dobozokba, és tegyük a mélyhűtőbe. Fogyasztás előtt 1-2 órával tegyük át a normál hűtőtérbe, hogy felengedjen.

Elit éttermek specialitása a sajtos almakarikák:

875. Sajtos almakarikák

4 közepes méretű almát mosunk meg, és almacsumázóval szúrjuk ki a magházát. (Legalkalmasabb erre a célra a Nyári fontos, télen pedig a kevésbé érett jonatánalma.) Utána hámozatlanul vágjuk kb. 1 cm vastag szeletekre, és a közepén levő lyukakat töltsük meg 10 dg rokfort vagy márványsajttal. (Előtte törjük át villával.) Egy nagyméretű, teflon bevonatú serpenyőben olvasszunk fel 4 dg vajat, és lassú tűzön süssük a 12 db almaszelet mindkét oldalát aranysárgára. Szedjük ki, és a kifolyt sajtot rósejbnisütő kanállal összegyűjtve kenjük rá. Végül öntsünk a visszamaradt vajra egy evőkanálnyi citromlevet, és süssünk meg benne 5 dg mazsolát. (Csak addig pirítsuk, amíg megduzzad és megpuhul. Ha tovább sütjük, ismét rágós lesz.) Egyenletesen elosztva szórjuk az almaszeletek tetejére, és melegen tálaljuk. Azt éttermekben ezt az igen finom desszertet nem citrommal, hanem 1 dl édes borral meglocsolva készítik. Mivel nincs benne cukor, ez a készítmény azoknak is ízlik, akik nem édesszájúak. Hűtőszekrényben tároljuk. Másnap grillsütőben felmelegíthetjük.

Sokan kedvelik a fagylaltot, melynek legfinomabb változata az I. fejezetben már bemutatásra került. Az érszűkületre hajlamosaknak sem kell lemondaniuk erről a csemegéről, mivel az alábbi koleszterinmentes fagylalt élvezeti értéke vetekszik a turmixolt tejszínes fagylalt ízével.

876. Vegetárius fagylalt

(2 személyre)

1 érett banánt hámozzunk meg, és feldarabolva helyezzük turmixgépbe. Adjunk hozzá még fagyott állapotban 10 dg mirelit málnát, 2 dg (1 púpozott teáskanál) ikrás mézet, és keverjük simára. Előzőleg lehűtött kehelyszerű üvegpoharakba tálalva, azonnal fogyasszuk, mert hamar megolvad. A mirelit málna ízlés szerint más gyümölcsökkel is helyettesíthető, pl. szamócával, szederrel, tüskenélküli szederrel vagy ribizlivel. Ügyeljünk arra, hogy a mirelit gyümölcs szakszerűen kezelt (guru-

[1987] Legolcsóbban a Lidl áruházban szerezhető be. A 100 grammos 74% kakaótartalmú 100 grammos **Fin Carré Finest Dark Chocolate** 299 forintba kerül.
[1988] A mogyoróvaj beszerzési módja a Palacsintatöltésnél található, lábjegyzetben.
[1989] A kókusztej legolcsóbban és legjobb minőségben a Lidl áruházban szerezhető be. A 91% kókusztartalmú **Freshona Coconut Milk** 450 forintba kerül. Az Aldi áruházban is ennyibe kerül, de a **Kokosmuss-Milch** kókusztartalma csupán 87%.

lós) legyen, mert ha egy tömbbe összefagyott, akkor tönkreteszi a turmixgépet. Nyáron a banánt néhány órára tegyük a hűtőszekrénybe, hogy ne olvassza fel a jeges masszát. Csak háromcsillagos mélyhűtőben tárolt mirelit gyümölcsből készíthető megfelelő állagú fagylalt. Ennél is egyszerűbben készíthetünk magunknak fagylaltot, ha mirelit gyümölcsöt fagyott állapotban műanyag házas húsdarálón áthajtunk. A pikáns ízek kedvelői a kásás masszát őrölt szegfűszeggel, illetve -fahéjjal fűszerezhetik. A nagyméretű gyümölcsöket lefagyasztás előtt vagdaljuk max. diónyi méretű darabokra.

Turmixgéppel friss gyümölcsből is készíthetünk finom, fagylaltszerű krémet. A különleges ízek kedvelői trópusi gyümölcsöt használjanak hozzá. Ezek alapanyaga nagyobb piacokon, és a szupermarketekben nálunk is beszerezhető.

877. Mangókehely

A megfelelő mennyiségű érett mangót hámozzuk meg, és a húsát mixerben aprítsuk péppé. Öntsük ki üvegtálba, majd finoman forgassunk bele azonos térfogatú tejszínhabot, amit kevés porcukorral verjünk keményre. Végül dolgozzunk hozzá ízlés szerinti mennyiségű citromlevet. Töltsük a krémet üvegkelyhekbe, és a tetejét díszítsük keskenyre vágott mangószeletekkel. Hűtőszekrényben tároljuk. Lehűlés után tálaljuk.

878. Gyümölcsmajonéz

6 dg szobahőmérsékletű vajat keverjünk ki habosra. Adjunk hozzá 4 dg szőlőcukrot, 3 tojássárgáját, egy csipet sót, és dolgozzuk a masszát simára. Utána vékony sugárban öntsünk rá 1 dl tejszínt, és habverővel turmixoljuk, amíg homogén pép lesz belőle. Végül tegyünk még hozzá 2 evőkanál citromlevet, és előzőleg hűtőben érlelt gyümölcssalátával összekeverve fogyasszuk. Vigyázzunk, hogy ne verjük sokáig, mert a tejszínből kiválik a vaj, és a majonéz megcsomósodik. Csak hűtőszekrényben tárolható. Felhasználás előtt hagyjuk szobahőmérsékletre felengedni, és habverővel turmixoljuk sima péppé, de célszerűbb frissen fogyasztani, mivel így biztosan nem csomósodik meg. A gyümölcsmajonéz nem tekinthető ugyan fogyókúrás készítménynek, nagy előnye azonban, hogy jelentős zsírtartalma révén segíti felszívódni a gyümölcsök vízben nem oldódó vitaminjait, és fokozza egyes hormonok szintézisét.

879. Citrussaláta

2 közepes méretű friss narancsot, 1 db grépfrútot, valamint 1 db mandarint alaposan megmosva hámozzunk meg, szedjük szét gerezdekre, és vágjuk 4-5 darabra. Eközben távolítsuk el belőle a magvakat, és szedjük le róla a fehér bélállományt, majd tegyük egy mély üvegtálba. A gerezdekre szétszedett grépfrútról a hártyát is fejtsük le, mert megkeseríti a salátát. Utána hámozzunk meg egy közepes méretű, illatos jonatánalmát, és a magházát kivágva, daraboljuk kisebb kockákra. Az almával együtt adjunk hozzá 2 db, héjától megszabadított és vastag szeletekre vágott banánt is. Végül burgonyahámozóval fejtsük le egy kivi héját, és vékonyan felszeletelve tegyük a többi gyümölcs közé. Lefedve, hűtőszekrényben legalább fél napig érleljük, majd keverjünk bele egy adag Gyümölcsmajonézt. Kompótos tálkákban, újbóli lehűtés nélkül tálaljuk. Az ínyencek megszórhatják a tetejét kevés apróra vágott dióval, vagy meghámozott és kettéválasztott mandulával.

Aki túl nehéznek találná a gyümölcsmajonézt, elkészítheti ezt a salátát egy narancs kifacsart levével is. Ebben az esetben keverjünk bele 1 evőkanál olvasztott mézet. Gyümölcssalátát nem csak citrusfélékből, hanem különféle **kontinentális gyümölcsök**ből (pl. őszibarackból, sárgabarackból, körtéből, szamócából, málnából, erdei szederből, tüskenélküli szederből, meggyből, áfonyából, sárgadinnyéből, görögdinnyéből) is készíthetünk, tetszőleges arányban összekeverve. Minél több fajta gyümölcsöt tartalmaz a saláta, annál ízletesebb lesz, de arra ügyeljünk, hogy csak egymással harmonizáló ízű gyümölcsöket keverjünk össze.

880. Bodzaviráglé

Szedjünk le 5-6 fej tenyérnyi méretű fehér bodzavirágot. Ügyeljünk arra, hogy a virágzás kezdetén gyűjtsük, amikor a legtöbb sárga virágpor van rajta, mert ez adja az ivólé sajátos muskotályos ízét és illatát. A virágfürtöket tördeljük le a közös szárról, majd egy tésztaszűrőben hideg vízzel öblítsük le. Nem áztassuk, mert akkor kimossuk belőle a virágport, és nem lesz bodzaíze a szörpnek. A megtisztított virágot tegyük egy 3 literes üvegbe, és öntsünk rá 2,5 liter előzőleg felforralt, és langyosra hűlt vizet. Keverjünk bele 20 dg mézet és 1 dl citromlevet, majd lefedve állítsuk az üveget hűvös helyre. 2-3 napig áztassuk úgy, hogy naponta legalább egyszer keverjük át. Végül szűrjük le, és töltsük palackokba.

Ez a rendkívül finom és érelmeszesedés ellen is hatásos ital hűtőszekrényben kb. 1 hétig, légmentesen lezárva pedig max. 2 hétig tartható el. A bodzavirágból készült ivólevet a dzsemeknél, illetve a Lecsókonzerválásnál leírt módon hosszabb időre is tartósíthatjuk. Ebben az esetben számolnunk kell azzal, hogy a felforralás következtében az ivólé C-vitamin-tartalma jelentős mértékben csökkenni fog. Ez azonban elkerülhető, ha nem ivólevet, hanem szörpöt készítünk a bodzavirágból, és lefagyasztjuk. Szörpkészítés esetén azonos mennyiségű vízhez – egy 5 literes üvegben – ötször annyi nyersanyagot adjunk. Ez a sűrű lé egyébként magas méztartalma következtében az egycsillagos hűtőszekrény mélyhűtőterében még nem fagy meg. Normál hűtőtérben a szörp idényjellegű fogyasztás esetén sem tárolható, mert magas növényianyag-tartalma miatt 1-2 nap után erjedésnek indul.

Fogyasztáskor négyszeres mennyiségű, szobahőmérsékletű ásványvízzel hígítsuk. Az érelmeszesedésen kívül számos betegséget gyógyít. Magas C-vitamin és vastartalma mellett jelentős mennyiségű flavonoid is található a bodzavirágban, amely gátolja a rákképződést. Ugyanígy készül a **Levendulaszörp**. Ez esetben bodzavirág helyett 5-6 kis csokornyi friss levendulavirágot használjunk. Vagdaljuk le róla a vastag szárát, és tésztaszűrőben leöblítve használjuk.

Amennyiben nincs fagyasztószekrényünk, és kénytelenek vagyunk tartósítószert alkalmazni, feltétlenül kerüljük az allergiát okozó nátrium-benzoát (E-211) használatát. Helyette keverjünk az áztatóvízbe literenként 0,1 dg (1 csapott mokkáskanál) szalicilt, és a palackokat a Lecsókonzerválásnál leírtak szerint, hőkezelés nélkül zárjuk le. Ha a könnyen lebomló szalicilt mindjárt az elején hozzákeverjük a vízhez, akkor 5-6 napig is áztathatjuk, így még áthatóbb íze lesz a szörpnek. Időközben az Európai Unióban betiltották a szalicil gyártását és forgalmazását, így már nálunk sem lehet kapni. Szalicilsav már csak a patikákban kapható. A vizsgálatok ugyanis kiderítették, hogy a szalicil a véráramban, így a testben rendkívül hosszú ideig kimutatható. Ezáltal lassan de annál biztosabban rombolja az idegrendszert, károsítja a nyálkahártyát, visszafordíthatatlan károkat tesz a vesékben, bélvérzést és vérnyomásesést okoz.[1990] Helyette a nátrium-benzoátot ajánlják. Azt a tényt azonban elhallgatják a hatóságok, hogy amióta ipari méretekben használják a nátrium-benzoátot, feltűnően sok ember lett tőle allergiás. A legújabb kutatások szerint a benzoátok elraktározódnak a májban, csalánszerű kiütéseket és asztmás tüneteket okoznak. Felfedezték, hogy aszpirinérzékenyekre különösen veszélyesek lehetnek. C-vitaminnal közösen egy fokozottan káros vegyületté, benzollá alakulnak. Ráadásul fakítja a zöldségek, gyümölcsök színét.

A legkevésbé ártalmas tartósítószer a kálium-szorbát, mert a szervezetben szén-dioxidra és vízre bomlik le. Ezt a szert azonban egyelőre csak az ipar használja, kereskedelmi forgalomban nem kapható. Gyakori fogyasztás esetén azonban ez a kálium-szorbát is okozhat allergiás tüneteket. Emiatt azonban nem kell aggódnunk, mert ma már csak az élelmiszeripar kever tartósítószert az alapanyagokba. A felvilágosult háziasszonyok már évek óta az üveg tetejére feszített celofánra, a fémtető alá szórják a tartósítószert. Erre a célra leghatékonyabb a szalicil, de ha nincs, megteszi helyette a nátrium-benzoát is. (Ugyanolyan mennyiségben kell adagolni, mint a szalicilt.) A gyári készítményeken élők pedig reménykedjenek, hogy az élelmiszeripar végre felfedezi a mágneses

[1990] Érdekes, hogy ezek a káros hatások a gyógyszergyártóknak eddig nem tűntek fel eddig. A több mint száz éve gyártott sikergyógyszer, az Aszpirin ugyanis acetilszalicilsavat tartalmaz.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

sugárzás csíraölő hatását, és mihamarabb bevezetik a szubatomi energiasugárzással történő tartósítást.

A bodza a gyomnövényekhez hasonlóan nem igényel telepítést, vidéken nagyon sok helyen vadon nő. Városokban a parkokban, és a közeli ligetszerű erdőkben keressük. Az utak, vasutak mentén vagy a vegyi üzemek közelében található bokrokról az erős szennyeződés miatt ne gyűjtsünk virágot. Nálunk a bodzavirág optimális szedési ideje május vége. Mellesleg nyár végén a bodza fekete bogyójából idegzsába, köszvény és hurutos megbetegedések elleni gyógylekvár készíthető, a dzsemeknél leírt módon. Vigyázzunk azonban arra, hogy mind szörp, mind lekvár készítésére csak a fűrészelt levelű fekete bodza termése használható, az egy szál vesszőről kifejlődő kihegyezett levelű **gyalogbodza**[1991] termése enyhén mérgező. Legbiztosabban a leveleiről ismerhetjük fel. A legfeljebb 1,5 méter magasra növő gyalogbodza levelei nem tojásdadok, hanem hosszúkásak, felfelé álló virágai pedig kellemetlen illatúak. A fenti módon finom és illatos ivólé, valamint szörp készíthető a **nemes rózsák szirmá**ból is. 1 fej bodzavirágnak 2 kinyílott rózsabimbó felel meg. A lehetőleg bordó színű permetmentes rózsaszirmot tavasszal vagy ősszel szerezzük be, mert a nyári melegben csökken a rózsa illóolaj- és nedvességtartalma.

Ha jelentősebb mennyiségű bodzavirághoz jutunk, a maradékot a csalánlevélhez hasonlóan meg is száríthatjuk, és télen igen hatékony teát főzhetünk belőle nátha és köhögés ellen. A bodzavirágot azonban nem szabad lecsipkedni a száráról, mert megbarnul. Mosás után a virágfejeket indástól kell szárítani, egy nagy tálcán szétterítve. Tűző napra tegyük, hogy minél hamarabb megszikkadjon. Utána vigyük félárnyékos helyre, vagy a padlásra, mert az erős napfény megégeti, és bebarnul. A szárban levő nedvesség még egy darabig táplálja, élteti a virágot, így gusztusos, világossárga marad. Miután csontszárazzá vált morzsoljuk le az indákról, és kétrétegű papírzacskóban tároljuk. (A gyógyteákat nem célszerű légmenetesen lezárva tartani, mert ha csak egy kis nedvesség is maradt bennük, befüllednek és megromlanak.) Eső után, a tiszta, pormentes helyen szedett bodzavirágot nem szükséges megmosni. A víz ugyanis kimossa belőle a virágport, ami jelentősen csökkenti az ízét és az illatát.

Sokan nem szárítják, hanem fagyasztják a bodzavirágot. Egy pohár teához egy ernyővirágzatra van szükség, amit egyenként polietilénfóliába csavarnak, és egy zacskóba gyűjtve a mélyhűtőbe teszik. Így csak a szükséges mennyiséget kell kivenni, nem enged fel az egész készlet. Egyébként a különlegességek kedvelői borsmentából és fodormentából is készíthetnek teát. (A fodormentateának is mentolíze van, de nem olyan vad, csípős, mint a borsmenta.) Gyógyhatása mellett igen finom, pikáns íze és illata van. Citrommal és mézzel ízesítve az ínyencek itala.



Az előzőekben közölt receptek sokféleségéből láthatjuk, hogy egyáltalán nem jelent gondot a húsos ételek helyettesítése. A szakácskönyvek hústalan ételeit kiegészítve a reformkonyha ételreceptjeivel jóval változatosabban, és legfőképpen egészségesebben táplálkozhatunk, mintha „ragadozó” életmódot folytatnánk. A reformkonyha ortodox szakácskönyveivel összehasonlítva a fenti ételek jelentős része nem tekinthető ugyan a szó szoros értelmében vegetárius készítménynek, de miután nem tartalmaznak húst, zsírt és egészségkárosító fehér cukrot (szacharózt), így mérsékletes fogyasztásuk nem ártalmas a szervezetre. Az élet teljessé tételéhez viszont hozzátartoznak a gasztronómiai örömök is, és ezek az ételek ízhatásukban maradéktalanul eleget tesznek ennek a követelménynek.

A receptek kiválasztásánál korábbi ételkultúránk megőrzésén és átmentésén kívül szerepet játszott az a szempont is, hogy széles körben ismertté tegye a magyar konyha speciális ételeit, és sokak által kedvelt zamatait. Az ízek gazdagságán kívül nagy előnye még a magyar konyhának, hogy könnyen elkészíthető egytálételekben is bővelkedik, így alkalmas arra, hogy kibővítse a világszerte megállíthatatlanul terjedő gyorsetető éttermi láncok meglehetősen szegényes választékát, és ezzel meggátolja a civilizálódó társadalmak ételkultúrájának fokozatos elsivárosodását.

[1991] **Sambucus ebulus** L

Ez a sok tekintetben rendhagyó szakácskönyv lehetőséget ad arra, hogy nagymértékben függetlenítsük magunkat az élelmiszer-feldolgozó ipar csökkent biológiai értékű és tartósítószerekkel mérgezett készítményeitől. (50 kg iparilag előállított élelmiszer 2 kg úgynevezett technofunkciós – az íz, az állag és az eltarthatóság kialakításához szükséges anyagot – tartalmaz; és ezeknek a vegyszereknek jelentős része felszívódik a szervezetünkbe.) Előbb a májunk, a vesénk telítődik vegyszerekkel, majd méregtelenítő szerveink után sejtjeink is fuldokolnak a mérgekben. Ennek következtében szerveink egymás után mondják fel a szolgálatot, mind betegebbé válunk. Végül emlőrákban, végbélrákban vagy különböző vérkeringési betegségekben fogunk meghalni. Igaz könnyebb feltépni egy készételes doboz fedelét, és belökni a mikrohullámú sütőbe, mint recepteket böngészve friss, vegyszermentes ételt készíteni; de jusson eszünkbe, hogy modern világunkban az egészségünkért, az életünkért küzdünk.

A család házilagos kivitelezésű, egészséges ételekkel való ellátása azonban teljes embert kíván. Egy dolgozó nő képtelen arra, hogy 2-3 naponként kenyeret süssön, nincs ideje, hogy hétről-hétre száraz tésztát állítson elő, lecsót konzerváljon, dzsemeket készítsen, kompótot tartósítson, zöldséget, gyümölcsöt és gyümölcsleveket fagyasszon, tejtermékeket gyártson, vagy természetes úton savanyított zöldségeket tegyen el télre. Arról nem is szólva, hogy az előzőekben felsorolt recepteknek a túlnyomó része meglehetősen komplikált, túl sok időt vesz igénybe az elkészítésük, és nagyon sokat kell mosogatni utánuk.[1992] Mindezen tevékenység mellett ott van még a mosás, vasalás, takarítás, mosogatás, bevásárlás, és nem utolsó sorban a gyermeknevelés.

Ennél is több a teendőjük azoknak az asszonyoknak, akik konyhakerttel rendelkeznek, mert számukra a kertművelés nem hobbi, hanem egyike a rájuk nehezedő súlyos terheknek. Vidéki porták esetén a ház körüli haszonállatok ellátásának gondja is többnyire az asszonyok vállát nyomja. Az ő munkaidejük nem 8 óra naponta, hanem 16; és a hétvégeken is tart. Ennek ellenére az összes tevékenység közül a háztartási munka a legkevésbé elismert. A férfiak legtöbbje természetesnek veszi, hogy otthon gondoskodnak a kényelméről, testi jólétéről, sőt sok esetben felnevelik a gyerekeit is.

Mindezek dacára a nők többsége szívesen vállalja, illetve vállalná ezeket a terheket, ha a jelenlegi társadalmi helyzet és megítélés ezt lehetővé tenné. Az iparosodással járó fokozott munkaerőszükséglet, és a megnövekedett igények azonban rákényszerítették a nőket a munkavállalásra. Ez az új szerepkör kiszakította őket a természetes közegükből, és jelentősen megnövelte a rájuk nehezedő terheket. Korábbi családi kötelezettségeik ugyanis nem szűntek meg, és most már egyszerre két helyen kell helytállniuk. A munkahelyi feladatok maradéktalan ellátása, a karrierépítés viszont ugyancsak teljes embert kíván, így óhatatlanul háttérbe szorul a családi élet, kevesebb idő jut a háztartásra, a gyermeknevelésre. Mulasztásai miatt a legtöbb nőt lelkiismeret-furdalás gyötri, amely kihat munkájuk eredményességére is, így végső soron egyik helyen sem állják meg a helyüket. Azonban azok sem járnak jobban, akik megpróbálnak eleget tenni mindkét elvárásnak, mert a munkahelyi feladatok és a családi problémák együttes megoldása túlterheli őket, agyonhajszolják magukat, aminek törvényszerű velejárója a teljes kimerültség, és a korai elhasználódás.

Tovább súlyosbítja a helyzetet, hogy a civilizált társadalmakban jelenleg lenézik, alacsonyabb rendűnek tartják azt a nőt, aki természetes adottságainál fogva, biológiai késztetésének engedelmeskedve, a családjáról való gondoskodást tekinti fő feladatának. Sajnos, ez az ösztönös tevékenység ma még nem kapja meg azt a társadalmi megbecsülést, amely megilletné. Pedig van-e fontosabb dolog annál, mint gondoskodni a faj fenntartásáról, és egyedeinek egészségéről? Emberemlékezet óta az anyák tartják össze a recsegve-ropogva omladozó világot. Nem vesszük észre, mert áldozatvállalásuk csendben zajlik. Kétségbeesett küzdelmeik nem kerülnek megörökítésre a történelemkönyvekben, mert nincs „hírértékük”. Pedig rajtuk múlik az emberiség túlélése. Önmaga romlását idézi elő az a társadalom, amely az anyát a gyermeknevelés, a család ellátása helyett munkavállalásra kényszeríti.

Ideje lenne már olyan helyzetet teremteni, hogy a nők szabadon eldönthessék, hogy mi a fontosabb számukra, a karrier vagy a család. Azoknak a nőknek, akik az önmegvalósítás, a szakmai sike-

[1992] Anyám egyszer megszámolta, hogy a Szójás töltött káposzta elkészítése után 42 darab edényt, evőeszközt, szerszámot kellett neki elmosogatni és eltörölgetni.

rek helyett a társadalom alapsejtjének, a családnak a működtetését tekintik életcéljuknak, szintén kellő elismerésben kellene részesülniük, és állami szinten meg kell teremteni az ehhez szükséges anyagi alapot. Az a társadalom ugyanis, amely nem használja ki a család pótolhatatlan szerepét, és semmilyen más közeggel nem helyettesíthető lehetőségeit az új nemzedék harmóniában és legteljesebb szeretetben való felnevelésére, az a saját jövőjét teszi tönkre.

Végezetül érdemes még megemlíteni, hogy a könnyebb használhatóság érdekében az egyes receptek kialakítása modulrendszerben történt, ami azt jelenti, hogy egy-egy leírás részben vagy egészben felhasználható más ételekhez is. A nyersanyagok mennyisége is oly módon lett meghatározva, hogy a legtöbb készítményhez ugyanannyi kell belőlük. Így akkor sincs probléma, ha a hozzávalók beszerzése után meggondoljuk magunkat, és egy másik ételt kívánunk elkészíteni helyette. Ez a sok tanáccsal megtűzdelt szakácskönyv remélhetőleg nem csak a háziasszonyok munkáját fogja megkönnyíteni, hanem hozzásegíti az embereket az egészséges táplálkozás megvalósításához. Az anekdota szerint Szókratész egyszer végigsétált az athéni piacon, és így kiáltott fel: ***„Mennyi minden, amire nekem semmi szükségem sincs!”*** Ez az ókori felismerés ma is érvényes. Akkor mondhatjuk el magunkról, hogy természetesen táplálkozunk, ha bemegyünk egy szupermarketbe, és meglepődve állapítjuk meg, hogy itt semmi sincs, amire nekünk szükségünk lenne.



IV. FEJEZET

Modern világunkban az átlagember egyre kevésbé tud eligazodni a technikai vívmányok szinte végtelen sorában. A XX. sőt sok esetben már a XXI. század technikája a háztartásba is betört, és a szakembereken kívül már nagyon kevesen tudják reálisan megítélni a gombamód szaporodó háztartási csodamasinák használhatóságát és létjogosultságát. Néhány helyen megjelenik ugyan egy-egy újságcikk, amely igyekszik reális képet kialakítani a piacra kerülő újdonságokról, de átfogó, a háztartás egészére kiterjedő tájékoztatók eddig nemigen léteztek. Az előző két fejezet a konyha eredményes üzemeltetésével kapcsolatban már megpróbált néhány jó tanáccsal szolgálni, de ez a receptgyűjtemény jellegénél fogva nem tette lehetővé a részletes tanácsadást. Ebben a fejezetben most ennek a hiánynak a pótlására kerül sor, ami főleg fiatal házasok, és az önálló életre berendezkedő egyedülállók számára lehet hasznos.

A saját háztartás kialakítása nem kis gond még azok számára sem, akik számíthatnak szüleik támogatására, mert egy olajozottan működő háztartás nem csak létszükséglet, hanem egyben a családi béke alapköve. Nem véletlenül tartja a közmondás, hogy: *„A szívhez sok esetben a hason keresztül vezet az út”*. A legnagyobb szerelem is elmúlik egyszer, és a helyét átveszi a családtagok egymás iránt érzett szeretete, amelynek a melegét a családi tűzhely adja. Ez a „tűzhely”, vagyis átvitt értelemben a háztartás azonban csak akkor képes funkcióját maradéktalanul ellátni, ha kellő alapossággal lett megszervezve, vagyis ha működőképes.

Jelenlegi anyagias világunkban hihetetlenül hangzik ugyan, de a háztartás működőképessége elsősorban nem pénzkérdés. Szerény jövedelemből is el lehet indítani egy jól funkcionáló háztartást, ha a szükséges eszközöket megfelelő sorrendben szerezzük be, és okosan költjük el a pénzünket. Fiatal házasoknál a közös háztartás beindításának jól bevált módja még a nászajándék. Ha el akarjuk kerülni, hogy egyszerre három garnitúra kávéskészlettel lepjenek meg bennünket (amikor nem is szeretjük a kávét), vagy fél tucat húsklopfoló díszítse a vegetarizmusra berendezett háztartásunkat, akkor célszerű egy részletes ajándéklistát készíteni. Ebből a beszerzési forrást is feltüntető listából a rokonok és a barátok kiválaszthatják a pénztárcájukhoz leginkább igazodó hasznos ajándékokat, így csupa olyan holmihoz jutunk, amire valóban szükségünk van.

KONYHAI ESZKÖZÖK BESZERZÉSE

A kevésbé tehetősek természetesen az evőeszközök beszerzésével kezdik a háztartásuk kialakítását, mivel kés, villa és tányérok nélkül még az üzletekben kapható készételt sem lehet elfogyasztani. Csak ezt követően kerülhet sor a drágább eszközök megvételére, és a sütés-főzésre való berendezkedésre. Ez egy ésszerű folyamat, amelynek a véghezviteléhez csupán egyetlen tanács adható, **soha ne vásároljunk ócska holmit!** A legolcsóbb holmi legtöbbször bóvli, amely már az első alkalommal használhatatlannak bizonyul, és semmi mást nem lehet vele tenni, mint kihajítani a szemétbe. Ha kevés a pénzünk, akkor inkább várjunk az újabb eszközök beszerzésével addig, amíg elegendő gyűlik össze a márkásabb holmi megvásárlására, mert ezen a téren is érvényes a mondás, hogy **„a legolcsóbb a legdrágább”**. A jó minőségű márkás eszközök kétszer-háromszor annyi ideig használhatók, mint a silányabbak, így végső soron kifizetődőbbek, mint a színvonaltalan áru. Az eredményes vásárlás érdekében most vegyük sorra az egyes használati tárgyakat a legegyszerűbb eszközöktől a legbonyolultabb készülékekig, és nézzük meg, hogy mire kell ügyelni a beszerzésüknél.

A poharak és tányérok vásárlásánál nyugodtan teret engedhetünk az ízlésünknek, mert az egyes példányok között nincs számottevő különbség. A futószalagon gyártott porcelán **étkészlet** ugyanis alapanyagát tekintve nem különbözik az egyedi porcelán szerviztől, mivel mindegyik kaolinból készül. A kézzel festett herendi porcelán pl. semmivel sem tartósabb, mint a célgépekkel készített dísztelen tömegáru, viszont jóval drágább annál. A választás tehát elsősorban pénz kérdése, de ne ragaszkodjunk az agyonfestett és aranyszegéllyel díszített készletekhez, mivel ezek a dekorációk nem tartósak. Sokkal jobban járunk, ha hétköznapi használatra ízlésesen formatervezett, és fehér

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

üvegmázzal bevont szervizt vásárolunk, mert nincs rondább látvány, mint egy használatban megkopott, festékhiányos étkészlet. Arról nem is szólva, hogy a nap mint nap használt tálak és tányérok gyakran eltörnek, az egyedi darabok pótlása pedig egy idő után lehetetlen. A porcelán étkészlet szinte minden egyes darabja kiváltható ónmázas agyagból készült bögrékkel, tálakkal is. A fajanszedények (fehér színű agyagból formált edények) előnye az alacsony ár, hátrányuk viszont hogy porózus szerkezetük következtében meglehetősen vaskosak, nehezek. A kuriózumok kedvelői már hőálló színes üvegből készült étkészletet is vásárolhatnak maguknak.

A porcelán, fajansz, vagy üveg étkészlet kiválasztásával egyidejűleg ne feledkezzünk meg a különböző méretű **csészék** és **poharak** beszerzéséről sem. Ennek során a kávét nem fogyasztók gondoljanak arra, hogy a szárazgőzben tartósított nyersanyagok üvegbe töltésénél ők is hasznát vehetik 2 db kisméretű kávéscsészének, alátéttányérral együtt. Üvegipari termékekből a poharakon kívül szükségünk lesz még legalább 6 db **kompótos tál**ra, egy kisebb és egy nagyobb **süteményes tál**ra, valamint egy lapos **tortatálcá**ra. Amennyiben a tortát üveg helyett krómozott fémtálcán kívánjuk szervírozni, akkor célszerű vastag acéllemezből préselt változatot vásárolni, mert ez csokoládéval bevont sütemények készítésénél is jól használható. A nagy tömegű, sima felületű fémlap ugyanis pillanatok alatt lehűti az olvasztott csokoládét, így a különféle mignonok és bonbonok kevésbé ragadnak le.

A porcelán étkészlethez hasonlóan az üvegáruk választéka is igen széles, az öntött üvegtől kezdve a kézzel csiszolt ólomkristályig sokféle minőség létezik. Ha az ólomkristály poharakat, tálakat nem csak dísznek szánjuk, hanem rendszeresen használni kívánjuk, akkor vékony üvegréteggel bevont változatot vegyünk, hogy az ólom-oxid ne oldódjon ki belőlük. Az ólomkristály méregtelenítésének van egy egyszerűbb módja. Ennél a házilag is alkalmazható eljárásnál 1 órán át áztassuk a kristályedényeket hígított ecetbe, vagy citromsavba. Ezek a vegyszerek az ólomkristályból nehézés alkálifémeket vonnak ki, és az üveg felületén saválló szilikátháló képződik. Mellékesen megjegyezhető, hogy a háztartási eszközök közül az ólomkristály és a porcelán étkészlet az a termék, aminél a márka döntően befolyásolja az árat. Elismert világmárkák esetén az előállítási költség csupán töredéke a vételárnak, a borsos árért tulajdonképpen a védjegyet vásároltatják meg velünk.

A ma már egyeduralkodónak tekinthető korrózióálló alapanyag révén az **evőeszközök** beszerzését is jelentős mértékben az esztétikai érzék befolyásolja, de a múlt „kísértése” miatt érdemes még néhány dologra felhívni a figyelmet. Higiéniai szempontból az evőeszközök legideálisabb alapanyaga az arany lenne, de jelenleg az emberiség túlnyomó részét nem fenyegeti az a „veszély”, hogy egy tömör aranyból készült étkészletnek még csak a közelébe is kerüljön. A sznobok leküzdhetetlen vágyának kielégítésére a távol-keleti országokban gyártanak ugyan arannyal bevont evőeszközöket, de a megvásárlásuk nem ajánlott. Ezek a hamisítványok csupán 1-2 mikron vastag aranyréteggel vannak bevonva, amely jóformán az első használat, illetve mosogatás során lekopik. Ezután úgy fog kinézni az étkészletünk, mint egy vedlett róka, és már annak is örülhetünk, ha az alatta levő rossz minőségű acél nem kezd el rozsdásodni.

Ugyancsak nem ajánlott a nagyszüleink által ránk hagyott ezüst étkészlet tartós használatbavétele, mivel az ezüst nagyon könnyen oxidálódik, olyannyira, hogy kéntartalmú ételekkel (pl. tojással) érintkezve egészen megfeketedik. Az így képződő ezüst-oxid azon túlmenően, hogy mérgezi az ételt, meg is keseríti, élvezhetetlenné teszi. Ezenkívül az ezüst a levegő kén-dioxid-tartalma következtében is viszonylag hamar feketedik, így gyakran kell tisztítani, rengeteg időt vesz igénybe a kezelése. Rohanó világunkban ma már nagyon kevés ember ér rá arra, hogy ilyesmivel töltse az idejét; így lassan ez az étkészlet is csak a „boldog békeidők” emléke marad. Régebben egyébként az ezüstkanalat nagy becsben tartották, a nyers gyümölcs feldolgozásához még azoknál a családoknál is beszereztek egyet, ahol nem rendelkeztek ezüst étkészlettel. Tudniillik az ezüst nem tartalmaz vasat, ezért nem gyakorol oxidáló hatást a gyümölcsök C-vitamin- tartalmára. A műanyag kanál megjelenésével azonban elvesztette ezt a funkcióját is.

Sajnos jóval gyakoribb és kellemetlenebb eset, ha az ember a szüleitől nem ezüst, hanem alpakka étkészletet örököl. Ez az újezüstnek nevezett fémötvözet ugyanis rezet is tartalmaz, ami savas ételek hatására réz-oxiddá alakul, és ez a vegyület még az ezüst-oxidnál is mérgezőbb. Emiatt alpakka evőeszközöket semmiképpen ne használjunk. Azonban még mielőtt kidobnánk, tartsunk meg belőlük egy tompa hegyű kést, mivel ezek az étkészletek meglehetősen robusztus, széles pengéjű kése-

ket tartalmaznak, amelyek kiválóan alkalmasak a palacsinta sütés közbeni átfordítására. Arra viszont ügyeljünk, hogy tisztítás után a pengéjét töröljük szárazra, mert könnyen rozsdásodik. Mellesleg sokan barkácsolási célokra is félre szoktak tenni egy-egy darabot, mivel a pengéje még valódi „békebeli” acélból készült, így kiélezve rendkívül szívós vágószerszámhoz jutunk. Egy ilyen kiélezett kés nagyon jól használható a leveles vajastészták eredeti módon, felhevített pengével történő darabolására is. Egyébként **palacsinta forgatására** szolgáló **kés**t külön is lehet kapni a boltokban, de ezt élesre köszörülni nem érdemes, mert a gyenge alapanyag miatt vágásra alkalmatlan.

Szerencsére ma már a közétkeztetésben is egyre kevesebb helyen alkalmazzák az alumíniumból készült olcsó kanalakat és villákat. Ezeket a gusztustalan és higiéniai szempontból is erősen kifogásolható eszközöket elsősorban a lopáskárok csökkentésére rendszeresítették. Az életszínvonal emelkedésével és a korszerű korrózióálló evőeszközök árának a csökkenésével azonban ez a probléma nálunk már a legtöbb helyen megoldódott. A fentiek figyelembevételével mi is akkor járunk el a legcélszerűbben, ha mindennapi használatra korrózióálló acélból készült készletet vásárolunk. Ma már ezek az evőeszközök viszonylag olcsón beszerezhetők, és rendkívül sokféle kivitelben, valamint formában állnak a rendelkezésünkre. Ráadásul könnyen tisztíthatók, csepegtetéssel is száríthatók, és használatuk semmilyen veszéllyel sem jár az egészségre. Mivel a legtöbb étkészletből hiányzik, külön kell megvásárolnunk a **süteményfogó csipesz**t, ami egyébként ideálisan alkalmas a megsült lángos forró olajból való kiszedésére is.

Az evőeszközökkel kapcsolatban külön kell szólni a késről, mivel a **konyhakés** a háztartás legfontosabb szerszáma. Beszerzése során fokozottan érvényes a mondás, hogy „szerszámból a legdrágább sem elég jó”, hiszen a munkaeszköz minősége alapvetően meghatározza munkánk eredményét. Rossz szerszámmal csak tönkretesszük a nyersanyagot, ami végeredményben nagyobb kárt okoz, mint amennyit megtakarítottunk a silányabb eszköz választásakor. Ezért késeink beszerzésénél ne sajnáljuk a pénzünket. Kemény acélból készült, jó minőségű késeket vásároljunk. Ezek drágák ugyan, de egy életen át kitartanak. Az olcsó, préselt műanyag nyelű kések hamar elvesztik élüket, a lágyvasból készült penge pedig hamar elkopik a gyakori köszörüléstől. A kések beszerzésénél tehát alapvető szempont legyen a minőség, de ne törekedjünk a drága sorozatok megvásárlására, mivel ezek a készletek húsok feldolgozására alkalmas késeket is tartalmaznak, amire nekünk semmi szükségünk sincs. Sokkal jobban járunk, ha a nélkülözhetetlen késeket egyedi szempontok alapján választjuk ki.



A vegetárius életmódot folytatóknak sima élű, masszív pengéjű nagy késből csupán egyetlenegy darabra van szükségük, tésztametélésre. Ennek a legalább 22 cm hosszú, széles pengéjű késnek azonban rendkívül jó minőségű acélból kell készülnie, hogy az éle tartós legyen. Nagyon fontos még, hogy ezt a kést a gyúrt tészták darabolásán kívül semmi másra ne használjuk, mert ha az élét, vagy a sorozatos köszörülések következtében a különlegesen kiképzett profilját elveszti, akkor metélés közben a tészta összeragad, az egymáshoz préselődés miatt elválaszthatatlanná válik. Különösen fontos a masszív, nem elhajló pengéjű, borotvaéles kés cérnametélt készítésekor, mivel ebben az esetben a tészta vastagságát tized milliméter pontossággal kell tartani. Valamivel hosszabb, de keskenyebb pengéjű késre van szükség a nagyobb méretű zöldségek, pl. káposzta darabolásához.

Ugyancsak szükség van egy hosszú pengéjű, de hullámos élű késre a kenyérvágáshoz, mert sima élű késsel vágva a kenyér „szalonnás” lesz, és nagyon morzsálódik. Ezzel a témával kapcsolatban nem árt megjegyezni, hogy sokan úgy vágják a kenyeret, hogy kézbe veszik, és a kés élét maguk felé fordítva végzik a szeletelést. Ez a módszer azonban meglehetősen balesetveszélyes, nem egyszer sérüléssel, ujjaink mély megsebzésével végződik. A kenyeret tálcán kell vágni úgy, hogy az egyik

kezünkkel az oldalára fordítjuk, a másikkal pedig a tálca irányába szeleteljük. Így egyenletes vastagságú szeleteket kapunk, baleset nem érhet bennünket, és a morzsa sem hullik szanaszét. Mielőtt a kívánt vastagságú szeleteket végleg levágnánk, kissé emeljük meg a kenyeret, hogy a tálca ne karcolódjon. Nagyobb mennyiségnél egyszerűbb ezt a műveletet egy húsvágó deszkán végezni. A még meleg kenyeret vagy péksüteményt könnyebben lehet vágni (nem lesz „szalonnás") ha a kést előtte forró vízbe mártjuk. A kemény végét (serclijét) nem kell kidobni. Ha már csak egy darab kenyér maradt, ne a szokásos módon szeleteljük tovább. Fordítsuk a vágott felületére, és keresztben szeleteljük fel. Így nem keletkezik sercli. A friss kenyér végének elfogyasztása nem szokott gondot okozni. A kevésbé jó fogazattal rendelkezők azonban ne próbálkozzanak vele. Vágjanak le egy akkora darabot, amelyre szükség van, és az előbbi módon szeleteljék fel.

Itt célszerű megemlíteni, hogy az ipar nem csupán hasznos eszközöket gyárt, hanem olyan haszontalan készülékeket is, amelyek csak arra jók, hogy kihúzzák a vásárlók zsebéből a pénzt. Ennek talán legkirívóbb példája a kézi meghajtású és az elektromos **kenyérszeletelő**, amelynek a megvásárlása egy átlagos létszámú család esetében teljesen értelmetlen, mert akinek nem béna a keze, és meg tudja emelni a kést, annak nem jelenthet gondot egy szelet kenyér levágása. Ezeknek a készülékeknek az üzemeltetése és tisztítása sokkal több gondot okoz, mint amennyi időt megtakarítunk a használatukkal, ezért ezt a viszonylag sok helyet foglaló szerkezetet a legtöbben vagy félrerakják, vagy még új állapotban továbbajándékozzák. Az elektromos kenyérszeletelőknek csak büfékben, éttermekben, vagyis olyan helyeken van létjogosultságuk, ahol rövid idő alatt nagy mennyiségű kenyeret kell felszeletelni. Más a helyzet a speciális kivitelű motoros szeletelőkkel. Ezeket a meglehetősen drága készülékeket a húsevők a töltelékáruk egyenletes felvágására használják. Különösen a Herz és a Pick szaláminál fontos az egyenletes darabolás. Ennek a két világhírű magyar szaláminak az íze ugyanis akkor érvényesül igazán, ha papírvékony szeletekre vágják. (Ezt csak úgy lehet megtenni, ha előtte nem fejtik le a bőrét.)[1993]

A vegetáriusok is jól alkalmazhatják ezt a készüléket különféle sajtok szeletelésére. A műanyagból készült olcsó változatok viszont nem használhatók erre a célra, mert a félkemény sajtból vágott szeleteket darabokra törik, a puha sajtból vágottat pedig összegyűrik. A kemény sajttal sem képesek megbirkózni, gyenge motorjuk következtében lefulladnak. A Bosch cég azonban már háztartások számára is gyárt teljes egészében fémöntvényből álló profi szeletelőt, amelynek nem okoz gondot a sonka, szalámi papírvékony szeletekre vágása. Van rajta egy „sajtgomb" is, melynek megnyomásával bármilyen sajtot tökéletesen szeletel. Természetesen ezzel a készülékkel szintén lehet kenyeret vágni.

A telepítésnél azonban körültekintően járjunk el. Mivel az elektromos kenyérszeletelők többnyire műanyagból készülnek, szinte megoldhatatlan a villamos árnyékolásuk. Ezért a tartósan feszültség alá helyezett készülék lekapcsolt állapotban is intenzív elektromos teret kelt maga körül. Kerüljük tehát a konyhaszekrénybe való beépítését, hogy használat után a csatlakozó vezetéket kihúzhassuk a konnektorból. Drágább, de kényelmesebb megoldás, ha a villásdugó és a konnektor közé beiktatunk egy kétpólusú megszakító kapcsolót. Egészségünk védelme érdekében ugyanígy járjunk el minden alkalmanként használt háztartási készülék telepítésénél. A párhuzamos érpárként kialakított hálózati vezeték ugyanis akkor is bocsát ki magából káros sugárzást, ha nem folyik rajta áram.

Az elektromos kenyérszeletelőnél is kevésbé használható szerkezet az **elektromos kés**, amely kétféle késbetéttel kerül forgalomba. A finomabb fogazatú penge elsősorban felvágottak, sajt, kenyér szeletelésére alkalmas, míg a fűrészfogú penge fagyasztott nyersanyagok feldarabolására szolgál. Az elektromos kés kifejlesztését valószínűleg az motiválta, hogy segítségével a kisebb kézügyességgel rendelkezők is vékony szeletekre vághassák a nyersanyagot anélkül, hogy elfaragnák. A tapasztalatok alapján azonban aki normál késsel nem tud egyenletes szeleteket vágni, nem boldogul elektromos késsel sem. A rezgőkések által nyújtott gyors és egyenletes szeletelési lehetőség csak

[1993] A Pick szalámi páratlan zamatát a rajta levő nemes penésznek köszönheti. Amíg a hasonló kinézetű nyugati szalámik héján a penészréteg csak dísz, amit az érlelés utolsó két hetében visznek rá, a Pick szalámiban már az érlelés kezdetén megjelenik. Ennek a spórák által alkotott élőflórának az anyagcsere-folyamata adja a Pick szalámi jellegzetes, utánozhatatlan ízét. Persze a nemzetközi sikerhez elengedhetetlen a kitűnő minőségű alapanyag, és a különleges fűszerezés is, melynek titkát csak 3 ember ismeri a szegedi szalámigyárban.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

abban az esetben aknázható ki maradéktalanul, ha a kést egy mechanizmussal megtámasztják. Ilyen bonyolult állványos szerkezetek léteznek ugyan, de meglehetősen drágák, ezért használatuk csak nagy forgalmú üzletekben (pl. kenyérboltokban) fizetődik ki.

A következő leggyakrabban használt késméret a kb. 12 cm hosszú pengével rendelkező kések családja. Ezek nem csak azért alkotnak családot, mivel sima és fogazott kivitelűre egyaránt szükség van, hanem azért is, mert fajtánként 3-4 darabot is célszerű belőlük vásárolni. Így nem kell mindig a mosogatóban kotorásznunk, ha éppen szükségünk van egy tiszta késre, másrészt ha valamely családtagunk segíteni akar nekünk a konyhában, akkor a késhiány ne legyen ennek akadálya. Egyébként a fogazott, illetve a recézett élű kés elsősorban zöldség- és gyümölcstisztítás során hasznos, a sima élű pedig darabolási műveleteknél (pl. hagymavágásnál, petrezselyem aprításánál) elengedhetetlen. Mellékesen megjegyezve a profi szakácsok széles pengéjű nagy kést használnak erre a célra, de ennek előnye csak gyors darabolásnál nyilvánul meg, amihez nagy gyakorlat kell. Ennek a 18-20 cm hosszú robusztus késnek a beszerzésénél alapvető szempont legyen, hogy az éle mélyebbre nyúljon a markolatra helyezett ujjainkon, különben nem tudunk vele akadálymentesen dolgozni.

Érdekes, hogy szinte minden háztartásban találhatók kb. 6 cm hosszú pengehosszúságú kések is. Ezek a rövid kések azonban a tapasztalatok szerint a gyümölcs- és burgonyahámozáson kívül szinte semmire sem jók, hámozni viszont a hosszabb pengéjű késekkel is lehet. Amennyiben módunkban áll, akkor a sima élű, közepes hosszúságú kések közül ajánlatos egynek a pengéjét köszörüléssel elvékonyítani, mert egy ilyen, max. 1 mm pengevastagságú kés borotvaéles tud lenni, és nagyon jól használható a háztartásban. Ügyeljünk azonban arra, hogy gyerek kezébe ne kerüljön, mivel életveszélyes lehet. Kisgyermekes családokban nem árt ha a késeink hegyét is leköszörültetjük, mert ezzel néha komoly szemsérülést előzhetünk meg.

A közepes hosszúságú kések választékában található egy olyan fogazott kivitelű példány is, amely csak az egyik oldalról van beköszörülve, a másik oldala teljesen sima. Ez azért kedvezőbb, mivel kenyérhéj vágásakor vagy gyümölcshámozáskor nem sebezzük meg vele a kezünket, ez a speciális kés ugyanis befelé igyekszik az anyagba, így nem tud megszaladni, és az ujjainkon landolni. **Vigyázat, balkezeseknél ez a típusú kés éppen fordítva működik!** Az ismert cégek zöme hagyományos fa- és műanyag nyeles kivitelben egyaránt gyártja termékeit. A fanyél fogása kellemesebb; vizes, nedves lakásban azonban előnyösebb a műanyag nyél használata, mivel nem penészedik meg. A mosogatógéppel rendelkezők is ragaszkodjanak a műanyag nyélhez, mert a fanyél szétázik a mosogatógépben. Léteznek teljes egészében fémből öntött kések is, de ezek meglehetősen drágák. Kétségtelen azonban, hogy elnyűhetetlenek. A kések tárolásának több módja is van. Sokan **késtároló bak**ot használnak erre a célra. Ennek az asztalra helyezhető berendezési tárgynak azonban több hátránya is van. Sok helyet foglal, és miután nem zár résmentesen, a kések porosodnak benne. Semmiképpen nem ajánlatos a használata kisgyermekes családoknál, vagy olyan partnerek konyhájában, ahol gyakoriak a parázs veszekedések, és eközben előfordulhat, hogy kést rántanak.



A kenyérvágó késsel kapcsolatban érdemes még kitérni egy káros fejleményre. Régen a hullámos élű kenyérvágó kés borotvaéles, a vége pedig hegyes volt. A fokozott élességet úgy érték el, hogy a kés pengéjét az élénél mindkét oldalon kb. 10 mm széles sávban köszörűkővel elvékonyították. Ennek az lett az eredménye, hogy a kétbalkezes háziasszonyok gyakran elvágták az ujjaikat, a gyerekek pedig a kezükbe kaparintott hegyes késsel kiszúrták egymás szemét. Ezen a gyártók úgy segítettek, hogy a késpenge végét sarlószerűen lekerekítették, az élét pedig nem vékonyították el. (A penge egyik oldalát simára köszörülik, a másik oldalán pedig csak a hullámos élt köszörülik élesre, kb. 1 mm szélességben.) Jelenleg szinte minden gyártó ilyen kenyérvágó késeket készít.

A penge végének sarló alakban történt lekerekítése jó ötlet volt, mert egy kenyérvágó késnek nem kell hegyesnek lennie. A penge jelenlegi élezésének is meglett a kívánt eredménye. Az ily módon élezett késsel nem vághatjuk meg az ujjainkat, mert ha megszalad a kés a kenyér héján, akkor kifelé csúszik. Vágni azonban nem lehet vele. Elvékonyítás hiányában ugyanis a penge túloldali, hullámos élén a késfogak nincsenek leköszörülve. Ennélfogva a pengének ez az oldala meglehetősen rücskös. Ezzel a késsel csak zúzni lehet a kenyeret, vágni nem. A kenyérszeleteknek csak az egyik oldala lesz sima, a másik meglehetősen zilálttá válik.

Ezért vásárlásnál vagy webáruházból történő rendelés esetén jól nézzük meg, hogy milyen kenyérvágó kést választunk. (Léteznek még hagyományosan köszörült, elvékonyított pengéjű kenyérvágó kések.) A legjobb megoldás azonban az, ha cukrászkést vásárolunk. A cukrászkés pengéje ugyanis eleve vékony, mivel a piskótát nem lehet vastag késsel lapra vágni. A hullámos élképzés is alapvető követelmény, mert sima élű késsel vágva a lágy tészta összegyűrődik. Ezen túlmenően a cukrászkés élének mindkét oldala tovább van vékonyítva, kb. 1 cm széles sávban borotvaélesre van köszörülve. Ennélfogva ez a kés kiválóan alkalmas kenyérszeletelésre is. Egy 30 cm hosszú cukrászkéssel még a 3 kilogrammos parasztkenyeret is könnyen felszeletelhetjük. Csak arra ügyeljünk, hogy gyerek kezébe ne kerüljön ez a kés, mert nagyon éles.

Ráadásul a cukrászkés fele annyiba kerül, mint a márkás kenyérvágó kés. Legkönnyebben az Interspar áruházban szerezhetjük be. A 30 cm pengehosszúságú **Zenker cukrász és bevonókés** 2700 forintba kerül. (Ugyanott a megváltoztatott élezésű Fiskars kenyérvágó kés ára 6800 Ft.) Az Intersparban Zenker szeletelő tortasütő formát is vásárolhatunk hozzá. (Nem drágább, mint a kés.) Ezzel az oldalán felsliccelt fémgyűrűvel a piskótát akár 8 vékony lapra is felvághatjuk. Erre a speciális szerszámra azonban csak a naponta tortát sütő cukrászoknak van szükségük. A háziasszonyok két, maximum három lapra vágják a piskótát, ahhoz pedig nem kell élvezető. (Körös-körül karcoljuk be a piskóta oldalát ott, ahol el kívánjuk vágni. Utána úgy irányítsuk a kést, hogy ezen a vonalon haladjon.)

A kések különleges csoportját alkotják a különböző **hámozó pengék**. Ezek közül legegyszerűbb a gyümölcshámozó kés, ami nem más, mint egy sarló alakúra köszörült keskeny penge, nyéllel ellátva. A szokványos rövid késekkel ellentétben az az előnye, hogy a hajlított penge nem szalad meg olyan könnyen a gyümölcs felületén, így ujjaink elvágásának veszélye jelentősen csökken. Bonyolultabb és összetettebb kialakítású a spárgahámozó kés, amely egy állítható vágásmélység-szabályzó pánt segítségével lehetővé teszi, hogy a spárgáról és a rebarbaráról csak a legkülső réteget hántsuk le. Ez a hámozó kés azonban meglehetősen bonyolult és drága. Ezért a gyártók kettéválasztották a két funkciót.



Spárga- és reberbarahámozásra műanyag kengyelre szerelt flexibilis pengével rendelkező szerszámot gyártanak. Ezzel a magától optimális irányba forduló

pengével gyorsan, balesetmentes és minimális veszteséggel lehet spárgát és rebarbarát hámozni. (Sok háziasszony a sárgarépát is ezzel hámozza. Erre azonban nincs szükség, mert a sárga- és a fehérrépa folyó víz alatt, recés élű késsel kapargatva gyorsabban és minimális veszteséggel tisztítható.) Az „Y” alakú hámozóval azonban nem lehet vastag héjú zöldségeket (krumpli, karalábé, stb.) hámozni, mert könnyű, törékeny szerkezete ezt nem bírja. Erre a célra szolgál a kés alakú hámozó penge. Ez viszont nem jó a spárgához, mert vastagon hámozza. Spárgahámozóból a konyhafelszerelés szaküzletekben kapható robusztus változatot válasszuk, mert a szupermarketekben kapható könnyített nyelű olcsó változat könnyen törik. A kés alakú pengéből pedig csak márkás változatot érdemes venni (pl. solingeni), mert az olcsó változatok hamar élüket vesztik. (A kés alakú szerszám pengéje nem fordul optimális irányba, ezért megfelelő szögben tartását meg kell tanulnunk.)

Szólni kell még a mostanában egyre divatosabbá váló **hullámkés**ről, amely salátakészítésnél lehetővé teszi a zöldségek dekoratív szeletelését. Ugyancsak a különleges kések családjába tartozik a **ringókés**, ami leginkább a húsvágó bárdhoz hasonlít, csak nem nyéllel, hanem két függőleges fogantyúval van ellátva. Ez a súlyos penge zöldségek gyors aprítását; egy speciális, lapátszerű változata pedig a sajt egyenletes szeletelését segíti elő. Az utóbbi, egyfogantyús szerszámnak a kezelése azonban nagy gyakorlatot igényel. Otthoni használatra ajánlatosabb egy **sajtszeletelő kés**t vásárolni, amely ugyanúgy néz ki, mint a rögzített kengyelű burgonyahámozó penge, csak szélesebb annál, és a késbetétet egy acélhúr helyettesíti. Elkerülhetetlen a húros sajtszeletelő használata a rokfort típusú sajtoknál, mert késsel vágva az érett fajták törnek, rögökre esnek szét. Sajtkést hagyományos formában is gyártanak. Ennek pengéje középen lyukas (kis ablakokat vágnak rá). Ezáltal hullámos kiképzésű éle egészen keskeny lesz, és a sajt nem tapad rá a pengére. A kés hegye kissé meghajlított, villaszerű nyúlványban végződik, mellyel könnyen fel lehet emelni a levágott sajtszeleteket.

Végül megemlíthető még az Amerikában használatos **citromkaparó kés**, amellyel keskeny szalagokat lehet vágni a citrom vagy narancs héjából. Ezeket azután spirálban van csomóra kötve díszítésként alkalmazzák főleg sütemények tetejére. Ugyancsak a díszítés célját szolgálja a **vajkaparó**. Ezzel a sarló alakú fogazott késsel hideg vajból lehet bodrot gyalulni. Használat előtt ezt a célszerszámot fel kell melegíteni, a spirálba tekeredett vajlemezeket pedig elkészültük után azonnal jeges vízbe kell dobni. (Hústűvel vagy fogvájóval emeljük fel, mert ha kézzel hozzányúlunk összenyomódik, és megolvad.)

A késekkel kapcsolatban nem szabad elfeledkezni azok élezéséről sem. Régebben ezt házilag, fenőkövekkel végezték. A jelenleg gyártott fenőkövek azonban annyira rossz minőségűek, hogy csak „simogatni” lehet velük a kést, élezni már kevésbé. Ezenkívül a fenőkő használata nagy gyakorlatot igényel, ennek hiányában könnyen megsérülhet a kezünk. Mindezen hátrányok kiküszöbölésére az ipar kirukkolt egy speciális késélezővel, aminek az a lényege, hogy a kés élét egymással szemben elhelyezett acéltárcsák között kell végighúzni. Ez kétségtelenül hatékony élezési módszer, de csak kevésbé jó minőségű, lágyabb acélból készült késekhez lehet alkalmazni, mivel a kovácsolt acélból készített kemény pengék élét az acélgörgők kitördelik, használhatatlanná teszik a féltve őrzött „kincsünket”.

Ezeknek a késeknek az élezésére legalkalmasabb a **fenőacél**. Ez a hentesek által is használt eszköz nem más, mint egy hosszirányban finoman rovátkolt kemény acélrúd, masszív nyéllel ellátva. A jó minőségű fenőacél nem olcsó ugyan, de egy életen át kiszolgál bennünket, így ne sajnáljuk rá a pénzt. A nálunk kapható fenőacélok közül legjobb minőségű a finn Fiskars cég terméke. Webáruházból érdemes rendelni, mert így a legolcsóbb. Ha olyan áruházat választunk, melynek belvárosi boltja is van, akkor személyesen is átvehetjük. Így nem kell szállítási díjat fizetnünk. Ilyen a konyhai eszközök forgalmazásával is foglalkozó **Extreme Digital** szaküzlet. Ennek a számítástechnikai szaküzletnek minden nagyvárosban van boltja. Náluk a **Fiskars fenőacél** 3700 forintba kerül. Hipermarketekben (pl. Interspar) ne vásároljuk meg, mert ők kétszer ennyiért adják. Keménységi foka: HRC 53.) A webáruházakban **Solingen**-i fenőacél is kapható, de ennek ára magasabb (min. 10 000 Ft). Ha emellett döntünk, a durván rovátkolt változatot válasszuk. (Ez intenzívebben élez.)

A profi fenőacélok közül jól használható még a **Fischer** és a **Dick** gyártmányú. A Dick fenőacélt henteseknek ajánlják. Ára elérheti a 16 000 forintot is. (Ezek a drága fenőacélok már nikkelmentes,

HRC 56 keménységű acélból készülnek.)[1994] Aki ennél is keményebb fenőacélra vágyik, válassza a gyémántporral bevont változatot. (Nem drágább, mint a normál változat.) A gyémántporral bevont fenőacéllal gyorsan és hatékonyan élezhetjük a késeinket, de használata szakértelmet igényel. (Az acélnál is keményebb titánból szintén készítenek fenőacélt, de ennek ára már 30 000 Ft.) A hipermarketekben már 800-900 forintért is kaphatók távol-keleti fenőacélok. Ezeket a gagyi termékeket azonban nem érdemes megvenni, mert néhány hónap után elkopnak, és dobhatjuk el őket. A drága fenőacélok sokba kerülnek, de életünk végéig kiszolgálnak bennünket.

Aki ragaszkodik a késélező készülékhez, acélgörgős helyett rendeljen motoros, köszörűköves változatot. Az amerikai EdgeCraft cég Chef'sChoice márkanevű motoros késélezői kúp alakú, gyémántporral dúsított köszörűkövekkel végzik az élezést. Többféle változata van, melyek ezen a weblapon tekinthetők meg: https://chefschoice.hu/webaruhaz/chefschoice-elektromos-keselezok Sajnos nem olcsók. A jól használható **Chefs Choice 120 EDGESELECT MOTOROS KÉSÉLEZŐ** ára közel 50 000 forint. A kés-, olló köszörűsök által kínált hatásfokot azonban csak a közel 150 000 forintba kerülő **Chefs Choice 2100 PROFI MOTOROS KÉSÉLEZŐ**-vel érhetjük el. Ennyi pénzért ötven éven át évente hordhatjuk késeinket, ollóinkat a köszörűshöz. A cég manuális késélezőket is gyárt. Ezek nem drágábbak, mint a fenőacél, de hatásfokuk sem jobb nála. Ha mégis emellett döntünk, válasszuk a gyémánt csiszolókorongot tartalmazó **Chefs Choice PRONTO 464 MANUÁLIS KÉSÉLEZŐ** eszközt. Ennek ára 11 500 Ft, de akciósan 8900 forintért kapható. A Chef's Choice késélezők használata nem igényel semmilyen szakértelmet, és balesetveszéllyel sem kell számolnunk.

A szaküzletekben beszerezhető kések és ollók közül a világ egyik legismertebb és legjobb minőségű márkája Solingenben készül. Solingen városa Németországban van, és a környékén több pengegyár is található, amelyek a termékeikre préselt szimbólummal különböztetik meg a gyártmányaikat egymástól. Ezek között az eltérő védjegyű, de azonos márkájú kések között van ugyan némi ár- és minőségbeli különbség, de alapvetően mindegyik nagyon drága. Ezt az árat nem mindenki engedheti meg magának, viszont találhatók a piacon olyan nagy szériában gyártott acélkések is, amelyek használhatóságukat illetően alig valamivel maradnak el az élvonalbeli minőségtől. Nálunk ilyen terméknek tekinthetők a Brazíliából importált „Tramontina" márkajelű korrózióálló acélkések, amelyeknek a kivitele nem sokkal rosszabb a solingeni pengénél, ennek ellenére az áruk csupán a tizede. A hazai szaküzletekben kapható kések közül érdemes még felhívni a figyelmet a Fiskars cég finomacél termékeire. Ezeknek a finn gyártmányú késeknek az ára csak egyharmada a solingeni márkának, ennek ellenére minőségük és kidolgozásuk finomsága vetekszik vele.

Mivel a forgalomban levő kések választéka igen széles, nehéz a minőségük megítélése. A márkás, színvonalas terméknek azonban van egy sajátos jellemzője, a hengerpárna, vagy más néven bakni. Ez nem más, mint a penge megvastagított töve, amely a markolat előtt helyezkedik el. Szerepe a kés súlyának növelése, a nyél és a penge közötti egyensúly megteremtése. Megakadályozza azt is, hogy az ujjak rácsússzanak a vágóélre. Ezeknek a késeknek a pengéje nem csak a fokától (hátától) az éléig, hanem a markolatától a hegyéig is vékonyodik. Ezért rendkívül stabilak, nem hajlanak el, és nem törnek. A felületük sem fényesre polírozott, hanem szaténszemcsés (finomra köszörült). Könnyen szemügyre vehetjük ezt a minőséget, mert a drágább solingeni kések mindegyike ilyen.

Jóval kevesebb az elvárás az étkezéshez használt késsekkel szemben. Ma már nem kell borotvaélesnek lenniük, mint régen. Sok gyártó oly módon ellensúlyozza az él hiányát, hogy a tompa hegyét fűrészfogszerűen képezi ki. Így ha vágni nem is lehet vele, legalább el lehet fűrészelni az ételt. Egyébként az evőeszköz kifejezés csak a XIX. század végétől vált használatossá. Ez persze nem jelenti azt, hogy korábban nem használtak kanalat, villát, kést az étkezéshez. Már az ősember is készített magának agyagból égetett kanalat. Később csontból, fából formálták ezt a nélkülözhetetlen evő-

[1994] A Rockwell skála szerint az acélok legmagasabb keménységi foka: HRC 61. Ebben a magas széntartalmú acélban már egyáltalán nincs nikkel. Kiválóan edzhető és kovácsolható, viszont rozsdásodik. Ezért közforgalomban kapható háztartási eszközöket nem készítenek HRC 56-nál keményebb acélból. (A zsilettpenge és a drága, felső kategóriás késeket, kardokat HRC 58-61 keménységű acélból gyártják.) HRC 61-nél keményebb acélból már szerszámokat sem készítenek, mert törékeny.

eszközt. Az egyiptomiak már bronzból öntötték a kanalat. A gazdag görög és római polgárok ezüstből készített kanalat használtak. A kétágú villát a rómaiak vezették be, mivel elődjének csak egy ága volt. A többfokú villa alkalmazását a középkori férfidivat, a keményített, cső alakú gallér segítette elő, mert ebben nehéz volt az evés. Az evőeszközök használata azonban még ekkor sem volt általános. XIV. Lajos francia király pl. még kézzel evett. A késhasználattal nem volt semmi probléma. Ez az eszköz ugyanis önvédelmi fegyvernek számított, így kezdettől fogva mindenki magával hordta. Később már nem volt feltűnő a zsebben tartása, mivel feltalálták a nyelébe fordítható pengéjű bicskát. Az összeillő kanál, kés és villakészletek csak a XVIII. század közepétől váltak általánossá. Rozsdamentes acélból 1920 után kezdtek el étkészleteket gyártani. A távol-keleti népek (pl. kínaiak, japánok) ma sem használnak európai evőeszközöket. Náluk az étkészlet evőpálcikából és porcelán leveseskanálból áll.

Fontosságát tekintve ugyancsak kiemelkedő helyet foglal el a beszerzésnél az edényvásárlás. A II. fejezet elején már szó volt arról, hogy milyen szempontok szerint kell kiválasztani a különféle típusú **edények** közül a legmegfelelőbbeket. A zománcozott lábosokból és fazekakból legcélszerűbb egy-egy sorozatot vásárolni, amelynek a legkisebb tagja 0,75 liter űrtartalmú, a legnagyobb pedig 8 literes. A 0,75 literes fémfülű lábasra csokoládéolvasztásnál, illetve a sütőtér gőzölésénél lesz szükségünk leginkább. Ha nem engedhetjük meg magunknak, hogy komplett edénysorozatot vegyünk, vagy a konyhaszekrényünkben nincs elég hely a tárolására, akkor a beszerzést a legszükségesebb edényekre korlátozzuk. Egy átlagos létszámú családban az alábbi űrtartalmú lábasok nélkülözhetetlenek: 0,75 literes, 1 literes, 3 literes, 4 literes és 6 literes. Fazekakból az előbb-utóbb fellépő minimális szükséglet: 1 literes, 2 literes, 3 literes, 4 literes és 6 literes. Amennyiben dzsemeket is kívánunk tartósítani, akkor vásároljunk egy vastag falú 15 literes lábast is. Erre nem azért van szükség, mert a tartósítani kívánt néhány kilogramm gyümölcs nem fér el a 6 literes lábasban, hanem azért, hogy a főzés során a nyersanyag minél jobban szétterülhessen és ezáltal intenzívebb legyen a párolgás. Tudniillik a dzsemek párolgás útján sűrűsödnek, és ha ezt felgyorsítjuk, nem kell agyonfőzni a nyersanyagot.

Régebben az edények között különleges helyet foglalt el a tejforraló lábas. Ezt a közepes méretű zománcozott edényt külön erre a célra tartották fenn, hogy a tej ne vegye át más ételek szagát. A kifutást oly módon próbálták megakadályozni, hogy előzőleg vízzel kiöblítették az edényt, vagy literenként 1 mokkáskanál cukrot szórtak a tejbe. Egy másik módszer szerint belül körbe kell kenni a lábas peremét vajjal. Ennél hatékonyabb a „kotyogó” ami nem más, mint egy korrózióálló acélból készült, korong alakú bordázott lemez. Ha ezt a lábas aljába helyezzük, akkor a forrásnak indult tej bugyborékolni kezd alatta, és ezek a gőzzárványok szétoszlatják a tej tetején a habot. Abszolút biztonságot azonban csak a **dupla fenekű tejforraló edény**ek nyújtanak. Ezeknél a két fenéklemez közé vizet töltenek, ami azt eredményezi, hogy a forralási hőmérséklet nem megy 100 °C fölé.

A nyers tejet használóknak azonban mindezen óvintézkedésekre nincs szükségük, mivel ez a fajta tej 4 napig is eltartható a hűtőben anélkül, hogy sterilizálnánk. Ha valamely ételhez mégis szükség lenne a felforralására és kifutna, akkor szórjunk a tejfoltra kevés sót. Így elkerülhetjük az égett tej igen kellemetlen szagát, és a folt is könnyebben eltávolítható a főzőlapról. A forralt tejre akkor is vigyázzunk, ha a kövezetre loccsan. Ne a felmosó ruhával, hanem a mosogatószivaccsal töröljük fel, amit utána mossunk ki. A törlőruhában maradó „bedöglesztett” tej ugyanis néhány nap múlva elkezd romlani, és borzasztó bűzt áraszt magából. A legkellemetlenebb azonban az, hogy sokáig nem fogjuk tudni, hogy mitől van olyan büdös a konyhában. A nyers tejjel nem szokott ilyen gond lenni, mivel az nem romlik, hanem csak megsavanyodik az állás során.

Amennyiben anyagi helyzetünk engedi, olyan edényeket válasszunk, amelyek műanyag fogantyúval vannak ellátva, mert meglehetősen kellemetlen folyton a konyharuhát vagy a hőszigetelő kesztyűt keresgélni, ha meg akarjuk emelni a fedelet, vagy le akarjuk venni az edényt a tűzről. Főleg gáztűzhely használatkor nagyon fontos, hogy az edények vastag falúak legyenek. Erről úgy győződhetünk meg a legegyszerűbben, hogy megkopogtatjuk az alját. Ez alól csupán egy kivétel van; tészta vagy gombóc kifőzéséhez, valamint lángos, forgácsfánk és farsangi fánk sütéséhez csak gyorsan átmelegíthető edény használható, ezért erre a célra külön vásároljunk egy vékony falú, 28 cm átmérőjű, 8 literes zománcozott lábast, fedővel együtt.

A vastag falú edények beszerzése nem lesz könnyű feladat. Manapság a gyárak a nagyobb haszon reményében mind vékonyabb lemezből préselik az edényeiket, és minimálisra csökkentették a zománcbevonat vastagságát is. A század elején egy lábast 20-30 évig is lehetett használni, mert a vastag tűzzománc megvédte a kopástól, a tönkremeneteltől. Jobbára csak akkor került kiselejtezésre, ha leejtették, és lepattant a zománca. A jelenleg gyártott ócska edények már nem emiatt kerülnek kidobásra. Néhány év után a vékony zománcréteg annyira megkopik, hogy bebarnulnak, és minden leég bennük. Így világszerte több millió edényt hajítanak ki a szemétre csak azért, hogy a gyártók néhány százalékkal több nyereségre tehessenek szert. Valószínűleg emiatt szüntették be a zománcozott öntöttvas edények gyártását is. Ezek a masszív lábasok és fazekak ugyanis egy életen át is használhatók voltak, ami jelentős mértékben csökkentette a forgalmat, és ezáltal a profitot. Külföldön azonban elvétve még gyártanak öntöttvas edényeket. Ezért élelmes kereskedők felkutatták ezeket a kis cégeket, és webshopokban nálunk is árulják őket. Közülük legismertebb a Sympatic Kft. Cím: 5500 Gyomaendrőd, Fő út 173-179. Tel/fax: +36-66-386 687 Mobil: +36-30-945 3429. E-mail: sympatic@globonet.hu Honlap: http://sympatic.hu/index.php?p=edeny

A fémlemezből sajtolt edények terén különösen rossz a helyzet nálunk. Amíg a Franciaországból importált edények zománcvastagsága eléri az 500 mikrométert, addig a Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőség vizsgálata szerint a Bonyhádi Zománcáru Kft. által gyártott fazekak és lábasok zománcbevonata átlagosan 250 mikrométer. Ráadásul az átlagfogyasztót a feliratok sem segítik a megfelelő minőségű termék kiválasztásában. Legnagyobb edénygyártónk ugyanis a saját neve helyett a fellengzős „EMA-LION” márkanevet tünteti fel az edényein, azt a képzetet keltve a vásárlóban, hogy nyugati licenc alapján gyártott termékről van szó. Mivel manapság már csak vékony pléhből préselt ócska lábasokat és fazekakat lehet kapni, gyakran leég bennük az étel. Ez csak lángterelő használatával kerülhető el. Ha ilyen edényeink vannak, használat, illetve az étel felmelegedése után feltétlenül tegyünk alá lángterelőt. Ez szétoszlatja az edény alját érő hőt, és megakadályozza a sűrűbb ételek (pl. főzelékek, paprikás burgonya, lecsó) leégését.

A vékony zománccal bevont edényben nem csak könnyebben ég le az étel, hanem hamarabb kopik. Ilyenkor a belső fehér zománca bebarnul. (Egyes zöldségek, gyümölcsök is megfestik a zománcot.) Ez az elszíneződés nem mérgező, csak gusztustalan. Ha ez zavar bennünket, könnyen megszabadulhatunk tőle. Öntsük tele vízzel a kopott lábasunkat, fazekunkat, keverjünk bele egy kis hipót és tegyük félre. Másnapra kifehéredik a zománca. Sajnos, a zománcozott edények alján ma már nem tüntetik fel az űrméretet, hanem csak az átmérőt. Ezért azok számára, akik az edényeiket darabonként kívánják összeválogatni, hasznos lehet az alábbi szabványtáblázat.

LÁBASOK	FAZEKAK
14 cm = 0,75 liter	14 cm = 1 liter
16 cm = 1 liter	16 cm = 2 liter
18 cm = 1,5 liter	18 cm = 3 liter
20 cm = 2 liter	20 cm = 4 liter
22 cm = 3 liter	22 cm = 5 liter
24 cm = 4 liter	24 cm = 6 liter
26 cm = 6 liter	26 cm = 8 liter
28 cm = 8 liter	28 cm = 10 liter
32 cm = 10 liter	32 cm = 15 liter
36 cm = 15 liter	34 cm = 20 liter
44 cm = 20 liter	36 cm = 25 liter

Ha komolyan akarunk foglalkozni téli tartósítással, akkor be kell szereznünk egy 25 literes mosófazekat is (fedővel együtt), mivel nedvesgőzölésre ez a zománc nélküli, vékony falú edény a legalkalmasabb. Használat után töröljük szárazra, és úgy tegyük a helyére, különben idő előtt megrozsdásodik, és kilyukad. Egyébként a 25 literes fazékba 8 db, míg a 10 literesbe 4 db 0,5 vagy 0,7

illetve 0,8 literes üveg fér el. Külföldön hőmérővel ellátott, speciális **gőzölő fazekak** is kaphatók, de az áruk nagyon magas, így az importjuk nem várható. Újabban korrózióálló acélból is gyártanak mosófazekat. Nem sokkal drágább, mint a horganyzott bádogból készült, és egy életen át kitart, mert nem rozsdásodik meg, soha nem lyukad ki. Azokban a családokban ahol lecsókonzerválással is foglalkoznak mosófazék helyett érdemesebb egy 30 literes zománcozott fazekat vásárolni, mert ez - mindkét célra alkalmas. Ne felejtsünk el venni hozzá egy hosszú nyelű fakanalat is.

Főzésre igen elterjedtek még a nagynyomású Papin (papen) fazekak. Ezekben a légmentesen lezárt gyorsfőző fazekakban kb. 1,2 bar nyomás mellett min. 110 °C-ra nő a hőmérséklet, és ennek tudható be a rövidebb főzési idő. Az I. fejezet végén már szó volt arról, hogy kerüljük az alumíniumból készült (nálunk kuktafazék néven forgalmazott) gyorsfőző fazekak használatát. Aki a főzésnek ezt a módját választja, korrózióálló acélból készült fazekakat szerezzen be, mert ennek semmilyen káros hatása sincs a szervezetre. Meg kell azonban említeni, hogy a króm-nikkel acél ötvözetű edények meglehetősen drágák, így ne lepődjünk meg az árcédula láttán. Az igazság kedvéért nem szabad elhallgatni azt sem, hogy a vegetáriusok nagyon haragszanak a **nagynyomású gyorsfőző fazekak**ra, szerintük csak „bedöglesztett" étel készíthető bennük. A magas főzési hőmérséklet ugyanis szinte maradéktalanul elpusztítja a nyersanyag C-vitamin-tartalmát, ezért az ily módon készült ételt értéktelen ballasztanyagnak tekintik, ami csak arra jó, hogy a gyomrot megterhelje. Az ellentábor viszont azzal érvel, hogy ha főzésre nem is ideálisak ezek az edények, de párolásra ennél hatékonyabbat még nem találtak ki. Ezzel az állítással viszont nemigen lehet vitatkozni, mivel a párolás lényege a gőzben történő puhítás, és a gőz ilyen hatásfokú megtartására semmilyen más edény sem képes.

Az edényvásárlásnál ne feledkezzünk meg a **palacsintasütő**ről sem. Erre a célra legalkalmasabb a min. 1 mm vastag vaslemezből préselt, 22 cm átmérőjű serpenyő, amit a II. fejezetben leírt módon „be kell avatni". Ez a módszer korszerűtlennek tűnik ugyan, de az ipar még nem tudott olyan modern serpenyővel előállni, amelyben hasonlóan gyorsan lehetne gusztusos, ropogós palacsintát sütni. Rántott készítményeket, szójatepertőt és egyéb frissensülteket azonban nem lehet palacsintasütőben sütni, mivel a vékony falvastagság miatt megégnek. Erre a célra jobban megfelelnek a **teflon bevonatú**, vastag falú **serpenyők**. Ezekből legalább kettőt, egy 24 cm és egy 28 cm átmérőjűt vásároljunk, mert így a szójás ételeknél a gombát és a szóját egyszerre lehet pirítani. A 28 cm átmérőjű serpenyőben dupla adag szójakocka is elfér, így több napra is főzhetünk, vagy a maradékot lefagyaszthatjuk. A választásnál a magasabb falú változatokat részesítsük előnyben, mivel ezekből nem szóródik ki a nyersanyag keverés közben. (Ha a serpenyő oldalfala nem henger alakú, hanem tölcsérszerűen összeszűkül, akkor 2 centiméterrel nagyobb átmérőjűt vegyünk.)

A teflonedények beszerzése során ügyeljünk arra, hogy csak olyan terméket vásároljunk meg, amely az eredeti márkatulajdonos DuPont cég minőségi tanúsítványával van ellátva, mert felelőtlen kereskedők elárasztották a piacot távol-keleti hamisítványokkal. Ezeknek a bádogból préselt serpenyőknek és egyéb edényeknek csak látszólag teflon a bevonatuk; valójában olcsó, festékszerű kulimászt kennek rájuk, amihez sütés közben minden hozzáég. Óvakodjunk az újságokban hirdetett olcsó edénykészletektől is, mivel ezek szintén ebbe a kategóriába tartoznak. Legjellegzetesebb tulajdonságuk a vékony falvastagságuk, és erre kenik rá a hőállónak nevezett festéket, ami a korrózió ellen is csak ideig-óráig véd. Ne tévesszen meg bennünket a „made in Germany" vagy „...Italy" felirat sem, mert ez is hamisítvány. Attól hogy ráírják, még nem válik német vagy olasz gyártmányúvá egy termék. A védjegyként is bejegyzett teflonbevonatnak egyébként már létezik egy korszerűbb változata is. A sötétebb színű TEFLON-2 bevonat jóval keményebb és hőállóbb, mint a korábbi változat, így ha módunkban áll, akkor a továbbfejlesztett réteggel ellátott edényeket válasszuk.

Ennél is keményebb és karcállóbb egy újfajta szilikonszerű bevonat, a platinum. A színe ennek is fekete, de jóval drágább, mint a teflon. Főleg márkás serpenyőknél találkozhatunk vele. Nem olcsó, de ez a bevonat nem kopik le, és nem mérgezi a szervezetet. Jóval keményebb, mint teflon, ezért fémszerszámok nem sértik fel. Ennek ellenére nem célszerű éles késsel aprítani benne a nyersanyagot. A legújabb leégésvédő eljárás a kerámia bevonat. A fémedényeket kívül-belül folyékony kerámiával vonják be, majd a tűzzománccal megegyező módon kiégetik. Mivel a teflonhoz hasonlóan a kerámia is hővédő, ezekben az edényekben sem tapad le az étel. Előnye, hogy a teflonnal ellentétben nem mérgezi a szervezetet. Ha csak lehet, dupla kerámiaréteggel ellátott változatot keressünk.

Ezt nem kell néhány év után lecserélnünk a tapadásgátló bevonat kopása miatt. Mivel ez a bevonat nem azonos az acéledényekre égetett tűzzománccal, ezt a réteget sem szabad éles fémeszközökkel (késsel, villával) megkarcolni.

Új trónkövetelő a márványbevonat. A márvány a kerámiánál is keményebb, kopásállóbb. Könnyen fel lehet ismerni ezeket az alumínium edényeket, mert úgy néznek ki, mint a csiszolt márvány. Bevonatuk sötétszürke, fehér, zárványszerű pöttyökkel. Ezek a korszerű edények egyelőre csak szaküzletekben kaphatók. Ezek egyike a Klassz Konyhastúdió Kft. Érdemes itt körülnézni, mert sok konyhai felszerelés között válogathatunk (pl. öntöttvas serpenyők, fazekak). Minden termék ára meglepően alacsony. Olcsóbbak, mint a nagy bevásárlóközpontokban. A szolid ár nem annak tudható be, hogy gagyi terméket árulnak. Ebben a boltban gondosan összeválogatott, gyönyörű, formatervezett termékek kaphatók. Neves világcégek termékei, amelyeket eddig csak a nyugati országok szaküzleteiben láthattunk.

Nem igaz az az állítás, hogy a teflonbevonatú edényben soha semmi nem ég le. Ha nem rakunk a nyersanyag alá zsiradékot, és nem keverjük meg néha, akkor a teflonserpenyőben is leéghet az étel. (A húsokat azért lehet zsiradék nélkül sütni, mert jelentős mennyiségű rejtett zsír található bennük.) Ezért ne kapargassuk éles szerszámmal a leégett részt, sőt súrolószert se használjunk az eltávolításához. Öntsünk az elszenesedett kéregre egy ujjnyi vizet, és forraljuk fel. Aztán zárjuk el a tüzet, és várjuk meg, amíg magától felázik. Növeli a teflonedények élettartamát, ha az első használatbavétel előtt mosószeres meleg vízben elmossuk, majd szárazra törölve beolajozzuk őket. A 2 milliméternél vékonyabb falú teflonlábasok, -fazekak alá tegyünk lángterelőt. Ez is jelentősen növeli az élettartamukat. A nem elég gondosan kezelt teflonserpenyő egy idő után foltossá válhat. Ez könnyen eltüntethető róla, ha egy pohár vízbe belekeverünk fél pohár 10%-os ecetet, és 1 evőkanál szódabikarbónát. Öntsük a serpenyőbe, és forraljuk 10 percig. Utána langyos vízzel öblítsük ki, töröljük szárazra, és vékonyan olajozzuk be. Egy megjegyzés erejéig ennél témánál maradva a leégett, odakozmált ételt soha ne kaparjuk fel. Ha bármilyen edényben leég az étel, óvatosan öntsük át a még ép részt egy másik edénybe. A legtöbbször ugyanis nem ég szénné az egész, így a túlnyomó része megmenthető, egy másik edényben tovább főzhető, süthető. Ha viszont a leégett részt felkaparjuk, az megkeseríti az egészet, ami ehetetlenné teszi az ételt.

Sajnos, a legtöbb ember számára ma még luxus, de azért megemlíthető, hogy a legjobb ízű serpenyős ételek öntöttvas edényben készíthetők. Előnye még a vastag falú **öntöttvas serpenyő**nek, hogy a hő egyenletesen szétoszlik az alján, így az olaj nem hevül túl, és az étel nem ég le benne. Ennek a több kilogramm súlyú fanyelű serpenyőnek az ára azonban sokszorosa a normál kivitelű nyeles sütőknek. Akit ez nem riaszt vissza, és rászánja magát egy ilyen serpenyőnek a megvásárlására, az ebben az esetben is nagyon vigyázzon, mert jelenleg tele vannak az üzletek hamisítványokkal. Ezek a „speciális fémöntvény”-ből készült vastag falú utánzatok megtévesztésig hasonlítanak az eredeti öntöttvas serpenyőre. A speciális fémöntvény azonban nem más, mint alumínium, kívülbelül teflonnal bevonva. Ha ránézésre nem is, de súlyra könnyen meg tudjuk különböztetni a két változatot egymástól. Az alumíniumból készült utánzat súlya mérettől függően max. 0,5-1 kg, míg a kb. 0,5 cm falvastagságú öntöttvas serpenyőké 2-3 kg-nál kezdődik.

Ezeket az öntöttvasnak álcázott termékeket azonban ne tévesszük össze az alumíniumból készült teflonsütőkkel. Ez a serpenyőfajta ugyanis minőségi teflonbevonattal ellátva legalább olyan jól használható, mint a hagyományos, acél alapú változat. Előnye ennek a kivitelnek, hogy könnyebb a vastag acéllemezből préseltnél. Közös jellemzőjük, hogy a peremük körös-körül fémesre van csiszolva, így jelezve a vásárlónak, hogy alumíniumból sajtolt, könnyített serpenyővel van dolga. Természetesen ezek között is akadnak gyengébb minőségűek, de a nevesebb cégek (pl. a Tefal) termékei nem fognak csalódást okozni. Vegetáriusok számára legalkalmasabb a Gala sorozat. Sajnos ezt a jól bevált, vastag falú, olcsó típust már nem gyártják; de a nagyobb raktárkészlettel rendelkező szaküzletekben még fellelhető belőlük egy-egy példány. Helyette megfelel az ugyancsak olcsó Brillance sorozat. A húsevőknek viszont a Resistal sorozat ajánlott. Nagy előnye ennek a garantáltan leégésmentes típusnak, hogy a falvastagsága a 4 millimétert is meghaladja, így ugyanolyan jó a hőeloszlása, mit az öntöttvas serpenyőké. Ugyanakkor a súlya csupán töredéke a vasból készült példányoknak. A gyártmányfejlesztés következtében a legújabb változatok közepén egy kör alakú

hőérzékelő felület is található. Ez a piros színű folt vörösre színeződéssel, és a benne látható világospiros mintázat eltűnésével jelzi az optimális hőmérséklet elérését.

Egyébként a 2 mm vastag acéllemezből készült hagyományos teflonsütők is könnyen megkülönböztethetők a többitől, anélkül hogy kézbe vennénk őket. A peremük ugyanis korrózióálló acéllemezzel van burkolva, hogy meggátolják a külső zománcozott, és a belső teflonozott felület közötti határréteg rozsdásodását. Gáztűzhelyhez használva úgy védekezhetünk a viszonylag vékony falvastagságukból eredő egyenetlen hőeloszlás ellen, hogy nagy átmérőjű gázrózsa fölé helyezzük. Így nem fog a közepe jobban sütni. Mivel az acél jobban vezeti a hőt, mint az alumínium, ajánlatos a lángot csökkenteni, hogy a frissensültek ne égjenek meg benne. Érdemes ezeket a tanácsokat megfogadni, mert az olcsóbb és vékonyabb alapanyag következtében az acélserpenyők ára csupán a fele a márkás alumínium sütőkének, és nagyobb szilárdságuk következtében az élettartamuk is hosszabb. Ennek előfeltétele azonban a használati utasítás szigorú betartása. A teflonbevonatot sütés közben sem szabad késsel, villával vagy egyéb fémszerszámokkal megsérteni, és a tisztításuknál minden esetben kerülni kell a fémgyapot, valamint a súrolópor használatát.

Egyes esetekben, pl. szójatepertő készítésénél kifejezetten előnyös az acél intenzív hősugárzása. A vastag alumíniumból préselt serpenyőkben lassan pirul a szójakocka, ezért a végén rágóssá válik. Ennek az alapanyagnak a pirításánál az sem mindegy, hogy mekkora a serpenyő. Fél adag tepertő készítésére érdemes beszerezni egy kisebb, 20 cm átmérőjű példányt is, mivel a nagyobb méretűben a szójakockák egyik oldala megég, míg a másik oldaluk sületlen marad. Ennek oka, hogy a szójakockák nem érnek egymáshoz, így a fakanál csak ide-oda tologatja őket, nem képes átforgatni a tepertőt. A szétesésre hajlamos készítményeknél (fasírt, krokettek) is előnyös az intenzív hő, mert a hirtelen megszilárduló külső réteg összetartja a masszát. A tésztahúst is előnyösebb vékonyabb falú acélserpenyőben sütni, mert nehezen pirul.

Nem árt tudni, hogy egy jól megkonstruált serpenyőnek, de különösen a palacsintasütőnek alapvető tulajdonsága még, hogy az oldalfala ívben (tálszerűen) hajlik meg. A sarkosan kiképzett serpenyőben nem tudunk a palacsinta alá nyúlni, és más nyersanyagot sem lehet benne tökéletesen átkeverni. Mellesleg az öntöttvas serpenyőben garantáltan leégésmentesen palacsintát is lehet sütni, de csak az vállalkozzon rá, akinek a nehéz súly emelgetése nem jelent gondot. Mivel ez a vastag falú serpenyő nagyon lassan melegszik fel, először csak egy csepp tésztát csurgassunk bele. Ha ez pezsegni kezd, akkor álljunk csak neki a palacsintasütésnek. Ebben az esetben teljes lángon kell sütni a tésztát. Itt a következő adag belemerése előtt nem kell előmelegíteni a serpenyőt.

Szólni kell még a **rántásos lábas**ról is. Erre a célra legalkalmasabbak a kb. 0,5 literes, bevonat nélküli fémedények, hosszú nyéllel ellátva. Amennyiben magvakat vagy zsemlekockát is kívánunk pirítani, inkább 1 literest válasszunk, így ebből a más célra nemigen használható vékony falú edényből nem kell két darabot vásárolni. Ebben az esetben azonban legalább 8 cm magas fallal kell rendelkeznie, különben a magvak kipattognak belőle. Egyébként 1-2 személyes háztartásokban ez a lábas kiválóan alkalmas tojásfőzésre is, ekkor azonban egy fedőt is kell rá tenni. Természetesen a legideálisabb alapanyag itt is a korrózióálló acél, de ha ezt túl drágának találjuk, akkor vásárolhatunk helyette alumínium edényt is, mert ennél a műveletnél a nyersanyag nem érintkezik olyan intenzíven és olyan sokáig a lábas falával, hogy ez számottevő mérgezést váltana ki. Más edényekkel ellentétben a rántásos lábas fenekének is vékonynak kell lennie, mivel vastag falú edényben nehezen melegszik fel a rántás, és lassan is hűl le. A különböző magvak pirításánál sem előnyös a vastag fenéklap, mert gátolja a pörkölési hőmérséklet szabályozását.

Régebben, főleg a gazdag családokban gyakori volt a rézedények használata. Manapság bizonyos körökben kezd ismét divatba jönni ez a tetszetős főzési mód. Ennek a különcködésnek azonban ára van. Nem csak anyagiakban (a réz ugyanis meglehetősen drága fém), hanem elsősorban egészségünk veszélyeztetése szempontjából. Az alumíniummal ellentétben a réz nem mérgező ugyan, de a felületén képződő oxidréteg igen. Mivel használat előtt senki sem szokta a rézedényeit fémtisztává sikálni, csillogó sárgává polírozni, az állás során rárakódott oxidréteg belekerül az ételbe, és szisztematikusan mérgezi a szervezetünket. Ráadásul a rézedényben főzött ételben lebomlik a C-, és E-vitamin, valamint a folsav. A korrózióálló acél világában már nem szükséges a rozsdamentességnek ezt az elavult módját alkalmazni, nincs értelme ezt a kényszermegoldást újraéleszteni.

Sajnos az utóbbi időben az árak a konyhai edények terén is elszabadultak. Egyre kevesebben engedhetik meg maguknak, hogy régi edényeiket lecseréljék, pótolják. Szerencsére a webáruházak ezen a téren is jelentősen csökkentik terheinket. Mivel ezek a többnyire egyszemélyes virtuális áruházak igen alacsony rezsiköltséggel dolgoznak, az áraik is visszafogottak. Különösen érvényes ez megállapítás a Szilvánia Kft-re, akik kifejezetten alacsony árakkal dolgoznak. Náluk a 20 literes zománcozott fazék (fedővel együtt) pl. fele annyiba kerül, mint az edényboltokban. Az öttagú, vastag talpú rozsdamentes edénykészletükért pedig annyit kérnek, mint a Zepter cég egyetlen lábasért. A 10 edényt tartalmazó, hétrétegű szendvicstalppal ellátott, termo fejes (hőmérős) edényszettjük fém fedelekkel 39 000 forintba kerül. (Ezek nem távol-keleti hamisítványok, hanem minőségi 18/10 rozsdamentes acélötvözetből készült termékek.) Nemcsak edényeket forgalmaznak, hanem konyhai eszközöket, szerszámokat is. Az öntöttvas mákdarálójuk pl. kiváló minőségű, és csak 1690 forintba kerül. A szállítási, költség is alacsony, 25 ezer forint feletti megrendelés esetén pedig ingyenes. Címük: 6725. Szeged, Cserepes sor 11. Tel: +36-62-311 122. E-mail: szilvaniakft@freemail.hu Honlap: http://www.olcsoedeny.hu/index.php?route=product/list

A főzőedények ismertetése után térjünk át a sütésre, aminek legfontosabb kellékei a **tepsik**. Ezekből legalább egyet tartozékként kapunk, mivel minden tűzhelyhez mellékelnek egy nagyméretű zománcozott tepsit, melynek ideális belmérete: 36 × 36 cm. A drágább tűzhelyekhez sütőlemezt is adnak, ami azért előnyös, mert pl. krémes pite, sós rúd vagy darálós keksz készítésekor nem kell a kivett tepsit előbb megtisztítani ahhoz, hogy a következő adagot betehessük a sütőbe. Ezenkívül szükség van egy kisebb méretű tepsire is, amelynek az ideális mérete: 32 × 18 cm, legalább 6 cm-es falmagassággal. Amennyiben módunkban áll, akkor a zománcozott tepsik helyett használjunk tapadásgátló bevonattal ellátott változatokat, mivel a tisztításuk jóval könnyebb. Legismertebb fajtájuk a teflonbevonat, de a vegetárius szakkönyvek szerint a teflonból kismértékben mérgek oldódnak ki. Az utóbbi időben azonban megjelentek a szilikonnal bevont tepsik, amelyek olcsóbbak a teflonnál, és jobban tisztíthatók. Ez a kemény, üvegszerű bevonat ellenáll a savas ételeknek is, így káros vegyszerek kioldódásával nem kell számolnunk. Ne feledkezzünk el arról, hogy a teflon- és egyéb tapadásgátló bevonatnak vannak hátrányai is. A sérülékenységből eredően a teflontepsiben sütött tésztát nem lehet felvágni, mert megsérül a bevonata. Erre a célra alkalmasabb a zománcozott tepsi, különösen akkor, ha a benne sütött tészta nem hajlamos a leragadásra.



A leégés elleni védekezés másik módja, a sütőpapír használata. Ezzel a hőálló papírral főleg Darázsfészek készítésekor ajánlatos kibélelni a hagyományos tepsit, hogy a tésztatekercsek közül kiolvadó vajas cukor ne égjen rá az aljára. Ez a papír nem olcsó ugyan, de egy francia cég már kifejlesztett olyan sütőpapírt is, amelyet nem kell eldobni, mert a szennyeződések egyszerűen letörölhetők róla, és ezáltal kb. ezerszer újra használható. A legtöbb esetben azonban nincs szükség drága sütőpapírra. Tészták sütésénél megfelel helyette az olcsó zsírpapír is. A piskótához sokan selyempapírt használnak.

Feltétlenül szükség van még egy **tortasütő** tepsire, amelyből tetszés szerint választhatunk kerek (18 cm átmérőjű szétnyitható kivitelűt) vagy téglalap alakút. Utóbbi előnye, hogy fél adag kenyér, illetve csokoládékenyér és különféle kalácsok sütése esetén nem kell még egy tepsit vásárolnunk. Ennek a célszerűen szilikonnal bevont tepsinek az ideális mérete: 22 ×12 cm, 8 cm-es falmagassággal. Valamivel kisebb méretű forma kell a foszlós kalácshoz. A kenyérsütésre szolgáló, magas falú tepsiben is süthetünk azonban kelt kalácsot, ha a tésztát rövidebbre formázzuk, vagyis olyan vasta-

gon csavarjuk össze, hogy ne érjen végig benne. A másik megoldás, hogy élesztő helyett citopánt használunk, de ez a sütödék által alkalmazott intenzív felfújó hatású anyag kiskereskedelmi forgalomban nem kapható.

A kapcsos sütőforma egyszerűbb kivitele a **tortagyűrű**. Ez esetben a kész piskóta kiszabadítása úgy történik, hogy a fémgyűrűt a benne levő tésztával együtt leemelik a sütőlemezről, a tetejére fordítják, és amikor teljesen lehűlt egy vékony pengéjű késsel körbevágják. A szétnyitható, illetve leemelhető oldalú sütőformák nagy előnye, hogy nem púposodik fel bennük a piskóta. Ennek előfeltétele azonban, hogy a forma oldalát nem szabad zsiradékkal megkenni. A receptek többnyire 18 és 22 cm átmérőjű kerek tortasütő formát írnak elő. Nagyobb családokban 26 cm átmérőjű tortaformára van szükség. Szükség esetén a kerek sütőformák jól helyettesíthetők egy hasonló átmérőjű, vékony falú zománcozott lábassal. Ha a család nagyon kedveli a gyümölcstortát, akkor érdemes beszerezni az ehhez szükséges speciális sütőformát is. Ezek közül a nagy átmérőjű, lapos tepsik közül olyat célszerű választani, amelynek az oldala hullámosítva (bordásítva) van, mert ebben a torta esztétikusabb lesz. Az ideális méret: Ø 28 cm, falmagassága: kb. 3 cm. Ügyeljünk arra, hogy lépcsős domborítás ne legyen az aljában, mivel ezt a speciális formát nyers gyümölccsel megrakott torták készítésére fejlesztették ki.

A sütőformák speciális változata a **muffin**[1995] **sütőforma**. A muffinsütés divatja a rendszerváltás után érkezett hozzánk, és a magyar háziasszonyok körében is nagy népszerűségnek örvend. Klaszszikus változata horganyzott vaslemezből készül. Ennek előnye, hogy sokáig használható és olcsó. Hátránya, hogy beleragad a tészta. Ez ellen úgy védekeznek, hogy muffin papírral kibélelik. (Sütés után ezt nem kell levenni róla. Ezzel tálalható.) 12 darabot vegyünk belőle, mert a receptek többnyire erre a mennyiségre szólnak. Vásároljunk hozzá egy csomag kapszlinak nevezett muffin papírt is. Mielőtt megvennénk, mérjük le a sütőformánk átmérőjét milliméterben, és ehhez igazodó méretűt válasszunk. 65-70 milliméternél kisebb átmérőjű sütőformát ne vásároljunk, mert ki fog türemkedni belőle a tészta. Az apró muffin sütőformák és kapszlik csak minyonkészítésre alkalmasak. Mivel a papír kapszlit nem vajazzák, leválaszthatatlanul rásül a tésztára. Ezért frissen ne feszegessük. Teljes lehűlés után könnyen lehúzható róla. (Minél később választjuk le, annál könnyebben lejön.)

Újabban szilikongumiból préselt formát is vehetünk. Ennek előnye, hogy nem ragad hozzá a tészta, ezért nem kell bele kapszli. (A muffin sütőpapír nem olcsó. 5-10 Ft darabja, holott gyártási költsége a 0,5 forintot sem éri el. 100 darabos kiszerelésben árusítják.) A szilikongumis változat hátránya, hogy nagyon puha, és vékony a fala. Ezért könnyen kidől a bele töltött nyers massza. Ezért ne tegyük rácsra. Rakjuk sütőlemezre, egymás mellé, így nem borulnak ki. Aki gyakran süt muffint, jobban jár egy teflonnal vagy szilikonnal bevont 12 részes muffinsütő tepsivel, mert biztonságos a használata, és könnyen tisztítható. Szupermarketekben is kapható. (Ne tegyük mosogatógépbe, mert a hővédő bevonat nagyon vékony rajta, könnyen lekopik.)

A teflonbevonatú sütőformához nincs szükség papírkapszlira. Kenjük ki vajjal, és egyáltalán nem fog beleragadni a massza. Alacsony zsírtartalmú, illetve magas liszttartalmú massza esetén sem használható a papírkapszli, mert úgy ráragad a tészta, hogy körömmel sem tudjuk levakarni róla. A muffin sütőforma **cupcake**[1996] sütésére is alkalmas. A cupcake ugyanis nem más, mint muffin, melynek tetejére ízesített krémet tesznek, vagy valamivel díszítik. A tésztája pedig könnyebb, levegősebb. A cupcake átmenet a muffin és a minyon (mignon) között. A muffin teljes egészében tészta. A cupcake-nek több mint fele tészta, a többi töltelék. A minyonnak csak kis része tészta, a többi töltelék. A muffinnal ellentétben a cupcake és a minyon készítése nagy szakértelmet igényel.

Nem szabad elfeledkeznünk a nem fémből készült sütőedényekről sem. Ezeknek az edényeknek jelenleg legdivatosabb tagja a **római tál**, amelyet a régi ízek iránti nosztalgia támasztott fel közel 2000 éves tetszhalott állapotából. Ez a belül mázas cseréptál annak köszönheti újbóli sikerét, hogy a „kemencehatás” következtében a benne sült ételek sokkal finomabbak, mint a modern kor eszközeivel hőkezelteké. A vízzel átitatott égetett agyagban ugyanis egy olyan fizikai folyamat megy végbe, amely páratlan ízt kölcsönöz a benne sülő ételnek. A római tálat húsok sütésére alkalmas fe-

[1995] Kiejtése: máfin
[1996] Kiejtése: kápkék

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

deles kivitelben forgalmazzák, a kenyérsütésre berendezkedő nagyobb családok számára azonban egy fedél nélküli máztalan cseréptál is megfelel. Nálunk erre a célra a Pataki natúr tál és a Túri agyagtál, illetve nyugati importból származó méregdrága máztalan római tálak alja áll rendelkezésre. A Túri agyagtál mérete éppen megfelel egy teljes adag kenyér sütéséhez. Gyártója: 3M Kerámia Kft. 5400. Mezőtúr. Eper u. 61. Tel: 00-36-56-550 230. Fax: 00-36-56-550 232. Kiskereskedelmi forgalmazásukat többnyire a hipermarketek (pl. Interspar, Tesco) végzik.

Tárolási és szeletelési szempontból azonban a legideálisabb forma egy téglalap alakú, 30 × 16 cm-es cseréptál lenne, 12 cm-es falmagassággal. A fél adag kenyér sütéséhez is egy téglalap alakú, a fém tortasütő formával megegyező méretű cseréptál lenne a legtökéletesebb, de ennek gyártására ma még nincs vállalkozó. Jól használható azonban erre a célra az erdélyi fazekasoktól importált mini római tál, amelynek mérete éppen fele a mi Pataki tálunknak. A fenti méretű agyagedények esetleges előállítása során ügyelni kell arra, hogy a tészta beleragadásának elkerülése érdekében az élek és sarkok le legyenek gömbölyítve, és a forma lefelé enyhén kúpos legyen. Csak a két végén legyen egy keskeny perem, az oldalán ne, mert ez gátolja a sütőtérben a hő szabad áramlását. Az optimális falvastagság a kisebbik tálnál: 4 mm, a nagyobbiknál: 5 mm.

Elsősorban esztétikai okok miatt, egy magára valamit is adó háziasszony konyhájából nem hiányozhat a **hőálló üvegedény** sem. Ha készletet nem is, de a rakott zöldségek sütéséhez érdemes beszerezni legalább egy nagyobb méretű hőálló üvegtálat, mert ebben az esztétikus edényben az étel fel is tálalható, és nem hűl ki olyan hamar, mint a fémtepsiben. (Alapfelülete nagyjából a kisebb méretű zománcozott tepsivel egyezzen meg.) Választékbővítés címén újabban forgalomba kerültek olyan hőálló üvegedények is, amelyek külsőre ugyanúgy néznek ki, mint a porcelántálak. Az áruk viszont magasabb a hagyományos (nálunk jénainak nevezett) tálakénál, és mivel nem átlátszóak, nem lehet az étel sülését figyelemmel kísérni, vagyis éppen azt az előnyüket veszítették el, amiért a háziasszonyok leginkább megszerették a hőálló üvegedényeket.

Az újonnan vásárolt hőálló üvegedényeinket ellenállóbbá tehetjük a hőmérséklet-változásokkal szemben, ha megeddzük őket. Rakjuk az edényeket egy nagyobb fazékba. Öntsünk rá annyi vizet, hogy bőven ellepje, és szórjunk rá egy marék sót. Utána forraljuk kb. fél óráig, majd hagyjuk a vízben kihűlni. A hőálló üvegedényeket sütésre és főzésre egyaránt használhatjuk. Ha főzéshez alkalmazzuk ügyeljünk arra, hogy ne tegyük a tálat nyílt lángra, mindig legyen alatta lángterelő. Ezenkívül ne öntsünk a hideg tálba forró folyadékot, a benne levő forró ételt pedig ne hígítsuk hideg folyadékkal, mert ettől szétrobban. A tűzálló üvegedényekben történő főzés járulékos előnye még, hogy nem kell a fedelét emelgetni, hiszen kívülről is ellenőrizhető a hőkezelési folyamat. A hőálló üvegtálakat meleg vízben történő áztatás után mosószeres vízben kell tisztítani. Súrolóport ne használjunk a mosogatásnál, mert karcolja az üveget, és a sérült felületre még jobban tapad a szennyeződés. Ezenkívül elveszti az üveg a csillogását, és egy idő után bemattul, gusztustalanná válik. A hőálló üvegedények sárgulása ellen úgy védekezhetünk a leghatásosabban, hogy enzimtartalmú mosóporos vízbe rakjuk, és ebben az átlagosnál töményebbre kevert lúgban fél óráig főzzük.

Hogyha az üveg- vagy kerámiatálat sütéshez használjuk hideg sütőbe tegyük, különben megreped. Arra is ügyeljünk, hogy a forró sütőből kivett tálat ne rakjuk hideg felületre, hanem terítsünk ki egy konyharuhát, és arra helyezzük rá. Ha római tálat használunk, előtte minimum fél óráig áztassuk hideg vízben. A kerámiatálak tisztára súrolását sóval végezzük, mivel a mosószeres víz felszívódik a pórusokba. Mosogatás után szárítsuk ki, és csak utána tegyük a konyhaszekrénybe, mert nyirkosan megpenészedhet. Ha a római tál hagymaszagú lett, vagy a beivódott olaj, illetve vaj megavasodott, akkor töltsünk bele annyi vizet, hogy háromnegyed részig érjen, öntsünk hozzá kb. 1 dl tömény (20%-os) ecetet, és a fedelét ráhelyezve főzzük a sütőben legalább 1 órán keresztül. Ezt követően öntsük ki a tálból az ecetes vizet, dörzsöljük át a belsejét sóval, és meleg vízzel öblítsük ki. Amennyiben zománcozott tepsit használunk, a tisztításnál ne kapargassuk, hanem vizezzük, majd vastagon sózzuk be a leégett részeket, és néhány óráig hagyjuk ázni. Ha így sem tudjuk eltávolítani a foltokat, öntsük tele a tepsit vízzel, szórjunk rá kevés trisót, és felforralás után másnapig áztassuk.

Amennyiben az étel vastagon ráégett az edény aljára, akkor engedjünk bele meleg vizet, keverjünk hozzá 1 teáskanál sót, és hagyjuk ázni, amíg az égett salak feljön a víz felszínére. (Ha nem lazul fel, tegyük a tűzhelyre, és forraljuk pár percig.) Utána kotorjuk le a maradékot is az edény oldaláról, és a

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

sűrű zagyot öntsük a WC-be. (Az öblítővízre öntsük, akkor nem tapad a zsiradék a csészéhez.) Ezt követően két-három összegyűrt újságpapírral töröljük ki belőle a visszamaradt szennyeződést. A többi zsíros edényt is célszerű mosogatás előtt kitörölgetni. A vastag zsírréteg lemosása ugyanis sokáig tart, és rengeteg mosogatószer kell hozzá, ami kikerül a környezetbe. Ugyanezt tegyük az edényekre tapadt ételmaradékkal is. Így a mosogatás nem lesz olyan undorító, kellemetlen tevékenység.

A szódabikarbóna egyébként alkalmas a tűzhelyre égett szennyeződések eltávolítására, sőt még a hűtőszekrény szagtalanítására is. Valamely étel szagától úgy tudunk a legeredményesebben megszabadulni, hogy átmossuk a hűtőszekrény belsejét szódabikarbónás langyos vízzel. Könnyen elkerülhetjük azonban ezt a kellemetlenséget, ha egy zacskó szódabikarbónát felbontunk, és beteszszük a hűtőbe. A szabadon tárolt szódabikarbóna több mint egy hónapig minden szagot közömbösít. Makacs szennyeződések esetén kevés szalmiákszesszel kevert sóoldatot, vagy bórax és ecet elegyét használjuk szódabikarbóna helyett a tisztításhoz. Folyadékok leégésekor, vagy ha a leégett étel foltot hagy maga után, akkor öntsünk rá tömény ecetet, és hagyjuk rajta, amíg a szennyeződés feloldódik.

Hipót csak a legvégső esetben alkalmazzunk tűzhelyünk és edényeink tisztításához, mert tönkreteszi a zománcot. Amennyiben fehérítésre van szükségünk, használjunk helyette bórkővel kevert hidrogén-peroxidot. Oldjuk fel az elegyet kevés vízben, adjunk hozzá néhány csepp szalmiákszeszt, és kefével kenjük a tisztítandó felületre. Néhány órás áztatás után meleg vízzel sikáljuk le. A rozsdafoltot citromlével, vagy bórax és ecet keverékével távolíthatjuk el. (A tisztításhoz javasolt különféle vegyszerek gyógyszertárakban, illetve vegyszerboltokban szerezhetők be. Mivel a legtöbbjük erősen maró hatású, csak gumikesztyűvel használhatók. Arra is ügyeljünk, hogy ne freccsenjen a szemünkbe.) Egyébként az üzletekben árusított agyonreklámozott tisztítószerek is nagyjából ugyanezeket a hatóanyagokat tartalmazzák. A díszes csomagolás, és a rányomtatott márkajelzés következtében azonban sokkal többet kell értük fizetnünk, mint amennyibe az általunk beszerezhető alapanyagok kerülnek.

Még mindig az edényeknél maradva, egy jól felszerelt háztartásnak szerves tartozéka a **habüst** is, ami nem más, mint egy vékony korrózióálló acéllemezből készült tál. Általában megfelel az 1,5 literes űrméretű, de ha gyakran kívánunk krémes pitét vagy Sacher-, illetve Demel-tortát készíteni, akkor feltétlenül 3 literest vegyünk. Ez alá természetesen kell egy azonos átmérőjű fazék is, de az edénysorozatunkban biztosan találunk egy olyan méretű példányt, amelyre illesztve a gőzölés elvégezhető. A gőzölőfazekas habüst modernebb változata a dupla falú edény, ahol a leégést a külső és belső fémfal közé töltött víz akadályozza meg. Az edényekhez sorolható a **teafőző** is, amelynél szintén kerüljük az alumíniumból készült változatot. A korrózióálló acél teáskannánál is higiénikusabb azonban a hőálló üvegből készült kanna. Ezzel a rendkívül esztétikus teáskannával viszont nagyon óvatosan kell bánni (csak lángterelő felett lehet melegíteni, és a forró edényt nem szabad olyan felületre rakni, amely jól vezeti a hőt), különben elpattan. A feledékenyek sípoló teáskannát is vásárolhatnak, ezzel elkerülhetik a víz agyonfőzését és elpárolgását.

Ezenkívül szükség van még 3 db hőre lágyuló, vagyis nem törékeny **műanyag tál**ra, amelyből a közepes és a nagyobb méretű (2 és 4 literes) főleg tésztadagasztásnál nélkülözhetetlen. A nagyobb méretű tálból érdemes egy fémből készült zománcozott változatot is beszerezni, mivel a kifőtt tésztát forró olajjal kell összekeverni, és az olaj felmelegítésének az a legegyszerűbb módja, hogy abba a tálba öntve tesszük a tűzre, amelybe a leöblített tésztát fogjuk rakni. (Mivel vékony fémlemezből készül, feltétlenül tegyünk alá lángterelőt.) Ezt a 4 literes edényt paraszttálnak nevezik, és kiválóan alkalmas tészták gyúrására is. Spenót tisztítására, illetve savanyú káposzta és csalamádé készítéséhez a nyersanyagok összekeverésére ajánlatos beszerezni egy 20-25 literes **fémtál**at is. Ez azonban helyettesíthető egy külön erre a célra fenntartott teknőszerű műanyag edénnyel. Végső soron a lecsókonzerváláshoz szükséges 25 literes zománcozott fazék is megfelel erre a célra, de a nagy felületű tálakban jobban szétterül a nyersanyag, így könnyebb az összekeverése. Végül jó szolgálatot tesz a házban egy **műanyag gyümölcsmosó tál**, amiből olyan típust válasszunk, amely nem csak alul, hanem oldalt is perforált, mert így hatékonyabbá válik a gyümölcstisztítás. (Ha nem téglalap alakú résekkel, hanem kör alakú nyílásokkal van ellátva, akkor tarhonya vagy szárított gyógynövények átszitálására is alkalmas.)

Ennek a témának az áttekintése során nem lehet figyelmen kívül hagyni a svájci **Zepter** cég újdonságát, amelyet sokan a jövő főzőedényének tartanak. Ez az edény az orvosi műszerek gyártása során használt korrózióálló hidrofób nemesacélból készül, különleges eljárással. Ennek a legújabb kutatási eredményekre alapozott gyártási eljárásnak a lényege, hogy az edény aljába beépítettek egy 10 mm vastag, hermetikusan zárt hőtároló betétet, amely a leégésmentes hőkezelés legfőbb biztosítéka. Ez a betét 14 db gyors hőfelvevő és magas hőtároló képességgel rendelkező könnyűfém lemezből áll, amelyet 1200 t súllyal préselnek egymásba. A leégésmentesség fontos kelléke még egy hőkontrollnak nevezett bimetall hőmérő, amely a fedél fogantyújába van beépítve, valamint az edény peremének speciális kiképzése, ami lehetővé teszi a hermetikus zárást.

A precíz kiképzés folytán a fedél hézagmentesen illeszkedik a peremre, amelyen a belső pára következtében egy vízgyűrű alakul ki. Mivel a vízgyűrű légmentesen lezárja az edényt, a nyersanyagból kiáramló pára nem tud eltávozni, hanem a fedélen kondenzálódva visszafolyik az ételre. Ez a vízmennyiség elegendő a nyersanyag megpuhulásához, és kellő mennyiségű víz gyűlik össze az edény alján ahhoz, hogy az étel főzés közben ne égjen le. A hermetikus zárás, valamint az 1,3-1,4 bar belső nyomás ellenére a főzési hőmérséklet nem emelkedik +95 °C fölé. Így ezekben az edényekben jóval kíméletesebben puhul az étel, mint a hagyományos fazekakban, emiatt a vitamintartalma kevésbé károsodik. A természetes íz titka a gyors vagy kíméletes főzési mód. A jelen esetben alkalmazott kíméletes főzést alapvetően a hőtároló betét teszi lehetővé, ami egyben gondoskodik a leégésmentes sütésről is.

Ezekben az edényekben tehát a nyersanyag leégését nem egy különleges bevonat (teflon, szilikon) gátolja meg, hanem a hőkezelés szokásostól eltérő módja. Ebben az esetben az étel készítése nem állandó, hanem fokozatosan csökkenő hőmérsékleten történik. Az edényt először fedővel letakarva fel kell tenni a tűzhelyre, és üresen addig kell melegíteni, amíg a hőindikátor a piros színű mező határáig ér. Ekkor a tűzhelyet le kell kapcsolni alatta, és ezt követően kell megkezdeni a sütést. A nyersanyag belehelyezése után az edényt ismételten le kell fedni, hogy a kondenzvíz is elősegítse a leégésmentes hőkezelést. Ezt követően megy végbe az a sajátos folyamat, amely lehetővé teszi, hogy a nyersanyag egy csepp olaj vagy víz hozzáadása nélkül, a saját zsírjában, illetve a benne lévő nedvességtartalom hatására megpuhuljon anélkül, hogy a legcsekélyebb pörkölődés, elszenesedés mutatkozna rajta. Ez a szabályozott hőkezelés annak tudható be, hogy a kellő mértékben felhevített edény hőtároló betétje csak annyi energiát gyűjt magába, amennyi éppen elegendő az étel elkészítéséhez, illetve a tálalásig való hőntartásához.

A párolás, illetve sütés során a nyersanyag hőt vesz fel, és ezáltal a hőtároló betét energiamennyisége fokozatosan csökken. Amikor az étel oly mértékben átsült, hogy változatlan hőmérséklet esetén már odaégne, akkor a szendvicsszerkezetű betét hőmérséklete annyira lecsökken, hogy ez még éppen nem következik be. Az alapanyag tehát mindvégig a legoptimálisabb hőmérsékleten puhul, ami nem csupán a leégésmentes sütés-főzést teszi lehetővé, hanem nagymértékben hozzájárul ahhoz is, hogy a felhasznált nyersanyag vitamin- és ásványianyag-tartalma a lehető legcsekélyebb mértékben károsodjon. Ennek az eljárásnak nagy előnye még, hogy hozzáadott zsiradék hiányában mentesülünk a telített zsírsavak káros hatásától, és nem kell számolnunk a leégésből keletkező pörcök rákkeltő hatásával sem.

Egyébként a Zepter-edényekkel hagyományos módon is lehet főzni. A légmentes lezárás következtében azonban kevesebb vizet kell a nyersanyaghoz adni, és változik a főzési idő is. A tűzhelyet még az étel elkészülte előtt zárjuk el, mert a hőtároló betétben akkumulálódott hő elegendő az étel készre főzéséhez. A pontos vízmennyiséget, a főzési időtartamot, és a tűzhely elzárásának időpontját minden egyes receptnél ki kell kísérletezni. Ennek során vegyük figyelembe, hogy a Zepter-edényekben az étel sohasem forr. Így a levesek és főzelékek forráspontjának meghatározásánál csak a fedélbe épített hőkontrollra hagyatkozhatunk. Gáztűzhely használata esetén feltétlenül tegyünk az edények alá lángterelőt. Hagyományos főzésnél akkor járunk el a legcélszerűbben, ha az edényekben lévő ételt addig melegítjük, amíg a hőkontroll mutatója a zöld mező egy bizonyos hányadáig (nagyobb fazekaknál pl. a közepéig) ér. Ekkor állítsuk a lángot takarékra. Így a mutató csak a piros mező széléig jut el, jelentős mértékben nem fog belemenni a tiltott sávba.

Berántás után a lángot zárjuk el, mivel a hőtároló betétben lévő energia elegendő az étel besűrítéséhez. Gyorsan puhuló zöldségeknél (pl. zöldborsó) hamarabb végezzük a berántást és a tűzhely elzárását, mert az edény aljában tárolt hőtől túlfő az étel. A szükségesnél nagyobb méretű fazekat ne alkalmazzunk, mivel a nagy felület nagyobb hőveszteséggel jár. Ha másnapra készítünk ételt, akkor ne hagyjuk a Zepter-edényben lehűlni, hanem készre főzés után öntsük át egy zománcozott edénybe vagy egy hőálló üvegtálba, és ha kihűlt, haladéktalanul tegyük a hűtőszekrénybe. A lassan lehűlő hőtárolós edény ugyanis kedvez a baktériumok elszaporodásának, ezért az étel másnapig megsavanyodhat. A forró fazekat ne rakjuk hideg vízbe, mert a hőtároló betét tönkremegy. A gyors hűtést igénylő ételeket (pl. gyümölcslevesek, tojáskrém) előbb öntsük át zománcozott edénybe, és csak utána állítsuk hideg vízbe.

A Zepter cég figyelme arra is kiterjedt, hogy az általuk gyártott edénycsalád igen sokoldalúan használható legyen. A sok apró előny egyike pl., hogy a fedél az edény aljára is ráilleszthető, ami lehetővé teszi a forró étel átrakás nélküli asztalra helyezését. Minden edény pereme oly módon van kiképezve, hogy melléfolyás nélkül kiönthető belőle az étel. Főzés közben sem kell a levett fedő forró szélét megfogni ahhoz, hogy visszategyük, mivel a fedő beakasztható az edény pereme és a füle közé. Újabban kapható a fedőkhöz olyan fogantyú is, amelybe egy hétszegmenses folyadékkristályos kijelző van beépítve, és °C-ban olvasható le róla a pontos hőmérsékletérték. Ezáltal a legkényesebb étel is az előzőleg kikísérletezett hőfokon, azonos minőségben reprodukálható. A fogantyút ellátták egy riasztó áramkörrel is, ami a kritikus hőmérséklet elérésekor hangjelzést bocsát ki magából, hogy még véletlenül se károsodjon a nyersanyag vitamin-, ásványisó- és nyomelemtartalma. Ezen túlmenőleg számos tartozékként szállított kiegészítő egység gondoskodik a kulturált és higiénikus szervírozásról, valamint az étel hőntartásáról. Ez úgy érhető el, hogy az edények egymásba rakhatók, és a legtetején elhelyezhető a már elkészült étel, amelyet az átszivárgó hő tart melegen.

A további energiatakarékosság érdekében ez az edénycsalád olyan kiegészítő egységeket is tartalmaz, amelyek lehetővé teszik, hogy egyszerre több ételt készítsünk el. Ha pl. a perforált gőzölő tálat ráillesztjük valamelyik fazékra, akkor az alul lévő ételből kiáramló pára áthalad a gőzölő tálba helyezett zöldségen, gyümölcsön, vagy a közéjük rakott héjas tojáson is, a fedélen lecsapódó gőz pedig visszafelé, a perforáción keresztül lejut a fazék aljára, így egyidejűleg akár egy komplett ebéd is elkészíthető. A zöldség és gyümölcs párolása, vagy a tojás főzése azonban nem csupán a nagyobb készletekhez mellékelt gőzölő tálban lehetséges, hanem a bármely készletben megtalálható perforált lemez közbeiktatásával is. Ebben az esetben a tálaló edénnyel kell lefedni a fazekat, és erre kell ráhelyezni a fedelet hőindikálás céljából. Ennek a középen elhelyezkedő lapos tál formájú lemeznek érdekessége, hogy a perforációk oly módon vannak kiképezve, hogy önmagában reszelőként és gyaluként is használható.

A Zepter edénycsaláddal rendelkezőknek tehát nem kell külön káposztareszelőt, sajtreszelőt és uborkagyalut vásárolni, mert ez a speciális adapter erre a célra is alkalmazható. Ha nagyobb mennyiségű zöldséget kívánunk párolni, ne az adapterre helyezzük, hanem a 20 cm átmérőjű edényekhez mellékelt acélkosárba, és öntsünk alá kb. 1 dl vizet. Egyébként ez a korrózióálló acélkosár főleg arra szolgál, hogy a leégésmentes Zepter-edényekben is süthessünk a frituhoz hasonlóan hasábburgonyát vagy rántott készítményeket. Mellesleg a Zepter-edények hosszú ideig melegen tartják az elkészült ételt, így nincs szükség tálalás előtti újramelegítésre sem. Nem elhanyagolható előnye még ennek az edénycsaládnak, hogy a hermetikus zárás lehetővé teszi a szag- és páramentes főzést, ami főleg ablak nélküli városi konyhákban sok bosszúságtól kíméli meg a használóját.

Nem kizárólag főzésre használhatók ezek az edények, hanem a segítségükkel tésztát is lehet sütni. Ideális páramegtartó képességük folytán pl. kiváló minőségű piskótát, pudingot, illetve felfújtakat készíthetünk bennük. A hőkezelést sütőben is végezhetjük, mivel az edények füléről egy pillanat alatt lecsavarozható a hőszigetelő betét. Ezenkívül a hőkontrollt tartalmazó műanyag gomb is lecsavarható a fedélre hegesztett menetes csonkról. Az orvosi műszergyártásban használt nemesacél alapanyag révén a Zepter-edények az elkészült étel tárolására is alkalmasak. A CrNi 18/10 összetételű alapanyagból ugyanis csak minimális mennyiségű fémion oldódik ki, így más zománc-nélküli edényekkel összehasonlítva a Zepter-edényekben századannyi baktérium sem keletkezik. Immunrendszerünk fokozatos leromlását tekintve nem elhanyagolható előnye ennek az alapanyagnak,

hogy a benne készült ételt megvédi a mágneses sugárzásoktól is. Ennek oka, hogy a radiesztéziai mérések szerint a fémek között a nem mágnesezhető króm-nikkel acél veri vissza leginkább a földsugárzást.

A nagyobb méretű fazekak jól használhatók befőzésnél is, a szárazgőzben tartósított zöldségek és gyümölcsök hőkezelésére. Egyetlen lábasban sem lehet olyan zamatos és hihetetlenül élénk színű lekvárt, illetve dzsemet készíteni, vagy víz nélküli kompótot főzni, mint ezekben a speciális edényekben. Ne alkalmazzuk azonban olyan dzsemeknél, amelyeket nem sűríteni, hanem főzni kell (pl. meggydzsem, szilvadzsem). A hőtárolós edények ugyanis olyan lassan főzik szét a nyersanyagot, hogy mire felforr, szétmállik, rengeteg levet enged, és inkább rostos gyümölcslé lesz belőle, mint dzsem.

A Zepter-edények alkalmazása a befőzésen kívül a fagyasztás útján történő tartósításban is jelentős minőségjavulást eredményez. Ha egy nagyobb méretű zárt és egy perforált edényt egymásra helyezünk, és az alsó részébe kevés vizet öntünk, akkor olyan gőzölő fazékhoz jutunk, amelyben a jelenleg ismert eljárások közül a legkíméletesebben lehet a nyersanyagokat blansírozni, mert a 95 °C-on képződő gőz maximálisan megkíméli a fagyasztandó alapanyag C-vitamin-tartalmát. Ezen túlmenően a gőzölő tálban lévő zöldségben maradéktalanul megőrződik az összes ásványi só és nyomelem, így összehasonlíthatatlanul jobb az íze, mint a forró vízbe mártott zöldségeké. Nem elhanyagolható előnyük még ezeknek az edényeknek, hogy a tisztításuk is rendkívül egyszerű. Mivel soha semmi nem ég le bennük, az ételmaradék egy vizes szivaccsal pillanatok alatt kitörölhető belőlük.

Csupán egyetlen hátránya van ennek a legkényesebb ínyencek elvárásait is kielégítő edénygarnitúrának, hogy meglehetősen drága. A legnagyobb (pótalkatrészekkel együtt 28 darabos) készlet ára jelenleg 2400 DM, amit hivatalos árfolyamon számítanak át az adott ország pénznemére. Az így kapott ár azonban csak a mi kereseti viszonyaink között tűnik irreálisan magasnak, Németországban pl. ez az összeg egyhavi nettó átlagkeresetnek felel meg. Sajnos a készletet megbontani nem lehet, az edények darabonkénti forgalmazását a gyártó cég nem engedi. Az éveken át tartó használat során azonban a vételár fokozatosan megtérül, mivel ezeknek a toronyszerűen felépíthető hőtárolós edényeknek az üzemeltetéséhez jóval kevesebb energiára van szükség, és sok étel esetében a víz és a zsiradék is elhagyható. A gazdaságossági számításoknál figyelembe kell venni azt is, hogy ez egy életre szóló beruházás, mert ezekre az edényekre a gyár örökös garanciát vállal. Érdekes, hogy az alacsony jövedelmek ellenére nálunk is sokan fordítják a megtakarított pénzüket drága termékek megvásárlására, mivel úgy vélekednek, hogy hosszú távon az egészség megőrzése a legjobb beruházás.

A Zepter cég által gyártott edénycsalád egyébként csak az általuk fenntartott ügynökhálózaton keresztül szerezhető be, szaküzletekben nem kapható. (A területileg illetékes kereskedő tartózkodási helye a Zepter International Ungarn Kft-től tudható meg. Címük: 1087 Budapest, Asztalos S. u. 9–12. Tel: 210 1158/125 mellék. Információs központ és bemutatóterem: Budapest V., Kossuth L. u. 1–3. Az Asztalos Sándor utcában is van egy kis bemutatóterem. Tel: 210 1156 és 323 2424. A nagyobb városokban is létezik kirendeltségük, ezért a vidéken élőknek érdemes megnézni a helyi telefonkönyvet.) Ennek a forgalmazási módnak az az oka, hogy ezeknek az edényeknek az előnyei csak bemutató főzéseken bizonyíthatók, másrészt így kívánnak védekezni a hamisítványok ellen. A különböző cégek által gyártott másolatok ugyanis nem rendelkeznek víztaszító képességgel, így a bennük készült étel még hőtároló betét alkalmazása esetén is leég. Ez pedig a külső hasonlóságból eredő összetéveszthetőség miatt rontaná a szabadalommal védett termék hírnevét is. Jellemző ennek az edénycsaládnak a népszerűségére, hogy a világ 32 országában forgalmazzák, 30 ezer ügynök közvetítésével és évente min. 5 millió készlet talál gazdára. (Nálunk 2000. év végéig 72 ezren vásárolták meg.)

A Zepter-edénycsalád háromféle kivitelben rendelhető meg. A magas ár miatt a rendelésnél célszerű körültekintően eljárni, mivel ebben az esetben nem a legdrágább a legelőnyösebb összeállítás. Ennek legfőbb oka, hogy a D-124 jelű legnagyobb készlet tartalmaz egy grillsütő serpenyőt is, amire a vegetáriusoknak semmi szükségük sincs. Egy átlagos létszámú családban nem sok hasznát lehet venni annak a 9 literes fazéknak sem, amelyet bónuszként, azaz ajándékként ehhez a készlethez adnak. Hátránya még ennek a kiépítésnek, hogy 2 db korrózióálló acéllemezből préselt tálaló edény is tartozik hozzá. Mivel a legtöbb háziasszony jobban szereti az ételt gusztusosabb porcelán- vagy üveg-

tálakban szervírozni, ezeknek a fémtálaknak ugyancsak nem sok hasznát vesszük. Ráadásul nagyon hamar kihűl bennük az étel, mivel a korrózióálló acélnak magas a hővezető képessége, míg a porcelán hőszigetelőnek tekinthető. Igaz, hogy légmentesen záródó műanyag fedéllel is el vannak látva, tehát ételtárolásra is alkalmasak, erre a célra azonban megfelelnek a jóval olcsóbb polietiléndobozok is.

Funkcionális megfontolások és gazdaságossági számítások alapján akkor járunk a legjobban, ha a 20 darabból álló, D-110 jelű legkisebb készletet vásároljuk meg, és megrendeljük mellé a Standard plus egységet a legnagyobb készletből. Az 1300 DM-be kerülő legkisebb készletben ugyanis csak 1 db szervírozó tál van, a 3 db edény mellé pedig bónuszként kapunk egy főzésre és sütésre egyaránt használható fedeles serpenyőt. Ehhez a sokoldalúan használható, 20 cm átmérőjű, 2,5 literes lábashoz egyébként csak a legnagyobb készlet megvásárlásával juthatnánk hozzá. Az 500 DM-be kerülő, utólag is megrendelhető Standard plus készlet egy 5,6 literes fazékból, egy rá illeszthető 4,5 literes alul perforált edényből (az ún. kombitálból) és a hozzá tartozó fedőből áll.

Ezzel a mini toronnyal kiegészítve már nem csak 2-3, hanem 4-5 személyes családokban is komplett ebédet készíthetünk. Ezenkívül a Standard plus összeállítás kiválóan alkalmas lekvárfőzésre, dzsemkészítésre, vagy a fagyasztandó zöldségek blansírozására. A két készlet összesen csak 1800 DM-be kerül, így 600 DM-et megtakaríthatunk anélkül, hogy számottevő veszteség érne bennünket. Egy 6 tagú családban azonban már célszerűbb a D-120 jelű középső készletet megvásárolni, mert ehhez bónuszként nem 2,5 literes edényt, hanem egy ugyanakkora átmérőjű 4,7 literes fazekat adnak, amely különben nem tagja egyik edénycsaládnak sem. Ez a 24 darabból álló készlet teljes mértékben megegyezik a D-110 jelűvel, de kiegészítették a Standard plus toronnyal, és 2 db korrózióálló acéllemezből préselt tálaló edényt mellékelnek hozzá. Ugyanannyiba kerül, mint a Standard plus egységgel kiegészített D-110 jelű készlet, vagyis 1800 DM, viszont nem lehet két részletben megrendelni. A Zepter-edények egyébként 3-24 havi részletre vásárolhatók meg, ami azt jelenti, hogy a fenti változatokért 2 évi előtörlesztés esetén 75 DM-et kell fizetni, ami már egy átlagcsalád számára sem jelent különösebb megerőltetést.

Megemlíthető még, hogy a Standard plus összeállításból az 5,6 literes főzőedény önállóan is megrendelhető, de külön rendelhetünk 400 DM-ért egy 9 literes, vagy 500 DM-ért egy 14 literes fazekat is. Utóbbi előnye, hogy 30 cm az átmérője, így igen jól alkalmazható befőzéseknél, mivel a nagy felületen szétterülő dzsem vagy lekvár az intenzív párolgás következtében gyorsan sűrűsödik, így a nyersanyag beltartalmi értéke, aromája még kevésbé károsodik. Erre a célra megfelelne ugyan egy feleekkora magasságú (8 literes) lábas is, de ezt egyelőre nem gyártják. A 9 literes fazékkal kapcsolatban meg kell még jegyezni, hogy sűrítést igénylő lekvárfőzésre nem igazán alkalmas, mivel nagy falmagassága miatt beszorul a gőz, nem tud olyan könnyen eltávozni belőle, mint az ugyanakkora átmérőjű 5,6 literes edényből.

2002-ben az Európai Unióban bevezetett új, egységes pénznem megjelenésével a svájci Zepter cég is átállt az euróban történő értékesítésre. 2001-ben megváltozott az edénycsaládok kialakítása, az egyes edények csoportosítása is. A legkisebb edénycsalád lényegesen leegyszerűsödött, és most **Single**-nek hívják. Az ára: 369 €. A középső edénycsalád a **Family** nevet kapta, és 849 €-ba kerül. A legnagyobb edénycsalád a **Royal**. Ebben minden lényeges edény megtalálható, amit a Zepter gyárt. Az ára: 1776 €. Ezzel egyidejűleg jelentősen bővült az edények és a kiegészítő eszközök választéka. A Standard plusz készletből már kétféle méret is van. Az előbb említett Ø 24 cm átmérőjű összeállítás új neve **Set 24 plus**, és 299 €-ba kerül. Az Ø 20 cm átmérőjű kisebbik változatát **Set 20 plus**-nak hívják, és az ára 275 €. Az 5,6 literes fazék ára 202 €, a 9 literesé 240 €, a 14 literesé pedig 322 €. A sokféle edényméret lehetővé tette új kombinációk kialakítását is. Ennek következménye a **Compact** és az **Imperial** edénycsalád megjelenése.

Az egyes készletek összeállítása annyira bonyolulttá vált, hogy csak prospektus vagy bemutatótermi megtekintés alapján dönthetjük el, melyiket válasszuk. Szerencsére most már lehetőség van az egyes edények és kiegészítő eszközök egyenkénti megrendelésére is. Egyébként ez a leggazdaságosabb megoldás, mert így azt vesszük meg, amire a leginkább szükségünk van. Az 1-2 személyes háztartásokban leginkább az Ø 16 cm-es 2,2 literes fazékra (Cikkszáma: **TF-022-16**, Ára: 143 €), és az Ø 20 cm-es 1,5 literes sütőtálra (Cikkszáma: **TF-015-20**, Ára: 140 €) van szükség. A 3-4 szemé-

lyes háztartásokban legideálisabb megoldás az Ø 20 cm-es 4,2 literes fazék (Cikkszáma: **TF-042-20**, Ára: 177 €), és az Ø 24 cm-es 2,7 literes sütőtál (Cikkszáma: **TF-027-24**, Ára: 185 €) választása. Az 5-6 személyes háztartásokban célszerű az Ø 24 cm-es 5,6 literes fazekat (Cikkszáma: **TF-056-24**, Ára: 202 €) megvenni. Ehhez az összeállításhoz egy Ø 26 cm-es sütőtál illene, de ilyen méretű egyelőre csak grillező kivitelben van. Ebben az 1,5 literes serpenyőben azonban nem lehet főzni, mert nagyon alacsony a pereme. (Cikkszáma: **TF-015-26**, Ára: 217 €). Áthidaló megoldásként azonban szóba jöhet a Ø 28 cm-es 4,9 literes edény használata. (Cikkszáma: **TF-049-28**, Ára: 228 €).

A fazekak űrmértékének megállapításánál ne a kész étel térfogatát vegyük alapul. Egyes készítményeknél, pl. kelkáposztafőzeléknél, vagy parajfőzeléknél a nyers levelek térfogata ennek a három-négyszeresét is elérheti, aminek szintén bele kell férni a fazékba. Azért sem érdemes a kisebb űrtartalmút választani, mert árban alig van különbség közöttük. Ha kisebb mennyiségű ételt akarunk főzni, használjuk a sütőtálat. Ez az edény ugyanis nem csak serpenyőként alkalmazható, hanem főzni is lehet benne. Aki teljes edénysorozatra vágyik, nem kell mást tennie, mint az imént felsorolt fazekak, lábasok mindegyikét megvásárolni.

A gyakorlati felhasználás során ezek a méretek váltak be leginkább, ezekből fogy a legtöbb. Emiatt az áruk is mérsékeltebb, mivel a nagy darabszám miatt alacsonyabb az előállítási költségük. (Együttes beszerzési áruk: 1075 €.) Az Ø 20 illetve Ø 24 cm-es fazekakhoz vegyünk egy acélkosarat is a hasábburgonya sütéséhez, és a zöldségek párolásához. (Cikkszámuk: **TF-989-18** és **TF-989-22**, Áruk: 17 illetve 21 €.) Lekvárfőzéshez, dzsemek sűrítéséhez nélkülözhetetlen egy nagy átmérőjű lábas használata. (Cikkszáma: **TF-067-28**, Ára: 232 €). Mindez együttvéve 1345 €-ba kerül. Sokkal kevesebbe, mint a Royal készlet, és jobban használható. Ezen túlmenően már csak a pénztárcánk vastagsága szabhat határt az igényeinknek. Főleg a kiegészítő eszközök terén igen nagy a választék. Mielőtt döntenénk ezek megvételéről, olvassuk el a Zepter edények használatával kapcsolatos alábbi tapasztalatokat is.

Az előzőekben leírtakat összegezve megállapítható, hogy a Zepter-edények a megszokott főzési módtól gyökeresen eltérő bánásmódot igényelnek. Ennek legfőbb oka az alacsony főzési hőmérséklet, amely a főzési időt általában duplájára növeli. Ez a művelet posírozásnak is nevezhető. Ezzel a francia eredetű szakkifejezéssel illetik a forrpont alatti folyadékban történő főzést. Ennek a kíméletes ételkészítési módnak a kifejezésére létezik egy magyar szó is, az abálás. Régebben az abálás általánosan használt eljárás volt a disznóölések során, a hurka, kövesztett szalonna, disznósajt ízmegőrző főzésére. Ily módon igen finom toros kását is készítettek úgy, hogy a megmosott rizst túrószacskóba töltötték, és belelógatták a gyöngyöző vízbe.

A másik lényeges eltérés, hogy párolgás hiányában az ételekhez kevesebb vizet kell adni, sőt sok esetben a leégésgátló folyadék el is hagyható. Tévedés lenne azonban azt hinni, hogy a Zepter-edények mindentudóak, és a hagyományos edényeinket most már el is hajíthatjuk, mert a fenti előnyök néha hátrányként is jelentkezhetnek. Amíg pl. a karfiolpörkölt kifejezetten finomabb lesz azáltal, hogy a megtisztított kelvirághoz nem kell vizet adni, mivel a saját víztartalma, illetve a mosás után rajta maradt kevés víz által keltett gőzben puhára párolható, addig lecsókészítésnél nem igazán előnyös a Zepter-edények használata. A párolgásmentes lezárás következtében ugyanis a lecsó nem sül le zsírjára, hanem egy idő után paprikalekvár lesz belőle.

Ugyancsak nem túl finom a Zepter-edényben készült császármorzsa, mert az alacsony hőfok miatt a dara nem tud megpirulni, nem lesz olyan gusztusos, ropogós, mint hagyományos lábasban sütve. Hasonló okok miatt nem igazán jóízű a hőtárolós serpenyőben sütött palacsinta. A felülete egyenletesen megsül ugyan, de a széle nem ropogós, ezért az állaga a teflonserpenyőben készült palacsintához hasonló. A káposztás tésztába szánt pirított káposztát sem célszerű Zepter-edényben készíteni. Nem ég ugyan le, és egyenletesen pirul, de összeáll egy csomóba. Nem képződik a szélén olyan pörk, amely elősegítené a tésztán való szétoszlását.

Teljességgel alkalmatlanok a Zepter-edények kifőtt tészta készítésére, mert ebben az esetben lobogó forró vízre van szükség, amely csak 100 °C-on jön létre. A hőtárolós edényekben kifőzött tészta, illetve szilvás gombóc vagy túrógombóc nyálkás, ragacsos lesz, és a kiszedésnél szétdől. (Ezért felesleges az újabban gyártott szűrőedények megvásárlása is.) Szárazbabot, -borsót sem érdemes

Zepter edényekben főzni, mivel a szárított magvakban már olyan kevés a vitamin, hogy sok értelme nincs a kímélő főzési módnak. Ráadásul ebben az edényben nagyon lassan puhulnak.

Ideálisak viszont ezek az edények krémek és különböző mártások sűrítésére, mert a leégés, csomósodás veszélye igen csekély. Ugyancsak nem kell számolnunk leégéssel párolt rizs készítésénél. Ebben az edényben a hámozott téli krumpliból készített petrezselymes burgonyához sem kell vizet adni. Ugyanúgy megpuhul a saját gőzében, mint nyáron a magas víztartalmú parázsburgonya. (A mosás után rajta maradt vizet ne itassuk fel róla. Ha már majdnem puha, fedő nélkül, teljes lángon süssük készre.) A hőtárolós edények lekvárfőzésben, blansírozásban és párolásban felülmúlhatatlan előnyeiről már volt szó. Ezen túlmenően minden leves és főzelék, valamint a legtöbb húspótló étel ízletesebb Zepter-edényben elkészítve, mert az alapanyag vitamin- és zamatanyagai kevésbé károsodnak.

Gyümölcslevesek készítésénél ügyeljünk arra, hogy a sűrítést lassú tűzön végezzük, mivel a vastag betét miatt a fedő nélküli edény nem képes takaréklángon kellőképpen átmelegedni. Nagy előnye ennek a főzési módnak, hogy nem kell a levest állandóan kevergetni, mert a lángterelő lemez, valamint a többrétegű betét meggátolja a híg krém leégését és megcsomósodását. Természetesen fedő nélküli gyakori kevergetésre ebben az esetben is szükség van, különben a gőz nem tud kellő intenzitással kiszabadulni a nyersanyagból. A krémlevesekhez (Almaleves, Meggyleves) adandó gyümölcsöt azonban ne főzzük Zepter-edényben, mivel hosszabb idő alatt sem fő szét kellőképpen, és nem enged elég levet.

Ebből a néhány kiragadott példából már látható, hogy az egyes ételek kipróbálása során mire számíthatunk. További tapasztalatgyűjtéssel meggyőződhetünk róla, hogy ez az edénycsalád receptjeink zöménél igen előnyösen használható, nem véletlen tehát, hogy egy korszerű háztartás ma már elképzelhetetlen hőtárolós edények nélkül. Még akkor sem járunk rosszul ezekkel az edényekkel, ha nincs türelmünk a zamatmegőrzéssel járó hosszú főzési időt kivárni. Ez esetben hagyjuk, hogy a hőfokjelző mutató bemenjen a piros sávba. Ekkor a hagyományos módon, 100 ^{o}C-on történik a főzés, leégéssel azonban ennél a használati módnál sem kell számolni.

Itt célszerű felhívni a figyelmet arra, hogy az előzőekben a lekvárok és dzsemek édesítése a szokványostól eltérő módon történt. Az újonnan bevezetett eljárás lényege, hogy az előírt méz mennyiségét nem a kiindulási anyag súlya, hanem a végtermék, vagyis a kész dzsem, illetve lekvár térfogata szabja meg. Ez a módszer azért jobb a korábbinál, mert a nyers gyümölcs állaga változó. A friss és hibátlan áruban alig van eldobandó, míg az osztályos árunak sokszor a felét is ki kell selejtezni. Ráadásul a gyümölcs nedvességtartalma is változó. Függ a fajtától, az időjárástól, a frissességtől. Az előírt sűrűségűre főzött dzsem vagy lekvár térfogata azonban mindig ugyanannyi, ezért ha ehhez arányítjuk a mézet, akkor nem fordulhat elő, hogy pl. az idei baracklekvárunk édesebb lesz, mint a tavalyi volt. Ennek főleg süteménykészítés esetén van nagy jelentősége, mivel így mindig azonos minőséget produkálhatunk.

Ehhez persze tudnunk kell, hogy a 14 literes fazékban: 15 mm, az Ø 28 centiméteresben: 17 mm, az Ø 24 centiméteresben: 23 mm, az Ø 20 centiméteresben pedig: 32 mm magasságú folyadék felel meg 1 liternek. Ennek alapján már könnyű dolgunk van, mert csak bele kell nyomni egy hurkapálcikát a megfőzött, illetve besűrített masszába, és le kell mérni rajta az elszíneződött szakaszt. Ha pl. a lekvárfőzésre vásárolt Ø 28 centiméteres fazékban a sűrítmény szintje 43 mm, akkor ennek a térfogata 43/17 = 2,5 liter. A baracklekvárnál maradva ehhez 2,5 × 30 = 75 dg mézet kell adni, hogy kellő édességű legyen. Hosszúságot mérni egyszerűbb, mint súlyt vagy űrtartalmat, és a végeredmény garantáltan mindig azonos.

Végül ne feledkezzünk el arról sem, hogy a gyártó cég mindhárom készlethez mellékel egy szakácskönyvet, amelyben a részletes használati utasításon kívül számos speciális recept található, valamint adnak egy flakon különleges (ecetsavtartalmú) mosószert is, amellyel az esetleges túlhevítés következtében fellépő fémelszíneződés, valamint az edények belső falára lerakódó ásványi sók egy pillanat alatt eltüntethetők. Ezenkívül kapunk egy garancialevelet, és egy hivatalos számlát is. Az utóbbit szintén érdemes megőrizni, mert ha valami történne velük igazolni tudjuk, hogy a jogos tulajdonunkról van szó.

Az imént említett kereskedelmi módszerrel kapcsolatban érdemes még szóba hozni, hogy a

Zepter nem az egyetlen cég Magyarországon, amely saját maga által fenntartott ügynökhálózaton keresztül értékesíti a termékeit. A bemutatóval egybekötött eladási módszer nálunk is egyre jobban terjed, ami az önkéntes alapon szerveződő vevőkörök számára azzal a nagy előnnyel jár, hogy személyesen győződhetnek meg az áru használhatóságáról. Az üzletekben nem kapható háztartási eszközök közül jelentős érdeklődést váltott ki a háziasszonyok körében az amerikai **Tupperware** cég áruválasztéka is. Az általuk gyártott termékcsalád talán legérdekesebb újdonsága a gyorskelesztő tál, amely gyöngyözően meleg tejjel kb. 10 perc alatt megkeleszti a tésztát. Ez a speciális műanyag tál 0,85, 1,15 és 1,75 literes kivitelben kapható; kis, közepes és nagy családok számára.

Ugyancsak a Tupperware cég különlegessége egy felcsavarható műanyag gyúrólap, amelyhez nem tapad úgy a tészta, mint a fából készült deszkához. A 66 × 46 cm méretű vékony lapra különböző kör és négyszög alakú piktogramok vannak nyomtatva, így mérőléc nélkül is ellenőrizhető a kinyújtott tészta mérete. A gyúrólaphoz tartozik egy forgatható markolatú speciális tésztanyújtó is. Ennek az ugyancsak tapadásmentes műanyagból készült „sodrófának” nagy előnye még, hogy belül üres, így hideg vagy meleg vízzel megtölthető. Ez főleg leveles vajastésztáknyújtásánál jelent előnyt, mert kevésbé fenyeget a kilágyulás veszélye. (Szükség esetén a hűtő hatás, a leragadásmentesség oly módon is biztosítható, hogy a hagyományos sodrófát előzőleg betesszük a hűtőszekrénybe.)

A vásárlók körében nagyon népszerű a fröcskölésgátló fedéllel ellátott mérő- és keverőedény, valamint a nagy hatásfokú mixelő pohár is. Sokoldalúságukat szintén annak a különleges műanyagnak köszönhetik, amit Tupper amerikai vegyész kísérletezett ki 50 évvel ezelőtt. Ennek a polietilén és teflon elegyéből készült speciális műanyagnak igen előnyös tulajdonsága még, hogy a benne tárolt élelmiszer sokáig megőrzi a frissességét. Más hasonló termékekkel ellentétben a Tupperware cég légmentesen zárható műanyag edényeiben a megtisztított zöldség és gyümölcs hűtőszekrényben két hétig is eltartható anélkül, hogy a legcsekélyebb károsodás mutatkozna rajta. Ezeknek a méregmentes tárolóedényeknek egy csoportja hőszigetelő tulajdonsággal is rendelkezik, ami lehetővé teszi, hogy a magunkkal vitt meleg étel órák múlva is fogyasztható állapotban maradjon, de arra is alkalmas, hogy a kiolvadás veszélye nélkül szállíthassunk különböző mirelit készítményeket.

Időközben megjelent a légmenetesen zárható műanyag dobozoknak egy tovább tökéletesített változata is. Ennél a konstrukciónál a különböző méretű műanyag edényekben tárolt élelmiszer nem csak a külső levegőtől van elzárva, hanem a belső levegő is kiszívható belőlük. A vákuumos tárolás következtében az ételek eltarthatósági ideje három, sőt egyes esetekben ötszörösére növekedik, és megtartja a teljes tápértékét. A levegő eltávolításáról egy kisméretű motoros szivattyú gondoskodik, melyet a garnitúrához mellékelnek. Ezt az eljárást eddig csak az iparban alkalmazták, a Zepter cég azonban kifejlesztette ennek a háztartásokban is alkalmazható változatát.

A **VacSy** néven forgalmazott készlet könnyen kezelhető, és tisztítható. Jellemző ennek az új tárolási technológiának a hatékonyságára, hogy a tésztás és rizses ételek 8 napig is eltarthatók benne. Azoknak sem kell lemondaniuk a légmentes tárolás előnyeiről, akik nem tudják megfizetni a motoros készlet árát, mivel egy spanyol cég forgalomba hozta ennek a rendszernek az olcsóbb változatát is. A **Valira** dobozcsaládnál a levegőt a fedélre illeszthető kézipumpával kell kiszívni. A Valira termékek a nagyobb szaküzletekben, áruházakban szerezhetők be. Kizárólagos importőre a LEND-EX Kft. Címük: 1045. Budapest, Berlini út 75. Tel: 369 9444. Vidéken: 8229. Csopak. Gyöngyvirág u. 1.

A nanotechnológia fejlődése lehetővé tette, hogy ma már vákuum nélkül is biztosítható a különféle élelmiszerek több mint egyhetes frissen tartása. Az **Always Fresh** műanyag dobozok ránézésre egyszerű, zöld színű PVC dobozoknak látszanak, de a belső felületük teljesen sima, ami így nem tapadnak meg benne az élelmiszermolekulák. Az ételek megromlásnak másik oka, hogy a sok zöldség-gyümölcs etiléngázt bocsát ki magából, ami gyors erjedést idéz elő. Az Always Fresh Box alapanyaga azonban olyan ásványi anyagokat tartalmaz, ami elnyeli az etiléngázt, ezáltal minden zöldség és gyümölcs napokig friss marad. Nem penészedik meg benne a sajt, ropogós marad a keksz, a péksütemény, a kenyér. Mikrohullámú sütőbe is betehető, jól bírja a fagyasztást, és mosogatógépben mosható. Ráadásul kevés helyet foglal. A 40 részből álló doboz és a fedelük is egymásba rakható. Ára: 9990 Ft. Rendelési cím: http://www.wsteleshop.hu

Az evőeszközök és különböző edények áttekintése után térjünk most át az egyes nyersanyagok feldolgozásához szükséges konyhai szerszámok ismertetésére. A konyhakés mellett talán legfontosabb szerszám a háztartásban a **reszelő**, illetve a **gyalu**. Ezek a rögzített pengéjű aprító szerszámok lényegében ugyanazt a feladatot látják el, mint a kés, de jóval pontosabban és gyorsabban lehet velük dolgozni. Ezekből az eszközökből sokféle változat áll rendelkezésünkre, ezért a kiválasztásnál kellő körültekintéssel járjunk el, mert savanyú káposzta, illetve csalamádé készítésénél, és más, nagyobb mennyiségű zöldség legyalulásánál egyáltalán nem mindegy, hogy milyen szerszámot használunk. Kisméretű, uborkaszeletelésre kialakított, egyenes pengéjű gyalut alkalmazva már 5 perc múlva úgy elfárad a kezünk, hogy nem leszünk képesek a szükséges mennyiséget legyalulni.

Pár évvel ezelőtt azonban megjelent egy találmány, a „V” alakú késsel ellátott, univerzális síkgyalu. A nálunk forgalomban lévő márkák közül a legjobban bevált, és legismertebb típus a német **Börner** cég három cserélhető betéttel ellátott **V-gyalu**ja. (Fő forgalmazója a TV-Shop. Tel: 220 5060.) Előnye, hogy nem csupán különböző vastagságú szeleteket lehet vele készíteni, hanem a cserélhető betétek segítségével tökgyaluként, sőt hasábburgonya-daraboló célkészülékként is használható. Ügyeljünk azonban arra, hogy gondosan tartsuk be a gyár által előírt balesetvédelmi szabályokat, mivel különösen a Börner típusú gyalu kései olyan élesek, hogy a mellékelt ujjvédő használata nélkül komoly sérülést szenvedhetünk. (Aki nem képes használni ezt az adaptert, húzzon az ujjaira műanyag gyűszűt. Ez is megvédi a sérüléstől.)

Sokan nem tudják, hogy a Börner-gyalu kés nélküli betétjének finom oldalán a szeletelési vastagság egy ügyes fogással megváltoztatható. Normál állapotban a legyalult zöldség vastagsága kb. 2,5 mm. Ha viszont a gyalut úgy fogjuk meg, hogy az ujjainkat betoljuk a fogantyú és a szeletelőbetét felső pereme közé (azaz a lemezt a kés irányába toljuk), akkor a gyalulási vastagság 0,8 mm-ig is lecsökkenthető. Amennyiben kizárólag savanyú káposzta és uborkasaláta előállításához kívánjuk ezt a betétet használni, akkor támasszuk ki egy 97 mm hosszú és 4 mm vastag léccel. A túlzott használatnál előfordul, hogy a betétek orrát alátámasztó műanyag keretléc középen eltörik. Ennek megakadályozására epoxigyantával (epokitt) ragasszunk egy 80 mm hosszú szeget a keresztléc alsó vájatába. (Előtte a szeg fejét csípőfogóval vágjuk le.) Ez a merevítés azzal az előnnyel is jár, hogy a szeletelési vastagság mindig egyenletes lesz, mivel a kés alá szoruló nyersanyag nem képes lefeszíteni a keresztlécet. Ennek főleg káposztasavanyításnál vesszük hasznát, mert így vastag levelű káposztából is viszonylag vékony szeleteket kapunk. Ha hosszú évekig szeretnénk használni ezt a gyalut, ajánlatos az oldalsó vájatok közepébe is beragasztani egy-egy 120 mm hosszú szeget. (Vigyázzunk a ruhánkra. Ha beszennyeződött, acetonnal azonnal dörzsöljük ki belőle a foltot, mert a megszáradt műgyanta semmivel sem távolítható el.)

Nem kell töréstől tartani a **Pro V** szeletelő gyalu használata esetén. Ez a továbbfejlesztett V-gyalu ugyanis nem műanyagból, hanem korrózióálló acélból készül. Rendkívül erős, szilárd acélszerkezete folytán nagykonyhákon, éttermekben is használható. Mivel szinte elnyűhetetlen, a gyártó 10 év garanciát vállal rá. Az ára azonban nem olcsó, eléri a 10 ezer forintot. Kialakítása viszont nagyon profi. Az egyes betétek számára külön tartószerkezet szolgál. Ehhez a gyaluhoz, hullámszeletelő betét is jár. Ezt a gyalut is a TV-Shop forgalmazza. További információkat ezen a címen szerezhetünk: http://www.wsteleshop.hu/index.php?oldal=termeklista&almodul=info&kat_id=61&termek_id=234
Egyébként a piacokon, a konyhai eszköz árusoknál speciális 2-3 késes **káposztagyalu**t is vásárolhatunk. Ezekből a fából készült nagyméretű gyalukból az állítható késű, szélesebb változatot válasszuk. Ha vékony levelű káposztához nem tudunk hozzájutni, állítsuk a szeletelési vastagságot 0,5 milliméterre, hogy a savanyított káposztánk belátható időn belül megfőjön.

Az egyszerű síkgyalu hatásfokának növelésére már korábban is kidolgoztak többféle megoldást. Ezeknél a szerkezeteknél egy hengeren vagy kör alakú tárcsán több kést helyeztek el egymás mellett, és ezt a mechanizmust kézi hajtókarral, illetve motoros meghajtással látták el. Ezek a készülékek jelenleg is forgalomban vannak, szolgáltatásuk színvonala azonban nem éri el a V-gyalu sokoldalúságát, és az áruk is magasabb. Jól használhatók azonban ezek az aprítógépek a reszelés megkönnyítésére, mert ha nagyobb mennyiségű káposztát, sajtot vagy tarhonyát kell lereszelnünk, akkor a körkörös meghajtás jelentős mértékben lerövidíti a munkát. A motoros meghajtású szeletelők elsősorban háztartási robotgépek tartozékaként ismertek, míg a motoros reszelőknek van egy különál-

ló változatuk is, a „chopper” néven ismert háztartási aprítógép. A chopper a vöröshagyma és petrezselyem aprítását kezdve a zöldségek reszelésén keresztül a dió, mogyoró, mandula szétzúzásáig sok mindenre alkalmas. A zúzalék finomsága attól függ, hogy mennyi ideig járatjuk a motort, kezelése is rendkívül egyszerű (csupán a felső tányért kell az alsó tálkára rányomni), és a tisztítása sem vesz sok időt igénybe.

A mérsékelt árú készülékek közül legnépszerűbb a Lidl áruház által forgalmazott **Silvercrest Kitchen Tools konyhai aprító**. Teljesítménye: 260 W. A Turbó gombbal rövid ideig tovább növelhető a teljesítménye. Kivehető rozsdamentes acélpengéje jégdarálásra is alkalmas. Habverésre szolgáló tárcsát is adnak hozzá. Négyféle színben kapható (fehér, fekete, piros és metál színű). Ára: 3500 Ft, 3 év garanciával. Nagy teljesítményű motorral szerelt strapabíró változat a Tesco áruházakban kapható **Tesco MC13 mini aprító**. Teljesítménye: 300 W. A műanyag tál űrtartalma: 550 ml. Ára: 3990 Ft. Könnyen kezelhető, üvegtálas aprító gépet gyárt a Hausmeister cég. A **Haus HM 5560** típusú **aprítógép** a Tesco áruházakban 5290 forintba kerül. (Kemény magvak aprításánál sem karcolódik össze az üveg, nem válik opálossá, mint a műanyag tál. Így kívülről még évek múlva is jól látható, hogy meddig kell aprítani a nyersanyagot.) A műanyaggal ellentétben az üvegtál a hagymaszagot sem szívja magába. Teljesítménye: 300 W. A tál űrtartalma: 600 ml.

Ezek az olcsó chopperek csak rövid idejű használatra, és kisebb mennyiségek aprítására alkalmasak. Aki gyakran használ aprítógépet, vagy nagyobb mennyiséget kíván aprítani, annak 500, vagy 600, illetve 800 Wattos choppert célszerű vásárolni. Ezek a nagy teljesítményű készülékek hosszabb ideig használhatók melegedés nélkül, nem áll fenn a motor leégésének veszélye. A tartályuk is jóval nagyobb. (Elérheti az 1,5 litert is.) Óvakodjunk az olcsó távol-keleti (kínai, hongkongi) készülékektől. Ezekre ugyanis a valós értéknél jóval nagyobb motorteljesítményt írnak.

A nagy teljesítményű chopperek nem olcsók, de a dél-koreai Sencor cég elfogadható áron és jó minőségben állít elő aprítógépeket is. Az Extreme Digital webáruházból megrendelhető 4 titánpengés **Sencor SCB 5100WH-EUE3** aprító ára 10 000 Ft. Kívülről is jól látható üvegtartályának űrmérete 1 liter. A függőleges penge teljes terjedelmében átforgatja a masszát, így nem kell a készüléket munka közben leállítani és masszát kanállal átkeverni. Motorteljesítménye 800 W[1997]. (Ha ettől a cégtől rendeljük meg, szállítási költséget sem kell fizetnünk. Az Extreme Digital számítástechnikai cégnek ugyan is minden nagyvárosban van boltja, ahol az árut személyesen is átvehetjük.) Aki eddig megvette mindenki dicsérte. A vásárlói visszajelzésekben csak egy kifogás olvasható: „Túl nehéz a tartálya.” Hát igen, a vastag falú üvegedény a karcolódó műanyaghoz képest nehéz. Mosogatásánál vigyázni kell, hogy ne csússzon ki a kezünkből.

Ennél is nagyobb befogadóképességű a német Bosch cég **MMR15A1** típusú aprító és mixelő készüléke. Professzionális műszaki megoldása tetszetős, formatervezett kivitellel párosul. 1,5 literes üvegtartályába egyszerre 20 dg szilárd nyersanyagot (olajos magvak, fokhagyma, vöröshagyma, zöldség, gyümölcs, sajt, hús, bébiétel, jégkocka) zúzhatunk össze. Az éles acélkésekkel ellátott adaptere mellet tartalmaz egy jégaprító adaptert és egy habverő tárcsát. A jégaprító késsel 8 db mélyhűtőből kivett jégkockát apríthatunk jégkásává. A habverő tárcsával pedig akár 4 deciliter tejszínt vagy 4 tojásfehérjét is habbá verhetünk. (Az üvegtartályt lezáró műanyag fedél megakadályozza a tejszín fröcskölését.) Az 550 Wattos motorteljesítménynek köszönhetően mindezen művelet max. fél percet vesz igénybe. (4 tojásfehérje habbá verése 1,5 percig tart.) Robosztus kései több évnyi használat után sem fognak elgörbülni.[1998] Emellett könnyen tisztítható. Ára: 12 300 Ft az avplanet.hu webáruházban + 1300 Ft házhozszállítás. (Mint manapság minden elektromos készüléknek ennek is csak 1,2 méter hosszú a hálózati vezetéke.)[1999]

[1997] Erre ne vegyünk mérget. A távol-keleti cégek hajlamosak készülékeik teljesítményének eltúlzására. Sajnos a teljesítmény pontos meghatározását egyelőre nem rögzíti szabvány. Jelen esetben a 800 W a motor áramfogyasztása, de mint tudjuk 100%-os hatásfokú motor nincs.

[1998] A Sencor készülék keskeny pengéje egy idő után elgörbül.

[1999] A vásárlói visszajelzések igen pozitívak. Egyetlen kifogás, hogy csupán 2 kése van. Ezért ha egymáshoz tapadó leveleket (spenót, sóska) aprítanak vele, csak az alját zúzza, mert a könnyű levelek nem mennek le az aljára. Emiatt gyakran le kell állítani a készüléket, és a tartály oldaláról kanállal lekotorni a leveleket. A 4 késes készülékeknél nincs ilyen probléma. Érdemes lenne 4 késes aprító adaptert kifejleszteni hozzá. Ezt a korábbi vásárlók is szívesen megvennék.

Kisebb családokban azonban ezeket a hajtókaros és motoros reszelőket nem lehet kellőképpen kihasználni, ezért megteszi helyettük egy síkreszelő is. Leggazdaságosabb hasáb alakú típust választani, amelynek az egyik oldalán sajtot, illetve tormát, a másikon pedig káposztát vagy tarhonyát reszelhetünk. A harmadik oldal uborka gyalulására, a negyedik pedig gyümölcs pépesítésére, illetve csokoládé reszelésére alkalmas. Ez utóbbira egyébként semmi szükség sincs, mivel a kis mennyiségű csokoládé sajtreszelőn is lereszelhető, a nagyobb mennyiségűt pedig sokkal könnyebb és gyorsabb diódarálón áthajtani. Meg kell azonban jegyezni, hogy mivel ezek a reszelők fehérbádogból, illetve a drágább típusok korrózióálló acélból készülnek, vastartalmuk miatt nem igazán alkalmasak a nyers gyümölcsök szétzúzására. Erre a célra már gyártanak kemény, szívós műanyagból készült **gyümölcspépesítő**t is.

A zöldség és gyümölcs pépesítésének létezik modernebb formája is, amelynél egy kis teljesítményű motorral hajtott, propellerszerű késekben végződő, hosszú karú armatúra zúzza szét az alapanyagot, de a tapasztalatok szerint ez a **bot**- vagy **merülőturmix**nak nevezett készülék csak akkor gazdaságos, ha egyszerre nagyobb mennyiségű nyersanyagot kell pépesíteni. A több száz gyártó több ezer fajtája közül kiemelkedik a **Philips** cég **Daily Collection HR1621/00** típusú botmixere. 650 W-os motorja a legkeményebb nyersanyaggal is könnyedén elbánik. Legnagyobb előnye, hogy fröcskölésmentes. Ezt a ProMix technológia teszi lehetővé, amit a Stuttgarti Egyetemmel együttműködve kifejlesztettek ki. A háromszög alakú aprítófej mozgásával maximális áramlást biztosít, így gyorsan és föcskölésmentesen készíthetünk vele selymesen sima krémleveseket és turmixokat. A motor 2 sebességű (egy normál és egy Turbo fokozat). Az aprítófej korrózióálló acélból készült.

Jár hozzá egy 0,5 literes műanyag mérőpohár, ami a nyersanyag aprítására is alkalmas. Nyugodtan használhatjuk mérőpohárként, mert az edényboltokban kapható műanyag mérőpoharakkal ellentétben ennek kalibrálása hajszálpontos. Nagy előnye, hogy „pohár”-ban is kalibrálták. A meglehetősen hanyagul megírt amerikai receptekben a hozzávalókat „pohár” egységben adják meg. Az átlag európai háziasszony nem tud mit kezdeni ezzel a mértékegységgel. Nem tudja, hogy hány dekagramm vagy deciliter a „pohár”. Ha tudja, sem megy vele sokra, mert a pl. 2,5 pohár mennyiséget meglehetősen nehéz átszámítani deciliterre. (1 pohár 2,37 dl.) Ennek a mérőpohárnak a használatával erre nincs szükség, mert a **cups** skála „pohár”-ban van kalibrálva.[2000] A webáruházakban bruttó ára: 9900 Ft. Az eMagnál a házhoz szállítás ingyenes. Aki ezt a típust drágának találja, válogasson a dél-koreai Sencor cég botmixerei közül. Ezek a 400 W-os készülékek is jó minőségűek, és már 4500 forintért kaphatók. Korrózióálló acélból készült merülőfejjel sem kerül többe 5200 forintnál. (A webáruházakban több tucat fajta közül válogathatunk.) Ez esetben se vegyünk no name vagy valamilyen fantázianévvel ellátott gagyi készüléket. Ezek a többnyire távol-keleti termékek olcsóbbak ugyan, de csak addig működnek, amíg a garanciaidejük lejár. Utána eldobhatjuk.

Újabban a botturmix vagy más nevén botmixer szerves tartozéka az aprítófej, ami lényegesen kiszélesíti ennek a készüléknek az alkalmazási területét. A használatánál ügyeljünk arra, hogy ne tartsuk kézben, mert könnyen szétesik. Tegyük az aprítófejet az asztalra, csavarjuk rá a motort, és utána kapcsoljuk be. A különlegességek kedvelői számára érdemes még megemlíteni, hogy a síkreszelőnek van egy speciális változata, a **rácsos burgonyaszeletelő**, amely a rósejbniszerűen süthető burgonyát egy hullámosan kiképzett késsel fazonra vágja. A másik speciális változata a **citromreszelő**, amely nem más, mint egy vályú alakúra hajlított síkreszelő, nyéllel ellátva. Hasonló alakú, de kisebb méretű a szerecsendió-reszelő. A bádogból készült reszelők sajátossága, hogy önélezők. Ez az által jön létre, hogy a használat során a lemez folyamatosan kopik egyre vékonyabbá válik, így a perforált fogak éle újraképződik.

A reszelő bonyolultabb változatai a kézi meghajtású darálók, melyek közül legismertebb a **diódaráló**. A diódarálás nem egy nehéz művelet, gyakorlatilag bármelyik forgalomban lévő típus képes

[2000] Bonyolítja a helyzetet, hogy Ausztráliában és Kanadában a pohár vagy csésze vagy cup 2,5 dl, míg az Egyesült Királyságban 2,84 dl. (A Philips mérőpohár amerikai „pohár”-ra van kalibrálva.) Ez az összevisszaság az SI mértékrendszer világszerte történő alkalmazásával megszüntethető lenne, de ez reménytelen. Bevezetésébe ugyan minden ország beleegyezett, de a lakosságot nehéz rábírni erre. Az angolszász országok háziasszonyai szerint: „Minek kell mindenhez mérleg?” Ez a hozzáállás aztán meg is látszik az angol és az amerikai gasztronómia színvonalán.

ennek eleget tenni. Az asztalra szerelhető robusztusabb és nagyobb etetőnyílással rendelkező példányok zsemlemorzsa előállítására is alkalmasak. Ha ilyen típust nem találunk, akkor vásároljunk olyan **zsemlemorzsaőrlő**t, amely cserélhető diódaráló hengerrel is rendelkezik. Amennyiben nincs szükségünk zsemlemorzsaőrlőre, akkor a legegyszerűbb és legolcsóbb megoldás, ha a húsdarálónkba veszünk egy dióőrlő hengert. Ehhez a régen általánosan használt olcsó eszközhöz ma már nehéz ugyan hozzájutni, de a piaci árusoknál általában megtalálható ez az egyszerű tartozék. A külföldi készülékekkel rendelkezők ügyeljenek arra, hogy nálunk egyelőre csak a magyar gyártmányú öntöttvas húsdarálókhoz készítenek ilyen adaptert. Sok háziasszony egyébként szárított zsemlekockát is darál ezzel az összeállítással, de egy 3 mm-es tárcsával ellátott húsdarálóval dióőrlő betét nélkül is készíthetünk zsemlemorzsát.

Jóval több gondot okoz a **mákdaráló**, mivel a mák kézzel történő őrlése rendkívül fáradságos művelet. Ez talán az egyetlen háztartási eszköz, amelynek a fejlesztése terén az ipar nem nagyon jeleskedik, mert mind ez idáig képtelenek voltak a konstruktőrök egy motorral hajtott, elfogadható árú mákdarálót kifejleszteni. Léteznek ugyan nagyobb méretű villamos mákdarálók, amelyek az élelmiszer-áruházak önkiszolgáló pultjain vehetők igénybe, de ezek szinte mindig rosszak, mivel nem bírják a gyakori használattal járó terhelést. Egyelőre tehát marad nagyanyáink öntöttvasból készült robusztus mákdarálója, mert a kézi hajtás ellenére ennél jobbat még nem találtak fel. Ezek közül is azok a legjobb típusok, amelyekben a csigavonalban kiképzett öntöttvas tengely egyenletesen (kúpszerűen) bővül. Amennyiben a mák továbbítását végző tengely vége hirtelen (tölcsérszerűen) kibővül, nehéz meghajtani a darálót. Ráadásul durvára őrli a mákot, nem sajtolja ki belőle eléggé az olajat. Akkor is durvára őröl a darálónk, ha a hajtókar mögötti rugót lazára állítjuk. Túl szoros se legyen, mert akkor a mák „bekövesedik” a csavaros tengely menetei közé, és eldugul a mechanizmus.

Kopott, régi darálóknál normál beállítás esetén is előfordul dugulás, mivel a mák nem elég hatékonyan áramlik át a mechanizmuson. A készülékben rekedt mákból ugyanis kisajtolódik az olaj, és ehhez hozzátapad a többi. Ezen úgy segíthetünk, hogy ujjunkkal erőteljesen nyomkodjuk a tölcsérben levő mákot a daráló szájába. A gyorsan átáramló nyersanyag magával viszi az olajat, és ettől megtisztul a mechanizmus. Egyébként az őrölt mák annál jobb, minél olajosabb, zsírosabb. Ezért ne vegyünk a piacon őrölt mákot, mert az árusok gabonaőrlőt használnak erre a célra. A gabonaőrlő azonban nem sajtolja ki a mákból az olajat, hanem csak durvára tördeli. Ezt használva olyan lesz a sütemény, mintha homokot rágnánk. Ráadásul az őrölt mák hamar avasodik. Emiatt keserűvé válik.

Nagyon fontos darálószerű készüléke a háztartásnak a **paradicsompasszírozó**. A megfőzött paradicsomot ugyan szitán is át lehet törni, de az ily módon történő lékinyerés nem igazán hatékony, ráadásul meglehetősen fáradságos és hosszadalmas. Ez a célkészülék viszont nagy mennyiségű paradicsomot is gyorsan kipasszíroz, miközben különválasztja egymástól a rostos levet a szinte szárazra préselt héjtól és magvaktól. Nagy előnye még ennek a speciális darálónak, hogy a teljesen érett és feldarabolt lédús paradicsom nyersen is feldolgozható vele, megkímélve ezáltal a C-vitamin-tartalmát.

Ne vásároljunk alumíniumból készült passzírozót, mert a paradicsom megtámadja az alumíniumot, és az így képződő fekete, mérgező folyadék belekerül a rostos lébe. Mivel a mák darálásához hasonlóan a paradicsompasszírozás ugyancsak intenzív erőkifejtést igényel, kerüljük a túlnyomórészt műanyag alkatrészeket tartalmazó készülékeket is. Mostanában ugyanis az önköltség csökkentése érdekében egyes cégek alumíniumból és műanyagból gyártják a mákdarálókat és a paradicsompasszírozókat, megkárosítva ezzel a tájékozatlan fogyasztókat. Ezek a gyenge minőségű szerkezetek már az első igénybevételnél használhatatlannak bizonyulnak, rengeteg bosszúságot okozva jóhiszemű vásárlóiknak.

Amennyiben az üzletekben nem találunk acélból, illetve öntöttvasból készült darálót, akkor menjünk ki a piacra, mert az ott tevékenykedő árusok rendkívül rugalmasan alkalmazkodnak a vásárlói igényekhez. Ha kell, akkor a környező országokból, magánimport útján biztosítják a megfelelő minőségű árut, és egyetlen készüléket sem árusítanak anélkül, hogy azt előtte otthon ki ne próbálták volna. Ráadásul itt a bolti árnál olcsóbban vásárolhatunk, mivel ezek az egyszemélyes magánkereskedések jóval kisebb rezsivel tevékenykednek, mint az áruházak és a szaküzletek.

Paradicsompasszírozásra gyártanak egy ősrégi szerkezetet is, ami nem más, mint egy „U” alakúra hajlított szita, a két oldalán deszkalapokkal megerősítve. Tartozik hozzá egy fából készült henger, nyéllel ellátva, amelyet a perforált vályúban végiggördítve az előfőzött paradicsomból kipréselhető

a lé. Hátránya ennek az eszköznek, hogy a tésztaszűrő kanálban történő áttöréshez hasonlóan nagyon fáradságos vele dolgozni, az ára sem sokkal olcsóbb, mint a darálós kivitelű passzírozóké, ráadásul nyersen nem lehet rajta a paradicsomot áttörni. Kedvezőtlen tulajdonsága még, hogy a szita könnyen kiszakad vagy megrozsdásodik, és akkor dobhatjuk el az egészet.

Darálás előtt a diót, mandulát, török mogyorót, illetve a barackmagot meg is kell törni. Ennek ősi szerszáma a kalapács, de panelházakban vagy más vékony falú épületben a szomszédok nem igazán örülnek annak, ha valaki ezzel töri a bejglibe valót. Arról nem is szólva, hogy ennél a drasztikus módszernél szanaszét repülnek a héjdarabok a konyhában. A kombinált fogóra emlékeztető, különböző méretű nyílásokkal ellátott **diótörő** viszont megoldja ezt a problémát. Elsősorban a fémöntvényből készült, robusztus, erős példányokat keressük, mielőtt azonban megvásárolnánk, próbáljuk ki őket. Ennek legegyszerűbb módja, hogy kézbe vesszük és a két szárát erősen összenyomjuk. Ha a diótörő nyele könnyen rugózik, vagy netalántán egymásba hajlik, akkor tegyük vissza oda, ahonnan elvettük.

Ugyanez vonatkozik a **fokhagymaprés**re is, de ebben az esetben a kellően masszív típusok közül azt részesítsük előnyben, amelyik kifordítva képes az áttörő nyílásokban maradt pépet eltávolítani, vagy külön mellékeltek hozzá egy műanyagból készült tüskés ellendarabot, aminek a lyukakba illesztésével könnyen megoldható a tisztítás. Egyébként minél kisebb lyukú a fokhagymaprés, annál tökéletesebben pépesít, de annál nagyobb erő kell a használatához. Alkalmazásakor vegyük figyelembe, hogy nem távolítható el belőle maradéktalanul a nyersanyag. A legintenzívebb préselés esetén is megmarad kb. 1 gerezdnyi fokhagyma az alján, illetve a lyukakban. Ezért 1-2 gerezd fokhagymát célszerűbb sajtreszelőn pépesíteni.

Idősebbeknek nem érdektelen tudnivaló, hogy létezik olyan diótörő is, amely úgy néz ki, mint egy fából készült vaskos pipa. A diót bele kell helyezni a kivájt lyukba, az oldalán kialakított T-alakú csavaros szárat pedig addig kell tekerni, amíg a héja összetörik. Kapható egyszerűbb kivitelben is, ami nem más, mint egy vaskos fagyűrű. Előnye ennek a különös szerkezetnek, hogy a vastag héjú dió sem roppan össze benne, mivel a csavarszár nem tud megszaladni, ráadásul a kezelése sem igényel akkora erőt, mint a fogószerű diótörőké. Hátránya viszont, hogy használata kissé hosszadalmas, és kiképzése, valamint csekély terhelhetősége folytán csak diótörésre alkalmas.

Vastag héjú dió, mandula vagy barackmag tisztításánál ezeknek a szerszámoknak a használata meglehetősen fáradságos, sőt nagyobb mennyiség esetén könnyen előfordulhat, hogy vízhólyagos lesz a kezünk. Ez esetben nincs más lehetőség, mint visszatérni a kalapácshoz. A mázzal bevont konyhakövezetnek azonban nem használ, ha kalapáccsal püfölik, a műanyag borítású padlózat pedig nem is alkalmas diótörésre. Könnyen segíthetünk azonban ezen a problémán egy fémbugával. A hozzánk legközelebb eső roncstelepen biztosan találunk egy kör- vagy négyzet alakú vastag acélöntvényt. (Az a legjobb, amelyikben van egy kis mélyedés.) Amennyiben ez a tenyérnyi méretű legalább 2 cm vastag acéltuskó rozsdás lenne, csiszolópapírral dörzsöljük fémtisztára, műszerolajjal minden oldalát kenjük be, és tegyük félre. Használat előtt egy darab ronggyal töröljük szárazra, és máris rendelkezésünkre áll a padlózatkímélő, robusztus fémalátét. A későbbi rozsdásodás elkerülése érdekében műanyag zacskóba csomagolva tároljuk. Mellesleg ez az eszköz barkácsolásnál is igen sokoldalúan alkalmazható (pl. elgörbült szegek kiegyenesítésére). Kényesebb kövezetre rakva tegyünk alája többrétegű újságpapírt.

Vegetáriusok számára is fontos a **húsdaráló**, mert nélküle megoldhatatlan lenne a húspótló szója- illetve tönkölymassza előállítása, dzsemek készítése esetén pedig a gyümölcs pépesítése. Erre a célra a legalkalmasabb a műanyagházas daráló, hogy minél kevésbé károsodjon a gyümölcs C-vitamin-tartalma. Sokan nem tulajdonítanak ennek túlzott jelentőséget, mert a konzerválás (hőkezelés) során úgy is tönkremegy a gyümölcs C-vitamin-tartalmának túlnyomó része. A vas és a C-vitamin reakcióba lépésekor azonban rengeteg szabad gyök is keletkezik, ami károsítja a szerveztet, öregíti a sejteket. A receptekben előírt különféle lyukátmérőjű tárcsák edényboltokban kaphatók. Nagyobb eséllyel szerezhetjük azonban be ezeket a tárcsákat a piacokon, a háztartási eszközök árusaitól. Mielőtt elindulunk vásárolni, ne felejtsük el lemérni a már meglevő tárcsa átmérőjét centiméterben, mert ezt meg fogják kérdezni tőlünk.

A kis lyukátmérőjű tárcsák tisztításánál gondot okoz, hogy a nyersanyag beleragad. Ezt csak gyufaszállal vagy fogvájóval tudjuk belőle eltávolítani. Utána áztassuk be, és súroljuk tisztára. Mivel a lyukakat szárazra törölni sem lehet, rázzuk ki belőle e vizet, és élére állítva hagyjuk megszáradni. Nedve-

sen elrakva megrozsdásodik. Párás levegőjű lakásban a ritkán használt tárcsákat ajánlatos műszerolajjal bekenni, és nejlonzacskóban tárolni. Használat előtt természetesen meleg mosószeres vízben tisztára kell súrolni. Gondos kezelés esetén ezek a tárcsák hosszú évtizedeken át használhatók maradnak.

A hús-, dió- és egyéb műanyagházas darálók ma már vákuumos rögzítő talppal készülnek. Ez azt jelenti, hogy ezek a készülékek csak teljesen sima felületen (fém, üveg, műanyag vagy lakkozott fa) képesek megtapadni. Rögzítés előtt ajánlatos mind a tapadókorongot, mind pedig a munkafelületet letörölni, mivel a legkisebb morzsa vagy porszem is meggátolja a kellő szívóerő kialakulását. Ha ennek ellenére felválna, vizezzük meg a készülék talpát, és erősen nyomjuk az ugyancsak megnedvesített munkafelülethez. Amennyiben a vákuumkeltő kar visszaengedésével a készülék nem válik szabaddá, akkor ne tépjük fel, mert ettől a gumikorong kiszakad a talpból. Késsel se piszkáljuk, mert megsérül a tapadófelülete, hanem két kézzel fogjuk meg a talpat, és oldalirányba csavarjuk meg. A nyíró igénybevétel ugyanis kevésbé árt a rögzítő csapoknak, mint a függőleges irányú húzás.

Daraboló készülék még a **félautomata száraztészta-készítő gép** is, amelyek közül az olasz gyártmányúak terjedtek el leginkább. Közös hátrányuk ezeknek a hajtókaros készülékeknek, hogy a legnehezebb munkát, a massza gyúrását nem végzik el, csupán a kész tészta metélésére képesek. Ezek a korrózióálló acélból gyártott gépek elsősorban nagy mennyiségű, szélesebb tészták készítésére alkalmasak, mivel a szokványos típusok a cérnametéltet már nem tudják olyan finomra, gusztusosra vágni, mint az egy jó tésztavágó késsel elvégezhető. A tehetősek már automata tésztakészítő gépet is vásárolhatnak. A **Trebs TR 21126** készülékbe csak bele kell adagolni a lisztet, a tojást, a vizet és a sót, és elől kijön belőle a kész tészta. Ezzel a géppel megkímélhetjük magunkat a tésztakészítés legfáradságosabb fázisától, a tésztagyúrástól. Tízféle olasz tésztafajta előállítására alkalmas. Egyszerre max. 0,5 kg tésztát lehet vele készíteni. A gyártó 2 év garanciát vállal rá. Ára: 49 000 Ft. Webcím: http://bonairshop.hu/pdf/TR%2021126

A gyári tésztakészítő gépek kicsinyített változatát készítette el egy magyar feltaláló asztalra csavarozható kivitelben. Az **EXPRESSZ MULTI** tésztagép nem nagyobb egy mákdarálónál. Az anyaga: danamid, ami egy rendkívül kemény, kopásálló műanyag. A hosszú keskeny csigatengely által továbbított tésztát nem késsel vágja a készülék, mint az olasz tésztakészítő gépek, hanem egy extruderen nyomja át. Ennélfogva darabolás előtt nem kell hengerek közé rakva ellapítani, hanem diónyi méretűre szaggatva bele kell tömködni a készülék etető nyílásába. A kívánt formájú kész tészta a készülék elejére felcsavart műanyag tárcsán átpréselve jön ki. A darabolásáról, megfelelő hosszúra vágásáról a vágótengelyre erősített metélőkar gondoskodik.

Arra is lehetőség van, hogy tetszőleges hosszúságúra daraboljuk a tésztát. Ekkor egy vágókarmozgató kilincsszerkezetet kell ráerősíteni a tengelyre, és a mobil fogaskereket fordítva kell felhelyezni a csigatengelyre. A készülék 15 féle tészta (pl. cérnametélt, szélesmetélt, kis kocka, gyufatészta, spagetti) előállítására képes. Könnyedén lehet vele makarónit, és szarvacska tésztát is előállítani. A legtöbben tarhonya készítésére használják. A hajtókar forgatásával szinte ontja magából az egyforma méretű tarhonyát. Nem szükséges reszelni, gömbölyíteni, szitálni a tésztát, hogy a túl apró szemek ne égjenek meg a pirítás során.

Ennél a szerkezetnél fokozottan ügyelni kell a tészta keménységére. Ha lágy, összeragad a kész tészta, ha meg túl kemény, nem jön ki a gépből. Használat után a tárcsákba ragadt tésztát nem kell tűvel vagy fogvájóval piszkálgatva kitisztítani. Tegyük a tárcsákat, egy vízzel teli dunsztosüvegbe, csavarjuk rá a tetejét, és a következő használatig rakjuk félre. Újbóli alkalmazásuknál öblítsük le, és a friss tészta által kipréselt kb. 1 cm hosszú régi tésztát dobjuk el. A készülék bruttó ára: 2500 Ft. Forgalmazója: Reményi Péter. Címe 1108. Budapest, Szövőszék u. 12. II. em. 12. Tel: 06-30- 912 8300.

A kiszárított tésztát lehetőleg ne műanyag zacskóban, hanem fedéllel ellátott ónozott **pléhdoboz**ban tároljuk. Így nem fog összetörni, és vegyszerszagú sem lesz. Különösen a cérnametéltet ajánlatos dobozban tartani, mert zacskóban pozdorjává törik. Ezek a kívülről festékkel bevont különböző alakú és méretű bádogdobozok konyhafelszerelés-szaküzletekben szerezhetők be. Egyébként ezek a fémdobozok kiválóan alkalmasak aprósütemények tárolására is, mivel a hermetikus zárás több héten át megőrzi a ropogósságukat. Ennek előfeltétele azonban, hogy selyempapírral ki kell őket bélelni, ami felszívja a benne levő levegő nedvességtartalmát. A mézeskalács is fémdobozban tartható el legtovább. Amíg az aprósüteményeket lehűlés után, a mézeskalácsot csak másnap szabad fémdo-

bozba rakni. Különben kemény marad. Sokan narancshéjat is tesznek a dobozba. Ettől illatossá, aromásabbá válnak sütemények. A túlzott kiszáradás naponta cserélt almaszeletekkel kerülhető el. A meghámozott és cikkekre vágott almát zsírpapírral különíthetjük el süteménytől.



A tészta gyúrásához természetesen **gyúródeszka** is kell, hosszú **sodrófá**val együtt. Gyúrótáblából a lehető legnagyobbat vegyük, hogy cérnametélt készítése esetén is elférjen rajta a vékonyra nyújtott tészta. Az ideális méret: 70 × 65 cm[2001]. Mellesleg erre a célra jól használható az A/2-es méretű iskolai rajztábla is. Ez a papírboltokban kapható fatábla egyébként jóval olcsóbb, mint az ugyancsak fenyőfából készített gyúródeszkák. Ajánlatos egy hasonló méretű rajztartót is vásárolni hozzá, hogy a tárolás alatt ne porosodjon. A gyúródeszka úgy foglal legkevesebb helyet, ráadásul a por sem lepi be, ha a konyhaszekrény edénytároló rekeszének fedőlapja alá csúsztatjuk. Ha a tartósínek nincsenek gyárilag beszerelve, készítsük el fából vagy hajlított fémlemezből, és csavarozzuk a szekrény fedlapja alá. Egyes tésztáknak nem használ a túlzott lisztezés, mert ettől keménnyé, rágóssá válnak, kifőzés esetén pedig ragacsosak lesznek.

Amerikában a nyújtófa ragadását úgy kerülik el, hogy textilborítást húznak rá, a tészta alá pedig kendőt raknak. A **nyújtófaborítás** henger alakú, durva szövésű textília, a **tésztakendő** pedig egy enyhén belisztezett tiszta konyharuha is lehet. Akinek az ár nem jelent gondot, és hozzá tud jutni, vásároljon márványlapot, s márványból készült nyújtórudat. A márványgyúrótábla használata főleg linzer- és leveles vajastészták nyújtásánál előnyös, mivel hűti a tésztát, megvédi a zsiradék megolvadásából eredő állagromlástól. Ennélfogva dolgozni is könnyebb rajta, mert kevésbé ragad. A tisztításánál azonban fokozott gonddal járjunk el, mivel tetemes súlya van, és törékeny.

Ezenkívül nem árt, ha van a háztartásban egy nagyobb méretű **húsvágó deszka** is. Ennek a legalább 2 cm vastag és 34 × 22 cm méretű, keményfából készült deszkának nem csak kenyér szeletelésekor, de a kenyértészta megformálásakor, vagy nagyobb mennyiségű zöldség aprításakor is nagy hasznát vehetjük. A különféle piték, lepények tésztája is jól kinyújtható rajta, így nem kell mindig a gyúrótáblát elővenni. Feltétlenül szerezzünk be egy valamivel kisebb méretű **nyeles deszká**t is, galuskaszaggatásra. Olyan típust válasszunk, amelynek mindkét oldala használható, így a hátoldalát kizárólag hagyma aprítására rendszeresíthetjük. (Ideális szélessége: 17 cm.) Egyébként erre a célra gyártanak műanyag vágódeszkát is. Előnye, hogy nem szívja magába a hagymából kipréselődő illóolajokat, hátránya viszont, hogy kemény, síkos a felülete, ezért könnyen megcsúszik rajta a kés, ami balesetet okozhat. Léteznek ugyan rostos jellegű, lágy műanyagból készített deszkák is, de ezekből a kés apró forgácsokat vág ki, amelyek belekerülnek az ételbe. Ráadásul a legújabb tudományos vizsgálatok szerint a műanyag vágódeszkára került baktériumok mosogatás után is tovább szaporodnak, míg a fából készülteknél ez a folyamat kb. fél óra múlva leáll.

Galuskakészítésre ma már számos **célkészülék** is kapható. Az egyik legismertebb egy alul perforált lyukacsos serpenyő, amelynél a tészta szaggatását simítókanállal kell végezni. A másik típus leginkább szánszerkezettel ellátott síkreszelőhöz hasonlítható. Ennél a szaggatáshoz már nincs szükség simítókanálra, mert ezt a készülék önmagától elvégzi úgy, hogy a tésztát egy tálszerű mélyedésbe kell önteni, amelyet fel-le húzogatva a perforált lyukakon keresztül automatikusan végbemegy a tészta darabolása. Ehhez hasonló elven működik a Bernáth-féle **nudligyártó célkészülék** is. Ezzel a magyar találmánnyal nagyon gyorsan, teljesen egyforma burgonyavagdalékot (krokettet) készíthetünk. Mellesleg ez a szerkezet galuskaszaggatásra is alkalmas. Ne ijedjünk meg attól, hogy az áttört tésztadarabok most egymáshoz ragadnak, a forró vízben külön fognak válni. Ennek előfel-

[2001] Ekkora táblán a cérnametélt tésztája is elfér, kellően vékonyra nyújtható. Nem kell le-fel húzkodni, mert lelóg a széle.

tétele azonban az átlagosnál keményebb tészta, ezért itt a liszthez 10%-kal kevesebb vizet kell adni. Mivel ez a készülék nem kapható mindenütt, a gyártótól megtudhatjuk a hozzánk legközelebb levő kiskereskedő címét: Bernáth Lászlóné 2092. Tök, Dózsa György u. 3. Tel: (06)-23-450 507 és 06-30-894-8971. Honlap: http://www.szaggato.com E-mail: szaggato@szaggato.com (Lehetőség van a postai úton történő utánvételes szállításra is.) Egyébként érdemesebb megrendelni, mert postaköltséggel együtt sem drágább, mint amennyiért a kereskedők adják.)

Nap mint nap használt, igen fontos eszköze a konyhának a **főzőkanál**. Ezekből a fából faragott kanalakból legalább 6 közepes méretűt vásároljunk, hármat a hagymás, hármat pedig az édes ételek keveréséhez. Ezenkívül szükség van egy valamivel nagyobb méretű fakanálra is, amit kizárólag gyümölcslevesek és dzsemek készítésére használjunk, hogy romlást elősegítő anyagok ne szívódhassanak fel a pórusaiba. Ha penészfolt keletkezne rajta, akkor meleg mosószeres vízben súroljuk tisztára, szárítsuk ki, majd műanyag zacskóba zárva pár napra tegyük a mélyhűtőbe. A hideg elpusztítja a penészgombákat, így ez a kellemetlen jelenség nem fordul elő újra. Ennek elkerülésére egyébként már hőálló műanyagból készült főzőkanalakat is lehet kapni. A különböző összetételű fajták közül olyat válasszunk, amelynek nem hajlik könnyen a nyele. Amennyiben módunkban áll ne kerek profilú, hanem az orránál egyenes vonalban kiképzett kanalakat válasszunk, mert ezek szélesebb sávban keverik át az edény alját, így kisebb a leégés veszélye. A főzőkanálnál jóval ritkábban használjuk a rósejbnisütő lapátot.

A különféle formájú **ételkészítő és tálaló eszközök**ből egyébként egész sorozatokat is árulnak, falra rögzíthető tartólemezzel együtt. A tapasztalatok szerint azonban e nagyméretű kanalaknak, lapátoknak és villáknak a felét sem használják a háziasszonyok rendszeresen, legtöbb esetben ezek a készletek csupán konyhadíszként szolgálnak. Amennyiben néha-néha mégis sort kerítünk a használatukra, akkor öblítsük le őket, mert a hosszabb tárolási idő alatt jelentős mennyiségű por telepszik rájuk. A két fokkal rendelkező tálalóvilla azonban más célra is használható. Kiválóan megfelel a csokoládé-bevonatos desszertek mártogatására. Kevesebb olvasztott csokoládé tapad rájuk, mint a négy foggal rendelkező közönséges villákra. Ha nem rendelkezünk tálaló evőeszközökkel vagy húsvillával, akkor lombfűrésszel vágjuk ki egy kevésbé használt villánk két középső fokát, majd reszeljük simára a csonkolt részt. Ez a villa a rántott készítmények bundázásánál is előnyösen használható. A fém tálaló készletet érdemes kiegészíteni egy hőálló műanyagból készült rósejbnisütő lapáttal is. A fém eszközökkel ugyanis könnyen megsérthetjük teflonedényeink tapadásgátló bevonatát.


Tramontina villából mártogató villa

Sok bosszúságtól kímélhet meg bennünket egy falra szerelhető **fedőtartó**, mivel a konyhaszekrényben tárolt fedők egy-egy edény kivételekor összevissza dőlnek, nem egyszer leütve egymás zománcát. Nem árt, ha felszerelünk mellé egy nagyobb méretű **fűszertartó polc**ot is, hogy a főzés során a szükséges fűszerek kéznél legyenek. Ezzel egyidejűleg gondoskodjunk az I. fejezet elején ajánlott kivitelű **fűszeres üvegek** beszerzéséről is. Lehetőleg kerüljük az ipar által kínált műanyag, illetve fadugós díszüvegeket, mivel ezek vagy nem zárnak légmentesen, vagy kellemetlen vegyszerszagú lesz tőlük a fűszer. Mellesleg az előző két fejezetben található receptekhez kb. 40-féle fűszer került felhasználásra, de ezekből max. 20 az, amire állandóan szükség van. A fűszertartó polcot ne szereljük a tűzhely fölé, mert az edényekből kipárolgó gőz és a felszálló meleg nem tesz jót az ízesítő anyagoknak. Ne rakjuk az ablak közelébe se, mert a tűző napfény is tönkreteszi a fűszerek illóolaj-tartalmát. Ha sötét színű fűszeres üvegeket használunk, akkor a fény károsító hatása tovább csökkenthető.

Itt célszerű felhívni rá a figyelmet, hogy lehetőleg ne vásároljunk őrölt fűszereket. A gyártók ugyanis erre a célra harmadosztályú törmelékárut használnak, ráadásul felszámolják az őrlés költségét is. Jobban járunk, ha az első osztályú egész fűszert otthon, kávédarálóban megőröljük. A darabos, nagy szemű fűszereket előbb mozsárban zúzzuk szét, nehogy tönkretegye a készüléket. Akik eredeti rendelte-

tésének megfelelően használják a kávéőrlőt, előtte kevés sót daráljanak benne, majd alkoholos vattával töröljék át a tartályt. Így nem lesz a fűszer kávéillatú. Ezt a végén is célszerű megtenni, ha nem akarjuk, hogy a kávé fűszeres legyen. Másik hátránya a darált fűszernek, hogy a hosszú idejű tárolás alatt elveszti az ízét és illatát.[2002] Ezért nem véletlen, hogy sok országban a sótartó mellé kis **kézi borsőrlő**t is helyeznek az asztalra, mert a frissen darált fűszer ad csak igazán jó ízt az ételnek. A főztjükre méltán büszke háziasszonyok még a zöldfűszereket sem dobják csak úgy bele az ételbe, hanem előtte ujjaikkal megdörzsölik, mert így jobban kiadják az aromájukat. A profik viszont úgy nyerik ki a zöldfűszerek ízanyagát, hogy fémmozsárba rakják, kevés sót szórnak rá, és a mozsártörővel szétzúzzák a leveleket. Így az aromák maradéktalanul kiszabadulnak belőle.



A **burgonyatörő**re, ugyanaz érvényes, mint a fokhagymaprésre, vagyis a legmasszívabb, legrobusztusabb példányt vásároljuk meg. Egyébként a főtt krumpli összezúzására vastag drótból hajlított nyeles szerszámot is gyártanak, de ezzel a primitív eszközzel nem lehet tökéletes munkát végezni. Ha van hasábburgonya készítésére szolgáló nyomókaros célkészülékünk, akkor nem érdemes külön burgonyatörőt venni. Jobban járunk, ha beszerzünk hozzá egy kis lyukakkal ellátott burgonyatörő betétet, mivel ez olcsóbb és kevesebb helyet foglal. Szükség esetén a főtt burgonyát 8 mm-es lyukátmérőjű tárcsával szerelt húsdarálón is áthajthatjuk, de így nagyon pempős lesz.



Nem túl gyakran használt, de szükséges szerszám a háztartásban a **derelyemetsző**. Ebből olyan tárcsaátmérőjű példányt válasszunk, amely 1 cm vastag tészta darabolására is alkalmas anélkül, hogy a pengerögzítő villa vége beleütközne a tésztába. Fontos szempont még, hogy a villa szára ne simuljon szorosan a pengéhez. Ez esetben könnyen előfordulhat, hogy egy kis morzsa közéjük szorul, és ettől leáll a tárcsa, szakad a tészta. Aki gyakran készít derelyét, annak érdemes olyan műanyagból készült szétnyitható célszerszámot beszerezni, amellyel egy pillanat alatt összepréselhető és formára vágható a megtöltött tészta. Ezt az ötletes **raviolakészítő eszköz**t egyébként a Metaloplast Bt. állítja elő, amit Jugoszláviából menekült vállalkozók hoztak létre, Kecskemét mellett. Címük: 6035. Kecskemét-Ballószög, Kölcsey u. 10. Ennek a szerszámnak az olasz változata egy nyéllel ellátott robusztus kiszúró. Itt a préselés és a darabolás egy lépésben történik, mivel a fémöntvény profilján cikcakk alakúra köszörült vágóél van kialakítva. Ha emellett döntünk, ne kör-, hanem négyzet alakút vegyünk, mert akkor a leeső tésztadarabokat nem kell újragyúrni, és -tölteni.[2003]

formaraviolyWEB.mp4

Jóval gyakrabban használt eszköz a **teaszűrő**, amiből kétféle változatot célcélszerű vásárolni. Egy kisebb lyukakkal ellátott, műanyagból gyártott példányt

[2002] Ha valamelyik fűszerünk elfogyott, az újonnan beszerzett fűszer betöltése előtt mossuk meg, és szárítsuk ki az üveget. A falára tapadt régi fűszer ugyanis egy idő után elkezd avasodni, dohosodni.
[2003] Kattintsunk rá kétszer az alábbi beágyazott videóra, és ne törődjünk a figyelmeztetéssel.

teaszűrésre, vagy használt étolaj leszűrésére; és egy fémszálas, nagyobb lyukút mazsola mosására, vagy liszt, illetve cukor szórására. Jó, ha van a háztartásban egy fémkeretes **lisztszita**. Erre elsősorban nem a szennyeződések eltávolítása érdekében van szükség, mert a malmokra is érvényes szigorú higiéniai előírások következtében manapság nem szokott idegen anyag a lisztbe kerülni. Ennek a műveletnek a célja az átlevegőztetés. Az ily módon előkészített lisztből szebb, magasabb tészta készíthető. **Tésztaszűrő kanál**ból nagyobb méretűt vásároljunk, mivel a gyümölcsök áttöréséhez nagy szitafelületre van szükség. Ma még ritka a korrózióálló acélhálóból készült tésztaszűrő, pedig gyümölcsfeldolgozásra ez lenne a legelőnyösebb kivitel. Szőrszitát ugyanis már nem gyártanak, a műanyag hálóból készült pedig hamar kiszakad. Ügyeljünk arra, hogy a lyukátmérője ne legyen túl nagy, mert a gyümölcsök (pl. ribizli, szőlő) magja átpasszírozódik rajta. Aki viszont nagyon szereti a tarhonyát, jól teszi, ha vásárol egy nagy lyukátmérőjű tésztaszűrőt is, mert csak az alaposan átszitált száraz tésztából lesz gusztusos tarhonya. (Szükség esetén a gyümölcsmosó kosarat is használhatjuk erre a célra, ha nem túl nagy lyukú.)

Mellesleg **tésztafőzésre** kaphatók olyan **acélfazek**ak is, amelyekkel rendkívül egyszerű a leszűrés. Ezek a dupla fazekak egy vékony falú külső edényből, és egy lyukacsos belső tálból állnak. A tésztát a belső tálba kell helyezni, és kifőzés után semmi mást nem kell tenni, mint a perforált betétet kiemelni a forró vízből. Ezáltal a szűrés automatikusan végbemegy, és a tészta sem törik össze a kiszedés során. Tésztaszűrő kanálra azonban ennek a meglehetősen drága korrózióálló acélfazékegyüttesnek a megvásárlása esetén is szükségünk lesz, mivel a gyümölcsök levének kipréselése ezzel valósítható meg a legkönnyebben és a leggyorsabban. A művelet hatékonyabbá tétele érdekében már kúp alakú szűrőt is készítenek. Ez esetben a fakanál nem alkalmazható dörgölő szerszámként. Ehhez a változathoz egy speciális dörgölő eszközt készítenek, amely nem más, mint egy keményfából esztergált tömör kúp, fanyéllel ellátva. Egyébként a hagyományos alakú szűrőkhöz is kapható ilyen szerszám. Ennek feje félgömb alakú.

A különféle gyümölcsök áttörésére már hajtókaros célkészüléket is gyártanak. Ennek a nagyméretű tölcsérhez hasonló szerkezetnek az alján perforált acéllemez található, amelyen egy spirálrugóval leszorított hajócsavarszerű fémlapát forog körbe. A cserélhető betétes **gyümölcsáttörő** paradicsompasszírozóként is használható. A paradicsom, illetve a keményebb gyümölcsök azonban ezen a készüléken is csak felfőzött állapotban törhetők át. (Nyersen csak körbe-körbe tologatja a masszát, nem gyűri maga alá.) Mivel a műanyagból és a fémlemezből készült változat ára között nincs számottevő különbség, válasszuk az utóbbit, mert masszívabb, tartósabb. Egyes cégek már króm-nikkel ötvözetű acélból is gyártják ezt a szerkezetet. Az ára ugyan magas, de egyetlen alkatrésze sem rozsdásodik meg, így egy életen át használhatjuk. Ez a fajta passzírozó annyira hatékony, hogy rostos lé készítésekor a puhább bogyós gyümölcsöket (pl. málna, ribizli) nem kell előzőleg ledarálni. A fémkészülék tartályát töltsük tele a megmosott gyümölccsel. A kar intenzív forgatása során előbb szétzúzza, majd kipréseli a levét. A héjtól és a magoktól nem tömődik el, mint a húsdaráló és a szita. Percek alatt kinyerhető vele a lédús gyümölcsök, illetve a paradicsom leve, és utána jóval kevesebbet kell mosogatni. A szita átszakadásától sem kell tartanunk. Csak arra ügyeljünk, hogy egy robusztus fém- vagy porcelántálat tegyünk alája, hogy préselés közben ne „táncoljon” a szerkezet az asztalon.

Minden család számára nélkülözhetetlen a **citromfacsaró**. Aki kedveli a citrusfélék levét, annak külön be kell szereznie egy **grépfrút-facsaró**t is, mivel a jelentős méretkülönbség miatt a kettő nem váltja ki egymást. Univerzálisan használható azonban az a nem régen forgalomba került eszköz, amely egy kisméretű üvegtölcsérhez hasonló. Ezt dugóhúzószerűen bele kell hajtani a kifacsarni kívánt citromba, narancsba, grépfrútba, és a tölcsér szárába beszivárgó lé egy mozdulattal kitölthető vagy kiiható belőle. Érdekessége még ennek a rendkívül egyszerű szerszámnak, hogy almamagházkiszúróként is használható. A citrusfélék levének kinyerésére egyébként már készítenek motoros facsarót is, de ez csak akkor fizetődik ki, ha egyszerre több kiló gyümölcsöt kell kipréselni.

A klasszikus citromfacsarónak létezik két kevésbé hatékony változata is. Az egyik úgy néz ki, mint a hagyományos facsaró, csak ellenkezőleg kell használni. A peremes tálka közepéből kiemelték a bordás kúpot, és egy vastag fém nyélhez erősítették. Ez esetben tehát nem a félbevágott citromot kell a rostzúzó kúpon forgatni, hanem ezt a szerszámot kell belenyomni a kezünkben tartott cit-

rom belsejébe, és a nyelénél fogva forgatni. Eközben a leve végigfolyik az ujjainkon, bele az ingujjba. A másik kivitel egy széles, lapátszerű fogó. Úgy néz ki, mintha egy tálaló kanál és egy tálalóvilla fejét egymással szembefordították volna. Közéjük kell tenni a félbe vágott citromot, és a nyelét erőteljesen összenyomni. Ha csak nem vagyunk díjbirkózók, a lé jelentős része benne fog maradni a citromban. A rostokból ugyanis csak dörzsöléssel lehet maradéktalanul eltávolítani a levet, a préseléses lékinyeréshez gépi erőre van szükség.

Jól jöhet a háztartásban egy korrózióálló acél **teatojás** is, ha fűszereket vagy egyéb ízesítő anyagokat akarunk valamely ételbe utólag eltávolítható módon belefőzni. **Tojás szeletelésére** kétféle **készülék** terjedt el, az egyik acélhúrok, a másik élére fordított lemezek segítségével vágja fel a tojást. Ha csak lehet, az acélhuzallal szerelt típust válasszuk, mert ez a kisebb súrlódó felület következtében kevésbé dönti szét a tojást, és nem lesz tőle „szalonnás” a tojásszeletek oldala. (Egyébként a másik változat jól alkalmazható paradicsom és gomba szeletelésére.) Léteznek már kombinált szerszámok is, ahol az acélhúrozás az egyik mélyedésben szeletekre, míg a másikban cikkelyekre vágja a tojást. Ez a műanyagból készített eszköz azonban nem elég strapabíró. Jobban járunk, ha a főtt tojás cikkekre vágására különálló, fémből készült szerszámot választunk. Krémek, mártások (pl. majonézes tojássaláta) készítésekor a tojást előbb keresztben vágjuk ketté, és utána daraboljuk. Főleg gyerekes családoknál elengedhetetlen a **habverő**. A kézi habverők közül a hajtókarral ellátott, krómozott acél kivitelű típus vált be a leginkább. Ha csak lehet, kerüljük a műanyagból készült változatot, mivel a meghajtó tárcsa és a fogaskerekek hamar kikopnak. Kaphatók ennél egyszerűbb habverők is, melyeknél fa- vagy műanyag nyélre acélspirált vagy acélhuzalból kialakított hurkokat erősítenek, a habverésnek ez a módja azonban meglehetősen hosszadalmas és fárasztó. A kézi habverő használatánál ügyeljünk arra, hogy ne verjük visszafelé a habot. Ellenkező irányban mozgatva kipukkadnak a levegőt tartalmazó buborékok, és összeesik a hab. Ezt követően már nem verhető fel mixerrel sem.





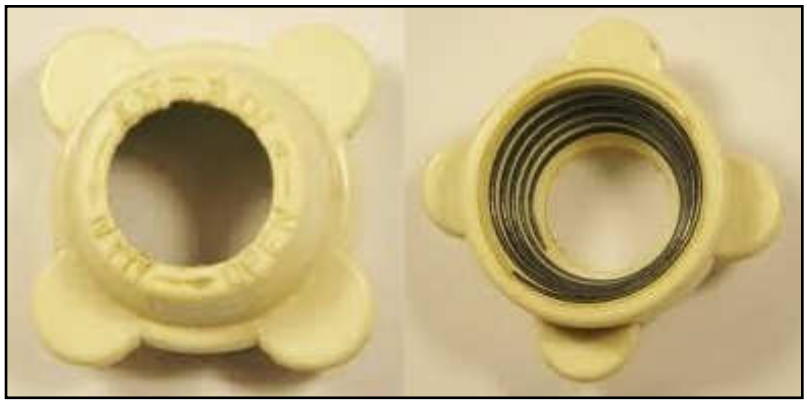
Az elkészült habot vagy különböző krémeket gyakran díszítésre használjuk. Ehhez habzsákra van szükség. Léteznek ugyan műanyagból készült dugattyús szerkezetek, de ezek drágák, nehezen tisztíthatók, és könnyen eltörnek. A konyhafelszerelés szaküzletekben viszonylag olcsón lehet habzsákot vásárolni. Háromféle változat kapható. Az eldobható vékony műanyag habzsák a legolcsóbb. Előnye, hogy nem kell elmosni. Az elmosható habzsákok közül legkönnyebben tisztítható a szilikon habzsák. Higiénikus, és foltmentesen tisztítható. A másik tisztítható habzsák a textilhabzsák. Előnye hogy használat közben nem csúszkál rajta a kezünk, mint a műanyag habzsákoknál. (A cukrászok is ezt használják. Ideális hosszúsága 35 cm.) Hátránya, hogy a külseje a kakaós vagy gyümölcsös krémtől elszíneződik, mosás után foltos lesz. Ettől függetlenül évekig használható. A habzsákhoz fém díszítőcsöveket érdemes vásárolni, mert a műanyag csövek idővel kiszáradnak, elrepednek. Célszerű olyan készletet választani, amelyben műanyag csőrögzítő adapter is van. Ezzel könnyen cserélhető a díszítőcső. Ha munka közben rájövünk

arra, hogy kisebb vagy nagyobb átmérőjű csőre lenne szükség, akkor nem kell a massza aljáról kipiszkálni a korábbi csövet, majd lenyomni az aljára a másik csövet. A habzsák fej végéről lecsavarjuk az előző csövet, és egyszerűen rácsavarhatjuk a másikat.

A webáruházak honlapján tanulmányozhatjuk a különböző változatokat, és eldönthetjük, hogy számunkra árban és minőségben melyik a legfelelőbb. Az árak meglehetősen széles skálán mozognak, és a szállítási költség akár duplájára növelheti a készlet árát. Aki ezt nem tudja megfizetni, nézzen be a konyhafelszerelés szaküzletekbe. Náluk a **Metaltex habkinyomó zsák x6** 6 db díszítőcsővel csupán 1400 forintba kerül. Igaz, hogy az adapterre csavarható díszítőcsövek műanyagból vannak, de ha nem használjuk gyakran, ez is sokáig fog tartani. Alacsony ára mellett a műanyag csövek nagy előnye, hogy kialakításuk folytán nem csepegnek. Érdemes benézni a nagyáruházak konyhafelszerelés osztályára is. Náluk az ugyancsak textilzsákos 14 db fém díszítőcsöves **Decorador para confeito** készlet csupán 590 forintba kerül. Ez a készlet azonban csak torták díszítésére alkalmas, mert a díszítőcsövek maximális átmérője 8 mm. A habzsákja is kicsi. Csupán annyi tejszínhabot, krémet lehet beletölteni, amennyi egy torta dekorálására elegendő. (Guyère, profiterol vagy Churros készítésére nem alkalmas.) Erre a célra csak textil habzsák használható. A tortadíszítésre szolgáló műanyag habzsák és a vékony műanyagból készített eldobható habzsák kireped a kemény tésztától.)

Ha nagyobb mennyiségű masszát kell egyszerre kinyomni, ez nem okoz gondot. A konyhafelszerelés szaküzletekben és a hiprmarketekben olcsón lehet kapni 35 cm hosszú, vastag textil habzsákot. Vegyük ki a kisméretű habzsákokból a csőrögzítő adaptert, és rakjuk át a nagy zsákba. A jó minőségű **Perfect Home** habzsák az Interspar hipermarketben 590 forintba kerül. Mellesleg az adapter és a díszítő csöveket eldobható nejlon habzsákra is rá lehet szerelni. (Ollóval vágjuk le a csücskét olyan szélesre, mint az eredeti habzsák vége.) Ennek ára beszerzési helytől függően csupán 9-25 Ft/db. (20-100 darabos kötegben árulják. Hossza 25-35 cm.) A konyhafelszerelés szaküzletekben 1 darabot is vehetünk. Ennek ára 20 Ft. Az egyszer használatos habzsák előnye, hogy nem kell elmosni. Betöltés után csavarjuk össze a zsák száját, és szorítsuk egyre lejjebb a tölteléket. Ha webáruházban vásárolunk, ne rendeljünk olyan honlapokon, ahol átutalással előre kérik a pénzt. Ezek többnyire szélhámosok. Meglépnek a pénzünkkel, és utolérhetetlenné válnak. Ráadásul elárasztanak bennünket reklámlevelekkel, mivel a rendelés során megadtuk a nevünket, az e-mail címünket és a telefonszámunkat. Futárpostával történő szállítást kérjünk, vagy válasszuk a személyes átvételt. (Külföldről ne rendeljünk tortadíszítő készletet. A legegyszerűbb 6 díszítőcsöves, textilzsákos készlet is 60 euróba kerül.)

Miután egy jól záródó befőttesüveget nem lehet kézzel kinyitni, alapvetően szükség van egy olyan eszközre is, amellyel a **csavaros fémtetőket** meg lehet **lazítani**. Erre a célra túl sok eszköz nem áll rendelkezésre, de az az egy, ami nálunk a legtöbb helyen beszerezhető, megfelel a követelményeknek. Ez a szegedi Saliven Szövetkezet által gyártott termék egy hajlított lemezből készült legyező alakú szerszám, amelynek az egyik oldala vastagon gumírozva van. Alakjából kifolyólag bármilyen méretű csavaros fémtető eltávolítására alkalmas. (Ha álló helyzetben nem megy, az asztal szélén fektessük az üveget az oldalára. Az egyik kezünkkel szorítsuk az asztalra, a másikkal pedig csavarjuk le a fedelét. Tegyünk az üveg szája alá egy felmosórongyot, mert ilyenkor kicsordulhat a konzerv leve.) Mivel sörnyitó perforáció is található ezen a szerszámon, ezt a fajta üvegnyitót sem kell külön megvásárolnunk. Erre egyébként a vegetáriusoknak is szükségük van, mivel a sörösüvegeken kívül számos más palacknál is alkalmaznak **koronás zárókupak**ot.



Közbevetőleg megjegyezhető, hogy ma már ezeknek a palackoknak az utólagos lezárása sem jelent gondot, mert az üzletekben a koronás zárókupakkal megegyező méretű műanyag tetők is kaphatók. Ezek a tucatjával csomagolt különböző színű kupakok lágy műanyagból készülnek, így könnyen ráfeszíthetők az üveg nyakára, és egy

mozdulattal lepattinthatók róla. A fenti univerzális szerszámon található egy másik perforáció is a különböző méretű palackok csavaros kupakjának eltávolítására, de sajnos ez nem túl hatékony. Erre a célra viszont több önálló megoldás született, melyek közül az vált be leginkább, amelynél egy csonka kúp alakú műanyag kupakba balmenetes acélspirál van beágyazva. Ez az **„Andrin”** márkanéven forgalmazott eszköz szintén magyar találmány, és annyira közkedvelt, hogy a nyugati országok is több százezer darabot rendelnek belőle évente.

A légmentesen lezárt csavaros fedelű üvegeknek van egy rendkívül egyszerű felnyitási módja is, amely kényszerhelyzetben jól alkalmazható. Ebben az esetben semmi mást nem kell tennünk, mint egy hegyes késsel a fémfedelet átszúrni. Ennek hatására megszűnik a vákuum az üvegben, és a fémtető már könnyen lecsavarható. Sajnos, az ily módon eltávolított fedél újra nem használható, így azoknál a családoknál, ahol házilagos konzerválással is foglalkoznak, ennek a módszernek az alkalmazása nem célszerű. Az ipar ugyan nem váltja vissza ezeket a fedeleket az üveggel együtt, de amennyiben külön kell megvásárolnunk az edényboltokban, bizony elég borsos árat kérnek értük. Különösen vigyázzunk a kisméretű fedelekre, mert ezek nem mindenütt, és nem mindig kaphatók. Egyébként a gyári üvegekről eltávolított fémfedelek még kb. 4-5 alkalommal használhatók. Max. 5 év után azonban a fedél belső gumírozása annyira kiszárad, megkeményedik, hogy már nem biztosít tökéletes zárást. Mellesleg a patentüvegek gumikarimájához hasonlóan a csavaros fémtetők tömítése is felújítható, ha 1 órán át kétharmad rész víz és egyharmad rész szalmiákszesz keverékében áztatjuk. Utána alaposan öblítsük le.

A teljesség kedvéért megemlíthető még, hogy nálunk is beszerezhetők nyugati gyártmányú, harapófogószerű fedéllecsavaró szerszámok. Hátrányuk, hogy bonyolult kiképzésük folytán kissé drágák, és meglehetősen nagy kéz kell a használatukhoz. Legismertebb közülük a Fackelmann gyártmányú fedéllazító. (Főleg a webáruházak forgalmazzák, de az Interspar hipermarketben is kapható.) Akinek elég nagy a keze, könnyen lecsavarhatja vele a legmakacsabb fémfedelet is, de a vele eltávolított fedelet többé már nem lehet használni. Ez a szerszám ugyanis több helyen is behorpasztja a fémfedél oldalát, ami lehetetlenné teszi az újbóli légmentes zárást. A magyar gyártmányú, belül gumírozott fedéllazító semmilyen sérülést nem okoz. A gond csak az, hogy a szegedi Saliven Szövetkezet megszűnt, ezért hosszú éveken át nem lehetett kapni ezt a terméket. 2018-ban azonban az ausztrál Stanley Rogers cég ismét gyártásba vette ezt a magyar találmányt. Ők nem nikkelezett acéllemezből, hanem korrózióálló acélból készítik. Ennek ellenére az ára nem túl magas. Az Interspar hipermarketben 2200 forintba kerül.



Meg kell még említeni azt a német gyártmányú fedéllazító szerszámot, amely a mi gumírozott, fokozatmentes üvegnyitónknak körkörös tapadást biztosító változata. Ez a harang alakú gumibetétes eszköz kétféle módon használható. Az egyik módszer szerint a lazítás kézi erővel történik úgy, hogy a gumírozott műanyag harangot erősen a fedélre nyomjuk, és az óra járásával ellentétes irányba elfordítjuk. Ha ez nem jár sikerrel, akkor a szerszámot egy adapter segítségével erősítsük a falhoz vagy az ajtófélfához. Ebben az esetben az üveget két kézzel is megfoghatjuk, és így már biztosan lecsavarható a haranghoz nyomott fedél.

Ennek előfeltétele azonban az erős kéz. Nem véletlen, hogy a legtöbb családban a konzerves üvegek fedelének eltávolítása a férfiak feladata. A gyenge fizikumú nők többnyire egyik szerszámmal sem boldogulnak, de sokszor a férfiakat is nehéz feladat elé állítja egy-egy makacsul záródó fedél. Problémát jelent a mostanában terjedő széles szájú üvegek felnyitása is, mert ezeknek a fedelét a hagyományos szerszámok nem képesek átfogni. Ilyenkor állítsuk az üveget fejjel lefelé egy meleg

vízzel töltött tálkába. Ennek hatására az üvegben levő folyadék felmelegszik, párologni kezd, és túlnyomás alakul ki. Egy idő után a belső nyomás kiegyenlíti a vákuumot, és ezáltal megszűnik a tetőre gyakorolt szívóerő. Ezt a módszert egyébként a túl jól záródó patentüvegek kinyitásához találták ki, mivel ebben az esetben a fedelet sem lehet átszúrni.

Konzerveket azonban nem csak üvegben, hanem fémdobozban is árulnak, aminek kulturált kinyitása csak speciális szerszámmal lehetséges. Ezek az eszközök alapvetően két típusra oszthatók. Az egyik oldalt vágja körbe a dobozt, és ezáltal a tető teljes egészében eltávolítható. Ennek a módszernek az előnye főleg löncshúsok esetén érvényesül. A doboz mindkét végét eltávolítva ugyanis a tartalma egészben kitolható, ami lehetővé teszi a különböző konzervhúsok szeletelését. Hátránya viszont, hogy az így felnyitott konzervdoboznak nincs tartása, ezért felemeléskor összelapul az oldalfala, és ez folyékony ételek esetén tartalmának kiömléséhez vezet. Emiatt vegetáriusok számára a hagyományos, felül vágó **konzervnyitók** az előnyösebbek, mert ezek csak meglékelik a fémdobozt, nem teszik tönkre a mechanikai tartását. Konzervnyitókból sokféle változat kapható, az egyszerű lemezből préselt nyitótól kezdve a motoros szerkezetekig, kinek-kinek a pénztárcája szerint. Ezek közül a hajtókarral ellátott, közepesen bonyolult típusok a legkeresettebbek, mivel használatuk nem túl fárasztó, és az áruk még elfogadható.

Robbanásveszély miatt a konzerveket sohasem szabad nyílt lángra rakni, hanem forró vízbe állítva kell felmelegíteni. Leveskonzerveknél várjuk meg amíg a tartalmuk langyosra hűl, ellenkező esetben a konzervnyitó pengéjének beleszúrásakor a nagy belső nyomás következtében kispriccel belőle a folyadék. Ha nincs teljesen tele a doboz, akkor korábban is megpróbálhatjuk kinyitni, kissé megdöntve, hogy a beszúrás helyén csak gőz legyen. A legbiztonságosabb módszer azonban az, ha a dobozt rövid időre hideg vízbe rakjuk, hogy a benne levő gőz lecsapódjon. Használat után vizes ruhával töröljük tisztára a konzervnyitó pengéjét, mert a rátapadó ételmaradék bomlásnak indul, és következő alkalommal megfertőzi a felbontandó élelmiszert.

A konzervnyitók mellett még ma is gyakran használt eszköz a **dugóhúzó**. Ebből is sokféle áll rendelkezésünkre a legegyszerűbb „T” alakútól kezdve a bonyolult mechanizmusú krómozott csodákig. Ha nem akarunk „birkózni” az üveggel, akkor célszerű egy olyan típust beszerezni, ahol a hajtókar elfordítható, és rátekerhető a dugóba hajtott csavarszárra. Így néhány csavaró mozdulattal elegánsan kiemelhető a dugó az üvegből, anélkül hogy beleszakadna. Ennek a fajta dugóhúzónak van egy nyugaton elterjedt változata is, amelynél a dugót két, oldalról kihajtható fogaskerekes csáppal emelhetjük ki. Ez a módszer kétségtelenül igen látványos, hátránya azonban ennek a túlkomplikált eszköznek, hogy drágább mint az előző változat. A szilveszteri pezsgősüveggel sem kell már birokra kelni, mert létezik egy diótörőhöz hasonló **speciális fogó**, amellyel könnyen meglazítható a műanyag dugó.

Külön kell szólni a nyersanyagok kimérésére szolgáló eszközökről. Szilárd anyagok mérésére legalkalmasabb készülék a **mérleg**, amiből legcélszerűbb ellensúlyos típust választani, mivel a rugós mérlegek megbízhatatlanok. Egyik hátrányuk, hogy a rugó elfáradása után már nem mérnek pontosan, pontatlanságuk másik oka pedig a nagy súrlódási együtthatójuk. Emiatt, ha mégis rákényszerülünk rugós mérlegek használatára, a mérni kívánt érték elérésekor kissé mozgassuk meg a serpenyőt, mert csak akkor fog beállni a pontos értékre, ha a skálamutató ide-oda leng. Amennyiben ezt nem tesszük, akkor a megterhelt mechanizmus súrlódása következtében a nyersanyag súlya a mutatott értéknél néhány dekagrammal több lesz. A falra akasztható rugós mérlegeket a mérés megkezdése előtt ne felejtsük el nullázni. Ez oly módon érhető el, hogy a mérleget kissé elmozdítjuk jobb- vagy bal felé, hogy a mutató nullára álljon. Nullázásra egyébként a vízszintesen használt mérlegeknél is szükség van, de ezeknél erre a célra egy külön mechanizmus szolgál.

Kis mennyiségek mérésekor szinte nélkülözhetetlen az I. fejezet elején említett „libikóka” mérleg, amit csecsemőtápszerekhez fejlesztettek ki. Kaphatók ugyan max. 25 dg méréshatárú rugós készülékek is erre a célra, de ezekkel ugyanaz a baj, mint a 3 illetve 5 kg méréshatárú háztartási rugós mérlegekkel. Amennyiben választék hiányában kénytelenek lennénk ezt a típust megvenni, használat előtt feltétlenül szabályozzuk be. Erre azért van szükség, mert a beépített rugóknak meglehetősen nagy a szórásuk, így a nullára állított mérleg nem biztos, hogy pontosan mér. Ennek során helyezzünk egy hitelesített 5 dg-os súlyt a serpenyőbe, és az alatta levő csavart addig állítgassuk, amíg

az ide-oda lengő mutató be nem áll erre az értékre. Ha nem tudunk hitelesített súlyt szerezni, megteszi helyette egy csomag gyári kiszerelésű, 5 dg-os friss élesztő is. Ezt a fajta élesztőt automatákkal adagolják, így a súlya meglehetősen pontos.

Egyébként kis mennyiségek mérésére léteznek már digitális kijelzésű elektromos mérlegek is, ezek a piezolapkás érzékelővel működő készülékek azonban ma még meglehetősen drágák. Méréshatáruk legalább 1 kg, de a legtöbbjük 3 kg-ig mér. Így nem igazán alkalmasak néhány grammnyi súly mérésére. Ennek ellenére dekagrammnyi súlyok mérésére sokan használják őket. Előnyük, hogy súlykülönbözet mérésekor nem kell számolgatni a teljes súlyt. (Mechanikus mérlegek használatakor előbb le kell mérni a rátett edény súlyát. Ehhez hozzá kell adni a mérendő alapanyag súlyát, és addig kell tölteni az edénybe, amíg ezt az értéket eléri.) Digitális mérlegeknél az edény rátétele után csak le kell nullázni a mérleget egy gombnyomással. Hátrányuk, hogy a bennük levő elem mindig akkor merül ki, amikor a legnagyobb szükség lenne rá. Az új elem nem olcsó, és beszerzése utánjárással jár.

Nemrég megjelentek azonban a **digitális kanálmérleg**ek. Ezek úgy néznek ki, mint egy vaskos kanál. A nyelükben található az elektronika, amelyhez egy levehető műanyag kanál csatlakozik. Mérési tartományuk 0,1 grammtól 300 grammig terjed. (Ennél nagyobb súlyt ne rakjunk rájuk, mert tönkremegy a piezoelektromos érzékelőjük. Folyadékok mérése esetén a méréshatár 30 ml.) Mérés közben a készüléket vízszintes helyzetben tartsuk. (Tegyük az asztalra, és fogjuk meg a nyelét, hogy a kanálba rakott nyersanyag ne billentse le.) Ha kezünkbe vesszük, a pontos mérés érdekében igyekezzünk vízszintesen tartani. Mérési felbontásuk: 0,1 gramm. Az elem kímélése érdekében a nem használt készülék fél perc után automatikusan kikapcsol, de ezt az ON/OFF gombbal is megtehetjük. (3 másodpercig nyomva kell tartani.) A levehető kanál könnyen tisztítható. A fixen rögzített kanalat nedves törlőkendővel tisztítsuk. (Ne tartsuk a csap alá, és ne merítsük mosóvízbe.)

Legegyszerűbben és legnagyobb választékban a webáruházakban szerezhető be. Legolcsóbban itt kapható: http://kutyubazar.hu/digitalis-merleg/2833-digitalis-kanalmerleg.html Gramm és uncia mérésére alkalmas. A készülék 3 db vékony ceruzaelemmel (AAA) működik. Ára: 3000 Ft. Laborba, gyógyszertárakban is használható speciális változata itt kapható: http://kutyubazar.hu/digitalis-merleg/1102-digitalis-kanalmerleg-digitalis-merleg.html Gr, ct, dwt, gn mérésére alkalmas. Kijelzőjének mérete: 1,3 inch (33 mm). Mérete: 23 × 5,6 × 2 cm. 1 db CR2032 lítium gombelemmel működik. (Ez nem tartozéka a készüléknek.) Ára: 5400 Ft. Mielőtt bármelyiket megvennénk, érdemes körülnézni az Interneten, mert gyakoriak az árleszállítások. A rozsdaálló acélból készült Sunartis gyártmányú digitális kanálmérleg pl. most 7000 forint helyett 2800 forintért kapható ezen a webcímen: http://www.kedvezmenyorszag.hu/ajanlat/digitalis_kanalmerleg_2_790_ft_ert-5259.html

Folyadék mérésére leginkább a műanyag **mérőpoharak** váltak be. Kerüljük azokat, amelyek liszt, cukor, búzadara mérésére is kalibrálva vannak, mivel szilárd halmazállapotú anyagok ezzel az eszközzel csak nagyon körülményesen vagy pontatlanul mérhetők. Azért sem jó ez a módszer, mert ha az egyenletes eloszlás érdekében megütögetjük a pohár alját, sokkal több nyersanyag megy bele, mint kellene. Olyan csőrös kiöntőnyílással ellátott átlátszó mérőpoharat keressünk, amely deciliterenként van skálázva, és az űrtartalma legalább 1 liter. (Ha találunk 1,5 litereset, azt válasszuk, mert így a levesekhez adandó vizet nem kell két részletben kimérni.) Emellett szükség van egy 2 dl-es mérőpohárra is, amely centiliterenként van skálázva. Ha ilyet nem kapunk, vegyünk egy hitelesített jelzéssel ellátott 2 dl-es, és egy 0,5 dl-es üvegpoharat, és a tört értéket becslés alapján állapítsuk meg.

Vannak, akik a nagy családi mosóporok adagoló poharát használják erre a célra. Ez azonban nem szerencsés megoldás, mivel ezek a mérőpoharak pontatlanul vannak kalibrálva. Használatbavétel előtt tehát feltétlenül hitelesítsük őket. Ha nem tudunk hitelesítő mércéhez jutni, ezt a műveletet elvégezhetjük egy pontos mérleggel is. A víz fajsúlya ugyanis egységnyi, így 1 dg víz 0,1 dl-nek felel meg. Sajnos, néha előfordul, hogy az üzletekben kapható mérőpoharak sem pontosak. Ezért vásárlás után minden mérőpoharat hitelesítsünk otthon, és csak pontos kalibrálás esetén alkalmazzuk. A pontatlan eszközöket vigyük vissza az üzletbe. Ezáltal nem csak a pénzünk térül meg, hanem rákényszerítjük a gyártókat is arra, hogy a jövőben csak kifogástalan terméket hozzanak forgalomba.

Ma már a korszerű étolajos palackok csavaros kupakkal záródnak. Ez adta az ötletet, hogy konstruálni kellene egy olyan mérőedényt, amelyet nem szükséges minden egyes használat után elmosni.

Ezt az egyszerű és olcsón előállítható **olajadagoló**t átlátszó polietilénből ajánlatos készíteni. A szerkezetet az egyik végén kialakított menetes csonkkal lehetne a palackhoz erősíteni. A műanyag kiöntő cső egy 2 dl űrtartalmú tartályba torkollna, amit 0,1 deciliteres léptékben célszerű beskálázni. A tartály felett és alatt egy a labortechnikában használatos szerkezetű elfordítható csap helyezkedne el. Az adapter egy szűkülő kiöntő nyílásban végződne.

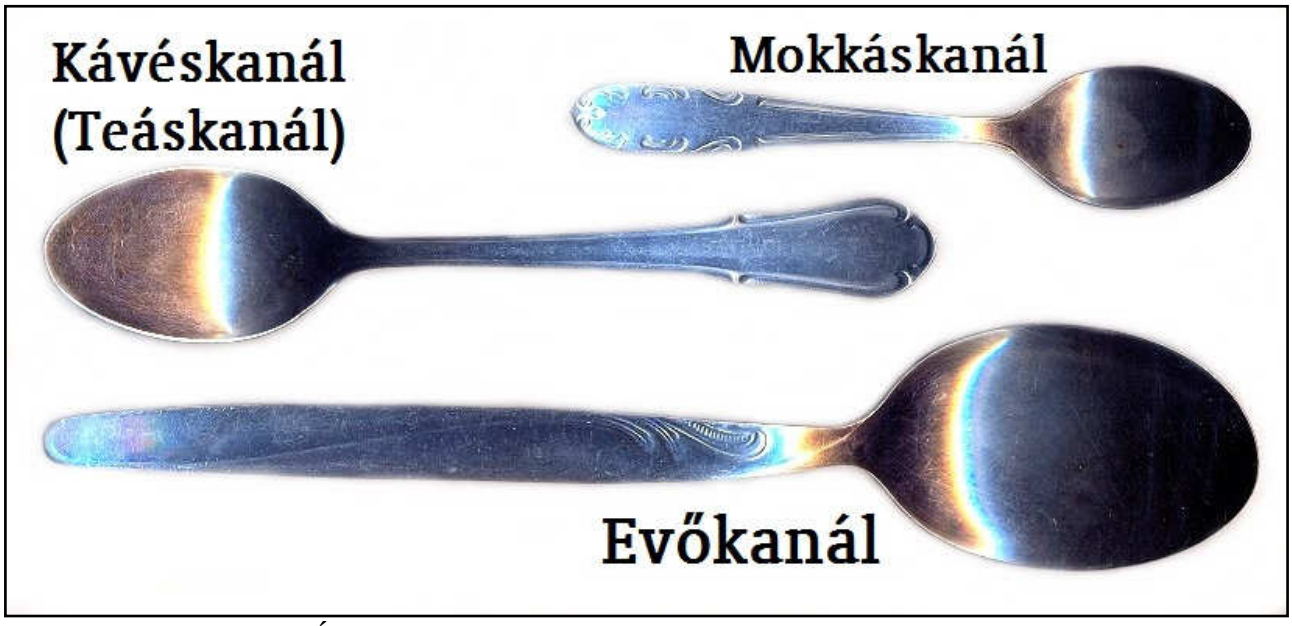
A készülék használata rendkívül egyszerű. Bontsuk ki az olajos flakont, és csavarjuk a zárókupak helyére az adagoló adaptert. Ezt követően állítsuk a palackot fejtetőre, és nyissuk meg az adapter beömlő nyílását lezáró csapot, hogy a kívánt mennyiségű olaj a mérőtartályba folyjon. (Kis mennyiség esetén csak résnyire célszerű kinyitni.) A kívánt szint elérésekor zárjuk el a csapot. Ha túl sokat folyattunk bele, ellenkező irányba döntsük meg az adaptert, és nyissuk meg kissé a felső csapot. Így a felesleges olaj visszafolyik a palackba. A kívánt mennyiség kimérése után helyezzük a flakont a munkavégzésre szolgáló edény fölé, és nyissuk ki az alsó csapot. (Amennyiben kisebb adagokban kell az olajat a nyersanyaghoz adni, akkor ne öntsük ki egy pohárba. Talpára fordítva tegyük a flakont az asztalra, és nyissuk ki a kiömlőnyílás felőli csapot. Ezt követően úgy használhatjuk, mintha egy közönséges palack lenne. A különbség csupán annyi, hogy most csak a szükséges mennyiség önthető ki belőle.)

Az adagolás elvégzése után semmi mást nem kell csinálni, mint a két csapot elzárni, és a palackot visszatenni a helyére. Így a legközelebbi adagolásnál nem ömlik ki a tartály tartalma, másrészt a légmentes lezárás meggátolja az olaj oxidálódását, idő előtti avasodását. Utólagos olajcsepegéssel sem kell számolnunk, mivel a kiöntőnyílás falára tapadt olaj visszafelé folyik. A készüléket elegendő egyszer, a palack kiürülése után elmosni.

A balkezesek érdekében a tartályt nem csak elöl, hanem a hátoldalán is célszerű beskálázni. A csapokat nem a használójával szemben, hanem oldalt kell elhelyezni, mert így mindkét kézzel kezelhetővé válnak. (Azért is célszerű az oldalra helyezésük, hogy működtetésük során a kezünk ne takarja el a mérőtartály fokbeosztását.) Mivel a pontosság ez esetben is nagyon fontos, a fröccsöntő szerszám skálájának gravírozását utólag, a proto darab legyártását és bemérését követően ajánlatos elvégezni. A széles körű alkalmazhatóság akadálya lehet, hogy az étolajat nem mindenütt forgalmazzák csavaros tetejű palackban. Ahol a gyártó ezt a felbontási módot választotta, ott is olyan gyenge a vékony PET palack finommenetes nyaka, hogy nem tartja meg biztonságosan a kiöntő adaptert. Ezért ajánlatos egy vastag falú normál menetes, 1 liter űrtartalmú polietilén palackot is gyártani hozzá. Ennek száját a szokásosnál nagyobbra kell méretezni, hogy a boltban vásárolt étolajat tölcsér nélkül is bele lehessen tölteni. Természetesen ez a szerkezet nem csak olajkiméréshez használható. Ha a csavaros rögzítő kupakot műanyag dugóval helyettesítjük, akkor ez az adapter normál palackokhoz is csatlakoztatható, ami lehetővé teszi bármilyen folyadék gyors és pontos adagolását. Erre főleg italok mixelésénél van szükség.

Amennyiben evőeszközkészletünk vásárlásánál a formatervezésre fordítottunk fő hangsúlyt, előfordulhat, hogy a **kanalak** mérete nem a legmegfelelőbb. Ebben az esetben szerezzünk be egy-egy átlagos méretű evő-, teás- és mokkáskanalat is, hogy a receptekben előírt mennyiséget pontosan ki tudjuk mérni. Mellesleg, a más szakácskönyvekben használt teáskanál mérete megegyezik a kávéskanállal. Kezdő háziasszonyoknak gondot okozhat a kanállal történő mérés módja. Mivel a legtöbb esetben fontos az alapanyagok pontos adagolása, érdemes az egyes fogalmakat precízen meghatározni. A csapott kanálnyi azt a mennyiséget jelöli, ami akkor marad vissza, ha a kanál szélén egy kés hátát végighúzzuk. Egy kanálnyi mennyiséget akkor kapunk, amikor a kanalat enyhén megrázzuk. Ekkor kis domborulat keletkezik az alapanyag tetején. A púpozott kanálnyi mennyiség azt jelenti, hogy az alapanyag olyan magasra emelkedik a kanál szélétől, mint amilyen mélyen helyezkedik el benne. Ebből következik, hogy 1 púpozott kanál nyersanyag 2 csapott kanálnyinak felel meg. A kísérletezők számára fontos lehet, hogy 2 teáskanálnyi alapanyag 1 evőkanálnyival, 1 teáskanálnyi pedig 1,5 mokkáskanálnyival egyenlő.

Éttermi adagok főzése esetén már meglehetősen nehézkes a mokkás-, teás- és evőkanalak alkalmazása. Itt már deciliterben és literben mérik ki a hozzávalókat. Ezért jó tudni, hogy az átlagos mokkáskanál űrtartalma 4 ml, a teás -, illetve kávéskanálé 6 ml, míg az evőkanálé 12 ml. A merőkanalak szabványosítása is várat magára. Alapvetően kétféle merőkanalat gyártanak. A nagyobb mé-



retű a levesmerő kanál. Átlagos űrtartalma 1 dl. A kisebb méretű, a tejmerő kanál. Ennek átlagos űrtartalma 0,5 dl.[2004] Ez a merőkanál a palacsintakészítéstől a befőzésig sok mindenre alkalmas. Ételek tálalására is használhatjuk. Főleg akkor hasznos, ha több napra főzünk előre. Ebben az esetben a hűtőből kivett levesből 8 tejmerőkanálnyit (éttermi tálalás esetén 6 tejmerőkanálnyit) kell kimerni. (A leves szabványos adagja 4 dl, étteremben 3 dl. Étterembe a levest többnyire csészében tálalják.) Ezzel a merőkanállal a főzelékeket is kimerhetjük. (Otthon egy adag főzelékhez 5 csapott merőkanálnyi kell kivenni a fazékból. Az éttermi adag a körettől függően változó. Külföldön nem ismerik a főzeléket, ezért éttermekben sem szolgálják fel.)

Minden háztartásban szükség van **időzítő órára** is. A választáskor a csörgés erősségének kipróbálása mellett hallgassuk meg a felhúzott órát, hogy egyenletes-e a járása, mivel ezekhez az olcsó beállító órákhoz ma már nem adnak garancialevelet. Miután a háztartási időzítő órák mechanizmusa gyorsan kopó műanyag alkatrészeket is tartalmaz, az órások sem vállalják a javítását. Az időzítő órákkal vagy más néven főzőórákkal max. 60 perces időzítést lehet beállítani. Ha hosszabb időre van szükség, ehhez vekkert vagy digitális órát kell használni. Az ébresztős digitális óra nem olcsó, ezért érdemesebb inkább rádiós ébresztőórát venni.[2005] Ezzel a konyhában is meghallgathatjuk a híreket, zeneszó mellett süthetünk, főzhetünk. A rádiótunerrel kiegészített digitális kijelzésű órák nem túl drágák, már néhány ezer forintért megvásárolhatók. (Érdemes a webáruházakból megrendelni őket, mert ott olcsóbbak, és nagyobb a választék.) Nem mindegy azonban, hogy milyet veszünk. Amennyiben hallgatni is kívánjuk az ébresztő (időzítő) óránkat, nagyon fontos a hangminősége. Sajnos ezen a téren nagy a szórás. Az apró méretű (3-4 ezer forintba kerülő) készülékek szinte mindegyike halk, csipogó hangot ad. A szelektivitásuk is rossz. A drágább (9-10 ezer forintos) márkás készülékek (Philips, Grundig, Thomson, Sony) sem brillíroznak. A legtöbbjüknek „doboz” hangja van, és a hangerejük sem túl nagy.

Ez alól csak a 20 ezer forint feletti készülékek kivételek. (Pl. a **Sony ICF C1PJ** típusú rádiós ébresztőórája. Ennek digitális hangolású, projektoros (a pontos időt mennyezetre vagy oldalfalra vetítő) készüléknek kristálytiszta hangja van, és a szelektivitása is kiváló. A hangerő-szabályozás potenciométerrel (analóg) történik. Hétszegmenses kijelzője profi kivitelű, nappal és éjjel is jól látható. (A piros színű LED-ekkel ellentétben szürkéskék kijelzője nem bántja a szemet.) Áramszünet esetén egy beépített akkumulátor gondoskodik arról, hogy a beállított idők és frekvenciaértékek ne

[2004] Nálunk a cseh Tescoma cég által rozsdamentes acéllemezből gyártott merőkanalakat az egész országban lehet kapni. A nagyvárosok konyhafelszerelés-szaküzleteiben keressük. A 6 cm átmérőjű, 50 ml űrtartalmú merőkanál ára 1565 Ft. A webáruházakból is megrendelhető, de náluk drágább, és tetemes szállítási költség terheli.

[2005] A kvarcórákkal és zsebrádiókkal ellentétben a rádiós ébresztőórák hálózati árammal működnek. Így nem kell időről időre drága elemmel etetni őket.

törlődjenek. Az ébresztés fokozatosan erősödő hangerővel történik. Két ébresztési idő állítható be rajta. AM és FM antenna is jár hozzá. (Közép Hullám, és Ultra Rövid Hullám.) Memóriájában tíz programhely tárolható. Kávája 1 köbdeciméteres műanyag kocka. Fekete-metál színben kapható. Ára: elektronikai szaküzletekben 21 ezer forint, de a webáruházaktól 19 000 forintért is megrendelhető. (Ennek a típusnak vannak olcsóbb, 8-9 ezer forintos változatai. Ezek hangminősége meglehetősen kommersz, és csak egyszeres ébresztésre képesek.)

Ugyancsak nagyon szépen szól a **Philips AJ6000** típusú rádiós ébresztőórája. Az átlagosnál jóval nagyobb készülékház nagy átmérőjű, előre sugárzó hangszóróval párosul, ami jelentős mélyhangtartományt eredményez. Ezáltal hangfrekvencia-tartománya a mono táskarádiókhoz hasonló. A jó hangminőség nagy hangerővel párosul. A készülék hangolása és az időtartamok beállítása is rendhagyó. A többi digitális órás rádióval ellentétben itt a hangolás nem apró nyomógombokkal történik, hanem elől elhelyezett nagy kezelőgombokkal. Az „intuitív” hangolás nagymértékben leegyszerűsíti a készülék kezelését. A rádió beállítása során pl. a hangoló gomb kismértékű elfordítása után a tuner automatikusan rááll a következő jól fogható csatornára. Itt már csak meg kell nyomnunk a Preset gombot, és az adóállomás bekerül a memóriába. A programozható állomások száma: 20. Az óra beállítása is rendkívül egyszerű, a műszaki antitalentumoknak sem okoz gondot. (A beállított óra- és percértéknél és a behangolt adóállomásoknál a memóriába töltést nem az 1-es gomb forgatásával, hanem a megnyomásával kell végezni.)

A könnyebb kezelés érdekében ezen a készüléken a legtöbb gombnak kettős funkciója van. Az 1-es gomb ide-oda fordításával az óra értékét lehet beállítani, míg a megnyomása Preset funkciót lát el. A 2-es gombbal a perc értékét lehet beállítani, de a rádiót is ezzel kell behangolni a következő állomásra. Aztán a megtalált adóállomást az 1-es gomb megnyomásával betárolhatjuk a memóriába. (Az URH tartományt oda-vissza pásztázzuk át, így a kis térerejű adóállomásokat is megtaláljuk.) A használati utasítás nem ismerteti pontosan a csatornaváltás módját. Az 1-es gomb elfordításával csak azt jelzi a készülék, hogy most melyik csatornát hallgatjuk. Ha másik adóállomásra szeretnénk váltani, a 3-as gombot forgassuk át egy pillanatra SET RADIO állásba, majd forgassuk vissza CLOCK állásba. Ezt követően az 1-es gombbal már szabadon szlalomozhatunk felfelé és lefelé a beprogramozott csatornák között. A kettős ébresztés kíméletes ébresztéssel (fokozatosan erősödő hangerővel) történik. Közepes méretű, borostyánsárga LED kijelzőjének fényereje a Sleep gombbal három fokozatban állítható.

URH rádiótunerjének érzékenysége és szelektivitása kiváló. A legtávolabbi adóállomásokat is sípolás- és zajmentesen befogja. A panellakásban lakók is nyugodtan megvehetik, mert vételi érzékenységét a vasbeton árnyékolás nem rontja. Ezen a készüléken két USB csatlakozó is található, melyeken keresztül feltölthetjük az okostelefonunkat és a táblagépünket. Az Audio-in bemenetével pedig kihangosíthatjuk az okostelefonunkat, mely által pl. a YouTube-ról is hallgathatunk zenét. CD lejátszót szintén csatlakoztathatunk rá. Ha egy áramkimaradás után nem akarjuk a készüléket újrahangolni, tegyünk a teleptartójában két ceruzaelemet. (Hosszú élettartamú alkáliföldfém elemeket vegyünk, hogy ne kelljen félévenként cserélgetni.) Az elemek csak a memóriát táplálják, ébreszteni nem tudnak, és a rádiót sem működtetik. Áramszünet idején a pontos időt sem mutatják. Mivel ez a csúcskészülék nem rendelkezik projektorral, az ára is alacsonyabb: 12 000 Ft. (Ez a webáruházak legolcsóbb ajánlata. Figyelmesen nézzünk körül az Interneten, mert van olyan webáruház, amely ezt a készüléket 20 000 forintért szállítja. Az elektronikus szakáruházakban is jóval drágább, min. 15 000 Ft.

Nem szükséges azonban tízezreket költenünk rádiós ébresztőórára, mert az olcsóbb készülékek között is vannak meglepően jók. A digitális hangolású órás rádiók közül nagyon jó minőségű a **Thomson CP301T** típusú készülék. Erős, torzításmentes hangja kiváló szelektivitással párosul. (Több mint egy tucat URH csatorna fogható rajta, a közeli adók sem zavarják egymást.) Előre irányuló hangsugárzója kellő dinamikával sugároz. Ezért zenehallgatásra is alkalmas. (Kis dobozhang azonban hallható. Ezektől a kisméretű rádióktól ne várjunk se HIFI, se audiofil minőséget.) Kétféle ébresztési idő és hétvége mód állítható be rajta. (A digitális órás rádióknál két ébresztési időt lehet beállítani. Így ha egyszerre sütünk is meg főzünk is, mindkét étel elkészülési idejére bekapcsol a rádió.) Rádió helyett sípoló hanggal is történhet az ébresztés. Kijelzőjének fényereje szabályozható.

Fehér színű hétszegmenses kijelzőjén a pontos idő mellett a naptár és a szobahőmérséklet is látható. Egyúttal a beállított rádióállomás frekvenciáját is kijelzi. Projektorának kivetítési iránya megfordítható. Piros, fekete és fehér kávával gyártják. (Nálunk csak a fehéret forgalmazzák.) Kialakításának érdekessége a hatalmas hangerőszabályzó gomb. Ébresztőóraként használva ezzel egy pillanat alatt le lehet halkítani a rádiót, hogy ne keltse fel a partnerünket. (Itt nem kell álmosan tapogatózva apró gombokat keresgélni ehhez.) Ára: 8500 Ft.

Aki ezt az árat is sokallja, az analóg hangolású (tekerőgombos állomáskereső skálával) rendelkező olcsó készülékek között is talál meglepően jót. A **Muse M-10 CR** rádiós ébresztőóra szolid megjelenésével nem tűnik ki a többi közül. Ennek a kisméretű, formatervezett házba szerelt készüléknek meglehetősen nagy a hangja. Teljes hangerőn sem torzít. Szelektivitása kiváló. Skáláját végigtekerve legalább egy tucat rádióállomás fogható rajta, kifogástalan hangminőségben. (Csak URH sávot tartalmaz. A jobb hangminőség érdekében a High – Low kapcsolót állítsuk High állásba.) A felfelé irányuló hangsugárzója következtében dobozhang alig érződik rajta. Könnyen beállítható és kezelhető. Szünetmentes táplálásáról egy 9 V-os gombelem gondoskodik. (Ezt külön kell megvásárolnunk. A 4 évig is működőképes 9 V-os alkáliföldfém elem azonban meglehetősen drága, de ez esetben elhagyható. Áramszünet esetén itt csak a pontos időt és az ébresztési időt kell újra beállítani.) Hétszegmenses kijelzője 15 mm magas kék LED. Fekete és acélszürke kávában kapható. Ára: 4200 Ft.

Aki a faliórákhoz hasonlóan távolról is szeretné látni a pontos időt, válassza a **Sencor SRC 111** típusú rádiós ébresztőóráját. Ennek a készüléknek a hatalmas (4,6 cm magas) kijelzője a szomszéd helyiségből is jól látható. Digitális hangolású, a programozható állomások száma: 10. URH rádiótunerje PLL szintézeres. Zöld kijelzőjének fényereje három fokozatban állítható. Kettős ébresztésre képes. A pontos idő mellett dátumot és naptárt is mutat. Fémből készült gombjai esztétikussá és könnyen beállíthatóvá teszik a készüléket. Az ára is rendkívül alacsony, a webáruházakban 4600 Ft. (Az Auchan áruházban 6000 Ft.) Ennyi sok jó láttán felmerülhet a vásárlóban, hogy egy ilyen csúcskészülék hogyan lehet ilyen olcsó. Az ár leszorítását az tette lehetővé, hogy rádiótunerje meglehetősen érzéketlen. Vasbeton épületekben egyetlen adóállomást sem észlel, pedig meglehetősen hosszú huzalantennája van. Ahol nincs árnyékolás, ott több mint egy tucat állomás fogható rajta. Szép, tiszta hangja van, de nincs túl nagy hangereje. Az áramkimaradás idejére szolgáló lítium elemet sem adják hozzá. Ezt külön meg kell venni. A többi hátrafelé sugárzó készülékhez hasonlóan itt is érezhető némi dobozhang. Rádiózásra, zenehallgatásra tehát nem ez a legalkalmasabb készülék. Ennélfogva csak azoknak ajánlható, akik ébresztésre, időzítésre kívánják használni. Modern, formatervezett kivitele és óriási zöld kijelzője jól fog mutatni a konyhában vagy a hálószobánkban.

Ennek a készüléknek létezik elfordítható projektoros változata is. Típusa: **Sencor SRC 310**. Kijelzője nem zöld, hanem kék. Fényereje automatikusan változik, igazodik a környezeti megvilágításhoz. Kettős ébresztés, hétvégi automatikus kikapcsolás lehetőséggel. Az URH mellett Középhullámon is használható. A rádió hangolása azonban itt analóg, csak a frekvencia kijelzése digitális. A hangerő-szabályozás szintén forgatógombbal történik. Van egy Jack dugós Aux kimenete is. Kezelési módja az előzőtől eltérő. Mint minden ébresztőórás rádiót, ezt is használhatjuk vekkerként, vagyis rádió helyett csörgéssel vagy sípoló hanggal ébreszthetjük magunkat. A Szundi funkció is minden ébresztőórás rádió elengedhetetlen funkciója. A többnyire nagyméretű Snooze gomb lenyomása után még 9 percig szundikálhatunk, majd újraindul az ébresztés. Ára: 6200 Ft.[2006]

Száraz levegőjű lakásban elkerülhetetlen a **kenyértartó** használata. Erre a célra legalkalmasabbak a fémből vagy fából készült, nagyobb méretű tolóajtós dobozok. A kenyeret, kalácsot vagy pék-

[2006] A hazai webáruházak által forgalmazott rádiós ébresztőórák teljes választéka itt található: http://aru.kapu.hu/~cMTI4NDk=/ Ha rákattintunk a mellékelt képekre felnagyítva is szemügyre vehetjük őket. Az impozáns fotókról ne vonjunk le merész következtetéseket, mert a valóságban ki fog derülni, hogy csak egy apró, cincogó hangú játékszerről van szó. Ezért mielőtt bármelyiket megrendelnénk, nézzük meg, hallgassuk meg valamelyik elektronikai áruházban, hogy megrendelésük ne okozzon csalódást. Megjegyzés: Ha kitűnő hordozható asztali CD-s rádiót szeretnénk vásárolni, hallgassuk meg a **Sony ZS-BTG905** típusú készülékét. Hangminősége felülmúlja a százezer forint feletti rádiótunerek és HI-FI tornyok hangját is. Az okostelefonunk, MP3 lejátszónk, illetve USB tárunk zenei listáját is képes kihangosítani. (Bluetooth, NFC Funkció.) A digitálisan hangolható rádióállomások 30 programhelyre tárolhatók. A beépített akkumulátor 26 órán át képes működtetni a hálózatról leválasztott készüléket. Ára a Media Markt szaküzleteiben: 60 000 Ft.

süteményt mindig kétrétegű papírba csomagolva tegyük a tartóba, mert így kevésbé szárad ki. Mellesleg nagyanyáink régen nagy, fedeles, máztalan cseréptálban tartották a kenyeret, mivel így marad meg legtovább. Kitűnő állagmegőrző képességénél fogva érdemes feleleveníteni ezt a módszert. Az újragyártásnál ügyeljünk arra, hogy a tál fedelének légmentesen kell illeszkednie az aljához, ezért a peremüket simára kell köszörülni. Közbevetőleg megjegyezve a máztalan cserép víztárolásra is igen alkalmas. A Közel-Keleten agyagkorsóban teszik a vizet az asztalra, mert ebben 40 ^{o}C-os hőségben is kellemesen hűvös marad. Ennek oka, hogy a cserép pórusain át elpárolgó víz hűti a visszamaradt folyadékot. A közös étkezések lebonyolításához szükség van egy célszerűen szalmából font **kenyértartó kosár**ra is. A kenyeret közvetlenül a tálalás előtt vágjuk fel, és takarjuk le egy textilszalvétával, hogy ezzel is késleltessük a kiszáradását.

A megmaradt vagy előre megfőzött étel csak hűtőszekrényben tárolható. Mivel ebben a szűk, rosszul szellőző térben sokféle nyersanyag, illetve étel zsúfolódik össze, óhatatlanul átveszik egymás szagát. Ennek megakadályozására minden egyes edényt fedjünk le, semmilyen élelmiszer ne maradjon szabadon. Letakarásra azonban nem a fémfedő a legalkalmasabb, mert egy idő után azt vesszük észre, hogy főzés közben nincs mit az edényeinkre rakni, hiszen mindegyik a hűtőben van. Ennek elkerülése érdekében célszerű egy sorozat műanyag fóliából készült **zárósapká**t vásárolni. Ezek a fürdősapkához hasonló, színes gumírozott sapkák különböző méretben készülnek, és az edény szájára illesztve szinte légmentesen elzárják az ételt. Nagyon fontos még, hogy csak teljesen lehűlt ételt szabad a hűtőbe tenni, mivel a meleg étel egyrészt túlerőlteti az aggregátort, másrészt olyan intenzív a kipárolgása, amit a műanyag zárósapka sem tud megakadályozni. A kipárolgó gőz pedig megolvasztja a mélyhűtő falán levő jeget, és a csepegő víz kárt tehet a többi élelmiszerben, sőt a megemelkedő hőmérséklet romlásveszéllyel jár. Ezen túlmenően lehűlés után a gőz lecsapódik a mélyhűtőrész falára és jéggé fagy, ami a hűtőszekrény idő előtti leolvasztását teszi szükségessé. Nagyon fontos még, hogy amikor lehűlt az edény, haladéktalanul tegyük a frizsiderbe, mert ha erre nem fordítunk gondot, néhány óra alatt megromolhat a benne tárolt étel. Sajnos a műanyag zárósapkák gumírozása egy idő után tönkremegy. Ilyenkor már nem zárnak kellőképpen. Ez esetben az is jobb megoldás, ha az edényeinkre egy megfelelő méretű lapost tányért teszünk.

Beszerző körutunk során ne feledkezzünk el az apróbb használati tárgyakról sem, így pl. a **sószóró**ról, egy **műanyag tölcsér**ről, a **kenőtoll**ról (ami helyettesíthető puha szőrű ecsettel is), az egyenes végű **simítókanál**ról, a lángostészta felszedésére is alkalmas műanyag **simító lapát**ról, vagy a forró edények levételekor szükséges **összecsukható edényalátét**ről. Ugyancsak apró, de nélkülözhetetlen eszköz a konyhában a **pogácsaszaggató**. Ebből a fehérbádogból (vékony cinkréteggel bevont acéllemezből) hajlított kivágókészletből olyan típust keressünk, amelynek a legkisebb tagja 3 cm átmérőjű, és van benne egy 8 cm-es, **fánkszaggatás**ra is alkalmas példány. Ha módunkban áll, akkor ponthegesztéssel készült változatot válasszunk, mivel a forrasztott kivitelű füle egy idő után letörik. A körkiszúrók külön csoportját alkotják a **bordázott alakú kiszúrók**, melyekből egy 7 cm-es és egy 2 cm átmérőjű példányra nekünk is szükségünk lesz linzerkoszorú készítéséhez. Akiknek nem jó az arányérzékük a felső tészta formálására olyan szaggatót vegyenek, amelynek a közepébe centrálisan bele van építve egy 2 cm átmérőjű kör alakú kiszúró. (Sajnos, ezeknek a kiszúróknak az összeszerelése nem túl nagy precizitással történik, ezért előfordulhat, hogy nem lehet velük maradéktalanul kiszaggatni a tésztát. Ebben az esetben helyezzük a kiszúrót egy sima, vetemedésmentes felületre, és a felfekvő éleket reszeljük le.)

Közben térjünk be az útba eső papírboltba, mert a tészták méretre nyújtásához szükség van egy kb. 40 cm hosszú **vonalzó**ra. Ha már ott vagyunk jól tesszük, ha vásárolunk egy vastag (10-es méretű) iskolai ecsetet is, mivel a tészták kenésére gyártott változat meglehetősen drága és spród. Használatba vétel előtt meleg mosószeres vízzel jól mossuk át. Vegyünk egy citromsárga szövegkiemelő filctollat is, mert egy idő után a megismert recepteket praktikusan lerövidíthetjük vele. Piskóták sütésénél nem árt, ha van a háznál **hurkapálcika**, és **próbatű**. Ez a húsok tűzéséhez használt tű azonban jól helyettesíthető egy kiselejtezett kötőtűvel, vagy szükség esetén egy fogvájóval is. Gyakran előfordul, hogy elfelejtjük legalább 1 órával a főzés megkezdése előtt kivenni a tojást a hűtőből. Az eredmény: a forró vízben a hideg tojás héja megreped. Ennek elkerülésére szolgál a **tojáslyukasztó**.

Ez a balesetmentesen használható eszköz nem más, mint egy többnyire fából készült félgömbölyű sapka, amelynek közepéből egy rövid acéltű áll ki. A tompa végén felszúrt tojásból akadálytalanul eltávozhat a gyors felmelegítés során keletkező gőz, így nem reped meg a héja. Aki kedveli a **lágy tojás**t, nem árt ha beszerez egy speciális **tartó**t erre a célra, mivel a kisméretű poharakból könnyen kifolyik a tojássárgája. Ehhez érdemes venni egy **tojásolló**nak nevezett gyűrű alakú vágószerszámot is, amellyel a lágy tojás teteje egyetlen mozdulattal sapkaként leemelhető.

Ha olyan konzerveket vásárolunk amelyek műanyag tetővel vannak lezárva, akkor ezeket a befőzésre alkalmatlan fedeleket ne dobjuk el, mert jól alkalmazhatók pohárban tárolt nyersanyagok lefedésére. Újabban kapható az üzletekben **szűkítő tölcsér** is, amellyel megoldható a befőttesüvegek melléfolyásmentes töltése. Ugyancsak hasznos újdonság a **spagetti kiszedő kanál**, ami hosszú, sikamlós tészták tálalásakor sok bosszúságtól kímélhet meg bennünket. Gáztűzhelyhez többnyire nekünk kell gondoskodni a **lángterelő** utólagos beszerzéséről is. Néha előfordul, hogy a forró lemezt ki kell venni az edény alól. Erre legalkalmasabb szerszám a vastag drótból hajlított **edényfogó csipesz**, amit elsősorban olyan lábasok oldalirányú megfogására fejlesztettek ki, melyeknek nincs hőszigetelő fogantyújuk. A feltüzesedett lángterelő lemez kombinált fogóval is odébb rakható. A forró tepsit legbiztonságosabb hőálló **pamutkesztyű**vel kivenni.

Kerüljük a műszálas edényfogó kesztyűket, mivel hamar átmelegedhetnek, és meg is olvadhatnak. Arra is ügyeljünk, hogy ne legyen a kesztyű vizes. Nedvességtartalma ugyanis a forró tepsivel érintkezve gőzzé alakul, amely fájdalmas égést okozhat. Ne sajnáljuk a pénzt a jó minőségű hőszigetelő kesztyűre, mert ezáltal komoly balesetektől óvjuk meg magunkat és a családtagjainkat. Sok égési sérülést okozott már a konyharuhával hevenyészve megfogott és eldobott forró tepsi. Ennél is nagyobb veszélyt jelent, hogy a forró vizes fazék leemelésekor a konyharuha széle beleakad a gáztűzhely edénytartó rácsába, és emiatt ránk ömlik a tartalma.

Kezünk megégetésétől véd bennünket a háromágú villa is. Ezzel a szerszámmal biztonságosan, a lecsúszás veszélye nélkül mártogathatunk bonbonokat, desszerteket olvasztott csokoládéba; de a forró krumplit is jól megtartja, miközben hámozzuk. A háztartási készülékek fel- és leszereléséhez, valamint a kisebb javítások elvégzéséhez a háziasszonyoknak is szükségük van néhány **szerszám**ra. Legfontosabb egy 3 mm és egy 6 mm élhosszúságú csavarhúzó, egy kombinált fogó, egy 300 grammos kalapács és néhány különböző méretű szeg. Nem árt ha van otthon varrógépolaj, a csavarszerkezetek karbantartásához és rozsdamentesítéséhez. Ezzel kell bekenni a húsdaráló ritkán használt tárcsáit is, hogy ne rozsdásodjanak meg. (Étolajat nem célszerű erre a célra alkalmazni, mert egy idő után megavasodik.) Használat előtt az olajat meleg, mosószeres vízben sikáljuk le róla. Akik félnek az áramütéstől, vásárolhatnak egy fázisceruzát is. Ezt az olcsó csavarhúzószerű szerszámot csak a villamos készülékek fémházához kell érinteni, és azonnal kimutatható vele egy esetleges testzárlat. A szerelvények karbantartása során ügyeljünk arra is, hogy tisztítás után készülékeink minden egyes alkatrészét ki kell szárítani, mert ha nedvesen összerakjuk őket, megrozsdásodnak.



Ezzel még mindig nem érkeztünk a felsorolás végére, mivel vannak olyan háztartási eszközök is, amelyek csak esetlegesen kerülnek beszerzésre. Ezek közül legismertebb a házilagos szódavíz készítésére alkalmas **autoszifon**. A szén-dioxid szervezetre gyakorolt káros hatása miatt sok családban már felhagytak a szódavíz fogyasztásával, de ahol továbbra is ragaszkodnak hozzá, ott az alumínium készülékek helyett célszerűbb egy üvegből készült, higiénikusabb változatot beszerezni. Az acélsodronnyal védett üvegballonos szifonok többe kerülnek ugyan, de a bennük készült szódavíz nem károsítja annyira az

egészséget, és nem fémízű. (A cseh gyártmányú üvegballonos szifont keressük a szaküzletekben. A minősége megfelelő, és viszonylag olcsó. Hengeres és gömb alakú kivitelben is kapható.

Egyébként a szódavízgyártó berendezés magyar találmány. Jedlik Ányos nyeletett el először szén-dioxidot mélyfúrású kutakból származó artézi vízzel 1826-ban. Az első szikvízgyártó üzemet is ő hozta létre 1841-ben, Budapesten. A szén-dioxidot nagyméretű ipari palackokból engedték az általa feltalált szifonba. Tanulva a korábban feltalált elektromotor és dinamó elsőbbségi jogának elvesztéséből, a szódavízgyártás módszerét 1830-ban közzétette egy bécsi szakfolyóiratban. Így ez a találmánya már vitathatatlanul az ő nevéhez fűződik. (A szódavíz két svájci gyógyszerész találmánya. Leírásuk szerint mesterséges savanyúvizet lehet előállítani úgy, hogy nyomás alatt szén-dioxidot préselnek a vízbe.) 100 évvel később megszületett az egy liternyi szódavízhez elegendő szén-dioxidot tartalmazó szifonpatron, és ettől kezdve sokan már otthon készítették maguknak a buborékos vizet. Népszerűségét főleg a fröccsivóknak köszönhette. A lúgos ásványvízzel hígított savas bor ugyanis elveszti az ízét, míg a semleges kémhatású tiszta víz nem változtatja meg a bor minőségét. A bele került buborékok pedig üdítő, szomjoltó hatást váltanak ki. Ebből az eljárásból nőtt ki az üdítőital-gyártás is. A szénsavas üdítőitalok többsége ugyanis nem más, mint észterekkel ízesített, mesterséges színezékkel megfestett, cukrozott szódavíz. Ráadásul csapvízből készítik.



Magyarország szikvízgyártó nagyhatalomnak számít. Jelenleg nálunk 1500 szikvízgyártó tevékenykedik, több mint az egész világon együttvéve. (A szódavízkészítők többsége nem klórozott csapvizet, hanem saját udvarában fúrt kútból nyert artézi vizet használ erre a célra.) Mostanában külföldön is kezd terjedni az Európai Unióban hungarikummá nyilvánított szódavíz fogyasztása. Lengyelországban, Oroszországban és Kazahsztánba már közkedvelté vált. Az üdítőitalgyártókkal ellentétben mi nem vizet, hanem technológiát szállítunk külföldre. Újabban Németországból és Franciaországból is élénk érdeklődnek a szikvízgyártás után. Ennek fő oka, hogy kisipari módszerekkel, helyben, az üdítőitaloknál olcsóbb és egészségesebb hűsítő állítható elő vele. A szén-dioxid ugyan nem használ a száj nyálkahártyájának és a gyomornak, de még mindig kevésbé árt, mint az üdítőitalokban levő észterek, festék és tartósítószer.

Nem mindegy hogyan használjuk a szódavizet. Lassan kell kiengedni a ballonból, hogy ne szabaduljon fel belőle a buborék. A 4-6 °C-os szódavízben a buborék ott marad a pohár falán, és sokáig üdítő marad az ital. Ha szörpöt készítünk, előbb a szódavizet töltsük a pohárba, és ebbe keverjük bele a gyümölcssűrítményt. Fröccskészítésnél mindig a bort kell előbb a pohárba önteni, és erre kell ráengedni a szódavizet. Az sem mindegy, hogy milyen bort használunk hozzá. Fröccskészítésre csak a könnyű, száraz asztali bor jó. Az édes, fűszeres, testes borok kifejezetten rossz ízűvé válnak szódával nyakon öntve. A tokaji borok és az egri bikavér úgy utálja a szódát, mint ördög a szentelt vizet. A karakteres márkás borok, a nektárborok, a vörösbor és a rozé moslékká válik a szódavíztől. A fehér asztali bor viszont szárnyakat kap tőle, és kitűnő szomjoltó. (Borszakértők szerint legalkalmasabb erre a célra a Balaton-felvidéki olasz rizling. Ennek a bornak van aromája, kellemes fanyarsága, de nem savanyú, mint az olcsó asztali borok.) Sokak mondják, hogy kánikulában a fröccs a legjobb üdítő. Óvakodjunk azonban az olcsó „karcos” boroktól, a pancsolt vinkótól. A lőréből a legrosszabbat hozza ki a szén-dioxid. Bekeményítenek tőle, még rosszabbá válik a kellemetlen ízük.

Jedlik „spriccer”-nek nevezte el a buborékos hígított bort, amit később a reformkor nagy költője, Vörösmarty Mihály magyarosított fröccsre. A szegények üdítőitalának is nevezték, majd a kocsmák elmaradhatatlan italává vált. Mivel a vendégek hígítva isszák a bort, nem rúgnak be tőle. Ráadásul

így jóval olcsóbb, mint a bor. Mivel a bor hígításának mértéke nagymértékben függ az egyéni ízléstől, a különböző összetételű fröccsöknek más-más nevet adtak.

- **Házmester**: 3 dl bor + 2 dl szódavíz
- **Viceházmester**: 2 dl bor + 3 dl szódavíz
- **Hosszúlépés**: 1 dl bor + 2 dl szódavíz
- **Rövidlépés (kisfröccs)**: 1 dl bor + 1 dl szódavíz
- **Háziúr**: 4 dl bor + 1 dl szódavíz.
- **Krúdy**: 9 dl bor + 1 dl szódavíz
- **Sóher**: 9 dl szódavíz + 1 dl bor

(Sajnos ma már ezek a mértékegységek kimentek a divatból. Korunk kocsmárosa nagyot nézne, ha kérnénk tőle egy viceházmestert. A falusi és külvárosi kocsmákban manapság már csak kisfröccs, nagyfröccs és hosszúlépés létezik. Az előkelő éttermekben pedig kinézik azt a vendéget, aki fröccsöt rendel. Ilyen helyeken minőségű bort illik inni.) A szódavíz a palacsintatésztával is csodát tesz. Könnyűvé, porózussá varázsolja. Kevesen tudják, hogy a szénsav tartósít is. Sokan vannak, akik nem vizet, hanem szódavizet öntenek a meggyre, egresre, kevés tartósítószert szórnak bele, és légmentesen lezárva hűvös kamrába rakják. Így dunsztolás nélkül is eláll a savanyú gyümölcs. Két év múlva felbontva is ugyanolyan kemény marad, mint amikor leszedték a fáról.

Ugyancsak esetlegesen használt készülék a **habszifon**. Ennek az az előnye, hogy gyorsan elkészíthető vele a tejszínhab, hátránya azonban, hogy ez a hab csak tejeskávé vagy gesztenyepüré mellé adható. A szén-dioxid eltávozása után ugyanis a „gyorshab” összeesik, folyóssá válik, így pl. torta díszítésére teljesen alkalmatlan. A habszifon üzemeltetésekor nagyon ügyeljünk arra, hogy a tejszínt csak sima, csomómentes anyagokkal ízesíthetjük. Amennyiben a gyümölcsökben levő apró magvak bekerülnek a szifonba, ez robbanáshoz vezethet. Ugyancsak **szigorúan tilos bármely normál méretű szifonba egyszerre két patront beleengedni**, mert a túlnyomás is robbanást okozhat. Mivel a nyugati országokban ismeretlen a szódavíz, így szifonpatron sem kapható. Ennélfogva az ott élők méregdrága szóróflakonos palackokban vásárolják a gyorshabot. Mellesleg ezekben a 2-3 deciliteres alumíniumpalackokban is szén-dioxid van, amit a tejszínre gyárilag töltenek rá.


Darálós kekszkészítő adapter

Ha a család nagyon szereti a sajtkrémes tekercset, akkor az ehhez szükséges **horganyzott (vékony cinkréteggel bevont) acélcsö**vet is be kell szereznünk, és gondoskodnunk kell a darabolásáról. Sajnos a szaküzletekben nem kapunk megfelelő méretű fehérbádogból hajlított **sütőformá**t. A webáruházakban beszerezhető habroló sütőformák is meglehetősen vastagok, és drágák. Ezért egy vasáruházban 1/2 colos vékony falú horganyzott vascsőből kell levágatunk magunknak 18 darab 11 cm hosszú darabot. A darálós keksz kedvelőinek is vásárolniuk kell a húsdarálójukhoz egy **darálós kekszkészítő adapter**t, mert e nélkül nem lehet a tésztáját gusztusosan elkészíteni. Itt célszerű megemlíteni, hogy a linzertésztáknak kilágyulásmentes kidolgozására a receptek általában a villával való összenyomkodást ajánlják. Létezik azonban erre a célra egy speciális szerszám is, ami nem más, mint egy fémkengyel, amelynek felső íve fával van burkolva, és fogantyúként szolgál. A kengyel alsó része hasonlít a villa fokához, csak hosszabb annál. Ez a hosszanti csíkokkal perforált vastag fémszalag gondoskodik arról, hogy a tészta összedolgozása közben a zsiradék is felaprózódjon. Sajnos a **kézi tésztagyúró** nálunk csak hosszas utánjárással, alkalomszerűen szerezhető be. Rozsdamentes acélból készült változata az **eMAG webáruház**tól rendelhető meg. Ára 3455 Ft. (Itt lehetőség van ingyenes, easybox csomagautomatába történő kiszállításra is.)



Internetes webcím: https://www.emag.hu/kitchen-craft-cukraszkes-kcblenderss/pd/DRG1Y4BBM/

Ugyancsak speciális eszköze a háztartásnak a **kuglófsütő forma**, az egyszemélyes **felfújtak készítésére** szolgáló **kisméretű fémtálak**, valamint a pudingok előállításához szükséges **fedeles gőzölő tál**. A **pudingforma** azonban nem mindenütt kapható, ezért sokan **őzgerincformá**val helyettesítik. Ezek a formák ma már kétféle változatban, fehérbádogból préselt, és teflonnal bevont kivitelben kaphatók. Az eltérő tapadási tulajdonságon kívül a két változat legfőbb jellemzője, hogy a fehér bádogból készült világosra, a feketített pedig sötétre süti a tészta alját, és oldalát. A szabványos kuglófsütő formák közül a 25 cm átmérőjű a legideálisabb, mivel ebből biztosan nem fut ki a tészta. A beszerzésénél kellő gonddal járjunk el. A fehérbádogból préselt változat olcsó ugyan, de a vékony lemez nem képes tompítani a külső hősugárzást, melynek következtében a kuglóf széle már a sütés kezdetén hozzáég a formához. A tészta közepe megpróbál ugyan felemelkedni, de miután a széle nem tudja követni kireped, és kráteressé válik a kuglóf. Fokozottan fennáll ez a veszély a linzertésztából (sok tojást és vajat tartalmazó tésztából) készített kuglófnál.

Nem kell ezzel a hátránnyal számolni a hőálló üvegből, a zománcozott acéllemezből, illetve a teflonnal vagy szilikonnal bevont fémlemezből készült formáknál. Ez utóbbi formák használatánál ügyeljünk arra, hogy a feketített lemez erősen pirít, ezért a sütési időt 10-15 perccel csökkentsük. Amennyiben nem tudjuk lecserélni a meglevő korszerűtlen sütőformát, sokat segít a helyzeten, ha alufóliával letakarjuk a tésztát. Így legalább a teteje nem pirul meg idő előtt, ezáltal feljebb tud húzódni. A kelt tésztát nem szabad már a sütőbe rakáskor letakarni, mert berepedezik a teteje, és nem tud teljesen megpirulni. Feketített lemezből készült, 25 cm átmérőjű, 11,5 cm magas kuglófsütő formát kell az Intersparban szerezhetünk be. Ha ott ez a méret éppen nem kapható, akkor webáruházból rendelhetjük meg ezen a webcímen: https://www.gastrozone.hu/kuglof-ontoforma-zenker-black-25-cm.html?gclid=EAIaIQobChMIzOLvw6iu6AIVxY2yCh1p8gwfEAQYAiABEgLfevD_BwE A német gyártmányú **Kuglóf öntőforma Zenker Black 25 cm** 4264 forintba kerül. (Nem olcsó, de tapadásgátló bevonata nagyon stabil. Egy életen át ki fog tartani.) Újabban olcsóbban is lehet jó minőségű kuglófsütőformát rendelni. A **Berlinger Haus BH-1136 Gránit Diamond Line Kuglóf sütő szilikon fogóval** ára csupán 2840 Ft. Bevonata háromrétegű márvány. Átmérője peremmel együtt 27,3 cm. Magasság a fogantyúval együtt 12,3 cm. Webcím: https://mebana.hu/id/04833-Berlinger-Haus-BH-1136-Granit-Diamond-Line-Kuglof-suto-szilikon-fogoval

Ahol nagy a család és gyakori a születésnap, ott a torta díszítéséhez érdemes beszerezni egy műanyagból készült **habzsák**ot. A tejszínhab formázására léteznek speciális célszerszámok is, de a tapasztalatok szerint ezek a bonyolult dugattyús szerkezetek nehezen kezelhetők, és a tisztításuk is sok időt vesz igénybe. Ehhez hasonló, de robusztusabb szerszám a **tésztaspriccelő**, amellyel különböző alakzatban habcsókszerű süteményeket lehet kialakítani a tepsiben. Az alkoholmentes bólék terjedésével ma már a vegetáriusok is egyre gyakrabban vásárolnak **bólés tál**at, a hozzá tartozó **üvegkanál**lal, valamint a hordó alakú, **tömzsi poharak**kal együtt. Az egészséges életmódot folytató családokban a mozgásigény kielégítésének megszokott formája a kirándulás, amelyhez gondoskodnunk kell egy **termosz**ról, hogy a magunkkal vitt hideg ital élvezhető hőmérsékletű maradjon. Ha a termosz parafa dugóval záródik, akkor borítsunk rá egy réteg háztartási polietilénfóliát, így nem lesz dugóízű az ital. Az extra kivitelű külföldi típusok helyett jobban járunk, ha hazai gyártmányt választunk, mert a gyakran használt termosz időnként eltörik, és az importált gyártmányokhoz nem lehet üvegbetétet kapni.

Túlzsúfolt vagy szűk konyhákban jól jöhet az az apró svájci szerkezet, amely a konyhaszekrény ajtajára felcsavarozva szemmagasságban **tartja** a **szakácskönyvet**. A plexielőlap a bepiszkolódástól is megvédi a könyvet, és használat után egy pillanat alatt levehető az ajtóról. Ez a szellemes eszköz főleg az olcsó, ragasztott szakácskönyveknél előnyös, mivel ezek nem állnak meg az asztalon, használat közben fél kézzel tartani kell őket, különben összecsukódnak. Ez az eszköz nálunk nem kapható, de élelmes háziasszonyok kitaláltak egy olyan módszert, amely minden országban alkalmazható. Ehhez nem kell más, mint egy csíptetős szoknyafogas. Ezt a konyhaszekrény felső kilincsére (gombjára) kell akasztani, és az alkalmazni kívánt receptnél kinyitott szakácskönyvet alá csíptetni. Így nem kell maszatos kézzel lapozgatni az összecsukódott könyvet, ráadásul helyet sem foglal az asztalon.

A méz lecsepegéséből eredő kellemetlenségektől óv meg bennünket a **tárcsás mézadagoló**. Egyetlen hátránya ennek a kör alakú tárcsákban végződő műanyag botnak, hogy a tisztítása során viszonylag sok méz megy veszendőbe. Létezik azonban egy tojásgránáthoz hasonló készülék, amit igénybevétel után nem kell elmosni. Mindaddig használható, amíg a beletöltött méz el nem fogy. Ez a sajátos **mézadagoló készülék** nem más, mint egy öklömnyi méretű üvegballon, amelynek a beöntőnyílását egy csavaros fémkupak zárja le. A krómozott fémkupakból cső nyúlik le a ballon aljába, amely akkor nyílik meg, amikor a fémfej nyomókarját működésbe hozzuk. Praktikus termék, de nem olcsó. Vendégeink „kábítására” viszont kiválóan alkalmas.

Önmagunk számára azonban megfelel egy kiskanál is erre a célra. Nem kerül pénzbe, és elmosása sem jelent gondot. Ha mindenáron költségbe akarjuk verni magunkat, akkor vegyünk egy oldalirányban meggörbített szárú kiskanalat. Ennek az az előnye, hogy használat után be lehet akasztani a mézesüveg peremébe. Így nem kell azon töprengeni, hogy két szelet kenyér megkenése között hová tegyük a ragacsos kanalat, és nem süllyed el a mézben sem. Aki ragaszkodik a tojásgránát formájú készülékhez, akácmézzel töltse tele, mert ez nem ikrásodik meg. Ha más fajta méz került bele és megkeményedett, állítsuk az adagolót annyi kézmeleg vízbe, hogy az üvegballont ellepje. Néhány óra múlva az ikrás méz károsodás nélkül felolvad, és az adagoló ismét működőképes lesz.

Ezenkívül a **retek és a paradicsom cikkekre vágására alkalmas késbetétes szerszám**tól kezdve a **karalábévájó**n, a zöldségek figurális darabolására szolgáló **spirálvágó pengé**n, a **figurális tésztakiszúró**n, az **orsótészta-készítő eszköz**ön, a **borsőrlő**n, a **citromszelet-facsaró**n és **meggy-**



magozón keresztül a díszítő szeletelést lehetővé tevő **almamagház-kiszúró**ig sok különleges háztartási eszköz található még a szaküzletekben, de ezek alkalmazhatóságával ráérünk később is foglalkozni, ha már az alapvetően szükséges eszközök beszerzésén túljutottunk. (Mellesleg a meggymagozóval cseresznyét és olívabogyót is magozhatunk, a karalábévájó helyett pedig vékony lemezből préselt mokkáskanalat is használhatunk.) A teljesség kedvéért meg kell még említeni azokat az eszközöket is, amelyek azért nem szerepelnek ebben a tételes felsorolásban, mert használatuk nem szükséges az előzőekben közölt receptek elkészítéséhez. Ilyen pl. a cseh eredetű **talkedlisütő**, ami egyébként jól használható tükörtojás sütéséhez is. Sajnos nálunk nem kapható, pedig a dresszinggel leöntött saláták kedvelői nagy hasznát vennék a franciák **salátacentrifugá**jának. Ezzel a hajtókarral ellátott lyukacsos tállal könnyen és gyorsan eltávolíthatjuk a mosóvizet a salátalevelekről.

Ezen túlmenően a különböző igények szerint beszerezhető eszközöknek a felsorolása sohasem lehet teljes, mivel az ipar szinte hetente dob a piacra egy-egy újdonságot, vagy újít fel korábban elfeledett szerszámokat. Néhányat kiragadva közülük ilyen eszköz még a zsírfröcskölést megakadályozó **serpenyő-letakaró szita**[2007], a **hajtókaros petrezselyemaprító**, a **tojásszétválasztó kanál**, **zsírleszedő ecset** (ami könnyen pótolható egy darab itatóspapírral), az ételek felszínére feljött hab és egyéb szennyeződések eltávolítására szolgáló **lyukacsos kanál**, a **paradicsomszeletelő**, a **hajtókaros újburgonya-tisztító** illetve **zöldbabszeletelő**, vagy az ugyancsak hajtó- vagy nyomókaros **porcukor-,** illetve **lisztszóró** is, ami egyébként jól helyettesíthető az előzőekben említett nagyobb lyukú teaszűrővel, és egy kiskanállal. A hajtókaros újburgonya-tisztítót pedig a bőr hámlasztására szolgáló dörzsikesztyűvel helyettesítik a háziasszonyok. A vízbe áztatott krumpliról hamarabb ledörzsölhető a héja, mint ha késsel kaparnánk. Egyetlen hátránya, hogy utána kesztyűt is tisztítani kell. A cukrászok eszköztárából is egyre több speciális szerszám kerül át a háztartásba. Ezek közül számunkra is hasznos lehet a nyeles **tésztaroller**, mert segítségével a könnyen szakadó, ragacsos pizza- és keksztészta a tepsiben is méretre nyújtható. Elengedhetetlen a használata az olajos magvakkal dúsított vajastésztáknál, mert vékonyra nyújtva ezeket nem lehet épségben a tepsibe helyezni.

Érdemes a régmúltba is visszamenni elfeledett konyhai eszközökért. Manapság legfeljebb egy szalvétát adnak a főtt kukorica mellé, hogy ne kelljen összetapogatni. Régen az úri házaknál erre a célra kukoricafogó villát használtak. Ezeket a kétágú réz- vagy acélvillákat a kukoricacső két végébe szúrták, és a virágbimbót utánzó cizellált nyelénél fogva tartották. Napjainkban kezd visszatérni a divatja. A dél-franciaországi elegáns tengerparti üdülőhelyeken már használják a műanyagból készített eldobható változatát. A múzeumokban is találhatunk néhány feledésbe merült konyhai eszközt. Ilyen pl. a villatisztító. Ez a leginkább merülőforralóra emlékeztető formájú nyeles szerszám a villa fokai közé száradt ételmaradék eltávolítására szolgált.

Évszázadokon át használt konyhai eszköz volt a **mozsár**. Eleinte fából, később rézből készítették. Ma már sehol sem lehet kapni, pedig aprításra tökéletes. Miközben a diót, mogyorót és egyéb olajos magvakat a deszkán durvára vágjuk, szanaszét gurulnak. Mozsárba rakva másodpercek alatt összetörhetők. A fűszerek őrlése is könnyebb mozsárban. Modernek nevezett korunkban már csak a patikusok használnak mozsarat, amelyet porcelánból vagy fajanszból készítenek. Konyhai használatra is ez lenne az ideális alapanyag. Könnyen tisztítható, és nem mérgezi a nyersanyagot, mint a rézoxid. Ráadásul olcsóbb is. Csak közforgalomban nem kapható. A kőfaragóknál azonban beszerezhetünk márványból csiszolt mozsarat. Nem olcsó ugyan, de robusztus, tartós. Ha nem ejtjük le, életünk végéig kitart. Újabban öntöttvasból is gyártanak mozsarat. Ezt viszont nem célszerű használni, mert a vas károsítja a nyersanyag C-vitamin-tartalmát.

Az ipar igyekezete sokszor olyan groteszk eszközöket is eredményez, mint az **abroszleszorító csipesz**, vagy a fémedényekre rakható **mágneses ételféleség-jelző**. Ezek a termékek azonban nem valószínű, hogy széles vevőkörre találnak. A piacgazdaságból eredő fejlődési kényszer egyébként a jövőben egyre gyakrabban fog ilyen kétes értékű eszközöket produkálni. Ennek a túlbuzgóságnak egyik

[2007] Ez a visszahajló nyéllel ellátott, fémkeretbe foglalt szita nem csak a zsír fröcskölését gátolja meg, hanem átengedi magán a gőzt, így nem fő, hanem továbbra is sül az étel. A forró zsírcseppek azonban nem tudnak áthatolni az apró lyukakon.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

eredménye az a szerszám, amellyel az alma vagy birsalma egy erőteljes mozdulattal cikkekre vágható. Ez a művelet azonban egy éles késsel kisebb erővel és kevesebb roncsolással is elvégezhető. Nagy furfangra vall a **fokhagymahámozó** kiagyalása is. Nem a szerkezete miatt, mert az nem más, mint egy gumihüvely. Sokkal inkább az ára alapján, mivel 1 napi átlagkeresetbe kerül. Hogy miként kell használni? Nagyon egyszerűen. Bele kell tenni a fokhagymagerezdet a kis gumizsákba, és az asztallaphoz való nyomogatás, kézzel történő hengergetés után könnyen lehúzható róla a hártya.

Pihent agyú találmány az olasz spagettiadagoló is. Aki lusta elővenni a mérleget, ezzel a fémpalettával adagolhatja a tésztát. Ránézésre ez a szerszám leginkább a cipőkanálhoz hasonlít. Négy különböző átmérőjű lyuk sorakozik rajta. Az egyes lyukakon 1-2-3-4 személyre szóló tésztát lehet átdugdosni. Arra azonban ügyelni kell, hogy az összenyalábolt tésztaszálakat jó szorosan nyomjuk egymáshoz, különben kevesebb lesz az adag. Ha a spagetti nem az olasz szabvány szerint készült (kisebb vagy nagyobb benne a lyuk), akkor könnyen meglepetés érhet bennünket a tálalásnál.

Van már **cukkinibelező** is, ha valakinek nem felelne meg erre a célra a zöldséges kés, és egy evőkanál. Ez a szerszám csak azok számára hasznos, akik nem vágják ketté a cukkinit, hanem a két végénél kifúrva töltik meg. Minden bizonnyal az edényekre felhelyezhető műanyag leöntő fedélért sem fogják a háziasszonyok megrohamozni a boltokat, mivel ezt egy normál fémfedővel is meg lehet tenni. Ezeknek az eszközöknek a vásárlásánál tehát nem árt kellő kritikát tanúsítani, mert egy idő után konyhaszekrényünk fiókjaiban annyi lesz a felesleges kacat, hogy ki sem tudjuk húzni őket.

Az egyszerűbb eszközök és szerszámok áttekintése után nem szabad elfeledkeznünk az elkészült étel feltálalásához szükséges segédeszközökről sem. Ennek legfontosabb kelléke az **asztalterítő**. Ebből igen sokfélét gyárt az ipar, de a legelegánsabb ma is a fehér damasztabrosz. Különösen vendégfogadáskor a kulturált teríték alapvető tartozéka még az asztalterítővel megegyező anyagú és színű ölbe rakható **textilszalvéta**, de legalább az ízléses papírszalvéta. Az egész asztalt beborító abroszok nagy hátránya, hogy a legkisebb ételfolt esetén az egész terítőt ki kell mosni. Ezért mostanában kezd divatba jönni a miniabrosz. A többnyire színes szövetből előállított egyszemélyes terítők külön-külön védik az együtt étkezők ételmaradványaitól az asztalt. Érdemes egy tartalékpéldányt is venni, hogy ha valaki leeszi, azonnal ki tudjuk cserélni. A szépen megterített asztalról nem hiányozhat a virág sem. Erre a célra alacsony vázát, és rövid szárú virágokat használjunk, hogy az egymással szemben ülők is láthassák egymást.

Gyakran előfordul, hogy elfoglaltságuk következtében a családtagok külön-külön étkeznek. Ezért célszerű beszerezni 2 db közepes méretű **műanyag tálcá**t is, hogy ezekkel a rendszertelen étkezések lehetőleg minél kevesebb többletmunkával, higiénikusan lebonyolíthatók legyenek. Jó hasznát vesszük a háztartásban egy nagyméretű tálcának is. Amennyiben rozsdamentes acélból készült, festetlen **fémtálcá**t választunk, akkor ezt szárazgőzben történő tartósítás során az üvegek alá is tehetjük, hőelvezetőként. Ha az anyaga elég sima és vastag, csokoládéval leöntött desszertek készítésre is használhatjuk. Egyébként a süteménytálaló készletek korrózióálló acéltálcáját préselik a legvastagabb lemezből, ez alkalmas leginkább minyongyártásra.

Amennyiben az olcsó műanyag helyett jóval drágább, de esztétikusabb fémtálcán kívánjuk az ételt szervírozni, akkor ragaszkodjunk a garantált minőségű, márkás gyártmányokhoz, mivel az üzletekben rengeteg hamisítvány található. Ezek a Távol-Keletről származó, viszonylag olcsó, korrózióálló fémtálcák külsőre tetszetősek ugyan, de minden kiömlő folyadék eltávolíthatatlan foltot hagy rajtuk. Különösen óvakodjunk a gyanúsan olcsó példányoktól, mert ezek nem korrózióálló acélból, hanem könnyen rozsdásodó vaslemezből készülnek, vékony nikkelréteggel bevonva. Ezeket az ócska bádogtálcákat még a befőzésnél vagy a savanyításnál sem tudjuk használni folyadékfelfogó tálcaként, mivel a rájuk ömlő létől rozsdásodni kezdenek és átlyukadnak.

A konyhai textíliák fontos tartozéka még a **túrószacskó**. Ha ezt a túró lecsepegtetéséhez, valamint a szűrt gyümölcslevek előállításához nélkülözhetetlen eszközt nem tudjuk beszerezni, ne essünk kétségbe. Vásároljunk két pelenkát, külön-külön átlósan hajtsuk össze, és az egyik oldalát varrógéppel oda-vissza varrjuk le. Kifordítás után már készen is van a minden tekintetben megfelelő túrószacskó. A gyümölcslé készítésére rendszeresített másik zacskót használat után azonnal áztassuk be hideg vízbe, és csak utána mossuk ki, mert csak ily módon tisztítható tökéletesen.

Végezetül meg kell még említeni a legfontosabb konyhai textíliát, a **törölgető ruhá**t. Ebből a 100%-os pamut alapanyagú színes textilkendőből legalább két tucatot vásároljunk, hogy ne kelljen őket gyakran mosni. Tudniillik a sokszor zsírfoltos, ételmaradékokkal szennyezett konyharuhákat higiéniai szempontból nem szabad más ruhaneművel együtt tisztítani, így nem árt, ha a mosógépünkhöz legalább egy féltöltéses adagra valót össze tudunk gyűjteni belőlük. Sokan úgy próbálnak megszabadulni ettől a többlettehertől, hogy a modernizálás jegyében átállnak a csepegtetéses szárításra. Ez a módszer azonban ugyanúgy nem vált be, mint a szintetikus ruhák esetében a vasalás mellőzése. A gyűrtelenítés ugyanis csak a látható következménye a vasalásnak, a magas hőmérséklet csírátlanítja a mosás után visszamaradt mikroorganizmusokat. A törölgetésnek szintén van egy járulékos következménye: a konyharuha nem csupán a vizet, hanem a mosószermaradványokat is eltávolítja az edényekről. Ezen túlmenően foltmentessé teszi az étkészletet és egyéb konyhai eszközöket. Csepegtetéses szárításnál visszamarad az elpárolgó víz ásványisó-tartalma, ami főleg az üvegpoharaknál igen kellemetlen látványt nyújt. A korrózióálló acélból készült tálcákon és edényeken is szembeötlő foltokat hagynak a felszáradt vízcseppek.

Egyesek úgy védekeznek ez ellen, hogy vízlágyító adalékot tartalmazó öblítőt használnak a mosogatás végén. Ez esetben a mosószeren kívül öblítőszer-maradványok is kerülnek az ételünkbe edényeink újbóli használatbavételekor. (Mellesleg a legújabb tudományos vizsgálatok kimutatták, hogy a mosáshoz használt öblítőszer is káros az egészségre. A frissen mosott ruhát puhává teszi ugyan, és kellemes illatot kölcsönöz neki, de egyben vegyszerekkel itatja át, amelyek a bőrön át felszívódnak a szervezetbe. Ez először csak bőrgyulladást, később súlyos májkárosodást válthat ki. Azért sem érdemes öblítőszert használni, mert csak a hirtelen szárított ruha keményedik meg. A szabadban kiteregetve szárított puha marad. Aki azért használ öblítőt, hogy illatos legyen a ruha, ezt megteheti úgy is, hogy az utolsó öblítés előtt természetes illóolajat csepegtet a dobra. Levendulaolajat a gyógyszertárakban szerezhetünk be legolcsóbban.)

A túlhasznált vagy erősen szennyezett konyharuhát mosógépben nem lehet tisztára mosni. 90 °C-os vízben mosva is pecsétes marad. A mosópor nem képes eltüntetni róla a különböző szennyeződések által hátrahagyott foltokat. Nagyanyáinknak azonban erre a célra volt egy jól bevált módszerük, a textíliák kifőzése. Régen a bányákban dolgozó, mezőn kézzel arató férfiak szennyes ruháit nem lehetett mosószappannal vagy mosóporral tisztítani. A kubikusok is kézzel ásták a gödröket, gyakran sáros árkokat, és az erősen szennyes ruhájukat sem lehetett szappanos dörzsöléssel tisztítani. Ezeket a ruhákat kifőzték. Feltettek a sparherdre fél mosófazék vizet. Szórtak bele egy kis pohár trisót[2008], és amikor felforrt belerakták az előmosott szennyes ruhát. Letakarva lobogó forró vízben főzték, amíg eltűntek róla a foltok. Közben egy erre a célra fenntartott nagyméretű főzőkanállal gyakran átkeverték. Ezt a módszert külföldön is általánosan használták. A farmerek, aranyásók szennyes ruháit máshogy nem lehetett tisztítani. A hipóval ellentétben a kifőzés nagy előnye, hogy csak a koszt távolítja el a textíliából, a színét nem károsítja.

A konyhai törlőruhák modern változata a mikroszálas törlőkendő. Ultravékony műszálakból készül, ezért egy nagyságrenddel nagyobb a vízfelszívó és tisztító képessége, mint a pamutfonálból szőtt törlőkendőké. A hurkolt szálú frottírtörölközőknél is jóval több vizet szív magába egy pillanat alatt. Csempe, ablak, tükör és különböző tárgyak tisztítására is kiváló. A szemüveglencsét hatékonyabban tisztítja, mint a szarvasbőr. A koszos kárpittal pedig valósággal csodát tesz. Mosószeres vízzel nedvesítsük be bútoraink vagy a gépkocsiülések kárpitját. Utána alaposan csavarjuk ki a kendőt, és majdnem szárazon dörzsölve húzzuk ki belőle a koszt. Élménybeszámoló a gépkocsi beltéri tisztításáról: http://totalcar.hu/magazin/kozelet/2014/10/25/filleres_neppertrukk_mikroszalas_torlokendo/

Hipóba vagy erős savakba (sósav, kénsav) ne mártsuk bele, mert ez tökreteszi. A mikroszálas kendővel szárazon és vegyszermentesen is lehet tisztítani. Nem karcol, és nem hagy bolyhokat a takarítás során. (Ha szárazon nem megy, mártsuk tiszta vízbe. Csak azokat a foltokat nem tudja eltá-

[2008] Trinátrium-foszfát. A foszforsav nátriummal alkotott sója. Fehér színű, kristályos szerkezetű. Magas tisztító és zsíroldó hatású szer. Elsősorban mosógép és mosogatógép belső tisztítására, valamint lefolyóvezetékek vízkőtelenítésére és zsírtalanítására használják. A trisó minden háztartási boltban kapható. Nem drága. A webáruházakban 5 kilogrammos csomagolásban is beszerezhető, rendkívül olcsón.

volítani, melyekhez szerves oldószerre, hígítóra van szükség. Mosószer nélkül is hatékonyabban tisztít, mint a mosogatószerbe mártott dörzsis felületű szivacs. A vízkő eltávolítására azonban nem képes. Ehhez ecetsavas áztatásra van szükség. (20%-os ételecettel ecseteljük be a vízköves felületet.) A mikroszálas kendő bármilyen felületen alkalmazható (üveg, fa, fém, stb.) Tévéképernyő és számítógépmonitor tisztítására is kiváló. Nem hagy csíkot, színes foltot maga után. Portalanításra is tökéletes. A parányi elektrosztatikus szálak elektromos töltésük révén mágnesként vonzzák magukhoz a port, a porszemeket az anyag magában tartja. A látható szennyeződések mellett a mikroszálas tisztítókendő a használati tárgyak felületén lévő baktériumokat is eltávolítja. Mindezek ellenére nem drágább, mint a hagyományos textil törlőkendők. Az Interspar az Auchan és a Tesco hipermarketekben különböző színekben kapható. Mérete általában 30 × 30 cm, de nem nagyobb 40 × 40 centiméternél. Legolcsóbban az Auchan áruházban szerezhető be. (Keressük a 4 darabos Söke mikroszálas törlőkendőket. Ennek ára csupán 162 Ft/db. A 2 darabos Auchan mikroszálas törlőkendő sem sokkal drágább.)

Már mikroszálas törölközőt is gyártanak. (Mérete max. 70 × 140 cm.) Mintásat ne keressünk, mert csak egyszínűben gyártják. Sokan hagyományosan próbálják használni, de úgy nem megy, mert nem csúszik a bőrön. A lágy tapintású mikroszálas törölközővel nem dörzsölni kell a bőrt, hanem ráfektetni, és egy pillanat alatt maradéktalanul felszívja a vizet. A finom itató mozdulatok során saját súlya hatszorosának megfelelő mennyiségű vizet képes magába szívni. Sportolóknak, túrázóknak kifejezetten ajánlott, mert kis helyen elfér, és az izzadságot egy mozdulattal eltávolítja a bőrről. Ha elkoszolódott, könnyen tisztítható. Mosógépben is mosható max. 60 °C-ig. Vízlágyítót, fehérítőt és öblítőszert azonban ne használjunk a mosása során. A 2in1 mosószerek alkalmazását is kerüljük, mert ezek már eleve öblítőt tartalmaznak, ami összetapasztja a mikroszálakat. Tiszta vízzel öblítsük. Szárítógépbe nem lehet berakni. Fűtőtesten, radiátoron sem szabad szárítani. (Kötélen vagy szárítórácson harmadannyi idő alatt megszárad, mint a frottírtörölköző.) Vasalni nem kell, sőt nem is szabad, mert gyűrődésmentesen szárad. Puhaságát mindvégig megőrzi, nem keményedik be, mint a hagyományos törölközők.

Az ék alakú, 80% poliészter és 20% poliamidszálakból készülő mikroszálas kendők, törölközők anyaga nagyon ellenálló, sokáig (5-6 évig) használhatók. (A gyártás során a hajszálnál százszor vékonyabb szálakat pici hurkokká és horgokká szövik, így növelve a felületüket, és a szennyeződéseltávolító képességüket. A kis horgok éles éle feldarabolja és foglyul ejti a szennyeződést, amit az anyag magában tart.) Tiszta vízbe vagy mosószeres vízbe mártás után jól csavarjuk ki, mert a vizes kendő kevesebb piszkot képes eltávolítani és megtartani. Ne nyomjuk túl erősen a tisztítandó felülethez, mert a mikroszálak így nem tudnak elég hatékonyan dolgozni. Speciális felületek tisztítása során ügyeljünk az ajánlott felhasználásra. A drágább mikroszálas kendők ugyanis más-más színnel, szövéssel és mérettel rendelkeznek. Nézzük meg a csomagolásán, hogy a gyártó milyen felületre ajánlja őket. Ez a német találmány többnyire kínai gyártmányú, de ez ne zavarjon bennünket, mert ma már minden Kínában készül.



Mivel néha előfordul, hogy főzés közben folyadék loccsan a kövezetre, ajánlatos állandó konyhai használatra két nedvszívó **felmosórongy**ot is beszerezni. A konyha tisztán tartásának elengedhetetlen kelléke még a **szemetes vödör**. Lehetőleg lábpedállal nyithatót vegyünk, mivel ételkészítés közben nem túl higiénikus a hulladéktartó fedelét emelgetni. A vödröt célszerű kibélelni erre a célra szolgáló nejlonzsákkal, vagy a vásárlásainkból visszamaradt műanyag reklámtasakokkal. Tegyünk alá néhány réteg újságpapírt is, hogy felfogja a kifolyt nedvességet. Így nem kell minden egyes ürítés után tisztára súrolni.

Azért is óvjuk használati tárgyainkat az elkoszolódástól, mert tisztára súrolásuk ma már lehetetlen vállalkozás. Az átkosnak nevezett előző rendszerben évtizedeken át lehetett kapni a VIM-nek nevezett súrolóport. 1 kilogrammos kiszerelésben, papírhengerben árulták, nagyon olcsón. A gyár privatizálása után az új tulajdonosok rájöttek, hogy így nem fognak meggazdagodni. Ezért műanyag flakonba csomagolták, töltőtömegét lecsökkentették 0,5 kilogrammra, az árát pedig duplájára emelték. A drasztikus áremelés indoklása érdekében illatosító szert kevertek bele. Mivel a rendszerváltás után minden újdonsült vállalkozó hasonló manipulációkkal emelte árait, ez az átverés fel sem tűnt a háziasszonyoknak. Negyedszázadon át vásárolták a Domestosnak nevezett citrom- és ananászillatú súrolóport. Nemrég azonban ennek is megszűnt a gyártása. Helyette kitalálták a karcolásmentes súrolószert, mert ezért még több pénzt lehet elkérni.

Ez a tejszerű trutymó azonban mindenre jó, csak súrolásra nem. Csupán simogatni lehet vele a koszos edényeket. Kitalálója megérdemelné, hogy az orra alá dugjanak egy vastagon leégett zsíros lábast, hogy mutassa meg, miként kell ezzel a szerrel tisztára súrolni. Ebben a helyzetben nem tehetünk mást, vissza kell nyúlni nagyanyáink őskori módszeréhez, a homokkal történő súroláshoz. Hozzunk a legközelebbi építkezésről néhány kilogrammnyi finomszemcsés homokot. Szétterítve szárítsuk meg, majd fele-fele arányban keverjük össze mosóporral. Már kész is a VIM. Évekig használhatjuk. Igaz hogy karcol, de legalább nem kell kidobni a leégett főzőedényeinket, rettenetesen elkoszolódott használati tárgyainkat. Ha nem tudunk homokot szerezni, használjunk mosóport. Ne oldjuk fel. Szórjuk szárazon a tisztítandó felületre, és erősen kifacsart szivaccsal súroljuk tisztára. A száraz mosópor is dörzsölő hatást vált ki. A visszamaradt barna folt eltávolítása, kifehérítése érdekében vessük be a jó öreg hipót. Vízzel hígítva alkalmazzuk. Így ugyan nem hat azonnal, de kevésbé rongálja a tisztítandó felületet.

Ha nem tudunk homokot szerezni, tojáshéjból is készíthetünk hatékony súrolóport. A sütés-főzés során visszamaradt tojáshéjat ne dobjuk el, hanem kiöblítés után tegyük ki a napra száradni. (Télen 240 °C-ra hevített sütőben szárítsuk.) Amikor csontkeménnyé vált, tördeljük darabokra, és kávédarálon őröljük finomra. Végül fele-fele arányban keverjük össze mosóporral. A tojáshéjat akkor sem szabad szemétbe dobni, ha nincs szükségünk súrolóporra. Gazdag ásványianyag-tartalmánál fogva kitűnő komposzt készíthető belőle. Tördeljük össze, és szórjuk virágaink, növényeink közé. Gyarapodásuk, növekedésük mellett távol tartja a hernyókat és a meztelen csigákat.

Három szer van, melyekkel minden szennyeződést el lehet tüntetni a konyhában és a fürdőszobában. Ezek az ecetsav (20%-os ételecet), a szódabikarbóna és a durvaszemcsés só (kősó, asztali só). Ezek keverékével lefolyót is tisztíthatunk. 20 dg szódabikarbónát keverjünk össze 20 dg kősóval, és szórjuk a lefolyó nyílásába. Öntsünk rá 1,5 dl felmelegített ecetet, és hagyjuk ázni néhány órán át. Végül forró vízzel öblítsük át a habzó szifont. Makacs foltokra használjunk boraxot. (Az Azur Vegyszerboltban olcsón kapható. Cím: 1085 Budapest, József krt. 65.) Semmiképpen ne alkalmazzunk sósavat és kénsavat vagy különböző oldószereket (pl. acetont), mert ezek megmarják a tisztítandó felületet is.

Sok háziasszonynak gondot okoz a mosáshoz használt szerek kiválasztása is. A mosópor-választék óriási, a minőség azonban nem mindig kielégítő. Sokan kedvelték a magyar mosóporokat, de a rendszerváltás után többen felhagytak a használatukkal. A panasz, a minőségi reklamációk oka, hogy a privatizálás során a külföldi mosószergyártók felvásárolták a magyar vegyi üzemeket, és 30%-kal csökkentették az itthon gyártott mosóporok hatóanyagát. Aztán behozták az országba a saját mosószereiket, arra számítva, hogy majd ezeket fogják használni a magyar háziasszonyok is. Számításuk bevált. A gond csak az, hogy ezeket a mosóporokat jóval drágábban adták, mint a magyar gyártmányúakat. Ez főleg a kiskeresetű és a sokgyermekes családokban okozott problémát. Ezen próbáltak

segíteni független szakértők, akik végigtesztelték az összes mosóport, hogy megállapítsák melyek a legjobbak. Meglepő eredményre jutottak.

Az internetes tesztek szerint a Müller cég által gyártott osztrák-német mosópor bizonyult a leghatékonyabbnak. A meglepetés az, hogy ez nem csak a leghatékonyabb, hanem a legolcsóbb is. A **Blink Voll Waschmittel** Super-Kompakt a Müller cég fővárosi márkaboltjaiban több helyen is kapható. Ezek a www.mueller.co.hu honlapjukon tekinthető meg. Legnagyobb áruházuk a MOM Park bevásárlóközpont I. emeletén található. Cím: Alkotás u. 53. (Tel: 06-1 207 8100) Vidéki nagyvárosokban is kapható. E-mail: info@mueller.co.hu Ára 810 Ft, 1,35 kilogrammos kiszerelésben. (Egy mosás 55 forintba kerül.) Az internetes tesztek szerint a folyékony mosószerek közül az alább két bizonyult a legjobb minőségűnek:

1. **Seventh Generation** (1 literes újrahasznosított műanyag flakonban) 20 mosásra elegendő. Ára: 2000-2200 Ft. A Notino drogériában már 1500 forintért is kapható. Cím: Budapest, Kerepesi út 9. (A Keleti pályaudvarral szemben.) A Sparban és az Auchanban 2000 forintért adják.
2. **Denkmit** (utántöltő zacskóban) 1,2 liter. A dm áruházban a Denkmit Öko mosógél fehér ruhákhoz 1300 forintba kerül. A színes ruhákhoz ugyanennyi az ára.

A háztartási eszközök lezárásaként szólni kell még egy olyan készülékről, amely ma még nagyon kevés háztartásban található meg, de a jövőben valószínűleg minden konyha elengedhetetlen tartozéka lesz. Ez az autoszifonnál nagyobb méretű, korrózióálló acéltartályba épített készülék japán találmány, és a csapvíz regenerálására szolgál. A **Life Energy** készülék azonban azon túlmenően, hogy kiszűri a csapvízben található szennyeződéseket, aktiválja is a csapvizet, így szubatomi energiával telített pi-vizet kapunk. A pi-víz életünk különböző területeire gyakorolt hatásáról az „Ezoterikus körkép”-ben már volt szó, itt csak a háztartásban való alkalmazhatóságának előnyeire térünk ki. Előtte azonban a jobb megértés érdekében tekintsük át a működési mechanizmusát.

A készülék a csapvíz tisztítását több fokozatban végzi. Az első fokozat az előszűrő, amely a lebegő szennyeződéseket távolítja el. A bemeneti szűrő ezeket a szemmel is látható szennyező anyagokat egy mikrofilterrel, és ütköztetéses-ülepítéses reakcióval választja ki. Mivel a szennyeződések túlnyomó részét az előszűrő fogja fel, a mikrofiltert legalább hetente egyszer ki kell tisztítani. Az előszűrt víz bekerül a készülékbe, ahol a végleges tisztítása három szakaszban történik. Az első szakaszban egy aktív szűrő kiszűri a kellemetlen szagokat keltő gázokat, a zavarosságot, a rozsdát, és a vezetékes vízbe került klórt. A második szakaszban egy IMS kerámiaszűrő található, ami a visszamaradt szennyeződéseket szűri ki, és közben stabilizálja a víz lúgosságát, illetve savasságát. A harmadik fokozatban a víz aktív mészszűrőn halad át, amely a természetes forrásvízhez hasonló ízt kölcsönöz neki, és állandósítja a keménységét.

Ezután kezdődik a kezelés lényegi része, a kétlépcsős aktiválás. Először a kellőképpen megszűrt víz a köpeny mentén áramoltatva előaktiválódik, majd bekerül egy erős permanens mágneseket tartalmazó részbe, ahol a szubatomi energiát kisugárzó pólusok által energetikailag feltöltődik. Ez a bioaktív víz egy fém gégecsövön kerül kivezetésre, de még mielőtt elhagyná a készüléket, átfolyik egy BCS-kerámiaszűrőn is, amely semlegesíti a felmágnesezés következtében fellépő örvényáramú energiák és ionizációs jelenségek káros hatását. Az így létrehozott pi-víz vagy más néven életvíz igen tiszta, sokkal kellemesebb ízű, mint a csapvíz, és csak a megkóstolása után jön rá az ember, hogy eddig vezetékes ivóvízként mit itattak vele. Aki egyszer megkóstolta ezt a sima ízű üdítő vizet, többé már nem tudja meginni a különféle szennyeződéseket tartalmazó, agyonklórozott csapvizet.

Gyógyászati és egyéb hatásán kívül a pi-víz háztartási alkalmazása is jelentős előnyökkel jár. Az életvíz csírátlanító képessége folytán minden olyan étel, amelyhez pi-vizet keverünk, sokkal tovább eltartható, mintha közönséges csapvizet használnánk hozzá. A pi-vizet tartalmazó ételek szobahőmérsékleten is jól tárolhatók, nem szükséges őket hűtőszekrénybe rakni. Az életvíz a hőkezelés során is megtartja energiájának jelentős részét. Ezért aki pi-vizet használ a főzéshez, annak mindazon gyógyhatásban része lesz, ami az életvíz önmagában való fogyasztásával elérhető. A tartósítás során is szinte felbecsülhetetlen szerepe van a pi-víznek, mivel a vele leöntött és légmentesen lezárt

zöldséget, gyümölcsöt többnyire nem szükséges hőkezelni, ezt elvégzi a belőle kisugárzódó energia. Ezáltal nem károsodik a nyersanyag vitamin- és enzimtartalma, így ezeknek a konzerveknek a fogyasztása során nem kell egészségkárosodással számolnunk.

A feldolgozatlanul fogyasztott mezőgazdasági termények (pl. alma, körte) is jóval tovább elállnak, ha a téli betárolás előtt pi-vízben megmossuk őket. A gyorsan romló zöldségek és gyümölcsök szintén sokáig tárolhatók, amennyiben néhány óráig pi-vízzel töltött edényben áztatjuk. A pi-víz különleges tulajdonsága még, hogy főzés közben megkíméli a benne főzött zöldségek vitamintartalmát. Egy zöldséglevesben 5 perc forralás után már egyetlen milligramm vitamint sem találunk. Pi-vízben főzve azonban a zöldség C-vitamin-tartalmának egynegyede megmarad. Aki tehát pi-vízben főzi vagy párolja a zöldségeket és a gyümölcsöket, kevésbé lesz kitéve a vitaminhiány okozta betegségeknek. Mellesleg az életvízzel készített sütemények is lazábbak, ízletesebbek lesznek, és magasabbra húzódnak fel.

A pi-víz vértisztító hatásának köszönhető, hogy aki huzamosabb ideig használja, leszokik a húsfogyasztásról, mert a szervezete egyre kevésbé fogadja el a biológiailag tisztátalan, mérgezett táplálékot. Ugyanilyen előnyös a dohányzóknak, az alkoholistáknak, és az erős kávé rabjainak. A káros szenvedélyekkel küzdő embereknél ugyanis a pi-víz rendszeres fogyasztása szinte elemi erővel kényszeríti ki az egészséges életvitelre és táplálkozásra való áttérést. Ennyi, szinte csodával határos tulajdonsága után minden bizonnyal sokan felteszik a kérdést, hogy hol szerezhető be ez a korszakalkotó készülék. Igaz, hogy a technika legújabb vívmányai hozzánk csak évek múltán jutnak el, de ezen a téren előnyt élvezünk, mivel a japánok a Life Energy készüléket egész Európában Magyarországon kezdték el forgalmazni először, a kaposvári Hemotrade Kft közvetítésével. (Címük: 7400, Kaposvár, Fő u. 34.) Tel: (06)-82-312 940. Sajnos az ára ma még nagyon magas, de remélhetőleg hamarosan megindul a hazai gyártása, így már semmi sem fogja gátolni széles körű elterjedését. Addig sem kell azonban nélkülöznünk a pi-vizet, mert a legtöbb bioboltban üzemeltetnek Life Energy készüléket. Túl sokat azonban ne vegyünk belőle, mert 3 nap után rohamosan csökken az energiatartalma.

KONYHAI VILLAMOS KÉSZÜLÉKEK BESZERZÉSE

A konyhai villamos készülékek, berendezések beszerzése ma még a legtöbb családban eseménynyszámba megy, mert meglehetősen drágák. Éppen ezért nem árt megfontolni, hogy mit és mikor vásároljunk, hacsak nem vagyunk abban a szerencsés helyzetben, hogy a szüleink minden felszerelési tárggyal ellátott komplett konyhát ajándékoznak nekünk. Akik lassan, fokozatosan kívánják kialakítani a háztartásukat, azok a villamos berendezések beszerzését a **hűtőszekrén**nyel kezdjék. E nélkül ugyanis elképzelhetetlen egy korszerű háztartás fenntartása, mivel a megvásárolt nyersanyagot nem tudjuk a felhasználásig romlásveszély nélkül tárolni, és az elkészült étel sem tartható szobahőmérsékleten néhány óránál tovább.

Működési elvét tekintve a közforgalomban kétféle **hűtőszekrény** szerezhető be, az egyik az abszorpciós, a másik a kompresszoros. A különbség közöttük annyi, hogy amíg az abszorpciósnál a hűtőgáz cirkuláltatásáról fűtőbetét gondoskodik, addig a kompresszorosnál a gáz áramoltatását egy csendes járású villanymotoros szivattyú végzi. Az abszorpciós hűtőgép előnye, hogy működés közben semmi zajt sem kelt, hátránya viszont, hogy valamivel több áramot fogyaszt, mint a kompresszoros változat. Mivel ez a fogyasztásbeli különbség nem túl nagy, helyesebben járunk el, ha aszerint választunk, hogy a készülék hol, melyik helyiségben fog üzemelni. A kompresszoros gép csendben működik ugyan, de a motor megindítása és leállása mechanikai rázkódással jár, ezért jobb minél távolabb helyezni a hálószobától. Ha erre nincs mód, akkor csak az abszorpciós változat jöhet számításba.

A belső tér kihasználhatósága szempontjából azok a legelőnyösebb típusok, ahol az italtartó rekeszt magasabbra helyezték, így a zöldségtároló doboz egészen az ajtóig kinyúlik. Ellenőrizzük a tojástartó rekesz kialakítását is az ajtó tetején. Az alulról nyíló bukóablak elegáns megoldás ugyan, de így nem lehet telepakolni ezt a fachot, mivel a kinyitásakor minden kihullik belőle. A legbiztonságosabb az lenne, ha a gyártók ebben a térrészben egy „U” alakú mély vájatot hoznának létre. Még azok is jól járnának ezzel a kialakítással, akik ezt a rekeszt eredeti rendeltetésének megfelelően kí-

ványák használni, mert a tojás is több rétegben tárolható benne. Ehhez tartozékként min. 4 db tojástartó rácsra van szükség. Az ajtó új szempontok alapján történő tervezésénél nagyon fontos követelmény még, hogy az italtartó rekesz felett vagy a tojástartó rekesz alatt – valamelyik ráccsal szemben – legyen egy néhány centiméter széles szabad sáv. Erre azért van szükség, mert a leveles vajastésztákat sütés előtt le kell hűteni. A 40 × 40 centiméter külméretű nagy gáztepsinek tehát be kell férnie a hűtőszekrénybe úgy, hogy az ajtót rá lehessen csukni.

Ugyancsak fontos, hogy a polcok robusztus fémrácsból legyenek. A mostanában terjedő plexilapos, illetve műanyag tálcás polcrendszer kétségtelenül esztétikus látvány, de nem praktikus. Csekély teherbírásuk következtében nem képesek megtartani egy 4-5 literes, vastag talpú fémfazekat, étellel teletöltve. A balesetveszélyen túlmenően a helykihasználásuk is korlátozott, csak a tálca szélein belüli területre lehet rakodni. Ráadásul ezek a fajta polcok anyaguk folytonosságánál fogva gátolják a levegő áramlását, ami jelentős mértékben csökkenti a hűtés hatásfokát. A rácsnak azonban van egy hátránya: kisméretű poharat nem célszerű rárakni, mert megbillen, és kiömlik a tartalma. (Ez ellen úgy védekezhetünk, hogy alátétet rakunk alája. Erre a célra tökéletesen megfelelnek a dunsztosüvegek hibás, kiselejtezett fedelei.) Nem ártana, ha a konstruktőrök gondot fordítanának a hőfokszabályzó gomb oldalirányú takarására is. Így nem fordulhatna elő, hogy egy terjedelmes csomag betolása, illetve kihúzása esetén elfordul a hűtőtér hőmérsékletét beállító kerék.

A hűtőszekrény méretét elsősorban a családtagok számától, és a rendelkezésre álló hely nagyságától tegyük függővé. Mivel általános tapasztalat, hogy a legnagyobb hűtőszekrény is kicsinek bizonyul idővel, ne vásároljunk kisméretű készüléket. Ezt ugyanis előbb-utóbb le fogjuk cserélni, mert nap mint nap azon bosszankodunk, hogy soha semmit nem lehet berakni, miután állandóan tele van. Így kénytelenek leszünk az egyik edényt a másikra tenni, ami nem egyszer azzal a következménnyel jár, hogy az ajtó kinyitásakor az „edénytorony” ledől, és rámolhatunk ki mindent, takarítás végett. Tisztítani természetesen normál körülmények között is kell a hűtőgépet, de nem mindegy, hogy milyen időközönként. Régebben erre meglehetősen gyakran került sor, mivel a korábbi típusokat meghatározott időnként le kellett olvasztani.

Ma már azonban kaphatók önleolvasztásos rendszerű hűtőgépek is, amelyek ezt a műveletet automatikusan elvégzik. Ezeknél a készülékeknél tulajdonképpen nem jégleolvasztás történik, hanem jégmentesítés oly módon, hogy a hűtőszekrény belső terének hátsó oldalára felszerelt páralecsapó armatúra a hűtőtérben képződő párát vízzé alakítja. A szerkezetről lecsöpögő víz egy kis nyíláson keresztül a gép hátoldalán elhelyezett tálcába folyik, ahol a hőcserélő rács által kisugárzott meleg elpárologtatja. Mivel a hagyományos és az önleolvasztós rendszerű automata hűtőgép között nincs túl nagy árkülönbség, kényelmi szempontból célszerű az utóbbit választani.

Léteznek már „no frost” jelzésű indirekt hűtési rendszerű készülékek is, amelyekbe egy hideg levegő cirkuláltató ventilátor van beépítve. Ezt kiegészíti egy speciális légnedvesség-szabályzó szűrő, ami meggátolja a zöldség-gyümölcs kiszáradását. Ennek a kb. 30%-kal drágább megoldásnak az az előnye, hogy nem csupán a páralecsapódást, azaz a jegesedést gátolja meg, hanem a belső légtér állandó cseréjével azt is, hogy az ételek átvegyék egymás szagát. A drágább hűtőszekrényekben a szagtalanítást aktív szénszűrő segíti elő. Ez a kellemetlen jelenség egyébként normál hűtőszekrényeknél is megakadályozható, ha az ételt gondosan lefedve tároljuk. Erre a célra ma már sokféle méretű és formájú műanyag doboz kapható. A legkorszerűbbek lég- és cseppmentesen zárnak, így aromamegőrző tulajdonsággal is rendelkeznek.

A többnyire polietilén-alapanyagú frissen tartó dobozok közül lehetőleg olyan gyártmányt válasszunk, amelynek az alján egy talpas poharat és egy villát szimbolizáló ábra látható. Ez a piktogram az ENSZ egészségvédelmi szervezetének a jele, és garantálja, hogy az alapanyagul használt műanyag környezetbarát adalékokból készült, és abszolút méregmentes. Ha a megkülönböztető jelzésű egészségkímélő dobozok közül kellő választék áll rendelkezésünkre, akkor azokat a típusokat részesítsük előnyben, amelyeknek a címkéjén egyértelműen fel van tüntetve, hogy légmentesen zárhatók, mert a benyomott fedéllel enyhe vákuum alatt tartott élelmiszer jóval tovább megőrzi frissességét, mintha légmentesen nem zárható dobozban tárolnánk.

Ily módon azonban nem tárolható minden élelmiszer. Vannak ételek, élelmiszer-alapanyagok, amelyek légmentesen elzárva megromlanak. (Mint tudjuk ilyen a gomba és a paradicsom.) A zöld-

paprikának és különféle zöldségeknek viszont kifejezetten jót tesz a légmentes elzárás következtében előálló páralecsapódás, mert az így képződő nedvesség frissen tartja őket, megakadályozza a kiszáradásukat. Olyan élelmiszerek is vannak, amelyek semmilyen formában nem viselik el a hűtőben tartást. Ide tartozik a legtöbb tésztaféle. A receptek tanulmányozása során bizonyára sokaknak feltűnt, hogy az egyik helyen az található, hogy a süteményt nem szabad hűtőbe rakni, mert kiszárad. Másutt viszont az olvasható, hogy a hűtőben befülled. Ebben nincs semmi ellentmondás. Mindkét állítás igaz. Amennyiben szabadon, letakaratlanul rakjuk be az ételt a hűtőszekrénybe, az intenzív párolgás következtében pár nap alatt kiszárad. Légmentesen lezárva viszont a pára a csomagolóanyagon, vagy a tároló edény belső falán csapódik le, amitől a tészta átgyengül, megszalonnásodik. Olyan tészta is van (pl. a rétes), amely szabadon tárolva és letakarva egyaránt átgyengül. Ennek oka a réteges szerkezet. A külső olajos tésztaréteg megakadályozza a belső rétegek és a töltelék párolgását, amitől befülled a rétes, és összeesik.

Tehát a tésztafélék tárolására a hűtőszekrény nem a legalkalmasabb hely. Ezt egyes esetekben úgy próbálják kijátszani, hogy a kenyeret, kuglófot, kalácsot alufóliába csomagolják. A fémfólia megakadályozza a párolgást, és mivel a szélein nem záródik légmentesen, a keletkező párát kiengedi. Ugyanez történik a fémedényben való tartásnál. Fémfedővel lazán letakarva csak annyi pára keletkezik az edény belső falán, ami meggátolja a kiszáradást, a többi elpárolog. Nehéz azonban meghatározni, hogy mekkora rést kell hagyni a fedél alatt, hogy se befülledés, se kiszáradás ne lépjen fel. Ez a tárolási mód természetesen nem folytatható a végtelenségig. A páraképződéshez szükséges nedvességet ugyanis a letakart élelmiszer biztosítja. Ez idővel elfogy, így előbb-utóbb a fémedényben tárolt étel is kiszárad. Erre azonban csak hetek múlva kerül sor, és addigra elfogy.

A hűtőszekrények legtöbbjében felül van egy mélyhűtő rekesz is, amely jégkocka készítésén kívül nem sok mindenre használható. Ez a rekesz ugyanis nem gyorsfagyasztó, így az ide betett zöldség, gyümölcs és egyéb fagyásra érzékeny nyersanyag felolvasztás után lottyadt, gusztustalan lesz. Más a helyzet azonban, ha a mélyhűtőtér egycsillagos. Ebben az esetben kiválóan alkalmas arra, hogy mézzel összekevert limonádét, rostos gyümölcslevet vagy dzsemet tároljunk benne. Az egycsillagos hűtőtér által biztosított –6 °C-os hőmérséklet még nem elegendő ahhoz, hogy ezek a nagy gyümölcscukor-tartalmú nyersanyagok megfagyjanak, de ahhoz elegendő, hogy meggátolja a romlásukat.

Az egycsillagos hűtőtérből kivett rostos gyümölcslénél nem kell megvárni, amíg felenged, hanem csak fel kell hígítani szobahőmérsékletű ásványvízzel, és máris fogyasztható a kellemesen pincehideg ital. Ezen a hőfokon a sajt sem szárad ki, nem penészedik meg, és kivétel után azonnal reszelhető. Jól tárolható benne a felbontott lecsó, és a megmaradt csipetke is, mert nem fagy kőkeménnyé, mint a háromcsillagos mélyhűtőben, kanállal még éppen kivehető belőle a szükséges mennyiség. Igen alkalmas ez a hűtőtér az élesztő, valamint a sütemények kenésénél megmaradt nyers tojás fagyasztására is. Nem kell órákig várni a felengedésre, mivel kivétel után pár perc múlva használhatók.

Sajnos, az ipar nem ismerte fel ezt a lehetőséget, ezért ma már egyre kevesebb az egycsillagos mélyhűtő rekeszel rendelkező hűtőszekrény, szinte mindenütt felhagytak a gyártásával. Biztató jel azonban, hogy már akad olyan cég, amely egy-egy típus elkülönített mélyhűtő rekeszét hőfokszabályzóval látja el, ami +8 és –18 °C közötti beállítást tesz lehetővé. Ezáltal jelentős mértékben kiszélesedik ezeknek a normál hűtőtér alatt vagy felett elhelyezett külön ajtós rekeszeknek az alkalmazhatósága. Még azok is nagy hasznát veszik ennek a multifunkciós rekesznek, akik nem főznek otthon, mert +1 °C-ra beállítva sokáig eltartható benne a készen vásárolt zöldségsaláta, a friss gyümölcs, vagy a különféle tejtermékek. A vizsgálatok szerint a közel 0 °C-ra lehűtött zöldség-gyümölcs állagmegőrzési ideje háromszor akkora, mintha normál hűtőtérben +10 °C-on tárolnánk. Az egycsillagos, illetve az állítható hőmérsékletű fagyasztórekesszel rendelkező hűtőszekrények nagy előnye még, hogy áramfogyasztásuk a háromcsillagosnál jóval kisebb, ami egy szünetmentesen üzemelő készüléknél nem elhanyagolható szempont.

Az egycsillagos hűtőszekrények újbóli gyártásba vétele, illetve a szabályozható mélyhűtőtér elterjedése azzal az előnnyel járna még, hogy megoldható lenne a fogyasztók vegyszermentes gyümölcslével való ellátása, és megszűnnének a szőlőtermelők gondjai is. A borászok egyre jobban panaszkodnak, hogy a csökkenő borfogyasztás következtében nem tudnak mit kezdeni a terméssel. Ez

a gond azonban nagyon egyszerűen megoldható lenne, ha az étkezési célra alkalmatlan borszőlőt nem borként, hanem must formájában hoznák forgalomba. Ehhez semmi mást nem kellene tenni, mint az alaposan megmosott szőlőt gépi úton leszemezni, és egy nagy teljesítményű préssel kinyerni belőle a szűrt gyümölcslevet. Ezt a sűrű, tömény mustot papírdobozokba töltve és lefagyasztva az élelmiszerboltok mélyhűtő gondoláiban lehetne árusítani. A fogyasztók a kívánt fajtájú és színű mustot otthon beraknák hűtőszekrényük egycsillagos mélyhűtő rekeszébe, ahonnan bármikor elővehetnék és szobahőmérsékletű ásványvízzel hígítva azonnal fogyaszthatnák.

Ez a módszer nem csak egészséges, hanem nagyon gazdaságos is lenne, mert jelenleg a rostos gyümölcslevek gyors romlékonysága miatt a mustot erősen felhígítják, és több mint 80%-nyi vízzel keverve forgalmazzák. Ráadásul ez a kb. 12% gyümölcstartalmú híg gyümölcslé jelentős mennyiségű citromsavat is tartalmaz, hogy szobahőmérsékleten eltartható legyen. A gyártók és a kereskedők tehát ma még világviszonylatban több millió hektoliternyi vizet tárolnak és szállítanak egyik helyről a másikra, teljesen értelmetlenül. A fagyasztásos módszer elterjedésének nagy előnye lenne még, hogy az ily módon forgalomba hozott gyümölcslevet nem lehet hamisítani sem, mivel vízzel felhígítva –6 °C-on megfagyna, és ezzel egyértelművé válna a hamisítás ténye. Ebben az esetben még a borászatban ismert pancsolás sem vezethetne eredményre. A felhígított must közönséges cukorral való „dúsítása” ugyanis nem csökkenti a fagyáspontot, mert a víz megfagyását csak a gyümölcscukor képes megakadályozni. Ez a fajta cukor azonban olyan drága, hogy erre a célra nem lenne kifizetődő az alkalmazása.

Nem ártana ezen a téren haladéktalanul cselekedni. Nemzetközi statisztikai adatok szerint 2004-ben a világ bortermelése 265 millió hektoliter volt. Ebből 147 millió hektoliter termett az Európai Unióban. Eladni azonban nem tudták. Jelenleg 58 millió hektoliter bor van raktáron. Mivel a szőlőtermesztők képtelenek kiüríteni a borpincéket, nem tudnak mit kezdeni az új terméssel. Ha ez így megy tovább, kénytelenek lesznek kivágni a szőlőültetvényeket, holott mustként a jelenlegi termés duplája is eladható lenne. Csupán igazodni kellene az egészséges táplálkozás elvárásaihoz, a megváltozott piaci követelményekhez. Tudomásul kellene venni, hogy ma már egyre kevesebb ember fogyaszt alkoholt, és mind többen isznak ásványvizet és természetes gyümölcsleveket. A rostos gyümölcslevek legolcsóbb alapanyaga a szőlő. Nem csak olcsó, hanem finom is. A fogyasztókkal való megkedveltetése csakis a termesztőkön múlik.

Bizonyos esetekben szükség lehet rá, ezért nem árt ha tudjuk, hogy az egy-, két- és háromcsillagos hűtőszekrények mélyhűtő rekeszére megadott –6 °C, –12 °C és –18 °C-os üzemi hőmérséklet minimumérték. Ezt a hőmérsékletet a legalacsonyabb, azaz a „1”-es fokozatos is biztosítja a gép. A szabályzógomb nagyobb értékre állításával a mélyhűtő rekesz hőmérséklete is arányosan csökken. Ez a változás oly mértékű, hogy az egycsillagos hűtőszekrény mélyhűtőjében is lecsökkenhet a hőmérséklet –18 °C-ra, ha a szabályzógombot maximumra (7-es értékre) állítjuk. Ekkor azonban a normál hűtőtér hőmérséklete is annyira lecsökken, hogy akár fagypont alá is süllyedhet. Ez nem csak fagykárokat okozhat, hanem a villanyáram-fogyasztást is alaposan megnöveli. A gyakori ki-be kapcsolgatás a gépet is túlerőlteti, ezért „1”-esnél magasabb fokozaton csak szükség esetén üzemeltessük a készüléket. 1-es fokozaton a normál hűtőtér hőmérséklete +10 °C, azaz pincehideg. Ezen a hőmérsékleten már nem romlik meg az étel, és a hűtőből kivett italok azonnali fogyasztása sem okoz torokfájást.

A kíméletes használatot a gép hosszú élettartammal fogja meghálálni nekünk. A legalacsonyabb fokozaton üzemeltetett, rendszeresen leolvasztott, és kívül-belül kitakarított hűtőszekrény élettartama elérheti a 20 évet is, míg a „3”-as fokozat felett üzemeltetett és elhanyagolt frizsider 10-15 évnél tovább nem szokott működni.[2009] Egyébként a hűtőipari szakemberek azért választották ezeket a hőmérsékletértékeket alapértéknek, mert –6 °C-on áll le a baktériumok szaporodása, és –18 °C-on az enzimek aktivitása gyakorlatilag megszűnik. A háromcsillagos hűtő tehát nem csak a megromlástól, hanem az oxidációtól, a barnulástól is megvédi az élelmiszert.

Azokban a háztartásokban, ahol a családtagok elfoglaltsága nem teszi lehetővé a naponkénti vásárlást, vagy csak jelentős távolságban található bevásárlásra alkalmas üzlet, előbb-utóbb be kell

[2009] Ha több napra főzünk ételeket, akkor 2-es fokozatra állítsuk. Így 3-4 napig is eláll benne az étel.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

szerezni egy fagyasztószekrényt is. A **fagyasztószekrény**, illetve **mélyhűtő láda** különösen előnyös a kiskerttel rendelkező családoknál, mivel a zöldség-gyümölcs tartósításának jelenleg legegészségesebb és legtökéletesebb módja a gyorsfagyasztás. Beszerzésére ugyanaz vonatkozik, mint a normál hűtőszekrényekre, azaz lehetőleg minél nagyobbat vásároljunk. Egyébként a kissé drágább fagyasztószekrénynek az az előnye a fagyasztóládával szemben, hogy kevesebb helyet foglal, és a benne tárolt nyersanyag rekeszekre osztható. A fagyasztóládába viszont több élelmiszer rakható, így a fajlagos energiaköltsége alacsonyabb. Ez utóbbi használata esetén ügyeljünk arra, hogy a gyorsfagyasztó rekeszből a nyersanyagot a fogyasztás sorrendjében rakjuk át a tároló rekeszbe, ellenkező esetben le kell túrni egészen az aljáig, ha valamit keresünk.

Ha úgy döntünk, hogy a petrezselymet, illetve a friss fűszernövényeket konyhakész állapotban fagyasztjuk, akkor olyan polietilénből készült jégkockatartót célszerű beszerezni hozzá, ahol minden egyes kockának saját tálkája van, így egymástól függetlenül kiemelhetők. Érdemes még megemlíteni, hogy az üvegpohárba vagy befőttesüvegbe töltött folyadék nyugodtan betehető a mélyhűtőbe, nem fog szétfagyni. A hengeres üvegedényekben ugyanis a teletöltött palackokkal ellentétben a folyadék felfelé tud tágulni, így nem repeszti szét az üveget. Arra azonban ügyeljünk, hogy a befőttesüveget ne töltsük tele a nyakáig, mert fagyás közben a víz térfogata 10%-kal növekedik. Amennyiben pohárban fagyasztunk folyadékot, olyat használjunk erre a célra, amelynek felfelé bővül a szája.

A mélyhűtőszekrények elengedhetetlen tartozéka kell hogy legyen a **fóliahegesztő**, mivel a kiporciózott nyersanyagot fagyasztás előtt légmentesen le kell zárni. Az oxidáció megakadályozása érdekében a polietilénzacskót úgy hegesszük le, hogy minél kevesebb levegő maradjon benne, vagyis a fólia minél szorosabban tapadjon a nyersanyaghoz. A nyersanyagok légmentes lezárásával meggátoljuk a kipárolgást is, így a mélyhűtő nem jegesedik el olyan hamar, ritkábban kell leolvasztani. Párolgás ugyanis alacsony hőmérsékleten is létezik, és fokozottan fellép a hűtőszekrény száraz levegőjében. Ezt a folyadékfázist átugró jelenséget szaknyelven szublimációnak nevezik. A szublimáció okozta nedvességtartalom-csökkenéstől a zöldség foltos lesz. Az íze is megváltozik, mert a vízvesztés folytán megnő az aktív molekulák koncentrációja.

A mélyhűtő rekesszel egybeépített hűtőszekrény időszakos leolvasztását lerövidíthetjük, ha többrétegű törlőruhára vagy újságpapírra állítva belehelyezünk egy fazék forró vizet, és rácsukjuk az ajtót. A mélyhűtő falára hízott jeget hagyjuk magától leválni. Ne feszegessük, mert ezzel nem csak a burkoló lemezt sértjük meg, hanem eltörhetjük az alatta húzódó gázvezető csöveket is. Tartózkodjunk a hajszárítóval történő jégolvasztástól is, mert ha a csepegő víz bejut a készülékbe, halálos áramütés érhet minket. A mélyhűtőből kivett élelmiszereket rakjuk át hűtőtáskába, vagy csomagoljuk papírba, és szorosan egymás mellé rakva tegyük egy fedéllel zárható műanyag edénybe, vagy papírdobozba, így meggátolható a felolvadásuk. Jelentősen csökkenthetjük a felengedés veszélyét, ha a kiszedett élelmiszerek közé jégakkumulátort rakunk. Ezt a vízzel megtöltött műanyag palackot legalább 1 nappal korábban tegyük a fagyasztóba.

Kombinált (fagyasztószekrénnyel kiegészített) kétajtós hűtőszekrény esetén könnyebb dolgunk van. Előző este húzzuk ki a hűtőszekrény csatlakozó dugóját a konnektorból, majd a fagyasztó fiókok tartalmát rakjuk át a normál hűtőtérbe. Ott fél nap alatt nem fog felengedni, így nyugodtan visszafagyaszthatjuk. (Tegyük az alsó, zöldséges fiókokba. Így a normál hűtőtérben tárolt étel nem romlik meg, mert a fagyott élelmiszer sokáig pincehidegen tartja.) Nyissuk ki a fagyasztószekrény ajtaját, és toljuk vissza a kiürített fiókokat. Reggelre a hűtőcsövekről le fog olvadni a jég. Mindenesetre rakjunk a hűtőszekrény elé egy vastag felmosórongyot, hogy az esetleg kicsorgó víz ne folyjon szét. A leolvasztás után mindkét hűtőteret meleg szódabikarbónás vízzel mossuk le, és töröljük szárazra. Különálló fagyasztószekrény esetén meg kell várni, amíg kifogy a tartalmuk. (Ez általában májusban szokott bekövetkezni.) Ekkor kapcsoljuk ki, nyissuk ki az ajtaját, és várjuk meg, míg a jég leolvad a belső teréről. Tisztítás után és szárazra törlés után jöhet bele az új termés.

Legkönnyebb helyzetben a félautomata készülékek tulajdonosai vannak. Ennél a típusnál a hőfokbeállító kerék közepén található piros gomb megnyomásával a gép leolvasztja önmagát, és ezt követően automatikusan visszakapcsol hűtésre. A félautomata leolvasztás nem igényel felügyeletet sem, mert a mélyhűtő rekeszről lecsurgó vizet az alatta levő műanyag tálca felfogja. (Ezt aztán ki

kell önteni.) Leolvasztás után a hűtőszekrény belső terét szódabikarbónás vízzel mossuk át, majd töröljük szárazra. Erre a szagtalanító eljárásra és szárazra törlésre nem csak higiéniás szempontból van szükség, hanem azért is, mert ha a fagyasztó rekeszben visszamaradt vékony vízrétegre rárakjuk a nyersanyagot, úgy odafagy, hogy megmozdítani sem tudjuk. Egy új keletű felismerés alapján kitisztítás után sokan bekenik a hűtőszekrény belsejét glicerinnel. Így kevésbé jegesedik, és a fogyasztása is kisebb lesz. A drágább készülékeket újabban antibakteriális (ezüsttartalmú) bevonattal látják el, ami meggátolja a kellemetlen szagok kialakulását. A mélyhűtőszekrények évenkénti leolvasztását célszerű az éléskamra tavaszi nagytakarításával összekötni. Április végére, május elejére többnyire már elfogy a tavalyi termés, az új pedig csak 2-3 hét múlva várható. Ha hosszabb időre elutazunk, és leállítjuk a hűtőszekrényt, ne csukjuk rá az ajtaját. Leolvasztás után hagyjuk nyitva, különben befülled, sőt vizes, nyirkos levegőjű lakásban be is penészedhet. A kitárt ajtót támasszuk alá, hogy ne ereszkedjen meg.

Mind a hűtő-, mind a fagyasztószekrény beszerzésénél legyünk tekintettel az áramfogyasztásra is. A korszerű, energiatakarékos készülékek drágábbak ugyan, de az árkülönbözet a jóval alacsonyabb villanyszámla révén néhány év alatt megtérül. Az energiafelhasználás szerinti besorolás **A**-tól **G**-ig terjed. A különbség igen nagy. A **B**-energiaosztályba tartozó hűtőgép pl. 30%-kal, a **C**-kategóriás pedig már 65%-kal több áramot fogyaszt, mint az azonos űrtartalmú és kivitelű **A**-besorolású készülék. Egyébként hasonló az arány a mosó- és szárítógépeknél is. Fagyasztószekrényeknél az energiatakarékos kivitel főként a szigetelés vastagságában nyilvánul meg. Minél vastagabb a mélyhűtő láda fala, annál kevesebb áramot fogyaszt. Mivel a hűtőszekrény ajtajának kinyitásakor meleg levegő áramlik be, a gyakran használt élelmiszereknek legyen állandó helyük. Így nem kell keresgélni őket, és ezáltal kevesebb áram kell a belső tér visszahűtéséhez. A zsúfolásig telerakott hűtőszekrény fogyasztása is jelentősen megnő a levegőcirkuláció akadályozása miatt. Az előzőeken túlmenően ezért sem érdemes a szükségesnél kisebb készüléket venni.

Azáltal is jelentősen csökkenthető az áramfogyasztás, ha a készüléket nem csak belül, hanem kívül is tisztán tartjuk. Ennek során legalább évente egyszer poroljuk le, vagy áramtalanítás után vizes ruhával töröljük tisztára a hűtőrácsot, mivel a rárakódott por rontja a hűtés hatásfokát. A hűtőszekrényt, fagyasztóládát a lakás leghidegebb helyiségébe állítsuk. Ne tegyük tűzhely közelébe, és közvetlenül ne érje napfény. Sokan nagyméretű tálcát tesznek a hűtőszekrény tetejére, és a helyhiány miatt hűtést nem igénylő élelmiszereket tárolnak rajta. Ez nem baj, de arra ügyeljünk, hogy az aggregát felső szellőző nyílását ne takarjuk le. Oldalt is szabadon kell hagyni a hűtőgépet, hogy a levegő szabadon cirkulálhasson a hőcserélő csövek között. A hűtőszekrény annál kevesebbet fogyaszt, minél jobban szellőzik a hátoldala. Fordítsunk fokozott gondot az ajtó tömítésére. A rosszul záródó ajtó ugyanis minden esetben többletfogyasztást, és a mélyhűtő rekesz gyors jegesedését eredményezi.

Ezeknek a szabályoknak a betartásával csökken az élelmiszerek elromlásának veszélye, és hosszú távon rengeteg energiát takaríthatunk meg. (Ha a környezeti hőmérséklet 1 ^{o}C-kal csökken, az aggregát 6%-kal kevesebb áramot fogyaszt.) Ha ez nem lehetséges, akkor a környezeti hőmérséklethez illő mélyhűtőszekrényt vegyünk. Az átlagosnál melegebb helyiségbe ST, a fűtetlen helyiségbe (pince, garázs) pedig SN klímaosztályú fagyasztó ládát válasszunk. Környezetünk védelme érdekében a vásárlásnál részesítsük előnyben a freonmentes hűtőszekrényeket. A hagyományos hűtőszekrények aggregátorából kiszabaduló freongáz ugyanis jelentős mennyiségű ózont képes elbontani, és ez is hozzájárul a Földünket körülvevő ózonpajzs elvékonyodásához.

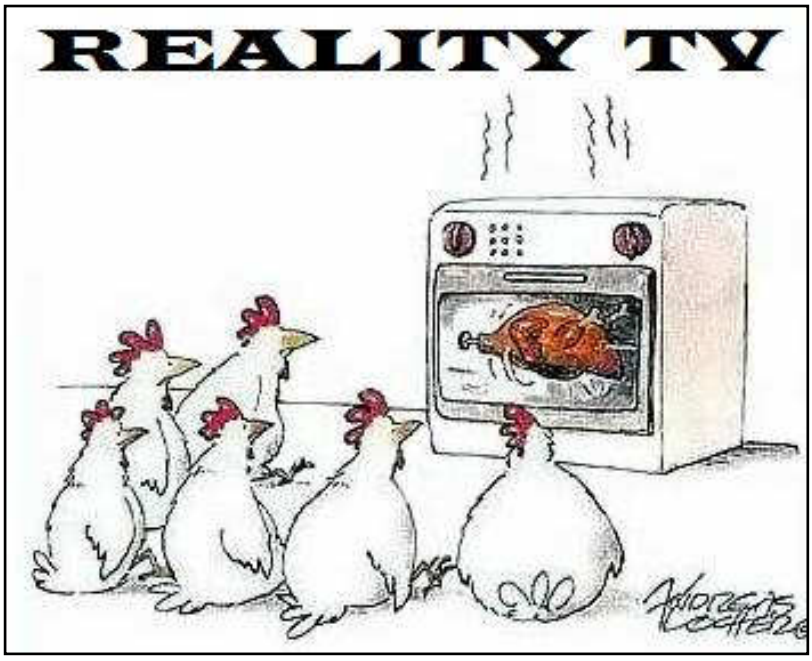
Mivel a legtöbb hűtőszekrényen nincs páraelszívó szivattyú, a normál hűtőtérben igen magas a levegő páratartalma. Ezért a hűtőbe tett zöldséget, gyümölcsöt nem lehet levegőtől elzárva tárolni, mert befülled és megromlik. A megvásárolt zöldséget vegyük ki a nejlonzacskóból, és tegyük a hűtőszekrény alsó, zöldségtároló fiókjába. A gyümölcsöt (pl. almát) pedig rakjuk a rácsra, egymás mellé. (Ha plexipolc van benne, borítsuk többrétegű papírral, hogy alulról szellőzni tudjon.) A gyorsan fonnyadó zöldségeket (pl. zöldpaprika) tegyük papírzacskóba. Az apró zöldséget (pl. fokhagymát) is tegyük papírzacskóba, mert abban szellőzni tud, és helyezzük a rácsra. (A zacskó száját vágjuk le, mert így jobban szellőzik.) A zöldségtárolás másik (drágább) módja, hogy légmentes dobozba rakjuk, amiből a levegőt kiszívjuk. (Lásd VacSy műanyag dobozok.) A levegővel együtt a baktériumokat is kiszívjuk a dobozból, így a benne tárolt élelmiszer nem romlik meg, sokáig eltartható. A táro-

lás másik módja az Always Fresh Box műanyag dobozok használata, ahol a műanyag ásványi-anyag-tartalmának szubatomi kisugárzása óvja meg a bennük tárolt élelmiszereket a megromlástól.

Végleges megoldás majd a szubatomi hűtőszekrények kifejlesztése, használata lesz, ahol mágneses sugárzás csírátlanítja a belső teret, így már csak a kiszáradástól kell megvédeni a benne tárolt ételeket.[2010] Ezekben a tartósítószekrényekbe annyi ideig lehet majd tárolni az élelmiszereket, mint jelenleg a mélyhűtőben, és nem kell számolnunk a fagyasztás okozta állagromlással. Ekkor már nyugodtan betehetjük nejlonzacskóval együtt a zöldséget-gyümölcsöt a hűtőszekrénybe, mert nem fog megromlani. Sőt ajánlatos lesz a piacon vagy élelmiszerboltban kapott nejlonzacskóba berakni, hogy a légmentes elszívás megvédje a kiszáradástól, fonnyadástól.

A megmaradt vagy előre megfőzött ételt lehűtés után fel is kell melegíteni. Ennek hagyományos módja, hogy vastag falú edényben lángterelő felett melegítjük, miközben gyakran megkeverjük, hogy ne égjen le.[2011] Így viszont nem melegíthető fel minden étel, mert keverés közben összetörik. A rakott ételek, a palacsinta vagy az aranygaluska pl. csak grillsütőben vagy mikrohullámú sütőben melegíthető fel tökéletesen, nem is szólva a sütemények felfrissítéséről. Ezek a sütők természetesen nem csupán melegítésre alkalmasak, hanem jó néhány ételt el is lehet készíteni bennük. Legelőnyösebb a **grillsütő** használata, mivel jóval kevesebb energiával lehet benne kisebb adag nyersanyagot sütni, mint a háztartási tűzhelyek sütőjében, és az ily módon készült étel gusztusos, ropogós lesz.

Grillsütőből igen sokféle típus kapható az egyszerű, melegítésre alkalmas változattól kezdve az időzítő órával és motoros nyárssal rendelkező készülékekig. A vegetáriusok azonban nem tudnak mit kezdeni a forgatható nyárssal ellátott, grillcsirke készítésére kifejlesztett típussal, számukra a legegyszerűbb szendvicssütő változat is megfelel. Ételkészítésre legalkalmasabb a két fűtőbetéttel szerelt változat. Ezt azonban csak akkor vegyük meg, ha az alsó és felső fűtőbetét külön-külön is üzemeltethető. Szendvicssütésnél ugyanis csak a kenyérszeletek krémmel megkent tetejét kell pirítani; amennyiben az alja is sül, pirított kenyér lesz belőle. Ételmelegítésnél viszont előnyösebb az alsó fűtés, mert ha felül is melegszik, kiszárad. A fémcsőburkolatú fűtőspirálok helyett ma már sok cég alkalmaz kvarcüvegcső-hősugárzót. Ennek a típusú fűtőtestnek az előnye, hogy a hagyományosnál rövidebb hullámhosszú hőenergiát bocsát ki, ami mélyebben behatol az ételbe, tehát hatékonyabban melegít. Hátránya viszont a kvarccsővel burkolt fűtőbetétnek, hogy kényes. Könnyen eltörhet, és ha forró állapotban hideg víz freccsen rá, elpattanhat. Ráadásul drágább, mint a fémcsőburkolatú fűtőspirál.



Amennyiben a pénztárcánk engedi, üvegajtós, hőfokszabályzós készüléket válasszunk, mert ennél elkerülhető a felmelegített ételek megégése. A luxus kivitelre vágyók időzítő órával ellátott példányt is vásárolhatnak, de a meglehetősen drága beépített kapcsolóóra jól helyettesíthető egy mechanikus főzőórával. Abból a szempontból azonban előnyös ennek a változatnak a megvásárlása, hogy a beépített óra nem csak csörög a beállított idő lejárta után, hanem lekapcsolja a fűtőbetétet is. Így az étel nem fog megégni akkor sem, ha éppen nem tartózkodunk a közelben. A hazai automata grillsütők közül legtökéletesebb a **Karancs** gyártmá-

[2010] Lásd Ezoterikus körkép, II. kötet, VII. fejezetben. Cím: https://kunlibrary.net

[2011] Lángterelő használatakor ügyeljünk arra, hogy még az edény levétele előtt zárjuk el a lángot. Alatta ugyanis nem látszik, hogy ég a láng. Ha nem zárjuk el, fogy a gáz, és a forró acéllemez tűzveszélyes.

nyú **LX 3520G** típusú készülék. Nagy mérete folytán 4 személynek elegendő étel is készíthető benne. Az ára sem túl magas, jelenleg 14 ezer forintba kerül. (Létezik egy „mini konyhának” nevezett változata is, melynek tetején két főzőlap található. Ezt azonban csak ott érdemes használni, ahol nincs vezetékes vagy palackozott gáz. A villannyal történő főzés ugyanis még most is ötször annyiba kerül, mint a gáz.)

Igen kedvelt és szinte minden műszaki áruházban kapható grillsütő az **Orion DMK-520**. Ennek is két fűtőbetétje van, és rendelkezik időkapcsolóval, valamint termosztáttal. Az alsó és felső fűtőbetétek áramfelvétele 1500 W, a készülék űrtartalma 20 liter. A termosztát 65-230 C-ig szabályozható. Az időzítő, lekapcsoló óra 60 perces. Ára: 11 500 Ft. Fekete és fehér színben kapható. Létezik egy kisebb 12 liter űrtartalmú,1200 W-os változata is, melynek ára 8900 Ft. Ennek típusszáma: **Orion DMK**-5**12** Kezelőszervei ugyanolyanok, mint a nagyobb változaté. (Nem rosszabb, csak kisebb.) Ez a készülékcsalád is tartalmaz két főzőlapos változatot. Akinek erre van szüksége **Orion OMK-530** típusszámon rendelheti meg. Teljesítménye 1600 W, űrtartalma 30 liter. A húsevők örömére ez a típus forgatható grillnyárssal is rendelkezik. Ára 20 800 Ft.

A professzionális kivitelre vágyók válasszák a **Hauser** cég **TOS-3510** típusú grillsütőjét. Ezt a 35 liter űrtartalmú készüléket az 1600 W-os alul- és felül fűtő betéteken, valamint a forgó nyárson kívül levegőcirkuláltatóval is ellátták. Tálcaméret: 39 × 29 cm. A sütési hőmérséklet 100 és 250 °C között szabályozható. A sütési időt 0 és 60 perc között lehet állítani, és a lejártát csengő jelzi. A négy kezelőgombbal a készülék minden funkciója külön-külön állítható. Ára: 21 000 Ft.

A kisméretű készülékek közül nálunk igen népszerű a **Party grillsütő**. Olcsó, strapabíró, és szendvicssütésre kiváló. Egytálételeket (pl. rakott ételeket, aranygaluskát) is jól melegíthetünk rajta. Mivel ennek a készüléknek csak egy (felső) fűtőbetétje van, gondot okozhat az étel teljes átmelegítése. Mire az alja felmelegszik, a teteje megég. Átforgatni nem lehet, mert szétdől. Ennél az NDK gyártmányú típusnál azonban ez a hátrány könnyen kiküszöbölhető. Amikor átmelegedett az étel teteje, húzzuk ki a tálcát a sütőből. Nyissuk fel a készülék fedlapját, és tegyük rá a tálcát. Ezt követően az étel alja fog melegedni. Végül húzzuk ki a tápkábelt a konnektorból, és tegyük vissza a tálcát a helyére. Így tálalásig nem hűl le a teljes vastagságában átmelegedett étel.

Sajnos az NDK-val együtt a Party grillsütő gyártása is megszűnt, de a nagy keresletre való tekintettel egy magyar cég elkezdte az utángyártását. Az általunk előállított változat előnye, hogy nem alumíniumból, hanem korrózióálló acéllemezből készül. Ezáltal könnyen tisztítható, és az alumíniumoxid nem mérgezi a szervezetet. A fűtőbetétet is feljebb emelték kissé, melynek következtében kevésbé ég meg az étel alatta. Sajnos ez a típus időközben eltűnt a boltokból. Az osztrákok azonban pótolták a hiányt. A **Stahlman ST-800 retró szendvicssütő** ugyanolyan, mint a magyar gyártmányú, de nem korrózióálló acélból, hanem krómozott acéllemezből készül, és csepptálcával rendelkezik. Több webáruházban is megrendelhető. Ára: 7000-7800 Ft.[2012] Célszerű Az **eMAG webáruház**tól rendelni. Ára 7790 Ft. (Itt lehetőség van ingyenes, easybox csomagautomatába történő kiszállításra is.) Internetes cím: https://www.emag.hu/stahlman-retro-szendvicssuto-st-800/pd/DTKVTHMBM/

A grillsütők különleges változata a **kontaktgrill**nek nevezett szétnyitható sütő. Ez a teflonbevonatú, leginkább sajtostallér-sütőre emlékeztető villamos készülék elsősorban hússzeletek gyors sütésére szolgál, így a vegetáriusok szintén nem sok hasznát veszik. Aki még nem szokott le teljesen a húsevésről, és ragaszkodik ehhez az egyébként meglehetősen drága készülékhez, olyan típust válasszon, amelynél a sütőlap kiemelhető, mivel a rögzített sütőlap nehezen tisztítható. Mellesleg a kiemelhető sütőlappal szerelt készülékekhez legtöbbször mellékelnek egy finomabb bordázattal ellátott sütőlapot is, amellyel ostyát (pl. sajtos tallért) lehet sütni. Egyébként a **waffel-,** illetve a **gofrisütő** is egy speciálisan kiképzett kontaktgrillsütő, ennek az ára azonban egy átlagcsalád éves gofriszükségletét alapul véve nem térül meg.

Alapelvét tekintve a kontaktgrillsütőhöz hasonló módon működik az **elektromos palacsintasütő** is. Ez a szintén nem olcsó készülék elsősorban azoknak ajánlott, akik nem tudnak egy palacsintát

[2012] A vásárlói visszajelzések vegyesek. Van, aki túlzott igényekkel lép fel vele szemben. Mások szerint „Olyan, mint régen. Egyszerű.” Sokan dicsérték: „Elég rozoga, de finom szendvicset csinál.” Azt viszont mindenki kifogásolta, hogy rövid a hálózati kábele.

megfordítani anélkül, hogy szétszakadna; ennek a nyeles eszköznek a tésztába mártogatása ugyanis olyan egyszerű, hogy még egy gyerek is el tudja végezni. További előnye, hogy a szabályozott sütési hőmérséklet következtében a lakást nem árasztja el a füst és az olajszag. Mivel az elektromos palacsintasütő teflonbevonatú, kevesebb zsiradékkal készült tésztával is üzemképes. Ebben az esetben azonban a kisült palacsintát egy hőálló üvegtálba rakva takarjuk le, különben nagyon kiszárad. Ennek oka, hogy az ily módon előállított palacsinta rendkívül vékony. Ennek ellenére nem ropogós a széle, így az ínyencek elvárásainak nem képes eleget tenni.

A másik ételmelegítésre és ételkészítésre egyaránt alkalmas készülék a **mikrohullámú sütő**. Ez a nagyfrekvenciás elektromágneses hullámokat kibocsátó készülék alapvetően abban tér el a más rendszerű sütőktől, hogy belülről kifelé melegíti az ételt, így sütés közben a nyersanyag felületének hőmérséklete alig tér el az őt körülvevő levegő hőmérsékletétől. Ezt a legmodernebb kutatási eredményeket ötvöző készüléket egyébként magas ára miatt először csak az újgazdag sznobok vásárolták, hogy pukkasszák vele az ismeretségi körüket. Később az ár csökkenésével szélesebb társadalmi rétegek is hozzáfértek ehhez a különleges sütőhöz, de ezzel arányosan nőtt a problémák száma is. A csalódott vásárlók egy része olyan szélsőséges véleményt alakított ki róla, hogy csak undorító, nyálkás ételek készíthetők vele. Ezek a panaszok azonban főleg arra vezethetők vissza, hogy sokan nem tudják, hogy a nevével ellentétben a mikrohullámú sütő nem sütő, hanem pároló. Ez a készülék ugyanis azáltal kelti a hőt, hogy a rövid hullámhosszú elektromágneses hullámok a nyersanyag belsejében levő vízmolekulákat gyors mozgásra késztetik, ami azután az étel puhulásához vezet. A max. 100 °C-os hő tehát nem kívülről hatol befelé, hanem belül keletkezik. Mivel a nyersanyag felületén nem található számottevő vízmolekula, ezért nincs, ami melegítse. Ennek tudható be, hogy a mikrohullámú sütőből kivett étel úgy néz ki, mintha nem lenne megsülve. Ez a fajta készülék tehát nem pirít, nem lehet számon kérni rajta a pörzsanyagképződés hiányát. A mikrohullámú sütőben készült étel nem lesz ropogós, és hiányozni fog róla a magyaros sültek felületén elengedhetetlen világospiros, gusztusos bevonat.

Ennek a hátránynak a kiküszöbölésére időközben kifejlesztettek egy kombinált készüléket is, amelyben beépített grillező gondoskodik a puhára főtt sültek utólagos pirításáról. A grillsütővel kombinált mikrohullámú sütők azonban meglehetősen drágák. Létezik még egy látszólag egyszerűbb megoldás a pirulás elősegítésére, az ún. barnító tál használata, de ez sem olcsó mulatság. Ez a speciális edény egyébként oly módon fejti ki hatását, hogy az alját cink-oxid réteggel vonják be, ami elnyeli a mikrohullámú sugarakat, amitől felforrósodik, és az általa kisugárzott kb. 310-320 °C-os hő pirítja az ételt. A legújabb változat már a Lopakodónak nevezett kémrepülőgéphez kifejlesztett bevonattal készül, amely még tökéletesebben nyeli el a mikrohullámokat. A barnító tál azonban önmagában nem eredményez egyenletes pirulást, ezért a gyártók előálltak egy másik kombinált készülékkel is, amelynél a barnítás egyenletességét a sütőben képződő meleg levegő cirkuláltatásával érik el. Tovább drágította ezeket a készülékeket, hogy az egyenletes puhulás és pirítás érdekében az igényesebb típusokat forgó tányérral látták el, hogy a mikrohullám a nyersanyag minden oldalát egyformán érje.

Ettől kezdve az olcsóbb készülékeket elsősorban ételek melegítésére, és a mirelit termékek felolvadásának gyorsítására ajánlották a gyártók. Azonban ezen a téren is adódtak gondok. Kétségtelen, hogy a mikrohullámú sütőben jóval rövidebb idő alatt enged fel a mirelit áru, mint szobahőmérsékleten, de ez a módszer nem minden esetben alkalmazható. A fagyasztott zöldségek és gyümölcsök gyors felolvasztása esetén megsérül a sejtfal, ami a vitaminok és egyéb értékes ásványi anyagok kifolyását eredményezi. Ezeket az élelmiszereket előnyösebb előző este a mélyhűtőből normál hűtőszekrénybe átrakni, és másnapra károsodás nélkül felengednek. Mivel az oxigén is fokozza a nemkívánatos puhulást, lefedve tegyük a rácsra. Legalkalmasabbak erre a célra a légmenetesen záró polietiléndobozok. További előnye még ennek az eljárásnak, hogy a megfagyott élelmiszer hűti a normál hűtőteret, ezért a hűtőszekrény kevesebb áramot fogyaszt. Ha ételbe szánjuk a gyümölcsöt, zöldséget, ne hagyjuk felengedni, hanem fagyottan használjuk fel. Ez esetben az intenzív felmelegítés nem árt, mivel a főzőlé, illetve a zsiradék légmentesen elzárja a pórusait, és ugyanolyan ropogós marad, mintha friss lenne.

Igen jól használható azonban a mikrohullámú sütő a lefagyasztott nyers húsok felolvasztására, mert amíg egy 8-10 kilós pulyka szobahőmérsékleten teljesen felenged, addig a bőre már romlani kezd. Vegetáriusok azonban nem sok hasznát veszik ennek, így számukra egyetlen lehetőség marad: az ételek melegítése, hiszen a mikrohullámú sütőben percek alatt felmelegíthető a hűtőből kivett étel anélkül, hogy leégne. A probléma azonban az, hogy a normál készülékekbe nem lehet fémedényt betenni, mivel ettől szikrázni kezdenek, zárlatosak lesznek. Az ételt tehát nem melegíthetjük fel abban az edényben, amelyikben megfőztük, hanem át kell előbb tenni egy festetlen porcelán, üveg vagy műanyag tálba, és le kell fedni. (A faedény sem rakható be, mert kiszárad és eltörik.) A dupla mennyiségű edény mosogatásával viszont elveszítjük azt az időt, amit a gyors melegítéssel nyertünk. A gyártók idővel erre a problémára is gondoltak, mert újabban olyan zárlatbiztos (két magnetronnal üzemelő) készüléket dobtak a piacra, amelybe fémedényeket is be lehet rakni. A baj csak az, hogy ez egyelőre még rendkívül drága, így nagyon kevesen engedhetik meg maguknak a beszerzését. A kevés idővel, de annál több pénzzel rendelkezők azonban műszaki szempontból nyugodtan megvásárolhatják ezt a típust, használhatóságát tekintve nem fognak csalódni benne, mert ételmelegítésre igen praktikus.

Ettől függetlenül a fejlesztés nem állt meg ezen a szinten. A Whirlpool cég 1997 őszén piacra dobta a két magnetronos készülék továbbfejlesztett változatát, ahol egy speciális műszaki megoldással elérték, hogy az elektromágneses hullámok három oldalról járják át az ételt. Ennek következtében a forgó tányér le is állítható, ami lehetővé teszi szögletes tepsik, vagy nyeles serpenyő behelyezését is a sütőtérbe. A három sugárforrás ugyanis a belső teret teljes egészében kitölti energiával, így nincs szükség az ételek forgatására. A nagy hatásfokú hőkeltés járulékos előnye még, hogy hetedannyi idő alatt olvasztja ki a lefagyasztott nyersanyagot, illetve készételt, mint a szimpla változat. A jelenleg kapható két magnetronos készülék típusa: Talent 243. Kezelhetőségét illetően a mikrohullámú sütő végre elérkezett arra a szintre, hogy ugyanúgy használható, mint a többi sütő. A kvarccsöves grillező betét együttes alkalmazásával nem kell a hiányosságait különböző kényszermegoldásokkal kompenzálni, ugyanakkor fele annyi idő alatt fő, illetve sül meg benne az étel, mint a hagyományos sütőkben.

Mivel a mikrohullámú sütő alapvetően eltér a hagyományos sütőktől, az üzemeltetésével kapcsolatban érdemes néhány dologra felhívni a figyelmet. Szigorúan tilos benne bő olajban sütni, mert a felforrósodott olaj meggyulladhat. Folyadéktartalmú ételek főzése vagy sütése esetén ajánlatos letakarni a tálat, hogy a fröcskölés következtében ne szennyeződjön be a sütőtér. Azokat az ételeket is le kell fedni, amelyeket más sütőkben is le szoktunk takarni, hogy nedvességtartalmuk ne párologjon el olyan gyorsan, és ne száradjanak ki. Ha más fedő nincs kéznél, akkor erre a célra átlyukasztott hőálló fólia vagy egy szalvéta, illetve papírtörölköző is megfelel. (A polietilén vagy PVC fólia megolvad rajta.) Amennyiben papírtálcán akarunk ételt melegíteni, ügyeljünk rá, hogy ne legyen viaszos bevonatú. Ha nem forgótányéros a készülék, akkor az egyenletes melegedés érdekében legalább egyszer ajánlatos átkeverni az ételt.

Üzem közbeni káros sugárzástól nem kell tartanunk, mivel az ajtó kinyitásakor azonnal leáll a mikrohullámú gerjesztés. Héjas nyers tojást, diót, mandulát vagy más csonthéjas gyümölcsöt ne tegyünk mikrohullámú sütőbe, mert a gyors felmelegedés következtében keletkező gőz szétrobbantja a kemény burkot. Vigyázzunk a tükörtojással is, sütés előtt villával szurkáljuk meg a sárgáját, mert előfordult már, hogy fogyasztás során, beleszúráskor a forró tojássárgája kispriccelt, és komoly szemsérülést okozott. Légmentesen lezárt polietilénzacskóba csomagolt nyersanyagot szintén felbontva szabad csak a sütőtérbe rakni, hogy a pára szabadon kiáramolhasson belőle.

Ha valamilyen szennyeződés került a sütő belső falára, akkor ne kapargassuk, hanem helyezzünk a készülékbe egy vízzel töltött hőálló üvegtálat, és kapcsoljuk be. Az intenzív gőz fellazítja a szennyeződést, és ezt követően puha, nedves ruhával is könnyen kitörölgethetjük a belsejét. Különös gondot fordítsunk az ajtó illeszkedő felületeinek tisztán tartására, mivel csak így biztosítható a hézagmentes zárás. Ellenkező esetben a készülékből kilépő 2450 MHz frekvenciájú káros sugárzás a nemzőképesség megbénulását, vagy szürke hályogot okozhat. Ugyanezen okok miatt tartózkodjunk a zárszerkezet házilagos javításától is. A megfelelő mikrohullámú árnyékolás ellenőrzésének legegyszerűbb módja, hogy a kikapcsolt készülékbe betesszük a mobiltelefonokat, és rácsukjuk az aj-

tót. Utána egy másik telefonról hívjuk fel. Ha csörög, akkor baj van a szigeteléssel, nem záródik jól a sütő ajtaja.

Egyébként a mikrohullámú sütőben használt edényeket a szokásosnál jóval könnyebb elmosogatni, mert nem ég le benne az étel. Kétségtelen előnye még, hogy használata során nem keletkezik ételszag, és kívülről sem melegszik fel, így szinte bárhol elhelyezhető. Káposzta vagy egyéb „illatos” ételek melegítése esetén tehát az aromás gőzök nem jutnak ki a légtérbe, viszont beivódnak a sütőtér falába. Ettől a kellemetlen szagtól úgy szabadulhatunk meg a legegyszerűbben, hogy egy pohár vízbe néhány csepp ecetet vagy citromlevet keverünk, betesszük a sütőbe, és kb. 1 percig forraljuk. A mikrohullámú sütőnek nem használ ha üresen jár, ezért az étel behelyezése előtt ne kapcsoljuk be, és még a főzés befejezése előtt kapcsoljuk ki, mivel számos készítménynél a készre puhítást a nyersanyagban felhalmozódott energia fejezi be.

A mikrohullámú sütők használatával kapcsolatban nem szabad elhallgatni azt a nemrégen nyilvánosságra hozott kutatási jelentést, amelyet a laussannei Biokémiai Intézetben végzett vizsgálatok alapján adtak ki. A vizsgálatot az tette szükségessé, hogy Svájcban, ahol a magas életszínvonal következtében elterjedten alkalmazzák a mikrohullámú sütőket, még soha nem regisztráltak annyi leukémiás gyereket, mint az utóbbi években. A kísérletben 8 önként jelentkező vett részt, akik felváltva kaptak nyers, majd mikrohullámú sütőben főzött táplálékot. Ennek során megállapították, hogy a mikrohullámú sütőben felmelegített vagy főzött élelmiszer fogyasztása után a kísérleti személyek vérében csökkent a hemoglobinérték, módosult a koleszterin-egyensúlyt befolyásoló HDL és LDL faktorok aránya, melynek következtében emelkedett a koleszterinszint, és megváltozott a vér vastartalma is. Külön megvizsgálták a mikrohullámú sütőben felforralt tejben létrejött változásokat, és azt tapasztalták, hogy megnövekedett a savasságának a foka, megváltozott zsírtartalmának a struktúrája, növekedett a nemfehérje-nitrogén arány, csökkent a folsavtartalma, és a tej elektromágneses energiával töltődött fel. Minden élelmiszernél egyértelműen kimutatható volt a mikrohullámú sugárzás sejtmembránra gyakorolt romboló hatása, amely géntechnológiai ismereteink szerint mutációhoz vezet.

Más megfigyelések szerint a mikrohullámú sütőben készített ételek vitamin- és enzimtartalmából csak 10% marad meg. Ezenkívül lényeges ízveszteség lép fel. A legnagyobb gond azonban az, hogy a mikrohullámú energia a táplálék útján továbbkerül a szervezetbe, ami megzavarja a sejtek bioenergia-felvételét, és rákos elváltozásokat okozhat. A mikrohullám elnyelődik az élelmiszerben, és elfogyasztva bekerül a szervezetünkbe. Ott megzavarja a sejtek közötti mágneses kommunikációt, és rákot okozhat. A meridiánláncból kikerült sejtek ellenőrizhetetlen növekedésbe kezdenek, ami sejtburjánzást eredményez. A rákos sejt pedig addig szaporodik, amíg el nem pusztítja a szervezetet, amelyen élősködik. Ezek a vizsgálati eredmények azonban még nem véglegesek, a tudósok szerint további kiterjedt kutatásokra van szükség ahhoz, hogy egyértelmű bizonyítékokkal rendelkezzünk ennek a hőkezelési módnak a káros hatásáról.

Addig is legyünk óvatosak, ha csak lehet, ne menjünk 1 méternél közelebb hozzá. Helyezzük a konyhaasztaltól minél távolabb. Kisgyermekes családokban pedig mellőzzük a mikrohullámú sütő használatát. Ha már megvettük, ne dobjuk el, mert a korszerű változatok jól használható grillsütőként. Ezek a készülékek igen precíz kialakításúak, és a nagyfokú elektronizáltságuk folytán időzítő, automatikus lekapcsoló áramkörrel is el vannak látva. Így szinte semmi nem ég meg bennük. Különösen jól használhatók erre a célra azok a típusuk, amelyek két fűtőbetétet tartalmaznak.

A konyhai készülékeket gyártó ipar ugyancsak sok kritikát megért terméke a **fritu**. A fritu, vagy más néven fritőz nem más, mint egy elektromos árammal fűtött hőfokszabályzós fazék. Általában 2,5 liter étolajat kell beleönteni, és a hasábburgonyát, valamint a húsokat ebben a bő zsiradékban, szagmentesen ki lehet sütni. A nagy mennyiségű olaj lehetővé teszi, hogy a nyersanyagot távol tartsuk a fazék falától, és ezzel megakadályozzuk a megégését. Ezt a feladatot egy korrózióálló acélhuzalból készült kosár látja el, amit a feltöltött edénybe kell helyezni. A kész étel az acélkosárral együtt kiemelhető, a visszamaradó olaj pedig még 4-5 alkalommal használható, nem kell kiönteni a fazékból. Ez azonban csak akkor igaz, ha a frituhoz mellékeltek egy mikrofiltert is. Ez a finom perforációval ellátott korrózióálló acéltál az edény oldalfala és a drótkosár között helyezkedik el, és a

sütés végén kiemelve kiszűri az olajból az égett pörcöket, és a rántott ételek bundájáról lehullott zsemlemorzsát. Az így visszamaradó zsiradék teljesen tiszta lesz, és valóban nem fenyegeti a romlásveszély.

A panaszok főleg azoktól a vásárlóktól származnak, akik az olcsó, mikrofilter nélküli változatot vették meg, hiszen ez a típus jóformán semmivel sem tud többet, mint egy közönséges serpenyő. Ebben az esetben még azt sem lehet felhozni előnyként, hogy a sütés a fritu aljától és oldalfalától legalább 1 cm-re történik, így nem áll fenn az égésveszély, mivel a boltokban külön is lehet kapni olyan korrózióálló acélkosarat, illetve perforált acéltálat, amely ezt lehetővé teszi. Ha ilyen utólag megvásárolt füles kosarat egy hasonló méretű fazékba rakunk és bő olajat öntünk rá, akkor lényegében ugyanazt az eredményt érjük el olcsóbban, mint a mikrofilter nélküli olajsütőkkel. (Az edényt nem szabad lefedni, mert ha a gőz nem tud eltávozni, akkor az étel nem sülni fog, hanem főni.)

Nem tudjuk maradéktalanul kihasználni a fritu által nyújtott előnyöket akkor sem, ha erősen fűszeres (pl. fokhagymás) ételeket sütünk benne. Ebben az esetben ugyanis olyan intenzív mellékíz marad az olajban, hogy kénytelenek leszünk a több mint 2 liter zsiradékot kiönteni, vagy légmentesen lezárható üvegben a következő sütésig hűtőszekrényben tárolni, mivel más ételeket tönkretenne. A húsevők nem sok hasznát veszik a fritunak, ha halat sütnek, mert ugyanabban az olajban más hús már nem süthető. Az átlagosnál hamarabb kell lecserélni a zsiradékot akkor is, ha erősen habzik, mivel ebben az esetben túl magas volt a nyersanyag nedvességtartalma. Amennyiben nem cseréljük le, akkor a benne levő víztől még a teljes elhasználódás előtt megavasodhat. A jelentős mennyiségű olaj ellenére a frituba nem rakható egyszerre sok nyersanyag, mert a szoros lezárás miatt a megengedettnél több gőz keletkezik, és sülés helyett párolódni fog az étel. Ennek következtében a rántott készítményekről leválik a panír, „eláznak” a frissensültek. Ez nem csak az ételt teszi tönkre, hanem idő előtt „kifárasztja”, sötétté és kellemetlen szagúvá teszi az olajat is.

Vigyázzunk a rántott zöldségek frituban való sütésével is, mivel a nedves felületről könnyen leválik a bunda. Ha mindent egybevetve mégis megvesszük ezt a készüléket, ne felejtsük el az automata hőszabályzót minden egyes ételnél az előírt értékre beállítani, mert amennyiben a szükségesnél nagyobb hőfokon végezzük a sütést, az olaj hamar tönkremegy. A kipárolgó gőzök aktív szénnel történő szűrésén, azaz a szagtalanításon kívül ugyanis a fritu legnagyobb előnye az automata hőfokszabályozás, amely gondoskodik arról, hogy a zsiradék ne hevüljön túl, azaz minél kevesebb egészségre ártalmas égéstermék keletkezzen benne.

Óvakodjunk a frituhoz ajánlott magas égéshőjű speciális olajoktól (pl. kókuszolaj, zsírral kevert keményolaj). Nagyon sokáig használhatók ugyan a kifáradás veszélye nélkül, de 90 százaléknyi telített zsírsavtartalmuk következtében káros hatást gyakorolnak az egészségre. (A napraforgóolaj telített zsírsavtartalma 12%, a repceolajé pedig csupán 8%.) Itt célszerű felhívni a figyelmet arra, hogy jó lenne, ha az ipar ismét elkezdene szőlőmagból étolajat gyártani. Ebből a semmi másra nem használható borászati, illetve üdítőipari melléktermékből ugyanis olyan olcsó zsiradék állítható elő, amelyben hőkezelés hatására nem alakulnak ki telített zsírsavak. A szőlőmagolaj másik előnyös tulajdonsága, hogy igen sok esszenciális zsírsavat tartalmaz, ami csökkenti az érelmeszesedést, és gátolja a bőrráncosodását. A szőlő magjából préselt olajban 70%-a linolsav (Omega-6 zsírsav) van, ami legtöbb táplálékunkból hiányzik. Gazdag E-vitamin-tartalmán kívül a szőlőmagolaj gyökfogó, vagyis antioxidáns hatása is kimagasló. Ráadásul nem avasodik meg.

Jelenleg csak Olaszországban állítanak elő szőlőmagolajat a fehér szőlők borászatokban visszamaradt magjából. Hidegen sajtolva is semleges ízű. Mivel igen nagy arányban tartalmaz többszörösen telítetlen zsírsavakat, és 1 deciliterben 37 mg E-vitamin van, a kozmetikai ipar szintén felhasználja. Miután nem hajlamos oxidálódásra, tovább eltartható, mint a napraforgóolaj. (A különféle olajokról további információk az V. fejezetben találhatók az „Érdekességek a nagyvilág gasztronómiájából című rovatban”.) Nagy nedvességtartalmú nyersanyagok sütésekor előfordul, hogy az olaj pezsegni kezd, és kifut. Ezt oly módon kerülhetjük el, hogy a nyersanyaggal töltött acélkosarat először csak negyedrészig merítjük a forró zsiradékba, majd kiemeljük. Utána félig merítsük bele, és újból vegyük ki. Ezt fokozatosan addig folytassuk, amíg a habzás megszűnik. Teljes bemerítés után várjuk meg, amíg a pára túlnyomó része eltávozik az edényből, és csak utána helyezzük fel a fedelet.

A tehetősebbek egyébként már kapcsolóórával ellátott automata készüléket is vásárolhatnak, így a sütés végén, a fűtőáram lekapcsolását követően egy motoros mechanizmus kiemeli az acélkosárban lévő nyersanyagot a lehűlő olajból. (Az elkészült ételt ne hagyjuk hosszú ideig a forró olaj felett, mert befülled, elveszti ropogósságát.) Ugyancsak villanymotorral van kombinálva a teflonbevonatú forgatókosaras kivitel, amely az acélkosár megdöntése következtében fele mennyiségű zsiradékkal üzemeltethető. A kondenzátorrendszerrel ellátott legújabb típus jellegzetessége, hogy hermetikusan zárt. A kondenzátorfiók magába zárja és vízzé alakítja az olajos gőzt, így a kellemetlen olajszag maradékától is megszabadulunk. Ezt a jégakku teszi lehetővé, amit a sütés megkezdése előtt 24 órával kell a fagyasztóba rakni. A fritu alsó fiókjába helyezett jégakkumulátor kb. fél órán át képes a hozzá vezetett gőzből a vizet kicsapni, és a szagokat megkötni. Ennek a többletszolgáltatásnak természetesen megkérik az árát. Nem növeli azonban számottevően a készülék árát a bemerülő fűtőtest. Ennek az az előnye a tartály alá helyezett fűtőtesttel szemben, hogy nem hevíti annyira az olajat, és nem égeti meg a panírból az edény aljára hulló morzsákat. Ennélfogva az olaj tovább használható, nem sötétedik el olyan hamar. Ma már nagyon gyakori az olyan változat is, amelyből nem csak a filter, hanem az olajtartály is kiemelhető, ami jelentősen megkönnyíti a készülék tisztítását.

A teljesség kedvéért megemlíthető még, hogy a nagyüzemi konyhákon úgy oldják meg ezt a problémát, hogy a medencébe egyharmadnyi térfogatú vizet öntenek az olajhoz. A fajsúlykülönbség következtében a víz lemegy a tank aljára. Ez képezi a hideg zónát, ahol a felette levő olajban keletkező szennyező anyagok összegyűlnek. Az olaj hevítése kerámia-fűtőtestekkel oldalról történik. A műszak végén a szennyezett vizet egyszerűen leengedik, majd másnap csapvízzel pótolják a fogyást, melynek szintje egy ablakon át ellenőrizhető. Ennél a megoldásnál nagyon fontos, hogy a kosár csak a kétharmadnyi olajréteg aljáig érhet, mert ha belelóg a vízrétegbe, akkor a nyersanyag nem sülni, hanem főni fog.

Balesetvédelmi okokból a háztartási változatot is csak olajjal feltöltve szabad bekapcsolni. A fedél nyitásakor legyünk óvatosak, mert a forró gőz sérülést okozhat. A túlhasznált olaj könnyen begyulladhat, ezért ne cigarettázzunk a közelében. Amennyiben a baj megtörtént, azonnal csukjuk le a fritu fedelét, így a tűz magától elalszik. Sütés után a kihúzott hálózati kábelt ne hagyjuk lógva, mert aki elmegy mellette könnyen beleakadhat, és magára rántja a forró olajjal teli készüléket. Újra használatkor az olajat utána kell tölteni, hogy az előírt szintet elérje. Erre biztonsági okokból is szükség van, mivel a kevés olaj könnyen meggyulladhat. Jelentős mennyiségű friss olaj beleöntésével nem érdemes próbálkozni, mert ettől nem hosszabbodik meg a fáradt olaj használhatóságának időtartama. A megengedettnél több olajat se öntsünk bele, mert ez meg habzásveszéllyel jár. Használat után fedjük le a készüléket. Ezáltal megvédjük a benne levő olajat a napfény és a levegő oxidáló hatásától. Az elhasznált olajat környezetünk kímélése érdekében ne öntsük a lefolyóba, hanem gyűjtsük össze, és szállíttassuk el a fáradtolaj-felhasználókkal. (Ez a szolgáltatás ingyenes.)

Aki mindezek alapján ragaszkodik az olajsütőhöz, jól jár a Tefal cég típusaival. A Teszt magazin szerint a Tefal gyártmányú fritukban készített frissensültek egyenletes, aranysárga színűek, ropogósak, élvezeti értékük kiváló, és csak a szükséges mennyiségű olajat veszik fel. Ráadásul a kivehető teflonbevonatos tartályuk következtében könnyen tisztíthatók. A fogyókúrázók fritőz helyett a **Philips** cég **Airfryer** készülékét használják, amelyben 80%-kal kevesebb olajjal is ropogós, aranysárga hasábburgonya készíthető. A sütési idő mindössze 12 perc. Ennyi idő alatt a fritőzben az olaj fel sem melegedik. (A pirítást a készülék belsejében áramoltatott forró levegő végzi. Csak egy kis zsiradékra van szükség, hogy a nyersanyag ne ragadjon össze.) Nagy előnye még, hogy a konyhát nem árasztja el a sült olaj szaga. (A szagtalanításról egy beépített levegőszűrő-betét gondoskodik.) Az ára sajnos elég magas, drágább, mint az olajsütő. Ebben a többfunkciós készülékben viszont más ételeket, pl. fasírtot, panírozott húsokat, töltött tésztát vagy süteményeket, pl. brownie-t is süthetünk. Egy hőálló műanyag lemez beillesztésével kettéoszthatjuk a sütőteret, így egyszerre kétféle ételt is süthetünk benne. Az üzemi hőmérséklet 80- és 200 °C között szabályozható. Az összetett szabályzó gombbal a sütési időt is beállíthatjuk, melynek letelte után a készülék automatikusan lekapcsol. Többnyelvű termékismertető: https://www.youtube.com/watch?v=2nCDnDj2rP4

Érdekes változata a fritunak a cseh gyártmányú **Remoska**, amiből magánimport útján meglehetősen sok példány került hozzánk. Alapkonstrukcióját tekintve megegyezik az Amerikában közked-

velt „frypan” (frájpen) edénnyel. A Remoska szintén árammal fűtött sütőedény, a teteje azonban néhány gőzelvezető nyílással is el van látva, így ebben a speciális fazékban nem csak sütni, hanem főzni is lehet. Aki tehát ragaszkodik a villannyal történő sütéshez jobban jár, ha Remoskát vesz, mivel igen sokoldalú, és a leggyengébb minőségű fritunál is olcsóbb. Ráadásul a teteje üvegből van, így könnyen figyelemmel kísérhető az ételkészítési folyamat. Ebből a mini tűzhelynek is nevezhető zománcozott fedelű edényből létezik 2, 4, és 6 személyes is.

A Remoskának van már egy modernebb változata, a japán Seiko cég D’ Agostino Aurora típusú légkeveréses **sütő-főző fazeka**. Ez a hőálló üvegből készült univerzális ételkészítő edény egy-két személyes háztartásokban úgyszólván minden hőkezelési igényt képes kielégíteni. Időközben a német Bosch cég is elkezdte ennek a minitűzhelynek a gyártását. Ami a különleges fazekakat illeti, évtizedekkel ezelőtt nálunk is létezett egy **Cyrkotopf** nevű készülék, amely légkeveréses elven működött. Ebben a sütésre és főzésre egyaránt alkalmas magyar találmányban jóval hamarabb készült el az étel, mint a hagyományos tűzhelyeken, és ez jelentős energia-megtakarításával járt. A Cyrkotopfban ugyancsak elektromos fűtőtest által szolgáltatott levegőt cirkuláltattak, így minden oldalról azonos hőfokon történt az étel hőkezelése. Érthetetlen, hogy miért hagyták abba a gyártását, mivel a jelenleg létező tűzhelyek egyikében sem lehet olyan egyenletesen sült tésztát és leégésmentesen főtt ételt készíteni, mint ebben a korát jóval meghaladó készülékben.

A villamos sütő-főző készülékek családjába tartozik még a **melegen tartó lap**. Szerepe az elkészített étel hőmérsékletének tálalásig való megőrzése. Alakja leginkább egy vastag húsvágó deszkához hasonlít, elől fogantyúval ellátva. A burkolata többnyire tűzzománccal bevont acéllemez, de készülhet alumíniumból vagy rozsdamentes acéllemezből is. Belül található a hőtároló mag, amely nem más, mint kerámiába ágyazott fűtőspirál. A beépített hőmérsékletkorlátozó max. 100-120 ^{o}C-ra engedi felmelegedni a lapot. A felfűtési idő: 6-8 perc. Hőtároló képességére jellemző, hogy 1 órával a kikapcsolása után felületi hőmérséklete még kb. 50 ^{o}C.

Igen hasznos, sőt kenyérsütés esetén nélkülözhetetlen készüléke a háztartásnak a **mixer**. Alapvető funkciója a habverés, de a nagyobb teljesítményű típusok lágy tészták dagasztására is alkalmasak. Tésztadagasztásnál azonban ügyeljünk arra, hogy a gép maximális fordulatszámon üzemeljen. A kis sebességgel működő, osztott tekerccsel gerjesztett motor ugyanis kevésbé terhelhető, ezért hamar túlmelegszik. A villanymotorok nem a hosszú üzemeltetési idő miatt melegszenek, hanem a fordulatszám-csökkenés következtében. Minél nagyobb a különbség a névleges és az üzemi fordulatszám között, annál több hő keletkezik a motorban. Ráadásul az alacsony fordulatszám következtében csökken a beépített ventilátor hatásfoka is, így a kívülről beáramló levegő sem tudja kellő hatásfokkal hűteni a motort. Amennyiben „turbo” gomb is van a készüléken, ezt ne használjuk erősen leterhelt motor fordulatszám-növelésére. Ez a fokozat ugyanis a motor túlgerjesztése által jön létre, amit a készülék néhány másodpercnél tovább nem képes károsodás nélkül elviselni.

A Graham-kenyér receptjénél már szó volt róla, hogy a kenyértészta kézzel való dagasztása igen fáradságos és hosszan tartó munka, dagasztópálcával ellátott nagyobb teljesítményű mixerrel azonban negyedóra alatt elvégezhető ez a feladat. Erre a célra egyébként legalkalmasabb egy alacsony fordulatszámú, tehát nagy forgatónyomatékkal rendelkező mixer lenne. (Ezt nem a motor névleges fordulatszámának a csökkentésével kell elérni, mert akkor csökken a ventilátor hatásfoka is, hanem a fogaskerekek méretének növelésével.) Ezzel egyidejűleg a motorméretet a jelenleg gyártottak másfélszeresére kellene növelni. Egy ilyen méretű gép még kézben tartható, és a jelentősen megnövekedő teljesítmény következtében nem lépne fel számottevő melegedés sem. A névleges teljesítmény ellenőrzésénél körültekintően járjunk el, mert a távol-keleti gyártók nem egyszer valótlan vagy megtévesztő paramétereket tüntetnek fel a terméken. Ne vegyünk meg olyan készüléket, amelynek az adattábláján üzemelést korlátozó időtartam található (pl. max. 10 min.), mert nagyon hamar túlmelegszik. Az ilyen gép kenyértészta dagasztására teljesen alkalmatlan, még akkor is, ha azt írták rá, hogy a teljesítménye: 200 W. Ezt csak néhány percig képes biztosítani, utána az erős felmelegedés következtében leég a motor.

Sajnos a teljesítményszámítás körülményeit még nem rögzíti egységes szabvány, így a nyugati gyártók némelyike is irreális értéket tüntet fel a készülékén. A forgató nyomaték növelése nagyobb

súllyal és motorm érettel jár, így ha azt látjuk, hogy egy 280-, illetve 300 W-os gép mérete megegyezik más cégek 190 W-os készülékével, akkor valódi teljesítményük sem nagyobb annál. A jelenleg kapható készülékek közül általános használatra a **Gorenje** cég **M 605 B** típusú mixere a legalkalmasabb. Maximális teljesítménye 425 W, ami már keményebb tészták dagasztásához is elegendő. (Öt sebességfokozat + egy turbó fokozat.) Ára az Euronix Műszaki Szaküzletben: 7500 Ft. (A Webáruházakban már 6300 forintért is beszerezhető.) A gyártó 2 év garanciát biztosít rá.

Legnagyobb teljesítményű a **Bosch** cég **MFQ4070** típusú mixere. Az adattábláján feltüntetett 500 W-os motorteljesítmény csendes működéssel párosul. Tartozékként kapunk hozzá egy nemesacélból készült négykéses botturmix adaptert és egy műanyag mixerkelyhet. Ára a MALL.HU webáruházban: 16 000 Ft. Cím: http://www.mall.hu/kezi-turmixgep/bosch-mfq-4070?v=506279 (Nem érdemes érte menni, mert ingyen kiszállítják.) A Bosch mixerek is beszerezhetők állványos, keverőtálas változatban. A **MFQ36460** típusú készülékkel max. 0,5 kg tésztát lehet dagasztani. Motorteljesítménye: 450 W. Ez a típust is, új technológiával készült, csendes járású motorral látták el. Ára a Bosch bemutatóteremben: 13 000 Ft. (Ehhez nem jár merülőturmix- vagy más néven botmixer fej.)

Ne ragaszkodjunk azonban ezekhez a meglehetősen költséges tartozékokhoz, mivel a kézben tartott mixerrel sokkal gyorsabban és hatékonyabban lehet dolgozni, mintha állványra rögzítenénk. Erre főleg vajjal, illetve olajjal kevert tészták esetén van szükség. A zsiradék hozzáadása után ugyanis a tészta rendszerint darabokra esik, vagy a keverőpálcákra csavarodva egymástól függetlenül forog. Ebben a helyzetben a rögzített mixer tehetetlen. Kézben tartva azonban könnyen megszüntethetjük ezt a problémát, ha a pálcákat az edény oldalához nyomjuk, és így kényszerítjük a tésztát arra, hogy összehurkázódjon, és magába fogadja a zsiradékot.

Gyakori probléma még, hogy a lágy tészta egészen a készülékházig felszalad a pálcára. Állványos rögzítésnél ilyenkor le kell állítani a motort, és kézzel leszedni a tésztát, nehogy a gépbe jutva tönkretegye a mechanizmust. Kézben tartva azonban erre nincs szükség. Döntsük meg kissé a készüléket, majd hirtelen emeljük ki a tálból. A ragacsos massza lehúzza a tésztát a pálcákról, anélkül hogy kézzel segítenénk. **Vigyázat! A bekapcsolt készülék pálcáihoz nem szabad hozzányúlni, mert ez súlyos balesetet okozhat.** Ha mindezek ellenére mégis az állványos változat mellett döntünk olyan típust válasszunk, ahol nem csak a tál forog körbe, hanem a motor is ide-oda jár, így a tál közepe sem marad keveretlen.

Habverés szempontjából érdemesebb olyan típust választani, amelynél a habverő pálcák drótból készültek, mivel a széles lemezből kialakítottak nem olyan hatékonyak. Előnye még a huzalpálcának, hogy kíméletesebben bánik az alapanyaggal. Így tejszínnél kisebb a vajkiköpülődés veszélye. A mixert mindig a legalacsonyabb fokozaton kezdjük el használni, hogy a még össze nem kevert nyersanyag ne szóródjon szét. Habverésnél a készüléket ne emeljük ki a tálból, mert a habot szétfröcsköli. A drágább mixerek botturmixként is üzemeltethetők. Ehhez a gép alján egy nyílást alakítanak ki, amelyen át a gyümölcspépesítést végző adapter a motor tengelyéhez kapcsolódik. Egyes típusoknál ehhez a csonkhoz aprítófej is csatlakoztatható, ami a petrezselyem aprításától a dió őrléséig sok mindenre használható.

Sajnos 600 W teljesítményű mixert egyelőre senki sem gyárt, és nagy valószínűséggel nem is fog. A tésztadagasztás feladatát ugyanis átvették az állványos, keverőtálas konyhai robotgépek. Ezek többsége meglehetősen kis teljesítményű. (A dagasztás feladatát egy 2-300 W-os mixer végzi, amit egy rugós szerkezettel az állványra rögzítenek.) Léteznek azonban nagy teljesítményű konyhai robotgépek is, amelyek könnyedén megbirkóznak akár másfél kilós kenyér sütéséhez szükséges tésztával is. Ilyen a svéd Royal N30 Assistent típusú konyhai robotgép, de ez nagyon drága. A magas ár oka, hogy ez az univerzális robotgép sok tartozékával szinte minden feladatot ellát a konyhában. Nekünk azonban főleg dagasztógépre lenne szükségünk.

Erre a célra **Bosch** cég **MUM52120** típusú robotgépe a legideálisabb. 700 W-os motorteljesítményével 2 kg tésztát képes dagasztani. A 3,9 literes acéltál törhetetlen és korrózióálló. A habverő- és keverővillával könnyen és gyorsan habot is készíthetünk benne. A szintén tartozékként mellékelt 1.25 literes műanyag turmixkehellyel sem lesz gond, ami a teljesítményét illeti. Ez biztosan nem fog lefulladni akkor sem, ha teletöltjük. A motor lágy felfutása megakadályozza a benne levő folyadék kicsapódását. A fokozott biztonság érdekében fedélzárral is el van látva. Adnak még mellé 3 sze-

letelő, reszelő-, zöldségaprító tárcsát. Ezen túlmenően még számos kiegészítő tartozék kapható hozzá. Ez a nagy teljesítményű konyhai robotgép legolcsóbban a Bosch bemutatóteremben szerezhető be. Ára: 42 900 Ft. Cím: 1074 Budapest, Rottenbiller utca 4. Tel: 06-1-600-6178. (Indulás előtt érdeklődjünk telefonon, hogy van-e raktáron.)

Általános célra a **Bosch MUM4655EU** típus ajánlható. Ez a konyhai robotgép évek óta a német Stiftung Warentest kategória-győztese. Ehhez a típushoz egy korrózióálló acélból készült húsdarálófej is tartozik. (Kiegészítőként vásárolható hozzá kinyomós sütemény előtét: **MUZ4SV1**, daráló előtét: **MUZ4RV1**, gyümölcsprés: **MUZ4FV1**, citrusprés: **MUZ4ZP1**, gabonaőrlő: **MUZ4GM3** multi-mixer: **MUZ4MM3** és fagylaltkészítő: **MUZ4EB1**. Az adapterek kényelmes használatát különböző pozícióba állítható multifunkciós meghajtókar teszi lehetővé. A dagasztó-, habverő-, illetve keverővilla dinamikus bolygómozgást végez, így a keverőtálban mindenhová elér. Akár egyetlen tojásfehérjét is tökéletesen felver. Motorteljesítménye 550 W, de ez is elegendő 1,5 kg tészta dagasztásához. (A kenyérsütő gépek max. 1 kg tésztát képesek bedagasztani.) Ezt az 1952 óta különböző kivitelben gyártott robotgépet több millióan vásárolják világszerte. Részletes működése ezen a videón tekinthető meg: http://www.elektro-bolt.hu/bosch/vasarlas/kiskeszulekek/etelkeszites/mum4655eu-konyhai-robotgep (A videó elindításához kattintsunk a kék nyíllal jelölt piktogramra.) Teszteredmény: www.maxkonyha.hu/pdf/bosch_2012_2013_robotgep.pdf Sikeréhez nagyban hozzájárult, hogy erős, gyors, hosszú élettartamú, könnyen tisztítható és működése halk. Garancia: 2 év. Ára a Rottenbiller utcai bemutatóteremben: 34 900 Ft.

A kevés pénzzel rendelkezők keressék a dél-koreai **Sencor** cég termékeit. Az általuk gyártott mixer és chopper (aprítógép) ára csupán fele a neves nyugati cégek termékeinek. (A 400 W-os Philips mixerrel azonos teljesítményű **Sencor SHM 5203** kézi mixer ára pl. csak 5000 Ft. Ugyanez botmixer adapterrel csupán 6100 Ft. Típus: **SHM 5270**. Állvánnyal, keverőtállal is csak 7200 Ft az ára. Típus: **SHM 5330**.) Aki azt hiszi, hogy az olcsó ár ez esetben is „kínai áru” minőséggel párosul, téved. A Sencor a legjobb anyagokból, magas műszaki színvonalon készíti termékeit. Ne felejtsük el, hogy a Samsung és LG cégek is dél-koreaiak, és termékeik minősége vetekszik a japán Sony árukínálatával. A Sencor magyarországi képviseletét a FAST HUNGARY Kft. látja el. Címük: 2046. Törökbálint Depo. Pf. 102. Tel: 06-30-337-7261. A fővároson kívül már a nagy vidéki városokban is vannak Sencor szaküzletek. A konyhai- és háztartási gépeken kívül híradástechnikai- és távközlési készülékeket (hordozható vonalas telefonokat) is gyártanak.[2013]

Minőségi robotgépet is lehet egészen olcsón kapni. A Lidl áruházlánc által karácsony előtt forgalmazott **Silvercrest SKMP 1300 D4 Profi konyhai robotgép** december elején érkezik az áruházaikba. (Ne halogassuk sokáig a vásárlását, mert ez egy akciós termék, ami évente csak egyszer kapható, és pár nap alatt elfogy.) Külsejét tekintve ugyanolyan, mint a **Bosch** cég **MUM4655EU típusú robotgépe.** Teljesítménye azonban jóval nagyobb. Bivalyerős, 1300 Wattos motor van benne. Teljesítményben és üstméretben csak a **MUM 9B33S12** típus képes versenyezni vele, de ennek ára 130 ezer forint. Tartozékként egy 6,3 literes korrózióálló acéltálat adnak hozzá. Kialakítása hasonlít az ipari dagasztógépekhez. Ezzel már 2 kg kenyértészta is könnyen bedagasztható, és a nagyméretű acéltálban meg is keleszthető. (A Bosch dagasztógépekhez hasonlóan ez is lengőkaros, vagyis bolygó mozgásával leszedi a tésztát a keverőtál oldaláról.) Keverőlapátja pépes folyadékok homogenizá-

[2013] Más elektronikai termékeket is érdemes tőlük vásárolni. A közkedvelt CASIO HS-8G típusú zsebszámológép pl. a web áruházakban 1690 forintba kerül. Ugyanezt a készüléket a Sencor 770 forintért adja. (Típus: **Sencor SEC 255/8**) Ha egy kicsivel többet szánunk otthoni, illetve iskolai kalkulátorra 1200 forintért már olyan változatot is vehetünk, amelybe egy kis alkáli gombelem segít rá a szolár cellára. Így a **SEC 377/8** típust félhomályban is lehet használni. Kezelhetőségét növeli, hogy helyértékjelzővel ellátott nagyméretű kijelzővel rendelkezik. A minőségű nyomógombok és az alumínium előlap már kézbe fogva is egy profi készülék benyomását kelti. (Sajnos a házhoz szállítás többe kerül, mint a készülék ára. Ezért aki nem tudja személyesen átvenni, keresse a helyi Tesco áruház Írószerek részlegén. Ott 1690 forintba kerül.) Nagy összegek számolásához válasszuk a 12 digites változatot. A **SEC 367/12** típus ára a Tesco-ban 2990 Ft. Ennél a változatnál a C és a CE gombok össze vannak vonva. Egy nyomásra résztörlés (CE), két nyomásra teljes törlés (C) történik. Hasonló módon összevonták az MR és MC gombokat. A kikapcsoló OFF gombot szintén lespórolták róla. Ez azonban nem okoz gondot, mert 7 perc után ez a típus is automatikusan kikapcsol. Ez a milliárdos összegek számolására alkalmas változat tartalmaz egy profitszámoló MU gombot is az üzletemberek számára.

lására szolgál. Rozsdamentes acélból készült dagasztó-, habverő- és keverő szárait teflonbevonattal látták el. Így kevésbé tapadnak a tésztához, illetve a krémekhez.

Turmixgépként is használható. Ezt a feladatot a tartozékként mellékelt 1,5 literes üvegkehely látja el, amit a gép tetejére kell illeszteni. Ehhez előbb el kell távolítani a biztonsági műanyag fedelet a gép tetejéről. (Ne előre toljuk, hanem hátrafelé húzzuk le róla. Ne markoljuk meg, hanem az orrán látható vastag karimát toljuk hátra.) A motor sebessége 10 fokozatban állítható. A Pulse gomb megnyomásával sebessége tovább fokozható. Túlmelegedés ellen védett. Piros és szürke színben rendelhető. Ára: 30 000 Ft. 3 év garancia jár hozzá.

Üzembe helyezése előtt feltétlenül olvassuk el a mellékelt használati utasítást, mert e nélkül elindítani sem tudjuk. Balesetmentes használata érdekében ugyanis a motor véletlen elindulását különböző biztonsági kapcsolók akadályozzák. A teljes biztonság érdekében ügyeljünk arra, hogy az egyes tartozékok felhelyezése, illetve leszerelése előtt a fordulatszám-szabályzó kereket állítsuk „0” állásba. Járó motor mellett tilos a készülék bármely tartozékába belenyúlni! A fröcskölésgátló plexifedőre csak tejszín felverésekor van szükség, mert a tojásfehérjehab nem fröcsköl.[2014] Először a kioldókar segítségével nyissuk fel teljesen a billenőfejet, majd illesszük rá a plexifedőt. Az óramutató járásával ellenkező irányba forgatva rögzítsük, és ezt követően helyezzük fel a habverő adaptert. (Nyomjuk fel a rugót a hajtótengelyen, és szintén az óramutató irányával ellentétes irányba forgatva rögzítsük.) Aztán illesszük a helyére a keverőtálat. Ezt az óramutató járásával megegyező irányba rögzítsük, és töltsük bele a nyersanyagot. Végül a kioldókar elfordításával csukjuk rá az üstre a fedelet, és a fordulatszám-szabályzó kerékkel indítsuk el a motort. A beöntő nyíláson át menet közben különböző adalékanyagokat (pl. porcukrot, habfixálót) adhatunk a habhoz. A keverőlapát lágy tészták simára dagasztására szolgál. (Régen nagyanyáink erre a célra főzőkanalat használtak.) A dagasztókar kemény tészták dagasztására szolgál. A gyártó óvatosságból csak 10 percnyi dagasztási időt javasol, de a tapasztalatok szerint 1,5 kilogrammnyi kenyértésztát akár fél óráig is dagaszthatunk vele anélkül, hogy a motor túlmelegedne.

A turmixfej használata során ügyeljünk arra, hogy nem elég az üvegkehelyre ráhelyezni a fedelet. A motor csak akkor indul el, ha a biztonsági fedélzárat is ráhelyezzük, és az óramutató irányával megegyező irányba elfordítjuk. A turmixkehely tisztítása itt sem egyszerű. Régen a tökéletes tisztítás érdekében az üvegkelyhet kézzel kellett lecsavarni a turmixkésről. Itt a kést kell kicsavarni a kehelyből. Először öntsük ki az összeturmixolt masszát a kehelyből, és kotorjuk ki a belső falára tapadt maradékot. Utána öntsük félig meleg vízzel, tegyünk bele kevés mosószert, és pörgessük a motorral pár másodpercig. Ezt követően öntsük ki belőle a mosólevet, és állítsuk fejtetőre a kelyhet. Illesszük a fedélzárat az aljába, és az óra járásával ellentétes irányba csavarjuk ki a mixelő kést, majd emeljük ki belőle a tömítőgyűrűt. Így már minden alkatrésze könnyen tisztítható. (Használjunk hozzá mosogatókefét.)

Tisztára öblítése után törölgessük a szerelvényeket vízmentesre, majd tegyük ki az asztalra. Csak akkor szereljük össze, ha teljesen megszáradtak. (A műanyag tömítőgyűrűt ne felejtsük el visszarakni.) Jó erősen csavarjuk be, hogy a következő használatkor ne szivárogjon az üvegkehely tartalma. Jelentősen növeli az adapterek élettartamát, ha a szennyeződést nem hagyjuk rájuk száradni, hanem még frissen lemossuk róluk. A mosogatógépben történő tisztítás sem használ nekik. Mielőtt használtba vennénk a gép élelmiszerrel érintkező bármely tartozékát, nem árt meleg mosószeres vízzel kívül-belül lemosni, hogy eltávolítsuk róla az ipari szennyeződést. A robotgépet és tartozékait száraz helyen, portól védve tároljuk.

Mielőtt elhatároznánk ennek a készüléknek a megvásárlását, gondoljuk át, hogy mire fogjuk használni. Ha csak kalácsot, briót, kis cipókat szoktunk sütni, akkor nekünk nem erre a gépre van szükségünk. Ebben a hatalmas üstben nem lehet kevés tésztát dagasztani. Félkilónyi tészta felszalad a dagasztókarra, és csak körbe-körbe pörög. Legalább 1 kg tésztát kell vele dagasztani ahhoz, hogy az üst falához nyomva a dagasztókar át tudja gyúrni. Felhelyezés előtt érdemes étolajjal bekenni a

[2014] Egyébként a fröcskölés csak a kétpálcás mixerekre jellemző. Az egy forgófejes robotgépek kevésbé fröcskölik a habot. Főleg nem egy ekkora üstben. Ezért 5 dl tejszínig nem is kell feltenni a fröcskölésgátló fedelet. A széles forgófej következtében ez a robotgép 10-es sebességen hamarabb veri fel a habot, mint a mixer.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

dagasztókart, így kevésbé tapad rá a tészta. Ha ennek ellenére felszalad rá, adjunk hozzá kevés vizet, mert túl kemény a tészta, nem tud leszakadni róla. Az üstöt ne a helyére rakva töltsük meg, mert a hozzávalók mellészóródás esetén beszennyezik a gépet. Előbb töltsük bele a nyersanyagot, és utána tegyük a gépbe. A dagasztást a legalacsonyabb „1”-es fokozaton végezzük. A dagasztás végén a dagasztókarról ne fém-, hanem megvizezett fakanállal kaparjuk le a tésztát, hogy ne sérüljön a teflonbevonat. Utána az üstöt ne szivaccsal és meleg vízben tisztítsuk, mert beleragad a tészta. Használjunk hozzá hideg vizet és mosogatókefét.

Kenyérsütés céljára ma már olyan automata készüléket is gyártanak, amely a nyersanyag beadagolása után a dagasztást önmaga elvégzi, és a megadott időre a kenyeret kisüti. Ez az elektromos szerkezet azonban nem képes kovászt keleszteni, így a benne sült kenyér nem sokkal jobb minőségű, mint a boltokban árult változat. Igazán finom, foszlós kenyeret csak kovásszal lehet készíteni. Ráadásul a kovásszal készült kenyér lassabban öregedik, és kevésbé morzsálódik. Sajnos, ezt a fajtát ma már jóformán sehol sem lehet kapni, mivel a pékek nem érnek rá arra, hogy órákon át várják a kovász megkelését, a normaidő 3-3,5 óránál többet nem engedélyez egy-egy adag tészta előállítására. Ezért a dagasztást kovászpótló anyagokkal (pl. citopán) végzik, melyeknek a hatása nem sokkal múlja felül a sima élesztőt. Amennyiben időnk engedi, jobban járunk, ha a Graham-kenyérnél leírt recept szerint magunk dagasztjuk a kenyértésztát. Ebben az esetben a tészta normál sütőben is kisüthető, mert a kenyér „lelke” a kovász, a sütés módja kevésbé befolyásolja a minőséget. A meglehetősen drága **automata kenyérsütő készülék**ek megvásárlása csak azok számára jelent előnyt, akik szeretik a frissen sült kenyeret, de nem tudnak időt szakítani a háztartási munkára. A programozható kenyérsütők használata során ne feledkezzünk meg az előírt nyersanyagok betöltése mellett a dagasztólapát behelyezéséről sem, mert e nélkül hiába várjuk a friss kenyeret.

Mellékesen megjegyezve az automata kenyérsütőkön még lenne mit fejleszteni. Az este, félhomályban történő előre programozás idején vagy kora reggeli kenyérsütés esetén az LCD kijelző nehezen látható. Célszerű lenne lecserélni hétszegmenses LED kijelzőre. Nem túl szerencsés az a megoldás sem, hogy minden egyes kenyérsütés esetén az összes programlépést újra be kell állítani. A háziasszonyok többsége a kísérletezések után megírja az általa tökéletesnek tartott receptet, és a később mindig azt a kenyeret süti. Ehhez többnyire nem a gyárilag beállított 1-es alapprogram kell. Ezért nem ártana a vezérlőpultra rárakni egy Alaphelyzetbe állítás gombot. Megnyomása után a készülék megjegyezné ezt a beállítást, és a továbbiakban bekapcsolás után erre állna rá. Ez esetben a nyersanyag betöltése után semmi mást nem kellene tenni, mint megnyomni a főkapcsolót.

Ennél is nagyobb baj, hogy a kenyérsütők sütési idejét nem lehet változtatni. Ha végiglapozunk egy szakácskönyvet, láthatjuk, hogy szinte minden tészta sütési ideje eltérő. Az automata kenyérsütőknél viszont a sütési idő tésztától függetlenül állandó. A Moulinex kenyérsütőnél pl. háromnegyed óra. Lehet, hogy a tejjel, tojással, cukorral dúsított tésztájú kalács megsül háromnegyed óra alatt, de a korpás kenyérnek legalább másfél óra sütésre van szüksége. Itt a tészta tömegétől sem függ a sütési idő. Az 1 kilogrammos kenyeret kb. negyedórával kell tovább sütni, mint a félkilósat. A Moulinex kenyérsütőnél viszont az 1 és a fél kilós kenyér sütési ideje között csupán 4 percnyi eltérés van. Ezért sokan panaszkodnak, hogy nem sül át rendesen a kenyér, vagy világos a teteje. Ezért célszerű lenne a vezérlőpultra egy Sütés programozó gombot is rárakni, amellyel be lehetne állítani az adott tésztához kikísérletezett sütési időt. Ez aztán az Alaphelyzetbe állítás gombot megnyomva szintén rögzülne a gép memóriájában, és a következő kenyérsütésnél már ezzel sem lenne gond.

Mint minden elektromos készüléknél, itt is probléma a rövid, 1,2 méteres hálózati kábel. (Amikor a vevők reklamálnak emiatt a vevőszolgálatnál vagy a szervizben, azt a választ kapják, hogy vegyenek hozzá hosszabbítót. A gyártók viszont pl. mosógépeknél tiltják a hosszabbító használatát.) Mivel ezen az villamosipar nem hajlandó változtatni, szabványban kellene előírni, hogy 2,5 méternél rövidebb hálózati kábellel semmilyen villamos készülék nem hozható forgalomba. Az embereknek enélkül is van elég bajuk, minek még ezzel is idegesíteni őket. Nem is szólva a többletköltségről. Egy védőföldelős hosszabbító jóval többe kerül, mint egy darab kábel. (A tévhittel ellentétben az automata kenyérsütő nem fogyaszt túl sok áramot. Csak a sütéshez van szükségük jelentős áramra. A fűtőbetét fogyasztása általában. 600 W. Így egy kenyér megsütésének áramdíja nem haladja

meg a 20 forintot. A házilag készített kenyér előállítási költsége ezt beszámítva sem éri el a bolti teljes kiőrlésű kenyér árának a felét.)

Akik komolyan kívánnak kenyérsütéssel foglalkozni, jól teszik, ha a lisztet nem az élelmiszer-áruházakban, hanem a Gabonaforgalmi Tröszt szaküzleteiben szerzik be. A malomipari boltok ugyanis közvetlenül a malmoktól kapják a lisztet, így az áraikat nem terheli a kb. 15%-os nagykereskedelmi árrés. További 10%-os árengedményt érhetünk el azáltal is, ha a lisztet nem kilónként vásároljuk, hanem megveszünk egy 50 kg-os zsákkal. A szezámmagot legolcsóbban bioboltokban és a nagyobb piacokon szerezhetjük be, kimérve. Egyes szupermarketekben is kapható ömlesztett kiszerelésű szezámmag, a többi mag között, zsákban kirakva. Ebbe nyugodtan belenyúlhatunk az ujjunkkal, és megkóstolhatjuk. Vigyázzunk vele, mert ők mázsaszámra vásárolják, és ha nem fogy el idő előtt, avasan is tovább árulják. Ezeket a lehetőségeket kihasználva az otthon sütött kenyér nem csak finomabb lesz, mint a bolti, hanem olcsóbb is, a házi jellegű- és magvas kenyerek árának feléből megoldhatjuk családunk minőségi pékáruval való ellátását.

A mixer bonyolult, több művelet végzésére is alkalmas változata a **háztartási robotgép**. Ez a kiépítéstől függően habverésre, tészta dagasztására, turmixolásra, darálásra, zöldségek szeletelésére, valamint reszelésre és passzírozásra használható. Ennek ellenére, ha anyagi helyzetünk engedi, akkor kerüljük az univerzális robotgépeket, és helyettük egyedi célgépeket vásároljunk. Az a gép ugyanis, amelyik mindent tud, valójában semmit sem tud tökéletesen. Az egyedi készülékek tervezése célorientált módon történik, a konstruktőrök minden tudásukat latba vetik annak érdekében, hogy azt a feladatot, amit a gépnek el kell végeznie, maximális hatásfokkal teljesítse. Eközben nem kell kompromisszumokat kötniük, mivel ezeknek a készülékeknek csak egy feladatot kell ellátniuk, de azt tökéletesen. Ha költségkímélési okok miatt mégis rákényszerülünk univerzális robotgép vásárlására, akkor feltétlenül olyan típust vegyünk, amely passzírozásra is alkalmas, mert a kézi meghajtású paradicsompasszírozók meglehetősen drágák, és a legtöbbjük még alumíniumból készül. A robotgépekből azonban a gyártók már száműzték az alumíniumot, és helyette korrózióálló acélt, illetve az olcsóbb típusoknál horganyzott vaslemezt használnak.

Vannak azonban olyan robotgépek is, amelyek tökéletesen, szinte már ipari szinten látják el a különféle konyhai feladatokat. Ilyen a svéd gyártmányú **Royal N30** Assistent típusú készülék. A több mint 40 országot felölelő Lux-hálózat először 1940-ben jelent meg a piacon ezzel a modellel, és igen nagy sikert aratott. A későbbi továbbfejlesztések révén a jelenlegi változat már hatvanféle műveletre képes. Ez a rendkívül precízen megkonstruált robotgép főként abban különbözik a kommersz társaitól, hogy a hozzá csatlakozó adapterek nem műanyagból, hanem rozsdamentes acélból vannak. Ennek következtében több évtizeden át használhatók, és a csapágyak önélező kivitele miatt karbantartást sem igényelnek. A 400 W teljesítményű gép leghasznosabb tartozéka a 7 literes űrtartalmú acéltál, amelyben egy robusztus gyúrófej (spirálisan rovátkolt vastag műanyag henger) gondoskodik a különféle tészták összedolgozásáról. A nagy teljesítményű motornak egy teljes adag kenyértészta dagasztása sem okoz gondot. Különlegessége ennek az adapternek, hogy tartozik hozzá egy kaparókés is, amely a tál forgása közben automatikusan leszedi az oldalára ragadt tésztát. A két munkafejes alapgép szerves tartozéka még a gyümölcs- és zöldségprés, valamint -centrifuga; a diódaráló; a citromfacsaró; a zöldségszeletelő adapter, ami reszel és gyalul; a habverő, melynek különlegessége, hogy két – „V” alakban kialakított – önálló fejjel rendelkezik.

Külön kell szólni a húsdaráló adapterről, ami paradicsom- és szőlőpasszírozásra, sőt, még kolbásztöltésre is használható. (Ennek a háza azért van műanyagból, hogy minél kevésbé károsítsa a nyersanyag C-vitamin-tartalmát.) Jellemző ennek az egységnek a gondos tervezésére, hogy egy henger alakú fröcskölésgátló gyűrűt is konstruáltak köréje. Természetesen itt is megtalálható a turmixfej, ami törhetetlen műanyagból készült, a konyha kövezetére leejtve sem történik semmi baja. Pótlólagosan rendelhető hozzá egy gabonaőrlő adapter, ami mákdarálásra is alkalmas. Ugyancsak külön adapterrel száraztészta (spagetti, sőt makaróni) is készíthető vele. Az egyes tartozékok részletes ismertetése a http://www.cookhouse.de/yass201.htm honlapon található. Itt egy német nyelvű videón megtekinthetjük az adapterek felszerelési és használati módját is. Angol nyelven a következő honlapon kaphatunk képekkel illusztrált részletes tájékoztatást és árajánlatot a tartozékokról: http://www.pleasanthillgrain.com/magic_mill_dlx_mixer.aspx A házilagos kenyérsütés elősegítése

érdekében a tésztadagasztás módját ez a honlap mutatja be a háziasszonyoknak egy angol nyelvű videón: http://www.breadbeckers.com/store/pc/Product-Demos-c215.htm#DLX

Az alapgép üzemi sebessége fokozatmentesen állítható. Ezen túlmenően ellátták egy elektronikus időkapcsolóval, ami a munkafolyamat elvégzése után automatikusan leállítja a motort. Sokoldalúsága ellenére a robotgép minden egyes egysége könnyen tisztítható. Megbízhatóságára jellemző, hogy a jól működő szervizhálózattal rendelkező gyártó cég 5 év garanciát vállalt rá. Szokatlanul nagy teljesítménye és strapabírása következtében előszeretettel vásárolják ezt a gépet a kisebb közösségek (pl. iskolák, óvodák, bölcsődék) is, a konyhai munka megkönnyítésére. Teljesítményére jellemző, hogy órákon át működtethető, minden probléma nélkül. Egyszerre akár 50 kg paradicsomot is átpasszírozhatunk rajta. Ehhez nincs szükség másfél óránál több időre. A paradicsomot nem kell előfőzni, mert nyersen is boldogul vele. A ribizlit, epret, málnát szárastól is képes kipréselni. Különleges kiképzése folytán az apró magvak sem tömítik el.

Csupán egyetlen hátránya van ennek a gépnek, hogy meglehetősen drága. Beszerzési költsége több mint ötszöröse a hasonló felszereltségű kommersz robotgépek árának. Az ÁFA befizetése ellenében azonban részletre is megvásárolható. A legtöbb professzionális kivitelű termékhez hasonlóan ez a készülék sem kapható üzletekben. Nálunk a forgalmazását a Lux Kft. végzi, az általa létrehozott ügynökhálózaton keresztül. Címük: 1011. Budapest, Szilágyi Dezső tér 3. Tel: 212 2338. Aki szeretne megbizonyosodni a készülék sokoldalúságáról, otthoni termékbemutatót is kérhet az alábbi telefonszámokon: 201 3936 és 201 3963.

A mixer után az egyedi célgépek legfontosabb tagja a **turmixgép**. Segítségével különféle italokat, püréket, pépeket, mártásokat, krémleveseket, sőt még fagylaltmasszát is készíthetünk. Szinte elengedhetetlen a használata olyan családokban, ahol kisgyermek, illetve emésztési betegségben szenvedő családtag van, vagy ahol a levesek és főzelékek sűrítését az étel saját nyersanyagával végzik. Habár tartármártás kézzel, illetve mixerrel is készíthető, az ehhez szükséges majonézt leggyorsabban és legtökéletesebben turmixgépben lehet kikeverni. Aki képes megfizetni, profi turmixgépet is vásárolhat. A **Fagor** cég **BV 2006 NX** típusú készüléke igazi erőgép. Teljesítménye: 1200 W. A hőálló vastag falú üvegből készült kehely űrtartalma 1,8 liter, oldalán skálabeosztással. A csúszásgátló lábakon álló motor rozsdamentes acélházban helyezkedik el. Nyújtott keverőkése a folyadék tetejét is megmozgatja. Pulzáló funkcióval, fokozatmentes sebességállítóval rendelkezik. Ára: 23 500 Ft.

Mielőtt megrendelnénk ezt a készüléket, érdemes körülnézni az eMAG webáruházában, mert náluk több nagy teljesítményű márkás turmixgép is található. Ezek egyike a **Philips** gyártmányú **Avance Collection HR3652/00** típusú készülék, amely 2 literes kehellyel rendelkezik, oldalán skálabeosztással. (Garantált működési kapacitás 1,5 liter.) Fordulatszáma elérheti a percenként 35 000-et. Motorteljesítménye 1400 W. Rozsdamentes acéllemezzel borított készülékház. Itt a fedélből lenyúló műanyag kanál gondoskodik arról, hogy a massza teteje is lejusson az aljára. (Az olcsó turmixgépeknél a homogenitás csak úgy biztosítható, hogy időnként le kell állítani a turmixgépet, és a maszszát kanállal át kell keverni.) Ára: 40 000 Ft. Ezek a típusok drágák ugyan, de strapabírók. Naponkénti használat esetén sem melegszenek túl. Nem mennek tönkre, évekig szolgálnak bennünket. A turmixgép tisztításának egyszerű és alapos módja, hogy a kelyhét félig megtöltjük meleg vízzel, és bekapcsolva pár másodpercig járatjuk. (A fedelet ebben az esetben se felejtsük el felhelyezni.)

Az olcsóbb turmixgépek közül olyat válasszunk, amelynek üvegből van a kelyhe. Az üvegkehely ugyanis higiénikus, és könnyebben tisztítható. A műanyag nagy hátránya még, hogy a benne kavargó nyersanyag idővel összekarcolja, és néhány év után már nem lehet átlátni rajta, nem tudjuk ellenőrizni az aprítás folyamatát. Mivel a fejlődés ezen a téren sem áll le, vásárlás előtt érdemes körülnézni az Interneten. Néha meghökkentően ötletes megoldásokat találunk. Nemrég pl. kifejlesztettek egy új turmixgépet, amely a hagyományos megoldású készülékkel ellentétben jóval könnyebben tisztítható. Emellett aprítógépként is használható. (Turmixol, kever, aprít, szeletel, darabol, darál.) Az ára sem magasabb egy jó minőségű turmixgépnél. A tartozékaival együtt többféle változatban gyártott, 7-9-11-17-21-22 vagy 26 részes **Magic Bullet** az ebay-en rendelhető meg. Webcím: https://www.ebay.com/sch/i.html?_nkw=magic+bullet+26+piece&ef_id=EAIaIQobChMI3PPu8IL05gIViawYCh3ruwN_EAAYAiAAEgKfbvD_BwE:G:s A 17 részes változat magyarországi forgalmazásával a **Topshop** foglalkozik. Ismertető videó: https://www.youtube.com/watch?v=9OnX4uXZdc4

A turmixgép speciális változata a **botturmix.** Bármilyen puha, vagy puhára főzött zöldség-gyümölcs pépesítésére alkalmas. Előnye a hagyományos turmixgéppel szemben, hogy egyszerűbb a használata és a tisztítása. Általában kisgyermekes családok alkalmazzák, bébiételek készítésére. A régebbi típusokhoz feltétlenül magas falú tálat használjunk, hogy a percenként tízezer feletti fordulatszám következtében ne fröcskölje össze a ruhánkat, illetve a konyha falát. Az újabb típusoknál ezt a késvédő kosár megnyújtott fala akadályozza meg. Némelyik típusnál az aprítófej levehető, és habverő fejre cserélhető. Ezek a változatok azonban nagyon drágák. Jobban járunk, ha egy olyan mixert vásárolunk helyette, amelynek a végéhez turmixkar csatlakoztatható. Ezzel a készülékkel tésztát is dagaszthatunk, és az ára sem magasabb. Ugyancsak meglehetősen drágák azok a botturmixok, amelyekhez darálószerű daraboló feltétet mellékelnek. Olcsó és igen praktikus tartozék viszont a pohárba helyezhető passzírozó betét, ami az apró magvaktól és héjdaraboktól szabadítja meg a masszát. A rögzített karú (motorral egybeépített) botturmix tisztításának legegyszerűbb módja, hogy néhány másodpercig egy pohár tiszta- vagy enyhén mosószeres vizet turmixolunk vele.

A vegetáriusoknak a húsdarálón kívül **kávédaráló**ra is szükségük van a fűszerek őrléséhez. Azoknak azonban akik már rendelkeznek önálló turmixgéppel, csak az őrlőfejet kell beszerezniük. Ez a megoldás sokkal előnyösebb, mint a kommersz kávédarálók megvásárlása, mivel ezek a kisméretű villamos készülékek meglehetősen gyengék, 2-3 perc használat után már erősen melegszenek, így fűszerek őrlésére nem igazán jók. Különösen alkalmatlanok arra, hogy mákot daráljunk velük, mert ez rendkívüli módon igénybe veszi a motort. Sokan a darálás megkönnyítésére cukrot kevernek a mák közé. Ez a módszer azonban nem ajánlott, mivel a fejlődő hő következtében megolvadó cukor befolyik a gép csapágyazásába, amitől előbb lecsökken a fordulatszám, majd menthetetlenül leég a motor. Sajnos a fűszerek és a különféle magvak őrlése is nagyon igénybe veszi a motort. Ezért 180 W-osnál kisebb teljesítményű kávédarálót ne vegyünk meg. A 80-120 W-os motorteljesítményű darálók csak kávéőrlésre alkalmasak, és ezt is csak néhány évig bírják. Vigyázzunk a távol-keleti gyártmányokkal. Ezeken gyakran valótlan adatokat tüntetnek fel. A tényleges teljesítményük akkora, amekkora a hasonló méretű nyugati társuk adattábláján látható.

Nem éppen nélkülözhetetlen, de főleg nyáron közkedvelt készülék a **fagylaltgép**. A legolcsóbb elektromos fagylaltkészítő gép sajnos nem szerencsés kivitelű, mert működés közben a mélyhűtőbe kell rakni. Ennek következtében a hálózati vezetékre rá kell csukni a hűtőszekrény ajtaját, ami egyrészt balesetveszélyes, másrészt az ajtó deformálódását okozhatja. A praktikusabb típusoknál már jégakku biztosítja a tartályban lévő massza hűtését, amit villanymotor forgat. A speciális folyadékkal töltött jégakkut előző este háromcsillagos mélyhűtőbe kell tenni, ahol másnapig megfagy. A háztartások számára kifejlesztett max. 1 liter űrtartalmú professzionális fagylaltgépek már nem csak keverik, hanem önállóan fagyasztják is a masszát, és a bennük készült fagylalt állaga semmiben sem különbözik a cukrászdai változattól. Ha ezt a drága gépet nem tudjuk megvenni, nem érdemes sajnálkozni miatta, mivel találékony háziasszonyok rájöttek arra, hogy e nélkül is lehet jó minőségű fagylaltot készíteni. Ennek módja, hogy a mélyhűtőbe rakott masszát habverőpálcával ellátott mixerrel óránként jól átkeverjük. Ezt addig kell folytatni, amíg az állaga olyanná válik, mint a hó.

Ne feledkezzünk el egy **adagolókanál** beszerzéséről, mert e nélkül nem lehet gusztusosan tálalni a fagylaltot. A maradék csak mélyhűtőben tárolható. A már egyszer felengedett fagylalt újra nem fagyasztható, mivel jégkristályok képződnek benne, és fennáll a romlásveszély is. A masszát célszerű előző nap elkészíteni, és hűtőszekrényben lehűteni, mert minél hidegebb a nyersanyag, annál hamarabb elkészül a fagylalt. A házilag készített fagylalt és jégkrém nem csak finom, hanem egészséges is. Az átállással mentesülünk a gyári termékekben alkalmazott vegyszerek mérgező hatásától. (A kételkedők olvassák el az „Ezoterikus körkép” II. fejezetében említett cikket a fagylalt gyártástechnológiájáról.) Mivel a gyári készítmények ára jóval magasabb, egy nagyobb családban már anyagilag is kifizetődőbb fagylaltgépet vásárolni. Egyébként a fagylaltos kanál nem csak az eredeti rendeltetésének megfelelően használható. Vízbe mártogatva bármilyen massza adagolására alkalmas, amelyet kb. diónyi méretben kell a serpenyőbe, vagy a tepsibe rakni.

A vegetárius háztartások elengedhetetlen tartozéka a **gyümölcscentrifuga**. Ez a készülék nem olcsó, ennek ellenére lehetőleg minél nagyobbat vásároljunk belőle. A kisméretű típusok csak arra jók, hogy néha egy-egy pohár friss gyümölcslevet készítsünk velük. Amennyiben télre nagyobb

mennyiségű gyümölcslevet kívánunk lefagyasztani, akkor feltétlenül nagy teljesítményű, márkás típust vegyünk, hogy hosszú éveken át kifogástalanul szolgáljon bennünket. A vegetáriusok egyébként nem kedvelik a gyümölcscentrifugát. Ők **hidraulikus prés**t vagy ismertebb nevén lényerő présgépet (juicer) alkalmaznak erre a célra, mert a gyümölcscentrifuga nagy fordulatszáma miatt keletkező hő az enzimek és a vitaminok nagy részét tönkreteszi. Befőzésnél, konzerválásnál azonban ennek nincs jelentősége, mivel a hőkezelés jóval nagyobb mértékben károsítja a gyümölcslevet. Lényerő présgép sokféle kapható, a húsdaráló kinézetű háztartási kiviteltől kezdve a vendéglátóiparban használt nyomókaros présgépekig.

Az áruk is változó. Legdrágábbak a motoros présgépek. Az **Angel Juicer 7500**-as professzionális modell ára pl. 275 000 Ft. Ennek a típusnak azonban minden alkatrésze korrózióálló acélból készült. Túletetés esetén sem kell kézzel visszatekerni a csavartengelyt. Amint érzékeli a készülék hogy túlterhelődött, automatikusan visszafelé forgatja a hengereket. 3 lóerős motorja hosszabb üzemeltetés esetén sem melegszik. A kitűnő minőség biztosítéka, hogy a gyártó minden egyes alkatrészére 5 év garanciát vállal. A szolidabb árú villamos présgépek közül legnépszerűbb a **Green Star GSE-5000 Elite** készülék. Ára: 159 000 Ft. A korábbi típusokkal ellentétben ez már nem kettő, hanem három lépésben préseli az alapanyagot. Ezáltal több lét nyer ki belőle. Ikerhengereiben egy-egy köteg mágnes található, melyeket speciális biokerámia anyaggal vettek körül annak érdekében, hogy optimalizálják a préselt levek minőségét. Ezen technológia használatával több ásványi anyag, fitokemikália nyerhető ki a nyersanyagból, mint gyümölcscentrifugával. Emellett könnyen szétszedhető, tisztítható. A kézi működtetésű, hajtókaros présgépek is hasonló elven működnek, de jóval olcsóbbak. Közülük legkedveltebb a **Z-Star Z-610** típus. Ára: 35 000 Ft. Fém alkatrészei ennek is rozsdamentes acélból készültek. A lényerő présgépek alkalmasak zöldségek, valamint búzafű és olajos magvak préselésére is. Részletes információ: http://www.egeszseges-elet.hu/

Ma már sok családban található **elektromos kenyérpirító**. Kenyeret ugyan grillsütőben is lehet pirítani, de ebben az esetben állandó felügyeletre van szükség. Az elektromos kenyérpirító azonban a Pirított kenyérnél leírt módon készen szolgáltatja az ízlés szerint barnított kenyeret. Ezenkívül számos különleges villamos készülék található még a piacon, amelyek speciális igényeket elégítenek ki. Ilyen pl. a háztartások számára kifejlesztett kukoricapattogtató készülék. (Vigyázat, saját termesztésű kukoricával nem működik.) Ablakkal nem rendelkező szűk konyhákban pl. jó szolgálatot tesz egy tűzhely fölé szerelhető **szag- és páraelszívó**. Ezeknek a készülékeknek alapvetően két típusa ismert. Az egyik a páraelvezetős, a másik a levegő-visszacirkuláltatós. Az előbbit egy robusztus bádogtölcsér közvetítésével a kürtőbe csatlakoztatják, amely a légtérből elszívott levegőt a szabadba engedi. Előnye ennek a változatnak, hogy hatékonyabban működik, és olcsóbb a karbantartása. Hátránya, hogy a meleg levegőt is kiszívja a légtérből, így télen a konyha fűtése többe kerül.

A **levegőcirkuláltató** típus a megtisztított levegőt visszaáramoltatja a konyha légterébe, így mentes ettől a hátránytól. Az üzemeltetéséhez azonban a zsírlecsapó textilszűrőn kívül egy aktív szénből készült szűrőbetét is szükséges, ami meglehetősen drága. Ezt a típust felhajtható változatban is gyártják, ami megkönnyíti a tűzhely tisztítását. A kellő hatékonyság érdekében a páraelszívó és szagtalanító készülékek szűrőbetétjeit legalább félévente cserélni kell. Viszonylag magas áruk ellenére csodát ne várjunk tőlük, mert az alaptípusok hatásfoka csupán 25-30%, és a legdrágábbak is max. 70%-át tudják csak kivonni a levegő pára- és szagtartalmának. Számítsunk arra is, hogy ma még meglehetősen nagy zajjal jár a működtetésük

Ahol gondot okoz a konyhai hulladékok tárolása és elszállítása, ott felszereltethetünk a mosogatómedence alá egy **„konyhamalac”**-nak nevezett készüléket, amely mindenfajta nyersanyag- és ételmaradékot megdarál és bő víz kíséretében a csatornába enged. Meg kell azonban jegyezni, hogy környezetvédelmi szempontból a konyhai hulladéknak ez az eltávolítási módja nem túl szerencsés. A csatornajáratok elzsírosodása ugyanis előbb-utóbb dugulást okoz, és a tisztításuk szinte lehetetlen. Ráadásul az ételmaradék bomlása erősen szennyezi a vizet, az erjedésből eredő intenzív gázok pedig veszélyeztetik a szennyvíztelepen dolgozók testi épségét. Ugyanez vonatkozik az ételmaradék WC-kagylóba való leengedésére is. Ezek a problémák egyébként könnyen elkerülhetők, ha csak annyi ételt főzünk, amennyi várhatóan el is fogy. A pazarlás sem a pénztárcánknak, sem a világ nyersanyag- és energiakészletének, sem a környezetnek nem tesz jót. Ha kiöntjük a feleslegesen elkészített ételt,

vagy kidobjuk a félig elfogyasztott kenyeret, jusson eszünkbe, hogy ezt a világ számos országában szívesen megennék. A fejlett ipari államokban elpazarolt élelmiszerekkel emberek tízmillióit lehetne megmenteni az éhhaláltól a fejlődő országokban.



A gáztűzhelyek fontos kelléke a **gázgyújtó készülék**, amelynek beszerzésénél körültekintően kell eljárni. Kerüljük a ma még sok helyen fellelhető tűzköves gyújtókat, mert megbízhatatlanok, és állandó karbantartást igényelnek. Ugyancsak ajánlatos lemondani a hálózatról üzemeltethető eszközökről, mivel ezek igen balesetveszélyesek. Különösen érvényes ez azokra a villamos gyújtókra, amelyeknek nincs védőföldelésük. A világ néhány országában ugyanis a villamos energia továbbításában nem alkalmazzák a földeléses rendszert, hanem a nullavezetéket a fázisvezetékkel együtt ráhelyezik a nagyfeszültségű távvezeték oszlopaira. Ennek az az előnye, hogy miután a földtől el van szigetelve, valamelyik pólus testzárlata esetén nem éri a fogyasztót áramütés. Ennélfogva ezekben az országokban a villamos készülékek fémházát nem földelik le, hiszen erre nincs szükség. Baj csak akkor van, ha ezek az eszközök magánimport útján bekerülnek olyan országokba, ahol a villamos energia továbbításában nullavezetékként a földet használják. Ebben az esetben a fázisvezeték esetleges testzárlatakor halálos áramütés érhet bennünket, mert ezek a készülékek nem rendelkeznek egy harmadik, nullázó vezetékkel, így a fémházra került áram nem tud leföldelődni. Mivel a védőföldelés nélküli rendszer legnagyobb alkalmazója a volt Szovjetunió és tagországai, a szomszédságunk következtében számunkra különösen fontos, hogy turistaútjaink alkalmával ne hozzunk be ezekből az országokból semmilyen fémházas villamos készüléket. Ezt az energiaelosztó rendszert használják Kínában is, ezért onnan származó villamos készülékeket se használjunk. Ennek a helyzetnek a széles körű tudatosításával mind a mai napig adósak a hivatalos szervek, így évente meglehetősen sokan halnak meg a keleti szomszédainktól becsempészett gázgyújtók, villanyvasalók és egyéb villamos készülékek meghibásodása következtében.

A tragédia elkerülése érdekében fémházas készüléket soha ne tartsunk a kezünkben a hálózatra csatlakoztatás során. Csak feszültség alá helyezés után nyúljunk hozzá. Testzárlat gyanúja esetén használjunk fázisceruzát. Az életével játszik az is, aki a védőföldelős dugóval ellátott készüléket földeletlen konnektorba csatlakoztatva használja. Eltávolítható hálózati kábeles készülékek alkalmazásakor (a vezeték mindkét végén dugó van) a kábelt először a készülékhez csatlakoztassuk, és utána dugjuk a konnektorba. Ha mindezek ellenére valakit áramütés ér, ne próbáljuk meg reflexszerűen kiszabadítani az áramkörből, mert ezzel azt érjük el, hogy a továbbiakban rajtunk földelődik le az áram, és mi halunk meg helyette. Áram alatti mentéssel csak akkor próbálkozzunk, ha elég távol vagyunk a balesetet szenvedett személytől, és a csatlakozó vezetéket ki tudjuk rántani a konnektorból anélkül, hogy az illetőhöz hozzáérnénk. Ha erre nincs mód, rohanjunk a villanyórához, oldjuk ki a főbiztosítékot, és csak ezután segítsünk a sérültön. Amennyiben az illető elvesztette az eszméletét, azonnal meg kell kezdeni a mesterséges lélegeztetést és a szívmasszást. Súlyosabb esetekben hívjunk orvost, illetve értesítsük a mentőket.

Már 200 éve, hogy felfedeztük és a szolgálatunkba állítottuk az elektromosságot, de még mindig nem tudatosult az emberekben, hogy a villamos áram okozta tüzeket nem szabad vízzel oltani. Ha a tüzet okozó vasalót, hősugárzót, rezsót, karácsonyfaizzót, vagy a falban kigyulladt vezetéket vízzel locsoljuk, szinte biztos, hogy halálos áramütést szenvedünk. A víz ugyanis vezeti az áramot, ami rajtunk fog leföldelődni. Ebben az esetben is első dolgunk a főbiztosíték leoldása legyen, és csak utána kezdjük el a tűzoltást. (Hasonló okok miatt szigorúan tilos a fürdőkádban bármilyen villamos készüléket használni. A testünket körülvevő víz tökéletes földelést hoz létre, így a kádba ejtett hajszárító vagy villanyborotva biztos halált jelent.) Az oltás során elázott készüléket nem elég kiszárítani. Szakemberrel át kell vizsgáltatni, és csak ezt követően lehet újra használatba venni.

Egyébként a gáztűzhelyen lángra lobbant zsiradékot sem szabad vízzel eloltani, mert szúrólángot lövell ki, ami egy pillanat alatt lángba borítja a lakást. Ilyenkor legjobb egy vizes rongyot dobni a serpenyőre, ami elfojtja a lángot. Ezt a hibát a mikrohullámú sütővel rendelkezők is elkövetik. Zsíros ételek sütése után nem törlik ki a készülék belsejét. Egy idő után a felgyülemlő zsírszemcséktől kigyullad a készülék. Ekkor nagy rémületükben leöntik egy vödör vízzel. A felolvadt zsír természetesen most is szétfreccsen, és meggyullad tőle a konyhabútor. Ennél nagyobb tragédia is előfordulhat. A bekapcsolt készülékre öntött víz ugyanis itt szintén halálos áramütést okozhat. Ez esetben tehát először áramtalanítani kell a készüléket, és csak utána szabad eloltani a tüzet vizes ronggyal vagy -törölközővel.

Nálunk a szabvány már csak lángőrrel ellátott gázkészülékek forgalmazását teszi lehetővé. Ezáltal a gázömlésből eredő balesetek száma jelentősen csökkent, de nem szűnt meg teljesen, mivel időnként a vezetékek is megsérülnek. A háztartásokban alkalmazott gáz szagtalan ugyan, de a hozzákevert etil-merkaptán már enyhe szivárgás esetén is jelzi a vezeték tömítetlenségét. Ha megérezzük a gáz jellegzetes szagát, semmiképpen ne gyújtsunk villanyt, mert a kapcsolóban keletkező szikra levegőbe repíti a lakásunkat, velünk együtt. A villamos fogyasztók véletlenszerű bekapcsolásának megakadályozása érekében itt is célszerű az épületet áramtalanítani, és csak utána álljunk neki a lakást kiszellőztetni. Akkor is ez legyen az első dolgunk, ha egyedül vagyunk a lakásban, mert az automatikusan működő készülékek (hűtőszekrény, klímaberendezés, időzített rádió, -tévé, -képmagnó, -mikrohullámú sütő, -kenyérsütő) bármelyik pillanatban bekapcsolhatnak. Ezt követően zárjuk el a gázvezeték főcsapját, hogy a további szivárgást megakadályozzuk. Palackos PB- gázról történő üzemeltetés esetén nem elég ablakot nyitni; az ajtókat is sarkig ki kell tárni, mivel a propán-bután gáz nem felfelé száll, hanem megül padlószinten. A szellőzőnyílások szabaddá tételénél ne használjunk acélszerszámokat, mivel az általuk keltett szikra is előidézheti a robbanást.

A gázüzemű készülékek biztonságos használatával kapcsolatban fel kell hívni a figyelmet arra is, hogy nem szabad a vizes konyharuhát, törlőrongyot a gázkonvektoron szárítani. Az Országos Tűzoltó Parancsnokság statisztikai kimutatása szerint a háztartásokban a legtöbb tűzeset abból ered, hogy sokan a fűtőtestre rakva szárítják a vizes ruhát. A kárvallottak nem egyszer arra hivatkoznak, hogy előtte a kályhát minimumra állították, csak az őrláng égett. A tragédia mégis bekövetkezett, mert nem voltak tisztában azzal, hogy a gázkonvektor szabályzó gombja nem a gáz intenzitását állítja, hanem a fűtés időtartamát. A legalacsonyabb fokozaton ugyanolyan erősen ég a láng, mint maximumra állítva, csak kevesebb ideig. Amíg 8-as fokozatra állítva egyfolytában legalább fél órán át fűti a helyiséget, 1-es fokozaton max. 10 perc után lekapcsol. A kívánt léghőmérsékletet tehát szakaszos üzemeléssel, a bekapcsolás gyakoriságával éri el. Ebből következik, hogy 1-es fokozaton is meggyulladhat a szárított ruha, mert 5 perc is elegendő ahhoz, hogy elérje az öngyulladási hőfokot.

A jelenlegi szélsőséges időjárási viszonyok között előfordulhatnak egyik óráról a másikra 10-15 ^{o}C-os hőmérsékletingadozások is. Ha kint hirtelen lehűl a levegő, a lakásban is csökken a hőmérséklet. Miután a gázkonvektor 1-es fokozaton kb. +15 ^{o}C-on kapcsol be, könnyen megtörténhet, hogy megindul a fűtés, és a rátett ruha lángba borítja az egész lakást. Ha ez éjszaka történik, az áldozatok többségének még arra sincs esélyük, hogy kimeneküljenek a lakásból, mert a füstmérgezés következtében eszméletüket vesztik, és bennégnek az épületben.

A lakásunkban nem csak akkor történhet baj, amikor otthon vagyunk, hanem a távollétünkben is. Eltekintve az illegális behatolásoktól, a közművek is okozhatnak tragikus veszteségeket. Ezért ha hosszabb időre elutazunk, feltétlenül zárjuk el a gázóra előtti főcsapot, mert így a tömítések meghi-

básodása miatt nem történik gázömlés. Ezzel egyidejűleg célszerű elzárni a bejövő vízvezeték főcsapját is, és kioldani a villanyóra melletti főbiztosítékot. Ezzel elkerülhetjük, hogy egy esetleges csőtörés miatt mindent elöntsön a víz, vagy a falban húzódó kábelekben keletkező részárlat felgyújtsa a berendezési tárgyakat. Egyébként ez az alattomos tűzfészek okozza a legtöbb ipari üzem leégését. A falban húzódó kábelek közötti részárlat során nem keletkezik akkora áram, hogy a zárlatvédő biztosíték kioldjon, a keletkező szikra azonban felmelegíti a vezetékeket. Ettől meggyullad a villanyvezetékek szigetelése, amitől lángra kap a kábelbehúzásra szolgáló szigetelő cső. Az égés során keletkező füstgáz lerobbantja a kábelcsatornát eltakaró vakolatot, és a parázs ráhullik a függönyre, bútorkárpitra és egyéb éghető anyagokra. Mire észreveszik a tüzet, kiég az egész épület. Különösen a régi épületeket veszélyezteti ez a fajta tűz, ezekben ugyanis a kábeleket védő cső kátránnyal átitatott papírból készült, ami úgy ég, mint a zsír. Fokozott veszélyforrás lehet a kontárkodás is, amikor a régi rézvezetékekhez alumínium vezetéket csatlakoztatnak. A két fém eltérő kontaktpotenciálja következtében az érintkezési felületen egy mini galvánelem alakul ki, ami oxidáció nélkül is részárlatot gerjeszt.

Visszatérve a gázgyújtókra, legideálisabbak a piezo-gyújtók, amelyek igen sokféle kivitelben vásárolhatók meg. A nálunk kapható piezoelektromos gyújtók közül a legolcsóbb és az egyik legmegbízhatóbb típus ugyancsak szovjet gyártmányú, úgyhogy inkább ezt vegyük meg, mint az ugyanonnan származó balesetveszélyes hálózati gyújtót. Az utóbbi hivatalos forgalmazása a hazai védőföldeléses rendszer következtében szigorúan tiltott, de sajnos az ún. „KGST” piacokon még mindig szép számmal megtalálható. A szovjet gyártmányú piezoelektromos gyújtónak más típusokkal szemben nagy előnye még, hogy a hajlítható lemezekből kialakított ellenpólus beállításával kétirányú szikraadásra is képes.

A nyugati gyártmányok közül jelenleg a német Leifheit cég készüléke a legtökéletesebb. Ennél a megoldásnál a henger alakúra kiképzett elektróda körkörös gyújtást biztosít. Ráadásul a másik elektróda sapkaszerűen van kialakítva, amely azzal az előnnyel jár, hogy a gáz nem száll át rajta, hanem megreked alatta. Ezáltal megnő a gázkoncentráció a gyújtótérben, ami a láng gyors belobbanását eredményezi. Előnyös tulajdonsága még ennek a típusnak, hogy ergonómiai szempontok figyelembevételével tervezték, és a kivitelezése is igen esztétikus. Mellesleg a már meglevő, hagyományos konstrukciójú gázgyújtókat is átalakíthatjuk ennek megfelelően, ha a szikrakamra oldalsó és felső nyílásait egy darab ragtapasszal letakarjuk.

Vizes, földszintes lakásokban előfordul, hogy a piezogyújtó egyre kisebb szikrát ad. Ennek oka, hogy a nedves levegő lerontja a nagyfeszültségű készülékek hatásfokát. Miután ez a jelenség főleg télen tapasztalható, tegyük a gyújtót a kályha vagy fűtőtest közelébe. Pár óra alatt kiszárad, és újra tökéletesen fog működni. Túl közel ne rakjuk, mert akkor a műanyag ház megolvad, és a készülék tönkremegy. A legmodernebb gáztűzhelyeknél már nincs szükség külső gyújtóeszközökre, mivel a beépített gyújtószerkezet ugyanolyan szerves tartozéka a készülékeknek, mint a belső sütőtér-világítás, vagy a forró levegő cirkuláltató ventilátor.

A legdrágább típusok beépített grillezővel is rendelkeznek, amelyet a gáztűzhelyeknél úgy oldanak meg, hogy felül, a tepsi középvonalában elhelyeznek egy külön gombbal működtethető cső alakú égőfejet. A belső világítással szerelt üvegajtós sütők előnye, hogy elkerülhető velük a megégés, és a tészták összeesésével sem kell számolnunk. Arra azonban ügyeljünk, hogy dupla üvegablakosat vegyünk, mert a szimpla ablakkal szerelt készülékek nem sütnek egyenletesen. Léteznek öntisztító zománccal ellátott sütők is. A katalitikus bevonatról leég a zsír, olaj és egyéb szennyeződés. A vegetárius családokban azonban ennek nincs jelentősége. Ahol nem sütnek húsokat, ott nem fröcsköl a zsír a sütőben.

Mivel a konyhai tevékenység eredményessége leginkább a tűzhelytől függ, maradjunk még egy kicsit ennél a témánál, és tekintsük át a **háztartási tűzhely**ek kissé sajátosan alakult fejlődési menetét. Kezdetben volt a búbos kemence, amely nem csak kenyér, de sütemények készítésére is kiválóan alkalmasnak bizonyult. A kenyérsütés kapcsán már szó volt róla, hogy az égetett agyagban egy olyan különleges fizikai reakció megy végbe, ami páratlan ízt kölcsönöz a benne sülő tésztának. Ennek megfelelően ezekben az ormótlan kemencékben is fantasztikusan finom süteményeket lehetett sütni.

A mai fiatalok, akik már nem kóstolhatják meg a szinte mindenütt lebontott búbos kemencékben sült kenyeret és süteményeket, el sem tudják képzelni, hogy akkoriban milyen fenséges ízük és illatuk volt ezeknek a készítményeknek.

Az iparosodás előrehaladtával a sok helyet foglaló búbos kemencéket felváltották a német eredete által „sparherd”-nek nevezett tűzhelyek. Ezeket a vaslemezből készült, kívül zománcozott sütő-főző alkalmatosságokat a városokban fával, vidéken pedig kukoricaszárral vagy csutkával fűtötték, és a bennük készült sütemények minősége nem sokkal maradt el a búbos kemencében sütött tésztáktól. A főzőrészben keletkezett forró levegő ugyanis körbejárta a sütőrészt, amely vastag samottréteggel volt borítva. Ennek következtében a tészta egyenletesen pirult, magasra felnyúlt, és az égetett agyaghoz hasonló összetételű samottban lejátszódó fizikai folyamat következtében az íze is jó volt. Ráadásul a sparherd a mai fogalmaink szerint igen energiatakarékos tűzhelynek számított. Valószínűleg azért is kapta a „takaréktűzhely” elnevezést, mert főzés közben ugyanazzal a hővel sütni is lehetett benne, sőt az elkészült ételt a kályha tetején félrehúzva, melegen tartotta.

A modern élettel együtt járó elkényelmesedés azonban nem sokáig tűrte meg a sok piszokkal, hamuval és korommal járó sparherdeket a konyhában, mivel a gázgyártás megindulásával, és a gázvezeték-hálózat kiépülésével megszülettek a **gáztűzhely**ek. Ezek már nem rendelkeztek sem cserép-, sem samottköpennyel, így a bennük sült tészták íze sem hasonlított nagyanyáink süteményeire. Ennek ellenére a háziasszonyok nagyon megszerették, mert ezek az első generációs tűzhelyek nagy gonddal lettek megkonstruálva, így szépen, egyenletesen, a két fűtőbetétes villanytűzhelyekhez hasonlóan sütöttek. Ezeknél a két világháború között általánosan használt gáztűzhelyeknél a tökéletes pirulást az tette lehetővé, hogy a sütőteret nem csak alulról fűtötték, hanem felül is volt két láng. A négy sarkot fűtő láng intenzitásán kívül az irányát is szabályozni lehetett két kar elfordításával, így minden tésztánál be lehetett állítani az optimális hőfokot, hogy se az alja, se a teteje ne égjen meg.

A modernizálás jegyében azonban megszüntették ennek a bonyolult konstrukciónak a gyártását, és áttértek az alulról történő fűtésre, mondván, hogy a dolgozó nő úgysem tölt sok időt a konyhában, mivel a családok étteremben fognak étkezni. Ez nem így történt, úgyhogy most a háziasszonyok kínlódnak a könnyen gyártható, de szabályozhatatlan gáztűzhelyekkel, amelyekben nem csak ízetlen a sütemény, hanem ráadásul még az alja is megég. A technikai fejlődés e téren lezajlott menetét látva tehát arra a következtetésre juthatunk, hogy alapfunkcióját tekintve minél korszerűbb egy tűzhely, annál használhatatlanabb, sőt a legmodernebb sütők némelyike egyenesen életveszélyes. Úgy tűnik, hogy a háztartási tűzhelyt gyártó iparág az atomkorba történő előrehaladásunk arányában fejlődik vissza. Ezt támasztja alá az a tény is, hogy a század elején készült háztartási készülékek és berendezések olyan jó minőségű anyagból készültek, hogy 40-50 éven át kifogástalanul működtek. A jelenleg gyártott készülékek azonban jó, ha 10-15 évig használhatók, és utána teljesen lerobbannak. Az anyagtakarékosság jegyében ugyanis ma már minden ipari terméket eleve úgy terveznek, hogy a kihordási idő után az alkatelemei egyszerre menjenek tönkre, hogy a javíttatásnak még a lehetősége se álljon fenn.

A gyártók ily módon kényszerítik rá a fogyasztókat a gyakori vásárlásra, hogy minél nagyobb profitra tehessenek szert.[2015] Eközben a sajtóban egymás után jelennek meg a képmutató felhívások, hogy fogytán a világ energia- és nyersanyagkészlete, tenni kellene valamit a pazarlás megszüntetésére. A kormányok és az ipari vezetők szóban egyetértenek ugyan ezekkel az aggodalmakkal, de az állam adóbevételeit féltve semmit sem tesznek ellene. Az előző generációk még más értékrendet követtek. Számukra fontosabb volt a minőség, a tartósság, mint a gyors meggazdagodás. A Roosevelt téri Gresham-palota szállodává átalakítása során tucatjával találtak az épületben olyan villanykapcsolókat, konnektorokat, csengőnyomókat, fürdőszoba-berendezéseket, amelyeket 1904-ben szereltek be, és 2000-ben még működtek. A jelenleg gyártott villamos szerelvényeknek és lakásfelszerelési tárgyaknak száz év múlva már a pora sem marad meg. A legtöbbjük a garanciaidő lejárta után magától tönkremegy.

[2015] A gyártók által alkalmazott élettartam-csökkentő trükkökről részletes tájékoztatást találunk a **CHIP** folyóirat **2012. augusztus**i számában (**36-39.** oldal)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A nyersanyag- és munkaidő-ráfordítás kötelező minimumon tartása miatt a konstruktőrök az esztétikai megjelenés tökéletesítése terén próbálják kiélni jobbító szándékaikat. Ennek következtében ma már egyre szebb, ergonómiai szempontokat is figyelembe vevő, formatervezett készülékeket lehet kapni, csak éppen az a tulajdonság hiányzik belőlük, amire a legnagyobb szükség lenne, a használhatóság, és a hosszú élettartam. Ez alól csak a svéd eredetű és Angliában még ma is gyártott **AGA**-tűzhely a kivétel. Ezt a kb. 1 tonna súlyú öntöttvas tűzhelyet ugyanis a modernizálás jegyében úgy alakították át folyamatos gáz-, illetve villanyfűtésre, hogy az alapkonstrukciót nem változtatták meg.

A jelenlegi helyzetben az ipari lobbi hatalmának kiszolgáltatott, és a múltból átmentett hagyományos konstrukciók horribilis árát megfizetni nem tudó kisember nem tehet mást, mint megpróbálja kijavítani azokat a hibákat, amelyek a gyártók nemtörődömsége következtében előállnak. Az alulról fűtött, kommersz gáztűzhelyekben pl. jelentősen csökkenthető a megégés veszélye, ha a láng feletti lemezt megvastagítjuk. Ez a megoldás természetesen ipari viszonylatban is kivitelezhető lenne, de ez növelné a nyersanyagköltséget és a munkaidő-ráfordítást, így a gyárak nem foglalkoznak vele. Ezt a problémát tehát nekünk kell megoldani úgy, hogy beszerzünk egy akkora méretű acéllemezt, ami a sütő alját teljes mértékben kitölti. Vigyázzunk, hogy a fémlap ne takarja el a meleg levegő beáramlására szolgáló hátsó nyílásokat, mert ekkor a süteményeink teteje még annyira sem fog pirulni, mint eddig. Ezután vágjunk a kb. 2 mm vastag lemez közepébe egy ablakot. Az így létrejövő keret tulajdonképpen azt a célt szolgálja, hogy az égőfejet leárnyékolja, tompítsa a sütő aljára gyakorolt hőhatást. Ehhez a művelethez lomb- vagy dekopírfűrész szükséges, így csak ezermester hajlamúak vállalkozzanak rá.

Az ablak méretét kísérleti úton kell meghatározni. Ennek legegyszerűbb módja, hogy sütünk egy adag burgonyás pogácsát a klasszikus recept szerint. A szélső sorok pirultsági fokát összevetve a tepsi közepén levő példányokkal egyértelmű képet kapunk a hőeloszlásról. Az ablak méretét addig növeljük, amíg a pogácsák alja nagyjából mindenütt egyformán pirul. Egy jól megkonstruált sütőnél ez a helyzet normál állapotban is biztosítva van, de árnyékoló lemez nélkül a pogácsák alja szénné ég, mire a teteje pirosodni kezd. Kézügyességgel nem rendelkezőknek sem kell folyton megégett aljú pogácsát vagy süteményeket enniük, és arra sincs szükség, hogy sütés közben a pogácsákat átforgassák. Ha fehérbádogból vagy alumíniumból készült tepsit használnak, akkor a sütemény alja, teteje egyformán fog pirulni. A fehér színű fém ugyanis rossz hatásfokkal adja át a hőt. Ez a „leárnyékolás” most nagyon hasznos, mert meggátolja az alulról történő égést. A sütési idő meghosszabbodik ugyan 5-10 perccel, de az egyenletes pirulás kárpótol minket a veszteségért.

Egyébként az olcsóbb tűzhelyekhez a sütőlemezt alumíniumból készítik, amit külön is meg lehet vásárolni, vagy rendelni. Ennél is egyszerűbb megoldás az égetett cseréppel történő hőárnyékolás. Régen úgy csökkentették az alulról jövő hőt, hogy egy nagyméretű, sima tetőcserepet raktak a sütő aljába. (Ha csak kicsit találunk, kettőt tegyünk szorosan egymás mellé.) Amennyiben nem tudunk sima, „fecskefarkú” cserepet szerezni, barkácsoljunk. Kreatív háziasszonyok úgy oldják meg ezt a problémát, hogy a tűzhelyhez adott tepsitartó rácsot két-három réteg vastagságban körbetekerik alufóliával. (Erre a célra a széles és vastag grillező alufólia a legalkalmasabb.) A tepsit aztán erre vagy e fölé rakják be a sütőbe.

Aki hivatásszerűen kíván foglalkozni különböző tűzhelyek hőeloszlásának kiegyensúlyozásával, annak érdemes megvásárolni a Raytech cég Rayger ST60 típusú infravörös kisugárzásmérőjét. Ez a nyeles hajszárító alakú érzékelő –40 és +60 ^{o}C között bármilyen felület hőmérsékletét képes érzékelni, és a mért értéket fél másodperc alatt kijelzi. A mélyhűtők melegebb és hidegebb pontjait is percek alatt fel lehet vele térképezni. Nem túl gondosan tervezett régi típusú tűzhelyeknél előfordulhat, hogy a főzőfelület tisztítása után valamelyik gázrózsa használhatatlanná válik. Ez esetben nem kell mindjárt meghibásodásra gondolni, mert csupán arról van szó, hogy a lángőr érzékelő feje két lángnyelv közé esik, így nem képes átmelegedni. Ilyenkor emeljük le a gázrózsa fejét, és 120^{o}-kal, illetve 180^{o}-kal elfordítva helyezzük vissza. A kiömlő nyílások egyenlőtlen elosztása következtében bizonyos pozícióban ismét működésbe fog lépni a lángőr. Hosszú üzemeltetés után kontakthibák is felléphetnek ebben a biztonsági áramkörben. A kitisztításához szakemberre van szükség, de sok esetben már az is segít, ha a szabályzó szelepet megmozgatjuk. Ennek módja, hogy a működtető gombját néhányszor ki-be nyomkodjuk.

A gáztűzhelyek legnagyobb hibája, hogy nem lehet beállítani rajtuk a sütőtér pontos hőmérsékletét. Szabályzógombjuk nem rendelkezik hőmérsékletskálával. Csupán 1-től 8-ig terjedő számok jelzik a beállítható hőmérsékletet. A tűzhely prospektusában fel van ugyan tüntetve, hogy melyik számhoz milyen hőfok tartozik, de a gáztűzhelyek kapilláris hőfokszabályzójának meglehetősen nagy a szórása. Könnyen előfordulhat 20 °C-os eltérés is. Így hiába állítjuk a szabályzógombot pl. 3-as értékre, a recept által előírt 180 °C helyett lehet hogy 160 vagy 200 °C-on sütjük az ételt. Emiatt vagy nem sül meg kellőképpen, vagy megég. Ezen a problémán azonban könnyen segíthetünk. Vásároljunk egy erre célra gyártott bimetálos sütőhőmérőt. A rozsdamentes fémtokba szerelt készülék úgy néz ki, mint egy kisméretű vekker. Csak rá kell akasztani a sütőtér közepére rakott rácsra, vagy rá kell állítani, és pár perc múlva a számlapján mutatja a belső hőmérsékletet.

Legolcsóbban az Auchan áruházban szerezhető be. A **Metaltex sütőhőmérő** ára 1590 Ft. Méréstartománya: 50-300 °C. A webáruházak is forgalmaznak hasonló sütőhőmérőket. Náluk olcsóbb (1190 Ft) de a házhozszállítási költség nagyobb, mint amennyibe a hőmérő kerül. Ha a környékünkön csak nagyon messze található Auchan áruház, rendeljük meg az Extreme Digital webáruháztól. Ennek a számítástechnikai szaküzletnek minden nagyvárosban van boltja, ahol szállítási díj nélkül, személyesen átvehetjük. (Most akciósan 1190 Ft az ára.)

Olyan típust ne vásároljunk, amely Fahrenheit hőfokra van kalibrálva, a Celsius fokot csak egy apró, belső skálán mutatja. Könnyen leolvasható, precíz hőfokbeosztással rendelkező típus a **Westmark 1290 sütőhőmérő**. Ára: 2490 Ft. Kívülről, a sütő üvegablakán keresztül is könnyen leolvasható nagyméretű skálával rendelkezik a **Sunartis TH837 H sütőhőmérő**. Ára: 2990 Ft. Forgalmazó: Conrad webáruház. Budapestiek a Teréz krt. 23. alatti üzletükben szállítási költség nélkül is átvehetik a készüléket. Ezeket a hőmérőket sütés közben is használhatjuk. Ezekkel a hőmérőkkel gáztűzhelyekben is ugyanolyan pontos hőmérsékletet állíthatunk be, mint a legmodernebb digitális kijelzésű villanysütőkben.

Sok háziasszony panaszkodik amiatt, hogy használhatatlan a sütője, mivel minden megég benne. Ha az alulról fűtő gáztűzhelyekben a süteményeknek nem csak az alja, hanem a teteje is megég, akkor ennek többnyire az az oka, hogy nem működik a hőfokszabályzó. Ezért egyre magasabb lesz a hőmérséklet a sütőtérben, végül minden szénné ég benne, mert semmi nem szabályozza vissza a gázlángot. Mivel a laikusok nem ismerik a hőfokszabályzó rendszerek működési mechanizmusát, nem egy családban évek óta kínlódnak a hibás sütőkkel, hiszen sejtelmük sincs a baj eredetéről. Az ilyen jellegű hiba azonban könnyen felderíthető, ha begyújtjuk a sütőt, és a legalacsonyabb sütési fokozatra állítjuk. Amikor a beáramló gáz sustorgása egy idő után lecsillapodik, és a hőmérséklet max. 120 °C-on állandósul, működik a hőfokszabályzó. Ha a gáz beáramlása nem csillapodik, akkor megsérült a termoelem, ki kell cseréltetni a hőfokszabályzót.

Gyakori használat esetén az is előfordul, hogy a láng minden különösebb ok nélkül kialszik, vagy már a begyújtás után sem hajlandó stabilizálódni. Ennek oka, hogy a lángőr tönkrement, vagy a biztonsági szelepet működtető elektromágnes zárlatossá vált. Ilyenkor ne próbáljuk meg a szabályzógombot kitámasztani, mert ha a láng kialszik, a biztonsági szelep kiiktatása következtében könnyen a levegőbe repülhetünk.

A javíttatás során érdemes a szerelővel beállíttatni a főzőrózsákon is a takarék- és a teljes láng intenzitását, mert sok esetben már a gyári beállítás is pontatlan, és a szállítás során is elrázódhatnak a beállító csavarok. A sütőtér esetében a takarékláng csökkenése abban nyilvánul meg, hogy a legalacsonyabb fokozatra állítva a láng röpködni kezd, majd kialszik. Ez nem csak az alacsony hőfokot igénylő készítmények (pl. habcsók) sütésekor okoz kellemetlenséget, hanem az összes fokozatnál. Ilyenkor ugyanis az egész hőmérsékletskála eltolódik lefelé, ami azt eredményezi, hogy az egyes fokozatok nem az előírt szabványértékre fognak beállni, hanem 20-30 ^{o}C-kal alacsonyabb hőértékre. Sokan félnek a sütő begyújtásától, mert a gázrózsa messze van, nem lehet közvetlenül hozzáférni. Ezért a gáz csak akkor gyullad be, amikor a sütőtér alja már megtelt gázzal. Ilyenkor szinte berobban, és leégeti a szőrt a kezükön.

Ennek a kellemetlenségnek az elkerülésére találták ki a gázgyújtó gyufát, amely kétszer olyan hosszú, mint a normál változat. Ilyen speciális gyufa azonban nem mindenütt kapható, és egyébként is drága. Nincs is rá szükség. Ennél is drágább a Korona Óriás gyufa, amely arasznyi hosszúságú.

(Az Intersparban kapható.) 700 forintba kerül és csak 40 szál van benne. Erre sincs szükség. Rézből készült üres golyóstollbetét minden háztartásban található. Dugjuk a vékony betét végébe egy normál hosszúságú gyufát, és a fej alatti szárát megfogva gyújtsuk meg. Nyissuk ki a gázcsapot, és az égő gyufát kb. 45°-os szögben nyomjuk a gázrózsához. A gáz a legkisebb robbanás nélkül egy pillanat alatt be fog gyulladni. (Ne az erre a célra szolgáló gyújtócsőbe dugjuk, mert ott kialudhat a gyufa lángja. Mellette gyújtsuk meg.)

Néhány évtizednyi használat után szinte mindegyik gáztűzhely hőfokszabályzója tönkremegy. A sütő kapilláris szabályzójának cseréje meglehetősen bonyolult és drága művelet. (Szét kell szedni az egész tűzhelyet.) Ezért a gázszerelők nem szívesen vállalják ezt a munkát. (Beépítése után be kell állítani a hőmérsékletértékeket, ami órákig is eltarthat, és kell hozzá egy bimetall sütőhőmérő, amivel nem minden gázszerelő rendelkezik.) Helyette egy olyan szabályozási módot ajánlanak a háziasszonyoknak, ami nem ismeretlen számukra. A gáztűzhelyek főzőrózsáinak két stabil állapota van, a teljes láng és a takarékláng. A főzés során azonban gyakran szükség van lassú vagy élénk tűzre. Ilyenkor kisebb lángnyelvre van szükség, mint teljes lángon. Ez esetben a gáztűzhelyhasználók nem esnek kétségbe. Elkezdik a takarékláng irányába tekerni a szabályzógombot, miközben figyelik a lángnyelvet. Ezzel a módszerrel olyan főzési hőmérsékletet állítanak be, amilyet akarnak. Ez a módszer a gázsütőknél is alkalmazható.

Tekerjük a sütő szabályzógombját maximumra. A 8-as fokozaton túl tekerve egyszer csak itt is elkezd csökkenni a lángnyelvek magassága. Ily módon könnyen előállítható az enyhe és a mérsékelt tűznek megfelelő hőfok. (Hogy mekkora lángnyelv szükséges a receptekben előírt 150, illetve 180 °C-hoz, azt ki kell kísérletezni. A vége felé finoman forgassuk a gombot, mert ha csak 1 milliméterrel túlmozdítjuk, kialszik a láng.) Ezzel a módszerrel egész kicsire, szinte szárítási hőfokra le lehet szabályozni a sütési hőmérsékletet. Arra azonban nagyon vigyázzunk, hogy a leszabályozott láng nem hunyoroghat. Ha a gázrózsa nem ég körbe, ha valahol pislákol, akkor robbanásveszélyessé válik. Ahol kialszik a láng, ott tovább szivárog a gáz, és ha megtelik vele a sütőtér, berobban. Amennyiben felrobban a tűzhely, könnyen kiéghet a konyha is. **Figyelem! Aki nem rendelkezi semmilyen műszaki érzékkel, vagy fél a gázkészülékektől, az ne alkalmazza ezt a sütési módot!** Sütőjének meghibásodása esetén hívjon gázszerelőt.

Gyakran hallani mostanában, hogy „alacsony a gáz fűtőértéke”. A legtöbbször azonban csak arról van szó, hogy az égőfej nem kap elég levegőt, ezért tökéletlen az égés. Ha nem kéken, hanem sárgán ég a láng, biztosan ez a baj. Az is előfordul néha, hogy túl sok levegőt kap az égőfej, és elfújja a lángot. Mivel a kiszivárgó gáz ez esetben szintén életveszélyessé válhat, feltétlenül állíttassuk be a levegőadagolót is. Ezzel a témával kapcsolatban fel kell még hívni a figyelmet arra, hogy a gáz veszélyes üzem, ezért **a gázkészülék javítását, karbantartását csak szakember végezheti**, a kontárkodás könnyen az életünkbe kerülhet.

Az előzőekben vázolt körülmények között meglehetősen nehéz jól használható gáztűzhelyet ajánlani. Kevés olyan készülék van, amely mind műszakilag, mind ergonómiai szempontból sikeres konstrukciónak mondható. Ami a használhatóságát illeti a magyar gyártmányú „Vesta” tűzhely nem sokkal marad el a nagy nyugati cégek csillogó-villogó termékeitől, és a szervizelése sem okoz gondot. A multinacionális nagyvállalatok magas műszaki színvonalú és ergonómiailag igen gondosan tervezett tűzhelyeinek közös hátránya, hogy szinte mindegyiknek kicsi a tepsije. A magyar piacon jóformán csak egy olyan készülék található, amely maradéktalanul képes eleget tenni a XX. század végére meglehetősen lecsökkent elvárásoknak. Ez a svéd Lux cég által kifejlesztett gáztűzhelynek egy változata, ami szintén nem tudja biztosítani a korábbi ízeket, de legalább megalkuvásmentesen használható.

A lengyelek által **Acanta Lux** néven gyártott készülék nagyméretű, légkeveréses sütőtérrel rendelkezik, sőt a húsevőknek beépítettek egy grillező betétet is. Mint minden csúcskészülékben itt is megtalálható az időzítő óra, a sütőtér-megvilágítás, és a központi gyújtószerkezet. A négy főzőrózsa kialakításánál nem csak a könnyű tisztíthatóságára fektettek nagy hangsúlyt, hanem arra is, hogy a felettük levő rácson akadálytalanul odébb csúsztatható legyen az edény anélkül, hogy megbillenne, és a tartalma kiömlene. Jelentős mértékben növeli a tisztíthatóságot az is, hogy a dupla üvegablakos sütőajtó egyetlen mozdulattal kibillenthető a helyéről. Így nem kell görnyedezni felette, kiemelve

odavihető a mosogatóhoz, ahol könnyen lesúrolható. A svéd licenc alapján Lengyelországban gyártott Acanta Lux gáztűzhely a zománcozotton kívül üvegfedlapos kivitelben is kapható. Az ezzel járó többletköltséget azonban nem érdemes vállalni, mert az üveg balesetveszélyes, és lehajtva senki sem kíváncsi rá, hogy mi van alatta. Mindezen előnyök ellenére ennek a készüléknek az ára semmivel sem magasabb más cégek hasonló kategóriájú tűzhelyeinél. Sajnos a hazai forgalmazása meglehetősen korlátozott, de Budapesten, a Boráros téri Duna-Ház bevásárlóközpontban ki tudják elégíteni az országos igényeket. Tel: 420 3907, Mobil: (06)-30-371 7280.

A háztartási tűzhelyek modernizálásának másik útja a **villanytűzhely**ek létrehozása volt. Ezen a téren az ipar jóval több sikert ért el, mint a gáztűzhelyek gyártásával. Különösen a **villanysütő**k örvendenek nagy népszerűségnek mind a sütödeüzemeltetők, mind a háziasszonyok körében. Ennek oka, hogy a villanysütőknél nem csak alul, hanem felül is van egy fűtőbetét, és nem jelentett gondot az egyenletes hőelosztás megteremtése sem. Közel sem aratott ekkora sikert a főzőlapok megjelenése. Az ormótlan öntöttvas platnikba ágyazott fűtőbetétek nagyon lassan melegednek fel, és lekapcsolás után még hosszú percekig ontják magukból a hőt. A gyártók egy része ezen úgy próbált segíteni, hogy létrehozták a vegyes táplálású tűzhelyet, ahol a főzésre gázrózsák szolgálnak, a sütőt pedig villanyáram fűti. Más üzemek a platni felfűtési idejét gyorsfőzőlapok beiktatásával próbálták csökkenteni. A közepén piros ponttal jelölt, nagy teljesítményű fűtőbetéttel és hőmérséklet-szabályzóval ellátott főzőlap azonban a normál kivitelűnél jóval többet fogyaszt.

A luxus kivitelű készülékeket automata főzőlapokkal szerelik. Ennél középen egy érzékelő lapka található, ami az edény fenekével érintkezve méri a felfűtéshez, illetve a főzéshez szükséges hőmennyiséget. Az érzékelőfejet a sütőhöz hasonló termoelem köti össze a tűzhely kapcsolósorába épített szabályzószerkezettel, így a gombokkal a kívánt hőfok pontosan beállítható. A fokozatmentes és automatikus hőmérséklet-szabályozás következtében ezekkel a tűzhelyekkel nem csak olcsóbban, hanem gyorsabban is lehet főzni.

Jelentősen csökkent az energiafelhasználás azáltal is, hogy újabban a gyártók az öntöttvas főzőlapokat spirál alakúra hajlított csőfűtőtestekkel váltják fel. Miután itt nem kell a robusztus platnit melegíteni, ennek a fűtőtestnek nem csak az áramfogyasztása kisebb, hanem a hőtehetetlensége is. Nagy hátránya azonban ennek a készüléknek, hogy meglehetősen körülményes és nehéz a tisztítása. Sajnos a villanytűzhelyeken való sütés-főzés még így is nagyon drága. A villanyáram és a földgáz fajlagos fogyasztói ára között ötszörös különbség van, ezért csak kevesen engedhetik meg maguknak, hogy villanytűzhelyet szereltessenek be a konyhájukba. A jóról azonban nehéz lemondani, ezért sokan azt csinálják, hogy a hagyományos gáztűzhelyük mellé beállítanak egy különálló villanysütőt, amelyen a kényesebb tésztákat (pl. piskótát, bejglit) sütik.

Kb. 20-30%-kal mérsékelhető a fogyasztás azáltal is, ha **hőlégkeveréses sütő**t veszünk. A ventilátor ugyanis csökkenti a sütőtér felfűtési idejét, és egyenletessé teszi a hőeloszlást. Sajnos a levegő nem jó hővezető, sőt kifejezetten hőszigetelő közeg. Ezért normál sütőkben a tésztát nem a levegő, hanem a tepsi oldalfalai, és a fenéklapja pirítja. Ennek tudható be, hogy a széle megég, mire a közepe megsül. Ezt a hátrányt küszöböli ki a levegőcirkuláció. A forró levegő keverése következtében mindenhová eljut a hő, így már nem a fémlemezből kiáramló energia süti a tésztát. Ennek eredményeként ezekben a sütőkben nem ég meg semmi. Az egyenletes hőeloszlás következtében a lágy tészták közepe sem púposodik fel.

A hőlégkeveréses rendszernél is tökéletesebb a hőlégbefúvásos. Ennél a megoldásnál a sütőtér hátsó fala mögött is van egy fűtőbetét, így a ventilátor nem csak keveri, hanem befújja a forró levegőt a sütőtérbe. A minden zugba bejutó meleg levegő folytán a **hőlégbefúvásos sütő**be egyszerre több tepsit is be lehet rakni, ami tovább csökkenti az üzemeltetési költséget, és jelentős időmegtakarítást eredményez.[2016] A levegőcirkuláltatós sütőt nem kell előmelegíteni, mert bekapcsolása után

[2016] Ilyen készüléket használnak a szupermarketek is a helyben sütött péksüteményeik előállítására. Ezekben egy tucatnyi tepsit raknak egymás fölé, és ezt a tésztatornyot kerekeken begurítják a sütőtérbe. Ott piroelektromos érzékelők figyelik minden egyes tálcát, és ha a tészta pirultsági foka eléri a beállított szintet, csilingelve jelzik, hogy ki kell venni. (A villanyáram sokba kerül, ezért ezen egyes szupermarketek úgy segítenek, hogy magasabb sütési hőfokot állítanak be. *folytatását lásd a következő oldal alján* →

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

azonnal fújja a forró levegőt. A levegőcirkuláltatás járulékos következménye még, hogy a ventilátoros sütők hamarabb sütnek. Ezért vagy hamarabb ki kell venni belőlük a tésztát, vagy 15%-kal alacsonyabb sütési hőfokot kell alkalmazni. Ezt a sütőt a húsevők is nagyon kedvelik. A statikus sütőkkel ellentétben a levegőcirkuláltatós sütőben a szárnyasok egyenletesen pirulnak. A combjuk és szárnyuk alatti takart részek is ropogós pirosra sülnek.

A főzőlapok a gázlánggal ellentétben csak közvetve, hővezetés útján képesek az energiát átadni. Ezért a villannyal főzők számára nagyon fontos, hogy a tűzhelyre rakott edények feneke egyenletes és sima legyen. Domború vagy homorú fenekű edények használata esetén a főzési idő, és ezzel a villanyáram-fogyasztás akár a duplájára is növekedhet. Lényeges a lábasok és a fazekak tisztántartása is. Már egy kis homokszemcse vagy ételmaradék is elemelheti az edényt a platnitól, meggátolhatja a kontaktust a hővezető felületek között. Hasonló módon kell eljárni a főzőlappal is. A legkisebb szennyeződést is el kell távolítani róla, mert a ráégett ételmaradék azáltal is csökkenti az energiaátadás hatásfokát, hogy hőszigetelőként viselkedik. A drága villanyáram miatt itt fokozottan ügyeljünk arra, hogy az edény és a főzőlap átmérője megegyezzen. Ha kisebb az edény, sok hő kárba vész, ha meg nagyobb, lassan melegszik fel az étel.

A drágább készülékeknél ezt a problémát kiterjesztett főzőfelülettel oldják meg. Ez nem más, mint egy nagyméretű főzőlap, két koncentrikusan egymásba helyezett fűtőspirállal. Nagy átmérőjű edények használata esetén a szabályzógombot a maximum álláson túlforgatva kapcsolódik be a külső fűtőspirál, a már üzemelő körül. Jelentős mértékben csökkenti a villanyszámlát az edények letakarása is. Laboratóriumi mérések szerint 1 liter víz felforralásához fedő nélkül 30%-kal több energia szükséges, mint légmentesen záródó fedéllel letakarva.

A tűzhelyfejlesztés legújabb eredménye a **gőzsütő**. Ebben az ételek forró gőzben sülnek. Elsősorban olyan ételek sütésére alkalmas, melyek normál sütőben is gőzölést igényelnek. A használhatóság kiszélesítése érdekében a sütőtérbe áramló gőz mennyisége szabályozható. A szabályozás nem fokozatos, hanem általában három program között lehet választani. A 100%-os gőz zöldségek és halételek készítésére ideális. A max. 96 °C-os gőzben az ételek nem veszítenek nedvességtartalmukból, így ízletesebbek és gusztusosabbak lesznek. Az interval sütés közben 50% gőz és 50% forró levegő áramlik a sütőtérbe. Ez a program tojásos ételek, vizes piskóták és gőzölést igénylő desszertek (pl. crème brûlée) sütésére alkalmas. Itt a hőmérsékletet 50 és 130 °C között lehet beállítani. Sütés közben a gőz és a forró levegő felváltva párolják, illetve sütik az ételt. Így nem lesz olyan nyálkás, mint a mikrohullámú sütőben, és nem szárad ki, mint a normál sütőben. A harmadik program választása esetén 25% gőzt és 75% forró levegőt fújnak a sütőtérbe. Ez a mikroklíma csirke és különféle húsok porhanyósra sütésére alkalmas, de gusztusos, magasra felhúzódó kenyeret és kalácsot is lehet benne sütni. A csekély gőz nem akadályozza meg, hogy a hús bőre ropogósra süljön, és a kenyér héja is gusztusos barna lesz. Ennél a programnál a hőmérséklet 50 °C és 230 °C között állítható. A harmadik program tehát egy olyan forró levegő befúvásos villanytűzhelynek felel meg, amelybe nem kell gőzölő tálkát helyezni. Ami az árát illeti, ez a tűzhely sem olcsó, Beszerzési költsége a levegőcirkuláltatós sütők árát is jóval meghaladja.

Érdekességként megemlíthető még, hogy létezik **indukciós villanytűzhely** is. Ennél a fűtést elektromágneses hullámok végzik. Működése azon az ismert fizikai elven alapul, hogy fémekben a mágneses indukció örvényáramot kelt, ami erős melegedést okoz. A hőmérséklet-szabályozás impulzuscsomag-vezérléssel történik. Előnye ennek a készüléknek, hogy a felfűtési ideje gyors, jól szabályozható, és nullára kapcsolva azonnal megszűnik a melegítés. Itt tehát nem fordulhat elő, hogy a főzőlapok hőtehetetlensége következtében lekapcsolás után túlfő az étel. Ennek oka, hogy az indukciós tűzhelynek nincs is főzőlapja, az elektromágneses erővonalak közvetlenül az edényt melegítik. Ez a magyarázata annak, hogy az indukciós főzőlapon a víz fele annyi idő alatt forr fel, mint a platnis villanytűzhelyen. A távol-keleti konyhák számára olyan tűzhelyet is gyártanak, amelyen van egy félgömb alakú vályú, amire a kínai wok főzőedény illeszthető rá. Az indukciós fűtés jellegéből fakadóan a fémedénynek mágnesezhető anyagból (acélból, öntöttvasból) kell lennie. Alumínium-, réz-, és hagyományos króm-nikkel

---

Ekkor a helyben sütött kenyerek külseje gyorsan megpirul, a belseje azonban nyers marad. A turpisság csak otthon derül ki, amikor a gyanútlan vásárló megszegi ezt a kenyeret, és beleharap.)

ötvözetű acéledények nem használhatók hozzá. A korrózióálló nemesacél lábasok és fazekak csak akkor fognak átmelegedni felette, ha a fenéklapjukba beépítettek egy mágnesezhető acéllemezt. (Helyezzünk egy apró mágnest az edény aljára. Ha megmarad rajta, alkalmazható indukciós tűzhelyhelyhez.)[2017]

A gerjesztést végző tekercsek üvegkerámia-felület alatt helyezkednek el, és az általuk kibocsátott alacsony frekvenciás erővonalak a rájuk helyezett fémedények fenéklapjában keltenek örvényáramú melegedést. Ez azt eredményezi, hogy a tűzhely ceránlapja csak a felforrósodott edény alatt melegszik át. A szabadon levő terület hideg marad, ami azzal az előnnyel jár, hogy az esetlegesen kifutó étel nem ég rá, a kifröccsent zsiradék nem kezd el füstölni. Ennélfogva rendkívül könnyű a tisztán tartása. A kerámialap és az edények füle, illetve nyele is legfeljebb kézmeleg. Így elmaradnak az égési sérülések. Főleg az éttermi nagykonyhákban nem elhanyagolható szempont, hogy ezek a tűzhelyek nem melegítik a környező levegőt sem, így nem növelik a helyiség hőmérsékletét. Mindezek alapján szakmai körökben úgy jellemzik ezt a készüléket, hogy gyors mint a gáztűzhely, tiszta mint az elektromos tűzhely, és mindkettőnél kevesebb energiát fogyaszt. Hátránya viszont, hogy rendkívül drága, ezért kiskereskedelmi forgalomban csak elvétve kapható. Ennek ellenére egyre jobban terjed a használata, mert nagyfokú energiatakarékosságuk folytán max. 5 év alatt visszahozza az árát. Ezeket a tűzhelyeket ma még csupán nagyobb éttermek és szállodák használják, és ők közvetlenül a gyártótól vagy nagykereskedőktől rendelik meg. Jelenleg a Pelgrim és a Miele cég gyárt üvegkerámia felületű indukciós főzőlapokat. Az áruk a hagyományos változatok 3-4-szerese. A mikrohullámú sütőkkel ellentétben itt nem járja át az ételt az elektromágneses sugárzás, mert a fém fenéklap leárnyékolja, felfogja. Érdemes még annyit tudni ezekről a készülékekről, hogy ha netalántán a közelükbe jutnánk, akkor órát, gyűrűt, mandzsettagombot ne viseljünk a használatuk során, mert az oldalirányú mágneses erővonalaktól megolvadhatnak.

Aki kis hőtehetetlenségű villanytűzhelyet szeretne vásárolni, annak a kerámialapos típus ajánlható. Ennél ugyanis a fűtőbetétek nem nagy tömegű öntöttvas burkolatba vannak beágyazva, hanem egy áttetsző kerámialap alá helyezik őket. Így a szabályozás gyorsasága csak a fűtőspirál hőtehetetlenségétől függ. Előnyös tulajdonsága még ennek a fűtési módnak, hogy a közös kerámialap következtében kismértékben a tűzhely széle is átmelegszik, ezért a félrehúzott étel nem hűl le. Egyes típusoknál erre a célra a tűzhely oldalán, vagy a hátsó részén egy kis teljesítményű betéttel fűtött helyet alakítottak ki. Ezeknél a villanytűzhelyeknél a kis hőtehetetlenség miatt a lekapcsolt fűtőbetét már nem izzik. Annak érdekében, hogy a forró platni ne okozzon égési sérülést, már a kommersz kivitelű készülékeknél is maradékhőlámpa világít a kerámialap alatt, amíg az le nem hűl. Az 5-10 mm vastag ceránlap rendkívül ütésálló, és a hőstresszt (hideg folyadék ráömlését) is jól bírja. Ha mégis elrepedne, akkor feltétlenül kapcsoljuk le a tűzhelyet, és hívjunk szerelőt, mivel a beszivárgó víz életveszélyes lehet.

A luxus kivitelű üvegkerámia-főzőfelületű villanytűzhelyek edényfelismerő automatikát is tartalmaznak. Ez a kapacitív vagy induktív érzékelővel szerelt áramkör csak akkor kapcsolja be a főzőlap fűtését, amikor edény van felette. A drágább típusok az edény méretét is érzékelik. Kisebb méretűnél csak a belső-, nagyobbaknál a külső fűtőkört is bekapcsolják. Az edényfelismerő automatika azonban csak fémlábasokra, -fazekakra reagál, üvegből illetve kerámiából készült tálakra nem. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ezeken a tűzhelyeken nem használhatunk hőálló üvegedényeket, mivel nem mindegyik főzőlap van ilyen érzékelővel ellátva.

Sajnos ennek a korszerű háztartási villanytűzhelynek is eléggé borsos az ára. Ehhez járul még a drága villanyáram miatti tetemes üzemeltetési díj, valamint a telepítés költsége. Egy komolyabb tűzhely áramfelvétele ugyanis az 50 ampert is elérheti, ami azt jelenti, hogy le kell cserélni a villanyórát, az automata biztosítékokat, és ujjnyi vastag kábeleket kell kiépíteni a tűzhelyig. Aki mindezek ellenére kitart az elhatározása mellett, ne vegye meg a készüléket mindaddig, amíg az áramszolgáltatónál meg nem érdeklődi, hogy egyáltalán bírja-e a gerincvezeték a fokozott terhelést. Ha nem, akkor háromfázisú ipari áramot kell igényelni, ami meglehetősen sokba fog kerülni, mert a többletszerelvényeken kívül a bejövő vezeték kiépítésének költségét is meg kell fizetni. Ahol nem alakítható ki háromfázisú villamos hálózat, és nincs kiépítve gázvezeték sem, ott megpróbálkozhatunk a „villamosan reteszelt” villanytűzhellyel (pl. Pelgrim PE-453 típus). Ez egyfázisú, 16 A-es

[2017] A meglehetősen drága Zepter edények sem használhatók ehhez a tűzhelyhez.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

csatlakozó aljzatról is üzemeltethetők. A hálózat túlterhelését a reteszelő kapcsoló akadályozza meg, amely nem engedi az összes fűtőtest egyidejű használatát.

A konyhai eszközökhöz hasonlóan a villamos háztartási készülékek között is találhatók olyan (sokszor vitatható hasznosságú) termékek, amelyek nem feltétlenül szükségesek a háztartásban, de amennyiben igény van rájuk, beszerezhetők. A régen feledésbe merült ételkészítési módszerek reneszánszának köszönheti újkori feléledését pl. a kőgrill. Kőkorszaki őseink sziklából hasított kőlapon sütötték az ételeiket, amit nyáron a tűző nap melegített, télen pedig faágakkal gyújtottak alája. Ennek a sütési módnak modern megjelenési formája a **kőgrill**, ami nem más, mint egy csiszolt gránitlap, és egy elektromos fűtőbetét kombinációja. Ez a speciális grillsütő elsősorban rostonsült húsok készítésére szolgál, de gomba vagy más zöldségek is piríthatók rajta. Arra azonban ügyeljünk, hogy a nyersanyag zsír- illetve víztartalma ne legyen túl magas, mivel a sok folyadék lecsorog a polírozott kőlapról, és ráég a készülékre. A kőgrillen rendkívül látványosan lehet sütni, ezért pl. japán éttermekben előszeretettel készítenek speciális ételeket asztalnyi méretű kőlapokon, a vendégek szeme láttára.

A természetes ízeket visszahozó készülékek másik változata a **lávaköves sütő**. Ezt nem villanyárammal, hanem gázlánggal fűtik. A rácsra helyezett ételt itt sem a hőforrás melegíti közvetlenül, hanem az izzásig hevített lávakő, amely a gázégő felett található. A kavics formájú vulkanikus kőzetdarabok kb. 10 cm vastagságban terülnek el a rács alatt. A rostély V-alakú acéllemezekből áll, ami a nyersanyagból kifolyó zsírt és egyéb leveket felfogja, és vályúként elvezeti egy központi csatornába. Így a faszenes grillezőkkel szemben itt nem kell számolni füstképződéssel. Ezért ez a készülék nem csak a szabadban, hanem zárt térben is használható. Az ára azonban meglehetősen magas, emiatt jobbára csak éttermek alkalmazzák. Egyes éttermekben már sótéglán történik a sütés. Az átmelegített sótömbön különleges ízt kap a hússzelet.

Sokan nem tudják, hogy a „kövesztés” szavunk is ebből az eljárásból ered. Őskori elődeink ugyanis a forró köveken nem csak sütöttek, hanem főztek is. Erre azért volt szükség, mert ők még nem találták fel a cserépedényt. A kiégetés nélküli agyagedényeiket nem tehették nyílt lángra, mivel az intenzív hőtől elrepedtek vagy szétporladtak. Így nem volt más lehetőségük, mint a tűzben felhevített köveket cserélték alatta, amíg az étel meg nem főtt. Ez a folyamat hosszadalmas ugyan, de az ily módon puhított húsok, zöldségek rendkívül finomak voltak. Ezt az aromakímélő főzési mód váltotta ki, ami annak tudható be, hogy a forró kövek nem tudták 90-95 ^{o}C-nál magasabb hőfokra felmelegíteni a főzővizet. Ma már csupán egyetlen ételünk őrzi ennek az eljárásnak az emlékét: a „kövesztett szalonna”. Az ízkímélő főzési mód azonban nem ment ki a divatból, csak újabban abálásnak, illetve posírozásnak nevezik. Vidéken disznóölések alkalmával még mindig alkalmazzák. A fatüzelésű katlan nem képes a ráhelyezett üstben levő 50 liternyi vizet lobogásig felforralni. A gyöngyöző vízbe helyezett hurka, szalonna, disznósajt, rizs csak abálódik.

Kapható még az üzletekben **elektromos pizzasütő**, **villamos rizspároló fazék**, **pattogatottkukorica-készítő** villamos készülék, azonnal oldódó kávé és -tea készítésére szolgáló **elektromos vízforraló**, s azok számára, akik még nem szoktak le az erős feketekávéról, számtalan kivitelű **presszógép** is. Különleges készülék az **aszalógép**, amely a felső szitára rakott gyümölcsöt alacsony hőfokon melegíti, miközben egy lejjebb elhelyezett ventilátor gondoskodik az állandó szellőzésről. Ez a készülék kiválóan alkalmas még a nyers fűszerpaprika vagy gyógynövények gyors kiszárítására. A friss ízek kedvelői vásárolhatnak **elektromos magőrlő**t is, amellyel a kenyérsütéshez szükséges korpás lisztet garantált minőségben házilag elkészíthetik. Nálunk a háztartási elektromos őrlőgépek, kombinált kézimalmok, kézi pelyhesítők legnagyobb előállítója az „MM” Malomgyártó Kft. Címük: 7400, Kaposvár, Vasvári Pál u. 1. Tel/fax: (06)-82-314 447. Fax: (06)-82-512 270. Léteznek kézi meghajtású gabonaőrlők is. Ezeket azonban nem érdemes megvenni, mert semmivel sem olcsóbbak, mint a villanymotorosak. (A kemény gabonaszemek kézzel történő őrlése rendkívül nehéz és fárasztó.)

Az általuk konstruált kézimalom különlegessége, hogy a magvak őrlése egymáson forgó kövek között történik, ami elősegíti fogaink öntisztulását. Régen, amikor még hatalmas malomkövekkel őrölték a lisztet, nagyon apró kőpor is került bele. Ez rendszeresen csiszolta, karbantartotta a fogakat. Azután jött az acélhenger, meg a golyós malom, és a lisztből eltűnt a kőpor. Emiatt a fogágyra ülve mind több lepedék maradt az emberek szájában. Ráadásul egyre kevesebb nyers táplálékot et-

tünk, így semmi sem tudta természetes úton tisztítani a fogakat. Ennélfogva törvényszerűvé vált a népesség fogállományának rohamos romlása, amit csak fokozott a finomított fehér cukor iparszerű előállítása, és mértéktelen fogyasztása.

Időközben más cégek is bekapcsolódtak a kézimalomgyártásba. Ha több típus közül választhatunk, akkor nagyméretűt és alacsony fordulatszámút vegyünk. Minél nagyobb a motorteljesítmény, annál valószínűbb, hogy a készülék elég lassan forgatja a malomkövet. (Vásárlás előtt azonban nem árt alaposan tanulmányozni a prospektusokat, és összehasonlítania a műszaki adatokat.) A lassú forgás következtében kevésbé melegszik fel liszt. A magas hőmérséklet ugyanis károsítja a benne levő vitaminokat és ásványi anyagokat. A nagy teljesítményű kézimalom drágább ugyan, de tovább tart. Strapabíróbb és az alacsony fordulatszám következtében kevésbé kopik. Ezért évtizedekig szolgál bennünket, nem kell pár év után lecserélni.

Mellesleg a villamos készülékek választéka sem mentes a túlzott buzgalom által produkált termékektől. Ilyen pl. az **elektromos joghurtkészítő**, amellyel a természetes eljárásnál hamarabb lehet a tejet megalvasztani. Ennél is haszontalanabb készülék az **elektromos tojásfőző**. Sokba kerül, az üzemeltetése is drága, és semmivel sem nyújt többet, mint a hagyományos módszer. A leglehetetlenebb készülék azonban az **elektromos villa**. Csak annak érdemes megvenni, aki egy egész hadseregnek akar tojásrántottát vagy omlettet sütni. Egyes cégek a piszkos trükköktől sem riadnak vissza, hogy tovább növeljék profitjukat. Előfordult, hogy a műanyag krumplihámozót szándékosan krumplihéj színűre festették, hogy a háziasszony a hulladékkal együtt a szerszámot is kidobja. Így tehető egy tartós fogyasztási cikk gyakran vásárolt fogyóeszközzé.

A hordozható villamos készülékek beszerzése során ne feledkezzünk el róla, hogy szinte biztosan kell venni hozzá egy hosszabbítót is. Különben nem tudjuk használni, mivel az asztalra helyezett készülék villamos csatlakozó vezetéke nem ér el a legközelebbi konnektorig. Az elektromos kisgépek gyártói ugyanis újabban úgy próbálják tovább növelni a nyereségüket, hogy mind jobban megkurtítják a hálózati kábelt. Sajnos ebbe az áldatlan versenybe már a nagy világcégek is beszálltak. Azért hogy néhány centtel nagyobb haszonra tegyenek szert, egymás után teszik használhatatlanná a termékeiket; nem törődve vele, hogy ezzel mennyi bosszúságot és többletkiadást okoznak a vevőiknek.



Végül szólni kell egy kiegészítő tevékenységről, a mosogatásról, ami a háztartási munka legkellemetlenebb része. Ennek az általános közutálatnak örvendő tevékenységnek a megkönnyítésére is született egy készülék, a **mosogatógép**, amelynek szintén megvannak az előnyei és a hátrányai. Előnye, hogy a szennyes tányérok és evőeszközök szabályszerű berakása után gombnyomásra elmosogat. Hátránya, hogy meglehetősen drága, a legtöbb háztartásban ma még luxusnak számít. Másik hátránya a mosogatógépnek, hogy erősen szennyezett, leégett edények nem tisztíthatók benne. Ráadásul a beszerzési és beszerelési költségeken kívül az üzemeltetése is sokba kerül. Akkor sem fogyaszt kevesebb vizet és áramot, ha csak egy poharat mosogatunk el benne, ezért 1-3 személyes háztartásokban nem fizetődik ki a használata. Ezzel tisztában vannak a gyártók is, ezért nem véletlen, hogy eleve 6-8 és 12 terítékes gépeket gyártanak. A költségek csökkentése érdekében újabban olyan érzékelőelemeket szerelnek a készülékeikbe, amelyek figyelik a berakott edények mennyiségét, és ennek megfelelően adagolják a vizet és a mosószert.

Sajnos a „féltöltéssel” üzemelő mosogatógépek használata sem olcsó. Emellett szükség van hozzá gépi mosogatószerre, vízlágyítóra, és öblítőszerre is. Aki továbbra is ragaszkodik ehhez a készülékhez, a 12 terítékest válassza, mert ennek az üzemeltetése a leggazdaságosabb. Ezt a változatot ugyanis minden esetben ellátják víz- és energiatakarékos öko- valamint féltöltésprogramokkal. Ebbe a típusba a főzőedényeket is be lehet rakni, előtte azonban a szennyeződéseket és a zsírt papírral töröljük ki belőlük. Svájcban a leszedett tányérokat is kitörlik a használt papírszalvétával, mielőtt a mosogatóba rakják. Így jóval kevesebb vízre és mosogatószerre van szükség. Ha textilszalvétát használunk az étkezésnél, akkor sem kell mellőznünk ezt a csatornakímélő módszert. Újságpapír minden háztartásban van. A kiolvasott napilapok jól használhatók erre a célra.

Mint minden savas és lúgos közegben, a mosogatógépben és a mosógépben is megindul az ionvándorlás. A készülék burkolatáról, fém alkatrészeiről oldott fémrészecskék válnak le. A mosógépben ez nem okoz gondot, mert az ionok csak fémeken tudnak kicsapódni, textílián nem. A mosogatógépben azonban emiatt foltossá válnak az evőeszközök, és a bevonat nélküli fémedények. Ez a kellemetlen jelenség könnyen elkerülhető, ha alufóliából kis golyókat formálunk, és két-két darabot az evőeszköztartó rekeszekbe rakunk. Miután az alumínium elektródpotenciálja pozitívabb, mint a korrózióálló acélé, a fémionok a kis golyókra vándorolnak. Ettől teljesen megfeketednek, az evőeszközök és a krómacél edények viszont ragyogóan tiszták maradnak. Egy hónap után cseréljük ki a golyókat.

Kisebb családokban továbbra is a hagyományos módon célszerű mosogatni, aminek alapvető feltétele a hideg és meleg folyó víz állandó jelenléte. A hatékonyságot tovább növeli egy csepegtető tálcával ellátott kétrészes mosogató. Zománcozott medencébe feltétlenül fektessünk mind a mosó, mind az öblítő, mind pedig a csepegtető rész aljába egy-egy **műanyag védőrács**ot. Szükség van még két **szivacs**ra, és egy **műanyag mosogató gyapot**ra, a leégett edények tisztításához. A fémgyapotot kerüljük, mert összekarcolja a zománcozott edényeket. A műanyag gyapot helyett használhatunk kisméretű **nyeles kefé**t is. (Mellesleg megjegyezve az ezermester boltokban olcsón hozzájuthatunk olyan szivacsdarabokhoz, amelyek különböző gépek vagy készülékek szállításánál maradtak vissza. Ha ezeket az ujjnyi vastag habszivacs-táblákat egy éles fűrészfogú késsel kisebb téglalapokra szabdaljuk, akkor kitűnően alkalmazhatók a mosogatáshoz, és tizedannyiba sem kerülnek, mint a háztartási boltokban árult, színes celofánba csomagolt példányok.) A mosogatószivacsot csak az edények tisztításához használjuk, ne törölgessünk vele port vagy egyéb piszkot.

Palackok tisztításához szerezzünk be egy **üvegmosó**t is, amit használat után ki kell szárítani, mert nedvesen elrakva bepenészedhet. Mosogatás után tisztítsuk ki a meleg- és hidegvizes medencét, és a munkaeszközöket is, hogy ne maradjon rajtuk szennyeződés, mivel ez a baktériumok elszaporodásához vezet. Emiatt szükség van az időnkénti hipós vízben való fertőtlenítésükre. Ez azért is fontos, mert laboratóriumi vizsgálatok kimutatták, hogy a lakásokban a legtöbb baktérium nem a mellékhelyiségekben, hanem a mosogatószivacsban, illetve -rongyban található. A másik módszer a csírátlanítás. Mivel a mágneses sugárzást az emberiség nem hajlandó alkalmazni, sokan a mikrohullámú sütőt használják fertőtlenítésre. A mosogatószivacsot nedves állapotban berakják a készülékbe. A benne levő vírusok, coli- és szalmonella-baktériumok már 2 perces kezeléstől elpusztulnak. Különösen fontos a szivacs fertőtlenítése a húsevő családokban. A nyers hússal érintkező szivacs ugyanis valóságos baktériumbomba.

Aki naponta mosogat, annak egy idő után kiszárad a bőre, kicserepesedik a keze. Ennek megelőzése érdekében érdemes beszerezni két pár gumikesztyűt. Nem érdemes kétrétegűt venni, mert nem tart sokkal tovább, mint az olcsó egyrétegű. (Nálunk a Spar szupermarketekben szerezhető be legolcsóbban egyrétegű kívül sárga, belül fehér gumikesztyű. A méretegyeztetés a csomagolásán található piktogrammal lehetséges.) Ha egy idő után a nem akar felmenni vagy lejönni a kezünkről, szórjunk bele babahintőport. Aztán szorítsuk össze a szárát, és jól rázzuk meg. Így minden ujjába bejut a hintőpor. Használt után kiterítve szárítsuk. Ha összehajtogatjuk, megolvad a műgumi, és az összeragadt rétegeket roncsolás nélkül nem lehet szétválasztani. A 200 forintos Budget háztartási gumikesztyű helyett célszerűbb a 300 forintos **Hewa háztartási gumikesztyű**t választani. Ennek belseje permetezett pamut réteggel van bevonva. Ennélfogva könnyen felhúzható a kézre, nem kell állandóan púderezni. Másik előnye, hogy lényegesen nagyobb a szakítószilárdsága, ezért tovább használható. A külsején pedig csúszásgátló érdesített felület található.

A mosogatószerrel kapcsolatban nem lehet időálló tanácsot adni, mivel szinte hetente jelennek meg újabb és újabb változatok. Ezek kipróbálása után mindenki megtalálhatja a számára leginkább megfelelő márkát. Arra azonban ügyeljünk, hogy környezetkímélő gyártmányt válasszunk, mert ez nem csupán élővizeinket kíméli, hanem az egészségünket is kevésbé veszélyezteti. Semmilyen környezetszennyezéssel nem jár a svédek által gyártott mikroszálas felmosó- és törlőkendő használata. Speciális szerkezetének köszönhetően vegyszerek nélkül is képes eltávolítani a szennyeződéseket. Szárazon is működik. Sztatikus elektromosságánál fogva magához vonzza a porszemcséket. Ehhez a témához kapcsolódik, hogy a svájciak nemrég olyan „csodaszappant” készítettek, ami folyó víz alatt dörzsölgetve 30 másodperc alatt a legvadabb illatokat is eltünteti a kezünkről. Nincs többé hagymaszagú kéz, nem is szólva a háztartásban néha alkalmazott agresszív anyagok (pl. festékek) szagáról. Ez a tojás formájú fémeszköz környezetbarát, és állítólag örök életű. Sajnos a gyártó cég semmit sem közölt a működési mechanizmusáról, ezt valószínűleg ipari titokként kezelik.

Befejezésül még néhány jó tanács. Még a fejlett piacgazdasággal rendelkező országokban se szerezzünk be mindent egy helyen. Sokkal jobban járunk, ha előbb mind az áruházakban, mind a szaküzletekben alaposan körülnézünk, feljegyezzük, hogy hol kapható a legjobb minőségű és számunkra leginkább megfelelő áru a legolcsóbban, és csak utána kezdjük el a vásárlást. Ne hagyjuk magunkat rábeszélni egyik üzletben sem valamely árucikkre, mert a kereskedőknek az az érdekük, hogy eladják az árut. Amennyiben módunk van rá, előbb a baráti körünkben érdeklődjünk az újonnan megjelent termékek használhatósága felől, és csak utána vegyük meg. Ha webáruházból rendelünk, olvassuk el a kiválasztott árucikk alatti blogbejegyzéseket, vásárlói visszajelzéseket.

A másik, legalább ennyire fontos tanács, hogy ne akarjunk egyszerre mindent beszerezni. A bármilyen áron történő gyors vásárlást nem csak a pénztárcánk fogja bánni, hanem a minőségi igényeinket is alaposan le kell szállítani, hiszen azzal kell beérnünk, ami éppen kapható. Tapasztalatok szerint az ember többnyire akkor talál rá a számára megfelelő árú és minőségű árucikkre, amikor esze ágában sem volt háztartási eszközöket venni. Ezért nem árt, ha nyitott szemmel járunk a városban, mivel ezek az alkalomszerű beszerzések szoktak a legjobban sikerülni. Ha meglátunk valamit, amire már régóta „vadászunk”, akkor ne halogassuk sokáig a vásárlást, mert lehet, hogy egy hét múlva már elfogy a boltokból, és évekig várhatunk, amíg éppen az a típus ugyanabban a színben, formában újra kapható lesz.

Sajnos az egyre nehezebbé váló gazdasági helyzet következtében sorra mennek tönkre a korábban virágzó cégek, vállalkozások. Emiatt eltűnnek az üzletekből a jól bevált, leginkább használható termékek. Ebben a helyzetben már csak egy dolgot tehetünk: Menjünk ki a „bolhapiacra”, és nézzünk körül a használtcikk kereskedőknél. Hagyatékokból, felszámolt háztartásokból többnyire a „Second hand” kereskedelembe kerülnek a még használható eszközök, készülékek, ahol az eredeti ár feléért is hozzájuthatunk. (Otthon forró vízben kifőzve fertőtlenítsük, vagy hipós, mosószeres vízzel mossuk le a burkolatát, csatlakozó vezetékét.)

Új készülékek vásárlásánál a garancialevelek helyes kitöltését minden esetben ellenőrizzük, mert sajnos előfordul, hogy szükség van rájuk. Itt is óvakodjunk a bóvlitól, mert azon kívül, hogy rossz minőségűek, többnyire megoldatlan az alkatrész-utánpótlásuk, így ha elromlanak, nem tudjuk megjavíttatni. A vásárlásnál azért is célszerű az ismert, jól bevált márkákhoz ragaszkodni, mivel újabban a műszaki cikkek gyártása, illetve forgalmazása terén is terjed az a ruha- és cipőiparban már ismert jelenség, hogy egyes távol-keleti gyártók oly módon próbálják silány, de mutatós termékeiket az igényesebb vevőkre is rásózni, hogy irreálisan magas árat kérnek érte. Ezáltal azt a téves képzetet keltik a vásárlókban, hogy a magas ár arányban áll a minőséggel, és mire kiderül, hogy egy szélhámos üzletpolitika áldozatává váltunk, már nem sokat tehetünk ellene.

Ne dőljünk be a „régi készülékét magas áron beszámítjuk” akcióknak sem. Általános tapasztalat, hogy egy-egy ilyen „árengedmény” meghirdetése előtt a reklámozott árucikk árát jelentős mértékben megemelik. Nem csak annyival amennyiért megvásárolják a régit, hanem annak elszállítási költségét is felszámolják. Jobban járunk, ha vásárlás előtt körülnézünk, mert könnyen előfordulhat, hogy egy másik üzletben ugyanazt a készüléket akciómentesen jóval olcsóbban kínálják. Ennek ellenére ne dobjuk ki az üzemképtelen készülékeinket. Egy-egy új villamossági szaküzlet nyitásakor ugyanis a tulajdonosok a vevőkör kialakítása érdekében 1-2 hétig vállalni szokták a cserével kap-

csolatos költségeket. Így akár nekünk, akár valamely ismerősünknek jól jöhet még a pincében vagy a garázsban megőrzött roncs.

Amennyiben külföldön vásárolunk elektromos készüléket, győződjünk meg arról, hogy a lakóhelyünkön használt hálózati feszültséghez illeszthető-e. Mielőtt otthon kipróbálnánk az új szerzeményt, ne felejtsük el a feszültségváltót átállítani, különben kellemetlen meglepetésben lehet részünk. Ha télen veszünk elektromos készüléket, akkor hazaérkezésünk után semmiképpen ne kapcsoljuk be azonnal. Legalább 3-4 óráig várjunk, amíg a párásodás megszűnik, ellenkező esetben belső zárlat keletkezhet, ami szintén a készülék leégéséhez, teljes tönkremeneteléhez vezet. Bekapcsolás előtt ne feledkezzünk meg a használati utasítás alapos áttanulmányozásáról sem, mert a helytelen használatbavétel is tönkremenetelt eredményez. Ebben az esetben még a garanciális javítás lehetőségére sem számíthatunk, mivel a jótállás csak a gyári hibákból eredő károkra terjed ki. Ha azt szeretnénk, hogy a megvásárolt készülék sokáig hibamentesen szolgáljon bennünket, gondoskodnunk kell a karbantartásáról és a rendszeres tisztításáról is. Ennek szakszerű módja ugyancsak a használati utasításban található meg. A kényes, drága készülékek szállításnál is fokozott gonddal járjunk el. Számítógépet, monitort ne tegyünk a csomagtartóba, mert szétrázódik. Ha nincs meg a gyári doboza, rakjuk a kocsi hátsó ülésére, és rögzítsük a biztonsági övvel, vagy pányvázzuk ki gumikötéllel.

E téma lezárásaként érdemes még megemlíteni, hogy az élet más területeihez hasonlóan a háztartási készülékgyártó ipar is nagy változások előtt áll. A szubatomi energiát kibocsátó mágneses monopólusok sorozatgyártásával forradalmi átalakulások várhatók a hűtőgépiparban, a mikrohullámú sütők megreformálása terén, a tűzhelygyártásban, a robotgépek előállításában, a csapvíz nagyüzemi kezelésében, és még számos kapcsolódó iparágban. Ezek a találmányok az egészségvédelem terén új korszakot fognak nyitni az emberiség történetében, és jelentős mértékben elősegítik majd, hogy visszataláljunk a természetes életmódhoz, a világ valódi értékeinek a felismeréséhez.

A konyha felszerelése nem csak az ételkészítéshez használt eszközökből, készülékekből áll. Ide tartoznak a különféle berendezési tárgyak, konyhabútorok, beépíthető készülékek, munkalapok, mosogatótálak, csaptelepek és egyéb kiegészítők is. Ezeknek széles választékáról ad tájékoztatást a http://www.konyhaweb.hu honlap. Ezzel a témával kapcsolatban részletes beszámolóval szolgál a Computer Panoráma folyóirat 2004 decemberi száma is (106-109. oldalak). A konyhai bútorok, berendezések beszerzése során gyakran felmerülnek olyan szakkifejezések, mint pl. „légkapacitás” vagy „Aqua stop”. Az új fogalmaknak értelmét sokszor lexikonokban sem találjuk meg. A konyhalexikon azonban segít eligazodni ezen a téren is. A konyhaweb honlapján a húsevők is hozzájuthatnak hasznos ötletekhez, tanácsokhoz. Akik professzionális kivitelű konyhai eszközöket, készülékeket szeretnének vásárolni, tanulmányozzák a nagyobb könyvtárakban fellehető „A Vendég” és a „Vendéglátás” című folyóiratokat. Ezekben számos hirdetés ajánl otthon is használható gasztronómiai eszközöket, készülékeket. Az áruk sem túl magas, arányban áll a minőségükkel. A kiskereskedők is ezektől a nagykereskedőktől, gyártóktól vásárolnak. A forrásnál azonban mindig jóval nagyobb a választék, ezért érdemes közvetlenül hozzájuk fordulni. Akkor is célszerű a nagykereskedőkel felvenni a kapcsolatot, ha a keresett terméket nem forgalmazzák. Ők ugyanis minden gyártót jól ismernek, ezért meg tudják mondani, hogy hová menjünk.



V. FEJEZET

Ebből a fejezetből megtudhatjuk, hogy milyen jövő vár ránk a táplálkozás terén, és megismerhetjük a legújabb ételkészítési s tartósítási eljárásokat. A kissé fajsúlyos mondanivalót érdekes hírek fogják fűszerezni a nagyvilág minden tájáról. Végül kitérünk a zöldség-gyümölcstermesztésben várható pozitív változásokra, és megpróbáljuk figyelemmel kísérni a konyhatechnikában zajló változásokat, valamint a háztartási eszközök, készülékek fejlesztési eredményeit. Mielőtt rátérnénk az emberiség gasztronómiai fejlődésének várható alakulására nézzük meg, hogy milyen volt az ételkultúránk a múltban.

Különböző korok étkezési szokásai

A konyhaművészet nemzetközileg is kiemelkedő nagy egyéniségének, a magyar származású Láng Györgynek anekdotáiból merítve láthatjuk, hogy elődeink a táplálkozás terén sem éltek önmegtartóztató életet. Alapelvük volt, hogy együnk minél többet, minél jobbat, és azt gyakorta öblögessük jóféle nedűvel. Nem véletlen, hogy a tehetősek körében egymást érték a lakomák. A dőzsölés sokszor felemésztette egész vagyonukat. Ez nem is csoda, hiszen akkoriban csak az számított ínyencfalatnak, amihez rendkívül nehezen, és óriási költségek árán lehetett hozzájutni. Az ókori Rómában ilyen különlegesség volt a pávanyelv, a mézben főtt szöcske, vagy a rabszolgák húsával etetett csuka. A középkorban az énekes madarakat sütötték meg előszeretettel, és színes tollaikkal feldíszítve tálalták fel a főúri kastélyokban.

Az ételek felszolgálási módja is dús fantáziára vallott. Az ókori Rómában a lakoma megkezdése előtt a rabszolgák hólevet öntöttek a vendégek kezére, és a lábukról finoman levagdalták a körmöket. Eközben énekeltek, majd előételként kis ezüsttálon forró kolbászt hordtak be, alatta szíriai szilvával és gránátalmabéllel. Hogy a szem is jóllakjon hatalmas kosarat hoztak a terembe, amelyen legyezőszerűen kiterjesztett szárnyú fatyúk ült úgy, mint egy kotlós. Zenekíséret mellett két szolga átkutatta a szalmát, és egymás után szedték ki a pávatojásokat, majd a vendégek között szétosztották. Ezek azonban nem közönséges tojások voltak, hanem borsos tojássárgájába bujtatott fügemadarat tartalmaztak. Ezt követően a tálaló egy kerek tálcán körben felrakta az állatöv tizenkét jegyét, és mindegyik fölé odaillő ételt tett. A kos fölé kosborsot, a bika fölé egy kis marhahúst, az ikrek fölé heréket és veséket, a rák fölé koszorút, az oroszlán fölé afrikai fügét, a szűz fölé kocának a méhét, a mérleg fölé mérleget (amelynek egyik serpenyőjében sajtos lepény, a másikban pedig mézeskalács volt), a skorpió fölé tengeri halacskát, a nyilas fölé nyulat, a bak fölé tengeri rákot, a vízöntő fölé libát, a halak fölé pedig tengeri csukát rakott.

Az ételkölteményt alul hízott szárnyas, sertéstőgy és tollakkal felcicomázott nyúl díszítette, Pegazust utánozva. A szegletekbe egy-egy Marsyas-szobrocskát helyeztek. Apró tömlőikből borsos mártás csepegett a halakra, amelyek úgy úszkáltak benne, mint valami csatornában. A következő tálon óriási vaddisznó volt. Két pálmalevélből font kosárka lógott agyarain; az egyik szárított, a másik friss datolyával töltve. Körülötte ropogós tésztából sült malacok, mintha szoptak volna. Egy nagy szakállú óriás vadászkését beledöfte a vaddisznó oldalába. A sebnyílásból rigók röppentek ki.

Aki ezek után még éhes maradt volna, annak nyárson sült hatalmas disznót raktak az asztalra. Miután a szakács a disznó hasát felvágta, mindkét oldalon csak úgy dőlt belőle a sok kolbász, hurka. Eközben a mennyezetről egy nagy hordóról levert óriási abroncs ereszkedett alá, rajta körös-körül aranykoszorúk, és illatszeres üvegek csüngtek. Akinek ez sem volt elég, ehetett murénahúst, bíborcsigát, tengeri csukát, indiai és arábiai fűszerekkel megbolondított papagájhalikrát, pávaagyvelőt, gránátalmamagban sütött mókust, énekesmadarak tízezreinek kivágott nyelvéből és kakasok ezreinek heréiből készült pástétomokat. (Heliogabalus császár egyetlen lakomán hatszáz strucc agyvelejét szolgáltatta fel.) Az asztal szabad részeit süteményekkel megrakott tálak borították. Közöttük rengeteg szőlő és gyümölcs. A vendégeket nem csak a muzsika hangolta derültségre, hanem egy kis tréfa is. Amikor a pazar gyümölcsökhöz nyúltak, azok érintésre sáfránylevet lövelltek ki magukból. Fiatal rabszolgák sűrűn kínálgatták a lakomázóknak az italt is. A meghívottak kényeztetéséhez tar-

tozott, hogy két gyerek ezüstmedencében illatos kenőcsöt hozott be, és bekenték vele a vendégek lábait, bokáikat pedig virágfüzérekkel övezték.

Ami azt illeti ez idő tájt más földrészeken sem vetették meg az asztal örömeit. A II. században a kínai császári udvar 4000 emberéből 2271-nek az étel-ital elkészítése, az ehhez szükséges nyersanyagok beszerzése volt a feladata. Csupán a császár napi menüjét 162 ínyesmester állította össze. A Ming-dinasztia idején valóságos flotta szállította a Jangce folyón a déli tartományok csemegéit a palotába. A friss gyümölcsöket, a zsenge bambuszrügyet és egyéb csemegéket szalmába tekert jégtömbök védték a hosszú úton az állagromlástól. A korabeli kínai szakácskönyvek legfontosabb feladatuknak annak bemutatását tekintették, hogyan kell párosítani a tökéletest az élvezettel a gasztronómiában. Még arra is kitértek, hogy a lakomázó figyelmének hány százalékát fordítsa a vacsora egyes részeire. Jüen-mei szakácskönyvében 20 oldal csupán arról szól, hogyan válasszunk a különböző fogásokhoz megfelelő ecetet. Aki nem tudná a vékonyra szeletelt angolnához a vadmálnaecet illik leginkább.

A középkorban is szerették megadni a lakomák módját. Egy francia arisztokrata palotájában az ételt díszes ravatalon szolgálták fel a fekete függönyökkel borított teremben, amelyet sok száz gyertya világított meg. A vendégek egy-egy nyitott koporsón ültek. Az egésznek az volt a mottója, hogy a meghívottak ráébredjenek milyen rövid az élet, ezért minél jobban ki kell élvezni. A lukulluszi lakomák sajátosságai az ételek fogyasztási módjában is megmutatkoztak. A rómaiak kézzel ettek, és könyékig zsíros kezüket fehér tógába öltöztetett szép lányok kibontott hajába törölték. A görögök nem jutottak el idáig, így a tógájuk evés közben tükrözte a menüt. Ezért vált a görög étkezés illemszabályává, hogy az egyes fogások között ruhát kellett váltani. Érdekes, hogy az asztalkendőt sem a görögök, sem a rómaiak nem ismerték.

Egyébként a görögök is nagy hangsúlyt fektettek a gasztronómiára. Ezt mi sem bizonyítja jobban, hogy a szakács náluk nem rabszolga volt, hanem szabad ember. Még legfensőbb körökben is udvaroltak nekik, körülhízelegték őket. A kiemelkedő képességű ínyesmestereket a költőknél is többre becsülték. A Római Birodalomban az ételkészítők ugyan rabszolgák voltak, de ott is kellő megbecsülésben részesítették őket. Marcus Antonius pl. egy jól sikerült bankett után egy egész várost ajándékozott a szakácsnak elismerése jeléül. Viszont mindennapos volt a konyhafőnök nyilvános megvesszőzése is, ha a lakoma rosszul sikerült. Amennyiben a hiba megismétlődött, a szakácsot más rabszolgákkal együtt eladták, ami sokszor a halálnál is nagyobb büntetés volt.

A szakmájához értő ínyesmester a későbbi évszázadokban is aranyat ért. A XIX. századi Franciaországban bocsánatos bűnnek számított elszeretni más kedvesét, de megbocsáthatatlan volt elcsalni más konyhafőnökét. A hála egész történelmünk során végigkísérte a kiváló étekmestereket. Amikor Nagy Frigyes számára a konyhafőnöke új ragut tálalt fel, az uralkodó verses beszédben mondott neki köszönetet. A megkülönböztetett bánásmódot ki is érdemelték az ételkészítés művészei. Az előző korok nagy szakácsai ugyanis a szó szoros értelmében véresen komolyan vették a hivatásukat. Egy máig ismert mesterszakács Vatel pl. a kardjába dőlt, amikor a királyi lakomára nem érkezett meg a megrendelt doveri nyelvhal, mivel a La Manche-csatorna felett vihar tombolt. Amilyen nagy volt a megbecsülés, olyan súlyos volt a rossz útra tévedt szakácsok büntetése. Az ételmérgezés minden korban főbenjáró bűn volt. A középkorban azonban kínhalál járt érte. Angliában azokat a szakácsokat, akik szándékosan megmérgezték a vendégeiket, elevenen megfőzték. Lekötözve egy hideg vízzel töltött nagy kondérba ültették őket, majd máglyát raktak alájuk, és a város főterén, nagy nyilvánosság előtt halálra főzték a bűnösöket.

A középkori királyok nem tolerálták az ételhamisítást, a súlycsonkítást sem. Azt a szakácsot, aki ily módon károsította meg a vendégeit, orrának vagy fülének lenyisszantásával büntették. A súlycsonkítást alkalmazó pékeket pedig közönséges tolvajnak minősítették, és tömlöcbe zárták. Kár, hogy ma már nincsenek ilyen drákói törvények, így minden élelmiszergyártó szabadon ügyeskedhet. A kommunista diktatúra évtizedei alatt az állami sütödék is rendszeresen alkalmazták a súlycsonkítás módszerét. Amikor már túl nagy volt emiatt a felzúdulás, az egyik főelvtárs így korholta a népet: „Nem a zsömle a kicsi, hanem a pofátok túl nagy.” Az erkölcsök minden téren tapasztalható lezüllése, a törvények engedékenysége folytán ma már rá sem hederítenek az emberek a kocsmárosok, vendéglősök, pincérek mindennapos trükkjeire. Teljesen megszokott dolog a bor, a sör vagy a

pálinka felvizezése; a romlott hús ecetes vízbe áztatása, leöblítése és alapos befokhagymázás utáni átsütése; az adagok megcsonkítása; a túlszámlázás. Ha ismét bevezetnék a középkori törvényeket, ezrével szaladgálnának közöttünk az orr nélküli és fületlen emberek.

Reformtáplálkozás

A reformtáplálkozás nem csupán hús-, zsír és cukormenetes étrend, hanem egy átfogó, sokrétű szemléletváltozás, amelyben az egészség helyreállításán, a természetes íz és étvágy megőrzésén, s új ízek megismerésén van a hangsúly. A legfontosabb ebben a folyamatban, hogy a táplálkozási szokásaink megváltoztatását tudatossá tegyük. Higgyünk abban, hogy szokásaink megváltoztathatók, ha kellő ismeretekre teszünk szert ezen a téren, és elegendő energiát fordítunk az irányváltásra. Jelenleg nem a különféle fertőző betegségek, nem is a környezetszennyezésből eredő egészségkárosodások okozzák a legtöbb halálesetet, hanem az egészségtelen táplálkozás testünkben kifejtett káros következményei. Évezredekkel ezelőtt is ez volt a helyzet, amikor a környezetszennyezés még ismeretlen fogalom volt a világban. 2000 évvel ezelőtt Néró császár ezt kérdezte Senecától: „Honnan e sok betegség?” A válasz így hangzott: „Uram, számlálja meg a szakácsait!”



Az „Ezoterikus körkép” II. fejezetéből ismerjük a helytelen táplálkozás szervezetünkre gyakorolt közvetlen hatását. A testidegen táplálkozás azonban nem csak az ott felsorolt betegségeket képes előidézni, hanem táptalajjá alakítja szervezetünket a különböző vírusok, baktériumok számára, sőt előhozza belőlünk örökletes betegségeinket is. A legtöbb ember ma még nem azt eszi, amire élettanilag szüksége van, hanem azt, ami az ínyét csiklandozza, amit a hús- és édesipar nyakra-főre gyárt, és a kereskedelem bőségesen kínál. Ennek következtében mind gyakoribb jelenség az anyagcserezavar és az elhízás, amely sok halálos betegség szállászcsinálója. Úgy tűnik mintha egy világméretű versengés folyna, hogy ki tudja az egészségét minél hamarabb és minél alaposabban tönkretenni.

Semmi másban nem követ el az ember annyi merényletet az egészsége ellen, mint a táplálkozásban. Egy bölcs mondás szerint: „Fogunkkal ássuk meg sírunkat.” Ilyen körülmények között nem csoda, hogy arat a rák, emberek milliói halnak meg szívinfarktusban, és szenvednek örökletes betegségekben. Ez azért is sajnálatos, mert a betegségek nem öröklődnek, csak a hajlam. Jelenlegi életmódunk azonban nem elnyomja, hanem előhozza belőlünk a különböző betegségekre való fogékonyságot, tovább növelve az önmagukat „halálba evők” népes táborát. Tudományos felmérések szerint az egészségre ártalmas anyagok 70%-a élelmiszerekkel kerül a szervezetünkbe. Az sem mindegy, hogy a szervezetnek mennyi energiát kell fordítania az emésztésre. Egy nemrégiben közzétette amerikai jelentés szerint a betegségek 90 százaléka elmúlna vagy megelőzhető lenne vegetárius táplálkozással. A hús emésztéséhez ugyanis hússzor több energiára van szükség, mint a növényi ételekhez.

A változás szele azonban már megérintett bennünket. Nálunk is egyre többen igénylik a tudatos táplálkozás feltételeinek megteremtését. Ez a vágy ösztönösen sarkall bennünket a „csak egyszer élünk” vagy „az az enyém, amit megeszek” szemlélettől való elfordulásra. Ebben a folyamatban nagy szerepe van az utóbbi években mind intenzívebbé váló egészségnevelésnek, a saját magunk iránti felelősség felélesztésének. Sokan saját tapasztalataik alapján döntenek a húsmentes táplálko-

zás mellett. Eleinte divathullámnak gondolják, és kíváncsiságból kipróbálják. Aztán rájönnek, hogy a zöldséggyümölcs-fogyasztás valóban jót tesz a szervezetnek, és ezt követően már meg is maradnak a korszerű táplálkozási mód mellett. Az állattenyésztésben tapasztalt visszásságok is jelentős mértékben csökkentik a húsevők táborát. Minden bizonnyal a BSE kórtól, a sertéspestistől, valamint a madárinfluenzától való félelemnek tudható be, hogy a statisztikai adatok szerint Nagy-Britanniában hetente ötezren térnek át a vegetárius táplálkozásra. Akadnak köztük olyanok is, akik elfogadhatatlannak tartják az állatok megölését, az állattenyésztést erkölcsileg elítélik.



Az egészséges táplálkozásra való áttérés nagyon fontos szabálya, hogy tartsuk be a fokozatosság elvét. Ellenkező esetben veszélybe sodorhatjuk magunkat, mivel a vegán életmód kialakítása alapos gasztronómiai tudást és gyakorlatot igényel. Aki tájékozatlanul vállalkozik a tisztán növényi étrendre való átállásra, az egészségét kockáztatja. Ennél is nagyobb baj, hogy a szervezete nem képes megszokni a hirtelen jött radikális változást, ezért egy idő után feladja a küzdelmet, és úgy megundorodik a reformétrendtől, hogy többé hallani sem akar róla. Egészségkárosodás nélkül abbahagyható azonban a húsfogyasztás a tejjel, tejtermékekkel, tojással és szójával kiegészített étrenddel. Az ovo-laktovegetárius étrend megszokása után már áttérhetünk a laktovegetárius, majd a vegán táplálkozási módra. Erőltetni azonban nem szabad a dolgot; csak akkor hagyjunk el egy-egy ételféleséget, ha már nem érezzük a hiányát, és elég erősek vagyunk a váltásra. A fontos az, hogy egyre egészségesebben táplálkozzunk, és a váltás magától is bekövetkezik, amikor a szervezet ennek szükségét látja. Az Amerikából indult és jelenleg oly divatos New Start mozgalom megpróbálja ugyan a húsfogyasztókat rábírni, hogy egyből a vegán táplálkozási módra térjenek át, de a tojás- és tejtermékmentes étrend túl nagy áldozatot követel az emberektől. Az a legnagyobb baj ezzel a táplálkozási móddal, hogy tiltja a szójafogyasztást is, már pedig a húst a szója képes leginkább helyettesíteni. Ennélfogva nem sikerült áttörést elérniük ezen a téren. A gyakorlat is azt bizonyítja, hogy a tisztán növényi étrend elfogadása nem megy egyik napról a másikra.



A biotermékek széles körű elterjedését az is akadályozza, hogy számos családban a gyerekek idegenkednek tőle. Születésük óta agyonvegyszerezett, ízetlen élelmiszereket etettek velük, és zavarja őket a biotermékek intenzív íze, aromagazdagsága. Sok gyerek pl. azért nem issza meg a nyers tejet, mert „tejszaga” van. A pasztőrözött, forralt tej szagát szokták meg, számukra a természetes íz idegen. A háziasszonyoknak sem tetszik a nyers tej, és félretolják, hogy ez nekik nem kell. Amikor először látják, gyanakodva kérdik, hogy ez miért ilyen sárga? A fehér tejhez vannak szokva, amelyből előzőleg kiszeparálják a zsírtartalom jelentős részét. Mivel a vita-

minok és az ásványi anyagok többsége zsírban oldódik, vele együtt kivonnak belőle mindent, ami egészséges. Már csak a víz marad vissza, némi tejfehérjével. Aztán rászoktatták az embereket ennek az értéktelen löttynek a fogyasztására. Még az a kevés vitamin és ásványi anyag sem képes felszívódni a szervezetbe, ami benne maradt. A vitaminok és ásványi anyagok felszívódásához ugyanis enzimekre van szükség. Ezek az aminosavakból álló speciális fehérjék azonban rendkívül érzékenyek a hőkezelésre. 40 °C felett elpusztulnak. Mivel a pasztörizálás 70 °C-on történik, maradéktalanul megsemmisülnek. Enzimek nélkül pedig ezek az anyagok nem képesek hasznosulni a szervezetben. Ezért a pasztőrözött tej nem csak hiánybetegségeket vált ki, hanem reumát is okoz. Kalciumtartalma ugyanis nem a csontokba szívódik fel, hanem rárakódik a csontokra, ami különféle mozgásszervi panaszokat vált ki. Ráadásul a forralt tej erjeszti, rothasztja a gyomor tartalmát, ami egy idő után méreggel telíti minden egyes sejtünket.

Egyébként mi is hibásak vagyunk abban, hogy az iparilag előállított élelmiszerek tele vannak adalékanyagokkal. Egy példát felhozva több gyártó próbálkozott már házilagos technológiával készült, tartósítószer-mentes szörpök előállításával, de halvány színük és nem elég intenzív ízük miatt a fogyasztók nem vásárolták meg. Hiányolták az észterekkel ízesített és festékkel színezett szörpök felfokozott ízét és színét. Hozzászoktak az agyonvegyszerezett termékekhez, és sokan azt sem tudják, hogy a felhasznált nyersanyagoknak milyen a valódi ízük.

Vannak akik azért nem merik abbahagyni a húsevést, mert attól tartanak, hogy a nyers koszttól legyengülnek. Ezt a széles körben terjesztett téveszmét a tájékozatlanság szülte. Ennek éppen az ellenkezője igaz. A természetes módon táplálkozóknak nem csökken, hanem jelentősen megnő az erejük, szívósságuk, ellenálló képességük. A vegetárius Michelangelo 89 évesen festette meg a vatikáni Paolina kápolna freskóit. A nyers koszt igen magas energiatartalmát bizonyítja a tarahumara indiánok példája is. Ez a Mexikó észak-nyugati részén élő népcsoport kizárólag vegetárius módon táplálkozik, és tagjai a világ legegészségesebb, és fizikailag leginkább terhelhető emberei közé tartoznak. A törzs indiánjai rendszeresen rendeznek olyan futballmérkőzéseket, amelyek során 24-48 órát futkosnak pihenés nélkül, és a hegyi ösvényeken 340 kilométert tesznek meg egyhuzamban. Az öregkori elgyengülés sem fenyegeti őket. A körükben végzett felmérés szerint a legkiválóbb futóik 60 éven felüliek.

A vegetárius táplálkozási mód a szellemi képességre is jó hatást gyakorol. Erre bizonyíték Edison élete és munkássága. Több mint 1000 szabadalmat alkotott. Soha nem fogyott ki az ötletekből. Agya élete végéig frissen működött, és 84 évet élt meg – hús nélkül. A húsfogyasztástól nem csak a test válik tőle bágyadttá, hanem a szellem is. Nem véletlen, hogy a világ legnagyobb gondolkodói (pl. Platón, Püthagorasz, Szókratész, Hippokratész, Leonardo da Vinci, Darwin, Goethe, Einstein) vegetáriusok voltak. Az orvosok gyakran hozakodnak elő azzal is, hogy a vegetáriusokat B12-vitaminhiány veszélyezteti. Ez sem felel meg a valóságnak, mert a húson kívül jelentős mennyiségű B12 vitamin található a tojássárgájában, a sörélesztőben, a mézben, a savanyú káposztában, a kovászos uborkában, a különféle sajtokban, az ételízesítésre használt erjesztett szójakrémben (miszóban), a shiitake gombában, a lucernacsírában, a zöldárpában, a homoktövis bogyójában, az aloe vera gyógynövényben és a tengeri algákban. Az élesztőből felszabaduló szén-dioxid böfögést okozó hatásával sem kell számolnunk, ha inaktív élesztőpelyhet használunk.



A vegetárius táplálkozási módra történő átálláshoz természetesen biológiailag tiszta élelmiszerekre van szükség. A gyér kereslet miatt a biotermékeket vagy más néven organikus élelmiszereket kezdetben mellékutcák alagsori helyiségeiben árusították. A reform- és bioboltok később egyre népszerűbbek lettek, és a szupermarketekből való elkülönülésükkel azt igyekeztek sugallni, hogy itt a minőségi portékán kívül megkülönböztetett figyelmet és szaktanácsot kaphat az alternatív fogyasztó. A baj csak az volt, hogy ezek a kis boltocskák alkalmatlanok a forgalom nagyságrendnyi növelésére. E nélkül pedig nem lehet jelentősen csökkenteni a biotermékek meglehetősen magas előállítási, szállítási és forgalmazási költségét. Ezért az érdekeltek úgy döntöttek, hogy változtatnak az értékesítési stratégián. Kézenfekvőnek látszott, hogy beköltöznek a már működő szupermarketekbe, és létrehoznak egy biorészleget. A rendkívül profitéhes áruházláncok azonban nem láttak fantáziát eb-

ben az elképzelésben. Emiatt új megoldást kellett keresniük, ami nem volt más, mint egy bioszupermarket létrehozása.

Első hallásra merész ötletnek tűnik egy olyan élelmiszer-áruházat építeni, ahol kizárólag biotermékeket forgalmaznak. Münchenben azonban nem csak kitalálták, hanem meg is valósították a bioélelmiszer-áruház gondolatát. Az első bioszupermarket a 450 négyzetméteres Bio-Basic a város északi részén, egy forgalmas főútvonal mentén létesült. A 3500 féle cikk árát már induláskor lenyomták annyira, hogy csupán 10-20%-kal voltak magasabbak, mint a hagyományos vegyszeres termékek. Az óriási választék és a mérsékelt árak mágnesként vonzották a vásárlókat. Az 1998. decemberi nyitáskor hosszan kígyózott a sor a bejárat előtt. A vevők nem panaszkodtak a csekély választékra. Csak a különféle magvak 29 métert, a müzlik és a mindenféle gabonából készült pelyhek pedig 18 métert foglaltak el a polcokon. A nagy sikerre való tekintettel 1999-ben 750 négyzetméterre növelték a bolt alapterületét, és Münchenben újabb négy ökoszupermarketet kívánnak nyitni.

Mi még nem tartunk itt. A kis bioboltokon kívül csak az ökopiacokon lehet vegyszermentes élelmiszert vásárolni. Ebből Budapesten csupán három található. Az egyik az Újpesti piacon van. (Cím: Budapest, IV., Baross u. 105-107.) Szombaton délelőtt árusítanak. A másik a Fővárosi Művelődési Házban kapott helyet. (Cím: Budapest, XI., Fehérvári út 47.) Itt pénteken délután árusítanak. A legnagyobb a Marcibányi téri biopiac. (Cím: Budapest, II., Marcibányi tér 5/A.) Sajnos 2005 elején el kellett költözniük innen. Mivel a fővárosi önkormányzat erre a célra nem hajlandó új piacot építeni, szétszóródtak különböző helyekre. Jelenleg a biotermelők egy része a MOM Művelődési Központ udvarán árul, szombat délelőttönként. Cím: Budapest, XII., Csörsz u. 18. Tel: 248 1071 és 319 9854. A piacfelügyelő telefonszáma: 06-30-678 3772. A termesztők másik fele átment a Nagycsarnokba, ahol pénteken délelőtt várják a vevőiket. (Cím: 1093. Budapest, Vámház krt. 1-3.)[2018] Szombatonként Budakeszin is működik egy biopiac, a Fő utcai Művelődési Ház udvarán. 2009-ben Pesthidegkúton is nyílt egy ökopiac a Klebelsberg Kulturkúria udvarán. Jelenleg 7 zárt faház és 30 nyitott, fából és nádból készített pavilon áll a biotermelők rendelkezésre.

Vidéki biopiacok: Gödöllőn a Szabadság téri piacon szerdán és szombaton vásárolhatók biotermékek. Kecskeméten az Izsáki úti Piaccsarnokban csak pénteken délelőtt árusítanak. Miskolcon is péntekenként van biopiac a Görgey utcában, a Tudomány és Gazdaság Házában. Siófoki Bioudvar (Cím: Széchenyi u. 6/a. Itt csak szerda délelőtt árusítanak.) Győri ökopiac. (Cím: Petőfi Művelődési Ház). Debreceni Bioudvar (Cím: Kandia u. 14. A Szent Anna utcából nyílik.) Itt szombat délelőtt várják a vevőket. Pécsen, a vásárcsarnokban csütörtökön, pénteken és szombaton is lehetőség van biotermékek beszerzésére. Nyíregyházán, a Búza téri piaccsarnokban szombat délelőttönként van árusítás. Szegeden, a Mars téren szombat délelőtt 400 asztal áll a biogazdák és a vásárlók rendelkezésére. Székesfehérváron szerdán és szombaton délelőtt lehet biotermékeket vásárolni a Balatoni út 10 alatt. Telkiben, ÓfaluPajtában található a biopiac, de csak szombaton árusítanak 8-tól 11-ig. Ezen kívül még Tokodon van ökopiac, a Béke téren, ahol vasárnap délelőtt lehet vásárolni. A termelők gyakran tartanak ökovásárokat is. Veszprémben pl. szeptember utolsó szombatján rendezik meg ezt a nagyszabású kirakodóvásárt.



Az intenzív felvilágosító tevékenység, és az emésztőszervi megbetegedések rohamos növekedése következtében mind többen szeretnének átállni az egészséges táplálkozásra. A vegyszermentes zöldség, gyümölcs azonban még a bioszupermarketekben is meglehetősen drága, ezért nem mindenki tudja megfizetni. Külföldön azonban már kitalálták, hogyan lehet olcsón hozzájutni biotermékekhez. A megoldás: fogyasztási szövetkezetek alakítása, amelyek közvetlenül a termelőtől vásárolják az árut. Várnai Dóra szerint ezt Olaszországban így csinálják:

[2018] Kevesen tudják, hogy a budapesti Nagycsarnok a világ legnagyobb belvárosi vásárcsarnoka. Londonban volt egy nagyobb, de megszüntették, kiállítási csarnok lett belőle. Ez a műemléképület nem csak impozáns méretével, hanem gyönyörű kidolgozásával is kivívta a vásárlók csodálatát. A külföldi turisták is ámulattal nézik, és kívülről belülről fényképezik. Amikor megépült a nyugati újságírók az élelmiszer templomának nevezték. Olyan híresség is vásároltak itt, mint az angol miniszterelnök, Thatcher asszony és Diana hercegnő.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Lehet-e finomakat enni, egészségesen étkezni úgy, hogy közben spóroljon is az ember? Lehet-e bioélelmiszereket, ökotermesztésű[2019] zöldségeket és gyümölcsöt fogyasztani anélkül, hogy teljes keresetünk rámenne a bevásárlásra? Lehet-e fogyasztásunk közben önmagunkon kívül a szűkebb és a tágabb környezetünkre is tekintettel lenni? Lehet-e éppen fogyasztásunkkal óvni, védeni magunkat és a környező természetet, azaz lehet-e etikusan fogyasztani? A fejlett országok rohamosan növekvő környezetszennyezése és túltermelése miatt ezekre a kérdésekre is egyre sürgetőbbé válik megfelelő választ adni. A fenntarthatóságról, az ökoszociális piacgazdaságról már magyarul is sokat olvashattak a zöldtémák iránt érdeklődők, de kevesen tudják, hogy a tudatos, átgondolt fogyasztás nemcsak gondot okozhat, hanem ellenkezőleg: finom és olcsó is lehet, csak egy kis (ön)szervezés kell hozzá. Az Egyesült Államokban a „Community Supported Agriculture”-ként ismert termesztési és fogyasztási módszerekhez hasonlóan Európában is kialakult az a mozgalom és hálózat, amelyet az olasz „szolidáris vásárlói csoport” elnevezés kezdőbetűi alapján GAS-oknak hívnak.



Az első ilyen vásárlói csoportot Olaszországban, Fidenzában szervezték meg 1994-ben. Azóta is Itáliában a legelterjedtebb a mozgalom, de más európai országokban is megkezdődött a hasonló csoportosulások szervezése. Olaszországban 2001 óta minden évben megduplázódott a GAS-ok száma, 2004 végén már 177 csoportot tartottak számon a hivatalos honlapon (http://www.retegas.org). A szervezők szerint azonban legalább kétszer ennyi csoport létezik az országban. A szervezet ugyanis önkéntes és ingyenes alapon működik, csupán információcserére és a könnyebb tájékozódás elősegítésére használják, ezért a bejelentkezés sem kötelező a csoportok számára. Egy-egy GAS általában 10-20 családot fog össze, a népesebb csoportosulások azonban akár néhány száz embert is képviselhetnek. Bárki lehet egy GAS tagja, csak jelentkezni kell a legközelebbi csoport címén vagy telefonszámán. Az elérhetőségek szintén az Interneten keresztül találhatók meg. A tagok összeírják a résztvevő családok rendeléseit, majd együtt vásárolják meg az előzőleg felkutatott és leellenőrzött termelőktől a szükséges termékeket. A bevásárlás nagyobb része általában élelmiszerekből áll, de vannak csoportok, amelyek mosó- és mosogatószereket, sőt néhány esetben ruhát, bútorokat is együtt vásárolnak. A termékek túlnyomó része ökotermesztésből származik, nagyon jó, illetve kitűnő minőségűek, a bolti áraknak pedig a felébe, vagy néhány esetben akár csupán a harmadába kerülnek. A tudatos, átgondolt fogyasztás nem okoz gondot, hanem ellenkezőleg: finom és olcsó is lehet, csak egy kis (ön)szervezés kell hozzá.

Hogy a gyakorlatban hogyan is működik ez a fajta bevásárlás, azt Greta Beneforti, három toszkán GAS szervezője és összekötője magyarázza el. Greta néhány éve költözött a nagyvárosból a festői kis faluba, Tattiba, ám a település kevés boltjában nem találta az általa megszokott bioélelmiszereket, sem az allergiája miatt fogyasztott rizstejet. „Egy bulin megismerkedtem néhány fiatallal, akik hozzám hasonlóan gondolkodnak olyan témákról, mint a környezetvédelem vagy a fogyasztói társadalom sötét oldalai. Elhatároztuk, hogy valamit tenni kell, a GAS jó megoldásnak tűnt több szempontból is. A szükséges létszám elérése érdekében aztán egyszerűen bekopogtam a szomszé-

[2019] Angol nyelvterületen az „organic” jelzőt használják ezekre a termékekre.

dokhoz” – meséli. Ma már kb. negyvenen vannak, öt család alkotja a csoport aktív magját. Ők vállalták, hogy felváltva ellátják a felelős szerepét, míg a többiek inkább az elszámolásban, a szállításban segítenek. A felelősök minden héten összegyűjtik, többnyire e-mailen keresztül, hogy ki, milyen és mennyi zöldséget, gyümölcsöt, kenyeret, tejterméket, húst és más friss árut szeretne vásárolni, havonta egyszer pedig a „szárazáruról” (tészta, rizs, olaj, bor stb.) kérdezik ki a csoporttársakat. Évente kétszer-háromszor járnak el Firenzébe mosószerért, szappanért. Egyébként csupa helyi, kis és közepes nagyságú biotermelőtől vásárolnak. „Sokszor a termelők maguk is belépnek a GAS-ba – magyarázza tovább Greta –, de akár tagok, akár nem, mielőtt állandó kapcsolatot alakítanánk ki velük, szigorúan ellenőrizzük, hogy tényleg ökológiai módszerekkel dolgoznak-e, megvannak-e a szükséges engedélyeik, sokszor személyesen bejárjuk a telephelyeket, megnézzük a szerszámokat, a földeket, az istállókat. A legtöbb termelővel baráti viszony alakul ki, hiszen ebben a fajta kapcsolatban a kölcsönös bizalom legalább olyan fontos, mint a jó minőségű áru.

A megrendelt termékeket együtt, tehát nagyobb tételekben vásároljuk meg, így sokszor további kedvezményeket kapunk az egyébként is kedvező árból. A nagykereskedők, szállítók és a bolthálózatok, áruházláncok kikerülésével, valamint a csomagolás, dobozolás költségeinek kizárásával ugyanis eleve jóval alacsonyabb a legtöbb termék beszerzési ára a GAS-ok számára. Közben kevesebb hulladékot termelünk, kevesebb benzint fogyasztunk, mint egy átlagos bevásárló, fogyasztásunkkal pedig elősegítjük a helyi vállalkozások fejlődését, az ökogazdaságok terjedését is. Természetesen a termelők is jól járnak, ha a nagybani felvásárlók helyett nekünk adják el az árujukat. Ráadásul jól szórakozunk mindannyian: az áru átvétele és kiosztása szinte minden alkalommal uzsonnává, vacsorává válik, de a legrosszabb esetben is előkerül legalább egy frissen sütött torta vagy egy pohár bor.”

Egy GAS-ban részt venni nemcsak arra jó módszer, hogy a különleges diétát (bio, vegetáriánus, lisztérzékeny stb.) választó vagy az arra rászoruló személyek spórolhassanak a bevásárláson, a szolidaritás is komoly hangsúlyt kap. Néhány csoport például olyan szempontok alapján is megszűri a beszerzési helyeit, mint a hátránnyal élő személyek vagy az elítéltek foglalkoztatása a partnercégek, gazdaságok részéről, más csoportok dél-amerikai, afrikai, ázsiai kistermelőktől szerzik be – az etikus kereskedelem boltjain keresztül – a kávét, a teát, a csokoládét. Az egyik csoport honlapján a neves komikus és híres természetvédő Beppe Grilló mondását idézik mottóként: Egy olyan erősen fogyasztói társadalomban, mint a miénk, már nem csak a szavazófülkében lehet, illetve kell voksolni. Azzal is leadhatjuk szavazatunkat egy jobb, tisztább jövőre, egy szociálisan és ökológiailag fenntartható világra, hogy odafigyelünk arra, mit teszünk a bevásárlókocsinkba. Ráadásul ez – úgy tűnik – tényleg mindenkinek megéri.



Népszabadság, 2005. április 2.

Amióta a természetes táplálkozás és a biogazdálkodás divatba jött, mind több visszaélés tapasztalható ezen a téren is. Sokan vannak, akik szeretnék meglovagolni ezt a „lovat”. A „bio” szó használatát jó üzletnek tartják, ezért különféle mesterkedésekkel, manipulációkkal megpróbálják saját egészségkárosító termékeiket ökoterméknek átminősítve rásózni az óvatlan vásárlókra. Így van már biobor. Remélhetőleg nem várat sokáig ma-

gára a biopálinka, a biocigaretta, sőt a biokábítószer sem. A biohúsra azonban már nem kell várni, mert mindenütt kapható a bioszalámi. Attól bio, hogy természetvédelmi területen legelő szürke marha húsából készült. Kísérleteznek már a mangalicával is. Ha ezt az ősi disznófajtát vegyszermentes kukoricával etetik, abból lesz majd a biopecsenye, a bioszalonna, a bio véres hurka és a bio füstölt csülök. Milyen jó világ vár ránk! Nem kell leszoknunk semmilyen egészségromboló élelmiszerről. Csak rá kell ragasztanunk egy címkét, hogy „bio” és máris ehetjük, ihatjuk. Ha mégis megbetegednénk tőle, akkor legfeljebb biofából készült koporsóba fognak eltemetni bennünket.



Nálunk is rohamosan nő a vegetáriusok száma. A gyerekek iskolai étkeztetésében azonban ez mostanában nagy gondot okoz. Az iskolai menzákon ugyanis nem főznek rájuk külön. Az óvodákban ez a problémát úgy oldották meg, hogy levették a főzelék tetejéről a húst, és a vegetárius gyerekek üres főzeléket kaptak. Az iskolai menzákon azonban nem foglalkoznak ezzel a problémával. Azt mondják a szülőknek, hogy hozzanak egy hivatalos papírt a háziorvosuktól, hogy a gyerek undorodik a hústól, és nem hajlandó megenni. Ilyen papírt azonban a háziorvos nem állít ki, mert ez nem kórtünet. Az ügy mostanra politikai szintre emelkedett. Az illetékesek arról tájékoztatták a szülőket, hogy az Emberi Erőforrások Minisztériumának három évvel ezelőtti rendeletmódosítása szerint az állam nem tartja helyesnek, ha a gyerek vegetáriánus. Aztán megsúgták nekik, hogy van kiskapu: AZT KELL ÍRNI, HOGY VALLÁSI OKBÓL NEM ESZIK HÚST. Nem sokra mentek vele. A kifőzdék továbbra sem hajlandók többféle menüt összeállítani. Az Országos Tisztiorvosi Szolgálat három évvel ezelőtti rendeletére hivatkoznak, mely szerint vegetáriánus étkeztetés nem engedhető meg egyik korcsoportban sem.

Ebben a helyzetben a szülők azt sem tehetik meg, hogy mindennap csomagolnak valami ebédet a gyereknek, mert a törvény arra is kitér, hogy az iskolai étkeztetésbe kívülről nem kerülhet be étel. Így a gyerek nem tehet mást, vagy éhezik az iskolai nap végéig, vagy undorát, esetleg lelkiismeretét leküzdve elkezd húst enni. Az étkeztetést végző szolgáltatók vezetői azt is elmondták, hogy a rendelet annyira szigorú, hogy vegetáriánus szót leírni is tilos, mert azonnali ellenőrzés és büntetés következhet. Ezért mindenki inkább a húsmentes kifejezést használja. Az újságírók megkérdezték a minisztériumot, hogy amennyiben orvosilag szükséges a megfelelő mennyiségű hús bevitele, akkor ettől miért lehet eltérni vallásos nevelés esetében, illetve ha el lehet térni vallásosoknak, akkor meg miért nem lehet eltérni más okból a húsmentes étrendet követőknek. Erre a kérdésre nem válaszoltak.



A természetes táplálkozásban fontos szerepet tölt be az evés módja is. A „new age” embere számára az étkezés egyfajta kommunikáció a természettel, semmint az érzékek tombolása. Ezen a téren vegyünk példát a székelyektől. Erdélyben az ételfogyasztás folyamatát szigorú rend és áhítat vette körül. Étkezés alatt nem beszéltek, és még a legnagyobb dologidőben sem siettek az evéssel. Azt tartották, hogy a „mérsékletesség és a lelki békesség a legjobb fűszere a ételnek.”

A vegetarizmus nem pusztán táplálkozási mód, hanem életforma. Nem attól egészséges, hogy hiányzik belőle a hús, hanem az egészségközpontú életviteltől. A vegetárius gondosan megválogatja, hogy mit eszik. Csak vegyszermentes zöldséget és gyümölcsöt fogyaszt. Csapvíz helyett ásványvizet iszik. Természetesen nem italozik, nem dohányzik, és tartózkodik a narkotikumok, így a kávé fogyasztásától is. Mindenben a mérsékletesség elvét követi. Jellemző még rá az embertársaival szemben tanúsított türelem és nagyfokú szeretet.



A reformkonyha ételeinek fogyasztásán, és a táplálék-feldolgozási fázisok figyelembevételén kívül a tartós egészség és a jó közérzet titka, hogy soha ne lakjunk jól, mindig legyen egy kis éhségérzetünk! A jóllakottság ugyanis a szervezet túltápláltságának az érzése, testünk figyelmeztetése, hogy ennél több tápanyagot már nem hogy felhasználni, de zsírpárnák formájában elraktározni sem tud. Az ókor legnagyobb orvosát, Hippokratészt aggkorában megkérdezték, hogy mi által ért le ilyen hosszú életet. A felelet így hangzott: „Sohasem kelek fel telt gyomorral az asztaltól.” Az önmegtartóztató étkezési mód járulékos előnye még, hogy a telítettség érzésének megszűnésével visszatér az

étvágyunk, ismét érezni fogjuk a természetes ételek csodálatos ízét és zamatát. Ennek azonban elengedhetetlen feltétele, hogy lassan, nyugodtan együnk, és minden egyes falatot alaposan rágjunk meg. A kapkodva, kellő nyálkeveredés nélkül fogyasztott étel nagy terhet ró a gyomorra, és pszichésen is károsan befolyásolja az emésztésünket. Az életben minden tevékenységnek meg kell adni a módját, és ez alól az evés sem kivétel. Az étkezés ugyanis nem egyenlő a táplálkozással. A különbséget Savarin (savaren) nagy francia gasztronómus mondása érzékelteti a legtalálóbban, mely szerint: *„Az állat fal, az átlagember eszik, a kultúrember pedig étkezik”*. A kulturált étkezés azonban nem csupán az elfogyasztás módjában, vagy az evőeszközök megfelelő használatában merül ki. A terített asztal, a kedélyes asztaltársaság ugyanolyan szerves része ételkultúránknak, mint ételeink elkészítési és fogyasztási módja. A családban élők törekedjenek közös étkezésekre, mert az egy asztalnál történő étkezés a családtagok számára szellemi és lelki töltést ad, és növeli az együvé tartozás érzését.

Pszichikailag ugyancsak jelentős hatást gyakorol ránk a tudatos táplálkozás. Amennyiben világossá válik számunkra, hogy az étel nem csupán táplálék, hanem egyben gyógyszer is, akkor minden összetevőjét maradéktalanul hasznosíthatjuk. Ezt a célt úgy érhetjük el, hogy evés közben önszuggesztiót alkalmazunk. Gondoljunk arra, hogy a magunkhoz vett élelmiszer éhségérzetünk csillapításán kívül életenergiával is ellát bennünket. Az életerő fokozódása erősíti az immunrendszerünket, ami megvédi szervezetünket a külső ártalmaktól. Egészségünk ily módon való megőrzése azonban csak akkor lesz hatásos, ha semmi sem vonja el figyelmünket az étkezéstől. Tehát ne olvassunk újságot az asztalnál, és az evést ne kössük össze tévénézéssel. A gondolatok nélkül fogyasztott étel csupán a vegetálásunkat segíti elő, míg a tudatos táplálkozás lehetővé teszi, hogy testünk harmonikus egységet képezzen a természettel, ami állandó életörömmel tölt el minket.



Sajnos az egészséges táplálkozásra való átállás fokozatosan zsugorítja az ízek skáláját. A választék korlátozásával csökken az étkezés által kiváltott boldogságérzet. A jó közérzet megőrzése érdekében a hiányzó boldogságot az ember más forrásból fogja pótolni. Mivel a külső források egyre jobban beszűkülnek, marad maga az ember. Magunkban, illetve másokban kell a továbbiakban keresnünk a boldogságot. Ez azt jelenti, hogy a testi örömöket fokozatosan felváltják a lelki és szellemi örömök. Mellesleg hasonló átalakuláson fog átmenni a birtoklási vágy, az anyagi javak okozta öröm is. Már ma sem okoz felhőtlen boldogságot a megszerzett tárgyak birtoklása, mert magával hozza azok elvesztésének félelmét is. Ezt úgy próbáljuk legyőzni, hogy újabb és újabb tárgyakat gyűjtünk be, sokszor olyanokat, amelyek a már meglevők megóvását, megőrzését szolgálják. De el fog érkezni az emberiség történetében egy olyan időszak, amelyben az embereket már sem a megszerzett javak nem érdeklik, sem újak megszerzésére nem törekszenek. Ez a helyzet az anyagi lét vágytalanságának állapota lesz. Ettől kezdve az ember már csak a lelki örömöknek hódol, felszabadul a test vágyai alól.

Most még sokan vannak, akiknek nem tetszik jövőnk ez irányú alakulása. Nem hagyhatjuk azonban figyelmen kívül az univerzum alaptörvényét, mely szerint a fejlődés áldozatokkal jár. Ahogy haladunk előre az úton, mindig elveszítünk valamit. Miközben újabb és újabb ismereteket, lehetőségeket kapunk egyidejűleg le kell mondanunk régi szokásainkról, korábbi életvitelünkről. Ha nem tudunk megválni a túlhaladott dolgoktól, nem tudunk átlépni önmagunkon, akkor „őskövületté” válunk. Megrekedünk a fejlődésben, és ennek egyenes következménye lesz, hogy elpusztulunk. A korábbi fejlődésképtelen fajok sorsára jutva mi is kiselejteződünk, helyet adva egy új, életképesebb civilizációnak. A nyitottság, a rugalmasság, az új dolgok iránti befogadóképesség alapvető feltétele bármely civilizáció megmaradásának, és ez állandó megújulással, életvitelünk folyamatos megváltoztatásával jár együtt.

Ezt az utat járva nem kizárt, hogy egy idő után a táplálkozásunkban is radikális változás történik, mindnyájan inediánokká válunk. Tudományos szakszóval így nevezik azt az állapotot, amikor valaki nem vesz magához sem ételt, sem italt, ennek ellenére kitűnő egészségnek örvend, és munkavégző képessége semmit sem csökken. Ilyen emberek már korábban is akadtak közöttünk. Az 1870-es

években egy francia parasztasszony, Louise Lateau[2020] élete utolsó 7 évében semmit sem evett, holott egy parasztgazdaságban heti öt napon át a legnehezebb fizikai munkát végezte. Ráadásul folyadékot sem ivott. Hasonló módon nem evett és nem ivott semmit 56 éven át egy indiai nő, Giri Bala. Az 1930-as években egy európai kutató 3 hónapig tartotta őrizet és megfigyelés alatt, de a csalásnak semmi jelét sem tapasztalta. Ő 12 éves korában hagyta abban az evést, miután elkezdett jógázni. A bizonyíthatóan inediánok névsora manapság egyre bővül. Közéjük tartozik még az amerikai Mollie Faucher[2021], a skót Janet McLeod[2022], a svájci Josephine Duran[2023] és a német Marie Furtner[2024], aki egy betegséget követően 40 éven át nem evett, csak vizet ivott. A magyar Vass Boldizsár egy hosszú böjt után vált inediánná, és 1993 óta nincs szüksége szilárd ételre. Folyadékot csak ritkán vesz magához, akkor is megelégszik némi ásványvízzel.

Ezeknek az embereknek a szervezete nagy valószínűséggel egy sajátos átalakuláson ment át, melynek következtében a sejtjeik táplálásához szükséges energiát nem táplálékból, hanem az éterből nyerik ki. Egyikőjük ezt úgy fogalmazta meg, hogy „kozmikus erő táplálja, amely valahonnan az űrből sugárzik rá”.[2025] Az inediánoknak egy idő után rendkívüli mértékben beszűkül a gyomruk, és elsorvad a bélrendszerük, így később már ha akarnák sem tudnának visszatérni a normális életmódra. Az evés-ivásról való lemondás azonban pszichikailag nem viseli meg őket, sőt a legtöbbjük tudata az éteri táplálék következtében egy fajta emelkedett állapotba kerül. Ma már ez a jelenség egyáltalán nem tekinthető kuriózumnak. A híradások szerint jelenleg 5000 pránaista található a Földön. A legtöbben Ausztráliában. Csupán azért nincs róluk tudomásunk, mert általában visszavonultan élnek. Egy indiai jógi pl. a Himalájában lakik. 40 éve tartózkodik a hegyekben, tiszta forrásvízen él, és ötévente csak azért ballag le a városba, hogy lássa mennyit változott a világ.

Az inediánná válás módja már tanfolyamon is elsajátítható. Az ausztrál Jasmuheen 21 napos böjtkúrával szoktatja le a résztvevőket az evésről és az ivásról. Az erre az életmódra vágyóknak nem kell Ausztráliába utazniuk, mert ez a kúra itthon is elérhető. Nálunk egy volt operaénekesnő, Dubai Ibolya vezeti ezeket a kurzusokat, aki ez irányú ismereteit az Énok könyvéből merítette. Tanítványai között orvosok is találhatók. Az inediánok közül nem mindenki hagy fel végleg az evéssel. Vannak akik jóízűen megesznek egy tányér levest, ha éppen megkívánják. A legtöbbjük azonban végleg abbahagyja a táplálkozást, mert ahogy fogalmaztak: „Az emésztés sok energiát von el a szervezettől feleslegesen.” Az inediánoknak nem tilos enniük, csak szükségtelen.



[2020] luiz látó
[2021] molli fusé
[2022] dzsenet meklód
[2023] dzsozefin düra
[2024] mari furtner
[2025] A tudósok mint minden ezoterikus jelenséget, ezt is szélhámosságnak tekintik. Elképzelni sem tudják, hogyan lehet az éterből táplálkozni. Pedig ennek lehetőségét éppen ők fogalmazták meg. Max Planck a kvantumfizika atyja szerint: „Minden élet a kozmikus energiamezőből, vagyis az éterből származik.”

Érdekes hogy az időnkénti evéssel-ivással nem veszítik el a korábban megszerzett képességüket. Az evés szüneteltetése után szervezetük vissza tud állni az éterrel történő táplálkozásra. Sokan még híznak is ettől. A 21 napos böjtölés után nagyon lesoványodnak, de ezt követően több kilót felszednek magukra, és annak ellenére, hogy semmit sem esznek, elérik az ideális testsúlyukat.

Ma még az emberek többségének nem tetszik ez a perspektíva, nem örülnek ételkultúránk fokozatos beszűkülésének, sőt megszűnésének. Aggodalomra azonban semmi okunk sincs, mert ez a tromemutációnak is nevezett átalakulás még több ezer év múlva sem válik tömegessé. Így a jövő generációinak nem kell lemondaniuk a táplálkozás öröméről. Csupán ennek módja változik. Egyre egészségesebben fogunk étkezni, és jelentős mértékben fejlődik majd az ételkészítési technikánk is. Ennek első jele már most is tapasztalható, mert mind több gasztronómiai tanács lát napvilágot a szakirodalomban. A háziasszonyok is sok új ötlettel gazdagítják a mindennapi sütés-főzéssel kapcsolatos ismereteinket. A továbbiakban ismerkedjünk meg ezekkel a szellemes eljárásokkal, a konyhatechnika fejlődését elősegítő új információkkal.

Új ételkészítési eljárások

Aki már kóstolta készséggel elismeri, hogy a korpás kenyerek íze sokkal finomabb, mint a fehér kenyéré, de hiányolják a héjuk ropogósságát. Ez a probléma azonban viszonylag könnyen megoldható. A sikér nélküli liszttel (pl. rozsliszttel) kevert kenyerek héja ropogósabbá tehető, ha a tésztájukat túldagasztjuk. Normál esetben addig kell dagasztani a kenyértésztát, ameddig összehurkázódik, és kisimul. Ha ezt követően tovább gyúrjuk, akkor a rozsliszttől mind jobban leragad a tál aljára. Ez a sajátos fizikai jelenség a kenyér belének az állagát se rontja, se nem javítja, a héját viszont ropogóssá teszi. Minél jobban leragad, kenődik a tészta, annál keményebb lesz a héja. Ennek az eljárásnak sajnos van egy hátránya is. A túldolgozott tészta nem képes nyúlni, ezért a kelesztés során a teteje szakadozottá válik, a sütésnél kisebb-nagyobb repedések keletkeznek rajta. Az emberek többsége azonban kedveli a kirepedt „gyürkés” kenyeret, így ezt az esztétikai hiányosságot nem veszik zokon. (Ennek a jelenségnek az előidézése meglehetősen sok munkát igényel, ezért csak géppel történő kidolgozásnál alkalmazható.)



A párolt rizs világszerte közkedvelt étel. Gusztusos elkészítési módja azonban nem könnyű; hagyományos, vékony falú edényben szinte lehetetlen. Ha a leégés elkerülése érdekében időnként megkeverjük, összetörnek a szemek. Ha nem, vastag kéreg ég az aljára, Ez ellen egyesek úgy védekeznek, hogy felforrósodás után elzárják alatta a tüzet, és a fazekat törölközőbe bugyolálva hagyják a rizst puhára párolódni. Az eredmény többnyire az, hogy a rizsszemek keményen maradnak. Tökéletes állagot várhatunk a gézzacskóba csomagolt előfőzött rizstől, de ez meg nagyon drága. Ez utóbbi módszer azonban házilag is kivitelezhető. Nem kell hozzá más, mint egy hasábburgonya sütésére szolgáló acélkosár, és egy kb. 60 cm átmérőjű fehér pamuttüll textília. (Akkorának kell lennie, hogy a fazék peremén túllógjon.) A rizst az előírt módon készítsük elő, majd főzzük kb. 5 percig, amíg az összes levet felszívja. Ekkor tegyük az acélkosarat egy szorosan illeszkedő fazékba, és öntsünk bele annyi vizet, hogy az aljáig érjen. Ezután béleljük ki a kosarat a kör alakú tüllel, öntsük bele a félig főtt kásás rizst. A vékony vászon széleit hajtsuk rá, és lefedve, lassú tűzön pároljuk még kb. 20 percig, amíg megpuhul.

A gőzben történő készre főzés előnye, hogy mindig kiváló állagot eredményez. Hátránya azonban, hogy ezután a tüllt be kell áztatni, és ki kell mosni. Ez azonban többnyire kevesebb időt vesz igénybe, mint az edény aljára égett rizs feláztatása, és tisztára mosása. Pótlólagos előnye ennek a módszernek, hogy rossz minőségű alapanyagból is lehet pergő rizst készíteni. A fényezetlen B-rizs sem válik ragacsos kásává, vagy összetöredezett törmelékké.

Az sem elhanyagolható szempont, hogy az ily módon főzött rizs nem hűl le olyan hamar, mivel a gőz tálalásig melegen tartja. Akkor is célszerű a fazékban hagyni, ha másnapra készítjük, mert így újramelegíthető. Ez esetben öntsünk a rács alá kevés vizet, nehogy megégjen a fazék zománca. Nem kell többé bosszankodnunk amiatt sem, hogy a másnapos rizs „fűrészpor szárazságúvá” válik, mert

az átgőzölés következtében újra felpuhul. Az sem fordulhat elő, hogy a kelleténél több vizet öntünk a felmelegítendő rizsre, és ettől meg ázott kása lesz belőle. Amennyiben rövid szemű, ragacsos rizst akarunk másnapra eltenni, előbb borítsuk ki egy tálba, villával lazítsuk át, és akkor rakjuk vissza a tüllbe amikor már lehűlt.

A petrezselyemnek többféle tartósítási módja ismert. A legújabb és legkevesebb komplikációval járó módszer szerint a megmosott és a száráról lecsipkedett leveleket tűző napon addig kell szikkasztani, amíg a víz elpárolog róla. Utána lazán tömködjük fémtetővel zárható befőttesüvegbe. Az ily módon mélyhűtött petrezselyem, illetve egyéb zöldfűszer nem fagy össze egy csomóba, és kivéve nem lottyad meg. A hibernált zöldfűszer olyan, mintha frisset használnánk. Könnyen összevágható, de levélként, díszítésre is használható. A fedél levétele után csak annyit vegyünk ki belőle, amennyire éppen szükségünk van. Sokan összekötözött petrezselymet is tartósítanak úgy, hogy szikkasztás után primőr fokhagymát kötöznek bele, és a levesnek lefagyasztott zöldborsó közé rakják. Primőr sárgarépát is mellékelve olyan lesz a leves íze, mint a frissé. A lehető legkevesebb manipulálás jegyében mind többen próbálkoznak a zöldségek blansírozás nélküli fagyasztásával. Ez a módszer jól alkalmazható a zárt héjú zöldségek, pl. a zöldborsó, kifejtett bab és a csemegekukorica esetében. A barnulás elkerülésének előfeltétele azonban a friss szedés, és az azonnali fagyasztás. A felhasználás során ügyeljünk arra, hogy ezt a fajta zöldséget majdnem annyi ideig kell főzni, mint a frisset.

Kevesen tudják, hogy a gyógynövényként is használható kakukkfűnek több mint 30 fajtája van. Ebből féltucatnyi az alapfaj, amely latin névvel is rendelkezik. A többi hibridizáció. Az alapfajok között citromillatú is található (Thymus citriodorus), amely fűszernövényként is kedvelt. Közös jellemzőjük, hogy apró levelük ovális vagy kerekded. Többségüket dísznövényként ültetik. (Szőnyegszerű telepeik jól mutatnak a sziklakertekben.) A fűszernövényként termesztett alapfaj (Thymus vulgaris) lándzsa alakú, kemény ágakból álló bokrot alkot, amelyen apró, tűszerű levelek képződnek. A kakukkfű évelő növény. Fagyálló, így a téli hónapokban is használható. Kemény telek esetén azonban bebarnulnak a levelei. Tavasszal kezd ugyan kizöldülni, de ekkor már az íze nem az igazi. (A fagy ellen talajtakarással védekezhetünk.)

Felhasználásakor egy-egy ágat kell levágni, és belefőzni a levesbe. Ha olyan ételt készítünk, amiből nem távolítható el a használt fűszernövény, akkor apró leveleit körömmel le kell kotorni a száráról. Ezek a levelek olyan aprók, hogy metélni sem kell őket. A szárított kakukkfű szintén ebből a fajtából készül. A vetőmagboltok is ennek a fajtának a magját forgalmazzák. (A magról nevelt kakukkfű csak a következő évben válik használhatóvá.) A kakukkfű magától nem terjed, de tőosztással szaporítható. A harmadik év után elfásodott bokor is ily módon újítható meg.



A kiskerttel rendelkező háziasszonyok azonban nem vesződnek palántázással. Bemennek a legközelebbi szupermarketbe, vesznek egy cserepes kakukkfüvet, amit kiültetnek a kertjükbe. Ekkor nagy meglepetés éri őket. A boltokban kapható kakukkfű egyáltalán nem hasonlít az általuk ismerthez. Szára cérnavékony, ovális levelekkel. Ennek az az oka, hogy a szupermarketek egy hibridizált fajtát, a német kerti kakukkfüvet árusítják (Thymus vulgaris ’German Winter’). Vékony szárai miatt ennek a kakukkfűnek az ágai egymásba borulnak, szinte egy gombolyagot alkotnak. Ennek előnye, hogy nem kell leszedni a leveleit. Mosás után a zsenge szárával együtt aprítható. (Nyáron, amikor kezd fásodni a szára, már erről is le kell szedni a leveleket.) Az íze kevésbé intenzív, de ahogy vastagszik a szára, egyre aromásabb lesz a levele. Az Interneten a különböző fajták képei szétválaszthatatlanul össze vannak keverve.

A kakukkfű jól bírja a hőkezelést, sőt a sütés, főzés során ol-

dódnak ki belőle teljes mértékben az ízanyagok, ezért már a tűzhelyre rakás előtt bele kell tenni az ételbe. A kakukkfű azon ritka fűszernövények közé tartozik, melyek ízanyagai nem csökkennek a szárítás során sem. Sőt, hosszú főzés, illetve sütés esetén a szárított kakukkfűnek egyre intenzívebb az íze. Tömege azonban csökken, ezért szárított kakukkfűből harmadannyit kell beletenni az ételbe, mint a frissből. Érdemes még megemlíteni, hogy a majoránna, a rozmaring, a tárkony, a babérlevél, és a zsálya is jól bírja a hőkezelést. A borsika azonban egyáltalán nem bírja. Ezért csak a főzés végén szabad beletenni az ételbe. A bazsalikom ízanyagai is lebomlanak, ha sokáig főzik. Ezért minél később tegyük az ételbe. A legjobb nyersen használni (pl. pestóba). Az oregánó, a turbolya, a petrezselyem és a lestyán levelei, valamint a metélőhagyma sem szeretik, ha sokáig főzik.

A tárkony és a petrezselyem viszont jól bírja a fagyasztást, míg a friss koriander fagyasztva, szárítva elveszti aromáját. Ez azért is kellemetlen, mert nem helyettesíthető a magjával. A koriandermagnak egészen más íze van, mint a korianderlevélnek. A metélőhagyma fagyasztásával ne próbálkozzunk, mert felengedve nyálkás lesz. Emiatt nem darabolható. Frissen darabolva azonban fagyasztható, Mossuk meg, vágjuk 3-4 mm széles gyűrűkre, lazán szórjuk szögletes műanyag dobozba, és lefedve tegyük a mélyhűtőbe. Ha szükségünk van rá, ne hagyjuk felmelegedni. Kotorjuk ki belőle a szükséges mennyiséget, és a maradékot tegyük vissza a mélyhűtőbe. A korianderrel kapcsolatban nem árt még tudni, hogy a trópusok hasonló zamatú fűszernövénye a **bolíviai koriander**[2026]. 1,5 méter magas, erőteljes növekedésű egynyári bokor. Leveleinek aromája korianderszerű, de ahhoz semmi köze, mivel a fészkes-virágzatúakhoz tartozik. Felfúvódást gátló, szélhajtó hatása miatt az amerikai őslakosok babételeket fűszereztek vele. (Erre a célra mi a borsikát használjuk.) Levest és szalszát is készítenek belőle. Levele, gyökere gyógyhatással rendelkezik. Termőterülete Közép-Amerika és Dél-Amerika északi, trópusi országai.



A legtöbb élelmiszer-alapanyagot nejlonzacskóban fogalmazzák. Ez a fajta csomagolás nagyon olcsó, és a papírdobozzal ellentétben kevés helyet foglal. (Ahogy fogy a tartalma, egyre kevesebb hely kell neki.) Gondot okoz azonban a felbontott zacskó légmentes visszazárása. Erre pedig sokszor szükség van. (A felbontott porcukor pl. megcsomósodik, ha nem zárjuk le légmenetesen, a só pedig a magába szívott nedvesség hatására kőkeménnyé válik, és csak kalapáccsal lehet szétverni.) Ennek legegyszerűbb módja, hogy a nejlonzacskó száját szorosan összecsavarjuk, majd visszahajtjuk, és gumigyűrűvel lezárjuk. A légmentes zárás érdekében a gumigyűrűt többször is körül kell rajta tekerni, hogy szoros legyen. Ez viszont megnehezíti a levételét. A többszörösen hurkolt gumigyűrűt még körömmel is alig lehet lefejteni, a feszegetés eredményeként gyakran elszakad. Mindez elkerülhető egy új keletű trükkel. Minden háztartásban található üres PET palack. Egy éles fűrészfogú késsel vágjuk le a palack csavaros fejét. (A kupak körül hagyjunk egy 2-3 centiméteres részt, a többit dobjuk el. (Erre a kör alakú köpenyre azért van szükség, hogy a csavaros nyakat meg tudjuk fogni.)

Ezt követően semmi mást nem kell tenni, mint a felbontott műanyag zacskó száját összenyomni, és alul átbujtatni a PET palack levágott, csavaros fején. Végül a zacskó túlnyúló száját hajtsuk vissza a menetes nyakrészre, és csavarjuk rá a kupakot. Ettől kezdve a műanyag palackká átalakított nejlonzacskó ugyanolyan kényelmesen kezelhető, mint a PET palack. Könnyen tárolható, és ami a legfontosabb, légmentesen zár. Ahogy fogy a zacskó tartalma, a menetes nyakrész lejjebb nyomható, így a maradék nyersanyag továbbra is egyre kevesebb helyet foglal. (Ezt ajánlatos is minden használat után megtenni, mert a csavaros kupak roncsolja a nejlonzacskó száját. Lejjebb viszont ép a felülete.) Nagy előnye még ennek a módszernek a könnyű adagolás. Ha a felbontott műanyag zacskóból öntjük ki a tartalmát vagy nem jön ki, vagy meglódul. A csavaros palackból viszont nagyon pontosan adagolható minden. Látjuk, hogy mennyi jön ki belőle, és nem folyik mellé semmi. Rizst vagy gabonaféléket tartalmazó zacskókhoz szélesebb szájú (üdítőitalos) palackot használjunk.



[2026] **Porophyllum ruderale**

Kezdő háziasszonyokkal gyakran előfordul, hogy a tojás szétválasztásakor a fehérje is a tálban landol. Ilyenkor nem kell kanállal vagy két külön edénnyel bűvészkedni a szétválasztás érdekében. Egy Interneten bemutatott módszer szerint ez a probléma sokkal egyszerűbben és biztonságosabban megoldható. Fogjunk egy üres PET palackot, csavarjuk le a kupakját, és horpasszuk be kissé az oldalát. Aztán illesszük a száját a tojássárgájára. Engedjük el a palack oldalát, és a benne levő vákuum felszívja a tojássárgáját. Ha a műanyag palackot megfordítjuk, és újra behorpasztjuk, akkor egyszerre több tojássárgáját is felszippanthatunk vele. Bemutató videó: https://youtu.be/cTMPOmxpYoc Ebben a videoklipben más hasznos tanácsokat is kaphatunk, de ennek megértéséhez már szükség van néma angol nyelvtudásra. (A saláták frissen tartásához van egy hatékonyabb módszer is. Nem papírbetétet kell a műanyag zacskóba tenni, hanem át kell rakni a salátát egy papírzacskóba. Salátát, zöldséget nem szabad nejlonzacskóban tartani, mert befülled és megrothad.) Ha a salátát nem tudjuk 1-2 napon belül elhasználni, vágjunk le a torzsájából 1-2 m vastag szeletet, és ültessük egy hideg vízzel félig töltött mélytányérba. A hűtőbe rakva 1 hétig is friss, ropogós marad.



Nyári szabadságuk alatt sokan keresik fel a magaslati helyeket. Előbb-utóbb a hegyekben túrázók is megéheznek, és a magukkal vitt, vagy a helyszínen beszerzett nyersanyagokból megpróbálják kedvenc ételeiket elkészíteni. Ekkor kellemetlen meglepetés éri őket. Összeesik a piskótatészta, szétmállik a kenyér. A bab és egyéb hüvelyesek nem akarnak megfőni, és lágy a tojás, ami keménynek készült. Ennek a légnyomás csökkenése az oka. Ez szoros összefüggésben áll a víz forrpontjával. Minél magasabbra megyünk, annál hamarabb forr fel a víz. 80-90 ^{o}C-os vízben pedig nem lehet főzni. A hegyekben lakók úgy segítenek magukon, hogy helyileg megemelik a légnyomást. Légmentesen záródó nagynyomású főzőfazekat használnak. 1500-2000 méterig még nem érdemes a kuktafazekat magunkkal vinni. Ezeken a helyeken elég, ha tovább főzzük az ételt. 2000 méter magasságban a tojás kb. 12 perc alatt keményre fő.

Sokkal több a gond a sütőből kikerült ételekkel. Az alacsony légnyomás miatt a felfúvató gázok (szén-dioxid, ammónia) könnyebben elillannak a tésztából. Így a kenyér és a sütemények tésztája nem válik szivacsossá, könnyűvé, hanem összeesik, rágóssá válik. A legjobb esetben is szétmállik a megnőtt gázbuborékok miatt. A tojásos tésztáknál sokat segít, ha a hozzáadott tojást kevésbé verjük fel. Így legalább a belekevert levegő nem növeli a gázmennyiséget. A legjobb megoldás azonban az erjesztő szerek (élesztő, sütőpor) mennyiségének csökkentése. 600 méteres magasságban 25%-kal, 2000 méteren pedig 75%-kal kevesebb felfúvató szert használjunk. Ügyeljünk a kelesztési időre is. A receptben előírtnál kevesebb ideig hagyjuk kelni a tésztákat. Időnként nézzünk rá, és nem hagyjuk a kétszeresénél nagyobbra dagadni. Édes tésztáknál csökkentsük a hozzáadott cukor mennyiségét is, mivel a cukor erősen katalizálja az élesztőgombák szaporodását. Víz viszont több kell a tésztába, mert alacsony légnyomáson intenzívebb a párolgás. A nyersanyag beszerzése során ne csodálkozzunk azon, hogy az autónk úgy vánszorog a hegyi utakon, mint a reumás csiga. A robbanómotorok a levegő alacsony oxigéntartalma miatt köhécselnek. A kevés oxigén a mi tüdőnket is megviseli, de ehhez egy idő után hozzá lehet szokni. A sütés-főzés megváltozott körülményeihez pedig igazodni kell.



Az abálás vagy posírozás Zepter-edényeknél említett ízmegtartó, állagkímélő hatása felkeltette a molekuláris gasztronómia szakembereinek figyelmét is. Az általuk kidolgozott „sous vide”[2027] technológia lényege, hogy tisztítás, darabolás után a nyersanyagot adagonként hőálló fóliába csomagolják, levákuumozzák, majd +65 ^{o}C-on temperált vízben vagy hideg gőzzel fűtött kombipárolóban megfőzik. A főzési idő nyersanyagtól függően negyedórától több óráig terjedhet. Az előzőleg kikísérletezett főzési idő letelte után az ételt zacskóstól lehűtik (0 és +3 ^{o}C közötti jeges fürdőbe rakják). A folyamat befejező lépése a készre sütés. Erre csupán azért van szükség, hogy a felületén kialakuljon egy gusztusos pörzsréteg, ami finomabbá is teszi az ételt. (E nélkül olyan gusztustalan,

[2027] Kiejtése szuvid. Alkalmazása szuvidolás.

nyálkás lenne, mintha mikrohullámú sütőben készült volna.) Egyébként ez az ízmegtartó és vitaminkímélő technika otthon is megvalósítható. Nem kell hozzá vákuumozó, temperáló, sokkoló hűtő. Tegyük a megtisztított alapanyagot mikrózható polietiléntereftalát zacskóba, légmentesen zárjuk le, és rakjuk vízzel teli fazékba. (Az ugyancsak hőálló celofánzacskó erre a célra nem jó, mert cellulóz alapanyaga átengedi a vizet.) Még mielőtt a víz forrni kezdene, állítsuk a lángot takarékra, tegyünk a fazék alá két lángterelőt, és főzzük a nyersanyagot, amíg megpuhul. A hőmérsékletet a fedővel szabályozhatjuk. Ha a víz felülete elkezd gyöngyözni, húzzuk félre, vagy teljesen vegyük le a fedőt. A lényeg az, hogy a víz semmiképpen nem forrhat, hőmérsékletének +65 és +80 ^{o}C között kell lennie.[2028]

Mellesleg a souse vide (vákuum alatti, alacsony hőmérsékleten történő főzés) technológiájának kidolgozója a magyar származású oxfordi fizikaprofesszor, Nicolas Kurti[2029] volt. Módszerét egy francia séf, Georges Pralus terjesztette el a gyakorlatban. Ma már szinte mindenütt a világon alkalmazzák, az előkelő éttermekben általános ételkészítési móddá vált. Előnye, hogy a kombipárolóban vagy forróvíz-fürdőben különböző nyersanyagok (pl. zöldségek, halak, húsok) egyszerre is főzhetők, nem veszik át egymás ízét. Lehűtés után a szagzáró zacskóban hagyva hűtőszekrényben napokig tárolhatók, és negyedóra alatt készre süthetők. Csak egy dologra kell vigyázni, hogy a főzési hőmérséklet ne csökkenjen +65 ^{o}C alá, mert ebben az esetben a húsokban kialakul a Clostridium botulinum baktérium, és szárnyasoknál, tojásnál nem pusztul el a szalmonella baktérium.

Az Egyesült Államokban már egész gyárak épültek erre a technológiára. Étteremláncokat, hajók, repülőgépek konyháit látják el jó minőségű félkész termékekkel. A Cuisine Solutions virginiai üzemében havonta 2 millió adag ételt készítenek ily módon, az előételektől a desszertekig. Az ipari sous vide kiegészül egy korszerű mélyhűtési technológiával is, hogy a termék hetekig, hónapokig tárolható legyen, és jól bírja a szállítást. Ez esetben a készre főzött +65 ^{o}C-os nyersanyagot 7 másodperc alatt lehűtik –60 ^{o}C-ra. A neves amerikai séf, Kis János által kidolgozott folyékony nitrogénben történő hűtés előnye, hogy a sajtfalak és a sejtekben levő víz egyszerre fagy meg, így a jégkristályok nem roncsolják szét a sejteket. Az ily módon hűtött élelmiszer felengedés után teljesen azonos élvezeti értékű lesz, mint a friss. Nem lottyad össze, nem folynak ki belőle a zamatanyagok. Ízük és állaguk a legkényesebb francia séfek igényeit is kielégíti.

Érdekességek a nagyvilág gasztronómiájából

A nyugat-európai vásárlók már kezdenek rájönni, hogy az élelmiszereknek nem a kinézete a legfontosabb, hanem a beltartalmi értéke. Egyre kevesebben vágynak az azonos méretű, jellegtelen ízű, fényesre dörzsölt gyümölcsökre. Mind több emberben tudatosul, hogy a nagy méret, a vonzó szín az agyonvegyszerezés következménye. Az ily módon termesztett zöldségben feldúsul a műtrágya és a különféle permetlevek, amelyek a szervezetbe kerülve rákot és különféle mérgezési tüneteket okoznak. Ráadásul unják már a jelenleg termelt néhány tucatnyi gyümölcs „egyen” ízét is, új zamatokra vágynak. A megváltozott igényeknek tudható be, hogy az utóbbi években egymás után jönnek létre a növénymúzeumok, ahol az évszázadokkal ezelőtt termesztett zöldségek- és gyümölcsfajták szaporításával, újbóli elterjesztésével foglalkoznak.

Franciaországban társaságok alakultak, amelyek felkutatják az elhagyott kerteket, hogy megtalálják az alma közel tízezer, a körte ezer fajtáját, valamint a már alig ismert háromszáz barack- és szilvaváltozatokat. Keresik a múlt században még jól ismert fekete paradicsomot, a csíkos csillagtököt, a makarónitököt, a közel egy méter magasra növő sóskát, amelynek lándzsa formájú levelei tavasztól késő őszig szedhetők. Igen nagy az érdeklődés a középkorban termesztett olajbogyó- és pisztáciafajták, valamint az ódon szekrényeket illatosító különféle levendulaváltozatok iránt. Az elveszett növényfajták újbóli termelésbe vonása során remélhetőleg arra is rá fognak jönni, hogy a régi ízek

[2028] Ha gyakran alkalmazzuk ezt a főzési módot, a laboratóriumi kellékeket árusító szaküzletben vásároljunk egy hőmérőt. Ezzel könnyen és biztonságosan ellenőrizhetjük a főzővíz hőmérsékletét.
[2029] Kürti Miklós

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

csak tiszta, mérgezetlen földeken fognak újra kialakulni, így végre a nagyüzemi gazdaságok is kénytelenek lesznek felhagyni a vegyszerhasználattal.

A tudományos támogatással folytatott fajtamentés Olaszországban is megfigyelhető, bár itt elsősorban nem a növények élvezeti értékére, hanem a gyógyhatására koncentrálnak. Köztudott, hogy a brokkoliban rákellenes „tumorszétrobbantó” vegyületek találhatók.[2030] Ezek az anyagok nem csak a hulladékeltávolító enzimek termelődését segítik elő, hanem nekik tudható be a növény erős íze és illata is. Ennek alapján találtak rá Olaszország sziklás vidékein a brokkoli olyan vad fajtáira, melyek kiemelkedően hatékonyak a rákkeltő anyagok szervezetből való eltávolításában. A kutatók már elő is állították a hibrid brokkolit, amely gazdaságosan termeszthető, és gyógyhatása igen intenzív. Egészségmegőrzést célzó tevékenységük másik eredménye az a burgonya, amelynek fogyasztásával tovább megőrizhetjük a fiatalságunkat. Az általuk nemesített csodagumó magas szeléntartalma ugyanis erősíti az immunrendszert, és elkerülhetővé teszi a szív- s érrendszeri megbetegedéseket. Megvédi a szervezetet a sejtpusztító anyagoktól, és a rákos daganatok kialakulásától is. Ehhez azonban legalább 30 dekagrammot meg kell enni belőle naponta.

A régen elfeledett vagy nem eléggé ismert gyógyhatású növények felkutatása során érdemes szétnézni más kontinenseken is. Ezt sok tudós meg is teszi. Így figyelt fel Noel Vietmeyer, a washingtoni természettudományi akadémia tagja az afrikai moringa fára. Miután alaposan tanulmányozta, Földünk legfontosabb fájának minősítette. A gyümölcséből nyert kivonat hatásos a cukorbetegség, a vérszegénység és a magas vérnyomás kezelésére. Ásványi anyagokban is igen gazdag. 10 dg moringa-gyümölcsben annyi kalcium van, mint 12 pohár tejben, és annyi kálium, mint 9 banánban. Vitamintartalma pedig 21 naranccsal ér fel. A legmeglepőbb tulajdonsága az, hogy képes megtisztítani az ivóvizet. A fa termésének szétmorzsolt magja a víz baktériumtartalmának 99%-át elpusztítja.[2031]

A távoli, egzotikus országok zöldség- és gyümölcsfajtáit is érdemes lenne meghonosítani. A trópusi növények ugyan nem termeszthetők nálunk, de Japánban és Kínában vagy Dél-Amerikai kontinentális éghajlatú államaiban sok olyan zöldség- és gyümölcs létezik, amelyről a legtöbb ember még csak nem is hallott. De nem kell olyan messzire mennünk új fajtákért. A szomszédos országokban is találhatók olyan zöldségek, gyümölcsök, melyek változatosabbá tehetnék az étkezésünket. Ezek egyike a **vajrépa**[2032] vagy óriásretek. A piros hónapos retket vagy a meglehetősen nagyra nőtt jégcsapretket mindenki ismeri. Az általában csak dió méretű piros reteknek azonban létezik egy öklömnyi méretű változata is. Akkora, mint a fekete retek, de nem olyan csípős, rágós. Íze, állaga leginkább a jégcsapretekre emlékeztet. Az időközben feledésbe merült **tarlórépá**nál[2033] is finomabb. A kaukázusi országokból került át Európában. A hobbikertészek már nálunk is termesztik, és időnként a piacokon árulják. (Ne tévesszük össze az óriási méretű, hibridizált, piros héjú retekkel. A vetőmagboltokban azonban hiába keressük. Ezért amennyiben mi is termeszteni szeretnénk, a piacon vásárolt példányokból néhányat ültessük el. Olyat keressünk, melynek a leveleit és gyökerét nem távolították el.) A következő évben virágszárat növeszt, és magot érlel. (–15 °C-ig bírja a hideget.)

Kínában és Japánban ősidők óta nagy mennyiségben termesztik. Létezik tavaszi- és téli fogyasztásra szolgáló, ősszel betakarítható fajtája is. A vetéstől számítva kb. 2 hónap múlva fogyasztható. Meghámozva és frissen reszelve a legfinomabb. Illatos, lédús, fehér húsa zöldségsalátának is kiváló. Sokan szendvicseket díszítenek vele. Az ínyencek hőkezelve fogyasztják. Fűszeres tejszínben sütve és szeletelt póréhagymával ízesítve páratlan eledel. (Csak addig pároljuk, amíg megpuhul, mert utána rohamosan veszít az ízéből.) A Közel-Keleten előszeretettel eszik kuszkusszal. Zsenge szára és a levele szintén fogyasztható. Párolt zöldséget, főzeléket készíthetünk belőle. Az egész növény jelen-

[2030] A brokkoliban levő szulrafán és a káposztafélékben, valamint a vöröshagymában található kvercetin nem pusztítja el a ráksejteket, hanem a mitokondriumukban átkapcsolja TKTL-1 gént normál üzemmódra, azaz oxidációra. Miután a ráksejtek már nem termelnek tejsavat, kemoterápiával vagy radioaktív sugárkezeléssel elpusztíthatók. A legtöbb esetben azonban erre nincs szükség, mert ezeket a ráksejteket az immunrendszer limfocitái is képesek elpusztítani. Így a kevés cukrot, valamint keményítőt (szénhidrátot) és sok zöldséget fogyasztók észrevétlenül meggyógyulnak. Sokszor ki sem derül a betegségük.

[2031] Részletes ismertetését lásd az **Egészségmegőrzés** című rovatban.

[2032] **Brassica napus** var. **rapifera**

[2033] **Brassica rapa** L. var. **rapa**

tős mennyiségű C-vitamint, karotint és rostot tartalmaz. Megéri termeszteni, mert igazi csemege. Kevesen sejtik, hogy a sörretek nem más, mint a vajrépa fehér héjú változata. Sörretek már minden piacon kapható, és igen nagy népszerűségnek örvend. Ideje megismerkedni a piros héjú változatával is.

A hobbikertészek szerint a sörretek és a vajrépa egyáltalán nem új zöldség. Japánban már a VII. század óta széles körben termesztik és fogyasztják. A neve: **kabu**[2034] vagy **japán tarlórépa**, és a fehér, valamint a vörös változatán kívül van egy lila héjú fajtája is. Íze a reteknél, sőt a daikonnál is lágyabb, és a textúrája puhább. Nem véletlenül kapta nálunk a vajrépa nevet. Emellett C-vitamint és vasat tartalmaz. A vörös héjú kabu jellegzetessége, hogy teljesen megérve a húsa is vörössé válik. Olyan lesz, mint a cékla. A Távol-Keleten a kabu A-vitaminban, kalciumban és rostokban gazdag zsenge leveleit is fogyasztják. Apróra vágva párolt zöldségekre hintik. Ezt a nyugati országokban is sokan megteszik a tarlórépa zsenge leveleivel. (A teljesen kifejlődött tarlórépa, sörretek, vajrépa lombozata már rágós és kesernyés, ezért nem fogyasztják.) A magyar vásárlók azonban még a tarlórépa gumóját sem hajlandók megenni, nemhogy a levelét. Takarmányrépának tekintik, tévesen azt hiszik, hogy olyan ízetlen és rágós, mint a marharépa. Helyette méregdrága üvegházi paradicsomot és zöldpaprikát vesznek, melynek se íze, se illata, ráadásul tele van vegyszerekkel. Pedig a tarlórépa a sörreteknél és a vajrépánál is olcsóbb, és télen kiválóan alkalmas a zöldpaprika és a paradicsom pótlására. Nem csak nyersen fogyasztható, hanem salátát is készíthetünk belőle.

Méltatlanul elfeledett zöldségnövényünk a **bakszakáll**[2035] vagy **salátabakszakáll** vagy **lila virágú bakszakáll**.[2036] A feketegyökeret más néven a fekete bakszakállt sokan ismerik, nagyobb piacokon kapható is, de kevesen hallottak sárga héjú párjáról, a bakszakállról. Pedig vadon termő változata réteken, legelők szélén, nálunk is előfordul. Egykor a gyerekek kedvence volt. Ha erdőn, mezőn jártukban rátaláltak, nyers gyökerét éhség, szomjúság ellen rágcsálták. Leveleiből a falusi konyhákban levest, főzeléket készítettek. Legfinomabb azonban a gyökere. Az ínyencek szerint íze átmenet a spárga és az osztriga között. Külsőre leginkább egy vékony pasztinákhoz hasonlít. Jelentős mennyiségben tartalmaz C-, B1-, és B2- vitamint, karotint, valamint vércukorszint-csökkentő inulint. Mediterrán eredetű zöldségnövény. 2-4 cm vastag, 15-30 cm hosszú, egyenes, hengeres gyökereit már a görögök és a rómaiak is különleges csemegeként fogyasztották. A nemesített fajta neve: **lila virágú bakszakáll**. Dísznövényként is megállja a helyét. Hosszú, hegyes tőlevelei a föld felszínén csokorban elterülnek. Másodévben tündöklő, csillag alakú, lila virágszirmának élénksárga porzóival díszít. Nagy, gömb alakú bóbitája igazi látványosság. Kár, hogy uniformizálódó világunkban elfeledkeztünk róla. Termesztésének, értékesítésének ötlete, fogyasztásának népszerűsítése nálunk fel sem merül. Pedig könnyen és olcsón termeszthető.

Csaknem elfeledett levélzöldségfélénk a **tengerparti káposzta**[2037] vagy **tengerparti tátorján**. Más káposztákkal ellentétben nem a levele, a szára, vagy a bimbózó virágja ehető, hanem a gyökere. Íze édes, de kissé csípős, a piros retekhez hasonló. Zsengén a fiatal hajtásai is fogyaszthatók. Saláta, főzelék készíthető belőle. A brit partok mentén ma is vadon termő zöldségféle. Az európai kontinensen már csak néhány példány található belőle. Ezért szigorúan védett növénnyé nyilvánították. Nálunk az eszmei értéke: 100 000 Ft. Mivel meglehetősen kesernyés, a középkorban is csak ínséges időkben fogyasztották. A XX. század elején kerti dísznövényként még ültették, de később a virágzó kelkáposzta innen is kiszorította.

Napjainkban azonban elkezdték termeszteni. Egyelőre csak a hobbikertészek foglalkoznak vele. Mivel a gumója kesernyés, fiatal hajtásait fogyasztják. Halványítás (fekete fóliával, szalmával, vödörrel történő letakarás) esetén ugyanis lebomlanak benne a csípős, kesernyés ízt adó vegyületek, és igen finom, mogyoróízűvé válik. Annyi C-vitamin van benne, mint a narancsban. A halványított zsenge hajtásokat a spárgához hasonlóan dolgozzák fel. Évelő növény, de hétévente újra kell telepíteni. Csak a második évben szedhető, mivel szára ekkor éri el a kellő magasságot. A virágzás meg-

[2034] **Brassica rapa** var. **rapifera**
[2035] **Tragopogon porrifolius** L. convar. **sativus**
[2036] Az elfeledett zöldségek fotói a **Kontinentális zöldségek és gyümölcsök** című albumban találhatók. Web: https://kunlibrary.net
[2037] **Crambe maritima** L.

indulása után már nem fogyasztható, mert halványítás esetén is megkeseredik. Régen a tengerparti káposzta leveleit takarmányként hasznosították. A virágzás után azonban erre sincs lehetőség, mert a szára lekopaszodik.

A középkorban nem csak Európában, hanem Amerikában is kedvelt főzeléknövény volt a **borágó**[2038]. Ma már csak a vegetáriusok és a különlegességre vágyók fogyasztják. Fajgazdagsága főleg Közép-Ázsiában és Észak-Amerikában nagy, a trópusokon pedig fává nő. Európában először Spanyolországban kezdték termeszteni, mint főzelék- és fűszernövényt mártások és savanyú főzelékek készítésére, ízesítésére. A levelét fogyasztják. A levelek sűrű szőrözöttsége ellenére gyakran csinálnak belőle levest és salátát is. Íze a nyers uborkára emlékeztet. Sokan használják krémsajtba, szendvicsek dúsítására. Csillag alakú kék, illetve fehér vagy rózsaszín virágai szintén ehetők. Főleg köretek és sütemények díszítésére alkalmazzák. Kellemes, enyhén sárgadinnyére emlékeztető illata jól illik a limonádéhoz. Jégkockába fagyasztva italokat díszítenek vele. A méhészek azért kedvelik, mert jó mézelő. A virágporából nyert ízletes, világos színű méz ínyenc csemege. A biokertészek növénytársítással a paradicsomot, a spenótot, a káposztaféléket és a szamócát védik a borágóval. A paradicsomot nem csak védi, hanem ízesebbé is teszi. A borágó a csigák hatékony elűzője. A virágoskertekben dísznövényként is ültetik.

Értékes ásványisó-tartalma miatt a népi gyógyászatban vese- és hólyagbántalmak ellen használják. Teája jó vizelethajtó. Leveleinek forrázata serkenti a mellékvesék működését, így jól alkalmazható pánikbetegség esetén, szorongás oldására. Emellett csökkenti a vér koleszterinszintjét, és lassítja az érelmeszesedést. Hasmenés ellen, gennyes pattanások kezelésére kiváló. Hörghurut, légzőszervi fertőzések esetén toroköblítésre alkalmazzák. A magjából sajtolt olaj értékes zsírsavakat (pl. linolsavat, gamma-linolénsavat, palmitinsavat és sztearinsavat) tartalmaz. A borágó kiemelkedő regeneráló tulajdonságait a kozmetikai ipar is felfedezte, és egyre növekvő mennyiségben termeltetik. Gyantasav-, szaponintartalmáért nagyra becsülik. A leveleket a bimbók megjelenése előtt célszerű szedni. A zsenge leveleket kézzel törjük le a tőről. Egyszerre csak a levelek egyharmadát szedjük le, mert a növény lekopaszítása megállítja a növekedést, sőt a pusztulásához is vezethet. Egynyári növény, de szétszórt magjaiból minden évben újra kihajt.

Nem termesztik, de az utak mentén ma is gyakran találkozhatunk a vadon termő **eperparéjjal**[2039]. Európától Nyugat-Ázsiáig honos növény. Zsenge leveleit és zsenge hajtásait a spenóthoz hasonlóan készíthetjük el, vagy zöldségleveseket dúsíthatunk vele. Gazdag vasban és különféle ásványi anyagokban. Nem csak a levelei, hanem a szaftos szamócaszerű termése is ehető, de meglehetősen ízetlen. Ráadásul tele van apró magvakkal. Ezért nyersen nem fogyasztják, hanem más gyümölcsökkel keverve gyümölcssalátát készítenek belőle. Régen péppé zúzva sminkeléshez használták. Talajban nem válogatós. Dísznövényként gyakran ültetik.

A világoszöld, illetve vörös levelű **kerti laboda**[2040] is kiszorult a termesztésből. Pedig nehéz megszabadulni tőle, mert ez a növény is önmagát veti el a kertben. (Ennek ellenére célszerű a magjait begyűjteni, mert ha háromhetente elvetjük, egész nyáron át, sőt még ősszel is szedhetjük a leveleit. Köztes növényként vethető.) A középkorban spenót helyett használták. A mediterrán vidéken nyersen, salátának elkészítve fogyasztották. Jelentős mennyiségű C-vitamint, kalciumot, vasat és foszfort tartalmaz. Gyógyhatással is rendelkezik. Tisztítja a vért, és erősíti a mirigyrendszert. A virágzásig folyamatosan szedhető. A spenóttal ellentétben nem baj, ha szárba szökken, mivel a kerti laboda egy bokor, melynek a leveleit szedik. Zsenge leveleinek íze nagyon hasonlít a spenóthoz. A Perzsiából keresztes lovagok által behozott spenót azonban ezt a zöldségfélét is háttérbe szorította. Németországban most próbálkoznak két új, húsos levelű fajta termesztésbe vonásával. (A sötétzöld levelű nagyon hasonlít az új-zélandi spenóthoz. Elkészítési módja is ugyanaz.) Vörös levelű változatát csak dísznövényként ültetik. Magja kék festéket tartalmaz, ezért régebben festőnövényként termesztették. Különböző színváltozatai (zöld és vörös) nagyon szépen mutatnak a kertben, ezért dísznövényként is megállja a helyét.

[2038] **Borago officinalis**
[2039] **Chenopodium foliosum**
[2040] **Altriplex hortensis**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Ugyancsak spenótként használható zöldségnövény az **ehető alkörmös**[2041] vagy **kínai alkörmös**, illetve **kínai karmazsinbogyó**. Ezt az 1-2,5 méter magas évelő bokrot Indiában, Kínában, Japánban és Dél-Amerikában jelenleg is termesztik. Zsenge leveleit és hajtásait fogyasztják. Nyersen nem ehető, mert enyhén mérgező. A hőkezelés során azonban a méreganyagai lebomlanak. (Az első főzővizét ki kell önteni! Óvatos háziasszonyok a második főzővizet is leöntik róla.) Ez a legkorábbi levélzöldség, jóval a májusi spenót előtt kihajt. A kifejlett bokorról már nem szabad leveleket, hajtásokat gyűjteni. Termését a vörösbor színezésére használják. Európában elsősorban dísznövényként ismert. Sötétvörös termése dekoratív látványt nyújt. Több méter hosszú, vastag gyökerei folytán jól bírja a szárazságot. Ahol egyszer megtelepedett, onnan nehéz kiirtani.

Elfeledett növényeink közé tartozik a **kanálfű**[2042] is. Európa mérsékelt és hűvös éghajlatú vidékein mindenütt termeszthető, de ma már csak a hobbikertészek ismerik. Magas a C-vitamin-tartalma, ezért a XVI. században a skorbut ellenszereként használták a tengerészek. A gyarmatosítás megindulásával, a citrusfélék behozatalával aztán átvette helyét a citrom. Kétéves növény. Első évben levelei egész éven át szedhetők. A második évben már csak a zsenge levelei fogyaszthatók, virágzásig. Kissé csípős, retekhez hasonló íze miatt friss salátákhoz keverik, vagy zöldségleveseket dúsítanak vele.

A galambbegyhez hasonló alakú saláta-alapanyag a **forrásfű**[2043], de nem olyan finom. Spenótként is használható. Az íze inkább hasonlít a spenóthoz, mint a salátákhoz. A hosszú, vékony szárakon fejlődő kokárda alakú levelei húsosak, nedvdúsak. Átmérőjük a növekedés stádiumától függően, 2-7 cm. Őshazája Észak-Amerika Csendes-óceáni partvidéke. A kaliforniai aranyláz idején az alultáplált aranyásókat ez a levélzöldség védte meg a skorbuttól. Jól bírja a hideget, ezért Alaszka déli részén is megtalálható. Európában a XIX. század közepén honosodott meg. Levelei csak frissen használhatók, mivel nem bírják a tárolást. Csak addig szedhetők, amíg nem öregszenek el. Ekkor a levelei fokozatosan vörösre színeződnek. **Rokon fajtája**[2044] csak annyiban különbözik tőle, hogy a szára hosszabb, és zöld színe gyakran vörösesbarna árnyalatú.

A háztáji baromfitartók jól ismerik a **tyúkhúr**t[2045] vagy **közönséges tyúkhúr**t. A baromfiállomány a tyúkhúrral történő etetést szép sárgájú tanyasi tojásokkal hálálja meg. A neve is ebből a felismerésből ered. Ez a növény azonban régen nemcsak a tyúkok kedvelt zöldtakarmánya volt. A spenót megjelenése előtt az emberi táplálkozásban is fontos szerepet töltött be. Zsenge hajtásait a zöldbabhoz hasonlóan használták, a zamata is hasonlít a zöldbabhoz. A virágzó növény leveleiből levest, főzeléket készítettek. Lágy íze miatt gyakran keverték csípős, kesernyés növényekkel, így csökkentették azok keserű, intenzív ízét. Salátaként szintén fogyasztható. Gyógyhatása is van. Vizelethajtó, szaponintartalma serkenti a vese- és epeműködést. Teakeverékekben vesekőoldóként alkalmazzák. Nyálkaoldó, gyulladáscsökkentő hatású. Zsírégető tulajdonsága folytán fogyókúrázóknak is ajánlott. Egyéves növény. Ősszel csírázik, majd áttelel. Zsenge hajtásai már kora tavasszal, rügyfakadás előtt használhatók. Lefekvő oldalágai minden csomónál legyökereznek, ezért szőnyegszerűen borítják a talajt. A kertészek gyomnövénynek tekintik. Haragszanak rá, mert nehéz tőle megszabadulni. Hiába kapálják ki, a földben maradt gyökereiből ismét kihajt. Az irtás ellenére nem fenyegeti a kipusztulás veszélye, mivel magjai a talajban 25 évig is életképesek maradnak.

Az európai tengerpartokon őshonos évelő növény a **tengeri kömény**[2046]. Szereti a sziklás, homokos talajt, ezért költözött a tengerpartokra. Skóciától a Földközi-tengeren át a Fekete-tengerig mindenütt megtalálható. Fehér, ernyős virágzata leginkább a köményhez hasonlít. Neve is erre vall. Magja azonban használhatatlan. Erősen zamatos, sós levelei C-vitaminban és ásványi anyagokban gazdagok. Fakó színű vastag, húsos leveleiből salátát és mártást készítettek. Sokan savanyították, és télen a csemegeuborkához hasonlóan fogyasztották. Intenzív ízű szárnyas levelei és az ágak csúcsa

[2041] **Phytolocca americana**
[2042] **Cochlearia officinalis**
[2043] **Montia perfoliata**
[2044] **Claytonia perfoliata**
[2045] **Stellaria media**
[2046] **Crithmum maritimum**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

ízesítőként is használható. Shakespeare korában zsenge hajtásait az asszonyok vékaszámra gyűjtötték. Vizelethajtó, méregtisztító és emésztésserkentő hatása miatt leveleit és gyökerét orvosságnak is használták. Túlsúlyosság és vesepanaszok ellen kiválónak bizonyult.

Mint a neve is utal rá, szikes talajok növénye a **sziksófű**[2047]. Tengerpartokon, szikes mocsarak mentén és a kiszáradt tavak medrében érzi magát legjobban. A tenger hullámai által keltett sós vizet is jól tűri. Ősszel foltokban vörösre vagy bíborszínűre változik. Apró pozsgás növény. Húsos levelei összeforrtak. Kaliforniában őshonos, de egész Észak-Amerikában megtalálható. Onnan került át Európába. Angliában, Norfolk környékén ma is használják. Arrafelé a helyi piacokon árulják. Mivel termesztése nehéz, a vadon növő példányait gyűjtik. Oldalhajtásaiból salátát készítenek. Zsenge szárát főzve vagy vajon megsütve párolt zöldségként fogyasztják. Magas fehérjetartalmú nedvdús szárának belső magja azonban rostos, rágós, ezért az ehető húsos részt le kell fejteni róla. Tálalás előtt könnyen el is távolítható belőle. Állaga leginkább a hínárhoz, míg íze a spenóthoz, elkészítési módja pedig a spárgához hasonló. Halas ételekhez köretként tálalható. Nagy sótartalma miatt a sziksófűből készített ételt nem kell sózni. Forralás után savanyítható is. Ez esetben sem kell a ráöntött vízhez sót adni. Már csak ecet és fűszerek kellenek hozzá.

A középkorban a nagy nátrium-tartamú sziksófűből hamuzsírt is készítettek, ami a szódagyártás, a mosószappan-előállítás alapanyaga volt. A XVIII. században ez a tevékenység Skóciában 100 000 embernek adott munkát. Ennek a nátrium-karbonát szintetikus előállítása vetett véget a XIX. század első felében. A zsázsa elődje a **borbálafű**[2048] vagy **felföldi zsázsa** volt. Európában és Amerikában is őshonos növény. Alakja és íze inkább a vízitormára hasonlít, mint a zsázsára. Zsenge levele enyhén borsízű. Saláták, levesek és köretek ízesítésére használták. Szendvicsekben is használható lenne, de ízben nem tudja fel venni a versenyt sem a vízitormával, sem a zsázsával.

A brokkoli elődje a **saspáfrány**[2049] volt. Neve onnan ered, hogy szára keresztmetszetben kétfejű sasra emlékeztet. Éretlen, göndör hajtásait főzve, a brokkolihoz hasonlóan fogyasztották. Amerikában manapság is népszerű, de azért a szupermarketekben ne keressük. Nyáron, a piacokon frissen kapható, konzerválva pedig egész évben beszerezhető. Európában és Amerikában több fajtája vadon él. De más földrészeken is megtalálható. A botanikusok szerint a lombhullató páfrány kozmopolita növény, mert az Antarktiszon kívül minden földrészen megtelepedett. Angliában egykor annyira elszaporodott, hogy a brit kormány programot dolgozott ki a kiirtására. A természetre nem bízhatták ezt a feladatot, mert a páfrány hosszú gyökerei olyan mélyen vannak a földben, hogy az erdőtüzeket is túlélik. Szaporodásukat elősegíti, hogy a páfrányok növényi mérget bocsátanak a talajba, ami megakadályozza más növények kihajtását. Ezért leveleinek kipréselt levét újabban gyomirtószerként használják. A biogazdaságokban repülőgéppel permetezik szét.

Indiában, Kínában, Japánban zöldségként fogyasztják. Koreában a saspáfrányból rizses egytálételt készítenek. Zsenge hajtásai nyersen is fogyaszthatók, de sokan savanyítják, illetve napon megszárítják. Gumójából sört főznek, szárított gumójából pedig nyílgyökeret helyettesítő keményítőt készítenek. Más liszttel keverve kenyér is süthető ebből a keményítőből. Az indiánok gumóit főzve és meghámozvaették. Új-Zélandon a maori bennszülöttek alapvető étele volt. Az őslakosság orvosságként is használta a saspáfrányt. A szárított gumójából kinyert keményítő hatásosnak bizonyult a bélférgek kiűzésére. Az indiánok hörghurut, gyomorgörcs, hasmenés ellen használták.

Lovakkal ne etessünk saspáfrányt, mert ez a zsurlóhoz hasonlóan B1-vitaminhiány szimptómákhoz vezet. A zsurló az emberben semmilyen toxikus hatást nem vált ki, de egyes állatoknál mérgezési tüneteket okoz. Ugyanez a helyzet a saspáfránnyal. Tiamináz enzim tartalmuk hasító hatást gyakorol a B1-vitaminra. Szarvasmarháknak se adjunk saspáfrányt, mert ez a növény számukra veszélyes, rákkeltő anyagot tartalmaz. Az egerek és a patkányok ösztönösen kerülik ezt a növényt. Mindezen veszély láttán jelenleg vizsgálják, hogy az emberek miért nem betegszenek meg tőle, de eddig nem találtak rá magyarázatot. Ártalmatlansága valószínűleg annak tudható, hogy az emberek a saspáfrányt főzve fogyasztják, és a hőkezelés során lebomlanak a méreganyagi. A kertészek a saspáf-

[2047] **Salicornia europaea**
[2048] **Barbarea verna**
[2049] **Pteridium aquilinum**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

rányt téli talajtakaróként használják. A földbe kerülő mulcs növeli a talaj nitrogén- és káliumtartalmát. Szárított és elégetett leveleinek hamuja pedig lúgossá teszi a talajt. Az elégetésével nyert hamuzsírt a középkorban az üveggyártásban használták 700 éven át.

Nem mondható teljesen elfeledett növénynek a **komló**[2050]. Őshazája Kelet-Európa, de ma már egész Közép-Európában termesztik. Más források szerint Észak-Amerikából került át Európába, de létezik egy Japánban őshonos fajtája is. Közismert, hogy a virágjából készül a barna sör. Nem csak ízesíti, hanem tartósítja is a sört, mivel keserű savanyagai elpusztítják az erjesztő baktériumokat. Használata több mint ezer évre nyúlik vissza, mert már a vikingek is készítettek komlóból sört. Azt azonban kevesen tudják, hogy zsenge hajtásai zöldségként fogyaszthatók. Elkészítési és fogyasztási módja megegyezik a spárgával. Nyersen salátát készítettek belőle. Belgiumban különösen kedvelt zöldség volt, de már a Római Birodalomban is fogyasztották. Leszedésével sietni kell, mert a komló fiatal hajtásai naponta 20-40 centimétert nőnek.

A komlóvirágból kinyert illóolajra az illatszeripar tart igényt. Régebben komlólével kenyeret és cukorkákat is ízesítettek. Vidéken a háziasszonyok a kenyérsütéshez használt kovászt víz helyett komlóléből készítették. Ettől és a magas sikértartalmú liszttől lett a házikenyér olyan ízletes és foszlós. A népi gyógyászat szintén használta ezt az évelő növényt nyugtató- és altatószerként, valamint gyomorpanaszok ellen. Külsőleg, borogatásként fekélyek kezelésére alkalmazták. Gyógyszerként és a sörfőzéshez a „komlótoboznak” nevezett virágjait használják. A középkorban még mindenki tudta, hogy a komlóval töltött párna, és a komlótea elűzi az álmatlanságot. Ma már bolyhosított műszállal töltik a párnákat. Azért szenvednek oly sokan álmatlanságban. Vegyszerekkel átitatott használati tárgyaink, és a rohamosan növekvő elektroszmog már éjszaka sem hagynak bennünket pihenni.

A mángold, a cékla és a cukorrépa közös őse a **tengeri répa**[2051]. A mángold megjelenéséig a tengeri répa is levélzöldség volt, de ma már nem fogyasztják. Ez az ősi faj sem tudta felvenni a versenyt a hibridizált zöldségfajok ízével és termelékenységével. Vastag, húsos levelei kellemes ízűek és állagúak, de nem olyan finomak, mint a mángold. Élénkzöld színét azonban hőkezelés hatására sem veszti el. Spenótként használható. Elkészítési módja megegyezik a mángolddal. Zsenge leveleiből saláta is készíthető. Levelei hónapokig szedhetők, de felmagzás után az alsó, ehető levelek eltűnnek, a növény felkopaszodik. Ekkor hosszú, magvakkal teli indákat nevel, és max. 1,2 m magas bokorrá válik. Évelő növény. Nálunk nem honos, mert a homokos tengerparti területeket és a sós réteket kedveli. Elviseli az állandó széljárást is.

Korábban sem sokan ismerték a **büdös káposztá**t[2052] vagy más néven **borzkáposztá**t. Ezt a nem éppen hízelgő nevet azért kapta, mert csuklyás hüvelyben kifejlődő buzogányszerű virága rothadó bűzt áraszt magából. Zúzódás, sérülés esetén még intenzívebb a szaga. Sok vízre van szüksége, ezért főleg mocsaras vidékeken található. Innen ered harmadik neve, a **mocsári káposzta**. Nem a dekoratív sárga virágját, sem a szép, szív alakú leveleit, hanem a szárát fogyasztják. Szárának is csak a talaj alatti lágy, fehér része ehető. A medvék ezt jól tudják, ezért kora tavasszal kiássák a földből, és vitaminpótlás céljából fogyasztják. Íze csípős és nem túl jó, ezért már a középkorban is csak ínség idején ették. Nyelvet égető csípősségét kalciumoxalát-tartalma okozza. Mivel a hajtásai is büdösek, váltott vízben főzték meg. Ez az eljárás megszelídíti az ízét és a szagát. A hőkezelés lebontja a kalciumoxalátot is benne. Szárított leveleit levesekben és ragukban használták, szárított gyökerét pedig lisztté őrölték. Különleges tulajdonsága ennek a növénynek, hogy meleget áraszt magából. Ez a jelenség olyan intenzív, hogy akár 15 ^{o}C-kal is megnövelheti közvetlen környezete hőmérsékletét. Emiatt tavasszal a talajból kibújó hajtásai megolvasztják maguk körül a havat. Jól bírja a hideget, ezért Alaszkában őshonos. Csekély élvezeti értéke ellenére a botanikai szakkönyvek gyakran foglalkoznak a büdös káposztával, mert virágzása előtt sokan összetévesztik a vadkáposztával.

Hasonlóan ritka növény a **tátorján**[2053], más néven **tatárkenyér**, amelyből mára hírmondó is alig

[2050] **Humulus lupulus**
[2051] **Beta vulgaris** ssp. **maritima** + **Beta maritima**
[2052] **Lysichiton americanum**
[2053] **Crambe tataria + Crambe tatarica**

maradt. A középkorban az emberek szívesen kiásták a földből az édes ízű, kenyérpótló tátorjánt. Gyökerét tejben, húslében megfőzték, vagy felszeletelve megsütötték, de ecettel meglocsolva, sózás nélkül is fogyasztották. Akkora gyökerek teremtek alatta, hogy egy négytagú család jóllakott vele. A réteken legeltető csikósok, gulyások hetekig ezen éltek. Erdélyben az ínség idején sok embert mentett meg az éhhaláltól. A terebélyes, bokorszerű növény felső, szárnyalt levelei igen nagy méretűek, 60 cm hosszúra is megnőnek. A szár és a levelek fiatalon szőrösek, később kopaszodók. Évelő növény. Érdekessége, hogy 4-5 éves korában virágzik először. Idősebb tövei hosszú, húsos karógyökereket nevelnek. Ezek a karógyökerek a karvastagságú főgyökér végéről ágaznak el, illetve nyúlnak a mélybe. Ezért a gyökerek maradéktalan felszedéséhez ásóra van szükség.

A nyersen és főzve egyaránt fogyasztható gyökerek íze édeskés, és kissé csípős, a retekhez hasonló. Zsenge hajtásaiból saláta vagy főzelék készíthető. Az egészséges növény enyhén káposztaillatú, ám a pusztuló, elrothadó tövek elviselhetetlen büdös szagot árasztanak. A Fekete-tenger és a Kaszpi-tó környékéről származik, és onnan terjedt át Európába, de Ausztrián túl nem jutott. (Nyugat-Európában a tengerparti tátorján terjedt el.) Már nálunk is alig található belőle néhány példány, ezért fokozottan védett fajnak nyilvánították. Természetes szaporodását gátolja, hogy magja csak nyílt talajfelszínen csírázik. Ráadásul sok kártevője van, az idősebb töveket pedig a tőrothadás veszélyezteti.

Korábban népszerű gyökérzöldség volt a **bojtorján**[2054]. Főleg a gyökerét fogyasztották. Alakra a fehérrépához hasonlít, de jóval hosszabb nála. Hossza elérheti az 1 métert is, átmérője pedig átlag 2 cm. Az íze a feketegyökérhez hasonlít, de nem annyira intenzív. Édeskés, és kissé csípős. (Van némi földíze is, de ettől áztatással meg lehet szabadulni.) A héja világosbarna, a húsa fehér és ropogós. Gőzölve, főzve, sütve, savanyítva egyaránt fogyasztható. A japán háziasszonyok úgy használják, mint a spárgát. Vékony szeletekre vágva chipset is sütnek belőle. Zsenge levelét salátaként elkészítve eszik. Gyökere jelentős gyógyhatással rendelkezik. Frissen, szárított gyökér vagy tinktúra formájában az egész világon gyakran használják. Kiváló vértisztító, és erősíti az immunrendszert. Eredményesen kezelhető vele a sömör, az ekcéma, a herpesz, az ótvar, a zsíros és pattanásos bőr, valamint a makacs gennyesedések. Torokgyulladás esetén a főzetével gargarizálhatunk. Reuma és ízületi gyulladás csillapítására is jó. Főzetét hajmosó víznek használva hajhullás, korpásodás és hajzsírosodás ellen kiváló. Erre a célra a kozmetikai ipar is alkalmazza.

A bojtorján utak mentén, erdők szélén, házak körül terem, néha nagy csoportokban. Kétnyári növény. A legtöbb hatóanyag az elsőéves, tehát virágzó szárat még nem hajtott növények gyökerében található. Lapulevelének főzete vizelethajtó, izzasztó, epekő- és vesekőoldó. Magját epe- és vesebántalmak ellen alkalmazzák. Gyökere sok kalciumot, káliumot, aminosavat és élelmi rostot tartalmaz. Fogyókúrázóknak is ajánlott a fogyasztása, mert nagyon alacsony a kalóriatartalma. Ennyi jó tulajdonsága után érthető, hogy a bojtorjánt Kínában, Japánban, Koreában, valamint Brazíliában ma is termesztik és forgalmazzák. A nyugati világban azonban gyomnövénynek tekintik. Vadon termő példányait már gyógynövényként is alig használják.

A csicsókához hasonló gumós zöldség a **csemegebaraboly**[2055]. Nedves erdőszéleken és folyópartokon vadon nő. Kb. 10 cm hosszú, tömzsi répa formájú gumója aromás, ízletes. Húsa fehér. Általában nyersen ették, vagy salátát készítettek belőle. Főleg a gyerekek örültek neki. Ha találtak a mezőn egy barabolybokrot, kiszedték alóla a gumóit, és élvezettel ették. Íze a burgonyához hasonló, de finomabb nála. Sütve, főzve is fogyasztható. Gumóit még a növény virágzása előtt fel kell szedni. A júniusban betakarított gumókat októberig, novemberig pincében, homokba vermelve tárolták, mert az állás során ízletesebbé váltak.[2056] Vékony, okkersárga héját körömkefével súrolva célszerű tisztítani, mivel meghámozva sokat veszít az ízéből.

Manapság a baraboly már csak a népmesékben fordul elő, pedig a középkorban a vidéki embereknek szinte mindennapi eledelük volt. Most is érdemes lenne termeszteni, mert ízben felülmúlja

[2054] **Arctium lappa**
[2055] **Chaerophyllum bulbosum**
[2056] Az amiláz enzimek keményítőtartalmának jelentős részét cukorrá alakítják.

mind a burgonyát, mind a csicsókát. (Sokak szerint zamata a gesztenyére emlékeztet.) Legfinomabb közülük a lila héjú és lila húsú változat. Szaporítása azonban nem könnyű, mert magja csak rövid ideig csíraképes, Ha kiszárad, már a következő évben sem vethető el. Ezért tavaszig nyirkos homokban kell tárolni. Külföldön a barabolyt turbolyagyökérnek hívják, pedig fajilag semmi köze sincs a turbolyához. Azért adták neki ezt a nevet, mert lombozata nagyon hasonlít a turbolyabokorhoz. Természetben történő gyűjtés esetén nagyon ügyeljünk arra, hogy a baraboly könnyen összetéveszthető a bürökkel, melynek minden része erősen mérgező. (Morzsoljuk szét a leveleit az ujjainkkal. Ha kellemetlen szaga van, ha nincs ánizsillata, akkor biztosan bürök.)

Formára a bakszakállhoz, ízre pedig a csemegebarabolyhoz hasonlít a **békaborsó**[2057] hosszúkás gyökere. A békaborsó Közép-Ázsiából származik és Oroszországon keresztül került Európába, de ma már sehol sem termesztik. Vadon nő parlagföldeken, szőlőhegyeken. (Számuk azonban rohamosan fogyatkozik, ezért egész Európában védett növénynek nyilvánították.) 1,-1,5 méter magasra növő bokra feltűnő látványt nyújt. Gyökerei a csicsókához hasonlóan csoportosan fejlődnek, és egész évben használhatók. A 15-30 cm hosszú és kb. 2 cm vastag gyökereket ásóvillával szedik fel. Az egy bokor alól begyűjthető mennyiség: 1-3 kg. A héja okkersárga, a húsa fehér és lisztes. Sütve vagy párolva, szószokkal fogyasztható. Leves és lereszelve főzelék is készíthető belőle. Feldolgozási módja megegyezik a bakszakáll gyökerével. (Hámozni nem kell, a héja körömkefével tisztára súrolható.) Íze lágy, kissé édeskés, leginkább a sárgarépa és a paszternák keveréke. Nyersen is rágcsálható, vagy lereszelve finom saláta készíthető belőle. Tápláló és könnyen emészthető.

Csak a teljesen kifejlődött gyökereket célszerű használni, mert a vékony, rövid gyökérrészek belső fás maggal rendelkeznek. (Egyébként ezek is ehetők, de az ehető húsrészt fogainkkal le kell fejteni a belső fás részről. A másik megoldás, hogy még főzés előtt egy éles késsel hosszában felvágjuk, és a középső fás, hengeres magot eltávolítjuk belőle.) Évelő növény, a 2-3 éves példányok vastag gyökereivel már nincsenek ilyen gondok. Az első évben a gyökerét csak ősszel szabad felszedni, mert a cukortartalma októberre alakul ki. A betakarítással azonban érdemes legalább egy évet várni, mert az első fagy még finomabbá teszi a gyökereit. Régebben a békaborsó gyökerét borkészítéshez és kávépótlóként is alkalmazták. Korunk megnövekedett igényeit azonban nem tudta kielégíteni. Már takarmányként sem használják. Egyébként a termesztése könnyű, mert növénybetegségeknek ellenáll, és jól bírja a hideget. Magról és gyökérosztással egyaránt szaporítható. Télen is fogyasztható, mert a felszedett gyökerek homokban hónapokig tárolhatók.

Az **édesgyökér**[2058] az akáchoz hasonló levelű, lila virágú, 1-2 méter magasra növő évelő bokor. Nálunk vadon terem, és az édes gyökerét használják. Íze és illata az ánizsra emlékeztet. Régen ebből készítették a medvecukrot, vagy más néven gumicukrot. Az alapanyag bőségesen rendelkezésre áll, mert vastag gyökértörzséből az ujjnyi vastag gyökértarackok 4-6 méterre is elágaznak. Csak a vastag gyökereit érdemes felszedni, mert a vékonyak inkább sósak, mint édesek. A kockára vágott száraz gyökérdarabok glicirrizint tartalmaznak. Ez a vegyület ötvenszer édesebb a cukornál, ezért besűrített mézes kivonatát az édesipar is használja. A cukorral ellentétben, nem növeli a szomjúságot. Kiváló adalékanyag a barna sör színezésére. A gyógyszeripar is előszeretettel alkalmazza a kellemetlen ízek elfedésére. A kínai gyógynövénykeverékek gyakori összetevője. Nem csak az ízt javítja, hanem katalizátorként növeli a többi összetevő hatását.

Köptető, köhögéscsillapító és hurutoldó hatásánál fogva gyógynövényként szintén kedvelt. Amellett hogy gyógyít, az íze is kellemes. Jó a simaizom görcsoldására, az ízületi gyulladások kezelésére. Kedvező gyulladáscsökkentő hatást fejt ki gyomornyálkahártya-gyulladás és gyomorsavtúltengés okozta nyálkahártya-sérülések esetén. A mediterrán országokban szájfrissítőként rágják. Calabriában édesgyökér-kivonatból likőrt készítenek. Az arab világban egy népszerű üdítőital alapanyaga. Mindezen jó tulajdonsága ellenére csak kevesen ismerik, a háztartásban egyáltalán nem alkalmazzák. A kínai konyha azonban kulináris fűszerként ma is használja. Gyakran ízesítenek vele erőlevest és szójaszószban párolt ételeket. Rokon faja a **kínai édesgyökér**[2059]. Ugyanúgy néz ki, az íze

[2057] **Sium sisarum**
[2058] **Glycyrrhiza glabra**
[2059] **Glycyrrhiza uralensis**

is hasonló, a gyógyhatása azonban intenzívebb. Gyökérkivonatával megelőzhető az emlőrák is.

Az amerikai mogyorónak is nevezett földimogyorót mindenki jól ismeri. Azt viszont kevesen tudják, hogy Európának is van egy őshonos mogyorója, a **gumós lednek** vagy **mogyorós lednek**, illetve **tarlómogyoró**[2060]. Kifejezetten kiskerti növény, de sehol sem termesztik. Ezért vadon, csoportosan nő. Vetések, parlagföldek, szőlőültetvények, útszélek gyomnövényei között gyakori. Évelő bokor, magassága: 30-100 cm. A vadvirágok kedvelői a finom megjelenésű, kárminpiros virágait bokrétába kötik, és nem is sejtik, hogy a földben évről évre termő gumója kitűnő csemege. Íze leginkább a dióra emlékeztet, de annál enyhébb. Főleg nyersen fogyasztható, de a burgonyához hasonlóan főzhető, illetve a gesztenyével megegyezően pirítható is. Az idősebb gumók főzve a sulyomhoz és a gesztenyéhez hasonló ízűek s állagúak.

Tarackos mellékgyökerein képződnek az ehető, édeskés, 2-5 cm hosszú, barna színű gumói. Bokronként 10-20 ovális, tápláló gumót nevel. Keményítő- és szénhidráttartalma jelentős. Régen a gyerekek nagyon szerették, és értékes takarmánynövény volt. Különösen a sertések kedvelik. Messziről pirosló, illatos virágai vonzzák a méheket. Legjobban Eurázsia mediterrán vidékein, és Észak-Afrikában érzi magát. Időközben átkerült az amerikai kontinensre is, ahol valamivel nagyobb megbecsülésnek örvend, mint nálunk. Nagyüzemileg azonban ott sem termesztik. Nem elég termelékeny. Ráadásul a gumók csak 3-4 év után érik el a teljes méretet. A földimogyoró azonos területen többet terem, és már a vetés évében betakarítható, így nagyobb profitot biztosít.

Kevesek által ismert olajos mag a **disznódió**[2061]. Európában és Észak-Afrikában őshonos évelő növény. Vadon nő. Termése leginkább a földimogyoróhoz hasonlít, de nincs kemény külső héja. Egy ernyőszerű fehér virágú, max. 1 méter magas, gyomszerű bokor föld alatti gumója. A formátlan gumó átmérője 10-25 mm. Kicsúcsosodásaival úgy néz ki, mint egy mini csicsóka. A csicsókához hasonlóan van közöttük gömb, illetve tojás alakú is. Vékony bőre is a csicsókához hasonlít. A disznódiót sem kell meghámozni, héjastól is ehető, de többnyire lefejtik a héját. (Mosás után le kell kaparni róla. Az ujjainkkal is lenyúzható. Ilyenkor még mosni sem kell.) Nyersen vagy főzve fogyasztják. (Levesbetétként kiváló.) Íze édes, aromás. Sokak szerint zamata a gesztenye, az édesburgonya, a török mogyoró és a paradió keveréke.

Alacsony hozama és betakarítási nehézségek miatt sehol sem termesztik. Lassan nő, csak évek múlva lehet felszedni a termését. Ez sem könnyű. A sárgarépa leveleihez hasonló bokrot megragadva gumói nem húzhatók ki a földből, mert a vékony, lágy szára elszakad. Ásóvilla kell hozzá. Skóciában az erdőt, mezőt járók szorgalmasan gyűjtik, így Nagy-Britanniában kereskedelmi forgalomban is kapható. A disznódió nálunk is megtalálható, de a turisták gyomnövények tartják, ezért meg sem kísérlik felszedni a termését. (Leginkább az erdők szélén, az erdei ösvények mentén és a nem legeltetett réteken nő.) Szelektív fajtakiválasztással és nagyüzemi keretek közti termesztéssel valószínűleg növelni lehetne a méretét és hozamát, de erre még nem akadt vállalkozó. Pedig a feladat nem reménytelen, mert akad köztük golflabda méretű is. Ezeket a példányokat már érdemes lenne szaporítani. (A burgonyával ellentétben gumójáról nem szaporítható.) Állatok takarmányozására is használható. A lúgos talajt nem kedveli, és hajlamos a kivadulásra. Szereti a vizes talajt, és igénytelen. Nem kell gondozni.

A gyökerét fogyasztották a **feltámadásnövény**nek[2062] is. Ez a lombhullató, évelő növény Észak-Amerikában őshonos. Külföldön szinte mindenütt keserű gyökérnek nevezik, pedig húsos, lédús, gyökere meghámozva nem keserű. Húsa csak a virágzás idején keseredik meg. Nagy keményítőtartalmú, tápláló gyökerét az indiánok ritka csemegének tartották. (Egy zsák gyökérért egy lovat is adtak.) Gyógyhatása is van. Csillapítja a szívfájdalmat, és szoptatós anyáknál serkenti a tejképződést. Sokan használták mellhártyagyulladás és torokgyulladás ellen, nyers gyökerét pedig sebekre rakták borogatásként. Nagy, rózsaszín virágai feltűnően szépek. Léteznek fehér és vörös szirmú változatai is. Nyáron elhullajtja leveleit, és szunnyadó állapotba kerül, de ősszel újra kihajt. Ezáltal a nyári ká-

---

[2060] **Lathyrus tuberosus**

[2061] **Conopodium majus** (Neve onnan ered, hogy a disznók nagyon kedvelik. A mezőre kihajtva előszeretettel kitúrják a földből.)

[2062] **Lewisia rediviva**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

nikulát, a perzselő hőséget, és a legnagyobb aszályt is túléli. Talajban nem válogatós. Homokos sziklás lejtőkön is megtelepszik. Igénytelensége ellenére sohasem termesztették, csak a vadon nőtt példányait gyűjtötték. Manapság is megtalálható a sziklakertekben, dísznövényként. Ezeken a helyeken virágainak átmérője a 10 centimétert is elérheti.

A **lucerna**[2063] sem tartozik az ismert élelmiszer-alapanyagok közé. A legtöbb ember csak annyit tud róla, hogy takarmánynövény. A vidéken élő még azt is tudják, hogy a teheneket nem szabad beengedni a lucernásba, mert a lelegelt levelek szaponintartalmától felpuffadnak, és elpusztulnak. (Megreped a bendőjük.) Az egészséges táplálkozás jegyében azonban ezt a növényt is alapos vizsgálatnak vetették alá, és kiderült, hogy valóságos patika. A lucerna gyökerei mélyen lenyúlnak a talajba, ahonnan nagyon sok tápanyagot szívnak fel. Ezért a levelei bőségesen tartalmaznak béta-karotint, B-, C-, D-, E-, K-, U-vitamint, ásványi sókat, káliumot, vasat, kalciumot és foszfort. Nyomelemekben is igen gazdag: nikkel, foszfor, kálium, kalcium, vas, cink, magnézium, kén, nátrium, és az antioxidánsként ismert tricin található benne. Kipréselt leve kapszulázva a bioboltokban szerezhető be. Használatát vizeletkiválasztási, emésztési, szív és érrendszeri, idegrendszeri, csont és porc, bőr, köröm és hajproblémák megszüntetésére javasolják. Állandó levertség és álmatlanság esetén is hatásos. A lucerna a klorofillban leggazdagabb táplálékok egyike. A lucerna magját ne fogyasszuk, mert jelentős kanavintartalma folytán mérgező. Csíráztatásra azonban alkalmas, mert a fiatal növényben és a kifejlett növény leveleiben már lebomlik a kanavin. A lucernacsíra ugyanazokat az ásványi anyagokat tartalmazza, mint a növény levelei, de fokozott mértékben. Ezért a vegánok kedvelt nyersanyaga. Íze finom, üdítő.

A **cirok**[2064] Afrikában és Ázsiában termesztett kölesfajta. A középkorban Európában is elterjedt gabonanövény volt. Lisztté őrölt magjából kenyeret, kását és palacsintát készítettek. Mivel nincs sikértartalma, búzaliszttel keverve használták. Levesekbe sűrítőként alkalmazták. Korlátozott mértékben nálunk is termesztik, de csak seprűt készítenek a növény szárított magszárából. Pedig szára értékes tömegtakarmány, szemtermése pedig kiváló abrak. A tyúkok és a galambok is nagyon szeretik. Ez a növény kedveli a meleget, ezért a nálunk északabbra levő országokban már nem termeszthető. Szárazságtűrő, de az öntözést meghálálja. Kiugró szárazságtűrése miatt a növényvilág tevéjének is nevezik. Másodvetésként is termeszthető, ebben az esetben azonban már öntözni kell. Váltógazdálkodást igényel, két évnél tovább ugyanazon helyre nem vethető. Van olyan fajtája is, melynek szárából cukrot lehet kinyerni. Az eljárás azonban nem túl gazdaságos, ezért ma már nem alkalmazzák. Indiában és Afrikában főleg étkezési célra termesztik a cirkot. Gyógyhatással is rendelkezik. Magvait eredményesen használták vérhas és fehérfolyás kezelésénél.

Feledésbe merültek a régi fűszereink is.[2065] A gyarmatosítás során behozott egzotikus fűszerek intenzív aromája, ínycsiklandó zamata elfeledtette velünk a korábban használt fűszereinket. Pedig sajátos ízük változatosabbá tehetné az ételeinket. Középkori fűszereink egyike az Észak-Európában őshonos **angyalgyökér**[2066] vagy **orvosi angyalgyökér**, illetve **orvosi angelika**. Régen a kolostorkertek elmaradhatatlan fűszernövénye volt. Ízesítésre az egész növény alkalmazható. Gyökere és levele fűszer, kandírozott szárát pedig sütemények készítésére használták. Az angyalgyökér kétnyári növény. Az első évben csak leveleket növeszt. A második évben az alul karvastagságú üreges szára 2 méter magasra is felnyúlik. Levelei a bokor alján találhatók, ezért sarlóval is gyűjthetők. Németországban a leveleiből salátát és főzeléket készítettek. Különféle mártásokat is gyakran ízesítettek vele. Gyökere répa alakú, kívül szürkésbarna, belül piszkosfehér. Íze a zellerhez és az édesgyökérhez hasonlít. Különlegesen kellemes, aromás illata és édeskésen kesernyés zamata miatt az Altvater típusú likőrök, gyomorkeserűk, abszintek alapanyaga. A benedictine, a cointreau és a verrmouth is tartalmaz angyalgyökeret. A francia chartreuse likőrt a magjával ízesítik.

[2063] **Medicago sativa**

[2064] **Sorghum vulgare** + **Sorghum vulgare** var. **frumentaceum**

[2065] Az elfeledett fűszernövények fotói a **Kontinentális zöldségek és gyümölcsök** című albumban találhatók. Web: https://kunlibrary.net

[2066] **Angelica archangelica** + **Archangelica officinalis**

Az angyalgyökeret manapság csak gyógynövényként ismerik. Tudományos neve az Archangelica a görög „arkhangelos”-ból (arkangyalból) származik. Úgy tartják, hogy Gabriel arkangyal hívta fel az emberek figyelmét erre a növényre, hogy gyógyszerként használják. Fő hatóanyaga az angelikasav és a valeriánsav. Gyökerét étvágyjavító, szélhajtó, izzadást megszüntető és idegerősítő hatásánál fogva teakeverékek készítésére használják. A gyomor- és bélproblémákkal küszködőkön is segít. Serkenti a gyomor-, epe- és hasnyálmirigynedvek termelődését. Iránban a növény magját használják puffadás ellen. Megőrlik, majd megszórják vele a főtt lóbabot és egyéb hüvelyeseket. A gyökeréből párolt, illetve a magjából sajtolt angyalgyökérolajat inhalálásnál használják. Kitisztítja a tüdőt, segít megszüntetni a hörghurutot, a mellhártyagyulladást, az asztmát. Bőrbe masszírozva és fürdővízben alkalmazva is nagyon hatásos. Sokan használták ízületi gyulladás, köszvény, reuma ellen. Túlzott alkalmazása nem ajánlott, mert a bőrön fényérzékenységet vált ki. A középkorban azért tartották nagy becsben az angyalgyökeret, mert használóját megvédte a pestistől. A nagy londoni pestisjárvány idején a gyökerét és a magjait elégették, hogy tisztítsa a levegőt. A manapság oly gyakori férfibetegség, a prosztatanagyobbodás ellen is jó. Erre a célra tabletta[2067] formájában is beszerezhető.

A szárított angyalgyökeret szeretik a kártevők, ezért csak légmentesen zárható dobozban szabad tárolni. Ha megmolyosodott vagy megrágták a rovarok, ki kell dobni. Mind levelet, mind gyökeret csak az első éves növényről érdemes gyűjteni, mert télen a rovarok a föld alatt is károsíthatják a gyökerét. Gyűjtésénél ügyeljünk rá, hogy az angyalgyökér könnyen összetéveszthető a mérgező csomorikával, vagy más néven gyilkos csomorikával. Gyökere ugyanolyan kellemes ízű és zellerillatú, mint az angyalgyökér, de erősen mérgező cicutoxint tartalmaz. Viselkedése hasonlít a gyilkos galócához. Amíg eszik nagyon finom, végzetes hatása csak méreganyagainak felszívódása után jelentkezik. A csomorikát vízi büröknek is nevezik, mert hasonlóan veszélyes, mint a bürök. Egyébként a bürök is hasonlít az angyalgyökérre. A bürök levele azonban büdös, a gyökere pedig keserű.

A **cickafark**[2068] vagy **közönséges cickafark** Dél-Angliában őshonos évelő növény. Szerencsére átkerült Amerikába is, ahol mostanában kezdik újra felfedezni. Virágjának színe általában fehér, de léteznek sárga, rózsaszínű és bordó változatai is. Levelét, termését, gyökerét fűszerként használják. Levele zöldfűszerként is kiváló. Fiatal hajtásaiból leves készíthető, és spenótként használható. Íze alapvetően édes, kesernyés mellékízzel. A középkorban kedvelt zöldség volt. Gyógynövényként azonban ma is igen népszerű. Frissen, szárítva, tinktúraként, illetve külsőleg használható. Számos hatóanyagának köszönhetően a cickafark többféle hatással rendelkezik. Flavonoidjai csillapítják a bélgörcsöket, keserűanyagai fokozzák a bélfalak működését. A benne található luteolin a menstruációs fájdalmakat enyhíti, az achillin és az azulén pedig fokozza a nyálkatermelődést, illetve gyulladásgátló, baktériumölő hatást fejt ki.

Elsősorban emésztési zavarokra alkalmazzák, gyomorhurutra, a bélfal gyulladásakor, a székrekedés bizonyos fajtáira, illetve bélgázképződéskor. Vénás keringési zavarok pl. lábszárfekély, visszértágulás ellen, húgyutak betegségei esetén és epebántalmaknál is hatásos. Külsőleg alkalmazva enyhíti a reuma és az aranyér fájdalmait. A nőgyógyászatban menstruációs problémákkal járó és a szülést követő medencetáji fájdalmak enyhítésére használják. Erre a célra legjobb kúra a cickafarkülőfürdő. Klimax idején szintén hatásos. A fogorvosok és a bőrgyógyászok is használják ekcéma, bőrviszketés és sebek kezelésére. A szemészek kötőhártyagyulladás gyógyítására javasolják. Ezen túlmenően még számtalan betegség esetén alkalmazzák. A régi füves könyvek szerint a cickafark minden bajok gyógyítója. Ha magunk gyűjtjük ezt a növényt, ne feledkezzünk arról, hogy csak a fehér virágú változatnak van gyógyhatása.

A **sarkantyúka**[2069] vagy **kerti sarkantyúka** vagy **sarkantyúvirág** Peruban őshonos, és onnan terjedt el az egész világon. Aztán ez az egyéves növény is feledésbe merült. Leveleit zöldfűszerként használták. Virágszirmai és magjai is alkalmazhatók fűszerként. Borsos íze jól érvényesül salátákban és szendvicsekben. Savanyított magjai a kapribogyóhoz hasonlóan használhatók.

[2067] **SagaPro** tabletta → http://www.sagamedica.hu/term_sagapro.php
[2068] **Achillea millefolium**
[2069] **Tropaeolum majus**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A mentafélék rokon faja az **ápolka**[2070] vagy **méhbalzsam** vagy **vörös méhbalzsam**, illetve **indiáncsalán**. Friss levelével salátát dúsítottak, szárított levelét pedig fűszerként használták. Zamatos, citromos, kakukkfüves aromája kiváló zöldfűszerré tette. Amerikában őshonos de Európában is megtalálható ez az erős aromájú növény. Bódító illata a méheket is odavonzza. Virágait elvirágzás után sem kell levágni, mivel azok szárazan is rendkívül mutatósak és nem károsítják a növényt. Régebben gyógyászati célra is használták. Fogszuvasodásra, ínygyulladásra, bőrgyulladások kezelésére, borogató kötések készítésére, hashajtásra és fertőzésgátlóként alkalmazták. Szájvizek adalékanyagaként ma is alkalmazzák. Más földrészekre történő átkerülését Nicolas Monardesnak köszönheti, aki az amerikai flóra krónikása volt a XVI. században. (Számos nyelven róla nevezték el ezt a növényt.)

Leveleinek kiváló aromája és intenzív illata ellenére majdnem feledésbe merült az ápolka is. Fennmaradását a brit tea bojkottjának köszönheti. Mint ismeretes a XVIII. században a brit bevándorlók száma több millióra nőtt Amerikában. A brit kormány ebből igyekezett minél több hasznot kovácsolni, ezért amerikai gyarmatukon jelentősen megemelték az adókat és a behozatali vámokat. Ez nagymértékben megnövelte a tea árát is, ami alaposan felkorbácsolta a közismerten teaivó angol telepesek érzelmeit. Ezért bojkottot szerveztek a Brit Kelet-indiai Társaság Kínából behozott teája ellen, így annak eladásai a gyarmatokon az addigi 320 000 fontról 520 fontra zuhantak vissza. Kínai tea helyett az oswego indiánok teáját itták, ami az ápolka leveleiből készült. A különös íz nagyon hasonlított a bergamottnarancs ízéhez, ezért ezt a teát is bergamotteának nevezték. Az ápolka levelét később más készítmények (puncsok, limonádé és különféle hideg italok) ízesítésére is használták.

Az amerikai kikötőkből pedig visszafordították a Társaság teaszállító hajóit. Erre a Kelet-indiai Társaság brit hadihajók segítségét kérte. Ezt követően annyira elmérgesedett a helyzet, hogy indiánnak öltözött telepesek a bostoni kikötőben megrohanták a Társaság három hajóját, és rakományukat a tengerbe szórták. Végül a brit parlament meghátrált, és megszüntette a gyarmati adót. Ez azonban nem nyugtatta meg a kedélyeket. A történészek szerint a „bostoni teadélután” volt a jel az Anglia elleni általános felkelésre az amerikai gyarmatokon. A telepesek fegyvert ragadtak, és rátámadtak a brit helyőrségre. Közben ezt kiáltották: „Olyan teát főzünk György királynak, hogy abba belefullad!”. A brit kormány ekkor újabb hibát követett el. A békés hatalomátadás helyett a lázadást erőszakkal akarta leverni. A telepesek azonban nem hagyták magukat, ami az amerikai függetlenségi háború kitöréséhez vezetett. A függetlenségi háború a gyarmatoknak Angliától való elszakadását, és az Amerikai Egyesült Államok megalakulását eredményezte.

A bergamottos ízű ápolkatea így vonult be a történelembe. Ne tévesszük össze az Earl Gray teával, melynek gyártója az angol Lipton cég. Valódi bergamottolajjal ízesített fekete teájuk Earl Grey angol miniszterelnökről kapta a nevét. Earl Grey 1830-ban Kínába utazott, ahol megkínálták egy csésze kiváló minőségű, bergamottolajjal ízesített fekete teával. A miniszterelnöknek nagyon tetszett a tea érdekes íze és színe, ettől kezdve gyakran fogyasztotta délutáni teaként. Nemsokára egész Angliában elterjedt ez a szokás, teaházak létesültek, ahol gyakran szolgáltak fel Earl Grey teát. A bergamott Délkelet-Ázsiában őshonos illatos narancsfajta. A bergamottnarancs[2071] kicsi, sárga és nagyon savanyú, ezért nyersen ehetetlen. Kifacsart levét különféle italokba keverik. A héjából kinyerhető nagyon erős aromájú bergamottolajat a teán kívül még sok más élelmiszer ízesítésére használják. Gyógyító hatása is van. Serkenti az emésztést, és torokgyulladás esetén hatásos öblítőszer készíthető belőle. Borogatásként alkalmas nehezen gyógyuló sebek, műtéti hegek, sömörök kezelésére. A pattanásos, zsíros bőr normalizálására, valamint fog- és szájápolásra is kiváló. Az illatszeripar sem veti meg ezt az illóolajat, a kölnivizek fontos adalékanyaga. Újabban már nem csak a trópusokon, hanem az olasz Calabria tartományban is termelnek nagy mennyiségű bergamottolajat.

A borágó rokona a **fekete nadálytő**[2072]. Európában és Ázsiában őshonos növény. Zsenge leveleiből salátát készítettek, szárított leveleiből pedig teát főztek. Szárított gyökerét bor ízesítésére hasz-

---

[2070] **Monarda didyma**

[2071] A bergamottnarancsot bemutató képek az **Egzotikus gyümölcsök és zöldségek** című albumban találhatók.

[2072] **Symphytum officinale**

nálták. Fehérjetartalma nagyobb, mint bármelyik zöldségé. Ennek ellenére ma már ezt a növényt is csak gyógynövényként ismerik. Friss levelét péppé zúzva borogatásként[2073] használják, vagy ülőfürdőt[2074] készítenek belőle. Duzzanatok borogatására kiváló. (A borogatás, pakolás[2075] nyílt sebre nem használható.) Gyökerét frissen és szárítva alkalmazzák, de tinktúra[2076], esszencia, és kenőcs [2077] is készül belőle. Külsőleg kitűnő hatást gyakorol a fekélyekre, csonttörésekre, visszérgyulladásra, égési és egyéb sérülésekre. Allantointartalma nagymértékben felgyorsítja a törött csontok összeforradását, ezért a fekete nadálytőt a népi gyógyászatban csontnövesztő fűnek is nevezték. Hatásos szer még a reuma, ízületi gyulladás, csontfájdalmak, sebek, vérömlenyek, zúzódások, ficam és rándulás okozta fájdalmak enyhítésére.

A belőle főzött teával[2078] eredményesen gyógyíthatók a légzőszervi megbetegedések, a hasmenés és az epehólyag-bántalmak. Allantointartalma serkentően hat a vérellátásra, növeli a sejtek regenerációs folyamatát. Szárított gyökerét lisztté őrölve hatásos pakolás készíthető belőle izom-, ideg- és ínhüvely-gyulladásokra. Csersav- és tannintartalma folytán rákmegelőző hatása is van. A modern biokémia kiderítette, hogy a fekete nadálytőnek komoly szerepe lehet a rák elleni küzdelemben. Ez magyarázatot ad arra, hogy a középkorban miért volt olyan ritka betegség a rák és az allergia. Most hogy abbahagytuk a gyógyhatású zöldségek fogyasztását, egyre betegebbek leszünk. Az agyonnemesített hibrid zöldségek finomak ugyan, de nem segítenek megőrizni az egészségünket.

Európában őshonos a **gilisztaűző varádics**[2079]. Összevágott leveleit frissen, zöldfűszerként használták. Tojás- és halételeket ízesítettek vele. Írországban ma is használják a drisheen hurka fűszerezésére. Levelének és virágzatának aromás íze és illata jól érvényesül a főtt tésztákban. Nevéhez híven gyógyászati célra is alkalmas. Régen gyakorta használták az ember és a háziállatok bélférgeinek elpusztítására, kiűzésére. Külsőleg ízületi fájdalmak enyhítésére is jó. Hatékonyabbá válik a kezelés, ha a növényből párolt illóolajat dörzsöljük a bőrbe. A kertészek is kedvelik ezt a növényt, mert távol tartja a hangyákat és a vakondot. Levelét vászonzacskóba rakva kiűzi a szobából a legyeket, de illatanyaga az egereket is távol tartja. Egy alacsony termetű változatát dísznövényként előszeretettel telepítik sziklakertekbe.

Távol-Keletről származó évelő fűszernövény a **boldogasszony tenyere**[2080] vagy **boldogasszony mentája** vagy **balzsamos aranyvirág**. Európából Észak-Amerikába is átkerült. Neve onnan ered, hogy ezt a növényt Szűz Máriának ajánlották. Íze a gilisztaűző varádicshoz hasonlít, de kevésbé keserű. Régen vadhúsokat, borjúhúst, süteményeket, valamint a hagyományos angol és amerikai söröket ízesítették vele. Sokan teát készítettek belőle. Íze édes, mentolos, citromos. Kellemes aromájú leveleit spenótként is fogyasztották. Gyógyhatása sem elhanyagolható. Fertőzésgátló, vérzéselállító, emésztésjavító. Megtisztított balzsamos levelét gyulladt sebekre tették. Májproblémák, epeelégtelenség ellen is hatásos. Külsőleg, kenőcsként rovarcsípéseket, égési sebeket kezeltek vele. A viktoriánus korban, majdnem minden konyhakertben megtalálható volt ezt az édesen illatos növény. Ma már csak dísznövényként fordul elő a virágoskertekben.

[2073] **Friss levélborogatás:** A friss leveleket mossuk meg, deszkán zúzzuk szét, és a beteg testrészre helyezve rögzítsük.

[2074] **Teljes fürdő:** 500 gramm friss vagy szárított levelet áztassunk 5 liter hideg vízbe, 12 órán át. Másnap az egészet forraljuk fel, és öntsük a fürdővízbe Az **ülőfürdő**höz csak 200 gramm levél szükséges.

[2075] **Pépes pakolás:** A szárított gyökeret daráljuk finomra, majd egy pohárban forró vízzel és néhány csepp étolajjal zúzzuk péppé. Utána kenjük egy tiszta vászonkendőre, és még melegen helyezzük a beteg testrészre, majd kössük rá.

[2076] **Tinktúrakészítés:** A gyökereket alaposan mossuk meg, kefével súroljuk tisztára, majd vágjuk apróra, és lazán töltsünk meg vele egy légmentesen zárható üveget. Öntsük fel gabonapálinkával vagy valamilyen gyümölcspálinkával, és 2 hétig hagyjuk állni a napon vagy a kályha közelében. A szesz teljesen lepje el a gyökereket. Utána szűrjük le, és légmentesen lezárva hűtőszekrényben tároljuk.

[2077] **Kenőcskészítés:** 4-6 db friss megtisztított gyökeret aprítsunk fel a lehető legfinomabbra, és gyorsan süssük ki 0,25 kg tiszta sertés-bélzsírban. Éjszakára hagyjuk állni. Másnap melegítsük fel, egy kendőn szűrjük át, és préseljük ki. Kis dobozokba töltve hűtőszekrényben tároljuk. Újabban sertészsír helyett olívaolajat használnak.

[2078] **Teakészítés:** 2 teáskanálnyi apróra vágott gyökeret áztassunk be 2,5 dl hideg vízbe egy éjszakán át. Reggel kicsit melegítsük fel, és szűrjük le. Kortyonként fogyasszuk.

[2079] **Chrysanthemum vulgare + Tanacetum vulgare**

[2080] **Chrysanthemum balsamita + Tanacetum balsamita**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A **levendula**[2081] az egyik legsokoldalúbban, legváltozatosabban használt gyógy-, fűszer- és dísznövény. Európában a rómaiak terjesztették el. Az ókorban ez a finom illatú virág főleg a szépségápolás meghatározó növénye volt. Mostanában azonban fűszernövényként is használják. Főleg a cukrászok kedvelik. A csokoládégyárak márkás táblacsokoládékat ízesítenek vele. A levendulaméz pedig az ínyencek csemegéje. Több tucatnyi rokon faja van. A legnagyobb mennyiségben termesztett közönséges levendula hozzánk franciaországi kolostorkertekből jutott el. Évelő növény. Bár mediterrán virág, a mi nem túl kemény teleinket még átvészeli. Sovány, meszes talajon is megél, és szárazságtűrő. Dísznövényként is igen kedvelt. Augusztusban az illata szinte bódító.

Gyógyhatása sokrétű: Javítja az életfolyamatokat, fokozza a testi és lelki frissességet. Antibakteriális, fertőtlenítő, gyulladást csökkentő hatása van. Aromaterápiában használva feszültségoldó, idegerősítő, nyugtató hatású. Relaxál, regenerál. Enyhíti a fejfájást, a depresszív kedélyállapotot, segíti az elalvást, és megszünteti az alvászavarokat. Meghűléskor inhalálással tisztítja a légutakat, csökkenti a fertőzéseket. A pattanásos, gyulladásos bőrt bekenve nyugtatja. A bőrápolásban is kiváló. Enyhíti a gyulladásos ízületi- és izomfájdalmakat. Enyhíti a szív és érrendszerhez kapcsolódó panaszokat (pl. alacsony vérnyomás). Erősíti, élénkíti az immunrendszert. Zsíros hajra és korpás fejbőrre alkalmazva is hatékony. Teaként fogyasztva oldja a szélgörcsöket, fertőtleníti a beleket. Csillapítja a rovarcsípéseket, segíti a horzsolások és kisebb sebek gyógyulását.

Párnánkra cseppentve, vagy párnahuzatunkba szárított levendulát téve segíti alvásunkat. Csillapítja a pszichés és idegi panaszokat (alvászavar, idegesség, fejfájás, migrén). Átható illata folytán a háziasszonyok előszeretettel alkalmazzák molyirtóként. (Szeptemberben vásárolnak egy kis csokor virágot, és vászonzacskóba vagy kis papírtálcára rakva beteszik a szekrénybe.) A naftalinhoz hasonlóan hatékonysággal tartja távol a molyokat, és nem büdös, hanem kellemes illatú lesz tőle a ruha. (A piacokon árulják, kis csokorba kötegelve.) Ha lekéstük a szezonját, akkor sincs baj. A gyógyszertárakban nem túl drágán kapható tömény levendulaolaj. Keveset csepegtessünk vattára, és egy kis tálkában tegyük a szekrénybe. Illatát sokáig megőrzi.

Nyugat-Ázsiában őshonos növény a **körömvirág**[2082] amely a XII. században került át Dél-Európába. Mivel fagytűrő, egész Európában elterjedt. Vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag, erős, átható aromájú levele is fogyasztható, de elsősorban a virágjáért termesztették. Narancssárga virágjának szirmait a középkorban sajt, vaj, sütemények és sodók színesítésére, ízesítésére használták. Rizst, halételeket, húsételeket, salátát is fűszereztek vele. A leveleiből készített salátát is gyakran fűszerezték virágjának szirmaival. Kissé kesernyés szirmait szárítva piacokon árusították. Ezt a sáfrányhoz hasonlóan levesek ízesítésére, színezésére használták. Aztán jött a sáfrány, a kurkuma, és a curry, s a körömvirág feledésbe merült. Ma már csak gyógynövényként használják. Virágának forrázata megkönnyíti az emésztést, kivonatait pedig gyomor- és nyombélfekély, valamint vastagbélgyulladás kezelésére alkalmazzák. Bélgyulladás esetén leghatékonyabb alkalmazási módja a frissen kisajtolt levével végzett beöntés. Belsőleg igen hatékony még a virágjából készített tinktúra. Alkoholos oldatával menstruációs nehézségek is orvosolhatók.

Külsőleg visszérgyulladásra, rosszul gyógyuló sebek, bőrelváltozások gyógyítására, aranyeres panaszok enyhítésére és fehérfolyás elleni öblítők alkotórészeként használják. Az enyhítő és viszketéscsillapító hatásán túlmenően fertőtlenítő, gyulladásgátló, valamint sebgyógyulást elősegítő tulajdonsággal rendelkezik, ezért bőr- és szájüregi betegségek kezelésére ajánlott. Bőrrepedések, kisebb sebek, rovarcsípések, bőrgombásodás, ekcéma és napsugárzás okozta bőrgyulladás esetén is eredményesen használható. Puhává varázsolhatjuk vele a sarkunkon, a könyökünkön képződött bőrkeményedéseket. A látás javul, ha a szemet langyos teával mosogatják. Kötőhártyagyulladás ellen kiváló. Hámosító, bőrképző hatása folytán a műtéti hegek is szemmel láthatóan szépen gyógyulnak tőle. A virágjából frissen kisajtolt levet sokan rák ellen használják, sikerrel. Bőrrák esetén külsőleg alkalmazzák, a melanómát borogatják vele.

A gyógynövények között rangos helyet elfoglaló körömvirág hatóanyagait a gyógyszeripar sem nélkülözheti. Főleg kenőcsöket készítenek belőle. Gyakran találkozhatunk vele kozmetikai szerek

[2081] **Lavandula Angustifolia**
[2082] **Calendula officinalis**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

alapanyagaként. Fogíny ápolására szolgáló szájvizet készítenek belőle. Főzete régen kedvelt hajöblítő szer volt. A barna hajnak aranysárga árnyalatot ad. A körömvirág magas triénsav-tartalmú zsíros magjából nyert olaj gyorsan száradó festékek alapanyaga. Egyébként a magja nem ehető. Zsenge hajtásaiból fertőzésgátló homeopatikus szer készül. A körömvirág dísznövényként is megállja a helyét, nagyon hasonlít a margarétához. A biokertészek a csigák távol tartására használják. Talajban nem válogatós. Sovány földben érzi legjobban magát. Érdekesség, hogy a körömvirág alkalmas az időjárás előrejelzésére. Eső előtt összezáródnak a szirmai.

Európában és Ázsiában őshonos évelő növény a **szagos müge**[2083]. Jellegzetes íze és illata miatt zöld- és szárított fűszerként egyaránt használták. Sodókat, bort és egyéb alkoholos italokat ízesítettek vele. Az utóbbi célra ma is alkalmazzák. (A híres benedikter likőr, a puncs és számos márkás pezsgő adalékanyaga.) Erős illata miatt keveset kell használni belőle. Az élvezeti célra szolgáló teakeverékekben ízjavítóként szerepel. Önmagában nem isszák, mert cseranyagtartalma miatt az íze kesernyés. A többi elfeledett fűszerhez hasonlóan a szagos mügének is van gyógyhatása. Teája hatásos szer vese-, máj- és epebántalmak ellen, valamint nyugtatóként (idegesség, álmatlanság, fokozott ingerlékenység) esetén. A népi gyógyászatban vértisztítóként és izzasztónak használták. Görcsök, és emésztési zavarok (renyhe emésztés, felfúvódás, böfögés) tüneti kezelésére is bevált. Keringésjavító hatásánál fogva jól alkalmazható vénás megbetegedések ellen. A növénynek csak a föld feletti része használható, virágzás előtt. Forgalmazása szinte kizárólag szárított formában történik. (Ebben az állapotában igen kellemes illata van.) Intenzív illata következtében alkalmas rovarűzésre és ruhaillatosításra. Szárított leveleivel dohányt illatosítanak. Keringésjavító hatása, valamint gyulladáscsökkentő kumarintartalma miatt a szagos mügét a gyógyszergyárak szintén használják. Újabban már parfümökbe is belecsempészik.

Európában őshonos növény az **őszi vérfű**[2084]. Igen népszerű volt az Erzsébet-kori Angliában, ahonnan a telepesek magukkal vitték az Újvilágba. Íze a borágóra és az uborkára emlékeztet. Zöldfűszerként és szárítva egyaránt használták. Leveseket, salátákat, koktélokat ízesítettek vele. Nyáron, jégbe hűtött üdítőitalokban borágó helyett használták. Fűszeres vajakban tárkony és rozmaring társaságában igen ízletes, mártásokban pedig a mentával együtt harmonikus aromapárost alkot. A francia és az olasz konyha ma is alkalmazza. Szétdörzsölve igen kellemes illatot áraszt magából. Nyáron a levelei megkeserednek, de ha a növényt lekaszálják, ősszel új, zsenge hajtások fejlődnek ki rajta. Talajban nem válogatós. A növény kipréselt levének vérzéscsillapító hatása van. Teája enyhíti a hasmenést.

A **kálmos**[2085] a XVI. században került Ázsiából Európába, majd a telepesek továbbvitték Észak-Amerikába. Először gyógynövényként kezdték el termeszteni, majd később fűszerezésre is használták. Kellemes illatú, kesernyés, aromás gyökerével gyümölcsleveseket, gyümölcssalátákat, de főleg borokat, likőröket és pálinkákat ízesítettek. Ami a gyógyhatását illeti, kitűnő étvágygerjesztő, idegerősítő, vértisztító, gyomorerősítő. Gyomor- és bélfelfúvódás, hasi fájdalom esetén használható, de segít mirigy-megbetegedések és köszvény ellen is. A kálmosgyökér nagymértékben elősegíti a nehezen emésztő gyomor és bél nyáktalanítását. Hatásos asztma, hörghurut és köhögés esetén is. A termesztésből kivadult, ezért jelenleg az egész északi féltekén megtalálható tavakban, mocsaras helyeken, állóvizek partjain. Nálunk a természetes flóra részévé vált. Kár, hogy már nem használják semmire. Pedig manapság lenne rá leginkább szükség. A népi gyógyászat szerint a rendkívül sovány emberek, akik nem a megfelelő táplálék hiánya miatt veszítettek a súlyukból, kálmosgyökér teát igyanak, és időnként vegyenek teljes fürdőt, amibe kálmost tesznek. A szárított gyökér, ha lassan rágjuk szét, segít a dohányosoknak leszokni a dohányzásról. A gyengénlátók látása javul, ha kálmosgyökér frissen facsart levével többször bekenik a szemhéjat. Néhány percig tartsuk rajta, majd hideg vízzel mossuk le.

[2083] **Asperula odorata**
[2084] **Poterium sanguisorba**
[2085] **Acorus calamus**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A **fekete üröm**[2086] régen megbecsült fűszernövény volt. Ma már szinte mindenütt gyomnövénynek tekintik. Európában és Észak-Afrikában a legelterjedtebb. Fűszerként virágzó hajtásának felső, legfeljebb 40 cm hosszú részét gyűjtötték. Sültek (liba, kacsa, disznó) valamint káposzta- és gombaételek ízesítésére használták. Emésztést segítő hatása miatt a zsíros húsok általános fűszere volt. Gyakran adták sörhöz, amitől különleges zamata lett. Ma is kedvelt a vermutokban és keserű italokban. Japánban és Koreában rizses süteményeket, egytálételeket ízesítenek vele. Íze a majoránnához hasonló. Minden része illatos. Illóolajat, keserűanyagot, gyantát tartalmaz. Ezért parfüm előállításánál is használták. Gyógynövényként teája étvágyjavító, epeműködést serkentő, görcsoldó, idegerősítő hatású. Az epeürítést három-négyszeresére is növelheti. Jól kezelhető vele a gyomorhurut, a renyhe bélmozgás. A belőle nyert illóolaj bélféregűző.

A nőgyógyászatban a fekete üröm általános méregtelenítő, tisztító növénynek számított. Alkalmazásánál azonban óvatosan kell eljárni. Nagyobb adagban ugyanis mérgezés léphet fel, melynek tünetei: hányás, erős hasmenés, vizelet-visszatartás, eszméletvesztés, görcsök. Terhes nőknek kis adagokban sem ajánlott. (Anyaméhi összehúzódásokat okozhat, és abortuszt válthat ki.) A fekete üröm a homeopátiában is fontos alapanyag. A kínai akupunktúra égetéses kezelési módjánál, a moxaterápiánál használt rúd szintén ebből a növényből készül. Az antik Görögországban az üröm „minden növények anyjának” számított. Ne tévesszük össze a parlagfűvel. A fekete üröm szeldelt leveleinek fonákja fehéren molyhos, míg a parlagfűé zöld. Igénytelen évelő növény. Utak mentén, kerítések mellett, köves területeken is megél. Virágporának allergizáló hatása miatt újabban mindenütt irtják.

A **fehér üröm**[2087] vagy **fehér ürömfű** a fekete ürömhöz hasonló évelő fűszernövény. Fő előfordulási helyei: Közép- és Dél-Európa, Kelet-Ázsia és Észak-Afrika. Ezüstmolyhos szára másfél méternél magasabbra is megnő, alsó részében elfásodó, felső részében elágazó. Ezüstösen fénylő bokra igen mutatós. Föld feletti virágzó hajtását gyűjtik. Az Artemisia a görög Artemisz istennő nevére utal, merthogy az ő adományának tartották, az Absinthium pedig a fehér üröm görög nevének latinosított változata. Íze, illata a citromhoz hasonló, fűszeres és keserű. (Keserű ízéért a benne található terpene thujone felelős.) Főként húsételek (például csülök) ízesítéséhez használják, de fagylaltok ízesítésére is alkalmas. Ürmösborok (vermut), keserű italok, likőrök domináló fűszere.

Ebből a növényből készült a XIX. század végének divatos „művészitala”, az abszint, ami könnyű kábító hatása folytán igen kedvelt volt egészen addig, míg be nem tiltották epileptikus görcsöket és általános elbutulást okozó hatása miatt. (Legismertebb áldozata Vincent van Gogh volt.) A fehér üröm azonban nem mérgező növény. Ezek a tünetek a túladagolásnak, a gyakori fogyasztásának tudhatók be. A túlzott abszintfogyasztásnak tulajdonított halálesetek kivizsgálása során gyakran kiderült, hogy az áldozatok hamisított abszintot ittak. A zugfőzdék az abszint színének élénkítésére anilin-zöldet, réz-szulfátot, réz-acetátot és indigót használtak, a mérgező hatást pedig antimon-trikloriddal próbálták csökkenteni. A különféle mérgek kellemetlen ízét elnyomta az abszint igen magas, 70%-os alkoholtartalma. Mindezt felismerve az Európai Unióban 2008-ban rehabilitálták az abszintot, és újra elkezdték gyártani. Az emberek azonban továbbra is félnek tőle, ezért fogyasztásának mértéke meg sem közelíti a korábbi szintet.

Gyógyításra már az ókori görögök és egyiptomiak is használták a fehér ürmöt. Európában a középkori kolostorkertekben mindenütt megtalálható volt, a szerzetesek különböző elixíreket készítetek belőle. Étvágygerjesztő hatása miatt gyógyteák gyakori alkotórésze. A belőle nyert illóolaj görcsoldó, bélféregűző. Külsőleg reuma elleni készítményekben használják. Főzete sebek tisztítására is alkalmas. Gyógyszerek fontos alapanyaga. Gyomor- és bélfekélyben szenvedő betegeknél azonban káros hatású. A fekete ürömhöz hasonlóan nagyobb adagban mérgezés léphet fel, melynek tünetei: hányás, erős hasmenés, vizelet-visszatartás, eszméletvesztés, görcsök. A levelek főzete rovarriasztó hatású, ezért a biogazdálkodásban permetezésre használják. Az állatgyógyászatban a fehér üröm nagy becsben áll, mert emésztési zavaroknál elsőrangú szernek bizonyult. A növény hatóanyag-tartalma növekedésgátló hatású, ezért a kiskerttulajdonosok ügyeljenek rá, hogy ne kerüljön

[2086] **Artemisia vulgaris**
[2087] **Artemisia absinthium**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

bele a komposztba. Ha nincs rá szükségünk, a diólevéllel együtt el kell égetni, vagy lombhulladékként el kell szállíttatni.

A középkori zöldségek termelésből való kiszorulásának legfőbb oka, hogy ízük, állaguk nem képes eleget tenni a megnövekedett igényeknek. Az agyonnemesített zöldségekhez szokott vásárlók a nagyméretű, dekoratív megjelenésű és keserű mellékíztől mentes árut részesítik előnyben. Hiába nagyobb az ősi fajták beltartalmi értéke, külsőre nem képesek versenyezni a „felturbózott" hibrid növényekkel. Méretük kisebb, színük fakó, ezért kevésbé vonzzák a tekintet. Más a helyzet azonban a régi gyümölcsökkel. A középkorból származó gyümölcsfajták ma is állják a sarat a hibrid gyümölcsökkel folytatott küzdelemben. A botanikusok képtelenek elérni, leutánozni az Isten által teremtett gyümölcsök ősi ízét, páratlan zamatát. Ez minden gyümölcsre igaz. A direkt termő fajták nem csak ízletesek, hanem ellenállnak a különböző betegségeknek is. Ezért a növénynemesítők munkájuk kezdetén mindig ezekhez a fajtákhoz nyúlnak vissza. Ha egy új fajtával szeretnének megjelenni a piacon, a hibridizálást valamely vad fajtán kezdik el, ami biztosítja a növényi kártevőkkel szembeni rezisztenciát, és a markáns alapízt. Az eredmény azonban gyakran elmarad a várakozástól. A sokszor több évtizednyi fáradozás után kiderül, hogy csak egy gyenge utánzatot sikerült létrehozni.

A legtöbb kudarc a szőlőnemesítőket éri. Sok újfajta csemegeszőlőről kiderül, hogy ízük messze elmarad az évszázadokkal ezelőtt intenzíven termesztett fajták zamatától. Nálunk legjellemzőbb példa erre a kecskecsöcsű szőlő felülmúlhatatlansága. A kecskecsöcsű szőlő a középkorból átmentett fajta. A régi iratok már a XV. században említést tettek róla. Ennek az augusztusban érő fajtának a fürtje nagy, bogyói méretesek és jellegzetesen hosszúkásak. Héja vastag, húsa kemény. Igazi csemegeszőlő. Kár, hogy ma már kevesen ismerik. A hibridizált csemegeszőlők íze meg sem közelíti ennek a fajtának a zamatát. Aki egyszer megkóstolja, évtizedek múlva is emlékszik az ízére, kiváló állagára. (Külföldön is találhatók ilyen régi fajták. Mint a neve is elárulja az olasz rosa manna di vacca szintén tőgy alakú szőlő, csak nem fehér, hanem violaszínű.) Nem olyan rágós, mint a manapság divatos nagy szemű tökszőlő. A magjai sem nagyok. Eltarthatósága azonban nem jó. Ezt a fajtát nem lehet a hűtőházakban hónapokig tárolni. Ezért nem szeretik sem a nagyüzemi termelők, sem a kereskedők. A fogyasztók igénye pedig nem számít. A modern mezőgazdaságot, a profithajsza irányítja. Már egyetlen nemzedék „átnevelése" elég ahhoz, hogy az emberek elfelejtsék a régi ízeket, és az élelmiszerkonszernek érdekeinek megfelelően táplálkozzanak.

Pedig ha megismernék, többé rá se néznének napjaink mosolygó, nagyméretű, agyonfényesített almáira, állagukat hónapokig megőrző körtéire, és a tetszetős megjelenésű bogyós gyümölcsökre. Ezek ugyanis csak addig vonzóak, amíg vásárlójuk bele nem harap. Ekkor azonnal kiderül, hogy a vonzó külső mögött nincs beltartalmi érték. Ráadásul tele vannak vegyszerekkel, melyek a műtrágyázás, és a különböző permetszerek alkalmazása miatt kerül beléjük. Szerencsére nagyszüleink elbeszélése alapján az ősi gyümölcsfajták emléke nem merült teljesen feledésbe. Ilyenkor a nosztalgia sokakat elindít ezeknek az ősi fajtáknak az újbóli felfedezése útján. A régi ízekre vágyó hobbikertészek felkerekednek, és meglepődve tapasztalják, hogy vidéken, eldugott kis falvakban még fellelhetők ezek a fajták.

Ily módon kezdték el újra termeszteni a középkorban oly népszerű **árpával érő körté**t, valamint a **búzával érő körté**t.[2088] Eredményeiket gyakran közzéteszik. Így került fel az Internetre az ugyancsak több száz éves múltra visszatekintő **lómonyú körte** fényképe. Ezek a körtefajták apró szeműek, ízük kissé fanyar, hamar szottyosodnak, vagyis eltarthatóságuk nem több 2-3 napnál, de felejthetetlen zamatuk van. Nem véletlenül maradtak fenn évszázadokon keresztül. Ne tévesszük össze a szintén ősrégi **sózókört**ével. Ez a fajta szintén apró szemű, sárga héjú, és íze is a lómonyú körtére emlékeztet. Alakra leginkább a nálunk **vackor**nak nevezett **vadkörté**hez[2089] hasonlít. A sózókörte kiveszésének oka, hogy amikor teljesen megérik a húsa megbarnul, ehetetlenül gusztustalanná válik. Csak

[2088] Ez a név nem arra utal, hogy a naspolyához hasonlóan árpa vagy búza közé keverve utóérlelésnek kell alávetni, hanem azt jelenti, hogy ezek a körték korán, az árpa, illetve a búza aratása idején érnek.
[2089] **Pyrus pyraster**

féléretten ehető, de ekkor még nem olyan finom, és íze kissé fanyar. Pálinkafőzéshez azonban kiváló. Már csak régi parasztportákon található, ahol idős gazdájuk ragaszkodik hozzá. Mivel nem törekednek a megmentésére, néhány évtized múlva nyomtalanul el fog tűnni.

Egyes régi fajták azonban méretüket, külső megjelenésüket tekintve is felülmúlják a hibrid körtéket. Ezt annak köszönhetik, hogy nem direkt termők, hanem a régi fajták természetes hibridizációjának következtében jöttek létre. Ilyen pl. a **nyári Kálmán körte**. A dél-anatóliai Karaman vidékén fedezték fel, és onnan terjedt el egész Európába. Ezért sokáig Kármán körtének nevezték, ami később Kálmánra módosult. Édes, tömör húsa olvadó, sárgásfehér, bő levű. Kellemes illata és jellegzetes muskotályos aromája van. Sokan összetévesztik egy szintén nagy múltra visszatekintő fajtával, a **császárkörté**vel. Ennek oka, hogy külsőre nagyon hasonlítanak egymásra. Húsa fehér, igen finom, vajszerű. Teljesen szétolvadó, bő levű, nagyon édes, kellemesen fűszeres ízű. Az érési idejük azonban eltérő. A Kálmán körte augusztus második felében érik, míg a császárkörte szeptember végén kezd el érni. Ezek a körtefajták külföldön is megtalálhatók, mert egykoron egész Európában termesztették őket. Csupán a nevük más. Németországban pl. a császárkörtét **Weisse Herbstbutterbirne**-nek nevezik. Nálunk a császárkörte-termesztésnek akkora kultusza volt, hogy likőrt és pálinkát is elneveztek róla. Ma már azonban egyre ritkábban találkozhatunk vele. Mivel a növényi betegségekkel szemben kevésbé ellenálló, fáját évente többször is kell permetezni. Az ezzel járó fáradozást és többletköltséget viszont a piac nem hajlandó megtéríteni, a fizetőképes kereslet csökkenése nem kedvez a fajtamentésnek. Pedig erre nagy szükség van, mert elhanyagolása esetén egészségünk és ételkultúránk forog veszélyben.

Külföldön is sok a kiveszőben levő, megmentendő gyümölcsfa. Ilyen pl. a vadkörte Brazíliában őshonos változata a **mezei körte**[2090] vagy **brazil mezei körte**. Nem fán, hanem 0,5-1,5 méter magas bokron terem. Gyümölcse valamivel nagyobb, mint a vadkörte, és nem gömbölyded, hanem szabályos körte alakú. Hossza 7-8 cm, vastagsága 4-6 cm. Tömege 60-90 gramm. Okkersárga héja teljesen megérve vörössé válik. Világossárga húsának állaga puha, és nagyon lédús. Íze édes, savas mellékízzel. Többnyire nyersen fogyasztják, de gyümölcslevet, illetve likőrt is készítenek belőle. Szubtrópusi növény, nálunk sajnos nem termeszthető.

A kiveszőfélben levő zöldség- és gyümölcsfajták feltámasztása során nem ártana figyelmet fordítani az évezredekkel ezelőtt termelt növényekre. Az ókori Itáliában a répa és a káposzta keresztezésével létrehoztak egy számunkra ismeretlen növényt, amely a korabeli beszámolók szerint nagyon ízletes volt. Egy ősi mondás szerint: *„Amit egyszer megcsináltunk, az újra létrehozható”*. A XXI. század növénynemesítőinek valószínűleg nem okozna gondot ennek a hibridnövénynek az újbóli előállítása. A Római birodalomban több olyan fűszert is használtak, amelyek időközben szintén kivesztek, de nem zárható ki, hogy valahol mégis akad belőlük egy-egy vadon termő példány. Erre azonban csak akkor van esélyünk, ha előzőleg alapos kutatómunkával, a szakirodalom tanulmányozásával részletesen megismerjük ezeket a növényeket, hogy tudjuk mit keressünk.

Az elfeledett zöldségekkel és gyümölcsökkel együtt kiszorultak a piacról a szerszámként használt zöldségek is. Közülük legismertebb a lopótök. A **lopótök**[2091] nem más, mint a kolbásztök kiöblösödött változata. Ezt a fajtát nem szokták éretlenül fogyasztani, hanem hagyják megszáradni, és a trópusi tökfa terméséhez hasonlóan különféle edényeket készítenek belőle. Nálunk a bor hordóból való kiszívására használták. Magyar nevét onnan kapta, hogy használatával gyorsan és szinte észrevétlenül megdézsmálhatók a boroshordók. Újabban azonban ezt a borkóstoló eszközt üvegből gyártják. Így a lopótök ma már csak szobadíszként szolgál. Külföldön palacktöknek nevezik, de folyadékok tárolására már sehol sem használják.

Érdekes alkalmazási módja a párosával használt indián eredetű rumbatök. Spanyol nyelvterületen a kiszárított tökhéjat tökmaggal megtöltik, és lezárva hangszerként használják. Ütemesen rázva különleges csörgő hangot ad, ami a latin-amerikai zene elengedhetetlen hangszerévé tette. Használata fokozatosan visszaszorul, mert ritmushangszerként ajánlott olcsóbb változatait ma már mű-

[2090] **Eugenia klotzschiana**
[2091] **Lagenaria siceraria**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

anyagból gyártják. A középkorban kifejezetten edények készítésére termesztették a **kabaktök**öt[2092]. Ma már csak virágtartóként használják, vagy madáretetőt készítenek belőle. A lopótökhöz hasonlóan a kabaktök is szeret felfelé kapaszkodni. nagyméretű, súlyos termései miatt ehhez masszív támaszra van szüksége. A hosszú tenyészideje miatt a kabaktök sem képes a növény szárán kiszáradni. Ezért az őszi fagyok beköszönte előtt leszedik, és a padláson felakasztva szárítják. A lopótök és a kabaktök speciális változata az **ikertök**[2093]. Mint a neve is utal rá, ez a fajta két kiöblösödött részt tartalmaz. A tökfélék családjának csak egy kis része ehető. A többségük dísztök. Közöttük kuriózum az **óriás almatök**[2094]. Úgy néz ki, mint egy nagyra nőtt alma. Átmérője 15-20 cm. Héja sötétzöld, világoszöld foltokkal cizellálva. Teljesen megérve a héja világosbarnává válik. Mint a legtöbb dísztöké, ennek a húsa is keserű.



A világ legdrágább burgonyája Franciaországban, a nantes-i piacon található. Ára: 20 euró[2095], kilogrammonként. Ez azonban nem akármilyen gumó, hanem a „fekete kolostor” nevű fajtának a leszármazottja. Kiváló íze és omlós állaga ellenére csaknem megszűnt a termesztése, csupán néhány elkorcsosult példányt sikerült fellelni egy kis francia falu kertjében. Tengeri moszattal és algával dúsított talajon azonban sikerült „felfrissíteni”, így az ínyencek ismét élvezhetik ennek a régi burgonyafajtának az elfeledett ízét. Horribilis ára miatt nem nyersanyagként használják, hanem héjában sütve, vajjal megkenve, és tengeri sóval fűszerezve fogyasztják. Néhány éve Ausztráliában is felfedezték az aborigines[2096] (bennszülöttek) által termesztett őshonos növényeket és gyümölcsöket. A quandong[2097]-ot (dél-ausztrál barack) a makadámdiót, valamint az ausztrál parajt már régóta termesztik, és most elkezdték a többi növény- és fafajta pl. a vadfügefajták, a vadparadicsom, az őshonos áfonya, -karambola, -marakuja, -lime, a wattleseeds[2098] (gerberaakác), a kurajong fa[2099], s egy apró szív alakú gyümölcsöt, a lilli pillit termő bokor elterjesztését is. Mind nagyobb a divatja az egzotikus növényekből készített ételeknek, a séfek ezt a fajta vendéglátást „élménygasztronómiának” nevezik.

Nálunk sem ártana egy ilyen kampányt elindítani, hogy az európai viszonylatban is rendkívül szegényes zöldségkultúránkat felemeljük. A botanikai nyilvántartás szerint Magyarországon több mint 1400 zöldségnövény terem meg. Ebből csupán 50 félét termesztünk és fogyasztunk. Különösen siralmas a salátafogyasztási kultúránk. A több száz fajta saláta közül nálunk évtizedeken át csak egy fajtát lehetett kapni a piacon, a fejes salátát. Ezen a téren az Európai Unióhoz való csatlakozásunk sem hozott áttörést. A közösségi szabványok ugyanis csak az áru külalakjára írnak elő kötelező szabványokat. Azt nem követeli meg a hatóság, hogy az előállított mezőgazdasági terméknek íze és illata is legyen. A salátauborka görbületének ívét már egységesítette az Európai Unió szabványa. Vajon megérjük-e valamikor, hogy a brüsszeli bürokraták nem csak azt fogják megszabni, hogyan nőjön a termés, hanem azt is, hogy legyen neki íze. Ez ugyanis most senkit sem érdekel. Jelenleg nem az a fontos, hogy ízletes legyen az uborka, hanem hogy növekedés közben ne görbüljön el[2100]. Pedig a beltartalom előtérbe helyezésének semmi akadálya sem lenne, mert a gazdák pénzügyileg az Uniótól függnek. Az Európai Unió költségvetésének több mint 50%-át agrártámogatásokra fordítja.



A botanikusok szerint a Földön mintegy 250 ezer ismert növényfaj él. Ezek közül 4000-et (mindössze 1,6%-ot) hasznosít az emberiség élelmiszer-alapanyagként, vagy ipari nyersanyagként.

[2092] **Lagenaria vulgaris** + **Lagenaria communis**
[2093] **Lagenaria gourda**
[2094] **Lagenaria siceraria**
[2095] kb. 7000 forint
[2096] Kiejtése: eboridzsiniz
[2097] kvándong
[2098] vatlsíds
[2099] **Brachychiton discolor**
[2100] Miután ez az előírás közröhejbe fulladt, az Európai Unió bürokratái 2008-ban visszavonták. Csupán tíz zöldségre tartották fenn az uniós szabályozást. A többi zöldség szabványának kidolgozását nemzetközi hatáskörbe utalták.

Ennél is meghökkentőbb adat, hogy az ehető növényfajok száma több mint 20 000, és ebből jelenleg kevesebb mint 20 faj teszi ki táplálékunk 90%-át. Még lesújtóbb a fajtaválaszték iránti igénytelenségünk. A hibridizálás beindulása óta az egyes zöldség- és gyümölcsfajták száma szinte felmérhetetlen. Csupán almából 15 ezer fajtát tartanak nyilván világszerte. Ebből az átlagember jó ha 4-5 fajtát ismer. A világon csupán 250 zöldségfajt termesztenek nagyüzemileg. Ezen a téren mi még rosszabbul állunk, mert Magyarországon csupán 50 zöldségfélét termesztenek, és ennek 90%-át mindössze 10 zöldségfaj teszi ki. A termesztett növények mindegyike kiválasztás vagy keresztezés útján vadnövényekből származik.

A rendkívül változatos növényvilág meglepő jelenségeket is produkál. A Guinness rekordok Könyve szerint a világ leggyorsabban növő fája a Malajziában élő Albizzi falcata, amely a jól ismert selyemakác rokona. 1 év alatt több mint 10 métert nő, ami naponta 2,4 centiméternek felel meg. A gyorsaságrekorder azonban a bambusz. Egyes fajai 91 centimétert is növekedhetnek naponta, Szabad szemmel látható a nyúlásuk. A trópusokon minden növény kétszer hoz termést évente. Olyan gyümölcsfa is van, amely szinte havonta ajándékozza meg termésével a környezetét. Vannak azonban kivételek is. Egy pálmafa termése a maldávdió 10 évig növekedik, mire megérik. Ez idő alatt 20 kilósra gyarapodik. A világ leggyorsabban terjedő növénye a tavakból jól ismert vízijácint. Orchideára emlékeztető violaszínű virágai pompás látványt nyújtanak. Különlegessé azonban nem a virága teszi, hanem a levegővel telt levélnyelei, amelyek a víz felszínén tartják. Jellegzetessége még, hogy igen gyorsan szaporodik, és belepi a rendelkezésre álló teljes vízfelületet. Amikor Dél-Amerikából behurcolták Afrikába, néhány év alatt hajózhatatlanná tett több folyót és öntözőcsatornát.

A világ legnagyobb növénye az USA-ban honos rezgőnyár. Tulajdonképpen nem egyetlen fa, hanem egy egész erdő. A 43 hektár kiterjedésű gyökérrendszerből kinövő fák tömege elérheti a 6000 tonnát is. Mivel egy szervezetként vegetál, az összes fa lombja egyszerre vált színt, és egyszerre hullik le. A legmélyebbre a dél-afrikai fügefa levele hatol le a talajba. Egyik példányának a gyökere egy 120 méterrel alatta levő barlangba is belelóg. Az ausztrál telefontársaságok életét egy fagyöngyszerű fa, a nuytsia keseríti meg. A víztolvajnak is nevezett fa élősködő. Mivel Ausztrália területének túlnyomó része meglehetősen csapadékszegény, ez a fa úgy segít magán, hogy gyökereivel rátapad a környezetében levő növényekre. Utána egy pengeéles képződményt fejleszt, amivel levágja a felette levő növényt, és rácsatlakozik a gyökereire. Ugyanezt teszi a telefonkábelekkel is. Ezekből ugyan nem képes vizet fakasztani, de erre csak akkor jön rá, amikor elfűrészelte őket. Ezt követően más szakaszokon próbálkozik tovább. Ennek következtében 100 kilométerenként 25-30 kábelszakadást idéz elő.



A világ fűszerválasztéka óriási. Az emberiség minden korban nagy gondot fordított az élvezetek fokozására, és ételeinket a fűszerek teszik igazán élvezetessé. A választék azért is olyan nagy, mert nehéz meghúzni a választóvonalat a fűszerek és az ízesítő anyagok között. Ugyanannak a növénynek is lehet az egyik része (pl. a levele) fűszer, a másik része (pl. a termése) ízesítő anyag. A nagyvilág fűszereinek mi csupán a töredékét ismerjük. Nálunk még a legnagyobb szaküzletben sem kapható 100 fűszernél több. Ebből az átlagháziasszony csupán 20-at ismer, és 10-et használ rendszeresen. Az ínyencek azonban nem zárkóznak el a különleges ízek megismerésétől, szívesen kipróbálják a nehezen hozzáférhető egzotikus fűszereket is. Külföldi útjaik során módszeresen kutatnak az új ízek után, és a nekik tetsző fűszerekből otthoni használatra is vásárolnak.

A különleges fűszerek fő termelője és falhasználója India. Ebben az országban nem bánnak szűkmarkúan a fűszerekkel. Mind választékban, mind mennyiségben egy nagyságrenddel többet használnak belőlük, mint a nyugati országokban. Így aki bővíteni szeretné konyhája fűszerválasztékát, először az indiai piacokon és fűszerboltokban nézzen körül. Indiában ugyanis a fűszereket úgy árulják a piacon, mint nálunk a zöldséget. Nagy tálakban, kilószámra állnak egymás mellett a különböző fűszerek. A méregdrága sáfrányt is hatalmas tálakban rakják elénk. Az áruk sem olyan ma-

gas, mint nálunk.[2101] A fűszerek bőséges fogyasztásának tudható be, hogy Indiában a négy leggyakoribb rákfajtában (vastagbél-, emlő-, prosztata- és tüdőrák) tizedannyian betegednek meg, mint az Egyesült Államokban. Különösen a kurkumának kiemelkedő a rákmegelőző hatása, amely a curry fűszerkeverékben is megtalálható.

Indiában még az alapfűszereknek is több fajtájuk van. Az átlagember csupán a konyhai köményt használja, és jó esetben hallott róla, hogy létezik csípősebb ízű római kömény is. Az édes köményt pedig nem használja, mert ott van helyette az ánizs. Indiában azonban nem érik be ezzel a három köményfajtával. Náluk mindennapos fűszernek számít a **fekete kömény**[2102] vagy más néven **királykömény** is, amely egy max. 60 cm magas évelő bokor termése. Mint a neve is utal rá fekete színű, nagyon apró, és émelyítő illatú. Íze kissé füstös, fenyőszagú. Többnyire curry és tandoori egytálételekhez használják. Édeskés dióízét egy rövid előpörkölés hozza ki. A gumója is ehető. Főzve olyan íze van, mint a gesztenyének. Magjának thymoltartalma fertőzésgátló hatású. Emellett a konyhaköménynél is intenzívebben serkenti a vizeletkiválasztást, és enyhíti a felfúvódást, az aranyeres panaszokat. Erősíti a gyomor működését, és csillapítja a vérzést. Hasmenés ellen is jó. Eredményesen használják amnézia és memóriazavarok esetén is.

A fekete köményt gyakran összetévesztik a nigellával. Ennek oka, hogy a **nigella**[2103] illetve a nigellamag íze nagyon emlékeztet rá, de fajilag semmi közük egymáshoz. A nigella vagy **kerti katicavirág** szintén évelő növény, magassága: 20-30 cm. 2-2,5 mm hosszú, enyhén lapított, ovális magjait egy felfújt kapszulában érleli. Az apró, fekete, sűrűn barázdált magvak inkább hasonlítanak a vöröshagyma magjára, mint a köménymagra. Ezért külföldön vadhagymamagnak is nevezik. Íze csípős, kesernyés, és kissé a vöröshagymára emlékeztet. Illata a fekete bors és az oregánó keveréke. Hatóanyagát a linolsav és az olajsav gliceridjei alkotják. Kétszeresen telítetlen zsírsavakban gazdag. Nemcsak ételek fűszerezésére használják. Összetett, intenzív aromája miatt gyakran szórják kenyérre, süteményekre.

A nigella sokrétű gyógyhatással is rendelkezik. Serkenti a testi energiát, erősíti az immunrendszert, csökkenti a fáradtságot, enyhíti az emésztőrendszeri és légzőszervi panaszokat. Jó eredményt értek el vele a vérkeringés, a máj- és a vesefunkció javításánál. A magjából préselt olajat különféle bőrbetegségek (pl. ekcéma) kezelésére használták. Az ókori gyógyítók a nigellát az „áldás magjának” nevezték. Mohamed próféta egyszer kijelentette, hogy a nigella a halál kivételével mindent gyógyít. Az újkori kutatások szerint hasznos lehet a hasnyálmirigyrák kezelésében. Nem véletlen, hogy a nigellát több országban és nagyobb mennyiségben használják, mint a fekete köményt.

Indiában se szeri, se száma az egzotikus, számunkra teljesen ismeretlen fűszereknek. Ezek egyike az **ajovan**[2104]. Az ajovan egy Indiában és Perzsiában őshonos egyéves növény magja. Más források szerint Egyiptomból származik. Erősen fűszeres és kissé kesernyés. Külsőre a köménymaghoz, íze, illata pedig a kakukkfűhöz hasonlít. Ez nem véletlen, mert a kakukkfű is sok timolt tartalmaz. Az ajovan azonban zamatosabb, de kissé kesernyés és csípős. Az indiai, valamint a közel keleti konyha gyakran használt fűszere. Húsos, burgonyás, halas és hüvelyes (bab, borsó, lencse) ételekhez illik leginkább. Indiában sós tésztákat is ízesítenek vele. Keveset kell használni belőle, mert átható aromája uralja az ételt. Pörkölve vagy olajban, vajban sütve még markánsabbá válik az íze. Nyáron levelei zöldfűszerként használhatók, szárított magjai pedig egész évben kaphatók.

Mint a legtöbb fűszernövénynek, az ajovannak is van gyógyhatása. Erős fertőtlenítő, gombaölő hatása folytán széles körben használják a gyógyászatban. Timoltartalma jó hatást gyakorol az emésztési és légúti betegségben szenvedőkre. Főleg felfúvódás, gyomorrontás és gyomorgörcs esetén javallott. Enyhíti az asztmás panaszokat és az ízületi gyulladást. Napi kétszeri fogyasztása csökkenti az alkohol iránti vágyat. Az ajovanlevelek rendszeres használata megakadályozza vesekőképződést. Indiában az ájurvédikus gyógyszerek alapanyaga. A kozmetikai iparban a fogkrém és a fertőtlenítő

[2101] A különleges fűszerek fotói a **Kontinentális zöldségek és gyümölcsök** című albumban találhatók. Web: https://kunlibrary.net

[2102] **Bunium persicum**

[2103] **Nigella sativa**

[2104] **Carum ajowan**

szappan adalékanyaga. Az állatállomány számára a zöld növény fehérjében gazdag, értékes takarmány. Melegkedvelő, sok fényt igényel. Európában a mediterrán országokban termeszthető. Nagyüzemileg azonban csak Dél-Ázsiában termesztik, mert másutt nincs rá igény. A nyugati országokban az ajovant alig ismerik. Ezért még a szakértők is gyakran összetévesztik a zellermaggal vagy a lestyánmaggal.

A **kardamom**[2105] őshazája India, illetve Srí Lanká, de már Délkelet-Ázsia számos országában, és Guatemalában is nagyban termesztik. A Malabár-parton ősidők óta fogyasztják (már a szanszkrit írások is említik). Hüvelyestől vagy a termésfaltól mentesen, egész magként forgalmazzák. Őrölve is kapható. A termés fala egyébként semmilyen íz-, vagy illóanyagot nem tartalmaz. Fűszerként csak a növény gyengén kámforillatú, édes, fűszeres magvai használhatók. Hogy miért forgalmazzák hüvelyestől? Ennek oka, hogy ha jól záródó üvegbe rakjuk, a termésfal évekig megóvja az állagromlástól. Ezért célszerű a hüvelyes változatot vásárolni. Vékony hüvelye körömmel nem törhető fel. Ehhez kombinált fogóra van szükség. A hüvelyből kinyert apró fekete magvakat kávédarálóval őröljük finomra. (Ez sem könnyű, mert nagyon kemények.) Csak annyi magot bontsunk ki, amennyire szükségünk van, mert az őrölt kardamommag illóolajtartalma néhány nap alatt elpárolog, és ízetlenné válik. Legjobb a zöld hüvelyű kardamom minősége. A fehér hüvelyűt főleg Indiában használják. A 15-20 mm hosszú ovális hüvely celláiban 10-20 db apró, fekete, háromszögletű mag van. A termést teljesen kifejlett állapotában, de még zölden (az érés előtt) szedik le, és úgy szárítják. Nálunk csak a mesterszakácsok és az ínyencek ismerik. Terjedésének az sem használ, hogy a kardamom a sáfrány és a vanília után a világ harmadik legdrágább fűszere.

Aromája nagyon átható, már kis mennyiség is képes intenzív ízhatást kiváltani. Kitűnő fűszere az édes süteményeknek, pitéknek, pudingoknak. Gyakran használják mézeskalácshoz, marcipánhoz, páclevekbe, likőrökhöz és csokoládé ízesítésére. Az arab országokban kardamommal fűszerezik a kávét. Gyakori ízesítője a keleti rizses húsoknak. A norvégok szintén használják húsok fűszerezéséhez. Egyébként Európában a skandináv országokban használják legnagyobb mennyiségben a kardamommagot. Guatemalában még a rágógumit is kardamommal ízesítik. Illata az eukaliptuszra emlékeztet. Mindemellett gyógyhatása is van. Serkenti a szívizomműködést és javítja az emésztést (gyomorerősítő, szélhajtó). Ezen túlmenően köhögéscsillapító és tonizáló szer. Jól alkalmazható bőrbajok és hólyagproblémák gyógyítására. Az indiai ájurvédának ősidők óta fontos alapanyaga. Régen a magjából préselt olajat szerelmi bájitalokba keverték. A kozmetikai ipar is hasznosítja, egzotikus illatú parfümök készülnek belőle.

A **kasszia**[2106] vagy **kínai fahéj** egy Kínában őshonos örökzöld fa szárított kérge. Mind ízre, mind formára nagyon hasonlít a fahéjhoz. Ezért gyakran összetévesztik vele. Amerikában fahéjként árulják, de nem olyan finom, mint a valódi fahéj. A valódi fahéj világosbarna, és az íze édeskés. A kasszia színe sötétebb, és íze kesernyés. Minősége a termőhelytől is függ. Angol nyelvterületen hamis- vagy fattyúfahéjnak hívják. Az Egyesült Államokban többnyire nem tüntetik fel a csomagoláson, hogy milyen fajta fahéjat tartalmaz. Az igazi fahéjhoz hasonlóan a kasszia is gazdag antiszeptikus illóolajokban, melyek segítenek az ételek tartósításában. Az ipar nagy mennyiségben használja likőrök és csokoládé ízesítésére. A kassziának a szárított rügyei is használhatók. A kb. 10-12 mm hosszú és 2-3 mm átmérőjű rügyek aromája a kéreghez hasonló, édes és csípős. Egészben adják az ételhez.

A kasszia hányinger ellen, a magas vérnyomás csökkentésére, külső sebek és a fogíny fájdalmának, gyulladásának csökkentésére, továbbá étvágyfokozóként is használható. A kasszia kumarintartalma a valódi fahéj tízszerese, ami nagy mennyiségben fogyasztva máj- és vesekárosodást okozhat. Az egy ember által naponta elfogyasztott fahéj azonban oly csekély, hogy még kasszia esetén sem közelíti az egészségre veszélyes szintet. Mivel íze nem annyira jó, a kasszia olcsóbb, mint a valódi fahéj. Ez azonban nem mindig volt így. A középkorban a kassziáért is súlyos összegeket kellett fizetni. A legdrágább azonban a fahéj volt. Kevesen tudják, hogy a fahéj valamikor értékesebb volt az aranynál. A Holland Kelet-indiai Társaság kereskedelmében a fahéj volt a legjövedelmezőbb fűszer.

[2105] **Elattaria cardamomum**

[2106] **Cinnamomum cassia + Cinnamomum aromaticum**

A hollandok 1770-ben emiatt vették birtokba a kitűnő fahéjat adó Ceylon szigetét[2107], és ott nagy ültetvényeket hoztak létre.

A **görögszéna**[2108] a Földközi-tenger vidékén és Nyugat-Ázsiában honos egyéves növény, amelyet már az ókor óta termesztenek. Indiában és Marokkóban a legnépszerűbb. Termése hosszú, sokmagvú, hüvely. 4-5 mm hosszú magja ánizsra emlékeztető ízű, aromás, kesernyés fűszer. Intenzív illatú. A világhírű curry fűszerkeverék egyik összetevője. Indiában a görögszénával rizst és tésztát ízesítenek, és a csemegeuborka savanyításánál használják. Zsenge leveleit és hajtásait levélzöldségként fogyasztják, levele pedig kedvelt zöldfűszer. Egyiptomban a magjait kenyérkészítéshez, sütemények megszórására használják, a görögök pedig a vízben erősen duzzadó főzött magvakat mézzel fogyasztják. Pörkölve az íze a köményhez hasonlít. Gyógyhatása is jelentős. Az összetört mag főzete bélgörcsöt szüntető, szélhajtó, koleszterincsökkentő és húgykőoldó hatású. Forrázata enyhíti a torokfájást, az ízületi gyulladásokat és elősegíti a menstruációt. Csökkenti a vércukor- és koleszterinszintet is. Őrleményéből pépes borogatás készíthető sebek és gyulladások kezelésére. Bőrgenynyesedés, bőrkiütések, furunkulus gyógyítására alkalmas. A kínai hagyományos orvoslásban és az indiai Ájurvédában ősidők óta alkalmazzák.

A magas ételkultúrával rendelkező országokban sem sokan hallottak az ördöggyökérről. Az **ördöggyökér**[2109] vagy **óriás ánizskapor** egy dél-ázsiai növény gyökeréből nyert gyanta, amit megszárítva és porrá őrölve forgalmaznak. Íze kissé fanyar, kesernyés és nagyon csípős, ezért kevés kell belőle. Illata erős, átható, fokhagyma jellegű. Főleg halételeket ízesítenek vele. Az indiai konyha sópótlóként is használja. A Római Birodalomban együtt tárolták a fenyőmaggal, hogy átvegye a szagát. Felhasználáskor forró olajban oldották fel, és csak egy-egy cseppet adtak belőle az ételhez. Mértékkel használva gazdagítja a gomba, a zöldség és a sültek ízét. Gyógyhatással is rendelkezik. Elősegíti az emésztést, a felfúvódás ellenszere, de légcsőhurutra és női bajokra is javallott.

Különleges fűszernövény a **galangál** is. Leginkább a gyömbérre hasonlít. Az íze azonban más, kissé csípős és enyhén földízű. Három alfaja van, a **nagy galanga**[2110], a **kis galanga**[2111] és a **kaempferia galanga**[2112]. Ennek a növénynek szintén a gyökerét használják. Íze a gyömbérnél kevésbé intenzív, és kámforos illatú. Főleg a távol-keleti konyhákban használják. Indiában a curry egytálételt és különféle leveseket ízesítik vele, de likőröket s gyomorkeserűt is készítenek belőle. Sokan haléte-lekhez használják, az erős halszag elnyomására. A nagy galanga héja narancsos barna, a húsa pedig halványsárga vagy tejfehér. A kis galanga íze a nagy galangánál csípősebb, és a húsa narancssárga, világospiros vagy vörösesbarna. Ezt a fajtát gyakran valódi galangának is nevezik. A kaempferia galanga héja barna, a húsa fehér, az íze pedig a nagy galangánál édesebb. Mivel a három fajta nagyon hasonlít egymásra, sokszor a kereskedők sem tesznek különbséget közöttük.

A galangál rokon faja a **kínai gyömbér**[2113]. Mint a neve is utal rá, íze inkább hasonlít a gyömbérhez, mint a galangálhoz. Aromája azonban enyhébb a gyömbérnél. A galangálhoz hasonlóan ez is tipikus ázsiai fűszer, a világ más részein nem nagyon használják. A növény tövéből ujjszerűen lenyúló gyökereit használják. A gyömbérhez hasonlóan többnyire frissen adják az ételhez, de előtte a vékony, sima héját lekaparják. Kínában főleg leveseket ízesítenek vele, és savanyítják. Indiában és Délkelet-Ázsia országaiban a curry egytálétel kedvelt adalékanyaga. A thai konyhának nélkülözhetetlen fűszere. Gyógyhatású aromája emésztésjavító hatású. Gyomorrontás, felfúvódás, hasmenés, vérhas ellen kiváló. Ételmérgezés esetén főzetével beöntést végeznek. Polifenoltartalma rákmegelőző hatású. A gyógynövényboltokban erős illatú szárított gyökrét többnyire porrá őrölve forgalmazzák. Tőosztással szaporítják.

[2107] jelenlegi neve: Srí Lanká
[2108] **Trigonella foenum-graceum**
[2109] **Ferula asafoetida**
[2110] **Alpinia galanga + Alpinia galangal + Languas galanga**
[2111] **Alpinia officinarum + Languas officinarum**
[2112] **Kaempferia galanga + Kaempferia pandurata**
[2113] **Boesenbergia rotunda + Boesenbergia pandurata**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A **japánbors**[2114] egy Kínában őshonos kis fa, vagy inkább cserje termése. Botanikailag semmi köze a fekete borshoz. **Szecsuáni bors**nak is nevezik. 2-3 év után kezd el teremni. A vörös bogyók íze csípős, aromás, de nem maró, inkább bizsergető. A kínai, japán és koreai konyhákban igen népszerű. A kínai ötfűszerkeverék[2115] egyik alkotóeleme. Egészben és őrölve forgalmazzák. A termőhelyén egészben megpirítják, aztán mozsárban összezúzzák. Így finomabb, aromásabb lesz. A különleges íz oka, hogy nem a magvait, hanem a maghüvelyeket használják. A bogyók szárítása után a feltört maghüvelyekből kiszabaduló fekete magot eldobják. Jellegzetes ízét nem lehet összetéveszteni sem a borssal, sem a chili paprikával. Általában csirke és kacsa fűszerezéséhez használják. A kínai konyha számára nélkülözhetetlen ez a fűszer. A kínai ínyencek szerint e nélkül az ételeik „élettelenek" lennének. Ennek a fajta csípősségnek külön nevet is adtak. Nepálban curry egytálételeket és különféle mártásokat, valamint csemegeuborkát ízesítenek vele. Japánban a növény friss levelével ételeket is díszítenek. Levelének aromája a mentára és a citromra is emlékeztet. A japánbors gyógyhatása jelentős. Bogyója székfogó, a kéreggel együtt pedig vértisztító, emésztésjavító, stimuláló és vizelethajtó hatású. A népi gyógyászatban még tuberkulózis kezelésére és féregűzésre alkalmazzák. Jelentős az antibakteriális, gombaölő hatása. Az ágak kivonata gyantatartalmának köszönhetően stimuláló és tonizáló. Jól nyírható, ezért kedvelt bonszai növény.

2-5 méter magas bokorszerű fa termése a **tasman bors**[2116] vagy **hegyi bors**. Őshazája Tasmania, de Ausztrália esőerdeiben is megtelepült. Második neve arra utal, hogy nagyobb magasságokba is felmerészkedik. Édeskés, pikáns íze jól harmonizál az ausztrál ételkülönlegességekkel, pl. emuhamburger, kengurubélszín. Kontinentális éghajlat alatt bárány-, sertés- és a vadhúst ízesítenek vele. Sokan olajba áztatva grillezés előtti pácolásra használják. Délkelet-Ázsiában curry egytálételek fűszerezésére szolgál, de raguk, mártások, sajtok, mustárok, salátaöntetek és alkoholtartalmú italok ízesítésére is kiváló. Az olaszok a pestóval ízesített tésztát tasman borssal fűszerezik. Megízlelve, először különleges aromáját érezni, csípőssége csak néhány másodperc múlva jelentkezik. (Az égető érzés nem tartós, a chilivel ellentétben pár perc után megszűnik.)

A bővülő keresletre való tekintettel a tasman borsot ma már nem csak gyűjtik, hanem ültetvényeken is termesztik. 5-8 mm átmérőjű fekete, gömbölyű bogyói fényesek, de szárítás után ráncossá válnak. Őrlését mozsárban célszerű végezni. (Golyós malomban vagy kávédarálóban őrölve lebomlik az illóolajtartalma.) Kézi borsőrlőbe sem célszerű berakni, mivel állaga puhább a fekete borsnál, és eltömi. Zsenge hajtásai is illatosak, zamatosak, zöldfűszerként használhatók. Magas antioxidánstartama folytán gyógyhatással rendelkezik. Gátolja a vírusok szaporodását, és étvágygerjesztő. Karmazsinvörös hajtásai, apró, fényes, bőrszerű levelei és attraktív bogyói jól mutatnak a ház körüli kertben, ezért sokan dísznövényként termesztik. Kevés helyen kapható fűszer, Ausztrálián kívül nehéz hozzájutni. Más borsfajtákkal nem lehet helyettesíteni. Csak száraz, sötét helyen tárolható, és egy évnél tovább nem használható, mert illóolajtartalma a többi borshoz viszonyítva hamar lebomlik.

Nem csak ízre, hanem külsőre is különlegesség a **hosszú bors**[2117]. Őshazája Jáva és Indonézia. Az évelő, kúszó növény termése a mogyorófa barkájához hasonló. A mákszemnyi bogyókkal megrakott 2-3 centiméter hosszú fürtöket egészben szárítják. Ennek során a vörös színű termés megfeketedik. Íze csípős, de emellett édeskés, a fekete kardamomra emlékeztető aromája van. Piperintartalma folytán erősebb, mint a fekete bors. Az ókorban még fontos és ismert fűszer volt Európában, de Amerika felfedezése, a csípős paprika európai termesztése után használata fokozatosan visszaszorult. Ma már csak ritkán fordul elő a kereskedelemben. Indiában ájurvédikus gyógyszerként alkalmazzák. (Légúti betegségek, magas vérnyomás, csuklás és helyi gyulladás kezelésére használják.) Őrölve, por alakban forgalmazzák. Termőhelyén éretlenül, zölden leszedve is használják. Így kevésbé csípős. Rokon faja a Bali szigeten őshonos **báli hosszú bors**[2118] vagy **jávai hosszú bors**.

[2114] **Zanthoxylum piperitum + Zanthoxylum simulans + Zanthoxylum bungeanum**

[2115] A **kínai ötfűszerpor** 2 rész édesköményt, 2 rész csillagánizst, 1 rész japánborsot, 1 rész fahéjat vagy kasszáit, és 1 rész szegfűszeget tartalmaz. Rafinált ízvilága a keleti konyhában igen népszerűvé tette.

[2116] **Tasmannia lanceolata**

[2117] **Piper longum**

[2118] **Piper retrofractum**

A menta a trópusokon sem ismeretlen fűszernövény. Közülük legismertebb az ausztráliai **metélő menta**[2119] vagy **ausztrál őshonos menta**. Az 1-1,8 méter magas örökzöld bokor apró, karéjos leveleinek íze a borsmenta és az eukaliptusz keveréke. Zamata igen erős és intenzív illatú. Főleg teát és gyümölcskocsonyát készítenek belőle. Sokan húsokat pácolnak; mártásokat, salátákat, fagylaltot ízesítenek vele. Az indiai konyha nagy mennyiségben használja. Ausztráliában a bushfood[2120] konyha jellegzetes fűszere. A leveleiből és a zsenge hajtásaiból párolt illóolajat az ipar is alkalmazza. Tölcsér alakú lila vagy rózsaszín virágai igen dekoratívak, ezért dísznövényként is megállja a helyét. Már messziről érezni az illatát. Virágai is ehetők, zsenge hajtásai pedig kifejezetten zamatosak. Kevesen tudják, hogy a borsmenta és a fodormenta szubtrópusi növény, de kontinentális éghajlat alatt is jól érzi magát. Az ausztrál őshonos menta azonban nálunk nem termeszthető, mert +5 °C alatt elfagy. Rokon faja a **kereklevelű mentabokor** [2121]. Max. 2 méter magas évelő bokor. Külsőre csupán az apró kerek levelei különböztetik meg a metélő mentától. Illata, leveleinek íze a menta és a zsálya keveréke. Zsenge hajtásaiból és leveleiből illóolajat préselnek.

Amerikában és Dél-Európában vadon él a **mirhafű**[2122]. Őshazája Közép-Amerika. Mexikóban zöldfűszerként és levélzöldségként használják. Salátákat és egytálételeket ízesítenek vele. Oregánóra és korianderre emlékeztető pikáns aromája jól érvényesül a levesekben is. A mexikói éttermek többnyire babételekben alkalmazzák. Nem csak finomabbá teszi jellegzetessé, hanem csökkenti a felfúvódást. Európában gyógyteaként ismerik. Erre a célra a virágos, leveles hajtásait szedik. Nagyon erős szaga, és intenzív íze van. Teája erősítő, étvágyjavító és kiválasztást serkentő. A népi gyógyászatban meghűlésre, ideg-, vese-, gyomor- és bélbántalmakra, valamint ideges szemfájás, arcfájás s reumás, köszvényes panaszok ellen használják. Régen a hisztériás rohamok, a vitustánc gyógyszere volt. Gutaütés esetén és az ebből származó bénulásnál, ideggyengeségnél is használták, a friss harmatfű nedvével pedig tyúkszemet és szemölcsöt irtottak. Óvatosan alkalmazandó, mert az erős hatású drogok közé tartozik. A növényből párolt illóolajból bélgiliszta és fonálféreghajtó gyógyszer készül. Ázalékát a biogazdálkodásban féreg- és rovarirtóként használják.

Ausztráliában őshonos fűszernövény a **citrommirtusz**[2123] vagy **citromillatú mirtusz**. 3-8 méter magas dús lombozatú bokor, de természetes életterében, az esőerdőben elérheti a 15 méteres magasságot is. Sötétzöld levelének illóolaja több mint 90%-ban tartalmaz citrált, ezért rendkívül intenzív citromillata van. Az ausztrál háziasszonyok szerint citromízűbb a citromnál. A babérlevélhez hasonlóan egészben, vagy megszárítva és összezúzva használják. Egy kanna teába elég egy-két mirtuszlevelet tenni, és máris kész a citromos tea. Fehér húsokhoz, halakhoz, rákokhoz, kagylókhoz ideális fűszer, de gyakran készítenek belőle italokat, mártásokat, szörbetet, fagylaltot, desszerteket. (A citrommirtusz-gyümölcslepény olyan finom, hogy államfői fogadásokon is gyakran felszolgálják.) A cukrászok is kedvelik, mert a citromsavval ellentétben nem túrósodnak meg tőle a tejalapú krémek. Ezért kiváló citromtorta és sajttorta készíthető belőle. Sokan étolajat öntenek a citrommirtuszlevelekre, és néhány heti áztatás után ebben az olajban sütik a húsokat.

Dísznövényként is megállja a helyét. Csoportokban képződő hosszú porzószálas krémfehér virágai szinte beborítják az egész bokrot. Az ausztrál nagyvárosokban gyakran találkozhatunk vele az utak mentén. A parki dísznövényekkel ellentétben lombozata nem kopaszodik fel, leér egészen a talajig. Citromillatú virágai és magvai is használhatók ízesítésre. Sokan zsenge hajtásait csokorba kötve felakasztják a konyhában, és amíg szárad, árad belőle a citromillat. Ruhásszekrénybe rakva alkalmas a molyok és egyéb rovarok távol tartására. Ma már ültetvényeken is termesztik, és a leveleiből kipréselt olaj a kozmetikai ipar fontos alapanyaga. Zsíros bőrre, pattanások ellen használják, és illatos szappant, sampont gyártanak belőle. A citrommirtusz-olaj gyógyhatással is rendelkezik. Gátolja a vírusok szaporodását, és bőrsérüléseket kezelnek vele. (Csak hígítva szabad használni,

[2119] **Prostanthera incisa**
[2120] bozótélelem. A bennszülöttek évezredeken át fogyasztott ételei. A bevándorlók eleinte lenézték az aboriginek táplálékát, ma már azonban ezek a különleges zamatú ételek gasztronómia kuriózumnak számítanak.
[2121] **Prostanthera rotundifolia**
[2122] **Chenopodium ambrosioides**
[2123] **Backhousia citriodora**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

mert töménynen mérgező!) Leveleiből, virágjából kitűnő gyógytea készíthető. Az élelmiszeripar jeges teák és likőrök ízesítésére használja. Rendkívül kemény fája miatt Ausztráliában ezt a bokrot citromillatú vasfának (lemon scented ironwood) is nevezik. A bútorasztalosok nagy becsben tartják.

Ránézésre nem sokban különbözik a citromillatú mirtusztól a **fahéjillatú mirtusz**[2124]. Mint a neve is utal rá, ennek levele és virágja fahéj illatú. Őshazájában, Ausztráliában friss, illetve szárított levelét sült almák, almás sütemények ízesítésére használják. Levelei és csillag alakú fehér virágai valamivel kisebbek. A bokra is kisebb, átlagosan 3 méter magas. (Mivel szereti a nedves talajt, az esőerdőben felnyúlhat 7 méterig is.) Fája szintén nagyon kemény és hajlékony. Szerszámnyélként, fogantyúként is kiváló. Kitűnő horgászbot készíthető belőle. A fűszernövényként használt ausztrál mirtuszcsalád harmadik tagja az **ánizsillatú mirtusz**[2125]. Ennek a fajnak a levelei ánizsillatúak, édes utóízzel. Ecetek és olajok ízesítésére szolgál, de csokoládéba, fagylaltba is kiváló. Sokan használják desszertek, édes mártások, befőttek, páclevek, salátaöntetek fűszerezésére. Újabban fontos szerepet tölt be az aromaterápiában. A kozmetikai ipar is használja bőrkrémek illatosítására. Levelei akkorák, mint a citromillatú mirtuszé, de keskenyebbek, és a szélük fodros. Bokra magas, eléri a 8-10 métert is. Mivel jól tűri a nyesést, sokan sövénykerítést alakítanak ki belőle. Kellemes illata szinte egész évben érezhető a ház körül. Fája ugyancsak kemény és hajlékony. Hajlíthatósága folytán ezt a bokrot Ausztráliában gyűrűfának (ringwood) is nevezik.



Az ínyencek mindenre képesek, hogy a különleges ételek iránti vágyukat kielégítsék. A világ jó néhány országában kifejezett csemegének számít a főtt és sült rovarok fogyasztása. A kávé szerelmesei ennél is meghökkentőbb módon jutnak hozzá az általuk legízletesebbnek tartott italfajtához. Az indonéziai Kopi Luwak kávé nem csak a legzamatosabb, hanem a legdrágább is a világon. Borsos árát a nehézkes „feldolgozási folyamat” eredményezi. A kávészemeket ugyanis egy ott élő állat, a Paradoxus megeszi, majd megemészti. Ezt követően az ürülékéből kiválogatott magokat megmossák, szárítják és értékesítik.



A különleges ízek iránti vágy a gasztronómia terén is beható kutatásokra készteti a tudósokat. Ennek során az öt alapíz: az édes, sós, savanyú, keserű és csípős után felfedezték a hatodikat is: az „umami”-t. Ezt a jellegzetes ízt a glutaminsav sói váltják ki. Ez a természetes úton keletkező sós vegyület meghatározza az ázsiai országok ételeinek alapízét. Leginkább a sok fehérjét tartalmazó ételekben (érett sajtban, a húsok egy részében, a tengeri állatokban és az anyatejben) található meg. A jó íz érdekében a glutaminsavnak szabad só, glutamát formájában kell jelen lennie. A glutamátot azonban már mesterségesen is elő tudják állítani, és E620 adalékanyagként kereskedelmi forgalomba került. Nálunk a monoszódium-glutamát (monosodium glutamate) a budapesti Nagyvásárcsarnok mögötti Ázsia fűszerboltban szerezhető be. Cím: Csarnok tér 5. A monoszódium-glutamátot egyébként Ikeda Kikunae fejlesztette ki a Tokiói Császári Egyetemen 1907-ben. Ma már sok gyári élelmiszerben alkalmazzák, pl. levesporokban, tasakos szószokban, chipsben, sőt még a McDonald’s hamburgerben is. A sztárszakácsok szintén használják. Az MSG gyakori alkalmazása azonban nem célszerű, mert túladagolása allergiát okoz. A különféle élelmiszerek természetes glutaminsav-tartalma viszont nem vált ki túladagolási tüneteket.

Sokan (néha még a kereskedők is) összetévesztik a monoszódium-glutamátot a nátrium-glutamáttal. A nátrium-glutamát nem ízesítő, hanem ízfokozó. Ez is a glutaminsav egy sója. Fehér por, amit ma tonnaszámra gyártanak és használnak világszerte. Az élelmiszergyártók nyakra-főre alkalmazzák. Még a közkedvelt Vegeta ételízesítőben is megtalálható. Az E621 adalékanyagként ismert nátrium-glutamátot a szakemberek csodaszernek tartják. Ennek ellenére a saját háztartásunkban ne alkalmazzuk ezt a vegyszert. Kis mennyiségben veszélytelen ugyan, de a szervezetben feldúsulva már okozhat problémákat. Az állatkísérletek alapján a nagy töménységben fogyasztott nátrium-glutamát

[2124] **Backhousia myrtifolia**
[2125] **Syzygium anisatum + Backhousia anisata + Anetholea anisata**

látászavarokat vált ki, a retina akár 75%-kal is elvékonyodhat. Miután sok gyári élelmiszer tartalmazza, mi már ne ízesítsük vele az ételeinket. Mellesleg a glutaminsav sói közé tartoznak még a kálium-glutamát (E622), a kálcium-diglutamát (E623), az ammónium-glutamát (E624) és a magnézium-diglutamát (E625), de ezek az adalékanyagok csak kis szerepet játszanak az élelmiszeriparban.



Tapasztalataink gyarapodásával változik a táplálkozástudomány álláspontja is. Az orvosok korábban zsírszegény diétát ajánlottak a magas vérzsírszintű betegeiknek. A legújabb kutatások azonban azt bizonyítják ez az álláspont téves volt. Nem szabad teljesen kiiktatni a zsírokat az étrendünkből, mivel azok a szervezet számára nélkülözhetetlenek. Arra viszont ügyelni kell, hogy a megfelelő zsírokat fogyasszuk. Míg néhány éve a táplálkozástudósok a többszörösen telítetlen zsírsavakat ajánlották mindenkinek, a legutóbbi időkben az egyszeresen telítetlen zsírsavakat magasztalják, mint amilyen az olívaolaj. Ancel Keys amerikai kutató már az 1960-as években kimutatta, hogy a mediterrán térségben, ahol az emberek napi kalóriabevitelének kb. 30%-a olívaolajból származik, a szívinfarktus és a keringésszervi megbetegedések száma mindössze egyharmada az Európa északi részén élőkhöz, és az észak-amerikaiakhoz képest. Különösen alacsony volt az infarktusok száma Kréta szigetén, noha a görög sziget lakóinak táplálkozása igazán nem nevezhető zsírszegénynek, ráadásul koleszterinszintjük sem alacsonyabb, mint az átlagos európaiaké. Az is igaz, hogy a krétaiak még a mediterrán átlagnál is kevesebb húst esznek, de emellett olívaolaj-fogyasztásuk rekordokat döntöget. Az olívaolajjal különösen sok egyszeresen telítetlen zsírsavat fogyasztanak, ami sokkal jobban védi a szívet és az ereket, mint a zsírszegény táplálkozás.

Az olívaolaj már az ókorban is elixírnek számított. Ma már tudományos módszerekkel igazolt a gyógyhatása. Többszörösen telítetlen zsírsavainak köszönhetően a „zöld arany” segít a magas vérnyomás, a szívinfarktus, az emésztési zavarok, valamint az időskori panaszok, a testi szellemi leépülés megelőzésében, sőt még a rák gyógyításában is. Az olívaolaj szkaléntartalma fokozza a szervezetben a DHEA (dehidroepiandoszteron) képződését, ami fiatalító hatást fejt ki. Az már köztudott, hogy nem minden zsír egyforma. Vannak telített zsírsavakból felépülő zsírok, míg léteznek egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavakból álló zsiradékok. Azt már régóta tudjuk, hogy az állati eredetű, telített zsírsavak növelik a káros LDL-koleszterinszintet, míg a telítetlen zsírsavak HDL koleszterintartalma védő hatást fejt ki az erekben. Amíg az LDL koleszterin lerakódik az érfalakra, megindítva az érelzáródás, a szívtrombózis folyamatát, a HDL koleszterin a felesleges zsírt az erekből a májba szállítja, ahol ártalmatlan epesavvá bomlik le.

Emellett a többszörösen telítetlen zsírsavakra is nagy szükségünk van. Szervezetünk e zsírsavak közül sokat, pl. a linolsavat, és az esszenciális zsírsavat nem képes maga előállítani. Ezért ezeket el kell fogyasztanunk. A többszörösen telítetlen zsírsavak azonban nem csak a káros hatású LDL-koleszterin, hanem az HDL-koleszterin szintjét is csökkentik. Az egyszeresen telítetlen zsírsavak viszont csak a káros LDL-koleszterin szintjét csökkentik, a HDL-szintet nem. Emiatt az egyszeresen telítetlen zsírsavak sokkal hatékonyabban képesek védenek az infarktusról és az agyvérzéstől, mint a többszörösen telítetlenek. A vizsgálatok azt is kimutatták, hogy emberi táplálkozásra az olívaolaj zsírsavösszetétele a legoptimálisabb. 78%-ban egyszeresen telítetlen zsírsavakat, 12%-ban többszörösen telítetlen zsírsavat, és 10%-ban telített zsírsavat tartalmaz. (A telített zsírsavak feladata az energiatermelés, míg az egyszeresen telített zsírsavak a sejtek építésében játszanak szerepet. A többszörösen telített zsírsavak táplálkozás-élettani szerepe a legjelentősebb, mivel belőlük fontos, hormontartalmú vegyületek képződnek.)

Az olívaolaj az érelmeszesedés mellett a magas vérnyomás kialakulását is gátolja, ami az infarktusos esetek számával együtt csökkenti az agyvérzések előfordulását is. Egy olasz tanulmány szerint a vizsgált személyeknek az elfogyasztott olívaolaj mennyiségével fordított arányban áll a vérnyomása, azaz minél több olívaolajat fogyaszt valaki, annál alacsonyabb a vérnyomása. Az olaj enyhén kesernyés ízéért felelős oleuropein nevű vegyület értágító hatású, így csökkenti a vérnyomást. A statisztikai megállapítások alapján, aki olívaolajat fogyaszt, felére csökkentheti a szívinfarktus és az agyvérzés veszélyét. Ezen túlmenően az olívaolaj rengeteg antioxidánst tartalmaz, ezért kiválóan alkalmas az agresszív, sejtkárosító hatású szabad oxigéngyökök semlegesítésére is. Az olívaolajban lévő szabadgyökfogók közé tartozik az E-vitamin, amellyel a szívinfarktus veszélye 65%-kal csök-

kenthető. 10 evőkanál olívaolaj több mint 13 milligramm E-vitamint tartalmaz. Ez több mint a felnőttek számára ajánlott napi adag. Az olívaolaj azonban más antioxidánsokat is tartalmaz, mint pl. a béta-karotin, vagy a másodlagos növényi anyagok (fenolok, tokoferolok). Különösen erőteljes antioxidánsnak bizonyultak az olívaolajban található olajsav, kvercetin és transresveratrol.

Ezért nem véletlen, hogy az olívaolaj rendszeres fogyasztói között alacsony a rákos megbetegedés. Ancel Keys 1960-as években végzett felmérései azt is kimutatták, hogy Krétán rendkívül ritka betegség a rák. A vastagbélrák ritkaságát a bőséges olívaolaj-fogyasztásra és a ballasztanyagokban gazdag élelmiszerekre vezették vissza. Egy nemrégiben elvégzett, nemzetközi tanulmány szerint a sok olívaolajat tartalmazó mediterrán táplálkozás 25%-kal csökkenti a vastagbélrák, 15%-kal az emlőrák, 10%-kal a prosztatarák, valamint a hasnyálmirigyrák kockázatát. Több ezer nő bevonásával végzett olasz és spanyol felmérések szerint az olívaolaj megvéd a méhnyálkahártya, az emlők és a petefészek rákos megbetegedésétől is. A statisztikai adatok alapján kiszámították, hogy Európában 10%-kal lehetne csökkenteni a rákos esetek számát olívaolajban gazdag mediterrán típusú étrenddel. Az olívaolaj a cukorbetegségtől és az elsavasodástól is véd. Mint tudjuk 2-es számú cukorbetegség esetén a sejtek érzéketlenné válnak az inzulinnal szemben. Az egyszeresen telítetlen zsírsavak azonban javítják a sejtek inzulinfogékonyságát. A cukorbetegeknek tehát kifejezetten jót tesz az olyan táplálkozás, amelyben a napi kalóriabevitel 50%-át telítetlen zsírok alkotják, és mindössze 35% a szénhidrátok aránya.

Mivel a modern ember keveset mozog, és kevés zöldséget, gyümölcsöt eszik, a szervezete fokozatosan elsavasodik. Fokozza ez a jelenséget a sok késztermék, cukor, hús és élvezeti cikkek fogyasztása. Ez ellen hat az olívaolaj és az olívabogyó, melynek hatóanyagai képesek feloldani, és a testből eltávolítani a salakanyagokat. Ráadásul az olívaolaj a bélben feltárja a nehezen emészthető anyagokat, és enyhe hashajtó hatással bír. Emiatt székrekedésben szenvedőknek is ajánlható. Az olívaolaj gyomor- és bélfekélyek kezelésében is segíthet. A vizsgálatok szerint a páciensek 30%-ánál összezsugorodtak, 55%-uknál pedig teljesen behegedtek a fekélyek. Emellett a „zöld arany” karcsúsít és okosít. Az olívaolajban található olajsav segít az idegsejtek sejtfalának felépítésében, ezért fontos szerepet játszik a magzat, valamint a csecsemő agyának kialakulásában és fejlődésében. A várandós és szoptató nőknek tehát ajánlatos minél több olívaolajat fogyasztani, a tápszerrel táplált gyermekek ételébe pedig célszerű néhány csepp olívaolajat keverni.

Az olívaolaj lassítja az időskori elbutulás folyamatát is. A Bari Orvosi Intézetben 80 évesnél idősebb betegek táplálkozási szokásait vizsgálták. A 278 páciens több éven át történt tanulmányozása során egyértelműen megállapítható volt, hogy az egyszeresen telítetlen zsírsavak megvédenek az időskori demenciától. Az olíva a testsúlyra is jótékony hatást gyakorol. Dr. Kathy McCanus, a Bostoni Brigham and Women’s Hospital kutatóorvosa az átlagosnál magasabb zsírtartalmú, ám telítetlen zsírsavakban bővelkedő mediterrán étkezés, és egy csökkentett zsírtartalmú diéta hatásait hasonlította össze. A 110 túlsúlyos páciensen végzett vizsgálat alapján a súlycsökkenés lényegesen nagyobb volt az egyszeresen telítetlen zsírsavakban bővelkedő ételeket fogyasztó csoportban, mint a csökkentett zsírtartalmú étrenden élőknél. Az olívaolaj tehát nemcsak sok civilizációs betegségtől képes megóvni egészségünket, hanem még fogyasztó hatása is van. A lipoidok, vitaminok és fermentek mellett az olívaolaj lecitint, fehérjét klorofilt, jódot és aromaanyagokat is tartalmaz. Ezért azon túlmenően hogy ízletes, még egészséges is.

Nem mindegy azonban, hogy milyen olívaolajat fogyasztunk. Ezek a jótékony hatások csak a hideg sajtolással készült, finomítatlan olívaolajjal érhetők el. Legjobb minőségű az úgynevezett „extra, natív olívaolaj”. Az olajprésből először kifolyó szűzolajhoz nem adnak sem tartósítószert, sem egyéb adalékot. A folyamat során oldószert és hőkezelést sem alkalmaznak. A kisajtolt olajat tartályokban tárolják, és leülepedése után szűrik, palackozzák. Így megőrzi eredeti zamatát, és vitamintartalmát. Amíg a hidegen sajtolt normál olíva olajsavtartalma 1 gramm, a natív olívaolajé 2 gramm, 100 gramm olajban mérve. Emellett lehetőleg biológiai termesztésből származó olajat válasszunk. Az ára ugyan nem olcsó, de megéri használni. Jelentősen növeli az olívaolaj árát az alacsony hatásfokú gyártás is. A olajos magvakkal ellentétben 1 liter olívaolaj előállításához 5 liternyi olívabogyó szükséges.

A szűz olívaolaj polifenol-tartalma véd a szív- és érrendszeri megbetegedések ellen. Nem véletlen, hogy a mediterrán országokban jóval kevesebben szenvednek érelmeszesedés okozta betegségekben, mint nálunk. A hidegen sajtolt szűz olívaolaj külsőleg alkalmazva is jótékony hatású. A vele végzett masszázs kiváló a fáradt lábakra és a fájó hátra. Mandulaolaj és olívaolaj 1:1 arányú keveréke selymessé, bársonyossá varázsolja a bőrt. Olívaolajos bedörzsöléssel borotválkozás után is hatékonyan nyugtatható a bőr. Száraz, fénytelen hajra tegyünk olívaolajos pakolást. (Hajmosás előtt legalább egy órán át hagyjuk rajta.) A törékeny körmök ellen szintén használ. Hetente egyszer áztassuk körmeinket langyos olívaolajban. A sajtolóból először kifolyó extra virgin szűzolaj vitaminokban és ásványi anyagokban a leggazdagabb, de csak salátákhoz használható. A szűzolaj nem csak a sütést, de a főzést sem bírja. Hőkezelés hatására megváltozik az ízvilága, és kellemetlen kesernyés mellékíze lesz.

A szűzolaj után kinyert hidegen sajtolt olívaolaj kiválóan alkalmazható párláshoz, főzéshez. Süteshez azonban finomított olívaolajat kell használni, ami 210 C^{o}-ig hevíthető. Érdemes szólni az olajpréselési folyamat végéről is. Amikor már minden olajat kipréseltek a bogyókból, a visszamaradt masszához oldószert kevernek, és újra berakják a présbe. Az így kinyert zsiradék a sansa[2126] vagy más néven pomace[2127], illetve orujo[2128]. Olcsó ugyan, de meglehetősen kesernyés, értéktelen, és csupán 1%-ban tartalmaz extra szűz olívaolajat. Harmadosztályú vendéglőkben, kifőzdékben használják. Az élelmiszeripar is nagy tételben vásárolja, és kellemetlen mellékízét különféle adalékanyagokkal közömbösítik. Az extra szűz olívaolaj íze, illata, minősége sokféle lehet. Nincs két egyforma márka. Amíg a finomított étolajok (pl. a napraforgóolajok) íze szinte semmiben sem tér el egymástól, a nyers olívaolaj minősége nagyban függ a termőhelytől, a fajtától és a feldolgozás módjától. A minőség az árban is megmutatkozik. Aki szeretné az ízlésének és a pénztárcájának leginkább megfelelő márkát kiválasztani, olvassa el Az extra szűz titkai című cikket a Magyar Konyha folyóirat 2012. márciusi számában (54-63. oldalak). Itt kóstolásos teszteredményeket is találnak, és megadták az egyes olajfajták beszerezési forrását.

Ebből a cikkből kiderül, hogy igazán jó minőségű olívaolajat a kis családi vállalkozások állítanak elő. Nem kell külföldre mennünk azért, hogy ezekhez a prémium kategóriájú igazi olajokhoz hozzájussunk. Egy fiatal magyar olívaolaj-szakértő évről évre bejárja a spanyol, portugál és francia termelőket, és gondos tesztelés s kóstolás után beszerzi a legjobb, legízletesebb fajtákat. Tóth Gusztáv a http://igazioliva.hu honlapján keresztül több mint negyven neves étteremnek és bisztrónak szállít kiváló minőségű olívaolajat. Pomázi házában magánszemélyek is vásárolhatnak tőle. (Előtte végigkóstolhatják a választékot.) Ami ezeknek a felső kategóriás olívaolajoknak az árát illeti, ne gondoljuk, hogy nagyon drága. Olcsóbb, mint a szupermarketekben árult, márkásnak mondott olívaolajak. Áruk négyszerese-ötszöröse a napraforgómagból préselt kommersz étolajnak. Már literenként 1800 forintért is vásárolhatunk olyan étolajat, ami a legkényesebb ínyencek igényeit is kielégíti. A németül beszélők az Interneten elérhető **Der Feinschmecker** magazin olajtesztjeiből is megtudhatják, hogy az adott évben mely olívaolajok a legtökéletesebbek.

Itt érdemes megemlíteni a repceolajat, amelyet az észak olívaolajának neveznek. Zsírsavainak 56%-a olajsav, 2%-a linolsav (omega-6) és 13%-a linolénsav (omega-3). Sok telítetlen zsírsav- és jelentős linolénsav-tartalma révén csökkenti az LDL koleszterinszintet, és javítja a vércukorszintet. Omega-3 zsírsavtartalma jót tesz az érfalaknak, és védi a bőr kötőszövetét. Ezáltal gátolja a bőr ráncosodását, lassítja az öregedést. Többszörösen telítetlen zsírsavtartalma pedig védi a szívet. Karotintartalma is jelentős. (3,3 mg/10 g). Ráadásul kevésbé oxidálódik, ezért jól bírja a tárolást. Szavatossági ideje elérheti a 4 évet is. A Kárpát-medence ideális hely a **repce**termesztésre[2129]. Évtizedekkel ezelőtt nálunk is lehetett kapni repceolajat, de kissé kesernyés íze miatt a háziasszonyok nem kedvelték. Pedig olcsóbb volt, mint a napraforgóolaj, mégsem vitték. Ezért a hazai étolajgyárak a teljes mennyiséget Nyugatra exportálják.

[2126] szánszá
[2127] pámesz
[2128] oruho
[2129] **Brassica napus** ssp. **napus + Brassica napus**. ssp. **oleifera**

A repceolajat két fajtájából, a réparepcéből és a káposztarepcéből állítják elő. Nálunk inkább a **káposztarepce**[2130] terjedt el. Ennek őszi és tavaszi változata is van, de hazánkban a tavasziak termése bizonytalan. A réparepce gyengébb, homokos talajokon is termeszthető, a káposztarepcénél fagytűrőbb, rövid tenyészidejű, magva apróbb és termése kevesebb. Ennek is van őszi és tavaszi változata. Külföldön nem tesznek különbséget a két repcefajta között. A repce érdekessége még, hogy igazi kultúrnövény. Korábban nem létezett. Botanikusok állították elő karórépából, illetve káposztából. (Származásukról a latin nevük árulkodik.)

A repce termésterülete rohamosan nő, mert kontinentális éghajlat alatt a repce a biodízelolaj-gyártás legfontosabb alapanyaga. Emberi táplálkozásra legalkalmasabb fajta a **kanola**[2131], amelyet Kanadában nemesítettek ki réparepcéből, 1965-ben. Jellemzője, hogy olajában nincs szívkárosító erukasav és eikozénsav. A Távol-Kelet olívaolaja a szójaolaj. A pálmaolaj mellett ezt használják a legnagyobb mennyiségben. Magas tápértékű fehérjéket, lecitint és 60%-nyi többszörösen telítetlen zsírsavat tartalmaz. Tágítja az érfalakat, erősíti a kötőszövetet és a hajszálakat. Hidegen sajtolva kesernyés az íze, de finomított változata semleges ízű, és jól bírja a hevítést. Eltarthatósági ideje megegyezik a napraforgóolajjal. Végezetül meg kell még említeni a különféle olajok hőtűrését. A magas füstpontúak közé tartozik a napraforgó-, olíva-, mogyoró-, mandula- és avokádóolaj. Ezeket bátran használhatjuk grillezéshez, sütéshez 230-240 °C-ig. A kukorica-, tökmag-, szezámmag-. kókusz- és szójaolaj a közepes füstpontú kategóriába tartozik. Ezeket 170-200 °C- ig javasolt hevíteni. Léteznek továbbá nem hevíthető olajok is. A lenmagból, búzacsírából, dióból sajtolt olajokat, valamint az extra szűz olívaolajat hidegen javasolt fogyasztani. Például salátákra, krémlevesekre csurgatva.



Hiteles feljegyzések szerint a középkorban rendszeresen bukkantak aranytartalmú fürtökre a magyarországi szőlőhegyeken. A hazánkban megforduló történetírók saját szemükkel is látták az ujjnyi hosszú, színarany fürtöket. A XVII. században élt Happel Werner német orvos és író pl. e szavakkal számolt be egy arany venyige megtalálásáról: „Egy Walpataky nevű magyar nemes szőlőjében munka közben valami sárga hajtást pillantott meg a kertésze. Amikor ki akarta húzni nem bírta, mert a gyökere mélyen benyúlt a földbe. Utána kapával esett neki, de sehogy sem boldogult vele. Végül nagy fáradsággal egy arasznyit letört belőle, amelyet megmutatott egy aranyművesnek. Nagy örömére megtudta, hogy a fürt a legfinomabb és legtisztább aranyból van. Egy hét múlva a kertész visszatért az aranyat termő venyigéhez. Akkorra az már ismét kinőtt, így letört róla egy újabb hajtást. Addig járt az arany tőkére, míg gazdája és a hatóság neszét vette. Ekkor kereket oldott, de időközben igen meggazdagodott.” Egy másik legenda szerint 1651-ben Rákóczi Zsigmond erdélyi fejedelem olyan szőlőt szüretelt, amelynek magja színaranyból volt. Néhány évvel később szintén rábukkantak hasonló venyigékre, sőt egy aranytőkére is a tokaji szőlőhegyen. Az arany szőlőfürtöket az 1770-es években londoni tudósok is tüzetesen megvizsgálták, de keletkezésükre máig sem született elfogadható magyarázat.

A szőlő után a dióban találtak aranyat Magyarországon. Méghozzá oly gyakorisággal, hogy a Természettudományi Társulat még az 1850-es években is foglalkozott a kérdéssel, és gyűjteményükben több arannyá vált gyümölcsöt is őriztek. Az első csodás esetről a Bodzai Törő malom főfelügyelője számolt be. Az illető szolgálólánya húsvétra vett magának pár szem diót. Ahogy felnyitotta különös, sárga húsú magot talált benne. A rejtélyes gyümölcsöt átadta a gazdájának, aki elvitte egy aranyműveshez. A vizsgálat kiderítette, hogy a dióbélben 17-18 karátos arany van. A különös és csodás diószemet végül egy gyűjtő vette meg 100 aranyért.



Úgy látszik az élvezetek halmozása a gasztronómiában sem ismer határt. A gazdagok nem tudják mire költeni a pénzüket. Már mindent megkóstoltak, amit szemük-szájuk megkívánt. Végigjárták a világ legdrágább éttermeit, nincs már olyan luxus étel-ital, amit ne ismernének. Ezért valami újra

[2130] **Brassica campestris** ssp. **oleifera**
[2131] A kanola egy rövidítés, amit a „kanadai olajrepce” névből alakítottak ki. (Angolul: canola)

vágynak. Nem kellett sokáig várniuk. Egy düsseldorfi étteremben 24 karátos aranyfüsttel bevont rántott szeletet rendelhetnek, darabonként 50 ezer forinttért. Érdeklődőkben nincs hiány. Három év alatt száz adagot szolgáltak fel úgy, hogy sehol semmilyen reklámot nem kapott ez a szolgáltatás. A média is csak most szerzett róla tudomást. A németeken is túltesznek az orosz újgazdagok, akik aranyrögöt reszelnek az úgynevezett „Milliomoskávé”-ba. Mivel az aranynak nincs íze, a kávét előzőleg belekevert röviditalokkal teszik még különlegesebbé.



Olasz orvosok által végzett kísérletsorozat megállapította, hogy a fekete áfonya képes megállítani a szemfenéken elhelyezkedő ér- és ideghártya degeneratív elváltozásait, sőt nagymérvű gyógyulást is előidézhet. Pietro Repossi professzor szerint a vadon termő gyümölcsök élettani hatása általában igen intenzív. A vad fekete áfonya festékanyagát adó antocián vegyületek a szemfenék kapilláris ereinek falát regenerálják. Ezáltal jelentősen javul a szem vérellátása, megszűnnek a további lerakódások a hajszálerekben, sőt a korábbi lerakódások jelentős része is feloldódik. Ez megakadályozza a cukorbetegek és az előrehaladott érelmeszesedésben szenvedők megvakulását. A jótékony hatás elérése érdekében azonban fontos a korai diagnózis, és a gyümölcs fogyasztásának mielőbbi elkezdése.



Már tudományos bizonyítékokkal is rendelkezünk a paradicsom likopintartalmának sejtregeneráló hatásáról. Azt már tudjuk, hogy ez a hő hatására növekvő mennyiségű természetes vegyület megköti a vérben a szabad gyököket, és ezáltal jelentős mértékben csökkenti a rák kialakulásának veszélyét. Ezen túlmenően erősíti az immunsejteket is. Erre a hatásra egy olaszországi kísérlet során derült fény. Tíz egészséges nő közül ötnek három héten keresztül naponta egy adag paradicsompürét adtak, a másik öttel viszont paradicsommentes ételeket etettek. Ezt követően a kísérletet fordított felállásban is elvégezték. Mindkét fázist vérvizsgálat követte. A kutatók elsősorban a fehérvérsejtek károsodásának mértékét vizsgálták. A paradicsomot tartalmazó táplálkozás után a teszt 30-40%-kal kevesebb sejtkárosodást mutatott ki, mint a paradicsommentes étkezést követően.



Sokan azt hiszik, hogy a gyümölcstermesztés terén is az Egyesült Államok a vezető hatalom, pedig csak a negyedik helyen állnak ezen a téren. A világ gyümölcstermelésének 15%-át Kína produkálja. (Ennek ellenére a kínaiak egy főre eső gyümölcsfogyasztása még a meglehetősen alacsony magyar átlagot sem éri el.) A második helyen India áll 10%-kal. A harmadik helyet egy nagyon érdekes ország, Brazília foglalja el. Ebben a hatalmas országban a kontinentálistól kezdve, a szubtrópusin át, a trópusi gyümölcsökig minden megterem. Így ők semmilyen gyümölcsből sem szorulnak behozatalra. Brazíliában a családi asztalon látható gyümölcsöstál is híven tükrözi ezt a helyzetet. Jól megfér benne a cseresznye, az őszibarack vagy a szőlő a különleges trópusi gyümölcsökkel. Mivel Brazíliában soha sincs tél, arrafelé a kontinentális gyümölcsfák is évente kétszer teremnek. Így egész évben folyamatos az ellátás mindkét gyümölcsfajtából. Ennek előnyeit az európaiak is élvezik. Azt már megszoktuk, hogy dél-spanyolországi import révén télen is lehet kapni az üzletekben zöldpaprikát, paradicsomot, padlizsánt. Szőlőt is lehet venni, de ennek meglehetősen magas az ára, mivel télen csak a legdélibb területeken terem meg. Brazíliában viszont óriási ültetvények ontják a szőlőt egész évben. Ezért megjelent az európai piacokon a brazil szőlő, kilogrammonként 1 eurós áron. Ez az ár nálunk még fő szezonban is versenyképes. (Brazíliában évente 42 millió tonna gyümölcsöt termesztenek. A 312 féle gyümölcs túlnyomó része trópusi.)

Miután Kína déli területei benyúlnak szubtrópusi övezetbe, erős konkurenciát jelentenek a brazil árunak. Ők a mezőgazdasági termékeikkel is a világpiac meghódítására törekednek. Ezért nem aprózzák el magukat, minden gyümölcsből a jól eladható fajtákra koncentrálnak. A japán nemesítésű fuji (fudzsi) almából pl. akkora ültetvényeik vannak, melyek mérete meghaladja Európa összes almáskertjének együttes területét. Az étkezési szőlő termesztése terén Magyarország is igen előkelő helyen áll. Nem a mennyiséggel, hanem a minőséggel tűnünk ki az átlagból. A Bianca szőlőnk a belga termesztők tetszését nyerte el. Megkapta az Excellent minősítést. Annyira megörültek neki, hogy levélben köszönték meg a magyar nemesítőnek, Csizmadia Darab Józsefnek a létrehozása so-

rán kifejtett sokéves fáradozását. A Cserszegi fűszeres szőlőnk Angliában hódít. Összetett, zamatos íze lenyűgözi őket. Növekvő népszerűségnek örvend az Irsai Olivér is. Mindkét szőlőfajta muskotályos zamatú és vékony héjú. Kék szőlőink közül leginkább a Néró hódít külföldön. Kissé hosszúkás bogyói ropogósak és igen zamatosak. A héja vékony, a magja nem túl nagy, és nem olyan rágós, mint a nagy szemű csemegeszőlők. Az íze sem olyan émelyítően édes. Enyhén savas íze a belőle kinyert mustot is üdítővé teszi. A Bianca és a Néró nagy előnye még, hogy rezisztensek a kártevőkkel szemben. Nem igényelnek permetezést, ezért bioszőlőként is termeszthetők.

A gyümölcstermesztésünkre is a minőség a jellemző. A magyar cseresznye- és meggyfajták jelenleg világelsőnek számítanak. Az Újfehértói fürtös és az Érdi bőtermő meggyfajtáinkat az Egyesült Államokban is nagy területen termesztik. Ízben a világhírű kanadai fajtákat is felülmúlják. Mivel az angol anyanyelvűek a magyar neveket nem tudják kiejteni, ezt a két fajtát átkeresztelték „Balaton”-ra és „Duna”-ra (Danube). Az Érdi bőtermő (Danube) édes, zamatos, rendkívül ízletes étkezési meggy. Az Újfehértói fürtös (Balaton) a Pándy üvegmeggy fajtársa. A világhírű Pándy meggy íze savas, így kiválóan alkalmas kompót-, leves- és süteménykészítésre. A termesztése azonban nehézkes, mivel önmeddő. Cigánymeggyet kell eléje telepíteni, hogy a szél beporozza. Az Újfehértói fürtös azonban öntermékeny, ezért nem igényel porzófát. A friss fogyasztásra szolgáló Érdi bőtermő étkezési meggyünk más országokban is nagyon népszerű. Cseresznyefajtáink közül igazi kuriózum a Fekete tatár. Nem csak a héja, hanem a húsa is sötétbordó. Szinte már fekete. Igen zamatos. A külföldi termelők a többi gyümölcsfajtánkat is kezdik felfedezni. Így a sárgabarackfajták közül egyre kedveltebb a Magyar kajszi és a Kécskei rózsa. Pedig a magyar fafajták csak a Kárpát-medencében teremnek igazán finom gyümölcsöt. Az itteni klíma és termőföld gazdag makró- és mikroelemtartalma utánozhatatlan.

Ha nálunk Európában megkérdeznek valakit, hogy melyik gyümölcsből termesztenek legtöbbet, azt fogja válaszolni, hogy almából. Pedig nem így van. A kontinentális éghajlatú országokban a szőlőtermesztés áll az élen, és csak ez után következik az alma. Ennek a világszerte elterjedt borfogyasztás az oka. A megtermelt szőlőnek egyelőre csak a töredékét értékesítik étkezési célra. Az üdítőital-ipar sem töri agyon magát érte. Az észterekből és borkősavból készült koncentrátum olcsóbb, mint a must, így a nagy mennyiségben előállított olcsó italok csak a nevükben hordozzák a szőlőt. Szerencsére az alma-ivóleveket már kevésbé hamisítják. Az apró szemű léalmából készült sűrítmény ugyanis olyan olcsó, hogy nem nagyon éri meg. A gyümölcsöt is tartalmazó ivólevek közül nálunk a narancslé örvend a legnagyobb népszerűségnek, de a legtöbb vitamin és ásványi anyag az almalében és a paradicsomlében van. A paradicsomlé nagy előnye még, hogy pasztörizálva, hőkezelés után még több vitamin, gyökfogó likopin van benne, mint nyersen. Ennek oka, hogy a főzés során a sejtfalak kifakadnak, és kiszabadul a vitamin- és likopintartalmuk.

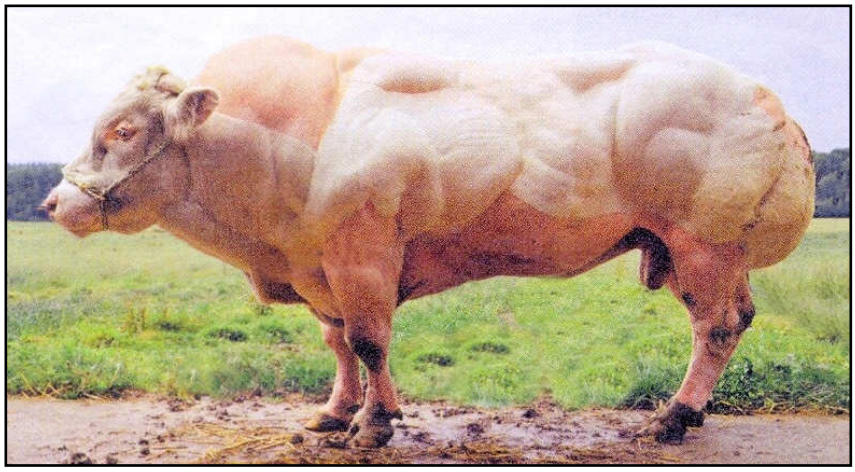


Azok az elfoglalt emberek, akiknek arra sincs idejük, hogy egy narancsot meghámozzanak újabban már héj nélküli gyümölcsöt is vásárolhatnak. Egy floridai laboratórium kutatói megállapították, hogy az úgynevezett pektináz (enzimhez hasonló anyag) a citrusfélék ragasztóanyagát, a pektint 30 percen belül fel tudja oldani. Az USA-ban, Japánban és Dél-Afrikában már megjelentek az első csupasznarancsok, -citromok, -grépfrútok. Ízük változatlan, de héj hiányában két héten belül megromlanak. A naponta vásárlókat azonban ez nem érinti. A héjat oldó enzimet penészgombából nyerik. Miután hasonló gombákat használ a tejipar is a joghurt- és sajtgyártáshoz, így egészségkárosodást eddig még nem tapasztaltak. Már a magvakat sem kell kipiszkálni a dinnyéből. Amerikai kutatók ugyanis kinemesítették a magnélküli görögdinnyét. Hátránya, hogy nem nő 12 centiméternél nagyobbra. Ezzel szemben több a leve, és édesebb, mint hagyományos dinnye. A gyorsan fogyasztható élelmiszer-alapanyagok előállítása az állattenyésztésben is divatba jött. Izraelben toll nélküli, kopasz baromfit tenyésztettek ki. Ezt nem kell forrázni, és a tollát tépkedni.



A GMO növények létrehozása után a genetikai manipuláció a haszonállatokat is utolérte. Náluk a fő cél a gazdaságos tartás. A minél kevesebb tenyészidő és a minél nagyobb húshozam elérése érdekében már nem elég, hogy szűk ketrecekben tartják őket. Újabban sorozatos génmódosítást hajtanak végre

rajtuk, hogy minél több húst állítsanak elő. Tevékenységük egyik eredménye a szupertehén. Külsőre úgy néz ki, mint egy szörnyeteg, de sokkal több izom, hús van rajta, mint a tejtermelésre szolgáló szerencsésebb társain. Mire vágásra kerül, addigra egy átlagos szarvasmarha súlyának legalább a kétszeresét nyomja. A dupla farizomzat miatt a tehenek képtelenek a normál szülésre, borjaikat császármetszéssel segítik világra.



Ezt a belga szarvasmarhafajtát a miosztatin gén eltávolításával, illetve blokkolásával hozták létre. Az extra súlygyarapodás miatt az állat bőre megreped, nem tud az extra húsnövekedéssel lépést tartani. Ez azonban a tenyésztőket egyáltalán nem érdekli. A mi világunkat a profithajsza uralja. A haszonelvűség felülír minden más szempontot. A pénzszerzés ösztöne vagy kényszere feloldja az erkölcsi gátakat.





Az Európai Unió bürokratáinak túlszabályozó tevékenysége már a gyümölcslekvárokat is elérte. Ez azt a sajátos rendelkezést eredményezte, hogy lekvárnak csak a citrusfélékből készült gyümölcs-szendvicskrémek nevezhetők (pl. a gyömbéres citromlekvár, vagy a híres angol recept alapján készült narancslekvár). A citrusfélék nélküli gyümölcs-szendvicskrémet dzsemnek kell nevezni. A mi baracklekvárunk tehát ezentúl dzsemnek minősül. Na de akkor minek nevezzük a barackdzsemet. Ezt a rendeletet minden bizonnyal egy olyan hivatalnok alkotta, aki soha életében nem mozdult ki a hazájából, így nem ismeri más népek gyümölcsfeldolgozási kultúráját. Mindenesetre ennek az egész Európára kötelező érvényű szabályozásnak a megalkotása előtt nem ártott volna megkérdezni egy szakembert, aki felvilágosította volna őket, hogy bármely gyümölcsből készíthető öntet, lekvár és dzsem egyaránt. Hogy a készítmény minek minősül, a benne levő gyümölcs darabosságától függ. Ha a hőkezelt zúzalék nagyobb gyümölcsdarabokat tartalmaz, akkor dzsem. Amennyiben homogén péppé zúzzák, illetve főzik, akkor lekvár. Ha a gyümölcs héját és az apró magvakat is eltávolítják belőle, tehát csak a leve és az áttört húsa került bele, akkor öntet. Na és ne feledkezzünk meg a gyümölcssajtról sem. Ez olyan mértékben besűrített lekvár, illetve öntet, hogy kocsonyás állagúvá válik, és tömbökbe öntve sajt formájú lesz.



Az Ohio állambeli Colombus egyik kutatóintézetében oly módon próbálják forradalmasítani az élelmiszeripart, hogy a krumpli héját lézerrel leégetik. A laboratóriumi szinten már kidolgozott módszer előnye, hogy eközben a burgonya ép és nyers marad. Az eredményről beszámoló kutató szerint: *„Egy villanás, egy kis párafelhő, és már előttünk fekszik a hámozott krumpli.”* Jelenleg egyébként úgy végzik a burgonya iparszerű hámozását, hogy egy betonkeverő méretű nagynyomású fazékban felmelegítik, majd a keletkező gőzt egyszerre kiengedik belőle. A hirtelen nyomásváltozás valósággal letépi

a héját. Így azonban a krumpli tömegének 10%-a veszendőbe megy. A lézeres eljárásnál viszont a veszteség szinte elhanyagolható. Egyetlen hátránya ennek a módszernek, hogy kissé költséges.

Ma már egyre több embert foglalkoztat a helyes táplálkozás módja. Ezen a téren számtalan irányzat létezik, melyek sokszor ellentmondanak egymásnak. Az időtálló, jól bevált módszerek közül kiemelkedik a táplálékpiramis. Ezt a modellt 1992-ben dolgozták ki az Egyesült Államokban. A háromszög oldalú alakzat alapját a rostokban gazdag gabonafélék (kenyér, rizs, pelyhek, tészták) alkotják, melyekből naponta az egyéni szükséglettől függően (kor, nem, fizikai leterheltség, testtömeg) 6-11 egység fogyasztása ajánlott. Erre épülnek a 3-5 egységnyi zöldségfélék, főzelékek és a 2-4 egységnyi gyümölcsök. Eggyel magasabb szinten találhatók a tej- és tejtermékek, illetve a húsok (vegetáriusoknál a szójakészítmények), melyekből napi 2-3 egység javallott. A piramis csúcsán a legkisebb mértékben fogyasztandó zsiradékok és édességek foglalnak helyet. Ez a táplálékmegválasztási arány hosszú távon biztosítja egészségünk megőrzését, szervezetünk vitaminokkal és ásványi anyagokkal való kiegyensúlyozott ellátását. Sajnos nálunk sokak táplálkozása a fejre állított piramishoz hasonlít. Zsíros húsokból, édességekből fogyasztanak legtöbbet, és gabonafélékből, gyümölcsökből a legkevesebbet.





Egy New York-i férfi beperelte a McDonald’s, a Burger King, a Wendy’s és a Kentucky Fried Chicken[2132] gyorséteremláncokat, amiért évtizedeken át elhallgatták az általuk forgalmazott termékek összetételét, és nem hívták fel a figyelmét a zsíros, koleszterinben gazdag fogások veszélyeire. Az 56 esztendős Caesar Barber több mint 120 kilót nyom. Átesett két szívinfarktuson, cukorbetegségtől és magas vérnyomástól szenved. Azt állítja azért evett évekig gyorséttermekben, mert azok olcsónak és hatékonynak tűntek. Mint mondja fogalma sem volt arról, hogy ezzel árt az egészségének. Ügyvédje már szakértői véleményt is szerzett a vád alátámasztásra. A George Washington Egyetem jogi karának professzora szerint jelentős rész-

[2132] mekdoneldsz, bördzser king, vendisz, kentáki frájd csikin

ben a gyorséttermek a felelősek az amerikaiak rossz táplálkozási szokásaiért. Szerinte itt az ideje rákényszeríteni őket, hogy ezentúl vegyék figyelembe az egészséges táplálkozás szabályait, vagy tájékoztassák a vendégeket a hagyományos táplálkozással járó kockázatról. Ezáltal csökkenthető lesz az egész amerikai társadalmat fenyegető veszély. A Nemzeti Étteremszövetség elnöke nem értett egyet azzal, hogy a vendégek táplálkozásai szokásaiért a gyorséttermeken verjék el a port. Steven Anderson szerint a cigaretta és a hamburger között erőltetett minden párhuzam, a falánkság ellen nem lehet bíróságon harcolni. Valamit azonban tenni kell, mert egy egészségügyi minisztériumi tanulmány szerint az amerikaiak 61%-a túlsúlyos, és a helytelen táplálkozási okozta betegségekbe évente 300 ezren halnak bele.

Belorussziában egy csapásra megoldották ezt a problémát. Alekszander Lukasenko fehérorosz államfő egy rendelettel betiltotta a McDonald's gyorséttermek működését. Ezt követően az amerikai hálózatnak mind a hat minszki egységét be kellett zárnia, a főpolgármester pedig nem adhat ki újabb engedélyt gyorséttermek építésére. Bár a fast-food hálózat a fehérorosz fővárosban is nagy népszerűségnek örvendett, az államfő az azonnali felszámolásuk mellett döntött. Nyikolaj Jerahov, az elnöki adminisztráció munkatársa szerint orvosi vélemények támasztják alá, hogy az amerikai cég által kínált ételek ártalmasak az egészségre. Lukasenko azt ajánlotta a minszki polgármesterei hivatalnak, hogy a McDonald's-ek helyén nyissanak olyan gyorséttermeket, amelyek a fehérorosz konyha ínyencségeit kínálják. Ez esetben a McDonald's cég döntött úgy, hogy bírósághoz fordul ebben az ügyben.



A Franciaország déli részen található Saint-Cuilhem-le-Désert nevű csendes kis faluban a Petit Jardin étterem tulajdonosa szigorú szabályt vetett ki a betérőkre. A vidámság és a szórakozás nevében betiltotta a mobiltelefonok használatát az asztaloknál. Felmutatják a sárga lapot, ha valaki pötyög a mobilján. Amennyiben ismét rajtakapják, az már piros lapot jelent, a tettest pedig megkérik, hogy fáradjon ki a helyiségből. A tulajdonos sikernek könyveli el a találmányt, ugyanis a vendégek a sárga lap után az esetek többségében nem kockáztatnak és elrakják a készülékeiket.



Rohamosan növekszik a vegetáriusok száma a világban. A lelkesedés azonban nem egyformán nagy iránta. Sokan csak kényszerből mellőzik a húsevést. Az egyik természetgyógyász folyóirat olvasója elmesélte, hogy korábban „húst hússal evett". Egy idő után súlyos ízületi gyulladásai lettek, kiütések borították az egész testét, és felpuffadt a hasa. Az egészségét a kolon hidroterápia, és a szigorú zöldség-gyümölcs diéta állította helyre. Amikor a riporter megkérdezte tőle, hogy miután hónapok óta növényi koszton él, megszerette-e a zöldséget, ezt válaszolta: *„Azt nem mondhatnám, hiszen a fejemet nem cserélték ki. De miután az egészségem ezen múlik, tartózkodom a húsevéstől."* A vastagbél- és végbélráktól való félelem is sok húsevőt tesz vegetáriussá. Különösen fiatal korban nem éppen főnyeremény, ha valaki sztómás lesz, végbelét kivezetik a hasfalára. Nemzetközi felmérések szerint a vegetáriusok között 40%-kal kevesebb a rákbeteg. Emellett a koleszterinszintjük is alacsonyabb, és nem fenyegeti őket a magas vérnyomás.

Aki továbbra is idegenkedik a vegatarizmustól, és további meggyőzésre van szüksége, nézze meg az ismert humorista, Laár György nyilatkozatát. Mellesleg a Laár házaspár száz vegetárius receptet is ajánl nekünk. Webcím: https://www.youtube.com/watch?v=W0kCLum11vk



A berlini Benjamin Franklin Egyetem klinikai vizsgálatai megállapították, hogy az élelmiszerek csomagolásra használt műanyagból „Bisphenol A" nevű anyag oldódik ki, ami a szervezetben hormonszerűen viselkedik. A műanyag flakonban tárolt folyadékokba már fél óra után is jelentős műanyag épül be, függetlenül attól, hogy a palack új-e vagy régi. A vizsgálat eredeti célja az volt, hogy megvizsgálják a műanyag cumisüveg használatának kockázatát. A veszély feltárása után kiterjesztették a vizsgálatot más élelmiszerekre is. Ennek során kiderült, hogy ez az egészségkárosító anyag a joghurtos poharaktól kezdve az ásványvizes palackokon keresztül a készételek dobozáig minden műanyagól kiválik. Ennek káros következményei szinte mindenkit érintenek, mivel az ipar évente

300 ezer tonna műanyag csomagolóanyagot gyárt élelmiszerek tárolására, forgalmazására. Remélhetőleg erre a veszélyre előbb-utóbb az egészségügyi hatóságok is felfigyelnek, és ismét kötelezik a gyártókat az üvegpalackok, befőttesüvegek újbóli használatba vételére, s visszaváltására. Egyelőre azonban ennek éppen az ellenkezője történik. A Pepsi Colát palackozó üdítőitalgyárunk már a visszaváltható műanyag palackok használatát is megszüntette, és kizárólag eldobható palackokba tölti termékeit. Az indok: „A fogyasztók nem igénylik a visszaváltható csomagolást.” Szervezetünk szisztematikus mérgezésének visszaszorítása tehát rajtunk is múlik. Miután a különféle manipulációk áldozatai mi vagyunk, a végterméket nekünk kell elfogyasztani, sok múlik a vásárlási magatartásunkon. Jelentős javulás csak a mi erélyes fellépésünk esetén várható ezen a téren.



A polipropilén nevű műanyag igen széles körben elterjedt. Többek között ebből készülnek a csecsemők cumisüvegei is. Egy ír kutatócsoport szerint az ilyen használati tárgyak, pl. a cumisüvegek anyagából jelenős mennyiségű mikroszkopikus műanyag szemcse, úgynevezett mikroplasztik válik le folyamatosan, és kerül az üvegben levő folyadékba. A kutatók becslése szerint egy-egy cumisüveggel táplált csecsemő naponta akár kétmillió mikroplasztikszemcsét fogyaszt el. Ez rengeteg, ha meggondoljuk, hogy egy átlagos felnőtt napi „adagja” mindössze 600 részecske.



Vajon 10 év múlva is ehetünk még francia mézet? – teszi fel a kérdést a Marianne című folyóirat. Franciaországban aggasztó a méztermelők helyzete. Minden tavasszal több millió méh pusztul el mérgezés következtében. Emiatt a méztermelés 1989 és 2000 között 45 ezer tonnáról 16 ezer tonnára csökkent. Előfordult, hogy egy méhésznek egyetlen hét alatt mind a 450 kaptára odalett. 22 millió méh pusztult el a környezetszennyezés miatt. A méhek kihalását a mezőgazdaságban használt vegyszerek, különösen a növényvédő szerek okozzák. Lengyel kutatók 57 különböző rovarirtó szer nyomait mutatták ki a mérgezett házi méhek szervezetében. Ezek az anyagok már kis mennyiségben is legyengítik a rovarok szervezetét, lehetőséget adva a parazitáknak és vírusoknak a kolóniák megfertőzésére. Együttes jelenlétük pedig olyan rombolást visz végbe a szervezetükben, ami egész kolóniák kipusztulását eredményezi. Legveszélyesebbek az olcsón beszerezhető erős készítmények, amelyek illegálisan kerülnek az országba. Néhány földműves motorolajat, vagy fertőtlenítőszert is kever a permethez, hogy növelje a hatását. Ha nem teszünk sürgősen valamit e káros folyamat megállítása ellen félő, hogy a francia mézet csak a legenda őrzi majd! – jegyzi meg a cikkíró.

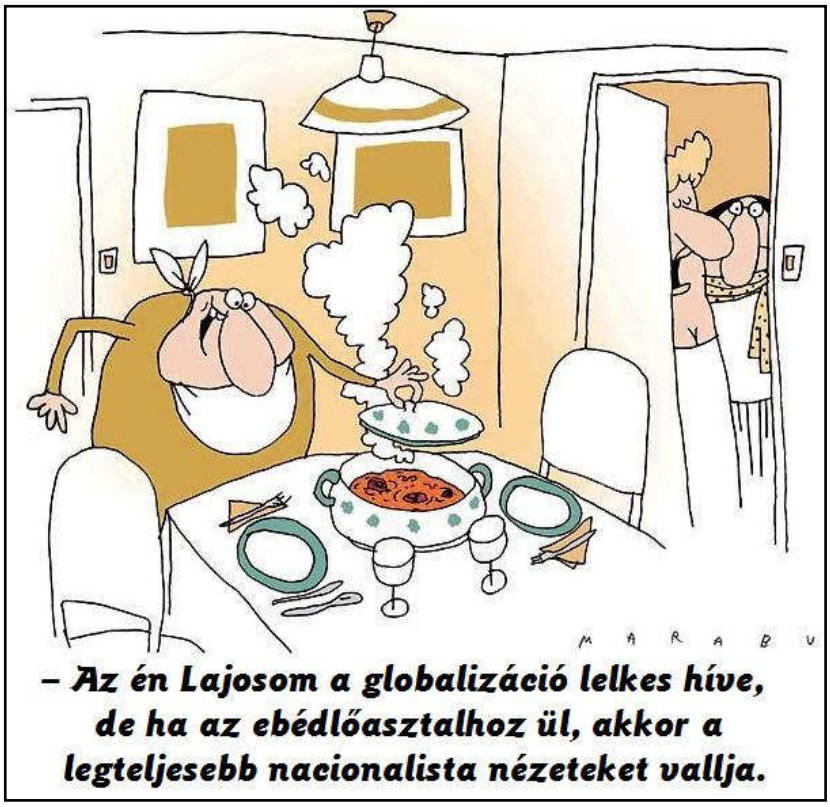
Nagymértékben csökkenti a méztermést az illatösvény eltűnése is. Ennek oka a levegőszennyezés. Mi is érezzük, hogy az erőművekből, a gépjárművek kipufogógázából eredő légszennyezés csökkenti a virágok illatát. A szennyezésnek azonban a mézelő rovarokra nézve sokkal komolyabb következménye van. A levegőben szálló illatfoszlányok gyengülése, ritkulása miatt a rovarok nem találnak el a nektárt adó forráshoz. Az 1800-as években a virágok által kibocsátott illatmolekulák 1000-1200 méter távolságra jutottak el, a mai nagyvárosok parányi porrészecskékkel telített levegőjében azonban mindössze 200-300 métert utaznak. A Virginiai Egyetem kutatóinak megfigyelése szerint az illatmolekulák igen illékonyak és gyorsan hozzátapadnak a levegőben szálló folyékony vagy szilárd halmazállapotú parányi szennyeződésekhez. Ezek egy része természetes úton is termelődik (például a sivatagokból elszabadult homokszemcsék, a talajról felszálló vagy a vulkánkitörésekből származó por, a párolgó tengervíz sószemcséi). A szennyezett levegőben azonban az ilyen apró részecskék nagy részét már mesterségesen létrehozott anyagok, például az ipari termelésből és a közlekedésből, a fosszilis üzemanyagok elégetése során képződő részecske, például korom alkotja. Ezekhez tapadva az illatmolekulák átalakulnak, elveszítik aromájukat.

Egy dolgozó méh élete során átlagosan 900 kilométert repül. A nektárforrás általában a kastól, kaptártól 2,5 kilométernyire található, ám a méh akár 10 kilométerre levő gyűjtőhelyre is elrepül. A méhek környezetüket csupán alacsony felbontásban látják. Útjuk során az égbolton járó Nap, a szórt fény, a tájkép, valamint időérzékük és a Föld mágneses terének érzékelése segítségével tájékozódnak. A kutatók különféle – érintetlen vidéki, kertvárosi és forgalmas városi – körülmények között vizsgálták a különböző illatanyagok erősségét különböző távolságokban, és hamar világossá vált, hogy a nagyvárosi és ipari légszennyezés akár 90 százalékkal is csökkentheti a virágok illatának ha-

tékonyságát. Az illatanyagok az ilyen környezetben nem jutnak messzire, ami megnehezíti a mézgyűjtő rovarok dolgát, és egy ördögi kör jön létre. A méheknek, dongóknak, pillangóknak és poszméheknek kevesebb táplálék, a növényeknek pedig kevesebb őket beporzó rovar jut. A méhek élelem híján elpusztulnak, a megmaradók pedig kisebb területen porozzák be a virágokat, így évről évre ritkul az általuk korábban beporzott területen a növényvilág.

A méhek pusztulása tehát nem csak a méhészeket teszi tönkre. A legnagyobb kár a növénytermesztőket éri. Mézgyűjtő tevékenységük által a méhek sokkal nagyobb hasznot hajtanak a mezőgazdaságnak, mint a tőlük elvett méz értéke. Méhek nélkül elmarad a virágok beporzása. Nem lesz gyümölcs, napraforgó, kukorica, repce és egyéb haszonnövény. Nem is szólva a fűszer- és dísznövényekről, melyeknek továbbszaporítása lehetetlenné válna mag nélkül. A haszonnövények 70%-át méhek porozzák be. Amerikai kutatók kiszámították, hogy ha a méhek kipusztulnának, csupán az Egyesült Államokban 20 milliárd dollár kár érné a mezőgazdaságot évente. Az elmúlt 5 évben 2 millió méhcsalád pusztult el az Egyesült Államokban. A méhek 80%-a eltűnt. A maradék 20%-ot úgy próbálják megmenteni, hogy egyik államból a másikba utaztatják. Az erős környezetszennyezés által kiváltott betegségek azonban mindenütt utoléri őket, így néhány éven belül várható a teljes kihalásuk. Máshol sem jobb a helyzet, amit csak tetéz a méhészeket érő kár. A méhek teljes kipusztulása csupán az Európai Unióban mintegy félmillió főállású és hobbiméhész jövedelmét szüntetné meg. Fennáll az éhínség veszélye is. Kína egyes tartományaiban már munkanélküli férfiak végzik a beporzást, hogy legyen gyümölcstermés.

Brit kutatók a minap felfedezték, hogy a vajban, pontosabban az alapanyagául szolgáló tej zsiradéktartalmában nagyon jól kimutatható a környezeti szennyezés mértéke. Különböző helyekről vett vajminták elemzésével pontosan megállapítható a származási ország- illetve tájegység légszennyezettsége. A szakemberek 23 ország vajmintáit elemezve arra a következtetésre jutottak, hogy ez a módszer a bonyolult és drága légszennyezésmérőknél is megbízhatóbb eredményt szolgáltat.



Az állatokat sokan lenézik. Azt mondják róluk, hogy primitív ösztönlények. Más vélemények szerint éppen ezért okosabbak nálunk. Ha egy állat elé vegyszerekkel átitatott ételt tesznek, nem eszi meg. Undorral elfordul tőle, és bármennyire éhes, otthagyja. A macska a forralt tejet sem issza meg. Lehűtés után is megérzi rajta, hogy biológiailag holt anyag. Érzékeli a belőle áradó káros sugárzást, és tudja, hogy ettől meg fog betegedni. Mi azonban nem rendelkezünk ilyen érzékszervvel, illetve a „civilizációs” fejlődésünk során eltompult. Ezért az ember az egyetlen élőlény a Földön, amely hajlandó egészségre ártalmas ételt megenni. Táplálékát felforralja, megfőzi, megsüti, grillezi, mikrózza, besűríti, színezi, tartósítja, majd műanyag csomagolóanyagba zárja, és azt mondja rá, hogy élelmiszer. Ezt az alapanyag-tönkretevő eljárást pedig konyhaművészetnek nevezi. Ételsilányító ötletekben kifogyhatatlan. Az élelmiszer előállítása során

mindent elkövet, hogy eredeti ízét, vitamintartalmát, tápértékét elpusztítsa, és különféle adalékanyagokkal egészségre ártalmassá tegye.

A feldolgozóipar manipuláló tevékenysége folytán az élelmiszer ma már nem táplálja, hanem elpusztítja szervezetünket. Bächer Iványt idézve nézzük meg, hogy néz ki egy család napi étrendje:

– Mit kértek ma reggelire gyerekek?

– Én vizet akarok, vizet, vizet és vizet. Legfeljebb a vízhez egy kis marhahúst, sertéshúst, gyártási szalonnát, Na-nitrites keveréket, magyarul E450-es adalékot, nem húseredetű fehérjét és emulgeátort, de a karragén, a guargumi és a xantángyanta ki ne maradjon belőle!

– Egyszóval te Tesco párizsit kérsz.

– Úgy van, anyukám. És kérlek, vágj hozzá egy szelet lisztből, kis ízjavítóból, antioxidánsból, tejporból, cellulázenzimből, savanyúságot szabályozó kálium-acetátból és citromsavból, emulgálószerből, valamint kalcium-szulfátból álló kenyeret.

– Győri rozsosat.

– Igen, és, kenj rá egy kis vízzel hidrogénezett/átészterezett növényi olajat, amelyben persze van só, emulgálószer, kálium-szorbát.

– Már kenem is, fiam a Delma margarint.

– Nekem viszont anya, ma jobban esne egy kis sertéshúsban és vízben elkevert húspép, bőrke, karragén, polifoszfát, szójafehérje, nátrium-laktát, étkezési keményítő, pirofoszfát, antioxidáns és Na-nitrit.

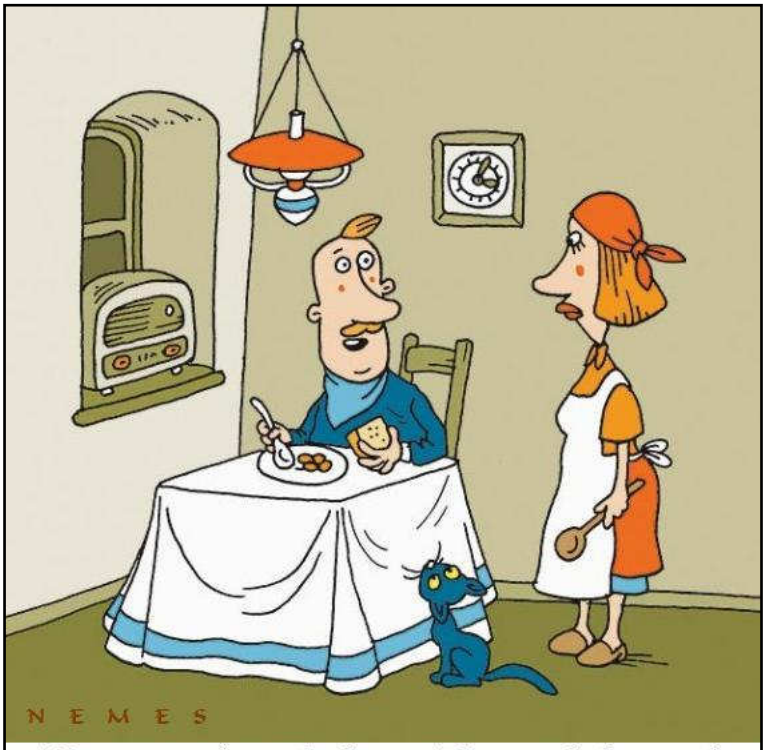
– Akkor fiam, te a Zalahús műbeles virslijét kapod. Hozzá természetesen tartrazinnal, kinlinnel, amaránttal, indigókarminnal színezett; természetes aromával, nátrium-benzoáttal, sóval, mustármaggal, cukorral és ecettel ízesített pasztát.

– Magától értetődik, Globus mustár nélkül a virsli mit sem ér, anyukám.

– Isztok-e hozzá, gyerekek, vízben feloldott izocukrot, Na-ciklamátot, aszpartámot, aceszulfátot, szacharint, aszkorbinsavat, nátrium-benzoátot és fenilalanint?

– Vitamor jaffaszörpöt? Igeeeen!

– Ebédre viszont kaptok egy kis búzalisztet, kukoricakeményítőt, hídrogénezett növényi zsírt, ízfokozót (lehetőleg E631-est és E627-est) nátriumglutamátot, módosított keményítőt, állati eredetű zsírt, élesztőport, szárított tyúkhúst és E150-es színezéket.



– Hát nem tudom, Barbara... Finomnak finom, de édesanyám sokkal kevesebb E-412-vel csinálta.

– Maggi szárnyaskrémleves lesz brokkolival! Hurrá! S utána?

– Utána pediglen búzalisztet paradicsomsűrítménnyel, sajttal, ananásszal, vízzel, növényi olajjal és nátrium-nitrittel tartósított főtt sonkával, búzakeményítővel, cukorral, sóval, élesztővel és jófele acetilezett-dikeményítő adipáttal.

– Hawaii!

– Bizony, bizony gyerekek, Hawaii pizza lesz dr. Oetker módra.

– Az a kedvencünk!

– S a tévénézéshez mit kaptok, na mit?

– Csak nem burgonyát, növényi olajat, sót, hagymaport, autolizált élesztőport, tejszínport, dextrózt, sajtport, nátrium-glutamátot, dinátrium-5-ribonukleotidokat és tapadásgátlót, vagyis szilí-

cium-dioxidot?

– De bizony, gyerekek, úgy van, chipset. Lay’s zöldhagymás chipset.

– S mi lesz a vacsora?

– Vacsorára pedig esztek aszpartámmal, fenilanilinnal, K-aceszulfánnal, zselatinnal, hidroxi-propillal javított joghurtot, amelyben kalcium-foszfáttal, vízzel és cukorral fölhizlalt, egyszer már kipréselt gyümölcshúsváz-darabkák vannak.

– Hurrá! Én is kérek őszibarackos light joghurtot! Én is! Én is!

– Ezt szegény apátok is hogy imádta, nyugodjék békében…



Előttem a termék: Gusztusos csomagolásban burgonyás tallér. A felirat szerint hagyományos recept alapján, a legkiválóbb alapanyagokból készült. A tradicionális burgonyás tésztát megdagasztják, nyújtják, majd apró, kerek korongokat szaggatnak belőle, melyeket kemencében sütnek aranybarnára. Hmmm… szinte összefut az ember szájában a nyál. A leírás békebeli ízeket, hangulatot idéz fel bennem. Látom magam előtt drága jó nagyanyámat, amint a jó meleg konyhában sürög-forog varázslatos mosolyát sugározva szét közöttünk, unokák között, kik ámulva vártuk a csodát.

– Rögtön készen lesz drágaságaim – szólt leguggolva, és átölelt minket.

Ezek a pillanatok ma is életem legboldogabb időszakát jelentik. Kibontom a csomagot, hogy újra megízleljem a rég elfeledettnek hitt ízeket, és közben tovább olvasgatom az ízléses grafikával díszített zacskót. Azt írja még, hogy e rendhagyó csemegét csak Magyarország egyes vidékein készítették. Igen emlékszem. Most, hogy az első falatok zamata kezd érvényesülni, felidézem a tájat, ahol drága jó nagyszüleim éltek, és újra látom a falut, méla teheneivel, aranyló búzamezőivel, zöldellő dombokkal körülvéve...

Tovább böngészve a zacskó feliratát kiderül, hogy a burgonyás tallér tartalmaz még burgonyakeményítőt, növényi zsírt és burgonyaport is. Istenem, burgonyapor! Drága jó nagyapám jut az eszembe, ki délután hazatérve a földekről egy nagy jutazsákot tett nagyanyám elé a konyha kövezetére, majd élete párjára nézett hosszan, némán, várva annak ítéletét. A nagyi kinyitotta a zsákot, belepillantott, majd két tenyerét összecsapva, a boldogságtól könnyes szemmel nézett nagyapára.

– Istenem, Kálmán! Ez gyönyörű! – suttogta.

Persze ebből mi sem maradhattunk ki. Odasereglettünk és sorban belekukucskáltunk a zsákba, melyben ott aranylott a csodás burgonyapor. Micsoda idők voltak azok! Akkor még valódiak voltak a termények, ízzel, illattal, színekkel. De mindez nem volt elég, nagyapám (ki faluszerte közismert tréfamester volt) honnan, honnan nem előrántott két akkora darab növényi zsírt, amekkorát még sosem láttunk, és kacagva ezt kiáltotta:

– Rengeteg van még belőle, rengeteg! Soha ilyen csodás termésünk nem volt Amália! – mondta, majd elkapta a nagyi derekát, és jól megforgatta. Mi csak ámultunk tátott szájjal! De szép is volt!

Lássuk mit ír még a tájékoztató: só, módosított keményítő, savópor, élesztőkivonat, sőt színezékként kurkumin is! Hát igen. Ez a cég valóban odafigyel a részletekre! Hol kapható manapság olyan élelmiszer, amiből kispórolnák az olyan alapvető és régóta jól bevált összetevőket, mint például a kurkumin, vagy a savópor. Én még ahhoz a generációhoz tartozom, amelynek megadatott megízlelni a nagyi utolérhetetlen savóporát. Emlékszem, hogyan ácsingóztunk a szekrény tetején sorakozó, kockás kendővel lekötözött üvegek után, és emlékszem arra is, amikor ősszel a savó eltevésekor az egész házat megtöltötte ennek a csodálatos csemegének az illata.

Ez volt az időszak, amikor a drága nagyinak igencsak sok dolga akadt, ugyanis ekkor vonta ki az élesztőt is, nagyapám meg a mezőre járt kurkumint kaszálni, esténként pedig a keményítőt módosította az udvaron. Sürgött-forgott mindkettő, ám egymásra és miránk mindig szakítottak időt. Ahol tudtunk segítettünk, szaladtunk nagypapitól a nagymamihoz az élesztőkivonatos fazékkal, majd vissza, csépeltük a kurkumint, szállt az antioxidáns mindenfelé, és nyomokban minden tartalmazott egy kis földimogyorót! Istenem milyen szép idők voltak!



Most nézzük meg, hogy készül a húsleves gyárilag. A termék reklámja ínycsiklandó étellel kecsegtet: „A húsleveskockát válogatott alapanyagokból állítottuk össze, hogy még élvezetesebbé tegye az étel színét, ízét, illatát. Főzzön rendszeresen Knorr húsleveskockával, és az ételei megtelnek élettel!”

Akkor lássuk mi adja az ízét a gyári húslevesnek, és mitől telik meg „élettel”. A termék dobozán ez áll: Készült: konyhasó, növényi és állati zsír, marhahúslé, ízfokozók (E621, E631) burgonyakeményítő, szárított zöldségek, színezék (E150), marhahúsaroma, stabilizátor (E471), fűszerek, étkezési sav (E330) és antioxidáns (E320) felhasználásával. A laboratóriumi elemzés azt is kimutatta, hogy a szárított granulátum csupán 2 gramm tyúkhúst tartalmaz, ami nem több mint 0,7 dg friss húsnak felel meg. Ebből lesz a négytányérnyi „igazi” húsleves. Hogy mi adja akkor az ízét? A marhahúsaroma. Nézzük meg, hogy készül. A húsipari cégek gyakran használnak főtt marhahúst a drágább készítményeikbe. Miközben főzik a húst, méreganyagainak túlnyomó része kioldódik belőle. Miután a puhára főtt húst kivették belőle, a visszamaradt levet nem öntik ki a csatornába, hanem vákuum alatt besűrítik. Ebből lesz a húslevesaroma, amit akár koncentrált testméregnek is nevezhetnénk. (Egyébként így készül a zselatin is nagy zsírtartalmú sertésbőrkéből, mócsingból, a disznó farkából és egyéb potyadékhúsokból.) A vasárnapi ebédhez már csak némi festék (élelmiszerszínezék) kell, hogy ennek a kotyvaléknak a színe is hasonlítson valamennyire a húsleveshez. Nem maradhat el a tartósítószer sem, hogy minél tovább forgalmazhassák ezt az áldásos (időmegtakarító) terméket a mit sem sejtő háziasszonyoknak. Az E-számok jelentése a Kun Elektronikus Könyvtár „Élelmiszer-adalékanyagok” című segédletében található meg. (Lásd **További linkek** webkapocs.)



Sokan szeretnének átállni az egészséges táplálkozásra, de a túlórákkal együtt gyakran 10-12 órás munkaidő után már nincs idejük otthon sütni, főzni. Így kénytelenek megvenni a szupermarketek által kínált készételeket. Ezáltal ők a legveszélyeztetettebb réteg, ők vannak leginkább kitéve a különböző emésztőszervi megbetegedéseknek. Ha csak egyetlen zsemlét vesznek az üzletben, már ezzel is egy egész méregraktárt juttatnak a szervezetükbe. Az egészségtudatos fogyasztó persze megpróbál természetes táplálékot beszerezni magának, de erőfeszítése hiábavaló. Hiába választ korpás zsemlét magának, a mérgektől nem szabadul. Mint tudjuk a kenyér és a péksütemények előállításához nem kell más csak liszt, élesztő, só és víz. Most nézzük meg mi található a szupermarketekben kapható korpás zsemlében:

> **Összetevők:** Búzaliszt (20% teljes őrlésű), búzakorpa, élesztő, szárított búzakovász, lenmag, étkezési só, ivóvíz, sovány tejpor, margarin (hidrogénezett növényi zsírok és olajok), emulgeálószer: zsírsavak mono- és digliceridjeinek mono- és diacetil-borkősav-észterei; savanyúságot szabályzó anyag: citromsav; színezék: karotinok; sűrítőanyag: guargumi, karboximetil-cellulóz; térfogatnövelő szerek: nátrium-karbonát, kalcium-foszfát, difoszfátok; aroma, cukor, szójaliszt, dextróz, lisztjavítószer: aszkorbinsav, enzimek, repceolaj. Nyomokban szezámmagot is tartalmazhat.

Mivel az egészségvédők fokozódó kampánya miatt az E-számok valóságos mumussá váltak az élelmiszeriparban, a gyártók újabban már nem tüntetik fel őket a csomagoláson. Na nem azért, mert nem alkalmazzák, hanem kiírják a vegyszerek nevét. Így azonban még ijesztőbbé válik a helyzet. Pedig milyen jól indult a lista: Hozzávalók: búzaliszt, búzakorpa, élesztő, szárított búzakovász, lenmag, étkezési só, ivóvíz. Itt akár meg is állhattak volna, és akkor ebből egy tökéletes zsemle lenne. Ízletes, és egyáltalán nem károsítja az egészséget. A pékek azonban újabban vegykonyhává alakították át a sütödét, ezért marékszámra rakják a tésztába a különféle adalékanyagokat és vegyszereket. Vajon mi szükség van a kenyérben zsiradékra (hidrogénezett növényi zsírra)? Az elmúlt évezredek során a kenyérbe sohasem tettek zsiradékot. Zsiradék (jobbára vaj) a kalácsba kell. Aztán miért kell a kenyértésztába emulgeálószer és savanyúságot szabályzó anyag. Ki mondta, hogy a kenyérnek, zsemlének, kiflinek savanyúnak kell lennie? Mi szükség van sűrítőanyagra? Csak nem azért, mert az alkalmazott térfogatnövelő szerek úgy felfújják a tésztát, hogy már sütés közben összeesne. Legalább addig bírja ki, amíg a fogyasztó beleharap. Akkor hamar rájön, hogy ez a hatalmas zsemle nem más, mint egy léggömb. Belül üres, amint beleharap, a szájában összelapul. Elrágni sem tudja, mert a guargumitól és

egyéb vegyszerektől olyan lesz a héja, mint a gumi. Elvágni, elszakítani sem lehet. Nincs is kedve megenni, mert a sok vegyszertől olyan undorító az íze, hogy legszívesebben kiköpné.

Ilyen körülmények között nem csoda, hogy nálunk évente 60 ezer ember betegszik meg rákban, és közülük 33 ezer meghal. Manipulációik leplezése érdekében az élelmiszergyárak már az „észterek" kifejezést is kerülik. Helyette az „aromák" megnevezést használják. Mintha ez változtatna azon a tényen, hogy pl. az üdítőitalokat nem gyümölcsből, hanem vegyszerekből készítik. A színét és az illatát is vegyszerek adják. Ezek olyan intenzívek és tökéletesek, hogy aki megszokja őket, a valódi gyümölcsleveket meg sem issza. Ezért ma már a rostos levekbe is tesznek észtereket. Táplálkozástudományi szakemberek szerint a rákos megbetegedések 80%-a helytelen táplálkozásra (evés, ivás, dohányzás) vezethető vissza.



Amerikai kutatók szerint demenciát okozhat a hús grillezése, olajban pirítása vagy sütőben sütése. Az úgynevezett előrehaladott glikációs végtermékeket (advanced glycation end, AGE) tartalmazó ételeket korábban már összefüggésbe hozták a 2-es típusú cukorbetegséggel. AGE akkor jön létre, ha fehérjék vagy zsírok és cukor reakcióba lépnek egymással. Természetes úton ez akkor történik, ha az ételeket magas hőmérsékleten készítik el, azaz sütik, grillezik, pirítják vagy főzik őket. Most egy újabb veszélyre derült fény. A New York-i Mount Sinai Orvostudományi Egyetem kutatói egereket tápláltak magas AGE-tartalmú ételekkel, és azt találták, hogy az állatok agyában veszélyes fehérje képződött, amely károsította a gondolkodási-észlelési képességeiket. Az amerikai tudományos akadémia lapjában (PNAS) ismertetett kutatás szerint az egyetem kutatói felfedezték, hogy a magas AGE-tartalmú diétán tartott állatok agyában a béta-amiloid nevű fehérje halmozódik fel, ami az Alzheimer-kórra jellemző. A fizikai és gondolkodási teszteken is gyengébben teljesítettek azok az egerek, amelyek AGE-ban gazdag táplálékot kaptak. Az alacsony AGE-tartalmú étrenden élő egereknél nem képződött béta-amiloid. A kutatók embereknél is megvizsgálták az összefüggést. Az eredmények szoros összefüggést mutattak a 60 év felettiek vérében mért magasabb AGE-szint és a mentális hanyatlás között.



Korábbi kutatási eredmények azt sugallták, hogy a cöliákia hátterében elsősorban genetikai hajlam áll, amelyet a szülők örökítenek át az utódokra. A legújabb kutatások azonban kiderítették, hogy ezt az allergiát is a vegyi anyagok mértéktelen használata okozza. A New York-i Egyetem Langone orvostudományi központjának szakemberei 30 olyan gyermek és fiatal felnőtt vérében vizsgálták meg a mérgező anyagok szintjét, akiknél újonnan diagnosztizáltak lisztérzékenységet. Az eredményeket 60 azonos korú, nemű és etnikai hovatartozású ember adataival vetették össze. Az Environmental Research folyóirat internetes oldalán publikált eredmények szerint azoknál a gyerekeknél és fiatal felnőtteknél, akiknek vérében magas volt a rovarölő szerek szintje, kétszer nagyobb valószínűséggel állapítottak meg cöliákiát, mint azoknál, akiknek szervezetében nem voltak felhalmozódva ezek az anyagok.

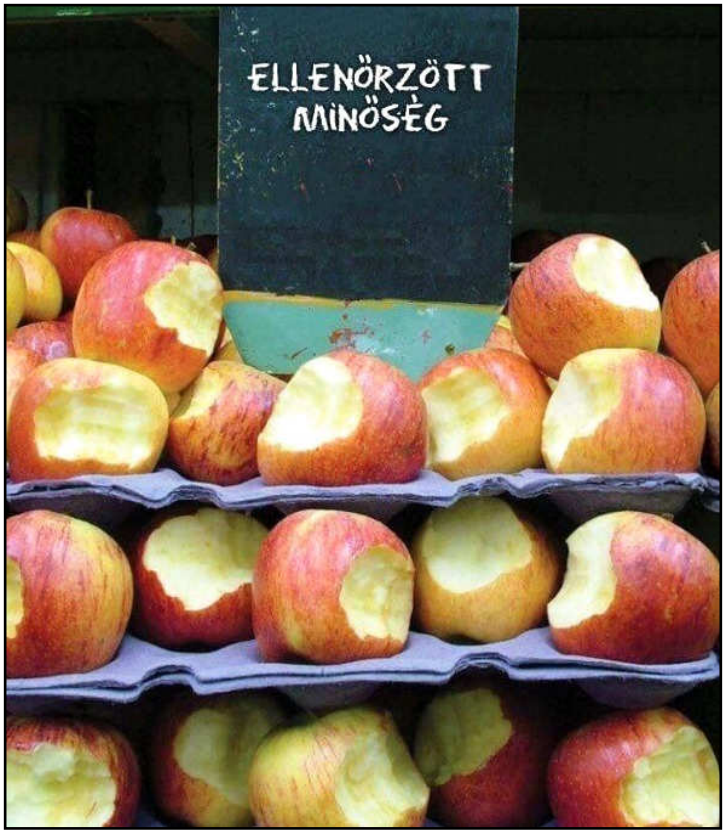
A szakemberek kimutatták továbbá, hogy a nők esetében (akik körében eleve jóval magasabb a cöliákia előfordulási aránya), a növényvédő szereknek való fokozott kitettség legkevesebb nyolcszorosára növelte a lisztérzékenység kockázatát. Azok a fiatal lányok, nők, akiknek vérében magas volt az ételfőző és -tároló fémfelületek gyártásához használt perfluoroalkil vegyületek[2133] szintje, ötször-kilencszer nagyobb eséllyel küzdöttek lisztérzékenységgel. A fiatal fiúknál, férfiaknál pedig

[2133] Ezek a teflonnal bevont lábasok, fazekak, serpenyők, tepsik. Állatkísérletek során kiderült, hogy egyes PFAS-vegyületek májmérgezést okozhatnak, meggyengíthetik az anyagcsere-folyamatokat, valamint az immun- és endokrin rendszerek működését is. A Johns Hopkins University korábbi kutatásai azt is megerősítették, hogy ezen anyagok daganatokat és fejlődési rendellenességeket is okozhatnak, mivel a magzatok már az anyaméhben is ki vannak téve ezek veszélyeinek. A méreganyagok nemcsak az ételbe kerülnek bele, hanem hőhatásnak kitéve könnyen terjednek a levegőben, a talajban, illetve az ivóvízben is, így gyakorlatilag a teljes bioszférát veszélyeztetik. Emellett pajzsmirigy-alulműködést, magas koleszterinszintet, elhízást vagy akár rákot is okozhatnak. Tovább fokozza a teflonbevonatú edények veszélyességét, hogy többségük alumíniumöntvény. Így ha megsérül a bevonat, alumíniumoxid válik le róla, amit számos központi idegrendszeri betegséggel kapcsoltak össze. Pl. az Alzheimer-kór és az amiotrófiás laterálszklerózis (ALS).

kétszer nagyobb eséllyel állapítottak meg lisztérzékenységet, ha a vérükben emelkedett volt az égésgátlóként használt polibrómozott-difenil-éterek[2134] szintje. Mindegyik érintett kemikália negatív hatással van az állatok és az emberek hormonrendszerére, amely kulcsszerepet játszik a nemi fejlődésben és a fertőzésekre adott immunválaszban. Az emésztőszervi panaszokkal, például hasmenéssel és puffadással járó lisztérzékenység jelenleg nem gyógyítható, egyedüli hatásos kezelés a gluténmentes diéta.

A legjobb megoldás azonban a megelőzés. Teflonbevonatú edények helyett használjunk semmivel sem drágább szilikon- vagy kerámiabevonatú[2135] lábasokat, fazekakat, serpenyőket, tepsiket. A kissé drágább gránitbevonatú és a jóval drágább titánbevonatú edények sem mérgezők. A gazdagok porrá őrölt gyémántbevonatú edényeket használnak. A Swiss Diamond edények százszor tartósabbak és százszor jobb a tapadásmentes tulajdonságuk, mint a teflonnak. Emellett rendkívül tartósak. A gyártó 30 év garanciát vállal rájuk. A legbiztonságosabb azonban az évezredeken át használt öntöttvas lábasok, serpenyők újbóli használatbavétele. A vas nem mérgezi a szervezetet, sőt jó ízt ad az ételeknek. (Nagy hátránya, hogy nagyon nehezek. Egy nagyobb méretű serpenyő súlya elérheti a 4-5 kilogrammot is, ami jelentősen rontja a tisztíthatóságát. Egy nagyméretű öntöttvas fazék felemelése pedig komoly megpróbáltatás minden háziasszonynak. Emellett az öntöttvas edények meglehetősen drágák. Mivel kicsi a kereslet irántuk, csak webáruházakban rendelhetők meg.) A másik megoldás a hőálló üveg- és kerámiaedények használata. Egyetlen hátrányuk, hogy könnyen eltörhetnek.

A rozsdamentes acél edény már nem tartozik a legjobb megoldások közé, mert a króm-nikkel-vas ötvözetből kiváló nikkel szintén mérgező. Ennek veszélyességi szintje azonban meg sem közelíti a teflonbevonatú edényekét. Ne feledkezzünk meg az acéllemezből préselt és tűzzománccal bevont olcsó edényekről, melyek legnagyobb mennyiségben található meg minden háztartásban. Ezek sem mérgezők. Nagy hátrányuk viszont, hogy könnyen leég bennük az étel. Ez ellen azonban lehet védekezni. A zománcozott tepsire, sütőlapra pl. fektessünk sütőpapírt. Ezzel meggátoljuk a sütemények letapadását, ráadásul könnyen tisztíthatóvá válnak. Levesek, főzelékek készítésénél is célszerű zománcozott lábast, fazekat használni, mert a magas folyadéktartalmú ételek nem égnek le benne. (Ha vékony az edény fala, tegyünk alá lángterelőt.) Ha netalántán leégett benne az étel alapanyaga, öntsünk bele vízzel hígított hipót. Másnapra ki fog fehéredni. Ezt a folyadékot ne öntsük ki, töltsük üvegpalackba, jól zárjuk le, és rakjuk gyermekektől védett helyre. Legközelebb újra használhatjuk.





Európa politikusai közvetlenül is meggyőződhettek a környezetkárosító vegyszerek szervezetünkre gyakorolt hatásáról. Az egyik legnagyobb zöldszervezet, a WWF

[2134] Műanyagok gyulladáskésleltetésére alkalmazott vegyületek. Elsősorban a zsírszövetekben és a vérben halmozódik fel, biológiailag gyakorlatilag nem bomlik le. Svéd tudósok kimutatták, hogy 1972 óta 40-szeresére emelkedett koncentrációja az anyatejben. Máj, pajzsmirigy és idegrendszeri mérgezéseket, kisgyermekekben pedig mentális és fizikai fejlődési zavarokat okoz.

[2135] Dupla kerámiaréteggel bevont serpenyőt válasszunk, mert a szimpla bevonat könnyen sérül, és egy-két év után lekopik.

17 európai nemzet 47 képviselőjétől vett vérmintát. Az önkéntes véradók között volt az Európai Parlament 39 képviselője. A vérmintákban 5 vegyületcsoportból származó 101 mesterséges vegyszer jelenlétét vizsgálták. Az eredmény megdöbbentő. Minden egyes vizsgált személy vérében nagy számban találtak nem lebomló, szervezetbe beépülő vegyületeket. A keresett 101 vegyszerből 76-ot kimutattak a mintákból. 13 olyan vegyszert azonosítottak, melyek minden személy vérében jelen voltak. Ezek között olyanok is akadtak, amelyek használatát már több mint 20 éve betiltották (pl. DDT és PCB). Az agyonműtrágyázott és permetezett talajban azonban azóta sem bomlottak le, és a benne termelt növények tovább mérgezik az embereket, illetve a korábban szervezetbe került mérgek nem választódnak ki. A mezőgazdaságban alkalmazott vegyszerekhez társul az élelmiszeripar által használt rengeteg szintetikus töltőanyag és különféle E-származék. Volt olyan képviselő, akinek a vérében 54 testmérgező vegyületet találtak. Ennél is megdöbbentőbb hír, hogy az Egyesült Államokban az újszülöttek köldökzsinórvérben 287 különböző (rákbetegséget és idegrendszeri fejlődési rendellenességet okozó) vegyi anyagot mutattak ki. Karl Wagner, a WWF kampányigazgatója szerint elfogadhatatlan, hogy egészségre ártalmas vegyszerek ilyen nagy számban és koncentrátumban vannak jelen az emberi szervezetben. A mértéktelen kemizálás következtében napjainkra önjáró méregraktárrá váltunk. Nem véletlenül terjedt el az a mondás, hogy: „Bennünket még az éhező kannibálok is sírva ennének meg.”

Nemrég derült fény arra, hogy testünk méreganyagokkal való elárasztásának van egy meglehetősen groteszk következménye is. A BBC egyik híradójában egy tényfeltáró riport arról tudósított, hogy a mostanában felszámolt és építkezés céljára átadott temetőkben a halottak teteme nem porlad el, hanem mumifikálódik. A vegyelemzések kimutatták, hogy ennek oka a tartósítószerek jelenléte volt. A fogyasztói társdalom polgárai évente 18 kg tartósítószert és egyéb mesterséges anyagot esznek meg a táplálékukkal együtt. Ezek a mérgek idővel lerakódnak a sejtjeikben, és életük végére annyira átitatódik velük az egész szervezetük, hogy nem engedi szétoszlani a tetemüket. Nem elég, hogy halálra mérgeznek bennünket, még a sírban sem lehet nyugtunk.



Köztudott hogy a kemikáliák mértéktelen alkalmazása, a talaj, az élővizek vegyszeres mérgezése következtében egyre kevesebb ásványi anyag szívódik fel a növényekbe, és ezáltal szervezetünk nem jut hozzá a létfontosságú mikroelemekhez. Sok országban ezen az alapvető élelmiszerek dúsításával segítenek. A jódhiányos területeken a golyva megakadályozására már évtizedek óta adagolnak a konyhasóhoz jódot. Svájcban fluort kevernek a csapvízbe, mely által egy nagyságrenddel csökkent a fogszuvasodás mértéke. A világ több országában, így pl. az Egyesült Államokban és Izraelben a pékek folsavat adnak a kenyérhez és a péksüteményekhez, hogy megelőzzék a magzati korban előforduló rendellenességek (pl. a nyitott gerinc) kialakulását. Izraelben a világon először elkezdték a pékáruk B12 vitaminnal való dúsítását is. A jeruzsálemi egészségügyi miniszter rendeletét több tanulmány előzte meg, amelyek egyértelműen kimutatták, hogy a B12 vitamin hiánya Alzheimer kórhoz, és az idegrendszer betegségeihez vezethet. Ezen túlmenően vérszegénységet is okozhat. Ezek a betegségek különösen a vegánokat veszélyeztetik, akik a növényeken kívül semmit sem esznek. A B12 vitamin ugyanis főleg a húsfélékben, a halban és a tojásban található meg. A vizsgálatok azt is megállapították, hogy B12 vitamin szintje csak a lakosság 60%-ánál éri el az ajánlott értéket. A felmérést nagymértékben nehezítette, hogy a folsav képes elleplezni a B12 vitamin hiányát.



Hiába szigorodnak a hatósági ellenőrzések, az élelmiszerboltok üzemeltetői továbbra is alkalmazzák az évtizedek óta jól bevált praktikákat. Agyagási Edit Népszabadságban megjelent cikke a romlott élelmiszerek „regenerálási” módjáról számol be:

Több napon át jártam a főváros kisebb és nagyobb élelmiszerboltjait, hogy kiderítsem, milyen trükkökkel sóznak rá lejárt szavatosságú termékeket a vásárlókra. Sokat tanultam.

– Megvenném ezt a gyümölcsrizst, de nem látom, mikor jár le a szavatossága.

– A dobozra rá van írva.

– Az árcédula eltakarja. A többin is.

– Akkor vegyen valami mást.

A párbeszéd Budapest egyik bevásárlóközpontjában hangzott el. Nem ez volt az első hely, ahol próbavásárlást tartottam. A Nyugati téren, a nagy élelmiszerboltban a péksütemények, konzervek, fagyasztott áruk csomagolásán az összes tudnivalót feltüntették. A tejtermékeknél azonban már némi furcsaságot észleltem. A fóliázott sajtok egy részét két árcédulával ragasztották le, többnyire úgy, hogy a felső félig-meddig takarta az alsót, az eredetit. Azt, amire a szavatosságot írták. A gyümölcsrizseket kínáló pultnál a vevő tájékoztatását szolgáló feliratot teljesen takarta az árcédula, némelyiken csak a dátum egy-két számjegye látszott ki.

A József körúton levő boltban zavartalanul keresgélhettem: a két pénztáros lány öt harsány srác társaságában múlatta az időt. Lekaptam a pultról egy joghurtot, majd találomra egy mangó-konzervet – szavatossági időt jelző cetli nem volt rajta. A joghurton igen: két napja lejárt. A budaörsi bevásárlóközpontban már nem ért meglepetés: azt tapasztaltam, minél tovább tartható el valami, annál inkább olvasható rajta a szavatossági ideje. A lejárat időpontjához közeledő termékek viszont gyűrötté, lestrapálttá válnak. A saját készítésű májkrémet például akciósan lehetett megvásárolni. A „Fogyasztható” feliratot fekete színű maszat követte, vagy valamiféle csík. Azt sem tudtam megfejteni, hogy este tizenegykor miért vannak pulton az aznap szavatosságukat veszítő áruk, halbelsőségek és egyéb húskészítmények. Egy fiatal eladólánytól próbáltam érdeklődni. Nem tudott mit mondani. Egy több éve élelmiszerboltban dolgozó ismerősömet viszont sikerült szóra bírnom.



A romlandó dolgok „kipofozásával” kezdődik a nap – mesélte. Mivel a felvágottak, virslik és a különféle húsok egy idő után szagosodnak, mi úgy mondjuk, „izzadnak”, ecetes vízzel átmossuk őket. Nagy gonddal kell végezni a műveletet, minden az arányokon múlik. Ha kevés az ecet, a szag marad, ha túl sok, akkor a vevő megérzi az árun. Hasonló módszerrel „fiatalítjuk” a baromfit is: a fonnyadt, kiszáradt bőrű csirkét vízben megúsztatjuk. Ettől visszanyeri a frissességét. Amikor már nem lehet segíteni, ledaráljuk a húsokat. Mindig csak annyit, amennyit a „tiszta” hús még elbír. A kicsit romlott párizsit vagy virslit salátákba keverjük. A kimért majonézes saláta és a körözött a két legkényesebb pontja a hazai élelmiszeriparnak – folytatta az ismerős eladó. Ezekben „landol” minden, ami kicsit is gyanús: a lejárt szavatosságú majonéz, tejföl, túró, felvágott, szóval minden. A kiszáradt juhtúrót például tejföllel „javítjuk fel”. A penészessé vált sajt kérgét levágjuk, a maradék darabot fóliába csomagoljuk, majd akciózzuk. Az is bevált trükk, hogy a zacskós tejről a kollégák hipós rongygyal letörlik a gyártó által feltüntetett időpontot, aztán „felülírják”. A pékárunál kevesebb lehetőség van manipulálásra – mesélte egy másik kereskedelmi lánc munkatársa. De azért boldogulunk. Egyezséget kötöttünk az egyik sütőipari céggel, ők az egy-két napos kenyereket újradátumozzuk ki, mert a késői vásárlók általában sietnek, nem is gondolják, hogy többnapos kenyeret kapnak. Azt hiszik, hogy azért szikkadtabb a pékáru, mert már reggel óta ott áll a polcon.

Mindezen praktikák ellen védtelenek vagyunk, odafigyeléssel, az áru összetevőinek tanulmányozásával azonban legalább a káros vegyszerektől megvédhetjük magunkat. Már régóta törvény kötelezi a gyártókat arra, hogy termékeik csomagolásán tüntessék fel az összetevőket. Azt azonban nem írja elő a törvény, hogy ezt milyen betűmérettel kell megtenni. Ezért a gyártók a technikailag még nyomtatható legkisebb betűméretet alkalmazzák. Ezeknek a bolhányi méretű betűknek az elolvasása még a sasszemű fiatalokat is próbára teszi, az idősebbeknek meg szemüveg nélkül lehetetlen. Mivel az emberek nem járnak olvasószemüveggel vásárolni, vagy mindig otthon felejtik, így sokan „vakon” vásárolnak. Otthon aztán mérgelődnek, hogy miért vették meg ezt a „szemetet”. Ezen a problémán azonban könnyen lehet segíteni. Mivel az öregségi szemromlás az évek múlásával fokozódik, mindenkinek van otthon olyan szemüvege, amelyet már nem használ. Vegyük elő, és csípőfogóval feszítsük ki belőle az üveget. Tisztítsuk meg, és tegyük a pénztárcánkba. (Ne az aprópénzek közé, mert összekarcolják.) Ez a szemüveg kevés helyet foglal, és soha nem felejtjük otthon. A boltban elővéve húzzuk végig a polcok előtt, és mindent látni fogunk. Még az árucikkek apró betűkkel feltüntetett kilós árát is. Kézbe véve a szemüveglencsét könnyen elolvashatjuk a csomagoláson levő apró betűket is. Aztán tegyük vissza a pénztárcánkba, egy külön rekeszbe. Akinek nincs otthon régi szemüvege, a legközelebbi optikusnál biztosan kap kiselejtezett lencsét. Azért hogy nem kelljen a polcok fölé hajolni, a lencse ne legyen olyan erős, mint az olvasószemüvegünk. A szemromlás mértékétől függően legideálisabb az 1 - 1,5 - 2 dioptria. (Ha a sok fogdosástól elzsírosodik, lehelljünk rá mindkét oldalára, és töröljük át a zsebkendőnkkel.)

Könnyen mentesíthetjük magunkat egy másik bosszúságtól, a megfelelő pénzérme hiányától is. Ma már a bevásárlókocsik többsége százforintos pénzérmével működik. Ez azonban szinte soha sincs a pénztárcánkban, amikor szükség lenne rá. Ezen segít egy ötletes találmány a műanyag tantusz. Ugyanolyan méretű, mint a százforintos pénzérme, de műanyagból van, így nem lehet elkölteni. Trafikokban, a szupermarketek (pl. a Tesco) recepciós pultjánál szerezhető be. Az előállítási áránál jóval drágábban adják, de életünk végéig szolgál bennünket. (Szedjük le a rászerelt kulcstartóról, és tegyük a pénztárcánkba, így kevesebb helyet foglal.) A Lidl áruházban ingyen is kapható. (A pénztárnál kell kérni.) Mivel a bevásárlókocsik szabványosítva vannak, ez a tantusz minden szupermarket kocsijához használható.



Az amerikai John Hopkins Egyetem kutatócsoportjának vizsgálatai szerint nem állja meg a helyét az a korábbi feltételezés, hogy a mérsékelt bor- és sörfogyasztás karban tartja az agyi érrendszert. A kutatók 1909 embert megvizsgálva arra a következtetésre jutottak, hogy a kevés szesz is árt az egészségnek. A mérsékelt alkoholizálás nem csökkenti az időkori agyvérzés kockázatát. Sőt, a kevés szesz is az agyi szövetek lassú elsorvadáshoz, és a felismerő- s mozgásrendszerek működésének károsodásához vezet. Nem igaz tehát az a szólás, hogy: „A jó bor vérré válik”. Az alacsony alkoholtartalmú italok is ártanak az egészségnek. Főleg ha rendszeresen fogyasztják őket.



Az orvosok évtizedek óta hangoztatják, hogy a túlzott cukorfogyasztás nem okoz cukorbetegséget. Úgy tűnik, hogy mégis van összefüggés közöttük. A Journal of the American Medical Assotiationban megjelent cikk szerint közvetlen kapcsolat áll fenn a cukros üdítőitalok, és a 2-es számú cukorbetegség kialakulása között. Amerikai kutatók éveken át vizsgáltak 91 ezer nőt, és megállapították, hogy azoknál, akik naponta legalább egy cukrozott italt ittak 8%-kal nőtt a cukordiabétesz aránya azokhoz képest, akik nem, vagy csak ritkán ittak édes italokat. A cukorbetegség mellett a súlyfelesleg kialakulásához is jelentősen hozzájárult, hogy az Egyesült Államokban 1977 és 1997 között 61%-kal nőtt az üdítőital-vásárlás. Még rosszabb az arány a fiatalok körében. 1997-től 1998-ig egyetlen év alatt duplájára emelkedett a gyerekek cukrosital-fogyasztása. Egészségüket tovább rontja a magas cukortartalmú péksütemények, cukrászati készítmények, gyári édességek mértéktelen fogyasztása. Mivel a folyamat megállíthatatlan, a cukorfogyasztás évről évre nő, jelenleg évente 165 millió tonna cukrot használ fel az emberiség. Az egy főre eső fogyasztás Svájcban a legnagyobb, 59 kg, ezt követi szorosan az Egyesült Államok 58 kilogrammal. 1850-ben az átlag európai csupán 2-3 kg cukrot használt fel.



Sokan úgy próbálnak mentesülni a cukor egészségkárosító és hizlaló hatásától, hogy különféle cukorpótlókat használnak. Ezek azonban többnyire nem vezetnek eredményre. A mesterséges édesítőszerek vegyszer ízűek, a drága külföldi cukorfajtákról pedig rendre kiderül, hogy korántsem egészségkímélők. Közéjük tartozik az egyre divatosabb juharszirup. A juharszirup jellegzetes ízű, a mézhez hasonló állagú édesítőszer. Legnagyobb mennyiségben Kanadában és az Egyesült Államokban fogyasztják. Nem csak süteményeket, hanem húsos, tojásos ételeket is ízesítenek vele. Termesztése is ezekben az országokban történik. Észak-Amerikában az őshonos juharfa kérge a hideg éjszakák és a meleg nappalok hatására édes levet enged. Megcsapolásuk után ezt az édes levet felforralva sűrítik. 40 liter nedvből 1 liter szirup lesz. (Ezért olyan drága.) Sok juharfajta ad nedvet, de a **cukorjuhar**[2136], a **vörös juhar**[2137] és a **fekete juhar**[2138] a legkedveltebb. Magasra nőnek, szeretik a hűvös klímát. A juharszirupot színük, fényáteresztő képességük, ízük, intenzitásuk szerint A-tól D-ig osztályozzák. A D-osztályú a legsötétebb, legintenzívebb és ebben található a legtöbb ásványi anyag. Az A-osztályú, világossárga viszont édesebb, ezért a legdrágább. (Emiatt ezt a fajtát gyakran hamisítják invertcukorral.) A csapolás nem károsítja a fát.

A hiedelmekkel ellentétben a juharszirup semmivel sem kíméli jobban a szervezetet, mint a répacukor. A benne található cukor ugyanis szacharóz. A juharszirup használata csupán annyi előnnyel jár, hogy a vegytiszta finomított répa- és nádcukorral ellentétben sok aminosavat, vitaminokat valamint ásványi anyagokat tartalmaz. A **cukorrépa**[2139] és a **cukornád**[2140] is tartalmaz vitaminokat és ásványi anyagokat, de ezeket a meglehetősen keserű melasszal együtt eltávolítják a végtermékből. Nagy hátránya még a juharszirupnak, hogy rendkívül drága. (Kilogrammja több mint 12 000 Ft.) Ezért az egészségükre fokozottan ügyelő más cukorfajták után néztek. A nyírfacukorban meg is találták a számukra ideális megoldást.

A **nyírfacukor**, más néven **xilit** vagy **xylitol** nevét onnan kapta, hogy a XX. század közepén még a nyírfa kérgéből állították elő. A megnövekedett kereslet miatt azonban ma már kukoricarostból vagy és lombos fák rostjaiból vonják ki. Ugyanúgy kristályosítják, mint a répacukrot, édesítő hatása is ugyanolyan. Cukoralkoholnak minősül, így csak kis része szívódik fel, ezért nem terheli az inzulinháztartást. Glikémiás indexe mindössze 7, szemben a kristálycukor 68-as GI-jével. Ezért nem hizlal, és nem savasítja a szervezetet. Cukorbetegek is nyugodtan fogyaszthatják. A cukorhoz hasonlóan használható, könnyen oldódik, viszont mivel nem táplálja a gombákat, ezért élesztős tészták elkészítéséhez nem alkalmas. Egyetlen hátránya, hogy ez a cukorfajta is meglehetősen drága. (Ára kilogrammonként min. 2000 Ft.) Ügyeljünk arra, hogy cukoralkohol lévén hasmenést okozhat, ha túl sokat használunk belőle.)

Az édesítőszerek közül legnagyobb népszerűségnek a **stevia**[2141] vagy **mézlevél** örvend. Bár egyáltalán nem cukor, mégis a legjobb természetes édesítőszer por, oldat formában. A Paraguayban őshonos stevia nevű növényből vonják ki. A növény levelének nedve hússzor, szárított és porrá tört levele pedig harmincszor édesebb, mint a répacukor. Hatóanyaga a stevisoid háromszázszor édesebb, mint a répa- vagy nádcukor. Mivel nincs kalóriatartalma, egyáltalán nem emeli a vércukorszintet. A süteményben fizikailag ugyan nem fogja létrehozni azokat a pozitív állagváltozásokat, amiket a cukor, viszont nem csak ártalmatlan, hanem kifejezetten gyógynövénynek minősül. (Többek között erősíti az immunrendszert.) Az egyetlen hátránya jellegzetes íze, amit a gyártók különböző sikerrel tudtak kiküszöbölni a szteviás édesítőszerek esetében. (Natúr változatának fogyasztása kissé kesernyés utóízt és enyhén összehúzó hatást kelt a szájban.) Szintén nem tartozik az olcsó termékek közé, viszont nagyon keveset kell használni belőle. (50 db 1 grammos tasak stevia min. 1000 forintba kerül.)

[2136] **Acer saccharum**
[2137] **Acer rubrum**
[2138] **Acer nigrum**
[2139] **Beta vulgaris subsp. vulgaris** var. **altissima**
[2140] **Saccharum officinarum** (A cukornádnak összesen 28 fajtája ismert. Ezt a fajtát termesztik a legnagyobb területen.)
[2141] **Stevia rebaudiana** Kiejtése: sztívia



Angliai kutatók szerint a rákos megbetegedések egyharmada az elfogyasztott ételek és italok számlájára írandó. Egy 10 évig tartó program során 400 ezer férfit és nőt vizsgáltak meg. Az eredmény egyértelműen rámutatott arra, hogy a rákos megbetegedés az alacsony rosttartalmú étrend következménye. Közülük legveszélyesebb a hús fogyasztása, mert a hús egyáltalán nem tartalmaz rostot, viszont annál több méreg van benne. Nem véletlen, hogy egyre többen betegednek meg rákban. A XX. század elejéhez képest a nyugat-európaiak 50%-kal több marhahúst, 72%-kal több halat, 190%-kal több tojást és 280%-kal több baromfit fogyasztanak. A legártalmasabb ételek a sonka, a szalámi, a hot dog és a szalonna. Akik ezeket nagy mennyiségben fogyasztják, azoknál 50%-kal megemelkedik a bélrák kialakulásának veszélye.



Brit kutatók húsadóval csökkentenék az egészségügyi kiadásokat. A vörös és feldolgozott húsokra kivetett adóval évente világszerte több mint 220 ezer ember halálát lehetne megelőzni, és 40 milliárd dollár megtakarítást lehetne elérni az egészségügyi kiadások terén. Legalábbis ezt állítják az Oxfordi Egyetem kutatói, akik azt vizsgálták, hogy milyen mértékű adót kellene kivetni a vörös és feldolgozott húsokra a világ 749 régiójában ahhoz, hogy ellensúlyozni lehessen a fogyasztásukból eredő egészségügyi terheket, valamint hogy megváltozzanak az emberek táplálkozási szokásai. Az eredmények szerint a magas jövedelmű országokban a vörös húsokat 20 százalékkal drágábban, míg a feldolgozott húsokat – szalonna, kolbász és szárított húsok – a mostanihoz képest több mint kétszeres áron kellene kínálni ahhoz, hogy fedezzék a fogyasztásukkal összefüggő egészségügyi kiadásokat – olvasható az egyetem honlapján. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) rákkeltőnek minősítette a feldolgozott formában fogyasztott marha-, bárány- és sertéshúst, valamint feltehetőleg rákkeltőként azok feldolgozatlanul fogyasztott változatait. Ez a három húsfajta továbbá összefüggésben áll a szívkoszorúér-betegség, az agyi-érkatasztrófa és a 2-es típusú cukorbetegség fokozott kockázatával.

Az Oxfordi Egyetemen dolgozó Marco Springmann vezette kutatócsoport becslései szerint 2020-ban 2,4 millió haláleset és 285 milliárd dollárnyi egészségügyi kiadás lesz köthető a vörös és feldolgozott húsok fogyasztásához. „A vörös és feldolgozott húsok fogyasztásának mértéke a magas és közepes jövedelmű országok többségében meghaladja az ajánlott mennyiséget” – mutatott rá Springmann. Ez pedig nem csupán az egyén egészségére van jelentős hatással, hanem a teljes egészségügyi rendszerre is, amelyet sok országban az adófizetők tartanak fenn, valamint a gazdaságra is, amely munkaerőt veszít, ha a dolgozók lebetegednek; vagy egy beteg hozzátartozójukról kénytelenek gondoskodni – tette hozza a szakember.

A tanulmány szerint, ahogy az egészségre ártalmas egyéb termékek, mint például az alkoholos italok, a dohányáruk és a cukor megadóztatása, úgy a vörös és feldolgozott húsokra kivetett adó is az egészségesebb élelmiszerek felé terelheti az embereket. A kutatók szerint az egészségügyi adók bevezetésével a feldolgozott húsok fogyasztása nagyjából heti két adaggal csökkenne a magas jövedelmű országokban, és 16 százalékkal világszerte. A szakemberek szerint globálisan 172 milliárd dollár folyna be a húsadókból, amelyből a 70 százalékát lehetne fedezni mindazon egészségügyi kiadásoknak, amelyeket a vörös és feldolgozott húsok fogyasztása ró a társadalomra. A költségek teljes fedezéséhez a kalkulált adók dupláját kellene kivetni. A feldolgozott húsok fogyasztásának csökkenésével ráadásul több mint százmillió tonnával kevesebb üvegházhatású gáz kerülne a légkörbe, elsősorban a marhahúsfogyasztás visszaszorulása miatt. Emellett csökkentené az elhízottság arányát, mivel a kalóriaszegényebb alternatívák felé terelné az embereket. A húsfogyasztás csökkenése, illetve megszűnése környezetvédelmi szempontból is szükséges lenne. A The American Journal of Clinical Nutrition szerint a húsevők étrendje tizenhétszer több földterületet, tizennégyszer több vizet és tízszer több energiát igényel, mint egy vegetáriánusé.



Angliai kutatóknak sikerült elkülöníteniük egy hormont, amely olyan érzetet kelt az agyban, mintha már ettünk volna. A Nature magazinban is megjelent tanulmány szerint a PPY3-36 nevű

hormont a bél bizonyos sejtjei választják ki. Ennek a hormonnak a szintje étkezések után nő meg a vérben, és két étkezés között is magas marad. A későbbi kísérletek során 12 önkésnek adtak injekciót ebből a hormonból. A sóoldatot kapott kísérleti alanyokkal összehasonlítva a hormoninjekciót kapott emberek egyharmaddal kevesebbet ettek, és 12 órán át egyáltalán nem érezték magukat éhesnek. Ez idő alatt nem vágytak nassolásra sem. Miután a hormonok a szervezet más fontos szabályzó rendszereire is hatással lehetnek, számos vizsgálatra van még szükség ahhoz, hogy ebből a szerből fogyókúrás gyógyszer legyen.

Nagy-Britanniában olyan szójaszeletet fejlesztettek ki, amely különösen nagy dózist tartalmaz rákellenes növényi hormonokból. Az izoflavonok és lignonok adagolását úgy számolták ki, hogy napi egy szelet elfogyasztása olyan szintre emeli a rákvédő hormonok szintjét a vérben, a vizeletben és a prosztatában, amekkora az igen alacsony mell- és prosztatarizikóval rendelkező ázsiai embereké. Ausztrál háziasszonyokon már ki is próbálták ezt a terméket. A szakmai körökben is nagy feltűnést keltett kísérlet eredményei igen biztatóak voltak. Az angolok néhány éve algasavból az eredetinél egészségesebb, és jóval olcsóbb vegetárius kaviárt is alkottak. Egyelőre csak Nagy-Britanniában kapható Cavi Art néven.

Az olajsütők divatba jötte óta több millió liter fáradt olaj keletkezik világszerte. Szerencsére ezt a roppant mennyiségű szennyezett olajat ma már nem öntik a csatornákba, hanem összegyűjtve elszállítják a hulladékégetőkbe, illetve kazánházakat fűtenek vele. Az elhasznált olajból felszabaduló szén-monoxid azonban tovább fokozza az üvegházhatást, és a pörzsanyagok elégése során keletkező gázok is szennyezik a levegőt. Brit kutatók kidolgoztak egy új eljárást, amellyel az éttermekből és háztartásokból kidobott olajból hidrogént lehet kinyerni. Jelenleg az ipar és a közlekedés által igényelt hidrogént kőolajból és földgázból állítjuk elő. A szénhidrogénekből kinyert hidrogén előállítása során azonban szén-monoxid keletkezik, amely még a szén-dioxidnál is veszélyesebb mérgező gáz. (Hidrogén kivonható ugyan a légkörből is, de ez az eljárás költségesebb. Régen kőszénből nyerték ki a városi gáznak nevezett hidrogént, de ez a művelet még jobban szennyezte a levegőt.) A napraforgóolajból nyert hidrogén előállításakor viszont nem keletkezik szén-monoxid. A leedsi egyetem kutatói szerint az eljárás előnye még az olcsósága, amelyhez jelentősen hozzájárul, hogy az alapanyag ingyen van. A fáradt olajért nem kell fizetni, mert az „előállítója” örül, hogy megszabadul tőle.



Bizonyára sokan humorosnak találják, hogy a precizitásukról híres németek már a tyúktojást is osztályba sorolták. A ruházati ipar mintájára XL osztályba tartozik a 73 gramm feletti, igen nagyméretű tojás. A 63-73 gramm közötti példányok L, azaz nagyméretűnek; az 53-63 gramm közöttiek M, vagyis közepes méretűnek; míg a 43-53 gramm közöttiek S, azaz kisméretűnek számítanak. Ebben a rendszerben a jércetojás mérete kisebb, mint 43 gramm. Ha ez az osztályozás általánosan elterjed a kereskedelemben, nyilván az ár is igazodni fog a mérethez. Ennél igazságosabb árat már csak akkor lehetne alkalmazni, ha a tojást nem darabra, hanem súlyra árusítanák. A szállítmány beszerzési árából és az összsúlyból kiszámítanák a grammonkénti árat,

majd a vevő által igényelt darabszámú tojást lemérve, a kapott súlyt beszoroznák ezzel az egységárral. Mellesleg ezt a módszert már ma is alkalmazzák a piacon, csak nem mérik le a tojást, hanem nagyság szerint szétválogatják őket, majd ránézésre, becslés alapján állapítják meg a különböző méretű tojások árát. A „tojásgyárból” kikerülő példányoknál erre sincs szükség, mert itt gyakorlatilag minden darab egyforma.

Ez a precizitás természetesen az ételleírásokban is megmutatkozik. Így néz ki egy német recept „Hozzávalók” rovata: Eier (Größe M), 300 g Mehl, 250 ml Milch… A németek ugyanis a szilárd és a folyékony nyersanyagokat is precízen kimérik. A lisztet pl. nem dekagrammban, hanem grammban, a tejet pedig nem deciliterben, hanem milliliterben tüntetik fel. Ez a német nyelvterület összes országára jellemző. Sajnos ennek éppen ellenkezője tapasztalható az angol nyelvterületen. A brit és az amerikai háziasszonyok pl. semmit sem mérnek ki pontosan. Az angol nyelvű receptekben használt általános mértékegység egy 2,4 deciliteres pohár. Ebbe szórják a szilárd nyersanyagokat is, ami aztán súlyra annyi, amennyi. Nem véletlen, hogy olyan csapnivalóan rossz az angol konyha.



Egy orosz kutató az egyik moszkvai kenyérgyárban mágneses sugarakkal kezelte a tésztát. Ő maga is megrökönyödött, amikor meglátta, a különbséget. A besugárzott kenyér foszlósabb, puhább és ízletesebb volt. Ráadásul lassabban hűlt ki, és még napok múlva sem penészedett meg. A hagyományosan készülthöz képest élő és lélegző kenyér volt. Később egy kutatóintézetben neves akadémikusok is végeztek hasonló kísérleteket. Már a kelés állapotában megfigyelték, hogy nőtt a tészta térfogata, a massza sűrűbb lett, de ami a legmeglepőbb, a kemencéből kivett kenyérnél súlytöbbletet tapasztaltak. Ilyen jellegű tapasztalatokra a mindennapi életben is sokan szert tettek már. Az általuk megfigyelt jelenséget kozmikus eredetű mágneses sugárzás váltja ki. Miután a hozzánk legközelebb eső planéta a Hold, így nem véletlen az a megállapítás, hogy holdtölte idején magasabb, ráadásul finomabb kenyeret lehet sütni, mint újholdkor. Ezen nincs mit csodálkozni, mert ha a Hold a közismert ár-apály jelenség révén naponta több ezer köbkilométernyi tengervizet képes megmozgatni, akkor miért ne gyakorolhatna szívóhatást néhány kilogrammnyi tésztára. A húsra viszont kedvezőtlen hatást gyakorol. Telihold idején feltűnően gyorsan romlik a nyers hús.

Feltehetően a szubatomi energiarészecskék közreműködésének tudható be az is, hogy a kézzel dagasztott kenyér sokkal szebb és finomabb, mint a dagasztógéppel kidolgozott. A kéz ujjaiból kiáramló bioenergia ugyanis a hosszú dagasztási idő alatt elnyelődik a tésztában, míg a dagasztógép fémkarja azt a kevés energiát is kivonja belőle, amit a búza a növekedése során magába gyűjtött. Ráadásul a dagasztógép a tésztában összezúzza a több centiméter hosszú fehérjeláncokat. A kovászolás elhagyásán kívül ez is hozzájárul ahhoz, hogy a gyári kenyér nem foszlós, hanem morzsálódik. Ezért nem szokták a házilag dagasztott tésztát fémkéssel darabolni. A régi öregek azt tartották, hogy: „A kés kioltja a kenyér életét.” A fateknőben dagasztott tésztát kézzel szakították darabokra, és szalmából vagy gyékényből font kosarakba rakva hagyták megkelni. Ebből ered a szakajtó kosár szavunk is, amit ma már csak kevesen ismernek.

Azért nem használtak fémedényt erre a célra, mert a fa energiakisugárzása jó hatást gyakorol a kenyér ízére. A fém- vagy műanyag tál ugyanúgy tönkreteszi a tészta étertestét, mint a fémkéssel történő darabolás. Igazán jóízű kenyértésztát csak nyárfából faragott teknőben lehet dagasztani. A néphit szerint a „fa lelke átmegy a tésztába”, és ez teszi különlegessé az ízét. A fa étertestének energiakisugárzása elnyelődik az élelmiszerekben. Feltárja a benne tárolt nyersanyag zamatanyagait, és nagymértékben gátolja a megromlásukat. Ezért használnak káposztasavanyításra is fahordót. Sokkal finomabb lesz tőle a savanyú káposzta, és akár fél évig is tárolható benne. Légmentes lezárás nélkül sem buggyan meg. Legalább akkora a különbség van a műanyag hordóban és a fahordóban erjesztett káposzta között, mint a fémhordóban készült tankpezsgő (habzóbor) és a tölgyfahordóban érlelt valódi pezsgő között. A dagasztóteknő beszerzése során ne feledkezzünk el a segédeszközökről sem. A kovászoló tálnak és a lisztmerő kanálnak is fából kell készülnie. A megkelt kenyértésztát is falapáttal tolják be a kemencébe. Ezeket az eszközöket teknővájó cigányok készítik. A leeső darabokból fakanalat csinálnak. Bár az ipar megpróbálkozott hőálló műanyag keverőkanalak gyártásával, a háziasszonyok nem fogadták el ezt az újítást. Ösztönösen idegenkedtek a belőlük kioldódó vegyszerektől, a műanyag kanalak ételekre gyakorolt káros sugárzásától.

Egyébként testünk aurája is befolyásolja az étel minőségét. Nem véletlenül tapasztalták már sokan, hogy a törődéssel és szeretettel készített étel sokkal jobb ízű, mint a „lélektelenül” összecsapott. Az ujjainkból kiáramló mágneses energiarészecskék, a tárolóedényekből eredő formasugárzás, valamint a szeretet energiája feltárják az alapanyag ízeit. A rejtett ízek kiteljesedése teszi a házi kosztot utolérhetetlenül finommá. Ezért nem képes az ipar versenyezni az otthon sütött, főzött ételekkel. Érzelem nélküli lelketlen gépekkel, futószalagon sohasem lehet olyan ízletes ételeket készíteni, mint amit egy családtagjait szerető háziasszony otthon előállít. A kelletlenül, undorral végzett munka is érezteti a hatását a végeredményen. Aki mérges, az mérgez, mivel a testéből kiáramló negatív hullámok hatást gyakorolnak a környezetére. A harag, a düh testünkből történő kisugárzódása beivódik az alapanyagba, és akár ehetetlenné is teheti az ételt. Ezt természetközeli népek ma is jól tudják. A tibeti lámakolostorokban pl. nem engedik a fazék közelébe a mérges szakácsot, nehogy „megmérgezze” az ételt, negatív energiáját ne adhassa át a társainak.



Sokak szerint a világ legfinomabb kenyerét Grúziában sütik. Tésztáját magas sikértartalmú lisztből, kézzel dagasztják. Érdekessége, hogy nem a kemence üregébe, lapáttal betolva sütik, hanem a forró, sós falához csapják a tésztát. Így az intenzív hőhatás következtében negyedóra alatt megsül. Aztán leválik a kemence faláról. Sajátos sütési módja folytán ez a kenyér nem szép, de az íze feledhetetlen, omlós állaga pedig páratlan. Ez az ősi kézműves technológiával készített kenyér olyan finom, hogy annak idején naponta szállítottak belőle a Kremlbe is, Brezsnyev elvtárs asztalára. Magyarországon szintén működik egy grúz pékség. Olyan vásárlójuk is van, aki naponta 30 kilométer távolságból biciklizik be a Tonne pékség kis budapesti üzletébe, hogy ebből a kenyérből vehessen.



A világnak ma is vannak olyan részei, ahol nincs, de ha van, akkor is luxuscikknek számít a hűtőszekrény. Az emberek azonban találékonyak, és ott is megoldják az ételek és a víz hűtését, ahol az áramot még hírből sem ismerik. Egy nigériai tanárember, Mohamed Bah Abba például egy egyiptomi és indiai bölcsességhez nyúlt vissza, amikor megalkotta az edény az edényben, avagy a pot-in-pot rendszert. Találmányáért 2000-ben elnyerte a Rolex Award for Enterprise 75 ezer dolláros díját is. Az újra feltalált eszköz két agyagedényből áll. A kisebb benne van a nagyobban, a kettő közötti üres térben pedig nedves homok található. A hűteni kívánt ételt, italt a kisebb edénybe teszik, a „hűtőszekrényt” pedig nedves ruhadarabbal takarják le. Ezután az egész rendszert száraz, szellős helyre állítják, így a keringő sivatagi levegő hatására a homok víztartalma a külső edény falán keresztül elpárolog, és lehűti az edény tartalmát. A nigériai fazekasok az elmúlt években több tízezer sivatagi hűtőgépet gyártottak, amelyek darabjáért száz forintnál is kevesebbet kérnek. Ennek az eszköznek a működtetése során csupán egyvalamire kell figyelniük a háziasszonyoknak: a homok mindig nedves legyen az edények között.



A nagyüzemi élelmiszertermelés megindulásával hosszú időre bealkonyult a házilag készített herbateáknak is. Szerencsére ezen az időszakon már túl vagyunk, ma már egyre többen látják be a gyógyteák nélkülözhetetlenségét. A házi herbáriumokban előkelő helyet foglal el a csalán. Finom íze, és magas ásványianyag-tartalma következtében a leginkább használt gyógynövények közé tartozik. Kevesen tudják azonban, hogy a csalán másra is jó. Régen a csalán szárában található rostokból olyan finom kelmét szőttek, amely a hercegkisasszonyok kelengyéjének alapanyaga volt. Most egy német cég a természetesség jegyében elkezdett ebből az Európa-szerte fellelhető gyomnövényből ingeket gyártani, elegáns üzletemberek számára. A könnyen mosható és kezelhető ruhadarabok most még kissé sokba kerülnek, de előállítóik szerint rövidesen nem lesznek drágábbak a selyemingeknél.



Melyik Bécs legjobb vendéglője? Ezt a kérdést tette fel tette olvasóinak a Wiener Bezirksblatt. A 800 ezer példányban megjelenő osztrák hetilap 2005-ben is a beérkezett válaszok alapján találta

meg „Az év vendéglője” cím jogos tulajdonosát. Ebben az évben azonban nem az Európa-szerte híres „Heuriger”-ek valamelyike, de nem is az osztrák gasztronómia kiemelkedő képviselőinek egyike kapta a legtöbb szavazatot, hanem a belváros egyik kis mellékutcájában található Ilona-Stüberl étterem nyert, méghozzá nagy fölénnyel. A Brauner Strasse 2. alatt működő kisvendéglő közel fél évszázados fennállása óta mindig a hagyományos magyar konyhát, és a magyar borokat népszerűsítette. Az éttermet Somlai Mihály és felesége, Ilona alapította 1957-ben, kifejezetten a Bécsben is kedvelt magyar gasztronómiára alapozva. Majdnem 20 évvel ezelőtt Somlai mostohalánya, Fodor Mária vette át a mindössze 25 személyes teremmel és nyáron terasszal is működő vendéglő irányítását. Elmondása alapján az üzlet slágere a töltött káposzta, a paprikás krumpli rostélyossal, de sokan kérnek rakott krumplit vagy borjúpörköltet galuskával. A bécsi és a hazai magyarok viszont – akik a vendégek 20-30%-át alkotják – leggyakrabban bécsi szeletet rendelnek. Az italok közül az egri bikavér, az unicum és a barackpálinka a legnépszerűbb.



Az ezoterikus szakirodalom szerint a baszkok az atlantiszi civilizáció leszármazottai, túlélői. (A másik túlélő nép a guanche volt a Kanári-szigeteken. Ők is Atlantisz legmagasabb bércein éltek, ezért nem süllyedtek el teljesen az Atlanti-óceánban. Őket azonban a spanyol hódítók kiirtották.) A nyelvészek sem tudják hová tenni a baszkokat, mert ez a nyelv nem illeszthető be egyetlen európai nyelvcsaládba sem. Maguk a baszkok is érzik, hogy ők különlegesek, ezért lázadoztak évtizedeken át a spanyol fennhatóság ellen. Az erőszak, a vérontás azonban nem vezetett eredményre, a függetlenségüket nem tudták kiharcolni. A gasztronómia terén azonban alaposan kihasználták több tízezer éves tapasztalataikat. Sehol a világon nem jut annyi Michelin-csillag egy négyzetkilométerre, mint baszkföldön. A kisvárosnyi lakosságú San Sebastianban 19 Michelin-csillagos étterem található (közöttük 3 háromcsillagos is van). Sikereik másik titka, hogy fáradhatatlanul keresik az új ízeket. Tevékenységüket egy ízbank segíti, ahol 2000 fiókban őrzik a világ konyháinak különböző ízeit. 2011-ben itt nyílt a világ első gasztronómiai egyeteme. A baszkok rájöttek, hogy ezzel többre mennek, mint a terrorizmussal. Nem bombákkal kell meghódítani a világot, hanem fakanállal. A baszk férfiak újabban a konyhában vezetik le a feszültségeiket. csoportokba szerveződve főznek. Jelenleg 94 társaság működik a fővárosban, és 257 vidéken. Sikereik fő titka, hogy asszonyokat nem engednek be a jól felszerelt konyháikba. Illetve Spanyolország uniós tagsága óta már beengedik, de főzni nem hagyják őket.

Emberi bölcsességek

Aforizmák, anekdoták, közmondások a gasztronómia terén is szép számmal keletkeztek. Ízelítőként lássunk ezekből is néhányat:

Gundel Károly: „Hogy mi a magyar ételek ízletességének titka? Végy egy konyhát, amelynek ükapja kaukázusi, dédapja olasz, nagyapja török, sógora osztrák, nagybátyja francia; Keress ehhez egy népet, amelynek jó ínye, fejlett ízlése, és emellett érzéke, kedve van a főzéshez.” Ezt mások ezzel a megjegyzéssel egészítették ki: A magyar konyha értéke, hogy a legegyszerűbb nyersanyagokból is a legváltozatosabb ételeket hozza létre a legfondorlatosabb módon. ***Walter atya***: „Az ízlés egy valaha ismert kultúra emlékeiből fakad.” Néha a rossz szakács is érhet el sikert, mert mint ***Freidank*** mondta: „Az éhség a legjobb szakács.” ***Alice Hammond***[2142]: „Az étel elfogyasztásának időtartama fordítottan arányos elkészítésének időtartamával.” ***Rhon Rosenthal***[2143]: „Az egészség a konyhában kezdődik.” ***Lamartine***[2144]: „Eljön az idő, amikor az emberek az állat húsától éppúgy irtózni fognak, mint az emberhústól.” (Erkölcsi okai is lesznek a húsfogyasztás abbahagyásának: Egy civilizált ember nem ver agyon egy állatot azért, hogy megegye.) ***G. B. Shaw***[2145]***:*** „Az állatok a barátaim, és én

[2142] elisz hem(o)nd
[2143] ron rózentál
[2144] lámártin
[2145] dzsí bí só

nem eszem meg a barátaimat.” ***Lev Tolsztoj***: „Amíg vannak vágóhidak, addig csatamezők is lesznek.” ***Albert Einstein***: „Semmi sem lesz kedvezőbb hatással az emberiség egészségére és túlélési esélyére, mint a vegetárius étkezésre való áttérés.”

A ***Sárga Császár*** könyve szerint: „Ha csak akkor kezdjük el kezelni a betegséget, amikor kifejlődött, az olyan, mintha valaki akkor kezdene el kutat ásni, amikor megszomjazott.” ***Insel:*** „Aki sokat iszik mások egészségére, tönkreteszi a magáét.” ***Jonathan Swift***[2146]: „A világ legjobb orvosai: „Dr, Csend, Dr. Diéta és Dr. Vidámság.” ***James Joice:*** „Isten teremtett az alapanyagokat, az ördög pedig a fűszereket.” ***Murphy***[2147]: Minden ami jó, káros az egészségre.” ***Montesquieu***[2148]: „Ami jólesik, az többnyire hizlal.” ***Paracelsus***[2149]: „A halál a belekben lakozik.” ***Hippokratész***: „A természet gyógyít, az orvos csak segít ebben. A természet gyógyít, ha hagyjuk. A táplálkozásban keressétek gyógyulásotokat. Amit eszel, azzá leszel. Ha nem vagy képes változtatni az életeden, nincs segítség számodra.” ***Szókratész:*** „Nem azért élünk, hogy együnk; hanem azért eszünk, hogy éljünk.” ***Selva Raja Yesudian***[2150]: „Az európai ember nagy problémája, hogy nem akkor eszik, amikor éhes, hanem amikor itt az ideje.” ***Grür***: „Ha nagy az éhség, kicsi a szerelem.” ***Alphonsine Daudet:*** „Az ínyencség akkor kezdődik, amikor elmúlik az éhség.”

Jókai Mór szerint**:** „Minden étel egy szerelmi vallomás; vagy ellenkezője, egy csendes válóper. A tűzhely a nők valódi oltára; A szerelem oltárán elhamvadnak a lángok, de a tűzhely vonzereje örökké tart.” ***Fekete Gyula***: „A legüresebb dió reccsen a legnagyobbat, ha rálépünk.” ***Edison***: „Az elismerés nélküli siker olyan, mint a fűszer nélküli étel.” ***Alexander Brody***[2151]: „Kinek az étel öröm, annak az élet is öröm.” ***Grimod de La Requière:*** „Nem kell félni, ha tizenhárman ülünk az asztalnál; Kivéve, ha csak tizenkét személyre főztek.” ***Vető József:*** „Az a baj, hogy mire az ember a húsos fazékhoz kerül, rendszerint már kénytelen diétán élni.” ***Farkasházy Tivadar:*** „Az emberéletnek három szakasza van: Az első, amikor mindent megehetsz, de nem tudod megvenni. A második, amikor mindent megvehetsz, de nem eheted meg. A harmadikban szinte semmit sem ehetsz meg, de nem is tudod megvenni.” ***Dobos C. József:*** „Semmi tesz olyan engedékennyé, mint a gyomor nyugalma.” ***Marcello Mastroianni:*** „Annál a nőnél, aki tud főzni, csak nem főz, csak az a nő elviselhetetlenebb, aki nem tud főzni, mégis főz.” Mi a világhírű konyha titka? Vissza kell menni a gyökerekhez, és erre kell ráépíteni a korszerű táplálkozástudományi ismereteket. ***Carlo Petrini***, a Slow Food mozgalom alapítója ezt így fogalmazta meg: „Kapaszkodj bele a gyökerekbe, és repülj!”

A nagy emberek gasztronómiához való viszonya nem sokban különbözik az átlagemberétől, de miután világhírűek, a velük történt események közszájon forognak. Lássunk ezekből is néhányat:

Sokak szerint Meryl Streep a világ legjobb színésznője. A konyhát azonban nagy ívben elkerüli. Viszolygása a főzéstől családi örökség. Anyjának az volt a mottója, hogy „ami nem készíthető el két perc alatt, azzal nem érdemes foglalkozni”. Ezért sok amerikai sorstársához hasonlóan ő is zacskós leveseken, különféle szárított készítményeken és konzerveken nőtt fel. Egyszer átment a szomszédba. A konyhában üldögélve észrevette, hogy a háziasszony „barna gombócokat” kapirgál, valamilyen szerszámmal. Megkérdezte, hogy:

– Mit csinálsz?

– Krumplipürét.

– Krumplipürét? Azt mi zacskóból szoktuk!

Úgy ment férjhez, hogy nem tudott főzni, fóbiája volt a konyhától. Ezért amikor egy amerikai női magazin kérte tőle a kedvenc receptjét, megadta nekik annak az étteremnek a telefonszámát, ahol asztalt szokott foglalni.

[2146] dzsoneten szvift
[2147] mörfi
[2148] monteszkiő
[2149] paracelzusz
[2150] szelvá rádzsa jeszudián
[2151] Bródy Sándor külföldön élő unokája

Catherine Zeta-Jones sem nevezhető éppen konyhatündérnek. A lábát sem merte betenni a konyhába. A New York-i lakásukban azonban egyszer rákényszerült. Az eredmény: kigyulladt a sütő.

Az ismeretlen szerzőktől származó közmondások száma is igen nagy. Idézzünk ezekből a bölcsességekből is néhány elgondolkodtatót:

„Azok vagyunk, amit megeszünk.” Ez a mondás mára így módosult: „Azok vagyunk, amit megetetnek velünk.” Az ételed az életed. Az egészség a legdrágább kincs. A friss zöldség-gyümölcs az örök megújulás tiszta forrása. Az ember gyomra nem kuka, amibe minden szemetet bele lehet dobálni. Keveset, de jót. A kifinomult ízlés fejlett lélekre vall. Enni szükséglet, élvezni művészet. Amit a paraszt nem ismer, nem eszi meg. Amilyen a liszt, olyan a kása. Aki szereti a virslit, ne nézze végig, hogyan készül. Mindenkinek a mama főztje ízlik a legjobban, mert gyerekkorában azt szokta meg. Aki a lerágott csontból is képes ünnepi ebédet csinálni, annak a főztjét érdemes megkóstolni. A jó leves magához húzza a széket. Éhes ember nem válogat. Annak, aki éhes, a kenyérhéj is édes. Az éhes embernek minden óra dél. Az evés öröme is az egészség része. Aki nem dolgozik, ne is egyék. Nemcsak kenyérrel él az ember. A jó háziasszony az, akire ősszel rá lehet szegezni az ajtót, és ha tavaszig nem engedik ki, akkor sem hal éhen, mert tele a kamrája. Tányér, kanál nem lehet csördülés nélkül. A szerelem és a konyha csak ott válik művészetté, ahol nem sietnek. A gyomor mindenütt a világon egy nagy multikulturális béketeremtő.

A háztartás mindenáron való gépesítése ellen szól ez a megállapítás: „Agyondolgozzuk magunkat azért, hogy meg tudjuk venni a különböző időmegtakarító gépeket, amelyek arra valók, hogy ne kelljen agyondolgozni magunkat.” Szegény ember vízzel főz. A bőség mindenkor ínséggel egyenlítődik ki. Kinek szűkös elesége, annak van jó egészsége. Ahol a fogak a száj kerítéseként szolgálnak, ott ritka a betegség. A sajt reggel arany, délben ezüst, este ólom. Ami édes, öl. Tanítja a tojás a tyúkot. Nincs drágább az ajándéktyúknál. Ingyen ebédet még senki sem evett. Indián közmondás: „Ölsz minden egyes alkalommal, amikor húst veszel; csak pénzt használsz fegyver helyett.” Egy régi bölcsesség szerint mindenkinek ki van mérve az egész életre szóló ételadagja; Aki ezt hamarabb elfogyasztja, hamarabb fog meghalni a falánksága okozta betegségekben.

Régi egyiptomi mondás szerint: „Az ember az elfogyasztott táplálék egyharmadából él, a másik kétharmadból az orvosa él.” A jól táplált test lehúzza a lelket. Az az étel használ a legtöbbet, amit az nem eszünk meg. A kínai természetgyógyászok szókimondása sem éppen megnyugtató ránk nézve: „Amikor az altest nagyobb, mint a mellkas, ideje készülni a temetésre.” Az egészséges életmódot folytató ember sohasem lehet olyan öreg, hogy már semmit se érjen. A világhírű séfek, neves szakácsok nem nagyon igyekeznek megosztani tudásukat a nagyközönséggel. Magatartásukat leginkább ez mondás jellemzi: „Az ínyenceknek az a jó, ha soha nem tudja meg a paraszt, milyen pompás ízű a körte sajttal, mert akkor drágábban adná a hozzávalókat.” Intelem mesterszakácsoknak: Amíg nem neveztek el rólad ételt, addig nem vagy hallhatatlan. Japán közmondás: „A vendég olyan, mint a hal; Három nap után már kezd büdösödni.”

A vicc a közmondás humoros változata. Az evéssel, az ételkultúránkkal kapcsolatban is számos vicc született. Lássunk ezekből is némi ízelítőt:

– Mi a legveszélyesebb desszert?
– Az esküvői torta.



– A bejgli olyan sütemény, amit azért sütünk, hogy legyen, és azért eszünk, hogy fogyjon.



– Mit csinálsz karácsonykor?
– Felszedek két kilót.



– Gyuri! Kérlek, bocsáss meg! Gyere vissza hozzám! Sütök neked almás pitét!

– Gizi! Nem megyek! Már a nokedlit szeretem.

– Mi a furcsa anatómiailag az ínyencben?
– Az, hogy a gyomra a szívéhez nőtt.

A szöszi vesz egy tálat. Örömmel újságolja a férjének, hogy törésálló. Hogy bebizonyítsa, leejti. A tál darabokra törik. Elkezd töprengeni:

– Hm, lehet hogy hőálló?

„Kedves Szerkesztőség!
Férjem három hete azzal ment el otthonról, hogy leszalad egy kis ecetért, amit a fejes salátára akartunk önteni, és azóta nem tért vissza. Mit tegyek?”

A gasztronómiai rovat vezetőjének válasza:
„Csepegtessen citromlevet a salátára.”

– Uram, kér vacsorát? – kérdezi a stewardess az utastól.
– Miből lehet választani?
– Igen vagy nem.

A fiatalember olasz étterembe viszi a kedvesét. Kinyitja az étlapot, és int a pincérnek:

– Kérek két adag „Giuseppe Spomdaluccit”.
– Sajnálom uram, de vele nem szolgálhatok. Ő a tulajdonos!

– Miért esznek a franciák csigát?
– Mert nem szeretik a gyorsételeket!

Minden gomba ehető. (Legalább egyszer.)

A férj megdicséri feleségét:

– Édesem, ma különösen jól sikerült a gombapaprikás. Honnan szerezted a receptet?
– Egy detektívregényben találtam.

Egy különc úr bemegy a zöldségeshez:

– Tessék mondani, alma van?
– Igen, nagyon szép, friss almánk van.
– Kérek tíz darabot, de kérem, mindegyiket csomagolja be,



külön papírba... Köszönöm. És őszibarack van-e?

– Gyönyörű őszibarackunk van. Adhatok belőle?

– Igen, huszonöt darabot, de mindegyiket külön papírba csomagolva kérem... És mák van-e?

– Van, de nem eladó!



Piacon:

– Egy almát kérek!

– Kettő lett, maradhat?



Egy akkurátus és meglehetősen csúnya nő sárgadinnyét vásárol. Vagy harmincat megnyomkodott, megszagolgatott, mire a zöldséges rászólt:

– Legközelebb a férjét küldje el vásárolni, ő nem válogatós!

– Miből gondolja?

– Ha az lenne, nem vette volna feleségül.



Az idős hölgy a kutyájával megy a henteshez. Az állat felkap a pultról egy darab húst, és kiszalad.

– Öné ez a kutya, asszonyom? – kérdi méltatlankodva a hentes.

– Régen én gondoskodtam róla, de mára önellátó lett.



– Két nyulat kérek – mondja a vadhúst árusító boltban a háziasszony. – De ne olyan szétlőtteket, mint a múltkor.

– Asszonyom – feleli az eladó –, olyan nyulakat, amelyek halálra röhögték magukat, eddig még nem kaptunk.



Az étlapot böngészve kérdi a vendég:

– Pincér, őszintén mit ajánl?

– Őszintén? Fáradjon át a szemközti vendéglőbe, uram.



Kreatív szakács:

– Aztán mit csinál ebből a szép darab marhahúsból főszakács úr?

– Hát fiam, lesz belőle szarvaspörkölt, vaddisznósült, őzfilé, zergetokány és vagdalt libamell.



A legjobb vicceket az élet produkálja:

Az éttermekben naponta készítenek húsalaplevet a különböző levesekhez és egyéb ételekhez. Az első munkanapját töltő kis kuktát utasítja a főszakács, hogy szűrje le a csontlevet. A kukta ugrik, és már hozza is a fazekat, benne a csontokkal.

– És a lé hol van? – kérdi a főszakács.

– A lefolyóban. Azt mondta, hogy szűrjem le a csontlevet.



– Pincér, mi ez?

– Szarvassült vagy őzsült?

– Uram, ha nem tudja megkülönböztetni, akkor magának úgyis mindegy.



– Teknősbékaleves van? – kérdezi a vendég.

– Uram, evett ön valaha is teknőslevest?

– Még nem, de már nagyon szeretnék. Akkor van!

A vendég megkérdezi az étteremben:

– Mondja kérem, mikor vágták le azt a csirkét?

– Pardon uram, a csirkéhez csak krumpli, saláta vagy kompót jár, de életrajz nem.

A vendég ránéz az abroszra, és felháborodottan mondja:

– Pincér, ezen az asztalon rajta van az egész étlap.

A pincér nem jön zavarba, hanem megkérdi:

– No, és tetszett már valamit választani róla.

– Hogy ízlett az ebéd a kedves vendégnek?

– Ha a leves olyan meleg lett volna, mint a bor, ha a bor olyan öreg lett volna, mint a hús, és ha a húshoz annyi zsírt használtak volna, amennyi az abroszon van, akkor nagyon jó lett volna!

Kovács a vendéglőben dühösen mondja a pincérnek:

– Nézze csak kérem, milyen kicsi ez az adag.

– Majd meglátja uram – vigasztalja a pincér – milyen sokáig fog rágódni rajta.

– Pincér! Ennek az ételnek se íze, se bűze.

– Már megbocsásson, uram, bűze azért van!

Kovács dühösen szól a pincérnek:

– Ez a sólet olyan kozmás, hogy nem tudom megenni. Hívja ide azonnal a tulajt.

– Fölösleges uram – legyint a pincér –, ő sem tudja megenni.

A vendég odaszól a pincérnek a vasúti restibe:

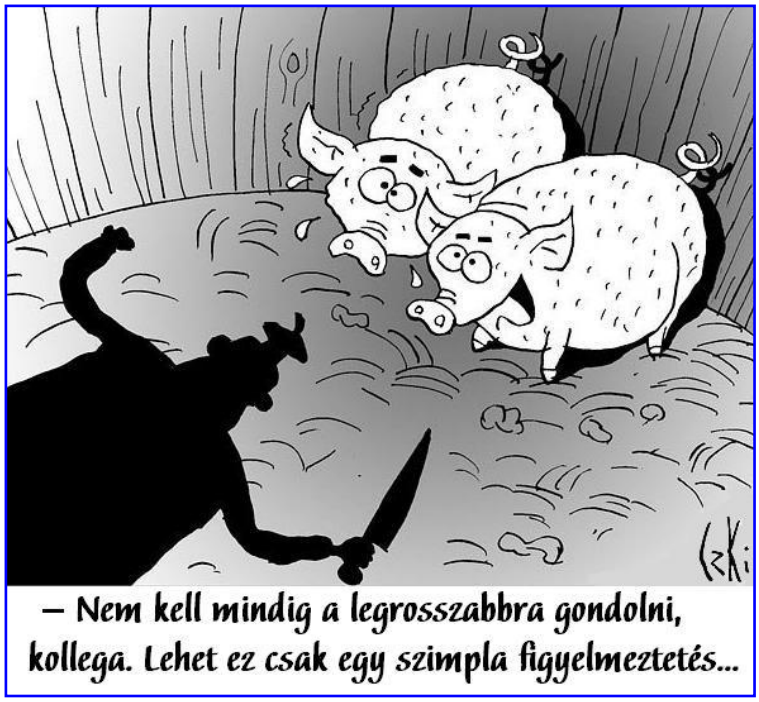
– Mondja főúr, mi lesz már azzal a pörkölttel? Még lekésem a vonatot.

– Ne tessék félni! – feleli a pincér – Nem lesz az az adag olyan nagy.

A vasúti restiben panaszkodik egy dühös vendég.

– Felháborító! Ez a hús olyan kemény, hogy már negyedórája rágom, és nem tudom lenyelni.

– Ne tessék kérem sietni – mondja a pincér –, a vonat húsz perc késéssel indul.





– Pincér! Legyen szíves! Már egy órája várok arra a rántott szeletre!
– Én is uram, mégsem idegeskedem!



– Főúr kérem! Már több mint egy órája várok a megrendelt bécsi szeletre!
– Tudom, uram. Ha minden vendég ilyen türelmes lenne, mint ön, öröm volna a munkánk…



– Főúr, már harmadszor rendelem meg a bécsi szeletet!
– Örülök, hogy ennyire ízlik a kedves vendégnek.



Látja főúr, a maguk vendéglőjében úgy érzem magam, mint odahaza.

– Ugyebár, a barátságos környezet, uram…
– Fenéket! Itt sem törődik velem senki…



A vendég magához inti a pincért, és az étlapra mutat:

– Hozzon nekem egy ropogós malacsültet, de sovány legyen, vékony rásütött szalonnával a tetején. És ne legyen túl sült, de véres se… És ne legyen puha… De ne legyen kemény se, csak ropogós…
– Kérem uram – feleli a pincér. – És a vércsoportja milyen legyen?



Azt kérdezi a pincér a vendégtől:

– Hogy ízlik a sült hús, uram?
– Mint szakember megállapíthatom, hogy dicséretre méltó darab.
– Ön szakács?
– Nem, cipész vagyok.



Egy mészáros elkeseredetten rágja a mócsingos húst az étteremben. Amikor végre végez a vacsorával, odahívja a pincért.

– Beszélhetnék az étterem tulajdonosával?
– Miért, uram?
– Gratulálni szeretnék, hogy ezt a marhát ilyen sokáig életben tudták tartani.



– Mondja, főúr, mit tudna mára ajánlani?
– Jó fogakat, uram.



Pincér! – szól a vendég. – Azt hozza, amit az ablaknál ülő vendég eszik.

– Igenis kérem – feleli a pincér.

Pár perc múlva verejtékezve érkezik vissza.

– Bocsánat, hogy ennyire megvárakoztattam – mentegetőzik a vendég előtt –, de alig tudtam elvenni az illetőtől.



– Főúr kérem! Ma van a házassági évfordulónk. Milyen bort ajánlana erre az alkalomra?
– Az attól függ, hogy ünnepelni akarnak, vagy felejteni.

A vendég odahívja a pincért:

– Hallja, ez már igazán disznóság! Minden nap légy van a levesemben.

– A kedves vendég rosszul emlékszik – feleli a pincér. Tegnap hajszál volt.

Kovács bemegy a vendéglőbe, és látja, hogy barátja, Szabó valami fehéret kanalaz.

– Te mit eszel?

– Joghurtot.

– Mi az a joghurt?

– Tejtermék. Aki ezt eszi, száz évig él.

Szabó nézi a joghurtot, majd azt mondja:

– Nem hiszem! Az előbb esett bele egy légy, és máris megdöglött.

– Pincér! Egy pók úszik a levesemben. Mit jelentsen ez?

– Nem tudom, uram. Nem vagyok babonás.

– Pincér! Egy inggombot találtam a levesemben!

– Hálás köszönet uram! Már mindenütt kerestem.

– Hé, pincér! Egy nagyothalló készülék van a levesemben!

– Mit mond, uram?

– Pincér, az ujja beleér a levesbe!

– Semmi baj, uram. Már nem forró.

A pincér kiviszi a vendég által rendelt ételt. Az egyik ujjával lefogja a hússzeletet. A vendég szemrehányóan rászól:

– Hé, ne fogdossa össze az ételt!

Mire a pincér:

– De uram, gondolom ön se szeretné, ha megint leesne a földre?

Egy elegáns és méregdrága étteremben halk zeneszó mellett várja a vendég a megrendelt ételt. Amikor végre elé teszik, döbbenten bámul a tányérra:

– Pincér! Hol itt a bécsi szelet?

– A citromszelet alatt, kérem szépen.

– Hé, pincér, nedves a tányérom!

– Az a levese, uram.



– Pincér, jöjjön ide! Mondja, maga szerint ez rablópecsenye?
– Hát persze, uram. Nézze meg az árát az étlapon!

– Az alábbiakban közlöm egy nagyon különleges, egzotikus vacsora receptjét: Először is, végy egy hitelkártyát...

A törzsvendég rendelés előtt meglát a másik asztalnál egy szokatlanul gusztusos sültet.
– Pincér! Ugyanazt az ételt kérem, amit a szomszéd asztalnál eszik az a hölgy.
– Lehetetlen kérem. Ő ugyanis nem vendég, hanem ellenőr.

– Pincér! Ez ehetetlen!
– Kérem, eddig még minden vendég megette.
– És már jobban vannak?

– Felháborító, micsoda vendéglő ez! Pincér, azonnal hozza ide a panaszkönyvet!
– Igen, uram… De hányadik kötetet parancsolja?

– Mit írt a vendég panaszkönyvbe? – kérdi az étteremvezető a pincértől.
– Az égvilágon semmit… Csak beragasztotta a bécsi szeletet.

– Pincér! Ez valami nagyon olcsó bor lehet!
– Uram, ne tegyen elhamarkodott kijelentéseket!

A vendég kéri a számlát a pincértől. A főúr nagyon készséges:
– Ízlett az ebéd uram?
– Hát, ami azt illeti, ettem már jobbat is.
– Lehet, de nem nálunk!

Szabó elszörnyedve tanulmányozza az étlapot, és felháborodva hívatja a tulajdonost:
– Mondja kérem, nem szégyelli ezeket a magas árakat?
– Én szégyelljem? Szégyellje az, aki meg tudja fizetni!



– Pincér, ez a tokány nem eléggé borsos!
– Nem? Na majd a számlát nézze meg az úr!

– Ettem már jobb sültet is! – mondja a vendég fizetéskor.
Mire a pincér szenvtelenül:
– Nálunk uram, aligha.

– Kérem, azonnal hívja a főnököt! Ez az étel ehetetlen! – mondja a vendég a pincérnek.
– Sajnálom, de a főnök éppen nincs itt.
– Hol van?
– A szomszédos étteremben ebédel...

Nahát! – csattan föl a vendég az étteremben. – Hogy ez micsoda vendéglő! Ide se jövök még egyszer… Rántott hús nincs, húsleves nincs, pörkölt nincs és desszert sincs… Kérem a kabátomat!
– Attól tartok uram, hogy már az sincs…

– Mondja, pincér maguknál mindig ilyen rosszul főznek?
– Nem, csak ötször egy héten, uram.
– És a másik két napon?
– Zárva tartunk.

A házaspár csalódottan lép ki az étterem ajtaján.
– Egyáltalán nem vagyok megelégedve – mondja az asszony.
– Teljesen igazad van, drágám! Ilyen pocsék ételt te is tudsz főzni otthon!

Az étteremtulajdonos megkóstolja az új szakács első menüjét.
– Mondja maga hol tanult főzni? – kérdi tőle gyanakodva.
– Tiszti szakács voltam kérem a háborúban. Meg is sebesültem kétszer.
– Hm... Csodálom, hogy nem lőtték agyon.



– Egyszer 300 katonát tettem harcképtelenné – mondja emlékezve unokájának az obsitos nagypapa.
– Ez igen – mondja az unoka. – Ezért biztosan kitüntetést kaptál?
– Nem, mert akkor én szakácsként szolgáltam.

A vendéglátás arra jó, hogy megmutassuk, hogyan szeretnénk élni.

A szálka a hal bosszúja.

– Miért jó a teflonbevonatú kés?
– Vaj nélkül lehet vele a vajas kenyeret

kenni!

– Miért nem szoktak a férfiak jégkockát csinálni?
– Mert nem ismerik a receptjét.

A mama esküvő előtt nyugtatgatja a lányát:

– Ne izgulj kislányom! Tudod a szex…
– Ugyan a szex!
– Én a főzéstől tartok.

A fiatalasszony telefonon tanácsot kér az édesanyjától:

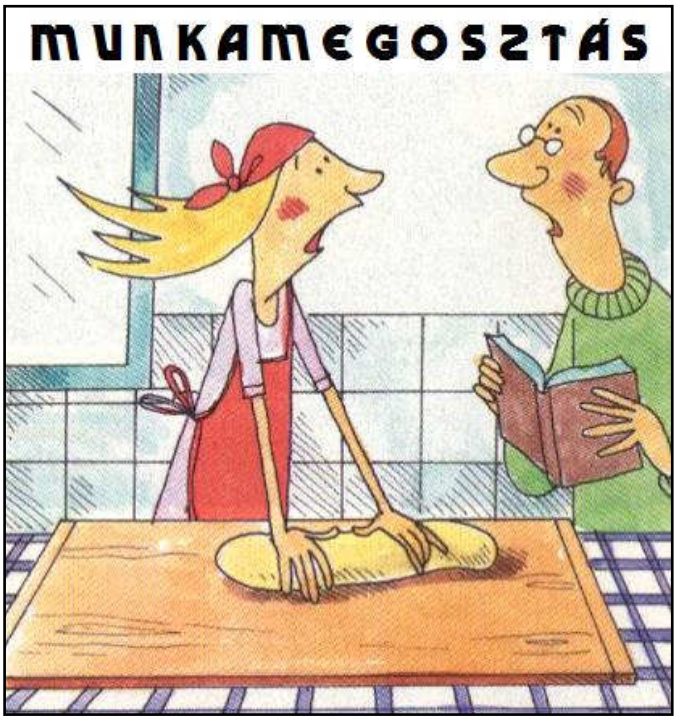
– Ez minden? Tehát addig kell várni, amíg felül buborékok lesznek, és kész a forró víz?

– Szívem! Tudsz főzni?
– Igen. A mama tegnap megtanított…

Két barát beszélget:

– Képzeld éppen a vasárnapi ebédet főztük, amikor az anyósom lement a pincébe krumpliért, a lépcsőn megbotlott, kitörte a nyakát, és meghalt!
– Na, és mit csináltatok?
– Rizst.

– Hogyan lehet elkerülni, hogy a rizsszemek egymáshoz tapadjanak?
– Egyenként kell megfőzni őket.



A mézeshetek után a fiatalasszony elhatározza, hogy süt valami finomat a férjének. Kinyitja a szakácskönyvet, kiválaszt egy könnyen elkészíthető süteményt, majd lemegy a sarki élelmiszerboltba.

– Mit parancsol? – kérdi tőle az eladó.
– Kérek két tojást, fél liter tejet, egy csipetnyi sót, tíz deka lisztet, és cukrot tetszés szerint...

A mézeshetek alatt a fiatalasszony először főz otthon. A férj töltött kacsát szeretne enni. Az asszonyka korán reggel bevásárol. Kimegy a piacra, vesz egy tisztított kacsát. Délben aztán megjelenik a tállal, ami iszonyatos bűzt áraszt.

– Atyavilág! – hördül fel a férj. – Mivel töltötted meg a kacsát?
– Semmivel. Tudod már tele volt, amikor megvettem.

Kezdő háziasszony:

A fiatalasszony tanácstalanul toporog a hentespult előtt. Az eladó segítőkészen kérdezi:

– Mit adhatok asszonyom? Sertéshúst, borjút vagy baromfit?

– Tulajdonképpen mindegy, olyasmi legyen, ami nem ég oda.

Az ifjú férj hazaérkezik a munkából, és látja, hogy sűrű füst gomolyog ki a bejárati ajtón. Bekiabál:

– Drágám, főzöl vagy vasalsz?

A szomszédasszony kérdezi a tízéves Pistikét, meg tudja-e különböztetni ki főzött: az apja vagy az anyja.

– Persze, hogy meg! – szólt a határozott válasz. – Ha az apa főz, sose kell kinyitni az ablakot.

Két férj beszélget:

– A te felséged is oda szokta égetni az ebédet?

– Hogy oda-e? Nála még a hidegtál sincs biztonságban!

– Sikerült a feleségednek az első ebéd elkészítése?

– Ne is kérdezd! Még a szakácskönyv is odaégett.

Két kezdő háziasszony találkozik az utcán:

– Te mit főztél? – kérdi az egyik.

– Lekváros bablevest!

– Hát az meg hogy lehet?

– Véletlenül kettőt lapoztam a szakácskönyvben.

A fiatal menyecske fakanállal a kezében dühösen szalad a férje után a szobába:

– Hányszor mondtam már neked szívem, hogy ne nyúlj a szakácskönyvemhez. Most is ellapoztad, így nem tudom mi az az étel, amit már félig elkészítettem.



Így szól a feleség a férjhez:

– Drágám, most már megmondhatom, a szakácskönyv, amit a névnapomra vettél, teli van nyomdahibával. Nem vetted észre?

– De. Csak nem akartam kritizálni az ünnepi ebédet.

Az ifjú feleség első ebédjét tálalja az urának, aki némán eszi a húst. Az asszonyka félve kérdi az ebéd végén:

– Talán nem ízlik? Pedig a szakácskönyvből csináltam...

– Akkor értem már, hogy miért ilyen rágós. Biztosan bőrkötésű volt a fedele…

A fiatalasszony először süt életében kalácsot a szakácskönyv szerint. A férj belekóstol, de alig eszik néhány falatot, köpködni kezd.

– Mi az? – kérdezi az asszony.

– Drágám, ez a kalács tele van tojáshéjjal.

– Persze, hiszen a receptben így van írva: „Fél kiló lisztet keverjünk össze két egész tojással”.



Azt mondta a feleségem, hogy vigyem le a szemetet. Erre én azt válaszoltam, hogy:

– Te főzted, te is tüntesd el!

Az újdonsült férj a munkából hazatérve zokogva találja fiatal feleségét.

– Mi történt, drágám? – kérdezi tőle kedvesen.

– A macskánk megette a süteményt, amit egész délelőtt sütöttem.

– Sose búsulj emiatt. Holnap hozok neked egy másik macskát...

A születésnapján megy haza a férj, és azt látja, hogy a felesége a lépcsőn ül, és keservesen sír.

– Mi történt? – kérdi tőle.

– Jaj, úgy szégyellem magam! Finom vacsorát főztem neked a születésnapodra, de a kutya mind megette.

A férj összeráncolja a szemöldökét:

– Cseppet se búsulj drágám! Ha megdöglik tőle, majd veszünk egy másikat!



Kovácsné az éjszaka közepén felrázza a férjét:

– Drágám, a földszinten van egy betörő, és épp az almás pitét eszi, amit ma sütöttem.

Mire a férj:

– Akkor most a rendőrséget hívjam vagy a mentőket?

– Milyen érdekes formájú levélnehezék! Valami különleges kőzet?

– Dehogy! Az anyósom tegnapi süteménye!

– Súlyos a baj? – kérdi egy fiatalasszony a férje betegágya mellett álló orvost.

– Nos, azt hiszem, túléli a dolgot – dünnyögi az orvos. – Persze, csak ha mi ketten összefogunk. Én beadom neki az orvosságot, maga meg sürgősen vásároljon egy szakácskönyvet.

Az orvosnál:

– Doktor úr, valami baj van a feleségemmel, mert furcsán viselkedik.
– Mit csinál?
– Házimunkát végez.

Két régi barát találkozik. Egyik kérdi a másiktól:
– Hát te hogy élsz mostanában? Megnősültél már, vagy még mindig egyedül kotyvasztod a vacsorádat?
– Sajnos, mindkettő.

– Főz már a feleséged? – kérdezi az ifjú férjtől a barátja.
– Igen. Azért járok vendéglőbe vacsorázni.

– Kovács úr! Miért maga főz mindig? Ez a hobbija?
– Dehogy hobbi, önvédelem!

A riporter kérdezi a lottó telitalálat nyertesétől:
– Minek örül a legjobban most, hogy milliomos lett?
– Annak, hogy a feleségem abbahagyta a főzést.

Férj kérdi a feleségétől:
– Hová mennél a házassági évfordulónkon?
– Valahová, ahol eddig még nem jártam.
– Akkor a konyhát ajánlanám.



Feleség az ágyban:
– Drágám, súgj a fülembe valami igazán mocskos dolgot...
– Konyha…

Kezdő háziasszonytól kérdezi a férje:
– Miért formázod mindig más méretűre a gombócokat?
– Mert változatosan akarok főzni.

Nagyapó felfortyan ebéd közben:
– Anyuskám! Ilyen pocsék halászlevet még soha nem csináltál.
– Papus, hiszen ez paradicsomleves – felel a nagyanyó.
– Ja! Paradicsomleves. Hát annak egész jó.

Jancsi és Juliska fiatalok házasok. Nagyon szeretnek még kettesben lenni, ezért ezen az estén is inkább otthon maradnak. Juliska főz. Elkészül a vacsora. Jancsi szó nélkül kanalaz. Juliska megszólal:

– Jaj, annyira boldog vagyok, hogy ilyen jó étvággyal eszel. Anyukám mindig azt mondta, hogy csak két dolgot tudok igazán elkészíteni: a spenótot és a vaníliakrémet.

– Igen? – néz fel Jancsi a tányérból. – És ez melyik?



Jancsi hazamegy a munkából, és mint minden áldott nap, leül az asztalhoz és megkérdi:

– Ebéd van?

– Julcsa elé teszi az ebédet, és Jancsi megeszi. Így megy ez öt éven keresztül. Egyszer, mikor Jancsi megint hazaér, Julcsa megkérdezi:

– Te Jancsi! Miért van az, hogy akármikor csak hazajössz, mindig megkérdezed van-e ebéd, megeszed, de soha sem beszélgetünk?

– Jó – mondja Jancsi, és hátradől. – Mi a véleményed Baudelaire költészetéről?

– Ki az a Bódler?

– Ebéd van?



A fiatal házasok ebédelnek. Az ifjú férj hősiesen kanalazza az ételt, a fiatalasszony pedig talán azért is, hogy elterelje a figyelmét az ételről, állandóan csacsog.

– Olvastam egy tudományos cikket a napokban, amelyben az orvosok azt írták, hogy egy felnőtt ember 3-4 kg sót eszik meg évente. A férj felnéz, megáll a kezében a kanál:

– De nem egyszerre!



Az újdonsült feleség megkérdi a férjét:

– No Pintyőkém, hogy ízlett a leves?

– A só remek volt, kár hogy kevés levest tettél rá…



– Ízlett az ebéd, drágám?

– Már megint veszekedni akarsz?



– Ha manapság is gyártanának konyhai falvédőt, mit írnának rá korunk háziasszonyának?

– Gazdasszony légy mindig ébren, hogy a pizzafutár ne az ágyban érjen!



Ifjú házasoknál, a férj első nap hazajön a munkából:

– Mit főztél vacsorára? – kérdezi feleségét.

– Tésztát főztem, mit tegyek rá?

– Tegyél rá diót.

A férj második nap hazajön a munkából:

– Mit főztél vacsorára?

– Tésztát főztem, mit tegyek rá?

– Tegyél rá mákot.

A férj harmadik nap hazajön a munkából:

– Mit főztél vacsorára?

– Tésztát főztem, mit tegyek rá?

– Tegyél rá lekvárt.

A férj negyedik nap hazajön a munkából:

– Mit főztél vacsorára?

– Tésztát főztem, mit tegyek rá?

– Tegyél rá túrót.

A férj ötödik nap hazajön a munkából:

– Mit főztél vacsorára?

– Tésztát főztem, mit tegyek rá?

– A fedőt, és takarodj a francba.

– Drágám, miért olvasod mindig az újságot, amikor ebédelünk? – kérdi az ifjú feleség.

– Hogy ne lássam, mit eszem! – mormogja a férj.

Két szomszédasszony beszélget:

– Mit csinál az ebéddel, ha nem ízlik a férjének?

– Ilyen nem fordulhat elő. De ha mégis, akkor elteszem neki vacsorára.

– Kovács úr, gratulálok, remekül néz ki a felesége, amióta így lefogyott! Hogy csinálta? – érdeklődik a szomszéd.

– Hetek óta nem eszik mást, mint húslevest.

– Zöldséggel?

– Nem. Pálcikával.

Drágám, ma van a bádoglakodalmunk – mondja a vacsoránál nejének Kovács.

– Bádoglakodalmunk? Hogyhogy?

– Tíz éve eszünk konzervet.

– Mit főztél vacsorása szívem? – kérdi a férj a feleségétől.

– Nem tudom, mert a konzervről leázott a címke.

– Drágám, ma hideget vacsorázunk, mert áramszünet volt itthon.

– De nekünk gáztűzhelyük van!

– Igen, de a konzervnyitónk elektromos...



Így kell elkerülni a kritikát:

– Szívem – mondja a fiatalasszony –, ma aztán nem mondhatsz semmit a főztömre.

– Biztos?

– Egészen biztos. Ma ugyanis nem főztem.

– Mikor fogsz végre olyan jól főzni, mint az anyám?

– Ha majd annyit keresel, mint az apád!



Két barát beszélget:

– Mondd! Te mindent megeszel, amit a feleséged főz?

– Ha csak ennyivel beérné! – sóhajt fel a másik. Nekem még dicsérnem is kell a főztjét.



Két régi barát találkozik az utcán:

– Hallom, hogy megnősültél, gratulálok.

– Jól hallottad. Elegem volt már a vendéglői kosztból, sehogy sem ízlett.

– Na, és?

– Most már ízlik.



Mérvadó amerikai szaklapok nemrégen adták tudtul, hogy a kutatások szerint egyenlő arányban gyorsul fel a szív ritmusa az asszonyoknál, mikor azt hallják: „szeretlek”, és a férfiaknál, ha bejelentik nekik: „tálalva”.



Az ifjú asszonyka panaszkodik a mamájának:

– Érzem, hogy már nem szeret a Rudi.

– Ugyan, kislányom, miből gondolod ezt?

– Azelőtt mindig az én tányéromra tette a nagyobbik adagot, mostanában pedig mindig magának vesz ki többet.

– Örülj neki, édes lányom, ez csak annak a jele, hogy megtanultál főzni.



Kovács dicsekszik a barátjának, hogy hétvégére meghívták egy előkelő társaságba. Következő héten Szabó kíváncsian kérdi:

– Na, milyen volt a vendégség?

– Ah! – legyint Kovács. – Rossz volt az étel, unalmas a társaság, ronda a háziasszony. Szóval úgy éreztem magam, mintha otthon lettem volna.



A nagyságos asszony dicséri az új szakácsnőt:

– Nagyon szép formája van annak a derelyének, amit ma főzött. Hogy csinálta olyan szép csipkésre a szélét?

– A műfogsorommal.



– Tudja szomszédasszony, az én férjem egy arany ember. Nem iszik, nem dohányzik, nem kártyázik.

– Nem is dohányzik?

– Csak egy-egy jó ebéd után gyújt rá, de az ilyesmi nálunk legfeljebb kétszer fordul elő egy évben.



Kovácsné új ruhát szeretne, ezért hízelegve kérdi a férjétől:

– Na, drágám, mit kapok, ha mindennap ilyen pompás ebédet és vacsorát főzök neked?

– Szerintem özvegyi nyugdíjat.



Egy férfi folyton arról prédikál a feleségének, hogy ha jobban szervezné a házimunkát, mindenre jutna ideje. Egyik délután egyedül marad otthon. Gondolta, most bebizonyítja, milyen gyorsan el lehet készíteni egy süteményt. Néhány óra múlva hazajön a felesége:

– Mi újság, csak nem süteményt készítettél?

– De, igen, aztán még megpucoltam a konyhaablakot, elmosogattam, lemostam a falakat, kimostam a függönyt, és még le is zuhanyoztam. – válaszolja a férj kimerülten.

– És hogyhogy ilyen nagy munkába fogtál?

– Hát, az úgy kezdődött, hogy a sütemény alapanyagait beraktam a turmixgépbe, és elfelejtettem rátenni a tetejét.



Volt egyszer egy férfi, aki nagyon belefáradt a mindennapi munkába. Ő nap mint nap dolgozni járt, a felesége meg csak otthon ült. Szerette volna, ha a felesége is megtudná, mi mindenen megy keresztül minden nap, ezért egy este így imádkozott:

„Mindenható atyám! Minden nap dolgozni járok, és naponta 8 órát robotolok, miközben a feleségem csak itthon ül. Szeretném, ha ő is tudná, milyen nehéz egy családfenntartó élete. Ezért kérlek uram, add, hogy egy napra testet cserélhessünk. Ámen.”

És a férfi másnap reggel már női testben ébredt. Felkelt, reggelit készített a párjának, felébresztette a gyerekeket, kikészítette az aznapi ruhájukat, reggelit adott nekik, becsomagolta a tízóraijukat, elvitte őket az iskolába, hazament, gyorsan meglocsolta a virágokat, bedobott egy adagot a mosógépbe, összeszedte és megmosta a kirándulásból hazahozott piszkos, sáros lábbeliket, majd összeszedte a vegytisztítóba való holmikat, és elvitte. Megállt a banknál is, pénzt vett fel, elment bevásárolni, és kifizette a számlákat. Kicserélte a macskaalmot, és megfürdette a kutyát. Ekkor már délután egy óra volt, és igyekeznie kellett, hogy be tudjon ágyazni, hogy rendet rakjon, porszívózzon, még a konyhát is felseperje, felmossa, és már rohanhatott az iskolába a gyerekekért, akik hazafelé még vitatkoztak is vele egy sort a leckekészítés miatt. Uzsonnát készített nekik, és rávette őket, hogy írják meg a leckéjüket, tanuljanak. Ezután felállította a vasalódeszkát, és kivasalta a ruhákat. Fél ötkor nekiállt krumplit pucolni, és zöldséget mosni, hogy egy kis salátát készítsen. Kisütötte a húst, és zöldbabot párolt mellé vacsorára. Vacsora után elmosogatott, majd szárazra törölte és elrakta a tiszta edényeket, megfürdette a gyerekeket, és ágyba dugta őket. 9-re már nagyon fáradt volt, és bár a napi munkával még nem végzett, úgy döntött, ő is bebújik az ágyba, ahol még elvárták tőle, hogy szeretkezzen, és ő ezt panasz nélkül megtette. Másnap reggel, amikor felébredt, rögtön letérdelt az ágya mellé, és így imádkozott:

„Mennyei Atyám! Belátom, hogy ostoba voltam. Nagy hiba volt irigykednem a feleségemre, mert egész nap otthon van. Kérlek Uram, nagyon kérlek, csináljuk vissza a cserét!”

És Isten az ő végtelen bölcsességével ezt felelte:

„Fiam, látom tanultál a leckéből, ezért visszacsinálom a dolgokat abba a formába, amiben eredetileg voltak. Csak még várnod kell kilenc hónapot. Tegnap este ugyanis teherbe estél.”



Miért élnek tovább a nők?

A házaspár tévét néz. Este tíz óra körül az asszony azt mondja:

– Későre jár, fáradt vagyok, megyek, lefekszem.

Ezután bement a konyhába elöblítette a pattogatott kukoricás tálat, húst vett ki a fagyasztóból a másnapi ebédhez, tányért, kanalat tett az asztalra, bekészítette a kávéfőzőt másnap reggelre, és egy adag ruhát tett a mosógépbe. Kikészítette gyermekei ruháját másnapra. Észrevette, hogy az egyiken lóg a gomb, felvarrta. Elrakott néhány asztalon felejtett játékot, visszatette a telefont a töltőre, a telefonkönyvet pedig a fiókba. Megöntözte a növényeket, kiürítette a szemetest, és felakasztotta a törölközőket száradni. Ásítozva és nyújtózkodva bement a hálóba. Megállt az asztalnál, írt néhány sort gyermekei osztályfőnökének, előhúzta a szék alá csúszott füzetet, és kiszámolta a gyerekek másnapi zsebpénzét. Aláírta, megcímezte és felbélyegezte barátainak a karácsonyi képeslapokat, és írt egy rövid listát a másnapi vásárolni valókról. Mindkettőt a táskája mellé tette. Aztán megmosta az

arcát lemosóval, majd éjszakai krémet tett rá. Megmosta a fogát, és felvette a hálóingét. Végül vizet öntött a kutya táljába, kiengedte a macskát, majd meggyőződött róla, hogy az ajtók zárva vannak, és az udvari lámpa nem maradt égve. A gyerekszobában lekapcsolta az ágy melletti éjjeli lámpát, székre rakott egy padlón heverő inget, és bedobott néhány koszos zoknit a szennyesládába. A szobájában beállította az ébresztőórát, kitette a másnapi ruháit, és sámfát tett a cipőjébe. Még három dolgot hozzáírt a tíz legfontosabb megteendő dolog listájához. Éjfél után került ágyba. Ezért élnek tovább a nők. Azért nem halnak meg hamarabb, mert túl sok tennivalójuk van!

Jól idomított férj:

Kovács találkozik Szabóval, aki rohan az utcán.

– Hát te hová szaladsz?

– Sietek haza, mert ebédet kell főznöm.

– Miért, beteg a feleséged?

– Miért lenne beteg? Éhes.

Két barát beszélget a családról:

– Az én drága feleségem is állandóan panaszkodik a házimunka miatt.

– És miért?

– Mindig azt mondja, hogy rosszul csinálom.

Kovács baráti társaságban dicsekszik:

– Nálunk én vagyok az úr a háznál. – Tegnap például így szóltam a feleségemhez: Három percen belül meleg vizet akarok! És három perc múlva ott volt a meleg víz.

– Ez igen!

– És mire kellett neked a meleg víz olyan sürgősen.

– Mosogatni.



Két asszony beszélget:

– Az én férjem mostanában rengeteget segít a háztartásban. Mos, főz, takarít, vasal, sőt mindennap elmosogat.

– Miért változott meg ennyire?

– Valahol azt olvasta, hogy a feleség akkor lesz jó szexuális partner, ha kipihent.

– És, mi az eredmény?

– Nem tudom, mert a férjem minden este holtfáradtan zuhan be az ágyba.

– Mókuskám, most olvastam, hogy a férfit és a nőt azonos jogok illetik meg.

– Ne beszélj hülyeségeket, Lajos! Inkább vasalj tovább!

Két férfi beszélget:

– Nem értem, hogy vehettél ilyen drága étkészletet a feleségednek!

– Drága volt, de megérte. A feleségem azóta a mosogató közelébe se enged.

Két háziasszony beszélget:

– Tegnap voltam a cirkuszban, ahol egy varázsló ahogy kiejtette a száján hogy „csiribí-csiribá” mindenki eltűnt körülötte.

– Ez nem olyan nagy kunszt – mondja a másik. Én ha csak kiejtem a számon, hogy „mosogatás”, abban a pillanatban eltűnik az egész családom.

A férj így szól a feleségéhez:

– Drágám, csak nem fogsz mosogatni a születésnapodon?

– Miért te fogsz helyettem?

– Dehogy! Tedd félre az edényeket, majd holnap elmosod.

Feleség a férjnek:

– Drágám, átmegyek öt percre a szomszédba, keverd meg félóránként a levest...

Amikor a papucsférj fellázad:

– Drágám, hol van az ebédem? – kérdi a bridzspartiról hazatért feleség.

Erre a férj:

– A szakácskönyv 135. oldalán!

– Kisfiam, hozzál be legalább öt tányért!

– De miért, mama?

– Mert mondani akarok valamit a papának!

– Hisz ön a repülő csészealjakban?

– Hát persze!

– Látott már valaha ilyet?

– Mióta elváltam a feleségemtől, azóta nem...



Két agglegény beszélget a főzésről:

– Vettem egyszer egy szakácskönyvet, de nem mentem vele semmire – mondja az egyik.

– Ezeket a recepteket nem nekünk találták ki – így a másik.

– Valóban, mindegyik úgy kezdődik, hogy végy egy tiszta tányért!

A tanító néni számtanórát tart:

– Ha kettévágok egy szelet húst, mennyi lesz belőle?
– Kettő.
– Nagyon jó. És ha azokat is elfelezem?
– Négy.
– És ha azokat is?

Pistike jelentkezik:

– Fasírt.

– A te anyukád mit csinál, ha csak öt alma van otthon, és nyolc gyerek között kell elosztani?
– Kompótot.

– Milyen nálatok a napközis koszt?
– Ó, remek. Mindig van választék.
– Ma például mi volt az ebéd?
– Sárgaborsó.
– Tegnap?
– Sárgaborsó.
– Tegnapelőtt?
– Sárgaborsó.
– Már megbocsáss, de hol itt a választék?
– Mindennap választhatok, hogy megeszem, vagy otthagyom.

– Képzeld anyu, mostanában főzni tanulunk az iskolában.
– És megeszitek, amit főztök?
– Muszáj.

Minden kezdet nehéz.

Az anya megkéri lányát:

– Kislányom légy szíves töltsd meg a sótartót.

Eltelik egy óra.

– Mit piszmogsz? Még mindig nem vagy kész?

– De anyu, tudod milyen nehéz ezeken az apró lyukakon átnyomkodni.



– Döncike! Megnéznéd mennyi mustár van még a tubusban! – mondja a vacsorát készítő mama.
– Néhány perc múlva jön a válasz:
– Az ajtótól a konyhaszekrényig ér…

Anyuka hazatér a munkából, és látja, hogy a főzni tanuló kisfia serényen forgolódik a tűzhely körül.

– Mit főzöl? – kérdi.

– Még nem lehet tudni. Ha ilyen híg marad, akkor krumplilevest. Ha sűrűbb lesz, akkor paprikás krumplit. Ha meg besűrűsödik, akkor krumplifőzeléket. Ha viszont odaég, akkor sült krumplit.



– De furcsa íze van ma ennek a salátának. Talán nincsen eléggé megmosva! – tolja el a tányért maga elől a papa.

– Pedig alaposan megmostam – válaszolja a kislánya büszkén – sőt, meg is szappanoztam!



Döncike 2 éves koráig egy mukkot sem beszélt. A szülei hiába hurcolták egyik orvostól a másikig. Egy este azonban a vacsoránál megszólalt:

– Pfuj, vigyétek innen ezt a moslékot.

– Mindenki örül. Az anyja sírva fakad.

– De hát miért nem beszéltél eddig drága, egyetlen fiacskám?

– Roppant egyszerű – szólt Dönci. A kaja eddig rendben volt.



A kisgyerek ül a reggeliző asztalnál.

– Anyu, kérek még kakaót.

– Szolgáld ki magad.

– Minek az ilyennek gyerek?



Gyerekszáj:

– Nagyon megijedtem, amikor anya megbetegedett. Azt hittem apa fog főzni ránk.



Két gyerek beszélget:

– Mondd, ti imádkoztok ebéd előtt?

– Nem, az én anyám jól főz!



– A feleségem a legrosszabb szakács. Ezért mi mindig a vacsora végén imádkozunk…



Ebédhez készülődik a család. Kiosztják az adagokat, majd elhangzik az imádság:

„Édes Jézus légy vendégünk...” A legkisebb gyerek megszeppenve körülnéz, majd anyjához fordul:

– Mama, nekünk is kevés jut, és te még vendéget hívsz?



Egy család vendégül látja a rokonait. Vacsora előtt, az asztalnál ülve a házigazda anyuka odafordul hatéves kislányához, és azt mondja:

– Szeretnéd most te mondani az asztali áldást?



– Nem tudom, mit kell mondani – feleli a kislány.

– Csak mondd azt, amit én szoktam.

– A kislány lehajtja a fejét, és ezt mondja:

– Istenem! Mi a fenének hívtam ennyi embert vacsorára?



Szegénység:

– Anyu, mi van ebédre?

– Hát…

– És még?



A bioboltban az eladó melaszt ajánl a vevőnek cukor helyett. A fiatal lány vesz belőle fél kilót, és az egészségvédelem reményében boldogan viszi haza. Otthon az anyja megkóstolja, és így szól az apjához:

– Te papa! Mire emlékeztet ennek az íze?

A lány apja is megkóstolja.

– Érdekes… ejnye… mire is? Megvan! A világháborúra![2152]





– Drágám, ugye nem haragszol, hogy hús helyett egy szép, új ruhát vettem?

– Dehogy, tudod, hogy semmiért sem haragszom rád. És mi lesz hozzá, kenyér vagy burgonya?



Azt kérdi a zöldségeskertben a krumpli a hagymától.

– Mondd, miből gondolod, hogy téged jobban szeretnek az emberek, mint engem?

– Hát megsiratnak téged, miközben darabokra vágnak?



– Rájöttem az egészséges élet titkára! Minden nap megeszem egy fej fokhagymát.

– És hogy tudod ezt titokban tartani?



– Mi veszi el a vöröshagyma szagát?

– A fokhagyma.





– Nagyon szeretnék lefogyni. Mit csináljak?

– Amint ízlik valami, köpje ki.

[2152] A melasz undorító ízű, szurokszerű massza. A cukorgyártás melléktermék. A háború alatt nem lehetett cukrot kapni az üzletekben, ezért az emberek melaszt használtak édesítőszerként. (Manapság a szarvasmarhák silózott takarmányát teszik vele édessé.)



– Kerüld a csokoládét! Összemegy tőle a ruhád!



– A vegetárius családok mit írnak a kaputáblára, ha a kutya harapós?
– Hát azt, amit mások: Vigyázz! A kutya harap!
– Nem: Vigyázz! A kutya nem vegetárius!



Két férfi beszélget a vendéglőben:

– A vegetarizmus a legegészségesebb – mondja az egyik. – Aki nem eszik húst, évtizedekkel meghosszabbítja az életét!

A másik majdnem leejti döbbenetében a villát.

– És ezt pont te mondod, miközben a második adag rostélyost eszed?
– Ja, velem más a helyzet. Tudod, én meguntam az életemet.



Egy kolostorban, ahol a barátok vegetárius koszton éltek, a szakács így invitálta az asztalhoz a többieket:

– Kérem, ne várakozzunk annyit. Üljünk asztalhoz, mielőtt elhervad a vacsora!



Hogyan lehet valakit leszoktatni a húsevésről?
Vigyük el egy vágóhídra.



Néhány konyhai alaptörvény:

1. Ha előásol egy régi családi receptet, a legfontosabb mennyiséget nem lehet kibetűzni.
2. Minél keményebb a vaj, annál puhább a zsemle, amelyre kenni próbáljuk.
3. Az a mérőedény, amelyben folyadékot mértél, rögtön arra kell, hogy száraz anyagot mérj ki benne.
4. Ha egyszer elrontasz egy ételt, bármivel próbálod megjavítani, csak rontasz rajta.
5. Mindig azt az ételt dicsérik, amelyet a legkönnyebb volt elkészíteni.
6. Minél több időt és energiát öltél az ebéd elkészítésébe, annál biztosabb lehetsz abban, hogy a vendégeid étkezés közben nem téged fognak dicsérni, hanem a korábbi lakomáikat fogják magasztalni.
7. Akármit is szolgálsz fel, valaki a társaságban már ebédre is azt ette.
8. Semmi sem lehetetlen annak, aki másokat ugráltat.



Dédanyáink idejében egy fiatal házaspár megállapodott, hogy vesznek egy-egy cserépedényt, és ebbe a perselybe mindegyikük dob egy rizsszemet, valahányszor megcsalja a másikat. Megállapodtak abban is, hogy a perselyeket csak az aranylakodalmukon törik fel. Eltelik ötven hosszú esztendő, és az aranylakodalomra összejön a népes család. Gyerekek, unokák ülik körül az ünnepi asztalt. A desszert elfogyasztása után először a nagypapa vágja földhöz az agyagperselyt. A család tagjai nagy nehezen összeszednek hat szem rizst. Nagypapa pironkodik kicsit, majd következik a nagymama. Ő is összetöri a perselyét, és csodák csodája, abban nincs egyetlen szem rizs sem. Ováció, a nagypapa kezet csókol a nagymamának, az unokák gratulálnak. Mindenki boldog. Később a konyhában az idősebbik lánya odasündörög a nagymamához:

– De mama... Igazán... Ötven hosszú év alatt... Soha egyetlen egyszer sem?

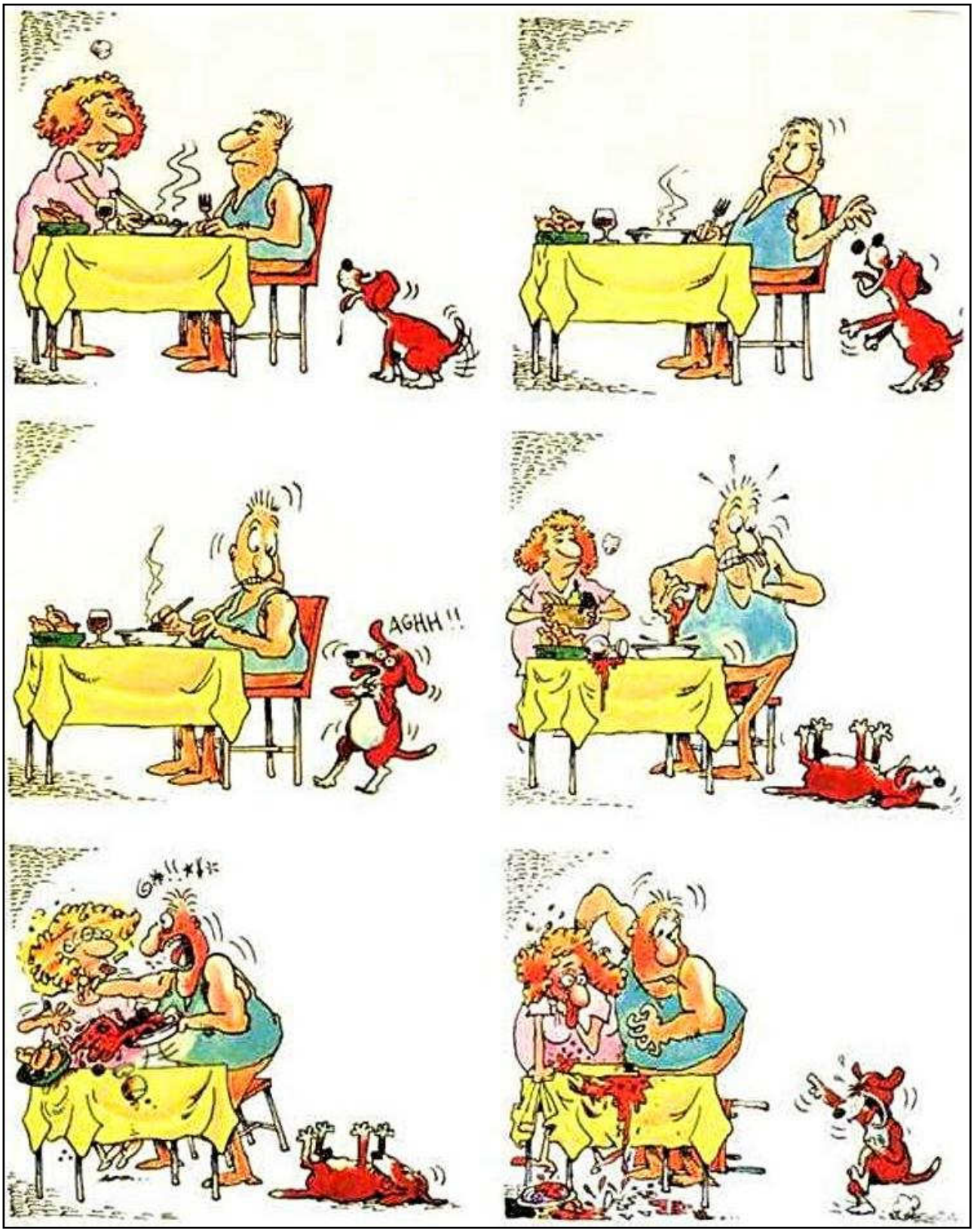
A nagymama szendén mosolyog.

– Mit gondolsz miből készült a rizsfelfújt, amit desszertként tálaltam?

Még szójáték is született ebben a témakörben:

– Mit mondanak a szakácsnők, ha meglátnak egy halom krumplit?
– Na, pucoljunk!

– Apu, miért süt a nap?
– Mert nem tud főzni.



– Jean, fejje meg a kanárit!
– Minek, uram?
– Hogy madártejet csinálhassunk.

A kis Kohn Ármin fejére tesz egy diót, és megkérdi az anyjától:
– Mama, tudod most mi vagyok én?
– Nem?
– Diós metélt.

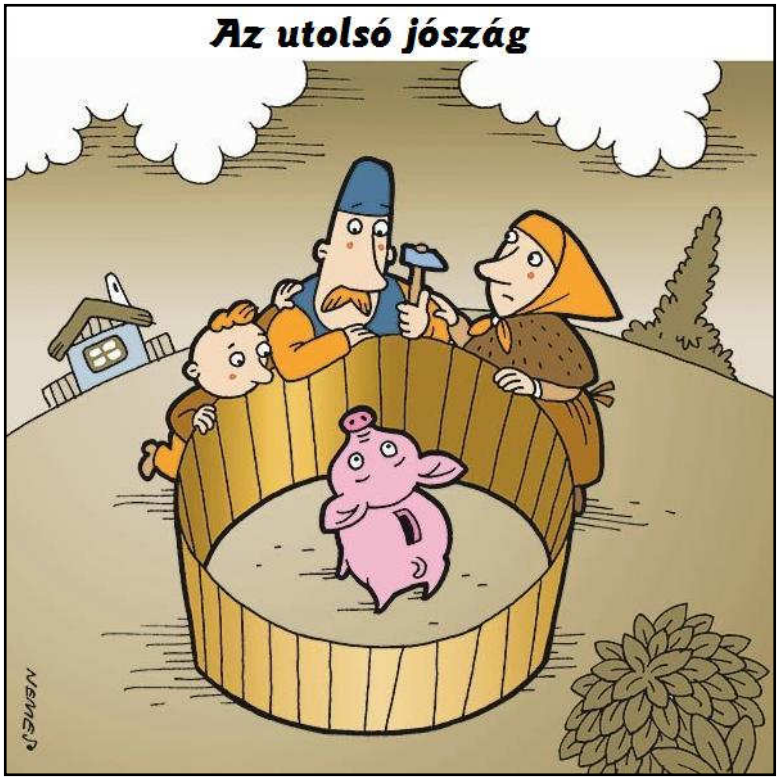
– Rabbi, nagy bűnt követtem el! Olyat, amit nem tesz meg se keresztény, se zsidó.
– Megijesztesz… Mit tettél?
– Disznóhúst ettem macesszal.

– Mama! Éhes vagyok, kérek dinát!
– Micsodát? Talán szardíniát?
– Igen, de a papa azt mondta, hogy nem szabad trágár szavakat használni.

Két háziasszony veszekszik:
– Rohadjon meg az összes befőtted!

Asszonyom, felírtam magának egy jó receptet – mondja a háziorvos a betegének.
– Jé, doktor úr, hát maga is annyira szeret főzni?

Filozofikus megállapítás:
– Ha lenne pálinkám, már nem lenne.



Az öreg székelynek 100 liter tejet adó Riska tehene van, csodájára is jár ország-világ. Kimegy a bácsihoz egy riporter is érdeklődni:
– Bácsika! Hogy lehetséges, hogy az ön tehene ennyi sok tejet ad?
– Ááá, semmiség az egész, minden a kedvességen múlik!
– Igen, és hogyan kedveskedik neki?
– Minden reggel kimegyek az istállóba, és megkérdem a Riskát, hogy mi lesz ma vacsorára: tej vagy marhahús?

– Miért zsíros a tej?

– Hogy fejés közben ne nyikorogjon.

– Tudjátok hogyan csinálják a tejport?
– Nem adnak inni a tehénnek...

Végóráit éli a borhamisító családfő. Ágyához hívatja a fiait.

– János fiam, te kapod a szőlőt. Aztán mindent úgy csinálj továbbra is, ahogy tanítottalak.
– Úgy lesz apám – fogadja az elsőszülött.
– Pista fiam, te öröklöd a kocsmát. Folytasd úgy, ahogy tőlem láttad.
– Úgy lesz apám – fogadkozik a kisebbik fiú.
– Akkor most gyertek közelebb – int a haldokló. – Még közelebb. Súgok nektek egy titkot: Szőlőből is lehet bort csinálni.

– Melyik a legdrágább víz?
– Az, amit a kocsmáros a borba tölt.

– Honnan lehet tudni, hogy a bort erősen vizezik?
– A pohár felett nem muslicák keringenek, hanem sirályok.

Nemcsak a bort szokták vizezni. A városi vendég megkérdezi a gazdától:

– Aztán hány litert tejel ez a tehén?
– Nyolcat.
– És mit csinálnak a tejjel?
– Hát ugye, kettőt megtartunk magunknak, tízet pedig eladunk.

Egy parasztember feji a tehenet. Odamegy hozzá egy turista, és megkérdezi tőle:

– Hány liter tejet ad ez a tehén naponta?
– 18-20 litert, valamikor 25-öt, de akkor már nagyon vízízű.



Tejtermékhamisítók beszélgetnek:

– Hallottad? Ma már fűből is tudnak tejet csinálni!
– Óriási, hogyan?
– Oda kell adni a tehénnek, hogy egye meg.

Ellenőrzés ide, ellenőrzés oda a hamisítatlan tej ritka, mint a fehér holló. Meg is kérik az árát. Így volt ez a múltban is. Erről szól a következő anekdota:

Eugène Scribe[2153] francia színműíró falun nyaralt. Egy gazdánál hamisítatlan tejet akart vásárolni. Így szólt hozzá:

– Minden reggel elküldöm önhöz a szolgámat 1 liter tejért.

– Csak tessék! 8 sou[2154] az ára.

– De értsük meg egymást: én tiszta tejet akarok. Víz nélkül.

– Ebben az esetben 10 sou – mosolygott a paraszt.

– Ön a tehenet a szolgám jelenlétében fogja megfejni! – emelte fel ujját Scribe, figyelmeztetésül.

– Akkor állapodjunk meg 15 sou-ban.

– Még jobban szeretném, ha a szolgám maga fejné ki a tehénből azt az 1 liter tejet.

– Ó, akkor 1 frank[2155] a tej ára, Scribe úr!



A magyar irodalom is őriz egy anekdotát a tej hamisításáról. Az ismert költő és műfordító családjához házhoz hordták a tejet. Hamar kiderült, hogy vizezik. Ezt kínos lett volna szemrehányóan közölni, ezért a nagy irodalmár úgy oldotta meg a problémát, hogy amikor legközelebb jött a tejesasszony eléje tett két edényt, és ezt mondta:

– Az egyikbe kérjük a tejet, a másikba a vizet. Keverni ugyanis mi szeretjük!



Nagy Endre, a jeles író és szellemes konferanszié egyszer azt magyarázta, hogy miért olyan nehéz a vicceket idegen nyelvre fordítani:

– Ez sokszor lehetetlen, mert minden nemzetnek megvan a maga egyéni humora. Itt van például a klasszikus francia vicc. A kis párizsi Maurice-t, szóval Mórickát megkérdi a tanító néni, hogy egy liter tejben hány deci van. Móricka így felel: „Hat deci tej és négy deci víz.” Franciaországban ez egy jó vicc, nálunk pedig egy ez egy jó tej.

Az élelmiszertermelés visszásságai

Nemzetközi statisztikai felmérések szerint a civilizált országok közül mi magyarok táplálkozunk a legegészségtelenebbül. Nálunk még mindig a bőség jelének számít a „húst hússal evés”. Vidéken a háziasszonyok zöme disznózsírral főz, és sehol a világon nem esznek annyi fehér kenyeret, mint Magyarországon. Nálunk a lakosság 90%-a kizárólag fehér kenyeret vásárol. A legtöbben nem is hallottak a teljes őrlésű lisztek egészségmegőrző hatásáról, széles körű felvilágosítás hiányában idegenkednek a korpás kenyerek fogyasztásától. Az idősebb korosztály is viszolyog a barna kenyerektől, mert ez a szegénység képzetét kelti bennük. Sokan emlékeznek még a háború alatti fekete kenyérre, amely gyakran őrölt fakéregből készült. A nyugati államokban végzett utólagos statisztikai felmérések azonban kimutatták, hogy soha nem volt annyi egészséges ember Európában, mint a háború évei alatt, a hátországban. Mivel nem lehetett hozzájutni húshoz, cukorhoz, kakaóhoz, kávéhoz és egyéb egészségkárosító élelmiszerhez, közel egy nagyságrenddel csökkent az emésztési megbetegedésben szenvedők száma. A háború elmúltával aztán miden visszaállt a régi „kerékvágásba”, sőt az életszínvonal emelkedésével tovább romlott a helyzet.

Különösen a 2-es számú, vagyis a szerzett cukorbetegségben szenvedők száma emelkedett. Ennek fő kiváltó oka a túlzott fehérje- és szénhidrátfogyasztás. Nem a hús okozza a cukorbetegséget, hanem a zsírtartalma. A húsban jelentős mennyiségben megtalálható állati zsiradék telített zsírsavtartalma megnöveli a koleszterinszintet, ami csökkenti a máj koleszterintermelő, zsírtároló képességét. A máj telítődése következtében a többletzsír szénhidráttá, majd cukorrá alakul, és ez vezet ehhez a betegséghez. A másik kiváltó ok a finomított fehér liszt használata. A fehér lisztből készült

[2153] özsen szkrib
[2154] szú
[2155] fran

zsemlék, kiflik, kenyerek nem tartalmaznak anyagcseréhez szükséges ballasztanyagot, és a glikémiás indexük magas. Mivel a finomított liszt nem más, mint tömény szénhidrát, nagyon hamar átalakul a szervezetben. A keletkezett cukor lebontásához nagy mennyiségű inzulinra van szükség, ami kimeríti a hasnyálmirigyet. Egy idő után már nem képes biztosítani a szükséges mennyiséget, ami azt eredményezi, hogy étkezési szünetekben is magas lesz a vér cukortartalma, és leáll a zsírégetés. A folyamat rohamléptekkel halad előre, és nagyon hamar kialakul a szerzett cukorbetegség. Mellesleg az érintettek 95%-a 2-es számú cukorbetegségben szenved.

Az elhízás is a túlzott szénhidrátfogyasztásra vezethető vissza. A finomított cukrok és finomított lisztből készült sütemények hatására hirtelen felszökik az inzulinszint. Rostok hiányában az emésztésük hamar befejeződik, ami az inzulinszint gyors csökkenését eredményezi. Ennek következtében hirtelen lecsökken a vér cukortartalma, ami farkaséhséget vált ki. Az elviselhetetlen éhségérzetet többlet kalória-bevitellel ellensúlyozzuk, melynek végeredménye az elhízás. A szakemberek a rövidlátás kialakulásáért is a fehér kenyeret teszik felelőssé. Az elmúlt 200 évben rohamosan nőtt a rövidlátók száma. Európában ez a betegség a lakosság 30%-át érinti. Többségüknél gyerekkorban alakult ki a finomított lisztből készített kenyerek és sütemények mértéktelen fogyasztása következtében. Ezek emésztése gyorsan történik, amire a szervezet fokozott inzulintermeléssel reagál, ez pedig gátolja a szemgolyó fejlődését.



Nem segíti elő az egészséges táplálkozás térhódítását az a kereskedői magatartás sem, hogy a biotermékek árát szinte a csillagokba emelik, arra számítva, hogy aki szükségesnek tartja szervezete megóvását, minden pénzt megad értük. Így soha nem fogunk a helytelen táplálkozásból eredő betegségeinkkel leszámolni. Nálunk a kenyér alapvető élelmiszer, az összes élelem közül ebből fogy a legtöbb. Ennélfogva nagyon fontos lenne, hogy az embereket átszoktassuk a sokkal finomabb és egészségesebb korpás kenyerek fogyasztására. Ez azonban nem fog menni, ha az üzletek drágábban árusítják, mint a fehér kenyeret. Ennek az árdrágításnak azonban semmi alapja nincs. Mivel jelenleg a malmok túlnyomórészt finomlisztet állítanak elő, a melléktermékként keletkező kb. 30 százalék-

nyi korpa nem más, mint ipari hulladék, amitől úgy igyekeznek megszabadulni, hogy moslékalapanyagként eladják a disznóhizlaló gazdaságoknak. Ennek megfelelően az ára is jóval alacsonyabb mint a lisztté, mert ha nem így lenne, akkor a gazdák nem korpát, hanem lisztet, illetve búzát etetnének az állataikkal. A gabonafélék vitamin- és ásványianyag-tartalmának túlnyomó része azonban a héjában található, ezért az öngyilkossággal is felérő fogyasztási szokásaink következtében a disznaink egyre egészségesebbek, mi pedig egyre betegebbek leszünk.

Nagy előnye még a korpás kenyérnek, hogy nem hizlal. A fogyókúrás szakkönyvek tiltják a túlzott kenyérfogyasztást, mert ez elhízáshoz vezet. Ez az intelem azonban csak a magas szénhidráttartalmú fehér kenyérre vonatkozik. A búza fehér liszttestében ugyanis csak fehérje és keményítő van, és a finomliszt ebből készül. Az ásványi sók és nyomelemek a hántrészben, a vitaminok pedig a csírában találhatók. A búzának ezt a belső magját szintén eltávolítják a finomlisztből, és külön értékesítik Ezért a fehér kenyér nem csak hizlal, hanem egészségtelen is. Szervezetre gyakorolt káros hatását fokozza, hogy ma már a pékáruk is tele vannak vegyszerekkel. Ha valamelyik szupermarketben leveszünk egy a polcról egy kenyeret, a címkéjén min. hatféle E-származék látható. A pékek különféle szintetikumokkal próbálják pótolni a lisztből hiányzó ásványi anyagokat, sikérfehérjét, enzimeket; a munkafolyamatot pedig kelesztésgyorsító szerekkel rövidítik le. Régen csak liszt, víz, só és élesztő kellett a kenyérsütéshez. Manapság a nagyüzemi, futószalagon készült kenyerekbe legalább egy tucat adalékanyagra van szükség. (A sütőiparban több mint 70 adalékanyag használatát engedélyezték.) Jól jellemzi ezt a helyzetet az a statisztikai kimutatás, mely szerint 1973-ban csak 26 tonna, 1980-ban 100 tonna, 1985-ben 1500 tonna, 1999-ben pedig már 4000 tonna volt a sütőipari adalékanyagok éves felhasználása Magyarországon. Még kedvezőtlenebbé teszi ezeket az adatokat, hogy az elmúlt három évtized alatt az ország lakossága csökkent, az egy főre eső kenyérfogyasztás pedig a felére esett vissza. Még szerencse, hogy a valódi kenyér illatát nem tudják hamisítani. Ez ugyanis legalább egy nagyságrenddel megnövelné a vegyszerterhelést. A tudósok megállapították, hogy a házilag sütött kenyér ízét és illatát 174 anyag adja. Ezek a tésztában levő maltózok, a dicateil és furfurol származékai, amelyek a kelesztésnél keletkeznek, és a sütés során teljesednek ki. A 174 származékanyagot mind a mai napig nem sikerült mesterségesen előállítani.

Aki tehát nagyüzemileg előállított fehér kenyéren él, állandóan mérgezi a szervezetét, miközben megfosztja mindazon ásványi anyagoktól, amelyek nélkülözhetetlenek számára. További tehertételként nehezedik rá, hogy a szénhidrátbombának is nevezhető fehér kenyértől folyamatosan hízik. A rostokban gazdag barna kenyér viszont fogyaszt. Ennek oka, hogy a növényi rostokban levő keményítőnek csak az egyötöde szívódik fel. Az étkezési búzakorpa 66%-os szénhidráttartalmából csupán 14% a hasznosuló keményítő. Emellett a növényi rostok sok vizet kötnek meg, jól megduzzadnak, és a tápanyagfelvevő felület elfoglalásával gátolják a luxusenergiát szolgáltató cukor és zsírsavak felszívódását. Jelentős mértékben segíti ezt a folyamatot az éhséginger csökkenése is. A megduzzadt rostok a gyomorban a teltség, a jóllakottság érzetét váltják ki, amit tovább fokoz, hogy a diétás rostok lassítják a gyomor kiürülését.

Az sem mindegy, hogyan sütjük a korpás kenyeret. Az élelmiszerkémikusok szerint a gabona összetételénél is fontosabb a feldolgozás módja. A búza és a többi gabona ugyanis jelentős mennyiségű pitint és egyéb antinutritív faktort tartalmaz. Ezek az emésztésgátló anyagok csak csírázáskor, illetve fermentáció hatására bomlanak le. A madarak begyében, a szarvasmarha összetett bendőjében a fermentálás természetes úton végbemegy. Az ember azonban nem rendelkezik előemésztő szervvel, és kérődzésre sem képes. Elődeink táplálkozásában a fermentálás szerepét a kovász vette át. A több órás kovászolás valójában gyorsított csíráztatás. Ennek során az emésztésgátló anyagok szintén lebomlanak. A vegyszerekkel gyorsan felfúvatott korpás kenyerekben azonban ez a folyamat nem megy végbe. Ezért a boltokban kapható Graham-kenyér csak hashajtónak jó. Magas korpatartalma gyorsítja ugyan az emésztést, de a benne maradt pitin nem engedi felszívódni a gabona héjában levő ásványi anyagokat, nyomelemeket. Valódi, órákon át erjesztett kovász hatására tejsavbaktériumok is keletkeznek a kenyérben. Ezek versenyeznek a romlásért felelős anyagokkal. Eközben antibiotikumokat termelnek. Ennek tudható be, hogy a valódi kovásszal készült kenyér nem romlik meg.

A korpás kenyér egyébként pszichés alapon is hozzájárul a fogyáshoz. A növényi rostok ugyanis alapos rágást igényelnek, ami megnöveli az étkezés idejét. A hosszabb étkezési idő alatt úgy érez-

zük, hogy nagyobb mennyiségű ételhez jutottunk, így nem keletkezik bennünk inger a túlzott táplálékfelvételre. A fogyás hatékonyságát növeli az anyagcsere fokozódása is. A rostokban gazdag ételek gyorsítják a bél perisztaltikus mozgását, ami serkenti a kiválasztást. Ennek következtében megszűnik a szinte már népbetegségnek számító székrekedés és aranyér is. Mindezen pozitív hatásokat már nálunk is kezdik felismerni, ezért élelmes kereskedők mind nagyobb mennyiségben vásárolják fel a búzakorpát, és 25-30 dekagrammos kiszerelésben, celofánzacskóba csomagolva, több száz százalékos haszonnal eladják a bioboltoknak. Ennek a helyzetnek tudható be, hogy jelenleg a búzakorpa háromszor annyiba kerül, mint a finomliszt, holott a termelői ára alapján csak fele annyi kellene hogy legyen. A lehetőség tehát megvan rá, hogy olcsóbb legyen a korpás kenyér, a megoldás csak szervezés és szabályozás kérdése.

Mellesleg hasonló a helyzet a barna rizzsel is. Az általunk fogyasztott hántolt fehér rizs legalább olyan egészségtelen, mint a finomlisztből készült kenyér. A vitaminok és az ásványi anyagok ugyanis a rizsnek is a héjában találhatók, és nem a mag belsejében. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint a beriberi, amely Ázsia trópusi országaiban több ezer ember halálát követelte. Ez a betegség akkor ütötte fel a fejét Indiában, Kínában és a délkelet-ázsiai országokban, amikor a nyugati államokat utánozva ők is elkezdtek héjától teljesen megfosztott koptatott rizst fogyasztani. Miután az itt élőknek fő tápláléka a rizs, egy idő után krónikus B1-vitamin hiány lépett fel a szervezetükben, ami általános elgyengüléshez, légzési nehézségekhez, szívbántalmakhoz, ödémához, végtagbénuláshoz vezetett, és sok esetben halállal végződött. A hiánybetegségek elkerülése érdekében nálunk is sokan fogyasztanák a barna rizst, de kétszer annyiba kerül, mint a fehér. Hogy miért? Senki sem tudja. A barna rizs nem más, mint félig koptatott rizs, ami azt jelenti, hogy fele annyi munkát, időt és energiát jelent a fogyasztásra való előkészítése, mint a fehér rizsé. Ráadásul a rajta maradt héjréteg következtében a súlya is több lesz. Ennélfogva kevesebbe kellene hogy kerüljön.

Ugyanilyen kirívó a barna cukor ára, amely másfélszer annyiba kerül, mint a fehér cukor. Pedig a barna cukor nem más, mint finomítatlan kristálycukor. A kristálycukorgyártás köztes fázisa. Minden cukor barna, fehérré a gyártás végén, a finomítás során válik. Ekkor kivonják belőle az ásványi anyagokat, és a visszamarad diszacharidot forgalmazzák. A barna cukor gyártása tehát jövedelmező üzlet, mivel elmarad a fehérítés költsége. Ráadásul magasabb áron adható át a kereskedőknek. Ennek ellenére egyes gyártók még azt a fáradságot sem veszik, hogy megváltoztassák a technológiát, kettéválasszák a gyártási folyamatot. Sok helyen úgy készítik a barna cukrot, hogy a kristályosítás előtt, a cukorsziruphoz malátát kevernek. Ebben a cukorban persze egy gramm ásványi anyag sincs. Ugyanolyan káros, mint a közönséges répa, illetve nádcukor. Azt teszik, amit a pékek. „Műbarnakenyeret” sóznak a vásárlókra a fehér kenyérnél jóval drágábban. Sok tájékozatlan vevő azt hiszi, hogy korpával dúsított rostdús kenyeret kap, holott malátával megfestett fehér kenyér kerül az asztalára. Nem elég, hogy nem tartalmaz ásványi anyagokat, ráadásul keserű is a maláta miatt.

A kérdések sorát tovább lehetne folytatni azzal, hogy miért kerül háromszor annyiba a tönkölyliszt, mint a normál búzaliszt? A tönkölybúza nem igényel műtrágyázást, nincs szüksége vegyszeres gyomirtásra, és gyenge talajon is termeszthető. A gazdálkodók szerint alacsonyabb a termelési költsége, mint a hibridbúzáé. Teljességgel érthetetlen az is, hogy miért kerül 1 kg kukoricaliszt kétszer annyiba, mint a búzaliszt, amikor a kukorica olcsóbb, mint a búza. A kukoricát nehezebb megőrölni, mint a búzát? Valószínűbb magyarázat, hogy a forgalmazók, kihasználva a vásárlók tájékozatlanságát a kukoricaliszt árát is az egekbe emelték. Fizessenek a változatosságra vágyok. Nálunk egyébként takarmánykukoricából készítik a kukoricalisztet, míg Mexikóban, a tortilla hazájában szárított csemegekukoricát használnak alapanyagként. Ebből a lisztből valóban finom tésztát lehet készíteni. Nem véletlenül vált világhírűvé a tortilla.

Legnagyobb mértékben az ínyenceket sarcolják meg. Közülük sokan feltették már a kérdést, hogy miért kerül a rizsliszt háromszor annyiba, mint az első osztályú rizs. A rizsliszt eladhatatlan törmelék rizsből készül, melynek ipari ára a minőségi rizs fele. Olyan költséges művelet az őrlése, hogy hatszoros áron kell adni? Ennél is arcpirítóbb pimaszsággal határozták meg a napraforgómag árát. Ki tudja megmondani, hogy miért kerül 1 tonna napraforgómag 1 millió 200 ezer forintba? 20 dg hántolt napraforgómagért ugyanis 240 forintot kell fizetni a szupermarketekben, ami kilónként 1200, tonnánként pedig 1,2 millió forint. Az árutőzsdén 1 tonna napraforgómag 67 ezer forintba kerül.

Hogy lesz ebből 1,2 millió forintos fogyasztói ár? 1 millió 113 ezer forintba kerül 1 tonna napraforgómag hántolása (héjtalanítása)? Nem valószínű. Inkább a kereskedelmi láncba beépülő élősködők száma sok.

Nem mindig volt ez így. A II. világháború előtt a teljes kiőrlésű liszt még jóval olcsóbb volt, mint a finomliszt. Ezért a szegények barna, sőt fekete kenyeret ettek. A gazdagok lenézték őket emiatt, nem sejtve, hogy ők jártak jobban. A rendszeres húsevést is csak a gazdagok engedhették meg maguknak. Ezért volt oly sok köszvényes közöttük. Aztán fordult a világ. Az ezredforduló előtt divatba jött az egészséges életmód, és visszatértek a korpás pékáruk. Az áruk azonban nem lett olcsóbb a finomlisztből sütött kenyérnél, péksüteményeknél. Az egészségmegőrző mozgalom vámszedői extraprofittal terheltek meg minden élelmiszert, ami nem károsítja a szervezetet. Az állam meg mindezt tűri, mert tetemes hasznot könyvel el a bio nagykereskedők által befizetett adókból. Ez a rövidlátó gazdaságpolitika azonban most sem fog beválni. Az illetékesek hamarosan rá fognak jönni, hogy a bio élelmiszerekkel is ugyanaz a helyzet, mint az alkohollal és a dohányáruval. Hiába magas az élvezeti cikkekre kivett jövedéki adó, a szesz és a cigaretta által okozott egészségkárosodás gyógyítása többe kerül, mint amennyi hasznot hoz a megadóztatásuk. Az egészségtelen táplálkozás miatt még többen betegszenek meg. Gyógyításuk nagyságrendekkel többe kerül, mint amennyi adót bezsebelnek a biotermékeket forgalmazó hiénáktól.

Ami azt illeti a külföldi élelmiszeripar sem mentes ezektől a visszásságoktól. Miután divatba jött a zöldtea fogyasztása, elárasztották vele a piacot. Egészségmegóvás szempontjából ez egy igen hasznos kezdeményezés volt, azzal a kis szépséghibával, hogy a zöldtea jóval többe kerül, mint a hagyományos fekete. A zöldtea attól zöld, hogy nem fermentálják. Ha valamely termék előállítása során kihagynak egy technológiai lépést, akkor nem drágábbnak, hanem olcsóbbnak kellene lennie. Még nagyobb áraránytalanság tapasztalható a feldolgozóipar termékeinél. Csupán egy példát kiragadva, jelenleg 1 db finomlisztből előállított zsemle 18 forintba kerül. Egy ugyanolyan méretű rozsos zsemle ára 89 forint. Csillagászati ára ellenére egy szem korpát sem tartalmaz. A teljes értékű pékárú látszatát keltő barna színt a jóval olcsóbb malátaportól kapta. Ez a termék tehát nem más, mint malátával megfestett fehér zsemle, amibe kevés rozslisztet tettek. Úgy látszik a biotermékek piaca mindenütt a világon a szabadrablók, a gáncs nélküli szerencselovagok vadászterületévé vált, és a hatóságok sehol sem hajlandóak gátat vetni ennek a káros folyamatnak. Így aztán hiába várják, a hivatalos körök, hogy javuljanak a népegészségügyi mutatók, a csillagokba emelt árakat a tömegek nem képesek megfizetni.

Nagy szükség lenne a gyümölcscukor hazai előállításának szorgalmazására is. Az importból származó gyümölcscukor ugyanis rendkívül drága. Az ára kb. hatszorosa a finomított fehércukorénak, és háromszorosa a szőlőcukorénak. Ezért csak kevesen tudják megvenni. Pedig ez a legegészségesebb cukorfajta. Ráadásul a legfinomabb, a legjobb ízű. Az édesítő hatása is igen intenzív, 30%-kal nagyobb, mint a répa vagy nádcukoré. Cukorbetegek is fogyaszthatják. A szőlőcukorral azonos kémiai összetételű, de más szerkezetű fruktózt ugyanis előbb a májban át kell alakítani glukózzá. Ez egy lassú folyamat, ami nem eredményez gyors vércukorszint-emelkedést. A gyümölcscukor a fogyást is elősegíti, főleg ha aszalt gyümölccsel és teljes értékű gabonamagvakkal párosul (pl. müzli szeletekben, házilag készített természetes alapanyagú süteményekben). A gyorsan felszívódó cukrokat tartalmazó édességek, finomlisztből készített sütemények egy óra alatt kétszeresére növelik a vércukorszintet, melynek hatásra háromszorosára nő az inzulinszint a szervezetben. A nagy mennyiségű inzulin gyorsan lebontja, könnyen felszívhatóvá alakítja a szacharózt, és egyéb finomított cukrokat.

Ezt követően lezuhan a vércukorszint, ami kínzó éhségérzetet okoz. Ennek csillapítására ismét elkezdünk nassolni, és a szervezet által fel nem használt többletenergia zsírpárnák formájában ránk rakódik. A gyümölcscukor viszont lassan szívódik fel, ezért sokáig telítettségérzetet kelt. Ráadásul a müzli rost- és pektintartalma kitapétázza a gyomor falát, melynek következtében tovább lassul a felszívódás folyamata. A végeredmény: megszűnik a farkasétvágy, és az édességek iránti ellenállhatatlan vonzalmunk. Ezen túlmenően javul a közérzetünk, és mindemellett lefogyunk, vagy legalábbis nem fenyeget bennünket az elhízás veszélye. (A svájci eredetű müzli zabpehelyből, olajos magvak-

ból és aszalt gyümölcsből készül. Az eredeti Bircher-Brenner-féle müzlibe friss gyümölcsöt tesznek.)

A késztermék-gyártásnak is megvannak a szerencselovagjai a biopiacon. Szélhámosságnak is beillő legújabb termékük a „purpur búzából” sütött kenyér. Állításuk szerint a purpur egy ősbúza, amit napjainkban újra elkezdtek termeszteni. Ennek oka, hogy a purpur búza tízszer annyi antociánt (antioxidáns-, gyulladáscsökkentő-, antiallergén-, antibakteriális szer) tartalmaz, mint a normál búza. A gyártó szerint a „PurPur egy a génbankokban felkutatott és újratermesztett ősbúza, amely kiváló élettani hatásai miatt napjaink egyik jelentős eredménye lehet az élelmiszeripar területén. Antociántartalma nagymértékben megköti a korunk szennyezett környezete és a helytelen táplálkozás miatt szervezetünkben felhalmozódott szabadgyököket, amelyek jelentősen hozzájárulhatnak a daganatos betegségek kialakulásához, valamint gyorsítják a sejtek öregedését. Így tehát a PurPur búzából készült termékek fogyasztása hozzájárulhat az egészséges életvitelhez. A PurPur búza bíbor színezete jellegzetes külsőt kölcsönöz a kenyérnek, és ez adja egyben a nevét is. A PurPur kenyér teljes kiőrlésű PurPur lisztből és rozslisztből készül. Magas értékű összetevői, mint pl. ballasztanyagok és antociánok amiket a PurPur búzaszem külső rétege tartalmaz, belekerülnek a PurPur kenyérbe. Ez megmutatkozik erős, ropogós héjában, lágy bélállományában és hosszú ideig megőrzi a frissességét.”

Most lássuk, hogy e dicshimnusznak is beillő reklámszöveg mögött mi a valóság. Purpur búza valóban létezik, de egyáltalán nem különleges fajta. Főleg nem ősbúza, Hacsak azért nem, mert már az ókorban is kísérőjelensége volt a búzatermesztésnek. A gabonatermesztők körében ismert tény, hogy a normál szemek között gyakran találhatók elszíneződöttek is. A növénynemesítők kiválogatták a lilára színeződött szemeket, és ezeket szaporították tovább. Ezért a purpur búza nem más, mint közönséges búza, bíbor színű héjjal. Az viszont tény, hogy a bíbor héj jelentős mennyiségű antociánt tartalmaz. De nem annyit, hogy érdemes lenne miatta ekkora hűhót csapni. Hacsak nem a remélt gazdasági haszon miatt. 40 dg Purpur kenyér ugyanis nálunk 450 forintba kerül, vagyis négyszer annyiba, mint a közönséges búzából sütött fehér kenyér. Ennyiért már megéri kábítani az embereket. Ebből az árból díszes csomagolásra is futja. Sőt az osztrák Backaldrin cég a „PurPur” márkanevet már le is védte, és speciális lisztkeveréket kínál ennek a kenyérnek a sütéséhez. A farmeroknak is nagy üzlet a purpur búza termesztése. Új-Zélandon és Észak-Amerikában több fajtája is található köztermesztésben.

Az üzlet tehát beindult, mert a biotáplálkozás hívei bedőltek a médiában zajló egyre intenzívebb hírverésnek. A purpur búza előállításának és felhasználásának haszonélvezői ugyanis elfelejtették megemlíteni, hogy antocián nem csak a bíborszínű búzában, hanem a zöldségekben és gyümölcsökben is található. Sőt, ezekben sokkal több van belőle. Főleg a lila héjú gyümölcsökben (pl. fekete ribizli, áfonya, kék szőlő), és a lila zöldségekben (pl. lila hagyma, vörös káposzta, cékla) fordul elő. A gyártó nem tünteti fel a termékén, a kenyér antociántartalmát. A szakirodalomban utánanézve azonban hamar kiderül, hogy 100 g teljes kiőrlésű bíbor szemű búzaliszt kb. 0,01 gramm antociánt tartalmaz. Mivel a PurPur kenyér rozsliszttel keverve készül, egy vekni max. 200 gramm purpur lisztet tartalmaz. Azaz 0,02 gramm antociánért fizetünk 450 forintot. Most lássuk ezért a pénzért mit kapunk a zöldség-gyümölcs piacon. Tovább tanulmányozva a szakirodalmat kiderül, hogy 100 g szederben 0,1 gramm, a cseresznyében 0,4 gramm, a fekete ribizliben 0,5 gramm van. Egyes zöldségek még a gyümölcsökön is túltesznek. 100 gramm padlizsánban pl. 0,75 gramm antocián található. Kb. negyvenszer annyi, mint az agyonmagasztalt PurPur kenyérben. Ennek ellenére 40 dg padlizsán harmadannyiba kerül, mint 40 dg PurPur kenyér.

A termékismertető azt is kihangsúlyozza, hogy ez a kenyér jelentős mennyiségű ballasztanyagot tartalmaz, és hosszú az eltarthatósági ideje. Ez is demagógia, mivel minden teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér jelentős mennyiségű rostot tartalmaz. A lisztben található korpa pedig a többi teljes kiőrlésű lisztből sütött kenyeret sem engedi idő előtt kiszáradni. Ha vegyszerekkel fúvatták fel, a korpás kenyér akkor is eláll 2-3 napig. Ha pedig kovásszal kelesztették, akkor még egy hét múlva is ehető. Alacsony szénhidráttartalma sem mondható rendkívülinek, mivel minden korpás kenyérnek alacsonyabb a szénhidráttartalma, mint a fehér kenyérnek. A fehér kenyér ugyanis finomlisztből készül, ami

nem más, mint tömény szénhidrát. Egyébként a PurPur kenyér nagyon finom, bár kissé kesernyés.[2156] (Különleges ízét annak köszönheti, hogy tésztáját rozsliszttel, tökmaggal és dióval dúsítják. Bélállományának lágysága, foszlóssága pedig az élesztős kelesztésnek tudható be.) Aki megengedheti magának, nyugodtan fogyassza. Azért azonban nem érdemes rendszeresen vásárolni, hogy kielégítsük vele szervezetünk antocián igényét. Erre vannak olcsóbb megoldások is.

Az ipar is egyre inkább kihasználja a vásárlók tájékozatlanságát és figyelmetlenségét. Erre alapozva sorra jelennek meg a szabványostól eltérő kiszerelésű élelmiszerek. Ezek egyike a 85-, illetve 90 grammos csokoládé. Mérete ugyanakkora, mint a 100 grammosé, csak egy kicsit vékonyabb. A felületes vásárló észre sem veszi a különbséget. Örül neki, hogy a hasonló termékekhez viszonyítva 5%-kal olcsóbban megkapta ugyanazt. Az áru tömegét tekintve azonban 5%-kal drágábban vásárolt. Szintén a megtévesztésre építették üzletpolitikájukat a 4,5 deciliteres tejföl gyártói. Ennek doboza ugyanolyan magas, mint az 5 deciliteresé, sőt még a műanyag pohár szájának átmérője is megegyezik. Felülről nézve a tároló rekeszeket, senki sem különbözteti meg a két terméket egymástól. A 4,5 deciliteres tejföl doboza azonban oldalt be van karcsúsítva, így az űrtartalma 10%-kal lecsökkent. Hasonló a helyzet az 1,8 deciliteres tejföllel, joghurttal, kefirrel. A folyton rohanó, figyelmetlen vásárló nem nézi meg, hogy valóban a megszokott mennyiség van-e a dobozban. Csak azt látja a hatalmas betűkkel kiírt árcédulán, hogy pár százalékkal olcsóbb, mint a másik, és már viszi is. Amikor már elhasználta, akkor kezd gyanússá válni, hogy a szokásosnál kevesebb volt a dobozban. A burkolt áremelésnél is nagyobb bosszúságot okoz az 1,75 deciliteres tejföl, joghurt, kefir, tej stb. A vásárlók gyanútlanul megveszik a 2 deciliteresnek kinéző adagokat, és csak otthon, az ételkészítésnél derül ki, hogy a recept által előírt 2 deciliternyi mennyiség nem jön ki belőle. Így ha valaki használni szeretné a korábbi receptjeit, kénytelen megvenni a 3,3 deciliteres tejfölt, még akkor is, ha a maradék ráromlik.

A súlycsökkentéssel manipuláló gyártók valósággal vérszemet kaptak, amikor 2009-ben az Európai Unió liberalizálta a közfogyasztású termékek kiszerelését. Ránk köszöntött a 385 grammos bonbon, a 145 grammos csokoládé és a 475 milliliteres tej világa. Mostantól kezdve már egy matematikus sem képes összehasonlítást végezni az üzletben, mert ilyen lehetetlen súlyértékekkel képtelenség fejben számolni. Az árcédula alatt feltüntetik ugyan az áru kilónkénti, illetve literenkénti árát is, de olyan apró betűkkel, amit szemüveg nélkül nem lehet elolvasni. Az Unió ezt a liberalizálást a bürokrácia visszaszorításával magyarázza, sőt vevőbarát lépésnek tekinti. A fogyasztóvédők szerint azonban a szabadjára engedett csomagolás utat nyitott a vevők megtévesztésre, átverésére, a csalárd módon történő áremelésre. A vevő sok esetben a kevesebbért többet fizet. A körmönfont csalók mostanában már azt csinálják, hogy meghagyják a régi kiszerelést, de kevesebb terméket töltenek bele. A vevő gyanútlanul a kosarába rakja, ugyanannyit fizet érte, mint korábban; a doboz felbontása után azonban kiderül, hogy 40-50% levegő van benne. Reklamálni nem tud, mert a csomagoláson apró betűkkel fel van tüntetve a csökkentett súly.

A súlycsökkentésnél is fondorlatosabb trükk a súlynövelés. Ezzel a módszerrel azokat a vevőket is be lehet csapni, akik alaposan elolvassák a csomagoláson levő tájékoztatót, mielőtt kifizetik az árut. Ha pl. egy korábban 400 grammos terméket a továbbiakban 480 grammos kiszerelésben forgalmaznak, ők látják, hogy az áremelés indokolt, de arra nem jönnek rá, hogy becsapták őket, burkolt áremelés áldozataivá váltak. Hiába nézik meg a termék kilónkénti árát, hiába emlékeznek arra, hogy mennyibe került a 400 grammos kiszerelés, arra már nem emlékeznek, hogy ennek mennyi volt a kilónként ára. Csak akkor jönnek rá, hogy becsapták, ha otthon veszik maguknak a fáradtságot, és az új ár alapján kalkulátorral kiszámolják, hogy a termék mennyibe kerülne 400 grammos kiszerelésben. Erre azonban már senki sem hajlandó. (Ehhez aránypárt kellene felállítani, vagy százalékszámítást végezni, ami az iskolában sem ment könnyen.) Így ezen a módon kockázatmentesen, a lebukás veszélye nélkül csalhatnak a gyártók. Lassan, araszolva a csillagokba emelik az áraikat.

[2156] Keserű mellékíze annak tudható be, hogy malátát is kevernek bele. Erre azonban itt semmi szükség sincs. A pékek a malátát a korpás kenyér hamisításához használják. Az olcsó fehér kenyeret színezik vele, és korpás kenyérként forgalmazzák, dupla áron. A teljes kiőrlésű búzalisztből készült Purpur kenyér önmagában is elég barna, nem szükséges tovább barnítani.

A legnagyobb visszaélések azonban az ásványvizek terén tapasztalhatók, ami nem csak nálunk gerjeszt indulatokat, hanem az egész világon. A francia Evian cégnek egy üveg jó minőségű ásványvíz előállítása üvegenként 5 centime (2 Ft)-ba kerül. Ugyanezért az üveg ásványvízért az Egyesült Államokban 1,5 dollár (440 Ft)-ot is elkérnek. A lánckereskedelem, a különféle árrakódások, a kis- és nagykereskedők pénzéhsége 220-szorosára tornázta fel az előállítási árat. Az ásványvizekkel elért extraprofitot már a gyártók némelyike is túlzottnak tartja. A francia Perrier[2157] cég egykori elnöke egy őszinte pillanatában elmondta: „Megütköztem rajta, hogy csak fel kell hozni a vizet a földből, utána drágábban el lehet adni, mint a tejet, a bort vagy az olajat.” Ilyen profit mellett nem csoda, hogy már az ásványvizet is hamisítják. A világon 700 különböző márkanéven forgalmaznak ásványvizet. Ezek legtöbbje csak annyiban különbözik a közönséges csapvíztől, hogy ezerszer drágább. Csupán a flakonja emlékeztet az ásványvízre.

Visszatérve a kenyerekre sokan nem szeretik a rozskenyeret sem, mert „savanyú”. Valóban savanyú. Ennek oka, hogy a kenyérgyárak évtizedek óta úgy készítik a rozskenyeret, hogy a tésztájába savót, illetve írót (újabban citromsavat és különféle savanyúságot szabályzó vegyszereket) tesznek. Ettől lett olyan erjedt, savanykás íze. Hogy ezt a receptet ki találta ki nem tudni, de sajnos az egész országban elterjedt, és az emberek zömével sikeresen megutáltatták ezt a kenyeret. Pedig a rozs ennél jobb sorsot érdemel. A **rozs**[2158] ugyanis a búza után a legértékesebb és legzamatosabb gabonánk. Egyáltalán nem savanyú. Aki egyszer megkóstolja a tiszta rozzsal dúsított, mindenféle adalékanyagok nélkül készített búzakenyeret, az soha többé nem akar más kenyeret enni. Sajnos ezt a folyamatot a gombamód szaporodó látványpékségek sem segítik elő, mivel ők meg malátát kevernek bele, amitől megkeseredik a tészta.

Az általunk jelenleg sütött rozskenyerek azért olyan rossz ízűek, mert képtelenek vagyunk belátni, hogy minden növény termése úgy a legjobb, ahogy azt az Isten és a természet megteremtette. Az emberek azonban leküzdhetetlen vágyat éreznek, hogy mindenbe belepancsoljanak, mindent tönkretegyenek. A legtöbbször azonban a nyereségvágy az oka az élelmiszer-alapanyagok manipulálásának. Az élelmiszergyárak sokszor csak azért nyúlnak a nyersanyaghoz, hogy jogi alapot teremtsenek költségeik elszámolására, a nyereségképzésre. Egy példát kiragadva, mindenki jól ismeri az alma-, szőlő- stb. ivóleveket, amelyekre az van ráírva, hogy gyümölcstartalma: 12%. Ez azt jelenti, hogy a termelőktől olcsón felvásárolt mustot csapvízzel nyolcszorosára hígítják, majd cukrot és egyéb vegyszereket raknak bele, és ezt az értéktelen, ízetlen kotyvalékot rásózzák a fogyasztókra. Jelenleg ugyanannyit fizetünk 1 liter hígított szőlőléért, mint amennyibe 1 liter tömény must kerül. Az élelmiszeriparnak azonban nem érdeke a kipréselt szőlőlé érintés nélküli kiszerelése, mert ezen nem lehet keresni. Ebből csak a szőlőtermelőknek lenne hasznuk, amennyiben a felvásárlók hajlandóak lennének tisztességesen megfizetni a munkájukat. Ezen persze lehet segíteni úgynevezett termelői társulásokkal. Ennek lényege, hogy tájegységek termelői összeállnak, és közösen létrehoznak egy feldolgozó üzemet, ahol az aszeptikus dobozokba töltött mustot lefagyasztják, és az ipar megkerülésével forgalomba hozzák. Ehhez azonban kezdeményezőkészségre van szükség. Ennek pedig mi híján vagyunk.

Ennek tudható be a minden évben menetrendszerűen kitörő almaháború. Miután a nyugati üdítőital-gyártók tisztában vannak vele, hogy egész Európában nálunk terem a legfinomabb alma, több üzemet is létrehoztak az ország keleti felében, almasűrítmény előállítására. Az ehhez szükséges nyersanyagot azonban rendkívül nyomott áron vásárolják fel. Miután szinte egész Szabolcs-Szatmár megyében almát termesztenek, szeptemberben annyi a leszedett alma, hogy hegyekben áll. Ha ezt 1-2 héten belül nem tudják eladni, megromlik. (A hatalmas almaültetvényeket még az előző rendszerben hozták létre. A KGST[2159] keretén belül 400 ezer tonna almát szállítottak Szabolcsból a Szovjetunióba.) Az almatermelők túlkínálatból eredő kiszolgáltatott helyzetét kihasználva a felvásárlók 8 eurócentet, azaz 20 forintot kínáltak a léalma kilójáért akkor, amikor 1 kg étkezési alma a

[2157] perié
[2158] **Secale cereale**
[2159] A kommunista érában ez volt a kommunista országok „Közös piaca”.

boltokban 300 forintba kerül. A 8 eurócent még az önköltséget sem fedezi. Kézenfekvő megoldás lenne az el nem adható almát hűtőházakban tárolni, és télen étkezési almaként eladni. Az apró almát is meg lehet enni. Ha csak 100 forintért adnák kilóját, még akkor is több száz százalékos hasznuk lenne rajta. Ez esetben a szegények is tudnának maguknak gyümölcsöt venni. A termelőknek azonban nincs hűtőházuk, az állam pedig nem siet a termelők megsegítésére.

A másik megoldás az alma levének saját vállalkozásban történő kipréselése, és a rostos léként történő forgalmazása lenne. A lefagyasztott natúr gyümölcslére igen nagy a kereslet, de egyelőre senki sem gyártja. Mivel a feldolgozást nem igénylő gyümölcslén nem lehet keresni, semmivel sem lehet indokolni a tetemes hasznot, az üdítőital-gyártók nem foglalkoznak vele. Csupán magánszemélyek, élelmes kisvállalkozók kezdték el a 100%-os almalé előállítását és árusítását. Ősszel olcsón megvásárolják a termelőktől a léalmát, és kipréselt levét 5 literes alufólia tömlőkbe töltve piacokon árulják, ötszörös áron. Ennél is nagyobb baj, hogy miután ők sem rendelkeznek fagyasztókapacitással, a tartósítást sterilizálással oldják meg. A légmentesen lezárt tömlőt forró vízben kifőzik. A hőkezeléstől viszont tönkremegy a gyümölcslé enzimtartalma, ami lehetetlenné teszi a benne levő vitaminok és ásványi anyagok felszívódását. Ráadásul az íze som olyan jó, mint a nyers gyümölcsléé. Arról nem is szólva, hogy a zamatos jonatánalma helyett édes étkezési almát használnak alapanyagként, ami jellegtelen ízű gyümölcslevet eredményez.

Tehetetlenségünk legfőbb bizonyítéka, hogy évtizedek óta nem használjuk ki az éghajlati és talajadottságainkból eredő helyzeti előnyünket. A magyar mezőgazdaság a rendszerváltás óta értékesítési gondokkal küszködik. Mezőgazdasági exportunk fő felvevő piaca a Szovjetunió felbomlott, az utódállamok pedig fizetésképtelenné váltak. Így a nyugati országokban próbáljuk eladni a szűkös hazai piac következtében előálló felesleget. Ez azonban sokszor nem sikerül, mivel az Európai Unió szigorú kvótákat szabott meg a bevihető mezőgazdasági termékekre. A biotermékek exportját viszont semmilyen mennyiségi megkötés nem korlátozza. Semmi akadálya sincs annak, hogy a kiváló beltartalmi értékű és rendkívül ízletes zöldségeinkkel s gyümölcseinkkel elárasszuk egész Európát. Ennek előfeltétele a vegyszermentes termelés. A biogazdálkodás viszonylag könnyen és olcsón megvalósítható, mégis a „Galgafarm”-on kívül egyetlen gazdaság sem foglalkozik nálunk nagyüzemi biotermeléssel.

Pedig a piaci lehetőségek szinte határtalanok. Az Egyesült Államokban a bio-élelmiszeripar már 25 milliárd dollár forgalmat bonyolít le évente. A natúrtermék-kereskedelem ma Amerika legdinamikusabban fejlődő gazdasági ága. Hasonló a helyzet az Európai Unióban is. A kistermelők azonban nem hajlandóak átállítani a gazdaságukat biotermékek előállítására. Könnyebb ugyanis tüntetni, útlezárásokat szervezni, és követelni az állami szubvenciót, mint a kor követelményeihez igazodva alkalmazkodni a piaci elvárásokhoz. Az agyonvegyszerezett, ízetlen termés persze csak nyomott áron adható el, és haszon hiányában jövőre kezdődik az egész nyűglődés elölről.

Hasonló impotencia tapasztalható a gabonatermelés terén. A gazdák újabban búzaégetéssel egybekötött látványos demonstrációkkal igyekeznek a Mezőgazdasági Minisztériumot rákényszeríteni az eladhatatlan termés felvásárlására. Az eszükbe sem jut, hogy olyan minőségű búzát termeljenek, ami nem csak otthon, hanem külföldön is jól értékesíthető. A kiváló minőségű termék ugyanis sohasem marad az előállítója nyakán, a világszínvonalú árura mindig akad vevő. Nekünk minden adottságunk megvan ahhoz, hogy kivívjuk a minőségi búzatermelő pozícióját a világpiacon. Ehhez semmi mást nem kellene tenni, mint elővenni a régi, jól bevált Bánkúti 1201-es fajtát, és elkezdeni az újbóli nagyüzemi termelését. (A Bánkúti 1201-es búzafajtánk aranyérmet nyert a kanadai világkiállításon, az 1930-as években.) Egyesek azt mondják erre, hogy nem éri meg, mert csak fele annyit terem, mint a hibridbúzák. Ezen azonban lehet segíteni. Kétszer annyiért kell adni, és máris lesz rajta nyereség. Sokan minden pénzt megadnának azért, hogy végre jó minőségű liszthez jussanak. A háziasszonyok sorba állnának az olyan lisztért, amelyből negyedszázad múltán ismét lehet rétestésztát készíteni.

Miután a nyugat-európai országok agyonvegyszerezett földjein ma már csak takarmány minőségű búza termeszthető, nem zárható ki, hogy az ottani malmok nagy tételben is vevők lennének a mi lisztünkre, hogy a szabolcsi léalmához hasonlóan minőségjavításra használják. Egyébként az itthoni pékek is szívesen vásárolnának minőségi lisztet erre a célra. Az aluljárókba települt látványpékségek üzemeltetői csak akkor számíthatnak jelentős forgalomra, ha a metró alagutakból feláramló emberek

orrát már messziről megcsapja a frissen sült készítmények finom illata, és méterekről odacsábítja őket a gusztusos állaguk. Náluk tehát létkérdés a jó minőségű liszt használata. Mindent meg is tesznek ennek érdekében. Elmondásaik alapján sokszor hetekig járják az országot, mire használható liszthez jutnak. Mostanában azonban egyre nehezebb dolguk van, mivel az utóbbi években az időjárási szélsőségek is tovább rontották a búza minőségét. A minőségi búza iránti kereslet tehát óriási; mind belföldön, mind külföldön határtalan lehetőségek várnak ránk. A siker előfeltétele azonban a garantált minőség. A vegyszermentes termelés mellett ezt a búzát csak elkülönítve, szigorú felügyelet mellett szabad őröltetni, nehogy a malmok más fajtát keverjenek bele. Példát vehetnénk elődeinkről. A középkorban Magyarország volt Európa éléstára. A százéves háború alatt mi láttuk el a Nyugat-Európát búzával. Még hozzá nem is akármilyennel, a több mint 5000 éves alakor fajtával. Manapság az ökotermesztők kezdik újra felfedezni ezt az ízletes, nagy ásványianyag-tartalmú fajtát.

Ezzel még nem merültek ki a lehetőségeink, mert a méz is korlátozás nélkül értékesíthető az Európai Unióban. Ennek oka, hogy a nyugat-európai országok szükségletüknek csupán a felét képesek megtermelni. Ezt a termékünket még reklámozni sem kell, mivel a magyar akác- és virágméz világhírű. Különösen jó íze van a Zirc melletti akácosokból származó méznek. Ezt a nyugati országokban Európa legfinomabb akácmézének tartják. Egyébként a méz iránti kereslet soha nem volt olyan nagy, mint ebben az évben, mivel a két fő exportőr kiszorult uniós piacról. Az olcsó kínai mézet kitiltották, mert vegyszermaradványokat fedeztek fel benne, az argentin méhészek pedig az ottani pénzügyi válság miatt maradtak távol. A piac hosszú távon is biztosítva van, mivel a méhészkedés meglehetősen munkaigényes, nagy szakértelmet igénylő és veszélyes tevékenység. Ezért kevesen foglalkoznak vele. A nyugat-európai gazdák egyébként sem abból élnek, amit megtermelnek, hanem abból, amit nem termelnek meg. Nekik azért fizet az állam támogatást, hogy parlagon hagyják a földjeiket, levágják a tejelő állataikat. Mézből viszont krónikus a hiány, így a szakminisztériumnak nem áll érdekében visszafogni a termelést. Ennélfogva itt csak kemény munkával lehet jövedelmet elérni, amit az is akadályoz, hogy Nyugat-Európa agyonműtrágyázott és -permetezett földjein egyre kevesebb a mézelő virág, a méregmentes növény.



A hazai piacbővítés terén itthon is nagy lehetőségek várnak a termelőkre, mivel nálunk az egy főre eső mézfogyasztás csupán 0,6 kg évente. Erről egyébként a méztermelők tehetnek. A magyarországi átlagfizetés jelenleg harmada a nyugat-európainak, ennek ellenére a méz ára nem igazodik a vásárlóerőhöz. Pedig megvan rá a lehetőség. 2004-ben a méztermelők 1 dollár 40 centet (kb. 250 forintot) kaptak a nyugati nagykereskedőktől 1 kg akácmézért. Ugyanezt a mézet a hazai piacokon 1000 forintért, vagyis a termelői ár négyszereséért árulják. Miért? Ilyen sokba kerül a méz piacra fuvarozása? Vagy talán a helypénz olyan drága? Esetleg az üveg kerül olyan sokba, amelybe beletöltik? A magyar méztermelők most Brüsszelbe járnak tüntetni. Az ellen tiltakoznak, hogy az öt európai méznagykereskedő ismét óriási tételben vásárolja az olcsó kínai és az argentin mézet. Emiatt a magyar méztermelők nem tudják eladni a termést. Talán

meg kellene próbálni annyiért adni, amennyiért jelenleg nem hajlandók átvenni a nagykereskedők. Ha fél áron kínálnák, sorban állnának a magyar vásárlók a mézért. Mindenki tudja, hogy a méz a legegészségesebb édesítőszer. Szívesen használnák is az emberek, ha meg tudnák fizetni, ha reális áron forgalmaznák. A magyar lakosság képes lenne az egész hazai méztermést felvásárolni, elfogyasztani, ha erre lehetősége nyílna. Akkor miért nem adják nekik? A dollár, illetve az euró jobb pénz, mint a forint? Ha Nyugat-Európának nem kell a világ legjobb minőségű méze, akkor egyék a cukorsziruppal hígított, és vegyszerekkel szennyezett kínai hamisítványt. A magyar méz pedig maradjon itthon.



A gombatermesztés felfuttatása elől is elhárult az akadály, miután az Európai Unió 2002 nyarán eltörölte a kvótát a friss magyar csiperkegombára, így már ez is vámmentesen és mennyiségi korlátozás nélkül exportálható. A jó minőségű laskagomba pedig a német piacon hungarikumnak számít. Erdei gombából nincs az a mennyiség, amit el ne tudnánk adni bárhol a világon, de az aszályos időjárás következtében a magyar erdőkben is egyre kevesebb gomba terem. A magyar tölgyesek szarvasgomba-termesztésre is kiválóan alkalmasak lennének, de erre sincs komoly vállalkozó. Csupán egy erdőtulajdonos termeszt szarvasgombát, de ő is csak azért, hogy olcsón ellássa vele az éttermét. (Mellesleg vaníliaillatút termeszt, amit az édes somlói galuska ízesítésére, megbolondítására használ. Az ínyencek messze földről ellátogatnak hozzá, hogy élvezhessék ezt semmihez sem hasonlítható ízkombinációt.) Az állattartóknak sincs okuk aggodalomra, mert az Unióba kvóta nélkül szállíthatók a kecsketejből készült termékek. A nyers tej is jól eladható, mivel kiváló roboráló szer, és

jól helyettesíti az anyatejet. A kecske ugyan nem ad sok tejet, de igénytelen állat, és egy 50 fős állomány már biztosítja a vele foglalkozó család megélhetését.

Az illetékesek azonban a legcsekélyebb mértékben sem segítik elő ezeknek a lehetőségeknek a kihasználását. Az Európai Unió kétévente rendezi meg az ökogazdálkodást népszerűsítő monstre találkozóit. A Veronában tartott konferencián a magyar delegáció vezetője kijelentette, hogy mi nem foglalkozunk ilyen ostobaságokkal. Helyette inkább az integrált növényvédelmet szorgalmazzuk, ami nem más, mint a vegyszeres gazdálkodás racionalizálása. Ennek keretén belül a továbbiakban tudományos alapon fogjuk mérgezni a talajt és az élővizeket. Jellemző a Földművelésügyi Minisztérium hozzáállására, hogy a Koppenhágában tartott legutóbbi konferencián már nem is képviseltették magukat, holott az uniós agrárminiszterek színe-java jelen volt. A német mezőgazdasági miniszter bejelentette, hogy a közeljövőben az agrárium 20%-át átállítják ökogazdálkodásra.

Ausztria ennél is előbbre tart. Ők a távlati fejlesztéseikben kizárólag az ökogazdálkodást szorgalmazzák. A biogazdálkodással még csak most ismerkedő kelet-európai szomszédaink is öles léptekkel nyomulnak előre. Románia, Bulgária, Albánia és Grúzia egyre nagyobb mennyiségű bioterméket állít elő, és már a nyugati piacokra is betörtek. Kínáról nem is beszélve. 5-6 év múlva egymaguk több terményt fognak produkálni, mint amennyit Európa összesen. Hogy kinek? Természetesen az Európai Uniónak, továbbá az Egyesült Államoknak és Japánnak. Ha a gazdasági helyzetük rendeződik és fizetőképessé válnak, később Oroszországnak is. Ráadásul a kínai termékek ára félelmetesen alacsony, a minőségük pedig folyamatosan javul. Ha nem ébredünk fel időben, és nem szerzünk stabil piacokat Nyugaton, nehéz lesz konkurálni velük.

Mivel árban nem versenyezhetünk a távol-keleti dömpingáruval, meg kell ismertetnünk a fogyasztókkal a magyar termékek magas beltartalmi értékét. Ennek során fokozott figyelmet kell fordítani a hungarikumnak számító termékeink védelmére. Amennyiben nem teszünk semmit kiválóságuk elismertetése érdekében, a magyar hungarikum továbbra is névtelen töltelékárú marad. A nyugati szakemberek jól ismerik a magyar mezőgazdasági áruk színvonalát. Ki is használják a bennük rejlő értékeket. Miután a nálunk termett gyümölcs nem csak finomabb, hanem olcsóbb is, a külföldi konzervgyárak saját terméket állítanak elő belőlük. Így lesz a szabolcsi jonatánalmából és a Kecskemét környékén termett kiváló minőségű kajszibarackból márkás német gyümölcsital, vagy a vegyszermentes takarmánnyal hizlalt magyar liba májából messze földön híres francia pástétom. A saját termelőik érdekeit körömszakadtáig védik, de ha igazán finom feldolgozott élelmiszert akarnak előállítani, ehhez Magyarországon szerzik be az alapanyagot. Könnyen megtehetik, mert kellő elismerés hiányában a magyar nyersanyagot jóval a piaci értéke alatt megkapják. Szerencsére nem mindenki használ ki bennünket. Vannak országok, ahol elismerik a magyar mezőgazdasági termékek kiválóságát. Így nyerte el egy kis magyar gazdaság a dán királyi család biobeszállítója címet.

Országunk vezetői más téren sem törekednek a problémák gyökeres megoldására. Ma már nem tagadják az éghajlatváltozás tényét, sőt azt is bejelentették, hogy a folyamat eredményeként az Alföld egy-két évtizeden belül elsivatagosodik. Ezért felszólították a magyar botanikusokat, hogy nemesítsenek ki egy szárazságtűrő búzafajtát, amely (minden bizonnyal a minőség rovására) képes alkalmazkodni a megváltozott éghajlati viszonyokhoz. Ismét tüneti kezeléssel próbálnak úrrá lenni a gondokon. Eszükbe sem jut, hogy a klímaösszeomlás kiváltó okát, a levegőszennyezést kellene megszüntetni, és akkor nem lenne szükség pótcselekvésekre. Ahelyett hogy a környezetkímélő energiatermelő eljárások kifejlesztését szorgalmaznák, a végső pusztulás időpontját próbálják néhány évvel odébb tolni.

Az élelmiszeripari visszásságok közé nem csak az indokolatlan áremelések tartoznak, hanem az áruhiány is. A kommunizmus bukása után meglepőnek tűnik, hogy egy kapitalizmust építő országban áruhiány van, de a vásárlók által könnyen elérhető értékesítő helyeken ez a helyzet. A minap bent jártam az egyik belvárosi Tesco áruházban, és a 10 méter hosszú húspultnál megkérdeztem a hentest, hogy milyen halat lehet kapni. (Miután vegetárius vagyok, csak kíváncsiságból tettem ezt.) Úgy néztek rám az eladók, mintha a Marsról jöttem volna. Hal, itt? – kérdezték. Hát, hol máshol, mint egy élelmiszer-nagyáruházban. Aztán körülnéztem néhány húsboltban. Ott sem jobb a helyzet. Csak mirelit halat forgalmaznak. Abból is csupán egy fajtát. (A kommunizmus évtizedei alatt min-

den húsboltban volt egy nagy akvárium, amelyben 1-2 kilós halak úszkáltak. Aki élő halat akart vásárolni, kiválasztotta a neki tetszőt, amit a hentes merítőhálóval kiemelt, és lemérte. A vevő kérésére még fejbe is kólintotta, hogy ne kelljen otthon kalapáccsal gyilkolni. Ez szemmel láthatóan friss hal volt. Aki abszolút friss halat akart enni, az hazavitte élve, berakta a fürdőkádba, ahol napokig lubickolt.) Közben egyfolytában panaszkodnak a haltenyésztők, hogy Magyarországon alacsony a halfogyasztás. Nálunk fejenként csak 6 kg halat esznek az emberek évente. Azt is főleg karácsonykor. Hát hogy egyenek többet, ha nem jutnak hozzá. A külvárosi megacenterekben (így a városszéli Tesco és Auchan áruházakban) lehet ugyan friss, szeletelt halat kapni, de kevesen hajlandók 10 kilométert utazni azért, hogy hétvégére halat vegyenek.

A másik probléma a hal ára. Jelenleg kétszer annyiba kerül a halhús, mint a disznó- vagy marhahús. Régen nem ez volt a helyzet. Sokan emlékeznek még arra a két világháború közötti utcai plakátra, amelyen egy jól megtermett marha szomorkodott. Alatta a felirat: „Mondja marha, miért oly bús?” A válasz: „Mert olcsóbb a hal, mint a hús!” Most miért olyan drága a hal? A disznókkal és a marhákkal ellentétben a halat alig kell takarmányozni. A növényevő busa és az amur pl. a folyókban és tavakban található algákkal és különféle szerves törmelékkel táplálkozik. Az istállóban tartott állatokkal szemben a trágyát sem kell kiganézni alóluk. Billogozni sem kell őket, mint a teheneket, és állatorvosra sem kell költeni. Járványok sem fenyegetik őket. (Sertéspestis, száj- és körömfájás, madárinfluenza, stb.) Amikor megnőnek, húzóhálóval kihalásszák őket, és a piacon eladják. Ez kerül olyan sokba?

A tenyésztési költség említésekor a halastavak üzemeltetői gyakran megemlítik a vízhasználati díjat is. Ez valóban nem kis költség, ráadásul teljesen indokolatlan. Milyen jogon vet ki az állam a haltenyésztőkre vízszolgáltatási díjat. A magyarországi folyókba szinte kizárólag külföldről érkezik a csapadékvíz. Vagyis ingyen kapjuk. Akkor milyen alapon adóztatják meg? Ha az államnak annyira fontos az egy főre eső halfogyasztás emelése, akkor ne csak aszály idején engedje el a mezőgazdasági termelőknek és a haltenyésztőknek a vízszolgáltatási díjat, hanem egész évben. Vagyis töröljék el. Ez ugyan nem csökkenti a hal árát a felére, de sokat segítene. Ahhoz hogy a hal ára a helyére kerüljön, a tenyésztőknek is mérsékelni kellene a nyereségüket. Ez csak átmeneti veszteséget okoz, mert az eladott mennyiség növelésével nő a bevétel. Ha felére csökken a hal ára, duplájára nő a halfogyasztás. A nagyobb bevételből pedig több lesz a nyereség.

A borászok is panaszkodnak, hogy nem tudják eladni a boraikat. A tavalyi rekordtermés következtében tele vannak a pincéik borral. Ezt látva a nagykereskedők az idén 180 forintot ajánlanak a fehér bor literjéért. Ez még a termelési, előállítási költséget sem fedezi. A borkészlet felhalmozódása annak tudható be, hogy csökken a kereslet az alkoholos italok iránt. A lakosság egyre nagyobb része tér át a tudatos táplálkozásra, amibe nem fér bele a dohányzás és az alkoholfogyasztás. Nem kis mértékben csökkentette az alkoholfogyasztást, hogy a jövedelmek növekedésével mind több család engedheti meg magának az autóvásárlást. Azzal pedig minden autóvezető tisztában van, hogy a rendőrség rendkívül szigorúan jár el az ittas vezetők ellen. Nálunk zéró tolerancia van, ami azt jelenti, hogy már egy kis pohár bor megivásáért is drasztikus büntetés jár. Ráadásul bevonják az ittas vezető jogosítványát. A munkahelyek többségén sem tolerálják az alkalmazottak alkoholfogyasztását. Az építkezéseken már alkoholszondát is alkalmaznak a művezetők.

A borfelesleget külföldön sem lehet eladni, mert ezen a téren a legtöbb ország önellátó. (A keresletcsökkenés világjelenség. A világpiacon jelenleg 46 millió hektoliter borfelesleg van. Már a franciák sem tudják eladni a világhírű boraikat.) A legújabb hírek szerint nálunk már a tokaji borokat is kiöntik a csatornába, illetve ablakmosó folyadékot készítenek belőle. A tokaji borok alapanyaga a hárslevelű. Kiváló borszőlő. Nem olyan édes, mint a csemegeszőlők, és zamatos. A fehér szőlők közül a hárslevelű mustja a legfinomabb. A belőle készített 100% gyümölcstartalmú szőlőlevet biztosan nem kellene csatornába önteni.

Mi lehet tenni ebben a helyzetben. A megoldás nagyon egyszerű. A borászok ne hagyják a szőlő levét megbuggyanni. A borral ellentétben óriási a kereslet a must iránt. A 100%-os szőlőlevet literenként 500 forintért is el lehet adni. A kistermelők már évek óta ezt csinálják. A kertjükben megtermelt almát, körtét, meggyet, szőlőt nem adják el nyomott áron a nagykereskedőknek (akik aztán

háromszoros áron adják tovább a kiskereskedőknek), hanem ledarálják, kipréselik a levét, és 5 literes fémgőzölt zsákokba töltve eladják a biopiacon. A must iránti kereslet olyan nagy, hogy almalevet még júniusban is lehet kapni, míg a szőlőlé egy hónappal a szüret után elfogy. A szőlőlé ugyanis rendkívül sok vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. Többet, mint bármelyik más gyümölcs. Méregtelenítő, roboráló hatása is van. Az emésztőrendszert rendben tartja. A falvonoidokban gazdag kék szőlőben pedig növényi antibiotikumnak tekinthető rezveratrol és antioxidáns is található. Ráadásul a must nagyon finom. Ásványvízzel fele-fele arányban hígítva fokozott üdítő, szomjoltó hatással rendelkezik.

A kék szőlők közül a direkt termő otelló szőlőben mustja a legértékesebb. Ebben található a legtöbb ásványi anyag, és ez a legfinomabb. A fehér borszőlők közül a hárslevelű és a móri ezerjó a legalkalmasabb mustkészítésre. A csemegeszőlőkből (pl. csabagyöngye, irsai olivér, cserszegi fűszeres) is lehet mustot készíteni, de nem érdemes. Egyrészt azért, mert nagyon édesek, másrészt ezek a szőlőfajták gyümölcsként nagyobb haszonnal adhatók el a piacon. Az otelló és a fehér noah szőlő frissen kipréselt levét a természetgyógyászok is ajánlják léböjtkúrához. Ásványianyag-gazdagságuk, és fokozott méregtelenítő hatásuk annak tudható be, hogy mindkét fajtát vadszőlőkből hibridizálták. Ennélfogva a betegségekkel szemben is fokozottan ellenállók. Az évente legalább öt permetezést igénylő nemesített szőlőfajtákkal ellentétben rothadásnak, fagyoknak, filoxérának, peronoszpórának, lisztharmatnak ellenállnak. Emiatt könnyen és olcsón nevelhetők. Kevésbé jó minőségű talajon is termeszthetők. Ezt sokan meg is teszik.

A mezőgazdasági felügyeleti szervek azonban nem nézik jó szemmel a háztáji termelőknek ezt a fajtafenntartó tevékenységét. Azzal riogatják őket, hogy mindkét direkt termő szőlőfajta mérgező. (A fehér direkt termő fajta, a noah termesztését már hatóságilag tiltják.) A tiltás oka, hogy a direkt termő szőlőfajtákból készített bor metilalkoholt is tartalmaz. Mint tudjuk a metilalkohol veszélyes méreg. Többek között vakságot, nagyobb mennyiségben fogyasztva pedig halált okoz. A mustjuk azonban nem tartalmaz semmilyen káros anyagot. A metilalkohol a szőlőlé erjesztése során keletkezik. A ízletes, hamisítatlan must iránt mind itthon, mind külföldön akkora az igény, hogy az egész Alföldet be lehetne telepíteni otelló szőlővel. Mint tudjuk az Alföld nem igazán alkalmas szőlőtermesztésre. Az itt termesztett szőlőkből csupán olcsó asztali bor készíthető. Az otelló azonban elviseli a homokos talajt is.

Telepítéséhez azonban meg kell változtatni a jelenlegi törvényeket. Az otelló az Európai Unió területén nem szaporítható. Telepíteni, ültetvényeit felújítani, újratelepíteni tilos. A terméséből készült bor nem forgalmazható. Borkészítés esetén ez a szigorú szabályozás érthető. A légyártó kisüzemeknek azonban felmentést kellene adni az otelló szőlő telepítésének tilalma alól. Jelenleg ennek éppen ellenkezője történik. A bürokraták nem a telepítést szorgalmazzák, hanem a termesztésből történő kivonást. Miközben világszerte százmilliókat veszélyeztet az elhízás, a cukorbetegség és a fogromlás az agyoncukrozott üdítőitalok miatt, az Európai Unió eurómilliókkal támogatja a zöldvágást[2160]. Nem engedik, hogy a szőlő beérjen, és százszázalékos gyümölcsléként kiváltsa az észterekkel ízesített, élelmiszerszínezékkel megfestett, gyümölcsmentes üdítőitalokat. Inkább elpusztítják a termést.

A 100%-os szőlőlé élettani hatását és élvezeti értékét tovább lehetne fokozni. Jelenleg a gyártók olyan berendezéseket használnak a gyümölcslevek előállításra, amelyek futószalagszerűen mossák, darálják, majd préselik a gyümölcsöt. A kifolyó levet továbbra is emberi kéz érintése nélkül pasztörizálják, majd fémezett papírdobozokba vagy fémgőzölt műanyag zsákokba töltik. A pasztörizálás úgy történik, hogy a gyümölcslevet rövid idő alatt 70 °C-ra melegítik. Ezen a hőfokon elpusztulnak a benne levő mikrobák, de elpusztul a C-vitamin-tartama is. Ennél nagyobb baj, hogy az enzimtartama is megsemmisül. Az enzimek már 40 °C felett elpusztulnak, ami azért káros, mert enzimek

[2160] 2019 nyarán az Agrárminisztérium nálunk is bevezette a zöldszüreti támogatást. A zöldszüret a még éretlen állapotban lévő szőlőfürtök teljes eltávolítását, és ennek következtében az érintett terület terméshozamának nullára való csökkentését jelenti. A támogatás összege elérheti a hektáronkénti 1,1 millió forintot is. Ennek költségét az Európai Unió fedezi.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

nélkül nem képesek felszívódni az élelmiszerben levő ásványi anyagok. Így hiába iszunk 100%-os gyümölcslevet, a szervezetünk nem sok hasznát veszi.

Ezen azonban könnyen lehetne segíteni. A vírusok, baktériumok, penészgombák nemcsak hő hatására pusztulnak el. A longitudinális hullámokkal 33 kHz-en történő mágneses besugárzás is elpusztítja őket. Ezt az eljárást jelenleg sehol a világon nem alkalmazzák, pedig már 80 éve létezik. Eredetileg egy amerikai orvos, ifj. Royal Raymond Rife fejlesztette ki különböző fertőző betegségek gyógyítására. A rákot is 100%-os hatásfokkal gyógyították vele, és ez volt a baj. Az orvostársadalom fellázadt, hogy a betegségek megszűnésével elvesztik munkájukat. A gyógyszergyártó maffia pedig bérgyilkosokat küldött Rife és munkatársai nyakára. Előtte azonban az Amerikai Orvosi Társasággal betiltatták ennek a módszernek az alkalmazását. Rife-ot bíróság elé állították, és elkobozták minden kutatási eredményét, följegyzését, iratát. Ezt követően felgyújtották a laboratóriumát, amely porig égett. Munkatársaik közül többeket meggyilkoltak, és laboratóriumukat szintén porig égették.

Az élelmiszergyártóknak azonban nem kell káros következményektől tartaniuk. Számukra a mágneses csíraölő eljárás előnyökkel jár. Alkalmazásával ugyanis mellőzhetik a tartósítószerek alkalmazását. A fogyasztó is jól jár ezzel a tartósítási eljárással, mert kevesebb vegyszert (E-származékot) nyeletnek le vele. A tartósításnak ez a módja az élelmiszerek árát is csökkentheti. A szolitonjelekkel gerjesztett mágneses hullámok ugyanis minden anyagon áthatolnak. Ezért nem kell a nyersanyagot hosszas eljárással pasztörizálni. A sterilizálás a futószalagra rakott késztermékeken is elvégezhető. Ahogy áthaladnak a mágneses monopólusokat kibocsátó gyűrű alakú tekercsen, örökre védetté válnak a külső fertőzésekkel szemben.

Egészségmegőrzés

Hivatalos támogatás hiányában nekünk kell gondoskodnunk egészségünk megőrzéséről. Ennek évezredek óta jól bevált módja a nyers zöldség és gyümölcs fogyasztása. A friss gyümölcs nem tartalmaz semmilyen testmérget, sőt tisztítja a szervezetet. Ivólevet is mindig friss zöldségből és gyümölcsből nyerjünk. A pasztőrözött vagy vegyszerekkel konzervált ivólevektől tartózkodjunk, mivel hőkezelés hatására elvesztik teljes enzimtartalmukat, a tartósítószer pedig károsítja egészségünket. Ugyanezen szempontok miatt kerüljük a konzervált gyümölcsök önmagában való fogyasztását. A hőkezelt vagy tartósítószerrel konzervált befőttek nem segítik elő egészségünk védelmét, mert ezeknek a „bedöglesztett” gyümölcsöknek a tápanyagtartalma enzim hiányában nem képes felszívódni a szervezetbe. A feldolgozott gyümölcs csak pang a bélrendszerben, és a benne levő ásványi anyagok, valamint a hőkezelés következtében már csak nyomokban fellelhető vitaminok hasznosítatlanul ürülnek ki a testünkből.

A nyers gyümölcsben és zöldségben az ásványi anyagok minden egyes sejten belül szerves kötést képeznek az enzimekkel, aminosavakkal, fehérjékkel és cukrokkal. Melegítés hatására azonban a szerves kötésű ásványokat (biokomplexeket) metakovasav, foszforsav és más vegyületek támadják meg, melynek hatására az ásványok szervetlen állapotba kerülnek, és nem képesek felszívódni a szervezetünkbe. Amennyiben nagyobb mennyiségű saját terméssel rendelkezünk, azt legcélszerűbb gyorsfagyasztás vagy szakszerű aszalás útján tartósítani, mivel jelenleg ezek a konzerválási módszerek őrzik meg leghatékonyabban a gyümölcsök eredeti tápértékét. A mirelit gyümölcsöt ne olvasszuk fel mikrohullámú sütőben, mert a gyors melegítés szintén káros hatást gyakorol a vitaminokra. A mélyhűtött gyümölcsöt legcélszerűbb fogyasztás előtti napon átrakni a hűtőszekrény normál hűtőterébe, így másnapra károsodás nélkül, magától felenged.

Az aszalt gyümölcsöt tálalás előtt pár órával áztassuk langyos vízbe, ezáltal visszanyeri eredeti állagát, és jóval gusztusosabbá válik. Aromásabb lesz, ha víz helyett fekete teába áztatjuk. Ha félnapi áztatás után sem puhul meg, tegyük tésztaszűrő kanálba, és tartsuk gőz fölé. Amennyiben szupermarketekben vásároljuk az aszalt gyümölcsöt, kerüljük azokat, amelyek gyanúsan világos színűek. Egyes gyártók ugyanis a bomlás megakadályozása érdekében kén-dioxiddal kezelik az aszalt gyümölcsöt, ami elpusztítja a B1-vitamin-tartalmát. Ne vegyük meg akkor sem, ha szép fényes a felülete, mert ez attól van, hogy ásványolajjal kenték be. Ennek hátránya, hogy az ásványolaj leköti az

ösztrogén- és adrenalinhormonokat, a kalciumot, valamint a zsírban oldódó vitaminokat; amelyek ezáltal hasznosítatlanul távoznak a szervezetből.

A helyes táplálkozási mód kialakítása során nagyon fontos szabály, hogy nyers gyümölccsel soha ne fogyasszunk együtt semmilyen más ételt. A friss, enzimekben gazdag gyümölcsöt ugyanis a gyomor hamar feldolgozza, míg a hőkezelt ételek megemésztése jóval hosszabb időt vesz igénybe. Mivel a gyomor tartalma csak az emésztés befejeződése után tud továbbhaladni a bélrendszerbe, a nyers gyümölcs időközben elkezd erjedni, és megposhad tőle a feldolgozás alatt álló étel is. Ez a mérgezett táplálék továbbjutva felszívódik a vérbe, amely széthordja a mérget minden egyes sejtünkbe. Egyébként ha a friss gyümölcs és a konyhatechnikailag feldolgozott ételek fogyasztása között legalább 3 óra telik el, akkor nem csak a mérgezés veszélyét védhetjük ki, de mentesülünk az erjedéssel együtt járó kellemetlen gyomor és bélpanaszoktól is. A legcélszerűbben azonban akkor járunk el, ha gyümölcsöt, illetve gyümölcslevet csak reggel és a délelőtti órákban fogyasztunk, mivel ebben az időszakban a friss gyümölcs azon túlmenően, hogy táplálja, tisztítja is a szervezetet. Ráadásul megszabadítja testünket a felesleges kalóriától, így elősegíti az ideális testsúly megtartását. (Mellékesen megjegyezve a Sárgarépasaláta receptje ellentmond ennek az elvnek, hiszen a sárgarépa nyers almával van ízesítve. Ez esetben különösebb baj nem származik a tiltott párosításból, mivel az alma az egyetlen gyümölcs, amely nyers zöldségekkel együtt fogyasztva nem, vagy csak alig okoz puffadást.)

A táplálkozástudomány jelenlegi állása szerint a legegészségesebb étrendet oly módon alakíthatjuk ki, hogy korán reggel még éhgyomorra elfogyasztunk egy pohár frissen kifacsart gyümölcslevet. Utána ha megéhezünk csak friss gyümölcsöt ehetünk, de azt a magas szénhidráttartalmú banán és az avokádó kivételével szinte korlátlan mennyiségben. Az ebédünk bármilyen módon készített hús-, zsír- és cukormentes étel lehet, ezt követően azonban már ne együnk gyümölcsöt. Ugyanígy tartózkodjunk a gyümölcslevek fogyasztásától is, szomjunkat ásványvízzel csillapítsuk. Este lehetőleg zöldségekből vagy tejtermékekből álló könnyű vacsorát készítsünk magunknak, és 8 óra után már ne együnk semmit. (A vacsora legideálisabb időpontja 5 és 6 óra között van. A zsíroldó, fogyasztó- és öregedésgátló hormonok ugyanis délután 5 óra után kezdenek kialakulni a szervezetben. A késő esti evés azonban leállítja ezt a folyamatot, melynek következtében a táplálék zsírtartalma nem bomlik le, hanem ránk rakódik. A melatonin hormon kialakulásának késleltetése akadályozza az elalvást is. Utána is csak hánykolódunk az ágyban, mert az éjszakai emésztés sok energiát von el a szervezettől, és nem engedi a testet pihenni. Ennek eredményeként másnap fáradtan ébredünk.)

A nyers tejből készült vacsoránkat dúsíthatjuk friss gyümölccsel is. A nyers tejből és friss gyümölcsből álló turmixital a legcsekélyebb mértékben sem árt a szervezetnek, sőt magas vitamin- és ásványianyag-tartalmánál fogva jótékony hatást gyakorol rá. Ügyeljünk azonban arra, hogy a papaja, az ananász és a kivi fehérjebontó bromelain enzimet tartalmaz, ami keserűvé teszi az italt. Ezen sokan úgy segítenek, hogy konzervált állapotban használják ezeket a gyümölcsöket, mivel a hőkezelés elpusztítja a bromelaint. Az egzotikus ízek kedvelői egy csipet őrölt fahéjjal, kardamommaggal, illetve korianderrel, vagy szerecsendióval is ízesíthetik a tejturmixot. A tejturmix sajátos változata az amerikai gyümölcsturmix, a smoothie[2161]. Feltalálása nem vall nagy képzelőerőre, mert a smoothie valójában nem más, mint vízzel összeturmixolt friss gyümölcs. Az eredmény rostos gyümölcslé. Az üdítőitalgyártók is ezt teszik, csak cukrot, vegyszereket is tesznek a rostos ivólevekbe. Ha mindenképpen iható gyümölcsre vágyunk ne vízzel, hanem nyers tejjel turmixoljuk összse. Így több vitamin és ásványi anyag jut a szervezetbe. Nyers tejből készített joghurtot és friss gyümölcsöt összekeverve rendkívül finom és egészséges gyümölcsjoghurtot kapunk. Hántolt napraforgómaggal vagy búzacsírával dúsítva laktatóbbá tehetjük. Szükség esetén kevés szőlőcukorral édesíthetjük. Mellesleg a joghurt növeli a banán triptofán-tartalmát. Ez a vegyület a szerotonin előanyaga, ami derűre, jókedvre hangolja fogyasztóját. Nyers tejből származó túróból és friss gyümölcsből is készíthetünk emésztési zavarokat nem okozó könnyű vacsorát, ha az aludttejet nem melegítjük 40 ^{o}C fölé.

[2161] Kiejtése: szmúti

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Ennek az étrendnek a követésével garantáltan megőrizzük, illetve visszaszerezzük egészségünket és jó közérzetünket. Ezen túlmenőleg néhány hónap alatt minden különösebb megerőltetés nélkül megszabadulunk az évek során ránk rakódott súlyfeleslegtől is. A sovány testalkatúaknak sem kell mellőzniük ezt az egészséges táplálkozási módot, ha a testsúlycsökkenést különféle olajos magvak fogyasztásával ellensúlyozzák. A természetes úton történő fogyás igen hatékony módja az étrend előbbiekben említett megváltoztatása. A tudományos megfigyelések szerint a szomatotropin hormon jelentős mértékben képes a zsírszöveteket lebontani. Ez a növekedési hormon főleg este, valamint az éjszakai órákban képződik, és a folyamatot jelentős mértékben fokozza a vércukorszint csökkenése. Így aki 16-17 óra után már nem eszik semmit, annak a szervezetében megnő a szomatotropin-kiáramlás, ami főleg hastájékon serkenti a zsírleépülést. A szomatotropin nem csak a felesleges zsírt bontja le, hanem elősegíti az izomtömeg gyarapodását is. Ezen túlmenően aktivizálódik a sejtmegújulás. Egy idő után a bőr láthatóan simábbá, feszesebbé válik. Helyreáll a szervezet sav-lúg egyensúlya. Csökken a koleszterinszint, és nő a szervezet energiája.



Erdélyi kis faluban időztem nemrég, s vacsoránál a helybéli baráti családdal arról beszélgettünk: az ételsor mely része került ki saját háztartásukból, s mit kellett boltban megvenniük. Az áfonyapálinkához maguk szedték a gyümölcsöt a közeli erdőben, a töltött káposztához a kertjükben termelt, majd savanyított káposztát használták, a levesbe az otthon hizlalt, decemberben levágott disznó húsát tették, és persze a kenyeret is otthon sütötték, abból a lisztből, amit a saját búzájukból őröltettek a közeli malomban. Kecskéjük és tehenük is van – azoknak a tejét isszák, de sajtot, túrót is készítenek belőle. A tojás a tyúkjaiktól való. A fűszereket is ők szárítják, a tormát otthon reszelik, mustárt is magból darálnak. Teának a közeli erdőben, réteken gyűjtött fodormentát, borsmentát, kakukkfüvet, kamillát főzik. A boltba legfeljebb sóért, cukorért, kávéért mennek, és a háztartási vegyszereket szerzik be ott. Ezen a vidéken ez így természetes.

A gazdasági válságra hivatkozva Magyarországon is egyre többen emlegetik az önellátást, mint lehetséges menekülési útvonalat a vészterhesebb időkben. Egy magazin például nemrég fotókat közölt dizájnos tyúkketrecekről, amelyek akár a lakásban is lehetővé tennék a baromfinevelést. Milyen pompás reggelekre ébredhetnénk, a rántottának való friss tojás csak karnyújtásnyira van tőlünk! A valóság azonban az, hogy ma már a vidéken élők is egyre kevésbé képesek az önellátásra. Felnőtt egy generáció, kertjük – ha van egyáltalán – inkább tujával, puszpánggal, mint zöldséggel van beültetve. A veteményes helyén mediterrán utánérzéseket sugárzó teraszok díszelegnek, a modern nemzedék ásás, kapálás helyett legfeljebb a fűnyírás rejtelmeivel ismerkedik.
Doros Judit – Népszabadság, 2009. január 17. (3. oldal)



A reformétrendre áttért családoknál jóval több gyümölcs fogy az átlagosnál. Ennek tárolása során óhatatlanul is előfordul, hogy marad belőle, és néhány nap után már nem olyan friss, gusztusos. Könnyen segíthetünk azonban ezen a problémán, ha a fonnyadt almát, körtét, barackot vagy a beszáradt narancsot belerakjuk egy nagyobb befőttesüvegbe, teleöntjük hideg vízzel, és a hűtőszekrénybe tesszük. Másnapra a beáztatott gyümölcs olyan friss lesz, mintha akkor szedtük volna le a fáról. Az el nem fogyasztott gyümölcsöt 2-3 napnál tovább ne hagyjuk vízben, mert romlásnak indul, vagy kilúgozódnak belőle az ízanyagok. Ennek a módszernek az alkalmazása során ne várjuk meg a teljes fonnyadást, hiszen a pórusok elzáródásával a gyümölcs már nem képes vizet felvenni. A frissen vásárolt citrom, narancs sokáig megőrzi frissességét, ha egy 5 literes befőttesüveg közepébe egy vízzel teletöltött, keskeny 3 decilitereset állítunk. Ezt lekötés nélkül rakjuk körül a citrommal, naranccsal. A tetejére is rakhatunk, de csak úgy, hogy egyik se illeszkedjen pontosan a peremére, vagyis a benne levő víz szabadon párologhasson. Végül kössük le az 5 literes üveg tetejét polietilénfóliával, és tegyük a hűtőbe. Hetente egyszer ne árt átforgatni a gyümölcsöket, nehogy megpenészedjenek. Amennyiben szükséges, az elpárolgott vizet is pótoljuk.

A frissen beszerzett gyümölcsöt hűtőszekrényben tároljuk, mivel így őrzi meg a frissességét legtovább. A banán azonban érzékeny a hidegre, ezért nem szabad 1-nél magasabb fokozatra állított hűtőszekrényben tartani, mert hamar bebarnul, „megfagy”. Tehát csak annyit vásároljunk belőle, ameny-

nyi pár nap alatt elfogy, a maradékot pedig másnapig tegyük az éléskamrába. A banán éréséhez ugyanis oxigéndús környezetre van szükség, e nélkül megposhad. Az éretlen (zöldessárga héjú) banánt ne tegyük be a hűtőbe, mert ott nem tud megérni, és „megfázik”. Emiatt bebarnul a héja. Szobahőmérsékleten (a nejlozacskóból kivéve) hagyjuk megérni, és akkor tegyük a hűtőbe, amikor a héja besárgul, és barna pöttyök jelennek meg rajta. Ekkor a legfinomabb, és hűtőbe rakva még pár napig romlásveszély nélkül tárolható.

A téli alma, körte, vagy a birsalma nem kizárólag hűtőszekrényben, hanem száraz, hűvös (de fagymentes) helyen, pl. éléskamrában, pincében is tárolható. Azonban sohase ömlesztve, zsákban tartsuk, mivel így befülled és megrothad a gyümölcs, hanem újságpapíron szétterítve rakjuk sorba őket úgy, hogy ne érjenek össze. Ha a téli tárolásra szánt alma megfagy, akkor ne vigyük be a melegre, hanem olyan helyre tegyük, ahol a hőmérséklete lassan emelkedik fagypont fölé, mert így a –2, –3 °C-os hideg következményeit is különösebb károsodás nélkül kiheveri. Tavaszig is állagromlás nélkül eltartható az alma Pro-long nevű készítmény használatával, amely vízben feloldva vékony viaszréteget képez a belemerített gyümölcs héján. Hátránya ennek a módszernek, hogy a mesterséges viasz nem mosható le, ezért az ily módon kezelt gyümölcs csak meghámozva fogyasztható.

Hűvös, penészmentes, jól szellőző éléskamrában vastag héjú, kemény húsú csemegeszőlőt is tárolhatunk hűtés nélkül. Ennek módja, hogy kb. 60 cm hosszú spárgadaraboknak, illetve rafiának a két végére rákötünk egy-egy fürt szőlőt, és felakasztjuk a kamra mennyezete alatt keresztben kifeszített vastag fémhuzalra (vagy a falba beépített fémcsőre) úgy, hogy az egyik fürt a másik alá kerüljön. A szőlőfürtöket előzőleg nem szabad megmosni, de a rothadt, hibás szemeket gondosan el kell távolítani róluk. A hibás szemeket ne szakítsuk le a kocsányról, hanem ollóval vágjuk ki, mert a visszamaradó szőlőhús igen jó táptalaja a penészgombáknak. Az ily módon tárolt szőlő karácsonyig is megmarad. Ha nagyon összeaszalódott, töppedtté vált, gőzöléssel ízcsökkenés nélkül felfrissíthetjük. Lógassuk egy fazék forró víz fölé, és konyharuhával takarjuk le. (A szőlő „inhalálásának” legegyszerűbb módja, hogy a fazekat csak harmadáig töltjük vízzel, keresztben a peremére helyezünk egy főzőkanalat, és erre kötözzük rá a szőlőfürtöket.) Mivel a szőlő nem utóérő gyümölcs, tartósításra is csak érett fürtöket célszerű vásárolni. Amennyiben módunkban áll, mindig a legalsó szemet kóstoljuk meg, mert ez érik be utoljára. Betárolás előtt ajánlatos a kamrát kénezéssel fertőtleníteni. Időnként vizsgáljuk át a fürtöket és a hibás szemeket vágjuk ki, mert egy-egy ilyen fertőző góc a teljes állomány megromlását okozhatja. Ha a kamra nagyon száraz és nem hajlamos a penészedésre, a szőlőszemek fonnyadását tálcára öntött víz elpárologtatásával lassíthatjuk.

A szőlő gyorsfagyasztásával ne próbálkozzunk, mivel kiengedés után lottyadt, gusztustalan lesz. Ha egész évben élvezni szeretnénk ezt a gyümölcsöt, ezt csak úgy tudjuk megtenni, hogy a kemény húsú csemegeszőlőt befőttként, szárazgőzben vagy nedvesgőzben tartósítjuk. A szárazgőzben történő tartósítást a Birskompót után leírt módon, fűszerek nélkül végezzük. Vigyázzunk, hogy ne főzzük túl a szőlőszemeket, mert akkor nem lesznek olyan gusztusosak, ropogósak. Nedvesgőzben való tartósításkor az ízlés szerint adagolt mézet langyos vízben feloldva öntsük a gyümölcsre. A mézes felöntő vízzel teletöltött üvegek lezárását és tartósítását a Lecsókonzerválásnál leírtak szerint végezzük. Ez esetben is ügyeljünk arra, hogy ne rakjuk teljesen tele az üvegeket. Fokozott vákuum kialakulása esetén ugyanis felúszik a gyümölcs a lé tetejére, és hozzáér a celofánhoz. Ennek következtében átszivárog a tartósítószer rajta. Az átlagosnál nagyobb vákuum jele, hogy a kb. egy ujjnyi lé nem a befőtt tetején, hanem az alján alakul ki.

A Birskompót előállításánál már szó volt róla, hogy a szárazgőzben tartósított kompótok az édesítőanyag főzés végén történő hozzáadása következtében valamivel ízletesebbek, mint a nedvesgőzben készített befőttek. A nedvesgőzben történő tartósítás előnye viszont, hogy kevésbé fő szét a gyümölcs, keményebb, ropogósabb lesz az állaga. Ezen túlmenően intenzívebb vákuum keletkezik az üvegben, ami csökkenti a tárolás alatti beszáradás, barnulás veszélyét, és növeli az eltarthatóságát. A keményebb állag azonban nem minden esetben előnyös. Amíg az őszibaracknak kifejezetten jót tesz a nedvesgőzben történő tartósítás, mert nem mállik szét tőle; a kompótalmát és a birsalmát szárazgőzben célszerű tartósítani, mivel szétfőve finomabb. Egyébként száraz- vagy nedvesgőzöléssel cseresznyét, meggyet, körtét, sárgabarackot, őszibarackot, szilvát, áfonyát, fekete berkenyét, galagonyát, kökényt, somot, fekete ribiszkét és egrest is tartósíthatunk, de ezek a gyümölcsök gyors-

fagyasztva finomabbak, és vitaminokban jóval gazdagabbak. Kontinentális gyümölcseink közül ebbe a kategóriába tartozik még a kevésbé ismert josta (fekete ribiszke és egres hibridizációja), a japánegres (mini kivi), a pepinó (körte ízű mini sárgadinnye), a nektarin (ringlószilva állagú őszibarack) és a tayberry (málna és szeder keresztezése).

Jelentős ízveszteség nélkül csak gyorsfagyasztással lehet tartósítani a málnát, szamócát, szedret, tüskenélküli szedret, sárgadinnyét és a piros, valamint fehér ribizlit. A zöldséggel ellentétben a gyümölcsöt nem kell blansírozni. Ennek ellenére sokan az őszibarackot, a sárgabarackot és a téli tárolásra alkalmatlan körtét is néhány perces előfőzésnek vetik alá, hogy a fagyasztás és a felengedés során ne barnuljon be. A blansírozás vitaminkárosító hatása azonban elkerülhető, ha a meghámozott és félbevágott gyümölcsöt meghintjük gyümölcscukorral. A megolvadó cukor ugyanis elzárja az enzimeket a levegőtől, így meggátolja az elszíneződést, és oxigén hiányában a C-vitamin fokozatos lebomlása sem megy végbe. A barnulás megakadályozására létezik egy másik vitaminkímélő módszer is, az aszkorbinsavas vízzel való kezelés. Ennél az eljárásnál oldjunk fel 1 teáskanál aszkorbinsavat 1 liter vízben, és a belehelyezett gyümölcsöt kb. 10 percig áztassuk, majd csepegtessük le. A légmentesen lezárt, szobahőmérsékletű gyümölcsöt nem célszerű azonnal a mélyhűtőbe rakni, mivel sokkal jobb lesz az íze, ha gyorsfagyasztás előtt néhány órára betesszük a hűtőszekrény normál hőfokú rekeszébe. Az előhűtött gyümölcs a gyorsfagyasztóban hamarabb megfagy, így a felengedés során kevesebb károsodás éri a sejtfalakat, nem folyik el a gyümölcs értékes leve. Könnyen elkerülhető a gyümölcs egymáshoz tapadása is, ha fémtálcán szétterítve fagyasztjuk meg, majd utána tesszük polietilénzacskóba.

A bogyós gyümölcsöket nem kell blansírozni, mert vékony héjuk megvédi őket az oxidálódástól. Mosás és szikkasztás után már tölthetjük is a nejlonzacskóba vagy a műanyag dobozokba. (Erre a célra kaphatók ugyan vékony, átlátszó műanyagból készült dobozok, de a háziasszonyok többnyire a kiürült margarinos, vajkrémes, tejfölös poharakat használják.) A fagyasztott gyümölcs nem csak vitaminokkal lát el bennünket a téli hónapokban, hanem biztosítja a nyári ízeket. Különösen finomak a gyümölcskeverékek. A cseresznye pl. önmagában meglehetősen ízetlen, a meggy pedig savanyú. A kettő együtt viszont igen kellemes ízű csemege. A fagyasztott ribizli is nagyon savanyú önmagában, apró szamócával vagy málnával összekeverve azonban kifejezetten finom és üdítő.

Némi gondot jelent, hogy ezek a gyümölcsök nem egyszerre érnek. Ez a probléma azonban könnyen áthidalható. Az erre a célra félretett kis műanyag dobozokat töltsük félig a korábban érő gyümölccsel, és fagyasszuk le. Amikor megérett a másik, szórjuk a tetejére, és rakjuk vissza a mélyhűtőbe. Felengedés után, tálaláskor keverjük össze őket. Sokan lecukrozva fagyasztják a savanyú gyümölcsöket. Egészségünk kímélése érdekében erre a célra szőlőcukrot vagy kevés mézet használjunk. Ügyeljünk arra is, hogy a dunsztolással, kompótkészítéssel ellentétben fagyasztás céljára csak teljesen érett gyümölcs használható.

A teljesség kedvéért meg kell még jegyezni, hogy semmilyen módon sem tartósítható a görögdinnye, mert mind a fagyasztás, mind a főzés tönkreteszi a rostos állományát. Ennek ellenére vannak, akik kockára vágva ezt is lefagyasztják, mivel fagyott állapotban bóléba keverve jól átmenthető az íze. Nem szükséges tartósítani a déligyümölcsöket, mert ezek egész éven át frissen kaphatók. A mediterrán országokban, illetve a trópusokon ugyanis évente kétszer teremnek a fák, így hűtőházi tárolással biztosítható a folyamatos ellátás. Érdekességként megemlíthető még, hogy régen, vidéken naspolyát is raktak el télre. Az éretlen, kemény naspolya azonban csak jelentős mennyiségű búza közé keverve érik meg tökéletesen. A tartósító eljárások skálája tehát igen széles, és az előzőekben részletesen ismertetett kettős lezárás módszerét alkalmazva elkerülhető a tartósítószerek használata is. Az itt bemutatott kettős lezárás egyébként annyira tökéletes, hogy a gyümölcsök méz és víz nélküli konzerválására is alkalmas. Rakjuk a gondosan megmosott gyümölcsöt az üvegbe, kettős lezárással légtelenítsük, majd nedvesgőzben 20 percig dunsztoljuk. Utána legalább egy napra rakjuk szárazgőzbe. A hőkezelés során kifolyik a gyümölcs leve, ezért az üveg félig lesz lével. Felbontva olyan, mintha friss gyümölcsöt ennénk.



Évezredek óta gondot okoz, hogy a nyers gyümölcs csak néhány napig áll el, aztán megromlik. Elkezd erjedni, majd megpenészedik és elrothad. Ezen a hűtőszekrény sem segített, mert a pincehi-

degre történő lehűtés csak 1-2 nappal növeli meg az eltarthatósági időt. Hosszabb idejű tárolásra csak két lehetőség állt rendelkezésünkre, a befőzés és a mélyhűtés. A hőkezeléssel történő csírátlanítás azonban tönkreteszi a gyümölcs vitamin- és enzimtartalmát, a fagyasztás pedig az állagát. Pedig nagyon egyszerűen megoldható lett volna a gyümölcsök és a romlandó zöldségek eltarthatósági idejének meghosszabbítása. Semmi mást nem kell velük tenni, mint ecetes vízben átmosni. A friss gyümölcsre öntsünk annyi hideg csapvizet, hogy bőven ellepje, és adjunk hozzá kilogrammonként 1 evőkanál 20%-os ételecetet. Aztán jól mossuk át, hogy az ecetsav minden egyes gyümölcs felületét érje. Végül öblítsük le tiszta vízzel, hagyjuk lecsepegni, és tegyük a hűtőbe. Ne zárjuk le légmentesen, mert befülled, és a rajta levő víztől egy hét után megnyálkásodik. (Egyébként ez semmilyen minőségromlást nem okoz a gyümölcsben. Mossuk meg, és nyugodtan fogyasztható.) Teljesen leszárítva is betehetjük a gyümölcsöt a hűtőbe. Ennek azonban az a hátránya, hogy két hét után elkezd aszalódni. (Vizes levegőjű lakásban, párás hűtőszekrénybe csak leszárítva szabad mosott gyümölcsöt betenni, különben megpenészedik.) Az ily módon kezelt gyümölcs két-három hétig is eláll anélkül, hogy megromolna. Még a köztudottan romlandó meggy sem kezd el erjedni két nap után. Három hét után is ehető és ízletes.

Az ecet elpusztítja a gyümölcs héjára tapadt vírusokat, baktériumokat, megakadályozza a rothadást. Attól sem kel tartanunk, hogy ecetes íze lesz a gyümölcsnek, mert ilyen kis koncentrációban nem érezni az ecet ízét, az öblítővíz pedig a maradék ecetsavat is lemossa a gyümölcs héjáról. Az ecetsavas csírátlanítás a levegőben levő baktériumoktól is védi a gyümölcsöt. Mivel ecetsav szinte már egyáltalán nincs a leöblített gyümölcsön, könnyen lehet, hogy ez az utólagos védelem egészen más jelenségnek tudható be. Nem zárható ki, hogy itt egy olyan fizikai jelenség lép fel, mint a homeopatikus szereknél. Mint ismeretes a homeopatikus szereket potencionálással, azaz erős összerázással állítják elő. A folyamatos hígítás következtében a szerben már semmi hatóanyag sincs, az éterteste viszont beivódik a hígító vízbe, és ennek mágneses kisugárzása fejti ki a gyógyhatást. Itt sem zárható ki, hogy a gyümölcs ecetes vízben történő alapos átforgatása következtében az ecetsav éterteste beivódik a gyümölcsbe, és ott az ecetsav lemosása után is kifejti csírátlanító hatását. A túlérett gyümölcsöt azonban ezzel a módszerrel sem lehet megvédeni a romlástól. A belülről elindult poshadást, rothadást az ecet sem képes megakadályozni.

Az önmegsemmisítő enzimek tevékenységét csak a fagyasztás tudja leállítani. –18 °C alatt leáll az enzimek tevékenysége, megszűnik az oxidáció, ami hosszú hónapokra kitolja az élelmiszerek eltarthatósági idejét. Ennek ára azonban az állagromlás. A jegesedésből eredő térfogatnövekedés, szétroncsolja a sejtfalakat, amitől a felengedett gyümölcs lottyadttá, gusztustalanná válik. Ezen csak a folyékony nitrogénnel történő hűtés segít. A folyékony nitrogén percek alatt lefagyasztja a gyümölcsöt –70 °C-ra, így nem rongálódnak meg a sejtfalak. Felengedés után majdnem ugyanolyan lesz a gyümölcs állaga, mint frissen. A hagyományos –24 °C-ra történő fagyasztás órákon át tart, miközben jégegesedés lép fel a sejtekben, melyek szétroncsolják a sejtfalat. A nitrogénnal történő fagyasztás viszont olyan gyorsan történik, hogy a sejtekben csak apró jégkristályok keletkeznek, amelyek nem képesek szétfeszíteni a sejtfalat. Ez az eljárás azonban háztartásokban nem alkalmazható. A hűtőházak sem használják, mert túl drága. Helyette azt javasolják a háziasszonyoknak, hogy a mirelit zöldséget, gyümölcsöt még fagyottan tegyék a forró ételbe, így nem lottyad meg. Persze így is jelentős állagromlás lép fel, de az ily módon felengedett zöldség, gyümölcs nem lesz annyira gusztustalan.



Manapság mind több a beteg ember. A betegségek többsége a helytelen táplálkozásból, és az élelmiszerek agyonvegyszerezéséből ered. A C-vitamin ugyan képes lenne bennünket sok betegségtől megvédeni, de az állatokkal ellentétben az emberi szervezet nem képes ezt a létfontosságú vitamint szintetizálni. Mi csak friss zöldségek, gyümölcsök fogyasztásával tudunk C-vitaminhoz jutni. Az agyonvegyszerezett földekben termesztett zöldségek, gyümölcsök azonban egyre kevesebb ásványi anyagot tudnak felszívni, ezért vitaminok is alig találhatók bennük. A különböző mérgekben (műtrágya, permetszerek) fuldokló növények már évtizedek óta napi C-vitamin-szükségletünket sem képesek fedezni. Ezért pótlásra van szükség. Szerencsére a Nobel-díjas Szent-Györgyi Albert zseniális találmánya, az aszkorbinsav segít megoldani ezt a problémát, de sokak számára gondot okoz a beszerzése.

Nem mindegy, hogy milyen aszkorbinsavat vásárolunk, és pénztárcánk szempontjából az sem mindegy, hogy hol. Először el kell oszlatni egy hiedelmet a citromsavról. Sokan azt hiszik, hogy a citromsav porított citromkivonat. A citromsavnak azonban semmi köze a citromhoz. Oly annyira, hogy nem tartalmaz semmi C-vitamint. A sokak által teába kevert citromsav, vagy citrompótló tabletta vegyi úron előállított készítmény, amit azért kevernek bele, mert savanyú. C-vitamin azonban nincs benne. Ezt a szert vízkőmentesítésre használják. Erre ugyan a 20%-os ecetsav (ételecet) hatékonyabb, de citromsavas tisztítás után a teafőző, a kávéfőző és különböző edények nem lesznek kellemetlen ecetszagúak. A webáruházakban nagyon olcsón, kilogrammonként kb. 1200 forintért lehet hozzájutni. Mivel tartósító hatása is van, az iparban tartósítószerként és savanyítószerként is használják. (Mi ne próbálkozzunk vele, mert önmagában alkalmazva gyenge hatásfokú.)

Nekünk tömény C-vitaminra, azaz aszkorbinsavra ($C_6H_8O_6$) van szükségünk. Ezzel is van egy kis probléma. Az aszkorbinsav vegyi képlete csak annyiban különbözik a citromsavtól ($C_6H_8O_7$), hogy eggyel kevesebb oxigénmolekula van benne. Így nem lehet összekeverni őket. Az aszkorbinsavnak azonban két változata van, melyek vegyi képlete megegyezik. A különbség csupán annyi köztük, hogy molekulájuk meghatározott helyén az atomok más irányban kapcsolódnak. Ez a kis eltérés azonban merőben elétérő tulajdonsággal ruházza fel őket. C-vitaminként, illetve lisztjavító adalékanyagként csak a normál L-típusú aszkorbinsav használható Az eltérő molekulaszerkezetű D-típusú aszkorbinsav (hivatalos nevén izoaszkorbinsav vagy eritroaszkorbinsav, illetve E315) nem tartalmaz C-vitamint. Az élelmiszeriparban használják, húsok, húskészítmények és halak, halkészítmények tartósítására. Egyébként nem mérgező, a szervezetben károkozás nélkül lebomlik.

Az ára is olcsóbb, ezért ha gyanúsan olcsó aszkorbinsavat ajánlanak nekünk, nézzük meg a csomagolásán, hogy milyen típusú. Csak akkor vegyük meg, ha egyértelműen rá van írva, hogy L-típusú. Beszerzése során nagy ívben kerüljük el a gyógyszertárakat. Régebben lehetett kapni a patikákban kimért aszkorbinsavat, olcsón. Ez azonban megszűnt. A gyógyszerlobbi úgy döntött, hogy ne olcsó C-vitaminnal gyógyítsák magukat az emberek, hanem drága gyógyszerekkel. Lehet ugyan kapni aszkorbinsavat a gyógyszertárakban, de drágán. (160 grammos műanyag flakonba kiszerelve 2000 forintba kerül.) Sokkal drágábbak és szinte hatástalanok a gyógyszertárakban és szupermarketekben kapható C-vitamintabletták. Az alacsony hatásfok oka, hogy az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság az egy tablettába tehető aszkorbinsav mennyiségét 60 mg-ban maximalizálta. Ennyi aszkorbinsav csak egy egérnek lenne elegendő. A skorbut elkerüléséhez is napi 100 mg C-vitaminra van szüksége szervezetünknek. Gyógyhatást, illetve betegségmegelőző hatást pedig csak napi 1000 mg (negyed mokkáskanálnyi) aszkorbinsav használatától várhatunk. (Szent-Györgyi Albert naponta 8000 mg aszkorbinsavat fogyasztott, és 94 évig élt egészségben.) A C-vitamint nem lehet túladagolni, mert a felesleg kiürül a szervezetünkből. Vesekőképződéstől sem kell tartanunk.

Hogy mi van a C-vitamintablettákben aszkorbinsav helyett? Tömegnövelő szerek: vízmentes kalcium-hidrogén-foszfát, mikrokristályos cellulóz, hidroxi-propil-metil-cellulóz, polivinilpirrolidon. Aztán csomósodást gátlók: talkum, magnézium-sztearát, színezékek: titán-dioxid és sárga vasoxid. Emulgeálószer: hidroxi-propil-cellulóz, valamint közepes láncú trigliceridek. (Ennyi vegyszert nyeletnek le velünk egy szimpla vitamintablettával.) Emellett tízszer annyiba kerül, mint a tömény C-vitamin, az aszkorbinsav. A C-vitamintablettát tehát felejtsük el, helyette L-típusú aszkorbinsavat vásároljunk. A bioboltokban sokkal olcsóbban hozzájuthatunk, mint a gyógyszertárakban. A budapesti Bio Egészség Bioboltban pl. az 500 grammos kiszerelésű Naturmind Aszkorbinsav ára 2180 Ft. Belterületi boltjaik a Rákóczi út 10. (Astoriától 100 méterre), a Szent István Körút 18. és Bartók Béla út 85. alatt találhatók. Vidékiek a webáruházakból rendelhetik meg. A Floravita Szuperwebáruházban az 1 kg kiszerelésű C-vitamin L-aszkorbinsav ára 3490 Ft, íz-, aroma-, fény- és hővédős csomagolásban. Webcím: https://floravita.superwebaruhaz.hu/floravita-c-vitamin-l-aszkorbinsav-1-kg-t176708 Legolcsóbban a szegedi Cukrász Diszkont webáruházban szerezhető be. 500 grammos kiszerelésben 1400 forintba kerül. A minimális rendelési érték azonban

5000 Ft, ezért össze kell állni a szomszédokkal, barátokkal, rokonokkal, kollégákkal, és 2 kilogrammot kell rendelni belőle. Webcím: https://cukraszdiszkont.hu/termek/aszkorbinsav-c-vitamin-500g-os/ [2162]

Az aszkorbinsav gátolja a levegő oxigénjének hatására létrejövő szabad gyökök képződését, ezért a természetes antioxidánsok közé tartozik. Az emberi szervezetben a C-vitamin részt vesz a sejtek oxigénfelvételében és a kollagénképződésben, ami a csontok és a porcok kötőszövetének felépítéséhez szükséges. Ezen felül erősíti az immunrendszert, a hajszálerek falait, és javítja a vas felszívódását. Gyorsítja a test regenerálódását, és a vörösvértestek hemoglobin bioszintézisét. Mivel élénkíti az emésztést, fogyasztó hatást is kivált. Megszünteti a székrekedést és az ebből eredő aranyeres panaszokat. Kenyérsütéshez, süteménykészítéshez szintén használhatjuk. Befőtteket, lekvárokat, dzsemeket is tartósíthatunk vele. Az aszkorbinsav gátolja az oxigén minőségrontó hatását is. Megakadályozza a felszeletelt gyümölcsök, zöldségek bebarnulását. Mivel még a citromnál is savanyúbb, teák ízesítésére szintén alkalmas. A C-vitamin azonban 43 °C felett elbomlik, ezért ha teába tesszük, akkor keverjük bele, amikor iható hőmérsékletűre hűlt. (Az aszkorbinsav nehezen oldódik. Többször meg kell keverni.)

Savtúltengésben szenvedők néha panaszkodnak, hogy marja a torkukat és a gyomrukat. Ezen úgy lehet segíteni, hogy édes folyadékba kell belekeverni. Menjünk ki a biopiacra, és vásároljunk fémgőzölt zsákokba töltött mustot. A 2000 forintért kapható 5 literes Irsai Olivér leve olyan édes, hogy csak ásványvízzel fele-fele arányban hígítva lehet meginni. Ha ebbe a 100 % gyümölcstartalmú szőlőlébe keverjük az aszkorbinsavat, kellemesen savanykás, üdítő ital lesz belőle. Akinek krónikus betegsége van, naponta kétszer igyon negyed mokkáskanál aszkorbinsavval elkevert folyadékot. Természetesen az aszkorbinsav sem csodaszer. Nem gyógyít minden betegséget, de érdemes próbálkozni. Az aszkorbinsav fogyasztása ugyanis nem jár semmilyen mellékhatással. Legfeljebb nem használ a betegségünkre. Az internetes blogbejegyzések szerint azonban nem akadt egy fogyasztó sem, akinek ne használt volna valamilyen téren. Vesztenivalónk nincs, mert a legolcsóbb gyógyszer is drágább az aszkorbinsavnál. Egy próbát mindenképpen megér.



A gyümölcsléfogyasztás eddig legkevésbé ártalmas módja a palackos rostos levek vásárlása volt. Ezekben ugyanis nincs tartósítószer. Konzerválásukat pasztörizálással (az üvegpalackok kíméletes felforralásával) oldják meg. A gyári készítésű rostos gyümölcslevek azonban sok vizet és cukrot tartalmaznak. Ezért a vegetáriusok otthon állítják elő maguknak a reggeli italukat, frissen facsart gyümölcsből. Ehhez azonban gyümölcscentrifugára vagy hajtókaros gyümölcsprésre van szükség, amit minden egyes használat után el kell mosni. A szabolcsi almatermelők azonban elindítottak egy pozitív változást ebben az ügyben. Mint tudjuk 2008-ban az egész világon rekordtermés volt almából. Ezért a szabolcsi termelőktől csak kilónként 25 forintért voltak hajlandók átvenni a gyümölcsöt a légyártó üzemek. Mivel ez az összeg még az önköltségi árat sem fedezete, a gazdák útlezárásos tüntetésekkel próbáltak méltányos árat elérni. Miután ebbe a kötélhúzásba a média is bekapcsolódott, a botrány egyre nagyobbra dagadt. A fogyasztók azt kifogásolták, hogy ilyen felvásárlási árak mellett miért kerül a szupermarketekben 1 kg alma több mint 200 forintba. Végül az Európai Unió mezőgazdasági bizottságának is be kellett avatkoznia. Az általuk biztosított támogatás végül kompromisszumos megoldást eredményezett.

2009-ben erre már nem volt szükség, mert élelmes vállalkozók rájöttek, hogy rostos gyümölcslevet nem csak nagyüzemileg lehet előállítani és tárolni. A nagy légyártók a raktározási és szállítási költség csökkentése érdekében a gyümölcsből sűrítményt állítanak elő, amit aztán eladnak az üdítőital-gyáraknak. Ők visszahígítják, amihez többnyire klórozott csapvizet használnak. Ez nem használ az íznek, a sokszor másfél évig tartó raktározás során pedig lebomlanak a gyümölcssűrítmény ásványi anyagai és vitamintartalma. A tökéletes megoldás a kipréselt gyümölcslé érintésmentes dobozolása, és azonnali forgalomba hozása. Ehhez azonban biztosítani kell a hosszú idejű eltarthatóságot. A csíramentesítés pasztörizálással megoldható, de felbontás után a tartósítószermentes

[2162] Ha gyakran készítünk süteményeket, tortákat ezekben a diszkontokban olcsón rendelhetünk nyersanyagot hozzá. Speciális konyhai eszközöket (pl. digitális maghőmérő, cukorhőmérő) is vásárolhatunk tőlük.

rostos gyümölcslé 2 nap alatt megromlik, erjedésnek indul. Ezt a problémát a kiskőrösi Jona-Drink Kft.[2163] oldotta meg úgy, hogy a frissen sajtolt gyümölcslevet fémgőzölt műanyag zsákba töltötték, amit elláttak egy légmentes lezárást biztosító csappal. Ez az olcsón előállítható csepegésmentes műanyag csap felbontás után sem engedi be a levegőt a zsákba, így az 5 literes kiszerelésű rostos almalé hűtés nélkül is 3 hétig is használható.[2164]

Később más vállalkozók is bekapcsolódtak ebbe az értékesítési módba, és ma már meggy[2165], őszibarack, sárgabarack, körte és más gyümölcsök leve is beszerezhető ebben a csomagolásban. Semmi mást nem kell tenni, mint a kiürült zsákot kidobni, és az újat behelyezni a Jona-Drink Kft. által gyártott kartondobozba. Máris iható a natúrlé, amely tartalmazza a gyümölcsök összes pozitív élettani tulajdonságát, eredeti illatát, aromáját. Nem tartalmaz viszont tartósítószert, hozzáadott cukrot és vizet, mesterséges színezéket és aromaanyagot. Csak 100%-ban gyümölcsöt! Még a felengedésre sem kell várni, mint a fagyasztott gyümölcsleveknél. Az eredeti, kartondobozos rostos almalevet[2166] nem árusítják mindenütt. Egyelőre csak az Auchan, a Metro és a Tesco áruház élelmiszer részlegében kapható. A korlátolt hozzáférés ellenére sokan iszák, mert már nálunk is mind több embernek fontos az egészsége. Sokan ráébredtek arra, hogy hosszú távon a legjobb pénzbefektetés az egészségmegőrzés.

Az ára is szolid. Az ötliteres zsák bruttó (ÁFA-val növelt) kiskereskedelmi ára 1200-1400 Ft, ami literenként 240-280 forintot eredményez. Ez a fajta valódi gyümölcslé azonban olyan sűrű, hogy csak ásványvízzel fele-fele arányban hígítva fogyasztható. Ezáltal az ára literenként 120-140 forintra csökken, ami megegyezik az élelmiszerboltokban árusított legrosszabb minőségű, 12% gyümölcstartalmú dobozos gyümölcslevek árával. Az otthon préselt gyümölcslé sem olcsóbb, nem is szólva az időráfordításról. A romlásveszély miatt egyszerre 1 liternél több gyümölcslevet nem lehet csinálni. Ez azt jelenti, hogy ötször kell almát darabolnunk, és utána elmosogatni az alkatrészeket. Ehhez jön a több tízezer forintba kerülő centrifuga vagy prés amortizációs költsége, és a villanyáram díja. Vegyük figyelembe azt is, hogy 7,5 kg almából lesz 5 liter almalé. Szezonális gyümölcsökből pedig nem is készíthetünk mindig rostos levet. (Pl. szamóca csak májusban kapható.)

Ezért ez az újfajta gyümölcslé egyre nagyobb népszerűségnek örvend. Közkedveltségéhez jelentősen hozzájárul, hogy a gyártó kizárólag magyar gyümölcsöt használ az előállításához. Nem vásárolnak külföldről olcsó, ízetlen dömpingalmát. Nem véletlen, hogy a gyártó honlapjára ilyen tartalmú olvasói levelek érkeznek: „Én is vettem egyet. Sima kellemes almalé, nem úgy, mint más, amire az volt írva, hogy nem sűrítményből készült. Ez tényleg csak alma.” Vagy: „Ez a legfinomabb gyümölcsital! Egymás után ürülnek a dobozok! Ez valódi, kóstold meg, és élvezd te is az ízét!” Újabban már a piacokon is lehet kapni házilag préselt rostos gyümölcslevet. A nagy gyümölcsössel rendelkező kereskedők rájöttek, hogy nem fenyegeti őket a túltermeléssel, illetve az ingadozó kereslettel járó romlásveszély, ha a felesleget feldolgozzák, és fémgőzölt zsákba töltve rostos léként értékesítik. Az élelmiszerboltokban kapható szintén 3 literes Sió gyümölcslevekkel ellentétben náluk a meggy-, körte- és őszibaracklé nem 1500, hanem csak 1300 forintba kerül. Az almalevük ára pedig 1200 Ft. (Nem csak finom, hanem egészséges is, mert a bolti almalevekkel ellentétben nem szűrt, hanem rostos.) A meggylevük olyan sűrű és tömény, hogy csak ásványvízzel 2 : 1 arányban hígítva lehet meginni. Nem kell mindjárt 3 litert vásárolni. Gusztusos kivitelű kis 2 deciliteres polietiléntasakokban mintát (kóstolót) is kaphatunk.

[2163] Címük: 6200. Kiskőrös, Izsáki út 16/A. Tel: +30-70-333-2856. E-mail: jona-drink@t-online.hu
Webcím: http://www.jonadrink.hu

[2164] Azért sem kerül levegő bele, mert az üvegpalackkal ellentétben a műanyag zsák a benne levő folyadékkal együtt zsugorodik. Ezért nem keletkezik benne vákuum, nincs szükség nyomáskiegyenlítésre, nem bugyborékol vissza bele a levegő.

[2165] A meggylé annyira sűrű, hogy utolsó harmada magától már nem folyik ki a csapon. Ilyenkor nyissuk fel a kartondoboz tetejét, és nyomkodjuk ki a zsákból a sűrű levet.

[2166] Áfonyával és fekete ribizlivel ízesített rostos almalevet is készítenek. Ezek a hozzáadott gyümölcsök nem növelik a fogyasztói árat.

Már szőlőlevet, azaz mustot is lehet kapni. Előállítója egy kisvállalkozó, aki saját szőlészetéből származó termékét szintén piacokon árulja. Az 5 literes zsák ára 1500 Ft, azaz literje 300 forintba kerül. Mivel a must is igen tömény, sűrű, ezt is hígítani kell ásványvízzel, fele-fele arányban. Így csupán 150 forintba kerül literje. Ennyi pénzért a szupermarketekben csak 12% gyümölcstartalmú ivólevet kapunk. Helyette igyunk inkább 50% gyümölcstartalmú rostos levet, vegyszermentesen. Alapanyagként a legfinomabb borszőlők (chardonay, gyöngyrizling, pinot noir, kékfrankos, zweigelt, és blauburger) kerülnek feldolgozásra. Arra is van lehetőség, hogy megkóstoljuk a különböző fajtákat, így eldönthetjük, hogy nekünk melyik ízlik legjobban. Itt többször használható kartondobozt is vehetünk hozzá, 300 forintért. További információk a következő címen kérhetők: Kiss Attila, 7057. Medina-Szőlőhegy, Fő u. 1. Tel: 06-30-556-2219. E-mail: Ati.kiss@t-online.hu[2167]



Kevesen tudják, hogy élesztő nélkül is lehet kenyeret sütni. Ilyenkor hosszú ideig érlelik a vízzel kevert lisztet, amit a levegőben levő tejsavbaktériumok erjesztenek kovásszá. A tészta kelesztése is jóval tovább tart a szokásosnál. Ez a kenyér azonban meglehetősen tömör, mert a tejsavbaktériumok nem képesek kellőképpen felnyomni, porózussá tenni a tésztát. Az élesztő- és mindenféle adalékanyagtól mentes kenyér már kereskedelmi forgalomban is kapható. (Csupán liszt, víz és só van benne.) A Lavina Kft. állítja elő, és Bözsi kenyér néven forgalmazzák. (Postacímük: 7030. Paks, Tolnai u. 2. Honlap: http://www.hhs.hu/lavina/termekek.html Tel: 06-75-421 644.) Érdemes megkóstolni, mert rendkívül finom, természetes ízű kenyér. Olyan, amilyet utoljára a középkorban sütöttek a pékek. Napokig eltartható, mert mint minden kovásszal készült kenyér, ez sem szárad ki.

Egzotikus gyümölcsök és zöldségek ismertetése

(Az alábbiakban ismertetett 672 egzotikus gyümölcshöz és zöldséghez tartozik egy 32 nyelvű fotóalbum is. A 13 464 színes képet tartalmazó képgyűjtemény a https://kunlibrary.net honlapról tölthető le.)

Mivel télen a vitaminszükségletünket többnyire déligyümölcsökből fedezzük, érdemes róluk bővebben is szólni. A trópusokon és a Földközi-tenger mellékén termelt gyümölcsök választéka óriási, de más európai országokhoz hasonlóan nálunk is **citrom**ból[2168], **narancs**ból[2169], **mandarin**ból[2170], **grépfrút**ból[2171], **banán**ból[2172], **kivi**ből[2173], **ananász**ból[2174], **fügé**ből[2175] és **datolyá**ból[2176] fogy a legtöbb. A citromnál kerüljük a nagy, vastag héjúakat, mivel a kisebb méretű, vékony héjú fajták több levet adnak, így relatíve olcsóbbak. A nálunk kapható fajták közül a legtöbb és legfinomabb lé a szalmasárgára érett olasz citromból nyerhető. A citromnak sok fajtája van. Közülük legkedveltebb a **Meyer citrom**[2177]. Nagyobb, édesebb és aromásabb, mint a normál citrom. Előnyös tulajdonságai miatt főleg az éttermek séfjei használják. Sötétsárga héja alatt a húsa lágy, teljesen megérve könnyen benyomható. Időnként nálunk is kapható. (Ha nagyon puha ne vegyük meg, mert megbuggyan, és a leve kesernyéssé válik.) A narancshoz hasonlóan könnyen hámozható, így gerezdjei gyümölcssalátába is

---

[2167] Szeptemberben, szüret idején a piacon is vásárolhatunk mustot, de ezt PET palackokban árulják. Ezt is megvehetjük, mert valódi, rostos szőlőlevet tartalmaz. Ha több palackkal vásárolunk, fagyasszuk le. Mélyhűtőben egy évig is eltartható. Előtte érdemes kisebb palackokba, vagy befőttesüvegekbe tölteni, mert két nap után normál hűtőtérben is megerjed, bor lesz belőle. (A szétrepedés elkerülése érdekében csak a válláig töltsük az üvegeket.)

[2168] **Citrus limon** L.

[2169] **Citrus sinensis** L.

[2170] **Citrus reticulata Blanco**

[2171] **Citrus paradisi** Macfad.

[2172] **Musa paradisiaca** L. + **Musa acuminata** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=TA4kIQqX2I0 (Kezdet: 6 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=72Hx3Kw9a_o

[2173] **Actinidia sinensis** + **Actinidia deliciosa**

[2174] **Ananas comosus** L. + **Ananas sativus**

[2175] **Ficus carica** L. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=kGliKBbV8ng

[2176] **Phoenix dactylifera**

[2177] **Citrus meyeri**

használhatók. A gyümölcsök íze, állaga nagymértékben függ a termőhelytől is. A déligyümölcsök közül ez leginkább a narancsnál nyilvánul meg. Legjobb minőségű és vékony héja folytán legkifizetődőbb a spanyol Valencia, és az izraeli Jaffa narancs. A savanykás ízt kedvelők a görög narancsok közül a krétait keressék, míg a sokak által kedvelt vékony héjú vérnarancsból az olasz a legfinomabb.

Sajátos fajtája a kubai narancs. Okkersárga héja szinte meghámozhatatlanul tapad rá, és nem túl nagy méretű. Mivel a szinte leválaszthatatlan héja miatt nem lehet gerezdekre szedni, így a húsát ki kell harapdálni, vagy a levét ki kell facsarni. Ezért a világpiacon nem sokra becsülik. Pedig finom, édes, és kalciumtartalma 2,6-szorosa, magnéziumtartalma 4,5-szöröse C-vitamin-tartalma pedig 1,7-szerese a közönséges narancsnak. Ugyanekkor szénhidráttartalma mindössze 55%-a, ami kiváltképp alkalmassá teszi léböjtkúrák tartására. Savas mellékízéből eredő különleges zamatára nálunk sokan emlékeznek, mert a keményvaluta-hiánnyal küszködő kommunista diktatúrákban évtizedeken át csak ezt a narancsot lehetett kapni. A szintén kommunizmust építő Kubával ugyanis cserekereskedelmet folytattunk, ami a KGST keretén belül zajlott. Mivel Kubában még mindig a kommunizmust építik, így most kénytelenek ők megenni a teljes termést.

Beltartalmi értékénél fogva azonban az Európai Unió újabban fontolgatja a kubai narancs importkvótájának jelentős megemelését. Így talán nálunk is lehet majd újra kubai narancsot kapni. Lénarancsnak kiváló lenne, és alacsony ára folytán télen a szegények is hozzájuthatnának friss gyümölcshöz. Az átlagfogyasztó szintén örülne neki, mert lenne egy kis választék a jelenlegi takarmánynarancs-dömpingben. A gyors meggazdagodásra vágyó gyümölcs-nagykereskedőink ugyanis már évek óta harmadosztályú citrusféléket vásárolnak a világpiacon, hogy minél nagyobb haszonra tegyenek szert. Ezen már változtatni sem lehet, mert a gazdasági válság miatt annyira lecsökkent a fizetőképes kereslet, hogy a minőségi narancs eladhatatlan lenne. A rendszerváltás után még Jaffa narancsot is lehetett nálunk kapni, de a jelenlegi szegény világban számunkra ez már csak emlék marad.

A több mint száz fajta banán közül legértékesebb a **cavendish** (kevendis) **desszertbanán**[2178]. Ennek a csokoládéhoz hasonló ízű fajtának az elfogyasztása igazi élvezet. Sajnos nálunk jobbára csak lisztízű normál banánt lehet kapni, a kb. 35 cm hosszú igazi banán mifelénk ismeretlen. Egyébként 100 évvel ezelőtt, amikor még normális éghajlat volt a Földön, Közép-Afrikában 60-80 cm hosszú, és 2 kg súlyú banánok is teremtek. Egy-egy fürt súlya elérte az 1 mázsát. A piacon kapható alig 20 cm hosszú banán ehhez képest korcs. Ráadásul zamatosabb volt, mint a jelenlegi hibridizált fajták. A Dél-Amerikából behozott banánfajták közül a legfinomabb a kolumbiai. Csak a teljesen érett, barna pettyes banánnak van jó íze. Ha még sárga héjú, szobahőmérsékleten hagyjuk érni egy-két napig.

A trópusi országok fontos konyhai nyersanyaga a főzőbanán. Általában kisebb, mint a desszertbanán, és nem édes. A keményítőhányada viszont magasabb, ezért kiválóan alkalmas mártások sűrítésére. Önmagában megsütve és körítésként is gyakran fogyasztják.[2179] A külvilágtól elzárt Kubában alapvető élelmiszernek számít. A főzőbanánt ne tévesszük össze a **törpebanán**nal[2180]. Ez is kisebb a közismert desszert banánnál, de lényegében ugyanolyan. Ennek sincsenek magvai, az íze sem rosszabb, de a héja nem sárga, hanem teljesen megérve narancsszínű. Szintén kedvelt fajta, de csak a termőhelyén kapható. A nyugati országokba csupán kis mennyiségben, kuriózumként lehetne

[2178] **Musa cavandishii**

[2179] Ennek legegyszerűbb módja, hogy a héjától megszabadítjuk, és 1-2 cm széles darabokra vágva bő forró olajban aranybarnára sütjük. Kevés sóval megszórva melegen tálaljuk. (Van, aki sütés előtt sós vízbe áztatja, és a forró olajból kiszedve curry fűszerkeveréket szór rá.) Vékony szeletekre vágva és bő kókuszzsírban kisütve chips is készíthető belőle. (Hámozása nem könnyű, mert kemény héja erősen kötődik a húsához.) Fogyókúrázók is fogyaszthatják, mert a sült krumplival ellentétben nem szívja meg magát zsiradékkal. Főzőbanán a Szép kis India nevű boltban szerezhető be. (Cím: Budapest, Wesselényi u. 36.) Néha a nagyobb Spar szupermarketekben és az Auchan áruházban is kapható. Nem olcsó. Zöld héjú desszertbanánnal nem helyettesíthető, mert a desszertbanán éretlenül is édes. Amikor teljesen megérik, akkor a főzőbanán is édessé válik. Ilyenkor a húsa aranysárga és pépes, a héja pedig fekete lesz. Ebben az állapotában már nem érdemes megvenni, mert a desszertbanán finomabb és olcsóbb.

[2180] **Musa troglodytarum**

behozni, de így háromszor annyiba kerülne. Ezen az áron azonban eladhatatlan lenne.

A törpebanánnál is kisebb méretű a **vadbanán**[2181], vagy ahogy nálunk nevezik az **édes banán**. Ennek hossza csupán fele a normál banánnak. A héja sárga. Az íze édes, finom, de tele van apró barna magvakkal. Ennek ellenére Indiától Pápua Új-Guineáig több országban is termesztik. Nyersen nem fogyasztják, mert apró magvai ehetetlenek, ki kell köpdösni. Főzve, sütve azonban megpuhulnak a magvai. Zsenge állapotban, amikor a magok még nem fejlődtek ki, gyümölcssalátákba is keverhető, vagy savanyítják. A szitán áttört banánvelő ugyanúgy használható, mint a magtalan banán húsa. A növény föld alatti szára zöldségként fogyasztható, belső szárából néha curryt készítenek.

A banán különleges fajtája az indiai eredetű **díszbanán**[2182] vagy **törpe díszbanán** vagy **rózsaszín banán**. Óriási, viaszos levelei, elbűvölő világospiros virága miatt kedvelt dísznövény, amit hónapokon át megmaradó rózsaszín törpebanánok díszítenek. Ráadásul jól tűri a fagyokat, ezért szubtrópusi éghajlat alatt is ültethető. Alacsony (1,5-2 méter magas) fája azonban nemcsak kertek díszítésére alkalmas. Kisméretű, tömzsi gyümölcse ehető, sőt édes, de tele van borsónyi méretű kemény maggal. Úgy néz ki, mint egy félbevágott banán. Csupán 7 cm hosszú és kb. 3 cm átmérőjű. Amikor megérik, a héja rózsaszínűvé válik, de a gyümölcshúsa ennek is fehér. Mivel csak kimagozva fogyasztható, nyersen nem nagyon eszik. Többnyire dzsemet készítenek belőle. További jellegzetessége, hogy teljesen megérve a bársonyos tapintású, héja szétnyílik. Olyan, mint egy meghámozott banán, amit éppen enni készülünk. Szobanövényként is megállja a helyét. A többi citrusfélével ellentétben magról nevelt hajtása 2 év múlva garantáltan termést hoz.

Ausztráliában őshonos a **bokorbanán**[2183], amely csak a nevében banán. Azért hívják így ezt a max. 8 cm hosszú gyümölcsöt, mert külsőre úgy néz ki, mint egy törpe banán. Vastag héja alatt azonban csak egy ujjnyi méretű rostos, fehér pulpa található, amit lapos, barna magok vesznek körbe. Ezek a szorosan egymás mellett elhelyezkedő és a belső, szálas pulpát teljesen körbevevő édes, ízletes magok szintén ehetők. A bokorbanánt nyersen és sütve egyaránt fogyasztják. Íze a zöldborsóhoz, illetve a cukkinihez hasonló. Vastag hüvelye is ehető, de magas latextartalma miatt nem lehet túl sokat enni belőle. Tiaminban igen gazdag zöldségnövény. Rostos pulpája azonban csak zsenge állapotban ehető. Teljesen megérve szálai fássá, selyemszerűvé válnak. Ilyenkor már a magvait is eldobják, és csak a vastag hüvelyét eszik. Levelei és csomókban képződő édes virágai szintén ehetők. Salátákat készítenek belőle. Nyersen vagy főzve a növény gyökérszerű, világosbarna gumói is fogyaszthatók.

4 méter magasra is felfutó sivatagi növény, ültetvényeken nem termesztik. Ha nem tud semmire felfutni, akkor csak egy térdig érő keskeny levelű növény lesz belőle, de így is virágzik, és termést hoz. Magjai nagyon érdekesek. Amikor a gyümölcs teljesen megérik, a héja felreped, és a magjai kiválnak belőle. A lapos formátlan magok a belső rostos pulpát selyemszálakká alakítják, és magukkal viszik. A szél ezeket a ragyogóan fényes, fehér pamacsokat a bennük levő maggal felkapja, ami nagymértékben elősegíti a növény szaporodását. Ez a terjeszkedési mód is hozzájárult ahhoz, hogy a bokorbanán Ausztráliában szinte mindenütt megtalálható. Régen a bennszülöttek alapvető táplálékforrása volt.

Két nagy banáncsalád létezik. Az egyik a Musaceae, a másik az Ensete. Ez utóbbinak a tagja a hamis banán, vagy ahogy nálunk nevezik **etióp banán**[2184], illetve **abesszin banán**. Mint a neve is utal rá őshazája Afrika. Természetes körülmények között magassága eléri a 6-7 métert is. Örökzöld, nagy húsos törzsű évelő növény, banánszerű levelekkel. A törzse nem valódi törzs, hanem a levélnyelek egymásba torkolló levélhüvelyei alkotják. A növény ritkán hoz tősarjakat a törzsön. Életében egyszer virágzik és hoz termést, utána elpusztul. Óriásleveleinek hossza elérheti az 5 métert, szélessége pedig az 1 métert. Virágzata összetett, vörös előlevéllel körülvéve, és a növény 4-8. életévében jelenik meg. A virágzását egy csomóba tömörülő gumószerű, ovoid alakú gyümölcs követi, amely tele van 1,5-2,5 cm átmérőjű fekete magokkal. Ezek a formátlan, kavicsszerű magok ehetők. A 8-15 cm

[2181] **Musa balbisiana**
[2182] **Musa velutina**
[2183] **Marsdenia australis**
[2184] **Ensete ventricosum**

átmérőjű zöld majd naracssárgára érő gyümölcsbogyók azonban meglehetősen szárazak, szálasak, ezért nem nagyon fogyasztják. Emiatt nem várják meg, hogy kifejlődjenek. A termést még virág formájában elfogyasztják. A zsenge virágban levő lágy szövetek ízletesek és táplálók. Megfőzve eszik. A hosszú, vastag száron lenyúló virágzat csúcsán a vörös színű, kúp alakú hímvirág látható, ami a sziromlevelek lefejtése és a rostos szárának eltávolítása után szintén ehető. (Megfőzve zöldségként fogyasztják.) A nővirág gyümölcseinek kifejlődésével azonban elszárad.

Az etióp banánnak van egy föld alatti növényi szára is. Ezt a nagy fehér rizómát apróra vágják vagy lereszelik, és kiáztatják belőle a keményítőt, amit lisztként használnak. (Áztatással a szárból is nyernek ki keményítőt.) A rizóma a burgonyához hasonlóan is fogyasztható. Ezt a fajta banánt az egész világon csak az éhező Etiópiában termesztik, ahol 10 millió embert táplál. (8000 évvel ezelőtt háziasították.) Azért választották ezt a növényt, mert adott területen több élelmet biztosít, mint a gabonafélék, és az aszályt is jobban bírja. Ráadásul nincsenek kártevői. Délkelet-Ázsiában csak a vadonban nő. A kontinentális országokban kedvelt dísznövény, de zárt helyen kell teleltetni. (Cserépben nem nő 2-3 méternél magasabbra, és nem nevel virágot.) Levelinek szárából áztatással selyemszálszerű rostokat nyernek, amiből zsineget, kosarakat fonnak, zsákot, szőnyeget szőnek. A gyökere kivételével az egész növény takarmányozásra is alkalmas. Mint látható ennek a banánnak nem sok köze van az általunk ismert banánhoz, mert szinte minden része ehető, csak a gyümölcse nem. Illetve ehető, de nincs semmi íze, és az ehető banánnal ellentétben tele van magvakkal. Csupán külsőre hasonlít a banánhoz, illetve a banánfához.

Kiviből a sötétbarnára érett, feszes héjú, kemény, sötétzöld húsú példányokat vásároljunk. A világos színű éretlen, a ráncos héjú pedig poshadt, élvezhetetlen. Ne fogyasszuk el azonnal, szobahőmérsékleten hagyjuk érni. Akkor a legfinomabb, amikor a héja ujjal benyomható. A kivi vagy más néven kínai egres egyébként tízszer annyi C-vitamint tartalmaz, mint az alma, és nem kezelik növényvédő szerekkel. A kereskedők is nagyon kedvelik, mert utóérő gyümölcs, ezért jól bírja a tárolást. Hűtőházban fél évig eltartható. Termőhelyén bort, likőrt és dzsemet is készítenek belőle. A kuriózumok kedvelői már sárga belű kivit is vásárolhatnak. Az Új Zélandról származó **arany kivi**[2185] vagy **sárga kivi**, illetve **zespri gold** külsőre csak annyiban különbözik tőle, hogy héja sima, nem szőrös, és az alja kissé kicsúcsosodik. Az íze a kivi és a füge szokatlan keveréke. Fokozódó népszerűségét annak köszönheti, hogy valóságos vitaminbomba. 1 kilogrammnyi gyümölcsben a napi C-vitamin-szükséglet kétszerese található, és emellett igen gazdag kalciumban és magnéziumban is. A kivinek még legalább egy tucatnyi változata van. Ezek csak külsőben térnek el egymástól. A hengeres, trapéz, illetve bogyó alakú változatokat jobbára csak a hobbikertészek termesztik, kereskedelmi forgalomba nem kerülnek.

Ugyancsak sima héjú kivifajta a **japánegres**[2186] vagy **kopasz kivi**, illetve **weiki**. 2-3 centiméter hosszú apró termésének héja zöld. A vékony héj alatt halványzöld színű, édes-savanykás, lédús hús található. Íze és állaga a kivihez hasonló, de nem annyira finom. A kivivel ellentétben viszont héjastól ehető. Vékony héja azonban kissé fanyar, ezért fogyasztás előtt általában ezt a fajta kivit is meghámozzák. Létezik egy **sötétlila**[2187] héjú változata is, melynek a húsa bordó. Ezen túlmenően még legalább egy tucat alváltozata van, melyek többnyire csak formában térnek el a két fő fajtától. Kivétel a weiki, amely átmentet képez a zöld és a lila japánegres között. A héja ugyancsak zöld, de pirossal árnyalt, és a húsa is bordós árnyalatú. A wiki rokon faja a **tarkalevelű weiki**[2188] vagy **mandzsu kivi**. Jellegzetessége, hogy zöld és püspöklila levelek váltakoznak az ágain. Az is előfordul, hogy a levél egyik fele zöld, a másik fele violaszínű. Színpompás megjelenése folytán díszfaként is ültetik. Gyümölcsük nem tér el számottevően egymástól. Ugyancsak dísznövényként ültetik a **mini kivi**t[2189]. A japánegres mini változata. Akkora, mint a tökszőlő bogyói. Bőre szintén zöld, és ko-

[2185] **Actinidia chinensis planch**
[2186] **Actinidia arguta**
[2187] **Actinidia arguta** var. **purpurea**
[2188] **Actinidia kolomikta**
[2189] **Actinidia kolomikta**

pasz. Íze savanyú, de ízletes. Kevesen tudják, hogy a kivi nem trópusi, hanem fagytűrő, kontinentális gyümölcs. Ezért nálunk is termeszthető. Csemetéi beszerezhetők a faiskolákban.

Az ananász minőségéről is sokat elárul a külseje. Mennél jobban kidomborodnak a pikkelyei, annál aromásabb a gyümölcs. Az érett példányoknál a levélkorona élénkzöld, és az egyes levelei kihúzhatók. Zöldessárga pikkelyei éretten narancssárgává válnak. Az érett gyümölcs húsa puha, benyomható. Biztató jel, ha az ananászt kézbe véve a méretéhez képest nehéznek érezzük. Az érettség legbiztosabb jele azonban az édeskés, átható illat. Rostos levet, befőttet és bort is készítenek belőle. Kandírozva szintén forgalmazzák. Egyébként a nyers ananász íze sokaknak csalódást okoz, mert korántsem olyan finom, édes, mint az agyoncukrozott, konzervált változata. Ez azonban csak a nálunk kapható ananászra vonatkozik. Az ananász ugyanis utóérő gyümölcs, ezért a termőhelyén már zölden letépik, hogy minél hosszabb ideig szállítható és raktározható legyen. A kényszerérés során azonban korántsem lesz olyan finom, mint a termőhelyén beérve.

Ezért ha módunkban áll, utazásaink során menjünk ki a helyi piacra, és kóstoljuk meg a vörösre érett ananászt, a narancssárgára érett papayát, a fán puhára érett mangót és a többi trópusi gyümölcsöt. Óriási különbséget fogunk érezni. Itthon csak annyit tehetünk, hogy ne vegyünk zöld héjú ananászt, mert ez teljesen éretlen és ízetlen. Keressünk vörös héjút, mert ezt már féléretten szedték le. Ha megvettük a zöld héjút, tegyük ki az asztalra, és várjuk meg, míg megérik. Ez ugyan nem lesz vörös, hanem bebarnul a héja, de így már ehető. Túl sokáig ne várjunk a fogyasztásával, mert egy idő után penészedni kezd a héja, és megkeseredik a húsa. A szupermarketek ilyenkor értékelik le (akciózzák) az ananászt.

Az ananásznak van egy vadon termő fajtája is. A **vadananász**[2190] íze kissé kesernyés, de intenzívebb, mint a nemesített fajtáké. Jól ismert fajta még a **díszes ananász**[2191], melyet élénkpiros színe miatt főleg dísznövényként ültetik. Erre a célra leginkább a **háromszínű változatát**[2192] használják, melynek zöld levelei fehér csíkkal szegélyezettek. Ezáltal a még attraktívabb hatást kelt. Szobanövényként is gyakran találkozhatunk vele.

A körte alakú fügének zöld, sárga és lila színű változatai vannak. A lilát azért kedvelik, mert bőtermő, és későn érik. Az éretlen gyümölcsöt hagyjuk a fán, mert a füge nem utóérő. Hűtőben csak 1-2 napig tárolható. Egyébként a friss füge szobahőmérsékleten a legfinomabb, ezért fogyasztás előtt vegyük ki a hűtőből. Akkor a legzamatosabb, amikor teljesen megérik. Ilyenkor már nem ül, hanem csüng (lefelé lóg) az ágon. A friss fügét szirupban felfőzve konzerválják is, és húsok mellé, kompótként tálalják. Sokan bort készítenek belőle. Az ínyencek krémsajtos-mézes-diós masszával megtöltve előételként tálalják. A füge sok C-vitamint, valamint káliumot és cinket tartalmaz. Nálunk csak a déli fekvésű, fallal körülzárt, szélvédett kertekben lehet termeszteni. Ha elfagyott, ne vágjuk ki, mert enyhe teleken tőből újrasarjad, és két-három év alatt bokor lesz belőle. (Ezért nálunk a füge szinte mindig bokrokon terem, mert a fügefa előbb-utóbb elfagy, és új hajtásai bokorrá fejlődnek.)

Sokak szerint a füge finomabb aszalva, mint nyersen. Csak fűthető cserénnyel[2193] rendelkező vállalkozzanak az aszalására. Nálunk a hűvös éjszakák miatt átgyengül, nem tud hamar kiszáradni, ezért megerjed. A cefreszagra aztán ezrével jönnek a muslicák és a hangyák. Aszalni a legnagyobb cukortartalmú sárga (szmirnai) fajtát szokták. Ha szupermarketben vásárolunk szárított fügét vagy datolyát, a zacskón, illetve a védőfólián keresztül nyomjuk meg. Ha kemény, hagyjuk ott, mert a hosszú tárolás során kiszáradt. Ilyenkor már kemény, rágós és ízetlen. Minél puhább, annál frissebb és ízletesebb. A cukorfoka és a zamata csak kóstolás útján állapítható meg, de a márkás termékek előállítói igyekeznek jó minőségű alapanyagot beszerezni. Sajnos a gyártók többsége a bomlás megakadályozása érdekében kén-dioxiddal kezeli az aszalt gyümölcsöt, ami elpusztítja a B1-vitamin-tartalmát. Annak érdekében, hogy szép fényes legyen a felülete, ásványolajjal is bekenik, ami leköti a kalciumot, valamint a zsírban oldódó vitaminokat, amelyek ezáltal hasznosítatlanul távoznak a szervezetből. A bioboltokban azonban vegyszermentes aszalványokat is vásárolhatunk. Ennek ára viszont maga-

[2190] **Ananas lucidus**
[2191] **Ananas bracteatus**
[2192] **Ananas bracteatus** var. **tricolor**
[2193] Többnyire villamos fűtésű aszalógép.

sabb. A friss datolya azonban frissen fogyasztva is finom. A helyi piacokon többnyire kis ágacskával együtt árulják. Érdemes datolyából készült mézet is vásárolni. Különleges zamata feljavítja az édes ételek ízét.

A narancs, a citrom és a grépfrút hámozásának leghatékonyabb módja, hogy a héját egy fűrészfogú késsel három helyen körös-körül bevágjuk, majd a húsáig bemetszett héjgerezdeket a kocsány felől rózsasziromszerűen lefejtjük a gyümölcsről. Ezután a visszamaradt fehér bélállományt kaparjuk le róla, és csak utána szedjük szét gerezdekre. A mandarint nem szükséges ily módon bevagdalni, mert ennek héját körömmel is könnyen le lehet fejteni. Ha gyümölcssalátát készítünk, a megtisztított citrusfélék gerezdjeiről ajánlatos eltávolítani a belső vékony hártyát is. Ezáltal nem csak finomabb lesz a saláta, hanem jobban kioldódik a gyümölcs leve. Grépfrútnál és citromnál ez az eljárás elengedhetetlen, mert ennek a gyümölcsöknek ehetetlenül keserű a hártyája. A módszer kissé hosszadalmas, de egyszerű. Csupán egy vékony pengéjű, éles, hegyes kés, és egy kiskanál kell hozzá. A megtisztított narancsot, citromot vagy grépfrútot válasszuk ketté. Utána szúrjuk a kést a szélső gerezdbe, és vágjuk végig a hártya belső szélét. Tépjük le róla a felvágott hártyát, és a kiskanállal kaparjuk ki alóla a gyümölcshúst. Az alsó hártyát nem érdemes külön eltávolítani. Szúrjuk a kést a következő gerezdbe, metsszük végig a hártyatasakját, és annak felső hártyájával együtt húzzuk le az előző gerezd alsó hártyáját. A filézést a megtisztított gerezdek tárolására szolgáló tál felett végezzük, hogy a kicsöpögő lé ne vesszen kárba. A citrusfélék nyers fogyasztása esetén még ennyit sem kell tenni. A hártyamentesített gerezdeket harapjuk ki. A mandarint szükségtelen filézni, mert olyan vékony a hártyája, hogy nem zavarja a fogyasztását.

A grépfrútról nem csak a fehér bélállományt kell lekaparni, hanem a gerezdekről is le kell fejteni a hártyát, hogy ne legyen keserű. Éttermekben alkalmazott fogyasztási mód, hogy keresztben kettévágjuk, és egy mokkáskanállal kivájjuk belőle a gyümölcshúst. (Ily módon azonban nem tudjuk teljes mértékben elfogyasztani a húst, és a kanál beleszúrásakor a leve fröcskölni fog.) A legegyszerűbb megoldás, hogy kettévágjuk, és gréprútfacsaróval kifacsarjuk. A levét megisszuk, a facsaró rostáján fennmaradt rostokat, pedig kiskanállal megesszük. Filézni akkor kell, ha a húsát fel akarjuk használni. A kivivel semmi mást nem kell tenni, mint egy éles késsel vékonyan meghámozni. Ha nem salátába szánjuk, erre sincs szükség. Keresztben vágjuk ketté, és a húsát mokkáskanállal vájjuk ki.

Az ananászt ne egészben hámozzuk meg, mert ez meglehetősen fárasztó, és a kemény héj miatt balesetveszélyes is. Először vágjuk le a két végét, majd szeleteljük fel kb. 1 cm vastag karikákra. Utána távolítsuk el a közepéből a rostos, fás részt, és csak ezt követően hántsuk le a héját. A másik hámozási mód, hogy a két végét levágjuk, majd az ananászhengert deszkára állítjuk, és egy éles zöldségvágó késsel lefaragjuk az oldaláról a rücskös kérget. Utána keresztben vágjuk karikákra, és a közepében található kemény torzsát pogácsaszaggatóval szúrjuk ki. Ha nem akarjuk elfogyasztani az egészet, az egyik végéből vágjunk le néhány szeletet, majd a maradékra borítsunk polietilénfóliát, és tegyük a hűtőbe. A déligyümölcsök hámozhatóságát jelentős mértékben befolyásolja tárolásuk időtartama is. Ezért ezt a fajta gyümölcsöt is érdemesebb a piacon megvásárolni, mert ott frissebb, mint a szupermarketekben. Kerüljük az előre csomagolt árut, mivel a hálóban vagy a dobozban szinte mindig akad egy-két romlott, hibás szem.

Az utazási kedv növekedésével nálunk is mind többen mennek külföldre. A trópusi országokba igyekvők a helyi ételspecialitásokon kívül kóstolják meg az arrafelé honos gyümölcsöket is, mert csak így kapnak teljes képet az ott élők gasztronómiájáról. Ha nem is fog ízleni mindegyik, legalább elmondhatjuk, hogy: ezt is megismertük. Azért is célszerű megismerni a trópusi gyümölcsöket, hogy kibővíthessük velük az étrendünket. A világon 1500 gyümölcsfaj létezik, ebből 150-et termesztünk, és csupán kéttucatnyi az, amit rendszeresen fogyasztunk. Eloszlásuk nagyon egyenlőtlen, mert a legtöbb gyümölcsfaj a trópusi éghajlat alatt terem. A kontinentális gyümölcsfajok száma a 200-at sem éri el. A trópusi gyümölcsök közül közel 500 a helyi piacokon is beszerezhető. A többit pedig a hobbikertészek, illetve az őserdőkben élő bennszülöttek kóstolgatják. Érdekes, hogy a zöldségek terén éppen fordított a helyzet. A trópusi zöldségek száma meg sem közelíteni a kontinentális zöldségfajok számát.

A tájékozódás megkönnyítése érdekében most tekintsünk át a legfinomabb, és ennélfogva a leggyakrabban fogyasztott egzotikus gyümölcsöket és zöldségeket. Mellesleg ezek közül jó néhányat

nálunk is lehet kapni, bár nem olcsón, és nem mindenütt. Legnagyobb a választék a Vámház-körúti Nagycsarnokban. A kínálat azonban alig haladja meg a kéttucatnyit. Aki ennél többre vágyik, keresse fel Bécsben a Naschmarkt-ot, vagy Münchenben a Viktualien Markt-ot. A teljes választék viszont csak az eredeti termőhelyen, a trópusi országokban ismerhető meg. Ahhoz hogy mindet megkóstoljuk, többször körbe kell utazni a Földet, mert a trópusi gyümölcsök, zöldségek sem egyszerre érnek, és nem kapható mindegyik mindenütt. Míg a kontinentális zöldségeket és gyümölcsöket Amerikától Európán át Japánig mindenütt termesztik és fogyasztják, a trópusi fajták erősen földrajzi függők. A helyi piacokon jobbára csak az őshonos fajtákat árusítják. Ennek oka, hogy a trópusi gyümölcsök többsége nem bírja a szállítást, a tárolást. Termeszteni ugyan lehetne a távoli földrészek fajait is, de a helyi fajok száma is olyan nagy, hogy azt sem tudják végigkóstolni. Ők is csak néhány tucatnyit fogyasztanak rendszeresen, ennél többre nincs igényük.

Még mielőtt elkezdenénk a legnépszerűbb fajták ismertetését, fel kell hívni a figyelmet arra, hogy a héjastól ehető gyümölcsöket fogyasztás előtt alaposan meg kell mosni. Erre nem csak azért van szükség, mivel a hosszú út során sok szennyeződés rakódhat rá, hanem azért is, mert különféle vegyszerekkel bepermetezik, hogy minél tovább elálljon, ne penészedjen meg. A helyi piacokon vásárolt gyümölcsöknél ez az eljárás nem véd meg bennünket a betegségektől, mert a trópusi országokban többnyire a csapvíz is fertőzött. Ez esetben fogyasztás előtt minden gyümölcsöt hámozzunk meg. Levélzöldségeknél erre nincs lehetőség. Ez esetben csak a hőkezelés segít. Rutinos világjárók így foglalták össze ezt a szabályt: ***„Hámozd meg, főzd meg, süsd meg; vagy felejtsd el!”***

A helyi lakosság által készített főzött, sütött ételek fogyasztásánál is kellő gonddal járjunk el. A hőkezelés ugyan elpusztítja a baktériumokat, mégis az éttermekben történik a legtöbb fertőzés. Ennek eredete az asztalra kirakott fűszeres ételízesítőkben keresendő. Ezekben a szószokban ugyanis a nem megfelelő higiénia, és a nagy meleg következtében hemzsegnek az Escherichia coli baktériumok. A fertőzött élelmiszerek egyébként évente 20 millió turistának okoznak hasmenést a forró égövi országokban. Sajnos ezek egy része még gondos kórházi ápolás esetén is halállal végződik. Egyébként az asztalra kirakott ízesítőkkel, nassokkal itthon is vigyázni kell. Az egészségügyi hatóságok a sörözőkben és bárokban kirakott sós mogyorón 12 féle vizeletnyomot fedeztek fel. Ez annak a következménye, hogy 12 vendég nem mosott kezet vécéhasználat után, és így vett a tálból.

A narancs különleges fajtája a **keserűnarancs**[2194]. Nyers fogyasztásra alkalmatlan ugyan, de intenzív, markáns íze folytán kitűnő dzsemet, illetve lekvárt lehet készíteni belőle. Mivel nagyon keserű, édes naranccsal keverve dolgozzák fel. Más citrusfélékhez hasonlóan a keserűnarancsnak is sok változata van. A rokonfajták csak alakban és színben térnek el egymástól, az ízük egyformán keserű. Általában narancssárga színűek, de héjuk rücskösebb, ragyásabb. Narancsszerű héjuk teljesen megérve megráncosodik. Van azonban három fajtája, melyek külsőre teljesen elütnek a többitől. A **barázdált keserűnarancs**[2195] jellegzetessége, hogy héja sötétpiros, és hosszanti barázdák láthatók rajta. Hordó alakú, és a húsa is piros. Hasonlóan attraktív megjelenésű a **csíkos keserűnarancs**[2196]. Formára nem különbözik a többi narancstól, de a héja nem narancsszínű, hanem citromsárga, és hosszanti világospiros, vagy zöld csíkok tarkítják. Szaftos gyümölcshúsa nem alkalmazkodik héjának színéhez. Mindegyik világos narancs. Az ízük sem keserű, hanem meglehetősen savanyú. Zamatuk nem emlékeztet sem a narancsra, sem a citromra. Dekoratív megjelenésük folytán díszfaként is igen kedveltek. A keserűnarancs különleges változata a **bergamottnarancs**[2197], vagy **bergamottcitrom**, melynek aromás illóolaja adja az angol Earl Grey tea sajátos ízét. A virágjából, leveléből és terméshéjából nyert olajat az élelmiszergyártásban és az illatszergyártásban használják.

Meglehetősen keserű a **mirtuszlevelű narancs**[2198] vagy **mirtuszlevelű törpenarancs** is. Örökzöld fája tüske nélküli. Gyümölcse külsőre a mandarinhoz hasonlít. Íze a savanyú és a keserű keve-

[2194] **Citrus aurantium** L. + **Citrus Aurantium salicifolia + Citrus aurantium turcicum salicifolia**
[2195] **Citrus aurantium corrugato**
[2196] **Citrus aurantium fasciata + Citrus aurantium virgatum**
[2197] **Citrus aurantium** ssp. **bergamia + Citrus bergamia**
[2198] **Citrus myrtifolia** Raff. Chinotto

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

réke. Olaszországban chinotto[2199] a neve, és nagy mennyiségben termesztik. A keserű szeszes italokban, pl. a Campari aperitifben és több szénsavas üdítőitalban ízesítőként használják. A trópusokon is kuriózumnak számít a **rangpur lájm**[2200]. Mint a neve is mutatja Indiából származik. A citrom és a mandarin természetes kereszteződése. Sötétnarancs színű héja alapján azt gondolhatnánk, hogy egyfajta narancsról van szó, de rendkívül savanyú, ezért citromként használják. Kissé kesernyés aromája folytán igen kedvelt ízesítő anyag. A narancslekvárt és narancsdzsemet aromásítják vele. Általa még a híres sevillai narancslekvár íze is felülmúlható.

Sem külsőre, sem ízre nem különbözik tőle a **mandarin lájm**[2201]. Neve megtévesztő. Sem a külsejének, sem ízének nincs köze a mandarinhoz. Megjelenése olyan, mint a rangpuré, íze pedig inkább a citromra emlékeztet, mint a mandarinra. Tisztázatlan eredetű citrusfajta a **Volkamer citrom**[2202]. Valószínűleg a citrom, és a Sevilla narancs hibridje. Természetes hibrid, mert egy német botanikus, Christoph Volkamer már a XVII. században írt róla. A citromfajtáknál edzettebb. Erős növekedésű, kisebb levelű, és hatalmas tüskékkel fegyverezte fel magát. Az új hajtások, és a virágok lilás színűek. Közepes méretű kerek gyümölcsének bőre vörös. Külsőleg a narancshoz hasonlít, de a leve teljesen beérve is savanyú, mint a citrom. Ennek ellenére kellemes ízű, nyersen is fogyasztható.

Mandarinnál a minőség és a méret között nincs szoros összefüggés, a nagyobb méretűnek azonban több a leve. A vásárlásnál a kevés magot tartalmazó, mély narancsszínű fajtákat részesítsük előnyben, mert ezek ízletesebbek. Grépfrútnál viszont kerüljük a nagyméretűeket, mivel ezeknek többnyire igen vastag a héjuk. Ennek ellenére sokan kedvelik az óriás változatot, mert nem olyan keserű, mint az apró példányok, és a gerezdeket elválasztó hártya is könnyebben lefejthető róla. Ha módunkban áll grépfrútból is Jaffa környékén termettet válasszunk, mert ez a legédesesebb, és a legkevésbé keserű. A vörös húsú grépfrút édesebb, naringerintartalma pedig csökkenti a koleszterin- és lipidszintet a vérben, a sárga belű azonban intenzívebb ízű. Izraeli kutatók szerint aki naponta elfogyaszt egy vörös húsú grépfrútot, annak koleszterinszintje 15%-kal, triglicerinszintje pedig 17%-kal csökken. A grépfrút magjából nyert olaj gomba-, vírus- és baktériumölő hatással rendelkezik. Ma már bármely fitotékában beszerezhető kedvelt termék. Maga a gyümölcs is rendelkezik gyógyhatással. A felmérések szerint a grépfrútot rendszeresen fogyasztók vérében csökken a koleszterinszint. A vörös bélű grépfrút jelentős mennyiségű likopint is tartalmaz. Vigyázzunk azonban a grépfrútlével[2203], mert gátolja a gyógyszerek felszívódását. A benne található vegyület leterheli a pirulák által megcélzott enzimrendszert, így hatóanyagaik nem tudnak lebomlani a májban és a vékonybélben. Ezért a gyógyszerek bevétele előtt és után egy órával ne igyunk grépfrútlevet.

Egyébként a grépfrút nem azonos a növénynemesítők által hibridizált citranccsal. Ez a gyümölcs nem váltotta be a hozzá fűzött reményeket. A vadcitrom és a narancs keresztezésével állították elő, ezért savanyú ízű narancs lett belőle. Mivel a fogyasztók jobban kedvelik az édes narancsot, mint az éretlen, savanyút, ez a gyümölcs nem aratott sikert. A grépfrút a narancs és a pomeló hibridjeként természetes úton jött létre, és az Antillákon (Barbados szigetén) őshonos. A fogyasztók elutasítása ellenére a **citrancs**[2204] nem tűnt el nyomtalanul. A hobbikertészek szerte a világon termesztik. Tapasztalataikról az Interneten számolnak be. Külsőre a citrancs a narancshoz hasonlít, de nem olyan sötét színű. Az íze viszont inkább a citromra emlékeztet, de lágyabb, nem annyira savanyú. Két fő faja van, a Troyer és a Carrizo.

Mellesleg 100 évvel ezelőtt a citrancs volt az első hiteles, tudományosan ellenőrzött gyümölcskeresztezés. Mivel nem vált be, a grépfrúttal próbálkoztak, de ez sem hozta meg a piaci sikert. A

[2199] Kiejtése: kinotto

[2200] **Citrus limonia** var. **rangpur**

[2201] **Citrus limonia Osbeck**

[2202] **Citrus volkameriana** (Kiejtése: folkámer)

[2203] Ezt a hatást bonyolítja, hogy sokan keverik a grépfrút leve, és a magjából készült kivonat hatásmechanizmusát. A helyzet tisztázása érdekében érdemes megnyitni ezt a weblapot: http://www.drcsabaipharma.eu/index.php?route=pavblog/blog&id=95

[2204] **Poncirus trifoliata × Citrus sinensis**

vadcitrom és a grépfrút hibridjét citrumelónak nevezik. A **citrumelo**[2205] külsőre inkább a vadcitromhoz hasonlít. A mérete azonban jóval nagyobb, és általában körte alakú. A színe sárga, és szintén sok magja van. Íze a grépfrútra emlékeztet, de savanyúbb. Ezért nyersen nem nagyon fogyasztják. Főleg limonádét, lekvárt, dzsemet és gyümölcslepényt, illetve pitét készítenek belőlük. A héja is markáns, zamatos. Nem mondható el ugyanez a citrom és a pomeló keresztezésének eredményéről, mert nem egy különleges ízű citrusféle, hanem vastag héjú óriási citrom lett belőle.

Az **óriáscitrom**[2206] sárga héja meglehetősen ragyás, gyűrött, külsőre leginkább a papedához hasonlít. Húsa nem annyira savas, mint a normál citromé, de kesernyés. Piaci jelentősége nincs, mert citromnak nem elég savanyú, és kesernyés mellékíze miatt friss fogyasztásra sem alkalmas. Az ipar sem hajlandó feldolgozni, mert vastag héja miatt a lékinyerés nem elég gazdaságos belőle. Jelentősége oly csekély, hogy önálló latin neve sincs, a botanikusok nem sorolták be a citrusfélék közé. Egyfajta hibridnek tekintik. Az óriáscitrom nevet a mérete miatt kapta. Nagyméretű, sárga héjú citrom azonban több is van. Közülük a legnagyobb akkora, hogy két kézzel sem lehet átfogni. Hordó alakú, és olyan ritka fajta[2207], hogy csupán egyetlen kép található róla az Interneten.

A nagyobb szupermarketekben a citromos láda mellett néha található primofiori[2208] vagy más néven spanyol citrom. Ez a citrom nem olyan vad savanyú, mint a közönséges változat. Íze leginkább a zöld citromhoz (lájm) hasonlít. Felhasználási módja is megegyezik vele. A savanyú ízeket kedvelők nyersen is fogyaszthatják. Igénytelen, hidegtűrő, robusztus tüskés fajta. Nagyon gyorsan növekszik, és elviseli a téli, nem huzamosan tartó mínusz 8 °C-ot is. Nagyon bőtermő fajta. Gyümölcse citrom vagy körte alakú. Külsőre nem különbözik a normál citromtól. Viszonylag kevés magot tartalmaz. Spanyolországban, a termelés 65%-át ez a citromfajta adja. Évente háromszor hoz gyümölcsöt. Nem drágább a normál citromnál.

A citrom természetes úton létrejött különleges változatáról a **zöldcitrom**[2209]-ról, más néven **limet**ről vagy **lájm**ról már volt szó az ivóleveknél. Rokon faja a **tahiti zöld citrom**[2210] vagy **tahiti lájm** vagy **perzsa lájm**. Perzsiából került a nyugati országokba. Csupán annyiban különbözik a zöld citromtól, hogy nagyobb nála. Átmérője kb. 6 cm. Megérve ennek is sárga lesz a bőre, és kevésbé savanyú. Ezért ezt a fajtát is zölden használják. Harmadik változata a **citronád**[2211] vagy **citronát** vagy **citronátcitrom**, illetve **keserű citrom**. Ezt nem a levéért, hanem a vastag, illatos héjáért termesztik, amelyet kandírozva használnak fel sütemények, édességek, likőrök készítésénél. (Az angolszász országokban a cukrozott citromhéjat szintén citronádnak nevezik. Másutt, így nálunk is a kandírozott citromhéjat **citronát**nak hívják.)

A citronád különleges változata a **florentina**[2212], amit a citrom és a citronád keresztezésével állítottak elő. Külsőre abban különbözik a citronádttól, hogy többnyire kúp alakú, az alja kicsúcsosodott; de vannak hagyományos citrom alakú egyedei. Leve kissé savasabb a normál citronádnál. A Távol-Keleten a citronádnak egy ritka, ujjasan tagolt fajtáját is termesztik. A **cédrátcitrom**[2213] vagy **ujjas citronád** lelógó nyúlványai leginkább egy vízből kiemelt poliphoz hasonlítanak, csak nem olyan hosszúak. Vastag húsú, 1-3 kilogrammos termésében magok ritkán fejlődnek. Nyersen nem fogyasztható. Kínában egy hónapig sóban pácolják, hogy megszabadítsák a benne levő tannin keserű ízétől. Utána kiáztatják majd gőzölik, hogy lágyítsák a gyümölcsöt. Végül darabokra vágva kandírozzák. Az így nyert aromás csemegét főleg gyomorrontás és torokgyulladás esetén használják.

[2205] **Poncirus trifoliata × Citrus paradisi**

[2206] **Citrus limon × Citrus maxima** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=GgZ6H5yvp-k és https://www.youtube.com/watch?v=nYuQEWVmyd8

[2207] **Citrus limon sp.**

[2208] **Citrus Limon** L. **Burm. f.** var. **Primofiori**

[2209] **Citrus aurantifolia** L. Swingle

[2210] **Citrus latifolia**

[2211] **Citrus medica** L.

[2212] **Citrus limon × Citrus medica**

[2213] **Citrus medica** var. **sarcodactylus** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=ikTfMP1fcXU (Kezdet: 5 perc)

Ugyancsak különleges citromfajta az **ujjcitrom**[2214] vagy **ausztrál citrom**. Mint a neve is mutatja hossza és vastagsága leginkább az emberi ujjhoz hasonlít. Hossza nem haladja meg a 10 centimétert. Rücskös héjának színe változó. Léteznek zöld, sárga, vörös és barna változatok. A vékony héj alatt gyümölcshús is a bőr színéhez igazodik, de halványabb nála. Kettévágva a húsa apró gyöngyök formájában buggyan elő, mintha kaviár lenne. Az íze nagyon markáns, ezért főleg italok ízesítésére, gyümölcskocsonyák készítésére, mártásokba használják. A látványkonyhák szakácsai is nagyon kedvelik. A mixerek nem csak a levét használják, hanem az apró gyöngyöket egészben szórják az italba. A fel-le úszkáló gyümölcsgyöngyök különleges látványt nyújtanak, és szétharapva páratlan ízt kölcsönöznek a Gin & Tonic-nak.

Az ujjcitrom vadon termő változatát az ausztrál bennszülöttek évezrede óta gyűjtik, és narancslekvár ízesítésére használják. Kellemes, papedára emlékeztető íze folytán nyersen is fogyasztják. Ma már ültetvényeken termesztik. Mivel igénytelen növény, vegyszereket, műtrágyát nem használnak a művelésénél. A kártevő rovarok ellen is védett. Ezért biogyümölcsként is megállja a helyét. Ne tévesszük össze az ujjcitromot a banánmarakujával. Az ujjcitrom vékony, ujj alakú, míg a banánmarakuja hosszabb és tömzsi, orsó alakú. Az azonosítás legbiztosabb módja, hogy megnézzük a leveleit. A banánmarakuja egy kúszónövényen fejlődik, melynek háromkaréjos tagolatlan levelei vannak. Az ujjcitrom viszont egy hosszúkás levelű bokron terem, melynek ágain hegyes tüskék találhatók.

Az ujjcitrom sem úszta meg a hibridizálást. Savanyúmandarinnal történt keresztezésének eredménye a **napkelte citrom**[2215]. Még az ujjcitromnál is rövidebb, és tojás alakú. Átmérője kb. 2 cm. Nem annyira savanyú, mint az ujjcitrom, és nem keserű. A hibridizálás inkább szelídített az ízén. Kissé rücskös héja viaszsárga, és fénytelen. A húsa nem gyöngy alakú, hanem vékony hártyával elválasztott körcikkekre oszlik, mint a citrom. Túl nagy piaci jelentősége nincs, csupán kuriózumként termesztik. A napkelte citromot nehéz megkülönböztetni a sivatagi citromfajtáktól. Ezek a vadon termő citromok szintén aprók, és ovális alakúak. Az ujjcitromhoz hasonlóan zöld, sárga, vörös és barna színben léteznek. Közülük legfeltűnőbb az **ausztrál sivatagi citrom**[2216]. Még a napkelte citromnál is rövidebb. Alakja nem ovális, hanem lapított gömb, de létezik tojás alakú változata is. Héja sárga, zöld pöttyökkel tarkítva. Sima, fényes héja alatt a világoszöld gyümölcshús 4-5 rekeszre oszlik. Íze hasonlít a normál citromhoz, de annál ízletesebb.

Kiemelkedő fajta még a **vércitrom**[2217]. Színe kívül-belül bordó. Húsa nem gyöngyöző, szerkezete megegyezik a normál citrommal. Az íze is meglehetősen savanykás. A rokon fajták egyik vagy mindkét vége gyakran kicsúcsosodik. Az Interneten ezekről a citromfajtákról készített képek sokszor keverednek az ujjcitrommal. Ennek oka, hogy a sivatagi citromfajták szinte mindegyike tüskés bokron terem, és a közeli fák közötti keresztbeporzások miatt olyan alfajták jönnek létre, melyeket alig lehet megkülönböztetni egymástól.

Kevés leve miatt jobbára csak az üdítőipar használja a Japánban őshonos **vadcitrom**ot[2218]. A diónyi gyümölcs jellegzetessége, hogy igen illatos. Mint tudjuk a citromot főleg a mediterrán és a szubtrópusi országokban termesztik. Trópusi változata a **jambhiri citrom**[2219]. Valamivel nagyobb, mint a közönséges citrom, és vastagabb a héja. Legfőbb jellegzetessége a durva, szemölcsös, ragyás héja. A gyümölcshús gerezdjeit is vastag hártyák választják el egymástól. A közepén egy 1-1,5 cm vastag szivacsos központi rostállomány van, ami ugyanúgy ehetetlen, mint a héj alatti fehér kéregállomány. Íze és illata ugyanaz, mint a mediterrán citromé. Ez valószínűleg annak tudható be, hogy a szaporításnál mindenütt ezt a fajtát használják oltóalanyként. A citromhoz közel álló sárga bogyójú faj még az **édes citrom**[2220]. Bár vannak ragyás héjú változatai is, külsőre alig különbözik a normál

[2214] **Microcitrus australasica + Citrus australasica** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=SHHE6KV3dvw
[2215] **Citrus mitis × Citrus australasica**
[2216] **Eremocitrus glauca**
[2217] **Citrus australasicaca** var**. sanguinea**
[2218] **Poncirus trifoliata**
[2219] **Citrus jambhiri** Lush
[2220] **Citrus limetta Risso** + **Citrus limettioides**

citromtól. Leginkább az különbözteti meg tőle, hogy a csúcsán levő kidudorodást egy váll veszi körbe. Úgy néz ki, mintha leesett volna a fáról, és a csúcsa belenyomódott volna a gyümölcshúsba. Az ízes is csak annyiban tér el a szokványos citromtól, hogy édesebb; leve nem annyira összehúzó hatású, ezért nyersen is fogyasztható.

A citrom a legismertebb és a legnagyobb mennyiségben használt ízesítő gyümölcs a világon. A tea elképzelhetetlen citrom nélkül, bár az angolok tejjel isszák. A citrom reszelt és kandírozott héja pedig a sütemények nélkülözhetetlen ízesítője. Így nem csoda, hogy a meleg éghajlat alatt mindenütt termesztik. A növénynemesítők is előszeretettel alkalmazzák a különféle keresztezésekhez. A hobbikertészek szintén nagyon kedvelik, mert az ismert alapfajtán kívül több tucatnyi változata létezik. Ezek általában csak formájukban térnek el a normál citromtól (pl. palack formájú citrom[2221], körte alakú citrom[2222], perzsa citrom[2223], Volkammer's citrom[2224]) Vannak azonban egészen különleges formájú és a szokásostól eltérő színű citromfajták is. Ezek egyike a **tarka citrom**[2225]. Nevét onnan kapta, hogy sárga héját zöld csíkok tarkítják. Bélállománya nem sárga, hanem rózsaszín. Ezért angol nyelvterületen rózsaszín citromnak[2226] is nevezik. Kevés magja van, és a sárga citromhoz hasonlóan nagyon savanyú. Formára és ízre nem különbözik a normál citromtól. Csak a hobbikertészek termesztik kuriózumként.

A tarka citromot gyakran összetévesztik a tarka kalamondinnal. A **tarka kalamondin**[2227] sötétsárga héját ugyanis a tarka citromhoz hasonlóan szintén hosszanti zöld csíkok díszítik. A kezdetben zöld csíkok azonban teljesen megérve narancssárgává válnak. Átmérője ugyanakkora, mint a normál kalamondiné: 3-4 cm. Mivel ez a változat is savanyú, citromként használják. Nem csak a gyümölcse tarka, hanem a levele is. Sötétzöld fényes leveleinek széle ezüst színnel szegélyezett, ami fáját igen attraktívvá teszi. Üvegházak kedvelt dísznövénye. Pompás virágillata növeli a népszerűségét. Ugyancsak a színével tűnik ki a többi közül a **piros citrom**[2228]. Külsőre úgy néz ki, mint a citronád, de héjának színe nem sárga, hanem mélyvörös. Húsa is gyakran pirosas színű. Kitűnő zamata folytán fűszerezésre használják.

Különleges formájával hívja fel magára a figyelmet a **barázdált citrom**[2229]. Héjának színe sárga, de nem tojás, hanem hordó alakú. Jellegzetessége, hogy rücskös héján mély, hosszanti barázdák láthatók. Mérete nem nagy, átmérője: 3-5 cm között van. Külsőre leginkább a citromhoz hasonlító trópusi gyümölcs a **madrono**[2230]. Két fajtája van. Az egyik ovális, mint a citrom, a tetején kis nyúlvánnyal. A másik orsó alakú, leginkább a rugby[2231] labdára emlékeztet. Ennek mindkét vége kicsúcsosodik. Hossza: 5-8 cm. A madrono citromsárga színű, latextartalmú héja nem bőrszerű, hanem ragyás. Rövid, puha tüskék borítják. Vastag, puha héja alatt fehér, áttetsző pulpa található, ami leginkább a vattacukorhoz hasonló. Állaga olyan, mint a mangosztin gyümölcshúsa. Átmérője elérheti az 5 centimétert is. Ebbe ágyazódik be szorosan 1-3 db barna színű, kb. 2 cm hosszú, tojásdad mag. A magok közötti pépszerű, zaftos pulpa ehető. Íze édeskés, kellemesen savanyú. A gyerekek gyakran nyersen fogyasztják. Áttetsző, zamatos húsából többnyire finom gyümölcskocsonyát vagy dzsemet készítenek. Rendkívül jó íze ellenére ez a gyümölcs nem nagyon ismert. Főleg Dél-Amerikában termesztik. Kicsi, lassan növekvő örökzöld fája csak magról szaporítható.

Nálunk nem kapható a **savanyúmandarin**[2232] vagy **kalamondin**. Ránézésre semmiben sem különbözik édes fajtársától. Átmérője 3-4 cm. Csupán a leve savanykás, kissé fanyar. Sajátossága,

---

[2221] **Citrus limon Bottiglia**
[2222] **Citrus pyriformis**
[2223] **Citrus latifolia**
[2224] **Citrus volkameriana**
[2225] **Citrus limon variegata + Citrus limon Foliis variegatis**
[2226] variegated pink lemon
[2227] **Citrofortunella mitis variegata + Citrofortunella microcarpa variegata**
[2228] **Citrus limon Rosso**
[2229] **Citrus limon canaliculata**
[2230] **Garcinia madruno + Garcinia acuminata + Rheedia madruno + Rheedia longifolia**
[2231] rögbi
[2232] **Citrus mitis**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

hogy hámozás nélkül is fogyasztható. Sima, zsírfényű héjában sok olajraktározó mirigy képződik, ezért gyógynövényként szintén használják. A narancsnak is van egy különleges, sötétebb héjú fajtája, a koktélnarancs, hivatalos nevén a **kumquat**[2233] (kumkvat). Ez a kínai eredetű, szilva méretű törpenarancs éretten is meglehetősen savanykás. Apró, lédús gerezdek találhatók benne, legfeljebb 3-4 maggal. Mivel a héja nem keserű, nem kell hámozni, héjastól is ehető. (Előtte alaposan mossuk meg.) Koktélokba, illetve szeletekre vágva torták, desszertek díszítésére használják. A termőhelyén finom lekvárt, zselét, likőrt és csatnit is készítenek belőle. Nálunk erre a célra nem alkalmazzák, mert meglehetősen drága. Kemény, fajsúlyos darabokat válasszunk, mert a puha, könnyű példányok ízetlenek és kiszáradtak.

Létezik egy japánban őshonos változata, a **japán kumkvat**[2234] vagy **japán törpemandarin**, amely csupán annyiban különbözik a világszerte ismert fajtársától, hogy nem ovális, hanem kerek. Ugyancsak kerek a **meiwa kumquat**[2235]. Friss fogyasztásra ez a legkedveltebb, mert húsa édes, és kevés magot tartalmaz. Szintén gömbölyű a **maláj kumkvat**[2236]. Ennek a fajtának legnagyobb a gyümölcse. Húsa legfeljebb 8 magot tartalmaz. Gyakran díszfaként termesztik vagy sövényként használják. Nagyon érzékeny a hidegre, ezért szubtrópusi régiókban nem marad meg. A negyedik legismertebb faj a **hongkongi kumkvat**[2237] vagy **vadkumkvat**. Egy kis örökzöld, tüskés, bokorszerű fán terem. Narancssárga gyümölcse teljesen megérve skarlátvörössé válik. Alakja lapított gömb, átmérője 1-2 cm. Vékony bőrével együtt ehető, de nem szokták nyersen fogyasztani, mert nagyon apró, és tele van nagy magvakkal. (A hongkongi kumkvat a citrusfélék legkisebb gyümölcsű faja.) Pulpája édes, de a héja meglehetősen fanyar. Lekvárt, zselét, gyümölcsszirupot, likőrt készítenek belőle, vagy kandírozzák. Pektinben és C-vitaminban gazdag. Gyógyhatással is rendelkezik. A kínai kumkvattal együtt kedvelt dísznövény. A bonszai nevelők azért szeretik, mert zanzásított változata is terem gyümölcsöt.

A növénynemesítők kísérletezésének következménye a **lájmkvat**[2238], ami a zöld citrom és a kumkvat összeházasításából született. Mivel a kumkvat japán változatát használták alanyként, a lájmkvat is gömbölyű, de léteznek tojás alakú változata is. Általában ezt termesztik. Kisebb a citromnál, hossza átlagosan 4 cm. Élénksárga héja sima és vékony. Savas ízű, bő levű húsa sok C-vitamint tartalmaz. A lágy pulpába néhány világos színű mag ágyazódik be. Kereskedelmi forgalomba nem került, mert semmi különleges nincs az ízében, a fogyasztók nem igénylik. Termesztői főleg páclevekben alkalmazzák, és szeletekre vágva alkoholos italokat díszítenek vele. Amerikában előszeretettel tartják a barbecue[2239] partikat örökzöld és folyton termő lájmkvat fák alatt. Ráadásul ez a hibrid a hűvösebb éghajlatot is kedveli, ágai nem tüskések, és ellenáll a betegségeknek.

A szakácsok által előszeretettel használt lime sem úszta meg a hibridizálást. A citrommal keresztezve született a **perzsa lájm**[2240] vagy **tahiti lájm**. Sem külsőre, sem ízre nem különbözik számottevően a lájmtól. (Valamivel nagyobb a mérete, és kevésbé savanyú.) A kereskedelemben kapható lájmok túlnyomó része perzsa lájm. A fogyasztók azért keresik jobban, mert ez a fajta magtalan. Általában zölden árusítják, de ha hagyják megérni a fán, akkor ez is sárga lesz. A termesztők is jobban szeretik ezt a fajtát, mert bokra nem tövises. A kereskedők meg azért kedvelik, mert tovább eltartható, jobban bírja a raktározást.

A citrusfélék túltengő hibridizálása még számtalan új fajt eredményezett, de ezek egyike sem keltette fel a déligyümölcs-kedvelők érdeklődését. Csak szakmai körökben ismert, az átlagember nem is hallott róluk. Ilyen pl. a mandarin lájm, ami a mandarin és a zöld citrom keresztezéséből született. A baj ugyanaz vele, mint a citranccsal. Mandarinnak túl savanyú, citromnak pedig nem elég

---

[2233] **Fortunella margarita** (Lour.) Swingle+ **Fortunella japonica + Citrus japonica + Fortunella crassifolia**
[2234] **Fortunella japonica**
[2235] **Fortunella crassifolia**
[2236] **Fortunella polyandra**
[2237] **Fortunella hindsii + Fortunella polyandra**
[2238] **Citrus aurantifolia × Fortunella japonica + Citrofortunella floridana**
[2239] barbekju
[2240] **Citrus aurantiifolia × Citrus limon**

savas, és mivel nincs markáns íze, a megszokottól eltérő zamata, csak a hobbikertészek termelik, saját használatra. A trópusokon, a helyi piacokon is árusítják. A vevők egyfajta citromként használják. A citrusfélék keresztbe hibridizálása oly mértéket öltött, hogy nemesítőik már komoly nevet sem tudnak neki adni. Ezért az ujjcitrom és a savanyúmandarin keresztezéséből keletkezett kumkvat méretű gyümölcsöt pl. napkelte citromnak (sunrise lime) nevezik. Emiatt lett a kumkvat és a klementina keresztezésének eredménye kukle. Miután jobb nevet nem találtak neki, összevonták a két alany kezdőbetűit. A kereskedők sem foglalkoznak szívesen ezekkel a hibridekkel, mert már a közismert citrusfélék listába vétele, állandó raktáron tartása is gondot okoz nekik.

A Dél-Amerikából származó **narannyilla**[2241] kisebb a narancsnál, de a külseje és az illata nagyon hasonlít rá. Jellegzetessége, hogy a termés betakarítása során a kocsányán rajta maradnak az ötágú csészelevelek. Sima, fényes héja kezdetben zöld, de megérve narancssárgává válik. A 2-4 mm vastag, bőrszerű héját csillagszőrökből álló nemezes bevonat borítja, ami letörölhető róla. A négy rekeszre tagolt gyümölcshúsa inkább a paradicsomhoz hasonlít, mert rengeteg apró, zöldesfehér mag található benne. Többnyire nyersen fogyasztják. Kettévágják, és a gyümölcshúst magjaival együtt kikanalazzák belőle. Íze kiváló, a paradicsom, az ananász és a szamóca keveréke. A termőhelyén lekvárt, zselét, és szirupot készítenek belőle. Cukorral keverve rostos léként is szívesen isszák. Sokan díszbokorként ültetik, mert különleges, díszes levelei vannak. Kevésbé ismert rokon fajtái szinte semmiben sem különböznek tőle. Az **egyik**[2242] ugyanolyan gömbölyű, de szőrösebb, hosszabb csillagszőrök állnak ki a héjából. A **másik**[2243] is szőrösebb, de nem gömbölyű, hanem tojás alakú. Ezek a fajták is csak teljesen megérve fogyaszthatók.

A narannyilla kevésbé finom változata a **kokona**[2244] vagy **Orinoco-paradicsom**. Külsőre meglehetősen változatos. Általában gömbölyű, de kissé megnyúlt, hosszában ovális is lehet. Átmérője: 3-9 cm. Tömege: 25-250 gramm. Vékony, bőrszerű héjának színe is különböző. Általában narancssárga, de léteznek barnába hajló és mélypiros változatai is. Éretlen állapotban a kokonát is védi egy vékony csillagszőrös bevonat, ami megérve eltűnik róla. Leveses húsa fehér vagy halványsárga, és vasban gazdag. Emellett még sok A- és C-vitamint, valamint niacint tartalmaz. Az íze azonban nem túl intenzív és a „sessiliflorum” változat meglehetősen kesernyés. Leginkább a paradicsomhoz hasonló. Ennek a gyümölcsnek is sok, apró magja van. A kb. 2 × 3 mm méretű vese alakú, sima héjú, sárga magvak szintén ehetők. A kokonát frissen, gyümölcsléként feldolgozva és párolva, sütve egyaránt fogyasztják. Gyümölcsszószt, lekvárt, kompótot is készítenek belőle. Mészhez hasonló fanyar mellékíze folytán a „topiro” változattal sokan gyümölcssalátát dúsítanak.

A narannyilla rokon faja a **baquicha**[2245] is. Élénkpiros gyümölcse gömbölyű. Átmérője 1-2 cm. A bokor elfásodott szárain, kis csoportokban terem. Íze édes. Meglehetősen ritka, ismeretlen gyümölcs. Még önálló latin neve sincs. Őshazája Dél-Amerika. Másutt nem termesztik. Igazi kuriózum a **papeda**[2246], vagy más néven **hosszútövisű narancs**. Külsőre jobban hasonlít a jambhiri citromhoz, mint a narancshoz, de nem sárga, hanem méregzöld. Savanykás íze is inkább a citromra emlékeztet, mint a narancsra. Ráadásul meglehetősen kesernyés. A termőhelyén citromként használják. Átmérője elérheti a 7 centimétert is. A levele is kedvelt ízesítőanyag. (Az első osztályú éttermek szakácsai előszeretettel használják.) Különleges változata az **ichang papeda**[2247].

A papeda speciális fajtája a **yuzu**[2248]. Az ichang papeda és a mandarin kereszteződése. Általában kisméretű bokor vagy cserje, de létezik egészen nagyméretű is. (A yuzu fa magassága elérheti a 7 métert is.) Ágai tele vannak tüskékkel és nagy, illatos levelekkel. Virága fehér. Teniszlabda méretű, rücskös héjú gyümölcse világos narancsszínű és lédús. Létezik egy sötétzöld héjú változata is. Húsa fűszeresen savanyú, enyhén kesernyés, a grépfrútra és mandarinra egyaránt emlékeztet. A héját a

[2241] **Solanum quitoense** Lam.
[2242] **Solanum angulatum**
[2243] **Solanum hirsutissimum**
[2244] **Solanum sessiliflorum** Dunal. + **Solanum topiro** Dunal.
[2245] **Solanum sp.**
[2246] **Citrus hystrix** DC.
[2247] **Citrus ichangensis**
[2248] **Citrus junos + Citrus ichangensis** × **Citrus reticulata** var. **austera**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

citromhoz hasonlóan használják. A japán és a koreai konyha kedvelt ízesítője. Pikáns íze folytán italokat, ecetet, olajat is készítenek belőle. A narancssárgára érő változata nyersen is fogyasztható. Háromszor több C-vitamint tartalmaz, mint a citrom. Felhasználásának divatja csak a XXI. század elején ért el az Egyesült Államokban és más nyugati országokba. Gyógyhatással is rendelkezik. A héjából préselt olajat aromaként forgalmazzák. Megfázás ellen használják, és nyugtatja az elmét. Emellett zsírégető hatású. A kozmetikai ipar parfümök, krémek és szappanok illatosítására használja. Tibetben és Kínában vadon nő, másutt termesztik. Legnagyobb termesztője Japán és Korea. Szezonja télen van, a többi citrusféléhez hasonlóan ekkor a legolcsóbb.

A yuzu rokon faja a **kabosu**[2249]. Ez is jellegzetes japán citrusféle. Rendkívül szívós fa, élettartama a 300 évet is elérheti. A yuzuhoz hasonlóan dús levelű ágain hegyes tüskék találhatók. Legnagyobb mennyiségben Japánban termesztik. Más országban alig ismerik, nem termesztik. Kisebb a yuzunál, és a héja is vékonyabb. Nem olyan rostos, mint a yuzu, és a citromhoz hasonlóan leveses. Mivel a kabosu is nagyon savanyú, önmagában nem fogyasztják. Halat és különféle egytálételeket ízesítenek vele. Nagy mennyiségben használják gyümölcslevek, alkoholos italok, sütemények, jégkrémek és fagyasztott desszertek ízesítésére. Szárított héja elégetve kitűnő szúnyogriasztó. Fényes levelű, fehér virágú ágait dekorációs célokra használják.

A yuzu és a kabosu rokon faja a **sudachi**[2250] is. Japánon kívül ezt sem termesztik. Tokushima prefektúra jellegzetes gyümölcse. Helyben olcsón kapható, Japán távoli vidékein azonban csak meglehetősen drágán lehet hozzájutni. Jellegzetessége, hogy nagyon apró. Mérete nem nagyobb egy pingpong labdánál, héjának színe sötétzöld. (Teljesen megérve ez is sárga, sőt narancssárga lenne, de zölden szüretelik, mert ekkor intenzívebb az íze.) A yuzuval ellentétben a sudachi szezonja nyáron és ősszel van. Íze és állaga ugyanolyan, mint a kabosué. A yuzuhoz és a kabosuhoz hasonlóan ebben a citrusfélében is háromszor annyi C-vitamin található, mint a citromban. Tudományos kutatások szerint a sudachi leve csökkenti a cukorbetegek glükóz szintjét. Héjának eriocitrin-tartalma antioxidáns hatású, és enyhíti az allergiás tüneteket. Sok jó tulajdonsága és egzotikus íze miatt újabban Kaliforniában is elkezdték termeszteni a hobbi kertészek.

A mandarinnak van egy mediterrán országokban termesztett változata is, a **klementina**[2251]. Kisebb méretű, mint a mandarin, és finom, édes ízű. Jellegzetessége még, hogy mag nélküli, és rendkívül vékony héja nehezen választható le. Ízre és állagra szinte semmiben sem különbözik a mandarintól. Legnagyobb termőhelye Dél-Spanyolország. Különleges mandarinfajta viszont a **szatszuma**[2252]. Méretre, színre nem különbözik a mandarintól, de nem annyira lapos. A teteje kissé magasabb, domborúbb, kevésbé korongszerű. Létezik egy enyhén kicsúcsosodott nyakú változata is. Héjának színe világosabb, mint a mandariné. A különböző változatok színárnyalatai a sötétsárgától a világosnarancsig terjednek. Gyakori a naranccsal árnyalt sötétsárga színű is. Íze nem olyan jellegtelen, mint a mandariné. Bár továbbra is édes, aromásabb. Hasonlít kissé a narancsra, ezért nagyon üdítő. Nem véletlenül örvend egyre nagyobb népszerűségnek. A héja is nehezebben távolítható el, és több illóolajat tartalmaz, mint a mandarin. Gyümölcshúsa általában magtalan. Különleges zamata folytán befőttet is készítenek belőle.

A kereskedők nem mindig különböztetik meg a mandarint a szatszumától. Mivel az áruházban nem lehet megkóstolni a gyümölcsöket, csak ránézésre tudjuk megállapítani, hogy mit kínálnak nekünk. Kézbe véve érezhető, hogy a héja nem olyan laza és lágy, mint a mandariné. Ebben a tekintetben hasonlít a klementinára, de a klementina ugyanolyan lapos, mint a mandarin csak apróbb nála. Az íze pedig olyan, mint a mandariné. Csak héjának színében térhet el. Amíg a mandarin mindig sötétvörös, léteznek világosnarancs, sőt sötétsárga színű klementinfajták is.

Könnyebbé válik a válogatás, ha a gyümölcs több hétig állt a raktárban. A fokozatos beszáradás következtében a mandarin teteje behorpad, amitől még laposabbá válik. A szatszuma azonban a kiszáradástól nem esik össze, hanem megkeményedik. Ez ellen könnyen védekezhetünk. Tegyük egy

[2249] **Citrus sphaerocarpa**
[2250] **Citrus sudachi**
[2251] **Citrus reticulata** var. **Clementine**
[2252] **Citrus unshiu**

hideg vízzel teli befőttesüvegbe, és lezárás nélkül rakjuk a hűtőszekrénybe. 2-3 napi áztatás után olyan friss és illatos lesz, mint amikor leszedték a fáról. Egyébként ez a módszer más citrusféléknél is jól használható. Arra azonban ügyeljünk, hogy ne legyen romlott a gyümölcs. Ha rothadt szemek is találhatók közöttük, akkor a még épek annyira beszáradtak, hogy a pórusaik nem képesek vizet felszívni. Ilyenkor az is elfordulhat, hogy vízben megerjednek, megbuggyannak.

Szintén különleges mandarinfajta a **tangerin**[2253]. A mandarin és a királynarancs keresztezésével jött létre. Kisméretű, narancsvörös, vékony héjjal. Nem annyira lapos, mint a mandarin, a teteje kissé megnyúlt, domború, de nem gömbölyű, mint a narancs. Egyes változatainak a teteje annyira megnyúlt, hogy ettől a gyümölcs trapéz, illetve harang alakúnak látszik. Ezt a fajtát, csak héjának színe különbözteti meg a megnyúlt tetejű szatszumától. A szatszuma héja mindig világosabb, a tangeriné pedig sötétebb a narancsnál. Léteznek azonban korong alakú változatok is. Ezek csak annyiban különböznek a hagyományos mandarintól, hogy a héjuk feszesebb, simább, és valamivel világosabb. Ránézésre inkább egy nagyméretű klementinának tűnnek. A tangerin nagyon édes, markáns ízű, lédús gyümölcs. Íze inkább emlékeztet a narancsra, mint a mandarinra. A héja is nehezebben jön le. Héjának illóolaja intenzívebb, mint a mandariné. Könnyen szétválasztható puha, ízletes gerezdjei általában tele vannak magvakkal. A különféle nemesítések és természetes kereszteződések következtében újabban már kevesebb magot tartalmazó változati is vannak. A harang alakú tangerine és a grépfrút hibridizálásával jött létre a **tangelo**[2254]. Alakja gömbölyű, de a szára felé kicsúcsosodik. A héja vékony, színe sötétrózsaszín. A tengerinhez hasonlóan ennek is sok a magja. Nem bírja a szállítást, ezért jobbára csak a helyi lakosság fogyasztja.

Ugyancsak mesterséges beavatkozás következménye a **tangor**[2255], mely a narancs és a mandarin keresztezésével jött létre. Több változata is létezik. Közülük legismertebb a Royal mandarin, a Murcott mandarin és a King mandarin. Külsőre annyiban különböznek egymástól, hogy szabályos gömb vagy lapított gömb alakúak, illetve a tetején kissé kicsúcsosodnak. Egyes források szerint a három eltérő forma annak tudható be, hogy a lapos és a csúcsos változathoz a mandarin különböző hibridjeit használták alanyként. A lapos fajta (Murcott) pl. a narancs és a tangerin (Citrus nobilis deliciosa) keresztezésével jött létre. A vékony sötétpiros héj alatt bő levű, narancsszínű gyümölcshús rejlik, melynek íze a narancs és a mandarin keveréke. Nem annyira édes, mint a mandarin, illetve a tangerin. Kissé savasabb, de aromásabb, üdítőbb. Az eredeti narancshoz és a mandarinhoz hasonlóan a tangor is tartalmaz magvakat.

A citrusfélék között legnagyobb méretű a **pomeló**[2256]. Mérete az óriás grépfrútét is meghaladja, és a héja zöldessárga. Egyes fajtáinak átmérője eléri a 20-30 centimétert, és a 4-5 kilogrammot is. Héjának vastagsága is nagyobb, mint a grépfrúté, az óriáspéldányoké 4 cm. Sárga vagy vöröses árnyalatú terméshúsának íze a narancshoz hasonlóan édes, de nem annyira kesernyés, mint a grépfrút. Léteznek savanyú fajtái is. A grépfrúttal megegyező módon ehető. A gerezdjeit kemény, bőrszerű hártya borítja, ami könnyen lefejthető. Többnyire nyersen, vagy ivóléként fogyasztják.[2257] Vastag, szivacsos héjának magas illóolaj- és pektintartalmát az ipar hasznosítja. A grépfúttal ellentétben a pomeló nem termeszthető a mediterrán országokban, így csak az utóbbi évtizedekben, import útján került Európába. Valószínűleg ennek tudható be, hogy sok országban nem tesznek különbséget a két gyümölcs között. Mindkettőt ugyanazzal a névvel illetik, ami számos félreértést okoz.

Nálunk is kedvelt, bár ritka citrusféle a **sweetie**[2258]. Ezt az angol becenevet Izraelben aggatták rá, mivel eredetileg **oroblanco**-nak nevezik, ami annyit jelent spanyolul: fehér arany. Kaliforniai Egye-

---

[2253] **Citrus reticulata deliciosa** + **Citrus nobilis deliciosa** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=GgZ6H5yvp-k

[2254] **Citrus reticulata deliciosa** × **Citrus paradisi**

[2255] **Citrus sinensis** × **Citrus reticulata Blanco**

[2256] **Citrus maxima** (Berm.) Merr. + **Citrus grandis** (L.) Osbeck + **Citrus grandus**

[2257] Mint minden gyümölcsöt, a pomelót is éretlenül szedik le, hogy hosszú ideig raktározható legyen. Szerencsére a pomeló önbeérő gyümölcs, ezért megvásárlása után tegyük ki az asztalra, és szobahőmérsékleten érleljük pár hétig, amíg a héja sötétsárgává válik. A védőfóliát ne szedjük le róla, mert akkor kiszárad, és a húsa ehetetlenül rágóssá, fássá válik.

[2258] **Citrus grandis** × **Citrus paradisi** + **Citrus maxima** × **Citrus paradisi**

tem kísérleti ültetvényein látta meg a napvilágot 1958-ban az első ilyen gyümölcs, azóta viszont előszeretettel termesztik Kaliforniában, Ausztráliában és Izraelben. Az oroblanco egy nem savas pomelófajta és a fehér grapefruit keresztezéséből jött létre. Úgy néz ki, mint egy narancs, csak éppen zöld a héja. Pontosabban, mint egy éretlen, kisméretű grapefruit. Ne kezdjük el érlelni, mert nem utóérő gyümölcs, ezért szobahőmérsékleten tárolva sem fog besárgulni. Szerencsére zölden, éretlenül is finom, édes. A termőhelyén teljesen megérve lesz csak aranysárga színű. Ilyenkor az íze édesebb, még finomabb. (Izraelben éretten, sárga héjjal árulják.) Ebben az állapotában azonban nem tárolható sokáig. Ezért a többi trópusi gyümölcshöz hasonlóan ezt is éretlenül szedik le. A termőhelyén a háziasszonyok dzsemet főznek belőle, de sütemények, torták töltésére is használják.

Íze a pomelóra, formája a grépfrútra hasonlít. A gyümölcs húsa fehéres, sárgás, mint a „szüleinek", viszont egyáltalán nem keserű, mint a grapefruit. Inkább édeskés és nagyon lédús. Szinte alig van benne mag. Szezonális gyümölcs, októbertől április végéig lehet vele találkozni egyes szupermarketekben, illetve a nagyobb piacokon. (Télen a Tesco áruházban gyakran kapható.) Többféleképpen lehet fogyasztani. A legegyszerűbb, ha keresztben kettévágjuk, és kikanalazzuk a gyümölcs húsát. A másik megoldás, hogy lefejtjük a vastag héjat a húsról és gerezdekre bontjuk a gyümölcsöt. A vékony hártyát a gerezdek körül le is húzhatjuk. Könnyen lejön, szinte kibukik belőle a gyümölcshús, de rajta is hagyhatjuk, mert nem keserű, mint a grépfút hártyái, viszont ez is rágós. A gyümölcs nagyon leveses, a héja pedig olajos és kesernyés. Nem célszerű eldobni. Készíthetünk belőle párologtatót, illatosítót, mivel intenzív citrusillata van. A héjából préselt olajjal tengeribetegséget, tüdő-és bélbajokat gyógyítanak.

Aki eddig képes volt követni a citrusfélék különböző változatait, nem biztos, hogy ezt a továbbiakban is meg tudja tenni. A botanikusok ugyanis a fő citrusfélék nemesítéséből származó hibrideket tovább hibridizálták, így mára már valóságos káosz uralkodik ezen a téren. Annyi a természetes és mesterséges hibridizációból származó másodlagos és harmadlagos származék, hogy számba venni sem lehet őket. Közülük legkevésbé követhető eredetű a **dekopon**[2259]. A szakirodalom szerint a Japánban termesztett kiyomi tangor és a ponkan keresztezésének eredménye. A ponkan narancsot hamarosan megismerhetjük. A kiyomi tangor a trovita narancs és a mikan szülötte. (A trovita egy Kínában őshonos narancsfajta, míg a mikan a szatszuma Japánban termesztett változata.) Bonyolult származása miatt meglehetősen hosszú latin neve van, amit gyakran a **shiranuhi** márkanévvel helyettesítenek.

A dekopon nagyméretű, magnélküli mandarin. (Súlya elérheti a 20 dekagrammot is.) Szinte harapni lehet, mivel nagyon édes, és a gerezdek közti hártya meglehetősen vékony. A szájban szétolvad a húsa. Ráadásul könnyen hámozható. Európában csak a legnagyobb piacokon kapható, nagyon drágán. (Nálunk is előfordult már a budapesti Nagyvásárcsarnokban. 6400 forintért adták kilóját.)[2260] Magas árához nagymértékben hozzájárul a bonyolult termesztési technikája és a fagyérzékenysége. Szállítása sem egyszerű, mert könnyen zúzódik. Jellegzetessége az erősen kicsúcsosodó nyaka. Magas cukortartalma annak tudható be, hogy betakarítása után nem hozzák azonnal forgalomba, hanem 20-40 napig érlelik. Eközben citromsavtartalma 1% alá csökken. Természetes körülmények között csak Korea déli csücskében, a Jeju-szigeten termesztik. Koreai **hallabong** nevét a közeli Halla hegyről kapta. A hűvösebb éghajlatú Japánban is nagyon népszerű Ott üvegházakban termesztik. Újabban Brazíliában is elkezdték termeszteni.

Az előzőleg említett **ponkan**[2261] Kínában őshonos mézédes narancs. Ez a bőtermő citrusféle azonban inkább hasonlít a mandarinhoz, mint a narancshoz. A mandarin és a pomeló hibridizációjából született. (Egyenes ágú származás hiányában a szakirodalomban ponkan mandarinként és ponkan tangerinként is hivatkoznak rá.) Teniszlabda méretű gyümölcsei olyan bőséggel teremnek, hogy botokkal alá kell támasztani az ágait, hogy ne törjenek le. A mandarinhoz hasonlóan könnyen hámozható, a héja körömmel is könnyen leválasztható. Kínán kívül legnagyobb mennyiségben Ja-

---

[2259] **Citrus sphaerocarpa** + **[Citrus sinensis** × **Citrus reticulata Blanco]** × **Citrus poonensis**

[2260] Amerikában 10 dollárt kérnek darabjáért. A magas árhoz valószínűleg az is hozzájárult, hogy a Time magazin szakértője több mint 1000 citrusfajtát megkóstolt, és a dekopont nyilvánította a legfinomabbnak.

[2261] **Citrus poonensis + Citrus reticulata Blanco** var. **Ponkan**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

pánban, Indiában és Brazíliában termesztik, de már Kaliforniában is meghonosodott. Az összes mandarinfajta közül ez a leginkább fagyálló, ezért igen nagy mennyiségben termesztik. A fogyasztók kitűnő íze, bő leve, élénk színe, a termesztők pedig bő termése miatt kedvelik. A forró, száraz éghajlatot azonban nem bírja. Az üdítőital-gyártók is nagy mennyiségben használják.

Kevésbé bonyolult leszármazott az **ortanique**[2262]. A narancs és a tangerin természetes kereszteződésének eredménye. Külsőre ugyanúgy néz ki, mint a ponkan, és a zamata is hasonlóan édes, kiegyensúlyozott savas mellékízzel. Aromás húsa szintén bő levű és omlós. Hámozása azonban nehezebb, de kevés benne mag. (A növénynemesítők azon fáradoznak, hogy elérjék a teljesen magnélküli állapotot.) A ponkanhoz hasonlóan ezt is mandarinhibridként forgalmazzák. Jamaicában őshonos. Floridában és a Dél-afrikai Köztársaságban is próbálkoztak a termesztésével, nem sok sikerrel. Pedig az Ortanique fák ellenállnak a forró és száraz időjárásnak, és elviselik a hűvösebb éjszakákat is. Görögországban és Ciprus szigetén azonban jól érzi magát. Mivel magas áron eladható gyümölcs, újabban Dél-Spanyolországban is termesztik. Fő felvevő piaca: Anglia, Ausztrália és Új-Zéland. Fájának ágai meglehetősen tüskések. Felhasználási módja megegyezik a mandarinnal.

A szatszuma és a pomeló természetes úton létrejött kereszteződésének eredménye az **ugli**[2263], melynek őshazája Kelet-India. Formája és íze a pomelóhoz hasonló, de annál kisebb méretű. Könnyen leválasztható héjának színe is sötétsárga, és durva, rücskös felületű. A pomelóhoz hasonlóan ennek is vannak kicsúcsosodott tetejű, harang alakú változatai. Ugyanolyan vastag héjú, mint a pomeló, de a húsa nem annyira savas. Szüretelési idejét nehéz meghatározni, mert amíg éretlen, savanyú, ha meg túlérik, hamar kiszárad. Ezért nem exportképes. Egyelőre még csak a termőhelyén, Puerto Rico hegyvidékén ismert a **csironja**[2264]. Ez a vadon termő gyümölcs a narancs és a grépfrút természetes kereszteződéséből származik. Szerencsésen ötvözi magában mindkét fa összes értékes tulajdonságát. Sárga színű, lapított gömb alakú termése a grépfrúttal megegyező méretű, és a narancshoz hasonlóan édes. A leve kellemes, üdítő. Könnyen lefejthető héja, nagy gerezdjei, és finom aromás húsa következtében ez az egzotikus gyümölcs ígéretes jövő előtt áll. A citrusfélék közötti hibridizációnak se vége, se hossza. Először a természet majd a növénynemesítők bővítették a választékot. Ők is keresztezték a narancsot a grépfrúttal, melynek eredménye az **oranzseló** lett. Sem ízben, se alakban nem különbözik jelentősen a csironjától.

Mivel ezek a citrushibridek meglehetősen újak, és a különféle változatok szerteágazóak, sokszor még a szakemberek sem ismerik ki magukat közöttük. Ennek a helyzetnek tudható be, hogy a szakirodalomban szinte minden forrás más-más citrusfélét jelöl meg kiinduló alanyként. Ezért sok helyen a szatszumát, a tangerint, a tangelót és a tangort egyszerűen mandarinváltozatként jelölik. Nem teszi könnyebbé a helyzetet, hogy ezek a változatok egymás között is hibridizálódnak, elfajzanak, így botanikus legyen a talpán, aki eligazodik ebben a dzsungelben. Növelik a zűrzavart a termő fákról közölt fényképek. A fotós ugyanis ritkán érkezik a helyszínre gyümölcsszüret idején. Először minden mandarinfajta zöld, majd sárga, és csak az érés legutolsó fázisában alakul ki a jellegzetes színe. Egy félig érett mandarinhibridről lehetetlenség megállapítani, hogy melyik fajtához tartozik.

A laikus vásárló sincs könnyű helyzetben, ha ezeket a hibrideket meg szeretné különböztetni egymástól. Egyrészt azért, mert mind ízre, mind kinézetre nagyon hasonlítanak egymásra, másrészt léteznek a szokásostól elütő változataik, amelyek viszont egyáltalán nem hasonlítanak az alapváltozatra. A sötétpiros héjú, kicsúcsosodó tetejű hibridnek pl. lehetnek narancsszínű és lapított gömb alakú változatai is. Az is lehet azonban, hogy ezek az eltérések a rossz fajtaazonosítás következményei. Így ne csodálkozzunk azon, hogy nem egy esetben a kereskedő sem tudja, hogy mit árul.

A nagyüzemi termesztés, az egymás közel telepített ültetvények közötti elfajzás következtében a mandarin is úgy járt, mint a narancs. A szabályos gömb alakú mellett megjelent a kicsúcsosodott-, a begyűrődött tetejű narancs, a vérnarancs, és ezek keveréke. Héjának színe is igen változatos, a sötétsárgától a vörösig terjed. A világosabb színűek többnyire enyhén lapított gömb alakúak. Szicí-

---

[2262] **Citrus sinensis** × **Citrus reticulata deliciosa** Kiejtése: ortanik

[2263] **Citrus unshiu** × **Citrus maxima** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=GgZ6H5yvp-k

[2264] **Citrus sinensis** × **Citrus paradisi**

liában termesztenek egy olyan narancsfajtát, amely mélyvörös héja alapján inkább tekinthető tangornak, mint narancsnak. Gerezdjeinek színe is különleges. Nem sötétsárga, mint a közönséges narancsé, és nem is sötétvörös, mint a vérnarancsé, hanem élénk, szinte világító piros. Már a citrusfélék magja sem tekinthető megbízható támpontnak. A fogyasztó ugyanis nem szeret bíbelődni a magvakkal, ezért a növénynemesítők sorra állnak elő a különböző gyümölcsfajták magtalan változataival. A fajtaazonosítók tehát nincsenek könnyű helyzetben, és a későbbiekben ez az állapot tovább fog romlani. Hedonista társadalmunk ugyanis egyre rafináltabb ízekre vágyik, ami azt fogja eredményezni, hogy a hibrideket tovább keresztezik más hibridekkel, melynek eredményeként már a termelő sem tudja majd, hogy valójában mit termel.

A narancsfélék sajátos változata a **majomnarancs**[2265]. Kis lombhullató fa vagy cserje. Magassága: 2-8 méter. Elágazó ágain erős, hegyes tüskék találhatók. A 5-12 cm átmérőjű gömbölyű gyümölcsét tojáshéjszerű kemény réteg borítja. Alatta húzódik meg a 3-4 mm vastag narancshéj. Húsa nem oszlik gerezdekre, hanem zselészerű, kocsonyás, lédús. Könnyen lehet fogyasztani, az íze azonban meglehetősen savanykás, de kellemes ízű. Rokon fajtájának a **tüskés majomnarancs**nak[2266] a héja apró fehér foltokkal pettyezett, és puhább. (Sárgára érve ez a foltosság eltűnik.) Ezt a változatot jobban kedvelik, mert a húsa jóval édesebb. Mindkét fajtát többnyire nyersen fogyasztják, de frissítően savanykás ízű gyümölcslevet is készítenek belőle. (Ilyenkor nem hámozzák meg, hanem lyukat vágnak az oldalán, és kinyomják belőle a húsát.) Főzve is fogyasztják, és alkoholos italt erjesztenek belőle.

Őshazája Afrika, ahol a majmok nagyon szeretik. Héjuk színe kezdetben zöld, majd teljesen megérve okkersárgává válik. Húsuk színe is változó. Éretten narancssárga, túlérve világosbarna lesz. Belsejükben számos kemény, barna mag található, melyek mérgezők. (Elliptikus, lapos magjainak hossza max. 2 cm. Éretlenül a húsa is mérgező.) A majomnarancsot ültetvényeken nem termesztik. Csak a vadon növő fák termését szedik le, és a helyi piacokon árusítják. Gyökere, levele, kérge gyógyhatással rendelkezik. Fájából szerszámnyelet, bútorokat készítenek.

A mindenki által kedvelt **mangó**[2267] vagy **indiai mangó** általában öklömnyi méretű, de vannak néhány dekagrammos, és több kilós változatai is. Többnyire ovális, de lehet vese, szív vagy gömb alakú is. Általában kissé lapított. Vékony, viaszos héjának a színe a sárgától a pirosig változó. Alatta a húsa sárga, édes, lédús és egyetlen nagy, kagyló alakú magot tartalmaz. Vannak narancssárga húsú fajták is. Íze a sárgabarack és az ananász keveréke. Az aromás íz kellemes illattal párosul. A trópusi gyümölcsök közül az egyik legfinomabb. Széles körű piaci értékesítését a magas ára akadályozza. A termőhelyén azonban olcsón beszerezhető, így a mangó a narancs és a banán után a világ harmadik legnagyobb mennyiségben termelt trópusi gyümölcse. A legnemesebb, legfinomabb fajtája a Fülöp-szigeteken terem.

Fogyasztásának legcélszerűbb módja, hogy meghámozzuk, és az óriási magja körül szeletekben levágjuk a húsát. Előtte azonban ajánlatos lehűteni, mert így nem lép fel semmilyen kellemetlen utóíz. Az őszibarackhoz hasonlóan konzerválható is. Szeletelve, szárítva aszalható. Kompótot, zselét, lekvárt is főznek belőle. A belőle készült rostos mangónektár közkedvelt ital. Őshazájában, Indiában csatnit (fűszeres lekvárt) készítenek belőle. Egyébként pörkölve a féltenyérnyi méretű magbele, is ehető. A mangó virágja szintén fogyasztható.

A több mint ötven mangófajta kevésbé ismert változata a **szürke mangó**[2268]. Gömbölyded termése nem lapított, 9-16 cm hosszú és 7-12 cm átmérőjű. Ennek héja nem ehető, mert 4-5 mm vastag, és ragacsos. Felülete fénytelen, sima. A színe olajzöld, teljesen megérve barnába hajló, gyakori foltokkal. Lágy, bő levű terméshúsa kissé fanyar, de kellemesen édes. Illata meglehetősen intenzív, sőt büdös, ezért a durianhoz hasonlóan sokan házuk falain kívül tárolják. Nyersen fogyasztva vastagon kell meghámozni, hogy a héj alatt meghúzódó, szájszerveket irritáló keserűanyagtól megszabaduljunk. Jelentős mennyiségű C-vitamint, kalciumot és foszfort tartalmaz. Kb. 8 cm hosszú, fehér színű, erősen rostos, ovális magja van. Mivel fája az indiai mangóhoz képest kevésbé igényes, sok he-

[2265] **Strychnos spinosa**
[2266] **Strychnos cocculoides**
[2267] **Mangifera indica** L. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=n9r9ywVH0Z4
[2268] **Mangifera foetida** Lour. **+ Mangifera caesia**

lyen termesztik. Fő termőterülete Délkelet-Ázsia csapadékos területei. Külföldre nem szállítják, mert jóval intenzívebb a terpentines mellékíze, mint a kommersz indiai mangónak. A terméshelyén is jobbára hőkezelve fogyasztják, párolt feltétként, vagy sós-ecetes savanyúságokat csinálnak belőle. Nyers gyümölcssaláta készítésekor kesernyés mellékízétől úgy szabadulnak meg, hogy hámozás és darabolás után sós vízben megmossák, vagy sózott vízbe áztatják.

Ugyancsak terpentin mellékízű és erősen rothadás szagú az **illatos mangó**[2269] vagy **kwini**. Alakja hasonlít az általánosan ismert rokonához. Ennek oka, hogy a kwini az indiai mangó és a szürke mangó hibridizálásából származik. Nevét fájának intenzív illatú virágzatáról kapta. Termőhelyén már messziről érezni a szagát. Főleg Kelet- és Dél-Ázsiában termesztik, ahol a piacokon rengeteget adnak el belőle. Kb. 2 mm vastag, zöld színű, fénytelen héján barnás foltok találhatók. Bő levű gyümölcshúsa nagyon lágy és rostos. Színe a kénsárgától a sötét narancsig terjed. Édes, zamatos íze gyantás aromával párosul. Maró hatású, bőrirritáló leve miatt a héját gondosan el kell távolítani. Éretlenül is használják, a currynek nevezett étel és különféle édességek savanyítására. A lapos fehér kőmag itt is erősen tapad a gyümölcshúshoz. Ugyanúgy fogyasztják és használják, mint a szürke mangót. Ezt a változatot sem exportálják. A kb. 5 × 3 centiméteres ovális magjának megszárított belséből fűszerlisztet állítanak elő.

Még kevésbé elterjedt a **pompás mangó**[2270]. Szintén tojás alakú, de kisebb méretű, mint a közkedvelt változata. Enyhén lapított, hossza max. 12 cm. Kb. 2 mm vastag szürkészöld héja kissé fényes. Teljesen megérve barna foltok előfordulhatnak rajta. Csak teljesen megérve édeskés. Alapvetően savanyú íze itt is terpentines mellékízzel párosul. Fehér terméshúsa nem rostos, és kemény, fényes, bab alakú, fehér színű magja nem tapad hozzá. Nagyon zamatos húsát főleg gyümölcssalátákhoz vagy fűszeres krémekhez, mártásokhoz használják. Délkelet-Ázsiában a csatni kedvelt alapanyaga, és konzervált formában piacon árulják. Éretlenül leszedve savanyúságot is készítenek belőle.

A körte vagy inkább vízcsepp alakú, 3-6 cm hosszú **gandária**[2271] héja sárga vagy narancsszínű. Enyhén fényes, vékony és sima. A narancssárga színű terméshúsa igen zamatos, és a nagyon savanyútól az édesig terjed. Éretlenül ragacsos tejnedvet tartalmaz. A közepén egy nem túl nagy, ovális mag található. Színe vörösesbarna, és fényes. Mérete max. 4 × 2 cm. Érdekessége, hogy a szélén erősen összenőtt a gyümölcshússal, de másutt szabadon áll az üregében. Jobbára nyersen fogyasztják, de ebből a gyümölcsből is gyakran készítenek csatnit, befőttet és lekvárt. Éretlenül leszedve fűszermártáshoz (sambal) használják. Ecetben, savanyúságként eltéve szintén közkedvelt. Zsenge leveleit nyersen is fogyasztják, és fejfájás ellen borogatásként használják. Főleg Délkelet-Ázsiában termesztik. A házi kertek kedvelt gyümölcstermő és árnyékot adó fája. A magról nevelt fa 8-10 év után fordul termőre, de utána évente akár 200 kg termést is hozhat.

A gandariát sokan összetévesztik a tojásfa gyümölcsével. Valóban nagyon hasonlít a kanisztel csúcsos változatára, nem csak kívül, hanem belül is. Az egyetlen szembeötlő különbség köztük, hogy a gandária tetején, a szára körül megmaradnak az egymást átfedő kerekded, kb. 7 mm hosszú csészelevelek, míg a kanisztel szártöve csupasz. Rokon faja a sárga héjú **szilvamangó**[2272], melynek hossza 3-7 cm. Nevét onnan kapta, hogy külsőre a szilvához, ízre pedig a mangóhoz hasonlít. De nagyon savanyú, ezért éretlenül szedik le, és zöldségként fogyasztják. Létezik azonban egy édes fajtája is, ami nyersen is ehető. A mariannszilvával ellentétben a fa ágain nem csoportosan, hanem hosszú szárakon, egyesével vagy kettesével terem. Narancssárga húsába egy meglehetősen nagy mag ágyazódik be. Gyakran összetévesztik a mariannszilvával. A mariannszilva azonban kisebb, és szilvaízű. Lombhullató fája főleg Malajziában fordul elő.

Nyugat-Afrikában őshonos az **afrikai mangó**[2273] vagy **vad mangó**. Fájának magassága elérheti a 30 métert is. Bőven termő gyümölcse zöld színű, és úgy néz ki, mint egy kis mangó. Hossza csupán 4-6 cm, vastagsága 4-5 cm. (Nem rokona a gyümölcsként igen kedvelt indiai mangónak.) Teljesen

[2269] **Mangifera odorata** Griff
[2270] **Mangifera magnifica Kochummen**
[2271] **Bouea gandaria** Blume
[2272] **Bouea oppositifolia** (Roxb.) Meisner = **Bouea microphylla** Griffith
[2273] **Irvingia gabonensis**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

megérve héja sárgává válik. A gyümölcshús sárga, rostos, és nagyon finom. Belsejében egy nagyméretű, lapos kőmag található, amit dika diónak neveznek. Ez a dió ehető magbelet tartalmaz, amit péppé zúzva, levesek, kulináris szószok sűrítésére használnak. Sajtolással tápláló és hidratáló növényi vaj nyerhető belőle. Ezért bőrápolásra is kiváló. A nyugati országokban főleg testsúlycsökkentésre használják. A belőle készített étrendkiegészítő csökkenti az éhségérzetet, és hosszú ideig biztosítja jóllakottság érzetét. Segíti a felesleges zsírszövetek elégetését, és igen intenzív antioxidáns. Erős konkurenciája az acai bogyót tartalmazó fogyást segítő készítményeknek. Emellett csökkenti a koleszterinszintet, szabályozza a glükóz szintjét a vérben, és segít megszabadulni a mérgező anyagoktól. Termőhelyén az afrikai mangót főleg nyersen fogyasztják, vagy zselét, lekvárt, gyümölcslevet és bort készítenek belőle. A gyümölcshúshoz erősen tapadó magja 25-38 mm hosszú, 17-27 mm széles, 8-12 mm vastag. Magbele pörkölve is igen kedvelt. Gyökere, kérge és levelei gyógyhatással rendelkeznek. Kemény fáját az építőipar használja.

Az **arany mombinszilva**[2274] vagy **tahitiszilva**, illetve hivatalos nevén az **ambarella** tojásdad alakú termése 2-10 darabos laza fürtökben lóg az ágakon. A bogyók hossza elérheti a 9 centimétert is. Sima fénytelen és kissé szemölcsös héja a mangóhoz hasonló, de annál keményebb. A kb. 2 mm vastag héj éretten aranysárga, barna foltokkal. C-vitaminban gazdag gyümölcshúsa fehéres vagy sárgászöld. Tömör, de nedvdús. Az íze édeskésen savanyú, néha kissé gyantás mellékízzel. Csak teljesen megérve válik édessé, és veszíti el savasságát. Ekkor nagy mennyiségű cukor halmozódik fel benne. A rokonaihoz képest nem túl illatos. Éretten meghámozzák, és nyersen eszik. Cukorral felfőzve lekvárt, zselét vagy rostos levet készítenek belőle. Éretlenül leszedve párolják, és zöldségként fogyasztják, vagy cukros ecetben tartósítják. (Ezeknek a példányoknak a héja zöld, és a helyi piacokon is árusítják.) Fűszerező, ízesítő adalékként szintén használják. Ennek az egymagvú gyümölcsnek is viszonylag nagy, kb. 2,5 cm hosszú, ovális, fehéres kőmagja van. Felülete nem sima, hanem szőrös, tüskés. Ezek a kemény, rostos nyúlványok beágyazódnak a terméshúsba. A karcsú, görbült tüskék alatti magbele semmire sem jó. Savanyú ízű leveleiből azonban salátát készítenek, vagy párolva főzelékként fogyasztják.

A gandária rokona a **mariannszilva**[2275], ennek ellenére inkább a szilvamangóhoz hasonlít. Ezért sokszor össze is tévesztik őket. Csupán annyiban különbözik a szilvamangótól, hogy héjának színe egyenletes aranysárga. Sárga, üveges gyümölcshúsának állaga, és íze is hasonló. Finom, édes, kissé savas mellékízzel. Egyébként két fajtája van, az egyik nagyon édes, míg a másik meglehetősen savanykás. Főleg nyersen fogyasztják. Nagy, fehér tüskés magja belekapaszkodik a pulpába, rostos nyúlványait nehezen lehet elválasztani tőle. A hosszúkás, ovális kőmag itt a gyümölcs túlnyomó részét kitölti. Jellegzetessége, hogy a magbele lila, ezért a legtöbb fotón kettévágva látható. Főleg Thaiföldön, Malajziában és az indonéz szigetvilágban termesztik. Ebből a régióból származik a szakirodalom által használt maprang név is.

Az imbu és a sárga mombinszilva természetes hibridizációjával született az **umbu mombin**[2276] vagy **bahaia**. Kis fája legfeljebb 6 méter magas, széles lombkoronával. Jellegzetessége, hogy megőrzi a gyökérben lévő vizet, és akár ezer liter tárolására is képes. Élettartama magas, elérheti a 100 évet is. Brazíliában széles körben termesztik. Egész évben terem, ezért a száraz évszakban is ellátja a helyben lakókat táplálékkal. Bőre narancssárga, ezért külsőleg inkább hasonlít a mombinszilvához, mint a zöld héjú imbuhoz. Savanykás íze kellemes, aromás, étvágygerjesztő. Többnyire nyersen fogyasztják. Zselék, lekvárok, fagylaltok és jégkrémek gyakori alapanyaga. Gyakran készítenek belőle mártást a tenger gyümölcseihez. Salátákban és vinaigrettekben is kedvelt adalékanyag. A szállítást, raktározást nem bírja, ezért csak helyben fogyasztják. Pulpája azonban szárítva tartósítható, vagy gyümölcsleveket készítenek belőle.

[2274] **Spondias dulcis** + **Spondias cytherea**

[2275] **Bouea macrophylla + Bouea burmanica**

[2276] **Spondias spp. + Spondias tuberosa × Spondias mombin** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=b6ADOhqrqB8 és https://www.youtube.com/watch?v=YYS0SapgDyo

Az ambarella rokon faja a **sárga mombinszilva**[2277] szintén tojásdad alakú, de jóval kisebb méretű. Legfeljebb 4 cm hosszú, és üveges, aranysárga színű. Vékony, tömör héja sima és fényes. Teljesen érett állapotban íze és állaga nagyon hasonlít a kontinentális sárga szilvához. Gyümölcshúsa lédús, sötétsárga, és édeskésen savanyú. Intenzív illatú, és jóízű szilva. Fehérje és cukortartalma kiemelkedő. Jelentős mennyiségű B1- és C-vitamin található benne. Ugyanúgy használják, mint mi a hosszú szilvát. Nyersen fogyasztják, vagy lekvárt főznek belőle. Kisajtolt levéből üdítőital és fagylalt is készül. Sokan ecetes, sós lében gyakran savanyítják. A viszonylag nagy magja miatt kevés a gyümölcshúsa. Ovális magja 1,5-3 cm hosszú. A termésfelesleget takarmányként hasznosítják. Disznókat és marhákat etetnek vele. Ezért Indiában disznószilvának is nevezik. Nem exportálják, mert vékony héja miatt könnyen zúzódik, és hamar romlik. A sárga mombinszilva gyógyhatással is rendelkezik. A természetgyógyászatban fájának minden részét használják. Dél-Amerikában az indiánok házipatikának tekintették.

A citromhoz hasonló méretű és alakú **vörös mombinszilva**[2278] héja élénkvörös. Teljesen megérve lilába hajló lesz. Lágy, lisztes gyümölcshúsa nedvdús és enyhén rostos. Az íze édes, de kissé savas. Aromája a kesudióra emlékeztet. Az apró szemű fajtáknak fanyar mellékízük van. Ebben a szilvában is egy nagy, elliptikus kőmag található. Mérete elérheti a 3,5 centimétert is, így meglehetősen kevés terméshús veszi körül. A nagy méret oka, hogy csonthéja alatt 4-5 kis magbelet zár magába. A vörös mombinszilvát többnyire nyersen vagy szárítva fogyasztják, de cukorral felfőzve zselét és szirupot is készítenek belőle. Gyakran kandírozzák. Az éretlenül leszedett gyümölcs savanyúságként feldolgozva ugyancsak kedvelt. Mivel finomabb, mint a sárga változat, nagyobb mennyiségben termesztik. Ennek ellenére nem exportálják, mert csak éretten leszedve finom, és rövid ideig tárolható. Kissé nyújtott gömb alakú trópusi szilvafajta az **ikakószilva**[2279]. Hossza kb. 4 cm. Héjának színe sárga vagy vöröses árnyalatú, de léteznek fehér és sötétkék, csaknem feketére érő változatai is. Vékony héja alatt fehéres színű, nem illatos gyümölcshús található, amely egy nagy, ovális magot zár körül. Frissen fogyasztják, és kedvelt kompótnyersanyag. A szubtrópusi országokban szintén termeszthető, mert fája az enyhe fagyokat is átvészeli.

Leginkább a sárga mombinszilvához hasonló gyümölcs a **lapsi**[2280]. Nepálban, Indiában, Kínában, Japánban őshonos, de megtalálható a legtöbb délkelet-ázsiai országban. Ez a gyorsan növekvő, lombhullató fa 20 méter magasra is felhúzódik. Kb. 3 cm hosszú gyümölcse szilva alakú, magas C-vitamin-tartalommal. Teljesen megérve bőre okkersárga lesz. Túlérve világosbarna foltok jelennek meg rajta. Belül egy tojás alakú nagy, világosbarna kőmag található, amely a mombinszilvához hasonlóan nagyon ragaszkodik az őt körülvevő pépes, kocsonyás gyümölcshúshoz. Megfőzve azonban leválik róla. A gyümölcs könnyen lehúzható vékony bőre ehetetlenül rágós. A kontinentális szilvákhoz viszonyítva vékony gyümölcshús rendkívül savanyú, de nagyon finom kellemes zamata van.

Savanyúsága ellenére sokan nyersen eszik, de többnyire feldolgozzák. Savanyúságot, gyümölcstortát, zselét, fagylaltot, zamatos cukorkát készítenek belőle. Zölden ízesítőként használják. Gyakran aszalják. Jól eladható, tápláló gyümölcs. A nepáli piacokon a különleges narancshibridekkel azonos áron árulják. Gyógyhatással is rendelkezik. Javítja a vérkeringést, és magas az antioxidánstartalma. Fája értékes építőanyag. Bútorokat, edényeket is készítenek belőle. Bőrszerű kérgéből kötelet gyártanak. Ültetvényeken is termesztik, és gyümölcsét exportálják. Kedvelt fafajta az erdőújratelepítési programokban. Észak-Thaiföldön összefüggő gyümölcsösként telepítik őket. Nepálban pedig 450 000 facsemetét ültette különböző helyekre, 300-2000 méter tengerszint feletti magasságban. Sűrű lombkoronája megakadályozza az altalaj gyomosodását. Mivel szubtrópusi növény, nálunk nem termeszthető.

[2277] **Spondias mombin** L. + **Spondias lutea**

[2278] **Spondias purpurea** L.

[2279] **Chrysobalanus icaco + Chrysobalanus pellocarpus** Bemutató videó: https://www.patreon.com/weirdexplorer és https://www.youtube.com/watch?v=mpnJmHR8Vn8 (Kezdet: 3,5 perc)

[2280] **Choerospondias axillaris** (Kiejtése lapszi. Az Interneten gyakran összetévesztik a sárga mombinszilvával. Kétségtelen, hogy nagy a hasonlóság közöttük. (A sárga mombinszilva nagyobb, és nem annyira savanyú, mint a lapsi.) Külföldön **nepáli sárga mombinszilvá**nak, illetve **himalájai lapsi**nak is nevezik.)

A kontinentális sárga szilva trópusi változata az **amerikai sárga szilva**[2281]. Lombhullató tüskés cserje vagy fa, melynek magassága elérheti a 10 métert is. Kedvezőtlen körülmények között sűrű, áthatolhatatlan bokor lesz belőle. Az ágait borító vékony, egyenes tüskék hossza max. 10 mm. Dél-Kaliforniától Észak-Argentínáig szinte minden dél-amerikai országban megtalálható. Afrika déli államaiban, Ázsia trópusi országaiban, Észak-Ausztráliában és Csendes-óceáni szigetvilágban is előfordul. Többnyire vadon nő, de sok helyen termesztik. Gyümölcse csak külsőre és ízben hasonlít az európai sárga szilvához. Hossza 1,7-3,5 cm, átmérője 1,5-3 cm. Belsejében egy nagy kemény mag van. Emiatt az ehető, lédús húsa nem túl vastag. Íze savanykás, de aromás. Zamata a mandulára emlékeztet. Többnyire nyersen fogyasztják, vagy kompótot, konzerveket készítenek belőle. Túl sokat nem célszerű enni belőle, mert hashajtó hatású. Ázsiában a zsenge leveleit zöldségként használják. A mandulaillatú levelek azonban cianidot tartalmaznak, ezért alaposan meg kell főzni, és nem szabad nagy mennyiségben fogyasztani.

1,5-2,5 cm hosszú és 1,2-2 cm széles magjaiból olajat préselnek. Szappant és nem száradó kenőolajat készítenek belőle. A kozmetikai ipar bőrpuhítóként alkalmazza. (3%-os ximenia olaj tartalmú készítmény a bőr hidratáltságát 20 nap alatt 44%-kal növeli, és újrastrukturálja a bőrt. A szem környéki ráncok eltüntetésére is alkalmas. Kiemelkedő akné ellenes hatása. A törékeny, száraz haj hatékonyan kezelhető ximenia olajat tartalmazó samponnal.) Mandulaízű magjai nyersen is ehetők, de ciántartalmuk folytán hashajtó hatásúak. Levelei, tannintartalmú kérge és gyökere gyógyhatással rendelkezik. Létezik egy vörös bőrű változata is. Alakja, mérete és íze ugyanolyan, mint a sárga fajtáé.

Az amerikai sárga szilva vörös bőrű változatához hasonlít az **afrikai savanyú szilva** [2282]. Tüskés cserje vagy kis fa, melynek magassága max. 6 méter. Afrikában őshonos, de már Ázsiában, Ausztráliában és Amerika szubtrópusi övezetében is megtalálható. A legtöbb helyen nem termesztik, a vadonban nő. Gyümölcse lédús, savanyú, de ehető. Ellipszis alakú, max. 3,5 cm hosszú és 2,5 cm átmérőjű. Jellegzetessége, hogy vörös bőrén gyakran apró fehér foltok láthatók. Kissé túlérve nyersen fogyasztják vagy konzervek, savanyúságok és üdítőitalok készülnek belőle. A háziasszonyok húsából lekvárt, dzsemet, zselét és süteményeket készítenek. (Magja erősen tapad a gyümölcshúshoz, ezért a könnyebb elválasztás érdekében feldolgozás előtt beáztatják.) A 65% olajtartalmú mag legfeljebb 2,5 cm hosszú, és 2 cm széles. A belőle kinyert olajat nem száradó kenőolajként és szappangyártásra használják. Olajára a kozmetikai-, sőt a gyógyszeripar is igényt tart. Az amerikai sárga szilvánál nagyobb levele, valamint gyökere, kérge és magja gyógyhatású.

A **rózsaalma**[2283], vagy **mirtuszalma**, vagy ahogy a szakemberek nevezik, a **jambóza** nem igazán zamatos, de azért kedvelt gyümölcs. Tojás alakú bogyós termése sárgászöld színű, és hossza nem nagyobb 4 centiméternél. Jellegzetessége az alján látható csészelevelek. A vékony, fényes héj alatt kb. 5 mm vastag sárgásfehér gyümölcshús található, ami édeskésen savanyú, és rózsaillatú. A többi helyet a kb. 2 cm átmérőjű barna, kemény, érdes héjú mag tölti ki, mely ehetetlen, mérgező. Pulpáját frissen és kandírozva egyaránt fogyasztják. Cukorral felfőzve a mi birssajtunkhoz hasonló desszertet készítenek belőle. A belőle főzött kompótot, lekvárt, zselét, szirupot citrommal dúsítják, hogy markánsabb legyen az íze. (Feldolgozása során nem hámozzák meg, mert a héjában levő pektintől zselés lesz a belőle készített lekvár.) Desztillált levéből értékes rózsavizet gyártank. Attraktív, csillagszóróhoz hasonló virágja miatt díszfaként is igen kedvelt.

Mint a neve is mutatja a maláj szigetvilágban honos a **malájalma**[2284]. Általában körte alakú, de vannak tojás vagy henger formájú változatai is. Mérete 5 és 10 cm közötti. A héja barnásvörös, sárgás foltokkal, vagy zöld pettyekkel, csíkokkal tarkított. Kissé viaszos bevonatú, de azért fényes, nagyon vékony, és nem húzható le. Nincs is rá szükség, mert héjastól is fogyasztható. A nem túl leveses fehér gyümölcshúsa almaszerű. Íze üdítő, de nem nagyon zamatos, almalére emlékeztető. A

[2281] **Ximenia americana**
[2282] **Ximenia caffra**
[2283] **Syzygium jambos** (L.) Alston + **Eugenia jambos**
[2284] **Syzygium malaccense** (L.) Merr & Perry Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=a0RlDOwt6uI (Kezdet: 4,5 perc)

közepén egy kb. 3 cm átmérőjű, gömbölyded, kemény, barna mag található. A kontinentális almához hasonlóan többnyire nyersen fogyasztják, de ebből is gyakran készítenek kompótot, süteményeket, valamint lekvárt és gyümölcszselét. Ezt a fajta almát is általában szegfűszeggel és fahéjjal fűszerezik.

Nem valami ízletes, mégis kedvelt gyümölcs a **vizes jambóza**[2285] vagy **vízialma**, illetve **jávai alma**. Formája meglehetősen szabálytalan. Harang alakú, alul keresztirányú benyomódásokkal. A színe fajtától függően fehér, zöld vagy vörös. Magassága nem nagyobb 4 centiméternél, és max. 6 cm széles. A héja sima, fényes, viaszos, és nem lehet lehúzni. Alatta tömör, lédús, üveges fehér gyümölcshús található. Íze savanykás, leginkább a kajszibarackra emlékeztet, és nincs illata. A termés-hús alatti üregben (a harang alján) általában 1, de néha 3-6 db, bab alakú, kb. 1 cm hosszú, fehéres mag található. Ezt a gyümölcsöt is többnyire nyersen, a héjával együtt, szomjoltóként fogyasztják. Gyümölcssalátáknak is gyakori alapanyaga. Egyes helyeken csatnit készítenek belőle. Sokan azért ültetik, mert a bőtermő fája és virágai pompás látványt nyújtanak. Az érett bogyók csak pár napig tárolhatók. A vízialma egyik fajtája a Syzygium, míg a másik az Eugenia családhoz tartozik, ahol szintén nagy a zűrzavar a nevek terén. A szakirodalomban gyakran összekeverik a malájalmát a vízialmával. Főleg angol, német; de más nyelvterületeken sem ritka, hogy a rokon fajok megegyező neveket viselnek. Mivel két különböző gyümölcsnek nem lehet azonos neve, ezekben a gyümölcscsaládokban is rendet kellene teremteni. A helytelenül használt változatok célszerű lenne elhagyni, hogy csak a szakmailag helytálló alapnév maradjon meg.

Formája alapján kapta nevét a **kei alma**[2286] vagy **vadbarack**. Mérete sem különbözik nagyon a kontinentális almák átlagától. Az igazság azonban az, hogy inkább hasonlít a ringlószilvára, mint az almára. A héja is ugyanolyan bőrszerű és fényes, de nem vörös, hanem sárga. Íze savanyú, de frissítő hatású. A zamata leginkább a sárgabarackra emlékeztet. Az emberek és az állatok egyaránt kedvelik. Sokan úgy fogyasztják, hogy kettévágják, kikanyarítják a magházát, és meghámozzák, majd megszórják cukorral, és néhány óráig állni hagyják. Gyümölcssalátába is gyakran használják. A háziasszonyok szirupot, gyümölcstortát, dzsemet, zselét és ecetes savanyúságot készítenek belőle.

Élőhelyeinek megsemmisítése miatt kihalás veszélyezteti a **kambui**[2287] fáját. Brazíliában őshonos 4-7 méter magas kis fa vagy örökzöld cserje. Tojás alakú, max. 4 cm hosszú, narancssárga héjú gyümölcsét a vadonból gyűjtik be. A közepében egy nagy, krémszínű mag van. Vastag, narancsszínű, húsos, zamatos pépje, édes, de jelentéktelen ízű. Ezért háziasítása nem várható. Dísznövényként azonban néha ültetik. Brazíliában őshonos sima, vörös törzsű fa a **goiabao**[2288]. Magassága 5-14 méter, és bőségesen hoz gyümölcsöt. Termésének alakja kissé nyújtott gömb, átmérője 4-6 cm. Vékony, bársonyos bőre alatt 0,8-1,5 cm vastag húsos pép található. Íze enyhén édes, de kissé fanyar. Állaga az őszibarackhoz hasonlít. Héjastól ehető. A közepét egy nagy, nyújtott gömb alakú mag foglalja el, ami kb. 3 cm hosszú és 2 cm széles. Nyersen fogyasztható, de gyümölcslevet, zselét, fagylaltot is készítenek belőle. Nem termesztik, gyümölcsét a vadonban gyűjtik. Az erdei állatok is szeretik. Lenyűgöző piros törzse folytán városi parkokban gyakran ültetik díszfaként. Fényes, bőrszerű levelei is nagyon dekoratívak. Tömör, rugalmas fájából bútorokat készítenek.

Méltatlanul feledésbe merülő kiváló ízű gyümölcs a **kambuká**[2289]. Őshazája Brazília. 60 évvel ezelőtt Rio de Janeiro piacain szokványos gyümölcsnek számított. Mára azonban a környezetszennyezés következtében kipusztulóban van. Kár érte, mert hihetetlenül finom íze következtében párját ritkító gyümölcs. Igazi különlegesség. Enyhén lapított gömb alakú, az oldalán alig észrevehető hosszanti barázdákkal. Átmérője 5-7 cm, magassága 4-5,5 cm. Fényes, sárgászöld héja teljesen

[2285] **Syzygium aqueum** (Burm.f.) Alston + **Eugenia javanica** Lam. + **Syzygium samarangense** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=TmQB9sreMBg

[2286] **Dovyalis caffra** Warb. + **Aberia caffra** Harv. & Sond.
Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=LGaIk2zYlH8

[2287] **Eugenia copacabanensis**

[2288] **Eugenia leitonii** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=maUk1D9ATNk és https://www.youtube.com/watch?v=X_G8ZLNG2l0

[2289] **Plinia edulis + Marliera edulis** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=VmJnMbLI5js és https://www.youtube.com/watch?v=HFu9up4Lk7w

megérve narancssárgává válik. A vékony, bőrszerű héj alatt lágy, rostmentes gyümölcshús található. Állaga az őszibarackhoz hasonlít. A sárga pépszerű gyümölcshús alatt egy 0,5-0,8 cm vastag kocsonyás pulpa húzódik meg, amely egy, néha kettő kemény, gömbölyded, világoslila magot zár magába. A mag könnyen elválik a pulpától.

Az érés során mind a gyümölcshús, mind a pulpa vastagodik, pépesedik, és az édes, valamint a savanykás között finoman kiegyensúlyozott ízű gyümölcsöt eredményez. Zamata a zsabotikára, a grumihamára és a pitombára emlékeztet, fanyar összehúzó hatás vagy gyantás utóíz nélkül. Nyersen fogyasztják. A belső kocsonyás pulpát kikanalazzák. Gyümölcshúsából többnyire dzsemet, lekvárt vagy pitét készítenek. Mind a gyümölcshús, mind a pulpa gyümölcslevek és fagylaltok kedvelt alapanyaga. Intenzív ízük és színük következtében nincs szükség egyéb adalékanyagra. Sátorszerű koronája miatt díszfaként is ültetik. Különösen gyümölcsérés idején nyújt dekoratív látványt. Leveleiből és magjából hörghurut és köhögés elleni homeopatikus készítményt gyártanak. Kérge vérzéselállító szert tartalmaz, amit a bőripar is használ.

Sem külsőleg, sem ízben nem különbözik tőle számottevően a **tengerparti kambuká**[2290]. Még a szakirodalomban is gyakran összetévesztik a kambukát a kabeludával. Csupán annyi az eltérés köztük, hogy **kabeluda**[2291] héja nem fényes, hanem nemezes (éretlenül bolyhos), és kisebb méretű. Átmérője kb. 2,5 cm. Áttetsző, nedvdús, sárga gyümölcshúsa nagyon édes, zamatos, íze leginkább a kajszibarackra emlékeztet. A kambukához hasonlóan igen finom, aki ismeri, nagyon kedveli. Általában frissen fogyasztják, de rostos levet és dzsemet is készítenek belőle. Egy vagy két vese alakú, barna magja van, melyek a gyümölcs nagy részét kitöltik. Díszfaként szintén kedvelt. Fényes, hosszúkás, bőrszerű levelei és fehér pamacsos virágai dekoratív látványt nyújtanak.

A harmadik nehezen megkülönböztethető gyümölcs a **kagaita**[2292] is. Bogyójának mérete megegyezik a kabeludával, átmérője 2-3 cm. Ugyancsak lapított gömb formájú. Alakja nem teljesen szabályos, az alján enyhe barázdák (ráncok) vannak. Sárga héja teljesen megérve olyan fényes, mint a kambukáé, de kissé hamvas. Alatta nagyon leveses, savanyú pép található, melybe 1-4 szögletes, sárga mag ágyazódik be. Nyersen fogyasztják, de italokat is ízesítenek vele, és édességeket, befőttet készítenek belőle. Sokan kandírozzák, vagy más gyümölcsöket kocsonyásítanak vele. Pulpája fagyasztva több mint 1 évig is eltartható. Jellegzetessége ennek a gyümölcsnek, hogy ha sokat eszünk belőle, enyhe részegséget okoz. Nagy melegben a sok elfogyasztott gyümölcs hashajtó hatást is kiválthat.

Hasonlóan enyhén lapított gömb alakú termése van a **spanyol tamarind**nak[2293] is. A max. 5 cm átmérőjű bogyó héja általában zöld, itt-ott barna, rozsdaszerű elszíneződéssel. A vékony, tömör, kissé fényes héj alatt fehér, almához hasonló gyümölcshús van. Az íze is az almához hasonlít, édeskés és kissé savas. A közepén 4-6 üregű kamra található, amelyben egy-egy sötétbarna, bab alakú, max. 2 cm hosszú mag foglal helyet. Az érett gyümölcsöt nyersen, héjastól fogyasztják, vagy lekvárt főznek belőle. Éretlenül leszedve megpárolják, és zöldségköretként tálalják. Jóval intenzívebb ízű a **mexikói alma** vagy **fehér szapota**.[2294]. Max. 12 cm átmérőjű, lapított gömb alakú termésén alul keresztirányú bordák, benyomódások láthatók. Héja sárgászöld, sima és fényes. Az 1 mm vastag héj alatt a krémszínű terméshús lágy, bő levű és édes, savas mellékízzel. Egyes fajták, főleg a héj alatt gyantás aromájúak, és emiatt enyhén kesernyések. Belül a 3-5 kemény falú magkamrában egy-egy barna színű, fényes, max. 3,5 cm hosszú, keserű mag húzódik meg, amit eldobnak. A terméshúst szeletekre vágva nyersen fogyasztják, de sokan lekvárt főznek belőle. A háziasszonyok tejes ételekhez adva használják. Nem csak a magja, hanem a levele és a kérge is mérgező. Külsőre nagyon hasonlít a mexikói almához a **monosz szilva**[2295]. Bélállománya azonban nem kötött, hanem puha, pépes.

[2290] **Myrciaria strigipes**

[2291] **Plinia glomerata + Eugenia tomentosa + Myrciaria cabelluda + Myrciaria glazioviana**

[2292] **Eugenia dysenterica**

[2293] **Vangueria madagascariensis** J. F. Gmelin + **Vangueria edulis** Vahl.

[2294] **Casimiroa edulis + Casimiroa sapota + Casimiroa tetrameria** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=a8A2w94dMrE

[2295] **Pseudanamomis umbellulifera + Myrtus umbellulifera**

Dél-Amerika igen kedvelt gyümölcse a **mangaba**[2296]. Őshazája Peru, de Brazíliában termesztik a legnagyobb mennyiségben. (Észak- és Kelet-Brazíliában hatalmas állami ültetvények gondoskodnak az igények kielégítéséről.) Alakja gömbölyű, vagy kissé megnyúlt, tojás alakú. A héja olyan, mint a kontinentális almáé: vékony, fényes, bőrszerű és ehető. A színe sárga, teljesen megérve vörös foltokkal tarkított. Átmérője 2,5-6 cm. A húsa szintén fehér, de nincs magháza. Apró világosbarna magjai elszórtan találhatók a húsában. A 6-8 mm átmérőjű, korong alakú rostos magok nem ehetők. Magjainak száma 2-15. Illatos húsa szinte szétolvad a szájban. Rendkívül édes, egzotikus zamatú íze nagyon finom. Többnyire nyersen eszik, de kompótot, gyümölcslevet, lekvárt, szirupot, fagylaltot, jégkrémet, bort és likőröket is készítenek belőle, illetve süteményeket töltenek vele. Az ipar cukorkát készít belőle. Nagy mennyiségű C-vitamis és vas található benne. Emellett sok foszfort, kalciumot, valamint A-, B1- és B2-vitamint tartalmaz. Fogyasztása azért is egészséges, mert az almához hasonlóan a húsa folyékony rost, ami segíti az emésztést. 5-7 méter magasra felnyúló örökzöld fájának levelei szintén hasonlítanak az almafáéhoz, da nagyobbak nála. Felületük fényes, bőrszerű. A népi gyógyászatban a leveleiből főzött teát a magas vérnyomás kezelésére használják.

A görög mitológiában is nagyra becsült gyümölcs volt a **gránátalma**[2297]. A nevét onnan kapta, hogy teljesen megérve a terméshéj megszárad, melynek következtében felreped. Ekkor robbanásszerűen szétszórja magvait a környezetében. Az alma formájú gyümölcs jellegzetessége az alján levő koronaszerű csészelevelek. Vékony szívós héjának színe a sárgától a piroson át a lilásvörösig változó. Sem a héja, sem a gránátpiros bélállománya nem fogyasztható. Csupán a szivacsos belsejében található, bab alakú, általában skarlátvörös, lédús magvai, illetve azok magköpenye ehető. Az apró magvak körül max. 9 mm hosszú, vékony hártyával körülvett tömlő képződik, amely rendkívül zamatos levet tartalmaz. Egyes fajtáknál a magköpeny színe sárga. Kiskanállal kikaparva igen üdítő csemege, de akinek ehhez nincs türelme, a csiszolt gránátkőhöz hasonló tömlők savanykás levét citromfacsaróval is kinyerheti. A facsarásnál ügyeljünk arra, hogy a gránátalma leve maradandó nyomot hagy a ruházatunkon.

A gránátalma nem csak ízletes, hanem jelentős gyógyhatással rendelkezik. Már az ókorban is szellemi és testi erősítőnek, életelixírnek tekintették. A gránátalmalé antioxidánsokat, polifenolokat, izoflavonokat és ellagsavat tartalmaz. Hatóanyagai védik a szívet és a vérereket. Az ellegsavról kiderült, hogy rákkeltő anyagokhoz kapcsolódva meggátolja a tumorképződést. Amerikában jelentős sikereket értek el vele a prosztatarák és az emlőrák visszaszorításában. A műtéten átesetteken szintén segít. Klinikai vizsgálatok szerint napi 2,5 dl gránátalmalé a tumor kiújulásának, megkétszereződésnek idejét 15 hónapról 54 hónapra növelte. A gránátalmalé külön is kapható. Az Egyesült Államokban igen kedvelt üdítőital. A termőhelyén zselét és szirupot is készítenek a gránátalma magköpenyéből. A termés más részeit az ipar hasznosítja, illetve a gyógyászat tart rá igényt. Sokan dísznövényként ültetik. –10 ^{o}C-ig fagytűrő, ezért a mérsékelt égöv alatt is termeszthető. A törpe gránátalma szobanövényként nevelhető, és gyümölcse szintén ehető.

Tojás alakú, és max. 8 cm hosszú a sötétlila héjú **marakuja**[2298] vagy **passiógyümölcs**. A kb. 3 mm vastag, tömör, bőrszerű, fényes, sima héja az érés során ráncossá válik, és megfeketedik. Zöldessárga, zselés állagú, csillogó húsába sok apró, fekete mag ágyazódik be, amelyek szintén ehetők. Fogyasztásának legcélszerűbb módja, hogy keresztben kettévágjuk, és az édes-, savanykás-, lédús húsát kikanalazzuk. Markáns, egzotikus íze semmilyen más gyümölcshöz nem hasonlítható. Átható, különleges zamata és illata folytán gyümölcssalátákba, dzsemekbe és koktélokba is előszeretettel alkalmazzák. Lekvárként, zseléként vagy szirupként sütemények kedvelt ízesítőanyaga. Aromás üdítőitalt, joghurtot és fagylaltot is készítenek belőle. A marakujára különösen igaz az a megállapítás, hogy a trópusai gyümölcsök ízét szokni kell. Aki soha sem kóstolta őket, kifejezetten undorodik tőlük. Mások viszont nagyon kedvelik őket.

[2296] **Hancornia speciosa**
[2297] **Punica granatum** L.
[2298] **Passiflora edulis** Sims

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A marakuja sárgászöld színű, viaszos héjú változata a **sárga passiógyümölcs**[2299]. Aranysárga gyümölcshúsa savanyú, markáns ízű. Zamata még a bíbor színű változatnál is aromásabb. A max. 6 mm hosszú, lapos magok itt is ehetők. Elsősorban gyümölcslevesek, dzsemek, lekvárok, zselék, szirupok készítésére; jégkrémek, joghurtok ízesítésére használják. Sokáig nem szabad főzni, mert a hosszú hőkezelés során lebomlanak az ízanyagai. Az üdítőitaloknak, desszerteknek ugyancsak kedvelt adalékanyaga, mert különleges, egzotikus aromát kölcsönöz nekik.

A sárga passiógyümölcs sajátos változata a **kék golgotavirág**[2300]. Csupán annyiban különbözik a sárga passiógyümölcstől, hogy pulpája nem sárga, hanem piros. Apró, ehető magjai is pirosak. Sajnos a különlegessége nem mutatkozik meg az ízében. Nem annyira finom, mint a marakuja vagy a sárga passiógyümölcs. Zamata kellemesen savanykás, de nem markáns. Alakja ovális, hossza: 6-7 cm, átmérője: 4-5 cm. Dél-Amerikában őshonos, de a trópusokon mindenütt termesztik. Gyorsan növő fajta, magassága elérheti a 10 métert is. Többnyire nyersen fogyasztják, de üdítőitalt, lekvárt vagy finom desszerteket (pl. golgotagyümölcskrémet) is készítenek belőle. Sokan dísznövényként ültetik.

Egy tévhit szerint szép virágaiból idegnyugtató tea főzhető. Ez azonban nem igaz, mert ez a fajta gyógyászati célra nem használható. Sőt a levelei mérgező cianidot tartalmaznak. Gyógyhatása csak a **kék golgotavirág speciális változatá**nak[2301] van. Külsőre semmiben sem különbözik a gyümölcstermesztésre szolgáló fajtától. A leveléből és csodaszép virágjából készített főzet kiváló nyugtató és altatószer. Mellékhatása nincs, és a szintetikus altatókkal ellentétben nem áll fenn a depresszió kialakulásának veszélye sem. Gépkocsivezetők is alkalmazhatják, mert annak ellenére hogy nyugtat, fokozza a koncentrálóképességet. Őrleménye gyorsítja a sebek gyógyulását. Szárított virágját morzsoljuk szét, szórjuk a sebre, és rögzítsük kötszerrel. A seb hamar be fog hegedni. Használata terhes nők és 2 évesnél fiatalabb gyerekek számára nem ajánlott.

A passiógyümölcs különleges változata a futóbanán néven is ismert **banánmarakuja**[2302]. Ennek a növénynek is nagyon szépek a virágai, ezért sokan díszfaként ültetik. Orsó alakú gyümölcse sötétsárgára érik. Hossza 7-14 cm, szélessége pedig 3-4 cm. Gyümölcshúsa narancs ízű, és sok fekete magot tartalmaz. Az ipar rostos levet és jégkrémet készít belőle. Dél-Amerikában koktélok kedvelt alapanyaga. Tejturmixot és gyümölcszselét is készítenek belőle.

A passiógyümölcsnek van még vagy húsz ehető fajtája, melyeket többnyire granadilla[2303] néven forgalmazzák. Ezek egyike az **édes gránádijja**[2304]. Tojás alakú, vörös foltokkal tarkított, narancssárga színű, max. 7 cm hosszú termésének jellegzetessége a rajta maradt szára. Csak késsel lehetne levágni a fáról, ezért rövid szárral árusítják. A vékony, kemény, enyhén fényes héj alatt szivacsos állagú, fehér védőburok található. Ez fogja körbe a világosbarna terméshúst, amely szintén tele van ehető magvakkal. Az íze édes, zamatos, de nem annyira markáns és illatos, mint a passiógyümölcs. Ezért többnyire nyersen fogyasztják.

Leginkább a sárga passiógyümölcshöz hasonlít a **csengőgránádijja**[2305]. A narancssárgába hajló sárga héj alatt is hasonló állagú gyümölcshús rejlik. Az ovális gyümölcs hossza: 5-8 cm, átmérője: 4-6 cm. A vékony héj alatti szivacsos védőburok vastagsága kb. 3 mm. Többnyire nyersen eszik, és üdítőitalokat készítenek belőle. Fogyasztásának legegyszerűbb módja, hogy egy lyukat vágnak az alján, és ezen keresztül kiszívják a lédús pulpáját és apró magjait, melyek szintén ehetők. Íze lágyabb, nem annyira fanyar, mint a marakujáé, és illatos. Őshazája Dél-Amerika, de már a karibi szigetvilágban és Délkelet-Ázsia országaiban is termesztik.

A csengőgránádijjához hasonló gyümölcs a **harangalma**[2306]. Brazíliában őshonos futónövény, de Dél-Amerika trópusi országaiban és Indonéziában is termesztik. Narancssárga gyümölcse édes,

---

[2299] **Passiflora edulis Sims var. flavicarpa + Passiflora alata**
Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=AJ-GqrSRcyY

[2300] **Passiflora caerulea**

[2301] **Passiflora incarnata**

[2302] **Passiflora mollissima + Passiflora tripartita + Passiflora tarminiana + Passiflora tomentosa**

[2303] gránádijja

[2304] **Passiflora ligularis** Juss.

[2305] **Passiflora laurifolia**

[2306] **Passiflora nitida**

zamatos pépet tartalmaz. Kissé savas, de nagyon finom. Az édes gránádijjánál is népszerűbb. Többnyire frissen fogyasztják, de italokat is készítenek belőle. A vastag, narancssárga héjú, tojás alakú gyümölcsök hossza 6-8 cm. Kb. 10 cm átmérőjű kék-fehér virágai igen mutatósak. Mindezek ellenére meglehetősen ismeretlen gyümölcs.

Érdemes még megemlíteni az **óriásgránádijja**-t[2307], melynek formája a spárgatökhöz hasonló. Nem fán terem, hanem kúszónövény. Hossza elérheti a 35 centimétert is, a tömege pedig a 3 kilogrammot. Sárgászöld héja sima, fényes. Vékony héja alatt 4 cm vastag, üveges fehér magköpeny található, ami szintén ehető, de nem túl jóízű. A magokat körülvevő terméshúst általában párolva fogyasztják, vagy cukros lében kifőzve kompótként tálalják. Gyakran keverik zöldségsalátákba. A magokkal telített pulpa itt is a termés belsejében található. Ennek már intenzívebb az íze, de nem annyira egzotikus, mint a marakuja. A savanykás pulpából szirup, és italok készülnek. Különlegessége, hogy gyógyhatással rendelkezik.

Külsejét és belsejét tekintve nagyon hasonlít az édes gránádijjához a **kagylóalma**[2308]. A róluk készített képeken csak a virágjuk színe tér el számottevően egymástól. Azonosítása azért is nehéz, mert a szakirodalomban gyakran összetévesztik a sárga passiógyümölccsel. Az illatos pulpát zöld, teljesen megérve barnászöld, kemény héj védi. Mivel héja keményebb, mint a többi passiógyümölcs fajé, kagylóalmának nevezik. Gyümölcsének édes ízére utalva angolul édes töknek (sweet calabash), nálunk **édes lopótök**nek is hívják. Közép- és Dél-Amerika északi részén őshonos fásodó szárú, 2-3 méter magasra megnövő évelő kúszónövény. A tengerszint felett 400 és 1200 méter között magasságban érzi magát a legjobban.

Gömbölyded, 5-9 cm átmérőjű gyümölcsét általában nyersen fogyasztják. A sárga, magvas pép íze édes és pikáns. Színpompás virágaiból fejlődő édes, lédús, aromás és illatos gyümölcseiből dzsemet, jégkrémeket, sörbetet, üdítőitalokat, koktélok, illetve bort is készítenek. Teljesen megérve gyümölcsei lehullanak száráról. A héja azonban ilyenkor is zöldes árnyalatú, ezért a piacon nehezen adható el. A vásárlók azt hiszik, hogy éretlen marakuja, ezért nem veszik meg. A rokon fajokat érintő növényi betegségekkel szemben rezisztens.

Sajátos gyümölcs a **balzsamalma** vagy **szagos gránádijja**[2309]. Nem fán terem, hanem egy kúszónövényen. Fára csak akkor kerül, ha felfuttatják rá. Úgy néz ki, mint egy óriási citrom. Tömege 0,5 és 1 kg között van. Aromás sárga gyümölcsét bolyhos burok veszi körül, ami igen különleges látványt nyújt az érésben levő termésnek. Viaszos tapintású, enyhén fényes, szemölcsös sárga héja alatt finom gyümölcshús található, amelybe sok mag ágyazódik be. A fekete magok hossza 2-3 cm. Igen elterjedt a gömbölyű fajtája is. Ez kisebb méretű, a héja is vékonyabb, és narancssárga színű. Az íze is jobb, mint az ovális fajtáé. Az illata egyiknek sem kellemes. Többnyire frissen fogyasztják, de gyümölcssalátákhoz szintén gyakran használják. Éretlenül leszedett terméséből főzeléket készítenek. Gyógyhatással is rendelkezik. Charantin-tartalma folytán csökkenti a vér cukorszintjét, optimalizálja a cukorháztartást. Emellett koleszterin- és triglicerid-szint csökkentő hatással is rendelkezik.

Az ínyencek a mangó és az ananász után a **csirimojó**t[2310] (eredeti indián nevén **cserimoja**) tartják a legfinomabb trópusi gyümölcsnek. Tömege fajtától függően néhány dekagrammtól 2 kilogrammig terjed. Többnyire gömbölyded, szív alakú, de lehet szabálytalan, hosszúkás is. Zöld színű felülete zsindelytetőszerűen rovátkolt. Úgy néz ki, mintha ujjal körös-körül benyomkodták volna, illetve pikkelyek borítanák. Fehéres-sárgás, lédús, zamatos bele néhány babszem nagyságú, barna, illetve fényes, fekete magot rejt, melyek ehetetlenek, mérgezők. Édes-savanykás, kásás, fehér húsának íze az ananász és a banán sajátos keveréke. Akkor jó, amikor a héja ujjal benyomható. A kemény példányokat az avokádóhoz hasonlóan néhány napig érlelni kell. Utána vágjuk ketté, és a gyümölcshúst kanalazzuk ki belőle. Gyümölcssalátát, zselét, jégkrémet is készítenek belőle. Ivóléként, turmixolt italként szintén közkedvelt. Nyomásra érzékeny, ezért nem bírja a szállítást, és csak

[2307] **Passiflora quadrangularis** L.
[2308] **Passiflora maliformis**
[2309] **Passiflora foetida**
[2310] **Annona cherimola** Mill.

rövid ideig tárolható. Ennek ellenére megtalálható az európai piacokon is, mert kedveli a mediterrán éghajlatot. Így nem kell a trópusi országokból importálni. A csirimojó vagy ahogy mifelénk nevezik a **krémalma** nem olcsó gyümölcs, mivel kézzel kell beporozni, és egy fa max. 30 db termést hoz. Bársonyos levelű örökzöld fája fehér, illatos virágokat hoz, ezért dísznövényként is kedvelt.

Közép-Amerikában kiváló csemegének számít az **ilama**[2311]. Termése kúpos, ovális vagy szív alakú. Hossza elérheti a 15 centimétert, tömege pedig a 90 dekagrammot. Két fajtája van, a világoszöld és a lilásvörös héjú. A zöld színű héjából szabálytalan eloszlású dudorok emelkednek ki, melyek intenzitása eltérő. Ugyanazon fán is előfordulhatnak rücskös és majdnem sima példányok. A kemény héj alatti édes-savanykás hús sem egységes színű. Fajtától függően lehet fehér és édes, vagy rózsaszínű, illetve világosvörös, fanyar mellékízzel. Az ilama állaga sem állandó. Lehet száraz, vagy majdnem leveses. Az egyenletesen rostos pulpába nagy, babszerű magok ágyazódnak be, melyek száma a gyümölcs méretétől függően 25 és 80 között van. A sima héjú, barna, kerekded magok hossza 2 cm, és 1 cm szélesek. Egy szorosan záródó hártya veszi körül őket. Ez azonban nem tapad rájuk, széthasításakor a fényes mag könnyen kicsúsztatható belőle.

Frissen fogyasztva az ilama gyümölcshúsa igazi csemege. Ennek ellenére alig ismert. A szakkönyvek többsége hallgat róla. Az Interneten is csupán néhány fotó jelent meg erről a trópusi gyümölcsről. Termesztői gyakran összetévesztik a cserimojával, illetve vörös változatát az atemojával. A fajtaazonosítás legbiztosabb módja a növény megvizsgálása. Az ilama karcsú fája tőből sarjadva több törzset fejleszt. Legfeltűnőbb jellegzetessége, hogy 10-15 cm hosszú levelei mellett a kisebb ágak tövénél levélszerű murvalevelek fejlődnek. Az ilama csak éretten fogyasztható. Akkor tekinthető érettnek, amikor kettévágva a húsa könnyen kikanalazható. Leszedése után három napig állni hagyják. Az ilama nem önbeérő gyümölcs, éretlenül szüretelve sohasem érik meg. Rendszerint lehűtve és megcukrozva kínálják, ami intenzívebbé teszi a zamatát. Az ínyencek kevés citromlevet csepegtetnek rá, ami előhozza a kissé fanyar, kesernyés mellékízét. Fogyasztásának széles körű elterjedésére nem lehet számítani, mert termesztése meglehetősen gazdaságtalan. Előfordul, hogy az ilamafa 85-100 db gyümölcsöt terem, de van olyan szezon, amikor csak 3-10 db gyümölcs van rajta, vagy egy sem. A hobbikertészek azonban ennek ellenére kedvelik, és a cserimojánál is magasabb rendű gyümölcsnek tekintik. Nem annyira édes, mint az atemoja, jellegzetes aromája, kitűnő íze leginkább a szúrszophoz hasonlít. Az ínyencek szerint, aki még soha nem ízlelt meg egy érett ilamát, az nem tudja mi az igazán finom. Fogyasztása mennyei élvezet.

Az egyenlítő környékén élők kedvelt gyümölcse a **cukoralma**[2312] vagy más néven **gyömbéralma**. 5-8 cm méretű termése többnyire gömb alakú, de vannak megnyúlt, és szív formájú változatai is. Sárgászöld vagy lila héja leginkább a krokodil bőrére hasonlít. Félgömbölyű kidudorodások alkotják, amelyek úgy tapadnak egymáshoz, mint a karfiol virágai. A kb. 2 mm vastag rücskös héj alatt fehéres színű, lágy, pépes, krémes állományú gyümölcshús található. Ez a kiemelkedően finom gyümölcs csak teljesen érett állapotban élvezhető. Éretlenül leszedve néhány napig szobahőmérsékleten érleljük, amíg újjal benyomhatóvá válik a héja. A szaftosra érő, édes-savanykás gyümölcsöt héjából kivájva frissen fogyasztják, de üdítőitalt, jégkrémet is készítenek belőle. Sütni, főzni nem lehet, mert a hőkezelés tönkreteszi az aromáját. Apró, bab alakú, sötétbarna, fényes magjai mérgezőek. A cserimoja és a cukoralma keresztezésével állították elő az **atemoját**[2313]. Íze a cserimojához hasonló. Előnyös tulajdonsága, hogy mindkét szülőfaj termésénél jobban tűri a szállítást; nem esik szét, mint a cukoralma.

Nem kevésbé ízletes a **biribá**[2314] vagy **rollinia**. Gömbölyded vagy szív alakú termésének átmérője max. 15 cm. Színe sárgászöld vagy világosbarna, és körös-körül húsos, tüskeszerű nyúlványok

---

[2311] **Annona diversifolia**

[2312] **Annona squamosa** L. + **Annona squamata** L. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=NOBIsJnF3vU és https://www.youtube.com/watch?v=QTX43RTA_4c és https://www.youtube.com/watch?v=a0RlDOwt6uI (Kezdet: 11,5 perc) https://www.youtube.com/watch?v=sw4F8ugLR0o (graviola + pinha + atemóia)

[2313] **Annona squamosa × Annona cherimola**

[2314] **Rollinia mucosa** + **Rollinia deliciosa + Rollinia silvatica** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=kUDNo3UYtRw

fedik. Duzzadt héja alatt a gyümölcshús fehér vagy vajszínű. Bő levű, édes, kellemesen savas mellékízzel. Nagyon finom, zamatos. Hosszában kettévágva kikanalazzák a húsát. A piacra vitt termést éretlenül szedik le. Ekkor néhány napot várni kell a fogyasztásával, amíg a héja ujjal benyomható lesz. Zöld héja a tárolás során bebarnul. Max. 2 cm hosszú lapított, sötétbarna magjai elszórtan ágyazódnak be a terméshúsba. Több fajtája ismert, melyek csak külsőre különböznek egymástól. Van olyan változata is, amely inkább hasonlít a cukoralmához, mint a többi biribához. A szúrszop, a cserimoja és a cukoralma alig ismert brazíliai rokon faja a **marolo**[2315]. Rendkívül zamatos, pépes gyümölcshúsának íze sem sokban különbözik tőlük. Külsőre azonban inkább a vörös annónához hasonló.

Ősidők óta ismert és termesztett gyümölcs a **szúrszop**[2316] vagy más néven **tüskés annóna**. Formája sokféle lehet. Többnyire tojás alakú, az alján elgörbült csúcsban végződve. Nem ritka azonban a körte, vese és szív alakú változat. Tömege elérheti a 6 kilogrammot, hossza pedig a 35 centimétert is. (Az átlagos súlya: 2 kg.) Sötétzöld héjából kb. 1 cm hosszú, kúp alakú, lágy tüskék állnak ki. A vékony, keserű héj alatt az erős aromájú, illatos gyümölcshús hófehér, benne babszem méretű, sötétbarna vagy fekete magvakkal. A magvak itt is elszórva ágyazódnak be a homogén bélállományba. A lágy, rostos, bő levű terméshús inkább savanyú, mint édes, és különleges zamata van. Intenzív illata és íze az ananászhoz és a mangóhoz hasonló. Fogyasztási és feldolgozási módja megegyezik az ökörszívalmával. Kedvelt alapanyaga még a gyümölcssalátáknak. Tejszínnel felfőzve önálló desszertként tálalják. Kettévágva a húsa hamar bebarnul. Magjának lenyelésétől itt is tartózkodjunk. Éretlenül leszedve zöldségként használják, vagy levesbe főzik.

Nem sokban különbözik tőle a **hegyi annóna**[2317]. A tojásdad gyümölcsöt gyengén kirajzolódó pikkelyek fedik, és ezekből állnak ki a kb. 2 mm hosszú lágy tüskék. A színe világoszöld, és max. 18 cm hosszú. Az éretten vajsárga gyümölcshús lágy, rostos, és bő levű. Íze édeskésen savanyú, kesernyés mellékízzel. A sok barna mag hossza elérheti a 2 centimétert is. Mivel nem annyira finom, mint a tüskés annóna, nyersen nemigen fogyasztják. Főleg üdítőitalt készítenek belőle. A hegyi annónánál jóval finomabb a **vörös annóna**[2318] vagy **szonkoja**. Tojás alakú, vagy gömbölyded termésének héja úgy néz ki, mint egy tüskésdisznó. Itt a sűrűn egymás mellett álló rombusz alakú tüskék barna színűek, mint a fenyőtoboz. A tüskék hossza és vastagsága a tüskés annónánál is nagyobb, de ezek is lágyak, nem szúrnak. A vastag héj alatt a gyümölcshús aranysárga színű. Rostos, lágy, benne ugyancsak sok maggal. A legfeljebb 3 cm hosszú, sötétbarna és szintén mérgező magokat vékony, fehéres hártya veszi körül. Az ehető bélállomány édes, zamatos íze leginkább a mangóra emlékeztet. Ezt is kettévágva, és terméshúsát kikanalazva fogyasztják. Sokan szitán áttörik, és vízzel felhígítva, rostos léként isszák. Ízletes húsa miatt a fán élő állatok is előszeretettel dézsmálják ezt a gyümölcsöt.

Egyébként a meglehetősen népes annónacsalád alapváltozata az **annóna**[2319] vagy **aligátor alma**. Gyümölcse apró termésrészekből tevődik össze. Ezért világoszöld színű fényes héja enyhén rücskös. Teljesen megérve a héja sárgává, és simábbá, fényesebbé válik. Elszórtan apró, sötétbarna foltok jelennek meg rajta, amitől úgy néz ki, mint a pulykatojás. Formája azonban nem egészen tojás alakú, mert a tetején, a szár körül benyomódás található. Hossza kb. 12 cm, átmérője pedig 8 cm. Illatos, édes, zamatos húsa narancssárgába hajló krémszínű. Íze kissé csípős, az állaga pedig meglehetősen száraz. Frissen és feldolgozva egyaránt fogyasztják. Mivel nem olyan finom, rokonainál kevésbé népszerű. Világosbarna, babszem alakú magjainak hossza kb. 1,5 cm, szélessége pedig 1 cm.

Az annónafélék között is különlegességnek számít az **arany cukoralma**[2320]. Annyira ritka fajta, hogy önálló latin neve sincs. Valószínűleg az annóna a szúrszop természetes hibridizációjának eredménye. Gyümölcse nagy, a 0,5 kilogrammot is elérheti. Kezdetben zöld héja teljesen megérve

[2315] **Annona crassiflora**
[2316] **Annona muricata** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=ams9R-9g0ao
[2317] **Annona montana** Macf.
[2318] **Annona purpurea**
[2319] **Annona glabra**
[2320] **Annona** sp.

aranysárgává válik. A sima, fényes héj alatt dzsekfrúthoz hasonló állagú aranysárga hús található. Íze az ökörszívalma, a papaja, a sárgabarack és a sárgadinnye keveréke. Húsának szegmenseibe egy-egy világosbarna, lapos mag ágyazódik be. Feltehetően a sok mag az oka annak, hogy nagyüzemileg nem termesztik. Pedig sokkal szívósabb, mint a többi annóna, és árvizes területeken is megmarad. Szokatlan kinézete és egzotikus íze azonban ezt a fajtát a hobbikertészek kedvencévé tette.

Formájáról kapta a nevét az **ökörszívalma**[2321] vagy más néven **ökörszív-annóna**. Színe narancsvörös, zöldes foltokkal. Az érdes, ragyás, max. 1 mm vastag, fényes héj alatt egységes, fehér színű gyümölcshús található, viszonylag sok maggal. Magjai is a kontinentális almáéhoz hasonlítanak, csak nagyobbak nála, és elszórtan ágyazódnak be a bélállományba. A terméshús állaga és színe szintén megegyezik a mi almánkkal. Teljesen megérve azonban kissé benyomható a héja. Savanykás, édes íze zamatosabb. Ezt a tenyérnyi méretű almát is nyersen fogyasztják, vagy sütemények töltésére használják, illetve ivólevet készítenek belőle. Nagy mennyiségben forgalmazzák almaborként feldolgozva. Az almamag lenyelését kerüljük, mert sötétbarna héja ennek is mérgező. Egyébként a levelei és a kérge szintén tartalmaz toxikus anyagokat. Kevésbé ismert változata a **vad ökörszívalma**[2322]. Formája ugyanolyan, mint a termesztett ökörszívalmáé. Megjelenése azonban kevésbé attraktív. Mérete: 2,5-10 cm. Héja kezdetben zöld, majd megérve világosbarna lesz. Narancssárga húsába számos barna színű, ovális, lapos mag ágyazódik be. Nem olyan finom, mint a termesztett változata, ezért többnyire csak Szenegálban található. Világméretű elterjedése, nagyüzemi termesztése nem várható, mert az ültetvényeket finomabb, jobban eladható trópusi gyümölcsök foglalják le.

Lenyűgöző látványt nyújt a **pindaiba**[2323]. Úgy néz ki, mint egy gondosan megmunkált ékkő. Nagyon hasonlít a cukoralmára, de nem zöld, hanem vörös. Alakja gömbölyded, átmérője 4-8 cm. Íze édes, zamata a cukoralmáét is felülmúlja. Nyersen fogyasztják. A vadon élő állatok is nagyon kedvelik Fehéres-rózsaszínű gyümölcshúsát alkotó szegmenseiben egy-egy lapos barna mag található. Impozáns megjelenése szívesen ültetett dísznövénnyé tette. Karcsú, elegáns, örökzöld fáját a tájrendezők leromlott területek helyrehozására használják.

Nem csupán a nevében, hanem az ízében is meglehetősen egzotikus gyümölcs a **durián**[2324]. Általában csomókban fejlődik. 15-30 cm hosszú, zöld színű, illetve sárgára érő ovális termését kemény, fás héj, és durva, gúla alakú tüskék borítják. Tömege elérheti a 8 kilogrammot is. Belsejében öt ovális magház található. Mindegyik rekeszben 1-5 gesztenyeméretű mag húzódik meg a gyümölcshúsba beágyazódva, amelyek szintén ehetők. A kókuszdióhoz hasonló páncélszerű héját baltával vagy bozótvágó késsel törik fel. Sárgásfehér, selymesen szálas, krémszerű húsa finom, édes, zamatos, de a szaga igen kellemetlen. Egyesek szerint a rothadt hagymához, mások szerint a túlérett sajthoz hasonló bűzt áraszt magából. Akinek sikerül leküzdenie a kénes szaga által kiváltott undort, kellemesen csalódik benne. Aromája leírhatatlan; a vanília, a camembert sajt, a tojáslikőr, a fokhagyma és a retek egzotikus keveréke. Állaga meglehetősen zsíros, az avokádóhoz hasonló. Nem célszerű felvágva tárolni, mert óráról órára erősebb lesz a szaga. (Bűzét az okozza, hogy a tüskés termésfalban levő kénhidrogén és dietil-szulfid oxigénnel érintkezve erjedésnek indul.) Az ínyencek szerint akkor a legfinomabb, amikor a legbüdösebb. Ilyenkor már a bennszülöttek sem tűrik meg a lakásban, kint szabad ég alatt tárolják.

Számukra életveszélyes is lehet ez a gyümölcs. Akinek a fejére esik, azt a kókuszdióhoz hasonlóan agyon is ütheti. Leszedni nem kell a fáról, mert éretten lehullik. Délkelet-Ázsiában a gyümölcsök királyának nevezik. Lehet benne valami, mert ez az egyetlen gyümölcs, amelyet a tigris is elfogyaszt. Mancsával berepeszti a héját, és a karmaival élvezettel kikanalazza a belsejét. Feldolgozva

[2321] **Annona reticulata** L. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=Ni7pQ1BnCec
[2322] **Annona chrysophylla** (**Annona senegalensis**)
[2323] **Duguetia lanceolata**
[2324] **Durio zibethinus** Murr. + **Durio dulcis** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=TA4kIQqX2I0 (Kezdet: 4,5 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=HbxeNkuhwRw (Kezdet: 1 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=ikTfMP1fcXU (Kezdet: 1,5 perc)

is népszerű gyümölcs. Mártást, jégkrémet készítenek belőle. Sokan pasztává főzve ételízesítőként használják. Éretlen állapotban a fehérjékben, zsírokban és szénhidrátban gazdag terméshúsából főzeléket csinálnak. Omega-3 zsírsav is található benne, ami segít megelőzni a szívbetegségeket. Magjait sütve, pörkölve fogyasztják. Sósan és édesen (cukorszirupba rakva) egyaránt kedvelik. Szárított magvait megőrlik, és kekszet sütnek belőle. Létezik egy kisebb változata is a **durián pulu**[2325]. Tömege nem éri el az 1 kilogrammot. Ennek ellenére Brunei kedvenc duriánja, mert íze kellemesebb. Emellett tövisei rövidebbek, és vékonyabb a héja. Kézzel is be lehet törni. A magjai is kisebbek. Libamáj kinézetű húsa ennek is sárga, de léteznek barnás, vöröses árnyalatú példányok is. Előnyös tulajdonságainak köszönheti, hogy Borneó és Jáva szigetén is kihozták a vadonból, és széles körben termesztik.

Különleges változata a **vörös húsú durián**[2326]. Íze ugyanolyan, de kevésbé büdös, és az íze nem olyan csípős. A mérete is kisebb, átmérője 10-15 cm. A délkelet-ázsiai országokban és Észak-Ausztráliában található. Ez a fajta sárga és narancssárga húsú változatban is előfordul. (A sárga húsú éretten leesik a fáról, a vörös húsú nem. Ezért sokan gyanítják, hogy ez a három fajta valójában három különböző faj. A botanikusok is sejtik ezt, de nem tesznek semmit a különválasztásuk érdekében.) Tovább nehezíti az azonosítást, hogy a két fő fajta gyakran hibridizálódik egymással. A helyi piacokon az összes fajta kapható, és nagyon kedveltek. A termelők is szeretik ezeket a fajtákat, mert a betegségekkel szemben ellenállóbbak. Mindezek ellenére a fő fajta piaci vezető szerepét nem tudják megingatni, mert nem elég markáns az ízük. A húsuk pedig szárazabb, nem annyira lédúsak.

Létezik egy mini durián is, amely csak külsőleg hasonlít a fajtársaihoz. A **kis durián**[2327] súlya csupán 0,5 kg. Egy tenyérben elfér. Zöld, elhajló tüskéi hosszabbak, mint a többi duriáné. A legfőbb eltérés azonban az, hogy ebből a fajtából teljes mértékben hiányzik a durian aromája. Szaga sincs. Gyümölcsös, sárga húsa nagyon édes. Ezért ezt a fajtát azok vásárolják, akik utálják a duriánt. Jellegzetessége még, hogy a többi duriánnal ellentétben gyümölcshúsa nem öt, hanem csak négy elkülönülő részből áll. Az egyes szegmensek csupán 1-2 magot tartalmaznak. A rohamos erdőirtás miatt ez a fajta kiveszőfélben van.

A világ legnagyobb gyümölcse a **jákafa** vagy **dzsekfrút**[2328]. Hossza az 1 métert, szélessége a 0,5 métert, tömege pedig a 40 kilogrammot is elérheti. (Az átlagos hossz: 50-60 cm.) Alakja körte, vagy henger formájú. Barnászöld héját apró, hatoldalú piramis alakban kihegyezett rücskök, rövid tüskék borítják. Kb. 1 cm vastag fenyőtobozszerű kemény héját csak fejszével lehet felvágni. Az alatta található lemezes terméshús egy központi, vastag, fehér terméskocsány köré rendeződik. Minden termésrészben egy-egy mag található, amelyet fajtától függően sárga színű, kocsonyás, lágy vagy szilárd húsú magköpeny vesz körül. Összesen 500 db 2-4 × 1,5-2,5 cm méretű mag is lehet benne. Nem nehéz meglelni őket, mert a több száz mag a belső, szilárd terméskocsány körül helyezkedik el. Aranybarna színű, sajátos ízű mézédes húsát darabokra vágva frissen fogyasztják, de aszalva és befőttként is kedvelik. Ezenkívül lekvár, zselé, csatni és szirup készül belőle. Kandírozva szintén kedvelik. Szárítva vagy kandírozva az európai ízlésnek is jobban megfelel az állaga.

Az angolok szerint olyan az íze és az állaga, mint a disznóhúsé. Ezért a trópusi országokban élő britek barbecue szósszal bekenve megsütik. Frissen fogyasztva az édes íze meglehetősen átható, a duriánhoz hasonló illattal párosul. Rostos állaga folytán sütve olyan az állaga, mint a húsé. Íze az ananász és a körte keveréke. Az éretlen, sárga húsú termésből főzeléket vagy savanyúságot készítenek. Mandula méretű héjas magjait feltörik, majd megfőzik, vagy pirítják. Liszttté őrölve és gabonaliszttel keverve finom süteményt sütnek belőle. Ez a több napon át kitartó kiadós gyümölcs fontos népélelmezési cikk. A közép-amerikai országokban a szegények eledele.

[2325] **Durio kutejensis**

[2326] **Durio graveolens** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=XslptNb6ZAs

[2327] **Durio oxleyanus**

[2328] **Artocarpus heterophyllus** Lam. + **Artocarpus integrifolius** auct. non Lf. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=ikTfMP1fcXU

A dzsekfrút rokon faja az **indonéziai kenyérfa**[2329]. Fajtársával ellentétben nem a fa törzsén, hanem az erős ágakon fejlődik. Ovális termésének mérete kisebb, max. 35 cm hosszú, és 15 cm átmérőjű. A héja is vékonyabb. Súlya: 1-5 kg. Rücskös, apró dudorokkal teli héja éretten sárga vagy sárgásbarna. Nevét onnan kapta, hogy nem gyümölcsként, hanem főleg zöldségként fogyasztják. Kókusztejben megfőzik, vagy levest csinálnak belőle. Malajziában rizslisztből készített palacsintatésztába mártják, és bundázott gyümölcsként forró olajban kisütik. Bő levű, édes, zamatos, sötétsárga gyümölcshúsa azonban nyersen is fogyasztható. Intenzív íze folytán jobban kedvelik, mint a dzsekfrútot. A szaga is erősebb. Évente háromszor terem. A dzsekfrút másik rokona a **majomdzsekfrút**[2330]. Magas őserdei fán terem. Mint a neve is utal rá, ezt a kisméretű dzsekfrútot a majmok is kedvelik. Gömb alakú. Átmérője csupán 7-10 cm. Ránézésre csupán annyiban különbözik a dzsekfrúttól, hogy a tüskéi nem barnák, hanem rózsaszínbe hajlók. Alatta a viasszerű gyümölcshús sem sárga, hanem rózsaszínes. Íze kissé savanykás. Szaga nem annyira átható, mint a dzsekfrúté. Nyersen fogyasztják.

A trópusok jellegzetes fája a kenyérfa. Termése valójában nem gyümölcs, hanem zöldség, fontos népélelmezési alapanyag. Nevét onnan kapta, hogy beérés előtt illata a friss kenyérhez hasonló. Alakja gömbölyű vagy tojás alakú. Átmérője 10-20 cm, súlya pedig meghaladja a 80 dekagrammot. Héja fakózöld vagy sárgászöld, fénytelen. Megérve sárgává válik. A számos termesztett fajta két különböző csoportra osztható. A magot tartalmazó édeskés kenyérfagyümölcs héján kúp alakú, max. 1 cm hosszú, lágy, zöld tüskék találhatók. A könnyebb megkülönböztetés érdekében ezt a fajtát **kamanszi**[2331] névvel illetik. A vékony héj alatti zöldes gyümölcshús lisztes, lágy, leveses, pépszerű és keményítőben gazdag. Ebbe ágyazódnak be a kb. 2,5 cm hosszú tojásdad vagy bab formájú barna magok. Számuk: 12-150. Héjuk fényes, világosbarna, és alatta ehető, fehér magbél húzódik meg.

A magvatlan **kenyérfagyümölcs**[2332] fajtákat szemölcsszerűen kiemelkedő pikkelyek borítják. A gyakrabban termesztett magvatlan fajták húsa hófehér. Ezt mindig éretlenül takarítják be, hogy a terméshúsa ne színeződjön el, és szilárd, lisztes maradjon. Többnyire a burgonyával megegyezően fogyasztják. Meghámozva, szeletekre, illetve kockákra vágva kókusztejjel megfőzik, vagy megsózzák és olajban, vajban megsütik. Igen tápláló, és kellemes ízű, dióra emlékeztető zamattal. Ecetes savanyúságot is készítenek belőle. Megszárítva és őrölve kekszet, kenyeret sütnek a lisztjéből. A magvas fajták termését is éretlenül szedik le, és szintén hőkezelve fogyasztják, mert nyersen hashajtó hatású. Alapjaiknál összenőtt szegmensekből álló aromás, ízletes, világossárga húsuk nem olyan szilárd, lisztes, mint a magvatlan fajtáké. Egy részét hagyják teljesen megérni, sőt megvárják, hogy lehulljon a fáról. Ennek már csak a magja fogyasztható, amelyet főzve vagy pörkölve gesztenyeként tálalnak. Íze finom, tápláló, ezért sok helyen a kamanszit kenyérdiónak nevezik. Ez azonban nem szerencsés, mert ez a Brosimum alicastrum neve. A magok vastag héjának feltörése nem könnyű. A kenyérfagyümölcs húsának magas latextartalmából enyvet és rágógumit is előállítanak, a fák kérgéből pedig fonalat készítenek. Levelei gyógyhatással rendelkeznek.

A harmadik kenyérfa a **baobab**[2333], vagy más néven **majomkenyérfa**. Ovális, illetve vaskos uborkaalakú termésének hossza max. 35 cm, szélessége pedig legfeljebb 16 cm. Fás, rostos, nemezszerű héja megérve sárgásbarnává válik. Vastagsága 0,5-1 cm. Alatta nyálkás, savanykás pulpa[2334] található, amelybe számos gömbölyded vagy elliptikus mag ágyazódik be. A kemény héjú, világos színű magvak hossza kb. 1,5 cm, és fehér, lisztes magköpeny veszi őket körül. Ízletes húsát nyersen fogyasztják, de gyakran megszárítják, és felhasználás előtt vízbe áztatják. Magvait sem dobják el, hanem leszopogatják róla a lisztes magköpenyt, és megszárítják. A belsejében meghúzódó olajban gazdag, mandulaízű magbél igen tápláló, de vastag héja nehezen törhető fel. Ennek a sokoldalúan

[2329] **Artocarpus integer** (Fhunb.) Merr. + **Artocarpus champeden** Spreng.) Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=HbxeNkuhwRw (Kezdet: 9 perc)
[2330] **Artocarpus rigidus**
[2331] **Artocarpus camansi**
[2332] **Artocarpus altilis** (Park.) Fosberg. + **Artocarpus communis** J. R. & G. Forst + **Artocarpus incisus** L.f.
[2333] **Adansonia digitata** L. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=3X3kDNvPxyQ
[2334] Latin kifejezés. Üreges belső részt jelent. A botanikában a héj alatti ehető gyümölcshúst hívják így.

hasznosítható fának a fiatal hajtásai és a gyökerei is ehetők. Megszárított zsenge leveleiből készítik a „lalo”-nak nevezett kalciumban gazdag élelmet. Kérgéből tartós kosarat, kötelet, kenderszerű textíliát és cserzőanyagot gyártanak. Tannintartalmú kérge lázcsillapításra is alkalmas. A majomkenyérfa őshazája Afrika. Rendkívüli szárazságtűrése és igénytelensége folytán még a Sahel övezetben is ültetik.

A dzsekfrúthoz, a magvas kenyérfához és az indonéziai kenyérfához hasonló gyümölcs a **marang**[2335] vagy **tarap**. Ránézésre a dzsekfrút és a magvas kenyérgyümölcs közötti átmenetnek tekinthető. Alakja ovális. Hossza: 15-20 cm, átmérője 10-13 cm. Súlya max. 1 kg. Vastag kérgét kb. 1 cm hosszú lágy, széles tövisek borítják. Amikor a gyümölcs megérik ezek keménnyé és törékennyé válnak. Megérve nem esik le a földre. Akkor kell leszedni, amikor még kemény, és hagyni kell érni, amíg megpuhul. Ekkor zöld színe sárgává válik. A gyümölcshúshoz a kéreg körbemetszésével juthatunk hozzá. Ezt követően el kell fordítani egymáson a két féldarabot, és finoman szét kell húzni. Leveses gyümölcshúsa hasonlít a dzsekfrúthoz, de fehérebb. Erős szaga, és édes zamatos íze van. Magjai viszonylag nagyok. Színük fehér, és 12 × 8 mm méretű magbelet tartalmaznak. Felnyitása után a marangot néhány órán belül el kell fogyasztani, mert gyorsan elveszíti a zamatát, és a gyümölcshúsa oxidálódik (bebarnul). Magjai főzve vagy pörkölve finomabbak.

Kevesek által ismert ovális gyümölcs a **pedalai**[2336]. Külsőre leginkább a dzsekfrúthoz hasonlít, de puha tüskéi nem zöldessárgák, hanem élénk narancsszínűek. Mérete jóval kisebb, hossza 10-18 centiméter. Jellegzetessége, hogy tompa tüskéinek végéből göndör, hajszerű nyúlványok fejlődnek ki. Ettől úgy néz ki ez a gyümölcs, mint egy óriási rambután. Belseje a maranghoz hasonlít, de nagyobb szegmensekből álló szilárdabb húsa finomabb. A kb. 2 mm vastag héj alatti édes, krémfehér pulpája könnyen fogyasztható. Az ehető szegmensek itt is a belső torzsához kötődnek. Frissen fogyasztják. Népszerűségét fokozza, hogy szaga nem olyan intenzív, mint a marangé. A puha szegmensekben rejlő ellipszis alakú barna magok szintén ehetőek. Méretük kb. 10 × 6 mm. Főzve, pörkölve, sütve egyaránt fogyasztják. Az Artocarpus családban a pedalai magvai a legfinomabbak. Kizárólag trópusi éghajlat alatt termeszthető, mert nem kedveli a hűvösebb időszakokat. Nagy, karéjos levelei folytán díszfaként is ültetik. A marang és a pedalai rokon faja a **terap nasi** [2337]. Sárgásbarna, ovális gyümölcsének hossza max. 18 cm, átmérője 11 cm. Fehér szegmensei ugyancsak édesek, ízletesek, és állaguk hasonlít a vattacukorhoz. Mag ritkán található benne. Olajban gazdag magjai pirítva fogyaszthatók. Gyümölcshúsa teljesen megérve undorító, avas szagúvá válik. Fája lenyűgöző látványt nyújtó trópusi dísznövény. Óriási ágain fejlődő nagy, fényes, bőrszerű, hullámos levelei sűrű lombozatot alkotnak.

Ugyancsak ritka gyümölcs a **lakusa**[2338]. Helyileg fogyasztják főleg vadon termő fáról. Azért sem termesztik, mert legalább öt évig kell várni, amíg az elültetett csemete termőre fordul. Utána azonban bőven terem, egy fáról több mint 80 kg gyümölcs várható. Szaporításának az sem kedvez, hogy a gyümölcsből kinyert mag egy hét alatt elveszti életképességét. Szabálytalan gömb alakú termésének átmérője: 5-12 cm. Súlya: 20-35 dg. Naracssárgába hajló bársonyos bőre alatt édes, savanykás hús található. Nyersen is fogyasztják, de jobbára curry-t és chutney-t[2339] készítenek belőle. A gyógyászatban is használják. Fájának hímnemű virágaiból vérzéscsillapító oldatot állítanak elő.

Nem mondható közismert trópusi gyümölcsnek a **kwai muk**[2340] sem. Olyannyira, hogy még nevet sem adtak neki. Mindenütt a világon a délkelet-ázsiai bennszülöttektől származó elnevezést használják. Szabálytalan gömb alakú. Átmérője max. 5 cm. Teljesen megérve a vékony, bársonyos héja megráncosodik. Ezért sokan a világ legrondább gyümölcsének tartják. Gusztustalan külsejét azonban ellensúlyozza a kiváló zamata. Az okkersárga színű, lágy bőre alatt meghúzódó vörös húsa akkor a legfinomabb, amikor teljesen megérett. Kissé savanykás íze alapvetően édes, citromra em-

[2335] **Artocarpus odoratissimus**
[2336] **Artocarpus sericicarpus**
[2337] **Artocarpus elasticus**
[2338] **Artocarpus lakoocha + Artocarpus lacucha**
[2339] kári és csatni **–** világszerte ismert indiai ételek. (A curry-t ne tévesszük össze a hasonló nevű fűszerkeverékkel.)
[2340] **Artocarpus hypargyraea** + **Artocarpus hypargyraeus**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

lékeztető mellékízzel. Többnyire magtalan, de egyes fajták tartalmazhatnak 1-7 db magot is. Gyümölcshúsát általában kézzel eszik ki. Konzerválva és szárítva is fogyasztják. Ázsiában díszfaként szintén kedvelt, bár meglehetősen lassan nő.

Meglehetősen egzaltált kinézetű gyümölcs a **limpato**[2341]. A science fiction filmekbe illő külső összetett szerkezetének tudható be. Kezdetben még minden rendben megy. A kb. 5 cm átmérőjű éretlen, zöld termés úgy néz ki, mint a kenyérfa gyümölcse. Aztán ahogy érni kezd, kúp alakú kicsúcsosodások bújnak ki belőle. Ezek a szabálytalan elrendeződésű nyúlványok képezik a gyümölcsöt. Teljesen megérve a zöldessárga csonthéja cinóberpirossá válik, a kezdeti zöld szegmensek pedig besárgulnak, és szétszakadozottan a kicsúcsosodások alján maradnak. Gyümölcshúsa nagyon édes, de kissé kesernyés. Egzotikus íze a szamóca és a banán keveréke. Hosszú levelű, terebélyes lombkoronájú fája is szép. Ritka gyümölcsfajta, látványa még a botanikusokat is bűvöletbe ejti. A magjához nagyon nehéz hozzájutni. Ennek oka, hogy a 30 méter magasra is felnövő örökzöld fa nagyon ritka. Sehol sem termesztik. Csak a bennszülöttek ismerik, és a borneói őserdőben vadon növő példányok gyümölcsét szedik. Narancsvörös fája nagyon kemény, tartós, és nem károsítják a rovarok. Ezért házak, hidak építésére használják.

A mi sárgadinnyénk trópusi megfelelője a **papaja**[2342] vagy **dinnyefa**. Alakja a sárgadinnyéhez hasonló, de az egyik végén elkeskenyedik, a sonkatökhöz hasonlóan csúcsos. Sima, kissé fényes héjának színe a világossárgától a sötét narancsszínig változó. A vékony héja alatt sárga vagy narancsvörös színű, lédús, édes hús van. Általában sárgadinnye ízű, némi kajszibarack beütéssel; de olyan változat is van közöttük, melynek zamata inkább a málnára emlékeztet. Mérete eltérő, 10-30 cm hosszú, és 0,5-3 kg tömegű. Legfinomabb a Hawaii szigeten termelt kisméretű fajta. Vannak hosszúkás, cukkini formájú fajtái is. Ezeknek a hossza elérheti az 50 centimétert is. Az ízük azonban nem túl jó. A sárgadinnyéhez hasonlóan a papaja közepében végighúzódó üregben is sok apró mag található. A kb. 5 mm hosszú, tojás alakú, sötétbarna magvai csípősek, a zsázsához hasonló ízűek. A trópusok alatt szinte mindenütt termesztik. Jól bírja a szállítást, ezért az európai gyümölcspiacon is megtalálható. Sajnos az exportált példányok nem a legfinomabbak, mivel éretlenül szedik le őket. Emiatt ízük meg sem közelíti a nálunk termelt sárgadinnyéét. (Citromlevet csepegtetve rá valamit javul a zamata.)[2343] Turistaútjaink során azonban a helyi piacokon hozzájuthatunk érett papajához is.

Fogyasztási módja megegyezik a sárgadinnyével. Kettévágják, a magjait kikotorják, majd az édes húsát szeletelve, hámozva, nyersen eszik. A kisebb példányokat nem szeletelik, hanem kanállal kivájják a húsát. Sokan idegenkednek a szépséghibás, foltos gyümölcstől. Pedig a bőrfoltok nem mindig a romlás jelei. A papaja héján található apró, ovális barna foltok a teljes érést jelzik. Az érett papaja nem csak finomabb, hanem 400%-kal több likopint tartalmaz, mint a hibátlan külsejű, félig érett példány. A banán is akkor ízletes igazán, amikor kezdenek kialakulni rajta a barna szeplők. Ráadásul a teljesen érett banánban 170%-kal több magnézium található, mint a sárga héjúban. Az érett papajából rostos levet, befőttet, szirupot és jégkrémet készítenek belőle. Éretlenül leszedve sokan kandírozzák, vagy ecetben savanyítják. Nagyon szapora, akárcsak a tök.

Különleges fajtája a **hegyi papaja**[2344]. Kisebb méretű és ízletesebb, mint a jól ismert rokona. Alakra hasonlít rá, de nem kerekded, hanem bordás. Hossza 6-15 cm, és éretten a héja sárgászöld. A zöldes- vagy sárgásfehér árnyalatú gyümölcshúsa üveges, és nagyon bő levű. Savanykás ízű, és intenzív gyümölcsillata van. Max. 7 mm hosszú barna magjainak héja ráncos, és áttetsző, fehér magköpeny veszi körbe őket. Bár nyersen is ehető, többnyire párolva fogyasztják, vagy zselét, rostos levet készítenek belőle. Tejnedvében fehérjebontó enzim található, ezért az ipar főleg húspuhításra használja. Magvai bélpanaszokat okoznak, ezért eldobják. Ez a fajta papaja rövid ideig a fagypont

[2341] **Prainea limpato**
[2342] **Carica papaya** L.
[2343] Erre nincs szükség, ha megvásárlása után nem esszük meg azonnal, hanem szobahőmérsékleten tároljuk. Az utóérlelés során fokozatosan puhul a húsa. Akkor fogyasszuk el, amikor a héja az érett kajszibarackhoz hasonlóan benyomható. Ekkor a húsa sötétvörös, illetve sötétsárga és kásás lesz. Nagyobb szupermarketekben (Lidl, Interspar) kapható.
[2344] **Carica pubescens** Lenné & Koch + **Carica candamarcensis** Hook.f.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

körüli hőmérsékletet is kibírja. Ennek tudható be, hogy bár trópusi gyümölcs, a hegyekben is terem. A papaja kevésbé ismert változata a **narancspapaja**[2345]. Nevét narancsszínű bőréről kapta. Az íze azonban nem a narancshoz hasonlít, hanem az ananász és az őszibarack keveréke. Jóval kisebb méretű, mint a közönséges papaja. Alakja ovális. Hossza 7-8 cm, átmérője 4-5 cm. Megérve a bőre alatti krémes húsa olyan puhává válik, mint egy érett avokádó. Illata igen átható, a túlérett sárgadinnyéhez hasonló. Az íze azonban kissé fanyar. Mivel zamata nem túl intenzív, nagyüzemileg nem termesztik, piacra nem viszik.

A papajacsaládba tartozik a **tölgylevelű papaja**[2346] is. Két rokon fajtája van, melyek csupán levelük formájában térnek el egymástól. Csak a „vasconcellea” fajta levelei hasonlítanak a tölgyfa leveléhez. (Az Interneten gyakran összetévesztik őket. A nevét pedig a hegyi papajával keverik.) Kezdetben zöld héja az érés során hosszában sárga csíkozottá válik, majd megérve teljes felülete narancssárga lesz. Orsó alakú gyümölcse meglehetősen apró, hossza 4-8 cm, átmérője 2-4 cm. Sok apró, ovális, barna magot tartalmaz. Húsa illatos, lédús, édeskés, de korántsem olyan finom, mint a világszerte ismert közönséges papaja. A helyben lakók nyersen fogyasztják vagy desszerteket készítenek az illatos, narancssárga húsából. Brazíliában őshonos, de Dél-Amerika több országában is megtalálható. Fájának magassága elérheti a 6 métert. Teljesen kifejlődve több száz gyümölcsöt hozhat. Vékony héjával együtt nyersen fogyasztható. Papaintartalmánál fogva gyógyhatással rendelkezik. Magas a C-vitamin-tartalma. Gyorsan növő fafaj, ezért jól lehetne használni az őshonos erdők helyreállítása során. (Brazíliában egyetlen év alatt 7900 négyzetkilométernyi esőerdőt irtanak ki. 1971 óta az Amazonas mentén kétszer akkora kiterjedésű erdőt irtottak ki, mint Magyarország területe.)

Növeli az azonosítás körüli zűrzavart, hogy spanyol és portugál nyelvterületen a tölgylevelű papaját minduntalan összekeverik a vadpapajával. (Más országokban ez nem fordul elő, mert Brazílián kívül szinte sehol sem ismerik ezt a gyümölcsöt.) A **vadpapaja**[2347] gyümölcse kétségtelenül nagyon hasonlít a tölgylevelű papajához, fája és levele azonban teljesen más. A 10 méter magasra is felnyúló fa ujjas levele leginkább a vadgesztenyefa leveléhez hasonlít. Ágait rövid, kemény tüskék borítják. Narancsszínű gyümölcsének alakja ovális, hossza 5-7 cm, átmérője 2-4 cm. Édes, zamatos húsának íze leginkább a marakujára emlékeztet. Mások szerint íze a marakuja és a mangó keveréke. Magas latextartalma miatt csak teljesen megérve fogyasztható. Ilyenkor a leve kevésbé összehúzó hatású. Sok apró magja van. Megfőzve a fa kérge is ehető. A magas cellulóztartalmú kéregnek kókuszíze van. Ehhez nem kell kivágni a fát. Ha a lehántott kéreg helyét bekötözik, a fa regenerálja a sebet. Gyümölcsét az erdei állatok is nagyon kedvelik, ezért a vadpapaja kiválóan alkalmas erdősítésre, a lepusztult tájak rendezésére.

A dinnyefa oldalági rokona a **babakó**[2348]. Ennek az Új-Zélandon nagy mennyiségben termesztett fajtának az íze legjobban az ananászhoz hasonlít. A másik trópusi dinnye a **tüskésuborka**[2349] vagy **kiwano**. Termése elliptikus, max. 15 cm hosszú és 70 dg súlyú. A héja világító aranysárga, melyből erőteljes, kúp alakú tüskék merednek ki. A sárga gyümölcshús legfeljebb 1 cm vastag. Az angolok által tüskés dinnyének nevezett gyümölcs túlnyomó részét nagyszámú 7 × 4 mm-es tojás alakú lapos mag, és azok magköpenyei foglalják el. Az üveges, méregzöld magköpeny színe sötétzöld. Íze édeskés, a citrom és a banán keveréke.

Zöldségként és gyümölcsként egyaránt fogyasztják a **pepinó**[2350] cserje termését, a **perui uborká**t. Gyümölcsének íze a sárgadinnyéhez és a körtéhez hasonlít. A gömbölyű vagy szív alakú termés hossza: 10-15 cm. Színe sárga, hosszanti kékes vagy vörösesbarna sávokkal tarkítva. (Van egy hosszúkás változata is, amit főleg Irakban termesztenek.) A vékony héj alatt világossárga, lágy, lédús gyümölcshús rejlik. A kb. 3 mm nagyságú homokszínű, lapos magvak itt is a termés közepén

[2345] **Carica monoica + Vasconcellea monoica**
[2346] **Carica quercifolia + Vasconcellea quercifolia**
[2347] **Jacaratia spinosa + Jaracatia dodecaphylla** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=LmN62gBePCs és Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=LmN62gBePCs
[2348] **Carica pentagona**
[2349] **Cucumis metuliferus** E. Mey. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=RTsH30ElXdw (Kezdet: 1,5 perc)
[2350] **Solanum muricatum** L.'Hérit. + **Solanum variegatum** Ruiz & Pav.

található üregben vannak, egy csomóban. Léteznek magvatlan fajták is. Akkor tekinthető érettnek, ha ujjainkkal megnyomva puhának érezzük. Ha nem elég puha, papírzacskóba rakva, szobahőmérsékleten 1-2 hétig érleljük. Mivel a kontinentális dinnyékkel ellentétben a pepinó utóérő gyümölcs, nem fog megromlani. Az érett gyümölcs azonban 1 hétnél tovább már hűtőszekrényben sem tárolható. A terméshúst általában nyersen, héj nélkül fogyasztják, vagy lekvárt főznek belőle. Sokan párolják, és zöldségként tálalják. Feldolgozás esetén érdemes néhány csepp citromlevet hozzáadni, ami kiemeli az aromáját. A kontinentális sárgadinnyével ellentétben nem csak egynyári, hanem évelő bokrokon is termeszthető.

A pepinó rokon faja a **cimbaló**[2351]. Mind a növény, mind a gyümölcse lényegesen kisebb a pepinónál. A cimbaló gömb alakú, és átmérője csupán 2-3 cm. Ezért sokan mini pepinónak hívják. Héjának színe világoszöld, amit hosszanti sötétzöld vagy sötétlila csíkok tarkítanak. Szaftos húsa kezdetben fehér, majd megérve sárgává és krémessé válik. Leve ragacsos és savanykás, bár teljesen megérve édesebbé válik. Íze a görögdinnye és a körte keveréke. Főleg savanyítva fogyasztják, mint mi a szezonvégi apró görögdinnyét. A kb. 40 cm magas bokor dísznövényként is kedvelt. Mivel kúszónövény célszerű karóra felfuttatni. Így 1 m magasra is felfut, és impozáns látványt nyújt. Bogyói fürtökben teremnek. A pepinónál jobban tűri a hideget, ezért nálunk is termeszthető. Mérsékelt égöv alatt azonban a gyümölcse nem mindig érik be.

A **paradicsomfa**[2352] vagy **tamarillo**[2353] a paradicsom rokona. Íze azonban nem hasonlít a paradicsomra. Tojás alakú, hossza a 10 centimétert, tömege pedig a 10 dekagrammot is elérheti. A héja tömör, sima és fényes. Ennek a C-vitaminban gazdag gyümölcsnek három fajtája ismert. A sárga héjú a legzamatosabb. Enyhén kesernyés, de alapvetően édes. Íze a szilvára emlékeztet, de annál zamatosabb. Ezért gyümölcsként fogyasztják, illetve citrommal keverve dzsemet, lekvárt vagy szirupot készítenek belőle. Befőttként is tartósítják. A levéből kitűnő üdítőital állítható elő. A piros és bordó héjú fajták kívül-belül úgy néznek ki, mint egy nagyméretű Lucullus paradicsom. Az ízük is meglehetősen savanykás, enyhén sós mellékízzel. Emiatt karikára vágva főleg zöldségsalátát vagy csatnit készítenek belőle, illetve pikáns ízt kölcsönöznek vele a gyümölcssalátáknak. Párolva köretként is kedvelt. Lédús húsukban a paradicsomhoz hasonlóan sok apró, sötétbarna, ehető mag található. Zárt, bőrszerű héjuk következtében hűtőszekrényben hetekig tárolhatók. A paradicsomnál vastagabb héjuk könnyen hámozható. Ha néhány percre forró vízbe dobjuk, kés nélkül is lehúzhatjuk. Ebben az állapotában sokan szitán áttörik, és sóval borssal fűszerezve kenyérre kenik.

A tamarillo kevésbé ismert fajtája a **törpe tamarillo**[2354]. Ugyanúgy néz ki, mint a fő változata, de ovális gyümölcse kisebb nála. Hossza 1,5-2,5 cm, átmérője kb. 1 cm. Szintén évelő cserjés bokor, magassága 1-3 méter. A kezdetben zöld bogyói sárgává válnak, majd teljesen megérve narancsszínűek lesznek. Íze a málna és a sárgabarack keveréke, bár bőre kissé fanyar. Nyersen is ehető, de inkább lekvárt, dzsemet, zselét, kompótot készítenek belőle, vagy süteményt töltenek vele. Sokan pikáns szószként tálalják húsos ételek mellé. Nedvdús húsából az ipar gyümölcslevet gyárt. Gyorsan növő bokra és bőrszerű hatalmas levelei folytán dísznövényként is ültetik. Haszonnövényként meglehetősen ritka, csak kevesen termesztik. Közismert rokonával sem ízben, sem termésmennyiségben nem képes versenyre kelni. Őshazája Dél-Amerika. Talajban igénytelen, és jól bírja a szárazságot és a hűvös napokat. Nálunk is termeszthető, de csak dézsában. A tél beállta előtt fagymenetes helyre kell vinni.

A paradicsomfa gömbölyű gyümölcsű változata a **guáva paradicsomfa**[2355]. Alacsony, max. 2 méter hosszú fán terem. Enyhén megnyúlt gömb alakú bogyóinak héja vastag, bőrszerű. Sárga húsának édes-savanykás íze nagyon hasonlít a paradicsomfa gyümölcsének ízéhez. Lédús húsának szövetszerkezete is ugyanolyan. Nyersen és főzve egyaránt fogyasztható. Apró magvai szintén ehetők.

[2351] **Solanum caripense** Dunal

[2352] **Cyphomandra betacea** [Cav.] Sendtn. + **Cyphomandra crassicaulis** (Ortega) Kuntze Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=4qkADhF9cdA és https://www.youtube.com/watch?v=IjIuZX5-F_0 (Kezdet: 2 perc)

[2353] támárillo

[2354] **Cyphomandra abutiloide**

[2355] **Cyphomandra fragrans**

Leveleinek, lombozatának kellemetlen, csípős szaga van. Ízre és formára kísértetiesen hasonlít a kontinentális paradicsomhoz a **kannibálparadicsom**[2356]. A Fidzsi-szigetekről származik, és úgy eszik, mint mi a paradicsomot. Leveleit is felhasználják salátának. Nevét onnan kapta, hogy régen a kannibálok ebből a paradicsomból készített szósszal ették az emberhúst. Mi már nem esszük meg egymást, de a főtt marhahúshoz most is a legkedveltebb köret a paradicsommártás. Rokon faja a **zöld ebszőlő**[2357]. Termése kisebb a kannibálparadicsomnál, és nem gömb, hanem vízcsepp alakú. A gyökerével óvatosan bánjunk, mert mérgező.

A másik különleges trópusi paradicsom a **licsiparadicsom**[2358]. A kúszó bokor kiterjedése elérheti az 1-1,5 métert is. Bőtermő, bogyóit többnyire fürtökben neveli. Skarlátvörös termése úgy néz ki, mint egy cseresznye. Átmérője 1,2-3,5 cm. Jellegzetessége, hogy tüskés csészelevelek fogják körül. Ebből azonban könnyen kiszabadítható, de ehhez ajánlatos karvédő dzsekit és bőrkesztyűt használni, mert a szárán és a csészeleveleken sűrűn elhelyezkedő tüskék nagyon kemények és hegyesek. A talajra lehullott gyümölcs napok múlva is felszedhető, mert nem rohad meg olyan gyorsan, mint a kontinentális paradicsom. Az érett bogyók íze a cseresznye és az egres keveréke. Különleges íze miatt előszeretettel keverik gyümölcskocsonyákban, de a gyümölcspiték ízét is feljavítja. Kontinentális változatához hasonlóan befőzésre, rostos lé előállítására is használható. A földicseresznyénél nagyobb magjai vannak, amelyek szintén ehetők.

Paradicsomhoz hasonló gyümölcs a **szodomai alma**[2359] vagy **ördögalma** is. Bogyója kezdetben világoszöld, szabálytalan sötétzöld erezettel, majd megérve sárgává válik. Gömb alakú, átmérője 2-3 cm. Értetlenül könnyen összetéveszthető a licsiparadicsommal, mert az ágai és levelei is ugyanolyan tüskések. Levelük és virágjuk is nagyon hasonló, de a szodomai alma virágja nem fehér, hanem lila. Őshazája Dél-Afrika, de Ausztráliában és Óceániában is megtalálható. A mezők, árokpartok gyomnövénye. Magas szolanintartalma miatt a gyümölcse ehetetlen, mérgező. Ennek ellenére sok helyen gyűjtik, mert jelentős gyógyhatása van. Kivonatából a gyógyszeripar rákellenes szert készít. Tüdő- és májrák esetén gátolja a daganat növekedését. A népi gyógyászatban mellhártyagyulladás, bőrgyulladás kezelésére, és vizelethajtóként használják.

Megtévesztésig hasonlít a szodomai almához a **farkasgyümölcs**[2360]. Mérete azonban jóval nagyobb, átmérője elérheti a 13 centimétert is. Akkora, mint egy nagyméretű paradicsom. Belseje viszont inkább hasonlít a padlizsánhoz, mint a paradicsomhoz. Éretlenül a farkasgyümölcs is világoszöld, sötétzöld csíkokkal, majd megérve narancssárgává válik. A futóparadicsomhoz hasonló méretű bokrokon terem. Vastag, csavart ágai azonban nem zöldek, hanem fásak. Ránézésre inkább hasonlít egy kis fához, mint a paradicsombokorhoz. Csillag alakú virágja a szodomai almához hasonlóan szintén kék vagy lila, és az ágai is tüskések. Levelei és zsenge hajtásai viszont nem tüskések, hanem szőrösek. A termést nevelő hajtásait sűrű, fényes szőrszálak borítják, hullámos levelei pedig bársonyos tapintásúak.

Húsa finom, zamatos. Nyersen is fogyasztható, de jobbára dzsemet, befőttet készítenek belőle. A paradicsomhoz, burgonyához, padlizsánhoz hasonlóan a növény más részei használhatatlanok, sőt magas szolanintartalma miatt minden része mérgező. Az éretlen gyümölcs is tartalmaz szolanint. Brazíliában őshonos, és onnan került át Texas államba. Másutt nem nagyon termesztik. Gyümölcsét a trópusokon marhák takarmányozására is használják, mert a száraz évszakban is terem, és kiváló féreghajtó. A vadon élő állatok és a madarak szintén kedvelik. Leginkább a sörényes farkas fogyasztja, róla kapta a nevét. A farkasgyümölcs jelentős gyógyhatással rendelkezik. A legújabb kutatások kimutatták, hogy jól használható a cukorbetegség gyógyítására, a hasnyálmirigy elpusztult Langerhans-szigetének regenerálására. Az inzulintermelés helyreállításához azonban 10 hónapos folyamatos kezelésre van szükség. Koleszterincsökkentő és fogyasztó hatása is van.

[2356] **Solanum uporo** Dun.
[2357] **Solanum viride**
[2358] **Solanum sysimbriifolium** + **Solanum topiro**
[2359] **Solanum sodomeum** + **Solanum linnaeanum**
[2360] **Solanum lycocarpum**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A paradicsomfa rokona a **szívós paradicsomfa**[2361]. Tojás alakú termésének hossza 2-5 cm. Az érett bogyók világoszöld színűek, sötétzöld hosszanti csíkokkal. Külsőre inkább a farkasgyümölcshöz hasonlít, mint a tamarillóhoz. Jellegzetessége, hogy igen nagy, sötétzöld, rücskös levelei vannak. Lila virágzata is vonzó látványt nyújt. Örökzöld növény. Gyümölcse kellemes ízű, bár kissé intenzív a zamata. Apró szőrökkel borított bőre és sok magja miatt nyersen nem nagyon fogyasztják. Sokan csak dísznövényként ültetik, bár bársonyos tapintású, bőrszerű levelei meglehetősen büdösek. (Vannak, akik erős pézsmaszagát nem tartják kellemetlennek.) Főleg Új-Zélandon találkozhatunk vele, a kertekben. Brazíliában viszont termesztik is, mivel az ottani klímát kifejezetten kedveli. Annak ellenére, hogy trópusi növény, jól bírja a hideget. –10 °C-os fagyban sem hullajtja le a leveleit. (Ennek köszönheti a nevét.) Gyümölcsén kívül a növény minden része mérgező.

Az ausztrál bennszülöttek évezredeken át gyűjtött paradicsoma a **bozótparadicsom**[2362]. Egy max. 1 méter magas sivatagi cserje termése. Gömbölyű, 1-3 cm átmérőjű gyümölcse megérve okkersárgává válik. Íze erősen fűszeres, savas mellékízzel, ami magas C-vitamin-tartalmának tudható be. Frissen azonban nem fogyasztják, hanem hagyják a bokor ágain megszáradni. Összeaszalódva ugyanis még intenzívebb lesz a zamata. A csapadékhiány, valamint az erős napsütés következtében zamata karamellás mellékízzel párosul, ami édesebbé és pikánsabbá teszi. A szárított paradicsomhoz hasonlóan használják, de mivel nagyon csípős és kesernyés, csak tizedannyit tesznek az ételbe. (Felhasználás előtt egy éjszakán át vízbe áztatják, hogy megpuhuljon. A másik alkalmazási mód, hogy néhány héten át olívaolajba áztatják, és a megízesített olajjal főznek.) Porrá őrölve gyakran keverik kenyérliszthez. Mivel külföldön is nagy a kereslet iránta, ma már nem csak gyűjtik, hanem termelik is az aborigin közösségek Ausztrália belső, sivatagos vidékén. (Öntözéssel a két hónapos érési időszakra nyolc hónapig kitolható.) Szárítás után megdarálják, és fűszeres üvegekbe vagy nejlonzacskóba töltve értékesítik. „Akatjurra” vagy „Kutjera powder” néven forgalmazzák. A szárított bozótparadicsom házilagos őrlésének legegyszerűbb módja, hogy mozsárban összezúzzuk. Egészben évekig tárolható.

Európában az akatjurrát a mediterrán konyha használja kis mennyiségben. (Zöldségsalátát, sajtos tálakat, csatnit fűszereznek vele. Íze jól harmonizál a korianderrel, a kakukkfűvel és a mustárral.) Indiában azonban nagy a kereslet iránta, különféle mártások és curry egytálételek elmaradhatatlan adalékanyaga. Ausztráliában évszázadokkal ezelőtt a bevándorlók skorbut ellen használták. (A C-vitamin mellett káliumban is gazdag.) Aztán megkedvelték az egzotikus ízét, és ma már csirkehúst, marhahúst és halat pácolnak vele. Többnyire fűszerkeverékek formájában (korianderrel és őrölt akáciamaggal keverve) alkalmazzák, de a citrommirtusz és a bozótbors is jól harmonizál vele. A gyakori bozóttüzek nem ártanak a bozótparadicsomnak, sőt utána még intenzívebben hajt ki. Éretlenül ez a paradicsomfajta sem ehető, mert a zöld bogyók mérgezők. Mályvaszínű, illetve kék virágai igen szépek, és az üde sivatagi látvány bársonyos tapintású szürkészöld levelekkel párosul. (Helyi kísérő nélkül ne kóstolgassuk a különböző vadparadicsomokat, mert a több mint száz fajból csupán hat ehető. A többi mérgező, vagy ehetetlenül keserű.)

Aki először kóstolja meg, nincs túlzottan elragadtatva az **avokádó**[2363] vagy **aligátorkörte** ízétől. Ennek oka, hogy rendkívül magas zsírtartalma miatt a sárgászöld színű bélállománya önmagában nem ehető. Többnyire kenyérre kenve fogyasztják. Még finomabb lesz, ha a péppé zúzott húsát fűszerezzük. (Lásd Avokádókrémnél.) Általában öklömnyi méretű, de egyes fajtái 30 cm hosszúra is megnőnek. Körte alakú. Léteznek azonban tojás-, alma-, uborka- és szív formájú változatai is. A közepén egy 3-7 cm átmérőjű kemény, golyószerű kőmag található, ami könnyen elválik a termeshústól. Vékony, könnyen lehúzható érdes héjának színe éretlenül zöld, éretten feketés árnyalatú és ráncos. A banánhoz hasonlóan még zölden leszedik, és az üzletekbe való kiszállítás előtt etiléngázban érlelik. Léteznek zöld héjú változatok is. A vajszínű gyümölcshúsnak jellemző zamata nincs, savtartalma jelentéktelen. Állaga a vajhoz, íze a friss dióhoz hasonlít. Sok értékes vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, tápértéke megegyezik a vajéval. A 25% zsírtartalmú avokádót nyersen hasz-

[2361] **Cyphomandra corymbiflora**
[2362] **Solanum centrale**
[2363] **Persea americana** Mill. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=xMFZfOeNWyg

nálják. Különböző fűszeres krémeket készítenek belőle. Csak nyersen ehető, mert a hőkezeléstől elveszti az ízét.

Az avokádó speciális változata a **koktél avokádó**[2364]. Ez nem az avokádóból készített koktélt jelent, hanem egy kevesek által ismert avokádó fajtát. Ezt a megtévesztő nevet azért kapta, mert többnyire koktélt készítenek belőle. Úgy néz ki, mint egy uborka. 5-8 cm hosszú, vékony, zöld bőrű. Ránézésre könnyen összetéveszthető a fürtös uborkával. Krémes, halványsárga húsa azonban ugyanolyan, mint a többi avokádófajtáé, de nincs magja. Ezért kedvelik a koktélkészítő mixerek. Az avokádóra jellemző nagy barna mag hiányzik a közepéből. Teljesen megérve nyersen is fogyasztják, de a háziasszonyok többnyire mártásokat készítenek belőle sült húsokhoz. Gyakran használják különféle salátákhoz is, vagy vaj helyett pirított kenyérre kenik. Fő termőhelye Kalifornia.

Első alkalommal fogyasztva is szinte mindenkinek ízlik a **datolyaszilva**[2365], vagy más néven **kákiszilva**, illetve **hurma**[2366]. Ennek oka, hogy zamata nagyon hasonlít a kontinentális gyümölcsökhöz. Külsőre ugyanúgy néz ki, mint egy nagyobb méretű paradicsom, csak nem piros, hanem narancssárga színű. A belseje is olyan, mint a lédús befőző paradicsomé; a gyümölcshúsba apró, ehető magvak ágyazódnak be. Fogyasztani is a paradicsomhoz hasonlóan kell, vagyis bele kell harapni, és héjastól meg kell enni. (Sokan úgy eszik, hogy előtte lehúzzák a feszes, fényes bőrét.) Édes, nedvdús, zamatos bélállományának íze a sárgabarack és a ringlószilva keveréke. Csak akkor fogyasztható, amikor a húsa olyan puhára érett, mint a paradicsom. Keményen keserű, de szobahőmérsékleten néhány nap alatt magától megérik. Hideg helyen tárolva lelassul az érése. Emiatt éretlenül hónapokig is eltartható hűtőszekrényben. (Amíg éretlen, nem rothad meg.)

Ügyeljünk arra, hogy a datolyaszilva a paradicsomhoz hasonlóan sok etiléngázt termel. Ezért ne tároljuk együtt erre érzékeny gyümölccsel, zöldséggel, mert megkeseríti őket. Kellemes, lágy íze folytán a trópusi és a szubtrópusi égöv alatt szinte mindenütt termesztik. Léteznek 8 cm átmérőjű, 0,5 kilogrammos óriás változatai is, de inkább az apró fajtáit ültetik, mert ezek aromásabbak. A kuriózumok kedvelői számára érdemes megemlíteni, hogy a datolyaszilvának létezik egy fekete héjú változata is. (Ez egy japán datolyaszilva. Nemzetközi neve: kuro gaki. Angol neve: japanese persimmon. Megérve sötétbarna a bőre. Akkor válik feketévé, ha sokáig fenn hagyják a fán.)

Az Izraelből származó datolyaszilvát **sharongyümölcs**nek[2367] nevezik. Fő jellegzetessége, hogy egyáltalán nem tartalmaz csersavat, ezért a legkevésbé sem fanyar az íze, és magja sincs. Sokan készítenek belőle gyümölcssalátát, süteményeket, lekvárt, zselét, csatnit és likőrt. Ivóléként feldolgozva is ízletes. Sokak által kedvelt csemege a szeletekre vágott és kandírozott datolyaszilva. Ugyancsak különleges fajta a **fekete datolyaszilva**[2368]. (Ne tévesszük össze a fekete héjú datolyaszilvával.) A max. 13 cm átmérőjű termése leginkább az éretlen, zöld paradicsomhoz hasonlít. Sima, bőrszerű héja alatt azonban a terméshús fekete. Kettévágva úgy néz ki, mintha a belseje szénné égett volna. Gusztustalan kinézetét azonban ellensúlyozza az íze. Sűrű, szirup állagú; édeskés gyümölcshúsa csokoládéízű. A pulpába legfeljebb 10 db lapos, elliptikus max. 28 × 18 × 8 mm méretű, fényes, vörösesbarna mag ágyazódik be, egy központi lágy orsó körül, de léteznek magvatlan fajtái is.

A nyers pulpát kikanalazzák, és tejben vagy citruslében elkeverve desszertként tálalják. Az íze miatt gyakran használják a csokoládé helyettesítésére. Krémeket, pudingokat ízesítenek vele, vagy süteményeket készítenek belőle. Kenyérre vagy kalácsra kenve is fogyasztható, vagy fűszeres koktélokat mixelnek belőle. Megerjesztve likőrök gyakori alapanyaga. Fája, az ébenfa értékes bútoralapanyag. Szintén fekete terméshússal rendelkezik a **szederdzsem gyümölcs**[2369]. Angol eredetű nevét onnan kapta, hogy gyümölcshúsának állaga, zamata és színe leginkább a szederből készült

---

[2364] **Persea americana**

[2365] **Diospyros kaki** L.f.

[2366] A hurma kifejezés egy téves fordítás eredménye, amit több ország, pl. az oroszok is átvettek. A török eredetű hurma szó datolyát jelent (Phoenix dactylifera). A törökök a datolyaszilvát (Diospyros kaki) „hurrmasi”-nak nevezik.

[2367] **Diospyros kaki „Sharon”**

[2368] **Diospyros nigra + Diospyros digyna** Jacq. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=RTsH30ElXdw és https://www.youtube.com/watch?v=n1jRMXodO5k

[2369] **Randia formosa** (Jacq.) K. Schum.

dzsemre emlékeztet. Sárga héjú, tojás alakú termésének hossza max. 3 cm, szélessége 1,5-2 cm. Fényes fekete gyümölcshúsának íze finom, édes, aromás. Nemcsak nyersen fogyasztják. Dzsemet és zselét is készítenek belőle.

2-3 méter magas örökzöld fa gyümölcse a **malajziai datolyaszilva**[2370]. Korong alakú gyümölcsének átmérője 1,5-3 cm. Sárga héja teljesen megérve vörössé válik. Bőrszerű, fényes héja alatt vékony ehető pulpa található. A belsejét ugyanis túlnyomórészt nagy ovális, barna magok töltik ki. Max. 1,5 cm hosszú magjainak száma a tizet is elérheti. Zöld, illetve zöldessárga csészelevelei erősen kötődnek a gyümölcshöz, amelyek kocsánytalanul, szorosan az ágak mentén fejlődnek. Áttetsző, szürke, lédús pulpája ehető, de a nagy magok miatt meglehetősen csekély mennyiségű. Az íze sem a legjobb. Ezért jobbára csak a sokoldalúan használható kemény fájáért telepítik. Kitűnő szélfogó, és a talajban nem válogatós. Délkelet-Ázsiában és Ausztráliában őshonos.

A datolyaszilva kevesek által ismert rokon faja a **bársonyalma**[2371] vagy **mabolo**. Közérthető nevét a barna színű, bársonyos héjáról kapta. Alakja lapított gömb, alul kis kicsúcsosodással. Átmérője max. 10 cm. Sűrű rövid szőrrel borított héjának vastagsága nem több 1 milliméternél. Alatta vajszínű, tömör, lisztes gyümölcshús található. 4-8 db lapos, max. 4 mm hosszú, ék alakú mag található benne, a pulpa közepén, koszorú alakban elhelyezkedve. Ezzel azonban ritkán találkozunk, mert általában a magtalan fajtáját termesztik. Állaga az almához, édeskés íze pedig az őszibarackhoz hasonlít. Romlott sajthoz hasonló szaga azonban meglehetősen kellemetlen. Rothadásszaga lehűtve jelentősen mérséklődik, ezért tanácsos hűtőben tartani. Meghámozva és szeletekre vágva, zsiradékban pirítva vagy párolva zöldségként is fogyasztják. Erre a célra is teljesen érett példányokat használnak, mert éretlenül élvezhetetlen.

A datolyaszilva másik rokona a **lótuszszilva**[2372] nálunk is megterem, mivel jól bírja a hideget. Viaszos, hamvas gyümölcse kisebb, és magas csersavtartalma következtében csakis utóérleléssel, bőrét lenyúzva fogyasztható. Aranysárga színű, vékony héja alatt narancssárga, édes, kásás hús található. Mindkét fajtát aszalványként is forgalmazzák. Külsőre is nagyon hasonlít a datolyaszilvához a **virdzsiniai szilva**[2373] vagy **amerikai datolyaszilva**. Akkora, mint a mi ringlószilvánk, és 2-3 db, 7-10 mm hosszú, fényes, barna mag van benne. Gömb alakú vagy ovális gyümölcsének minősége nem éri el a datolyaszilváét, mert a vékony héj alatti húsában a sok cukor jelentős mennyiségű csersavval párosul. Emiatt csak hűtve, a csersavak lebomlása után fogyasztható.

Ugyancsak a ringlószilvához hasonló alakú a **mexikói szilva**[2374], de fekete színű. Átmérője 3-5 cm, és a héja viaszosan fénylik. Alatta a bő levű, édes gyümölcshúsba barna, lapos magok ágyazódnak be. Magas cserzőanyag-tartama miatt ez a fajta trópusi szilva is meglehetősen fanyar. A mi apró szemű vadszilvánk trópusi megfelelője a **cseresznyeszilva**[2375] vagy **paradicsomszilva** illetve **mirabolán**. Termése gömbölyű, és kb. 2,5 cm átmérőjű, a közepén egy nagy, keserű, mérgező maggal. Színe az aranysárgától a mélyvörösig különféle árnyalatú lehet. Gyakori a pirossal árnyalt sötétsárga fajta. Vékony héja alatt a magas pektintartalmú húsa kissé lisztes, de lédús. Húsának színe a bőrével azonos, csak világosabb. Íze édeskés, savanykás, de nem elég savas, ezért nem túl markáns. Ennek ellenére kompótok kedvelt alapanyaga. A háziasszonyok pitét, gyümölcslepényt, dzsemet készítenek belőle. Gyakran megerjesztik, és a cefréjéből illatos gyümölcspálinkát készítenek. Nyersen is nagy mennyiségben fogyasztják. A madarak és az erdei vadak sem vetik meg. Színpompás virágzata és tetszetős gyümölcse folytán dísznövényként is igen kedvelt.

Az apró szemű ringlószilvához hasonló kinézetű, rövid szárral szüretelt gyümölcs az **esőerdő szilva**[2376] is. Kisebb fürtökben terem. Átmérője: 2-3 cm. Vékony bőre teljesen megérve sötétlila.

[2370] **Diospyros maritima**

[2371] **Diospyros blancoi** A.DC. + **Diospyros discolor** Willd. + **Diospyros philippensis** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=TA4kIQqX2I0 (Kezdet: 1,5 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=cqgxK22zz-o

[2372] **Diospyros lotus**

[2373] **Diospyros virginiana**

[2374] **Diospyros texana** Scheele **+ Diospyros texensis**

[2375] **Prunus cerasifera** Ehrh.**+ Prunus myrobalana** L. + **Prunus divaricata**

[2376] **Eugenia candolleana** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=BO_T3w62VSQ

Alatta a sárga gyümölcshús kissé savanykás, de alapvetően édes. Rendkívül ritka gyümölcs. 3-4 méter magas cserjés fán terem a brazíliai dzsungelben. Apró, pamacsszerű, fehér virágai és zsenge, mélyvöröse hajtásai szép látványt nyújtanak, ezért Brazíliában díszfaként is ültetik. Gyümölcsének íze elmarad a többi trópusi szilva zamatától, ezért ültetvényeken nem termesztik. A madarak azonban nagyon kedvelik.

A gömbölyű trópusi szilvák többsége többmagvú. Közülük legismertebb a **kormányzószilva**[2377] vagy **ramoncsi**. Átmérője max. 2,5 cm. Vékony, tömör héja sima, fényes és teljesen megérve vörösesbarna színű. Az ízletes gyümölcshúsba 5-10 db lapos, ovális, max. 8 mm hosszú, sötétsárga mag ágyazódik be általában csillag alakban elrendeződve. A lédús, tömör, üveges, aranysárga színű terméshúsnak csak az állaga hasonlít a szilvára, a zamata inkább a cseresznyére emlékeztet. Az édes fajtáit héjastól, nyersen fogyasztják. A savanyú fajtákból finom kompótot, lekvárt, zselét főznek, vagy aszalják. A kormányzószilva rokon faja az **indiai szilva**[2378] vagy **madagaszkári szilva**. Alakja gömbölyű, átmérője 2-2,5 cm. Héjának színe vörösesbarna, teljesen megérve fekete. Húsa sárgásfehér, szaftos. Íze meglehetősen savas, vérzéscsillapító hatású. Érdekessége, hogy kezünk között dörzsölve, hengergetve olyan vegyi változások mennek végbe a húsában, amitől édes és ízletes lesz. Főleg dzsemet készítenek belőle, és gyümölcssalátákba teszik. Éretlen gyümölcsét a népi gyógyászatban hasmenés és vérhas ellen használják. Madagaszkár szigetén fedezték fel, de távol-keleti országokban is őshonos.

Szinte semmiben sem különbözik az indiai szilvától a **martinique szilva**[2379]. Ez annak tudható be, hogy a martinique szilva is a kormányzószilva rokon faja. Cseresznye méretű termése vörös, teljesen megérve lilásfekete. Formáját tekintve inkább hasonlít a kék szőlőhöz, mint a cseresznyéhez. Bár vannak közte édes szemek is, a legtöbbje meglehetősen savas ízű. Ezért főleg befőttet, dzsemet, lekvárt és gyümölcszselét készítenek belőle, vagy sütemények töltésére használják. Főleg Délkelet-Ázsiában termesztik. Dekoratív lombozata miatt a házi kertek kedvelt fája. A **Davidson szilva**[2380] már valódi szilva. Úgy néz ki, mint a kontinentális kék szilva, csak valamivel nagyobb nála. Hossza elérheti a 7 centimétert is. A húsa is vörös, de nem édes, hanem savanyú, kesernyés mellékízzel. A szőlőhöz hasonlóan fürtökben terem. Antioxidánsokban gazdag gyümölcséből ízletes dzsemet, rostos levet és finom száraz vörösbort készítenek. Ausztráliában, Queensland tartomány északi régiójában őshonos.

Ausztráliában található az **illawarra szilva**[2381] is. Ősrégi gyümölcsfaj, már a dinoszauruszok idején is létezett. A földtörténet harmadkorában, 250 millió évvel ezelőtt, Gondwana erdeiből került át Ausztráliába és Új-Zéland északi részébe. A nem mindennapi eredet szokatlan alakján is megnyilvánul. 40 méter magasra is felnyúló örökzöld, kétlaki fája olyan, mintha fenyő lenne. Hosszú, keskeny levelei messziről tűlevélként hatnak. A legmeghökkentőbb azonban a termése. Gyümölcsének magja ugyanis nem belül van, hanem kívül, az ehető szilva végén fejlődik. Ez a max. 1 cm átmérőjű hamvas szürke, ehetetlen mag könnyen leválasztható róla. Ehető, ringlószilvához hasonló állagú gyümölcse gömbölyű, átmérője max. 2,5 cm. Viaszos bevonatú kékesfekete bőre alatt magas antioxidáns- és C-vitamin-tartalmú szaftos hús található. Íze édeskés, a borókabogyóhoz hasonló gyantás mellékízzel.

Különleges zamata folytán igen finom dzsemet, gyümölcszselét, kompótot lehet belőle készíteni. Sokan süteményeket töltenek vele, és befőttként konzerválják. Mártásként húsokhoz, tojásos ételekhez vagy párolt zöldséghez tálalják. (Gyantás íze a hőkezelés során fokozódik. A feldolgozásánál rozsdamentes kést kell használni, hogy ne keseredjen meg. Az elszíneződés elkerülése érdekében a feldarabolt gyümölcsöt célszerű kevés citromlével meglocsolni.) Fája fontos asztalosipari alapanyaga. Kb. 90 centiméter átmérőjű törzséből a bútortól a hangszereken át a hajópadlóig sok mindent készítenek.

[2377] **Flacourtia indica** (Durm. F.) Merr. (incl. **Flacourtia ramontchi** L'Hérit.) + **Flacourtia jangomas**
[2378] **Flacourtia rukam**
[2379] **Flacourtia inermis**
[2380] **Davidsonia pruriens + Davidsonia jerseyana + Davidsonia johnsonii**
[2381] **Podocarpus elatus**

Az ausztrál őserdő másik jellegzetes szilvája a **kakadu szilva**[2382]. Egy közepes méretű lombhullató fa mandula méretű gyümölcse. (Hosszúsága max. 2 cm, szélessége 1 cm.) Jellegzetessége, hogy a csúcsán egy rövid csőr található. Belsejében egy hosszúkás, csonthéjas mag van, ami erősen kötődik a körülötte levő gyümölcshúshoz. Magbele is ehető. A kakadu szilva íze fanyar, savanyú, de igen magas a C-vitamin-tartalma. (Sárgára érve százszor annyi C-vitamin van benne, mint a narancsban.) Ízét sokan az egreshez hasonlítják. Többnyire nyersen fogyasztják, de lekvárt és igen zamatos, gusztusos, mézszínű dzsemet főznek belőle. (A szupermarketekben is lehet kapni, meglehetősen drágán. A telepesek különféle mártásokhoz ízesítő anyagként használják. Sütve is finom. Aszalva tartósítható. Az édesipar kompótot, gyümölcslevet, cukorkákat, desszerteket és fagylaltot készít belőle. A gyümölcslégyártók szintén nagy mennyiségben használják.

Széles és dús lombkoronájú, lombhullató fája max. 14 méter magasra nyúlik fel. Jelentős gyógyhatással rendelkezik. Magas C-vitamin-tartalma mellett galic és ellagic savakat is tartalmaz, amelyek antibakteriális, vírusellenes, gombaellenes és tumorellenes hatást váltanak ki a szervezetben. Vadászataik során az aboriginek gyógyszerként vitték magukkal. Az élelmiszeripar táplálék-kiegészítőkbe és energiaitalokba keveri. Arckrémekben tisztítja a pattanásos bőrt, és akadályozza az öregedését. A fa belső kérge számos bőrbetegséget (pl. psoriasis) és fertőzést gyógyít. Jelentős antioxidáns-tartama gátolja az elhízást és a magas vérnyomás kialakulását. Magas kollagén és az elasztin szintje által hidratálja a hajat. Ezért számos sampon alkotórésze.

Újabban az Alzheimer kór kezelésére is használják. Mivel frissen nem tartható el sokáig, külföldre szárítva és porrá őrölve, illetve fagyasztva szállítják. Ültetvényeken nem termesztik, mert a bennszülöttek számára fenntartott nemzeti parkokban elegendő terem. Próbálkoztak ugyan vele, de az innen származó gyümölcs zamata és C-vitamin-tartalma nem éri el az őserdőben található vad példányok beltartalmi értékét. Kiderült, hogy a régebben lenézett bozótgyümölcsök a legjobbak, a legértékesebbek. Ma az ausztrál konyha különleges ízvilágát biztosítják.

Szinte megtévesztésig hasonlít a kakadu szilvához a **kakadu alma**[2383]. Lombhullató fája 4-15 méter magasra nő. Szintén Ausztráliában őshonos, kb. 5 cm hosszú, szilva alakú ehető gyümölcsének íze leginkább a birsalmához hasonló. Érdekessége, hogy a gyümölcs alján, a csészelevelekből több centiméter hosszú, vékony, zöld „bajusz” nő ki. Sok apró (kb. 5 mm hosszú) ovális, barna magja van, melyek a húsával együtt ehetők. Gyümölcsét nyersen vagy sütve fogyasztják. Mivel nem túl jó ízű, és hajlamos a kukacosodásra nem termesztik. A bennszülöttek az őserdőben található fák termését gyűjtik. Gyökere, kérge és levelei gyógyhatással rendelkeznek. Leveleit az aboriginek fekélyes sebek kezelésére használták. (Hat antibakteriális vegyület található benne.) Szárított gyökerét porrá őrölve alkalmazták. Gyógyhatása mellett bódító hatása is jelentős, ezért régen a bennszülöttek a gyökeréből és vastag kérgéből kiáztatott levet halak elkábítására használták. Fájából pedig bumerángot készítettek. Októbertől április végéig nyíló hosszú porzószálas gyönyörű virágai folytán dísznövényként is ültetik. (Csak reggel és este gyönyörködhetünk benne, mert napközben virágai lehullanak. Másnap új virágok nyílnak. Ezért a szirmok és porzószálak szőnyeget alkotnak a földön.)

Ausztrália őshonos szilvája a **fekete alma**[2384] is. Fája közepes méretű, általában 10-12 méter magas. (Az esőerdőben 30 méter magasra is felnyúlik, és törzsének átmérője elérheti az 1,2 métert.) Nevét azért kapta, mert gyümölcse általában alma alakú, de hosszúkás, szilva formájú is lehet. Átmérője 3-5 cm. Lila termése teljesen megérve feketévé válik. Belül 3-5 hosszúkás, barna mag található. Orsó alakú, fényes magjainak hossza kb. 2 cm. Vékony, ehető héja alatt rostos, sárgásvörös hús található. Állaga a kontinentális szilvához hasonló. Íze édeskés, de latextartalma folytán meglehetősen kesernyés. Ezért nagyüzemileg nem termesztik. Kelet-Ausztráliában vadon nő. A quandonggal ellentétben nem tudott kiemelkedni a „bush tucker”[2385] kategóriából, ezért csak a bennszülöttek fogyasztják. A magja is ehető. Az aboriginek megszárítják, és pörkölik. Gyümölcséből a korai telepesek zselét készítettek, és kompótként konzerválták. A madarak és az erdei emlősállatok is

[2382] **Terminalia ferdinandiana**
[2383] **Planchonia careya**
[2384] **Planchonella australis + Pouteria australis**
[2385] bozótkaja

szeretik. Az ínyencek azonban kezdik újra felfedezni, mert kesernyés zamata folytán igen finom, pikás ízű dzsemet lehet belőle készíteni. Szép, sárga mintázatú kemény fáját a bútoripar használja. (Régen kabátgombokat is esztergáltak belőle. Innen ered az egyik angol neve: yellow buttonwood.)

A trópusi szilvák alig ismert fajtája a **burdekin szilva**[2386]. Két fő változatát érdemes megemlíteni. A „solandri" trapéz keresztmetszetű, a tetején koronaszerű begyűrődéssel. Színe sárgásbarna majd teljesen megérve bebarnul. A húsa zöldesfehér, és íze nem túl intenzív. A „timorense" fajta korong alakú, és az oldala szintén bordázott. Színe gesztenyebarna vagy sötétlila, csaknem fekete. Átmérője 2-4 cm, a közepén egy nagy ragyás maggal, ami a gyümölcs 70-80 százalékát is kitölti. A szintén ehető magot körülvevő gyümölcshús piros, és az íze markáns. A burdekin szilva csak teljesen megérve fogyasztható. Ezért leszedése után sötét, nyirkos helyen, még néhány napig érlelik, hogy megpuhuljon, és kialakuljon a kellemes íze. (Általában papírzacskóba rakják, és egy fazékban lefedik.) Utóérlelés nélkül ugyanis a piros változat rendkívül savanyú és fanyar. Léteznek hibridizálódott fajták is. Ezek húsa félig vörös, félig fehér. Ezek a legfinomabbak. Az ausztrál bennszülöttek kedvelt szilvája. Ők az utóérlelést úgy oldják meg, hogy nedves homokba elássák. Nyersen fogyasztják, de befőttet, dzsemet, gyümölcskocsonyát és bort is készítenek belőle.

Ugyancsak kevesek által ismert gyümölcs az **imbu**[2387] vagy **umbu** vagy **gumós mombinszilva**. Ovális termésének mérete kb. 3 × 2 cm. Zöldessárga, bőrszerű héja hasonlít a szilvához, de annál vastagabb, keményebb. A belsejében egy hosszúkás, kb. 2 centiméteres mag van. Lágy, szaftos, olvadékony húsának íze az édes narancsra emlékeztet. Frissen fogyasztják, de zselét, dzsemet, kompótot és kitűnő tejturmixot is készítenek belőle. Kissé savas mellékíze folytán gyümölcsléként is igen kedvelt. Érés idején a lehullott gyümölcsök sárga szőnyeggel takarják be a talajt. Gyökérgumói is ehetők. Az imbu fa jellegzetes tulajdonsága, hogy robusztus gyökérrendszere nagy hálózatot alkot, amely 3000 liter vizet is képes tárolni. A száraz évszak alatt a fa ebből a tartalékból táplálkozik. Csak 10 év után kezd el teremni, és évente egyszer hoz gyümölcsöt. Sokan az imbut tartják a legfinomabb spondiasnak. Ennek ellenére a szakirodalom ezzel a gyümölccsel sem foglalkozik jelentőségének megfelelő mértékben. Az Interneten képek is alig találhatók róla, holott a többi trópusi gyümölcsről százával töltenek fel fotókat.[2388]

Indonéziában, Borneó szigetén őshonos fa a **dabai**[2389]. Annyira ismeretlen, hogy még angol neve sincs.[2390] Pedig érdemes megismerkedni vele, mert 3-4 cm hosszú olívabogyó formájú egzotikus gyümölcse szezonális finomság. Vékony, fényes, fekete bőre alatt sárga hús található, a közepén egy nagy, hosszúkás maggal. A magbele is ehető. Íze a mandulához vagy a pisztáciához hasonló. Fája 40 méter magasra is felnő. Jellegzetessége a hosszú törzse. Kb. 18 méter magasságig nem képződnek rajta ágak. Nem termesztik. Gyümölcseit az erdőben vadon növő példányokról gyűjtik be. Kereskedelmi forgalomba nem kerül, csak a helyi piacokon kapható. Krémes gyümölcse teljesen megérve is kemény, ezért nyersen nem fogyasztható. Étkezés, illetve felhasználás előtt kb. 10 percig forró vízbe kell áztatni. Íze az avokádóhoz hasonló. Sóval és szójaszósszal fűszerezve a bőrével együtt fogyasztják. Feldolgozva rizses és zöldséges ételekhez használják. Mártásokat, desszerteket és gyümölcssalátákat is készítenek belőle. Savanyítva tartósítják. Olajsavban, linolsavban, linolénsavban és ásványi anyagokban (kálium, foszfor, kalcium, magnézium) gazdag. Gyógyhatása jelentős, és magas az antioxidánstartalma. Magjának visszamaradt csonthéjából jó minőségű faszenet készítenek.

Az **aranykanálfa**[2391] nem tartozik a legjobb ízű trópusi gyümölcsök közé, ezért nem szállítják külföldre. A helyiek is inkább feldolgozva fogyasztják, mint nyersen. A trópusi országok piacán azonban gyakran fellelhető, ezért érdemes megismerkedni vele. Befőzési alapanyagként Latin-Amerikában nagyon kedvelik. Külsőre úgy néz ki, mint egy apró paradicsom. Átmérője nem nagyobb 2 centiméternél. A héja sem vastagabb a paradicsomnál. A színe sötétsárga, de léteznek vörössel ár-

[2386] **Pleiogynium solandri** Engl. + **Pleiogynium timorense**
[2387] **Spondias tuberosa**
[2388] Ez a pillanatnyi (2005)-ös helyzet. Idővel az összes gyümölcs képállománya nő. A hobbikertészek és az erdőjáró turisták folyamatosan készítenek új képeket, amit aztán felraknak az Internetre.
[2389] **Canarium odontophyllum** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=TA4kIQqX2I0 (Kezdet: 2,5 perc)
[2390] A szakirodalomban a helyi, maláj nevén hivatkoznak rá (dabai vagy sarawak).
[2391] **Byrsonima crassifolia** HBK. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=OxC_m2r6OOs

nyalt változatai is. Alatta fehéres színű, nedvdús, édes, olajos, sajtízű gyümölcshús található. Gyakran kellemetlen szagú. Középen egy gömbölyded, fás, enyhén bordázott mag húzódik meg. Nagysága nem nagyobb 1 centiméternél, benne 1-3 termésmaggal. Befőttként konzerválva fogyasztják. Párolva és mártásként elkészítve is közkedvelt. Gyakran készítenek belőle desszertet, süteményeket. Az üdítőipar és a szeszgyártás szintén feldolgozza. Costa Ricában egy rumhoz hasonló folyadék, a Crema de Nance készül belőle.

Ugyancsak jellegtelen ízű gyümölcs a **karissza**[2392]. A 2,5-4 cm hosszú trópusi szilva héja kárminpiros színű, vékony és fényes. Ikrás gyümölcshúsa befelé haladva egyre sötétebb vörös, benne 15-20 db kerek maggal. Ovális, lapos magjainak átmérője 3-4 mm. Pulpája finom, édes, de kissé fanyar. Magas a természetes latextartalma, ami fehér váladék formájában megjelenik a felvágott gyümölcs felszínén. (Az ágai is tejszerű nedvet engednek, ha eltörnek, vagy elvágják.) Sok savat, cukrot és zsírt tartalmazó édes húsából zselét, mártást vagy áfonyaszerű mártást készítenek. Gyümölcssalátákhoz is használják. Az örökzöld, tüskés ágú, húsos levelű bokor dísznövényként szintén kedvelt. Kevés a kártevője, és a növényi betegségeknek ellenáll. Őshazája Dél-Afrika. Ültetvényeken is termesztik. Hektáronkénti hozama eléri a 3 tonnát. Szállítani azonban nem lehet, mert vékony héja könnyen sérül, ezért hamar romlik. Ezért kereskedelmi forgalomba nem kerül. (Az őslakosok a turistáknak az út mentén árulják.) **Fajtársa**[2393] csak annyiban tér el tőle, hogy gyümölcse kicsúcsosodik. Ezáltal hossza elérheti az 5 centimétert is. Az íze azonban savanyúbb, ezért főleg feldolgozva használják.

A karisszának sok rokon faja van. Közülük legismertebb a **karanda**[2394]. A karisszához hasonlóan közepes méretű, szőlőtőkéhez hasonló, örökzöld bokron terem. Mivel futónövény, lugasként ültetve 3-5 méter magasra is felkúszik. A karisszánál kevésbé kényes, jobban bírja a hideget, és 1800 méterig a trópusi hegyek lejtőin is termeszthető. Igénytelen növény, homokos, sziklás talajon is megél, de lassan nő. Gyümölcsei nem egyszerre érnek be, ezért szinte egész évben terem. (Gyakran látni gyümölcsöt és virágokat ugyanazon a növényen.) Bogyóit 3-10 darabból álló csoportokban neveli. Mérete kisebb a karisszánál. Hossza 1,2-2,5 cm. Kárminpiros héja teljesen megérve feketévé válik. Pirosas-rózsaszínes húsa meglehetősen savanyú, de léteznek édesebb fajtái is. Ezeket nyersen fogyasztják, bár ízük kissé kesernyés, de kiváló zamatú. Íze a kék áfonyához hasonló. A vörös áfonyára emlékeztető ízű savanyú fajtákból lepényt, pudingot, dzsemet, zselét, befőttet, üdítőitalokat, illetve bort készítenek. Indiában sós vízben megerjesztik, és savanyú uborkaként fogyasztják, vagy különféle ételekhez ízesítőanyagként adják.

Kipréselt levét régen szövetfestésre is használták. Húsának magas a latextartalma, ami abba nyílvánul meg, hogy a kettévágott gyümölcs felszínén fehér pöttyök jelennek meg. Belül 2-8 apró, lapos, barna magot tartalmaz. Jelentős vas- és C-vitamin-tartalma folytán alkalmas a vérszegénység és a skorbut megelőzésére. Az éretlen gyümölcsöt gyógyszerként használják. Kiváló vérzéscsillapító. A leveléből készített főzettel a váltólázt, hasmenést, szájgyulladást, fülfájást gyógyítják. A gyökerét étvágygerjesztő hatása miatt gyomorkeserűként alkalmazzák. A szívbetegekre is jó hatást gyakorol, és csökkenti a vérnyomást. Kérgének alkaloid-tartalma szintén gyógyhatású. Piros hajtásai, húsos fényes levelei, apró, illatos, fehér virágai és bő termése kedvelt dísznövénnyé tették. Gyümölcsét a madarak is szeretik. Sűrű, tüskés lombozata miatt sokan sövénykerítést alakítanak ki belőle. Elágazó gyökerei alkalmassá teszik erodáló lejtők talajának megkötésére.

Rokon faja az **egyiptomi karissza**[2395]. Gyümölcse valamivel kisebb, és savanyúbb. Alakja többnyire gömbölyded, és 2-4 magot tartalmaz. Bár nyersen is ehető, többnyire dzsemet vagy ecetet készítenek belőle. Gyökerének, kérgének gyógyhatása szintén jelentős. A karisszacsalád kevésbé ismert tagja a **vadkaranda**[2396]. Édeskés íze nem túl finom, leginkább a fekete ribiszkére emlékeztet. Ezért csak a bennszülöttek, illetve a madarak eszik. Alakra a szilvához, illetve a karisszához hasonlít. 0,5-3 méter magas bokra szintén tüskés. Tojás alakú bogyóinak hossza 1-2 cm. Lila héja megérve feketévé válik.

[2392] **Carissa grandiflora**
[2393] **Carissa macrocarpa**
[2394] **Carissa carandas + Carissa congesta**
[2395] **Carissa edulis**
[2396] **Carissa edulis + Carissa spinarum**

Csak teljesen megérve fogyasztható, mert az éretlen gyümölcs mérgező. Jól tűri a csapadékhiányt, ezért nem csak Délkelet-Ázsiában, hanem az ausztrál szavannákon is megtalálható. A vadkaranda is rendelkezik gyógyhatással. A növény részeit ízületek, izomfájdalmak gyógyítására használják.

Ausztrália és Délkelet-Ázsia kedvelt gyümölcse a **wongi**[2397]. Örökzöld fájának magassága a 30 métert is elérheti. Sűrű lombkoronájában nagyon édes, teljesen megérve vörösbarna héjú gyümölcsöt terem. Az orsó alakú bogyók hossza 2,5-4 cm. Belül 1-6 db hosszú, ellipszis alakú, fényes, barna mag található. A keskeny magok hossza meglehetősen nagy, elérheti a 2 centimétert is. Indonéziában a bennszülöttek nagyon szeretik. Szigetről szigetre járva takarítják be a wongi fák termését. Főleg nyersen fogyasztják, de gyakran készítenek belőle lekvárt, szirupot. Krémfehér húsa édes, de nem zamatos. Fája is nagyon értékes. Finoman faragott bútorokat készítenek belőle. Gyökerét, kérgét, magjait és leveleit a népi gyógyászatban használják. Ültetvényeken nem termesztik. Az őserdőben vadon nő, és házi kertekben találkozhatunk vele.

Kevesek által ismert különleges trópusi gyümölcs a **madhuca**[2398]. Délkelet-Ázsiában és Új-Guineában található. Max. 20 méter magas örökzöld fa. Alacsony törzse szerteágazó, ezért inkább cserjének néz ki, mint fának. Gyorsan növő fája egész évben virágzik. Orsó alakú gyümölcse nagyon édes, erősen illatos és ízletes. Enyhén savas, de csak annyira, hogy zamatát növelje. Hossza 2,5-3 cm, átmérője 1-1,2 cm. Sárga húsában 1-6 hosszúkás barna mag van. Vékony bőre narancssárga, vörös vagy fekete, és a gyümölcshússal együtt ehető. Azok a példányok a legfinomabbak, amelyek feketére érnek. Magas a C- és A-vitamintartalma. Legnagyobb mennyiségben Thaiföldön termesztik. Gyümölcse gyógyhatással is rendelkezik.

Rokon faja az Ausztráliában is megtalálható wongi. Minden tekintetben annyira hasonlítanak egymásra, hogy csak a botanikusok tudják különválasztani őket. Ezért adtak külön latin nevet nekik. Ennek ellenére könnyen lehet, hogy ugyanarról a fajról van szó. Az ízbeli eltérések pedig az eltérő klímának és talajviszonyoknak tudhatók be. Illetve annak, hogy két botanikus két különböző országban fedezte fel ezt a gyümölcsöt, aztán mindegyikük adott neki egy tudományos nevet. A rend kedvéért nem ártana ezt a helyzetet utólag tisztázni.

Nem mindennapi megjelenésű erdei, évelő növény az **amerikai tojásbogyó** [2399]. Csoportosan, nagy telepeket alkotva szaporodik.[2400] A fák alatt, árnyékban is jól érzi magát. Észak-Amerikában őshonos. Max. 50 cm magas, lágy szárú kis fa, melynek csak egy levele van. Ez egy nagy, ujjasan szabdalt levél, amely a szár tetején található, és ernyőszerűen beborítja az egész növényt. A levél 5-9 karéjú, virága nagy, fehér, bókoló. Csupán egy virága van, amelyből egy gyümölcs fejlődik, közvetlenül a növény szárán. Citrom alakú és maximum tojás méretű gyümölcse megérve sárga színű. Sok sárgásbarna magja van, de kellemes ízű. (Magjai nem ehetők, ezért a gyümölcshús fogyasztásakor ne rágcsáljuk. A gyümölcs feldolgozásakor is távolítsuk el belőle, mert mérgező anyagok vannak benne.) Lágy, savanykás pulpája aromás, egzotikus ízű. Főleg nyersen eszik, de gyakran készítenek belőle dzsemet, lekvárt, zselét, pitéket. (Zölden, éretlenül fogyasztva mérgező.) Befőttként vagy szárítva tartósítják.

Gyógyhatással is rendelkezik. Hánytató, hashajtó hatású. Melanomás szemölcsöket is kezelnek vele. Főzetként a növény minden része használható, de a gyökerével vigyázni kell, mert nagy dózisban mérgező. Számos gyógyszert és homeopatikus szert készítenek belőle. (Terhes nők nem használhatják.) Tumorellenes hatása folytán jó eredményt értek el vele a rákos megbetegedések gyógyítása terén. Mutatós, 20-30 cm átmérőjű levélkoronája és szintén ernyős, viaszos virága folytán dísznövényként is ültetik. Nagyüzemileg nem termesztik, mert csak az erdőben érzi jól magát. (Nyár közepén, gyümölcsének megérlelése után szára és levélzete elszárad, és a medvehagymához hasonlón csak a következő év tavaszán hajt ki újra. Ilyenkor a gyökere osztódással szaporodik.)

[2397] **Manilkara kauki** (L.) Dubard + **Madhuca esculenta H.R. Fletcher** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=l-FcqTNJwWM

[2398] **Madhuca esculenta H.R. Fletcher**

[2399] **Podophyllum peltatum** Angol nevével (Mayapple) ellentétben gyümölcse nem májusban érik, hanem akkor virágzik. Gyümölcse ennek az „almának” is nyáron (júliusban) érik. Mellesleg almaformája sincs.

[2400] Szaporodásában nagy szerepet játszanak az erdei állatok, melyek kedvelik a gyümölcsét.

Külsőre nagyon hasonlít az amerikai tojásbogyóhoz a **keule**[2401] gyümölcse. Szintén citrom alakú, tojás méretű, és a bőre sárga. Chile hegyoldalain őshonos. Örökzöld fájának magassága eléri a 15 métert, törzsének vastagsága pedig a 60 centimétert. Nem túl szapora növény, ezért ritka fajnak számít. (A Természetvédelmi Világszövetség Vörös Listáján a veszélyeztetett fajok közé sorolták. A botanikusok szerint ez a faj legalább 100 millió éves. Bizarr lombozatán és a kérgén is jól látható, hogy ez a fa egy nagyon régi korból származik.) Élőhelye csak egy keskeny sávot alkot a part menti hegyek lejtőin, 500 és 2000 méter magasságban. Édes gyümölcse nem túl zamatos. Ráadásul túlzott fogyasztása fejfájást és enyhe részegséget okoz. (Mások szerint gyümölcse kellemes ízű.) A termőhelyén lakók frissen eszik vagy lekvárt, szirupot és desszerteket készítenek belőle. A belsejében egy nagy, sötétbarna, rendkívül kemény kőmag található, ami könnyen eltávolítható. (Szaporításánál a vastag héjú magot koptatják, elvékonyítják, hogy ki tudjon csírázni.) Jó minőségű fáját az asztalosipar használja.

Ugyancsak citrom alakú, de csak jércetojás méretű trópusi gyümölcs a **marula**[2402] vagy **marula szilva**. Bőre ennek is sárga. Terebélyes lombkoronájú, lombhullató fája 18 méter magasra is felnyúlik, törzsének átmérője pedig elérheti a 80 centimétert. Nyugat- és Dél-Afrikában, valamint Madagaszkár szigetén őshonos. Nagyon régi faj. Afrikában már az özönvíz előtt is létezett. Gyümölcse kétszeresen hasznos. Könnyen lefejthető sárga bőre alatt jellegzetes ízű, zamatos, rostos, puha hús található. (Más szilvákkal ellentétben ennek bőre ehetetlen.) Négyszer annyi C-vitamint tartalmaz, mint a narancs. A közepén egy nagy barna kőmag helyezkedik el. Ennek a krumpli alakú, vastag falú kőmagnak nagyon finom, dióízű bélzete van. (Mások szerint mogyoróízű.) A dióméretű magban 2-3 db kis hasáb alakú magbél. A magbelek hossza általában 20 mm, szélességük 8 mm. A többi vastag héjú diófajtákhoz hasonlóan ebből is nehezen szedhető ki a magbél. A háziasszonyok ledarált magjából finom süteményeket, kekszet készítenek.

Gyümölcsének jellegzetessége, hogy még zölden lehullik a fáról, és a földön érik sárgára, kb. 10 nap alatt. Kellemes ízű, édes-savas, lédús húsát többnyire nyersen vagy főzve fogyasztják, de gyakran feldolgozzák. Lekvárt, dzsemet, zselét, sört, bort, fagyasztott pürét, rostos gyümölcslevet készítenek belőle. Belőle gyártják az Amarula likőrt is. A magjából kipréselt olajat a kozmetikai ipar is használja. Segít megerősíteni a bőr védőrétegét, a benne lévő zsírsav, különösen az olajsav növeli a hidratáltságát. Ezáltal késlelteti a bőr öregedését. Az afrikai nők tisztán használják terhességi csíkok ellen, masszázsolajnak. Olajának stabilitása egy nagyságrenddel meghaladja az olívaolajét. Mivel ez a gyümölcs nem bírja a szállítást, csak a helyi piacokon kapható. Fája gyógyhatással is rendelkezik. Porrá őrölt kérgét a reuma, malária és vérhas gyógyítására használják. Gyulladáscsökkentő, hashajtó hatása is van. (A székrekedés megszüntetésére a gyökere is alkalmas.) A leveleiből kipréselt nedvet a gonorrhoea gyógyításra használják. Fájából szerszámnyelet, edényeket, bútorokat, dobot, kenut készítenek. Túlzott használata miatt a Dél-afrikai Köztársaságban mindhárom fajtáját védetté nyilvánították.

A kivihez hasonlóan szinte teljes tömegében fogyasztható a **ceyloni egres**[2403]. A legfeljebb 2,5 cm átmérőjű, lapított gömb alakú bogyó héja nem vastagabb 1 milliméternél. A színe általában vörösesbarna, fénytelen és bársonyos tapintású. Létezik egy kárminpiros színű, narancssárga pöttyökkel tarkított héjú változata is. Jellegzetessége, hogy a szüretelés során egy rövid szárral együtt rajta maradnak az ötágú lándzsás csészelevelek. A sötétsárga gyümölcshús nagyon lédús, üveges, és néhány háromélű, max. 6 mm hosszú, sárga, keserű magot zár magába. Savanyú, zamatos íze az egresre emlékeztet. A kettévágott gyümölcsöt általában megcukrozva, nyersen fogyasztják. A termőhelyén ízletes lekvárt, zselét főznek belőle, de ivóléként is népszerű. Mivel nem bírja a rázkódást, és csak rövid ideig tárolható, ezt a gyümölcsöt sem exportálják.

[2401] **Gomortega keule** Kiejtése: kajle

[2402] **Sclerocarya birrea**

[2403] **Dovyalis hebecarpa** (Gardner) Warb. + **Dovyalis abyssinica** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=AdArp3aTjM4

A szubtrópusi fügefa trópusi változata az **indiai füge**[2404], amely a banyafa termése. Füge alakú, skarlátvörös gyümölcsének átmérője 15-20 mm. Íze nem olyan finom, mint a fügéé. Főleg a madarak fogyasztják. Ezért ültetvényeken nem termesztik. Levelei és fája azonban igen dekoratív. A banyafa az indiai őserdők óriásfája. Nem csak a mérete, hanem a formája is lenyűgöző. Erős léggyökerei földig érnek, és idővel annyira megvastagodnak, hogy megkülönböztethetetlenné válnak az eredeti fatörzstől. Szentnek tekintik, ezért gyakran ültetik templomok köré. Az élettartamuk is igen hosszú. Kalkuttában létezik egy háromszáz éves banyafa, melynek terebélyes léggyökerei hatalmas területet foglalnak el. A másik trópusi fügefajta a **szikomorfüge** [2405]. A **szikomorfa** erős megújuló képessége és hosszú élettartama folytán ősidők óta termesztik. A fügéhez hasonló alakú, sárga héjú gyümölcse ehető, de ennek az íze sem kiemelkedő. Régen a szegények eledele volt. Ma már egyre jobban kiszorul a termesztésből.

Sokan összetévesztik a szikomorfa gyümölcsét a csoportfügével. A **csoportfüge**[2406] azonban nyersen nem fogyasztható. Kizárólag gyógyhatása miatt termesztik. Az indiai Ájurvéda fontos nyersanyaga. Nevét onnan kapta, hogy a fa törzséhez simuló rövid ágakon, csoportokban nő. Szinte minden része gyógyhatású. Gyümölcsének leve megszünteti a belek vérzését, gyógyítja a bélfekélyt, és elpusztítja bélférgeket. Gargalizálószerként igen hatásos száraz köhögés, asztma ellen. Hörghurut, és a hang elvesztése esetén is jól alkalmazható. A csuklás csodaszere. Gyógyítja a vese és a lép betegségeit. Enyhíti a vizelet-visszatartási panaszokat, csökkenti a fáradtságot, csillapítja a fogfájást. Étvágygerjesztő hatása is van. A gyógyszeripar szintén használja, a cukorbetegség elleni szerek összetevője. Kérgének kivonata a víziszonyban szenvedőkön segít. A belőle nyert latex gyorsítja a sebek gyógyulását, megszünteti az ödémát. Levelének kivonata hörghurut és nyáladzás ellen jó. Zsenge levélrügyeit arckrémekhez használják, adalékanyagként. Segíti a bőr állagának megőrzését.

Őshazájában, Malajziában elég finomnak tartják az **elefántfügét**[2407]. Körte alakú gyümölcsének átmérője max. 8 cm, magassága pedig 2,5 cm. Színe kezdetben zöld, teljes megérve barnáspiros. Rövid száron, nagy csoportokban terem a fa törzsén. Héja éretlenül finoman bársonyos, éretten bőrszerű, selymes tapintású. Többnyire frissen fogyasztják, vagy ananászlével keverve üdítőitalt készítenek belőle. A külföldi turisták azonban meglehetősen száraznak találják, és nem nagyon ízlik nekik. Más trópusi országokban is inkább takarmányozás céljára termesztik. Lombozata ugyanis dús, és óriási ovális levelei vannak. Akkorák, mint az elefánt fülei, hosszuk eléri a 40 centimétert is. Zsenge levelei kezdetben vörösek, majd egyre zöldebbé válnak. Díszfaként is sokan ültetik. Gyakran látni szállodák halljában, mert igen attraktív fa. Ráadásul gyorsan nő.

A trópusi fügék közül kiemelkedő gyógyhatással rendelkezik a **szőrös füge**[2408]. Ezt a nevet azért kapta, mert zsenge hajtásain, levélnyelén apró, fehér csillószőrök vannak. Külsőre úgy néz ki, mint a vadkörte. Átmérője 2-3 cm. Sárga, bőrszerű héja alatt puha édeskés hús található, tannin- és latextartalma folytán azonban meglehetősen kesernyés. Ezért csak a bennszülöttek fogyasztják. A telepesek pikáns ízű dzsemet készítenek belőle. Emellett széles körű gyógyhatással rendelkezik. Fekélyek, vérszegénység, magas vérnyomás, sárgaság, pszoriázis, vérzékenység, aranyér, cukorbetegség, májgyulladás, epebántalmak, vérhas kezelésére használják. 8-12 méter magas, léggyökerek nélküli fájának kérge, rügyei és gyökere is alkalmas gyógyításra. A népi gyógyászok hashajtót, hánytatószert készítenek belőle. Lándzsa alakú, 10-20 cm hosszú leveleit marhák és elefántok takarmányozására használják. Nagyüzemileg sehol sem termesztik. Ausztráliában, Malajziában és Srí Lankán vadon nő.

Meglehetősen szőrös a **csiszolópapír füge**[2409] is. Ennek azonban nem a zsenge hajtásai szőrösek, hanem a gyümölcse. Sötétlila héját mindenütt apró csillószőrök borítják. Ez azonban nem hátráltatja a fogyasztását, mert a kerti fügével ellentétben ezt a fügét nem eszik héjastól. Kettévágják, zamatos

---

[2404] **Ficus benghalensis** L.
[2405] **Ficus sycomorus**
[2406] **Ficus racemosa + Ficus glomerata**
[2407] **Ficus auriculata**
[2408] **Ficus hispida**
[2409] **Ficus coronata**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

pulpáját kikanalazzák, a vastag héját pedig eldobják. (Mások szerint nem különösen ízletes.) Fura nevét azért kapta, mert levelei olyan érdesek, mint a smirgli. A termőhelyén élők leveleit megszárítják, és polírpapírként használják. Fát, fémet, elefántcsont tárgyakat tisztítanak vele. Középmagas fájából kenut, dobot, bútorokat, edényeket készítenek. Faszén előállítására is alkalmas. Kb. 1,5 cm átmérőjű és 2 cm hosszú ovális gyümölcsét többnyire nyersen fogyasztják, de dzsemet is készítenek belőle. A bennszülöttek számára fontos táplálékforrás. (A madarak szintén kedvelik.)

Ausztráliában őshonos, talajjal szemben igénytelen fájának gyógyhatása van. A szárított levelből készült főzettel a húgyúti betegségeket, a köhögést, az asztmát kezelik. Törzsének kérgét szívbetegségek, zsenge leveleit pedig hasfájás, ételmérgezés és gyomorfekély esetén használják. Friss levelinek kipréselt levét szájvízként alkalmazzák a fogíny betegségei és torokgyulladás esetén. Zsenge hajtásainak tejszerű nedvét a bennszülöttek sebek gyógyítására használják. Ültetvényeken ezt az őserdei fügét sem termesztik, mert az alacsony fán termő kerti füge finomabb, és könnyebben szüretelhető. Apró gyümölcsének fogyasztása, feldolgozás is nehézkes. Európában nem termeszthető, mert a fagyos talajt nem bírja. A bonszai nevelők viszont nagyon kedvelik ezt a fát, mert jól tűri a zanzásítást[2410].

Az egzotikus fügefajták közül kiemelkedő az **ausztrál füge**[2411] vagy **Moreton öböl füge**. Nem az íze, hanem a megjelenése miatt. 2-2,5 cm átmérőjű lilásvörös gyümölcse fehér pettyekkel tarkított. Latextartalma folytán íze nem éppen kellemes. Zamata sincs. Édeskés, de meglehetősen ízetlen. Alakja és állaga hasonlít a közönséges fügéhez. Nyersen csak a bennszülöttek fogyasztják. A telepesek mézzel keverve süteményt készítenek belőle. Nagyüzemileg nem termesztik, mert léteznek finomabb fügefajták is. Dísznövényként azonban igen kedvelt. Hatalmas, 35 méter magasra felnyúló örökzöld fája; repedezett, 2,5 méter széles törzse; 50 méter átmérőjű lomkoronája, nagy fényes, sötétzöld levele és hónapokon át érő feltűnő gyümölcse jól mutat a parkokban. Jellegzetessége még, hogy léggyökereket növeszt, melyek a talajba lenyúlva kitámasztják hatalmas lombkoronáját.

Utak mentén nem ültethető, mert terebélyes gyökerei megrongálják a közművek vezetékeit. A városokban gyümölcsét csak a madarak és a denevérek eszik. Ausztráliában őshonos, a keleti partvidéken sok helyen megtalálható. Később Hawaii szigetére is betelepítették. Ott azonban nem hozott gyümölcsöt, amíg utánuk nem vitték a beporzásukat végző darazsakat. Így most már ott is hozza sok, apró magvas gyümölcsét, a madarak nagy örömére. Törzsét, ágait nem célszerű tapogatni, mert latextartalma allergiás reakciót válthat ki. Sokan bonszaiként nevelik.

Az Ausztráliában őshonos fügefajok másik kedvelt tagja az **ausztráliai fikusz**[2412] vagy **rozsdás füge**. A trópusi fügefajok jelentősebb tagjai még a **kínai füge**[2413] vagy **maláj füge**, és a **fehér füge**[2414]. Fájuk ugyanolyan impozáns és hatalmas koronájú, mint az ausztrál vagy az előbbiekben tárgyalt indiai füge, levelük és gyümölcsük azonban kisebb. 8-15 mm átmérőjű barnásvörös bogyóik íze nem rossz, de nem is a legjobb. A közönséges füge ízével nem vetekedhetnek, ezért ezeket a fajokat is dísznövényként ültetik. A bonszai nevelők nagyon kedvelik őket. Különösen a kínai füge fája tűri jól ágainak visszanyesését, ezért ennek a fajnak kerámiacserépben zanzásított változatát a faiskolák százszámra forgalmazzák. (Ginseng fikusz néven árulják.) Egyébként a fehér fügét azért hívják így, mert az éretlen gyümölcs héja nem zöld, hanem fehér. Ennek a fajnak a bogyója valamivel nagyobb a másik kettőnél. Átmérője elérheti a 2 centimétert is.

Banánra hasonlító gyümölcs a **banánfüge**[2415]. Tulajdonképpen füge, de külsőre úgy néz ki, mint a sütéshez, főzéshez használt mini banán. Hossza 3,5-6,5 cm, átmérője pedig 1,5-2,5 cm. A belseje azonban olyan, mint a füge, sok apró, ehető maggal. Frissen ehető puha pulpája édeskés, de nem túl zamatos. Csak a bennszülöttek fogyasztják. Szárítva tartósítják. Háncsából (fakérgéből) takarókat, tartályokat készítenek. A mezei állatok (pl. kenguruk, patkányok) és a madarak nagyon kedvelik ezt

[2410] Ez egy új keletű kifejezés. Jelentése: zsugorítás.
[2411] **Ficus macrophylla + Ficus macrophylla columnaris**
[2412] **Ficus rubiginosa + Ficus australis**
[2413] **Ficus microcarpa**
[2414] **Ficus virens**
[2415] **Ficus pleurocarpa**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

a gyümölcsöt. Aszály idején az éhhaláltól menti meg őket. Sárga héja teljesen megérve vörössé válik. Bokorszerű, örökzöld fája 15 méter magasra is felnyúlhat. 15-25 cm hosszú és 5-9 cm széles, fényes, bőrszerű levelei igen dekoratívak. Ausztrália keleti részén őshonos. Alacsony élvezeti értékű gyümölcse miatt sehol sem termesztik, Queensland tartományban vadon nő.

Nálunk nem kapható, de az őshazájában, Mexikóban igen kedvelt a **közönséges fügekaktusz**[2416], vagy **kaktuszfüge** vagy **indiánfüge**, illetve a **nopál**[2417]. Alakja tojásdad, hossza 5 és 10 cm közötti. Termésének színe a sárgától a borvörösig változik. Miután egy kaktuszfajtán terem, néha a héja is szúrós. Vékony, tüskés héját óvatosan lefejtve a sárga vagy piros húsát frissen kell fogyasztani, ügyelve a pulpában elszórtan található kemény magokra. A lapított tojás alakú magok mérete kb. 5 × 3 mm. (Egyes fajtáit kesztyűben célszerű hámozni, mivel alig látható tüskéi mélyen belefúródnak a bőrünkbe.) Fogyasztásának másik módja, hogy kettévágjuk, és az illatos pulpát kiskanállal kivájjuk a kb. 1 cm vastag gyümölcshúsból. Édes-savanykás íze a sárgadinnyéhez hasonló, lédús, üdítő. Sokan dzsemet készítenek belőle, vagy a gyümölcshúsát kandírozzák. A belőle előállított rostos lé világszerte közkedvelt. Az igények kielégítésére Izraelben több ezer hektáros ültetvényt hoztak létre ebből a bozótszerű növényből. Fogyasztási és feldolgozási módja is megegyezik vele.

Egyébként a medvetalphoz hasonló szára nem a levele, a fügekaktusz levelei tövisekké alakultak. A fügekaktusz zsenge hajtásain még nincsenek tüskék, és nedvdúsak. Ezért a víz raktározására szolgáló, csúcsaikkal egymáshoz kapcsolódó ovális szártagjait zöldségként fogyasztják, vagy a kipréselt levét isszák. A pozsgás, levélszerű hajtásokból kinyert zöld lé jelentős gyógyhatással is rendelkezik. Magas antioxidáns-tartalma mellett csökkenti a 2-es számú cukorbetegség kialakulásának veszélyét. Ezek a zöld színű, gyakran szőrös képződmények takarmányként szintén használhatók. A fügekaktusz fő élősdije a bíbortetű, amit ültetvényeken gyakran szaporítanak, mivel a kozmetikai ipar számára kiváló vörös színezőanyag készíthető belőle. Rokon faja a **tunakaktusz**[2418]. Csupán annyiban különbözik a közönséges fügekaktusztól, hogy szártagjai erősebben tövisesek, és gyümölcse élénkpiros.

A közönséges fügekaktusz mellett más kaktuszok gyümölcse is ehető. A Texas és Louisiana államok területén termő **Lindheimer fügekaktusz**[2419] termése ovális, megnyúlt bogyó és 2-7 cm hosszú. Színe sötétlila. Húsa szaftos, savanykás-édes ízű, benne sok kemény maggal. A madarak is szívesen csipkedik. Frissen fogyasztják vagy szirupot, dzsúszt készítenek belőle. Szintén Texas és Arizona kertjeiben burjánzik az **Engelmann fügekaktusz**[2420]. Jellegzetessége, hogy jól tűri a hideget. Termése ugyancsak megnyúlt gömb alakú, és 3,5-4 cm hosszú. Megérve sötétbarna, lilás árnyalattal. Kedvelt csemege, a vadon termő gyümölcsöket is begyűjtik. Frissen és feldolgozva egyaránt termesztik. Nehezen lehet megkülönböztetni a Lindheimer fügekaktusztól, ezért sok egymással keveredő kép jelenik meg róluk az Interneten.

Ausztráliában kiirthatatlan bozótként termő kaktuszfajta a **töviskörte**[2421]. Gyümölcséhez nem könnyű hozzájutni, mert hosszú, kemény tüskéket növeszt. Ráadásul ezek a tüskék ötösével fejlődnek, és szétterpeszkednek, szinte egymásba érnek. Jellegzetessége még ennek a kaktusznak, hogy a pozsgás levelek vagy hajtások széle enyhén hullámos. Tojás alakú gyümölcse sötétbordó. Lédús, szaftos húsa sok kemény magot tartalmaz. Leve ugyancsak üdítő. A **virdzsiniai fügekaktusz**[2422] Floridától a kontinentális éghajlatú Massachusetts államig mindenütt megterem. A tengerpartokon vadon tenyészik. Tüskéket ritkán fejleszt. Termése ovális és 3,5-5 cm hosszú. Megérve lazacpirosra színeződik. Húsa savanykás.

Amerikai származású, de már a mediterrán országokban is meghonosodott az **óriás fügekaktusz**[2423]. Nagy pozsgás hajtásainak tövispárnái csak ritkán fejlesztenek tüskéket. A termésen azon-

[2416] **Opuntia ficus indica** (L.) Mill. + **Opuntia streptacantha** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=IjIuZX5-F_0 (Kezdet: 3 perc)
[2417] A nopál mexikói eredetű név. A náhuatl indiánok így hívták ezt a leggyakoribb fügekaktusz fajt.
[2418] **Opuntia tuna** (L.) Mill.
[2419] **Opuntia lindheimeri** + **Opuntia engelmannii** var. **lindheimeri**
[2420] **Opuntia engelmannii** + **Opuntia engelmannii** var. **engelmannii**
[2421] **Opuntia dillenii**
[2422] **Opuntia compressa**
[2423] **Opuntia maxima** + **Opuntia megacantha** Salm-Dyck

ban előfordulhatnak apró szőrszálszerű tüskék. 8-10 centiméteres virágaiból nagy, gömb alakú termések fejlődnek. Héja lilásbordó, viaszos bevonattal. Gyümölcshúsa áttetsző, halványbordó. A leggyakoribb fajták azonban szintén nyújtott gömb alakú termést hoznak. Gyümölcsük sötétsárga, lazacszínű vagy cinóberpiros. Édes-savanykás húsában apró, kemény magvak vannak.

Óriás fákkal vetekedő méretű a **szagurokaktusz** vagy **kandeláberkaktusz**[2424]. Magassága elérheti a 15 métert, oszlopszélessége pedig 60 centimétert. (Oly sok vizet szív magába, hogy eső után a tömege meghaladja az 5 tonnát is. A westernfilmekben gyakran láthatjuk ezt az impozáns kaktuszt.) Élettartama szintén nagyon magas, nem ritka a 200 éves példány. Miután sokáig él, nagyon lassan nő. Gyümölcsöt is csak akkor hoz, amikor magassága elérte a 4 métert. (Ez kb. 40 év után következik be.) Arizona, Kalifornia és Mexikó félsivatagi területein őshonos. Termőrügyei az oszlop tetején, illetve az oszlop karjainak csúcsán fejlődnek. Gyümölcsei megérve rubinpiros színűek, és 6-9 cm hosszúak. Egyetlen gyümölcsben több száz apró fekete mag van. Ezért a pépje nagyon húsos. (Mint minden fügének, ennek a magjai is ehetők.) Hússzerű állaga mellett ez a füge rendkívül ízletes. Több méteres magassága miatt a termés betakarítása nem könnyű. Egy hosszú, T-alakú bottal húzzák le a gyümölcsét a kaktuszról. Ültetvényeken nem termesztik, mert elegendő terem belőle a sivatagban.

A bennszülött indiánok számára a szagurokaktusz nagyon fontos élelmiszerforrás. Főleg nyersen fogyasztják, de savanyítva is használják. Kipréselt levéből erjesztett italt készítenek. Egész évben való felhasználását szárítással és konzerválással oldják meg. A felesleget a helyi piacon eladják. A szárított gyümölcs pulpáját megőrlik, és lisztként vagy daraként használják. A durvára őrölt változatból ízletes és tápláló kását készítenek. Magas C-vitamin-tartalma mellett a szagurokaktusznak magas B12-vitamin-tartalma van, ami serkenti a vörösvértestek előállítását, és erősíti az idegrendszert.[2425] Emellett enyhíti a reumás panaszokat, gátolja a fogínyvérzést és az idő előtti öregedést. Javítja a látást, segít a szív-és érrendszeri betegségek megelőzésében, magas rosttartalma pedig serkenti az emésztést. A kaktusz szárított törzsét gerendának vagy tűzifának használják. Nálunk dísznövényként nevelik, de kontinentális éghajlat alatt virágot, termést nem nevel. Télen zárt helyen kell tárolni. (Szaporítása magról történik, de élőhelyén 50 millió magból csupán 1 csírázik ki. Ezért csak 50 évenként hoz utódot.)

A perui vidék meghatározó növénye a **perui oszlopkaktusz**[2426]. Nevét onnan kapta, hogy négyöt bordára tagolt törzseinek átmérője elérheti a 30 centimétert is. A több méter magasra növő oszlopok színe kékeszöld, és a héja sima. Csak a bordák élén fejleszt tüskéket. Gyümölcse errefelé igen kedvelt. Sima héjú, ovális, bordó termése 10-15 cm nagyra is megnő. Húsa üdítő, lédús, édes-savanykás, sok kemény maggal.

Nagy népszerűségnek örvend a **pitahayakaktusz**[2427]. Karalábé kinézetű kárminpiros termése már messziről feltűnik. Jellegzetessége, hogy nem tüskék, hanem elhúsosodott lágy pikkelyek veszik körül. Hossza elérheti a 20 centimétert is. A vastag héj alatt ropogós, lédús, tejszínű gyümölcshús található benne, sok apró, fekete, mákszerű maggal. Nyersen vagy sziruppá főzve fogyasztják, de ivóléként feldolgozva is nagyon finom. Félbevágják, és a kellemesen savanykás, édes pulpáját az apró, puha magvaival együtt kikanalazzák. A pitahayakaktusz nálunk nem kapható, mert a trópusi országok piacain is nagyon drága gyümölcs. Egy hajtáson ugyanis csak egy gyümölcs terem, és

---

[2424] **Carnegiea gigantean**

[2425] Megrögzött húsevők főleg azért bírálják a vegetárius táplálkozást, hogy a hússal ellentétben a zöldségek, gyümölcsök nem tartalmaznak B12 vitamint. Ezért előbb-utóbb meg fognak betegedni. Ez persze nem igaz, mert a túrótól és a sajtoktól kezdve a tejen át a tojásig sok élelmiszerben megtalálható ez a létfontosságú vitamin. A búzacsírában, a sörélesztőpehelyben és az algákban is jelentős mennyiségű B12 vitamin van. A zöldségek közül a gombák, a savanyú káposzta, a csírák, a szója, a gyümölcsök közül pedig a homoktövis tartalmaz B12-vitamint. (A bioboltok reklámjával ellentétben a szárított gombákban és az erjesztett szójatermékben nincs számottevő B12 vitamint.) Mint itt látható a trópusi gyümölcsök is tartalmaznak B12-vitamint.

[2426] **Cereus peruvianus**

[2427] **Hylocereus undatus** + **Hylocereus ocamponis** + **Hylocereus costaricensis** + **Hylocereus guatemalensis** + **H. lemairei**
Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=LmN62gBePCs és https://www.youtube.com/watch?v=57xVmaFv5BI és https://www.youtube.com/watch?v=ve5bBTJdWYA és https://www.youtube.com/watch?v=CoBMIVauimE

nem minden hajtás nevel gyümölcsöt. Léteznek piros pulpájú fajtái is. Ismert még a kolumbiai **sárga pitahaya**[2428], melynek héja nem piros, hanem kénsárga. Külsőre leginkább a fenyőtobozhoz hasonlít. Gyümölcshúsa krémszínű, apró sötétbarna magvakkal.

Látványos kaktuszfajta az **orgonasíp kaktusz**[2429]. Ezt a nevet azért kapta, mert egyetlen rövid törzsből sűrűn egymás mellett, orgonasípszerűen emelkednek ki a rövid tüskékkel sűrűn borított oszlopok. Vastagságuk max. 20 cm, és 9 méter magasra is felnyúlhatnak. Ez azonban lassú folyamat. A bordás oszlopok 150 év után válnak éretté. Mexikóban és Dél-Kaliforniában őshonos. 8-10 cm hosszú, tölcsér alakú, illatos fehér vagy rózsaszínű virágai éjszaka nyílnak, és gyakran magukhoz vonzzák a denevéreket. Max. 8 cm átmérőjű, gömbölyű, ugyancsak tüskés gyümölcsei az oszlopok végén képződnek. A zöldesbarna héjú gyümölcsökben belül sötétvörös pulpa található. Íze hasonlít a görögdinnyéhez, de finomabb nála. Nyersen fogyasztják, de Mexikóban pulpájából cukorkát is készítenek. Az indiánok nagyon kedvelik, mert ez a Sonora sivatag legízletesebb kaktuszgyümölcse. Sajnos csak helyben használható, mert gyorsan romlik. Nem bírja a szállítást, a hosszú idejű tárolást. Gyümölcsét a madarak is szeretik, és ürülékükkel gondoskodnak a szaporításáról.

A **kopao**[2430] vagy **rumpa** egy nagyon ritka, sokak számára ismeretlen kaktuszgyümölcs. Chile északi, sivatagos régiójában vadon terem. Oszlopa legfeljebb 4 vagy 5 méter magas, általában több ágból álló vastag központi törzzsel és nagy tüskékkel, amelyek szürkésfehérek. Termőrügye külsőre a fügekaktuszokhoz hasonlít, de az íze más. Szürkésfehér pulpája savanykás, egzotikus zamata inkább a kivire emlékeztet. Apró fekete magvai ropogósak, de ehetők. Nagyon finom, azonban gyorsan romlik. Hűtőházakban sem tárolható 10 napnál tovább. A dél-amerikai szállodák szakácsai lelkesednek érte, mert különlegességként kínálhatják az egzotikumokra vágyó vendégeiknek. Az éghajlatváltozás miatt ezt a kaktuszfajt is a kihalás veszélye fenyegeti.

A dísznövények termése is gyakran ehető. Közép-Amerika pálmaliliomai közül a **bogyósjukka**[2431] termése gyümölcsként is fogyasztható. Az USA déli államaiban szinte mindenütt megtalálható. A 15-20 cm hosszú, répa formájú toktermése hámozva ehető. Az indiánok pirítva és szárítva is fogyasztják. A bepirosodott gyümölcshúsban lapos, fekete magvak fejlődnek ki. Nem csak gyümölcsként, hanem dísznövényként is kedvelt a **filodendron** (**monsztera**)[2432] vagy **könnyezőpálma**. 20-25 cm hosszú gyümölcse sok apró termésből épül fel, buzogányszerűen. Az éréskor leváló pikkelyek alatt krémsárga, kásás hús található. Íze leginkább az ananászhoz hasonlít.

Buzogányszerű gyümölcsével hasonlít a filodendron terméséhez a **vörös gyümölcs**[2433]. A henger alakú, vörös gyümölcs azonban jóval nagyobb nála. Hossza 30-120 cm, átmérője pedig a 10-25 cm. A súlya is tetemes, 2,5-7,5 kg. Fája 16 méter magasra is felnyúlhat, és 5 ágat növeszthet. Tüskés szélű, szalagszerű levelei max. 4 méter hosszúak. Indonéziában őshonos, a pápua régióban. Másutt nem termesztik. Béta karotinban, kalciumban, antioxidánsokban, valamint omega-9 és omega-3 zsírsavakban igen gazdag. Nyersen nem fogyasztják. Megfőzik, vagy levélbe csavarva megsütik. A durianhoz hasonló állagú húsából a bennszülöttek egy vörös színű mártást, vagy ketchup-szerű szószt készítenek, amellyel más ételeket ízesítenek. (Marita mártás, Marita szósz.) Gyógyhatással is rendelkezik. Bőr- és szembajok kezelésére, féregűzésre használják. A legújabb kutatások szerint alkalmas még a HIV, a rák, a cukorbetegség, a hepatitisz, a csontritkulás és a szívtrombózis gyógyítására. (Omega-3-tartalma pedig az intelligenciaszintet növeli.) Emellett energiát ad, fokozza az állóképességet. Létezik egy rövid piros, egy barna és egy sárga fajtája is. (Gyógyításra csak az „Egzotikus gyümölcsök és zöldségek” című fotóalbumban látható hosszú piros változat használható.) Sokan dísznövényként ültetik.

[2428] **Selenicereus megalanthus** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=a0RlDOwt6uI (Kezdet: 6 perc)
[2429] **Stenocereus thurberi** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=yMKKtJJcUYw
[2430] **Eulychnia acida**
[2431] **Yucca baccata**
[2432] **Monstera deliciosa** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=jyiwyHaOTsc
[2433] **Pandanus conoideus**

Nem kevésbé meghökkentő gyümölcs a **jégnövény**[2434]. 7-11 cm átmérőjű gyönyörű virágja láttán dísznövénynek gondolhatnánk, de nem ezért, hanem 20-30 mm hosszú gyümölcséért figyeltek fel rá. Őshazája Ausztrália és Dél-Afrika, de megtelepedett Új-Zélandon, valamint Chile és az Egyesült Államok csendes-óceáni partvidékén is. (Az amerikai kontinensen többnyire a partmenti homok megkötésére használják. Szívós talajtakaró szélerózió ellen.) Talajon kúszó szárainak hossza elérheti a 2 métert is. Ültetvényeken nem termesztik, mert gyümölcsének íze nem igazán vonzó. Ehető pulpája ugyanis nem édes, hanem sós. Zamata olyan, mint a sós szamócáé, vagy kivié. Mások szerint sós alma íze van. Teljesen megérve sötétlilává válik. Ilyenkor a sok apró, de ehető magot tartalmazó pépet kinyomják belőle, és a bőrét eldobják. Korábban az ausztrál bennszülöttek fogyasztották, de most már ők is a McDonald's-ba járnak, és Big Mac-et esznek. Pulpájából savanyúságot, karamellát és lekvárt is készítettek. Megfőzve vagy megsütve a levelei is ehetők. Gyümölcsét az erdei és mezei állatok, valamint a madarak nagyon kedvelik. Ennek a növénynek gyógyhatása is van. Nedvdús, húsos leveleinek kipréselt leve enyhíti a rovarcsípés és a medúzák csípése okozta fájdalmat. Gyakran kezelnek vele különböző bőrbetegségeket (pl. ekcémát, herpeszt, cserepes ajkakat). Hasmenés és gyomorgörcsök esetén is használják.

A **kínai datolyá**nak[2435] vagy **zsidótövis**nek nevezett **jujuba** jól bírja a hideget, így mérsékelt égöv alatt is termeszthető. Tojásdad alakú csonthéjas termésének hossza igen eltérő, fajtától függően 1-5 cm között változó. Fás falú héja barnásvörös, a közepében 1-2 barna színű csonthéjas mag található, de vannak mag nélküli változatai is. A húsa fehéres, ropogós, az almára emlékeztet, de létezik lisztes állományú fajtája is. Magas savtartalma ellenére az íze édeskés, és gyakran kellemesen illatos. Sok fehérjét tartalmaz. Főleg nyersen fogyasztják, de kompótként elkészítve szintén kedvelt. Sütve, főzve és kandírozva is fogyasztják. A datolyához hasonlóan könnyen aszalható. Így még finomabb, mint nyersen, és jelentős gyógyhatással rendelkezik. Szárítva és lisztté őrölve is használják. Belőle készül a jujubakenyér.

A **gyapjas jujuba**[2436] termése szintén igen változó. A színe éretten az aranysárgától a vörösön keresztül a barnáig terjed, de feketés árnyalatú is létezik. Gyakran barna foltok tarkítják. Ez is tojás alakú, hossza max. 6 cm. 1 mm vastag héja sima, fényes vagy érdes. A fehéres terméshús közepesen nedvdús, és csak teljesen éretten pépes. Íze a körtére emlékeztet, és finom illatú. Belül egy hosszúkás, barázdált, kb. 1,5 cm hosszú kőmag található, amelyben 1-2 barna termőmag van. Nyersen vagy párolva fogyasztják. Üdítőitalt is készítenek belőle, de kandírozva szintén kedvelt. Az áttört húsából cukorral felfőzve szirupot állítanak elő. Az éretlenül leszedett zöld gyapjas jujubából csatnit készítenek.

Különleges alakjával azonnal felhívja magára a figyelmet a **csillaggyümölcs**[2437], vagy más néven **karambola**. Viaszos tapintású héja sárga színű. A max. 15 cm hosszú, és legfeljebb 9 cm átmérőjű gyümölcs szeletekre vágva öt-vagy hatágú csillag alakot képez. (Innen ered a csillaggyümölcs neve.) Léteznek azonban négy-, illetve háromszárnyas változatai is. Üveges sárga színű, tömör de lédús húsának íze édes-savanykás, és igen üdítő, csillapítja a szomjúságot. Féléretten az egresre, éretten viszont a szamócára emlékeztet a zamata, és birsalma illatú. Max. 12 mm hosszú, sötétbarna, lapos elliptikus alakú magjai mélyen beágyazódnak a húsába. Általában a magvatlan fajtákat termesztik. Szinte folyamatosan terem. Egyszerre találhatók rajta virágok és érett gyümölcsök. Frissen és befőttként fogyasztva egyaránt kedvelt a trópusi országokban. A gyümölcssaláták és a csatnik gyakori alapanyaga.

Nem csak finom, hanem mutatós is. Ezért torták, hidegtálak, koktélok díszítésére is használják. A termőhelyén gyakran párolják, és kompótként tálalják. Konzerválva és kandírozva is igen népszerű.

[2434] **Carpobrotus glaucescens + Carpobrotus edulis + Carpobrotus rossii** Angol neve pigface (disznóarc). Ezt a groteszk nevet valószínűleg azért kapta, mert fura formájú gyümölcse a disznó csülkéhez hasonlít. (Ha így történt, akkor jobban illene rá a pig knuckles elnevezés.)

[2435] **Ziziphus jujuba**

[2436] **Ziziphus mauritanica + Ziziphus mauritiana** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=wJHGxRxx7kY

[2437] **Averrhoa carambola** L. + **Damasonium alisma** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=6eBQt7Bt0YU

Az üdítőital-gyártók ugyancsak nagy mennyiségben dolgozzák fel. Kipréselt levét általában más gyümölcsök levével keverve forgalmazzák. Az exportra szánt gyümölcsöt féléretten szedik le. Sajnos az utóérlelt karambola íze jócskán elmarad a fán teljesen beérettől. Sokat segít azonban, ha az egzotikus gyümölcsöket forgalmazó zöldségeseknél vásárolt csillaggyümölcsöt nem fogyasztjuk el azonnal, hanem napos ablakpárkányra rakva megvárjuk, amíg az élei barnulni kezdenek. Héjastól ehető, de előtte alaposan mossuk meg.

Külsőre nagyon hasonlít a karambolához a Brazíliában őshonos **pitangatuba**[2438]. A szakirodalom azonban óriás szurinami cseresznyének nevezi, bár a színe nem vörös, hanem sárga. Hossza max. 7 cm, de általában jércetojás méretű. Fényes, sárga héja alatt nagy savtartalmú, illatos, szaftos hús található. A közepén egy ovális alakú, világosbarna mag helyezkedik el, amely a kettévágott gyümölcsből magától kieseik. Mérete nem nagy, a gyümölcs hosszának egyharmadát sem éri el. Teljesen megérve a pitangatuba édeskeserűvé és igen kellemes ízűvé válik. A helyi lakosság nagyra becsüli. Feldolgozva szintén kedvelt. Gyümölcsleveket készítenek belőle, és fagylaltot ízesítenek vele. A háziasszonyok sütemények töltésére használják, vagy dzsemként tartósítják. Feltűnő gyümölcse és sötétzöld, fényes, húsos levelei folytán díszfaként is ültetik. Bokorszerű fája csupán 1-2 méter magas.

A **tampoi belimbing**[2439] vagy **vad csillaggyümölcs** nem tartozik a közismert egzotikus gyümölcsök közé. Indonéziában, Borneó szigetén őshonos. Úgy néz ki, mint a csillaggyümölcs, de kisebb nála. Akkora, mint a pitangatuba. Hossza 5-6 cm, átmérője 4-5 cm. A héja azonban nem sárga, hanem piros. A belseje pedig egyáltalán nem hasonlít a karambolához. A közepén található gömbölyű gyümölcshús olyan, mint a mangosztin pulpája. Szaftos, kocsonyás, fehér gyümölcshúsa édes, kellemes, de kissé savanykás. Kitűnő szomjoltó. Többnyire nyersen fogyasztják, és sokan savanyítják. (Egészben konzerválják. Ennek során a ropogós héja is ehetővé válik.) Nyersen nem tartható el sokáig, viszont fagyasztható. Ellipszis alakú, lapos, krémszínű magjainak száma 1-3. Mérete kb. 1-2 cm, vastagság 0,4-0,8 cm. Szárított héját ízesítőanyagként használják különféle halételekhez. Fája dúsan terem. Gyümölcsei piros szőnyegként takarják be. Gyorsan növő fája teljesen kifejlődve több ezer gyümölcsöt hozhat, amelyek szorosan a törzse, illetve az ágai körül fejlődnek, rövid fürtökben.

A **bilimbi**[2440] a karambola rokon faja. Max. 10 cm hosszú termése virsli alakú, és csak enyhén barázdált. Színe teljesen éretten is sárgászöld. A vékony, kissé szemölcsös és fényes héj alatti gyümölcshúsa lágy, lédús. Legfeljebb 10 db, max. 8 mm hosszú, lapos, elliptikus, világosbarna magot zár magába. Általában nagyon savanyú gyümölcs, bár édes fajtái is vannak. Alakja és zamata leginkább a mi ecetes-édes csemegeuborkánkhoz hasonlít. Markáns íze folytán főleg savanyítva, kandírozva vagy csatniként fogyasztják. Sokan lekvárt, szirupot készítenek belőle, vagy párolva, köretként tálalják. Kipréselt leve cukorral édesítve és jeges vízzel felöntve üdítőitalként is kedvelt.

Bár ehető, mégsem fogyasztják nyersen a **madan**t[2441]. Ennek oka, hogy rettenetesen savanyú. Uborkaformájú, a végén kicsúcsosodó gyümölcsének hossza 6-10 cm. Sötétzöld héja alatt az uborkához hasonló állagú hús található, 2 hosszú, fekete maggal. Kalciumban és A-vitaminban igen gazdag. Mivel nyersen ehetetlen, feldolgozva fogyasztják. Különféle egytálételekhez használják adalékanyagként, ízesítőként. Délkelet-Ázsiában a zöldség- és halételek, valamint a levesek, mártások gyakori összetevője. Az uborkához hasonlóan sokan savanyítják. A thai konyhában fájának zsenge hajtásait szintén használják. A madan gyógyhatással is rendelkezik. A népi gyógyászatban gyümölcsét a cukorbetegség gyógyítására alkalmazzák. Leveleinek és gyökerének főzete alkalmas a menstruációs rendellenességek kezelésére. Köhögéscsillapításra is jó, köptető és hashajtó hatású.

Horrorregénybe illő neve van a **halott ember ujjai gyümölcs**nek[2442]. Fura nevét azért kapta, mert ez a 7-12 cm hosszú, 1,5-2 cm átmérőjű, sárga színű gyümölcs úgy néz ki, mint a halott ember ujjai. Rideg, ráncos bőrének tapintása is erre emlékeztet. Ijesztő neve ellenére kellemes ízű gyü-

[2438] **Eugenia neonitida** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=sgZX9T_vmsg és https://www.youtube.com/watch?v=a0RlDOwt6uI (Kezdet: 10,5 perc)
[2439] **Baccaurea angulata**
[2440] **Averrhoa bilimbi** L.
[2441] **Garcinia schomburgkiana**
[2442] **Decaisnea insignis** (A gyümölcs nevet utána kell tenni, mert ezen a néven létezik két gombafajta is, amely ugyanígy néz ki, csak szürke, illetve a korall gomba sárga színű.)

mölcs. Ennek a fajtának a hüvelye sárga, és a Himalája lejtőin érik. Másik fajának konszolidáltabb neve van: **kék babfa**[2443] vagy **kínai kékhüvely**. Mint a neve is utal rá, ennek a fajtának a hüvelye kék. Ezen kívül semmi másban nem tér el a két fajta egymástól. Ez a két egzotikus gyümölcs Kínában, Nepálban és India északkeleti részének őshonos, de Bhutánban is Mianmarban is megtalálható. Indián kívül mindenütt a kék hüvelyű fajta honosodott meg. A környező hegyek napos lejtőin növekszik 900 és 3600 méter között. Lombhullató, cserjeszerű kis fája max. 5 méter magasra nő. Kórokozóktól, növényi kártevőktől mentes, ezért gondozást nem igényel. Aszályos időszakban azonban meghálálja az öntözést.

Hüvelyes gyümölcsének vastag bőre alatt zselészerű pulpa található, kb. 40 fekete maggal, két sorban. Ezek a görögdinnye magjaihoz hasonló, max. 8 mm átmérőjű és 2,5 mm vastag, korong alakú lapos magok egymás mellett sorakoznak. A magvai nem fogyaszthatók. Hüvelye a zöldborsó hüvelyéhez hasonlóan a varrat mentén könnyen felnyitható. Pulpájának citrusszerű savanykás-édes zamata semmihez sem hasonlítható. Mások szerint aromás íze a görögdinnyére vagy az uborkára emlékeztet. Ennek a növénynek nem csak a termése, hanem hosszú levelei és a 3-6 cm átmérőjű virága is szemet gyönyörködtető. Ezért dísznövényként is termesztik.

Magas beltartalmi értéke, könnyű fogyaszthatósága és széles körű felhasználhatósága következtében mind több helyen népszerű a **fidzsoa**[2444] vagy régebbi nevén **mirtuszgyümölcs**. A vadon termő fajták tojás vagy körte alakú gyümölcsének átmérője mindössze 2-3 cm, míg a nemesítetteké ennek háromszorosa. Zöld színű, vékony, rücskös héja alatt fehér kocsonyás állomány található, beágyazódott magvakkal. A kb. kéttucatnyi apró magja szintén ehető. A vékony héjú nemesített változatok hámozás nélkül is fogyaszthatók. Fűszeres aromájú, kivire emlékeztető gyümölcshúsa alapvetően édes, bár magas a savtartalma. Íze a birs, a szamóca és az ananász sajátos keveréke. Illata az ananászhoz hasonló. Általában frissen fogyasztják, de befőttek, dzsemek is készülnek belőle. Mivel igen sok pektin található benne, kiválóan alkalmas gyümölcskocsonya és különféle zselék készítésére. Más gyümölcsökkel is keverik, mert igazi ízkoncentrátum, valóságos gyümölcsfűszer. C-vitamin-tartalma is magas.

Az egzotikus gyümölcsök talán egyetlen lombhullató fája a **papaufa** vagy **annónacserje**[2445]. A –20 °C-os telet is átvészeli, így nálunk sem kell üvegházban nevelni, kiültethető a szabadba. A szegény ember banánjának is nevezett termése szabálytalan, burgonya alakú. Tömege: 10-40 dg, de van banán alakú fajtája is, amelynek a hossza elérheti a 20 centimétert. Vékony, mangószerű héjának színe világoszöld, ami az érés során megfeketedik. Húsa vajszínű, bab méretű barna magvakkal. A 10-14 mag két sorban helyezkedik el. A papaufa gyakran fürtben, csokorszerű elrendezésben hozza termését, amely akár 9 darabból is állhat. Igen finom, íze az erdei szamóca, az ananász és a banán keveréke. Mások szerint íze, formája és állaga a mangóhoz hasonló. Az illata is nagyon intenzív. Többnyire frissen fogyasztják, de gyümölcssalátákban is közkedvelt. Más gyümölcsökkel vegyítve aromás dzsemet készítenek belőle. Nyersen nem sokáig tartható el, de jól bírja a fagyasztást. Fája 25-30 évesen hozza a legtöbb termést, de 70 évig is termőképes.

Chile mérsékelt égövi erdeiben őshonos örökzöld kúszónövény a **zabalagyümölcs**[2446]. 3,5 méter hosszú indáival a partmenti hegységek fáinak törzsére kúszik fel, a tengerszint felett 500 és 2000 méter magasság között. Gyönyörű sötétlila virágai egy barna tokból nyílnak ki. Hosszúkás, vastag gyümölcse leginkább a papaufához hasonlít, a bőre azonban rücskösebb. Ehetetlen bőre kezdetben zöld, de megérve okkersárga, túlérve pedig sötétlila lesz. Sötétbarna magjai is a papaufa magjaihoz hasonlók, csak kisebbek. Az 5-8 cm hosszú zabalagyümölcsben azonban sokkal több mag van, sorban egymás mellett és egymás alatt elrendezve. Szerencsére könnyen eltávolíthatók a rostokban gazdag gyümölcshúsból. A visszamaradó pép édes és kellemes ízű. Gyümölcse és pépje a piacon jól eladható. Chilében csemegének számít. Fényes, bőrszerű, örökzöld levelei és szép virágai folytán dísznövényként is gyakran ültetik. Bár kontinentális növény, a mérsékelt égöv kemény teleit nem

[2443] **Decaisnea fargesii**
[2444] **Feijoa sellowiana + Acca sellowiana** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=ApIVRrhd5WQ
[2445] **Asimina triloba**
[2446] **Lardizabala biternata**

bírja. Nálunk csak üvegházban nevelhető.

Csak túlérett állapotban fogyasztható a **dzsenipa**[2447] vagy **dzsenipapó**. A max. 18 cm hosszú, körte vagy elliptikus alakú gyümölcs világosbarna színű, sötétebb barna foltokkal. Kb. 1 mm vastag, fénytelen, érdes héja alatt aranysárga gyümölcshús található. Sok mag van benne, melyek a hosszában felvágott gyümölcsben két sorban rendeződnek el egy központi rostoszlop körül. A világosbarna, ovális, lapos magok hossza max. 15 mm. A terméshús íze savanykás, és nagyon fanyar illatú. Túlérett állapotban a legzamatosabb. Ezért a piacra akkor viszik, amikor meglágyult, és a héja ráncossá vált. Félbevágva nyersen fogyasztják, de a leve is nagyon üdítő. Sok helyen lekvárt és kompótot készítenek belőle.

Az ágyúgolyógyümölcshöz hasonló golyó alakú gyümölcs a **szerzetesek körtéje**[2448] vagy **arhat gyümölcs**. Ennek a tökfélék családjába tartozó gyümölcsnek a fogyasztására már senkit sem kell biztatni, mert pulpája édes. Sőt kétszázötvenszer édesebb, mint a cukor (szacharóz), és nincs benne kalória. Ezért többnyire tea édesítésére használják. Gyümölcshúsa teljesen megérve sem fogyasztható. Csak akkor lehet használni, amikor csontkeménnyé szárad. (Többnyire kemencében szárítják. Frissen nem tárolható, mert néhány nap után megerjed.) Világosbarna színű vékony, kemény héját feltörve a pulpáját leforrázzák.[2449] Kínában édes-savanyú levest, valamint pörkölteket, süteményeket, édességeket, italokat is készítenek belőle. (A feltörés során gyakran kiszóródik belőle az édes, barna por.) Dél-Kínában és Észak-Thaiföldön őshonos. 3-5 méterre megnövő, kacsokkal kapaszkodó futónövény, szív alakú levelekkel. Ma már ültetvényeken termesztik. Speciális klímát igényel, ezért más országokban nem termeszthető.

5-7 cm átmérőjű termését buddhista szerzetesek kezdték el először használni a XIII. században. A hosszú élet gyümölcsének tartották. Ebben van némi igazság, mert kalóriamentes édesítőszer. Megfiatalodni ugyan nem lehetett tőle, de nem okozott cukorbajt. Az viszont tény, hogy rendszeres fogyasztó között sok a 100 éven felüli. Gyógyhatása is van. Torokgyulladás, köhögés ellen használják. Lázcsillapító hatású, és hőguta, napszúrás esetén is hatásos. Elősegíti a bélmozgást és megszünteti a vérszegénységet. A tudományos vizsgálatok szerint gátolja a rákkeltő anyagok (pl. a szabadgyökök) szaporodását. Használata során diabetikus hatást is kimutattak. Fáradság ellen is kiváló, ezért sportolók szintén előszeretettel használják. A bioboltokban nálunk is kapható. Nem túl drága.

Nem könnyű az újonnan felfedezett gyümölcsöknek nevet adni. A bennszülöttek által használt név az európai nyelveken érthetetlen és többnyire kiejthetetlen. Ezért nem ritka, hogy kinézete, állaga vagy íze alapján új nevet kap. Ily módon született a **mogyoróvajgyümölcs**[2450] elnevezés is. Attraktív fájának gyümölcse ellipszis alakú, a végén kissé kicsúcsosodik. Hossza: 3-4 cm. Héja zöldessárga színű. Megérve sötét narancssárga vagy vörös lesz. Akkor tekinthető teljesen érettnek, amikor megpuhul. Krémszínű, édes, zsíros húsának állaga a mogyoróvajhoz hasonlít. Íze édes, de kissé összehúzó hatású. Frissen fogyasztják, és gyakran készítenek belőle tejturmixot. A fürtjojás méretű bogyók nem egyszerre érnek, ezért naponta szüretelni kell, mert a fán hagyva hamar megromlanak. Hűtőszekrényben is csak néhány napig tárolható. Magját eltávolítva és lefagyasztva azonban sokáig eltartható. Romlékonysága miatt kereskedelmi forgalomba nem kerül, jobbára a ház körüli kertekben termesztik. +2 °C felett jól bírja fagyos napokat is. Vadon növő változatai kevésbé finomak, ezeket általában aromaként használják.

[2447] **Genipa americana** L. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=lgtO_oLGki4

[2448] **Siraitia grosvenorii** + **Momordica grosvenorii** (Nem lehet tudni, hogy nálunk miért kapta a körte nevet. Formailag jobban hasonlít az almára, mint a körtére.)

[2449] Ehhez egy gyümölcs fele is elegendő. Törjük fel, távolítsuk el héját, vágjuk ketté, és öntsünk rá 1,5 liter forró vizet, majd hagyjuk ázni 20 percig. A belőle készült teát lehűlve célszerű fogyasztani. A teát nem kell leszűrni, a gyümölcsöt mindvégig benne kell hagyni. Sajnos a gyümölcs héja és magva nemkívánatos aromát is tartalmaz, ami keserűvé és fanyarrá teszi a belőle készült teát és különböző ételeket. Ezért ezeket az anyagokat egy szabadalmaztatott eljárással kivonják, és a 80% mogrosidokat tartalmazó mellékízmentes édesítőszert por formájában forgalmazzák. A tisztító eljárás részletes leírása ezen a címen található: https://en.wikipedia.org/wiki/Siraitia_grosvenorii

[2450] **Bunchosia argentea** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=TA4kIQqX2I0 (Kezdet: 8 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=ExKhOl1ZjyE

Szintén magas zsírtartalmának köszönheti nevét az Afrikában őshonos **vajfa** és annak termése a **vajgyümölcs**[2451]. Az örökzöld vajfa magassága az őserdőben elérheti a 40 métert is, de az ültetvényeken nem haladja meg a 12 métert. Törzse viszonylag alacsony, lombkoronája azonban dús és terebélyes. Két változata van. Az edulis fajta robosztusabb és gyümölcse is nagyobb, míg a parvicarpa ágai karcsúbbak, és gyümölcse kisebb. Fürtökben termő olívabogyó alakú gyümölcsei vastag indákon, fürtökben lógnak le róla. Hossza 4-12 cm, szélessége 2-6 cm. Bőre sötétkék vagy lila, teljesen megérve fekete. Vékony, fényes bőre alatt max. 1 cm vastag, zsírsavakban és trigliceridekben gazdag rostos hús található. Ebből a világoszöld pulpából hőkezeléssel nyerhető ki a vajjá dermedő olaj. Az enyhén savanykás húsa nyersen is fogyasztható. Íze és állaga leginkább az érett avokádóhoz hasonló, és enyhén terpentin szagú. A gyümölcs belsejében egy hosszú, ellipszoid alakú, lapos mag található. A sárgásbarna színű porcos magot hosszában kettévágva feltűnik a szegmensekre osztott belseje, ami leginkább a felvágott disznósajthoz hasonló. A közepén egy hosszú vajszínű cső húzódik, ami nem más, mint a csírája. A mag elültetése után ez fog kibújni a földből, és ebből lesz az új növény.[2452]

Pulpájának lágyítása és a héjától, valamint a magjától való könnyebb eltávolítás érdekében fogyasztás előtt a vajgyümölcsöt néhány percre héjastól forró vízbe merítik, vagy sütőbe rakják.[2453] A pulpa olajtartalmát főzéssel nyerik ki. Ilyenkor már a magjáról is könnyen leválik. Magbele szintén gazdag olajokban, ami a hőkezelés során ugyancsak kinyerhető belőle. Nyers fogyasztásának leggyakoribb módja, hogy a héjától megfosztott vajgyümölcsöt vékony szeletekre vágják, és kenyérszeletekre borítva szendvicseket készítenek belőle. A vajgyümölcs csak a helyi piacokon kapható, mert kényes a zúzódásokra, nem bírja a szállítást. A belőle kinyert olajat a helybeliek étolajként sütésre, főzésre használják. Kérge és levele gyógyhatással rendelkezik. Dús lombkoronája, hosszú, ujjas levelei és attraktív gyümölcsei jól mutatnak a ház körüli kertekben, ezért díszfaként is ültetik. Virágait a méhek előszeretettel látogatják, és értékes, jól eladható mézet állítanak elő belőle.

A lombhullató **karité fa**[2454] vagy **shi fa** Afrikában őshonos, a kontinens 19 országában termesztik. Magasság 7-15 méter. 10-15 év után kezd el teremni, de utána 200 évig él. Termése a shi gyümölcs, melynek magjából nyerik ki az egész világon ismert shi vajat. A shi vaj az afrikai lakosság táplálkozásban tölt be fontos szerepet, míg a nyugati országokban a kozmetikai ipar tart rá igényt. Az érdeklődés oka kiváló hidratáló tulajdonsága és a gazdag zsírsavtartalma. A shi vaj öt fő zsírsavból áll: palmitinból, sztearinsavból, olajsavból, linolsavból és arachidból. Ezen túlmenően 10 fenolos vegyületet tartalmaz, melyek közül 8 antioxidáns hatást vált ki. Olajtartalma hasonló a szűz olívaolajhoz. Afrikában sütéshez, főzéshez használják. A cukrászok is kedvelik, mert rugalmassá teszi a tésztát. Gyakran helyettesítik vele a drága kakaóvajat.

A gesztenye méretű, világosbarna magot körülvevő édes, vékony pulpa is tápláló. Bogyója éretlenül a sárga szilvára hasonlít. Megérve bebarnul és leginkább a makkra emlékeztet. Ilyenkor már nincs pulpája, Feltörve a magot teljes egészében egy zsíros kásaszerű anyag tölti ki, amelyből kinyerik a vajat. A magok 55-70%-a szagtalan zsír. A visszamaradt héjat mulcsként vagy tüzelőanyagként használják. Virágzó fáját a méhek szívesen látogatják. A shi fa levelei, kérge, gyökere gyógyhatással rendelkezik. Termeszeknek ellenálló fája építőipari alapanyag.

Szintén kevesek által ismert egzotikus gyümölcs a **szamócafa**[2455]. Színre és formára hasonlít a licsihez, de ennek a gyümölcsnek a héja nem rücskös, hanem rövid, tüskeszerű nyúlványokkal borított. Alakja szabályos gömb, átmérője: 1,5-2,5 cm. (Újabban már 4 cm feletti fajtája is van.) Héjának színe általában ragyogó mélyvörös, de a fehértől a liláig más változatai is léteznek. Gyümölcshúsa ugyanolyan színű, csak kissé világosabb. Íze édes, de nagyon fanyar. Szinte az egész gyümölcs

---

[2451] **Dacryodes edulis** var. **edulis + Dacryodes edulis** var. **parvicarpa**

[2452] Csak a frissen leszedett gyümölcs magját érdemes elvetni, mert egyheti állás után a mag csíraképesség nagyon lecsökken.

[2453] Ez az eljárás megegyezik azzal, amit mi a paradicsom hámozása során végzünk. Hőkezelés nélkül lenyúzni sem tudjuk róla a héját, félporcnyi forró vízbe mártás után azonban könnyen lehúzható róla.

[2454] **Vitellaria paradoxa + Butyrospermum parkii**

[2455] **Arbutus unedo** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=OKTej1u-7-0 (Kezdet: 3 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=a0RlDOwt6uI (Kezdet: 7 perc)

ehető, mert a húsába csupán néhány apró, hosszúkás, barna mag ágyazódik be. Frissen fogyasztják, de gyakran aszalják, konzerválják vagy gyümölcsbort készítenek belőle. A mediterrán éghajlatot kedveli a **japán szamócafa**[2456]**.** Nevét onnan kapta, hogy a 2-2,5 cm méretű gyümölcs mélyvörös, rücskös felülete a szamócára emlékeztet. Húsa jellegtelen, enyhén édeskés. A közepén egy nagy mag található, melynek átmérője kb. fele a gyümölcsnek. Nagyon hasonlít a szamócafához. Leginkább az különbözteti meg tőle, hogy nem rövid száron, hanem az ágak tövében, egy csomóba tömörülve terem. Jellegzetessége még, hogy az előző évben nyílott virágokból csak a következő évben fejlődnek ki és érnek be az apró gyümölcsei. Mivel hidegtűrő, Írország partvidékén is megterem. Rokon faja a **kínai szamócafa**[2457]. Ránézésre semmi különbség sincs köztük. Csak az ízük eltérő. A kínai szamócafa gyümölcse már nem ízetlen. Édes, aromás, de nagyon fanyar. Ennek oka, hogy magas a tannintartalma. A csersav viszont gyógyhatással ruházta fel. Ezt a fajtát is helyben fogyasztják, mert nem bírja a szállítást. Héj nélküli lédús húsa miatt néhány nap után megrothad. Nyersen vagy főzve fogyasztják. Magbele is ehető.

Ránézésre inkább a licsire hasonlít a **kaliforniai szamócafa**[2458]. Cinóberpiros héján jóval rövidebbek a lágy tüskeszerű nyúlványok, mint a szamócafa gyümölcsén. Érése egy egész évig tart. Átmérője 12-15 mm. A lágy héj alatti húsos pép több barna magot vesz körbe. Nyersen fogyasztják, de főzve is fogyasztják, és szárított formában tartósítják. Íze nem túl intenzív. A madarak azonban nagyon kedvelik, a lehullott gyümölcsöket pedig a rágcsálók fogyasztják. A szarvasok is szeretik. Sokan díszfának ültetik. Pirosas lehámló kérge, és örökzöld ovális levelei lenyűgöző látványt nyújtanak. Fürtökben lógó kehelyszerű fehér virágai mázillatot árasztanak magukból. Érdekessége még, hogy élettartama a 200 évet is eléri. Szubtrópusi éghajlaton is termeszthető, mert jól bírja a hűvös napokat. A kaliforniai szamócafánál is simább a héja a **görög szamócafa**[2459] gyümölcsének. Cinóberpiros héján a tüskeszerű nyúlványok helyét csupán rovátkolt szigetek jelölik. Átmérője 1-2 cm. Sárga gyümölcshúsa több apró magot tartalmaz. Nyersen fogyasztják, és befőttet készítenek belőle. Ennek a fajtának az íze sem túl intenzív, ezért másutt nem nagyon termesztik. Csak az eredeti termőhelyén, Görögországban és Cipruson találkozhatunk vele. Ennek fája is nagyon attraktív. Kérge lehámlik, és sima ágai úgy néznek ki, mintha kartonpapírból lennének. Szintén impozáns, kehelyszerű fehér virágai vannak. Az enyhe fagyot elviseli.

A Délkelet-Ázsiában élők kedvenc gyümölcse a **licsi**[2460] vagy **licsiszilva**. Fürtökbe tömörülve terem. Alakja szintén szamócaszerű, ovális. Nagysága 2,5-4 cm. Rücskös, téglavörös színű héja kemény, de törékeny. Két ujjunk közé fogva, és kissé megnyomva könnyen lepattintható. (Ha túlérett, megpuhult, körömmel kell lehúzni róla a héját.) Alatta a gyümölcshús fehér, vagy vöröses árnyalatú. Selymes fényű, áttetsző, és egyetlen fényes, barna magot fog közre. Hosszúkás, ovális magja meglehetősen nagy, a pulpa felét is elfoglalja. A zselészerű magköpeny nagyon bő levű. Íze kellemesen savanykás, ugyanakkor édes, zamatos. Frissítő aromája leginkább a cseresznyére emlékeztet, muskotályos mellékízzel. Sok C-vitamint tartalmaz. Az illata is kellemes, citromhoz hasonló. Fogyasztásának legcélszerűbb módja, hogy a héj lepattintása után szánkba vesszük, és a szilárd állományú, lédús, savanykás gyümölcshúst leszopogatjuk az ehetetlen, és feltörve is élvezhetetlen magjáról. (Főzve vagy pörkölve azonban a magja is ehető.)

Az ókori kínaiak a licsit „világ legfinomabb gyümölcsének” tartották. Volt aki napi ezer darabot is megevett belőle. A termőhelyén aszalva is fogyasztják. A szárított változatát licsidiónak nevezik. Íze a mazsolához hasonlít. Virágja is ehető, és a méze kitűnő. Éretlen állapotban zöldségként használják vagy savanyítják. A termőhelyén zselét, jégkrémet is gyártanak ebből az aromás gyümölcsből. Sokan bort erjesztenek a licsiből. Kompótként nagy mennyiségben konzerválják. Ily módon tartósítva a délkelet-ázsiai országok fontos exportcikke. Aki szereti a licsit, feldolgozott változatát

[2456] **Myrica rubra** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=qIspCfEApp4
[2457] **Morella rubra**
[2458] **Arbutus menziesii** Pursh
[2459] **Arbutus andrachne** L.
[2460] **Litchi chinensis** Sann. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=RTsH30ElXdw (Kezdet: 2 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=X_WrtdoLmOI

többnyire sütemények, desszertek készítéséhez használja.

A **hajas licsi**[2461] vagy ismertebb nevén a **rambután** jellegzetessége, hogy a vékony, bőrszerű, könnyen leválasztható héján 8-10 mm hosszú lágy tüskék, nyúlványok fejlődnek ki. A max. 5 cm átmérőjű termés színe borvörös, de léteznek zöld-, illetve sárga héjú fajták is, a vörös fajta héja pedig teljesen megérve sötétlilává, csaknem feketévé válik. A nagy savtartalmú lédús gyümölcs húsa gyöngyházszínű, áttetsző, és kissé kocsonyás állagú. Egyes fajtáknál a zamatos, ropogós magköpeny vöröses árnyalatú. Savanykás, édes íze nagyon hasonlít a licsihez, de illatosabb annál. Frissen fogyasztják. A késsel meghámozott, kimagozott gyümölcsből lekvárt, és gyümölcszselét is készítenek. Egyetlen hosszúkás, lapos, max. 3 cm hosszú, érdes magja van, ami enyhén keserű, de szintén ehető. Mivel nyersen kissé mérgező, pörkölve fogyasztják.

Rokon faja az **erdei rambután**. Külseje ugyanolyan, de íze savasabb, markánsabb. Sokan ezért kedvelik. Ma már nem csak a vadonban gyűjtik a gyümölcsét, hanem a falvak ház körüli kertjeiben is termesztik. Az erdei rambutánnál is savanyúbb a **vad rambután**. Külsőleg ugyanúgy néz ki, mint az előző kettő. Ezt a fajtát már nem termesztik. Gyümölcsét a vadonból gyűjtik be, és helyben fogyasztják, illetve dolgozzák fel. A rambután közeli rokona a **pulaszán**[2462]. Terméshozama hasonló a rambutánhoz, de a tüskéi rövidebbek, tompábbak, és a színük sötétvörös. Emellett nagyobb, puhább és szaftosabb. Íze is hasonlít a rambutánhoz, de savasabb nála. Ugyanakkor üdítő, és a magja könnyebben eltávolítható. Érdekessége, hogy bőre teljesen megérve feketévé válik. Úgy néz ki, mintha rászáradt volna az ágakra. A belseje azonban ennek is gyöngyházszínű, áttetsző, és még finomabb, aromásabb. A feketére érett rambutánnal ellentétben ilyenkor érdemes fogyasztani. (A túlérett rambután már nem annyira finom.) A rambutánhoz hasonlóan a pulaszánnak is van sárga héjú fajtája. Ez azonban nagyon ritka.

A licsi és a rambután természetes kereszteződésének eredménye a **korlan**[2463]. A **délkelet-ázsiai** országokban vadon nő, Thaiföldön és Malajziában azonban termesztik. Természetes élőhelyein **vad licsi**nek is nevezik. Lényegében ugyanúgy néz ki, mint a licsi, csak alakja kissé megnyúlt, tojás alakú és kisebb méretű. (Hossza kb. 2 cm, átmérője pedig 1,5 cm.) Íze ugyanolyan jó, és tele van vitaminokkal és antioxidánsokkal. Ezért gyógyhatással is rendelkezik. (Szabályozza a vércukorszintet, csökkenti a stresszt, véd az influenzavírus és a herpeszfertőzés ellen. Erősíti az immunrendszert, és energetizálja a szervezetet.) Fájának magassága elérheti a 25 métert, törzsének átmérője pedig az 1 métert. A licsihez hasonlóan laza fürtökben terem.

Külsőre a gránátalmához hasonló gyümölcs a **mangosztin**[2464] vagy **mangosztán**. Termése 5-8 cm átmérőjű gömbölyű bogyó. Kemény, bőrszerű héja sötétbíbor színű, csaknem fekete. Alatta egy vastag, parafára emlékeztető, bordó burok húzódik, amely védi a hófehér gyümölcshúst. A koszorút alkotó, gerezdekre oszló gyümölcshúsban egy-egy 3 cm hosszú, világosbarna, bab alakú mag található. A gerezdek száma a gyümölcs méretétől függően max. 8 lehet. A terméshús könnyen elválik a vaskos héjtól, de erősen kötődik a magvakhoz. Olyan fajták is vannak, amelyek nem tartalmaznak magot. Fehér színű, rendkívül illatos, édes-savanykás termése a mandarinhoz hasonló, és nagyon finom. Finom szerkezetű, selymes, lédús bele csak a fán érik be teljesen. Ezért frissen fogyasztják. Gyümölcssalátaként és üdítőitalként is kedvelt. A hőkezelés károsítja az aromáját. Ennek ellenére a savanyúbb fajtákból lekvárt, zselét és süteményeket is készítenek. Megfőzve és pörkölve a magjai szintén ehetők.

A mangosztint a legkedveltebb trópusi gyümölcsök között tartják számon. A középkorban a Keletet felfedező utazók ódákat zengtek róla. Ízét a nektárhoz és az ambróziához hasonlították. Sajnos csak rövid ideig tárolható, mert könnyen penészedik. Így csupán a helyi piacokon kapható. Az ára még itt is igen magas, mivel 10-15 évbe telik, amíg a fája termőre fordul. A termést kocsányával együtt

---

[2461] **Nephelium lappaceum** L. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=RTsH30ElXdw (Kezdet: 3,5 perc)
[2462] **Nephelium mutabile**
[2463] **Nephelium hypoleucum**
[2464] **Garcinia mangostana** L. + **Garcinia cochinchinensis** + **Randia fitzalanii** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=RTsH30ElXdw (Kezdet: 3 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=a0RlDOwt6uI

szedik le, így rajta marad a 4 jellegzetes csészelevél. Ezáltal könnyen felismerhető. A nagy mennyiségben termesztett lila mangosztin is rendelkezik vadon termő változattal. A vad mangosztinnak két fajtája is van. Ezeket a külsejük alapján lehet megkülönböztetni. Amíg a Garcinia mangostana sötétlila, a **Garcinia indica** héja bordó, a **Garcinia forbesii**-é pedig vörös. Belül mindhárom fajta pulpája fehér. A vad fajták íze kevésbé édes, és kisebb méretűek. Valószínűleg ezért nem termesztik őket. Gyógyhatásuk azonban jelentős. Termőhelyükön használt nevük **kokum** vagy **kokam** és **kandis**[2465]. Mindkét fajta kihalófélben van. Ezért felkerültek a Természetvédelmi Világszövetség Vörös Listájára.

A mangosztinnak van egy sárga fajtája is, amely egyáltalán nem hasonlít a sötétlila változathoz. A **sárga mangosztin**[2466] megnyúlt gömb alakú, és nincsenek rajta csészelevelek. Tulajdonképpen semmi köze a mangosztinhoz, azért kapta ezt a nevet, mert íze rá emlékeztet. A sárga mangosztin valójában nem más, mint a jól ismert mundu (Garcinia dulcis). A téves azonosítás oka, hogy a trópusi gyümölcsöket különböző időben különböző botanikusok fedezték fel. Mindegyük adott neki egy latin nevet, amely aztán bekerült a szakirodalomban. Idővel nemzeti nevet is kitaláltak neki, ami aztán meghonosodott. Most már kiirtani sem lehet a köztudatból. Később megpróbáltak enyhíteni a zűrzavaron, így több nyelvben, pl. az angolban is adtak a sárga mangosztinnak egy utólagos nevet: false mangosteen (hamis mangosztin). Ez már utal rá, hogy ennek a gyümölcsnek semmi köze a mangosztinhoz. Egyes botanikusok megpróbálta segíteni a helyzeten, a sárga mangosztin latin nevét (Randia fitzalanii), átnevezték Atractocarpus fitzalanii-nek. Ettől azonban csak nőtt a káosz. A Különösen a Garcinia gyümölcscsaládban nagy a kavarodás. A bakuri, bakupari, bakuripari gyümölcsöknek pl. több latin nevük is van. Még a szakemberek sem tudnak rendet teremteni köztük.

Valódi mangosztin viszont a **tengerparti mangosztin**[2467]. Teljesen megérve a héja skarlátvörös, de a pulpája ugyanolyan, mint a közönséges mangosztiné. Mérete azonban kisebb, átmérője max. 5 cm. Bőrszerű héja alatt a ropogós fehér húsa meglehetősen savanyú, de ízletes. A gerezdek többsége egy lapos magot tartalmaz. Többnyire nyersen fogyasztják, de rostos levet és gyümölcszselét is készítenek belőle. 4-6 méter magas fája 300-500 gyümölcsöt terem évente.. Természetes élőhelye a tengerparti homok. Innen ered a neve is. A sziklás talajt is elviseli. Viszonylag jól bírja a hideget és az aszályt. Gyökeréből és zsenge hajtásaiból viszketést enyhítő főzetet készítenek. Sokan díszfaként ültetik. Őshazája Dél-Malajzia.

A mangosztin különleges változata a **gombmangosztin**[2468]. Nevét azért kapta, mert nem gömbölyű, hanem lapított. Úgy néz ki, mint egy kabátgomb. A mangosztánnál kisebb, átmérője 2,5-5 cm. Héjának és húsának színe ragyogó narancssárga. Vékony, bőrszerű héja könnyen lehúzható. Alatta a krémes gyümölcshús íze hasonlít a normál mangosztinra, de érdekesebb. Zamata összetett, édeskés-savanykás, és nagyon kellemes. Egyesek szerint íze a citrusfélék és az őszibarack keveréke. Ázsiában a trópusi gyümölcsök királynőjének tekintik. Frissen fogyasztják. A közepén egy gömbölyded, barna mag található. Még kevésbé ismert fajta a **kubai mangosztin**[2469]. Ellenállóbb, mint a normál mangosztin, a hűvösebb időszakokat is túléli. A nevével ellentétben őshazája nem Kuba, hanem Brazília. Ott főleg díszfaként ismert. Nem túl magas, általában csak bokor méretű. Fényes, zöld levelei kemény, tüskés csúcsban végződnek, ezért sokan ültetik ablak elé, hogy megvédje őket a betolakodóktól. Ennek ellenére a gyümölcse is kedvelt. Alakja hasonlít a normál mangosztinhoz, de a héja narancssárga, mint a sárga mangosztiné. A hasonlóság oka, hogy a kubai mangosztin valóban rokon fajta. Átmérője kb. 2,5 cm. Fehér, kissé édes húsában 1-2 nagy mag található. Frissen fogyasztják, vagy dzsemet készítenek belőle.

Ezt a gyümölcsöt gyakran nevezik sárga mangosztinnak, de mint már szó volt róla a sárga mangosztinnak semmi köze a mangosztin családhoz. Ez a név téves azonosítás következménye. Sajnála-

---

[2465] Kiejtése: kandisz
[2466] **Randia fitzalanii**
[2467] **Garcinia hombroniana**
[2468] **Garcinia prainiana**
[2469] **Rheedia aristata**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

tos módon latin nevet is adtak a sárga mangosztinnak, így már kiirthatatlanná vált a szakirodalomból. A **mundu**[2470] vagy **festő mangosztán** egy citrom ízű különleges gyümölcs. A max. 9 cm átmérőjű gömbölyded bogyó alul rövid csőrben keskenyedik el. Fényes, sima héja megérve sárga. A vékony héj alatt bő levű, kénsárga gyümölcshús található. Az íze savanyú, akárcsak a citromé, de zamatos. A terméshúsba 1-5 db barna, kemény, bab alakú mag ágyazódik be. A C-vitaminban gazdag belét cukorral megszórva nyersen fogyasztják. Zamatos lekvárt, zselét és ivólevet is készítenek belőle. A citromhoz hasonlóan ételek ízesítésére is használják.

A mangosztinhoz hasonló gyümölcs az **imbe**[2471] vagy **afrikai mangosztin** is. Pirosas, narancssárga gyümölcse kissé megnyúlt gömb alakú. Hossza 3,5-5 cm. Vékony, lágy héja alatt, okkersárga színű leveses pép található, egy nagy maggal. Kellemes savanykás íze leginkább a kajszibarackra emlékeztet. Nyersen fogyasztják, de befőttet, pitét és különféle desszerteket is készítenek belőle. Mozambikban egy finom, alkoholtartalmú italt ízesítenek vele. Levelei és virágai antibiotikumot tartalmaznak. Vigyázni kell a feldolgozásával, mert leve nehezen eltávolítható foltot hagy a ruhán. Héjának ragacsos latextartalma is nehezíti a vele való bánást. Kiváló, üdítő húsa ellenére ültetvényeken nem termesztik, mert vékony héja sérülékennyé teszi, nehezíti a gépi művelést, szállítást. Pedig jól tűri az aszályt, és néhány napos fagyot is elvisel.

Ránézésre akár érett paradicsomnak is nézhetnénk a cowát. A **cowa**[2472] vagy **cowa mangosztin** alakja lapított gömb, az alján enyhe kicsúcsosodással, átmérője 5-6 cm. Héja teljesen megérve élénkpirossá válik. Kívül úgy néz ki, mint a paradicsom, belül pedig a mangosztinhoz hasonlít. Pulpájának állaga azonban inkább a citrusfélékre emlékeztet. Magas C-vitamin-tartalmú narancssárga gyümölcshúsa ehető, de nem igazán kedvelt, mert meglehetősen savanyú. Ezért többnyire feldolgozva használják. Dzsemet, befőttet készítenek belőle. Vietnamban természetes savanyító szerként alkalmazzák. Hallevest és ráklevest savanyítanak vele. Zsenge levelei és hajtásai szintén ehetők, a thai konyhában gyakori alapanyag. Rügyei, új levelei pirosak, ami igen attraktívvá teszi a fáját. Ehhez párosulnak a lekonyuló ágai, amelyek dísznövényként szép látványt nyújtanak a kertekben. A szakirodalomban a cowát gyakran összetévesztik a gamboogeval, pedig nem is hasonlítanak egymásra.

A **gambooge**[2473] vagy **csíkos bogyó** egy Indiában őshonos gyógynövény. Fájának gyümölcse hatékony étvágycsökkentő, és mellékhatásmentes zsírégető szert tartalmaz. (A szervezetben gátolja a felesleges szénhidrát zsírrá alakítását.) Emellett nagy mennyiségű C-vitamint és szíverősítőt tartalmaz. Az Ájurvéda évezredek óta használja. A modern gyógyszeripar is felfedezte. A nyugati országokban egyre nagyobb népszerűségnek örvend, mert az embereknek elegük van a hatástalan csodaszerekből. A népi gyógyászat a gyümölcs szárított héját alkalmazza. Alakja lapított gömb, és a sárgadinnyéhez, illetve a sütőtökhöz hasonlóan gerezdekre osztott. Mérete azonban jóval kisebb. Akkora, mint egy narancs. Vékony bőrének színe okkersárga. Húsának édes-savanykás íze egy sajátos mellékízzel társul, ezért nyersen nem fogyasztják. A helyi lakosság sütve, főzve eszi. Vannak köztük kevésbé és intenzívebben barázdált változatok. Levelei és virágai alapján azonban könnyen megkülönböztethető a gelugortól.

Erre azért van szükség, mert a gambooget gyakran összetévesztik a gelugorral. Kétségtelen, hogy nagyon hasonlítanak egymáshoz. A különbség köztük csupán annyi, hogy a **gelugor**[2474] vagy **assam gelugor** erőteljesebben gerezdes. Átmérője 7-10 cm. Vékony bőrének színe ugyancsak okkersárga. Szintén gyógyhatással rendelkezik. A súlycsökkentésen kívül bél- és epebántalmak, valamint különféle gyulladások gyógyítására is alkalmas. (A rettegett ebola gyógyításában is ígéretesnek tűnik.) A hatásfok növelése érdekében a gyógyszergyártók a két növény szárított héjából nyert port keverve forgalmazzák. Gyümölcshúsa savanyú és kesernyés, ezért ezt is csak sütve-főzve használják, főleg curry egytálételekhez. Levest is készítenek belőle. Magjaiból ehető zsír nyerhető ki. A gelugor Ma-

[2470] **Garcinia xanthochmus** Hook. + **Garcinia tinctoria** [Choisy] W. F. Wight + **Garcinia dulcis**
[2471] **Garcinia livingstonei**
[2472] **Garcinia cowa** (Kiejtése: kova)
[2473] **Garcinia cambogia** (Kiejtése: gambúzs)
[2474] **Garcinia atroviridis** (Kiejtése: asszam gelugor)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

lajziában őshonos. Sötétvörös virágai; hosszú, keskeny, fényes, sötétzöld levelei; lekonyuló ágai és az ágak végén fejlődő fura kinézetű gyümölcsei szép látványt nyújtanak.

A többi rokon fajta is nehezíti a cowa mangosztin azonosítását. Közülük kísértetiesen hasonlít rá a **kundong**[2475]. Bőre szintén tűzpiros. Szabályos gömb alakú, átmérője 2-3 cm. Az íze ennek a fajtának sem kiemelkedő. Ezért nem termesztik. Vadon növő példányainak cseresznyeszerű gyümölcsét csak a gyerekek szokták enni, szomjoltás céljából, mivel húsának magas a folyadéktartalma. Fehér, pépszerű pulpájának íze édes-savanykás, fanyar mellékízzel. A helyi lakosság lekvárt készít belőle, szárított héját pedig ételízesítés céljára használják. Pulpájában maximum 8 mag rejlik.

A licsi rokon faja a **mamoncsilo**[2476] is. Bogyói szőlőszerű, tömör fürtöt alkotnak. Sima, vékony, kemény, zöld héját foggal szokták feltörni. A szorosan rásimuló bőrszerű, törékeny héj alatt csillogó, áttetsző, szalmasárga, zselészerű gyümölcshús húzódik meg, amit szájba véve szopogatnak le a magjáról. A kissé rostos gyümölcshús rendszerint erősen tapad a maghoz. A mamoncsilo fogyasztása közben nem árt vigyázni, mert a fanyar, csípős, lédús pulpa leve eltávolíthatatlan barna foltot hagy a ruhán. Teljesen megérve íze kellemesen édes-savanykás. A meglehetősen nagy, sárgásfehér, kemény kőmagja hasonlóan ovális, mint a gyümölcs, belül két félgömbölyű, ehető magbéllel. Feltörés után a fehér, ropogós, bélállományát pörkölik, és a napraforgómaghoz, illetve a gesztenyéhez hasonlóan pirítva vagy főzve fogyasztják.

Felépítését tekintve nagyon hasonlít a licsihez a **pitomba**[2477]. A mérete és a formája is ugyanolyan, de nem vörös, hanem barna színű, szarvasbőrszerű parás héj borítja. Alatta max. 5 mm vastag, lágy lédús, üveges fehér gyümölcshús található, Íze kellemesen savanyú, zamatos. A belsejét nagyrészt egy ovális, vörös színű mag foglalja el. A pitomba abban is hasonlít a licsihez, hogy a terméshús csak a magjához kötődik, a héjától könnyen elválik. Nyersen fogyasztják, vagy ivólevet készítenek belőle. Sajnos a neve körül van némi zavar a szakirodalomban. Sok internetes forrás a sárga grumicsama egy változatát[2478] is pitombának nevezi. A botanikusok úgy próbálják ezt a zavart megszüntetni, hogy újabban bahaia pitomba-ként (pitomba da bahia) hivatkoznak rá. (Bahaia Brazília egyik állama, ahol ez az ubaia-nak is nevezett gyümölcs őshonos.)

Nem sokban különbözik az előbbi gyümölcsöktől a **rambai**[2479] sem. 2-4,5 cm hosszú, tojás alakú termése 30-60 cm hosszú fürtökben nő. Fénytelen barnássárga vagy lazacszínű bőre alatt bő levű gyümölcshús rejlik. A termés belül itt is 2-3 rekeszre oszlik, melyekben egy-egy lapos, bab alakú, max. 1,3 cm hosszú barna mag található. A fehér hártyával elválasztott rekeszek körül helyezkedik el az üveges színű, 2-5 cm vastag ehető magköpeny, mely édes vagy savanyú. Az édes változatot nyersen fogyasztják, míg a savanyúból cukorral lekvárt főznek, vagy ételeket ízesítenek vele. Ivólevet és bort is készítenek belőle. Malajziában egészben savanyítják. Régen a szultánok fája volt a **kepel**[2480], és gyümölcse a gyakori gyermekáldás megakadályozását szolgálta. Fogyasztása a nőknél átmeneti sterilitást vált ki. A legfeljebb 6 cm átmérőjű, gömbölyű vagy tojás alakú termés kocsány felőli vége kicsúcsosodik. 1 mm vastag barna, érdes héján egy hosszirányú varrat látható. A sárga, teljesen megérve rózsás árnyalatú gyümölcshúsba 4-6 elliptikus mag ágyazódik be keresztben. A rendezetlenül elhelyezkedő barna magok hossza elérheti a 3 centimétert is. A keresztben kettévágott gyümölcsöt nyersen eszik.

Ázsia meleg égövi országainak kedvelt gyümölcse a **langszat**[2481] vagy más néven **lanzafa**. 2,5-3 cm átmérőjű gömbölyded vagy tojás alakú gyümölcsei tömör fürtökben teremnek. Barna foltokkal tarkított, sötétsárga, bársonyos, héja általában papírvékony. Gyengén megnyomva felreped, és köny-

---

[2475] **Garcinia parvifolia**

[2476] **Melicoccus bijugatus** Jacq. + **Melicocca bijuga** L.

[2477] **Talisia esculenta** Radlk

[2478] **Eugenia luschnathiana + Phyllocalyx luschnathianus** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=mfJtGa0hAzk

[2479] **Baccaurea motleyana** + **Baccaurea dulcis** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=mpnJmHR8Vn8 (Kezdet: 5 perc)

[2480] **Stelechocarpus burahol**

[2481] **Lansium parasiticum** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=a0RlDOwt6uI (Kezdet: 3 perc)

nyen hozzá lehet jutni az alatta levő gyümölcshúshoz. A vaskosabb köpenyű változat héját is könnyen le lehet húzni. A kocsonyás, lédús, világossárga terméshús 5-6 üregre tagolt, amelyek a mandarin gerezdjeihez hasonlóan könnyen elválaszthatók egymástól. Ízük édeskés, kellemesen savanyú és zamatos. 1-3 db szabálytalan alakú, zöldes árnyalatú, kb. 1,5 cm méretű, keserű magja van. Rendkívül ízletes húsát nyersen fogyasztják, de üdítőitalokat és édességet is készítenek belőle.

A langszat kevésbé ismert változata a **longkong**[2482]. Csupán annyiban különbözik tőle, hogy nagyobb méretű. Átmérője 3,5 cm, hossza pedig kb. 4 cm. Édesebb, mint a langszat, és vannak olyan fajtái, melyeknek a langszattal ellentétben egyáltalán nincs savanyú mellékízük. Külsejét tekintve szintén a langszathoz hasonlít a **longán**[2483]. Bogyói 1 kilogrammnál is nagyobb fürtökben tömörülnek. Illatos termése gömbölyű, átmérője kb. 2,5 cm. Világosbarna színű, kagylószerű héj fedi. Alatta a húsa fehér, a licsihez hasonló, de nem olyan finom, ezért kisebb mennyiségben termesztik. Az édes-savanykás bélállományában egy sötétbarna fényes mag húzódik meg. Frissen vagy szárítva fogyasztják.

A longán Malajziában termesztett változata az **isau**[2484] vagy **kakus longán** vagy **sarawak longán**. Mérete akkora, mint a longáné, de a bőre nem világosbarna, hanem sárgászöld, és szemcsés. Úgy néz ki, minta apró kavicsok ragadtak volna rá. Teljesen megérve az isau bőre is világosbarnává válik. A helyi piacokon azonban többnyire zöldessárgává érve árulják. (Létezik egy zöld bőrű változata is. Ez megérve nem barnul be, hanem sárgászölddé válik. Emiatt féléretten meglehetősen nehéz megkülönböztetni őket.)[2485] Átmérője max. 2,5 cm. Magja és 4-6 mm vastag lédús húsa ugyanolyan, mint a longáné. A bőre azonban a ragyásodás miatt vastagabb. Az íze is hasonló, de édesebb a longánnál, és illatos.

Ránézésre semmiben sem különbözik az isautól az **alupag**[2486]. Termesztés szempontjából is csupán annyi a különbség, hogy az alupag korábban érik, mint az isau. Még a licsit is megelőzi. Bogyóinak színe kezdetben ennek is zöld, megérve zöldessárga. Átmérője 1-2 cm. (Kisebb, mint az isau.) Belül egy ovális alakú, nagy, fekete, fényes mag található, ami a bogyó kétharmadát kitölti. A könnyen feltörhető vékony héj alatti áttetsző, szaftos pulpa nagyon édes. Ezt a gyümölcsöt sem termesztik ültetvényeken. Jobbára csak ház körüli kertekben található. Könnyen lehet, hogy az alupag a Malajziában őshonos isau Fülöp-szigeteken termesztett változata. Egyébként az alupag nagyon ritka gyümölcs, Még a termőhelyén is csak kevesen ismerik. (A hasonlóság következtében az isau és az alupag képei szétválaszthatatlanul összekeveredtek az Interneten.)

40 méter magasságot is elérő örökzöld fa a **matoa**[2487] vagy **fidzsi longán**. Kelet-Ázsiában, Malajziában és a csendes-óceáni szigeteken található. Az esőerdők gyakori fája. Max. 4 cm átmérőjű lédús gyümölcsét a vadonban gyűjtik, és helyben fogyasztják. Csak a csendes-óceáni falvakban termesztik. Nyersen eszik. Az 1 mm vastag bőre alatti áttetsző pépje édes, aromás, kellemes ízű. Íze leginkább a rambutánhoz, mások szerint a licsihez hasonlít. Külseje azonban a longánhoz hasonló, de a bőre nem világos-, hanem sötétbarna. Egy nagy magot tartalmaz. A max. 2,5 cm hosszú olajos magja is ehető. Főzve vagy pörkölve fogyasztják. Levelei és kérge gyógyhatással rendelkezik. Belső kérgéből kaucsuk nyerhető. Gyorsan növő fáját a bútorgyártók használják.

Vattacukorszerű pulpája van a **bakuripari**nak[2488] is. A tojás alakú gyümölcs hossza 5-6 cm, átmérője 3-4 cm. Vékony kemény héja ujjal könnyen feltörhető. A naracssárgába hajló okkersárga héj

---

[2482] **Lansium domesticum**

[2483] **Dimocarpus longan** Lour. + **Euphoria longana** Lamk. + **Nephelium longana**

[2484] **Dimocarpus longana** var. **malesianus**

[2485] A sárga longán a kakus, a zöld az isau. Gyűjtőnevük sarawak longán. (Szemölcsös héjú longán.) Az isau kedveltebb, mert kisebb a magja. A vékony húsú kakus azonban gyakoribb fajta, könnyen hozzá lehet jutni a piacon. Nehezíti az azonosítást, hogy a két fajta keveredett egymással, és természetes hibridizációval két alfajt (sau és guring) hozott létre. Ezek azonban alig térnek el egymástól.

[2486] **Euphoria didyma**

[2487] **Pometia pinnata**

[2488] **Garcinia macrophylla + Garcinia laterifolia + Garcinia humilis + Rheedia macrophylla + Rheedia laterifolia**
Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=NLIo5jHr7yA és
https://www.youtube.com/watch?v=IjIuZX5-F_0 (Kezdet: 8,5 perc) és
https://www.youtube.com/watch?v=BBfIUCstU2w

alatt fehér bélállomány található, mely 1-3 magot vesz körül. Vese alakú, világosbarna magvai csaknem az egész belsejét kitöltik. Hófehér pulpája nem rostos, hanem krémszerű, pépes, és nagyon kellemes savas, édes íze van. Többnyire nyersen fogyasztják, és igen kedvelik. Kiváló zamata folytán gyümölcsleveket és gyümölcssajtot is készítenek belőle. Kiszáradva a héja ráncossá válik. Magjait megtörve gyógyszerként használják, sebre rakják borogatásként. Fényes zöld levelei és arányos koronája miatt díszfaként is ültetik. A bakuripari fa csak 7-10 év után kezd el teremni, da aztán évente legalább 500 gyümölcsöt hoz. Ültetvényeken nem termesztik, mert nagy magvai miatt a fogyasztható húsa meglehetősen kevés.

Szinte megtévesztésig hasonlít a bakuripárihoz a **bakupari**[2489] egy fajtája. Az egyetlen különbség köztük, hogy a bakuparinak nem csak teteje, hanem az alja is csúcsos. A bakuparinak egyébként számtalan fajtája van, melyek között még a botanikusok is nehezen igazodnak el. Külsejük alapján azonban jól elkülöníthetők azok a fajták, melyeknek alakja nem hosszúkás, hanem gömbölyű. A **fő változat**[2490] átmérője: 4-5 cm. Sima, fényes héjának színe sárga, és szintén könnyen feltörhető. 3-4 nagy magot tartalmaz. Belső szerkezete ugyanolyan, mint a bakuripárié, és az íze sem különbözik tőle. Jellegzetessége, hogy a bakuriparinál valamivel vastagabb héja keserű latexet tartalmaz, ami néhány napi tárolás után lebomlik.

Ennek a családnak negyedik tagja a **majomgyümölcs**[2491]. A neve arra utal, hogy a majmok is kedvelik. Külsőre ugyanolyan, mint a gömbölyű bakupari, de héjának színe sárgától a narancssárgáig különféle árnyalatú lehet. Átmérője kb. 2,5 cm. Fehéres húsa szintén zamatos, de savanyú. 1-2 magot tartalmaz. Általában frissen fogyasztják, de dzsemet, rostos levet, gyümölcskocsonyát is készítenek belőle, és különféle italokat ízesítenek vele. Angol nyelvterületen ezt a gyümölcsöt **cseresznyemangosztin**nak is nevezik. Ugyanúgy nincs köze a mangosztinhoz, mint a sárga mangosztinnak. Ezt a nevét azért kapta, mert külsőre a cseresznyéhez, belsejét tekintve pedig a mangosztinhoz hasonlít.

Angol nyelvterületen használatos még a **citromcseppmangosztin** elnevezés is, ami a savanykás ízére utal. Annyira azonban nem savanyú, íze inkább a madronóra emlékeztet. Fényes, bőrszerű levelei folytán díszfaként is kedvelt. Gyümölcsérés idején különösen attraktív látványt nyújt. Fájának jellegzetessége, hogy ellenáll a termeszeknek, ezért kiváló cölöpöket és szerszámnyeleket készítenek belőle. A bakuriparinak is van egy gömbölyű változata a **bakuri**[2492]. Átmérője: 7-14 cm. Vastag, sárga bőre alatt ragadós fehér pép található, amelybe nagy barna magok ágyazódnak be. Pulpájának íze édeskés savanyú. Ezt a gyümölcsöt is főleg frissen eszik, és italokat ízesítenek vele. Magas a C-vitamin-tartalma.

Nem teszik könnyűvé az azonosítást azok a gyümölcsök, amelyek nem tartoznak ebbe a családba, de nagyon hasonlítanak rá. Ezek egyike a **sziputa**[2493]. Jellegzetessége, hogy nincs szára, a gyümölcs közvetlenül az ágvégekből nő ki. Külsejét és belsejét tekintve leginkább a bakurihoz hasonlít. Itt az édes pép 3-6 magot rejt. A pulpát azonban nehéz elválasztani magoktól, ezért ezt a változat nem örvend nagy népszerűségnek. Emiatt nem termesztik, és a természetben is csak ritkán fordul elő. Könnyen összetéveszthető a sziputával a **tapiá**[2494]. Kb. 4 cm átmérőjű gömbölyű gyümölcse édes, de nem túl finom. Jobbára csak a vadon élő állatok eszik. A sárga héj alatti fehér pépszerű pulpában több, apró mag található. Gömbölyded, barna magvainak hossza max. 1 cm. A fa kérge, levele és gyümölcse gyógyhatással rendelkezik. A tájrendezők díszfaként ültetik.

Gerezdekre oszló mangosztinszerű pulpával rendelkezik a **tampoi**[2495]. Gyümölcsei a főágak mentén, 10-15 cm hosszú, vastag kocsányon fejlődnek. Mivel a kocsányától nehezen választható el, a faágszerű szárával együtt szüretelik és árusítják. A helyi piacon csomóba kötve árulják. Akkora, mint egy golflabda. Alakja enyhén lapított gömb, színe világosbarna. Héja sima, kissé fényes és tömör.

[2489] **Garcinia garderiana + Rheedia gardneriana**
[2490] **Garcinia brasiliensis + Rheedia brasiliensis** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=Y-8cj4_63OQ
[2491] **Garcinia intermedia** + **Garcinia edulis** + **Rheedia edulis**
[2492] **Platonia esculenta + Platonia insignis**
[2493] **Salacia elliptica**
[2494] **Crataeva tapia**
[2495] **Baccaurea macrocarpa** + **Baccaurea edulis**

Alatta a lédús, puha gyümölcshús 2-6, hártyákkal elválasztott üregre tagolódik. Ezekben egy-egy 1-1,5 cm átmérőjű, kerekded, lapos, sárgásbarna mag található. Vastag héja kézzel is felrepeszthető. Kezdetben fehér, üveges pulpája teljen megérve krémszínűvé válik. (Túlérve világosbarna lesz.) Az édes, savanykás, illatos terméshús íze a mandarinhoz hasonló. A rambainál finomabb, édesebb, és kevésbé savanyú. Ennek ellenére nehezebb hozzájutni. Nyersen fogyasztják, vagy lekvárt főznek belőle. Erős, tartós fáját az építőipar használja. Őshazája Borneó. Rokon faja a **kapul**[2496] vagy **mawoi**. Sem külsőleg, sem ízben nem különbözik tőle. Ugyancsak rokon faja a **menteng**[2497] vagy **kepundung**. Ez is finom, de túl sokat nem lehet belőle enni, mert hányás léphet fel. Pulpája sárga, de előfordulhat vörös pulpájú változat is. A harmadik rokon faj a **tampoi merah**[2498]. Külsőre ez is ugyanolyan, de a pulpája nem sárga, hanem vörös.

A tampoi vörös húsú változata a **buah jentik**[2499] vagy **vörös tampoi**. 5-30 méter magas fája Délkelet-Ázsiában, Malajziában, Indonéziában és Thaiföldön található. Kb. 2,5 cm átmérőjű ehető gyümölcsét a vadonban gyűjtik, és néha a helyi piacokon értékesítik. Vékony barna héja ujjnyomásra felnyílik, és belül 1-3 db kocsonyás állagú szegmens található. Nyersen fogyasztják. A vörös, húsos, leveses pépet gyakran egészben lenyelik. Íze édes, savas mellékízzel. Ellipszis alakú, 7-11 mm hosszú, lapos magjai vannak. Fája egész évben virágot és gyümölcsöt hoz. Törzse kiváló alapanyag. Bútort, csónakot készítenek belőle.

Dél-Kína különleges gyümölcse a **vampi**[2500]. Gömb alakú, vagy kissé ovális. Hossza max. 3 cm, szélessége 2 cm. Többnyire fürtökben, csoportosan terem. Vékony, barna pöttyös, okkersárga héja kemény, de hajlítható. Könnyen lefejthető, de nagyon gyantás, ezért nem ehető. Az alatt levő világossárga, szaftos gyümölcshús 5 szegmensre oszlik, és 3-5 db fényes zöld magot zár magába. A hosszúkás, lapos magok mérete 1,2-1,6 cm. A gyümölcshús állaga a japánnaspolyához hasonlít. Két változata van, egy édes és egy savas ízű. A kellemesen édes változatot nyersen fogyasztják, a savanykásból pedig gyümölcskocsonyát, dzsemet, desszerteket, pitét készítenek. Délkelet-Ázsiában megerjesztik, és egy pezsgőhöz hasonló italt csinálnak belőle. Magjait eldobják. Kipréselt leve hűsítő hatású, és étvágygerjesztő. Ennek ellenére a kínaiak szerint vampit csak teli gyomorra szabad enni, üres gyomor esetén licsit kell fogyasztani. A kettévágott és napon megszárított gyümölcsöt hörghurut gyógyítására is használják. Városi kertek kedvelt gyümölcsfája, mert növekvő gyökerei nem törik fel az aszfaltot. Keskeny térbe is ültethető, kiválóan alkalmas telekhatár jelölésére.

Nem túl gazdaságos a **szandolfa**[2501] gyümölcse. Gömbölyű termésének mérete eléri ugyan a 8 centimétert is, de a belsejét szinte teljes egészében a nagy magjai töltik ki. A kb. 4 × 2 centiméteres min. 2, max. 5 db bab alakú mag csillagszerűen helyezkedik el a gyümölcs közepén. Ezt veszi körül a max. 5 mm vastag, ehető terméshús. A héjtól könnyen elválik, de a magokhoz erősen tapad. Kívül a héja sötétsárga színű, barna foltokkal. Hosszirányban gyengén rovátkolt. Alig látható lágy, pelyhes szőrök borítják. Felvágva a levegőn hamar bebarnul. Homokszínű terméshúsa lágy, nedvdús, édeskés és kellemesen savas. Nagyon zamatos. Ezért többnyire nyersen fogyasztják, de befőttként konzerválva, illetve lekvár, zselé vagy csatni formájában is kedvelik. Egyes helyeken kandírozzák. A savanyú fajták vékony húsát aszalják, illetve cukorral sziruppá főzik.

Ugyancsak nem sok gyümölcshúst tartalmaz a **perita**[2502]. A max. 7 cm hosszú gyümölcs leginkább a citromhoz hasonlít, de a héja fényes. A kb. 7 mm vastag, citromsárga héj alatti belső üreget teljes egészében szabálytalan, szögletes magvak töltik ki. Az üveges sárga, kemény magvak hossza elérheti a 2 centimétert is, és tömötten egymás mellett sorakoznak. Mindegyiket beburkolja egy vé-

---

[2496] **Baccaurea edulis**
[2497] **Baccaurea racemosa**
[2498] **Baccaurea deflexa** (Ezek a változatok annyira ritkák, és ismeretlenek, hogy csak maláj nevük van.)
[2499] **Baccaurea polyneura** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=QDVV1Dxmdls és https://www.youtube.com/watch?v=TA4kIQqX2I0 (Kezdet: 0,5 perc)
[2500] **Clausena lansium** Skeels Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=w5XRhY8qvrc
[2501] **Sandoricum koetjape** (Burm.f.) Merr. (**Sandoricum indicum** Cav.) Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=TA4kIQqX2I0 (Kezdet: 9 perc)
[2502] **Alibertia edulis** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=6QOyW4vggGU

kony hártyával körbezárt magköpeny, amely a lédús gyümölcshúst tartalmazza. Az íze kellemesen édeskés. Nyersen fogyasztva a magköpenyt le kell szopogatni a magokról. Italokat és finom zselét készítenek belőle.

Nevével ellentétben nem hasonlít az almához a **fásalma**[2503]. A max. 10 cm átmérőjű, gömb alakú bogyó héja fénytelen, homokszemcsés. Színe világosbarna, sötétebb barna foltokkal. Az 5 mm vastag fás héj alatt aranybarna, szívós, rostos bélállomány található. A száraz, lisztes terméshús íze savanykás, édeskés, gyantás mellékízzel. Elszórtan nagyszámú, világosbarna, lapos, ovális, kb. 5 mm hosszú magok ágyazódnak bele. A keresztben kettévágott gyümölcsből kikanalazzák a terméshúst. Általában a magjával együtt eszik. Szirup és rostos lé is készül belőle. Sokan kókusztejjel keverve zselét és csatnit készítenek a müzliszerű húsából. Felhasználását fokozza, hogy gyógyhatással rendelkezik.

Külsőre is, belsőre is nagyon hasonlít a fásalmához a **borojó**[2504]. Ugyancsak gömb alakú, átmérője: 7-12 cm. Zöld színe megérve barna lesz. Csak akkor tekinthető érettnek, amikor leesik a földre. Vastag héja alatti gyümölcshúsa igen sok (90-600) magot tartalmaz. A körülöttük található ehető barna pép nagyon sűrű és savanyú. Ennek ellenére édes is, íze kellemes és különleges. Emellett nagyon tápláló és energiával teli. (Közép-Amerikában a bennszülöttek évszázadok óta ezt a gyümölcsöt viszik magukkal a dzsungelen át vezető hosszú útjaikra.) Kompótot, gyümölcslevet, lekvárt, kandírozott gyümölcsöt, koktélt és bort is készítenek belőle. Feldolgozva mézzel édesítik. Megszárítva, lisztté őrölve sokáig eltartható. Az ipar szintén használja, lekvárok adalékanyagaként. Igen magas a B-vitamin-, az aminosav- és a foszfortartalma. Ezért a borojó gyógyhatással is rendelkezik. Javítja a memóriát, fokozza a koncentrálóképességet. Sebek kezelésére is használják. Ezen túlmenően egyensúlyban tartja vércukorszintet. Fehérjetartalma is jelentős.

Az európai gyarmatosítóktól kapta nevét az **ágyúgolyógyümölcs**[2505]. A fa törzséről körös-körül füzérszerűen alácsüngő szabályos gömb alakú gyümölcsök valóban úgy néznek ki, mint a rozsdás ágyúgolyók. Méretük is hasonló, átmérőjük 15-24 cm. Megérve lehullanak a földre, ezért nem ültetik utak mellé, mert a kókuszpálmához hasonlóan életveszélyes alattuk járkálni. Vastag, kemény, barna héja alatt kocsonyás pulpa húzódik, amelybe 200-300 apró, fehér mag ágyazódik be. A 6 szegmensre osztódott zselés, fehér hús a levegőn kékes-zöldre oxidálódik. A kemény burok felnyitása után igen kellemetlen szag árad ki a gyümölcs belsejéből. Ezért nem nagyon kedvelik, húsának visszataszító szaga elveszi az emberek kedvét a fogyasztásától. Jobbára csak a háziállatok (disznók, csirkék) eszik. Ezt az teszi lehetővé, hogy a gyümölcsök egy része a fáról leesve nagy reccsenéssel kinyílik. Az erdőben a vaddisznók az ép gyümölcsök héját is képesek feltörni. Az ágyúgolyófa virága azonban igen kellemes illatú, a szirmaiból préselt egzotikus illóolajat a kozmetikai ipar is használja. Hosszú, himbálódzó ágai meglehetősen fésületlen megjelenést kölcsönöznek ennek a fának, az alácsüngő golyók között nyíló virágai azonban gyönyörűek, szépségük vetekszik az orchideával. A gyümölcs kemény héjából a bennszülöttek különféle tálakat készítenek.

A Kelet-Ázsiában honos **japánkörte**[2506] vagy **nasi** szoros rokonságban áll a mi körténkkel, de lédús, kemény húsa üdítőbb, savanykásabb ízű. Alakja inkább egy tetején megnyúlt almára, az íze viszont a körtére hasonlít. Okkersárga héja alatt fehér és nagyon édes hús található. Lassan érik, sokáig eltartható és végig lédús marad. Ha még kemény, szobahőmérsékleten érleljük tovább. Eközben nem fog megromlani. Hosszú tárolás esetén sem rothad meg, hanem összeaszalódik. Teljesen megérve kellemes illata van. Héjastól és hámozva egyaránt fogyasztható. Lekvárt és kompótot szintén készítenek belőle. Gyakran alkalmazzák gyümölcssalátákban. Vizelethajtó hatása miatt a nasit gyógyításra is használják. Emellett elősegíti az emésztést, és enyhíti a köhögést. Ráadásul alkoholsemlegesítő hatással rendelkezik.

[2503] **Limonia acidissima** L. + **Feronia elephantum** + **Feronia limonia** L. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=HbxeNkuhwRw (Kezdet: 12,5 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=ikTfMP1fcXU (Kezdet: 2 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=OKTej1u-7-0 (Kezdet: 1 perc)

[2504] **Borojoa patinoi**

[2505] **Couroupita guianensis**

[2506] **Pyrus pyrifolia**

A másik világszerte ismert távol-keleti körtefajta a **kínai fehér körte**[2507]. Sem külsőre, sem belsőre nem különbözik számottevően a japánkörtétől. Az egyetlen eltérés, hogy alakja kissé nyújtott. Nem véletlen, hogy a botanikusok a japánkörte alfajaként kezelik. Az íze is ugyanolyan. Édes, nem túl zamatos. A japánkörtéhez hasonlóan jól bírja a szállítást, és hosszú ideig tárolható. Ezért nagy mennyiségben exportálják. Legnagyobb vásárlójuk az Egyesült Államok. A japánkörtével együtt főleg télen árusítják. A nasi és a **yali**[2508] azt a szerepet tölti be a körtecsaládban, mint a kanári dinnye a sárgadinnyéknél. Aki télen nyers körtét szeretne enni, megteheti. Ízben ettől a fajtától se várjunk túl sokat. Ennek oka, hogy az eltarthatóság növelése érdekében ezt is éretlenül szedik le. Ezért megvásárlása után szobahőmérsékleten tároljuk, amíg megpuhul. Éretlenül ehetetlenül kemény és ízetlen, akárcsak a nasi.

Sárga héjú, világossárga belű gyümölcs a **japánbirs**[2509], almaszerű magházzal. Fája jól bírja a hideget, így mérsékelt éghajlat alatt is termeszthető. Nálunk jobbára csak díszfaként ültetik, Japánban azonban kedvelt a gyümölcse is. A nagyvilágban a Kínából származó skarlátvörös fajtája terjedt el. Kissé kemény és fanyar húsa miatt többnyire kompótot, valamint befőttet készítenek belőle. Indiában szentként tisztelik a **bengálibirs**[2510] fáját. A tisztelethez valószínűleg hozzájárult gyümölcsének széles körű gyógyhatása is. Tojás vagy orsó alakú termése kb. 20 cm hosszú. Sima, fénytelen héja sötétsárga, barna foltokkal. 5 mm vastag fás héja alatt narancssárga színű, lisztes, de pépes, lédús gyümölcshús van. Íze édeskés, kissé savas, kesernyés mellékízzel. A közepén koszorúba rendeződve 8-20 magüreg található, amelyet világos, ragacsos, nyúlós, édes lé tölt ki. Ezekbe egy-egy világos színű, lapított tojás alakú, 6-8 mm hosszú mag ágyazódik be. Általában nyersen fogyasztják. Keresztben kettévágják, és a terméshúst kikanalazzák a fás héjból. Lekvárt, zselét, szirupot, illetve rostos levet is készítenek belőle. Éretlenül leszedve ecetes savanyúságként konzerválják.

Bár az őszibarack kontinentális gyümölcs, létezik egy Kínából származó egzotikus fajtája, a **kínai laposbarack**[2511]. Alakja kerek, erősen lapított, és oldalán barázdált. Héjának színe az általunk is ismert pirossal árnyalt sárga őszibarackszíntől a sötétpirosig változó. Krémfehér húsának nagyon magas a cukortartalma. Az állaga azonban keményebb, rostosabb, nem olyan puha, lédús, mint a szokványos őszibarack. Feltehetően ennek tudható be, hogy nem romlik olyan gyorsan. Beérés után három hétig is a fán tartható anélkül, hogy túlpuhulna, vagy megváltozna a színe. Ezért a gyümölcstermesztők nálunk is kedvelik, és egyre gyakrabban találkozhatunk vele a piacon. Ugyancsak megterem nálunk a ringlószilva egzotikus fajtája, a **japánszilva**[2512]. Általában úgy néz ki, mint a mi nagy szemű ringlószilvánk, és az íze sem különbözik tőle. Létezik azonban egy fekete héjú változata, ami a mi piacainkon kuriózumnak számít. Jellegzetessége, hogy sokáig eláll, még novemberben is kapható. Ez a fajta ringlószilva is csak teljese megérve finom és zamatos. Ha kemény, hagyjuk szobahőmérsékleten érni. Hűtőben tárolva hetekig eláll, nem romlik meg.

Az enyhe telekkel rendelkező országok gyümölcse a **japánnaspolya**[2513] vagy **lokva**. Nevével ellentétben nincs köze sem Japánhoz, sem a naspolyához. Dél-Kína mediterrán klímájú vidékéről származik, és alakja hasonlít a naspolyához. A mérete azonban nagyobb annál. Tojás nagyságú, jellegzetes illatú gyümölcsét sötétsárga színű, ehető, bársonyos héj borítja. Előfordulnak narancsvörös változatai is. Ropogós, világossárga, lédús, kissé savanykás, de alapvetően édes és nagyon ízletes húsa 2-5 db, max. 2 cm hosszú, sötétbarna magot rejt, almaszerű magházban. A vékony héja könnyen lehúzható. Ezt követően nyersen fogyasztják, de kompótot is készítenek belőle. Pektinben gazdag húsa kiváló lekvár és zselé alapanyag, de csatniként is kedvelik. Levét üdítőitalként fogyasztják. Az ipar nagy mennyiségben konzerválja, de csak helyben forgalmazzák. Aszalva, kandírozva is kapható. Elliptikus magja olyan, mint a keserű mandula. Enyhén mérgező, de aromás, ezért

---

[2507] **Pyrus bretschneideri**
[2508] Ez az eredeti kínai neve
[2509] **Chaenomeles japonica + Chaenomeles speciosa**
[2510] **Aegle marmelos** Correa
[2511] **Prunus persica** L. **Batsch** var. **compressa** + **Prunus platycarpa**
[2512] **Prunus salicina** + **Prunus triflora** + **Prunus thibetica**
[2513] **Eriobotrya japonica** (Thunb.) Lindley Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=RKE7GiiRAG0 és https://www.youtube.com/watch?v=IjIuZX5-F_0 (Kezdet: 7 perc)

süteményeket, italokat ízesítenek vele. Szárított levele sok csersavat tartalmaz. Emiatt hasmenés ellen alkalmazzák, de depresszió ellen is hatásos, és összehúzó hatását kihasználva sebeket gyógyítanak vele. A külföldi szakirodalomban a japánnaspolyát japánszilvának is nevezik. A japánszilva azonban egy különleges ringlószilva, és semmi köze sincs a japánnaspolyához.

Trópusi Afrika nagyra értékelt gyümölcse a **vadnaspolya**[2514]. Ennek a vadon termő gyümölcsnek főleg éhínség idején van nagy jelentősége. A vadnaspolyafa gömbölyű termésének átmérője kb. 4 cm. A kemény, bőrszerű, világosbarna héj alatt szaftos, pépszerű hús található, amibe több kemény, fehér, barázdált mag fúrja bele magát. Lapos magjainak mérete: 1.5 × 0.8 × 0.5 cm. A sárga, édes gyümölcshús íze leginkább a körtéhez hasonlít. Keserű héja miatt azonban frissen nem fogyasztható. Héjának tannintartalma néhány napos sötét, meleg helyen történő utóérleléssel bomlik le. Eközben naponta át kell forgatni. A kontinentális naspolyához hasonlóan megérve ez sem tárolható sokáig. Főleg nyersen eszik, de dzsemet és különféle édességeket is csinálnak belőle. Megerjesztve édes sör készül ebből a gyümölcsből, amit a helyi piacokon árulnak. Szárított formában szintén kedvelt csemege. Fájának jellegzetessége, hogy gyümölcséhez mérten hatalmas levelei vannak, amit takarmányként használnak, virágjai pedig mézlegelőként szolgálnak. Népszerűségére és sokoldalú használhatóságára való tekintettel már foglalkoznak a vadnaspolya nemesítésével, tervezik az ültetvényeken való termesztését.

A forró égöv alatt terem az alma vagy körte alakú **guáva**[2515], más néven **guajáva**. Mérete a diónyitól az alma nagyságig változhat. Léteznek kissé nyújtott, körte alakú változatai is. Ezek hossza elérheti a 12 centimétert. Éretten a vékony, kissé fényes és viaszos héja lágy, színe a zöldtől a halvány sárgáig terjed, és igen illatos. Jellegzetessége, hogy a gyümölcs csúcsán egy szabálytalan cimpájú csészelevélkoszorú található. A húsa fajtától függően fehér, fehéres zöld vagy hússzínű, és igen lédús. A belsejében található pézsmaillatú gyümölcskocsonyába apró, szív alakú, világosbarna magvak ágyazódnak be. Ezek szintén ehetők, de érdes héjuk miatt többnyire eltávolítják őket. Markáns íze savanykásan édes, és nagyon aromás. Zamata a birs, a körte és a füge keveréke, ezért trópusi birsnek is nevezik. Miután a héja szintén ehető, sokan úgy fogyasztják, mint az almát. Gyümölcskocsonya alapanyagként is igen kedvelt. Különleges, fanyar mellékíze folytán italok, koktélok, borok, párlatok, befőttek, zselék, fagylaltok, jégkrémek, saláták, sütemények készítéséhez is használják. (Előtte meghámozzák, és a magvait kiszedik.) A konzervipar is nagy mennyiségben használja. C-vitamin-tartalma ötszöröse a citrusféléknek, és sok pektin van benne. A-vitaminban, valamint vasban, kalciumban és foszforban is gazdag. Cukortartalma mellett a fehérjetartalma szintén igen magas.

Attraktív változata az **óriás guáva**[2516]. Íze és állaga ugyanolyan, mint a normál méretű guáváé, de jóval nagyobb nála. Tömege elérheti a 850 grammot is. Ilyen méretű gyümölcs már az egész családnak elég. Nem olcsó, de gazdaságos, mert húsához arányítva kevesebb mag van benne. Eltarthatósági ideje is hosszabb. Az óriás guáva ellentéte a **mini guáva**[2517]. Íze és állaga ennek a változatnak is ugyanolyan, mint a normál méretű guáváé, de jóval kisebb nála. Átmérője nem haladja meg az 5-6 centimétert. A guávafélék különleges változata a **tarka guáva**[2518]. Csupán annyiban tér el a normál guávától, hogy a héja csíkos. (Többnyire körte alakú,és a világoszöld héjat sötétzöld csíkok tarkítják.) Gyakran a levele is tarka. Egyes változatoknál a sötétzöld levelet sárga szél szegélyezi, míg más változatok levele sárga cirmos.

A közönséges guáva Brazíliában őshonos fajtársa a **szamócaguáva**[2519]. Termése gömbölyű vagy citrom alakú, mérete: 2,5-4 cm. Sötétbordó színű, vékony, sima, fényes héja alatt puha, fehér, szaftos gyümölcshús található, sok apró, kemény maggal. Édes, aromás gyümölcsének íze a szamócára emlékeztet. Főleg nyersen fogyasztják, de lekvárt, zselét és ivólevet is készítenek belőle. Létezik

[2514] **Uapaca kirkiana** Müell.
[2515] **Psidium guajava**
[2516] **Psidium guajava** var. **major**
[2517] **Psidium guajava** var. **minor**
[2518] **Psidium guajava variegata**
[2519] **Psidium littorale + Psidium cattleianum + Psidium cattleianum Sabine**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

egy citromsárga héjú fajtája is, a **sárga szamócaguáva**[2520]. Külsőleg nem különbözik számottevően a sárga szamócaguávától a **brazil guáva**[2521]. Csupán hosszú, szárnyas, bordázott leveleivel tűnik ki a guávacsaládból. Az íze nem édes, hanem savas, de aromás. Főleg gyümölcslevet készítenek belőle. A szamócaguáva rokon faja a **lila guáva**[2522]. Gyümölcse kisebb, mint a szamócaguáva. Átmérője 2-3 cm. A sötétlila, fényes héj alatt lilásvörös, húsos pép található. Alapvetően édes, de kissé savas, összehúzó hatású, ezért nagyüzemileg nem termesztik. A madarak azonban nagyon kedvelik. Ez a faj a kihalás szélén áll.

A szamócaguáva apró szemű változata a **chilei guáva**[2523]. Bár fajilag nem állnak rokonságban, ízben és külsőleg nagyon hasonlítanak egymásra. Az egyetlen jelentős eltérés köztük, hogy a chilei guáva termésének átmérője csupán 1,5 cm. Apró magvai ehetők. Az íze ugyanolyan finom, de kissé fanyar, ezért inkább feldolgozva fogyasztják. Süteményeket, dzsemet, fagylaltot, zselét készítenek belőle. Mivel nem fán, hanem dús bokron terem, sok helyen látványos, formára nyírt sövényt alakítanak ki belőle. Harang alakú, illatos virága különösen vonzó. Leveleiből sokan teát főznek, pörkölt magjait pedig kávéhelyettesítőként használják.

Külsőre és ízre nagyon hasonlít a guavához a **guabiroba**[2524]. Ez a zöldessárga gyümölcs úgy néz ki, mintha egy kis guáva lenne. Olyan apró, mint a chilei guáva, átmérője 1,5-2 cm. Húsa édes, és magas a vitamintartalma. Nyersen fogyasztják, vagy gyümölcslevet, fagylaltot, likőröket és különféle édességeket készítek belőle. A „do mato”-nak van egy rokon faja[2525] is. A „laranja” csupán abban különbözik az előzőtől, hogy aranysárgára érik. Messziről szemlélve úgy néz ki, mintha mini narancsok lógnának a fa ágain. Vékony, sima héja mindvégig fényes marad, míg a „do mato” héja teljesen megérve bemattul, bőrszerűvé válik. A guabiroba gömbölyű fajtáinak léteznek lapított gömb alakú változatai is. A „do amazonas”[2526] nagyon hasonlít a „do mato”-hoz, míg a „verde do mato”[2527] héja nemezes, bársonyos tapintású. Átmérője a gömbölyű változatoknál valamivel nagyobb, 2-2,5 cm. Zöld, bársonyos héja teljesen megérve sárgászölddé válik. Ekkor az alján levő csészelevelek leszáradnak, és csak egy barna folt marad vissza a helyén.

A bogyó méretű guabirobák közül érdemes még kiemelni két fajtát. A „do campo”[2528] szinte semmiben sem különbözik a „xanthocarpa” fajtától. A „rugosa”[2529] pedig „guazumifolia” fajtával téveszthető össze. Csupán a levelük különböző. A „guazumifolia” bársonyos levelével szemben a „schlechtendaliana” levele fényes. Gyümölcsének érdes héja teljesen megérve is zöld marad. Hasznosításuk az előző fajtákhoz hasonló. Nyersen fogyasztják őket, vagy gyümölcslevet, likőröket és különféle édességeket készítenek belőlük. (Magjaik eltávolítása érdekében felhasználás előtt a pépet szitán át kell törni.) Az „adamantium” levele és gyökere gyógyhatással is rendelkezik. Ezeket az alfajokat csak az eredeti termőhelyén, Brazíliában különböztetik meg egymástól, portugál nyelven. Más országokban a négy fajtát a guabiroba gyűjtőnévvel illetik, nem foglalkoznak a különválasztásukkal. Ez azért van így, mert a guabiroba nem tartozik a legfinomabb guávafajták közé, ezért nem exportálják, csak helyileg fogyasztják. Apró, bogyószerű méretük is nehezíti a fogyasztásukat, feldolgozásukat.

A guabirobának vannak nagyobb méretű változatai is, bár ezek sem tartoznak a legkedveltebb trópusi gyümölcsök közé. A **guabiraba**[2530] átmérője 5-6 cm. Külsőre nem különbözik számottevően a „xantocarpa” fajtától, csak nagyobb nála. Sárga, illatos bőre alatt édes, zamatos hús húzódik meg. Íze és erős aromája leginkább a közönséges guávához hasonlít. A húsába beágyazva 3-4 nagy,

---

[2520] **Psidium littorale** var. **littorale + Psidium cattleianum lucidum**
[2521] **Psidium angulatum**
[2522] **Psidium myrtoides + Psidium rufum**
[2523] **Myrtus ugni + Ugni molinae** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=5CSqBC0DMZ8
[2524] **Campomanesia xanthocarpa + Eugenia xanthocarpa**
[2525] **Campomanesia guaviroba**
[2526] **Campomanesia eugenioides**
[2527] **Campomanesia guazumifolia**
[2528] **Campomanesia adamantium**
[2529] **Campomanesia schlechtendaliana**
[2530] **Campomanesia lineatifolia**

lapos mag található. Nemcsak nyersen eszik. Desszerteket, krémeket, alkoholos italokat ízesítenek vele. A guabirobacsalád közel 30 fajból áll. Közülük legnagyobb méretű a **nagy guabiroba**[2531]. Nem a fa nagyobb, hanem a gyümölcse. Az óriás guabiroba fája csupán 2-4 méter magas. Gyümölcsének átmérője a 8 centimétert is meghaladhatja. Alakja lapított gömb. Sötétzöld héját hosszanti barázdák érdesítik. Vékony héja alatt ropogós hús található, kevés maggal. Lédús, zamatos húsa kissé savas. Íze leginkább a kambukihoz hasonló, de nem tartalmaz tannint, ezért nem olyan összehúzó hatású. Nem csak nyersen fogyasztható. Finom zselé, üdítőital és turmixolt ital készíthető belőle. Fokozottan veszélyeztetett faj, a kihalás szélén áll.

A chilei guávához hasonló apró bogyós gyümölcs a **guabijú**[2532]. Gömb alakú gyümölcsének átmérője kb. 1 cm. Sötétlila vagy fekete héja alatt édes, zamatos hús, a közepén pedig egy max. 5 mm átmérőjű gömbölyű, porcos mag található. Parkok, kertek kedvelt dísznövénye. Cserjés sűrű ágai gyakran sövénykerítésként szolgálnak. Leveleit a bennszülöttek a legyek távol tartására használják. (A széttaposott levelek gyantaszagot árasztanak magukból, ami taszítja a rovarokat.) Leveleinek gyógyhatása is van. Emésztési problémák, hasmenés ellen használják. Kérgének főzete torokfájás ellen hatásos. (Gargarizálni kell vele.)

Van egy **rokon faj**a[2533] is, amely csak abban különbözik tőle, hogy gyümölcse nagyobb. Átmérője 1,5-2 centiméter, magjainak száma: 1-2. Cseresznyéhez hasonló állagú lédús bogyói szintén édesek, ízletesek, de kissé fanyarok. Gyümölcshúsa lilás-vörös. Ezt is nyersen fogyasztják, de sokan gyümölcszselét készítenek belőle. Egzotikus íze, magas vitamintartalma és egészségmegőrző hatása folytán egyre nagyobb népszerűségnek örvend. (Fenolos vegyületei és illóolajai jótékony hatást gyakorolnak a szervezetre.) Szép, csavart törzse, sűrű lombkoronája és vöröses színű zsenge hajtásai ezt a fajtát is kedvelt dísznövénnyé tették.

A guavának még számos változata van. Ezek egyike a **brazil guáva**[2534]. A többi guavával ellentétben ennek termése nem gömbölyded, hanem orsó alakú. Hossza max. 4 cm. Héja kezdetben zöld, ami az érés során zöldessárgává válik. Világospiros gyümölcshúsa édes, pikáns ízű. A szakirodalomban gyakran összetévesztik a brazil guávát a feijoával, mivel külsőre nagyon hasonlítanak egymásra. Kettévágva azonban könnyen megkülönböztethetők egymástól. A fidzsoa gyümölcshúsa fehér, illetve teljesen megérve fakósárga, míg a brazil guáva pulpája világospiros, és apró, világossárga magvai ehetők. Kiemelkedő fajta még a **Costa Rica-i guáva**[2535] vagy **Friedrichstahl guáva**. Nevét onnan kapta, hogy a belőle készült üdítőital Costa Rica egyetlen vendéglőjéből sem hiányzik. A többi dél-amerikai országban is igen népszerű alkoholmentes ital. Külsőre leginkább a citromhoz hasonlít, de a héja sima és tömör. A vékony héj alatt fehéres vagy krémszínű, lédús gyümölcshús található. Az íze nagyon savanyú, de finom, zamatos. Sok kemény, tojás alakú, max. 6 mm hosszú, lapított magja van. Nyersen, cukorral megszórva fogyasztják. Többnyire azonban C-vitaminban gazdag ivólét, lekvárt és zselét készítenek belőle.

Nem sokban különbözik tőle a **szögletes guáva**[2536]. Alakja gömbölyű vagy körte alakú, az alján maradandó csészelevelekkel. Átmérője 3 és 8 cm közötti. Színe zöldessárga, fekete pontokkal tarkítva. Nevét a kemény, világossárga, háromszögletű magjairól kapta, amelyek a lágy, lédús gyümölcshúsba ágyazódnak be. Az áttetsző fehéressárga pép íze savanyú, viszont nagyon zamatos. Mézzel megkenve nyersen is fogyasztják, de jobbára befőttként tartósítják, vagy ivólevet, illetve desszertet készítenek belőle. Héjának magas az antioxidáns-tartalma.

Ausztráliában több mint 40 millió éve őshonos gyümölcs a **quandong**[2537]. Az archeológusok szerint planétánk legrégebbi gyümölcse. Az ausztrál bennszülöttek kedvence. Ma már ültetvényeken termesztik, és külföldre is exportálják. A sűrű lombú, 3-6 méter magas és kb. 2-4 méter széles örökzöld, bokorszerű kis fák bő terméssel szolgálnak. Gyümölcse külsőre a gránátalmához, illetve a

[2531] **Campomanesia hirsuta** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=nj5IxFrwnuw
[2532] **Eugenia pungens**
[2533] **Myrcianthes pungens**
[2534] **Psidium guineense** Sw.
[2535] **Psidium friedrichsthalianum** (O. Berg.) Nied.
[2536] **Psidium acutangulum** DC. (Britoa acida Berg., B. sellowiana Berg.)
[2537] **Santalum acuminatum**

guavához hasonló, de jóval kisebb náluk. Átmérője 2-3 cm. Tűzpiros, vékony, viaszos tapintású héja alatt krémszínű gyümölcshús található. Sajnos ez a bőrszerű hús meglehetősen vékony, mert belsejének nagy részét egy nagy barna, csonthéjas mag tölti ki. Különleges íze alapvetően édes, de kissé savas és enyhén fanyar. Fanyar mellékíze tannintartalmának tudható be. Ezek az ízek páratlan, egzotikus zamattá állnak össze benne. Cukortartalma alacsony, C-vitamin-tartalma viszont magas. Íze az őszibarack, a sárgabarack és a rebarbara keveréke. (Ezért az ausztrál bevándoroltak vad őszibaracknak is nevezik.) Főleg nyersen fogyasztják, de finom pitét, dzsemet, zselét és kompótot is készítenek belőle. (Sokak szerint a hozzáadott cukor következtében kompót formájában finomabb, mint nyersen. Sajnos az ára meglehetősen magas, de a nyers gyümölcs sem olcsó.) Az éttermekben a quandongkompótot húsok mellé körítésként tálalják. Indiában különféle csatnikban és mártásokban használják.

Az aboriginek a quandong kb. 3 mm vastag húsát gyakran szárítják, és húspótlásra használják. Eredménytelen vadászat esetén különféle ételeket készítenek belőle. (A szárított, illetve fagyasztott quandong különleges tulajdonsága, hogy zamatanyagait 8 évig is megőrzi.) Himlőhelyes kinézetű nagy magját sem dobják el, mert magas olajtartamú magbele szintén ehető. (Nyersen kissé mérgező, ezért pörkölve fogyasztják, mert méreganyagai a hőkezelés hatására lebomlanak.) A belőle préselt olaj kitűnő hajápoló. A megszárított és lisztté őrölt magbeléből finom sütemény készíthető. Csonthéja nem túl vastag, viszonylag könnyen törhető. Alatta a sötétbarna, érdes hártyával borított tömör magbél egészben kinyerhető. A quandong bokor jól bírja a szárazságot és a sós talajt. Növekedésének kezdetén élősködő életmódot folytat, ezért szüksége van valamilyen gazdanövényre. (A szomszédos fák, bokrok gyökereiből szív el táplálékot. A gazdanövény keresése során gyökerei 10 méter hosszan is elnyúlhatnak.)

Az ausztrál bevándorlók is nagyra értékelik a gyümölcsét. Az ausztrál családok nemzedékeken át minden évben quandonggyűjtő túrára indultak. Ezért az ausztrál állam védetté nyilvánította a vadon termő példányokat, de a hagyományokon nehéz úrrá lenni. Úgy tűnik, hogy a tiltott gyümölcs ízletesebb, mint a termesztett. A quandong gyógyhatással is rendelkezik. Az őslakosok a belőle főzött teát hashajtóként használták. A gyökeréből készült teával a reumát kúrálták. Péppé zúzott és nyállal kevert leveleit sebgyógyításra használták. Zsenge hajtásaiból kenőcsöt készítettek.

Létezik egy kék változata is. A **kék guandong**[2538] fényes, acélkék héja alatt még a vörös változatnál is vékonyabb hús rejlik, melynek színe nem sárga, hanem zöld. Átmérője ugyancsak 2-3 cm. Íze nem annyira jó, mint a vörös változaté. Magjai a vörös quandongénál is ragyásabbak, leginkább az emberi agyhoz hasonlítanak. Kemény, csonthéjas magjában 5 magbél is lehet. A kék quandong nem bokron, hanem nagy, robusztus fán terem. Maximális magassága 35 méter, törzsének vastagsága pedig elérheti a 2 métert is. A fa tövét igen attraktívvá teszik a kiálló gyökerei. Látványosságát növeli az ősszel rézvörössé váló levelei. Lecsüngő, fehér, pamacsos, virágai szintén impozánsak. Díszfaként is megállja a helyét, az ausztrál parkokban gyakran találkozhatunk vele. Látványos magjaiból bizsut is készítenek. Indiában imagyöngyként használják. Kemény fájából bútort, evezőt, hajópadlót gyártanak.

Rokon faja[2539] nagyon hasonlít rá, de a gyümölcse meglehetősen savanyú és kesernyés, ezért nyersen nem fogyasztják. Többnyire lekvárt vagy kompótot készítenek belőle, vagy süteményeket töltenek vele. A madarak és a denevérek is kedvelik. Zsenge hajtásai nyugtató, köhögéscsillapító hatással rendelkeznek. Másik rokon faja a **rudráksa fa**[2540], amely Indiában, a Himalája lábánál őshonos, de Délkelet-Ázsiában, Nepáltól Ausztrálián át a Hawaii szigetekig mindenütt megtalálható. Szárított magját a buddhista vallásban számolásra használják, recitálás, kántálás, vagy mantrázás során (az istenség nevének ismételgetésekor). Indiában Siva isten könnycseppjét szimbolizálja. Gyakran készítenek belőle nyakláncot is. A különböző számú szegmensekkel rendelkező gyöngyökhöz eltérő jelentések és értelmezések tartoznak. A ritka vagy egyedi gyöngyöket nagyra értékelik, a féldrágakövekhez hasonló megbecsülésben részesítik. 1,3-2 cm átmérőjű, kék színű, gömbölyű bogyó-

[2538] **Elaeocarpus grandis**
[2539] **Elaeocarpus angustifolius**
[2540] **Elaeocarpus ganitrus** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=_gTGHhxVTXI

ja ugyan ehetetlen, de gyógyhatással rendelkezik. Sárga gyümölcshúsa nagyon vékony. A bogyó belsejét túlnyomó részt a mag tölti ki. Pozitív hatást gyakorol a szívre és az idegekre. Fájának többi részét is használják különböző betegségek gyógyítására.

Már a maja indiánok is termesztették a **kanisztelt**[2541], vagy ismertebb nevén a **tojásfá**t. Ezt a nevét onnan kapta, hogy lágy, kásás bélállománya a főtt tojássárgájára emlékeztet. 5-10 cm hosszú termése kerek vagy ovális. Membránszerű sárga héja viaszosan fénylik. Narancssárga húsa nagyon édes, és intenzív illatú. Az éretten leszedett gyümölcsnek 3-4 napos utóérlelésre van szüksége, és ekkor alakul ki a pézsmához hasonló illata. Eközben a húsa is megpuhul, de nem válik levesessé. Mivel a vékony héja könnyen leválasztható, hámozva fogyasztják. A belsejében 2-3 sötétbarna színű, fényes, ovális mag található. Méretük: 2-2,5 cm, és nagyon kemények. A kanisztelnek léteznek kicsúcsosodott végű fajtái is. Ezek folyamatosan érnek, és többet teremnek.

Mind ízre, mind állagra nagyon hasonlít a kanisztelhez a **sárga szapota**[2542]. (A szapota kifejezés indián eredetű. A „tzapotl” szó lágy, édes gyümölcsöt jelent.) Narancssárga színű, vékony héja alatt lágy, édes, kanisztelhez hasonló hús található. A 10-12 cm hosszú, ovális alakú gyümölcsben egy 5 centiméteres, világosbarna, fényes mag húzódik meg. Mexikóban, Panamában és Costa Ricában közkedvelt gyümölcs. Főleg frissen fogyasztják. A kanisztelt sokan összetévesztik a sárga szapotával. Sajnos gyakran a szakirodalom sem tesz különbséget a két gyümölcs között. A kétely csak a gyümölcs felvágásával oszlatható el. Ha csupán egy mag található benne, akkor biztosan sárga szapota. Nem csak a gömbölyded, hanem a hosszúkás kanisztelben is kettő vagy három mag van.

A kanisztel rokon faja a **jacana**[2543]. Gyümölcse kívül-belül ugyanúgy néz ki, csak kisebb nála. Íze nem éri el sem a kanisztelét, sem a sárga szapotáét. Bár nem annyira édes, krémes pulpája kellemes ízű és finom. Az amerikai kontinens minden trópusi országában megtalálható. Egész évben termő fája 200-300 gyümölcsöt terem. A vadonban begyűjtött gyümölcsét a helyi piacokon értékesítik. Tartóssága, keménysége és gyönyörű vörös színe miatt fáját a bútoripar nagyra értékeli. Nagyon hasonlít a kanisztelhez az **olosapo**[2544] is. Húsa ugyanolyan puha, édes és száraz; tojássárgája állagú. Zamata némi rumos mellékízzel párosul. Alakja elliptikus, burgonyaszerű. Frissen fogyasztják, de gyakran készítenek belőle fagylaltok, tejturmixot. Őshazája Közép-Amerika, a karibi térség. Rokon faja a Dél-Amerika trópusi országaiban őshonos **marirana**[2545]. Sem külsőleg, sem ízre nem különböznek egymástól. Árnyékadó faként és a gyümölcséért a ház körüli kertekben is termesztik.

Azték eredetű neve alapján szintén ősi indián gyümölcs a **nagy szapota**[2546]. Mérete a 20 centimétert is elérheti. Alakja orsóra emlékeztet, színe vörösesbarna. Az 1,5 mm vastag héja varas felületű, vadbőrhöz hasonló tapintású. Lazacpiros húsa szilárd, finomszemcsés állagú, benne egy hosszúkás, ovális maggal. A max. 10 cm hosszú fényes, kemény, barna mag könnyen elválik a bélállománytól. A rostos állagú, bő levű, lágy pépes gyümölcshús nagyon édes, karamellás mellékízzel. Igen laktató gyümölcs. Többnyire frissen fogyasztják, de sűrű dzsemet, lekvárt és üdítőitalt is készítenek belőle. A híres guávasajt egyik adalékanyaga. Magja szintén ehető, de jobbára csokoládékészítéshez használják. Megfőzve, pörkölve és finomra őrölve a kakaóhoz keverik. Leginkább a nagy szapotához hasonlít a **zöld szapota**[2547]. Mérete max. 12 cm. Alakja ovális. Vékony, membránszerű héjának színe barnászöld, illetve sárgászöld. Húsa a nagy szapotához hasonló illatú, de finomabb, és

---

[2541] **Lucuma nervosa** + **Pouteria campechiana** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=aTdD2ojpn7w és https://www.youtube.com/watch?v=wuwtUFBOA-Y és https://www.patreon.com/weirdexplorer

[2542] **Lucuma salicifolia**

[2543] **Pouteria multiflora** Kiejtése: jákána.

[2544] **Couepia polyandra + Couepia subcordata** (Kiejtése: oloszapo. Jelentése: labda szapota) Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=uX0Q2Pjkxqs és https://www.youtube.com/watch?v=a0RlDOwt6uI (Kezdet: 9,5 perc)

[2545] **Couepia subcordata**

[2546] **Pouteria sapota** (Jacq.) H. E. Moore & Stearn

[2547] **Calocarpum viride + Pouteria viride + Pouteria viridis**

lágyabb állagú. Olvadékony, bő levű húsába beágyazódó magjai is kisebbek. Az 1-2 mag hossza nem haladja meg a 4 centimétert. Frissen, vagy kompótként fogyasztják.

Mind méretre, mind külsőre megtévesztésig hasonlít a nagy szapotához a **mamej**[2548]. Csak felvágása, magjának szemrevétele után győződhetünk meg róla, hogy melyik gyümölcsről van szó. A gömbölyű gyümölcs átmérője elérheti a 20 centimétert, tömege pedig az 1,5 kilogrammot. Vastag kocsánya nem válik el a terméstől, ezért késsel vágják le a fáról. A héja ránézésre a fiatal facsemeték kérgéhez hasonló. Durva, vörösesbarna, fénytelen, de bőrszerűen puha. Legfeljebb 6 mm vastag, és alatta fehér, száraz és nagyon keserű hártya található, ami körülzárja a bő levű, tömör de lágy, rostos, aranysárga színű gyümölcshúst. Íze a mangó és a kajszibarack keveréke. (Kolombusz őszibarackízűnek találta, mert még nem ismerte a többi trópusi gyümölcsöt.) Általában egy fás héjú barna magja van. Egyes fajtáknál a magok száma elérheti a 4-et is. A kerekded vagy elliptikus alakú, hálós erezetű mag legfeljebb 7 cm átmérőjű, és szorosan tapad a terméshúshoz. A rendkívül ízletes gyümölcsöt általában nyersen fogyasztják, de párolva desszertként is tálalják. Kiváló befőtt, dzsem és mártásalapanyag. Finom zselét is készítenek belőle. Felhasználás előtt a keserű hártyát, valamint a szintén mérgező magokat gondosan el kell távolítani belőle. A magokhoz tapadó rostos húst sem szabad lekaparni. A mamejt nem tanácsos nagy mennyiségben fogyasztani, mert bélbántalmakat, és mérgezést okozhat.

A szapota család legfinomabb tagja a **szápodila**[2549] vagy **rágógumifa**. Az 5-10 cm hosszú gömb, vagy alul kissé megnyúlt tojás alakú gyümölcs színe világosbarna. Érdes, fénytelen, vékony héja alatt sárgásbarna, áttetsző, leveses, édes hús húzódik meg, amely éretten csokoládészínű lesz. Lágy, pépes belsejében 4-12 hosszúkás, fényes, barna mag helyezkedik el csillag alakban, amelyek torokirritáló hatásuk miatt ehetetlenek. A sötétbarna színű magok laposak és max. 1 cm hosszúak. Léteznek magvatlan fajták is. A gyümölcshús éretten aromás, körte ízű, karamellás mellékízzel. Nagyon édes. A mézédes, jázminra és gyöngyvirágra emlékeztető illatú gyümölcsöt többnyire nyersen fogyasztják, de kókusztejjel és citromlével meglocsolva gyümölcssalátákban is közkedvelt. Magas cukortartalma következtében sokan szirupot, úgynevezett szapotamézet főznek belőle. Pépesítve krémeket is ízesítenek vele. Gyakran szeletekre vágva kandírozzák. Az íze akkor a legjobb, amikor teljesen beérett. Ezért olyan példányokat válasszunk, amelyeknek a húsát ujjunkkal megnyomva puhának érzünk. Ásványi anyagokban (káliumban, kalciumban, foszforban) igen gazdag.

Több rokon faja is van. Közülük legismertebb a **masaranduba**[2550]. 30-50 méter magas örökzöld fája Dél-Amerika trópusi országaiban és az Antillák nagy részén található, 800 méteres tengerszint feletti magasságban. Finom gyümölcsét a vadonban gyűjtik, és a helyi piacon értékesítik. Néha a ház körül is termesztik. Kerek, kb. 2,5 cm átmérőjű gyümölcsét nyersen fogyasztják. Pulpája leveses, édes és aromás. Íze hasonlít a szápodillához, és gyakran készítenek belőle desszerteket. A belsejében 1-2 hosszúkás, fekete mag található. Fájának vágott kérgéből tejként iható latexet csapolnak le, amelyet a gumifával megegyező módon végeznek. Az ipar rágógumit és teniszlabdát készít belőle. Fája vörös és nagyon kemény. Népszerű a bútorgyártásban, az építőiparban és vasúti pályaépítésben. A belőle készült deszka, gerenda annyira sűrű, hogy nem úszik a vízen, és szegezés előtt előfúrást igényel.

Jóformán csak eredeti termőhelyén ismerik a **dél-amerikai szapotát**[2551], vagy eredeti indián nevén a **csupa-csupá**t. Szakmai körökben azonban gyakran említést tesznek róla. Viszonylagos ismeretlenségének oka, hogy elvész a „szapotatengerben”. Az alján kicsúcsosodó gömb, illetve vízcsepp alakú gyümölcs héja zöldesbarna, varasos, ugyancsak vadbőrszerű. Hossza 10-15 cm, átmérője kb. 8 cm. Súlya max. 80 dg. Rövid, vastag szára körül a héjhoz erősen tapadó, bársonyos, bőrszerű cim-

[2548] **Mammea americana** L. + **Calocarpum sapota** Jack. Merr. + **Calocarpum mammosum** L.
[2549] **Manilkara zapota** L. + **Manilkara achras zapota** L. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=TW2Z9natLU8 és https://www.youtube.com/watch?v=IjIuZX5-F_0
[2550] **Manilkara huberi**
[2551] **Matisia cordata** Humb. & Bonpl.+ **Quararibea cordata** Vischer + **Matisia dulce**

palevelek láthatók. A vékony, kissé egyenetlen héj alatt sárga színű, lágy, leveses gyümölcshús található. A belül található narancssárga színű, édes, kellemesen zamatos pulpa 2-5 magot ölel körül.

A **szonszapota**[2552] szabálytalan, dudoros alakja leginkább egy nagy burgonyára emlékeztet. Elliptikus alakú termése max. 20 cm hosszú. Durva érdes, ragyás héja zöldes árnyalatú, barna foltokkal. Vastag, dudorokkal teli, koszosnak tűnő héja alatt narancssárga színű, szilárd, rostos, lédús gyümölcshús található. Az íze kellemesen édes, zamatos. Egy hatalmas, csaknem az egész termést elfoglaló kőmag található benne. Szívós, rostos felülete erősen kötődik a terméshúshoz. Ezt a gyümölcsöt is többnyire nyersen fogyasztják. Hámozás után a terméshúst lefaragják a kőmagról.

Külsőre inkább a bársonyalmához, belsőre pedig a kanisztelhez hasonlít a **rosz szapota**[2553]. Az íze viszont leginkább a lukumára emlékeztet. Mivel a botanikusok még nem döntötték el, hogy ez a főleg Floridában és Közép-Amerikában termelt gyümölcs külön fajta-e vagy a kanisztel rokona, ezért a Pouteria családban a semmitmondó **sp.**[2554] jelölést kapta. Ez persze nem tartja vissza a különlegességek kedvelőit ennek a kiváló ízű gyümölcsnek a fogyasztásától. A rosz szapotát azok is szeretik, akik a kanisztelt nem kedvelik. Közepes méretű fán, csoportokban terem. Alakja lapított alma, az oldalán enyhe bordázattal. Mérete sem nagyobb egy almánál. Vékony, világosbarna héja alatt főtt tojássárgájához hasonló állagú gyümölcshús található. Többnyire nyersen eszik, de pitét, fagylaltot és turmixolt italokat is készítenek belőle. Tejjel keverve az íze nagyon hasonlít a madártejhez.

A **lukuma**[2555] szintén a népes szapotacsaládhoz tartozik. Ezt az ősi perui gyümölcsöt már a történelem előtti időben is termesztették. Fája csak 5 év után fordul termőre. Termése gömbölyű, enyhén lapított. A csúcsa fajtától függően megnyúlt vagy kissé bemélyedt. A tetején megmaradnak a lándzsa alakú csészelevelei. Ebből emelkedik ki a max. 6 cm hosszú kocsánya (szára). A tejnedvet tartalmazó bogyó átmérője 7-10 cm. Kb. 1 mm vastag, kissé fényes héja kezdetben zöld színű, majd megérve barnászölddé válik. Bélállománya sárga, lisztes állagú, és nagyon édes. A főtt tojássárgájához hasonló kinézetű gyümölcshúsba 1-5 bab alakú, sötétbarna, fényes mag ágyazódik be. Betakarítása után a lukuma néhány napi utóérlelést igényel, hogy latextartalma lebomoljon, majd az almához hasonlóan nyersen fogyasztják. Különös utóíze miatt nem mindenki kedveli. Kompótot, szirupot, jégkrémet is készítenek a meghámozott és magtalanított lukumából. (Chiléből nagy mennyiségben szállítják Angliába, ahol jégkrémet gyártanak belőle.) Gyakran töltenek vele süteményeket. Szárítva majd lisztté őrölve fűszerként használják.

Csak külsőleg tér el a lukumától a **cutite**[2556]. Alakja ugyanis nem lapított, hanem szabályos vagy enyhén megnyúlt gömb. Átmérője max. 6 cm. Magas antioxidáns-tartalmú gyümölcsét főleg nyersen fogyasztják. Főtt tojássárgájához hasonló állagú gyümölcshúsa finom, zamatos, de szintén émelyítően édes, ezért nem lehet belőle sokat enni. Gyakran készítenek belőle gyümölcslevelet, dzsemet zselét, koktélokat, fagylaltot. A bennszülöttek megszárítva lisztté őrlik. (Nem tésztát készítenek belőle, hanem édességet. A nagyüzemi fagylaltgyártók is por alakban használják, és szállítják a cukrászoknak. A kommersz fagylalt tejjel masszává kevert fagylaltporból készül.) A vadon élő állatok nagyon kedvelik ezt a gyümölcsöt. Belül általában 1-2 ovális mag található. A 2-3 cm átmérőjű kemény magok héja sötétbarna. A cutite fa nem hoz gyümölcsöt minden évben. Amikor viszont terem, oly sok rajta a gyümölcs, hogy a gyengébb ágai letörnek. Rokon faja a **nagy cutite**[2557]. Gyümölcsének mérete nagyobb, max. 10 cm. Magjainak száma elérheti a hatot is, és koszorú alakban helyezkednek el a pulpában. Zamata nem annyira intenzív. A fagylaltgyártók a lukuma rendkívül erős ízének enyhítésre használják, szintén por alakban. Fája évente 2-300 gyümölcsöt is nevelhet.

Ugyancsak a kanisztelhez hasonló növény az **abiu**[2558]. Termése gömbölyded, vagy tojás alakú. Színe sárga, kemény héjú. Alatta az áttetsző húsa a szapodillához hasonlóan leveses, édes. A gyü-

---

[2552] **Licania platypus** Fritsch
[2553] **Pouteria sp.**
[2554] speciosa = különleges
[2555] **Pouteria lucuma** O. Ktze. + **Pouteria obovata** + **Lucuma obovata + Lucuma mammosa**
[2556] **Pouteria macrophylla** (Kiejtése: kutite)
[2557] **Pouteria macrocarpa**
[2558] **Pouteria caimito**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

mölcshúsba 2-3 hosszúkás mag ágyazódik be. Alig ismert trópusi gyümölcs a **kuriola**[2559]. Brazíliában őshonos. Másutt nemigen termesztik. Gömb alakú, átmérője: 5-7 cm. Sárga héja megérve narancssárgává válik. Középen elhelyezkedő sötétbarna magja hosszúkás. Hossza: 3 cm, szélessége: 1 cm. Éretlenül nehéz megkülönböztetni a kabeludától, mert a héja molyhos, bársonyos. Teljesen megérve ezek a finom szőrszálak lekopnak róla, és a héja fényessé válik. Ilyenkor az abuival téveszthető össze. Nyersen fogyasztják. Italokat is készítenek belőle, és konzerválják. Fájának kérgéből gyógyszert készítenek.

Csillag alakban elhelyezkedő magjairól kapta a nevét a **csillagalma**[2560] vagy **kaimito**. Két fajtája van. Mindkettő gömbölyű, és max. 10 cm átmérőjű. A jellegtelen ízű, édes változat héja zöld. A lilásbarna héjú nem olyan édes, de aromásabb. A külső, kemény, fényes héj alatt 3-5, illetve 6-12 mm vastag belső héj húzódik, ami keserű tejnedvet tartalmaz. Ezért óvatosan kell felvágni, hogy ez a keserű lé ne kerüljön a gyümölcsbe. (A kést csak lefelé mozgassuk, oldalirányba ne, és közben feszítsük szét a két felét.) A vastag héj alatti üvegesen fehér gyümölcshús nagyon lédús, és édes. A keresztben felvágott gyümölcsből kikanalazzák a gyümölcshúst. Desszert- és ivólékészítéshez is használják. Narancslével elegyítve egzotikus turmix válik belőle. A gyümölcs közepén 8-11 db sötétbarna kőmag található, koszorúba rendeződve. Ezeket a lapos, háromszög alakú, max. 2 cm hosszú magokat mandulapótlóként használják. Az ízük azonban kissé kesernyés. Mivel a növény minden része megcsapolható tejnedvet tartalmaz, rágógumifának is nevezik. A levegőn megszilárduló fehér pépet az aztékok szintén rágógumiként használták, és ma is a rágógumi fő alapanyaga. Időjárásnak ellenálló, magas szaponintartalmú fája évezredek óta kedvelt építőanyag.

Rokon faja az **afrikai csillagalma**[2561]. Afrikában őshonos. Kb. 3 cm átmérőjű, okkersárga héjú gyümölcsét a vadonban gyűjtik be, és a helyi piacokon értékesítik. (A száraz évszakban a helyi lakosság jelentős élelemforrása.) Teljesen megérve héja narancssárga lesz. Lila rokonával szemben gömbölyű gyümölcsének alján kis kicsúcsosodás látható. Íze kellemes, édes-savas. Többnyire nyersen fogyasztják, de üdítőitalt és szeszes italokat is készítenek belőle. Jó C-vitamin forrás, és erősíti az immunrendszert. Kérge és levele jelentős gyógyhatással rendelkezik. Rokon faja a **fehér csillagalma**[2562] számottevően nem különbözik tőle.

Ugyancsak különleges déligyümölcs a **földicseresznye**[2563], más néven **ananászcseresznye**. Cseresznye méretű, kellemesen édes, illatos, aromás termése a csészelevekből felfúvódott burokban rejtőzve található. A 4-5 cm átmérőjű, hegyes végű, hártyaszerű tok színe szalmasárga. Benne fejlődik ki a max. 2 cm átmérőjű, sárga héjú, vitaminokban gazdag gyümölcs. A selymes fényű vékony héj alatti gyümölcshúsban sok apró, lapos, sárga mag található. Szerencsére ezek ehetők. Íze a szamóca és az ananász keveréke. Kissé savas, de alapjában véve édes és zamatos. Nyersen fogyasztják, de finom lekvár és zselé is főzhető belőle. Előszeretettel rakják italokba. Sok helyen pudingot, jégkrémet, csatnit, illetve gyümölcssalátát készítenek a húsából. A 45° szélességi körig mérsékelt égöv alatt is termeszthető. Az ananászcseresznye közeli rokona a **közönséges földicseresznye** [2564]. Mivel szinte semmiben sem térnek el egymástól, a kereskedelemben nem tesznek különbséget közöttük. A gyümölcsök akkor érettek, amikor az őket körülvevő kehely szárazzá és törékennyé válik. Vigyázat! A földicseresznyét, illetve hólyagcseresznyét ne tévesszük össze a nálunk honos lampionvirággal[2565] vagy más néven farkasvirággal, illetve zsidócseresznyével. Ennek termése külsőleg és belsőleg nagyon hasonlít rájuk, de mérgező. Az egyetlen különbség köztük, hogy az érett lampionvirág termése és hártyaszerű tokja nem sárga, hanem piros.

A földicseresznye rokon faja a **mullaca**[2566]. Külsőre sem a növény, sem a gyümölcse nem különbözik számottevően a közönséges földicseresznyétől. Csupán a színe világosabb. A mullaca bőre

---

[2559] **Pouteria torta** (Mart.) Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=2OgrAa1peQ4
[2560] **Chrysophyllum caimito** L. + **Chrysophyllum cainito** L.
[2561] **Chrysophyllum africanum + Chrysophyllum delevoyi**
[2562] **Chrysophyllum albidum**
[2563] **Physalis peruviana** L. + **Physalis edulis + Physalis pruinosa + Physalis pubescens**
[2564] **Physalis pruinosa**
[2565] **Physalis alkekengi**
[2566] **Physalis angulata**

inkább citromsárga, mint narancssárga. Csak teljesen megérve válik sötétsárgává. Ez a gyümölcs ehető ugyan, de meglehetősen fanyar. Ezért főleg az őserdei állatok fogyasztják. Gyógyhatása viszont jelentős. Levelének főzete vizelethajtó, és enyhíti az asztmás panaszokat. Gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő hatásánál fogva bőrbetegségekre is használják. Az amazóniai bennszülött törzsek fülfájás és sárgaság ellen használják a növény nedvét, s gyökerének főzetét. Májgyulladás, reuma, cukorbetegség és malária ellen is hatásos. Gyümölcse növeli a termékenységet, és megakadályozza a vetélést.

A zsidócseresznye rokona a **mexikói földicseresznye**[2567] is. Ennek gyümölcshúsa teljesen kitölti, sőt szét is repesztheti a papírszerű, szív alakú, hosszirányban bordázott védőburkot. Mérete elérheti a 6 centimétert is. 2 mm vastag héja fényes, és kissé ragacsos. Színe a fajtától függően zöld, sárga, illetve lila. A héj alatt található halványsárga, üveges gyümölcshús sok apró, kerekded, lapos, homokszínű, ehető magot zár magába. A terméshús zamatos íze az egreshez hasonló. Kissé savanyú, de édeskés. Bár az érett bogyókat nyersen is fogyasztják, főleg lekvárt főznek belőle, vagy párolva zöldségként eszik. Sokan salátákhoz keverik, vagy fűszeres mártáshoz használják. Levéből üdítőitalt is készítenek. A mi cseresznyénkhez hasonlóan piros színű a **jamaicai cseresznye**[2568], és ugyanolyan vékony száron csüng az ágakon. A mérete is akkora, és csupán abban különbözik a kontinentális fajtától, hogy nincs központi kőmagja. Ebben is sok apró sárgásfehér mag van, melyek a vékony, fényes héj alatti gyümölcshúsba ágyazódnak be. A terméshúsa is vörös. Íze savanykásan édes. Nem túl zamatos. Szintén nyersen fogyasztják, de lekvárt is főznek belőle, vagy süteményeket töltenek vele.

A jamaicai cseresznye rokona a **kapulin cseresznye**[2569]. Ránézésre annyiban különbözik tőle, hogy nincs szára. Bogyói közvetlenül az ágakon képződnek. Teljesen megérve a héja sötétpiros. Az 1-2 cm átmérőjű bogyók belseje is eltérő. Itt a sima, vékony, lágy héj alatt világoszöld, leveses gyümölcshús található, ami ugyancsak savanykásan édes. Van egy kis fanyar mellékíze, de kellemes aromájú. A pulpa közepén egy keserű kőmag húzódik meg. Az érett gyümölcsöt ez esetben is nyersen vagy kompótként fogyasztják. Befőttként és dzsemként tartósítják. Mexikóban héjától és magjától megfosztva tejjel turmixolják, és vaníliával, valamint fahéjjal fűszerezve desszertként tálalják. Az alkoholgyártásnak is kedvelt alapanyaga. Rokona a **mexikói fekete cseresznye**[2570]. Csupán annyiban különbözik a kapulin cseresznyétől, hogy a héja feketére érik. Íze a vadcseresznyéhez hasonlóan kicsit kesernyés.

Tipikusan trópusi gyümölcs a **barbadoszi cseresznye**[2571]. A színe kezdetben sárga, megérve azonban mélyvörössé válik. Barázdált felületű termése 1-3 cm átmérőjű. Formája lapított gömb, oldalán hosszirányú bordás benyomódásokkal. Leginkább úgy néz ki, mint egy mini paradicsompaprika. Vékony, fényes héja alatt pirosas-sárgás, tömör, áttetsző, leveses gyümölcshús található, amely kissé savanyú, de nagyon zamatos. Belül három kemény, szögletes, sötétsárga mag húzódik meg, amelyek nem válnak el a gyümölcshústól. Nyersen fogyasztva kedvelt csemege, de finom zselét, szirupot is főznek belőle. Népszerűségéhez jelentősen hozzájárult, hogy a világ összes nyersen fogyasztható, kellemes ízű gyümölcse közül ebben található a legtöbb C-vitamin. (Ötvenszer annyi, mint a narancsban.) Emiatt kristályos aszkorbinsavat is gyártanak belőle. Ebből az apró szemű gyümölcsből már 4 db kielégíti egy felnőtt ember napi C-vitamin-szükségletét.

A szubtrópusi országokban élők közkedvelt cseresznyéje a **pitanga**[2572] vagy **szurinami cseresznye**, illetve **cseresznyemirtusz**. Termesztői szerint „mind szépségében, mind ízében túltesz az európaiak cseresznyéjén”. Max. 2,5 cm átmérőjű, lapított gömb alakú termése feltűnően gerezdes, hosszirányban erősen bordás. Belül 1 gömbölyded, vagy 2 félgömb alakú kemény mag található, amelyet vékony hártya vesz körül. Az érett gyümölcs színe kárminpiros, de létezik egy feketére érő

[2567] **Physalis ixocarpa** Brot. + **Physalis chenopodifolia** Willd. + **Physalis philadelphica** Lam.
[2568] **Muntingia calabura** L.
[2569] **Prunus salicifolia**
[2570] **Prunus capuli**
[2571] **Malpighia glabra** L. + **Malpighia punicifolia** L.
[2572] **Eugenia uniflora** L. + **Eugenia pitanga**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

változata is, amit Hawaii szigetén termesztenek. A pitanga jellegzetessége az alján megmaradó csúcslevelek koronája. Vörös színű húsa puha, leveses, aromás. Édeskés, üdítően savanykás íze néha túl aromás. Ez gyakran gyantás, kesernyés mellékízt kölcsönöz neki. Ez azonban eltűnik, ha magtalanítva és megcukrozva néhány órán át hűtőszekrényben tároljuk. Különösen magas a fehérje-, a cukor- és a savtartalma. Zselét, üdítő italokat, likőrt és bort is készítenek belőle. A háziasszonyok előszeretettel adják pudingokhoz, süteményekhez. Ecetes vízzel leöntve, savanyúságként konzerválva is közkedvelt. Rendkívül keserű magja használhatatlan.

A pitanga rokon faja a **fekete pitanga**[2573]. Külsőre azonban inkább az európai cseresznyéhez hasonlít, mint a pitangához. Átmérője 1,5-2 cm. A húsa fehér, és tannintartalma miatt keserédes. Ennek ellenére finom, zamatos. A madarak is nagyon kedvelik. A **törpe pitanga**[2574] kb. 1 cm átmérőjű gömbölyű gyümölcse sem hasonlít a pitangához. (Léteznek harang alakú változatok is. A nemesített fajták gyümölcsének átmérője eléri az 1,5-2 centimétert.) Mélyvörös (néha narancssárga) bogyói édesek, de nem túl ízletesek. Ezért többnyire nyersen fogyasztják. Virágzata vonzza a méheket, bogyói pedig a madarakat. 1-3 gömbölyded, fehér, porcos magja van, melyek nem tapadnak a gyümölcshúshoz. Fényes, sötétzöld levelei; sűrű, tömött fehér virágai; és ragyogó piros bogyói folytán a trópusi kiskertek kedvelt dísznövénye. Max. 1 méter magas, sűrű bokra a meleg égöv puszpángja. Sokan bonszaiként nevelik.

Az ubaia család tagja egy piros színű bogyó is. A megkülönböztethetőség érdekében ezt a fajtát **amazóniai ubaia**nak[2575] nevezik. Az alakja is eltér a később ismertetésre kerülő sárga változattól. Inkább körte, mint alma formájú. Mérete azonban ugyanakkora. Átmérője 2-3 cm. Leginkább a törpe pitangához hasonlít, de valamivel nagyobb nála. Élénkpiros színű édeskés gyümölcsének íze aromás, nagyon kellemes, bár kissé savanykás. Bő levű, a belsejében 2-3 mag található, rostos hártyában. Vékony, fényes héjával együtt fogyasztható. Többnyire nyersen eszik, de gyümölcslevet, zselét, fagylaltot is készítenek belőle. (Vörös leve megfesti az alapanyagot.) Kis fájának zsenge levelei vörös színűek, ami tavasszal impozáns megjelenést kölcsönöz neki. Max. 1,5 méter magas lombhullató bokor termése a **szavanna pitanga**[2576]. Kicsi, piros, ovális alakú bogyójának íze emlékeztet a pitangára. Többnyire nyersen fogyasztják, de lekvárt és alkoholos italokat is készítenek belőle. Tannintartalma miatt nem célszerű túl sokat, és túl gyakran enni belőle. Dús lombozata, lándzsa alakú levelei és szép virágzata kedvelt dísznövénnyé tették.

1-4 méter magas bokorszerű kis fán terem a **mezei cseresznye**[2577]. Dúsan fejlődő, apró, sötétzöld levelei, és buja virágzata igen attraktívvá teszik. Nem véletlenül kedvelt bonszai növény. Tojás alakú, 2-3 cm hosszú gyümölcseinek héja tűzpiros. Vörös gyümölcshúsa édes, savas mellékízzel. Többnyire nyersen fogyasztják. Virágzata vonzza a méheket, bogyói pedig a madarak kedvence. Nem sokban különbözik a mezei cseresznyétől a **vörös guamirim**[2578]. Kárminpiros bogyóit nyersen fogyasztják, de zselét, gyümölcslevet, likőrt is készítenek belőle. Legalább 1 magja van. A forró égöv igen kedvelt bogyós gyümölcse a **Rio Grande cseresznye**[2579]. Külsőre inkább a grumihamához hasonlít, mint a cseresznyéhez. Színe lilás mélyvörös. Nyújtott ovális bogyójának átmérője 2-4 cm. Édes, leveses, kellemes zamatú húsa azonban cseresznyeízű. Nyersen fogyasztják, de zselét, dzsemet és rostos levet is készítenek belőle.

Dél-Kaliforniában őshonos bogyós gyümölcs a **fagyallevelű cseresznye**[2580] vagy **fagyalszilva**. Neve onnan ered, hogy fogazott szélű, bőrszerű, hullámos, fényes levelei nagyon hasonlítanak a fagyal leveleihez. Szilvához hasonló, megnyúlt gömb alakú termésének hossza 1,5-2,5 cm. Sötétvörös bőre alatt nagyon vékony hús húzódik meg, ami egy nagy, sima magot vesz körbe. Mivel nagyon kevés az ehető része, nem termesztik. Íze édes, a cseresznyéhez hasonló, de kissé fanyar. A bőre

[2573] **Eugenia florida**
[2574] **Eugenia mattosii**
[2575] **Eugenia patrisii** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=5Nb_DxmMDtc
[2576] **Eugenia calycina**
[2577] **Eugenia punicifolia**
[2578] **Eugenia gardneriana**
[2579] **Eugenia aggregata + Eugenia involucrata**
[2580] **Prunus ilicifolia**

pedig savanykás, ezért ezt a magjával együtt ki szokták köpni. Főleg nyersen eszik, de főzve is használható, és szárítva tartósítható. Magbele szintén ehető. Megszárítva és lisztté őrölve kenyeret sütnek belőle. (Mivel a magja kesernyés, szárítás előtt beáztatják, hogy kioldódjon belőle a ciánvegyület.) A madarak nemcsak a gyümölcsét kedvelik. A kisebb madarak előszeretettel húzódnak meg a sűrű, bokorszerű ágai között, így védekezve a nagy ragadozók ellen. Régen a fagyallevelű cseresznye az őslakosság fontos tápláléka volt. 3-12 méter magas, terebélyes, örökzöld fa. Nem csak a levelei, hanem a hajfürtszerű, fehér, illatos virágai is igen dekoratívak, ezért sokan árnyékadó díszfaként ültetik, de sövényként is nevelhető. Dús virágzatát előszeretettel látogatják a méhek, lehullott gyümölcsét pedig a szarvasok fogyasztják.

A pitanga rokon faja a **grumicsama**[2581] vagy **brazil cseresznye**. Vékony héja alatt lágy, olvadékony, kellemesen savanykás gyümölcshús található. Színe a fehértől a sötétvörösig változó. A feketébe hajló sötétvörösön kívül leggyakoribb változata a **sárga grumicsama**. Alakja ugyancsak gömbölyded, átmérője 2,5-3 cm. Fényes sárga héja teljesen megérve narancssárga lesz. Puha, leveses, sárgabarackra emlékeztető ízű gyümölcshúsa meglehetősen savanyú. Ráadásul hamar romlik, ezért nem hozható kereskedelmi forgalomba. Általában frissen fogyasztják, de gyümölcskocsonyát, dzsemet, gyümölcslevet is készítenek belőle. Általában egy magot tartalmaz, de vannak kétmagvú fajták is. Ezekben a világosbarna mag formája gömbölyű vagy félgömbölyű. Átmérője 1,5-2 cm. A sárga grumicsama elnevezés nem tekinthető általánosnak. A szakirodalomban ezt a gyümölcsöt ubaianak is nevezik. Ez még nem lenne baj, de az ubaia latin neve is más. A két gyümölcs azonban megegyezik. Van egy rokon faja is, ami szinte semmiben sem tér el a másiktól. Lassan növő, alacsony, bokorszerű fája dísznövényként is kedvelt.

Kis bokorszerű fa gyümölcse a **bokornarancs**[2582]. Nevét azért kapta, mert narancssárga, bőrszerű héja ugyanolyan, mint a narancsé. Az íze is hasonlít rá. Gömb alakú gyümölcse azonban jóval kisebb, bogyószerű, és enyhén barázdált. Gyümölcshúsa édes, és finom. Különleges zamata a narancs és a cseresznye keveréke. Nyersen fogyasztják, vagy a zselét készítenek belőle. A vadon élő állatok is nagyon szeretik. 1-3 magot tartalmaz. Magja a gyümölcs nagy részét elfoglalja. Parkosításra ideális fa. A szakirodalomban gyakran összetévesztik a sárga grumicsamával. A sárga grumicsama héja azonban simább, fényesebb, és a magja kisebb. Bőrének színe is világosabb, nem narancssárga, hanem inkább citromsárga. A két gyümölcs közötti különbségre utal a szavanna narancs másik neve is: **savanyú ubaia** (ubaia azeda).

A Távol-Keleten sem ismeretlen gyümölcs a szeder. A Japánban, Koreában és Kínában termesztett fajta inkább hasonlít a málnára, mint a kontinentális fekete szederre. A **japán szeder**[2583] megfelelő támasztórendszerre futtatva 3 méter magasra is megnő. Lelógó ágait sűrű, vörös mirigysörték, és kevés tüske borítja. A nyár közepén csoportosan megjelenő virágjaiból sörtés kehellyel körülvett vörös bogyók fejlődnek ki. A gömbölyű gyümölcs íze kissé savanykás, de finom. Mivel az enyhe éghajlatot kedveli, nálunk a fagyveszély miatt nem termesztik.

Az eperfa Kínában sem ismeretlen, hiszen a selyemhernyók tápláléka a fehér eperfa levele. Ennek a távol keleti országnak azonban van egy különleges eperfája, melynek gyümölcse egyáltalán nem hasonlít az Európában honos eperfák terméséhez. A **kínai eper**[2584] vagy **málnafa** gömb alakú, átmérője 2,5-3 cm. Színe vörös. A teljesen érett bogyók íze a görögdinnyéhez hasonló. Édes, szaftos húsában 3-6 kicsi, barna mag található. Állaga leginkább a japán szamócafa terméséhez hasonlítható. A madarak is nagyon kedvelik. A hibridizálások eredményeként már létezik magtalan változata is, ami öntermékenyítő, és a madarak nem bántják. A kínai epret főleg nyersen fogyasztják, de sokan pitéket, tortákat töltenek vele. Gyümölcszselét, befőttet, üdítőitalt és vörös bort is készítenek belőle.

Kínában, Japánban és Koreában őshonos, de már Kaliforniában is termesztik. Mindenütt elnyeri a fogyasztók tetszését. A piaci kereskedők azért kedvelik, mert a málnánál hosszabb ideig tárolható. Rendkívül bőtermő, egy kifejlődött fa 200 kg gyümölcsöt is hozhat. Ennek ellenére igénytelen, min-

[2581] **Eugenia luschnathiana + Phyllocalyx luschnathianus**
[2582] **Eugenia speciosa** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=mfJtGa0hAzk
[2583] **Rubus phoenicolasius**
[2584] **Cudrania tricuspidata**

denféle talajhoz alkalmazkodik. Bár szubtrópusi fa, néhány napos fagyot is túlél. Jól ellenáll a különféle növénybetegségeknek. Érdekessége, hogy a fiatal fák tüskések, de később a kéreg keményedésével ezek a tüskék lehullanak a törzséről és az ágairól. A több mint 10 méter magas fa dús lombozata kitűnő zajfogó, és megakadályozza a belátást a kertbe.

A szamóca trópusi párja nem a szamócafa, hanem az indiai szamóca. A szamócafa gyümölcse ugyanis fán terem, míg az **indiai szamóca**[2585] vagy **díszeper** ugyanolyan kis bokrokon fejlődik, mint a kontinentális szamóca. Az indiai szamóca indái azonban hajlamosak a futásra, ezért agresszív talajtakaró. Levelei, valamint gyümölcsének színe és szövetszerkezete a szamócához hasonló. Mérete viszont kisebb, max. 1 cm átmérőjű. Akkora, mint a vadszamóca. Ehető, de nincs semmi íze. A trópusi országokban főleg talajtakaró dísznövényként termesztik. Virágzás, gyümölcsérlelés idején impozáns látványt nyújt. Folyton termő, ezért szinte egész évben díszíti a kertet. Nem kell minden évben újraültetni, mert évelő növény. Olyan, mint a gyom, ahol egyszer megtelepszik, onnan nehéz kiirtani. A kontinentális szamócához hasonlóan hajtásai végén képződő gyökereivel szaporítja magát. Max. 10 cm magas bokrokat hoz létre, amelyek aztán továbbterjednek.

A málna és a szamóca hibridizációjából származik a **mauritiusi málna**[2586] vagy **epermálna**[2587]. Ezt a 2-2,5 méter magas örökzöld cserjét a Fülöp-szigeteken, Indiában, Kínában, Japánban, Indonéziában, Brazíliában, Dél-Afrikában és Dél-Oroszországban termesztik. Ausztráliában és a Himalája lejtőin vadon nő. Szárát kis tüskék borítják, ezért bokra áthatolhatatlan sűrű bozótot alkot. Kaliforniában is fellehető. Kb. 2 cm átmérőjű tetszetős vörös gyümölcse édes, de meglehetősen ízetlen. Csak teljesen megérve van némi aromája. Ezért nyersen nem fogyasztják. Borkészítésre azonban kiválóan alkalmas. Dekoratív megjelenése és magas C-vitamin-tartalma folytán gyümölcssaláták gyakori díszítője. Lekvárt és süteményeket is készítenek belőle. (Jellegtelen ízét vaníliával dobják fel.) Téli fogyasztásra befőttként konzerválják. Levelét gyógyteaként használják. Dísznövényként is termesztik. Nem igényel savanyú talajt és a hűvösebb éghajlatot is elviseli, ezért csemetéje nálunk is kapható a faiskolákban. Mivel nem túl ízletes, gyakran provence-i fűszerkeverékkel ízesítik.

Nem szorul ízesítésre vad változata, a **trópusi vadmálna**[2588]. Külsőre ugyanúgy néz ki, mint a mauritiusi málna, de intenzív málnaíze van. Pápua Új-Guineában és Ausztráliában őshonos vadon élő trópusi málnafajta. 3 méter magas is lehet. A növény gyökérzete segítségével terjed, és nagy, áthatolhatatlan bozótot képez. Invazív faj. Megállíthatatlanul terjed. Gyümölcsét többnyire a vadonból gyűjtik be. Kevés helyen termesztik. 1-2 cm átmérőjű piros gyümölcse kellemes málnaízű. Nyersen fogyasztják. Kiváló lekvárt, dzsemet, zselét, szirupot, szószt és süteményeket készítenek belőle. Akkor kell szüretelni, amikor a bogyói érintésre leesnek a száráról. Ausztráliában a hűvös évszakban kis dobozokban árusítják.

A málna sem ismeretlen a trópusi országokban. Több fajtája is van. Az egyik a **sárga himalájai málna**[2589]. Dél-Ázsiában őshonos. Csak kismértékben különbözik a kontinentális sárga málnától. Levelei nagyobbak, szélesebbek, bogyója pedig nem világossárga, hanem aranyszínű. Gyümölcse ehető, de nem olyan ízletes, mint a kontinentális málna. Ágai tüskések, és 2 méter magasra is felfutnak, ezért sok helyen sövényként telepítik. Vigyázni kell vele, mert ez az örökzöld bokor agresszíven terjeszkedik. Föld alatti kúszógyökereit évente ki kell ásni, és el kell égetni. Magjait a madarak és az emlősállatok is terjesztik. Gyógyhatással rendelkezik. Szárított gyümölcsét vérhas ellen használják. A trópusi fehér málna szintén hasonlít a kontinentális fehér málnához. A Brazíliában őshonos **fehér málna**[2590] szubtrópusi növény. Nevével ellentétben gyümölcsének színe nem fehér, hanem zöld. Ezért újabban zöld málnának nevezik. Ránézésre éretlennek tűnik, de egyáltalán nem savanyú. Nagyon finom, édes és illatos. Általában nyersen eszik, de gyümölcszselét, gyümölcsjoghurtot, szörbetet és rostos levet is készítenek belőle. Bokra szinte egész éven át terem.

[2585] **Duchesnea indica** (Andr) Focke + **Potentilla indica**

[2586] **Rubus rosifolius**

[2587] Nálunk tévesen epernek nevezik a szamócát, pedig az eper fán terem. Már született egy áthidaló név is, a földieper, de a vásárlók ezt sem használják.

[2588] **Rubus probus**

[2589] **Rubus ellipticus + Rubus ellipticus** var. **obcordatus**

[2590] **Rubus erythrocladus**

Ausztrália és a délkelet-ázsiai országok őshonos gyümölcse a **széles levelű földi szeder**[2591], amely ízét és színét tekintve nem szeder, hanem málna.[2592] 2-3 méter magas, lombhullató kúszócserje, melynek tüskés szárai elérhetik a 6 métert is. Zsenge hajtásait finom szőrszálak borítják. Bogyójának mérete megegyezik a földi szederrel, kb. 1,2 cm. Érett állapotban lehullik a bokorról. Élénk mélyvörös színe finom édes ízzel párosul. Többnyire frissen fogyasztják, de dzsemek, zselék és mártások is készülnek belőle. Gyakran töltenek vele pitét. Erdőkben 2000 méter magasságig vadon nő, de ültetvényeken és kiskertekben is termesztik. Hajlamos a természetes hibridizációra, ezért már kb. 250 fajtája létezik. Ausztráliában gyomnövénnyé vált, mert magjait a madarak is terjesztik. Amerika déli államaiban is gondot okoz a szaporodása. A házi kertekben metszéssel fékezik a terjedését. Levele és zsenge hajtása gyógyhatással rendelkezik. Gyümölcsének igen magas az antioxidáns-tartalma. Nálunk ez a szeder sem termeszthető, mert lúgos talajt igényel.

A trópusi fehér málna lila párja a **kúszómálna**[2593]. Évelő cserje, amely 2-4 méter magasra is felkúszik. Őshazája Brazília kevésbé forró déli területei, ahol az erdők szélén, a mezőkön található. Másutt domboldalakon, kisebb hegyek napos lejtőin tenyészik. Ezért a turisták, hegymászók gyakori szomjoltó gyümölcse. Bogyói teljesen megérve feketévé válnak. Ránézésre és ízre inkább hasonlít a vadszederhez, mint a kontinentális málnához. Kb. 1 cm átmérőjű, sötétlila, illetve fekete bogyóinak húsa édes, savas mellékízzel. Többnyire nyersen fogyasztják, de üdítőitalokat, lekvárt, zselét, gyümölcsjoghurtot, fagylaltot és likőröket is készítenek belőle. Nem termesztik, csak a vadon növő példányok termését gyűjtik be. Mellőzésének oka, hogy termése apró, és a tüskés ágak miatt nehezen hozzáférhető. Pedig az íze, mint minden vadgyümölcsnek, ennek is kiváló, és tele van vitaminokkal, ásványi anyagokkal. Igaz, hogy kissé savanyú, de a lekvárkészítéshez, az üdítőital-gyártáshoz erre van szükség. Ettől lesz zamatos, pikáns ízű a feldolgozott gyümölcs. Bár nem igazán trópusi növény, kontinentális éghajlat alatt nem termeszthető, mert –3 °C alatt elfagy.

Skandinávia és Észak-Anglia különleges gyümölcse a **törpemálna**[2594] vagy **mocsári hamvas szeder** vagy **tőzegmálna** vagy **lakka** vagy **lápi málna**, amely legnagyobb mennyiségben a Lappföldön terem. Jellegzetessége, hogy csak 30 cm magasra nő, és minden növény csupán egy szem gyümölcsöt hoz. A színe is ellentétes a mi málnánkkal. Amikor éretlen piros és kemény. Megérve halványodik, aranysárga, borostyánszínű lesz. Ugyanolyan lédús és puha, de nem annyira édes. Kissé savanykás zamata igen üdítővé teszi. A lappok a mocsár aranyának nevezik, mert nagyon kedveli a tundra mocsaras területeit. Önmagában is ehető, de a finnek sajtkenyérnek nevezett lapos, sült fehér sajttal fogyasztják. Főleg lekvárt, dzsemet készítenek belőle, de likőralapanyagként is kedvelt. A törpemálna jellegzetes tulajdonsága, hogy természetes tartósítószert tartalmaz, ezért nem romlik meg olyan gyorsan, mint a kontinentális málna. Jól bírja a szállítást is, így nagy mennyiségben exportálják. Svédországból több mint 1000 tonna kerül Nyugat-Európa és az Egyesült Államok nagyvárosaiba.

Skandinávia másik hidegtűrő málnája a **sarkvidéki málna**[2595]. (Amerikában **sarkvidéki szeder**nek is nevezik.) Mint neve is utal rá, tökéletesen ellenáll a hideg éghajlatnak. Kanadában és Alaszkában is megtalálható. Alaszkában, Fehéroroszországban és a balti államokban sem ismeretlen gyümölcs. Lila illatos virágai nyár elején teljesen beborítják az alacsony bokrot, melynek magassága nem haladja meg a 30 centimétert. Cserépben is nevelhető. Nagyon ízletes, aromás, édes málna. Nem véletlen, hogy Oroszországban „hercegek bogyójának” nevezik. Finnországban a vadon termő bogyók közül ezt tartják a legfinomabbnak. Tudományos besorolása idején Carl von Linné sem győzte dicsérni ennek a gyümölcsnek a kiválóságát. 6-8 mm átmérőjű apró, bordó bogyóit többnyire nyersen fogyasztják, de lekvárt, likőrt és bort is készítenek belőle. Népszerűsége folytán már sok hibridizált fajtája létezik. Ezek gyümölcse többnyire nagyobb, vagy könnyebben termeszthetők.

[2591] **Rubus moluccanus + Rubus moluccanus** var. **trilobus + Rubus moluccanus** var. **anugulosus**

[2592] A téves elnevezés az angol név tükörfordításából ered. Az angolban nem ismert a málna kifejezés. Ebben a nyelvben minden szeder és málna bogyó (berry). A bogyó előtt álló szó határozza meg, hogy milyen bogyó. Csak az összes szederfajta közös őse, a földi szeder kapott saját nevet: bramble. Ezzel a visszás helyzettel az angol nyelvterületen élők is tisztában vannak, ezért egyes weblapokon ezt a gyümölcsöt „Molucca raspberry”-nek nevezik.

[2593] **Rubus sellowii**

[2594] **Rubus chamaemorus** L.

[2595] **Rubus arcticus**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A **csillagsom**[2596] vagy **kínai csillagsom** vagy **japán csillagsom** 3-4 m magas lombhullató cserje, amely idővel kis fává fejlődhet. Gyönyörű, nyár elején virágzó díszfácska, mely virágzáskor nagy, fehér fellevelével, terméséréskor pedig málnához hasonló állagú, ehető gyümölcsével díszít. Termése kb. 2 cm átmérőjű vörös bogyó. Bőre lágy és rücskös. A málnához hasonlóan bőrével együtt ehető. Íze éretten édes és ízletes. Akkor érdemes fogyasztani, amikor sötétvörösre érett, mert így kevésbé fanyar. A bogyók íze fajtától és a fa korától is függ. Az idősebb fák gyümölcsei sokkal nagyobbak és édesebbek, mint a fiatal fáké. Többnyire nyersen eszik, de néha bor előállítására használják. Belsejében néhány apró mag található. Ősszel a lombozata vörös színűvé válik. Színváltó levelei, szép fehér virágai és élénkpiros gyümölcse folytán kedvelt dísznövény.

Kínában és Japánban őshonos. Jól bírja a kontinentális éghajlatot, mert – 25 °C-ig fagyálló. Nyár elején virágaival (fehér, illetve rózsaszín murvaleveleivel)[2597] érdekes színfolt, ősszel pedig vörös termésében gyönyörködhetünk. (Gyümölcseit augusztustól októberig érleli, virágzása is 6 hétig tart.) Szoliterként ültetve kertünk díszévé válhat. Nem túl fényigényes, ezért kertünk félárnyékos szegletére ültessük. Gombásodásra és egyéb növényi betegségekre nem fogékony, a meszes talajt azonban nem szereti. Metszeni nem szabad. A hazai kertészetekben is olcsón kapható.

Rokon faja a **himalájai som**[2598] vagy **fejecskés som**. Levelei, virágai ugyanúgy néznek ki. 2-3 cm átmérőjű gyümölcse is hasonló, csak kevésbé rücskös. Az íze kissé kesernyés, viszont édes, lédús és krémes állagú. Zamata a papajára emlékeztet, mások szerint olyan az íze, mint a túlérett banáné. A héja azonban kellemetlenül rágós. Ezért főleg főzve fogyasztják. Kelet-Ázsiában lekvárt, gyümölcsbort és pálinkát is készítenek belőle. Kompótként is konzerválják. Nyersen fogyasztva azért sem népszerű gyümölcs, mert számos kemény magja van. Ez a faj is eltérő ízű gyümölcsöket nevel. Vannak fák, melyeknek meglehetősen keserűek a bogyói, más fákon viszont kellemes ízűek. Zsenge levelei is fogyaszthatók. Leveleinek vizes kivonata antioxidáns hatású. Az éretlen terméséből kivont citotoxikus hatóanyagokat a gyógyszerkutatás hasznosítja.

Kínában, Nepálban és Indiában őshonos, a Himalája lejtőin, max. 3000 méter magasságig. Később Ausztráliába és Új-Zélandra is betelepítették. A Föld többi részén dísznövényként használják. Max. 12 méter magas örökzöld növény. Virágai fehérek vagy halványsárgák. Gyümölcsét késő őszszel, a tél elején érleli. Bogyói a madarak és a mókusok számára fontos táplálékforrásként szolgálnak. Fájának tannintartalmú kérge gyógyhatással rendelkezik. Ez a fajta is ellenálló a növényi betegségekkel szemben, és a lúgos talajt kedveli. Szintén félárnyékos helyre kell ültetni. Metszeni ezt sem szabad. Hidegtűrése csak –10 °C. Igen kemény, tömör, szívós és nehéz fájából ékszeres szelencéket, fakalapácsot, gereblyefogakat, orsókat és egyéb szerszámokat készítenek.

A mérsékelt égövi kék áfonya egzotikus változata a **kínai áfonya**[2599]. Bogyóinak átmérője 8-9 mm, de néha nagyobb, mint a mi áfonyánké. A színe és állaga azonban ugyanolyan. Kitűnő ízű bogyóit frissen fogyasztják. Ültetvényeken nem termesztik. Inkább ház körüli kertek díszítő bokra. Jellegzetessége, hogy érett gyümölcsei nem hullanak le, hanem hónapokig rajta maradnak az ágain. Szárított gyümölcsként is fogyasztják. Bokra örökzöld, és magassága a 2 métert is elérheti. Nagy díszes levelei vannak. A mérsékelt égövi kék áfonya dél-amerikai változata a **Costa Rica-i áfonya**[2600]. Bogyói kisebbek, mint a mi áfonyánké, de igen bőtermő. Egy kis bokor több ezer bogyót is nevelhet. Átmérőjük 5-6 mm, és a termő bokor impozáns látványt nyújt. Bogyóit ugyanúgy fogyasztják és használják, mint a kék áfonyát.

Észak-Amerika őshonos áfonyája a **vad áfonya**[2601] vagy **huckleberry áfonya**. Amerikában a part menti erdőkben és a prérin vadon terem. Ősrégi növény. (Egy Pennsylvaniai kolónia már 13 000 éves.) Az özönvíz sem tudta elpusztítani. Időről időre megújul. Nagyobb állományait természetvé-

---

[2596] **Cornus kousa + Cornus kousa** var. **chinensis** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=ngoWnwccshs

[2597] A murvalevél nem virág, hanem eltérő színű fellevél. Szerepe, hogy felhívja a megtermékenyítést végző rovarok figyelmét az apró, jelentéktelen virágra. Később lepelszerűen körülveszik a termést, ami igen dekoratívvá teszi a növényt.

[2598] **Cornus capitata**

[2599] **Vaccinium gaultheriifolium**

[2600] **Vaccinium consanguineum**

[2601] **Vaccinium membranaceum + Vaccinium deliciosum + Vaccinium parvifolium + Gaylussacia brachycera** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=0fKvYhoDkdY

delmi területté nyilvánították. Virágai fehérek, néha rózsaszínűek. Az örökzöld cserje magassága 0,5-1,5 méter. Nem termesztik, mert a kék és fekete áfonyának magasabb a hozama. A kirándulók és a természetjárók azonban örülnek neki, és szívesen fogyasztják bogyóit. (A madarak és erdei, mezei állatok is nagyon szeretik.) A bogyók színe általában kék, de léteznek fekete és piros változatai is. (Valószínűleg ebből a vad alanyból nemesítették ki a kék, a fekete és a vörös áfonyát, bár a vörös huckleberry nem savanyú, hanem szintén édes, csak kissé fanyar.) Sokan gyűjtik, és otthon gyümölcslevet, levest, pudingot, pitét, palacsintát és lekvárt készítenek belőle. Szárítva teát is főznek a bogyóiból. 5-10 m átmérőjű bogyói édesek, de nem olyan jó ízűek, mint nemesített utódai. Viszont sokrétű gyógyhatással rendelkezik. Mint minden áfonya, ez is a savas talajt kedveli. Meszes talajon, így pl. nálunk ez a fajta sem termeszthető. Érdekesség, hogy Mark Twain regényének főhőse, Huckleberry Finn erről a bokorról kapta a nevét.

Magas antocián-tartalmáról ismert gyümölcs a **maqui**[2602] vagy **maqui bogyó** vagy **chilei borbogyó**. Chile és Dél-Argentina mérsékelt égövi őserdeiben őshonos. Örökzöld fája eléri a 4-5 méter magasságot is. Egy kifejlett fa 10 kg bogyót is terem. Apró fekete bogyóinak íze a fekete szederre emlékeztet, fanyar mellékízzel. A 4-6 mm átmérőjű bogyókban 4-8 apró, szögletes mag található. Elsősorban étrendkiegészítőként alkalmazzák, de alkoholtartalmú italokhoz is használják. Por alakban és kapszulázva forgalmazzák. Testsúlycsökkentésre, valamint cukorbetegség, fáradtság, szív- és érrendszeri megbetegedések esetén ajánlják. Nagy mennyiségben tartalmaz Omega-6 és Omega-9 zsírsavakat. Kitűnő méregtelenítő és immunerősítő. Kiemelkedően magas antioxidáns hatásánál fogva lassítja a bőr és a sejtek öregedését. Fanyar mellékíze folytán termőhelyén dzsemeket és gyümölcsleveket ízesítenek vele. Borokban színezőanyagként használják. A maquival dúsított bort torokfertőzés és bélrák esetén használják. Ezt a bogyót nyersen is fogyasztják. Íze édes és zamatos, bár kissé kesernyés. Téli használatra megszárítják. Frissen csak a helyi piacokon kapható. Mivel a vadonból gyűjtik be, és nagy távolságokra szállítják, meglehetősen drágán adják. Ültetvényeken nem termesztik, mert az őserdőben hatalmas mennyiségben áll rendelkezésre. A madarak nagyon kedvelik. Virágzó fáit a méhek előszeretettel látogatják.

A vörös áfonya trópusi párja az **ohelo**[2603]. Ez a Hawaii szigetén őshonos bokor magas hegyekben, a lávakitörések során keletkezett tufán érzi magát a legjobban. 3700 méterre is felmerészkedik. Hossza csak ritkán haladja meg az 1,5 métert. Gyakorta csupán 10-20 cm magas, ezért úgy néz ki, mintha elfeküdt volna a talajon. Örökzöld apró, bőrszerű levelei oválisak, hosszuk 1-3 cm, és az ágak végén spirálisan fejlődnek. Szélük sima vagy fogazott. Zsenge levelei gyakran skarlátvörösek. Gömbölyű bogyóinak átmérője 8-14 mm. Színe kezdetben sárga, majd teljesen megérve vörössé válik, de léteznek kékeslila változatai is. (Bőrének színe nem árulkodik érettségi fokáról. A narancssárga színű bogyók is lehetnek érettek.) Íze édes, de kissé fanyar. Vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag. Kis barna, ehető magvai vannak, melyek száma általában 30, de lehet jóval több is. Bogyóinak érése sokáig elhúzódik, ezért a bokrokon az érett gyümölcs mellett gyakran látható virág is. Az ohelo a hawaii őslakosság fontos tápláléka. Mivel nem olyan savanyú, mint a vörös áfonya, főleg nyersen fogyasztják. Kompótot, dzsemet is készítenek belőle, illetve süteményeket töltenek vele. Mivel néhány napnál tovább nem tárolható, az élelmiszer-áruházakban fagyasztva forgalmazzák. Az ohelót a madarak is nagyon kedvelik.[2604] Más országokban dísznövényként ültetik, vagy bonszaiként nevelik.

Az Egyesült Államok déli államaiban őshonos a **muszkadin** vagy **kereklevelű szőlő**[2605]. Íze és megjelenése leginkább a zsabotikához hasonló. A kereklevelű szőlő azonban nem a fa törzsén nő, hanem kis, laza fürtökben, a fa ágain. Bogyói csak teljesen megérve válnak feketévé. Éretlenül érdekes bronzos, metál színük van. Az érés során a kezdeti zöld színből gyöngyszerű sárgává majd

[2602] **Aristotelia chilensis** Kiejtése: máki.
[2603] **Vaccinium reticulatum**
[2604] Ha kísérő nélkül megyünk a hegyekbe megkóstolni ezt a gyümölcsöt, legyünk óvatosak, mert könnyen összetéveszthető a mérgező akia bogyóval (Poisonous Akia). Mielőtt lenyelnénk, harapjuk ketté. Az ohelo bogyó sok apró magot tartalmaz, az akia bogyóban viszont csak egy nagy mag van.
[2605] **Vitis rotundifolia**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

vörössé, végül lilává válnak, és csak teljesen megérve lesznek feketék. Kemény bőre alatt max. 5 hosszúkás, kemény mag található. A 10-25 mm átmérőjű bogyók íze édes és tápláló. (A 152 muszkadin alfaj között muskotályos is található. Nem mindegyik érik feketévé. Egyes fajták megérve is zöldek vagy vörösek maradnak.) Méretük folytán a szilvához hasonlóan eszik. Főleg frissen fogyasztják, de bort, lekvárt, mártást, gyümölcslevet és zselét is készítenek belőle. Befőttként tartósítva kedvelt konzerv. Gyógyhatással is rendelkezik. Szabályozza a vércukorszintet, az emésztést, és antikoleszterin hatása gátolja a vérerek elzsírosodását. Mint a legtöbb direkt termő szőlő ez is csökkenti az elrákosodás veszélyét. Rendkívül szívós fajta. Ellenáll a filoxérának és minden szőlőt károsító betegségnek. Alanyszőlőnek azonban nem használható, mert nem hagyja magát hibridizálni. Erre a célra más direkt termő fajtákat használnak.

A trópusi országok igen látványos fája a **zsabotikába**[2606]. Termése gömbölyded, átmérője: 1,5-4 cm. Sima, kemény, fényes héja sötétlila vagy fekete. A héj alatt lágy, bő levű, üveges fehér vagy vöröses árnyalatú gyümölcshús található. Íze rendkívül édes, amit ellensúlyoz a kissé savas mellékíze. Zamata nem túl intenzív. Többnyire nyersen fogyasztják. A bogyókat két ujjal összenyomva a héja felhasad, és feltárul a belseje. A terméshúsba 1-5 db, max. 12 mm hosszú, világosbarna, kemény, lapos, elliptikus mag ágyazódik be. A magjait eldobják. A termőhelyén lekvárt, zselét, szirupot és ivólevet is készítenek belőle. Alakra nagyon hasonlít a zsabotikához a **hamis zsabotikába**[2607]. Nem fán, hanem kb. 2 méter magas bokron terem. Hozama azonban hasonló. Egyetlen bokor több ezer gyümölcsöt teremhet. Sötétkék, leveses bogyóinak íze a szőlőre emlékeztet. A 2,5-3 cm átmérőjű bogyókban 1-2 mag található, melyek erősen kötődnek a gyümölcshúshoz. Általában frissen eszik, vagy gyümölcsléként fogyasztják. Nem nagyon termesztik, pedig a zsabotikánál is finomabb. Termesztését nem segíti elő az sem, hogy bokra nagyon lassan nő.

A zsabotikába zöld változata a **fehér zsabotikába**[2608]. Ritka gyümölcs, Brazílián kívül nem nagyon ismert. Ott is csak 1962-ben vették fel a Botanikai Intézet hivatalos listájára. Ezt a nevet azért kapta, mert kezdetben zöld héja nem feketévé, hanem zöldesfehérré válik. Külsőre inkább hasonlít a kambukához, mint a zsabotikához, de jóval kisebb nála. A fehér zsabotikába azonban nem az ágakon nő, hanem a fa törzsén, mint a zsabotikába. Átmérője kb. 2 cm, és belül 1-4 világossárga magot tartalmaz. Nagyon édes, és üdítő, ezért többnyire nyersen fogyasztják, de lekvárokat, likőröket, fagylaltot, bort és különféle süteményeket is készítenek belőle.

A zsabotikához hasonló bogyós gyümölcs a **lipote**[2609]. Rövid szárú, tömött fürtjei nem a fa törzséhez tapadva, hanem az ágain fejlődnek ki. 2 cm átmérőjű, kissé lapított, sötétlila bogyói megérve szinte feketévé válnak. Fehér vagy enyhén vöröses-lilás gyümölcshúsa édeskés, de nagyon fanyar. Ezért más gyümölcsökkel keverve, gyümölcssalátaként fogyasztják, de nyersen is ehető. Kitűnő fehérjeforrás. Zselésítő hatása miatt gyümölcskocsonya és lekvár is készíthető belőle. Lédús húsát sokan kipréselik, és bort csinálnak belőle. Rostos leve üdítőitalként is fogyasztható. A madarak szintén kedvelik. 1-2, magja van, melyek általában maghéj nélküliek. Zsenge hajtásait zöldségként fogyasztják. 14 méter magasra is megnövő bokorszerű fáját sok helyen dísznövényként ültetik. A Fülöp-szigeteken őshonos. Gyógyhatással rendelkezik. Szárított gyümölcsét hasmenés, asztma és különféle gyulladások ellen használják. Vöröses fájából bútort készítenek, és az építőiparban használják.

A trópusi éghajlat szőlője az **amazóniai szőlő**[2610]. Tömött fürtökben, 7-15 méter magas, gyorsan növő fán terem. Egy fürtben legalább 20 bogyó található. Lila színű gömbölyű bogyóinak átmérője 1-3 cm. A bőre nem ehető, viszont könnyen lehúzható. Fehér, lédús gyümölcshúsa édeskés-savanykás, és nem túl aromás. Az érett fürtöknek menta illatuk van. Nyersen fogyasztják, vagy dzsemet, zselét, illetve bort készítenek belőle. Egy nagy, gömbölyded, rostos felületű magja van. Kereske-

[2606] **Myrciaria cauliflora** (Mart.) Berg. + **Plinia cauliflora** + **Eugenia cauliflora + Myrciaria jaboticaba** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=XM6Jj92WkJc (Kezdet: 4 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=ikTfMP1fcXU (Kezdet: 3,5 perc

[2607] **Myrciaria vexator**

[2608] **Myrciaria aureana + Plinia aureana**

[2609] **Syzygium polycephalum**

[2610] **Pourouma cecropiaefolia**

delmi forgalomba nem kerül, mert bogyói könnyen zúzódnak, és néhány nap után elkezdenek penészedni, ezért nem bírja a szállítást. Őshazája Brazília.

Ausztrália őshonos szőlője a **kenguru szőlő**[2611] vagy **ausztráliai kúszóka**. Kb. 10 mm átmérőjű, fekete bogyói kis laza fürtökben teremnek. A fekete ribizkéhez hasonló kinézetű bogyók édesek, de tannintartalma folytán meglehetősen fanyarok. Íze a kontinentális szőlőhöz hasonló, de nem annyira intenzív. Vékony bőre alatti húsába 1-3 darab nagyméretű, sötétbarna mag ágyazódik be. Új-Dél-Walesben, a Kenguru völgyben vadon terem. Mivel szereti a vizet, ez az örökzöld kúszónövény főleg folyópartokon található. Ha támasztékot talál magának, 5 méter magasra is felkúszik, és egy nagy bokrot alkot. Elágazó indáival kapaszkodik a támasztékokba. Sehol sem termesztik, mert sem ízben, sem termésmennyiségben nem képes versenyezni a többi szőlőfajtával. A madarak azonban kedvelik a gyümölcsét. Létezik egy széles, fogazott levelű változata is, amelyet nálunk belső térben, dísznövényként ültetnek. Fogazott, zöld leveleivel, és bársonyos, kékesfekete bogyóival igen mutatós.

Sokan lenézően beszélnek Ausztrália őshonos gyümölcseiről, pedig vannak közöttük finomak is. Ezek egyike az örökzöld **cikkcakk szőlő**[2612]. Ezt a fura nevet azért kapta, mert ennek az egy tőről kihajtó bokornak a zsenge hajtásai gyakran hurkot, csomót alkotnak. A szőlő elnevezés pedig arra utal, hogy termése szintén fürtökben fejlődik. Bogyói megnyúltak, de nem ovális alakúak, hanem leginkább a földimogyoróhoz hasonlítanak. A henger alakú, szegmentált (haránttagozódott) kapszulák hossza 4-6 cm, átmérőjük pedig 8-12 mm. Kemény, narancssárga héja pedig úgy néz ki, mint a narancs héja. Az alatt levő pép íze is a narancsra emlékeztet. Kicsit savanykás, de ízletes, üdítő, kellemesen pikáns. Főleg nyersen fogyasztják, de gyakran készítenek belőle szörbetet, szószt, gyümölcssalátát, és likőrt is. Az ínyencek előszeretettel ízesítik vele az ételeiket.

Magjainak száma 1-5. (Húsának megvastagodott részében egy-egy mag található.) Esténként nyíló, illatos, okkersárga, illetve világosbarna virágai olyanok, mint az ökörszívalma vastag, húsos virágzata. A hasonlóság oka, hogy a cikkcakk szőlő az annónafélék családjába tartozik. Nem csak az esőerdőben, hanem a telepesek kertjeiben is megtalálható. Minden faiskolában beszerezhető. (Friss magról is szaporítható.) Lugasként kialakítva termesztik. Lassan nő, 2-3 évig kell várni a kifejlődésére. A szőlőhöz hasonlóan jól tűri a metszést. (Az esőerdőben felmászik a fák koronájáig. 9 méter magasra is képes felkúszni.) Gyümölcsét a madarak is nagyon kedvelik.

Ígéretes trópusi gyümölcs az **arazá**[2613]. Enyhén lapított, gömbölyű bogyóinak nagysága fajtától függően 4 és 12 cm között változik. 1 mm vastag szilárd, sárga héja bársonyos tapintású. Alatta a világossárga gyümölcshús nagyon lágy és lédús. Íze savanyú, de rendkívül aromás, és erős illatú. A terméshúsba 2-15 db bab alakú, max. 2 cm hosszú, kemény, sárgásbarna mag ágyazódik be. A hőkezelés tönkreteszi a zamatanyagait, ezért főként nyersen fogyasztják, vagy rövid ideig főzve lekvárt készítenek belőle. Üdítőitalnak is kiváló. Nem túl ismert gyümölcs. Csak most kezdik megkedvelni, mert kitűnő íze van. Sajnos hozzánk nem jut el, mert nem bírja a szállítást, és csak rövid ideig tárolható.

Ugyancsak ritka, egzotikus gyümölcs az **uvaia**[2614]. Körte alakú, hossza max. 6 cm, átmérője kb. 2,5 cm. Vékony narancssárga héja alatt édes, lédús és vitaminokban gazdag gyümölcshús található. Íze az arazához hasonló; igen aromás, zamatos, és kissé fanyar. Nyersen is fogyasztják, de főleg a levéért termesztik. Brazíliában nagyon kedvelt gyümölcslé. Egy borsó méretű gömbölyded magja van. Kis fája mérsékelten fagyálló, ezért a szubtrópusi országokban is termeszthető. Termőre fordulása azonban nagyon lassú. Tíz év is eltelhet, amíg az elvetett magból gyümölcsöt hozó fa lesz. Az uvaia egy változata az **uvalha** [2615]. Csupán annyiban különbözik tőle, hogy nem körte alakú, hanem gömbölyű, a csúcsán kissé megnyúlva. Az uvaiához hasonló gyümölcs a **durva uvaia** [2616]. Külsőre csupán annyiban különbözik tőle, hogy bőre nem sima, hanem érdes, rücskös. Gömb alakú narancs-

[2611] **Cissus antarctica**
[2612] **Melodorum leichhardtii**
[2613] **Eugenia stipitata** McVaugh
[2614] **Eugenia pyriformis** Camb Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=lY0qVd6_tm4
[2615] **Eugenia uvalha** Camb.
[2616] **Eugenia beaurepaireana**

sárga gyümölcsének átmérője 2-2.5 cm. A belsejében egy nagy kerekded mag található. Íze keserű, ehetetlen. Levelének esszenciális olajtartalmát a vegyipar használja.

Az uvaia és az uvalha rokon faja a **guajabilla**[2617] vagy **dél-amerikai almacseresznye**. Max. 3 méter magas bokor vagy fa termése. Alakja szabálytalan gömb, és kissé lapított. Átmérője 7-10 cm. Héja ugyanolyan fényes és narancssárga, mint a másik két fajtáé. Ragyogó narancssárga húsa nagyon ízletes, aromás, de meglehetősen savas, ezért főleg gyümölcslevek és dzsemek, fagylaltok ízesítésére használják. Zamata a marakujára emlékeztet. 2-4 mag található benne. Dísznövényként is igen kedvelt. A guayabillának is van egy változata a **mezei uvaia**[2618]. Formára már egyáltalán nem gömb alakú, mert nem csak a tetején, hanem az oldalán is lapított. Átmérője max. 5 cm. Fényes narancssárga héja alatt nagyon leveses pép található, benne egy maggal. Édes-savanykás íze kellemes, de megérve meglehetősen rossz szaga van. Nem könnyíti meg a ritka déligyümölcsök azonosítását a mezei uvaia és a keserű garcinia közötti hasonlóság sem.

A **keserű garcinia**[2619] szabálytalan gömbölyű gyümölcse keserű, ehetetlen, és felvágva kellemetlen szaga van. Általában egy nagy, barna magot tartalmaz, de a nagyobb méretű gyümölcsökben 2, sőt 4 mag is lehet. Ennek ellenére használják, mert gyógyhatással rendelkezik. Főleg díszfának ültetik. Fényes, bőrszerű levelei; dús lombozata; ragyogó, narancssárga gyümölcsei impozáns látványt nyújtanak a házi kertekben. Azért is kedvelik, mert lassan nő, és nem nyomja el a többi fát.

Külsejét tekintve is meglehetősen egzotikus gyümölcs a **kambuki**[2620]. Formája olyan, mintha két kúpot egymáshoz illesztettek volna, és az illesztési felületet egy keskeny gyűrű veszi körül. Sokaknak a repülő csészealj (UFO) jut róla eszükbe. Átmérője kb. 6 cm. Zöld héja megérve sárgászölddé válik. Íze édes, és kellemesen savas. Zamata nem túl tolakodó. Megérve a kissé összehúzó hatású gyümölcshúsa pépes és lédús. Sok kicsi, fehér, lapított magot tartalmaz. Általában nyersen fogyasztják, de rostos gyümölcslevet, szörbetet[2621] és gyümölcskocsonyát is készítenek belőle. Természetes élőhelye a kevésbé forró éghajlatú Délkelet-Brazília, másutt nem nagyon ismerik.

Közép-Amerikában őshonos tüskés cserje a **rózsakaktusz**[2622] vagy **levélkaktusz**. Magassága 2-4 méter. Indiában, Malajziában, Szingapúrban és Indonéziában is termesztik. Nevével ellentétben ez a növény nem kaktusz. Inkább hasonlít a futórózsára, mint a kaktuszokra. A vadrózsához hasonló skarlátvörös vagy lazacszínű, illetve narancssárga virágai vannak. (Ez a név azért ragadt rá, mert ágai tele vannak vékony, kaktuszszerű tüskékkel.) Kúp alakú, okkersárga, húsos gyümölcsei ehetők, de savasak. Átmérője 4-6 cm, a közepében 6 mm hosszú, fényes, fekete magokkal. Levelei gyógyhatással rendelkeznek. Főzetével rákot, fekélyeket, aranyeret, reumát kezelnek. Pompás virágai, fényes, bőrszerű, örökzöld levelei és attraktív gyümölcse folytán dísznövényként is ültetik. Rokon faja a **Pereskia grandifolia**[2623]. Nincs nagy különbség köztük. A legszembeötlőbb eltérés, hogy a grandifolia virágai püspöklilák, és tüskéi hosszabbak, sűrűbben helyezkednek el az ágakon. Gyümölcse eltorzult kúp alakú. Az Interneten a két fajta képei keverednek egymással.

A kalapos gombákhoz hasonló formájú gyümölcs az **engkala**[2624]. A szára azonban nem hengeres, hanem tölcsér alakú. Átmérője 2,5-4,5 cm. Fényes, ehető héja lilásrózsaszín. Az íze nagyon finom, hasonlít az avokádóhoz. Az állaga is krémes. Kevés sóval meghintve frissen fogyasztják, de különféle ételeket is készítenek belőle. Fogyasztás előtt néhány percig meleg vízbe áztatják, hogy puhább legyen. Feldolgozási módja megegyezik az avokádóval. Illata intenzív. A gombához hasonlóan hamar romlik. Fő termőterülete Malajzia és Indonézia. A belsejében egy nagy (1,5-2 cm) átmérőjű mag található. Magbele olyan zsírokat tartalmaz, melyeket szappanok és gyertyák gyártásához használnak.

Az ausztrál esőerdő tele van különös, csak ezen a földrészen található gyümölcsökkel. A szak-

---

[2617] **Eugenia victoriana**
[2618] **Hexachlamys edulis**
[2619] **Garcinia spicata** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=gMhMRT0wpD4
[2620] **Campomanesia phaea + Paivoea langsdorffii**
[2621] jégbe hűtött sűrű gyümölcszörp
[2622] **Leuenbergeria bleo + Pereskia bleo** Bemutató videó: http://medicinalherbinfo.org/000Herbs2016/1herbs/seven-star-needle/
[2623] Nincs önálló neve. Ezt is rózsakaktusznak hívják.
[2624] **Litsea garciae** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=TA4kIQqX2I0 (Kezdet: 3,5 perc)

irodalom ezeket a „bush food”[2625] kategóriába sorolta, és nem törődtek velük. A telepesek évszázadokon át úgy tekintettek a vadon termékeire, mint a túlélés kényszerű zálogára: Ha eltéved a bozótvidéken az ember, megmenti az éhhaláltól. Mostanában azonban mind a botanikusok, mind a gasztronómusok kezdenek rájönni, hogy a természet szinte kimeríthetetlen kincstárával állnak szemben. Ezért elkezdték átválogatni a bennszülöttek által már évezredek óta ismert és fogyasztott gyümölcsöket, és kiderült, hogy nem mindegyik olyan értéktelen, mint gondolták. Akadnak közöttük kiemelkedően finomak. Nem csak az ízük egzotikus, hanem a formájuk, megjelenésük is.

A kiemelkedő ízű különös gyümölcsök egyike a **bolwarra**[2626] vagy **ausztrál guáva**. A botanikusok a Föld legősibb virágzó növényének tartják, és dinoszauruszfának titulálják. Kétségtelen, hogy rügye, virágja és gyümölcse nem mindennapi látványt nyújt. Termésének formája semmilyen más gyümölcshöz nem hasonlítható. Virágja egy kúpos sapka alatti rügyben rejlik, és amikor a sapka felpattan, feltárulnak fehér szirmai. A bolwarra különlegességét fokozza, hogy csak egy napig virágzik. Ennyi idő alatt kell a megtermékenyítésüket végző apró kis zsizsikeknek a beporzást elvégezni. Az eredmény egy 2-3 cm átmérőjű, korong alakú gyümölcs lesz, ami alul tölcsérszerűen elvékonyul. A kontinentális növények közül leginkább a mák tokjához hasonlít.

A kezdetben zöld, majd sárga, bőrszerű tok alatt puha, húsos pulpa található. Az édes, zamatos gyümölcs íze nagyon hasonlít a guavához. A vattaszerű fehér gyümölcshúsba kis, ovális, fekete magvak ágyazódnak be. Többnyire nyersen fogyasztják, de dzsemet, desszerteket, zselét, fagylaltot és italokat is készítenek belőle. (Ehetetlen magjait el kell távolítani belőle. A fanyar utóíz elkerülése érdekében ezt a gyümölcsöt csak teljesen megérve célszerű fogyasztani.) Intenzív, fűszeres zamata folytán sokan ételek ízesítésére használják. A maradékot megszárítják, és később darabokra törve alkalmazzák. Így egész éven át használhatják. (Főleg húsokat ízesítenek vele. Az aboriginek is nagy mennyiségben alkalmazzák, ételeik elmaradhatatlan adaléka.) A 3-5 méter magas örökzöld bokor vagy kis fa cikkcakkos ágai, hosszú, fényes levelei is dekoratív látványt nyújtanak. (Az ausztrál és Új-guineai őserdőben vannak 15 méter magasra felnyúló és 30 cm törzsátmérőjű példányok is.) Virágjainak parfümös illata éterszerűen terjed a levegőben. Ma már az ausztrál házak kertjeiben is gyakran találkozhatunk vele. Rokon faja a **kis bolwarra**[2627]. Neve onnan ered, hogy ennél a változatnál a termés nem fán, hanem egy 0,7-1,4 m magas bokron fejlődik. Rügyeit nem kúp, hanem egy csúcsos, hálósapkaszerű nyúlvány zárja le. Krémszínű virágai a tavirózsára emlékeztetnek. Gyümölcse laposabb, gomb alakú. Ízre nem különbözik fajtársától. Hosszú, fényes levelei kissé hullámosak, ami vonzóvá teszi a dísznövénynevelők számára is.

Délkelet-Ázsia őshonos fája a binucao. Legnagyobb számban a Fülöp-szigeteken és Vietnamban található. Magassága elérheti a 25 métert is. A mangosztán rokon faja, de ez nem nyilvánul meg a 3-6 cm átmérőjű, lapított gömb alakú gyümölcsében. Termése a **batuán gyümölcs**[2628] ugyanis nagyon savanyú. Ezért nyersen nem igen fogyasztják. Savanyúságot készítenek belőle. A Fülöp-szigeteken halas ételeket ízesítenek vele. Felszeletelve szárított formában tartósítják. Zöld, bőrszerű, fényes héja teljesen megérve sárgászölddé válik. Savas, lédús pépje sok apró, ehető magot tartalmaz, melyek szintén nagyon savanyúak. Ennélfogva pektintartalmuk magas, és sztearinsav, valamint olajsav található bennük. Élőhelye fokozatosan zsugorodik, az erdőirtás miatt a kipusztulás fenyegeti. Ültetvényszerűen nem termesztik. Gyümölcsét a vadonban gyűjtik össze, és csak helyben használják. Palackozott pépje azonban kereskedelmi forgalomban is hozzáférhető.

A trópusi, tengerparti országok gyakori fája a **tengerisző**[2629]. A többnyire vadon termő fa termése fürtökben képződik. Innen kapta a nevét is. Ezeknek a max. 40 cm hosszú fürtöknek a bogyói azonban jóval nagyobbak a szőlőszemeknél. Egy fürtben 20-50 db, kb. 2 cm átmérőjű bogyó zsúfolódik össze tömötten. A vörösre vagy sötétbíbor színűre érő termés alakja gömbölyű, vagy körte alakú. A vékony durva, fénytelen, kissé viaszos bevonatú héj alatt max. 3 mm vastag gyümölcshús

[2625] bozótélelem
[2626] **Eupomatia laurina**
[2627] **Eupomatia bennettii**
[2628] **Garcinia binucao**
[2629] **Coccoloba uvifera** (L.) Jacq.

található. A többi helyet a belső, tojás alakú, max. 1,5 cm hosszú, fehéres, fás mag foglalja el. Az üveges kinézetű, vöröses színű terméshús íze édeskésen savanyú és kissé fanyar. Mivel nem egyszerre érnek, nem lehet fürtökben szüretelni. Az érett bogyókat egyenként kell leszedni. Nyersen és befőttként fogyasztják, de lekvárt, zselét, rostos levet is készítenek belőle. Sok helyen főleg gyümölcsborokhoz használják alapanyagként. Vízszintesen álló terebélyes ágaiért, és szép, bőrszerű, 25 centimétert is elérő tányér alakú leveleiért díszfaként is ültetik. Rokon faja a **galambszilva**[2630]. Csupán annyiban különbözik a tengerisziőlőtől, hogy gyümölcse feketére érik.

Ugyancsak fürtökben terem a **burmai szőlő**[2631]. Gömbölyű gyümölcsének átmérője 2,5-3 cm. Színe sokféle, a citromsárgától a sötétsárgán át a világosvörösig terjed. Íze édes-savanykás. 2-4 db fehér hártyával borított nagy magja van. A gömbölyű vagy ellipszoid alakú magvak színe lilásvörös. Ujjainkkal megnyomva a gyümölcs héja kinyílik, könnyen lefejthető. Az alatt levő pépes húst többnyire a magjaival együtt fogyasztják. Túl sokat azonban nem szabad enni belőle, mert gyomorrontást okoz. Hőkezelve, különféle ételeket ízesítenek vele, illetve bort készítenek belőle. Gyógyszerként is használják bőrbetegségek kezelésére. Fájának kérge, gyökere szintén gyógyhatású.

Hasonlóan fürtökben termő gyümölcs a **szalamanderfa**[2632] termése. Ez esetben a fürtök csupán 20 cm hosszúak. A bogyók is kisebbek. Átmérőjük kb. 1 cm. Az érett bogyók vékony, fényes héjának színe vörös, majd teljesen megérve sötétlila, feketés. A termések a fürtben nem egyszerre érnek. Zöld, sárga, vörös és ibolyásfekete egyaránt található köztük. A magot körülvevő gyümölcshús itt sem vastagabb 3 milliméternél. Az íze üdítően savas, édeskés. Gyengén zamatos leve erősen színező hatású. Tojásdad, világosbarna színű, kemény kőmagja kissé kihegyezett és lapított. Körös-körül szemölcsös felületű, és majdnem olyan hosszú, mint a gyümölcs. A használható része tehát nem sok, ennek ellenére nagyon kedvelik az üdítő leve miatt. Nyersen és párolva egyaránt fogyasztják. Teljesen megérve gyümölcsként eszik, míg az éretlen bogyókat párolják. A magas pektintartalmú húsából lekvárt és zselét is főznek. Fontos alapanyaga a gyümölcslégyártásnak. Egyes országokban főként bort és gyümölcsecetet készítenek belőle.

Éghajlattól függően örökzöld vagy lombhullató a **Geiger fa** vagy **díszes érdesrózsa**[2633]. Általában 10 méter magasra nő. Közép-Amerikában és a karibi térségben őshonos. Többnyire vadon nő, de Kubában termesztik. 2,5-5 cm hosszú, mell formájú, fehér, rózsaillatú gyümölcse ehető, de nem különösen ízletes. Kissé édeskés, és nyálkás. Nyersen vagy főzve fogyasztják. Érdes leveleinek gyógyhatása jelentős. A Bahama-szigeteken emésztőrendszeri betegségek kezelésére használják. Egész évben virágzik és hozza a fehér bogyóit. Ezért kedvelt dísznövény. Fürtökben képződő tölcsérszerű skarlátvörös virágai pompás látványt nyújtanak. Finom textúrájú fája kemény, ezért kiváló építőanyag, de lassan nő.

Tasmania őshonos gyümölcse a **hóbogyó**[2634] vagy **rézlevelű hóbogyó**. Max. 1 méter magasra növő cserjén terem. Egymáshoz tömörödve csomókban nőnek. Ezt a nevet azért kapta, mert fehér bogyói apró hógolyókhoz hasonlítanak. Harang alakú virágai szintén hófehérek. Íze enyhén keserű. Korábban a bennszülöttek és a korai telepesek gyűjtötték, és teát, zselét, dzsemet készítettek belőle. Miután a bozótgyümölcsök fogyasztása újra divatba jött, ma már fagylaltot is ízesítenek vele. 8-10 mm átmérőjű ropogós bogyója nyersen is fogyasztható. Gyulladásgátló tulajdonsággal rendelkezik. A rák kezelésére is használják. Mivel bogyói sokáig megmaradnak a bokron, és rézszínű levelei is impozánsak, dísznövényként szintén kedvelt. (Ha az Interneten vagy a szakirodalomban szeretnénk többet megtudni erről a növényről, nem lesz könnyű dolgunk, mert lépten-nyomon összetévesztik egy másik díszcserjével, a **közönséges hóbogyó**val[2635]. A közönséges hóbogyó termése ugyanis ugyanolyan apró és fehér, mint az ausztrál hóbogyó. Megkóstolni nem célszerű, mert mérgező.

[2630] **Coccoloba diversifolia**

[2631] **Baccaurea sapida** L. + **Baccaurea ramiflora** L.+ **Baccaurea cauliflora** L. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=AXSas0KPNt4

[2632] **Antidesma bunius**

[2633] **Cordia sebestena** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=9NISCVgIlS8

[2634] **Gaultheria hispida**

[2635] **Symphoricarpos albus**

Fényképről csak a leveleik alapján tudjuk megkülönböztetni őket, Amíg az ausztráliai hóbogyó levelei hosszúak és keskenyek, a közönséges hóbogyóé kerekdedek.)

A citromcsalád kevesek által ismert tagja az **ausztrál citrommirtusz**[2636]. Az ausztrál őserdőben vadon terem, de újabban ültetvényszerűen is termesztik. A sűrű lombozatú, közepes méretű fák 1,5-2,5 cm átmérőjű termése külsőre a köszmétefa gyümölcséhez hasonlít. Bőre színe szintén fehér, illetve teljesen megérve citromszínű. Mint minden citrom ez is nagyon savanyú. Savas íze fűszeres mellékízzel párosul, ami egzotikussá teszi. Szivacsos, aromás húsában kis fekete magok találhatók. Íze a grépfrúthoz hasonló. (Van, aki fenyő ízt érez benne, de olyanok is vannak, akiket az íze az eukaliptuszra emlékeztet.) Bár kis fürtökben termő gyümölcse nyersen is fogyasztható, főleg italokat, mártásokat, dzsemet, zselét, pudingot, csatnit, desszerteket készítenek belőle. A háziasszonyok befőttként konzerválják. Cukorszirupban vagy ecetes lében is konzerválható. Az üdítőital-gyártók aromás limonádé készítésére használják.

Nem bírja a hosszú idejű tárolást, ezért a betakarított bogyókat legkésőbb másnap fel kell dolgozni, vagy le kell fagyasztani. Szárítva, porrá őrölve fűszerként forgalmazzák. Termőhelyén aszalva is kapható. Bőrregeneráló hatással rendelkezik. A bőrsejtek szaporodásának fokozásával késlelteti az öregedést. Antioxidáns-tartalma csökkenteni a szabad gyökök által okozott bőrkárosodást. Folsav-, cink-, kálium-, kalcium-, magnézium- és a vastartalma is magas. Mindezek ellenére Ausztrálián kívül nem termesztik, és külföldön feldolgozva sem forgalmazzák. Fája a nagyobb termés érdekében évente metszést igényel. A ritkításra nem csak a magasság korlátozása miatt van szükség, hanem azért is, hogy a hosszú, dús levelek között könnyebben leszedhessék a termést. Az ausztrál citrommirtusz rokon faja a **fehér aszpen**[2637]. Gyümölcse ugyanúgy néz ki, csak valamivel kisebb méretű. Az íze azonban nem annyira savanyú. Bogyója zamatos, pikáns íze inkább a narancshoz, mint a citromhoz hasonlít.

A **köszmétefa**[2638] termése egyfajta egres. Nevét főleg az íze miatt kapta, mert ugyanolyan savanyú, mint az éretlen köszméte. A kb. 2 cm átmérőjű, lapított gyümölcs nem szabályos gömbölyű. Oldala 6-8 helyen bordázott, és ettől kissé formátlan, darabos kinézetű. A teteje is benyomódik kissé. Leginkább egy mini paradicsompaprikához hasonlít, de sárga színű. Héja vékony és áttetsző. Alatta a gyümölcshús szilárd, üveges kinézetű, és lédús. Íze zamatos, de savanyú. A közepén egy max. 1 cm átmérőjű gömbölyded mag található, hosszanti befűződésekkel, a belsejében 4-6 termésmaggal. A csonthéjas mag nehezen válik el a magas C-vitamin-tartalmú gyümölcshústól. Mivel nagyon savanyú, nyersen csak megcukrozva vagy mézzel édesítve fogyasztható. Többnyire konzerválják, vagy ételek ízesítésére használják. Erre a célra kandírozva is beszerezhető. Cukrozott szirupot, és üdítőitalt is készítenek belőle. A csatninak szintén kedvelt alapanyaga. Lekvárhoz és zselékhez főleg ízesítőként adják. A magja csak megfőzve távolítható el belőle.

A kontinentális egres trópusi megfelelője az **indiai egres**[2639] vagy **amla**. Külsőre ugyanúgy néz ki, csak nagyobb nála. Átmérője: 2-4 cm. Csaknem gömbölyű termésének színe világos zöldessárga. Sima, bőrszerű héján 6 hosszirányú csík, enyhe elszíneződés látható. Ez a keskeny barázda a gyümölcs éretlen állapotában fehér, teljesen megérve viszont besárgul, alig látható. Íze leginkább a köszmétefa terméséhez hasonlít. Nagyon savanyú, ráadásul kesernyés is. Ezért önmagában nem fogyasztható, bár háromszor annyi rost található benne, mint az almában, C-vitamin-tartalma pedig 160 szoros. Ráadásul a benne levő C-vitamin hosszas tárolás alatt sem bomlik le, és jól bírja a hőkezelést. Ezért sok cukor hozzáadásával egészségmegőrző dzsemet készítenek belőle. Savas, maró és kesernyés íze miatt nyersen nemigen fogyasztják. Frissen vagy aszalva csak gyógyítás céljából alkalmazzák. Különösen hatékony szívgyógyszer. A népi gyógyászat (Ájurvéda) étvágygerjesztőként, hashajtóként, hasmenés megállítására, általános erősítőként használja, de alkalmas a gyomorfekély és az anorexia gyógyítására is. Szabadgyök-megkötő képessége folytán elsőrendű antioxidáns, ezért sokan fiatalító szerként használják. Nem csak a gyümölcse, hanem a levele is gyógyító hatású.

[2636] **Acronychia Acidula**
[2637] **Acronychia oblongifolia**
[2638] **Phyllanthus acidus** (L.) Skeels Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=HbxeNkuhwRw (Kezdet: 6,5 perc)
[2639] **Phyllanthus emblica** L. + **Emblica officinalis** Gaertn. + **Mirobalanus embilica Burm**

Csak nevében emlékeztet a mi egeresünkre a **barbadoszi egres**[2640]. Egy hajtásvégen általában két-három gyümölcs található. A- vitaminban és kalciumban gazdag termése szintén gömbölyű, de nagyobb. Átmérője: 1-2 cm. Jellegzetessége, hogy narancsba hajó sárga, bőrszerű héjából zöld hajtások, apró levelek állnak ki. Teljesen megérve leveses és igen jóízű, bár kissé fanyar. Főként nyersen eszik, de párolva is fogyasztják. Sokan befőttként tartósítják. Megfőzve a levelei és zsenge hajtásai is ehetők. A gyümölcshúsban néhány lapos mag találhatók. Ezek a kb. 4 mm átmérőjű sötétbarna magvak puhák, szintén ehetők. A barbadoszi egresnek léteznek ovális és körte alakú fajtái is. Közös jellemzőjük, hogy érési idejük nagyon hosszú, a 9 hónapot is elérheti. Ezért szubtrópusi országokban (pl. Floridában) a termés mennyisége időjárásfüggő.

Kaliforniában, Nevadában és Oregon állam hegyi erdeiben található a lombhullató **hegyi egres**[2641]. Egy tüskés cserje, amely 0,5-1,2 méter magasra nő. Gömbölyű bogyóinak átmérője 1,5-2,5 cm. Jellegzetessége, hogy vörös bőre 3,5 cm hosszú tüskékkel borított, és az alján megmaradnak az elszáradt virágszirmok. Gyümölcse ízletes, főleg dzsemet és kompótot készítenek belőle. Nyersen is fogyasztják. Puha tapintású tüskéi nem okoznak gondot, Ezt a bőrével együtt lehúzzák a húsáról. Szárítva tartósítják. Bogyóit a vadonból gyűjtik be. Bőséges termése az erdei állatok számára fontos eledel. Virágai a méheket vonzák. A ház körüli kertekben dísznövényként ültetik.

Afrikában őshonos fa a **tamarindusz**[2642] vagy **tamarind**. Termése egy 13-18 cm hosszú és 2-2,5 cm széles, sarló alakú, lapos, törékeny, barna hüvely, amely ehető magvakat tartalmaz. Az éretten fénytelen, fás, fahéjszínű hüvelyben max. 12 vörösesbarna termés sorakozik egymás mellett, akár a babban. A magvak közötti teret pergamenszerű hártyával körülvett kissé ragacsos pulpa tölti ki, melynek íze kellemesen savanykás ízű, és igen üdítő, zamatos. A porhanyós, pépes gyümölcshúsban a nagy mennyiségű sav sok cukorral párosul. Íze és állaga leginkább a szárított datolyához hasonlít, csak kissé savanyú. Nyersen is fogyasztják, de főleg ételízesítőként használják. Lekvárt, zselét, mártásokat, csatnit készítenek belőle. Sokan kandírozzák. Fontos alapanyaga az üdítőitalgyártásnak. Különleges zamata folytán az angol Worcester szósz egyik összetevőjévé vált. Magas vitamin-, ásványianyag- és fehérjetartalma miatt nem csak frissen, hanem szárítva is fogyasztják. Belső magvai szintén finomak. Szárítás után megőrlik, és süteményekbe keverik, vagy megfőzik, majd pörkölik. A könnyen feltörhető száraz hüvelyből szinte magától kiesik, mint a szárazbab. Az alakja is a babhoz hasonló. Hossza a 18 millimétert is elérheti. A tamarindusz díszfaként is igen kedvelt. Az egyik legszebb trópusi növény. A bennszülöttek a hatalmas lombsátra alatt hűsölnek. Magassága a 25 métert, törzsének átmérője pedig a 2-3 métert is elérheti.

Kevesek által ismert tamarindfajta a **manila tamarind**[2643]. Közép- és Dél-Amerika hegyvidékein őshonos, 1500 méter magasságig, de megtalálható Hawaii szigetén is, ahol invazív fajnak számít. Szárazságtűrő és +5 °C-ig hidegtűrő, de alapvetően trópusi növény. Tüskés ágain fejlődő sűrű levelei dús lombkoronát alkotnak. Vörös-rózsaszín vagy zöldesfehér színű gyümölcse spirál alakban fejlődik. Hüvelye 10-15 cm hosszú és 1-2 cm széles. 10 db lapos, formátlan magot tartalmaz, melyek átmérője max. 1 cm. Fényes, fekete magjai nem ehetők, de hasznosak. A belőlük kivont olajból szappant készítenek, vagy állatok takarmányozására használják. A hüvelyek édes, savas pépet tartalmaznak. Állaga a szárított kókuszhúshoz (kopra) hasonló, enyhén rágós. Nyersen és főzve fogyasztják, vagy limonádét készítenek belőle. Erre a célra a vöröses héjú fajta alkalmasabb, mert édesebb. Nyers fogyasztásra is kedveltebb, mert a világos fajta enyhe torokirritációt okoz. (A vöröses héjú fajta pulpája bordó, míg a zöldesfehér héjúé fehér.) Feldolgozásával sietni kell, mert szobahőmérsékleten 3-4 napnál tovább nem áll el.

Gyógyhatással is rendelkezik. Gyorsan növekvő, 10-15 méter magas fájának kérgét krónikus hasmenés, vérhas, szemfertőzések és tuberkulózis kezelésére használják. A levelek kivonata a spontán abortusz és az epebetegség megelőzésére alkalmas. Apróra vágva, pakolás formájában is hasz-

[2640] **Pereskia aculeata** Mill. + **Pereskia pereskia** Karst.
[2641] **Ribes roezlii**
[2642] **Tamarindus indica** L.
[2643] **Pithecellobium dulce**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

nálják fogfájás kezelésére. Nyitott és zárt sebeket is kezelnek vele. Őrölt magjai fekélyek gyógyítására használják. Gyümölcsének fogyasztása jót tesz a cukorbetegeknek. Dísznövényként is kedvelt. Árnyékot adó dús lombozata folytán gyakran ültetik a ház körül. Gyümölcse a helyi piacon jól eladható.

Ne tévesszük össze a tamarinduszt a **tamarinduszszilvá**val[2644]. Ez is hüvelyes, de a max. 3 cm hosszú tojásdad hüvelyben csak egy termés van. Az éretten sötétlila, csaknem fekete színű és bársonyos szőrzetű vékony hüvely ujjal könnyen feltörhető. Alatta húzódik meg a vörösesbarna színű bélállomány. Ennek a közepén egy max. 1,5 cm hosszú, barna kőmag van, amelyről le kell szopogatni a gyümölcshúst. Íze üdítően savanykás és édes. Megszárítva vattaszerű és enyhén torokbizsergető. Aszalva nagy mennyiségben viszik piacra, és olcsón kapható. Ennek a gyümölcsnek a fája is igen értékes. Rendkívül kemény, és annyira tömör, hogy elsüllyed a vízben. Létezik egy Afrikában őshonos vad változata is. Az **afrikai tamarinduszszilva**[2645] csupán annyiban tér el az Indiában és a Ceylon szigetén őshonos fajtáktól, hogy az íze savanyúbb.

Ausztrália tele van más földrészeken ismeretlen egzotikus gyümölcsfákkal. Az ötödik földrészen a fák gyümölcse nem csak ízre, hanem kinézetre is különös. Ezek egyike az **őshonos tamarind**[2646]. Ezt a nevet feltehetően azért kapta, mert gyümölcse olyan savanyú, mint a jól ismert tamarind. Botanikailag azonban semmi közük egymáshoz. Nem is hasonlítanak egymásra. Az **ausztrál tamarind** laza fürtökben képződő 10-15 mm átmérőjű gyümölcse lapított gömb alakú, és belül 2-3 lebenyre oszlik. Ez azt jelenti, hogy a vékony, világosbarna, bársonyos, héj alatt az ehető terméshús csak ritkán alkot egységes tömböt. Többnyire két-három, egymástól jól elkülönülő lebenyre oszlik. A húsos maglepel alatt kis barna mag húzódik meg. (A csúcsos, ovális magja és az éréskor felrepedő külső, bőrszerű kapszula ehetetlen.) A narancssárga vagy világosbarna színű gömbölyded, fényes, kavicsnak tűnő lebenyek íze kellemesen savanykás, üdítő, zamatos. Általában nyersen fogyasztják, de cukorral édesítve dzsemet, zselét, üdítőitalokat is készítenek belőle, illetve süteményeket töltenek vele. (Aki először kóstolja, úgy érzi, hogy ez a kissé fanyar, pikáns ízű gyümölcs feléleszti nyelvének ízlelőbimbóit.)

Az ausztrál tamarind díszfaként is kedvelt. (Sydney városában is sok található belőle, a Mitchell Library mögött.) 30 cm hosszú nagy, intenzíven erezett, ellipszis alakú levelei; zsenge, szőrös hajtásai; fura gyümölcse igen dekoratívvá teszik. Sűrű, árnyas koronájukat gyakran látogatják a madarak és a denevérek, miközben az általuk szintén nagyon kedvelt bogyókat csipegetik. Fája 35 méter magasra is felnyúlhat, és törzsátmérője elérheti a 75 centimétert. A tengerszint felett 1000 méter magasságig termeszthető.

Rokon faja a **kislevelű tamarind**[2647]. Mint a neve is utal rá, ennek a fajnak a fényes levelei kisebbek, és nem ellipszis alakúak, hanem a végük hegyes. Fája is kisebb, magassága nem haladja meg a 20 métert. A másik feltűnő különbség, hogy a kislevelű tamarind gyümölcshúsának (ehető lebenyeinek) színe nem világosbarna, hanem kárminpiros. Az íze szintén kellemesen savanykás. Gyümölcse nem csak kb. 10 cm hosszú fürtökben, hanem egyenként, hosszú, fás szárak végén is fejlődhet. (Ennek oka, hogy a fürtökben nem mindegyik virág termékenyül meg.) Apró, fehér virágai ennek a fajnak is jelentéktelenek. Ritka veszélyeztetett faj. Már csak az esőerdőkben található, ezért védelem alá helyezték. A harmadik rokon faj a **vad tamarind**[2648]. Levelei inkább az őshonos tamarindhoz, gyümölcse viszont a kislevelű tamarindhoz hasonlít. A kárminpiros gyümölcshúst rejtő kapszulái azonban nagyobbak, átmérőjük a 3 centimétert is elérheti. Fája nem túl nagy, max. 10 méter magasra nyúlik fel.

A datolyapálma előzőekben említett termését mindenki ismeri, mert a füge után ez a legfontosabb szárított déligyümölcs. Magas (70%-os) cukortartalma folytán édesítőszerek nélkül is lehet belőle süteményt készíteni. Nem véletlenül lett a müzliszeletek elengedhetetlen alapanyaga. Kevésbé

[2644] **Dialium indum** L. + **Dialium ovoideum**
[2645] **Dialium guineense**
[2646] **Diploglottis australis + Diploglottis cunninghamii**
[2647] **Diploglottis campbellii**
[2648] **Diploglottis smithii**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

ismert azonban a **barackpálma**[2649]. Ennek termése egyáltalán nem hasonlít a datolyához. Sokkal inkább a török mogyoróhoz. Mérete azonban a 6 centimétert is elérheti. Színe vörös, zöld és sárga foltokkal tarkítva. Fürtökben terem. Egy fürt tömege elérheti 12 kg-ot, és akár 300 termést is hordozhat. Héja vastag, bőrszerű, és gyakran találhatók rajta vékony, hosszanti repedések. Alatta sötétsárga színű, száraz, lisztes gyümölcshús található, benne egy sötétbarna, max. 2,5 cm hosszú kőmaggal. Ez a gyümölcs nem fogyasztható sem nyersen, sem aszalva. Csak főzve, vagy sütve ehető. Ugyanúgy főzik, mint mi a gesztenyét. A héját behasítva 2-3 órán át párolják. A diófízű lisztes terméshús felhasználási módja is megegyezik a gesztenyével. Körítésként szintén kedvelt. Általában zsíros mártásokhoz tálalják. Sokan italozás közben fogyasztják, szószokba vagy majonézbe mártogatva. Így hatékonyabban közömbösíti az alkoholt. Másik felhasználási területe a süteménykészítés. A tojás alakú mag fehér bélállománya is nagyon finom. A kókuszhoz hasonló ízű, és olajban gazdag.

Az A-vitaminban bővelkedő **tukumá**[2650] vagy **tukumapálma** is egy trópusi pálmafa termése. Alakja gömbölyű vagy tojásdad, az alján kis kicsúcsosodással. Átmérője legfeljebb 6 cm. Finoman szemölcsös narancssárga héja alatt a gyümölcshús szintén narancsszínű. A kb. 4 cm nagyságú, gömbölyded, sötétbarna, kemény magja csupán 5 mm vastag ehető termést engedélyez a héj alatt. Ennek az enyhén nedvdús és gyümölcsillatú állománynak az íze édeskés, a kajszibarackhoz hasonló. Állaga kissé rostos, lisztes és puha. Jobbára nyersen fogyasztják. Sokan kenyérre kenik, mint a lekvárt. Töltelékként fánkba, omlettbe is rakják.

Nem túl ismert a **buritipálma**[2651] vagy **kis móricpálma** termése sem. A legfeljebb 7 cm hosszú, tojás alakú gyümölcsöt fényes, pirosas barna pikkelyek borítják. A héja leginkább a kígyó bőréhez hasonló. A vastag héj alatt húzódik meg a gyümölcshús, ami a belsejében levő nagyméretű, tojás alakú, mag miatt max. 5 mm vastag. Világos színű, ráncos felületű magja ehetetlen. A narancssárga színű, szívós, rostos terméshús íze édes, összehúzó hatású, savas mellékízzel. Nyersen vagy blansírozva fogyasztják. Üdítőitalt, bort és étolajat is készítenek belőle. Szárított és őrölt állapotban különböző ételek alapanyaga. Igen magas a bétakarotin-tartalma, ötször annyi található benne, mint a sárgarépában. Mivel nagy mennyiségű ösztrogént is tartalmaz, a bennszülött nők előszeretettel fogyasztják. Ettől nőiesebbé válnak, és állítólag elősegíti azt is, hogy lánygyermekük szülessen. Ebben lehet valami igazság, mert az amazóniai dzsungellakók egyes közösségeiben ötször annyi nő található, mint férfi.

Bali szigetéről származik a **szalakka**[2652] vagy **szalakkapálma**, amely szintén egy pálmafa szamóca formájú, csúcsban végződő, ovális alakú termése. Átmérője elérheti a 10 centimétert is. Csillogó barna héja a tatu páncéljához hasonlít. Fogyasztás előtt le kell szedni róla a kígyóbőrszerű kemény, pikkelyes héját és a belső hártyát. A krémsárga színű gyümölcshús édes-fanyar íze leginkább az ananászhoz hasonlít, de omlós és ropogós. Frissen a legjobb, de ecetbe rakva, sós lében pácolva is fogyasztják. Megfőzve sokan kandírozzák. Szörpöt is készítenek belőle. 1-3 gömbölyű, sötétbarna magja van. Mérete nem nagyobb 3 centiméternél, így viszonylag sok helyet hagy a gyümölcshús kifejlődésének. A szalakkapálma terménél kisebb a **kelubi**[2653] vagy **kelubipálma**. Alakra hasonlít hozzá, de nagyon savanyú. Ezért nyersen nem fogyasztják. Általában megfőzik, majd kandírozzák és ízesítőként használják, de ecetes savúságot is készítenek belőle. Csupán egy magja van, ami a kb. 6 ×5 cm méretű termés nagy részét elfoglalja. Ezért csupán 1 cm vastag pulpa veszi körül. A szalakkával ellentétben a kelubit nem termesztik. A vadon élő fák gyümölcsét takarítják be.

Ugyancsak nagyon hasonlít a szalakkához a **nyeles ülőpálma**[2654] termése. Pirosba hajló világosbarna héja ugyan vastagabb, de kézzel könnyen fel lehet törni. Mérete megegyezik a kelubival, azaz

---

[2649] **Bactris gasipaes**

[2650] **Astrocaryum aculeatum** G. F. W. Meyer + **Astrocaryum chambira**

[2651] **Mauritia flexuosa**

[2652] **Salacca zalacca** (Gaertner) Voss + **Salacca edulis** Reinw + **Zalacca edulis** Reinw. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=ikTfMP1fcXU (Kezdet: 2,5 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=OKTej1u-7-0

[2653] **Salacca conferta Griff.**

[2654] **Salacca wallichiana** C. Martius Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=a0RlDOwt6uI (Kezdet: 8 perc)

max. 7 cm átmérőjű, és hasonlóan savanyú, ezért ezt sem fogyasztják nyersen. Zamatos húsát főleg ételek ízesítésére használják. Ennek is viszonylag nagy a magja, így a gyümölcshús meglehetősen vékony körülötte. Bőrének színe alapján a nyeles ülőpálmára, mintázata szerint pedig a kelubira hasonlít a **piros szalakka**[2655]. Ehető gyümölcse édes, de kissé fanyar ízű. Ennek ellenére főleg nyersen fogyasztják, mert lédús és aromás. Piros pikkelyes bőre sima, a nyeles ülőpálma gyümölcsével ellentétben nem állnak ki belőle rövid, hegyes szőrök. A Maláj-félszigeten, Szumátra és Borneo területén található. Nagy, hosszú és vastag levelei vannak, melyeket hosszú hegyes tüskék borítanak. A nyeles ülőpálmához hasonlóan az ágai is erősen tüskések.

Rendkívül impozáns, pálmafa a Fülöp szigeteken őshonos **yantok**[2656]. 20 méter magasra is felnyúló nagy, robosztus törzse, 3 méter hosszú, ujjas levelei és látványos gyümölcse folytán díszfaként is megállná a helyét. Ennek ellenére haszonnövény, a gyümölcséért termesztik. A max. 30 mm átmérőjű, **rattan gyümölcs**nek is nevezett golyó alakú termése is különleges. Aki először megkóstolja, nem fogja kedvelni a rendkívül savanyú ízét, később azonban vágyakozni fog rá. Teljesen megérve nyersen fogyasztják, vagy borban pácolják, illetve ecetet készítenek belőle. Főzött ételekhez savanyítóként, ízesítőként is használják. A többi pálmaterméshez hasonlóan krémszínű bőre pikkelyes, sötétbarna széllel cizellálva. A kígyóbőrszerű kemény héja alatti krémes, lédús húsában 2-3 nagy mag található. Szőlőfürtszerű gyümölcsei robosztus, több méter hosszú szárakon nőnek. A termést nem egyenként szedik le, hanem az egész szárat levágják, és leengedik a fa tetejéről. A yantok egy része az őserdőben vadon nő, de sokan termesztik ház körüli kiskertekben. Nem exportálják, a helyi piacokon, illetve a közeli városokban, nagy mennyiségben árulják. Fáját a bútorgyártás hasznosítja. Szárított leveleiből és vékony ágaiból kosarakat, táskákat készítenek.

Sokoldalúan hasznosítható impozáns fa a **palmira pálma**[2657]. Törzsét megcsapolják, és naponta akár 2 liter nedvet nyernek belőle. A 80% cukortartalmú léből pálmabort készítenek, vagy barna cukorrá sűrítik. (Nem véletlenül nevezik egyes nyelveken borpálmának is.) Fája 20-50 gyermekfej méretű gyümölcsöt érlel. Alakja ovális, átmérője 12-15 cm. A szár felőli nagy, zöld csészelevelei éretten is rajta maradnak a sötétbarna bőrszerű héján. Leveses fehér húsában 3 nagy csonthéjas mag található. Érett húsát és magjait nyersen eszik, míg éretlenül főzve fogyasztják. Ropogós magbelének íze olyan, mint a sulyomé. Ecetben savanyítva tartósítják is. Az érett gyümölcs magbele kocsonyássá válik, és nagyon finom lesz. Nemcsak nyersen fogyasztják, süteményeket, desszerteket készítenek belőle. Ekkor már a magas C- és A-vitamin-tartalmú húsa is pépesedik, puhábbá válik. Ilyenkor a pépet kiszopogatják a meghámozott gyümölcs szívós, sárga rostjai közül.

Húsának kipréselt levéből üdítőitalt gyártanak, a háziasszonyok pedig rizspudingba használják. Félérett narancssárga magbelét felszeletelik, és az így nyert gyűrűket szirupban kifőzve tartósítják. Iparilag feldolgozva konzervként forgalmazzák. Érett és éretlen magvait sütve is fogyasztják. Az éretlen gyümölcs magvait piacon árulják. Ekkor ugyanis a magbél még folyékony, és olyan az íze, mint az éretlen kókuszdióé. A vízszerű édes folyadék finom és üdítő. A maghéj feltörése nem okoz gondot, mert ilyenkor még puha és áttetsző. Az elvetett magjaiból kikelő csíra föld alatti zsenge gyökerét főzelékként készítik el. A maradékot aszalják, megdarálják, majd kiszitálják, és sok ételbe daraként használják. Leveléből papírt, a levélrostokból szőnyeget, kosarat, fájából pedig furnérlemezt gyártanak. Csíkos mintázata folytán a bútorgyártás kedvelt alapanyaga.

A palmira pálma rokon faja a **dumpálma**[2658]. Hatalmas fürtökben termő fás héjú gyümölcse éretlenül zöldessárga, megérve fényes barna. Alakja négyszögletes, lekerekített élekkel. Mérete max. 6-10 cm. A nyakán egy tompa csúcs képződik, amely az ágról való leválasztás után is megmarad rajta. A levelek tövében csoportosuló termés íze a gyömbérkalácsra emlékeztet. Vékony világosbar-

---

[2655] **Salacca affinis**

[2656] **Calamus manillensis + Calamus erectus** (Csak helyi nevei vannak.) Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=p1PD0QQDJVI
Aki szeretné megismerni az összes trópusi gyümölcsöt, az nagy fába vágta a fejszéjét, mert csupán ennek az egy pálmafának több mint 210 fajtája van. A választék itt tekinthető meg: https://hu.wikipedia.org/wiki/Rattanpálmafajok_listája

[2657] **Borassus flabellifer** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=IjIuZX5-F_0 (Kezdet: 7,5 perc)

[2658] **Hypaene thebaica**

na húsát melasszá formálják, és süteményeket, édességeket készítenek belőle. A sima héjú gyümölcs egy nagy kőmagot rejt. Alakja ennek is szabálytalanul szögletes, lekerekített élekkel. Mérete kb. 3,5 × 3 cm. Éretlenül az elefántcsont színű magbél is ehető. Sokan csíráztatják a magjait, és a hajtásokat fogyasztják. A dumpálmából készített gyógytea alkalmas a cukorbetegség kezelésére. Villaszerűen elágazó hosszú levelei nem csak impozáns látványt nyújtanak, rostjait szövésre használják. Az ókori Egyiptomban a dumpálma nagy népszerűségnek örvendett. A fáraók sírjában is találtak belőle. Közkedveltségéhez az is hozzájárul, hogy jól tűri az aszályt.

Kiemelkedő gyógyhatással rendelkezik az **acai pálma**[2659] gyümölcse, az **acai bogyó**[2660] (ászáj bogyó). Az acai bogyó hatalmas pálmán terem az amazóniai esőerdőben, és olyan, mint egy lila üveggolyó, vagy mint egy nagy szemű kék szőlő. Fürtökben fejlődő gyümölcseinek átmérője 1-2 cm, egy nagy maggal a közepén. A magot rostos, szálas burok veszi körül, vékony olajos bevonattal. A kezdetben zöld, majd megérve sötétlila héja alatt tehát nem sok gyümölcshús található, de ez nem okoz gondot, mert a többi pálmához hasonlóan az acai is bőven terem. A fürtök 4-8 kötegben csoportosulnak, és súlyuk egyenként elérheti 6 kilogrammot is. Az acai bogyónak nagyon finom, egzotikus íze van. Nem csak nyersen eszik, hanem gyümölcslevet és bort is készítenek belőle. Brazíliában az üdítőital-gyártók évente 180 ezer tonna acai bogyót használnak fel. A madarak és a rágcsálók is szeretik. Észak-Brazíliában, az Amazonas vidékén élő emberek már több száz éve fogyasztják, gyógyító hatása legendás.

Az amazóniai acai bogyót (melyben tízszer annyi antioxidáns van, mint a szőlőben és kétszer annyi, mint a kék áfonyában) tartják a legjobb tápértékkel rendelkező gyümölcsnek a világon. Sokak szerint ez a legtökéletesebb élelem a világon, mivel tele van tápanyagokkal, beleértve a vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, étkezési rostot. Ezek elősegítik az emésztési rendszer optimális működését, csökkentik a koleszterinszintet és lassítják az öregedést. Ugyanezt teszi a bogyóban nagy mennyiségben található E-vitamin is. Az emészthetetlen rostok csökkentik egyes rákfajták kialakulásának a veszélyét. Omega-6 zsírsavtartalma jó hatást gyakorol az idegrendszerre.

Ezen túlmenően fiatalítja az izmokat, és csökkenti az LDL koleszterin-szintet. Az acai bogyó rendkívül gazdag szerves növényi fehérjében, ami emésztéskor nem termel koleszterint, és az állati fehérjéknél könnyebben lebontató, s az izmokhoz szállítható. Aminosav-összetétele is igen jó. A laboratóriumi vizsgálatok szerint az acai bogyónak antioxidáns, baktériumölő, gyulladáscsökkentő és antimutagén tulajdonsága van. Bőséges forrása az antocianinoknak, melyek a flavonoidok egy különálló csoportját alkotják. Az acai bogyók proantocianidin-tartalma arányaiban 10-30-szorosa a vörösborban található antocianidoknak. Az acai gazdag szénhidrátokban is, ami bőséges energiával látja el a szervezetet. Az acai bogyó ORAC értéke pedig magasabb, mint bármely más ehető bogyónak a világon.

Ezen kívül az acai bogyó növényi szterolokat, köztük beta-szitoszterolt is tartalmaz. (A szterolokat jóindulatú prosztata-megnagyobbodás kezelésére használják.) Az acai bogyóban található teobromin egy olyan stimuláns, amit gyakran összekevernek a koffeinnel, noha egészen más hatása van a szervezetre. Ez egy gyengébb, nyújtott hatású hangulatjavító stimuláns, míg a koffeinnek erős, azonnali, élénkítő hatása van. Vizelethajtó, értágító és szívizom-stimuláló hatása segíti a szervezetet optimális működését. Jelentős a légúttágító hatása is. Összetört magját lázcsillapításra, gyümölcsének olajkivonatát pedig hasmenés ellen használják.

Az acai pálmához hasonló **bacaba pálma**[2661] gazdaságilag fontos szerepet tölt be Dél-Amerikában, az Amazonas menti országokban. 20-25 méter magas bőtermő pálmafa. Több gyümölcsöt hoz, mint bármely más pálmafajta. Egy-egy klaszter súlya elérheti a 10 kilogrammot is, és átlagosan 2500 gyümölcs található benne. Színe sötétkék vagy fekete, magas olajtartalommal. Olaja halványsárga, amit étolajként használnak. Alakja enyhén megnyúlt gömb. Hossza átlagosan 13 mm, szélesség 11 mm. Fenolokban gazdag pulpájának íze édes, kellemes, az acai bogyóhoz hasonló. Zamata az avokádóra emlékeztet, de nem olyan népszerű, mint az acai. A helyben lakók gyümölcslevet

[2659] Kiejtése: ászái
[2660] **Euterpe oleracea** Mart + **Euterpe badiocarpa** Barb. Rodr.
[2661] **Oenocarpus bacaba** (Kiejtése: bakaba.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

készítenek belőle. Ovális magbele 9 mm hosszú, és 4 mm széles. Kemény fáját építkezéseknél használják.

Az acai és a bacaba pálma alkotta család harmadik tagja a **bataua pálma**[2662]. Ez a három leggyakoribb pálmafaj Dél-Amerikában. A bataua pálma fája és gyümölcse nagyon hasonlít a bacaba pálmához, de nála is kevésbé népszerű. Ennek oka, hogy ennek a pulpáját a legnehezebb kinyerni. A gyümölcsök vadonban történő begyűjtése sem könnyű, de utána meleg vízbe kell áztatni, hogy a kemény héját fel lehessen nyitni, és a pulpája lágyuljon. Krémes pépjéből italokat és jégkrémet, fagylaltot készítenek. Kissé kesernyés olaja gyógyhatású, és a kozmetikai ipar használja a haj lágyítására, illetve szappangyártásra. Helyben étolajként, salátaolajként alkalmazzák. (Színe és minősége hasonlít az olívaolajhoz.) Szárított leveleiből kosarakat, illetve kerítést fonnak. Fája a tápanyagban szegény talajon is megél, és ugyancsak bő termést hoz.

Az ehető és jóízű gyümölcsöt érlelő pálmafajták száma viszonylag kevés. Éppen ezért érthetetlen, hogy miért nem termesztik világszerte a Brazíliában őshonos Butia családot. (Jelenleg csak Dél-Amerika trópusi országaiban termesztik. A szavannák tipikus fái.) A három fő fajta nagyon hasonlít egymásra, nehéz őket megkülönböztetni, beazonosítani. Közülük legismertebb a **zselépálma**[2663] vagy **kocsonyapálma**. 3,5-4,5 méter magas, masszív, szürke színű törzset növeszt. A levélalapok sokáig a törzsön maradnak, majd az idős növényeknél a leválásuk után szabálytalan gyűrűs, gyémánt alakú ripacsos felületet hagynak maguk után. Felfelé irányuló szárnyasan összetett levelei kecsesen visszahajlanak. Leveleinek színe a sárgászöldtől a szürkés-, vagy kékeszöldig változhat. Levélnyelei tüskések. Az apró, zöld tüskék a szélén helyezkednek el, sűrűn egymás mellett. Egylaki növény, vagyis önmagát porozza.

Hatalmas fürtökben termő gyümölcse gömb alakú, átmérője kb. 3 cm. (Kissé nyújtott, makkalakú változatai is vannak.) Színe kezdetben sárga, teljesen megérve narancssárga. A belsejében egy nagy mag található, amit zselészerű hús vesz körül. Ez az ehető gyümölcshús nagyon finom. Íze a kajszibarackra emlékeztet. Mások szerint az ananász és a banán keveréke. Alapvetően édes, savanyú mellékízzel. Savasságának oka, hogy sok aszkorbinsavat tartalmaz. Fényes, bőrszerű héja nagyon vékony, a gyümölcshússal együtt fogyasztható. Nyersen eszik, vagy süteményeket, pitét, dzsemet, likőröket és bort készítenek belőle. A C-vitamin mellett B-vitaminokat, aminosavakat és sok ásványi anyagot (krómot, káliumot, magnéziumot) tartalmaz. Visszamaradt magjainak bélállományából olajat préselnek. Magas beltartalmi értéke miatt a zselépálma termése gyógyhatással is rendelkezik. Kiválóan alkalmas betegségmegelőzésre. Az állatok szintén kedvelik ezt a gyümölcsöt. Különösen a papagájok dézsmálják előszeretettel. Szívós levélnyeleit az építőiparban hasznosítják. Szárított leveleiből háncstermékeket (pl. kosarat, kalapot, kötelet) készítenek, de matracok töltésére is alkalmas. A brazil hadsereg nagy számban ültette, és szárított leveleiből matracot készítettek.

Rokon faja a **gyapjas butiapálma**[2664] vagy **gyapjas zselépálma**. 4-5 méter magas fájának levelei zöldebbek, és buroklevelének felszínét vörösesbarna, gyapjúszerű szőrök borítják. Törzse vastag, erős, és szintén ripacsos. Koronája dús, leveleinek hossza elérheti a 2 métert is. Gyümölcse valamivel kisebb, enyhén lapított gömb alakú, átmérője kb. 2,5 cm. Bő levű, és ugyanolyan kellemes ízű, mint a zselépálma. Fogyasztási és felhasználási módja is megegyezik vele. A harmadik rokon faj, az **illatos butiapálma**[2665] vagy **illatos zselépálma** sem sokban tér el az előző kettőtől. A különbség csupán annyi, hogy fája zömökebb, 2-3 méter magas. Kecses, szép látványt nyújt. Leveleinek színe kékeszöld. A három fajta közül ez a leginkább hidegtűrő, ezért szubtrópusi éghajlat alatt is termeszthető. Gyümölcsfürtjei is kisebbek, és lazábbak. Kb. 3 cm átmérőjű gyümölcse sárga, vörös foltokkal. Kissé kesernyés zamatú. Többnyire vadon terem, pedig finom, pikáns íze folytán ezt a fajtát is megérné ültetvényeken termeszteni.

[2662] **Oenocarpus bataua + Oenocarpus distichus**
[2663] **Butia capitata**
[2664] **Butia eriospatha**
[2665] **Butia odorata + Butia capitata** var. **odorata**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A zselépálmánál is nagyobb fürtökben terem a **királynő pálma**[2666]. A hatalmas mennyiségű ovális gyümölcsök kb. 2,5 cm hosszúak. Színük teljesen megérve narancssárga. A magot körülvevő, húsos, rostos gyümölcshús íze édes, de nem túl finom. Az emlősállatok és a madarak azonban kedvelik. Zsenge rügyei is ehetők. Gyümölcsét főleg takarmányozásra használják a leveleivel együtt. Közepes méretű, gyors növekedésű, impozáns fa. Tollas leveleinek hossza meghaladja az 1,5 métert. A trópusi települések utcáinak kedvelt dísznövénye. A riviérára, a tengerparti nyaralóhelyekre is ezt a fajtát telepítik. Üvegházakban, dézsás növényként is gyakran láthatjuk. Szintén egylaki. Az Amazonas vidékéről származik. Nevét Nicholas Romanzoff orosz hercegről kapta, aki a XIX. században egy föld körüli növényfelfedező expedíciót finanszírozott.

Brazília homokos tengerpartjainak pálmafája az **arikuri pálma**[2667]. Bár a királynő pálma rokona, jobban hasonlít a zselépálmához. Levelei ugyanolyan szárnyaltak, szétterülők. Gyümölcse is jóval kisebb fürtökben terem, mint a királynő pálmáé. Ehető, de csak az állatok tápláléka. A magjai is ehetők. Megtörve házi szárnyasokat etetnek vele. A bennszülöttek inkább csak a fa zsenge rügyeit fogyasztják. Másutt díszfaként ültetik. Ránézésre nagyon hasonlít a királynő pálmához a **makauba pálma**[2668]. A makauba pálma törzse azonban tele van kb. 10 cm hosszú, fekete tüskékkel. Ezek a rendkívül szúrós tüskék csak az idősebb fákról kopnak le, idővel. A levélnyelét is tüskék borítják. Barna héjú, magas karotintartalmú gyümölcse gömbölyű, átmérője 2,5-5 cm. Íze édes, de nem túl finom, ráadásul száraz. Ezért inkább csak főzve fogyasztják.

A gyümölcshús alatt nehezen feltörhető kőmag található. Ennek magbele is ehető, de ez sem túl jó ízű, ezért a belőle kipréselt olajat főleg a biodízel-gyártók használják. (Brazília biodízelolaj-szükségletének 30%-át makauba dióból fedezik.) A magas olajtartalmú magbélből a bennszülöttek szappant főznek. Törzsének nagy keményítőtartalmú kérgét a száraz évszakban szarvasmarhák takarmányozására használják. A belőle kivont tejszerű keményítőből alkoholos italt is erjesztenek. Rostos leveleiből kötelet, zsineget sodornak, levélnyeleiből pedig kosarat, kalapot fonnak. Díszfaként szintén kedvelt. Főleg városokba telepítik, utcák szegélyezésére. Egész évben virágzik, és folyamatosan neveli gyümölcseit.

Az ehető gyümölcsű pálmák közül kiemelkedik a **korozo pálma**[2669]. Vörös bogyóinak átmérője kb. 2 cm, belül egy nagy, gömbölyű maggal. Barna magja megtörve ehető. A magot körülvevő gyümölcshús finom, és karotinokban igen gazdag. Nyersen fogyasztják. A trópusokon utcai árusok kínálják az arra haladóknak. Krémszínű virágai illatosak, és fürtökben termő, hosszan lelógó gyümölcsei igen attraktívak. Szürke bordákkal övezett ezüstös, tüskés törzse is látványos. Fekete tüskéi nagyok, és igen szúrósak. Magassága a 10 métert is elérheti, átmérője viszont csupán 10-15 cm. Ostorszerű törzse miatt lomboronája kicsi, de mutatós. Rendezetlen levelei halfarokhoz hasonlóak. A végük fodros, szakadozott. Úgy néz ki, mintha a levelek felét letépték volna. Mindez együtt különös, szemgyönyörködtető látványt nyújt. Ezért a tereprendezők, a parképítők kedvenc pálmája. Azért is kedvelik, mert gyorsan nő. A ház körüli kertekben is sok helyen megtalálható. A kontinentális éghajlat alatt az üvegházakban találkozhatunk vele. Gyümölcsét az ipar is használja. Cukorkákat ízesítenek vele.

Nagyfokú só- és széltűrése következtében szintén a tengerpartok pálmája a **tengerparti pálma**[2670]. Lassan növő kis fa. Magassága 1,8-3 méter. (Azért olyan alacsony, mert törzsének jelentős része a föld alatt nő. Összmagassága a 6 métert is elérheti.) Szürkészöld, tollszerű levelei igen mutatósak. Érett gyümölcsei pedig napsütésben lenyűgöző látványt nyújtanak. Ezért a brazil tájrendezés kedvelt fája. Buzogány alakú, kúpszerű szekciókból álló termése ehető. Narancssárga rostos húsa édes, zamatos. Nyersen fogyasztják. Az állatok is nagyon kedvelik.

A pálmafélék családja igen nagy és változatos. Különösen a termésük alakja, formája különböző.

[2666] **Syagrus romanzoffiana**
[2667] **Syagrus schizophylla**
[2668] **Acrocomia aculeata**
[2669] **Aiphanes aculeata**
[2670] **Allagoptera arenaria**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Közülük leglátványosabb faj a **csavarpálma**[2671]. Őshazája Madagaszkár és Mauritius szigete, de ma már Puerto Ricóban, Floridában, Kaliforniában, Hawaii szigetén és Észak-Ausztráliában is termesztik. Ezt a nevet azért kapta, mert növekedése során a törzséről lehullott levelek elszáradt tövei a datolyapálmához hasonlóan visszamaradnak, és spirálisan helyezkednek el. Ezen túlmenően a zöld levélnyelek ujjai is csavaralakban képződnek. A fa koronáját spirálisan szétterülő levélcsomók alkotják. Kétivarú örökzöld növény, gyümölcsöt csak a nőivarú egyed terem. A hímivarú egyednek illatos, fehér, füzérszerű virágai vannak.

Rokon faja a **közönséges csavarpálma**[2672], melynek törzse sima. Fájának jellegzetessége a vékony törzsét körülvevő légygyökerek, amelyek a fa megtámasztására szolgálnak. Ezt oly módon teszik, hogy lehatolnak a talajba, és gyökeret vernek. Ezáltal a csavarpálma futóhomokon is képes megkapaszkodni. A vastag léggyökereken keresztül a fa a talajból tápanyagot szív fel. A két fajta termése azonban nem különbözik egymástól. Leginkább a fenyőtobozhoz hasonlítanak, de jóval nagyobbak nála. Átmérőjük elérheti a 20 centimétert is, de általában nem nagyobbak egy grépfrútnál. Színük kékeszöld. Angol nyelvterületen azért nevezik „screwpine”-nak, mert prizmaszerű szekciókból álló gyümölcse leginkább az ananászra emlékeztet. A szövetszerkezete is ugyanolyan. Az íze nem túl jó, de ehető. (Belül egy ehetetlen torzsát tartalmaz.) Az erdei állatok (denevérek, patkányok, rákok, elefántok és gyíkok) viszont nagyon szeretik. Nemcsak nyersen fogyasztható. Hosszúkás, prizmaszerű magvait sokan megfőzik, és kiszívják belőle a gyümölcsvelőt. Szárított magvait lisztté őrlik.

A fiatal pálma földből előbújó zsenge hajtása a helyi éttermek specialitása. A levelek eltávolítása után a torzsa úgy néz ki, mint a bambuszrügy. Íze leginkább a káposztához hasonlít. Összezúzott zsenge leveleit különféle ételek (főként krémek, desszertek) színezésére használják, szárított leveleiből pedig háncstermékeket (pl. táskát, kalapot) csinálnak. (Leveleit óvatosan kell leszakítani, mert a szélük éles, a hegyük pedig szúrós. Ezért a madaraknak biztos menedéket nyújtanak.) Sok helyen díszfaként ültetik.

Egzotikus megjelenésű termésével hívja fel magára a figyelmet az **illatos csavarpálma**[2673] vagy **illatos pandanusz**. Itt a prizmaszerű magvak 40-80 csoportot alkotnak. Egy-egy csoporton belül 5-11 résztermés található. Kezdetben az illatos csavarpálma termése is kékeszöld, teljesen megérve azonban narancssárgává, illetve pirossá válik. Ettől még különlegesebb lesz. Ez a fajta inkább hasonlít az ananászra, mint a fenyőtobozra. A kissé nyújtott gömb alakú termés hossza elérheti a 25 centimétert is. Ennek a fajtának a gyümölcse sem túl finom, de nagyon egészséges. A mikronéziai szigetvilágban rendszeresen fogyasztják. Többnyire megsütik, de dzsemet is csinálnak belőle. Szárított leveleiből a bennszülöttek zsúpfedelet készítenek a házaikra. A nők fűszoknyája is ebből a levélből készül.

Érdemes még egy fajtát kiemelni a Pandanus családból. A **dzsámbalát**[2674] vagy **kevrá**t virágjának különleges illatáért termesztik. Aromás olajakat és parfümöket készítenek belőle. Kellemes, édes illata a gyümölcsök és a rózsaolaj keveréke. Intenzitása a pézsmával vetekszik. Indiában nagy népszerűségnek örvend. Ételek ízesítésére is használják. Az indiai legendák szerint Siva isten kedvenc virága volt. Gyümölcse olyan, mint az illatos csavarpálmáé. A fáját léggyökerek veszik körül. Zsenge hajtásai ennek a fajtának is kedveltek. Nyersen és főzve egyaránt fogyasztják. Van olyan változata, melynél nem csak a levelek hegye, hanem a széle is tüskés. A sűrűn egymás mellett elhelyezkedő kis tüskék meglehetősen kemények és szúrósak. Sima levelű változatának szárított leveiből kosarakat, gyékényszerű termékeket készítenek. A növény minden részének intenzív gyógyhatása van. Lepárlással nyert olaját fejfájás és reuma ellen használják. Gyökerének főzetével sebeket, fekélyt (pl. leprát) kezelnek. Vizelethajtó hatással is rendelkezik. Főleg Dél-Ázsiában és Indo-

[2671] **Pandanus spiralis**
[2672] **Pandanus utilis**
[2673] **Pandanus tectorius** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=ikTfMP1fcXU (Kezdet: 1 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=OKTej1u-7-0 (Kezdet: 3,5 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=8uT2Klk-odg
[2674] **Pandanus odoratissimus**

néziában termesztik. Rokon faja az **kevda**[2675]. Sem fájában, sem virágjában, sem gyümölcsében nem különbözik lényegesen a dzsambalától. Ezért a szakirodalom a két fajtát együtt tárgyalja.

Kimagasló gyógyhatásával tűnik ki a pálmafélék közül az Egyesült Államokban és Mexikóban őshonos **fűrészpálma**[2676] vagy **szabalpálma**. Elsősorban jóindulatú prosztatadaganat esetén ajánlott, azzal a feltétellel, hogy a daganat még nem igényel sebészi beavatkozást. Kivonata jótékony hatású a prosztatára és a működését szabályozó mechanizmusokra. Ezenkívül gyulladáscsökkentő és vízhajtó. Ily módon megkönnyíti a vizeletkiválasztást és elősegíti a víz kiürítését is. Gyógyszeres kezelés mellett is használható. Mellékhatása nincs. Gyógyhatása évszázadok óta ismert, ezért az orvostudomány sem ellenzi étrendkiegészítőként történő használatát. A gyógyszeripar szintén használja alapanyagként.[2677] Ezen túlmenően megfázás, köhögés, asztma, a krónikus bronchitis, krónikus kismedencei fájdalom és a migrénes fejfájás ellen is alkalmazzák. A kémiai alapú gyógyszerekkel ellentétben nem csökkenti a nemi vágyat, sőt fokozza azt. Hatóanyagai közé tartoznak a zsírsavak, a növényi szterinek és a flavonoidok is. A bogyók nagy molekulatömegű poliszacharidokat (cukrokat) is tartalmaznak, amelyek csökkenthetik a legtöbb betegség gyökerét okozó gyulladásokat, és megerősíthetik az immunrendszert. Hatóanyaga a gyümölcsében található. Sötétlilára érett állapotban vonják ki belőle.[2678]

A többi pálmafával ellentétben a fűrészpálma meglehetősen alacsony. Inkább bokor, mint fa. Magassága nem haladja meg 3 métert. Ez az örökzöld törpepálma igen hosszú életű, akár 700 évig is él. Jól tűri a szárazságot, és ellenáll a rovaroknak. Szinte elpusztíthatatlan. Buja, zöld levelei a tüskés szárából nőnek ki. Legyezőszerű leveleinek hossza max. 60 cm. Kb. 2 cm hosszú ovális, húsos termésében 1 nagy mag található. Az indiánok a kékes-feketére érett bogyótermésből erősítő italt készítettek, melyet az emésztés javítására, és az egészség megtartására fogyasztottak. A fűrészpálma gyümölcsének kivonata nem csak a férfiakra, hanem a nőkre is jó hatást gyakorol. Elősegíti a petefészek és a méh működését, a női nemi hormonok termelődését. Segíti az ovulációt, így csökkenti a terméketlenséget. Az emlők fejletlensége esetén is hatásos. Gátolja a tejmirigyeinek sorvadását is. Fitoszterolokban gazdag illóolajtartalma csökkenti a vér koleszterinszintjét. A mellkasi fájdalmakban szenvedőknek is hasznos. Természetes köptetőként segít eltávolítani a felgyülemlett nyálkát a tüdőből. A legújabb kutatások szerint a fűrészpálma a pajzsmirigy elégtelenséggel küzdők számára is reményt keltő gyógynövény lehet.

A **mangrovepálma**[2679] vagy **nipapálma** minden más pálmától annyira távoli rokonságban áll, hogy a botanikusok önálló alcsaládba sorolták. Különlegessége annak tudható be, hogy ez a legrégebbi pálmafaj. Már 60 millió évvel ezelőtt is létezett. Természetes elterjedése Srí Lankától Délkelet-Ázsia szigetvilágán keresztül Ausztráliáig és a Csendes-óceán nyugati térségéig húzódik. A 19. század végén a Niger torkolatának környékére is betelepítették. Azóta szerte Nyugat-Afrika tengerpartjain megtalálható. Később valószínűleg innen jutott el a Karib-térségbe a tengeráramlatok útján, ahol mára szintén meghonosodott. Ezt a nevet azért kapta, mert kizárólag mangroveerdőkben él. Fő-

---

[2675] **Pandanus fascicularis**

[2676] **Serenoa repens**

[2677] A bioboltokban és a gyógyszertárakban kapszula, tabletta, tinktúra és tea formájában egyaránt beszerezhető. Nem túl drága. (90 db 540 mg hatóanyag-tartalmú kapszula 2400 forintba kerül. Naponta 1 kapszulát kell lenyelni.) Homeopatikus szerként is gyártják. Tökmagolaj- és cinktartalmú fűrészpálmakivonat is kapható. Ez jóval drágább. Jobban járunk, ha nyers tökmagot rágcsálunk, és cinktablettát szedünk. Még hatékonyabb lesz, ha szelénnel és likopinnal kombinálva szedjük. (Az intenzív antioxidáns hatású likopin segít megelőzni a prosztatarákot. Ezen túlmenően lassítja az öregedést.)

[2678] Hatóanyaga lassítja az 5-alfa-reduktáz enzim termelését. Ez az enzim átalakítja a férfi tesztoszteron hormont dihidrotesztoszteronná (DHT, androgén hormon). A DHT fontos, mert szerepet játszik a férfiak fejlődésében, ugyanakkor hozzájárul számos gyakori, férfiak esetében előforduló egészségügyi problémához, amelyek például a libidó vesztése, a megnagyobbodott prosztata és a hajhullás. A fűrészpálma kapszula szedése gátolja a DHT hormon termelését, és elkerülheti a középkorú és idősebb férfiaknál jelentkező problémákat. Sajnos visszafordítani nem tudja a folyamatot. Ezért megelőzés céljából érdemes már 40 éves korban elkezdeni a szedését. Azoknál, akik nem ügyelnek erre a veszélyre, prosztatarák is kialakulhat. Prosztataműtét előtt is célszerű használni ezt a szert, mert csökkentheti a felépülés idejét.

[2679] **Nypa fruticans** Wurmb. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=ytxnnkdIgqw és https://www.youtube.com/watch?v=HbxeNkuhwRw (Kezdet: 5,5 perc)

leg abban tér el a többi örökzöld pálmafajtól, hogy törzse a föld alatt növekszik, és csak a levelek és a virágszár található a felszín felett. Legyezőszerű leveleinek hossza azonban elérheti a 6 métert is.

A virág egyetlen hosszú, vastag száron, klaszterben elrendezett, gömb alakú, max. 25 cm átmérőjű fás termést hoz létre. A kb. 10 cm átmérőjű és 12 cm hosszú barna szegmensek belsejében található az opálszínű, kocsonyás magbél. Éretlenül a magbele ízletes és krémes. Nyersen fogyasztják. Éretten is ehető, de ekkor már kemény. Héja nem olyan vastag, mint a kókuszdióé, de csak húsbárddal vagy baltával lehet felvágni. Vastag héja teszi lehetővé, hogy a tengerárral sodortatva akár több ezer kilométert is képes károsodás nélkül megtenni, hogy aztán egy másik kontinens tengerpartján kicsírázzon. Hosszú legyezőszerű szárított leveleit a bennszülöttek házaik befedésére használják, vagy kosarat és szőnyeget fonnak belőle. A gyümölcs szárából édes lé csapolható, amelyből alkoholos italt vagy ecetet erjesztenek. Zsenge hajtási szintén ehetők, és gyógyhatással rendelkeznek. Ízletes magja és a szárából nyerhető édes gyümölcslé folytán a helyben lakók nagy becsben tartják ezt a növényt. Azért is hasznos, mert védi a tengerpartot az eróziótól.

Sokan ismerik, de kevesen fogyasztják a **kókuszdió**t[2680]. Ennek egyik oka, hogy nehezen lehet feltörni. Felnyitásához szerszámok, és komoly fizikai erő szükséges. A vastag héjú változata csak vasfűrésszel vágható szét. A vékony héjú példánynál elég, ha egy kalapáccsal ráütünk a kocsány felöli végére, mert ott a legvékonyabb. Erőteljes ütés hatására a héja szétreped, és a benne levő kókusztej a réseken át kiönthető. A belső kérgéhez a kókuszdió darabokra tördelése után juthatunk hozzá. A kemény héjú példányból úgy kell kivájni a max. 1 cm vastag koprát, a vékony burkolatúnál viszont célszerűbb a héjat késsel levágni a belső kéregről. (Vigyázzunk az ujjainkra, mert a kemény héj csak kisebb darabokban, letördelve távolítható el róla.)

Sokan úgy nyerik ki belőle a koprát, hogy a tetején levő három kör alakú kocsányfoltból kettőt egy hegyes szerszámmal (pl. csavarhúzóval) átszúrják, és a kókusztejet kicsepegtetik belőle. Aztán sütőbe rakják, és közepes tűzön addig sütik, amíg a héja megrepedezik. Aztán kalapáccsal már könnyen feltörhető. A tojás alakú kifejlett termés hossza elérheti a 30 centimétert, a tömege pedig a 2,5 kilogrammot. Exportra azonban 15 centiméternél nagyobbat nem szállítanak. Feltöretlenül 2-3 hónapig is eláll a kókuszdió. Frissességét azonban csak addig őrzi meg, amíg a savó állagú kókusztej fel nem szívódik benne. Tehát mielőtt megvennénk, rázzuk meg, hogy lötyög-e benne valami.

Szinte minden része felhasználható. A kókusztej vitaminokban és tápanyagokban dús ital. A belső kérgéből, a koprából készül a kókuszzsír, valamint a háziasszonyok által jól ismert kókuszreszelék, míg a külső rostjából ágybetétet gyártanak. Az ipari felhasználás során a koprát a teljesen érett kókuszdióból nyerik ki, mert ebben a legvastagabb (kb. 2 cm). Ilyenkor már alig van benne kókusztej, és az is erjedt, csípős. Ezért sem szeretik sokan a kókusztejet, mert már erjedt állapotban jutnak hozzá. A trópusokon az éretlen kókuszdió tejét fogyasztják. A zöld kókuszban található lé állaga inkább hasonlít a savóhoz, mint a tejhez, és az íze is finom, hűtő hatású. (Az éretlen kókuszdiót egy machete-szerű szerszámmal vágják ketté, két-három csapással.) Ilyenkor a koprája is lágyabb, könnyen kikanalazható, krémes állagú. Ezért a helyi piacokon az érett mellett éretlen kókuszdiót is árulnak. Ebben az állapotban azonban nem exportálják, mert a zöld héj néhány nap után erjedésnek indul, bebarnul és megromlik. Egyébként ez a vastag héj nem más, mint a kókuszrost, ami az erjedés után kiszárad, és szálasodik. Az exportált érett kókuszdión már csak a maradéka látható. Gyümölcsérés idején nem célszerű a kókuszpálmák alatt sétálgatni, mert egy fejünkre eső dió az életünket is kiolthatja. A lehulló kókuszdió évente 150 ember halálát okozza a trópusi országokban.

A **kelet-indiai cikász**[2681] a kétivarú pálmák impozáns fajtája. Pontosabban nem pálma, hanem ciklád. (A ciklád a Földön több millió éve létező, pálma kinézetű növény.) Törzse többnyire rövid és vastag, felső részén hosszú, kihegyezett pikkelyekkel. 3 méternél ritkán magasabb lassú növekedésű fa. Levele szárnyalt, elérheti a 2,5 métert is. Őshazája India, de a trópusi Ázsia és Óceánia legtöbb országában megtalálható. A tengerparti körzetekben összefüggő állományokat alkot. A szaporítószervek a hímivarú egyedeken tömör tobozokban a levélüstök közepén ülnek. A nőivarúakon a levélhez hasonlóak, világosbarnák, kerek magkezdeményekkel a szélükön, csoportosan lombleve-

[2680] **Cocos nucifera** L.
[2681] **Cycas circinalis**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

lekkel váltakozva a törzs csúcsán fejlődnek. A megtermékenyített termőleveleken 3-6 tojás alakú mag fejlődik. A narancsvörös, mintegy 2-3 centiméter átmérőjű magvak csonthéjas terméshez hasonlók. A magvakat és a fiatal leveleket megfőzik, a törzs belében pedig ságót[2682] nyernek. (Mindkettőt rendkívül gondosan kell elkészíteni, mivel valamennyi cikászféle erős idegmérgeket tartalmaz. A nyers mag mérgező, de vékony szeletekre vágva, szárítva, majd néhány percig vízben áztatva és ismét szárítva, ehetővé válik.) A fa kérge, a leveleiből kisajtolt lé és a magjából kipréselt olaj gyógyhatással rendelkezik. A nyugati világban cserépben, dísznövényként termesztik.

A trópusi gyümölcsök között is vannak gyógyhatásúak. Ezek közül néhányat már megismertünk. Olyanok is vannak, amelyeket kizárólag gyógyászati célra használnak. Legismertebb a polinéziai eredetű **noni**[2683]. Külsőre úgy néz ki, mint mintha sárga szivacsból lenne. Alakja és mérete eltérő; krumpli, illetve a kidudorodásait tekintve inkább csicsóka formájú. Szelíd és sokoldalú gyógyszer. A nyugati kutatók is felfigyeltek erre a trópusi gyümölcsre, és eddig több mint száz bioaktív anyagot azonosítottak benne. Fő hatóanyaga a proxeromin, amelyből nyolcszázszor annyit tartalmaz, mint az ananász. Ezt az anyagot a testünk xeroninná alakítja, ami nélkülözhetetlen az anyagcsere-folyamatok zavartalan zajlásában. Különösen stressz vagy betegség esetén van szüksége a szervezetnek erre a speciális vegyületre. Sajnos a mérsékelt égövi kultúrnövények egyre kevesebbet tartalmaznak ebből a létfontosságú anyagból. A xeronin fokozza az endorfinek termelődését is a szervezetben, ami gondoskodik a jó hangulatról, a boldogságérzetről. Nagy mennyiségben is fogyasztható, mivel nem okoz függőséget, mint a kábítószerek. Ezen túlmenően megköti a szerotonint, ezáltal segít a depresszió visszaszorításában. A drog- alkohol- és nikotinelvonási tünetek enyhítésénél is sikerrel alkalmazzák.

A noni másik hatóanyaga a skopoletin a szív- és vérkeringési rendszerre gyakorol kedvező befolyást, gyulladásgátló hatása pedig elősegíti az allergia leküzdését. Harmadik hatóanyaga a damnacanthal a rákos sejtek növekedését gátolja. Nem véletlen hogy a nonit fogyasztók sokkal energikusabbak, aktívabbak, ellenállóbbak, és a betegségekből hamarabb felgyógyulnak. Ezen túlmenően igen nagy mennyiségben tartalmaz különféle vitaminokat, aminosavakat, enzimeket, flavonoidokat, nyomelemeket és egyéb ásványi anyagokat. Ezek együttműködésének tulajdonítható a noni immunerősítő és sejtregeneráló hatása. Érdekessége még ennek a vadon élő, házipatikának is nevezett fának, hogy az év minden hónapjában terem gyümölcsöt, így évi 12-szer, sőt sokszor 14-szer lehet szüretelni. Önmagában nem fogyasztható, mert rendkívül kellemetlen, romlottsajt-szagot áraszt, és az íze sem jó. Ezért csak a kipréselt levét használják, ami **Tahiti noni** néven forgalmaznak. Kellemetlen ízének feljavítására többnyire áfonyát vagy szőlőlevet kevernek hozzá.

Frissen is fogyasztható, de inkább orvoslásra használják a **szíriai szilvá**-t[2684]. Ősidők óta hatásos gyógyszere a mellbajoknak. Tojásdad alakú, narancsszínű bogyótermésének mérete nem nagyobb 1,5 centiméternél. Gyümölcshúsa édes, frissen is fogyasztható. Az íze azonban nem túl jó, ezért inkább a gyógyhatása miatt termesztik. Az ókorban az egyiptomi kertek nagyra becsült fája volt. Külsőre hasonlít a tamarillóhoz a **spanyol cseresznye**[2685]. Ugyancsak ellipszis alakú, hossza 2-3 cm. Héja szintén narancssárga. Vékony héja alatt sárga színű gyümölcshús található, amely egy (néha kettő) fényes, barna magot vesz körbe. Az ovális mag hossza 1-5-2 centiméter, ezért kitölti a gyümölcs nagy részét. A pulpa édes, zamatos, de nagyon fanyar, összehúzó hatású. Frissen fogyasztják. Gyógyászati céllal is termesztik. A gyümölcs kifacsart leve vízzel keverve enyhíti a szülési fájdalmakat. Virágjának szárított pora stimulálja az agyat, és enyhíti a fejfájást. Kérgének kifőzött levét sebtisztításra használják.

[2682] A ságó nem más, mint pálmaliszt vagy pálmakeményítő. Hosszadalmas eljárással nyerik ki a ságópálmák feldarabolt törzséből. Könnyen emészthető és rendkívül tápláló alapanyag. Leggyakrabban levesek sűrítésére használják, de Indiában például tésztákba keverik a ságót. Nem csak liszt formában állítják elő. A tápiókához hasonlóan ságógyöngy is készül belőle.

[2683] **Morinda citrifolia** L. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=TA4kIQqX2I0 (Kezdet: 7 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=HbxeNkuhwRw (Kezdet: 14 perc)

[2684] **Cordia myxa**

[2685] **Mimusops elengi**

Gyógyászati szempontból varázserővel bíró gyümölcsnek számít a **rumbogyó**[2686] vagy ismertebb nevén **kamu-kamu**. Nem fán, hanem bokrokon terem, és vad változata előszeretettel települ folyóvizek, tavak partjára. Legnagyobb mennyiségben az Amazonas partján, a perui dzsungelben fordul elő. Gyümölcsét főleg nyersen fogyasztják. Gömbölyű termésének átmérője max. 2 cm. Vékony liláspiros bőre alatt sárga gyümölcshús található. Íze finom, de nem annyira aromás, mint a többi trópusi gyümölcsé, és nagyon savanyú. Savasságának oka a rendkívül magas aszkorbinsavtartalma. 100 gramm gyümölcs 2,8 mg C-vitamint tartalmaz, ami kétszerese a közismerten magas C-vitamin-tartalmú barbadoszi cseresznyének, és több mint ötvenszerese a citromnak. Rendkívül intenzív íze miatt előszeretettel alkalmazzák fagylaltokban és különféle édességekben adalékanyagként, hogy markánsabbá tegyék vele az édes gyümölcsök ízét. A legnagyobb mennyiségben azonban a gyógyászati ipar használja, mivel a C-vitaminon kívül aminosavakat és flavonoidokat (valint, leukint, serint) is tartalmaz. Emellett bétakarotin, kalcium, vas, niacin, foszfor, riboflavin és tiamin (B1-vitamin) található benne.

Gazdag hatóanyag-tartalma folytán igen sok betegség ellen használható. Erősíti az immunrendszert, javítja a látást, csillapítja a vérzést, csökkenti a gyulladást és gyógyítja a légzőszervi megbetegedéseket. Erősíti az inakat, ízületeket, a bőr kollagénrostjait, és depresszió ellen is kiváló. Többnyire szárítva és porrá őrölve, kapszula formájában forgalmazzák, de a bioboltokban pépként is beszerezhető. A begyűjtési nehézségek, valamint a magas szállítási és feldolgozási költségek miatt ez a szer sajnos nem olcsó. Ennek ellenére nagyon népszerű, tele van az Internet kamu-kamu kivonatot kínáló weblapokkal.

A még felfedezetlenek vagy kevésbé ismertek mellett számos elfeledett déligyümölcs létezik. Ezek egyike az **ötízű bogyó**[2687]. Bogyós termése max. 10 cm hosszú fürtökben terem. A bogyók átmérője kb. 6 mm. A gyümölcs húsa és héja édes-savanyú, a magja keserű és csípős, az összerágott leveknek pedig sós utóíze van. Nálunk ezért kapta az ötízű bogyó nevet. Gyümölcsét nyersen vagy főzve fogyasztják. Vad fajtája Kínában honos, ahol az egyik legfontosabb gyógynövény. Minden részét felhasználják. Utazáskor szárított formában viszik magukkal, és megeszik a magját is. Oroszországban a kopaszkivi-lekvár ízét javítják vele, hogy pikánsabb legyen.

Az ötízű bogyóhoz hasonló gyümölcs a **kokú**[2688]. Apró krémszínű virágai jelentéktelenek, ezért a virágzása szinte észrevehetetlen. Fürtökben termő édes gyümölcsének átmérője: 7-10 mm. Héja sima, fényes és vékony. Belül egy gömb alakú csonthéjas mag található. Húsa sok ásványi anyagot tartalmaz. Bő termése könnyen szüretelhető. Rubinvörös gyümölcse kellemes ízű, de nem túl zamatos. Ezért más gyümölcsleveket szaporítanak vele, vagy bort készítenek belőle. A vegetáriusok müzlire öntve fogyasztják. Dísznövényként is termesztik. Levele gyógyhatással rendelkezik. Főleg májbajok ellen hatásos. Kivonata elégtelen epeműködés és székrekedés ellen is kiváló.

Ne tévesszük össze a tarumával. A **tarumá**[2689] sűrű lombozatú fája szintén bokorszerű. Illatos fehér virágzata és vörös bogyói miatt kedvelt dísznövény. Bogyói ehetők, de jellegtelen ízűek. Ezért főleg a madarak fogyasztják. A horgászok csaléteknek használják. Bogyóinak átmérője: 9-11 mm. Általában egy magot tartalmaz, de előfordulhatnak két-, illetve négymagvú bogyók is. A kokutól csak annyiban tér el, hogy gyümölcse hosszabb fürtökben terem, és leveleinek széle nem tarajos, hanem egyenes. Rokon fajtája a **hegedűfa**[2690]. Neve onnan ered, hogy fájából régen hangszereket készítettek. Ránézésre ugyanolyan, mint a tarumá, de gyógyhatással is rendelkezik. Gyümölcsét ennek a fajtának is csak akkor eszik, ha nincs más; de bort gyakran készítenek belőle. A madarak azonban nagyon szeretik.

Malajziában és a Fülöp-szigeteken őshonos cserje vagy kis fa a **lájmbogyó**[2691], de Délkelet-Ázsia más országaiban is megtalálható. Újabban a karibi szigetvilágban, valamint Florida és Texas álla-

---

[2686] **Myrciaria dubia** Kunth + **Myrciaria paraensis** O. Berg + **Myrciaria floribunda** O. Berg. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=C8tJkEXkZ3c

[2687] **Schisandra chinensis**

[2688] **Allophyllus edulis**

[2689] **Citharexylum montevidense**

[2690] **Citharexylum fruticosum**

[2691] **Triphasia trifolia + Limonia trifolia** Burm.

mokban is meghonosították. Fajilag közel áll a citrusfélékhez. Folyamatosan termő bokra 1-3 méter magasra nő. Invazív szubtrópusi növény. Ahol megtelepszik, onnan sűrű bozótot képező bokrait nehéz kiirtani. Mindenütt vadon nő, de sokan szorgalmazzák az ültetvényszerű termesztését. 10-15 mm átmérőjű vörös bogyóinak íze az édes citromhoz hasonló. Nyálkás, pépes pulpája kellemesen édes, de kissé fanyar. Ezért nyersen kevésbé fogyasztják. Dzsemet, lekvárt, zseléket és különféle mártásokat készítenek belőle. Befőttként tartósítják. Szárított bogyóiból illatos, édes teát főznek.

Örökzöld levelei is sokoldalúan használhatók. A kozmetikai ipar kedvelt alapanyaga, otthon pedig illatos, aromás fürdővizet készítenek belőle. Fényes leveleinek gyógyhatása is van. Hasmenés, kólika és bőrbetegségek kezelésére használják. Teája köhögés, torokfájás ellen jó. Frissen zúzott leveleiből készített pakolás megszünteti a fejbőr korpásodását. Sokan sövényként ültetik. Tüskés, bozótszerűen sűrű ágai masszív kerítést alkotnak. A bonszai nevelők is nagyon kedvelik ezt a lassan növekvő bokrot, mert jól tűri a zanzásítást[2692]. Ebben az állapotában is virágzik, és gyümölcsöket hoz. Fehér virágai narancsvirág illatúak. Kissé hosszúkás, gömbölyű bogyóinak belsejében 1-3 mag található.

Kiszorulóban van a **kék mézbogyó**[2693]. Az 1-1,5 méter magas bokor hengeres, bogyószerű gyümölcsének hossza 1,5-2,5 cm. Élénk kék színű héja alatt magas C-vitamin-tartalmú mézédes, lédús gyümölcshús rejlik. Színe és íze nagyon hasonlít a kék áfonyához. Többnyire nyersen fogyasztják, de dzsemet, gyümölcszselét és fagylaltot is készítenek belőle. Nagy előnye, hogy a hőkezelés során mind az ízét, mind az állagát megtartja. Mérsékelt égöv alatt is termeszthető, mert jól bírja a fagyokat. Sok helyen nagyméretű cserépben, dísznövényként nevelik. Rokon faja a **szibériai mézbogyó**[2694]. Inkább ovális-, mint henger alakú. Színe élénk kék vagy feketébe hajló sötétkék. Íze szintén mézédes, kissé savanykás mellékízzel. Lekvárt, ivólevet és likőröket is készítenek belőle. A kínai medicinában fontos gyógynövény. Levelét, gyökerét vesebajok gyógyítására használják. C-vitamin-tartalma mellett antocianidin-tartalma is kiemelkedő. Gyümölcse nagyon korán érik, májusban már a szamóca előtt szedhető. Fagytűrő, a –40-os hideget is elviseli. Virágzata ellenáll a kora tavaszi fagynak. Nem kényes a talajra, ezért az áfonyával ellentétben nálunk is termeszthető lenne.

Nálunk ugyancsak dísznövényként ültetik a **sóskaborbolyát**[2695] vagy **sóskafá**t. 5-10 cm hosszú és max. 5 mm átmérőjű, ovális, korallpiros bogyói augusztustól októberig díszítik a kertet. Gyümölcse azonban nem csak szép, hanem ehető is, bár meglehetősen savanyú. Ezért ezt a kétmagvú bogyót főleg aszalva, desszertként fogyasztják: A Közel-Keleten rizses ételeket dúsítanak vele. Magas almasav- és pektintartalma folytán édes gyümölcsleveket is ízesítenek vele, és zselébe használják. Arra azonban ügyeljünk, hogy a magvai ne kerüljenek a gyümölcslébe, mert megkeserítik. Franciaországban a vadon növő, mag nélküli fajtájából lekvárt készítenek, vagy ecetben savanyítják. Gyógynövényként is használják. Frissítő, anyagcsere-fokozó hatásánál fogva javítja a máj és az epe működését. Nem szükséges a teljes termést szeptemberben betakarítani, mert a bokron hagyva hónapokig eláll. Azért sem kell sietni a leszedésével, mivel az első fagyok után gyűjtött bogyók kevésbé savanyúak.

A goji 1-3 m magasra futó örökzöld, évelő cserje, amely Kína, Mongólia és a Himalája tibeti részének mérsékelt vagy szubtrópusi éghajlatú régióiban terem. Termése ovális bogyó, átmérője kb. 1 cm, hossza max. 2 cm. Vékony cinóberpiros héja alatt leveses gyümölcshús található, benne sok apró, ehető maggal. Jellegzetes íze van, ami enyhén édes és fanyar. Zamata leginkább a vörös áfonyára és a cseresznyére emlékeztet. Csak teljesen megérve fogyasztható. Frissen levest vagy teát készítenek belőle. Számos ázsiai étel ízesítőanyaga, és fűszerként is kedvelt. Mivel a bogyói nagyon kényesek, nem lehet kézzel leszedni. Amikor megérik, óvatosan megrázzák az ágakat, hogy lehulljanak. Nyersen nem sokáig fogyasztható, mert megromlik. A termés túlnyomó részéből rostos levet készítenek, vagy napon megszárítják, és gyógynövényként értékesítik. A vegetáriusok mazsolaként,

[2692] Ezen a videón több képet is láthatunk róla: https://www.youtube.com/watch?v=6uJfQTNG_m8
[2693] **Lonicera caerulea** L.+ **Lonicera caerulea** var. **edulis + Lonicera edulis**
[2694] **Lonicera caerulea** var. **kamtschatica + Lonicera kamtschatica + Mirtillo siberiano**
[2695] **Berberis vulgaris** L.

müzlibe keverve eszik. A szárított goji bogyó íze a csipkebogyó és a mazsola keveréke. A hosszú és egészséges élet gyümölcsének is nevezik.

A kínai népi gyógyászatban már több mint 6000 éve használják különféle betegségek gyógyítására. Számos laboratóriumi vizsgálat kimutatta, hogy a **goji bogyó**[2696] más néven **kínai farkasbogyó** antioxidánsokban igen gazdag, és kivonata gátolja a rosszindulatú daganatok kialakulását. Ha már megtörtént a baj, semlegesíti a sugárkezelést, a kemoterápia mellékhatásait. Ezen túlmenően csökkenti a vércukor- és koleszterinszintet, jó hatással van a szemre, a májra és a vesére, erősíti az immunrendszert, és segít az ideális testsúly kialakításában. Ezért fogyasztószerként is használják, mert csökkenti a testzsírt. Ezenkívül A-, B1, B2, B6, C- és E-vitaminnal, valamint nyomelemekkel (mangán, cink, vas) látja el a szervezetet. A vérnyomásra és a szellemi teljesítőképességre szintén kedvező hatást gyakorol. Mindemellett lassítja a természetes öregedés folyamatát, mely elsősorban rendkívül magas antioxidáns-tartalmának köszönhető. Növeli a természetes kalcium felszívódását, ezért lassítja a csontritkulást. Nem véletlen, hogy kikiáltották az örök fiatalság legújabb csodaszerének. A jövőben a cukorbetegség megelőzésében és kezelésében is fontos szerephez juthat, mivel a benne található cukorfajta csökkenti az inzulinrezisztencia mértékét, ami a cukorbetegség kialakulásának egyik kiváltó oka.

A jótékony hatások sora azonban még mindig nem ért véget, mert a goji bogyó vitaminokban, aminosavakban is igen gazdag, és 21 nyomelemet, valamint antioxidáns karotinokat tartalmaz. 18 aminosav van benne, és tizenkétszer több fehérjét tartalmaz, mint az alma, narancs vagy szamóca. A Földön ismert valamennyi táplálék közül a goji bogyó béta-karotin tartalma a legmagasabb. Poliszacharidjait (pl. LBP1, -2, -3, -4) mester molekuláknak is nevezik. Termőhelyén a fiatal hajtásait megfőzik, és zöldségként fogyasztják. Zsályához, illetve borshoz hasonló íze folytán gyakran használják ízesítőanyagként más ételekhez. Levelei alkalmasak a tea helyettesítésére.

A goji bogyó európai változata az **ördögcérna**[2697]. A két növény csak annyiban különbözik egymástól, hogy az ördögcérna bogyója olyan hatóanyagokat is tartalmaz, melyek túlzott fogyasztás esetén mérgezési tüneteket válthatnak ki. Az európai változat jellegzetessége még, hogy az 1,5-2 méter magas bokor ágain hosszú, vékony tüskék képződnek. Sok nyelven ez a tulajdonsága a nevében is megjelenik. Németül pl. Bocksdorn-nak (baktüskének) nevezik ezt a növényt. Általában dísznövényként ültetik, vagy élő sövényként használják. A goji bogyónak van egy Hawaii szigeten őshonos változata is, a **hawaii farkasbogyó**[2698]. Csupán külsőre különbözik a kínai farkasbogyótól. Alacsonyabb cserjén terem, sűrűbbek és vastagabbak a levelei, és kárminpiros gyümölcse nem ovális, hanem gömbölyű. Ezt a fajtát főleg frissen fogyasztják, de gyógyászati célra is használják.

A medvebogyó egy talajtakaró növény. 10-12 mm átmérőjű gyümölcse emberi táplálkozásra is alkalmas, de piros bogyóit csak az állatok eszik. A medve kedvence. Rajta kívül sok vadon élő állat megeszi ezeket a bogyókat, de a medve szereti a legjobban. Három fő fajtája van, melyek csak leveleik formájában különböznek egymástól. A **közönséges medvesző**[2699] levelei simák és fényesek. A **havasi medvesző**[2700] elnyújtott levele erősen cizellált. A **vörös medvesző**[2701] levele is erősen cizellált, és gyümölcsének beérése után vörössé válik. Ha az Interneten keresgélünk legyünk óvatosak, mert a három fajta képei erősen keverednek. Bogyóikat a vörös áfonyával is gyakran összekeverik. Bogyója mindhárom fajtának vörös, de teljesen megérve sötétvörössé, sőt az alpesi medvehagymáé feketévé válnak. Levelei és kérge gyógyhatással rendelkezik.

A salal egy Észak-Amerikában elterjedt 1-1,5 méter magas örökzöld cserje. Őshazája Alaszka. A part menti területeken sűrű, szinte áthatolhatatlan bokrokat alkot. 6-10 mm átmérőjű, gömb alakú gyümölcse teljesen megérve feketévé válik. Íze édes, egyedi, és hatékony étvágycsökkentő. Az őslakosok számára jelentős táplálékforrás volt. Frissen fogyasztották, aszalva pedig süteményeket ké-

[2696] **Lycium chinense**
[2697] **Lycium barbarum**
[2698] **Lycium sandwicense**
[2699] **Arctostaphylos uva-ursi**
[2700] **Arctostaphylos alpina**
[2701] **Arctostaphylos rubra**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

szítettek belőle. Zsenge levelei is ehetők. Főleg a halleves ízesítésére használták. Gyógyhatással is rendelkezik. Szárítva teát főznek belőle. Apró bogyóit manapság is használják. Oregon szőlővel keverve dzsemet, lekvárt, zselét és süteményeket készítenek belőle. Fényes, bőrszerű levelei és gyöngyvirághoz hasonló apró, fehér vagy rózsaszínű virágai folytán a **salal cserje**[2702] dísznövényként is kedvelt. Levágott virágos ágait a virágkötészetben alkalmazzák. Telepítését azonban körültekintően kell végezni, mert könnyen kivadul. A környezetében minden növényzetet elfojt, és elkezd terjeszkedni. Angliába betelepítve aszálytűrő invazív növénnyé vált. Az autópályák mentén talajtakaró növényként használják. Bogyóit a madarak is kedvelik.

Szintén Észak-Amerikában őshonos a **kúszó fajdbogyó**[2703]. Örökzöld törpecserje, magassága max. 20 cm. Szárain kb. 8 mm átmérőjű fényes, piros bogyók fejlődnek, melyek egész télen át rajta maradnak. (Télen az erdei állatok fontos tápláléka.) A sok apró magot tartalmazó mutatós bogyók ehetők, de nem túl ízletesek. Kissé édesek és enyhén mentaízűek. Az őslakos indiánok süteményeket készítettek belőle. A salalhoz hasonló apró, fehér vagy rózsaszínű virágai vannak. A levelei is fényesek, bőrszerűek. Illatosak és szintén mentaízűek. Annak érdekében, hogy minél intezívebb legyen az ízük felhasználás előtt pár nappal meleg vízbe áztatják. Rágógumit, fagylaltot, cukorkát ízesítenek vele, vagy teát főznek belőle. Ősszel a levelei rézvörösre színeződnek. A zöld leveleiből kipréselt illóolaja fájdalom- és gyulladáscsökkentő hatású. Mivel törpenövésű, gyakran ültetik cserépbe dísznövényként. A szabadban talajtakaró növényként is használják. A két cserje hasonlóságának oka, hogy egy fajcsaládba tartoznak.

A **csodabogyó**[2704] kb. 3 cm hosszú, ovális alakú, élénkpiros színű gyümölcs. Zamata leginkább a citromhoz hasonló, de édes, fanyar mellékíz nélkül. Színe élénkpiros, alakja ovális. Hossza: 2-3 cm, és egy magot tartalmaz. Nevét onnan kapta, hogy szájba véve rendkívüli ízélményben lesz részünk. A csodálatos édeskés aromát még fél óra után is érezzük a szánkban. 6-10 méter magas, örökzöld fa gyümölcse a **kaffir szilva**[2705]. Alakja ovális, hossza max. 30 mm, átmérője 15 mm. Élénkpiros héja alatt meglehetősen savanyú, piros hús található. Bár nyersen is ehető, fanyar gyümölcseiből többnyire dzsemet és zselét készítenek. Kipréselt levéből sokan rosé bort erjesztenek. Bogyóit az emlősállatok és a madarak nagyon kedvelik. Belül egy hosszúkás mag húzódik meg. Ezt a fát Dél-Afrikában tájrendezésre használják, és a kiskertekben is sok helyen látható. A fa kérgét a népi gyógyászatban bőrbetegségek (akna, ekcéma) kezelésére használják.

A **somtermésű ezüstfa**[2706] Kínában és Japánban őshonos dísznövény, de sokan a 8-12 mm hosszú ovális bogyójáért ültetik. A pirosra érett gyümölcs lédús és illatos. Íze édes, de meglehetősen savanykás, összehúzó hatású. Összességében azonban kellemes aromájú. Alakja, színe és íze nagyon hasonlít a somra. Japánban lekvárt, gyümölcszselét, bort csinálnak belőle, és sütemények töltésére használják. Fiatal hajtásai könnyen törnek, ezért elég nehézkes a bogyók szedése. Egy nagy magja van, ami a gyümölccsel együtt ehető, bár kissé rágós. A madarak is kedvelik. Nevét azért kapta, mert fiatal hajtásait, virágjának külső felületét és gyümölcsét ezüstös pikkelyek tarkítják. Levele fonákja is ezüstös árnyalatú. Érdemes termeszteni, mert bogyója vitaminokban, ásványi anyagokban és flavonoidokban igen gazdag. Emellett különféle zsírsavakat tartalmaz, ami gyümölcsöknél elég szokatlan. Az egymás mellé ültetett sűrű bokrok alkalmasak sövény kialakítására. Tengerpartokon kiváló szélfogó. Mivel a talajjal szemben igénytelen, szikes és homokos területek fásítására is használható.

Szinte semmiben sem különbözik a somtermésű ezüstfától a **nagy levelű ezüstfa**[2707]. Nagyon elágazó lombhullató cserje, amely 3 méter magasra is felnő. Dél-Ázsiában, Pakisztánban, Indiában termését a vadonból gyűjtik be, és a helyi piacokon értékesítik. A délkelet-ázsiai országokban, pl.

[2702] **Gaultheria shallon** Kiejtése: szalal. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=_oUx_U9fFK4

[2703] **Gaultheria procumbens** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=Xu26bSz8jSs

[2704] **Synsepalum dulcificum** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=rLsEtrE9Zfc és https://www.youtube.com/watch?v=ikTfMP1fcXU (Kezdet: 5,5 perc)

[2705] **Harpephyllum caffrum**

[2706] **Elaeagnus multiflora** Thunb.

[2707] **Elaeagnus latifolia** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=c8ibcD_bW8o és https://www.youtube.com/watch?v=1ivOuMs5SMQ

Thaiföldön ház körüli kertekbe is ültetik. Ezt főleg azért teszik, mert gyökerének nitrogéngyűjtő baktériumai 10%-kal növelik a többi gyümölcsfa termését. Apró, fehér virágai kellemes illatúak, és vonzzák a méheket. Ovális gyümölcse jóval nagyobb, mint a somterméső ezüstfáé. Hossza 2,5-4 cm, átmérője pedig 1-2 cm. Bőre ennek is piros, de jóval cizelláltabb. Az ezüstös pikkelyek csaknem teljesen beborítják. Íze is savanyú, teljesen megérve azonban kellemesen frissítő. (Egyesek savanyúságának ellensúlyozására kevés sót szórnak rá.) Nyersen fogyasztják, de többnyire pitét készítenek belőle, vagy kompótként tartósítják.

Belül egy orsó alakú, rovátkolt, nagy magot tartalmaz. A gyümölcshússal együtt ehető, de így fogyasztva meglehetősen rostos, rágós. (Teljesen megérve olyan kemény lesz, hogy veszélyezteti a fogak épségét.) Ez a bogyó is nagyon gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban és flavonoidokban. Ezen túlmenően gyógyhatással is rendelkezik. Alkalmas a rák megelőzésére és gyógyítására. Zsenge leveleinek kipréselt levét húgyúti problémák gyógyítására használják. Kereskedelmi forgalomba nem kerül, mert nem bírja a szállítást, a hosszú idejű tárolást. 3-4 nap után megromlik.

Nem mondható közismert trópusi gyümölcsnek a **dzsambolán**[2708] vagy **jávai szilva** sem. Orsó alakú bogyójának hossza max. 15 mm, átmérője pedig kb. 5 mm. A belsejében egy hosszúkás, barna kőmag húzódik meg. Megérve sötétlila, csaknem fekete lesz, de léteznek fehér változatai is, melyek gyógyhatással rendelkeznek. A Távol-Keleten a fehér dzsambolán az alternatív gyógyászat kedvelt alapanyaga. Az érett dzsambolán édeskés-savanykás ízű, de kissé fanyar. Intenzív zamata folytán nyersen fogyasztják, de rostos levet, dzsemet és gyümölcstortát is készítenek belőle. A lila változat megfesti a nyelvet. Fanyar mellékíze a hőkezelés során jelentősen csökken. A fehér húsú változat nagy mennyiségű pektint tartalmaz, ami rövid főzési idő alatt is intenzív kocsonyásodást vált ki. Emiatt főleg zselét készítenek belőle. A lila húsú kevésbé kocsonyásodik, ezért zselékészítésnél guávával vagy ceyloni egressel vegyesen alkalmazzák. Megtévesztésig hasonlít a dzsambolánhoz a **vízibogyó**[2709]. Nevét onnan kapta, hogy vízpartokra szeret települni. Bogyójának átmérője kb. 1 cm.

Ausztrália őshonos gyümölcs a **lilli pilli**[2710]. Magas bokron, illetve kicsi fán fejlődő kb. 10 mm átmérőjű bogyói laza fürtökben teremnek. Alakja gömbölyű, vagy kissé megnyúlt. Héjának színe fajtától függően mályva, lila és vörös lehet. Belül egy nagy mag található. Mivel a körülötte levő ropogós, szaftos gyümölcshús meglehetősen jellegtelen, vízízű, nyersen nem fogyasztják. (A gyümölcs minősége azonban fától fáig változik, és nagymértékben függ a mikroklímától és a talajtól.) Főként dzsemek, gyümölcszselék és üdítőitalok alapanyagául szolgál. Ízesítésére más, markáns zamatú gyümölcsöket használnak. A vadmadarak azonban szeretik ezt a bogyót, és gyakran látogatják a lilli pilli bokrokat. Sokan sövényként ültetik, és gyönyörködnek benne. A lilli pillinek négy fő fajtája ismert. Közülük igen népszerű a **kék lilli pilli**[2711]. A négy fajta közül ez a legintenzívebb ízű. Lédús, gyantás zamata kellemes, élvezetes. Gömbölyű bogyóinak átmérője 10-20 mm, magjának átmérője pedig 4-9 mm. Magbele is ehető. Nem nő ugyan olyan magasra, mint a közismert lila, illetve mályvaszínű. Max. 1 cm hosszú gyümölcsöt hozó fajta, de szép virágai, és olajban gazdag, bőrszerű levelei miatt dísznövényként is egyre kedveltebb. Különösen virágzás idején látványosak az illatos, fehér porzószálai.

Indonézia, Pápua Új-Guinea és Ausztrália monszun erdeiben őshonos fa a fibrous satinash. Magassága: 6-10 méter, sűrű terjedelmes lombkoronával. Kissé lapított gömbölyű gyümölcse a **rostos satinash** vagy **esőerdő cseresznye**[2712]. Színe piros, átmérője 1-2 cm. Többnyire egy magot tartalmaz, de nem ritka a mag nélküli bogyó. Leginkább a mályvaszínű lilli pillihez hasonlít, de van íze. Ennek ellenére nyersen ezt sem fogyasztják, mert meglehetősen savanyú. Savas ízű, húsos, enyhén rostos gyümölcséből zseléket, dzsemeket, édességeket, italokat készítenek. Sokan megvárják, amíg túlérik, sötétvörössé válik a bőre, mert ekkor zamatosabb. Csak a helyben lakók használják, keres-

[2708] **Syzygium cumini** L. + **Syzygium jambolana + Eugenia cumini** + **Eugenia jambolana**
[2709] **Syzygium cordatum**
[2710] **Acmena smithii** Merr. + **Eugenia smithii + Syzygium luehmannii**
[2711] **Syzygium oleosum**
[2712] **Syzygium fibrosum**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

kedelmi forgalomba nem kerül. Kiskertekben gyakran ültetik dísznövényként. Tekintélyes méretű fája, dús lombkoronája, hosszú porzószálú krémszínű virágai, bőrszerű levelei és élénkpiros gyümölcse szemgyönyörködtető látványt nyújtanak.

Ausztrália őshonos gyümölcseinek választékát gazdagítja a **cédrusöböl cseresznye**[2713] is. A 3-6 méter magas kis fa vagy bokor lombozata és fényes levelei nagyon hasonlítanak a lilli pillihez. A gömb vagy ovális alakú, 10-20 mm hosszú és 7-15 mm átmérőjű bogyói teljesen megérve skarlátvörössé válnak. Vékony, ehető héja alatt antioxidánsokban gazdag, szaftos, sárga hús található. Íze édes, finom, leginkább a szőlőre emlékeztet. Kellemes zamata vetekszik a kontinentális cseresznyével. Főleg nyersen fogyasztják, de befőttet, dzsemet, mártásokat, gyümölcssalátát, fagylaltot, üdítőitalokat is készítenek belőle, illetve süteményeket töltenek vele. A belsejében 1-2 ovális, cseresznyeszerű nagy mag található.

Magas élvezeti értékére való tekintettel nagyobb faiskolákban is beszerezhető. Bogyóinak édessége fajtafüggő, ezért vásárlásánál érdemes körültekintően eljárni. (Friss magról is szaporítható, de csíráztatása lassú folyamat.) Az ausztrál kertek gyakori bokra. Apró fehér virágai könnyen megtermékenyülnek, és bő termést eredményeznek. A lilli pillihez hasonlóan jól tűri a nyesést, ezért sok helyen sövényt vagy formára vágott díszbokrot alakítanak ki belőle. Abban is hasonlít a lilli pillihez, hogy igénytelen. Sziklás talajon is megtelepszik, és jól bírja az aszályt. A tápanyagokkal jól ellátott csapadékos a talajt azonban jobban kedveli, amit bő terméssel hálál meg. A természetben a sziklás tengerpartokon találkozhatunk vele. Szubtrópusi éghajlat alatt is termeszthető.

Ausztrália az egzotikus gyümölcsök tárháza. Sehol sincs annyi különleges gyümölcs, mint ezen a földrészen. Ezek egyike az **őshonos cseresznye**[2714] vagy **ausztrál őshonos cseresznye** is. Ausztrália és Tasmania erdeiben vadon növő 3-8 méter magas örökzöld fa, apró, vörös bogyókkal. A csendes-óceáni szigeteken is megtalálható. Jellegzetessége, hogy a magja kívül van. A max. 8 mm átmérőjű cseresznye alján található, kb. 0,5 cm átmérőjű barna mag formájában. Sehol sem termesztik, mert kissé édeskés, savas gyümölcse nem túl ízletes, a magja pedig ehetetlen. Mellőzésének fő oka azonban az, hogy nagyon apró. Rohanó világunkban az embereknek már nincs türelmük az apró bogyókat lecsipegetni. Lédús gyümölcshúsát a bennszülöttek és a korai telepesek nyersen és főzve fogyasztották. Magját eltávolítva befőttként tartósítható.

Lombozatát sebek gyógyítására és kígyómarás ellen használták. Elégetett leveleinek füstje hatékony rovarriasztónak bizonyult. Gömbölyded bogyói teljesen megérve lehullanak a fáról. Bár nagyüzemileg nem termesztik, díszfaként kedvelt. Különleges gyümölcse és a ciprushoz hasonló csipkeszerű levelei jól mutatnak az udvarban. Apró, okkersárga virágai is különlegesek. Ágait a telepesek karácsonyfaként is használták. Fája fafaragásra és esztergálásra alkalmas.

Ránézésre rendkívüli módon hasonlít az őshonos cseresznyére a **kahikatea**[2715]. Fája azonban jóval magasabb, elérheti a 60 métert is. Törzsének átmérője max. 1,5 méter. Lombkoronája ugyanolyan kúpos, mint az őshonos cseresznyéé. Új-Zélandon őshonos tűlevelű fa. Rendkívül régi fajta. A botanikusok szerint már 160 millió éve létezik. Az élettartama is igen magas. Vannak köztük 500 éves példányok is. Apró, édes, de kesernyés ízű vörös gyümölcsét még annyira sem értékelik, mint az őshonos cseresznyét. Ezért szinte csak a madarak fogyasztják. Magja nem barna, hanem sötétkék, illetve sötétlila vagy fekete. Régebben a maori bennszülöttek számára fontos élelmiszer volt, és ünnepeiken nagy mennyiségben szolgálták fel. Fája fűrészáruként nem túl értékes, viszont a fenyőfélékkel ellentétben szagtalan. Ezért a műanyagok elterjedése előtt vaj exportálására szolgáló dobozokat készítettek belőle. Mivel fája kis fajsúlyú, kenukat is építettek belőle.

Lilli pillire emlékeztető gyümölcs az Ausztráliában őshonos **bozótcseresznye**[2716]. Mérete azonos a kontinentális cseresznyével, belül egy borsónyi maggal. Bogyói azonban inkább hasonlítanak a lilli pillihez, mint a kontinentális cseresznyéhez. A ropogós gyümölcshúst rózsaszín, vörös vagy lila héj veszi körül. Frissen eszik, de nem túl zamatos. Édeskés, de vízízű. Befőttet, gyümölcszselét és

[2713] **Eugenia reinwardtiana + Eugenia carissoides**
[2714] **Exocarpus cupressiformis**
[2715] **Dacrycarpus dacrydioides** (Semmilyen nyelven nincs nemzeti neve. Mindenütt a maori nevét használják.)
[2716] **Syzygium paniculatum + Syzygium australe + Eugenia paniculata**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

bort készítenek belőle. Bokorszerű fáját gyakran sövényként ültetik. Zsenge rézvörös levelei és pamacsos fehér virágzata igen dekoratív. A szintén Ausztráliában őshonos **kislevelű mirtusz**[2717] gyümölcse is könnyen összetéveszthető a lilli pillivel. A 3-5 méter magas bokor vagy kis fa sárga bogyói teljesen megérve élénkpirossá válnak. A 0,5-0,8 cm átmérőjű gömbölyű bogyók húsa sok apró magot tartalmaz, de ezek szétrághatók. Íze enyhe, jellegtelen. Zamata a mandarinra emlékeztet, de nem olyan intenzív. Mint általában a mirtuszfélék, ennek a fajnak is illatosak a levelei, ami főleg akkor nyilvánul meg, amikor szétmorzsoljuk. Díszfaként igen kedvelt. Kerítések, sövények kialakítására is használják.

Mellbajok gyógyításra használják a **mellgyümölcs**öt.[2718] 2-8 méter magas lombhullató cserjén terem. Dél-Amerika északi, trópusi országaiban található. Kb. 2 cm átmérőjű narancssárga gyümölcsét a vadonból gyűjtik be. Nyersen fogyasztják vagy szörpöt készítenek belőle. Íze kellemesen édes, de ragacsos. Úgy rágható, mint a rágógumi. A mellbimbó bőrbetegségeinek gyógyításán kívül vértisztításra, reumatikus panaszok gyógyítására is használják. Gyökerének kivonata alkalmas a bőrfestékhiány (vitiligo) kezelésére.

Ausztráliában őshonos gyümölcs a **midyim**[2719] vagy **midyim bogyó** vagy **édes ausztrálmirtusz** is. Homokos talajon élő kb. 1 méter magas cserje az erdők szélén burjánzik. Kellemes ízű, édes, aromás és enyhén illatos bogyója akkora, mint az áfonya. Zamatát is sokan az áfonyához hasonlítják. Apró méretét ellensúlyozza a bő termés. Jellegzetessége a fehér színe, amit kis fekete foltok tarkítanak. Az 5-6 mm átmérőjű bogyók puha belsejében 3-9 db világosbarna mag található. Az ausztrál bennszülöttek kedvelt gyümölcse, de a „bushfood” felértékelődése folytán már kertészetekben is termesztik. A ház körüli kerteknek is kedvelt cserjéje. Mivel bármilyen alakúra nyeshető, sövénynek is kiváló. Nem invazív[2720] faj, ezért nem terjeszkedik feltartóztathatatlanul. Növénybetegségek sem támadják. Műtrágyázást nem igényel. Többnyire nyersen fogyasztják, de gyakran mártást, lekvárt, pitét készítenek belőle. Befőttként konzerválják. Tavasztól őszig több hullámban terem. Mivel a betakarítása meglehetősen munkaigényes, és a hosszú raktározást nem bírja, kereskedelmi forgalomba nem kerül. A madaraknak azonban nem okoz gondot a szüretelése, ezért előszeretettel csipegetik. A szárazságot jól tűri, de a fagyos talajt nem, ezért a mérsékelt égövi országokban nem termeszthető.

A bozótgyümölcsök választékát gazdagítja az **almabogyó**[2721] is. Ezt a nevet azért kapta, mert fényes héjú bogyója ránézésre apró almának tűnik. Hossza max. 2,5 cm. Színe általában lila, de léteznek vörös, kék és fehér fajtái is. Lisztes húsának íze is a kontinentális almára emlékeztet. Kellemes, enyhén fűszeres. Főleg nyersen fogyasztják. Apró magjai ehetők, de többnyire eltávolítják. Sokan gyümölcssalátát készítenek belőle, vagy más gyümölcsökkel keverve süteményt töltenek vele. Nyáron érő bogyói a téli hónapokig szedhetők. Trombita alakú, vajszínű, illatos virágai; hosszú, keskeny, örökzöld levelei és különböző színű bogyói folytán kedvelt dísznövény. A vadszőlőhöz hasonlóan a 3 méter magasra is felnyúló indáit falakra, kerítésre futtatják fel. Jól tűri az aszályt. Gyorsan növő, szívós, ellenálló növény. Gyümölcsét a madarak nagyon kedvelik. Őshazája Tasmania és Ausztrália déli területei.

Rokon faja az **édes almabogyó**[2722]. Ennek bogyója henger alakú. Hossza max. 1,5 cm. Kezdetben zöld héja teljesen megérve vörösesbarnává válik. Akkor tekinthető érettnek, amikor lepotyog a bokorról. Pépes húsának íze édes, és zamata az ánizsra emlékeztet. Főleg nyersen fogyasztják, de gyakran főzik. A belsejében sok apró, uborkához hasonló, ehető mag található. Léggyökerei segítségével ennek a cserjének az indái is kb. 3 méter magasra kúsznak fel. Támasz nélkül magassága csupán 60 cm. Csapadékigénye csekély, ezért szárazabb területeken is ültethető. Ausztrália keleti államaiban őshonos.

[2717] **Archirhodomyrtus beckleri**
[2718] **Brosimum gaudichaudii**
[2719] **Austromyrtus dulcis**
[2720] Terjeszkedő, hódító, nehezen kiirtható.
[2721] **Billardiera longiflora**
[2722] **Billardiera cymosa**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Nagyon hasonlít rá a **közönséges almabogyó**[2723]. Olívzöld, hengeres bogyóinak hossza max. 3 cm-átmérője 1 cm. Íze a párolt alma és a kivi keveréke, kellemes savas mellékízzel. A bokron nem képes teljesen beérni. Lepotyogva a szőrös héjú, sárgászöld bogyóknak utóérlelésre van szükségük. (Akkor tekinthető értettnek, amikor a héja és a magjai vörösesbarnává válnak. Ilyenkor a magjait már ki kell köpködni a vastag bőrével együtt.) Létezik egy sötétlila, illetve fekete héjú fajtája is. Többnyire csak a bennszülöttek fogyasztják. Megérve nyersen eszik, vagy éretlenül megsütik. A telepesek azért nem fogyasztják, mert még a kertészek se nagyon tudják, hogy bogyói ehetők. Dísznövényként azonban ezek a fajták is kedveltek. Az őserdőben fára felfutó aljnövényzetet alkot. A gazdanövényt azonban nem uralják, nem élősködnek rajta. A talajban sem válogatós, és –7 °C-ig fagytűrő. A madarak a hengeres bogyójú fajok iránt is nagy érdeklődést mutatnak.

Ausztrália déli részén viszonylag enyhe az éghajlat, ezért ott kontinentális alma is termeszthető. Ehhez azonban egy új fajtát kellett kinemesíteni, ami húsz évig tartott. A keresztezés olyan jól sikerült, hogy szuperalma lett belőle. Az RS103-130[2724] ellenáll a betegségeknek és gombáknak, s hűtőben hónapokig eltartható. Nem aszalódik össze, nem puhul meg, sokáig megőrzi frissességét. Ráadásul még az íze is jó. Az ausztrál kormány megbízásából dolgozó queenslandi kutatók különösen büszkék arra, hogy ezt hagyományos eljárásokkal, génsebészeti manipulációk nélkül érték el. A kiindulási alany a kelet-ázsiai eredetű dúsvirágú díszalma[2725] volt. Korábban ezen a földrészen csak őshonos gyümölcsök teremtek, köztük az ausztrál bennszülöttek által évezredek óta fogyasztott **vörös bokoralma**[2726]. Alakja gömbölyű. Mivel a lilli pilli rokon faja, belseje nagyon hasonlít hozzá, de jóval nagyobb nála. Átmérője általában 3 cm, de csapadékos vidéken és tápanyagokban dús talajon elérheti a 9 centimétert is.

A vörös bokoralma közepét is egy nagy, gömbölyded, világosbarna mag foglalja el. Az ehető bőre szintén vérpiros, mint a lilli pilli egyik fajtájáé, de nem sima, hanem hosszirányban barázdált. Fényes héja úgy néz ki, mintha gyűrött, ráncos lenne. (Elegáns, nem mindennapi megjelenése miatt az ausztrál telepesek „lady apple”-nek nevezik.) Alatta a ropogós gyümölcshús alapvetően édes, de kissé savas, pikáns zamatú. Íze a sárgabarackhoz hasonló, erős illattal kísérve. Ez az illat egyáltalán nem zavaró, sőt igen kellemes. Többnyire nyersen fogyasztják, de gyümölcslevet is készítenek belőle. Magja könnyen elválik a húsától. Magbele ehetetlen. Nagy, fényes, elliptikus levelei igen dekoratívak, egyáltalán nem hasonlítanak a lilli pilli apró leveleihez. Hosszú, fehér porzószálak alkotta látványos virágjai viszont már ugyanolyanok, mint a lilli pillié, és vonzzák a méheket. Bokorszerű fája közepes méretű, de az őserdőben 14 méter magasra is felnyúlik. Jól tűri az aszályt és a homokos, sós talajt, ezért főleg tengerpartokon látható. Ausztrálián kívül Pápua Új-Guineában is megtalálható. A bennszülöttek a leveleiből és zsenge hajtásaiból kipréselt nedvvel fülgyulladást, köhögést, mellkasi problémákat gyógyítanak. A kérgéből főzött teát pedig gyomorfájdalmak és hasmenés ellen használják.

A **mangrove alma**[2727] egy örökzöld fa. Magassága 5 - 20 méter, törzsének átmérője max. 50 cm. Neve onnan származik, hogy a mangrove fához hasonlóan folyópart mentén vagy a mocsarakban segít megvédeni a talajt az eróziótól, és fontos élőhelyet biztosít a vadon élő állatok számára. A sós vizet is jól tűri. Fő termőterülete Délkelet-Ázsia és Ausztrália. A mocsarak lecsapolása miatt ez a növényfaj is kiveszőben van, ezért felkerült a veszélyeztetett fajok vörös listájára. Korong alakú, 4-5 centiméter átmérőjű, kis vékony farokkal rendelkező zöld gyümölcsét nyersen fogyasztják, vagy főzve zöldségként használják. Íze savanyú, sajtszerű és magas a pektintartalma. Szabálytalan alakú max. 7 mm hosszú magjai a gyümölcs húsos pépébe ágyazódnak.

Zsenge levelei és virágai is ehetők. Leveleit, virágját és gyümölcsét az erdei állatok szintén fogyasztják. Levelei, félig érett gyümölcse gyógyhatással rendelkezik. Gyönyörű bordó virágai csak alkonyatkor bomlanak ki. Érdekessége ennek a fának, hogy felső gyökerei kiemelkednek a talajból.

[2723] **Billardiera scandens**
[2724] **Malus x domestica** Borkh
[2725] **Malus floribunda**
[2726] **Syzygium suborbiculare + Eugenia suborbicularis**
[2727] **Sonneratia caseolaris**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Ezeknek a max. 1,5 méter hosszú, felfelé álló vastag léggyökereknek csekély a fasúlya, ezért gyakran használják a parafa helyettesítésére. Mérsékelten kemény fája kedvelt ipari alapanyag. Magas sótartalma miatt azonban szerelésénél csak réz kötőelemek és csavarok használhatók.

A **rubin sóbokor**[2728] kisméretű őshonos cserje Ausztráliában. Max. 1 méter magas és széles. Rendkívül szárazságtűrő örökzöld bokor. A sziklás területeken is megél. A sós talajt is bírja, ezért gyakori növény a tengerpartok mentén. 5-8 mm átmérőjű lapos, formátlan gyümölcse kezdetben zöld, sárga, majd piros, végül bordó lesz. Bogyói nem egyszerre érnek, ezért mind a négy szín egyszerre előfordul a bokron. Sós-édes, lédús gyümölcsét nyersen fogyasztják. Belül, zamatos, ropogós hús található. Az aboriginek csemegének tartják, és manapság is gyűjtik. Magas a fehérjetartalma. Vízbe áztatva édes tea készíthető belőle. Savas ízű zsenge levelei főzve zöldségként fogyaszthatók. (Oxalát-tartalmú levét le kell önteni róla.) Sok helyen talajtakarónak használják. Gyümölcse a madarakat is vonza.

Nem mondható közismert gyümölcsnek a Pakisztánban és Észak-Indiában őshonos **falsa**[2729] sem. Nagy kereklevelű, lombhullató bokra 4 méter magasra is felnyúlhat. Ültetvényeken nagy mennyiségben termesztik. Más trópusi országokban, pl. Kambodzsában, Bangladesben és Thaiföldön is termesztésbe vették. Ausztráliában és a Fülöp-szigeteken olyan jól sikerült a honosítása, hogy invazívvá vált. Lilásvörös bogyói leginkább az áfonyához hasonlítanak. Frissen leszedve hamvas a felszíne, ami szállítás során, illetve a megfogásakor lekopik róla. Az 5-10 mm átmérőjű bogyók lágy belsejében rendkívül ízletes fehér pép található. Egzotikus zamatát az édes és kesernyés íz kiegyensúlyozott kombinációja adja. A kisebb bogyóknak egy, míg a nagyobbaknak két nagy magja van. Bogyóinak állaga és fogyasztási módja leginkább a szőlőhöz hasonló. (Magjával együtt ehető.) Többnyire nyersen fogyasztják vagy desszerteket készítenek belőle. A belőle készült zamatos gyümölcslé is nagy népszerűségnek örvend. Magja erősen kötődik a gyümölcshúshoz, ezért bogyóit a feldolgozás során péppé főzik, és szitán áttörik.

Mivel igen keresett, a helyi piacokon meglehetősen sokba kerül. Külföldre nem szállítják, mert nem bírja a hosszú idejű szállítást és raktározást. (Hűtőszekrényben is csak néhány napig tárolható.) Szárítva és őrölve azonban külföldön is kapható. A por alakú változat tápértéke négyszer annyi, mint a friss gyümölcsé. A falsa a fehérjék, aminosavak, vitaminok, ásványi anyagok és különböző bioaktív vegyületek gazdag tápanyagforrása. Ezért széles körű gyógyhatással rendelkezik. Levelivel bőrbetegségeket gyógyítanak. Gyümölcse vértisztító, gyulladáscsökkentő hatású. A szárított bogyóiból készült teát asztma, hörghurut, megfázás, köhögés és torokfájás esetén használják. A friss gyümölcs kipréselt leve enyhíti a húgyúti problémákat, megszünteti az emésztési zavarokat. A gyulladt májra és epehólyagra is gyógyhatást gyakorol. Magvait meddőség és vérszegénység esetén alkalmazzák. A kérgéből kiáztatott lé a reumás panaszokat enyhíti. A vérnyomás, a koleszterinszint szabályozására is használják, Erős és rugalmas fája is sokoldalúan felhasználható. Golfütőket, biliárd kellékeket, íjakat, szerszámnyelet, zsindelyt készítenek belőle. Az évenként visszanyesett vesszőiből igen erős kosarakat fonnak gyümölcsök és zöldségek szállítására. Rostos kérgéből kötelek készülnek.

Délkelet-Ázsiában és Ausztráliában található örökzöld fa a **carabao**[2730]. Magassága 4-6 méter. Hosszúkás gyümölcse élénkvörös és ehető. Hossza 2,5-4,5 cm, átmérője 1,5-2 cm. Intenzíven édes-savanyú pulpája sok fekete magot tartalmaz, két sorban. A magok hossza kb. 7 mm, vastagságuk 1,5 mm. Rokon faja a **nagyvirágú uvaria**[2731]. Ez nem fa, hanem egy kúszó cserje nagy levelekkel. Magassága legfeljebb 10 méter. Délkelet-Ázsia országaiban vadon terem, de egyes helyeken termesztik. Aromás gyümölcsét többnyire nyersen fogyasztják, vagy konzerválják. Csomókban termő ujjszerű bogyóinak hossza 4-5,5 cm, átmérője 1,5-2 cm. Egy fürtben 15-20 gyümölcs található. Bőre sötétsárga. Pulpájában sok, lapos, sárga mag található, két sorba elrendezve. Nagyon ritka gyümölcs, a helyi piacokon azonban néha kapható. Magas tápértéke folytán a botanikusok szorgalmaz-

[2728] **Enchylaena tomentosa**
[2729] **Grewia asiatica + Grewia subinaequalis** Kiejtése: falsza. (Eredeti angol neve: phalsa.)
[2730] **Uvaria rufa**
[2731] **Uvaria grandiflora**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

zák a termesztésbe vételét. Gyümölcsének fő fogyasztói egyelőre csak a majmok a vadonban. Levelei, gyökere gyógyhatással rendelkezik. Hajlékony, erős indáit fűzfavesszőként használják. (Kosarat vagy kerítést fonnak belőle.)

Brazíliában őshonos bogyós gyümölcs a **klidémia**[2732] vagy **szappanbokor**. Tojásdad alakú, pehelyszerű szőrökkel borított, sötétlila bogyóinak hossza 5-8 mm, és tele van apró, 0,5 mm átmérőjű, ehető magvakkal. Az 1-2 méter magas bokor 500 bogyót is hozhat. (Fák közelében 5 méter magasra is felfuthat.) A termőhelyén sem sokan ismerik, pedig nagyon régi évelő bokor, de mára feledésbe merült. A legtöbb helyen gyomnövényként kezelik. Ennek oka, hogy termése nem túl finom, csak éhínség idején fogyasztották. Lekvárt is készítettek belőle a kesernyés teák ízének semlegesítésére. Bogyóit csak a madarak és az emlősállatok eszik, de tannintartalma a kecskék számára mérgező. Dekoratív leveleit ma is használják a népi gyógyászatban, a szívritmus szabályozására, a húgyúti fertőzések, és bőrbetegségek gyógyítására. Több mint egy tucat rokon faja van.[2733] Dél-Amerikán kívül más földrészeken (pl. Ausztráliában) is megtalálható. Hawaii szigetén agresszívan terjeszkedő bozótot alkot. Főleg a kókuszdió-ültetvényeseknek okoz gondot. Innen ered az angol neve is: koster átka. Másik angol neve: szappanbokor, amit azért kapott, mert ha vizet adunk ehhez a növényhez, és kezeinkkel nyomkodjuk, elkezd habozni, mint a szappan.

A gyümölcsök sajátos csoportját alkotják a csonthéjasok. Az olajos magvak trópusi változatainak száma is jóval meghaladja a kontinentális választékot. A teljesség kedvéért ejtsünk néhány szót a legismertebbekről. Egy receptben már szerepelt a **pekándió**[2734], amely az amerikaiak közkedvelt diófajtája. Igazi csemege.[2735] Akkora, mint a mi apró szemű diónk, de jóval karcsúbb; vastagsága fele a magasságának. Héjszerkezete egységes, külsőre úgy néz ki, mint a tölgyfa termése, a makk. Miután nagyon vékony, kézzel is könnyen feltörhető. Belül ugyanolyan gerezdek találhatók, mint az európai dióban. Az íze is hasonló, csak egy kicsit édesebb, teltebb, aromásabb, és magasabb az olajtartalma. Ezért előszeretettel alkalmazzák különféle süteményekben. Közülük legkedveltebb az amerikai pekánpite. Amerikában a jégkrémet is pekándióval dúsítják. Önmagában is gyakran fogyasztják.

Amerika igen mennyiségben fogyasztott diója a hikori. Több faja is van. Közülük legismertebb a **foszlós kérgű hikori**[2736]**.** Nevét onnan kapta, hogy az idősebb fák kérge szalagokban lehámlik. (A fiatal fák kérge világosszürke és sima.) Ez a fajta inkább az európai dióhoz hasonlít, mint a pekándióhoz. Termése kb. 5 cm átmérőjű zöld, gömbölyű burokban fejlődik ki. Kopáncsa 4-5 mm vastag, és éréskor négy részre hasad. Csonthéjas termése világosbarna, az oldalán a varratok simák. A héja is vastag, ezért a héj-magbél aránya csupán 70 : 30%. Az újabb fajták magbele már könnyen elválik a héjtól, ezért tisztítása nem nehéz. Barna vagy sötétvörös hártyájú dióbele édes, jóízű. A kereskedelemben ez a közönséges hikoridió. Magbeléből nagy mennyiségben készítenek dióolajat. Csonthéjas termését az erdei állatok is nagyon kedvelik. Fáját húsok füstöléssel történő tartósításához használják. Ez az Észak-Amerikában őshonos fa adja a hikorisó ízét is. Zsenge hajtásai és kérge gyógyhatással rendelkezik. Lassan növekvő, hosszú életű fa. (Élettartama elérheti a 250 évet is.) Nagy fajsúlyú, kemény, de rugalmas fájából szerszámnyelet, golfütőt, baseballütőt, sílécet, létrafokot, székeket, parkettát, íjat készítenek, vagy furnérlemezként használják.[2737] Az Interneten gyakran összetévesztik a fehér hikorival.

[2732] **Clidemia** sp.

[2733] Közülük legismertebb a **Clidemia hirta**.

[2734] **Carya pecan** + **Carya illinoinensis**

[2735] Évente 125 ezer tonnányit termesztenek belőle. Utána következik a hikoridió. Európai (Juglans) diót csak kis mennyiségben termesztenek. A felmerülő igényeket többnyire importból fedezik. Nálunk éppen fordított a helyzet, ami érthetetlen, mivel a pekán és a hikori nem trópusi diófajta. Európában is termeszthetők lennének, de csak ritkán, egy-egy parkban találkozhatunk velük. (A 45. szélességi fok felett már csak a hidegtűrő fajták termeszthetők.)

[2736] **Carya ovata**

[2737] Régen az arisztokrácia is jól ismerte ezt a hikorit, mert ebből a rendkívül kemény és szívós fából készült a hintók alváza. A drága szekereknek és a sportcélra használt fogatoknak ma is ebből a fából készítik a kerekeit (küllőket, keréktalpakat). Rendkívül kopásálló, és nagy hajlítást bír el törés nélkül.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A legnagyobb méretű a **királyi hikori**[2738]. Ezt a nevet mérete miatt érdemelte ki. Gömbölyű termésének átmérője ugyanis 4,5-6,5 cm. Kopáncsa igen vastag, kb. 1 cm. Zöld héjának leválása után diójának átmérője elérheti a 3,5 centimétert is. Mérete megegyezik az európai dióval. Rovátkolt héja is nagyon hasonlít rá. A kb. 4 mm vastag, kemény csonthéj alatt édeskés magbél található. Az íze azonban nem olyan finom, mint a foszlós kérgű hikorié. Ez az oka annak, hogy nagyobb mérete ellenére termesztése nem terjedt el széles körben. A vadon élő állatok és a madarak viszont nagyon szeretik. Fája nagyon hasonlít a foszlós kérgű hikorira. A királyi hikori kezdetben sima, szürke kérge is barázdálódik, majd leválik egy idő után. Ennek mértéke azonban nem olyan intenzív, mint a foszlós kérgű hikorinál. Parkokban és lakótelepeken is gyakran találkozhatunk vele. Kemény fája szintén alkalmas húsok füstölésére, illetve szerszámnyelet készítenek belőle.

Észak-Amerikában a legszélesebb körben elterjedt hikorifaj a **keserű hikori**[2739]. Élőhelye több államon átível. Extrém száraz és nedves körülmények között is megél. Természetes erdőkben tölgyfélékkel alkot elegyet. Fája oszlopos, terebélyes, 30 m-re magasra is megnő. Termése 2-3-as csoportokban terem. Zöld burkú termése jóval kisebb, mint a nemesített fajtáké. Átmérője 2-4 cm, gömbölyű vagy körte alakú. Kopáncsa vékony, a varratok mentén a termés csúcsától a közepéig futó szárnyakkal. A diótermés vagy a kopáncsban marad, vagy a kopáncs félig felnyílik róla. Csonthéját vékony, sekély rovátkák díszítik. Magbele szürke, keserű és ehetetlen. Az amerikai indiánok azonban néha fogyasztják. Hibridjei viszont jelentősek. Az egyik kiérdemelte a legvékonyabb héjú hikori címet, míg egy másik alfaja a hikori termesztési területének határát északabbra tolta. (Van olyan fajtája, amely Kanada déli részén is termeszthető.) Kemény, nehéz fájából hordókat, kocsialkatrészeket, mezőgazdasági szerszámokat készítenek.

A 17 fajt és 12 fajközi hibridet képviselő hikorinemzetség közül érdemes még kiemelni a **molyhos hikorit**[2740]. Nevét a molyhos, bársonyos tapintású kopáncsáról kapta. Alakja gömbölyű, vagy körte alakú. Átmérője 3,5-5 cm. Külső, zöld héjának vastagsága eléri az 5 millimétert. Éréskor négy részre hasad. Alatta barna, nagyon kemény, vastag héjú diója van. Dióbele édes, de nehéz kinyerni. Emiatt nem túl népszerű. Díszfaként azonban szívesen ültetik. Ősszel megkapó az aranyba játszó fényes, sárga lombja. A vadon növő fák termését csak az őslakosság, és az erdei állatok eszik. A bennszülött indiánok fontos tápláléka volt. Kereskedelmi forgalomba is kerül, sőt exportálják. Bár nem a legjobb hikorifajta, de jól bírja a hideget. Ezért Kanadában is termeszthető. Ennek a fajtának is nagyon kemény a fája, ezért szerszámnyelet és bútorokat készítenek belőle. Az Interneten gyakran összetévesztik az ovális hikorival. A többi hikori külsőre nagyon hasonlít erre a fajra. Magbelük azonban jellegtelen vagy kesernyés, ezért nem termesztik őket. A csonthéjuk is vastag, kemény, nehéz feltörni. A vadon növő fák termését csak az erdei állatok fogyasztják, vagy tenyészállatokkal (disznókkal) etetik fel.

Jelentősen különbözik pekándiótól a rücskös, sötétbarna héjú **paradió**[2741]. Ebben a magbél nem oszlik gerezdekre, hanem egy tömböt alkot. Ez a mandulánál nagyobb méretű, szabálytalan alakú diófféle egy max. 16 cm átmérőjű, gömbölyű, vörösesbarna, parás tokban terem, melynek tömege elérheti az 1 kilogrammot is. Belül 10-25 mag rendeződik el egy központi oszlop körül. A termés 15 havi érés után hullik le a fáról. A benne levő magok azonban nem tudnak kiszabadulni belőle. Ehhez előbb el kell korhadnia a kb. 5 mm vastag falú toknak. A rágcsálók csak ezt követően tudnak hozzájutni. Az egyes magvakat körülvevő rücskös héjat feltörve fogyasztják az ízletes magbelet. Természetesen a termelők ezt nem várják meg, hanem begyűjtik a lehullott termést, és feltörik a tokot. A kereskedelembe már a mindkét buroktól megtisztított magbél kerül. Így azonban nem sokáig tartható el, néhány hónap múlva megavasodik. A **brazil dió**nak is nevezett paradió két és félszer annyi szelént tartalmaz, mint a többi diófajta. Fogyasztása számunkra igen előnyös, mert a magyar termőföld szelénben meglehetősen szegény, ami gátolja az immunrendszer megerősödését. Ez a nyomelem számos antioxidáns hatású enzim nélkülözhetetlen alkotóeleme. A szelénhiány az oka a gyakori influ-

[2738] **Carya laciniosa**
[2739] **Carya cordiformis**
[2740] **Carya tomentosa + Carya alba** → ez a régi neve
[2741] **Bertholletia excelsa** Humb. & Bonpl. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=M7VPrwkU5jA

enzás megbetegedéseknek is. Ez ellen azonban könnyen védekezhetünk, mert már napi 5 szem paradió fedezi a napi szelénszükségletünket. A paradió krómtartalma is magas, ami kedvezően befolyásolja a vércukorszintet.

A paradió és az ágyúgolyógyümölcs alig ismert rokon faja a **majomcsésze**[2742]. Nem termesztik, Dél-Amerika egyes vidékein vadon nő. Formája szabálytalan gömb. Létezik egy harang alakú fajtája is. Átmérője 10-20 cm. Érési ideje 10 hónap. Megérve nem esik le az egész gyümölcs a fáról, hanem a lefelé lógó fazék alakú tok fedele leválik, és a magjai kiszóródnak a talajra. Átlagosan 30-35 magot tartalmaz, de ezek 25%-a fejletlen vagy apró. A jól fejlett magvak hossza 5-5,5 cm, átmérőjük 2,5-3 cm. Az ovális alakú, hosszában barázdált magvakat vékony, hártyaszerű, sötétbarna héj védi a levegő oxidációjától. Alatta a fehér vagy krémszínű magbél húsos és olajos. Nedvességtartalma elérheti a 48%-ot, ezért nem olyan kemény, mint a paradió. A tárolás során azonban fokozatosan kiszárad. Íze kellemes, hasonlít a többi dióhoz, de még a paradiónál is magasabb a szeléntartalma. Ráadásul ezt a számunkra fontos nyomelemet közvetlenül felszívódó, szerves formában tárolja. Ez a tulajdonsága a diófélék között egyedülálló, ezért megszárítva és porrá őrölve is forgalmazzák. A magból sajtolt olaj szintén tartalmaz szerves szelént, de ennek koncentrációja jóval kisebb.[2743] Ezért a majomcsésze magjából kinyert olajra nem jellemző a szelén szerves vegyületei által keltett kellemetlen szag. A belőle nyert port és olajat nem csak az élelmiszeripar használja adalékanyagként, a kozmetikai ipar is igényt tart rá.

A majomcsésze onnan kapta a nevét, hogy a majmok is nagyon kedvelik. Az érett gyümölcs tokját hozzáverik a vastag ágakhoz vagy a fa törzséhez, és miután levált a fedele, a magokat kiszedik belőle. A barna csuklyás majmok tevékenysége olyan intenzív, hogy egy év alatt elpusztították az Amazonas menti fák termésének 99,5 százalékát. Ültetvények létrehozásával meg lehetne ugyan oldani ezt a problémát, de az elmúlt évtizedekben az intenzív mezőgazdasági termelés miatt a nagyüzemi gazdálkodásba bevont területek oly mértékben kilúgozódtak, hogy már nincs számottevő ásványianyag- és nyomelemtartalmuk. A majomcsészefa csak az őserdők érintetlen talajából tud jelentős mennyiségű cinket felszívni. Ezért nagybani termesztése, olajos magként történő exportálása nem várható.

Különleges dél-amerikai diófajta a **pequi**[2744] vagy **szuari dió**. A kezdetben sötétlila héja megérve olajzölddé válik. A vastag héj alatt 1-4 dió rejlik, amit sárga gyümölcshús vesz körül. Éretlenül felnyitva a mangosztinra hasonlít. A szétnyíló héjából könnyen kiemelhető érett gyümölcsök akkorák, mint egy narancs. Teljesen megérve lehullanak a földre. A narancsba hajló sárga pulpa íze és illata igen intenzív, aromás. Alatta egy krémszínű mag található, amit kemény, sötétbarna héj vesz körül. A csonthéj vékony tüskékkel borított, ezért nem szabad beleharapni a pulpájába, mert a nyelvünkbe vagy ínyünkbe fúródó tüske igen fájdalmas lehet. A vékony, krémes gyümölcshúst óvatosan kell lerágcsálni róla, Fogyasztásához nem használható evőeszköz sem, mert erős aromatartama megtámadja a fémet. Az ezüst evőeszköz pl. teljesen megfeketedik tőle.

Mind a gyümölcshúst, mind a dióbelet nyersen fogyasztják. Az aromás gyümölcshúst különféle ételek, édességek ízesítésére is használják, és likőrt készítenek belőle. Intenzív íze és illata rizses és húsos ételekben érvényesül leginkább. A pequival ízesített rizses csirkével gyakran megkínálják a turistákat. A pequi pulpájának egyedülálló, semmihez sem hasonlítható gyümölcsíze igen különlegessé teszi ezt az ételt. A kontinentális éghajlatról jött látogatók azonban gazdag ízvilágát túl erősnek, nagyon egzotikusnak találják. A gyümölcshús alatti diót néhány napi szárítás után törik fel. A tüskés csonthéj alatti dióbél igen finom, íze hasonlít a pekándióhoz. Brazíliában igen népszerű. Főleg pörkölve, sózva forgalmazzák. Olajat is készítenek belőle. Olajsavtartalma gyógyhatással rendelkezik. Meggátolja a szabadgyökök képződését, de hörghurut és influenza ellen szintén hatásos. A csukamájolajhoz hasonlóan kiváló erősítőszer. Bőrbe dörzsölve csillapítja a reumás fájdalmakat. Illatos olaját a kozmetikai ipar is előszeretettel használja.

[2742] **Lecythis elliptica + Lecythis minor + Lecythis ollaria + Lecythis pisonis + Lecythis tuyrana**

[2743] Ennek oka, hogy a cink vízben jobban oldódik, mint zsiradékban.

[2744] **Caryocar brasiliense + Cariocar coriaceum**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Fája 5-15 méter magas, és minden évben több ezer gyümölcsöt terem. A bennszülöttek fáját építőanyagként is használják. Brazília középső tartományában nincs olyan ház, melynek udvarában ne találnánk pequi fát. Vidéken több száz éve termesztik, és kultikus fának tekintik. Sajnos a környezetszennyezés ennek a fának sem használ, ezért a piacokon egyre nehezebb hozzájutni a gyümölcséhez. Háromujjú, ovális, szőrös, erősen erezett levelei igen dekoratívak. Leforrázva menstruációszabályzó tea készíthető belőle. Pompás virágzatának nektárja a madarak fő tápláléka a száraz évszak alatt. A bőséges édes nektár a denevéreket, a darazsakat és a hangyákat is odavonzza. Lehulló gyümölcsei fontos szerepet játszanak az erdei állatok táplálásában.

Közép-Amerika ősrégi diófajtája a **kenyérdió**[2745] vagy **maja dió**. Ne tévesszük össze a kenyérfa gyümölcsének magvaival. A valódi kenyérdiót már a maja indiánok is termesztették, kétezer évvel ezelőtt. A második neve is innen származik. Magas keményítőtartalmú dióbele igen tápláló. Létfontosságú tápanyagokban gazdag. Szárított és liszté őrölt magjából kenyeret sütöttek. Ebből ered a kenyérdió név is. Manapság inkább éhínség idején fogyasztják. Ezt az teszi lehetővé, hogy kemény, üvegszerű héja elzárja a levegőtől, és akár öt évig is eltartható, nem avasodik meg. 2005-ben és 2007-ben a Stan és a Félix hurrikán egész országrészeket tarolt le, és elpusztította a termés nagy részét. Ezekben az években sokan köszönhették életüket a kenyérdiónak, és a belőle őrölt lisztnek. Lisztjéből nem csak lapos kenyér készíthető, hanem folyékony csokoládéhoz hasonló forró, tápláló ital is. Aszályos években is előveszik az előző években megmaradt termést. Fája értékes keményfa, amit már a maja indiánok is használtak szerszám- és épület-alapanyagként.

A gesztenye méretű kerekded magvakat narancssárga színű, édes, citrusízű, ehető bőr veszi körül. A vékony pulpa íze és állaga leginkább a kandírozott narancshéjra emlékeztet. Magbelét tengervízben megfőzve eszik. Íze a burgonyához hasonló. A maradékot napon megszárítják, és később fogyasztják. Sózva aperitifként használható. Pörkölve még finomabb, így íze a kávéhoz hasonlít. Sokan a friss magbelet dunsztolással konzerválják. A rostokban gazdag magbél sok fehérjét, valamint kalciumot, káliumot, vasat, cinket, folsavat, A-, E-, C- és B-vitamint tartalmaz. Venezuelában tehénfának is nevezik, mert törzsének kérgét átszúrva édes, tejszerű folyadék szivárog belőle. A sűrű, sárga növényi tej a szájban kissé összehúzó hatású, de nagyon egészséges és tápláló. Gyümölcse az erdei állatok és madarak táplálásában is fontos szerepet tölt be.

A kenyérdiófa igen magas, 45 méterre is megnőhet. A hatalmas faoszlop megtámasztásáról egy bizarr, élszerűen kiszélesedő talpazat gondoskodik. Szerencsére az érett magvak lehullanak, így nem kell felmászni rá és leverni. Bőséges termése vastagon befedi a talajt. Vékony, de mindenütt zárt héja annyira kemény, törékeny, hogyha kőre esik, elreped. A néhány napos hideget jól tűri, ezért Floridában és Dél-Kaliforniában is termesztik. A déli féltekén termőterülete Brazília északi, trópusi övezetéig húzódik le. Fája értékes bútoralapanyag. Finoman megmunkált drága bútorokat készítenek belőle. Sajnos emiatt a kihalás veszélye fenyegeti, mert sok helyen teljesen kiirtották, a bútorgyáraknak eladták.

Az amerikai kontinens trópusi övezete bővelkedik a csonthéjas termésű egzotikus gyümölcsfákban, bokrokban. Ezek egyike a **szőlőgesztenye**[2746] is. Az indákkal átszőtt több méter magasra felfutó örökzöld bokor termése leginkább a szőlőszemekhez hasonlít, de vékony bőre alatt nem gyümölcshús található, hanem egy kb. 1,5-2 cm átmérőjű gömbölyded mag. Virágzata is nagyon hasonlít a szőlővirághoz. Ráadásul a kontinentális szőlőhöz hasonlóan a szőlőgesztenyét is lugasra felfuttatva termesztik. A természetben a kacsokkal keresztül-kasul átszőtt bokor áthatolhatatlan dzsungelt alkot. Kezdetben zöld bogyói megérve barnává válnak.

A vékony, könnyen törhető maghéj alatt meghúzódó 1-1,5 cm átmérőjű magbél ugyanúgy néz ki, mint a török mogyoró. Ennek ellenére gesztenyének hívják, mivel megfőzve íze inkább hasonlít a sült gesztenyéhez, mint a mogyoróhoz. A mérete is a gesztenyére emlékeztet. Nyersen szintén fogyasztható. Édeskés zamata pörkölve érvényesül leginkább. Desszertek készítésére szintén használható, jól helyettesíti a földimogyorót és a mandulát. Termőhelyén fagylaltokat, sörbeteket is dúsítanak vele. Az ipar a nyers magból olajat készít. Ez a bőtermő bokor a brazil hegyekben 1000 méter

[2745] **Brosimum alicastrum**
[2746] **Dicella nucifera**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

magasság felett is megtalálható. A termés betakarítását gumicsizmában végzik, mert az alsó levelek bolyhosak, és az apró szőrök a bőrbe fúródva kellemetlen viszketést okoznak. A szőlőgesztenye finom csemege. Ennek ellenére alig termesztik, a termőhelyén is csak kevesen ismerik.

Ausztrália gesztenyefája a **déligesztenye**[2747] vagy **ausztrál gesztenye**. Hatalmas, örökzöld fája 40 méterre is felnyúlhat, és átmérője elérheti az 1,2 métert, de általában 8-25 méter magas. Nagyon érdekes növény. Skarlátvörös és sárga virágai a borsóhoz, míg hüvelytermése a babhoz hasonlít, de jóval nagyobb nála. Hossza 12-20 centiméter, szélessége 4-5 cm. Vékony, fás héja alatt a belseje rekeszekre oszlik, és mindegyik rekeszben egy nagy, barna, babszerű mag található. (A földre esett fényes magok egy idő után megfeketednek. Innen ered az angol neve is: fekete bab.) A magok száma a babhoz hasonlóan itt is változó; min. 1, max. 6. Alakja gömbölyű, két oldalán nyomott. A többmagvú példányok alakja ovális.

Nagy keményítőtartalmú magjainak íze leginkább a gesztenyére emlékeztet. A baj csak az, hogy mérgező. A szaponin azonban kiáztatható belőle, és utána ehetővé válik. (Ez a művelet ezen az éghajlaton nem szokatlan, mivel a trópusi zöldségek többsége meglehetősen keserű, csak váltott vízben történő áztatás után fogyasztható.) Jobbára a bennszülöttek eszik. (Ők néhány napig folyó vízben tartják.) A zsenge zöld magját főzve, az érett, barna magját sütve fogyasztják. (Az áztatás után benne maradt méreganyagok a hőkezelés során lebomlanak.) Süteményt is készítenek belőle. (A telepesek idegenkednek a „bozót élelemtől” a szavannák és esőerdők által kínált ennivalótól.) A déligesztenye őshazája Kelet-Ausztrália. Queensland és New South Wales tartományban vadon nő. Sehol sem termesztik. Kontinentális éghajlat alatt azonban gyakran csíráztatják, mert kedvelt szobai növény. Dekoratív megjelenése igénytelenséggel párosul. Gyorsan hajtatható, és könnyen gondozható.

A paradióhoz hasonlóan ugyancsak egy tömböt alkot a **vadkakaó**[2748]. Botanikai nevét azért kapta, hogy művelésre alkalmatlan vizes, mocsaras területeken is jól megél. Egyébként semmi köze a kakaóhoz. Azért hívják így, mert mind a külseje, mind a belseje nagyon hasonlít a kakaóhoz. Az íze azonban nem, mivel a vadkakaó nem kakaó, hanem olajos mag. Dióbélhez hasonló magjáért szinte minden trópusi országban termesztik, de csak kevesen ismerik. Ovális alakú termése még a paradiónál is nagyobb. Hossza elérheti a 30 centimétert, átmérője pedig a 15 centimétert. A külsőre futball-labdához hasonló bársonyos tapintású termés vastag, erős, sötétbarna héja alá zsúfolódnak be a kb. 1,3 centiméter átmérőjű kerek magvai. Számuk igen nagy, kitöltik az egész belsejét. Akkor takarítják be, amikor a maghéj szétreped, és a magvak szinte kirobbannak belőle. Az összeszedett magvak diószerű héja alatt rejlő magbelét főleg nyersen fogyasztják, de pörkölve is kedvelik. Íze leginkább a földimogyoróhoz hasonlít. Megfőzve gesztenyeként használják. Kiszárítva és lisztté őrölve kenyeret sütnek belőle. A dió méretű magvakat nem kell azonnal felhasználni, hűvös száraz helyen tárolva hónapokig eláll.

Zsenge leveleit és virágait zöldségként használják. Fájának jellegzetessége fonott kalács kinézetű törzse, amely a tövéből eredő három szár elágazásából és összecsavarodásból alakul ki. Pávatollhoz hasonló nagy, illatos virágai tovább fokozzák attraktív megjelenését. Ezért sokan dísznövényként, cserépben nevelik. A monda szerint szerencsét hoz. (Első szaporítója egy indiai szegény ember volt, aki meggazdagodott belőle.) Erre utal a másik a másik neve is: pénzfa, szerencsefa, szerencsegesztenye.

A vadkakaónak van egy normál törzsű változata[2749] is. Ennek termése csupán annyiban különbözik az előzőtől, hogy a vége kicsúcsosodik. Angol nyelvterületen különbséget tesznek a két fajta között. Az „aquatica”-t guiana chestnut-nak, míg az „insignis”-t malabar chestnut-nak hívják. Erről azonban még folyik a vita a gyümölcstermesztők között, ezért az Interneten gyakran keveredik a két típus. A vadkakaónak létezik egy harmadik változata[2750] is. Barna héja ennek is nemezes, és a mérete is hasonló. A „glabra” ugyancsak csúcsos, mint az „insignis”, de a héja nem barázdált, hanem sima, kúp alakú. Barna magvai sem gömbölydedek, hanem szabálytalanul szögletesek. Fokozza a

[2747] **Castanospermum australe**
[2748] **Pachira aquatica**
[2749] **Pachira insignis**
[2750] **Pachira glabra**

zavart a vadkakaó negyedik változata[2751], amely az „aquatica” kevésbé bordás, sima héjú fajtája. Jellemzője még, hogy a vége nem begyűrt, hanem kissé kicsúcsosodik. Ezáltal szabályos ovális alakú.

Formára nagyon hasonlít a paradióhoz az Ausztráliában őshonos **buniadió**[2752] magja, bár nem olyan finom. A magot borító vékony, hártyaszerű héj színe is ugyanolyan. Egy nagyméretű fenyő termése, mely megérve lehullik. Hatalmas, 25-35 cm hosszú toboza 50-100 magot rejt. A többi fenyőmaghoz hasonlóan a 3-4 cm hosszú magok itt is a tobozba ágyazódnak be, és csak teljes száradás után hullanak ki belőle. Ezt általában nem várják meg, hanem a kemény tobozt megfőzik, hogy könnyebben ki tudják nyerni belőle a magokat. A bennszülöttek fontos tápláléka. Ligetekben terem. Betakarításának idejére még a törzsek közötti viszálykodást is felfüggesztik. Nyersen és pörkölve egyaránt fogyasztják. Lisztté őrölve kenyeret, süteményeket készítenek belőle. A mi diófánkhoz hasonlóan a bunia fája is értékes ipari alapanyag. Termesztésének széles körű elterjedése nem várható, mert a finomabb paradió és kesudió lefoglalja az ültetvényeket.

Ugyancsak egységes bélállományú a **kesu**[2753] vagy **kesudió**, de vékonyabb, mint a paradió, és vese alakú. A paradiónál lágyabb állagú, és kissé édeskés. Általában önmagában fogyasztják, vagy süteményekhez használják. A földimogyoróval megegyezően ebből a magból is készítenek vajat. A kesudió egyébként egy almaformájú gyümölcs kilógó magja. Mivel a kb. 2,5 cm hosszú mag tömege csupán töredéke a gyümölcsnek, arról leválasztva árulják. A külföldre szállított magvakról a bársonyos, vastag héját is eltávolítják, és többnyire sózott formában kerül az üzletekbe. A bioboltokban azonban sótlanul is kapható. A dióhoz hasonlóan pörkölve finomabb, mint nyersen. Az állaga is ropogósabb lesz. Nem csak finom, hanem nagyon egészséges. Az összes dióféle közül a kesu tartalmazza a legtöbb magnéziumot.

A magot létrehozó **kesualmá**t nem dobják el, hanem üdítő italokat, különleges aromájú dzsemeket, zselét, szirupot, édességeket, valamint bort és ecetet készítenek belőle. Kipréselt leve hatásos székrekedés ellen. A kesualma nyersen fogyasztva is finom. Íze édeskésen savanyú. Mindhárom csonthéjas gyümölcs dióízű, némi egzotikus beütéssel. A kesudió rokon faja a **mezei kesudió**[2754]. Ugyanúgy néz ki, mint a kesudió, csak kisebb nála. Gyümölcse, a kesualma pedig savanyúbb. Magja nem tér el számottevően a rokonától.

A közkedvelt kesudió alig ismert rokon faja a Queensland tartományban őshonos **ausztrál kesudió**[2755]. Alakja tömzsi, és kisebb méretű. Mellőzöttségének oka, hogy mind az almája, mind a magja mérgező. Pontosabban egy fekete, gyantás vegyület található benne, ami bőrgyulladást, gennyesedést okoz. Ennek ellenére az ausztrál bennszülöttek évezredek óta fogyasztják, úgy hogy váltott vízben 2-7 napig áztatják. Méreganyagának kioldódása után az édes, sárgabarackízű kesualmát sütve eszik, míg a magját megszárítják és pörkölik. Mivel a fa kérge, ágai, levelei is mérgezők, a bennszülöttek gyümölcsének betakarítása előtt vastagon bedörzsölik a kezüket agyaggal. Egyébként ez a mérges szömörcéhez (Toxicodendron radicans) hasonló gyantás vegyület nem mindenkire hat egyformán. Vannak, akik következmények nélkül ehetik mind az almáját, mind a dióját. A kíváncsi turisták többsége azonban nyers fogyasztását nem úsznak meg szájfekélyek nélkül.

A természet másik furcsasága az **aki**[2756] vagy **akiszilva**. A kesudióhoz hasonlóan ennek sem a gyümölcsét hasznosítják, sőt nem is a magját. A max. 13 cm hosszú, kaliforniai paprika formájú, azaz bordázott hengeres termése élénkpiros, de léteznek sárga fajták is. A kocsányánál rövid nyakban kicsúcsosodik, a csúcsa pedig kissé benyomódik. Amikor megérik, ez a bőrszerű kapszula háromfelé hasadva felnyílik. Ekkor láthatóvá válik a belseje: 3 db sárga színű, agyvelőszerű, 4 × 5 cm méretű képződmény, amelyek a termés alapjához kötődnek. A tetejükön egy-egy fényes, fekete, ke-

---

[2751] **Pachira macrocarpa**

[2752] **Araucaria bidwillii**

[2753] **Anacardium occidentale + Anacardium microcarpum** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=GYsLKuyeeX0

[2754] **Anacardium humile**

[2755] **Semecarpus australiensis + Semecarpus australiensis** var. **australiensis**

[2756] **Blighia sapida** Koenig Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=ikTfMP1fcXU (Kezdet: 3 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=OKTej1u-7-0 (Kezdet: 4 perc)

mény, ovális mag látható. Ez estben a kb. 2 cm széles magok sem ehetők. Csak a kívül szilárd, de belül krémes, ovális alakú velőállomány fogyasztható. Ezek a sárgás, barázdált képződmények nagyon finomak. Intenzív dióízük nyersen is érvényesül, de többnyire megsütik tejben, olajban vagy vajban. Így elkészítve köretként tálalják. Csak a teljesen érett magköpeny ehető. Ha éretlenül távolítjuk el a vörös, illetve sárga tokból és szedjük le magvait, akkor a még el nem bomlott toxikus anyagoktól akár halálos kimenetelű mérgezést is szenvedhetünk.

Nálunk nem nagyon ismert a Délkelet-Ázsiában termesztett **pilidió**[2757]. A pilidió termése úgy néz ki, mint a padlizsán. A héja ennek is sima, fényes. A színe sötétlila, csaknem fekete. Alakja hosszúkás, de a mérete jóval kisebb, max. 8 cm hosszú. Alatta a terméshús világos zöldessárga színű, vagy barna. Vastagsága nem haladja meg a 4 millimétert. Bár a rostos, közepesen lédús terméshús megfőzve ehető, nem ezért termesztik, hanem a benne található kőmagért. A hosszúkás, orsó alakú mag belsejében található diószerű bél nagyon finom. Pörkölve még jobb ízű. A süteményeknek is kedvelt alapanyaga. Nem könnyű hozzájutni, mert a maghéj vastagsága elérheti a 4 millimétert. Emiatt kalapáccsal is nehéz feltörni. Az ehető magbél a teljes tömeghez viszonyítva nem túl nagy.

A trópusi csonthéjas gyümölcsök nagy családjába tartozik a **fidzsidió**[2758] is. Jellegzetessége a körkefeszerű virágzata. A max. 0,5 méter hosszú, illatos virágai úgy néznek ki, mint egy palackmosó kefe. Megtermékenyülés után a sárga porzószálak lehullanak róla, és alattuk fejlődésnek indulnak a kis bogyószerű diók. A 6-24 méter magas örökzöld fájának nem csak a virágai szépek, hanem a hosszú, fényes, legyezőszerűen szétterülő, ellipszis alakú levelei is. Látványa mindenkit bűvöletbe ejt, aki először megpillantja. Fürtökben képződő, tojás alakú, lilásbarna gyümölcseinek hossza 3-10 cm. Héja könnyen feltörhető. Magbelének pikáns íze leginkább az európai dióhoz hasonlít. Egy fáról 10-50 kg dió szedhető. Magas tápértékű magbelét a bennszülöttek nyersen, pörkölve és főzve egyaránt fogyasztják. Zsenge leveleit megfőzve zöldségként eszik. Könnyű fájából kenut és mezőgazdasági szerszámokat készítenek. Kérge és levelei gyógyhatással rendelkeznek.

Gyümölcseit a vadonban gyűjtik be, de a ház körüli kertekbe is gyakran ültetik. A felesleget a helyi piacon értékesítik. Őshazája Melanézia szigetvilága. Rokon faja[2759] szinte semmiben sem különbözik tőle. (Fája, levelei és gyümölcse valamivel kisebb.) Olajban gazdag magjáért termesztik az **indiai mandulá**t[2760]. Tojás lakú, lapított termése borvörös színű és savanykás ízű. A benne levő fás, parás héjú kőmag kellemes ízű és aromájú, dióbélszerű magbelet rejt magában. Nyersen és pörkölve egyaránt fogyasztják, de ennek a magnak a feltörése sem könnyű.

A **tigrisdió**[2761] magja kissé megnyúlt, szabálytalan gömb alakú. Sásos bokra alatt fejlődnek ki az 1-2 cm hosszú és 0,5-1 cm átmérőjű barna gumók. Világosbarna héja érdes, leginkább a szerecsendióhoz hasonló. Íze jobban emlékeztet a mandulára, mint a dióra, ezért **földimandulá**nak is nevezik. Max. 1 cm átmérőjű blansírozott magjait többnyire önmagában fogyasztják, de lisztté őrölve szintén használják. Nyersen és pirítva egyaránt finom, bár meglehetősen kemény, rágós. Állaga leginkább a kókuszhúshoz (kopra) hasonló.[2762] Ráadásul hamar avasodik. Vízzel átgyúrt gumóit Spanyolországban fagylaltgyártáshoz használják.

Rokon fajtája a **mandulafű**[2763]. Főleg Spanyolországban termesztik, és az italgyártásban ízesítőként alkalmazzák. Ennek a változatnak a magja leginkább a formátlan kavicshoz hasonlít. Magas vitamin- és enzimtartalma, valamint baktériumölő hatása következtében a belőle nyert mandulatejet Spanyolországban és Egyiptomban anyatejpótlóként használják. P-vitamin-tartalma miatt a homok-

---

[2757] **Canarium ovatum** Engl.
[2758] **Barringtonia edulis + Barringtonia procera**
[2759] **Barringtonia procera**
[2760] **Terminalia catappa** L.
[2761] **Cyperus esculentus** L. var. **esculentus** Bemutató videó: https://www.patreon.com/weirdexplorer
[2762] Időnként nálunk is kapható az Aldi áruházban. A 150 grammos **Happy Harcest blanschierte Tigernüsse** ára 1300 Ft. A tigrisdiónak van egy különleges tulajdonsága, nem lehet puhára főzni. Ha órákig főzzük, akkor is kemény, ropogós marad. Ezért előre főzött levesekben jól használható levesbetétként. A többi diófélével ellentétben 2-3 nap múlva tálalva sem puhul meg a levesben. Mielőtt a leveshez adnánk, tegyük szűrőkanálba, és meleg folyó víz alatt mossuk le róla az avasodásgátló vegyszert. A maradékot papírra terítve szikkasszuk, majd egy tiszta nejlonzacskóba rakva fagyasszuk le.
[2763] **Cyperus esculentus** var. **sativus**

tövishez és a fekete ribiszkéhez hasonlóan sugárvédő, izotópeltávolító hatást tulajdonítanak neki. Különlegessége még, hogy kevésbé hajlamos az avasodásra, ezért gumója évekig eltartható. Hidegen préselve kellemes ízű olajat nyernek belőle, pörkölve pedig sokan használják kávé- és kakaópótló italok készítésére. A mandulafű néhány fajtája nálunk is fellelhető, de nagyüzemi módszerekkel nem termesztik.

Ausztráliában őshonos **makadámdió**[2764] vagy **ausztrál dió** zárt héjszerkezete alapján leginkább a török mogyoróhoz hasonlít, ám nagyobb annál. Átmérője elérheti a 4 centimétert is, de általában nem haladja meg a 2 centimétert. Tehát nincs akkora, mint az európai dió, viszont finomabb nála. A diófélék közül a makadámdió héja a legkeményebb. Ennek ellenére kalapáccsal könnyen törhető, mert ütésre üvegszerűen reped. A krémszínű magbél nem oszlik gerezdekre. Az ínyencek kedvenc diófajtája, mivel pirítva igen intenzív az íze. Kereskedelmi forgalomba többnyire pörkölve kerül. Nyersen az íze az európai dió és a kesudió keveréke, de ropogósabb náluk. A világ legdrágább és legfinomabb diója. Nem csak finom, hanem, egészséges is. Minden más diónál magasabb arányban tartalmaz telítetlen zsírsavakat. Őshazája Ausztrália. Innen került át a Hawaii szigetekre. Nagy előnye ennek a fának, hogy szárazságtűrő, és bőtermő. Kőkemény héja sem megy veszendőbe. Mivel fűtőértéke azonos a barnaszénnel, Ausztráliában hőerőművet fűtenek vele. Létezik egy vastagabb, erezett héjú **változata**[2765] is. Magbele édesebb, kevesebb olajat tartalmaz, és nehezebben pörkölhető, mint a sima héjú változat. Többnyire a helyi piacokon árulják.

A kemény héjú diók sajátos csoportját alkotják a fekete dió fajták. Közülük legismertebb a lombhullató fán termő közönséges **fekete dió**[2766]. Az Egyesült Államok keleti partvidékének jellegzetes diófája, de már Dél-Kínában is próbálják honosítani. A kontinentális éghajlatot nem szereti. Nem bírja a kemény teleket. Az európai dió legközelebbi rokona. Világosbarna héja jóval vastagabb és keményebb, mint az európai dióé. Külső zöld burka megérve nem válik le róla, hanem rászárad, és megfeketedik. (Innen ered a neve.) A belsejében kétfelé váló ráncos mag található, amely jóval kisebb az európai diónál. Édeskés magja olajos, és kissé kesernyés. Erős, telt, füstös zamata következtében pikáns ízű sütemény készíthető belőle. Annak érdekében, hogy kesernyés íze ne legyen zavaró, európai dióval 1 : 3 arányban keverik. Bélállományához nehéz hozzájutni. Csak nagykalapáccsal, vastag fém- vagy betonfelületen törhető. A kézi diótörőkkel semmire sem megyünk. Magjának hegyes késsel való kipiszkálás is nagy türelmet igényel. Mivel nehéz megtörni, elsősorban nem a terméséért, hanem a szép színű és rajzolatú fájáért termesztik.

A fekete dió speciális változata az **észak-kaliforniai fekete dió**[2767]. Diója akkor tekinthető érettnek, amikor a zöld burka feketére változik. Úgy étkezési, mint szaporítási célra a begyűjtött termést mielőbb kopáncstalanítani kell. Ha ezt nem tesszük meg, bélállománya „föld ízűvé” válik. Mivel a kopáncs itt is erősen ül a dió héján, legcélszerűbben betonkeverőben koptatható le a csonthéjról. Diója nem hasonlít a nemzetség többi tagjára, héja sima, fényes és gömbölyű. Jelentős mennyiségű termést ad. Héja ennek is nehezen törhető. Íze lágyabb, mint a fekete dióé, nem olyan keserű. Gyakorlatilag nem termesztik, erdőből gyűjtik be. Az észak-kaliforniai farmerek az út mentén árulják. Mellőzésének egyik oka, hogy nem tűr meg maga alatt más növényeket. Mivel a gyomnövények sem maradnak meg alatta, Észak-Kaliforniában előszeretettel ültetik utcákat szegélyező díszfaként. Fája a bútoripar keresett, értékes keményfa-alapanyaga.

A fekete dió másik különleges változata a **dél-kaliforniai fekete dió**[2768]. Csak 5-8 éves korában kezd teremni. A termésmennyiség nagyban függ az éves csapadékellátottságtól. Száraz évben gyakorlatilag nincs termés. Mind a fája, mind a gyümölcse kisebb, mint a keleti parti fekete dióé. Diója az észak-kaliforniai változathoz hasonlóan ennek is gömbölyű, és kopáncsa éréskor nem nyílik ki. Ugyancsak vastag héjú, ízletes. Vadon termő példányait már az indiánok is fogyasztották. A spanyol ferences szerzetesek kezdték el termeszteni, 300 évvel ezelőtt. Jelenleg elszórtan él Kalifornia

[2764] **Macadamia ternifolia + Macadamia integrifolia**
[2765] **Macadamia tetraphylla**
[2766] **Juglans nigra**
[2767] **Juglans hindsii + Juglans californica** var. **hindsii**
[2768] **Juglans californica**

déli részén. Termését főzik, sütik. Kereskedelmi forgalomba nem kerül, mert kevés van belőle. Nagyüzemi gazdaságokban nem termesztik. Jobbára csak házi kertekben található, ahol főleg árnyékadás céljából ültetik.

Szintén vastag héjú az **arizonai dió**[2769]. Mint a neve is mutatja, ez is amerikai dió. Az egyetlen diófaj, amelyik sivatagi körülmények között is képes élni. Igénytelensége folytán előfordul hegyvidéki területeken is 800, sőt 2000 m magasságban. Ez a leghosszabb életű diófa, élettartama elérheti a 400 évet. Diótermése bőséges, de csak minden második-harmadik évben. A termésmennyiség nagyban függ az időjárástól, főleg a tavaszi csapadék mennyiségétől. Aszályos évben nem neveli ki dióját, hanem elhullatja. Termése szintén gömbölyű, de nem sima, hanem hosszirányba erősen barázdált. Kisebb a fekete diónál, átmérője: 2-2,5 cm. Ehető magját nehéz kibontani a vastag, kemény héjából. Nem termesztik. Dióit vadon termő fák alól gyűjtik össze. A nagyobb, idősebb fák apróbb termést hoznak. Az indiánok évszázadokon át kedvelték. Faanyagként azért nem számottevő, mert törzse rövid. Egyébként tartós fája van, furnérlemezt készítenek belőle.

A vastag héjú, nehezen törhető diók közül legfinomabb a **vajdió**[2770] vagy **szürke dió**. Termése vékony, hajlékony száron függ. Megnyúlt diója ovális alakú, hegyes végű, érdes felszínű. Vastag, ragadós burka sárgászöld, éretten barnás színű. Ötös csomókban fejlődik. Bőven terem. Szeptemberben-októberben érik. Dióhéja élesen, szabálytalanul barázdált, kemény, vastag. Magbeléhez még a nehezen törhető fekete diónál is nehezebb hozzájutni. A vajdió feltöréséhez három dologra van szükség: egy jó diótörő szerszámra, egy hegyes késre, amivel a bél kipiszkálható, végül pedig sok türelemre. A dióbél viszont egészben nyerhető ki, nem töredezik. Bele fakó színű, tápláló, olajos, édeskés és rendkívül ízletes. A „vajdió” elnevezés tökéletesen kifejezi ízletességét, határozottan aromás zamatú. Íze a pekándióhoz hasonló. A dióbél mérete nem állandó, fáról fára változik. A szelekció során a telt belű, vékonyabb héjú egyedek az értékesebbek. Dióit hűvös, szellős helyen tárolhatjuk, de nem szabad teljesen kiszárítani. Hosszú életű, 200 évet is elérő fa.

A Távol-Kelet őshonos diója a **mandzsúriai dió**[2771]. Ez is szoros rokonságban áll a nálunk is termesztett közönséges dióval. Gyakran hibridizálódik vele, természetes úton is. Eredeti fajtája 5-10 dióból álló fürtökben terem. A diók alakja nyújtott, elliptikus. Mérete valamivel kisebb. Héja vastag, durva, 6-8 bordával és bemélyedéssel. Zöld burka erős festékanyagot tartalmaz. Egy jól fejlett 10 éves fa 45 kg héjas diót képes teremni. Bele finom, íze hasonlít a vajdióéra, de lágyabb. Legnagyobb mennyiségben Koreában fogyasztják, ahol alapélelmiszer. Érdekes fogyasztási szokás, hogy ezt a diót egy serpenyőben héjastól megpirítják, és utána törik meg. Így finomabb, és könnyebben törhető. Krémes, fehér bélállománya a pirítás alatt aranysárga csemegévé válik. Pékáruban, süteményekben fogyasztják. Díszfaként is hasznosítják, mert szétterülő gömbkoronája, hatalmas levelei igen dekoratívak. Magassága elérheti a 25-30 métert, törzsátmérője pedig a 65-70 centimétert. Aki mandzsúriai diót ültet, annak még az ükunokái is élvezni fogják a gyümölcsét, mert 250 évig is elél. A diófélék közül a leginkább télálló. Szibéria déli részein is termesztik. Európában sem ismeretlen fajta, ide 1820 körül hozták be.

Sem alakra, sem méretre nem különbözik tőle számottevően a **japán dió**[2772]. Japánban is csak a botanikusok tesznek különbséget a japán dió és a mandzsúriai dió között. A japán dió öntermékeny. Termése 4-10 darabból álló lecsüngő fürtökben fejlődik. Diója rücskös felszínű, ovális, tojásdad alakú. Külsőre abban különbözik a mandzsúriai diótól, hogy a csonthéján két hosszanti varrat van. Általában igen rosszul törhető. A bele azonban jóízű. Nyersen fogyasztva, és ételekben, süteményekben feldolgozva egyaránt kedvelik. Dióbeléből étkezési olaj nyerhető, ami viszont gyorsan avasodik. Kiemelkedő íze miatt a botanikusok nagyon kedvelik ezt a fajtát. Gyakran keresztezik a közönséges dióval. Ebből hasonló formájú, de simább héjú fajták keletkeznek, melyek jóízűek. A törhetőségük, tisztíthatóságuk azonban nagyon rossz, ezért széles körű termesztésük nem várható.

[2769] **Juglans major**
[2770] **Juglans cinerea**
[2771] **Juglans mandshurica**
[2772] **Juglans ailantifolia + Juglans sieboldiana + Juglans mandshurica** var. **sieboldiana**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Hasonlóak az európai országutak mentén található vaddióhoz, amelyből úgy kell „kirobbantani” a belet. Mi hozzászoktunk a vékony héjú, könnyen tisztítható dióhoz, ezért ezek a különleges fajták még akkor sem kelendőek, ha jobb ízűek.

A mandzsúriai dió Kínában őshonos változata a **kínai dió**[2773]. Ugyanúgy néz ki, mint a mandzsúriai dió, de kisebb nála. Fája erőteljes növekedésű, 20 m magasra nő. Levélnyele is nagy, akár 80 cm hosszú is lehet. Porzós barkái szintén nagyok, 20-30 centiméteresek. A diótermés jellemzően fürtös. A 6-8 db-os fürtökben viszonylag kisméretű diók teremnek. A többi fekete diófajtával ellentétben diói könnyen törhetők, bele egészben nyerhető ki. Bélállománya krémes, kókuszdió-színű. Szintén bőtermő. Ennek ellenére kereskedelmi forgalomba nem kerül, csak helyileg fogyasztják. Sózva kellemes csemege. A kínai diót díszfakén is ültetik. Nem mondható el ugyanez a másik kínai fajtáról, a **jünnani dió**ról[2774]. Ennek héja kemény, Kínában vasdiónak is nevezik. Alakja kissé ovális, és az alja kis csúcsban végződik. Csonthéja rücskös, amit vastag varratok erősítenek. Magbele azonban nem ágyazódik be a héjába, ezért feltörése után könnyen tisztítható. Ugyanakkora, mint az európai dió. A fája sem különbözik tőle. Csak leveleinek száma több. Egy levélnyélen 15 levél is található. Nem csak finom dióbeléért, hanem kiváló minőségű keményfájáért is termesztik.

Főleg különleges formája miatt vált kedveltté a **szívdió**[2775]. Jellegzetes, szív alakú, sima héjú diót terem, amit vékony kopáncs borít. A külső héja a mi diónkéval ellentétben nem színezi a kezet. Ha megszáradt, a dióról kézzel könnyen lehántató Az alatta levő csonthéj kézi szerszámmal jól törhető, de a közönséges dió törhetőségét nem éri el. A japán diónál viszont törhetőbb. Ha kalapáccsal törjük, mindig a csúcsára üssünk. Ekkor úgy nyílik szét, mint egy medalion, és a bél kézzel egy vagy két darabban könnyen kiszedhető. Nem igényel válogatást, tisztítást. Íze kellemes, jobb, mint a japán dióé. Dióbele nyersen fogyasztva igen kellemes ízű, de kiváló süteményeket is készítenek belőle. Jellemző, szív alakú héját dísztárgyak, ékszerek készítésére használják, a héj őrleményéből pedig finom csiszolóanyag készül. A szívdió gyorsan termőre fordul, kiültetése után 2-3 évvel már terem. A vastag héjú diók között legkisebb méretű a **texasi dió** vagy **texasi fekete dió**[2776]. Termésének átmérője: 13-20 mm. Fája is kicsi, max. 5 méter magasra nő. Ezért **kicsi dió**nak vagy **törpe dió**nak is nevezik. Gyakran már a talaj közelében elágazik, terebélyes, nyílt koronát alkot, bokorformára nő. Emiatt **bokros dió**nak is hívják. Termése vékony, szőrös kopáncsban fejlődik ki. Vastag, kemény csonthéja nehezen törhető. Bélállománya édeskés. Többnyire vadon termő gyümölcsét fogyasztják.

A kesudióhoz hasonló olajos mag a **szőrös dió**[2777] vagy **rozsdás dió**, illetve **oposszum alma**. Mint a harmadik neve is utal rá, ez szintén alma, melynek sárga héja teljesen megérve vörössé válik. A kesualmával ellentétben azonban ennek a 4-7 cm átmérőjű gyümölcsnek a húsa ehetetlen. Sajnos a belsejében található, kb. 3 cm átmérőjű világosbarna magja is keserű, ezért az aboriginek fogyasztás előtt beáztatják, hogy a keserűanyagaitól megszabaduljanak. Utána megszárítják és pörkölik. Egy tömbből álló gömbölyded magja úgy néz ki, mint a makadámdió, de a héja jóval vastagabb. A három szegmensre oszló fehér magbele keményítőben gazdag. Ausztráliában őshonos, de ott sem termesztik. A bevándorlók ezt az attraktív megjelenésű fát dísznövényként ültetik. Sűrű lombozatú, bokorszerű fája 25 méter magasra is felnyúlhat. Első két nevét azért kapta, mert zsenge hajtásai és a levélnyele gyakran szőrös és rozsdás. Csak 2-3 évente hoz termést.

Ausztrália őshonos csonthéjas gyümölcse a **fekete dió gyümölcs**[2778]. Nevével ellentétben semmi köze a jól ismert mérsékelt égövi fekete dióhoz. Az ausztrál fekete dió gyümölcse azért kapta ezt a nevet, mert fényes héja megérve ugyanolyan fekete, mint az észak-amerikai fekete dió héja. Átmérője 4-6 cm. A biliárdlabda méretű gyümölcs 2-3 mm vastag húsa alatt egy nagy, erezett felületű 2,5-5 cm átmérőjű, világosbarna mag található. A vastag kemény héj alatt rejlő magbele ehetetlen.

[2773] **Juglans cathayensis**
[2774] **Juglans sigillata**
[2775] **Juglans cordiformis** + **Juglans ailantifolia** var. **cordiformis**
[2776] **Juglans microcarpa** + **Juglans microcarpa** var. **stewartii**
[2777] **Endiandra pubens**
[2778] **Endiandra globosa**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Díszfának azonban kitűnő. Hosszú, fényes, bőrszerű levelei; nagy fényes, fekete gyümölcsei igen attraktívvá teszik a 25 méter magasra is felnyúló fáját.

Az ausztrál esőerdő másik csonthéjas gyümölcse a **földimogyorófa**[2779]. 5-12 méter magas, terebélyes koronájú fán fejlődik. Gyümölcse egy nagy világospiros hüvely, melynek belsejében fejlődnek ki az ehető magvak. Fürtökben terem, és egy fürtben általában 3-4 hüvely van. A vastag, húsos hüvely ovális alakú. Hossza 4-7 cm, szélessége 3-4 cm. A gyümölcsnek nincs húsa, így a magok egy nagy üregben szabadon képződnek. Élénkpiros színű belsejében 4-8 fekete mag található. Az ellipszis alakú magvak hossza 12-15 mm, szélességük 6-7 mm. Van egy zömökebb magvú fajtája is, amely tojás alakú. Vastagsága ugyanakkora, és a héja nem matt, hanem fényes. (Mérete megegyezik a földimogyoróval.) Magvai akkor tekinthetők érettnek, amikor a gyümölcs ehetetlen, bőrszerű héja felreped. Íze a földimogyoróhoz hasonló. Finom, ízletes. A földimogyoróval ellentétben nyersen is fogyasztható, de pörkölve finomabb. (Fogyasztás előtt a vékony maghéját el kell távolítani a tömör, krémszínű magbélről.)

Egy kifejlett fa kb. 1 kg magot terem szezononként. A földimogyorófa könnyen beszerezhető. Csemetéjét a faiskolákban cserépben árulják. Citromillatú, krémfehér virágai; nagy, erőteljesen erezett levelei, és különös gyümölcsei folytán parkok gyakori díszfája. A ház körüli kertekben is sok helyen látható. Nagyüzemileg nem termesztik, mert az ültetvényeket elfoglalja a makadámdió, ami nagyobb haszonnal adható el. A földimogyorófa hűvösebb területeken is ültethető, de ott lombhullatóvá válik. A fiatal palántanövény tarlógyökerei szintén ehetők. A bennszülöttek nyersen és főzve is fogyasztják. Péppé zúzott zsenge hajtásaival sebeket kezelnek. Kérgének kipréselt levét szemgyulladás ellen használják.

A földimogyorófa rokon faja a **vad mandulafa**[2780]. Délkelet-Ázsiában és Ausztráliában őshonos lombhullató fa. Max. 35 méter magasra nő. A gyümölcs 4-5 tüszőből áll, melyek mindegyike 10-15 magot tartalmaz. A fekete magok mérete kb. 1,5×1,8 cm. A 7-9 cm hosszú és 5 cm széles tüszők érett állapotban skarlátvörösek. Kakaóhoz hasonló ízű magja nyersen vagy pörkölve ehető. Nem keserű, a földimogyoróhoz hasonló íze van. Túl nagy mennyiségben fogyasztva hasmenést okozhat. A magot egy kemény, pergamenszerű bőr veszi körül, ami könnyen leválasztható róla. Érdekes tulajdonsága, hogy nem csak a magbele, hanem a maghéja is tartalmaz olajat. Édes, zsírsavakban és flavonoidokban gazdag, magas hőtűrésű olaja egyenértékű az olívaolajjal. Magjaiból bioüzemanyagot is préselnek. Levelei és kérge gyógyhatással rendelkeznek. A fiatal fa magas keményítőtartalmú gyökere nyersen is fogyasztható. Bár virágai kellemetlen szagúak, gyakran ültetik díszfaként.

A Sterculia család harmadik kiemelkedő tagja a **panama fa**[2781] Közép- és Dél-Amerikában, valamint a Karib-szigeteken található 20-40 méter magas lombhullató fa sűrű, esernyő alakú lombkoronával. Virágai meglehetősen rossz szagúak. Gyümölcsei 3-5 tüszőből állnak, és max. 20 cm hosszú szárvégeken képződnek. A 7-9 cm hosszú és 5 cm széles vörös tüszők belsejében 2-8 db 2,5×1,5 cm méretű fekete, ovális magok, valamint a narancsszínű irritáló szőrszálak vannak, melyek érintése fájdalmat okozhat. A magot egy kemény, pergamenszerű bőr veszi körül. Egyes régiókban a magokat a főzés vagy a pörkölés után a földimogyoróhoz hasonlóan fogyasztják. Íze kiváló, a pisztáciához hasonló. Az enyhén édes, kellemes ízű magokkal italt és cukorkát is ízesítenek, vagy olajat préselnek belőlük. Csokoládé ízesítésére is használják. Kár, hogy kereskedelmi forgalomba nem kerül. Pedig nagy becsben tartják, a Sterculia apetala a Panama Köztársaság nemzeti fája. Ennek ellenére csak helyben fogyasztják, vagy takarmányként használják. Fájára a bútor- és épületipar tart igényt. Nagy, ujjas levelei, és dús lombkoronája folytán gyakran ültetik árnyékot adó faként.

Mivel a három Streculia faj nagyon hasonlít egymásra, az Interneten lépten-nyomon keverednek a képeik. A képeken főleg a leveleik alapján tudjuk megkülönböztetni őket. A quadrifida ellipszis alakú ötujjas levelei különállóak. Rövid szárakon kapcsolódnak egymáshoz. Az apetala szintén ellipszis alakú ötujjas levelei viszont egymáshoz érnek. Szár nélkül, szorosan egymás mellett fejlődnek ki. Az egyes levelek valamivel szélesebbek, és sokszor összenőnek. A foetida hét-nyolcujjas le-

[2779] **Sterculia quadrifida**
[2780] **Sterculia foetida**
[2781] **Sterculia apetala**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

velei szintén egy pontból, egymás mellett fejlődnek ki, viszont hosszúak, keskenyek, legyezőszerűen szétterülnek. A levélvégek pedig hegyesek. A virágjaik alapján is megkülönböztethetők. A quadrifida apró, jelentéktelen virágai okkersárgák. Az apetala virágai szintén aprók és okkersárgák, de a tölcsérszerű virágok széle vörössel cizellált. A foetida apró virágai viszont teljes egészében skarlátvörösek. Mellesleg ennek a szaga a legkellemetlenebb, de a legszebb, ezért ezt a fajtát díszfaként is ültetik.

Nálunk is jól ismert és igen kedvelt csonthéjas gyümölcs a **pisztácia**[2782]. Sajnos a legtöbb helyen sózva árulják, pedig az íze frissen pörkölve és sótlanul érvényesül igazán. A bioboltokban és a nagyobb piacokon azonban sótlanul is beszerezhető. Rendkívül kellemes aromája, és a többi magtól eltérő világoszöld bélállománya miatt a cukrászok is előszeretettel alkalmazzák. Ugyancsak nem szükséges bemutatni a **földimogyoró**t[2783]; már csak azért sem, mert a mi éghajlati viszonyaink között is megterem. Nálunk csupán a nagy terméshozamú, rövid hüvelyes változata kapható, amelyben hosszúkás, barna magvak találhatók. Az igazán finom fajta azonban hosszú hüvelyű, benne min. 4-5 golyó alakú, vörös héjú maggal.

Alacsony termetű, többnyire tövétől ágas lombhullató cserje vagy kis fa a **mogyorós hólyagfa**[2784]. Magassága 3-5 méter. Elterjedési területe a Nyugat-Alpoktól Közép-Európán és a Balkán-félszigeten át Kis-Ázsiáig és a Kaukázusig nyúlik. Hazánkban is gyakori, de sehol sem tömeges. Magházából többnyire kétrekeszű, hólyagos toktermések fejlődnek. Éretten fényes világosbarna, borsó nagyságú magvaiból nyakláncok, karkötők készíthetők. Zöld magbele folytán sokan **vad pisztácia**nak nevezik. Nem olyan nagy méretű, mint az általánosan ismert rokona, de a gyerekek szívesen feltörik és eszik. Illatos, harang alakú fehér virágai, valamint különös formájú gyümölcse folytán főleg dísznövényként ültetik. Kevesen tudják, hogy termésének magbele ehető. Levele gyógyhatással rendelkezik. Kihalóban levő faj, ezért felkerült az IUCN által készített európai vörös listára.

A trópusi országokban termesztett olajos magvak közé tartozik a **kukui dió**[2785] is. A kb. 6 mm vastag, kemény, zöld héja alatt egy vagy két nagy mag rejlik. A magbél leginkább egy formátlan, vajszínű kavicshoz hasonlít. Nyersen nem fogyasztható, mert jelentős a ciántartalma, ami hőkezelés hatására lebomlik. Megfelelő szűréssel és tisztítással a hidegen sajtolt kukuiolaj értékes kozmetikai-alapanyag, mivel igen magas a telítetlen zsírsavtartalma Jelentős linol- és linolénsavtartalma folytán kifejezetten alkalmas a száraz és túlzottan igénybe vett bőr regenerálására. Azért is kedvelik, mert gyorsan felszívódik, és a kezelés után nem lesz tőle a bőr zsíros, olajos. A kukuiolajat a gyógyításban is alkalmazzák, mivel a ricinusolajhoz hasonlóan hashajtó hatása van. Fejfájás ellen, lázcsillapításra és ízületi gyulladások kezelésére szintén alkalmas.

A magjából préselt olajból szappant, különféle lakkokat és fűtőolajat is előállítanak. Összetett héjszerkezete tovább bővítette a felhasználási területét. A külső, vastag, húsos, zöld héj alatt durva felületű, rücskös barna héj található. Alatta egy vékony, sötét színű, fényes héj húzódik meg. Ezt feltörve juthatunk csak hozzá a magbélhez. Ez a vékony, többnyire fekete héj annyira sima, mintha csiszolt féldrágakő lenne. Ezért a feltöretlen, fényesre dörzsölt héjú kukui dióból sokan készítenek nyakláncot és egyéb bizsut. Egy kifejlődött fa 35-45 kg magot terem évente.

A **chilei araukária**[2786] a fenyőfélék családjához tartozik. Toboztermése tojás alakú. Hossza kb. 10 cm, átmérője pedig 6 cm. Fája a beporzás évében még nem hoz gyümölcsöt. A tetszetős, formás tobozok csak a második évben érlelnek magot. Ekkor a toboz 15 centiméterre vastagodik. A kezdetben zöld, majd aranysárga, végül barnára érő ehető magvai 4 cm hosszúak és 2 cm szélesek. A mandulányi mag keményítőben gazdag, süthető, főzhető, mint a gesztenye. A Dél-Amerikában élő hegyi indiánok egyik fontos tápláléka, de a chilei helyi piacokon is árulják. A bennszülöttek szerint 18 fa elegendő táplálékot nyújt egy embernek egész évre.

[2782] **Pistacia vera** L.
[2783] **Arachis hypogaea** L.
[2784] **Staphylea pinnata**
[2785] **Aleurites moluccana + Aleurites rockinghamensis**
[2786] **Araucaria araucana**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A **mandulafenyő**[2787] vagy **fenyőmag** a Földközi-tenger mellékén őshonos **pínia**fenyő magja. Nyersen és pörkölve egyaránt fogyasztható, de a szezámmaghoz hasonlóan aranysárgára sütve lesz igazán finom. Állaga puha, nem olyan rágós, mint a mandula, a török mogyoró vagy a barackmag. Mivel meglehetősen drága, önmagában nem szokták enni.[2788] Jobbára különféle ételeket ízesítenek vele. A világszerte kedvelt pesto nélkülözhetetlen alapanyaga. A legjobb minőségű fenyőmagot Toscanában termelik.

Brazíliában őshonos a **paraná fenyő** vagy **brazil fenyő**[2789]. Fajilag nem igazi fenyő, de toboztermése miatt ebbe a családba sorolták. Ez az örökzöld fa 40 méter magasra is megnő, törzsének átmérője pedig elérheti az 1 métert. Igen hosszú ideig él, élettartama a 600 évet is elérheti. A fa koronája fiatalon kúp alakú, később ellaposodik, esernyő alakúvá válik. Kétlaki, ezért a virágport tartalmazó hím- és a termést hozó női tobozok különálló fákon fejlődnek. A hernyószerű, lelógó hímvirágok hossza max. 15 cm. A termőtobozok nagyok. Átmérőjük 18-25 cm, és 100-150 magot hoznak. Színük kezdetben zöld, majd barnává válnak. Megérve felbomlanak, és kb. 5 cm hosszú magokat szórnak szét. Az ehető magok nagy mennyiségben állnak rendelkezésre, mert Brazília déli területeit ebből a fajból eredő fenyőerdő borítja. (Az évi termés 3400 tonna.) Télen kedvelt csemege. Pörkölt magjait a vásárokon bor mellé kínálják. Az emlősállatok és a madarak is nagyon kedvelik. A szubtrópusi éghajlat alatt mindenütt termeszthető. A kisebb fagyokat is elviseli.

Örökzöld, tűlevelű fa a **japán nagymagvú tiszafa**[2790]. Egyivarú fa, önmagát termékenyíti meg. Hosszúkás, szilva alakú magjáért termesztik. A magköpennyel együtt kb. 3 cm hosszú és 2 cm átmérőjű termése éretten megbarnul, és felhasad. Az ehető mag a vastag, húsos héj alatt található. Feltört olajos magjai nyersen is fogyaszthatók, de főként süteményekbe, desszertekbe használják. Íze kellemesen édes, gyantásan aromás. A japánok sokra tartják, bár nagyobb mennyiségben fogyasztva hashajtó hatású. Főzőolajat is készítenek belőle. Őshazája Japán, ahol nagy megbecsülésnek örvend. Védelem alatt áll, engedély nélkül egyetlen fát sem szabad kivágni. Törzse igen szép és értékes bútoralapanyag. Faedényeket is készítenek belőle. Erre a célra azonban csak a kiszáradása után használható, ami rendkívül drágává teszi. A japán nagymagvú tiszafa Kaliforniában is meghonosodott. Más országokban főleg dísznövényként ültetik.

A parkokba telepített fa termését senki sem meri megkóstolni, mert azt hiszik, hogy **tiszafenyő**. A japán nagymagvú tiszafa valóban hasonlít a **közönséges tiszafá**hoz[2791], de a termésük eltérő. Az érett tiszafa gömbölyded magháza felül nyitott. Az élénkpiros termés átmérője 8-15 mm. A tiszafától való félelem érthető, mert a magköpeny kivételével minden része erős méreg. (Főleg télen veszélyes, mert ekkor négyszer annyi mérget (taxint) tartalmaz, mint nyáron. Még az elszáradt levele is mérgező.) Az émelyítően édes ízű magköpenyt a madarak megeszik, a magokat azonban emésztetlenül elpottyantják. Mi se próbálkozzunk a gyűjtésével, mert a közönséges tiszafa magja keserű és rendkívül mérgező. (Görcsöket, ájulást, majd szívbénulást okoz.) Egyébként lassan növő, de nagyon hosszú életű fa. Találtak már 2000 éves példányt is. (Ennek a matuzsálemi példánynak az átmérője 4 méter volt.) Parkokban általában 600 évig él. Még így is ez a leghosszabb életű európai növényfaj. Közép- és Dél-Európában, valamint Kis-Ázsiában őshonos. A tiszafenyő is védett, veszélyeztetett faj. Szintén örökzöld növény. Igénytelen és jól tűri a metszést, ezért bokorrá, sövénnyé is alakítható. Általában kétivarú, de léteznek egyivarú fajtái is. Fája vörösesbarna, igen kemény, tömör. Műbútorgyártásra és fafaragványok készítésére igen alkalmas.

Hazájában, Új-Mexikóban karácsonyi csemegének számít a **mexikói diófenyő**[2792] magja. A kemény magban található a fogyasztásra alkalmas puha állományú bél. A kontinentális szelídgesztenye trópusi változata a **tahitigesztenye**[2793]. Ez sem nagyobb, mint a mi maróni gesztenyénk, de vese ala-

---

[2787] **Pinus pinea** L.
[2788] Nálunk nagyobb szupermarketekben és a bioboltokban kapható. Ára kb. 14 000 Ft/kg. Pörkölését takaréklángon végezzük, és keverését egy pillanatra se hagyjuk abba, mert hamar megég.
[2789] **Araucaria angustifolia + Araucaria brasiliana**
[2790] **Torreya nucifera**
[2791] **Taxus baccata**
[2792] **Pinus cembroides** var. **edulis**
[2793] **Inocarpus edulis** Forst. + **Inocarpus fagifer** (Parkinson) Fosberg

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

kú. Amikor megérik, a vastag mandulaszerű héja két fül alakú részre válik szét. Benne található a fehér magbél, amit a török mogyoróhoz hasonlóan sötétbarna erezett hártya borít. Íze a dióhoz hasonlít, de enyhén kesernyés. Ezen úgy segítenek, hogy megfőzik, majd megpörkölik. Utána a belső héját ledörgölve fogyasztják. A polinéziai bennszülöttek kókuszzsírral keverve ősidők óta fogyasztják.

Külsőre olajbogyóhoz hasonló csonthéjas gyümölcs a **gnétum**[2794]. Laza, szőlőszerű fürtökben terem. Az orsó alakú, pirossal árnyalt zöldessárga bogyók hossza max. 3,5 cm, szélessége 1,5 cm. A kemény, bőrszerű, kb. 1 mm vastag héj alatt fehér, A- és C-vitaminokban gazdag magbél húzódik meg. A dióbél állagú, enyhén kesernyés magokat héj nélkül megfőzve, zöldségként fogyasztják. Délkelet-Ázsiában a magokat pörkölik, majd megőrlik, és lisztként használják. Vékony lepényt sütnek belőle. Zsenge leveleiből és virágaiból főzeléket készítenek.

Különös csonthéjas gyümölcs a **namnam**[2795]. Termése egymagvú, lapított félkör vagy vese alakú hüvely, amely a fa törzsén csüng. A védőburkától megszabadított mag meglehetősen gusztustalan, fénytelen, ragyás felületű. Úgy néz ki, mint egy sötétbarna teknősbéka, de legfeljebb 9 cm hosszú és 4 cm széles. Kissé molyhos csonthéjának vastagsága elérheti a 8 millimétert is. Ezért meglehetősen nehéz feltörni. Belül a lapos, bab alakú magbél barna hártyával borított. Állaga a dióhoz hasonlóan szilárd. Színe fehér, és fajtától függően savanykás vagy édeskés zamatú. Nyersen is fogyasztják, de általában főzve vagy pörkölve eszik. Szirupban felfőzve kompótként tálalják. Termőhelyén csípős fűszermártás készül belőle. Mivel az éretlen hüvelyek nagyon savanyúak, ezeket ecetes savanyúságként konzerválják. Vastag héja megvédi az avasodástól, ezért megszárítva sokáig tárolható.

Kevesek által is mert olajos mag a **baru**[2796] is. Max. 25 méter magas fája csak a brazil szavannán és Bolívia keleti részén található. Élettartama elérheti a 60 évet is, és évente akár 150 kg termést hozhat, amit a vadonból gyűjtenek be. Helyben fogyasztják, kereskedelmi forgalomba nem kerül. Világosbarna, formátlan gyümölcse leginkább egy nagyra nőtt héjas mandulához hasonlítható. Teljesen megérve lehullik a fáról. Hossza kb. 5 cm. Édes pulpája frissen fogyasztható, de zselét, krémeket, likőröket, gyümölcslevet is készítenek belőle. A vastag héján belül egy kb. 20 mm hosszú, orsó alakú mag található. A vékony, barna héj alatti magbél ízletes, de csak pörkölve fogyasztható. A hőkezelés inaktiválja a tripszin inhibitor tartalmát. Alakja a fenyőmaghoz hasonló, de nagyobb nála. Termőhelyén csemegeként fogyasztják. Desszerteket és fagylaltot is készítenek belőle. Pestókészítésnél jól helyettesíthető vele a meglehetősen drága fenyőmag. Íze a földimogyoróhoz hasonlít.

A fehérjékben, rostokban, magnéziumban, káliumban és vasban gazdag magból kivont étolaj olívaolajjal összehasonlítható minőségű. Magas antioxidáns-tartalma is hozzájárult ahhoz, hogy gyakori összetevője kozmetikai készítményeknek. Kiváló minőségű fája kemény és szívós. Főleg vasúti talpfákhoz, kerítésekhez, házépítéshez és hajóépítéshez használják. Faszén előállítására is alkalmas. Mindezen előnyök láttán érthetetlen, hogy miért nem háziasítják. Ennek valószínűleg az az oka, hogy a többi diófélével ellentétben a baru magja nyersen nem fogyasztható.

A **kóladió**[2797] Nyugat-Afrikában és Madagaszkár szigetén őshonos, de Mexikóban és Kolumbiában is termesztik. A **kólafa** 15 méter magasra is megnő. Az örökzöld fa sarló alakú, ragyás bőrű gyümölcsöt terem, melyben max. egytucatnyi rózsaillatú mag található. Az érett dió színe a vajszínűtől a vörös át a világosliláig többféle lehet. Megszárítva a héja és a magja is sötétbarnává válik. Ezáltal a belőle készített őrlemény is barna. Termőhelyén népszerű élvezeti cikk, frissen és szárítva is fogyasztják. Eleinte nagyon keserű, de a sok rágás hatására édessé válik, mert a benne levő keményítő cukorrá alakul. Nyersen a vitalitás fokozása és az éhségérzet csökkentése érdekében rágcsálják. Az afrikai bennszülöttek a sanyargató éhség elviselése érdekében, míg a nyugati világban a falánkság csillapítása, a fogyás elősegítése érdekében fogyasztják. Külföldre szárítva és porrá őrölve szállítják, ahol mézzel és tejjel elkevert ital formájában isszák.

A kóladió mellékhatásmentesen képes csökkenteni a testsúlyt azáltal is, hogy több sav előállítására ösztönzi a gyomrot, és serkenti az anyagcserét. Az emésztés optimalizálása kedvező hatást gya-

---

[2794] **Gnetum gnemon** L.
[2795] **Cynometra cauliflora** L.
[2796] **Dipteryx alata**
[2797] **Cola acuminata** + **Cola nitida** (Száraz magvait kólának, a frisset gurunak nevezik.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

korol az anyagcserére, mely által a bevitt táplálékból kevesebb zsír raktározódik el. A gyors és hatékony fogyást az is elősegíti, hogy a kóladió fokozza az oxigénfelvételt, javítja a vérkeringést és mentálisan is élénkítő hatású. Ezáltal segíti az izommunkát, ami mozgásra ösztökéli a fogyasztóját. A vérkeringés serkentése gyorsítja a sebgyógyulást, és a sejtregenerációt. Ezen túlmenően véd a mikrobák ellen, és gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik. Az alkoholfogyasztásból eredő másnaposság tüneteinek enyhítésére is alkalmas. (Ne vigyük túlzásba a használatát, mert magas koffeintartalma folytán álmatlanságot okoz.)

A kóladió igazi népszerűségre a XIX. században tett szert, amikor egy amerikai gyógyszerész, John Smith Pemperton megalkotta a borból, kokalevélből és kóladióból álló italt. Az új italt Coca-Cola néven kezdte el árusítani. Gyógyhatású készítménynek szánta, de világszerte népszerű üdítőital lett belőle. Élénkítő hatását annak köszönheti, hogy a kóladió háromszor annyi koffeint tartalmaz, mint a kávé. Ezenkívül teobromin is található benne, ami értágító hatással rendelkezik, így javítja az oxigénellátást a szervezetben. Mivel fenolvegyületekben is gazdag, a szervezetben antioxidánsként is működik. Miután sokan mértéktelenül fogyasztották, idővel elhagyták belőle a friss kokalevelet, és ma már a kóladió ízét is mesterségesen pótolják. (Annak érdekében, hogy ne minősüljön kábítószernek a hozzáadott kokalevélből kivonják a kokaint.) Újabban már a cukrot is kihagyják belőle, ezért Coca Cola, illetve Pepsi Cola néven árusított löttynek semmi köze az eredeti Coca Colához. Ennek ellenére az eredeti recept még mindig szigorúan őrzött ipari titok.

A trópusok másik narkotikus hatású növénye **bételpálma**[2798]. Többnyire 10-15 méter magas fa. Szárnyalt levelei a 2 méter hosszúságot is elérhetik. Termése a tojás alakú, max. 6 cm átmérőjű **bételdió**. A bételpálma húsos dióit Délkelet-Ázsiában élvezeti cikként fogyasztják. A zsiradékban gazdag éretlen mag tápszövetét szeletekre vágják, majd kevés oltott mésszel és fűszerekkel a bételbors levelébe göngyölik. (Használatának másik módja, hogy eltávolítják az érett kőmag héját, majd a megszárított vagy megpörkölt magot felaprítják, és a bételbors oltott mésszel félig megkent levelére szórják.) Vannak, akik fűszerekkel (szerecsendióval, fahéjjal, gyömbérrel, kurkumával, kardamommaggal), dohánnyal vagy édesítőkkel növelik az ízhatást. A levél íze attól a növénytől is függ, amelyre felfut. A kapokfára (gyapotfa) felfutó bételbors[2799] levelét tartják a legaromásabbnak.

Rágás közben különböző hatóanyagok szabadulnak fel belőle, az enyhén kábító arecain és az arékavörös színanyag. Ezek serkentik a nyálképződést, és a nyálat vörösre festik. (15-20 percnyi rágás után kiköpik. Erről nagy vörös foltok tanúskodnak a járdán, az utcán, a falakon.) Euforikus hatása mellett a bételrágás elnyomja az éhséget, és elpusztítja a bélparazitákat. A fogakat azonban megfeketíti, és túlzott fogyasztása szájrákot okoz.[2800] Ez azonban nem riasztja el fogyasztóit. Kelet-Afrikától, Pakisztántól és Indiától Délkelet-Ázsián át Pápua Új-Guineáig és Mikronéziáig több száz millióan rágnak bételdiót, a világ népességének körülbelül a tíz százaléka. A bételdió eladása éves szinten világviszonylatban több milliárd dolláros üzlet. (Aki csak kíváncsiságból próbálja ki a bételrágást, annak pár nap után megtisztulnak a fogai és a nyelve a vörös festéktől.) A bételpálma nálunk sem ismeretlen. Sokan szobanövényként ültetik. A mi éghajlatunkon nem hoz gyümölcsöt.

Nálunk teljesen ismeretlen csonthéjas gyümölcs a **ginkómag**[2801] vagy **páfrányfenyő**. Okkersárga bogyói csomókban teremnek, mint a cseresznye. Valójában gyümölcshúsa is van, de a magot körülvevő pulpa íze keserű, maró hatása miatt ehetetlen. Későn érő kontinentális gyümölcs. A legtöbb

---

[2798] **Areca catechu** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=HbxeNkuhwRw (Kezdet: 3 perc)

[2799] **Piper betle** (A bételbors vagy rágóbors Délkelet-Ázsiában termesztett örökzöld futónövény. Fényes szív alakú leveleit azért használják a bételdió magjának becsomagolására, mert csípős, fűszeres íze van. Ezen túlmenően számos biológiailag aktív vegyületet tartalmaz, amelyek gyógyhatást gyakorolnak a szervezetre. Oltott mész hatására a bétellevélből piros nedv oldódik ki. Ezt a fűszernövényt a nyugati országokban dísznövényként, illetve szobanövényként termesztik.)

[2800] Tajvanon a szájüregi rákos megbetegedések aránya az elmúlt 40 év során csaknem a négyszeresére nőtt, és a 10 fő belehalt ebbe a betegségbe. Pápua Új-Guineában ennél is rosszabb a helyzet- A PNG Orvosi Társaság szerint évente legalább 2000 ember halálát okozza, és számos betegségért felelős. Véleményük szerint a bételdió legalább annyi kárt okoz az egészségben, mint a dohányzás.

[2801] **Ginkgo biloba** L.

mezei gyümölcshöz hasonlóan akkor szedik le, amikor már a dér megcsípte. Teljesen megérve lehullik a fáról, ahonnan szintén felszedhető. A puha gyümölcshúsból óvatosan kell kihámozni az ovális, kissé lapított, két-háromélű csonthéjas magot. Utána meg kell mosni. A feltöretlen magok hűtőben 2-3 hétig tárolhatók. Felhasználás előtt a vékony, szürkésfehér héját meg kell roppantani, és a sárgászöld bélállományát körömmel célszerű kiemelni. A buddhista hústalan táplálkozás kedvelt alapanyaga. A kínai és Japán konyhában gyakran használt nyersanyag.

A puha, nedves, húsos magbél különlegessége, hogy átveszi a vele együtt párolt zöldségek, húsok ízét. Töltelékekben és levesbetétként is használják. Íze kissé édeskés. A Távol-Keleten a megtisztított magot sós lében konzerválják is. Ha a lehéjazott magot napon vagy langyos sütőben megszárítjuk, korlátlan ideig eltartható. (Jól záródó üvegben, hűvös, száraz helyen kell tárolni.) Nyersen a ginkómag is mérgező, de hőkezelve méreganyagai lebomlanak. Sütve, főzve egyaránt ízletes. Főzve konzervként is forgalmazzák. A pirított, sózott mag gasztronómiai kuriózum, az ázsiai piacok kedvelt csemegéje.

Népszerűségét növeli, hogy a pirított ginkómag fokozza a férfi nemi erőt, ezért sokan az impotencia kezelésére használják. A nőknek is segít a menstruáció és a klimax időszakában. Értágító hatásánál fogva fokozza az anyagcserét, és javítja a memóriát. Szédülés, fülzúgás ellen is jó. Jótékony hatást gyakorol a visszérre, aranyérre, lábszárfekélyre. Díszfaként is igen kedvelt. Főleg ház körüli kertekbe ültetik, mert a környékről távol tartja a szúnyogokat. 30-40 méter magasra is megnő, és fája kiválóan faragható. Leveléből vérkeringési problémák és agyi elváltozások elleni gyógytea főzhető. Emellett élénkít, vitalizál, serkenti a fizikai és a szellemi teljesítőképességet. Kevesen tudják, hogy a ginkgo biloba nagyon régi növény. 270 millió évvel ezelőtt még páfrányfenyők uralták a Föld északi féltekéjét. Ma már csak ez az egy faj létezik. Ellenálló képességére jellemző, hogy egy példánya még a hirosimai atombomba-támadást is túlélte. Élettartama is igen hosszú. Nem ritkák a több ezer éves matuzsálemek sem.

A reklámokban Isten ajándékának nevezik a moringa fát, amely nagyban hozzájárul az egészséges életvitelhez. A **moringa fa**[2802] szinte minden része fogyasztható, azonban levelei tartalmazzák a legtöbb értékes hatóanyagot. Körülbelül 92 létfontosságú tápanyagot tartalmaz és 46 féle antioxidánst. Igazi multivitamin koncentráció, a vas és a kalcium egyik legnagyszerűbb természetes forrása. C-vitamin tartalma többszöröse a narancsnak, háromszor annyi A-vitamint tartalmaz, mint a sárgarépa, proteintartalma kétszer akkora, mint a joghurtnak. Tartalmaz továbbá magnéziumot, káliumot, valamint több rostot mint a zab. Fogyasztásával nagyon sok energiához juttatjuk szervezetünket, de mindezt a kávé, tea és energiaitalok mellékhatásai nélkül. Nem terheli az idegrendszerünket, nem leszünk tőle hiperaktívak, viszont hosszú órákon át energikusnak és kiegyensúlyozottnak érezzük magunkat, és még a vércukorszintet, valamint a vérnyomást is stabilizálja.

Energetizáló hatása mellett a **moringa** jó hatással van az immunrendszerre, a szív- és érrendszerre, gátolja az érelmeszesedést, hatékony gyógymód az ízületi gyulladások ellen. Stabilizálja a vércukorszintet és vérnyomást, javítja a vérkeringést, az agy és a szem vérellátását és a memóriát. Jó hatással van a máj és a vese működésére, segíti az emésztést s a bélrendszer megfelelő működését. Jó hatást gyakorol az idegrendszerre, segít a depresszió, a szorongás és a stresszes élethelyzetek leküzdésében. Segíti a betegségek utáni lábadozást, és az erős fizikai megterhelés (pl. sportolás, fizikai munka) utáni regenerálódást. Az india Ájurvéda a moringát több mint 300 féle betegségre és egészségügyi problémára ajánlja.

A moringa fa Észak-Indiában őshonos, és termesztése onnan került át Kínába, Délkelet-Ázsiába s a Fülöp-szigetekre. Indiából nyugat felé is elterjedt, Egyiptom, Afrika szarva, a Földközi-tenger vidéke és végül a karibi szigetek felé. Hajtásait és leveleit takarmányként is hasznosítják, különösen a kecskék kedvelik. Virágait párolva, vajban sütve készítik, megőrizve magas kálium- és kalciumtartalmát. Magjából olajat préselnek, amelyet már az ősi egyiptomiak is nagyra becsültek, mint a sivatagi időjárás által igénybe vett bőrük védelmezőjét. (A moringa magolaj fertőtlenítő és gyulladásgátló tulajdonságainál fogva gyors enyhülést hoz kisebb bőrpanaszok, pl. vágás, horzsolás, rovar-

[2802] **Moringa oleifera**

csípés, bőrkiütés és karcolások esetén.) Később a görögök a moringának számos jótékony hatású felhasználási módját fedezték fel, és ismertették meg a rómaiakkal.

Olaja étolajként is használható, színe az olívaolajra, íze a dióolajra hasonlít. Nagyon stabil. Nem oxidálódik, 5 évig is használható. Magvait Malajziában mogyoróként rágcsálják. A friss levélből főzeléket, savanyúságot, salátát készítenek. A szárított levélből tea is főzhető, amely energetizáló, emésztésserkentő hatással bír. Porrá őrölve süthetjük kenyértésztába, de használhatjuk fűszerként is. Tejserkentő hatásánál fogva szoptató anyáknak is ajánlják. Az idősebb korosztálynak multivitaminként szolgálhat. Termőhelyén magjait a víz tisztítására is használják. Erős tisztító hatása baktériumölő képességgel párosul. A kólibacilussal is megbirkózik. Nálunk por alakban és kapszulázva a bioboltokban szerezhető be. Hosszú, indaszerű termését a délkelet-ázsiai piacokon kötegelve árulják. A megtisztított és darabokra szabdalt zöld rudacskákból levest főznek. Gyökere erős szagú és csípős ízű, mint a torma, ezért fűszerként is használják.

Az indiai moringa párja az **afrikai moringa**[2803]. Kenyában és Etiópiában őshonos, 6-12 méter magas lombhullató fa, sűrű, erősen elágazó koronával. Ez a fajta is kiterjedt gyógyhatással bír. Porrá őrölt magja sokkal hatékonyabban tisztítja a vizet, mint az indiai moringa. Gyümölcse, virágja és magva szintén ehető. Fehérjékben, kalciumban, vasban, foszforban, valamint A- és C-vitaminokban gazdag levelei kevésbé keserűek, mint az indiai moringáé, ezért zöldségként is fogyasztják. Nyersen és főzve egyaránt ehető. Az afrikai moringa fa nagymértékben növeli a hegyoldalak víz- és talajmegőrző képességét, és jól tűri a szárazságot. Ezért az őserdőből kimentve ma már több helyre ültetik. A házi kertekben is meghonosították. (A száraz évszakban a bennszülöttek számára a moringa fa levele a legfontosabb élelemforrás.) A felesleget a helyi piacokon értékesítik.

Leveleit és gyökerét magas vérnyomás, asztma, megfázás, gyomorbántalmak, cukorbetegség, malária és lepra kezelésére, illetve sebgyógyításra használják. Hasmenés ellen is hatásos. Elégetett gyökerének füstjével az epilepsziát kezelik. Faanyaga is széles körűen használható. Puha fája papír készítésére kiválóan alkalmas. Magjának olaját a szappan-, illatszer- és kenőolagyártásban alkalmazzák. Sokoldalú használhatósága folytán a helyben lakók az afrikai moringát csodafának nevezik. Tudományos vizsgálatok szerint 80-féle tápanyagot, és 40 antioxidánst tartalmaz. Tizenötször több kalcium van venne, mint a banánban. Hétszer több C-vitamint tartalmaz, mint a narancs. Négyszer több A-vitamin van benne, mint a sárgarépában. Huszonötször több vasat tartalmaz, mint a spenót. A nyugati országokban az afrikai moringa kivonatai por-, kapszula- és olajformában kaphatók. Szárított levelét filteres zacskóban teaként forgalmazzák. (Az Egzotikus gyümölcsalbumban erről a növényről is kb. kéttucatnyi képet találunk. Ha további képekre van szükségünk, körültekintően járjunk el, mert az Interneten az afrikai és az indiai moringa képei keverednek egymással. Sok a téves azonosítás.)

Thaiföldön nagyon sok étel ízesítéséhez használt fűszernövény a **thai citromnád**. Dél-Ázsiában, Délkelet-Ázsiában és Ausztráliában őshonos évelő növény. Két fajtája van: A **kelet-indiai citromfű**[2804] Srí Lankán, Indiában, Burmában és Thaiföldön vadon nő. A **nyugat-indiai citromfü**vet[2805] azonban Malajziából telepítették be. Ezt a fajtát Közép- és Dél-Amerikában, valamint Közép-Afrikában is termesztik. Számottevő különbség nincs köztük. (A citromnádnak 55 fajtája ismert. Közülük ez a kettő a legjelentősebb.) Mindkettőt nagy mennyiségben termesztik. Max. 1,5 méter magasra növő fűszerű lombját eltávolítják. (A földön szétterítve talajjavító komposzt lesz belőle. Kis részét kötegelve zöldségnövényként eladják.) Főként a földből kihúzott gumóját értékesítik, kb. 20 cm hosszú szárral. Az újhagymához hasonlóan kötegelve árulják.

A délkelet-ázsiai országokban a citromnádat ételek ízesítésére használják. Kiválóan illik szárnyasokhoz, halakhoz és a tenger gyümölcseihez. Zsengébb része alkotója a thaiföldi curry-pasztának. Az öregebb, fásabb részeit kissé megropogtatva egészben főzik bele a levesbe, majd kidobják. Zsenge szárának gumószerű fehér részét párolva rizzsel fogyasztják. Újabban a nyugati konyhákban

---

[2803] **Moringa stenopetala**

[2804] **Cymbopogon flexuosus**

[2805] **Cymbopogon citratus** (Egyik fajtának sincs köze a nálunk termesztett citromfűhöz, amely mellesleg nem fű, hanem bokor, citromillatú és -ízű levelekkel.)

is használják currykben, levesekben, pörköltekben, teákban, de kitűnő ételízesítő a ragukban, halételekben, marhahúsos ételekben, és tengeri ételkölteményekben.[2806] 5-10 mm széles kékeszöld levelei is citromillatúak, és leveskészítéshez használják. Tea is készíthető belőle.

Mint a neve is utal rá íze a citromhoz hasonló, de nem olyan intenzív. Savas íze kellemes aromával párosul. A citromnádból készült teát szorongásos betegségek enyhítésére alkalmazzák. Csökkenti a vérnyomást, és hatékony vízhajtó is egyben. Lábgombásodás kezelésére, valamint lábizzadás mérséklésére is alkalmas. Megfázás esetén inhalálva enyhíti a kellemetlen tüneteket. Levélrügyeiből májpanaszok elleni teát készítenek. Szárítva és porrá zúzva is forgalmazzák. Indiában a nyugat-indiai citromfüvet illatszerek készítéséhez és gyógynövényként termesztik. Illóolaját aromaterápiában is használják. A kozmetikai ipar is igényt tart rá. Újabban az Egyesült Államok déli államaiban is termesztik. Ezeken a területeken azonban nem válik évelő növénnyé, mert nem bírja a téli hideget. (Miután trópusi növény +10 °C alatt megfagy.) Ezért ősszel betakarítják a termését, és fagyasztva tárolják, használják. Tavasszal pedig magról szaporítják tovább. (A trópusokon nem magról, hanem általában tőosztással szaporodik. 4 év után elpusztul, de ez alatt évente háromszor takarítható be a termése.) A kiskertekben sokan dísznövényként ültetik. Gondozást nem igényel, mert komoly kártevői nincsenek. A talajerózió megakadályozására is alkalmas.

Gyógyászati szempontból szintén kiemelkedő jelentőségű egzotikus gyümölcs a **guarana**[2807]. Alakja bordázott gömb, átmérője kb. 1,5 cm. A szőlőhöz hasonlóan fürtökben terem. Jellegzetessége, hogy amikor teljesen megérik, a külső tűzpiros héja kinyílik, és láthatóvá válik a borsószem nagyságú, fényes magja. Az egy vagy két fekete mag oldalát vékony fehér lepel borítja, amitől úgy néz ki, mintha egy szem meredne ránk. Fogyasztható része a magja, ami porrá őrölve használnak. Energiaitalt készítenek belőle, ami a szervezet elhasznált energiájának pótlására szolgál. A vitalizáló hatás annak tudható be, hogy a guarana kétszer annyi koffeint tartalmaz, mint a kávé. 6-8 órán át tartós frissességet biztosít. Mivel a koffein guaranin formájában van jelen, a kávéval ellentétben nincs semmilyen káros mellékhatása. Elnyújtott hatása annak tudható be, hogy a guaranin nem a gyomorból, hanem a vékonybélből, fokozatosan szívódik fel. A guarana serkenti az agyat, az észlelést, fokozza a koncentrációszintet, megkönnyítheti a tanulást és a memorizálást. Ezen túlmenően stabilizálja a vérkeringést, és tannintartalma nyugtatja gyomrot, valamint a bélrendszert. A sportenergiaitalok elmaradhatatlan adalékanyaga. Fokozza a vizeletkiválasztást, a zsír és cukor lebontását, valamint elősegíti a gyomornedv kiválasztását, és gátolja a vérlemezkék kicsapódását.

A testi- és szellemi teljesítőképesség fokozásán kívül a guarana fájdalomcsillapító hatással is rendelkezik. A dél-amerikai indiánok évszázadokon át használták általános testi gyengeség, fáradtság ellen, éhínség idején pedig segített megőrizni a kondíciót. Megszünteti, illetve csökkenti az éhségérzetet. Emiatt a fogyókúrázók számára is ajánlott szer. Segíti a zsírok energiaként való felhasználását, ezért állandó alkotóeleme a testsúlycsökkentő termékeknek is. Emellett számos nyomelemmel, vitaminnal, ásványi sóval és aminosavval gazdagítja a szervezetünket. Ráadásul mindkét nemnél erősíti a szexuális aktivitást. Fokozza a szervezet méregtelenítését, ezért csökkenti az alkohol levertséget okozó hatását, segít a másnaposság leküzdésében. Görcsoldó hatásánál fogva csillapítja a fejfájást, a migrént és a menstruációs panaszokat. Alkalmazása nem vált ki testi függőséget, nem okoz szenvedélybetegséget.

Túlzásba azonban nem szabad vinni a fogyasztását, mert a sok kávéhoz hasonlóan a túl sok guarana is idegességet, álmatlanságot, szapora szívverést, fejfájást, gyomorfájást és szájszárazságot okoz. Túladagolása fokozza a spontán vetélés és a koraszülés veszélyét is. Használata a szoptatás ideje alatt sem ajánlott. A guarana egyébként egy örökzöld kúszócserje, ami élőhelyén, az egyenlítő környékén 10 méter magasra is felfut a szomszédos fákra. A liánszerű növény gyümölcseit nem egyszerre, hanem folyamatosan érleli, ezért szedése munkaerő-igényes. Szüretelését az is nehezíti,

[2806] Nem túl drága fűszernövény. Budapesten a Nagyvásárcsarnok melletti Ázsia fűszerboltban egy újhagyma méretű darab 140 forintba kerül. Az egzotikus ételek készítéséhez 2-3 darabot használnak, klopfolva. (Használat előtti ropogtatására azért van szükség, hogy íze jobban kioldódjon belőle.) Szárított, őrölt változata még olcsóbb.

[2807] **Paullinia cupana + Paullinia cupana** var. **sorbilis**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

hogy levelei tüskések. Emiatt megtisztított magja nem olcsó. Őrlemény vagy kapszula formájában forgalmazzák. Brazíliában hatalmas ültetvényeken termesztik.

Közép-Amerikában és a Karibi-szigetvilágban őshonos örökzöld fa a **mutamba**[2808] vagy **guazuma**. Indiában és Srí Lankán is termesztik. Magassága 10-30 méter. 1-2 cm átmérőjű fekete, ragyás gyümölcse nagyon különös. Úgy néz ki, mintha a fán felejtett, ágakra száradt bogyó lenne. Mézillatú gyümölcsét nyersen vagy főzve fogyasztják. Italokat is készítenek belőle, vagy különböző élelmiszereket ízesítenek vele. Max. 3 mm hosszú magjai frissen és főzve is ehetők. (Gyümölcsét zölden fogyasztják, magvait pedig száraz állapotában nyerik ki.) Éretlen leveleit és gyümölcsét állati takarmányként használják. Árnyékot adó faként és dísznövényként is ültetik.

A mutamba évszázadokon át fontos gyógynövény volt. Szifiliszt, hasmenést, bélrendszeri fájdalmakat, bronchitist, húgyúti fájdalmakat, asztmát kezeltek vele. Vérzéscsillapításra, vérnyomáscsökkentésre is hatásos, és védi a veséket. Sok benne a tannin és a proanthocyanidin. Ez utóbbi egy antioxidáns, amit a növényből kivonva hajnövesztő szerként használnak. A klinikai vizsgálatok szerint tumorellenes hatással is rendelkezik. A kéreg antibakteriális és gombaölő hatású kaurénsavat tartalmaz. Szárított leveleiből és gyökeréből teát, tinktúrát készítenek. Szemránckrémet és homeopátiás szert is gyártanak belőle. Mivel gyorsan növekvő fa, kiválóan alkalmas a kiirtott őserdők újratelepítésére. Fájából kifogástalan minőségű faszenet állítanak elő.

Néhány éve a magyar cukrászok és csokoládégyárak is felfedezték a tonkababot. A **tonkabab**[2809] a tonkafa termésének szárított magja. A mag mandulaszerű hüvelyekben fejlődik ki. A szilva formájú hüvely kezdetben zöld, majd megérve sötétbarnára szárad. A hatalmas, 30 méter magasra is felnyúló tonkafa az Orinoco-medencében őshonos, de már Francia Guyanában, Brazíliában, Venezuelában és Nigériában is ültetvényszerűen termesztik. Óriási területet foglal el, mert egyre nagyobb az igény iránta. Pedig nem olcsó ízesítőanyag. Összetett íze és illata van. Illata a vaníliára, keserű mandulára, ánizsra, szegfűszegre és kissé a fahéjra emlékeztet, ezért nem csak a gasztronómiában, hanem a parfümiparban is használják. A gasztronómiában először a francia cukrászok kezdték el alkalmazni, de ma már a csokoládégyárak és a fagylaltkészítők is nagy mennyiségben vásárolják. A háziasszonyok madártejet, aranygaluskát, különféle sodókat, gyümölcsös pitéket, száraz süteményeket (pl. macaron) és krémes tortákat, desszerteket (pl. panna cotta) ízesítenek vele. Drága ugyan, de nagyon kevés kell belőle.[2810] A szerecsendióhoz hasonlóan kell használni, elég egy késhegynyit belereszelni az ételbe.

A tonkabab fogadtatása nem mindenütt talált tárt karokra. Az Egyesült Államokban pl. tiltják a használatát. Az Európai Unióban szerencsére nem tiltják, csak korlátozzák a felhasználható mennyiséget. A tiltás oka, hogy a tonkabab kumarint tartalmaz, amely véralvadásgátló, nagy mennyiségben pedig májkárosodást okoz. Ez az anyag azonban a fahéjban és a szagos mügében is megtalálható, és ezeknek a fűszereknek a használatát sehol sem tiltják. Azért, mert csak keveset használnak belőlük, ami nem veszélyezteti az egészséget. Tonkababból pedig még a fahéjnál is kevesebb kell az ételbe, mert intenzívebb ízű. Ráadásul drága, ezért nem valószínű, hogy valaki marékszámra használná.[2811] Annak érdekében, hogy csökkentsék a kumarintartalmát, először kiszárítják, majd mivel a kumarin alkoholban oldódik, rumba áztatják, aztán újra kiszárítják. Fermentálás után a 3-4 cm hosszú és max. 1 cm széles lapos mag ráncos, sötétbarna felülete leginkább a vaníliarúdhoz hasonlít. Porrá őrölve is forgalmazzák, de így nem érdemes megvenni, mert idővel elpárolog az illóolaja.

A trópusok legnagyobb mennyiségben termesztett olajos magja a **szezámmag**[2812]. Igen bőtermő, és olcsó, ezért gabonaként használják. A trópusok talán legősibb magja. Indiában és Kínában több mint 5000 éve termesztik. Magjai egy kb. 60 cm magas évelő növény hosszúkás, tok alakú termésében fejlődnek ki. A körte alakú lapos magvak hossza 2-4 mm. Héjuk színe általában fehér vagy

---

[2808] **Guazuma ulmifolia**

[2809] **Dipteryx odorata**

[2810] Legolcsóbban Budapesten, a Nagyvásárcsarnok melletti Ázsia fűszerboltban szerezhető be. Ára 750 Ft, 10 grammos kiszerelésben. (10 db van benne, ami évekig elég.)

[2811] Nálunk 75 000 forintba kerül kilója. (Ez még mindig jóval alatta van a világ legdrágább fűszerének, a sáfránynak. A sáfrány kilogrammonkénti ára 3,5 millió forint.)

[2812] **Sesamum indicum**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

krémszínű, de létezik fekete szezámmag is. Többnyire hántolva forgalmazzák, de a bioboltokban hántolatlanul is kapható. Az okkersárga színű héjas változata kevésbé avasodik, és jobb ízű. A szezámmagot egészben kenyerek, péksütemények díszítésére használják.[2813] A háziasszonyok pedig megpirítják, és különféle bonbonokat hempergetnek bele. Nyersen megdarálva tahinit készítenek belőle. Mint a legtöbb olajos mag, ez is finomabb pörkölve, mint nyersen. Sóval pirítva és ledarálva szezámsót kapunk, ami sok keleti ételnek az ízesítőanyaga. Vajjal összedolgozva és őrölt borssal fűszerezve rendkívül finom szendvicskrém készíthető belőle. A szezámmagot lisztté őrölve is használják. Belőle készül a híres halva nevű édesség extra változata. (A halva normál változata pörkölt napraforgómagból készül, ezért jóval olcsóbb, mint a szezámmagból készült változat.)

A szezámmag olajtartalma 44-60%. Mivel igen stabil és ízletes olaj, főleg salátákhoz adják. A szezámolajat a kozmetikai ipar is nagy mennyiségben alkalmazza. (A napsugarak 40%-át kiszűri.) Más aromaterápiás olajokkal (eukaliptusszal, rózsával) keverve nagyszerű masszázsolaj. 15 fajtája közül legfinomabb a fekete szezámmag. Íze sokkal intenzívebb, mint a krémszínűé. (Sajnos az ára is jóval magasabb.) A szezámmagban kiemelkedően sok kalcium van (súlyarányosan több mint a tehéntejben). Vasban, valamint B1-, B2- és E-vitaminban is gazdag. Szezamintartalma folytán optimalizálja a vér koleszterinszintjét. Kísérletek támasztják alá, hogy sikerrel lehet vele gátolni a rosszindulatú bőrdaganat sejtjeinek növekedését.

A legismertebb, legnagyobb mennyiségben használt élvezeti növények is a forró égöv alatt teremnek. Közülük legfontosabb a kakaó, a kávé és a tea. A kakaót és a minőségi csokoládégyártáshoz elengedhetetlen kakaóvajat a kakaófa szolgáltatja. Vöröses héjú termése orsó alakú, hossza: 12-30 cm. Léteznek azonban sárgásbarna változatok is. A vastag, tömör termésfal alatt 5 rekeszben 21-60 mag sorakozik. A magvakat fehér, húsos termésfal választja el egymástól, melyek megérve nyálkássá válnak. A hártyával burkolt, kb. 3 cm átmérőjű lilásbarna magvak íze ehetetlenül keserű. Néhány napi aszalás után azonban a magok fermentálódnak, keserűanyaguk lebomlik, és kialakul jellegzetes aromájuk, amit a pörkölés tovább fokoz. Bár az érett, fermentálódott **kakaóbab**[2814] nyálkás belseje nyersen is fogyasztható, széles körű felhasználhatósága ipari feldolgozást igényel. Ennek során pörkölt magvait megőrlik, és zsírtartalmát kipréselik. A kakaóvaj kinyerése után visszamaradt masszát szárítják, és lisztté őrlik. Ebből lesz a kakaó. (Az olcsó hamisítványokba a kakóbab megőrölt héját is belekeverik.)

A kakaóvaj a kakaónál is értékesebb ipari nyersanyag. Olvadáspontja 31 ^{o}C, ami azt eredményezi, hogy a belőle készített csokoládé, cukrászati termék szobahőmérsékleten is megszilárdul. Nem igényel különféle vegyszereket, stabilizáló-, állagjavító szereket. Emellett az íze is kiváló. Még a vajnál is finomabb. Ráadásul megolvasztva folyósabb, mint az állati eredetű vaj, ezért kiváló mártócsokoládé készíthető belőle. A kakaóbab előnyös tulajdonsága, hogy szárított formában tíz évig is eláll, és nem veszít a minőségéből. A kakaóbabot körülvevő rostos, lédús pulpát sem dobják el. Ezt még a termőhelyén lekaparják a magvakról, és dzsemet, zselét, illetve különféle italokat készítenek belőle. Íze édeskés, savanykás, kellemes aromájú. Frissen is fogyasztható.

A kakaónemzetség 13 faja közül kiemelkedő a **cacaui**[2815]. Amazonas erdőben található örökzöld trópusi fa. Magassága elérheti a 15 métert is, kis lombkoronával. Ezt a fajt a hagyományos közösségek használják Dél-Amerika trópusi országaiban. Sötétvörös, citromillatú virágai impozáns látványt nyújtanak. Ovális gyümölcse hasonlít a kakaófáéhoz, de kisebb nála. Körülbelül 10 cm hosszú és 8 cm széles. Bőre halványabb, és kevésbé barázdált. Minden gyümölcsnek körülbelül 20 magja van, amelyet fehér, szinte szagtalan, édes pép vesz körül. Termését a vadonban gyűjtik, de néha a ház körül is termesztik. Pulpáját nyersen fogyasztják. Magjainak beltartalma alacsonyabb minőségű, mint a kakaófáé. A belőle préselt vajat helyileg élelmiszerként használják, de a kozmetikai és gyógyszeripar is igényt tart rá. Csokoládégyártásra is alkalmas, de csak olcsó, kommersz csokoládét állítanak elő belőle.

[2813] A pékek azért szeretik a szezámmagot, mert nagyon jó a hőtűrése. A napraforgómag és a lenmag megég, mire a kenyér kisül. Az apró szezámmag azonban lassan pirul, ezért nem ég meg a kenyér tetején.

[2814] **Theobroma cacao**

[2815] **Theobroma speciosum**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Főleg szakmai körökben ismert fajtája a **nagyvirágú kakaó**[2816], más néven **kapuazu**, melynek héja vörösesbarna, és nemezes, bársonyos tapintású. Az elliptikus vagy ovális alakú bogyó hossza max. 35 cm, szélessége 15 cm. Súlya elérheti az 1,5 kilogrammot. A kb. 1 cm vastag kemény, fás héj alatt kb. 25 db tojás alakú, kemény mag húzódik meg. A világosbarna magvak mérete max. 3 × 2,5 cm. A magokat vastag, sárgásfehér, nedvdús, rostos, kellemes aromájú, édeskésen savanyú pulpa veszi körül, amit szintén felhasználnak. A pektinben és C-vitaminban gazdag pulpát rostos levekhez és zselékhez használják. Gyakran dúsítanak vele süteményeket, édességeket vagy likőr alapanyagául szolgál. A magokból itt is kakaót és kakaóvajat készítenek. Felhasználásra csak az érett termés alkalmas, amelyet rendszerint a talajról szednek fel, miután magától lehullott a fáról. Bár a szakemberek csokoládéimitációnak nevezik a belőle gyártott terméket, mégis évről évre fokozódik a kereslet iránta. Ennek oka, hogy olcsóbb, mint a valódi kakaó, és közé keverve kevésbé lehet észrevenni a hamisítást.

Ránézésre nagyon hasonlít nagyvirágú kakaóhoz a **cupui**[2817], de termése kisebb nála. Fája Dél-Amerika Amazonas menti országaiban őshonos. Magassága 6-15 méter. Termését általában a vadonban gyűjtik, de néha termesztik is. Kemény, világosbarna, bársonyos bőre alatti ovális gyümölcse kb. 10 cm hosszú és 6 cm széles. Az ehető pulpáját gyakran fogyasztják nyersen, vagy gyümölcslevek formájában. Édes, zamatos pépét nagyra értékelik. A magokat néha csokoládé előállítására használják. A magjából préselt olaj stimuláló alkaloidokat, koffeint és teobromint tartalmaz. Az őrölt magjából kinyert kakaóvaj fontos kozmetikai alapanyag. Ennek oka, hogy a nagy mennyiségben termesztett kakaófajtákkal összehasonlítva a benne található trigliceridek hosszabb láncú zsírsavat tartalmaznak. Minősége, íze azonban gyengébb. Az ára is alacsonyabb, ezért a kommersz csokoládékban ezt a fajtát is gyakran használják hamisításra. A fel nem használt gyümölcsöket gyakran helyi piacokon értékesítik. Fájának kérge gyógyhatással rendelkezik.

A nagyvirágú kakaónál is kevésbé ismert a **majomkakaó**[2818]. Leginkább a „Theobroma cacao”-hoz hasonlít, de kisebb nála. Több fajtája is van. Közös jellemzőjük, hogy a magvaikat körülvevő pép igen finom és üdítő. Ezért a majmok nagyon kedvelik. Kis mérete miatt azonban gazdaságtalan a termesztésük. Így csak az Amazonas menti dzsungelben találhatók meg, de ott is rohamosan fogyatkozik a számuk. Emiatt két fajtájuk is felkerült a Természetvédelmi Világszövetség Vörös Listájára, ahol „végveszélyben lévő” besorolást kaptak. Teljes kipusztulásuk azonban nem törvényszerű, mert karcsú fájuk, hosszú leveleik, különleges virágjuk, és hosszú ideig fatörzsön maradó termésük miatt alkalmasak lennének díszfaként történő ültetésre, szaporításra.

A gazdaságilag kevésbé jelentős fajták közé tartozik a **fehér kakaó**[2819] vagy **macambo**[2820] is. (Ez a fajta nem a sokak által kedvelt fehér csokoládé alapanyaga, mert a fehér csokoládéban nincs kakaó. Ez a fajta csokoládé azért fehér, mert kakaóvajból készül.) A fehér kakaóból nem készítenek kakaóport annak ellenére, hogy a többi fajtával ellentétben magjai a pörkölés során nem keserednek meg. (A fehér kakaót ne tévesszük össze a porcelanával sem. A porcelana kakaó a Venezuelában termő criollo kakaó speciális, fehér színű változata. A belőle készült étcsokoládé fehér, de rendkívül drága. Mivel nem csak kakaóvajat tartalmaz, hanem fehér színű őrölt kakaóbabot is, nagyon finom. Íze leginkább a pirított mandulához hasonlít, finom fűszeres illattal.)

A fehér kakaófa termése a külseje alapján kapta a nevét. A fehér kakaó vastag, kemény héja ugyanis nem barna, hanem sárgászöld, a belseje pedig fehér. Nemcsak a kakaóbab héja fehér, hanem a magbele is. Külsejét tekintve jobban illik rá a latin neve (bicolor), mert teljesen megérve sárga héja barnával erezetté válik. A fehér kakaófa gyümölcsét csak a helyi lakosság fogyasztja. Pulpájából zselét készítenek, süteményeket töltenek, vagy likőrt főznek. Édes íze és különleges zamata, illata leginkább a dzsekfrúthoz hasonlít. Ezért nyersen is fogyasztják. Magjából levest készí-

[2816] **Theobroma grandiflorum**
[2817] **Theobroma subincanum**
[2818] **Herrania purpurea + Herrania imbricata + Herrania umbratica + Herrania balaensis**
[2819] **Theobroma bicolor**
[2820] Kiejtése: makambo

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

tenek. Pörkölt magja igazi csemege. Megőrölve csokoládét is lehet belőle csinálni, de ennek minősége nem éri el a fő fajtából készített változat színvonalát.

A **babkávé**[2821] alacsony, örökzöld fán terem. Az ültetvényeken azonban csak cserje magasságúra engedik nőni, mert így hamarabb szüretelhető, és többet terem. A vörösesbarnára érő gömbölyded, kissé megnyúlt bogyók hossza 1-1,5 cm. A vékony csonthéj alatt két egymás felé forduló félgömb alakú mag lapul, melyeket pergamenszerű belső termésfal burkol. A magvakat édes-savanykás ízű terméshús veszi körül, ami ehető. A 0,7-1,5% koffeintartalmú nyers babkávét napon szárítják, fermentálják. Eközben a színe zöldről homokszínűre vált. Nyers állapotban szállítják a nagykereskedőkhöz, ahol pörkölik. Végül a vásárlók a sötétbarna magvakat megdarálják, és az így kapott őrleményből főzik ki az ismert feketekávét. Erre a célra többnyire speciális kávéfőző készüléket használnak, amely forró gőzt áramoltat át az őrleményen. Így csak a kávé ízanyagai, aromája, valamint koffeintartalma kerül a feketekávéba, csersavtartalmának túlnyomó része visszamarad a kávézaccban. Önmagában, forrón fogyasztják, cukorral vagy anélkül. Élénkítő hatása miatt az egész világon kedvelt ital. Népszerűsége a teával vetekszik.

Az ily módon főzött kávét eszpresszókávénak nevezik, ami meglehetősen erős. Ezért sok országban a kávéőrleményt vízzel felengedve főzik ki, majd leszűrik. Az így kapott „törökös” kávé gyenge, ezért kevésbé árt az egészségnek. Manapság divatos változata az olasz cappuccino tipikus reggeli ital. 1 rész kávéból és 5 rész tejből készül. Ezt régen tejeskávénak nevezték, és főleg otthon készítették, szintén reggelire. A tejeskávét már gyerekek is ihatják. A jobb módú családoknál tejszínhabot is raktak rá. A szegény családoknál viszont a kávét cikóriával helyettesítették. Amióta ilyen előkelő neve lett, a cappuccino a sznobok kedvence. Sokan isszák, még azok is, akik egyébként utálják a kávét, mert most ez a divat. Az igazi ínyencek azonban nem tejjel, hanem tejszínnel hígítják a kávét. Az ipar erre a célra 10% zsírtartalmú főzőtejszínt állít elő, amit 1 cl űrtartalmú dobozokban forgalmaznak. Az élvezetek halmozói pedig egy darab étcsokoládét kevernek bele. A kávé legnagyobb fogyasztója Olaszország, évente 324 ezer tonnát importálnak. A 8000 tonnányi világtermésből mi is alaposan kivesszük részünket, mivel nálunk a felnőtt lakosság 70%-a él vele. Az egy főre eső kávéfogyasztásunk 3 kg, míg a világátlag 1 kg. A fehér kenyér után a kávé a második legnépszerűbb élelmiszer Magyarországon.

A kávécserje két legismertebb fajtája az arabica és a robusta. Az arabica jóval finomabb, aromásabb, és csupán feleannyi koffeint tartalmaz, ezért kedveltebb. Az ára viszont jóval magasabb. Tízszer annyiba kerül, mint a robusta. A drága, márkás kávék ebből a fajtából készülnek. Magas ára nemcsak a kedveltségének tudható be. Az arabica kávécserje meglehetősen kényes, és csak nagy magasságban, 1000 méter felett termeszthető. Ráadásul kiváló ízt csak vulkanikus talajon lehet vele elérni. Az olcsó áruházi kávék a robusta fajtából készülnek. Termésátlaga jóval nagyobb, mint a arabicáé, és síkvidéken is termeszthető. Az íze azonban nem olyan „selymes”. Ennek ellenére meghatározó szerepe van a nemzetközi kávépiacon, mivel más fajtákkal keverve meglepően jó ízt eredményez.

Az egészséges táplálkozás jegyében világszerte mind nagyobb népszerűségnek örvend a koffeinmentes kávé. Ezt eddig úgy állították elő, hogy szerves oldószer és szén-dioxid segítségével eltávolították, majd egy különleges szénszűrővel felfogták a koffeint. A jövőben azonban már nem lesz szükség a babkávé manipulálására, mert Brazíliában nemrég felfedeztek egy koffeinmentes kávécserjét. Már folyik a nemesítése és a szaporítása, hogy nagyüzemi módszerekkel is termeszthető legyen.

Ugyancsak forró vízben kifőzve, illetve leforrázva készül a világ legnépszerűbb élvezeti itala, a tea. Alapanyaga a **teafű**[2822], amely Ázsia meleg éghajlatú országaiban terem. Az 5-6 méter magas cserjének nem a termését hasznosítják, hanem a levelét. Az ültetvényeken azonban 1-1,5 méternél magasabbra nem engedik felfutni, hogy könnyebben lehessen szüretelni. A belső, zsenge levelekben, hajtáscsúcsokban levő illóolajok, csersavak adják a tea sajátos ízét, élénkítő hatása pedig a kof-

[2821] **Coffea arabica** L. + **Coffea robusta** + **Coffea canephora** + **Coffea caturra** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=wzIkMl5cDtw és https://www.youtube.com/watch?v=mpnJmHR8Vn8 (Kezdet: 10 perc)

[2822] **Camellia sinensis**

feintartalmának köszönhető. A többi levelet is leszedik. Ebből készül a kevésbé jó minőségű, olcsó tea. A zsenge leveleket kézzel szedik le, a többit pedig géppel takarítják be. A kézzel leszedett friss leveleket először fonnyasztják, majd sodorják és szárítják. Az így kapott zöld tea már fogyasztható, és intenzív egészségmegőrző hatása következtében egyre népszerűbb. Sok benne az esszenciális olaj, az aminosav, a C-, B- és K-vitamin. Ásványianyag-tartalma is magas. Intenzív stimuláló hatása következtében kedvező hatást gyakorol az emésztőrendszerre is. Ezen túlmenően a májban, az epében és a vesékben csökkenti a kő kialakulásának veszélyét. Rákmegelőző hatást is tulajdonítanak neki. Ezért a bioboltok fontos árucikke. Ebben az állapotában azonban kissé keserű. Ezért a termés túlnyomó részét fermentálják (gőzölik, erjesztik), melynek során a cseranyagok lebomlanak benne, és alkaloidok szabadulnak fel. Eközben a színe feketévé válik.

Létezik sárga- és vörös tea is, amit félig erjesztett levelekből állítanak elő. A levelek hevítéssel történő szárítása során az oxidációs folyamatot egy ponton megállítják. Ettől enyhe ámbrás zamata lesz a tealeveleknek. Európában a sárga tea fogyasztása nem nagyon terjedt el. A vörös tea csökkenti a koleszterinszintet, tisztítja a belső szerveket, és fogyasztó hatása van.[2823] Kuriózumként megemlíthető még a fehér tea, amely nem levelekből, hanem a teacserje még ki nem hajtott rügyeiből készül. Ez a legfinomabb, legaromásabb, és egyben a legdrágább tea. Árát az is növeli, hogy szüretelése a császári időkből származó hagyományos eljárással történik. Régen a fehér tea fogyasztása a császárok, királyok kiváltsága volt. A rügyekből kibontott zsenge, szinte hófehér leveleket egyáltalán nem fermentálják, sőt még gőzölésnek sem vetik alá. Beáztatják, majd a napon megszárítják. Ezáltal a színe fehér marad.

A különféle teafüvek jellegzetes aromája, ízanyagai forró vízbe áztatva oldódnak ki.[2824] Ezt követően cukorral vagy mézzel és citrommal ízesítve, melegen fogyasztják. (A zöld és vörös teákat nem célszerű cukorral édesíteni, mert semlegesíti a jótékony hatásukat.) Nemcsak önmagában iszszák. Gyakran szerepel valamilyen könnyű reggeli vagy vacsora kísérőitalaként. Manapság a gyógynövényekből főzött teák divatja érezhetően visszaszorította a fekete tea forgalmát, amit némileg kompenzál a zöld tea emelkedő eladási mutatója. Bár az angol közismert teaivó nemzet, a legtöbb teát mégis Kínában fogyasztják. A tea őshazájában minden főétkezés után megisznak egy csésze zöld teát. A kínaiak tudják, hogy a tea hatékony antioxidáns, ráadásul zsírégető hatása van. A teában levő méregtelenítő rostok és E-vitamin erősíti az immunrendszert, és a koncentrációt. Angliában már kevésbé érvényesül a tea szívvédő hatása, mert az angolok többnyire tejjel isszák a teát. Berlini kutatók kimutatása szerint a tejben levő kazein fehérjék hozzákötődnek a tea érvédő hatású katechinjeihez, és semlegesítik azokat.

Érdekességként megemlíthető még, hogy Európában a teaivás kultúrája nehezen alakult ki. Először holland kereskedők vásároltak teát a Kelet-indiai Társaságtól 1664-ben. Használatához azonban nem adtak receptet. Így előfordult, hogy a vevők a vízben kifőzött tealeveleket ették meg kenyérrel, a visszamaradt forrázatot pedig kiöntötték. A tea is úgy járt, mint a burgonya, melynek zsenge hajtásait is virágait kezdték el enni. Csak a napóleoni háborúk utáni éhínség kényszerítette rá az embereket arra, hogy megkóstolják a gumóját is. Korábban azt hitték róla, hogy mérgező.

A **maté**[2825] vagy **matétea** Dél-Amerika trópusi országaiban őshonos, vitaminokban, ásványi anyagokban, aminosavakban és antioxidánsokban rendkívül gazdag örökzöld cserje vagy kis fa. Egy trópusi magyalbokor. Magassága 7-15 méter. Fehér virágaiból apró fekete, piros vagy sárga bogyók lesznek, melyek leginkább a borshoz hasonlítanak. Kemény, bőrszerű levelei gyógyhatással rendelkeznek. Zsenge leveleiből készül a világszerte forgalmazott **yerba mate** tea. Íze és színe leginkább a zöld teához hasonlít. Magas antioxidáns tartalmának köszönhetően megköti a szervezetben található szabad gyököket, így megelőzve betegségek kialakulását és a korai öregedést. Antioxidáns tartalma

[2823] A vörös teát ne tévesszük össze a bioboltokban kapható vörösteával, ami nem valódi tea, hanem egy dél-afrikai cserje, a rooibos zsenge hajtásaiból készül.
[2824] Teát csak leforrázva szabad készíteni, mert ha vízben főzzük, kioldódik a csersavtartalma, keserűvé válik. A fekete teát 5 percnél tovább nem szabad áztatni. Közben le kell takarni, hogy aromaanyagai ne illanjanak el.
[2825] **Ilex paraguariensis**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

magasabb, mint a zöld teáé. Koffeint és teobromint is tartalmaz. Ezen túlmenően jelentős mennyiségű kálium, a magnézium és a mangán van benne.

A belőle készített tea serkentő vitamindús, és nagymértékben fokozza az erőnlétünket, vitalitásunkat. Csillapítja az éhségérzetünket, ugyanakkor enyhén vízhajtó és hashajtó hatású. A dél-amerikai indiánok életelixírként tartják számon. Olyan vegyületeket is tartalmaz, amelyek csökkentik az étvágyat, ezáltal elősegítik a fogyást. Gátolják a zsírok felszívódását is, és az izomtömeget visszaállítják a korábbi szintre. Növelik a mentális energiát, javítják a hangulatot, és elősegítik a mélyebb alvást. A legújabb kutatások szerint rákmegelőző hatással is rendelkezik. Gátolja a cukorbetegség kialakulását. A népi gyógyászatban belsőleg fekélyek, reuma, vérszegénység és depresszió ellen, láz és fertőzések megelőzésre használják. Külsőleg fekélyek és gyulladások esetén alkalmazzák. Bogyóit, illetve a bogyóiban levő magvakat csupán szaporításra használják.

A **hoodia**[2826] egy kaktuszhoz hasonló növény. Őshazája délnyugat Afrika és Botswana sivatagos területei. Bár trópusi növény, jól bírja az időjárási szélsőségeket. A növény virágzása csapadékfüggő. Virágjai romlott húshoz hasonló illatot árasztanak, beporzásuk főként döglegyek révén történik. Színük változatos, a pirostól a rózsaszínig, a halvány sárgától a sötét gesztenyebarnáig változhat. Levelének, rügyének rágcsálása csökkenti az étvágyat. A bennszülöttek éhségérzetük csillapítására fogyasztják éhínség idején. Vadászat előtt is használják, hogy feltöltődjenek elegendő mennyiségű energiával. Hatóanyaga olyan jeleket küld az agynak, amely tudatja, hogy van elegendő tápanyag a szervezetben. Ez a jelzés akkor is működik, ha a szervezet alultáplált. A húdia által kiváltott ingerület még az agy cukorigényénél is erősebb. Intenzív étvágycsökkentő hatása miatt a húdiára felfigyelt a nyugati világ is, ahol divatos diétás és fogyókúrás szer lett belőle. Termesztett változatát elsősorban Arizonában és Ausztrália sivatagi részén ültetik. A hoodia csak webáruházakból rendelhető meg. Gyógyszertárakban nem kapható, mert az Európai Unióban betiltották a forgalmazását. Olvassuk el azt a tájékoztatót: https://www.netamin.hu/tudasbazis/cikkek/tuti_fogyas_rovat/hoodia-a-betiltott-fogyokuras-kiegeszito-es-biztonsagos-alternativai/ Akit nem tántorított el ez a cikk, megbízható helyen hologrammos matricával ellátott hoodiát vásároljon, mert már ezt a terméket is hamisítják. A hamis hoodia vagy hatástalan, vagy súlyos betegségeket vált ki.

Az élvezeti növényeken kívül más trópusi növények is hasznos alapanyagot kínálnak az élelmiszeriparnak. Ezek egyike az olajban gazdag bogyók. Az étolajtermelés legértékesebb alapanyaga, az **olívabogyó**[2827], mely a mediterrán országokban honos olajfán terem. Innen terjedt át a többi, szubtrópusi országba. Az olajfa érett terméséből sajtolják a vitaminokban és telítetlen zsírsavakban gazdag **olíva**olajat. Bogyója ovális, kissé megnyúlt tojás alakú, hossza: 1-3 cm. Héja zöld vagy fekete, belül egy kemény kőmaggal. 40-50% olajtartalmából először az étolajok királyának tekintett extra szűz olívaolajat préselik ki. A nyersen történő első sajtolást a bogyó hőkezelése követi, hogy a maradék olajat is kinyerhessék belőle. Az olívabogyót önmagában, nyersen vagy főzve is fogyasztják, megsózva. Mivel a nyers olívabogyót nem csak a mediterrán országokban kedvelik, külföldön kis üvegekben, konzervként, többnyire kimagozva forgalmazzák. A szupermarketek hidegtálpultjainál is kapható. Itt nem olajban tárolják, hanem sós lében úsztatják. Mivel ez nem kerül semmibe, vásárláskor öntessünk a bogyókra kevés levet, hogy ne száradjon ki.[2828] A dús lombú, idegnyugtató látványt nyújtó olajfa hosszú élettartamú. Nem ritka köztük a több száz éves példány sem.

Az európai olajbogyó távol-keleti változata a **kínai olajbogyó**[2829]. Másik neve **kínai fehér olajbogyó**, ami megtévesztő, mert héja nem fehér, hanem zöld. Azért nevezik fehérnek, hogy megkülönböztessék a másik olajtartalmú bogyótól, a dabaitól. A kínai olajbogyó örökzöld fája a dél-kínai és vietnami szubtrópusi és trópusi régiókban őshonos. Magassága elérheti a 30 métert is. A ház körül dísznövényként ültetik. Gyümölcse sem külsőleg, sem belsőleg nem tér el számottevően az európai zöld olajbogyótól, bár a két faj nem áll rokonságban egymással. Különbség a felhasználási

[2826] **Hoodia gordonii** Kiejtése: húdia.
[2827] **Olea europaea + Olea europea**.
[2828] Ha nem tudjuk pár napon belül felhasználni, öntsük le róla a levet, és tegyük a mélyhűtőbe. A fagyasztás sem az ízében, sem az állagában nem okoz számottevő károsodást.
[2829] **Canarium album**

módjukban van. Bár a kínai olajbogyó olajtartalma is magas, elsősorban élelmiszerként fogyasztják. A 25-35 mm hosszú, orsó alakú bogyók zsíros pépét nyersen, pácolva, cukrozva vagy mézben konzerválva eszik. Sok ételben (pl. zabkásában) használják ízesítőként.

A kínai olajbogyónak igen jelentős a gyógyhatása. Kivonata gátolja a vírusok, baktériumok, gombák szaporodását, és elpusztítja a kórokozókat. Torokfájást, hasmenést és reumát is kezelnek vele. Immunerősítő hatásánál fogva véd a fertőző betegségek és a rák ellen. Antioxidáns képességgel rendelkezik. Csökkenti a vér LDL szintjét, mely által megelőzhető a szívkoszorúér-betegség és az érelmeszesedés. Olaját elsősorban a festék- és nyomdaipar hasznosítja. Csak a helyi piacokon kapható, nem exportálják. Kereskedelembe aszalva kerül. A belőle kivont gyógyhatású porok, olajok külföldön is kaphatók. A szárból kivont aromás gyantát füstölőként használják, és parfümolajat készítenek belőle. Magbele is ehető.

A trópusok olajfája az **olajpálma** [2830] vagy **afrikai olajpálma**. Gömbölyded, tetején kicsúcsosodó, enyhén három élű, max. 5 cm hosszú csonthéjas bogyói egymáshoz zsúfolódva, tömötten helyezkednek el a terméságazatokban. A terméságak hossza a 70 centimétert, súlyuk pedig az 50 kilogrammot is elérheti. Az éretten vörösesbarna magvak héja alatt narancssárga színű, rostos, lisztes terméshús található, ami egy kemény, fás csonthéjat vesz körül. Ez alatt 1-2 mag húzódik meg. Mind a terméshús, mind a mag magas zsírtartalmú. A 60-70% zsírtartalom zömét a húsából nyerik ki. Jellegzetessége ennek az olajnak, hogy olvadáspontja 30 és 37 ^{o}C között van, ezért sűrű, zsírszerű. Emiatt a margaringyártás kedvelt alapanyaga. A magjából kinyert pálmaolaj már folyékony; olyan, mint a többi étolaj. A pálmaolajat a kozmetikai ipar is nagy mennyiségben használja. A fokozódó igények miatt már nemcsak Afrikában termesztik, hanem Délkelet-Ázsiában is, ahol felégetik az őserdőt, hogy a helyén pálmaültetvényeket hozzanak létre. Az ugrásszerű keresletnövekedés oka, hogy a biodízel-gyártók is felfedezték az olajpálmát. Nyersanyagigényük kielégítése érdekében Indonéziában az elmúlt 20 év során 500 ezer négyzetkilométernyi érintetlen őserdőt irtottak ki.

Az amerikai kontinens olajpálmája az **amerikai olajpálma**[2831]. Óriáspálma, magassága elérheti a 60 métert, lombkoronájának átmérője pedig az 50 métert. Szárnyalt levelei is hatalmasak, több méter hosszúak. Fürtökben termő gyümölcse is nagy. Sárgásbarna bőre alatt narancssárga, rostos, édeskés és zsíros gyümölcshús található. Ez meglehetősen vékony, mivel a nagy központi kőmag szinte teljesen kitölti a gyümölcsöt. Íze a dióhoz hasonló. Ennek ellenére nem fogyasztják, hanem étolajat préselnek belőle. Gazdasági jelentősége jóval nagyobb is lehetne, ha kellő figyelmet kapna. Az afrikai olajpálma mellett azonban világviszonylatban nem képes érvényre jutni. Száraz leveleiből a bennszülöttek tartós zsúptetőt készítenek a kunyhóikra. Zöld leveleit marhák takarmányozására használják.

Az olajpálmák közül kiemelkedő jelentőségű a **babassu pálma**[2832]. Mint a latin neve is mutatja, 6 rokon faja van. Ezek annyira hasonlítanak egymásra, még a botanikusok is csak nehezen tudják megkülönböztetni őket. A többi pálmához hasonlóan a babassu fa gyümölcse is hatalmas fürtökben terem. A fürtök száma 1-4. Egy fürt súlya 15-90 kg, 200-600 gyümölcsöt tartalmaz. Alakja ellipszis, hossza 6-12 cm, átmérője 4-10 cm. Az egyes gyümölcsök súlya is igen eltérő, éretten 40-440 gramm. Belül vastag, kemény héjú kőmag található, melyben 2-6 világos színű magbél húzódik meg. Barna héja alatti húsa frissen ehető, de csak a bennszülöttek fogyasztják. Terméshúsából világos színű finom olajat nyernek. Gazdasági jelentősége a kókuszolajhoz hasonló. Legértékesebb a hidegen sajtolt olaj. A visszamaradt rostot nem dobják ki, hanem az olívabogyókhoz hasonlóan felmelegítik, és különféle finomító eljárásoknak vetik alá. Ez a másodlagos olaj már nem olyan értékes, de jól használható. A babassu zsiradéka étolajként kiváló, de a kozmetikai ipar és a szappangyártás is nagy mennyiségben használja. (Samponba keverve göndörré teszi a hajat.) Kiemelkedő hidratáló tulajdonsága folytán gyorsan felszívódik a bőrbe. Bőrgyulladás ellen, viszkető bőrre is jó. Emellett regenerálja a bőrsejteket, és antioxidáns hatással rendelkezik.

[2830] **Elaeis guineensis** Jacq.

[2831] **Attalea butyracea + Scheelea butyracea**

[2832] **Orbignya phalerata + Attalea speciosa + Orbignya martiana + Attalea brasiliensis + Attalea martiana + Orbignya specoisa**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Újabban a bioüzemanyag-gyártás is igényt tart rá. Erre a célra azonban nem a leggazdaságosabb alapanyag, mivel a gyümölcs 80%-át a héja és a nagy belső kőmag teszi ki. Termését a vadon termő fákról gyűjtik. Nagy keményítőtartalmú gyümölcshúsát a bennszülöttek takarmányozásra is használják, illetve alkoholt erjesztenek belőle. Friss leveleivel állatokat etetnek. Szárított leveleiből zsúptetőt készítenek a házaikra. Rostos levélnyeléből kosarat fonnak, és falvédő szőnyeget, halászhálót szőnek. Fáját növényi elefántcsontnak tekintik. Brazíliában 200 000 km^2-en termesztik ezt a pálmát. Gazdasági jelentősége ötszöröse a kávénak. Termőterületének növelését a vetőmaghiány korlátozza. Ahhoz hogy hozzájussanak a magbeléhez, össze kell törni a kőmag 2 cm vastag héját. Ehhez 5 tonnányi erőt kifejtő zúzógépre van szükség. A visszamaradt héjat tüzelőanyagként használják.

Az **argánfa**[2833] a világ egyik legősibb fája. (Már 65 millió évvel ezelőtt, a földtörténeti harmadkorban is létezett.) Hosszú élettartamú, alacsony törzsű, hatalmas koronájú örökzöld fa. Lombkoronájának kerülete elérheti a 70 métert is. Ágai egészen földig hajlanak. Mély gyökerei és szárazságtűrése révén megelőzhető vele az elsivatagosodás. (Huszadannyi vízzel is beéri, mint a narancsfa, és sovány talajon is megél.) Marokkó délnyugati részén, az Atlasz hegység lábánál őshonos. Tojás alakú, mandula méretű bogyóiban 1-3 darab kb. 1,5 cm hosszú és 1 cm átmérőjű, világosbarna magvak találhatók. A magjaiból préselt olaj rendkívül értékes, és sokoldalúan használható. Kiváló minőségű étolaj nyerhető belőle. Íze a dióhoz hasonlít, és a nemzetközi konyhaművészek körében igazi kuriózumnak számít. Nem csak finom, hanem egészséges is. Antioxidánsokban és E-vitaminban gazdag, erős illatú olaja több mint 80% telítetlen zsírsavat tartalmaz. (E-vitamin-tartalma háromszorosa az olívaolajnak.) Ennek ellenére nem használják ételkészítésre, mert nagyon drága.

Magas árának oka, hogy az olívabogyóval ellentétben csak a magvai tartalmaznak olajat. (Gyümölcshúsát takarmányozásra használják.) 100 kg bogyóból csupán 1 liter olaj nyerhető. (Ez 6-7 fa termése.) Préselés előtt a bogyókat 2 hétig szárítják, kézzel feltört magjainak belét pedig pörkölik. Marokkó folyékony aranya azonban nem csak finom, hanem legalább száz értékes alkotóelemet tartalmaz, ami alkalmassá teszi bőrápolásra is. Kisimítja a bőrt, és naturálisan 5-ös UV-szűrő faktort tartalmaz. Hidratáló hatása tökéletes, ezért kezelés után nem lesz a bőr olajos, ragacsos. Hajregenerálásra is kiváló, megújítja a roncsolt haj szerkezetét. Csökkenti a faggyútermelést, hidratálja a haj struktúráját. Az olaj magas proteintartalma enyhíti a fejbőr irritációját. Olaja gyógyhatással is rendelkezik. A bőrbetegségek természetes gyógyszere. Kiválóan alkalmas a magas vérnyomás, a magas vércukor- és koleszterinszint kezelésére. Szaponintartalma pedig gyulladásgátló, fájdalomcsillapító hatást fejt ki.

Dél-Amerikában az indián bennszülöttek már 3000 éve gyűjtik a vadon termő inka mogyorót. Nem a húsáért, mert az ehetetlen, hanem a magjáért. Az **inka mogyoró**[2834] csillag alakban elhelyezkedő barna, korong alakú magjai ugyanis olajban, fehérjében, aminosavakban, és vitaminokban igen gazdag. E-vitamintartalma kiemelkedően nagy. Újkori piaci sikerét azonban nem ennek, hanem rendkívül magas omega-3-, omega-6- és omega-9 zsírsavtartalmának köszönheti. Az olívaolaj 9%-os hányadával szemben az inka mogyoró telítetlenzsírsav-tartalma 92%. (Omega-3 zsírsavtartalma 48%, omega-6 zsírsavtartalma 35%, omega-9 zsírsavtartalma 9%, és telített zsírsavtartama csupán 8%.) Magas ára miatt ezt az enyhe illatú és aromájú étolajat sütésre, főzésre már nem használják. A teljes mennyiséget a gyógyszeripar dolgozza fel, és kis üvegekben étrendkiegészítőként forgalmazzák. A kozmetikai ipar is nagy mennyiségben használja. Bőr- és hajtápláló olajat, kenőcsöt készítenek belőle.

Kellemes, mogyoróhoz hasonló íze folytán zöldségsaláták marinálására, zöldségek párolására is használják. Konyhai alkalmazása különösen azoknak előnyös, aki kevés halat esznek. Ez az 1,8-2 méter magas évelő bokor 10 évig is termőképes marad. Magas hegyek lejtőin terem, 1700 méter magasságig. Nagyüzemi termesztését akadályozza, hogy savanyú talajt, és sok csapadékot igényel. 3-5 cm átmérőjű gyümölcse megérve feketés barnává válik, és magjai könnyen kinyerhetők belőle. Kapszuláinak száma 4-7. A sötétbarna magok átmérője 1,5-2 cm, vastagságuk 7-8 mm. Magvainak

[2833] **Argania spinosa**
[2834] **Plukenetia volubilis**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

olajtartalma elérheti az 54%-ot is. Fehérjetartalma max. 33%. A szakemberek szerint beltartalmi értékét tekintve az inka mogyoró a világ legértékesebb olajbogyója. Nem véletlen, hogy az élelmiszer-kiállításokon aranyérmet nyernek vele.

Egy nagy örökzöld fa termése a **ceyloni olíva**[2835]. Nevével ellentétben nem olajkinyerésre szolgál. Ezt a nevet azért kapta, mert gyümölcse nagyon hasonlít a zöld színű olajbogyóhoz. Édes termését nyersen eszik, vagy savanyítják, illetve csatnit készítenek belőle. Sokan párolva fogyasztják, mert így a kesernyés mellékízt adó vegyületek nagy része lebomlik. A gyöngyszerű ovális bogyók hossza 2,5-3 cm, és egy hosszúkás magot tartalmaznak. A madarak is kedvelik.

Kelet-Ázsiából származik, de Brazília őserdeiben is megtalálható a **japán mazsolafa**[2836]. Magassága 10-30 méter. Lombhullató fa, sanyarú körülmények között cserjeként nő. Keszekusza termésének kocsánya leginkább a friss gyömbérhez hasonlít, de karcsúbb nála. Az ehető kocsány íze édes, illatos. Íze a körtéhez hasonlít. Nyersen és főzve egyaránt fogyasztják. Termőhelyén másnaposság ellen is rágcsálják. Friss kocsányából gyümölcslevet préselnek. Bort és cukorkát is készítenek belőle. A húsos gyümölcsszárak végén található csonthéjas magvak szintén ehetők. Ezek egyfajta kiegészítő gyümölcsök. Összetett termését szárítva tartósítják. Ebben az állapotba úgy néz ki, mint egy marék összeragadt mazsola. A szárított gyümölcsből teát készítenek. Zsenge leveleinek és magjainak kivonata a méz helyettesítésére szolgál. Fája gyógyhatással rendelkezik. A mazsolafát dísznövényként is termesztik. Thaiföldön az erdősítési projektekben úttörő fajként ültetik. Gyümölcse az erdei állatok fő tápláléka. Kemény fájából míves bútokat készítenek. A Távol-Keleten japán mahagóninak nevezik.

A szubtrópusi és trópusi gyümölcsök közül fontos családot alkotnak a hüvelyes termésűek. Közülük legismertebb a mediterrán vidéken is termeszthető **szentjánoskenyérfa**[2837]. Nevét onnan kapta, hogy Keresztelő Szent János ezzel táplálkozott a pusztában. Hüvelyes termésének hossza elérheti a 20 centimétert. A hüvelyek először zöld színűek, és csak a következő nyáron érnek be. A barna hüvelyt vitaminokban gazdag, fehér terméshús tölti ki. Ebbe ágyazódnak be a **karob**nak nevezett édes magvai. Magas cukor- és fehérjetartalmú hüvelytermését nyersen és pirítva egyaránt fogyasztják, de süteményeket is készítenek belőle. Édes pulpájából sok helyen mézet és gyümölcslikőrt állítanak elő. A szentjánoskenyér régen igen kedvelt csemege volt, de ma már a forgalmazása visszaszorult a Közel-Keletre. Mint már a Csokoládékészítésnél is szó volt róla a szentjánoskenyérfa megszárított pulpájából készül a karobpor, amely a vegetáriusok kakaója. Sajnos csak a színe és az állaga hasonlít a kakaóhoz, az íze meglehetősen kesernyés, de édes. Inkább karamell-, mint csokoládéízű. Nem tartalmaz azonban purint, így nem árt az egészségnek.

Fényes, barna magvait is szárított állapotban hasznosítják. Megőrölve szentjánoskenyérlisztként kerül forgalomba. Igen magas pektintartalma folytán gyümölcslekvárok sűrítésére használják, de csecsemőtápszereket is készítenek belőle. Gyógytápszerként forgalmazzák hányós (bukós) csecsemők számára. Ezt a lisztet cukorbetegek is használhatják. A szentjánoskenyérfa különös jellemzője, hogy minden hüvelyének minden magja azonos méretű és súlyú. Ezért az ókorban a karob mértékegységként szolgált. A 0,2 gramm súlyú magokat a drágakövek tömegének meghatározásnál használták, ebből ered a karát kifejezés. Fája lassan nő, 20 év után hoz először termést, de aztán még 100 évig terem. Termését állati takarmányozásra is használják. Fája is értékes, levelét, kérgét pedig cserzésre használják.

A szentjánoskenyérfa sajátos változata az **afrikai szentjánoskenyérfa**[2838]. Impozáns megjelenése folytán dísznövénynek vélhetnénk, de ennek a fának a magjai is ehetők. Népszerűségéhez nagyban hozzájárul kiterjedt gyógyhatása. Közép-Afrikában őshonos lombhullató fa, de már Indiában és haiti szigetén is honosították. A 20-30 méter magas fa hengeres törzsének átmérője elérheti a 130 centimétert is. Jellegzetessége a 10-35 cm hosszú nyúlványokon lelógó gömb alakú piros virágai, amelyek úgy néznek ki, mint a karácsonyfa üvegdíszei. A 4-6 cm átmérőjű összetett virágzatból sok hü-

[2835] **Elaeocarpus serratus**
[2836] **Hovenia dulcis**
[2837] **Ceratonia siliqua**
[2838] **Parkia biglobosa**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

vely nőhetne ki, de max. egytucatnyit képes kinevelni. A max. 45 cm hosszú és 2 cm széles barna hüvelyek édes, sárgás, finom magokat tartalmaznak. A magas szénhidráttartalmú magokat körülvevő pép frissen fogyasztható vagy édes ételek és italok készítésére alkalmas. Sós íze és magas zsírtartalma folytán magjai húspótlóként is fogyaszthatók.

A fermentált magok mártások és levesek ízesítésére szolgálnak. (Erjesztés után összegyúrják, golyókat formálnak belőle, majd kiszárítva tartósítják. Felhasználás előtt az intenzív illatú, aromás, barna, szürke vagy fekete színű soumbalát mozsárban összetörik.) Magas vitamintartalmú, valamint fehérjében gazdag ételeket is készítenek belőle. (C-, B1- és B2-vitamint tartalmaz.) A sötétbarnára pörkölt magokat kávéhelyettesítőként használják. Szárított magvait lisztté őrlik. Lisztje tartalmazza a szervezet számára szükséges összes esszenciális aminosavat és vasat. A tartósítás másik módja, hogy magjai a hüvelyben, a pulpával együtt száradnak ki. Ezt a sárga színű pelletet a soumbalához hasonló módon használják. A helyi piacokon mindkét formában árusítják. Levele, gyökere és kérge széles körű gyógyhatással rendelkezik. Leveleit, magvait állati takarmányként is használják. (Levelei ehetők, de ízetlenek.) Fáját ipari alapanyagként alkalmazzák. Intenzív, csípős szagú piros virágai a méhek kedvelt nektárforrása.

A **fa bab**[2839] Délkelet-Ázsia országaiban széles körben termesztett trópusi babfajta. Mint a neve is utal rá, ez a bab nem bokrokon, hanem fán terem. Lombhullató fája 30 méter magasra is felnyúlhat. Termése egy hosszú, lapított hüvely. 25-30 centiméter hosszú, amely 15-20 kemény, fekete kb. 2 cm hosszú magot tartalmaz. Legnagyobb mértékben Indiában, Thaiföldön és Indonéziában fogyasztják. Többnyire curryt készítenek belőle. Felhasználás előtt gyakran csíráztatják. Szárítva tartósítják. A zöld hüvelyeket zöldségként használják. A magoknak erős kénszaguk van, és kissé kesernyés az ízük. A helyben lakók azonban már megszokták a „büdös bab” fogyasztását. Valószínűleg ennek tudható be, hogy a népszerűségi listán csak a második helyen áll, mert a fejesakác (petai) magjait jobban kedvelik. A fa babot nem termesztik, hüvelyét a vadonban gyűjtik be. Levelei és porrá őrölt magjai gyógyhatással rendelkeznek. Jó minőségű fája bútoripari alapanyag.

A **fejesakác**[2840] vagy **pompás fejesakác** bunkószerűen lecsüngő fejecskevirágzatából sok 35-45 cm hosszú és 3-5 cm széles, lapos hüvely fejlődik ki. A csomókban csoportosuló barnászöld, fényes hüvelyek szabálytalanul csavarodottak, és a magok körül erősen duzzadtak. A kissé lapított, max. 2,5 cm átmérőjű, kerekded magok héja fehér, és narancsszínű, lisztes pulpába ágyazódnak be. A friss magok szaga kellemetlen, ami hőkezelés hatására megszűnik. A fejesakác fehér héj alatti zöld magja Délkelet-Ázsia legkedveltebb zöldségei közé tartozik. Íze a fokhagymához hasonló, és fűszeres körítésként különféle ételekhez tálalják. Az érett magok nyersen is ízletesek, de főként párolva vagy főzve fogyasztják. (Chilivel fűszerezve és lájmmal ízesítve meglepően finom.) Hosszas áztatás után olajban kisütve is kedvelt csemege.

Magja a gyógyászat számára is fontos alapanyag. A máj- és vesefájdalmak kezelésére, duzzanatok ellen és féregűzőként alkalmazzák. Megszárított magokból fűszeres ízű lisztet őrölnek. A tamarinduszhoz hasonlóan a hüvelyek terméshúsát is hasznosítják. A savanykásan édes ízű pulpával mártásokat és leveseket fűszereznek. Sokoldalúságára jellemző, hogy áztatás után ennek a fának a fiatal levelei és a virágzata is ehető. Létezik egy fehér változata is, amely a maláj dzsungelben vadon nő. A **fehér fejesakác**ot nem termesztik. A vadonból gyűjtik be, ahol csak kis mennyiségben található. Közismert viszont a sötétbarna héjú fejesakác, a **jering**. Magbele ennek is fehér, de meglehetősen kesernyés, és a magbele keményebb, mint a termesztett zöld változaté. Ezt a fajtát zsenge állapotban is le kell forrázni, hogy a keserűanyagok kiázzanak belőle. Virágját és éretlen, zöld hüvelyüket tekintve a fa bab és a fejesakác nagyon hasonlítanak egymásra. Ezért mind a szakirodalomban, mind az Interneten gyakran összetévesztik őket. A megkülönböztetés egyetlen biztos módja, hogy a fejesakác hüvelye csavart, míg a fa babé egyenes.

Ugyancsak csomókba csüngő hüvelyes termése van az **árvamimóza**nak[2841]. Itt a max. 26 cm hosszú és 2 cm széles hüvelyek kissé sarló alakúak. Héjuk sima és vékony, és a magok körül eny-

[2839] **Parkia timoriana**
[2840] **Parkia speciosa** Hassk.
[2841] **Leucaena leucocephala** De Wit

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

hén duzzadtak. Megérve barna színű, száraz, törékeny, és mindkét oldalán felhasad. Benne több mint 20 db lapos, kihegyezett tojás alakú, 6-10 mm hosszú, fényes barna mag található. Ezt az állapotot azonban nem várják meg, hanem a hüvelyét zsenge állapotban fogyasztják. Párolva körítésként tálalják, vagy levest főznek belőle. Zsenge hajtásai is alkalmasak zöldségként való fogyasztásra. Egész éven át szedhető termése nem túl jóízű, ezért olcsón árulják. Főként a szegények eledele. Fájának ipari felhasználása azonban jelentős. Erős ágaiból cölöpöket készítenek. Mivel hamar gyökeret ver, és gyorsan nő, kiválóan alkalmas a talajerózió megakadályozása. A papírgyártásban is kedvelt alapanyag, mert nagyon jó minőségű cellulóz nyerhető belőle.

A forró égöv alatt a lencse szerepét a trópusi akác népes családja látja el. Közülük legnépszerűbbek a **füzéres akácia**[2842] vagy **hosszúlevelű sárga mimóza**, a **parti akácia**[2843] és az **édes akácia**[2844]. A bennszülöttek más zöldségekkel együtt hüvelyestől párolják, és kieszik belőle a lencse méretű megpuhult magvakat. Pörkölve is fogyasztható. A gyerekek nagyon kedvelik a dióízű sült magvakat. A magas fehérjetartalmú fényes, fekete magjai nagyon táplálóak. Hüvelyük hossza változó. A leghosszabb az arany akácé: 8-15 cm, legrövidebb pedig az édes akácé: 6-8 cm. Ez utóbbi fajnál az „édes” név nem a termés ízére utal, hanem fejecske virágzatának édes illatára.

A legnagyobb mennyiségben használt faj az **elegáns akácia**[2845] vagy **tüskés akácia**. Mint a neve is sejteti ez egy nagyméretű, impozáns megjelenésű bokor, tüskés ágakkal. Sárga, gömb alakú virágai szinte szőnyegként borítják be az ágait. Sötétbarna foltokkal tarkított apró fekete magvait nem csak főzve és pörkölve fogyasztják, hanem szárítják és lisztté őrlik. Mogyoróízű pörkölt magvait pedig megdarálják, és a kávéhoz, illetve a kakaóhoz hasonló forró italt készítenek belőle. A tejes italokon kívül fagylaltot, süteményeket, palacsintát ízesítenek vele. A húsevők barbecuetál és roston sült hal fűszerezésére használják. A török mogyoró, a csokoládé és a kávé együttes íze olyan egzotikus zamatot eredményez, amire felfigyelt az élelmiszeripar is. Az elegáns akácia pörkölt magjából nyert kivonattal kenyeret, kekszet, csokoládét, sört és különféle mártásokat, pácokat ízesítenek. A növekvő igények miatt az elegáns akácia ma már a három legnagyobb mennyiségben termesztett bozótélelem közé tartozik.

Dísznövényként is megállja a helyét a **bársonyakácia**[2846] vagy **ezüstlevelű akácia**. A 3-4 méter magas bokor ezüstszürke, bársonyos levelei, gyertyatartó formájú citromsárga virágai és gubancos csokrokban képződő hullámos, csavart hüvelyei igen dekoratívak. Városokban az utak mentén szélfogóként ültetik. A 2,5-5 mm széles és 3-5 cm hosszú világosbarna hüvelyeiben képződő 2×3-5 milliméteres fényes, fekete magjai szintén ehetők, és finomak. Főzve és pörkölve egyaránt fogyaszthatók. Az évelő bokor élettartama 4-8 év. Angolul szappanbokornak is hívják, mert tisztítja a ragadós hüvelyeivel bedörzsölt kezet.

Az óriási kereslet miatt a babkávé világpiaci ára meglehetősen magas. Ezt nem mindenki tudja megfizetni, ami a kávépótlók elterjedését eredményezte. Kontinentális éghajlat alatt a cikória és a pörkölt árpa szolgál erre a célra, míg a forró égövi Ausztráliában a **kurrajong**[2847] fa magjait használják a kávé helyettesítésére. Túl nagy népszerűségnek azonban nem örvend, mert ebből is hiányzik a koffein. Az emberek többsége nem azért iszik kávét, mert szereti az ízét, hanem mert koffeintartalma élénkíti, előzi az álmosságot. A max. 20 méter magas fa harang alakú, kívül krémszínű, belül vörös virágai olyan sűrűn fejlődnek, hogy szinte eltakarják a terebélyes lombkoronát. A nyomukban csónak alakú, sötétbarna toktermés képződik, ami teljesen megérve felreped, és szétszórja a világosbarna, pattogatnivaló kukorica méretű magjait. A csúcsos végű ovális magvak külsőre leginkább a pálmafák magjához hasonlítanak. A fürtökben fejlődő termés begyűjtését és a hüvelyek feltörését kesztyűben végzik, mert a magokat bőrirritáló szőrök veszik körül. A 3-7 cm hosszú hüvelyekben egy-két tucat mag zsúfolódik össze.

[2842] **Acacia longifolia**
[2843] **Acacia sophorae**
[2844] **Acacia suaveolens**
[2845] **Acacia victoriae**
[2846] **Acacia holosericea**
[2847] **Brachychiton populneus**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Okkersárga vagy fekete magbele nyersen is ehető, de pörkölve finomabb. Megdarálva kávészerű italt főznek belőle. Az íze azonban nem túl jó, ezért jobbára csak a bennszülöttek fogyasztják. Finomra őrölve kenyérliszthez is keverik. Vidéken, aszályos időszakban a fa lombkoronája takarmányként szolgál. A fiatal fák megdagadt sárgarépához hasonló karógyökere is ehető és tápláló. Íze kellemes, finom, és gumiszerű váladékot izzad ki magából. Zöldségként használják. Az ausztrál nagyvárosokban a kurrajongot dísznövényként nevelik, a parkok kedvelt fája. Háromkaréjú levelei és színpompás virágai szemet gyönyörködtető látványt nyújtanak. Útszéli faként is ültetik, de gyökerei a közműveket gyakran megrongálják. Ház körüli kertekben, udvarokban kedvelt árnyékadó fa.

A tamarinduszhoz hasonló termése van az **ehető ingá**nak[2848] is. Az 1 méter hosszúságot is meghaladó barnászöld hüvelyek a 25 méter magasságot elérő, ernyős koronájú fáról csüngenek alá. A kb. 4 cm széles, hengeres hüvely hosszirányban mélyen barázdált, és gyakran csavarodott. Héja finoman bársonyos szőrű és fénytelen. A 2 mm vastag héj alatt fényes, vörösesbarna színű, bab alakú, 5-6 mm hosszú magok helyezkednek el, melyeket fehér, szilárd burok vesz körül. A magok fehér, lédús szivacsos pulpába ágyazottak. A termés ehető része ez az édes, zamatos pulpa, amit többnyire nyersen fogyasztanak, és nagyon üdítő ízű. Dús lombkoronája miatt az ehető inga árnyékot adó faként is kedvelt. Az ehető ingának van két rövidebb hüvelyű rokon faja is. Ennek hossza csupán egy arasznyi[2849]. A másik fajta termése még ennél is rövidebb, és a héja lapos, sima, nem bordázott[2850]. Mivel ezek a fajták kevésbé látványosak, a turisták ritkán fényképezik őket. Ezért kevés fotó található róluk az Interneten.

Ugyancsak a pulpáját fogyasztják a **karib-akác**nak[2851] vagy más néven **kurbaril**nak. Enyhén ívelt, ovális alakú termése max. 16 cm hosszú és 6 cm átmérőjű. Ha csak egy magot tartalmaz, akkor a formája leginkább a parasztsonkához hasonlít, és hüvelye jóval rövidebb. Legfeljebb 1 cm vastag héja fás, finoman erezett, sötétbarna színű. Belül 1-6 db bab alakú, 2 cm hosszú, vörösesbarna színű mag található. A magokat körülvevő lisztes, száraz, sárgászöld vagy világoszöld pulpa nagyon édes, de kellemetlen szagú. Magas keményítő- és fehérjetartalma következtében igen tápláló. Nyersen fogyasztják, de megszárítva süteményeket is készítenek belőle. Levesek sűrítésére ugyancsak alkalmas. A megerjesztett pulpából alkoholos italt is készítenek.

Zöldségként használt gyümölcs a **pompás dilénia**[2852]. 7-15 cm átmérőjű termése alma alakú, az oldalán sajátos begyűrődésekkel. Virágzáskor a csészelevelei megnagyobbodnak, húsossá válnak. Az alapjuknál 3 cm vastagságot is elérő fehér csészelevelek a fejes káposzta leveleihez hasonlóan egymásra borulnak. A csésze szorosan beburkol, körbevesz 12 lapos, bab alakú termőlevelet. Az egymással össze nem nőtt üveges, zöld színű termőlevelek lamellaszerűen helyezkednek el a vacok körül. Éréskor a termőlevelek feloldódnak, és ebben a nyálkás lében úszkálnak a kb. 7 × 5 mm méretű magvak. A nagyszámú, sárgásbarna színű mag ehetetlen, de az egymást átfedő, almához hasonló illatú csészeleveleket zöldségként fogyasztják. A rostos, lédús, savanyú-aromás és kissé keserny csészeleveleket megfőzve, körítésként tálalják curryhez, édes ételekhez, mártásokhoz. Zselét és ivólevet is készítenek belőle.

Szerkezetét tekintve lényegében megegyezik a pompás diléniával a **Fülöp-szigeteki dilénia**[2853]. Átmérője azonban nem nagyobb 6 centiméternél, ezért a csészelevelei kevésbé duzzadtak. A másik különbség, hogy a Fülöp-szigeteki dilénia levele rövidebb, és nem olyan erőteljesen erezett. A héja ennek is zöld, itt-ott barna foltokkal. Az alapjukon összenőtt csészelevelek tökéletesen körbezárják a termőleveleket. (Golyószerű héján nincs olyan mély begyűrődés, mint a pompás dilénián.) Itt a termőlevelek csavar alakban elfordulva rendeződnek, és szorosan egymáshoz simulva kúp alakú képződményt alkotnak. A másik különbség, hogy a termőspirál központjából kiemelkedő hosszú bibeszálak csillag alakban szétterülnek a termőlevelek körül. Ez a látvány igen attraktívvá teszi ezt a

[2848] **Inga edulis** Mart Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=Bq764NErXfs és https://www.youtube.com/watch?v=mL-Qsr_mPrA
[2849] **Inga ingoides** (L.C. Rich) Willd
[2850] **Inga feuillei** DC.
[2851] **Hymenaea courbaril** L.
[2852] **Dillenia indica** L.
[2853] **Dillenia philippinensis** Rolfe

gyümölcsöt, így szinte minden fotón keresztben kettévágva látható. Érett állapotban az egész termést nyersen fogyasztják, vagy puhára főzve zöldségként tálalják. Zselét, lekvárt és italokat is készítenek belőle. A szakirodalomban nagy a bizonytalanság a két fajta körül. Azonosításukat nehezíti, hogy mintegy 60 rokon fajtáját termesztik Madagaszkár szigetén és szerte Ázsiában. Szintén zöldségként fogyasztott egzotikus gyümölcs az **akébia**[2854] vagy **ötlevelű akébia**. Japánból származó kúszónövény, de csak felfuttatva terem. Vaskos uborka alakú termése októberben érik be. Ekkor a héja világoslilává válik. Magokat tartalmazó belső részét bő olajban kisütve fogyasztják. Gyógynövényként is használják, leveléből teát főznek.

A trópusok zöldborsója a **galambborsó**[2855] vagy **kajánbab**. Hüvelyes termése nagyon hasonlít a zöldborsóra, de nem a földön, kis zöld bokrokon, hanem 4 méter magas terebélyes ágazatú cserjén terem. A kissé szőrös, zöld, sötétbarna vagy sötétibolya színű hüvelyek mérete viszont ugyanakkora, és ebben is 2-8 gömbölyű vagy elliptikus mag található. A max. 8 mm átmérőjű magvak színe fehér, szürke vagy vörösesbarna. Elkészítése sem különbözik a zöldborsótól. Zölden levest vagy főzeléket készítenek belőle. Teljesen beérve nem szedik le, hanem hagyják megszáradni. Ebben az állapotában betakarítva úgy használják, mint mi a szárazborsót. A száraz galambborsó főleg az indiai konyhában kedvelt. Fehérjében gazdag, csípős pépet főznek belőle. A „dal” szinte minden étkezésnél az asztalra kerül. Az érett magokat pörkölve is fogyasztják, vagy megőrlik. Dél-Ázsiában kenyeret sütnek belőle. (Mellesleg nálunk is kapható sárgaborsóliszt, de miután nincs sikértartalma, mi erre a célra nem használjuk.) Zsenge állapotában a galambborsó levelei is ehetők. A zöldborsóval ellentétben ez a növény lassan fejlődik ki, de utána a termése hónapokig szedhető.

A Közel-Keleten általánosan fogyasztott apró hüvelyes termény a **szegesborsó**[2856] vagy **szegletes lednek**. Őshazája India, és onnan terjedt át a Közel-Keletre. A mediterrán országokban szintén meghonosodott. Korábban Európában is nagy jelentőségű kultúrnövény volt. Az ókori görög- és latin irodalomban gyakran említik. A kőkorszaki leletek alapján már a történelem előtti időkben is termesztették. Ma már csak a szegény országokban vetik, olyan területeken, ahol a kényes kultúrnövények nem termeszthetők. Európából való kiszorulásának oka, hogy magja enyhén mérgező. Hosszú ideig, nagy mennyiségben történő fogyasztása az alsó végtagok sorvadását okozhatja. A méreganyagok nagy része azonban 24 órás áztatással és az áztatóvíz leöntésével eltávolítható. A benne levő mérgező enzimek azonban kis mennyiségben gyógyhatással rendelkeznek. A szegesborsót a homeopátiában is használják kiindulási anyagként.

Rövid hüvelye hosszú, vékony szárakon képződik. A kb. 60 cm magas növény szárai nem kapaszkodnak egymásba, ezért messziről úgy néz ki, mint a magasra nőtt fű. Magvai a csicseriborsóhoz hasonlítanak. Zsengén, zöld állapotban a zöldborsóhoz megegyezően használhatjuk. A kereskedelemben azonban csak a szárított változata kapható. Magvait lisztté őrölve is használják. Egyiptomban a szegesborsó a ful medames-nek nevezett nemzeti eledel alapanyaga. Ebből készül a taamiya nevű aprósütemény is. Különösen az aszályos, éhínség sújtotta országokban termesztik ezt a borsót előszeretettel, mert terebélyes gyökere miatt kevésbé hajlamos az elszáradásra, és minden évben azonos hozam várható tőle. Magas fehérjetartalmát kihasználva takarmányként is termesztik. Kiterjedt gyökérrendszere folytán a szegesborsót sok helyen talajjavító zöldtrágyázásra használják. A gyökerén található nitrogéngyűjtő baktériumok segítik a korhadást, és növelik a talaj nitrogéntartalmát.

A kontinentális zöldbabnak, illetve szárazbabnak is van trópusi párja, a **sisakbab**[2857]. Bordó hüvelyének hossza 5-20 cm, szélessége pedig 1-5 cm között változik. A sarló alakú hüvelyek itt sem bokrokon, hanem 6 méter hosszúságot is elérő, kúszó szárú, évelő cserjén teremnek. Benne 3-6 db gömbölyű vagy elliptikus mag található, melyek színe vörös, barna, fekete vagy cirmos. Létezik egy fehér héjú (Alba) változata is. Az éretlen, zöld hüvelyeket itt is zöldbabként fogyasztják. Beszemesedés után kifejtett magvaiból levest, főzeléket készítenek. Ezt a fajta babot azonban hosszabb ideig

[2854] **Akebia quinata** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=RTsH30ElXdw (Kezdet: 4 perc)
[2855] **Cajanus cajan** (L.) Huth.
[2856] **Lathyrus sativus**
[2857] **Lablab purpureus** (L) Sweet + **Dolichos lablab**

kell főzni, hogy a mérgező glikozidtartalma lebomoljon. Zöld állapotban leszedve csak hűtőszekrényben tárolható, mert hamar romlik. A megmaradt hüvelyeket hagyják az ágakon megszáradni. A szárított babot felhasználás előtt ez esetben is be kell áztatni. Indiában a szárított és kettéhasított sisakbabból szintén csinálnak „dal”-t, amelyet általában párolt rizshez tálalnak. A szárított sisakbabot gyakran megőrlik, és lisztjéből metélt tésztát készítenek. A növény gumós gyökere és fiatal hajtásai is ehetők. A galambborsó zsenge leveleihez hasonlóan párolva fogyasztják. Kifejlett hajtásait takarmányként hasznosítják.

Szintén évelő trópusi bab a **tehénbab**[2858] vagy **ölesbab**, de léteznek egyéves fajtái is. Külseje és termése ugyancsak igen változatos. Lefelé csüngő sárgás hüvelye általában 20-30 cm hosszú, 7 mm széles és 4 mm vastag. 10-16 magot tartalmaz, és a magok körül erősen duzzadt. Léteznek azonban 30-100 cm hosszú hüvelyű, sőt vörös színű fajták is. A hüvelyeken belül 8 mm hosszú és 2 mm vastag vese alakú magvak találhatók. A magok színe fajtától függően különböző. Délkelet-Ázsiában zsenge állapotban, hüvelyestől, párolt zöldségként fogyasztják, zsenge leveiből pedig főzeléket készítenek. Két alfajának viszont csak a kibontott, érett magvait használják. Ezt a fajta babot is sokáig kell főzni, hogy a toxikus anyagok lebomoljanak benne. Takarmánynak és zöldtrágyának is nagy mennyiségben termesztik. Mivel nagyon régi kultúrnövény, a trópusi országok mindegyikében elterjedt. Annak ellenére hogy trópusi bab, kontinentális éghajlat alatt is termeszthető. Nálunk a hobbikertésze **spagettibab**nak nevezik. Vetőmagja csak a webáruházakban szerezhető be. (Mivel futóbab, támfalat igényel.)

Dél-Amerika trópusi övezetének őshonos babfajtája a **limabab**[2859]. Nagyon hasonlít a normál méretű fehér babhoz, de édeskés ízű. Ezért a hagyományos indián étel, a sucotash alapanyaga. Fajtája nagyon heterogén. Létezik bokor, futó, kis magvú és nagy magvú változata is. A nagy magvú fajtát már időszámításunk előtt 5-6000 évvel termesztették a mai Peru területén. A kis magvú változat Mexikó területén alakult ki, időszámításunk előtt 5-600 évvel. A ki magvú fajta egyéves, míg a nagy magvú évelő, de ezt is évente vetik. A futó fajta 2-4 magasra is megnő, míg a bokor változat magassága 30-90 cm. Virágjának színe fehér vagy sárgás. Hüvelye görbülő kard alakú. 10-12 cm hosszú, 2,5 cm vastag, benne 2-6 vese alakú maggal. A magvak héja szintén változatos. Lehet fehér, piros krém, zöld bíbor, barna, fekete vagy tarka. Zsenge állapotban mindegyik fajta héja világoszöld. A hagyományos fajta mérgező, ciántartalmú glükozidokat tartalmaz, amelyeket fogyasztás előtt el kell távolítani. Ez 1,5 órás felfőzéssel, és a lé leöntésével oldható meg. A kereskedelemben kapható hibridizált fajták azonban már mentesek a linamarintól.

A limababot Nyugat-Afrikában és Délkelet-Ázsiában is termesztik. A volt Szovjetunióban, a Kaukázuson túli területeken is foglalkoztak vele. Terjedéshez hozzájárult koleszterin-csökkentő hatása is. A szívbetegségek megelőzéséhez hozzájárul a magas folsav- és magnézium-tartalma is. Ezen túlmenően folyékony rosttartalma megakadályozza, hogy fogyasztása után a vércukor túl gyorsan emelkedjen. Molibdén-, vas- és mangántartalma is jelentős. A nagy magvú fajtát **vajbab**nak[2860] is nevezik, utalva bélállományának vajhoz hasonló színére állagára. (Ne tévesszük össze a sárga hüvelyű kontinentális zöldbabbal, amit szintén vajbabnak neveznek.) A limabab és vajbab felhasználási módja nem tér el a hagyományos babtól. Zöld hüvelye, kifejtett zsenge magja a zöldbabhoz, száraz magja pedig az étkezési száraz babhoz hasonlóan készíthető el.

A kontinentális bab szubtrópusi változata a **jankó bab**[2861]. Őshazája Mexikó, de már a Karibi szigeteken, Délkelet-Ázsiában és Japánban is termesztik. A hegyoldalak déli lejtőin is termeszthető, 1800 méter magasságig. Ugyanúgy néz ki, mint a mi babfajtáink, de sok meleget és vizet igényel. Mély gyökerei vannak, ami szárazságtűrővé teszi. Futónövény, magassága max. 2 méter. Oldalirányban 10 méterre is elmászhat. A virágok violaszínűek. Hüvelye meglehetősen nagy. Hosszúsága elérheti a 35 centimétert is, szélessége pedig 2 centiméter, nagy fehér magokkal. Jellegzetessége, hogy a babszemek nem hosszában, hanem keresztben helyezkednek el benne. Zsenge lombjával

[2858] **Vigna unguiculata** (L) Walp.
[2859] **Phaseolus limensis**
[2860] **Phaseolus lunatus**
[2861] **Canavalia ensiformis**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

együtt többnyire takarmányozásra vagy zöldtrágyaként használják. A babszemek ugyanis enyhén mérgezők. Ennek ellenére ehetők, mert méreganyaga a főzés során lebomlik. Indiában a zöld hüvelyéből is ételt készítenek.

Rokon faja a **kardbab**[2862]. Ebben a változatban a babszemek másfélszer nagyobbak és vörös színűek. Ennélfogva a hüvelye is szélesebb. A Jankó bab rokon faja a **tengerparti bab**[2863] is. Hüvelye rövid, olyan, mint a kontinentális babfajtáké. Viszont szélesebb, mert ebben is keresztben helyezkednek el a babszemek. (Hossza: 6-15 cm, 2-10 maggal.) Sötétbarna magjaiból többnyire babkását készítenek. Afrikában fontos fehérjeforrás. Zsenge hüvelye ennek a fajtának is ehető. Virágját ízesítőként használják. Nem termesztik. Termését többnyire a vadonból gyűjtik be. Tengerparton talajtakaróként, a homok megkötésére is használják. **Rokon faja**[2864] csak annyiban különbözik tőle, hogy barna magjai fényesek, és inkább golyó-, mint bab alakúak. Kemény, fényes héja folytán úgy néz ki, mint az üveggolyó, ezért gyakran készítenek belőle nyakláncot. Szárított leveleinek füstje bódító hatást vált ki. A sámánok szent növénynek tekintik. Ha ezekről a babfajtákról további képeket keresünk az Interneten, legyünk óvatosak, mert erősen keverednek egymással. Más hasonló babfajták is közéjük keveredhetnek.

Az évelő trópusi borsók közé tartozik a **szögletes szárnyasborsó**[2865] is. Csavarodva kúszó hajtásainak hossza elérheti az 5 métert is. Hasáb alakú, világoszöld, sima héjú hüvelye 6-40 cm hosszú, vastagsága 1,5-4 cm. A négy élén jellegzetes, 5-15 mm magas fűrész alakú taréj látható. A hüvelyben 5-20 db fehér, sárga, barna vagy fekete színű gömbölyded mag van, melyek átmérője max. 1 cm. Főleg éretlen hüvelyét fogyasztják párolva vagy megfőzve. Az érett magokat is főzik vagy pörkölik, és különféle ételekhez körítésként tálalják. A szögletes szárnyasborsó Ázsia és Kelet-Afrika egyik legjelentősebb zöldségnövénye, mert fiatal hajtásain és levelein kívül fehérjében gazdag gumós gyökere szintén fogyasztható. Magjából a szójababhoz hasonlóan vegetárius tej, növényi sajt és tofu is előállítható.

A **szójabab**[2866] rendkívül fontos, az egészséges táplálkozást folytatók számára nélkülözhetetlen termény. Max. 2 méter magasra növő bokrokon terem. Szőrös, sárgásbarna hüvelye sarló alakú, benne 2-4 gömbölyű vagy bab alakú keserű maggal. A mag színe lehet fehér, sárga, barna vagy fekete. Keserűanyaga csak hosszas áztatás és főzés után távolítható el. Az iparban a szaponin és a tripszininhitor lebontására enzimeket használnak. A szójabab fehérjékben, olajokban, szénhidrátokban igen gazdag. Telítetlen zsírsavtartalma és tápegész összetétele folytán a vegetárius konyhák legfontosabb alapanyagává vált. Belőle készül a szójakocka, a szójaszelet, a tofu, a szójatej és a szójaolaj. Vitaminokban gazdag szójacsírát is előállítanak belőle. Japánban a szójababot gyakran zölden fogyasztják. 5 percig főzik, majd kifejtik, és sózva eszik sörkorcsolyaként, zöldségköretként. Tápláló és finom. Délkelet-Ázsia országaiban a szójatermékek nagy népszerűségnek örvendenek. Nemcsak a vegetáriusok fogyasztják. A háztartási vegyipar és a festékgyártás is nagy mennyiségben használja. A zöld növény és éretlen magja értékes állati takarmány. Több mint ezer fajtája ismert.

A **mongbab**[2867] vagy **aranybab** kinézete és fogyasztási módja leginkább a szójababra emlékeztet. Annyiban hasonlít azonban a kontinentális babhoz, hogy egyéves növény, és max. 90 cm magas bokrokon terem. 4-10 cm hosszú olajzöld, szürke vagy barna hüvelye tömör, alig lapított. 6-15 db apró magja is gömbölyded, enyhén megnyúlt. A zöldessárga, illetve zöldesbarna magok átmérője nem éri el az 5 millimétert, és a köldökükön egy jellegzetes keskeny, fehér csík látható. A fiatal hüvelyek magvaiból levest készítenek, vagy megfőzve párolt zöldségként tálalják. Az indiai konyha a fűszeres, dióhoz hasonló ízű csíranövényeket salátaként használja. A kereskedelemben gyakran szójababcsíraként forgalmazzák. Szárított magvai is fogyaszthatók, de inkább lisztté őrlik, amelyből Indiában fűszeres lepényt sütnek. A mongbabnak számos fajtája van és jól tűri a

[2862] **Canavalia gladiata**
[2863] **Canavalia rosea**
[2864] **Canavalia maritima**
[2865] **Psophocarpus tetragonolobus** DC.
[2866] **Glynine max** L.
[2867] **Vigna radiata** (L) R. Wilczek

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

szárazságot, ezért a hegyekben is termesztik. Legismertebb alfaja a **mungóbab**[2868], melyet főleg Indiában termesztenek. Ugyanúgy néz ki, mint a mongbab, csak a színe sötétzöld. (Sajnos itt is meglehetősen nagy a keveredés. Mivel egy családban tartoznak, a szakirodalom általában nem tesz különbséget a két babafajta között. Az internetes honlapokon is gyakran összekeverik a mungóbabot a mongbabbal.)

A szójabab után a Távol-Kelet második legkedveltebb babfajtája az **adzuki bab**[2869] vagy **azuki bab**, illetve **aduki bab**. Kínában már 3000 éve fogyasztják, és onnan került át Koreába, majd Japánba. Apró szemű, általában sötétvörös bab, de léteznek szürkésfekete és fehér héjú fajtái is. Erős és szokatlanul édes íze van, ezért sütemények töltelékeként is használják. A legtöbbször azonban levest, pástétomot vagy babos rizst készítenek belőle. Főzve nagyon megpuhul. B1 és B2 vitaminokban gazdag. Magas vas- és kalciumtartalma mellett magnézium és foszfor is található benne. Kínában nagy becsben tartják a gyógyító hatásáért. Természetes inzulinszabályzó, koleszterincsökkentő, vérnyomás-szabályzó. Sokan csíráztatják, mert ilyenkor fehérjetartalma esszenciális aminosavakká bomlik le. Mindezen tulajdonságai miatt a nyugati országokban is terjed a fogyasztása. A makrobiotikus konyha kedvelt nyersanyaga. Nálunk csak a bioboltokban kapható.

A **rizsbab**[2870] Délkelet-Ázsiában őshonos, de Dél-Ázsia szinte minden országában termesztik. Nevét rizshez hasonló ízéről kapta. Külsőre nagyon hasonlít a mongbabra. Csupán annyiban tér el tőle, hogy kisebb nála, és jobb az íze. Rizsszem méretű. Héjának színe általában sárga, de létezik **vörös héjú változata**[2871] is. Ez az adzuki babra hasonlít kísértetiesen, csak kisebb, keskenyebb. A rizsbabot sütve, főzve, csíráztatva egyaránt fogyasztják. A zsenge levelei és hüvelye is ehetők. A visszamaradt szárat takarmányként hasznosítják. Talajjavításra, zöldtrágyaként is kiváló. Magas fehérjetartalma mellett jelentős mennyiségű vas, kalcium és B-vitamin található benne. A többi babhoz hasonlóan készíthető el. Gyakran fogyasztják rizzsel keverve. Nem olcsó bab, mert az apró szemek miatt fáradságos az aratása.

Az előbbieknél is kisebb méretű babfajta a **madrászi bab**[2872] vagy **kollu**. Legnagyobb mennyiségben Indiában termesztik. Emberi fogyasztásra is alkalmas, de főleg takarmányként használják. Erre utal az angol neve is (horse gram). Széles körű fogyasztásának akadálya, hogy meglehetősen intenzív föld íze van. Ezért Indián kívül nem nagyon ismerik, sok nyelven neve sincs. Így jobb híján a tamil eredetű nevét veszik át. Az angol név tükörfordítása sem eredményez megoldást, mert ez a hüvelyes termés nem csicseriborsó, hanem bab. Azért kell foglalkozni vele, mert a különlegességre vágyók világszerte egyre jobban érdeklődnek iránta, de egyelőre megnevezni sem tudják. Egyébként a madrászi bab a vas és a molibdén kiváló forrása. Tripszinszintje is alacsonyabb, mint a többi babfajtáé.

Nyugat-Afrikában őshonos a **bambara bab**[2873] vagy **bambara földimogyoró**. Rövid kúszó szárral rendelkező egyéves növény. Jól bírja az aszályt és a homokos talajt. Olyan száraz, forró területeken is termeszthető, ahol más hüvelyes növények nem maradnak meg. Ezért Afrika csapadékhiányos országaiban a földimogyoró és a tehénborsó után a harmadik legfontosabb hüvelyes termény. Gyakran vetik köztes növényként más gabonanövények vagy zöldségnövények közé. A földimogyoró nevet azért kapta, mert rövid, ráncos hüvelyei nagyon hasonlítanak a földimogyoró héjához. Az 1,5-3 cm hosszú hüvely 2-3 fényes, golyó alakú magot tartalmaz. Színük a fehértől a sötétbarnáig többféle lehet. (Leggyakrabban az egy magot tartalmazó fehér fajtát termesztik, mert ez a legkevésbé keserű.)

A bambara bab magvai magas szénhidrát-, fehérje- és zsírtartalommal rendelkeznek. Sütve és főzve egyaránt használják. Süteményeket, pudingot és italokat is készítenek belőle. A főtt vagy sült magokat földimogyoróként önmagában is fogyasztják. Szárítva konzerválják. (Ebben az állapotban

---

[2868] **Vigna mungo** (L.) Hepper + **Phaseolus aureus**
[2869] **Phaseolus angularis**
[2870] **Phaseolus calcaratus**
[2871] **Vigna umbellata**
[2872] **Macrotyloma uniflorum**
[2873] **Vigna subterranea**

nagyon keménnyé válnak, ezért főzés előtt hosszasan áztatni kell őket.) Megőrölve lisztként, pörkölve pedig kávéhelyettesítőként használják. Levelei és gyökere gyógyhatással rendelkezik. Mint a legtöbb babfajta, ez is megköti a gyökerein a nitrogént, amellyel talajjavító hatást fejt ki. A bab visszamaradt szárát állati takarmányként hasznosítják.

Az Egyesült Államok déli államaiban őshonos a **csavarbab**[2874]. Kecses lombhullató fája max. 7 méter magasra nő. Ágait apró, hegyes tüskék borítják. Esztergált csavar alakú sárgászöld vagy okkersárga hüvelye tápláló magvakat tartalmaz.[2875] Íze édes, karamellszerű. Az indiánok évszázadok óta használják az ételeikhez. Számukra fontos táplálékforrás, mert a száraz évszakban is terem. A magas fehérjetartalmú mesquite nem csak finom, hanem magas kalcium-, magnézium-, kálium-, vas- és cinktartalma folytán igen egészséges. Lizinben, aminosavakban is gazdag és nagy mennyiségű rostot tartalmaz. Manapság turmixokat és különféle italokat ízesítenek vele. A kakaó és a maca készítéséhez is használják. A kávé helyettesítésére szintén alkalmas. Zsenge hüvelye is ehető. (Édes, citrusos ízű. Addig rágják, amíg kioldódnak belőle a cukrok, majd kiköpik.) Az indiánok szirupot és süteményt is készítenek belőle. Számos erdei állatfaj is kedveli a csavarbabot. Háziállatok takarmányozására is kiváló. Törzsének kérgét és gyökerét sebek kezelésére és egyéb betegségek gyógyítására használják. Fája értékes építőipari és szerszámfa. Mahagóni szépségű sárga és vörös fájára a bútoripar is igényt tart. Amerikában invazív fajnak számít. Szinte kiirthatatlan, mert ha kivágják, nem pusztul el. A csonkból új törzset növeszt.

A **guárbab**[2876] vagy **csomósbab** egy trópusi egyéves zöldségnövény. Kúszóbab, amely max. 3 méter magasságot ér el. Van egy törpe változata is, amely 50-100 cm magas. A kontinentális babbal ellentétben mélyen gyökerezik, ezért jól tűri az aszályt. Homokos talajon is termeszthető. A guárbab fő termőterülete India és Pakisztán, de Amerikában, Ausztráliában, Brazíliában és Afrikában is termesztik. A magjaiból élelmiszeripari felhasználásra guargumit állítanak elő. (Főleg pékárukban, fagylaltokban, joghurtban, kefirben, konzervekben és gluténmentes élelmiszerekben alkalmazzák. A ketchupot és tojássárgája helyett a majonézt is ezzel sűrítik. Sűrítőképessége min. ötszöröse a keményítőnek.) A kozmetikai- és gyógyszeripar szintén alkalmazza. A guárgumi a szövet és a papír erősítésére is alkalmas. Nem teljesen érett termése ehető. (Indiában curryt készítenek belőle.) Főzve levelei és zsenge hüvelye szintén ehető. Kb. 5 mm hosszú gömbölyded magjait a vegetáriusok csíráztatják. A növényt zöldtrágyaként és állati takarmányként is hasznosítják.

A kontinentális csicsóka trópusi megfelelője a **táró**[2877]. Évezredek óta termesztik. Nagy keményítőtartalma nyálkahártyába fúródó kalciumoxalát tűkristályokkal párosul, ezért nyersen nem fogyasztható. Ezek a szúrós kristályok azonban sütve-főzve lebomlanak. Magas víztartalmú húsa sok keményítőt és folyékony rostot tartalmaz. Megszárított gumóiból lisztet őrölnek. Friss hajtásaiból, zsenge leveleiből főzeléket készítenek. Indiában zöldfűszeres tésztát is csinálnak a tárólevélből. A száhinát kisebb adagokban forró olajba rakják, és aranybarnára sütik. A burgonyához hasonlóan a táró is fontos alapanyaga a szeszgyártásnak. Rokon faja a **tánia**[2878]. Külsőre csupán hatalmas, elefántfül méretű leveleivel különbözik tőle. Sok országban így is hívják, erről kapta a nevét. A táróhoz hasonló módon fogyasztják. Gumója különböző. A gyökérszerű vagy répa formájú tároval ellentétben lehet lapított vagy megnyúlt gömb alakú is.

A trópusok burgonyája a **jamgyökér**[2879] vagy **jamszgyökér**. Fás, parás héjú gumója fontos élelmiszer a Távol-Keleten. Gyökérszerű, hosszúkás gumóinak súlya elérheti az 1,5-2 kilogrammot, de léteznek 45 kilogrammot elérő óriás változatai[2880] is. Húsa fajtától függően fehér, sárga vagy narancssárga. A jamszgyökér nem olyan gazdag ugyan A- és C-vitaminban, mint az édesburgonya, de magasabb a fehérje-, foszfor- és káliumtartalma. Megszárítva és megőrölve lisztet vagy darát ké-

---

[2874] **Prosopis pubescens**

[2875] A csavar alakú hüvely közvetlenül a virágból alakul ki. Ahogy elkezd növekedni, megszűnik a csavar alakja, és hosszú babhüvellyé alakul. Ezt követően elkezd szemesedni.

[2876] **Cyamopsis tetragonoloba**

[2877] **Colocasia esculenta**

[2878] **Xanthosoma sagittifolium (**L.) Schott

[2879] **Dioscorea batatas + Dioscorea esculenta + Dioscorea cayenensis + Dioscorea trifida**

[2880] **Dioscorea alata**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

szítenek belőle, amiből aztán kenyeret sütnek. Fehér bélállományát a burgonyához hasonlóan is fogyasztják. Sütve, főzve egyaránt finom, a krumplinál is ízletesebb. Keserűanyagai a főzés során kicsapódnak, elpárolognak. Sokan héjában sütve, teával eszik. A franciák majonézes burgonya- illetve jamsalátát készítenek belőle. A szokásos hozzávalókon kívül 1 evőkanál apróra vágott metélőhagymával dúsítják.

Rokon faja a **kínai jamszgyökér**[2881]. Ennek alakja is formátlan, gyökérszerű. Héja földszínű, feketésbarna. Jellegzetessége, hogy vékony héja alatt egy céklaszínű elszíneződött réteg található. Belül azonban a húsa hófehér. A jamszgyökérfélék családjába közel 60 faj tartozik. Ezeknek általában a gumóját fogyasztják. Kivétel ez alól a **légi jamszgyökér**[2882], melynek a termése a növény szárán, a levelek hónaljában fejlődnek ki. Alakja szabálytalan golyó, színe fényes, sötétbarna. Általában tyúktojás nagyságú, de öklömnyi méretű is akad közte. Ezek többnyire burgonya formájúak. Miután a levegőben terem, a gumós változattal ellentétben talajjal nem szennyezett. Fogyasztása azonban körülményes, mert jelentős méreganyagtartalma csak hosszas főzéssel bomlik le. Ezért nem olyan népszerű, és nem is olyan finom, mint gumós rokonai, melyek közül legízletesebb az Indiában és Délkelet-Ázsiában termesztett Dioscorea esculeta.

A jamszgyökér sajátos változata az **elefántláb**[2883]. Nevét annak köszönheti, hogy nagy gumója leginkább az elefántlábra hasonlít. Bár több fajtája is van, tagolt, négyzethálós külseje alapján könnyű felismerni. Mintázata láttán sokan a teknősbéka páncéljához hasonlítják. Apró fehér virágai jelentéktelenek. Hajtásai, virágzata és szív alakú levelei egy idő után elszáradnak, de a következő évben újra kihajtanak. Pihenő időszaka a forró, száraz nyári hónapokra esik. Cserjés növény, szára a 3 méter magasságot is elérheti. Gumója jól látható módon, a föld felszíne felett fejlődik. Magjait azonban érdemes mélyebbre vetni, mert a gumók sokkal gyorsabban növekednek, ha néhány évig a földben vannak. 5 év után a gumó átmérője eléri a 12 centimétert. Később tovább nő, léteznek 75 cm átmérőjű példányok is. Lassan növekvő növény, de akár 70 évig is élhet. Termesztése könnyű, mivel semmilyen gondozást nem igényel. A kemény, szürkésfehér héj alatti húsa nagy mennyiségű szaponint tartalmaz, ezért csak főzve ehető. De így sincs túl jó íze, ezért jobbára csak éhínség idején fogyasztják. Újabban szteroidos gyógyszerek alapanyagául szolgál. A nyugati országokban konténerben, dísznövényként nevelik. Őshazája Dél-Afrika.

Miután a búza és a rozs a forró égöv alatt nem terem meg, a trópusokon élőknek más kenyéralapanyagot kellett találni. Ennek során leltek rá a maniókára is. A **manióka**[2884] Amerika egyenlítői vidékén őshonos élelmiszernövény. Ma már szinte a világ minden trópusi országában termesztik. Főzve, sütve egyaránt fogyasztják. Emellett hosszú, orsó alakú vékony gyökeréből lisztet állítanak elő, amelyből kasszavakenyeret sütnek, de keményítőt és alkoholtartalmú italt is készítenek belőle. Egyes fajtáinak a hossza az 1 métert is meghaladja. Ezeknek a súlya elérheti az 5 kilogrammot. Általában azonban nem hosszabb a kontinentális fehérrépánál, és formára is hasonlít hozzá. A világosbarna héj alatt fehér, sárgás, vagy rózsaszínes hús található. Nyersen nem fogyasztható, mert olyan vegyületeket tartalmaz, melyekből hidrogén-cianid szabadul fel. Ez a méreganyag azonban hosszas hőkezelés hatására lebomlik. A burgonyához hasonló módon használható. Az összes trópusi burgonyafajta között a manióka a leggazdagabb tápanyagokban és vitaminokban. A friss termés nem tartható el sokáig, de napon szárítva jól tartósítható. A manióka magas fehérjetartalmú, zsenge levelei is fogyaszthatók.

A manióka gyökeréből kivont keményítőt **tapiók**ának nevezik, és megszárítva, lisztté őrölve árulják. Levesek, mártások és pudingok sűrítőanyagaként használják. A gluténmentes tapiókából szirupot is előállítanak, ami a cukor és a méz helyettesítésére szolgál. A tapiókaszirup nagy mennyiségben tartalmaz B- és C-vitamint, szaponinokat, rezet, mangánt káliumot és foszfort. Antibakteriális és gombaölő hatásánál fogva hozzájárul a vastagbél megfelelő működéséhez.

[2881] **Dioscorea opposita**
[2882] **Dioscorea bulbifera + Dioscorea rotundata**
[2883] **Dioscorea elephantipes + Dioscorea macrostachya + Dioscorea mexicana + Testudinaria elephantipes**
[2884] **Manihot esculenta**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A trópusi országok közkedvelt gumós zöldsége a **jamszbab**[2885] is. Nevével ellentétben nem a babszerű hüvelyében levő magvait, hanem a gyökerét fogyasztják. Magvairól csak szaporítják. Főleg a kínai piacokon találkozhatunk vele. A répa formájú, 15-20 cm átmérőjű, kissé totya gumó világosbarna héja alatt fehér hús található. Bár nyersen is ehető, általában főzve fogyasztják. Grillezik, párolják, vagy levest és salátát készítenek belőle. Különleges tulajdonsága, hogy megfőzve is ropogós marad. Fogyókúrázóknak különösen előnyös a fogyasztása, mert amíg 100 gramm chips 540 kalóriát, 100 gramm jamszbab csupán 40 kalóriát tartalmaz. Keményítőt szintén vonnak ki belőle, és megszárítva lisztté őrlik. 30 cm gumóátmérőt is elérő rokon fajtáját csak Dél-Amerikában termesztik.

Az Andok 3000 méternél magasabb lejtőin több mint 4000 éve termelnek egy retekszerű gumót. Vékony héja általában krémszínű, de lehet lila, vörös, sőt fehér és fekete is. A Peruban őshonos **maca**[2886] vagy **perui gumó**[2887] a helybeliek mindennapos tápláléka. A régészeti leleltek szerint az inkák már 3000 évvel ezelőtt fogyasztották. Mivel meglehetősen intenzív az íze, főzve vagy parázson sütve eszik. Megszárítva porrá őrlik, és lisztjéből kenyeret, süteményt készítenek. Préselt levét üdítőitalként is felszolgálják. A maca igen gazdag aminosavakban, fitonutriensavakban, zsírsavakban, vitaminokban és ásványi anyagokban. Rendkívül sok nyomelem tálható benne, energetizáló hatású. A szervezetben növeli a tápanyagok felszívódását. Ezért gyógynövényként is alkalmazzák. Emellett fokozza a termékenységet. Enyhíti a férfiak impotenciáját és a nők frigiditását. (Ezért a szárított maca gyökeret **perui ginzeng**nek is nevezik.)[2888] Kiegyensúlyozza a hormonháztartást, felélénkíti a belső szervek működését, erősíti az immunrendszert. Szabályozza a menstruációs ciklust, enyhíti a klimax tüneteit. Ízületi gyulladások, és légúti megbetegedések kezelésére is használják. Nálunk csak kapszula formájában kapható. A maca magról szaporítható, de a mi répáinkhoz hasonlóan magot csak a második évben hoz.

A perui ginzengnek is nevezett maca gumót ne tévesszük össze a ginzeng gyökérrel. Míg a maca gumónak csak mellékhatása a szervezet energetizálása, a szexuális vágy fokozása, a ginzeng gyökér jóval hatékonyabban teszi ezt. Ennek a 40-60 centiméter magasra növő növénynek a gyökerét már 4000 éve használják erre a célra. Számos alfaja van. Közülük legelterjedtebb az **ázsiai ginzeng** vágy más néven **koreai ginzeng**[2889]. Ezt a fajtát forgalmazzák világszerte a gyógynövényboltok és online patikák. Aki szexuális aktivitásának növelésére kívánja használni, ne várjon tőle csodát. Korántsem olyan hatékony, mint a viagra. Viszont nem is olyan veszélyes. A vitalitás növelésére azonban alkalmas. A munkateljesítmény fokozására, a koncentráló képesség növelésére, betegség utáni lábadozásokban, fáradtság, kimerültség esetén használják. Lassabban, de tovább hat, mint a koffein. A szervezet általános erősítő hatása mellett serkenti a vírusok és baktériumok elpusztítását végző speciális immunsejtek termelődését. Többnyire kapszulába zárva és filteres teaként forgalmazzák. Ampullaként is kapható folyadék formájában, amit hajhullás esetén külsőleg használnak. Áruk nem túl magas. (A koffein és a ginzeng együttes fogyasztása kerülendő. Szedése a terhesség és a szoptatás ideje alatt sem tanácsos.)

Rokon faja az **amerikai ginzeng**[2890]. Külsőre ugyanúgy néz ki, de valamivel több hatóanyagot tartalmaz. Ezért már Kínában is ezt a fajtát termesztik legnagyobb mennyiségben a saját vörös gyökerű fajtájuk helyett. (Jelenleg Kína a világ legnagyobb ginzeng termelője. A náluk őshonos **kínai vörös ginzeng**[2891] azonban nem tartozik a legjobb fajták közé. Ennek ellenére nem hagytak fel teljesen a termelésével, mert tumorellenes hatása nagyobb, mint a koreai vagy amerikai ginzengé.) Az amerikai ginzengnél kevesebb hatóanyagot tartalmaz a **szibériai ginzeng**[2892]. Nagy hatással van azonban a mellékvesekéreg működésére, normalizálja a hormontermelést. (Nőknél gátolja a tesz-

[2885] **Pachyrhizus erosus** + **Pachirsysus tuberosus**
[2886] Kiejtése: máká
[2887] **Lepidium meyenii + Lepidium peruvianum**
[2888] A spanyol hódítók emiatt oly nagyra értékelték ezt a gumót, hogy az indiánoktól fizetőeszközként is elfogadták.
[2889] **Panax ginseng**
[2890] **Panax quinquefolius**
[2891] **Panax ginseng**
[2892] **Eleutherococcus senticosus**

toszteronszint emelkedését, férfiaknál pedig növeli a spermiumok mennyiségét és mozgékonyságát.) Szedése mellett ajánlatos sok folyadékot inni, ami a vese mellett tisztítja a mellékvesét is. A szibériai ginzeng külsőleg is eltér a többitől. Bokrának magassága elérheti az 1 métert is. Semmire sem használható gyümölcse pedig nem vörös, hanem fekete. Ez annak tudható be, hogy nem tartozik a Panax növénycsaládhoz. Csak gyökerének élettani hatása hasonlít a ginzenghez. Már kapható mind a négyfajta ginzenget és méhpempőt tartalmazó komplex is.

A legismertebb trópusi burgonyafajta az **édesburgonya**[2893], vagy nemzetközi nevén a **batáta**. Jellegzetessége, hogy csak vegetatív úton, a gyökerekből előtörő hajtásokkal, illetve szárdugványokkal szaporítható. Gyökérgumója nyújtott burgonya vagy répa alakú, de tömzsi. Héja világosbarna vagy pirosas árnyalatú. Az 0,5-2 kg súlyú ehető gumók bélállományának színe a fehértől a bíborvörösig terjed. A batátának igen magas a keményítőtartalma, a narancsszínű fajták pedig jelentős mennyiségű karotint tartalmaznak. A batáta is finomabb a burgonyánál. A vöröses húsú íze a sütőtökre, a világos fajtáé a gesztenyére emlékeztet. A legnagyobb mennyiségben termelt, és külföldre is exportált vöröses húsú változat íze, színe és állaga olyan, mintha a burgonyát keresztezték volna a sütőtökkel.

A csicsókához hasonlóan nincs kártevője, ezért igazi biozöldség. A burgonyával megegyezően a batáta is finomabb sütve, mint főzve. Az intenzív ízek kedvelői curryvel meghintve sütik. Mivel nyersen túl sokáig nem tartható el, főleg ipari nyersanyagként használják. Lisztet, keményítőt, cukrot, alkoholt állítanak elő belőle. Nagy szerepe van a helyi lakosság ellátásában. A bennszülöttek többnyire főzve fogyasztják; meghámozva szeletelve vagy püré formájában. Mivel a csicsókához hasonlóan édes, sütemények töltésére is használják.

Észak-Amerikában őshonos 1-4 méter magasra is megnövő évelő, lombhullató növény az **amerikai földimogyoró**. Ne tévesszük össze a közönséges földimogyoróval, mert semmi közük egymáshoz. Ránézésre is különböznek egymástól, mivel az amerikai földimogyoró egy vadszőlőhöz hasonló kúszónövény, és a gumója is jóval nagyobb. Akkora, mint egy közepes méretű burgonya. Ezért **indián burgonyá**nak is nevezik. A tojás méretű, vörösesbarna gumók hossza 6-12 cm. A XVIII. századi Angliában és Svédországban gyakran fogyasztották burgonya helyett. Ma már csak a francia virágoskertekben található, ahol dísznövényként ültetik. (Gesztenyebarna virágai igen dekoratívak.) Termesztésbe vételének legfőbb akadálya, hogy a gumók teljes kifejlődéséhez 2-3 évre van szükség. (Első évben a gumói még nagyon aprók.) Amerikában a ropogós húsú, magas keményítőtartalmú, gumók még ma is mindenütt megtalálhatók. Csak egy ásó kell a vadon termő gumók talajból való kiforgatásához, és máris főzhetők, süthetők. (Fehér húsában háromszor annyi keményítő van, mint a közönséges burgonyában.)

Feldolgozási módja a krumplival azonos. Édeskés íze inkább a csicsókához hasonlít, mint a burgonyához. Az állaga azonban rostosabb. Az Újvilágban a gyarmatosítók általános tápláléka volt. Sok embert megmentett az éhhaláltól. A cowboyok hússal ették. Nyersen ez a gumó sem fogyasztható. Az indiánok szárítva tartósították, és lisztté őrölve kenyeret sütöttek belőle. Mivel vízkedvelő, főleg mocsarak, folyók mentén szaporodik. Szögletes, barna magjainak száma hüvelyenként 3-10. Magas keményítőtartalmú magjai a babhoz hasonlóan szintén fogyaszthatók. Ezért sokan burgonya babnak, vagy vadbabnak hívják ezt a növényt, és egy fajtáját Japánban is termesztik. Nálunk a hivatalos neve: **amerikai gumósbükköny**[2894], ami már kizárja a földimogyoróval való összetéveszthetőséget. Gyógyhatása is van. A legújabb kutatások szerint isoflavonoid-tartalma gátolja a prosztata- és mellrák kialakulását. Vérzés- és hasmenés-csillapító hatással is rendelkezik.

Ránézésre formátlan krumplinak tűnik a Peruból származó **yacón**[2895] vagy **inkagumó**. Ennek ellenére inkább a csicsókához hasonlít. Margarétára emlékeztető virágával le sem tagadhatja a csicsókával való rokonságát. Az inkagumó 2-3 méter magasra növő évelő növény. Egy tő alatt 8-20 darab félkilós gumót is nevelhet. Többnyire orsó alakú, mérete: max. 10 × 25 cm. Kezdetben sárgás héja barnává válik, majd lilás árnyalatú lesz. Ma is a bennszülöttek alapélelmiszerének számít. Rendkí-

[2893] **Ipomoea batatas** (L.) Lam.
[2894] **Apios americana + Apios tuberosa**
[2895] **Smallanthus sonchifolius**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

vül édes. Más trópusi gyökérgumókkal ellentétben íze nagyon kellemes, az alma és a sárgadinnye zamatának keveréke. Fehér vagy vajszínű húsa olyan finom, mintha gyümölcs lenne. Állaga szaftos és ropogós. Víztartalma igen magas, legalább 85%. Meghámozva, nyersen is fogyasztható. Többnyire zöldségsalátákban használják, de sokan megfőzik, vagy olívaolajon megsütik. A perui piacokon szinte bármilyen formában fellelhető: nyersen, szárítva, sütve, chips, dzsem vagy szirup formában.

Sötét, hűvös, száraz pincében hónapig tárolhatók a gumók, miközben nő a cukortartalmuk. Tartósításuk másik módja, hogy napon megszárítják, és lisztté őrlik. Mivel cukortartalmának lebontásához nem szükség inzulinra, segít a vércukor szinten tartásában. Emellett antioxidáns és immunerősítő. Csökkenti a vérben a koleszterin és a trigliceridek szintjét. Aktivizálja a bélflóra egészséges baktériumait, és csökkenti a káros mikrobák arányát a szervezetben. Serkenti a bélmozgást és az emésztőnedvek termelődését. Elősegíti a hasznos mikroelemek felszívódását. Peru védett hegyvidéki völgyeiben terem megfelelően, 1500-2500 méter magasan. Régóta ismert zöldség. Az Andokban élő indiánok már 1500 éve fogyasztják. Másutt azonban nem nagyon ismerik, nem termesztik.

Dél-Amerikában közkedvelt gyökérzöldség az **arracacha**[2896] vagy **perui paszternák**. A kukorica, a bab és a kávé után ez a legnagyobb mennyiségben termesztett zöldségféle. Az Andokban őshonos. A hegyekben termesztik 1800 és 2500 méter között. Íze a zeller, a paszternák és a sült gesztenye keveréke. Külsőre a sárgarépához hasonlít, de a bőre nem vörös, hanem fehér vagy sárga. A húsa többnyire fehér, de léteznek sárga és lila fajták is. Levelei a petrezselyemhez hasonlítanak. Zsenge állapotában salátát készítenek belőle, de többnyire takarmányként használják. Nagy keményítőtartama miatt gumója nyersen ehetetlen. Sütve, főzve viszont nagyon finom. Feldolgozási módja megegyezik a burgonyával. Köreteket, püréket, gombócot, süteményeket és élénk színű krémlevest készítenek belőle. Chips formájában is kedvelt. Megszárítva durva lisztet őrölnek belőle, amiből finom kekszet sütnek. Mivel könnyen emészthető, a belőle készített püré és leves csecsemők táplálására kiváló. Kalciumtartalma négyszerese a burgonyának. Nem télálló, hűtőszekrényben is csak 2-3 hétig tartható el. A felszedésével is igyekezni kell, mert sokáig a földben hagyva megfásodik. Legnagyobb mennyiségben Brazíliában termesztik. Évelő növény. Nagyon érzékeny a vírusokra, és hosszú az érésideje. Sovány talajon is jól fejlődik.

Közép- és Dél-Amerikában, valamint a Karib-térségben őshonos évelő zöldségnövény a **guineai nyílgyökér**[2897] vagy **édes kukoricagyökér**. Ez volt az indián lakosság első háziasított zöldségnövénye. Mára azonban már kiszorították más gumós növények a nagybani termelésből. (Ennek fő oka, hogy vegetációs időszaka túl hosszú. Az ültetéstől a betakarításig 9-14 hónap. Ráadásul vízigényes növény, és csak árnyékos helyen termeszthető.) Kis mennyiségben Indiában, Srí Lankán, Malajziában, a Fülöp-szigeteken és Afrikában is termesztik. Kb. 2-4 cm átmérőjű és 2-10 cm hosszú, tojás alakú gumói nyersen is ehetők, de főleg főzve fogyasztják. (Főzési ideje 15-20 perc.) Ropogósságát a hőkezelés során is megőrzi. A burgonyához hasonlóan megfőzve könnyen lehúzható a héja. Utána a burgonyához megegyezően használják. Íze a csemegekukoricához hasonló. Mivel magas a keményítőtartalma szárítva és lisztté őrölve is használják. Főzve virágzó hajtásai is fogyaszthatók. Hatalmas, 20-60 cm hosszú és 5-20 cm széles levelei gyógyhatással rendelkeznek. (Nagy mérete folytán gyakran csomagolnak bele más élelmiszereket.) Impozáns levelei miatt a trópusokon kedvelt dísznövény. Az 1-1,5 méter magas növény osztódással szaporodik. Gumói szobahőmérsékleten 3 hónapnál tovább nem tárolhatók. Hűtőházban nem tárolható, mert nem bírja a hideget.

Különleges, ma már kevesek által ismert zöldség a **sulyom**[2898] vagy **vízigesztenye**. Gesztenyeízű gumós termése a gyökerén, vagyis a vízben képződik. Érett termése lesüllyed a tó vagy folyó fenekére, és a következő évben kicsírázva onnan tör elő a vízmélységtől függően akár több méter hosszú hajtása. Amint eléri a vízfelszínt, kifejlődnek a jellegzetes bőrszerű, fényes levelei, majd a tündérrózsának nevezett fehér virágai. Megtermékenyítés után ezekből fejlődik ki az új sötétbarna vagy szürkésfekete termése, melynek négy szarva van, és a csúcsán koronára emlékeztető képződmény található. Formája meglehetősen ijesztő, mert szarvai több centiméter hosszú, hegyes tüskeként me-

[2896] **Arracacia xanthorrhiza**
[2897] **Calathea allouia**
[2898] **Trapa natans + Trapa bikornis**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

redeznek az oldalán. Különleges változata a **kétszarvú sulyom**. Ennek csak a két oldalán vannak tüskék, és ezek is görbültek. (Sokak szerint a bika fejéhez hasonlít.) Ez a változat Délkelet-Ázsia meleg, édesvízi tavaiban fordul elő. Kínában nagy mennyiségben fogyasztják. Víz alá merült szárából itt is hosszú, lebegő rögzítő gyökerek erednek. A levegőhólyagokkal teli levélnyél a víz felszíne fölé emeli a növény lombját. Elnyílásuk után virágjai víz alá merülnek, és a csészelevelekből hegyes, fás szarvacskák alakulnak ki. A magas keményítőtartalmú magbél ebben a 8 cm átmérőt is elérő termésben fejlődik ki. A közönséges, négyszarvú sulyom csupán fele ekkora. Átmérője: 2-4 cm.

Kemény héját éles késsel kell felhasítani. Az európai sulyom ropogós, fehér húsa kissé mérgező, ezért csak hőkezelve fogyasztható. Legalább egy órán át kell sütni, főzni, hogy méreganyagai lebomoljanak. A termőhelyén megszárítják és lisztté őrlik. Rozsliszttel keverve finom pogácsa süthető belőle. A friss sulyom héjastól 2 hétig is eláll a hűtőszekrényben. Hámozás után célszerű vízben tartani, mert bebarnul, mint a burgonya. Nálunk a középkorban a sulyom annyira népszerű eledel volt, hogy a piacokon árulták, mint a gesztenyét. Az emberek oly nagy mennyiségben fogyasztották, hogy a felvágott és szétdobált szúrós sulyomhéjak miatt lehetetlen volt mezítláb járkálni. Akkoriba a cukrászok nem csak tarkababbal, hanem sulyommal is hamisították a gesztenyét. Ma már kockázatos a gyűjtése, mert védett növénnyé nyilvánították. Erre azért volt szükség, mert szerves szennyezés hatására, vagyis a tisztítatlan szennyvizek miatt a sulyom lassan kipusztul a folyóinkból, tavainkból. Nálunk az európai sulyom Paks mellett, a Szeremlei-Holt-Dunában található meg nagyobb mennyiségben. Termésük illegális gyűjtése nem veszélyezteti ezeket a több kilométer hosszú, összefüggő telepeket, mert a jelenlegi generáció nem is hallott róla, hogy a tündérrózsa termése fogyasztható. Begyűjtésének optimális időpontja és módja is feledésbe merült.

Speciális változata a **kínai sulyom**[2899]vagy **kínai vízigesztenye**. Csak a nevük hasonlít egymásra, nem tekinthetők rokon fajnak. Legnagyobb mennyiségben Dél-Kínában és a Fülöp-szigeteken termesztik az elárasztott rizsföldeken. Kb. 4 cm átmérőjű, korong alakú édeskés gumója igen népszerű, a kínai ételek gyakori hozzávalója. Sötétbarna fényes héját nem könnyű meghámozni. Az alatta található nagy szénhidráttartalmú, krémszínű, ropogós, dióbél állagú húsa nyersen is ehető. Jellegzetessége, hogy párolva sem veszíti el ropogósságát. A kínaiak nem engedték feledésbe merülni ezt az ősi zöldséget. Jól tették, mert édes, lédús szaftjával a frissesség érzetét kelti az ételekben. Párolják, grillezik, de levesekben, salátaként, és savanyítva, illetve konzerválva is fogyasztják. Ősi kínai ételekhez édesítve, mártásként készítik. Megszárítva lisztté őrlik, és vízigesztenyesüteményt csinálnak belőle.

A patisszonhoz hasonló méretű minitök a **tinda**[2900]. Formája, mérete és a zöldalmára emlékeztető bőre miatt sokan **almatök**nek nevezik. Dél-Ázsiában és Kelet-Afrikában népszerű zöldségnövény. Gyakran értékesítik a helyi piacokon. Íze ugyanolyan semleges, mint a patisszoné vagy a többi kontinentális tökféléé. Észak-Indiában ezen úgy segítenek, hogy curryt készítenek belőle, és jól befűszerezik. Töltött tökként is népszerű étel. Pácolva vagy cukrozva konzerválják. Ezt a tököt is éretlenül szedik le, és használják. (A tökféléket csak akkor hagyják megérni, ha a magjukra van szükség, vagy ha takarmányozásra használják.) A tinda a kontinentális tökökhöz hasonlóan egynyári futónövény. Fejlődésének kezdetén termését rövid, pihés szőrszálak borítják, melyek később lekopnak róla. Kifejlődve lapított gömb alakú lesz, átmérője 5-12 cm. Vékony bőre fényes, zöld, a húsa fehér. Apró magjai egy tömbben helyezkednek el húsának közepén. Zsenge állapotban ennek a trópusi töknek sem kotorják ki a magvait, hanem a lágy magkezdeményekkel együtt darabolják a húsát. Ennek a fajtának is ehetők a magjai. Többnyire pörkölve fogyasztják. Húsának kivonata antidiabetikus és antioxidáns hatással rendelkezik.

A dús vegetáció következtében a déli égöv alatt a tök sem a földön terem, hanem magasra kúszik. A **trópusi tüskés tök**öt[2901] vagy **egymagvú tök**öt, illetve **mexikói uborká**t sövényekre, fákra, házfalakra futtatják fel. Csavarodott szárai elérik a 20 métert is. Termése azonban nem olyan nagy, mint a kontinentális tök. Max. 20 cm hosszú, és tömege nem haladja meg az 1 kilogrammot. Alakja körte formájú vagy gömbölyded. A színe világossárga, illetve fehéres. A vékony, fényes héja lehet

[2899] **Eleocharis dulcis + Eleocharis tuberosa**
[2900] **Praecitrullus fistulosus**
[2901] **Sechium edule + Chayota edulis**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

sima, vagy szemölcsös, ráncos vagy hosszanti irányban barázdás. Léteznek szőrös, illetve tüskékkel borított változatai is. Üveges, fehéresszöld, bő levű terméshúsának íze az uborkához hasonló. Gyakran édeskés. Miután nagyon bő termésű, rendkívül olcsó. Így ez a zöldség is fontos népélelmezési termény. Hámozás után sütve, főzve egyaránt fogyasztják. A zsengébbeket párolják, a keményítőben gazdag kifejlett példányokat pedig úgy készítik el, mint mi a burgonyát. Édesítve sütemények töltésére is használják. Csupán egy nagy mag van benne. A 3-5 cm méretű, fehér, ovális magot vajban vagy olajban pirítva fogyasztják. Kellemes dióíze van. A trópusi tüskés töknél is kisebb a **takako**[2902]. Lapított orsó alakú termése max. 7,5 cm hosszú, 4,5 cm széles és 3,5 cm vastag. Felületén 5 hosszanti, mély borda található. A vékony héja sötétzöld, itt-ott rozsdaszerű foltokkal tarkítva, és körös-körül fehérrel pettyezett. A szilárd, nedvdús terméshús zöldesfehér színű, és szintén uborka ízű. Éretlenül leszedve, párolva fogyasztják. A kb. 4 cm hosszú fehér magja orsó alakú, és kissé lapított.

Szintén fán termő tökféleség az **ehető gyertyafa**[2903]. Hengeres, kissé görbült kabaktermésének hossza elérheti a 25 centimétert, átmérője pedig max. 5 cm. A fáról lelógó, hosszirányban bordás termés alja kis csőrben végződik. Vékony, sima, világoszöld színű héja alatt max. 12 mm vastag terméshús található. A zöldborsó ízű, fehéreszöld színű, bő levű, általában rostos terméshús belsejében egy kb. 1 cm vastag, édes, húsos, orsószerű képződmény helyezkedik el, amit üveges pulpa vesz körül. Ebbe ágyazódnak be a nagy mennyiségben képződő max. 4 mm széles, lapos, szív alakú, sárgás magvai. Mivel nem keserű, tápláló terméshúsát nyersen, salátákba használják, vagy párolva zöldségként fogyasztják. Savanyúságot és dzsemet is készítenek belőle. Szép virágaiért és édes illatáért dísznövényként is ültetik. Speciális változata[2904] nem az ágakon, hanem a fa törzsén terem. A megnyúlt banán formájú gyümölcs meglehetősen édes.

A földön, kúszónövényként terem a **laskatök**[2905]. Max. 50 cm átmérőjű, gömb alakú vagy kissé megnyúlt ovális termésének héja sima és kezdetben fehér színű. Teljesen megérve zöld csíkokkal, foltokkal márványozódik. Lapos, elliptikus magjának hossza 15-25 mm. Éretlenül leszedve párolják vagy levesbe főzve, zöldségként fogyasztják. Éretten a húsát kandírozzák, és desszertként tálalják, illetve lekvárt főznek belőle. Fermentálva alkoholos ital alapanyaga. Magvait szárítás után nyersen vagy pirítva fogyasztják, de néha megfőzik. Másutt megőrlik, és mártásokat dúsítanak vele. Hűvös száraz helyen tárolva a betakarított laskatök hónapokig is eltartható.

Felhasználási módját illetően a mi spárgatökünk trópusi megfelelője a **viasztök**[2906]. Henger alakú, elliptikus termésének hossza: 20-60 cm, de léteznek óriás változatai is. Átmérője: 10-30 cm. Tompa zöld héján kékesfehér viaszbevonat képződik, ami könnyen ledörzsölhető. A vékony héj alatt 2-4 cm vastag ízetlen terméshús található. Színe áttetsző, fehér. Belül a magházban sok sárgásbarna, lapos elliptikus mag húzódik meg. A sima héjú magvak hossza max. 15 mm, szélességük pedig 7 mm. A magház eltávolítása után az éretlen terméshúst kockákra vágják és megfőzik, vagy párolva zöldségként fogyasztják. Főzeléket és levest is készítenek belőle. Miután saját íze ennek a töknek sincs, itt is az alkalmazott fűszerek zamata szabja meg az étel ízét. A viasztökből is gyakran készítenek töltött tököt. A zsenge termést néha kandírozzák, teljesen megérve pedig a magvait hasznosítják. Megpirítva a magja finom csemege. Zsenge levelei és bimbói is használhatók, párolva zöldségként fogyasztják. A viasztök jellegzetessége még, hogy hűtés nélkül is sokáig tárolható. Héjának viaszos bevonata elzárja a külső levegőtől. Akár 1 évig is eltartható.

Sajátos fajtája a **polinéziai viasztök**[2907]. Csak annyiban tér el a közönséges viasztöktől, hogy jóval kisebb nála. Alakja gömbölyű, és nem sokkal nagyobb egy teniszlabdánál. Átmérője max. 8 cm. Zsengén a héja szőrös, teljesen megérve pedig kemény. A viasztök Távol-Keleten termesztett változata a **kínai főzőtök**. Annyiban különbözik a jól ismert viasztöktől, hogy alakja nyújtottabb, és a héja kevésbé viaszos. Emiatt átmérője kisebb, és a héja inkább zöld, mint fehér. Íze és felhasználási

[2902] **Sechium pittieri** + **Sechium tacaco** + **Polakowskia tacaco** Pitt.
[2903] **Parmentiera aculeata** (HBK.) Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=CtIEaZzqAjA és https://www.youtube.com/watch?v=XsX277lpFj0
[2904] **Parmentiera edulis + Parmentiera cerifera** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=CtIEaZzqAjA
[2905] **Cucurbita ficifolia** Bouché Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=r0KyVPZ9vgw
[2906] **Benincasa hispida** (Thunb.)
[2907] **Benincasa hispida** var. **pruriens**

módja ugyanolyan. Ennek a fajtának is van óriás változata. Mérete és alakja a kanadai csíkos görögdinnyéhez hasonló. Ezért angolul téli dinnyének is nevezik. A nagyobb példányok héja általában sötétzöld és fényes. Kínában daikonnal (jégcsapretekkel) keverve levest készítenek belőle, míg Indiában a curry egytálétel egyik adalékanyaga. Az ínyencek shiitake gombával dúsítva használják. Pakisztánban kandírozzák is, és karamellizált cukorral édesített rostos levet készítenek belőle. A viasztököt **téli tök**nek is nevezik, ami megtévesztő lehet. A viasztök ugyanis főzőtök, és nem téli forgalmazásra termesztett sütőtök. A trópusokon azonban a növények évente kétszer teremnek, és a téli termés jelentős részét exportálják. Így a kontinentális országokban télen is kapható főzőtök. A viasztök egyébként sütésre alkalmatlan, mert magas a víztartalma, és ízetlen.

Erre a célra a **pézsmatök**[2908] szolgál, mely a trópusok legkedveltebb sütőtökfajtája. Húsának íze, színe és állaga ugyanolyan, mint a mérsékelt égövi sütőtöké. Mexikóból származik, de ma már az egész világon termesztik. A szubtrópusi éghajlat alatt is jól érzi magát. Floridában és Dél-Kaliforniában a Latin-Amerikából betelepültek honosították meg. Ugyanúgy egyévesként termesztett lány szárú, földön kúszó növényen terem, mint nálunk az úri tök. Alakja változatos. Általában hengeres, mint a spagetti tök. Mérete azonban jóval nagyobb. Súlya esetenként elérheti az 20 kilogrammot is. Héjának színe az úri tökhöz hasonló: sárgászöld, hosszanti fehér csíkokkal tarkítva. Vékony, cirmos héja lágy, és alatta az édeskés, rostos terméshús narancssárga színű. A nagy központi magházat ez esetben is sok lapos, ovális mag tölti ki. A fehér vagy barna magvak hossza 13-20, szélességük 7-12 mm között van. Létezik egy óriástökkel keresztezett változata is, melynek héja sötétzöld, és erősen bordázott. Alakja lapított gömb.

A hengeres pézsmatök sárga héjú változata ugyanúgy néz ki, mint a spagetti tök, csak vaskosabb nála. Ezt a fajta tököt sütve és főzve egyaránt fogyasztják. Levesek, curryk alapanyaga, de pürét, édes kompótot is készítenek belőle. Édes savanyúságként tartósítva szintén kedvelt. Zsenge leveleiből főzeléket csinálnak. A kolbásztök trópusi változata a **kígyótök**[2909]. Ezt a nevet azért kapta, mert termése úgy vonaglik, mint egy kígyó. Hossza elérheti a 150 centimétert is. Létezik vastagabb változata is, amely gyűrű alakban összetekeredik. Főleg Délkelet-Ázsiában és Ausztráliában termesztik. Ezt a fajtát is éretlen állapotban használják, amikor a héja még vékony. Karikákra vágva párolják, vagy főzeléket készítenek belőle.

A **sikana**[2910] Brazíliában őshonos trópusi uborka. Főleg Dél-Amerikában termesztik. Kúszónövény, szárai akár a 15 métert is elérhetik. Nagyon gyorsan nő. Ovális termése 30-60 cm hosszú. Kemény, fényes héjának színe fajtától függően változó; lehet narancssárga, vörös, lila, barna és fekete. Narancsszínű gyümölcshúsa a cukordinnyéhez hasonló állagú, és ízletes, édes, lédús. Ezért éretten gyümölcsként fogyasztják, vagy lekvárt készítenek belőle. Főzésekor intenzív dinnyeillat tölti be az egész konyhát. Éretlenül leszedve zöldségként használják. (Éretlenül is finom. Az uborkát mi is éretlenül fogyasztjuk.) Gyakran konzerválják. A főzőtökhöz hasonlóan rengeteg barna, lapos magja van, melyek nagy részben kitöltik a belsejét. Fényvédett, száraz helyen több hónapig tárolható. Termesztése sok napfényt és vizet igényel. Évelő növény. Pálmaszerű, karéjos leveleinek átmérője a elérheti 30 centimétert, ezért dísznövényként is kedvelt.

A trópusokon, illetve a szubtrópusi éghajlat alatt élőknek sem kell nélkülözniük az uborkát. Az Afrikában őshonos **nyugat-indiai uborka**[2911] leginkább a fürtös uborkához hasonlít, de az oldalából rövid, bőrszerű, lágy tüskék állnak ki. A zsenge éretlen példányok tüskéi hosszabbak, piheszerűek. Ilyenkor leginkább a sündisznóhoz hasonlítanak. A mérete is kisebb, 3-12 cm hosszú. A tömzsi alakja miatt a formája inkább ovális, mint hengeres. Az íze meglehetősen keserű, de léteznek kesermentes fajtái is. Ezeket salátakánt fogyasztják, vagy savanyítva konzerválják. Afrikában szárított formában is tartósítják, és a száraz évszakban süteményeket készítenek belőle. A keserű változatból többnyire levest főznek. A nyugat-indiai uborka íze ugyanis inkább hasonlít a tökhöz, mint az uborkához. Egyébként ez a tökleves nem keserű, mivel hőkezelés hatására a méreganyagok 99 szá-

[2908] **Cucurbita moschata** (Lam.)
[2909] **Trichosanthes cucumeriana + Trichosanthes cucumerina** var. **anguina**
[2910] **Sicana odorifera** + **Cucurbita odorifera** (Kiejtése: szikána)
[2911] **Cucumis anguria** L.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

zaléka lebomlik. A kontinentális uborkához hasonlóan folyamatosan terem, így hónapokon át szedhető.

Ezt a nevet azért kapta, mert magvait a néger a rabszolgák magukkal vitték Amerikába, és először délen, Nyugat-India államban kezdték el termeszteni. Onnan aztán elterjedt az egész karibi szigetvilágban. Az újvilágban ma már csak a kesermentes fajtáját termesztik. A keserű fajták azonban gyógyhatással rendelkeznek. Gyomorbántalmakra, az ödéma-, a vesebaj kezelésére, a sárgaság megszüntetésére alkalmazzák. Kubában szeplők eltüntetésére is használják, illetve ecetbe áztatva arányeres panaszokat enyhítésére szolgál. Afrikában a sárgalázat gyógyítják vele. Termesztése könnyű, mert ellenáll a különféle növényi kártevőknek, betegségeknek. A különböző vírusokkal és gombás fertőzésekkel (pl. lisztharmat) szembeni fokozott ellenállása felkeltette a mikrobiológusok figyelmét is, és rezisztens génjeit próbálják átvinni a kontinentális uborka- és dinnyefajtákba. Természetes úton nem kereszteződik a kontinentális fajtákkal.

Ne tévesszük össze a nyugat-indiai uborkát a mexikói savanyú uborkával. Formájuk nagyon hasonló, de a **mexikói savanyú uborka**[2912] héja nem rücskös, hanem sima és foltos. A mérete is kisebb, max. 3 cm hosszú. Úgy néz ki, mint egy miniatűr csíkos görögdinnye. Az íze savanyú, az uborka és a citrom keveréke. Jellegzetessége, hogy megérve leválik a növény száráról. Ropogós állaga jól érvényesül a különféle zöldségsalátákban. Savanyításhoz is kiváló alapanyag. Ezt a trópusi uborkafajtát is könnyen lehet termeszteni.

Éretlenül fehérrel csíkozott zöld bőrével és apró méretével nagyon hasonlít a mexikói savanyú uborkához a **borostyán tök** [2913]. Ez egy trópusi évelő futónövény. Afrikában őshonos. Délkelet-Ázsiában, Mikronéziában, Ausztráliában ehető fiatal hajtásaiért és gyümölcséért termesztik. Legnagyobb mennyiségben Indiában fogyasztják. Hawaii szigetére is eljutott, ahol gyomlistára került. Nehéz kiirtani, mert hajtásai naponta 10 centimétert is nőhetnek. Sűrű leveleivel szőnyegszerűen terjed. Indái 20 méter magasra is felkúsznak. Ha felkapaszkodik egy fára, úgy benövi, hogy a fából semmi sem látszik ki. Minden növényt elfojt maga körül. Floridában, Texasban és Ausztráliában is küzdenek ellene. Irtását nehezíti, hogy ellenáll a gyomirtó szereknek. Talajban maradt gyökérzetéből képes regenerálódni. Azért is nehéz megállítani a terjedését, mert szárazságtűrő képessége kiváló. A homokos talajt kedveli. Nem kell gyakran öntözni, mint a kontinentális salátauborkát.

Éretlen, zöld gyümölcsét nyersen salátákban használják, főzve levest vagy curryt készítenek belőle. Nevével ellentétben ennek a növénynek a termése nem tök, hanem uborka. Ezért uborkaként savanyítják is. Így jobban illene rá az **évelő uborka** név. Húsa ropogósabb a kontinentális uborkánál. Belül sok sápadt, lapos magot tartalmaz, melyek az uborkához hasonlóan ehetők. Teljesen megérve a magjai és húsa is vörössé válik. Teljesen megérve a 2,5-6 cm hosszú uborkaszerű gyümölcs bőre vörössé válik. Ilyenkor az enyhén savanykás, kellemes ízű húsa krémes lesz. Magas folsav- és aszkorbinsav-tartalmú zsenge hajtásait zöldségként használják. Levelei és gyökere gyógyhatással rendelkeznek. A hagyományos orvoslásban, a lepra, a láz, az asztma, hörgőgyulladás kezelésére használják. Stabilizálja az immunrendszert, segít szabályozni a vércukorszintet, enyhíti az ízületi fájdalmakat. (Leveleinek kivonata úgy hat, mint az inzulin.) Tölcsérszerű fehér virágaiért sok helyen dísznövényként ültetik. Borostyánként befuttatják vele a házak falát.

Nagyon hasonlít a borostyán tökhöz a **hegyes tök**[2914]. Ez is évelő futónövény. A trópusi Ázsiában és Ausztráliában zöldségként termesztik. (Indiában 2000 éve termesztik, és nagyra értékelik.) Kis mérete és hosszúkás alakja folytán ez a tök is inkább uborka. Sötétzöld bőrén hosszanti fehér csíkok húzódnak. (Vannak orsó alakú változatai is. Hossza: 5-13 cm.) 6-7 mm hosszú lágy magvai szintén ehetők. Önmagában vagy más zöldségekkel együtt főzik. Gyakran tálalják húsos ételekhez. Indiában főleg curryt és dormát készítenek belőle. Édes és sós ételekhez egyaránt használják. Levelei és zsenge hajtásai gyógyhatással rendelkeznek.

[2912] **Melothria scabra**
[2913] **Coccinia grandis**
[2914] **Trichosanthes dioica**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A Himalája melletti országokban, Észak-Indiában és Nepálban őshonos a **sikkim uborka**[2915]. Futónövény, a Himalája lejtőin már 4000 éve termesztik. (A nagyobb hozam érdekében kerítésre futtatva vagy lugasként célszerű termeszteni.) Jól tűri az éghajlati szélsőségeket. Savasabb, mint az európai uborka, de nagyon intenzív uborkaízű. Hossza 10-20 cm, szélessége 5-8 cm. Kemény, repedezett barna bőre folytán jól mutat a kertekben, ezért dísznövényként is termesztik. Teljesen megérve azonban már nincs jó íze, ezért még zölden leszedik. Kemény bőrének köszönhetően hetekig tárolható. Húsa ropogós. Főleg salátát készítenek belőle vagy párolva, grillezve fogyasztják. Gyakran savanyítják. Éretten sárgadinnyeként fogyasztható, de az íze így már meglehetősen keserű.

Kígyóuborkához hasonló alakú, de erősen rücskös, illetve bordázott héjú zöldség a **balzsamuborka**[2916] vagy **balzsamkörte**. Világosbarna magvai beágyazódnak a vérvörös, vattaszerű húsába. A maghéj kellemesen édes, és gyakran használják fűszerként. Vasban és vitaminokban gazdag termését éretlenül, zölden fogyasztják, mert zsengén leszedve is keserű. Keserűanyagától több órás áztatással szabadulnak meg. Zsenge hajtásai és levelei szintén ehetők. A balzsamuborka jelentős gyógyhatással rendelkezik. Nedvét a reuma, az asztma és a cukorbetegség kezelésére használják. Visszatérő gyulladások, bőrbetegségek ellen szintén hatásos. Gyermekeknél bevált féreghajtó szer. A keleti gyógyászatban leukémia ellen alkalmazzák.

Rokon faja a **kantola**[2917] vagy **tüskés tök** vagy **szőrös balzsamkörte**. Kisebb, mint a balzsamuborka, és nem hosszúkás, hanem tojás alakú, a tetején kis nyúlvánnyal. Hossza 3-5 cm, átmérője 2-3,5 cm. A bőre sem rücskös, hanem szőrös. Rövid, szőrszálszerű zöld tüskéi hajlékonyak. Húsa krémszínű, és magvai vörösek, mint a balzsamuborkáé. Szintén kúszónövény. Indiában és Dél-Ázsia országaiban zöldségként használják. Nem csak belföldi kereskedelemben kapható, hanem exportálják is. Népszerűsége annak tudható be, hogy ízletes, és fajtársaival ellentétben nem keserű. Annak ellenére, hogy édes, nyersen nem fogyasztják. Fűszerezve főzik, vagy sütik. Többnyire hallal vagy hússal fogyasztják. Indiában curryt készítenek belőle. Főzve a gyökere is ehető. 5-7 mm hosszú, rücskös, szárított magjából olajat préselnek. Ez a fajta is rendelkezik gyógyhatással. Gyökerét cukorbetegség esetén és lázcsillapításra használják. Húgyúti panaszok és aranyér ellen is hatásos.

A balzsamuborka rokon faja a **balzsamtök**[2918], bár alakra egyáltalán nem hasonlít hozzá. Narancssárgára érő nagyméretű termése ovális, és rövid kúp alakú tüskékkel borított. Ugyanúgy fogyasztják, mint a balzsamuborkát, vagyis éretlenül leszedik, és órákig sós vízben áztatva távolítják el a keserűanyagait. Utána a magas karotintartalmú piros húsát párolják vagy főzik. Kivájva gyakran megtöltik, és megsütik. Fiatal terméseit savanyúságként, befőttként, dzsemként tartósítják. Zsenge levelei, hajtásai és virágjai ízletes, fűszeres zöldségként szolgálnak. (Előtte blansírozni kell, mert nyersen ebben az állapotában sem ehető.) A balzsamtök is jelentős szerepet tölt be a távol-keleti hagyományos gyógyításban. Főleg szembetegségek és alultápláltság okozta bajok orvoslására használják.

A kontinentális kígyóuborka egzotikus párja az **örmény uborka**[2919]. Őshazája Örményország, ahol nagyon kedvelt. Hossza akár az 1 métert is elérheti, de amikor 30-40 centiméteresre nő leszedik, mert ilyenkor a legfinomabb. Íze édeskés, és sohasem keserű. Édes íze annak tudható be, hogy az örmény uborka botanikailag dinnye. Az uborka nevet a formája és az íze miatt kapta. Belseje is inkább hasonlít az uborkához, mint a dinnyéhez. Ne tévesszük össze a kígyótökkel, mert ez valóban tök. Az örmény uborka jellegzetessége, hogy világoszöld héja hosszában rovátkolt. Ez a feldolgozásánál nem okoz gondot, mert olyan vékony a héja, hogy nem kell meghámozni. Állaga ropogós, igazi salátauborka. Termesztése támfalat és sok napfényt igényel. Viszonylag gyorsan nő, 70 nap után termőre fordul.

[2915] **Cucumis sativus** var. **sikkimensis**

[2916] **Momordica charantia** L. + **Momordica balsamina** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=K5nG90v-iQ4

[2917] **Momordica dioica**

[2918] **Momordica cochinchinensis** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=ikTfMP1fcXU (Kezdet: 4 perc) és https://www.youtube.com/watch?v=HbxeNkuhwRw (Kezdet: 2,5 perc)

[2919] **Cucumis melo** var. **flexuosus**

A balzsamuborkához hasonlóan egzotikus kinézetű délszaki tökféleség a **szögletes szivacstök**[2920] vagy **bordás szivacstök**. Bunkó alakú termésének hossza: 12-60 cm, átmérője pedig 4-12 cm. Nevét onnan kapta, hogy 10 feltűnően kiemelkedő éllel rendelkezik. A hosszában bordázott élű sötétzöld héja meglehetősen ráncos. A kb. 1 mm vastag héj alatt fehér színű, szilárd, de bő levű, kissé édeskés terméshús húzódik meg. Nagyszámú magvai a termés közepét kitöltő szivacsos bélbe ágyazódnak be. Alakjuk lapos, elliptikus vagy tojás alakú. Színük fehér vagy fekete, hosszuk max. 10 mm. Beérve a termése megkeseredik, ezért csak zsenge állapotban fogyasztható. Éretlenül leszedve párolt zöldségként vagy körítésként fogyasztják. Sokan nyersen eszik vagy édes-sós-ecetes lében tartósítják. Párolva fiatal levelei és rügyei is fogyaszthatók. Vékony karikákra vágva a gombához hasonlóan megszárítható, és sokáig tárolható.

A szögletes szivacstök rokona a **hengeres szivacstök**[2921] vagy **luffatök**. Hosszú, hengeres termésén nincsenek bordák. Héja hosszában rovátkolt, de egyes fajtáknál a rovátkák helyét csupán sötétebb csíkok jelölik. Zsenge állapotban a hengeres szivacstök is fogyasztható, de többnyire nem ezért termesztik. Házilag szivacsot nyernek belőle. Ha ezt a tököt éretten leszedik és megszárítják, akkor egy tömött hálózatot alkotó világosbarna rostváz marad vissza, ami kiválóan használható fürdőszivacsként. Ez a természetes alapanyagú szivacs nem olyan drága, mint a tengeri szivacs, és nem tartalmaz vegyszereket, mint a szintetikus úton előállított habszivacs. Az ipar is sokoldalúan hasznosítja. Tömítő anyagokat állítanak elő belőle, és matracok, nyergek töltőanyagaként alkalmazzák. Nemezszerű lapokká préselve a luffaszivacsból szűrőt, takarót, szandált, kalapot, illetve különféle szigetelőanyagokat is gyártanak.

A **tökfa**[2922] kuriózum a tökfélék családjában. Bár éretlen állapotban ehető, nem táplálékként használják. Termése gömbölyű, tojás alakú vagy hosszúkás. Hossza elérheti a 40 centimétert is. Kb. 5 mm vastag héja fényes, zöld és kemény, rostos. A fáról, lehullva barnára vagy feketére színeződik, és csontkeménnyé válik. Ugyanolyan lesz, mint a mi lopótökünk. A felhasználási módja is hasonló. A bennszülöttek tálakat, tányérokat, kanalakat készítenek belőle. A műanyagból készített olcsó konyhai eszközök azonban egyre jobban kiszorítják a használatból. A teljesen megérett tök vizenyős pulpája mérgező. Zsenge állapotban azonban fogyasztják, főleg ecetben savanyítva. Megfőzve hashajtóként is használják. Az éretlen kéreg főzőlevével sebeket tisztítanak, szétzúzott leveleit pedig fejfájás elleni borogatásként használják. Húsába rengeteg tojás- vagy szív alakú, lapos, fekete mag ágyazódik be. Rokon faja a **mexikói tökfa**[2923]. Számottevő különbség nincs köztük.

Uborkaként a trópusokon főleg a **kapri**[2924] savanyítják. A kb. 1,5 méter magas tövises cserje termése a **kapriuborka** kb. 7 cm hosszú, megnyúlt tojás alakú bogyó. Sima, bőrszerű héja zöld, ami megérve sárga vagy vöröses lesz. Ekkor azonban már fogyasztásra alkalmatlan. Ezért éretlenül, zölden szedik le, és ecetben, sóban vagy olívaolajban tartósítják. Nyersen és sütve is ehető, illetve salátát készíthetünk belőle. Nyersen fogyasztva az apró magvai ropognak a fogak alatt, de ez nem zavaró. Bimbója a **kapribogyó** világszerte ismert és az ínyencek által kedvelt zöldfűszer. Ezt is hasonló módon tartósítják, de előtte egy ideig fonnyasztják, hogy kialakuljon a jellegzetes, kissé fanyar, csípős aromája. Mivel nyersen nagyon keserű, tartósítva forgalmazzák. Az ecetes lébe, sós vízbe vagy olívaolajba áztatott virágbimbókat kis befőttesüvegben vásárolhatjuk meg. A borsószem méretű bogyó kitűnő ízesítője halaknak, szárnyasoknak, salátáknak. Mivel a kapribogyó nem olcsó fűszer, kontinentális gyomnövények zsenge bimbójával hamisítják.

Bár a tökfélék családjába tartozik, mégsem tekinthető töknek a **korilla**[2925]. Ennek a kúszónövénynek a termése leginkább a mi fűszerpaprikánkhoz hasonlít, azzal a különbséggel, hogy a csúcsa elgörbül. Hossza max. 23 cm, és fényes, világoszöld héján alig látható hosszirányú bordák húzódnak végig. A vékony héja alatt rejlő kb. 4 mm vastag terméshús szilárd, lédús. Íze leginkább az uborkához hasonló.

[2920] **Luffa acutangula** (L.) Roxb.
[2921] **Luffa cylindrica** Roem. + **Luffa aegyptiaca** Mill.
[2922] **Crescentia cujete** L. Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=IpNTyeUhvkU
[2923] **Crescentia alata**
[2924] **Capparis spinosa** L.
[2925] **Cyclanthera pedata** (L.) Schrader

Belül egy orsószerű képződményben 10 fekete mag található, vattaszerű pulpával körülvéve. A trapéz alakú, kemény, fekete magok mérete kb. 10 × 8 mm, szélükön két kis szárnnyal. A korilla csak éretlenül, zsenge állapotban ehető, mert megérve megkeseredik. Párolt zöldségként vagy zöldségsalátaként fogyasztják. Sokan megtöltik hússal vagy tojással, és kisütik. Párolva a fiatal levelei és hajtásai is ehetők.

Mind nagyobb népszerűségnek örvendő trópusi zöldség az **okra**[2926] vagy más néven **gombó**, illetve **bámia**. Felálló toktermésének hossza 8-30 cm, és a tövénél max. 3 cm átmérőjű. A kúp alakú, fűszerpaprikához hasonló alakú, de bordás termés sokáig zöld marad, majd barnára érik. Ekkor már nem fogyasztható, mert megfásodik, rágóssá válik. Ezért zölden, zsenge állapotában szedik le. A vastag, paprikaszerű héja alatt hosszirányú rekeszek találhatók, benne rekeszenként max. 15 maggal. A magvakat nyálkás pulpa veszi körbe. Párolva, főzve, sütve fogyasztják vagy salátaként eszik. Az angol háziasszonyok az általuk „hölgyujjnak” nevezett zöldségből levest is készítenek. Amellett hogy vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag, az íze is jó. Ezért az egész világon termesztik. Szárított magvait lisztté őrölve levesek, mártások sűrítésére használják, vagy olajat préselnek belőle.

A kontinentális spárga egzotikus párja a **spárgasaláta**[2927] vagy **szársaláta**. Kb. 40 cm magas kultúrnövény. Azért nevezik salátának, mert nem csak a hajtásai, hanem zsenge levelei is fogyaszthatók. Mivel kissé kesernyés az íze, más salátákhoz keverve eszik. Spenótként is használják. Virágzás után már nem fogyasztható, mert ehetetlenül keserűvé és rágóssá válik. Piacra többnyire 20-30 cm hosszú és 2-3 cm vastag húsos hajtásait viszik, melyek nyersen és párolva egyaránt fogyaszthatók. Előtte azonban meg kell hámozni, mert a héja fás, és az alatta meghúzódó tejcsatornák keserű nedvet tartalmaznak. Tisztítás után a nagy nedvességtartalmú spárgaszerű szárnak kitűnő íze van, és a karalábéhoz hasonlóan használható. Vékony szeletekre vágva és ecetes, olajos salátalébe áztatva nyersen, salátaként is tálalható. Kínában savanyítják is, és köretként fogyasztják. Kínában már évszázadok óta termesztik a spárgasalátát, de a nyugati országokba csak a XX. században, a turizmus fellendülésével jutott el. Időnként a nagyvárosok szupermarketjeiben is előfordul. Mivel mérsékelt égövi növény, nálunk is termeszthető lenne, de nincs rá igény. Az ázsiai piacokon mindenütt megtalálható.

A kontinentális torma japán hasonmása a **vaszabi**[2928]. Ez a fajta torma is nagyon csípős, de tiszta, friss ízű. Zamata a fekete mustár és a torma keveréke. Japánban cápabőrből készített reszelőt használnak az aprítására. A cápák testét ugyanis durva, a fogakhoz hasonló szaruképződmények fedik. Ezek rendkívül élesek, még a fémreszelőknél is hatékonyabban lehet velük zöldségeket aprítani. Japánban főleg nyers halat és különféle tésztákat ízesítenek vele. Szójaszósszal keverve grillezett húsokhoz is használják. Külföldön a vaszabi többnyire csak tubusban vagy por alakban kapható. A por változata gyakorlatilag korlátlan ideig eltartható. A vaszabi por és a belőle készíthető krém igen csípős, ezért óvatosan kell bánni vele. A port ne lélegezzük be, a krém pedig ne kerüljön a szembe! A zöld torma paszta elkészítése csupán annyiból áll, hogy a port kevés vízzel elkeverjük. Az állaga darabos legyen, vagyis ne folyjon. Általában egy rész vaszabi porhoz három rész víz kell.

Beszerzésénél ügyeljünk rá, hogy a kereskedelemben kapható vaszabi legtöbbször hamisítvány, melynek összetétele: közönséges torma, mustár, citromsav, aszkorbinsav és mesterséges színezék. A valódi vaszabi meglehetősen drága, és csak kevés helyen lehet hozzájutni. Egyébként egy magára valamit is adó japán szakács nem használja ezeket a kivonatokat. A külföldi japán éttermek Japánból szerzik be a vaszabi gyökeret. A külföldön élő japán kolóniák pedig intenzíven próbálkoznak a vaszabi helyi termesztésével. A vaszabi zamatos levelei is ehetők. Japánban zöldségtálakat díszítenek vele. A vaszabi különleges tulajdonsága, hogy kiemeli más alapanyagok ízét. Ezért újabban bevonatként alkalmazzák. Főleg zöldborsót és pörkölt földimogyorót ízesítenek vele. Ezért ha a piacon, a magárusnál látunk egy **Wasabi** feliratú táblát, ne higgyünk az árusnak. Amit kínálnak nekünk, az nem a vízitorma zöld magja, hanem vaszabi ízesítésű cukrozott ostyával bevont földimogyoró. Egyébként nagyon jóízű, a Four Seasons hotelekben csokoládé helyett ezzel kedveskednek a vendégeknek.

[2926] **Abelmoschus esculentus** (L) Moench + **Hibiscus esculentus** L.
[2927] **Lactuca sativa** var. **angustana**
[2928] **Wasabia japonica**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A spenót a trópusokon is népszerű főzelék-alapanyag. A kontinentális spenót és az új-zélandi spenót nem bírja a hőséget, ezért Afrikában és Délkelet-Ázsiában az amarántlevelet használják erre a célra.[2929] A másik igen kedvelt levélzöldség a **malabári spenót**[2930] vagy más néven **ceyloni spenót**, illetve **vietnami spenót**. Ez a növény Kelet-Indiából származik, de a melegebb éghajlatú vidékeken az egész világon elterjedt. A dísznövényként is ismert fehér bazella vagy ebszőlő tulajdonképpen egy lágy szárú szőlőfajta, amely 4 méter magasra is felfut. Gyümölcse ehetetlen, de sötétzöld levelei salátaként és főzelékként egyaránt fogyaszthatók. Íze a kontinentális spenóthoz hasonló. Klorofillban bővelkedő levelei jelentős mennyiségű C-vitamint, vasat és kalciumot tartalmaznak. Szöveteit könnyen felszívódó rostok alkotják. Zsenge szára szintén ehető, nem kell a levelekről eltávolítani. Vastag, húsos leveleit az okra helyettesítésre is használják, de párolva kissé nyálkás. Fehérjékben gazdag és alacsony kalóriatartalmú leveleivel leveseket is sűrítenek. Fokhagymával és borssal ízesítve gyakran megsütik. Kínában gyömbérrel ízesítik, és tofuval fogyasztják. Indiában kókuszreszelékkel sütik. Külföldön a kínai és vietnami éttermeket ellátó boltokban szerezhető be.

A malabári spenótnak létezik egy magasabb tápértékű **vörös levelű változat**a[2931] is, de ez nem olyan jóízű, ezért nagyüzemileg csak a fehér fajtát termesztik. Vörös bogyójának kipréselt levét ételszínezékként használják. Rokon fajtája a **nagy levelű bazella**[2932], amit elsősorban dísznövényként ültetnek, de spenótként szintén használható. Ennek is van zöld és vörös változata.

A trópusi országok másik spenótja a **kang kong**[2933] vagy **vízispenót**. Botanikailag semmi köze a kontinentális spenóthoz. Az édesburgonyával (batáta) és a hajnalkával áll rokonságban. Évelő növény. Levelének íze és felhasználási módja alapján nevezik spenótnak. Mint az előneve is utal rá, vizes, mocsaras területeken érzi magát a legjobban. Hosszú, keskeny leveleinek hossza elérheti a 35 centimétert is, de általában nem magasabb 15-20 centiméternél. Nem eléggé nedves talajban termesztve kúszó hajtásokat fejleszt, és a szára rostossá válik. Két fajtája van. A szalagszerűen keskeny levelű, fehér virágú változat nedves talajt igényel, míg a rózsaszín virágú, lándzsa alakú levelekkel rendelkező fajta a rizshez hasonlóan csak vízzel elárasztott területeken fejlődik. Délkelet-Ázsia országaiban mindkét fajta nagy népszerűségnek örvend, de Ausztráliában és Afrikában is sok helyen termesztik. Régen a vízispenót a szegények tápláléka volt, de ma már bevonult az éttermekbe is. (Többnyire köretként szolgálják fel a „tenger gyümölcseihez”.) Nem csak a levele, hanem az üreges szára is ehető. Mivel a ropogós szára nehezebben puhul, pár percig sütik, főzik, és utána adják hozzá a levelét.

Általában párolt zöldségként fogyasztják, különféle adalékanyagokkal (pl. szalonnával, főtt tésztával) dúsítva. Sokan köretként, húsok, halak mellé adják; vagy chilivel, fokhagymával fűszerezett raguval keverik össze. A kínai, vietnami, malajziai és thaiföldi háziasszonyok gyakran főznek belőle szójaszósszal ízesített levest. Nyersen is ehető, leveleiből zöldségsalátát készítenek. A nyugati országokban spenótként bánnak vele, és többnyire mártást, főzeléket csinálnak belőle. (Kissé kesernyés íze pikáns zamatot kölcsönöz neki.) Gyorsan hervad és hamar romlik, ezért csak frissen használható. Piacra a zsenge hajtásait viszik, mert a le nem aratott növények szára egy idő után rostossá, rágóssá válik. A fagyra érzékeny, de szubtrópusi területeken még termeszthető. Mivel igénytelen növény, melegebb helyeken az árokpartokat is ellepi. Ahol egyszer megtelepedett, onnan nehezen lehet kiirtani. Ezért az Egyesült Államok déli területein gyomnövénynek tekintik. Ennek ellenére már ott is elkezdték termeszteni, mivel az ázsiai bevándorlók szívesen vásárolják. Ázsiában nem haragszanak a vadon nőtt vízi spenótra. Összegyűjtik, és takarmányként hasznosítják. Kipréselt levét a népi gyógyászatban hánytatószerként, hashajtóként és nyugtatóként alkalmazzák.

[2929] A kínai spenót és az indiai spenót képeit lásd a **Kontinentális zöldségek** és gyümölcsök című albumban.
[2930] **Basella alba**
[2931] **Basella rubra**
[2932] **Basella cordifolia**
[2933] **Ipomoea aquatica**

A libatopfélék családjában is található egy bokor, melynek leveleit spenótként fogyasztják. A **spenótfa**[2934] vagy más néven **óriás libatop** őshazája India, de mára az egész világon elterjedt. Magassága elérheti a 2 métert is. A levelek teljes kifejlődése után, kb. 20-25 cm-es növénymagasság elérésekor kezdhetjük meg a szedést. A zsenge hajtások is alkalmasak fogyasztásra. A salátákhoz hasonlóan itt is az alsó leveleket kell szedni. Egy-egy alkalommal az összes levélfelület felénél többet ne szedjünk, mert megakasztjuk a növény fejlődését. Az óriás libatopot a kontinentális spenót elterjedése előtt Európában is általánosan fogyasztották. Kedvelt főzeléknövény volt. Előnye a spenóttal szemben, hogy levelei nem tartalmaznak szaponint. Gyökerét a népi gyógyászatban fekélyek borogatására alkalmazták. Magjából rizspótló köret vagy lisztté őrölve kenyér készíthető. Mivel a megnövekedett igényeket nem képes kielégíteni, ma már gyomnövénynek tekintik.

Hasonló módon járt a **parajlibatop**[2935]. Ennek a bokornak a magassága nem haladja meg a 60 centimétert. Teljesen kifejlődve nagyon hasonlít az ehető amarántokhoz. Levele nem vöröses zöld, mint az óriás libatopé, hanem olajzöld. Mivel nagyon korán kihajt, jóval a májusi spenót megjelenése előtt szedhető. Tápláló levelét, zsenge hajtásait már az ókorban fogyasztották. Finomabb, mint a spenótfa levele, ezért Angliában ma is termesztik. Szaponin- és oxálsav-tartalma azonban meglehetősen magas. **Spárgaspenót**nak is nevezik, mert sokan a halványított zsenge hajtásait fogyasztják. A parajlibatop takarmányként is kiváló. Főleg a baromfi kedveli. Gyógynövényként szintén népszerű volt. Gyomorrontás esetén használták.

A levélzöldségek száma a különféle káposztáktól kezdve a kelfélékig több tucatra tehető. A választékot tovább bővítik a távol-keleti levélzöldségek. Jellegzetességük, hogy valamilyen mértékben szinte mindegyikük mustár ízű. Indiában és Kínában ugyanis nagyon kedvelik a csípős, savanykás ízeket. Ételeik jellegzetes „keleti” íze többek között a mustárnak köszönhető. Ezért nem a mi zöldségnövényeinket termesztik, hanem azok mustár ízű megfelelőit. A kínai kel és a bordás kel ugyan édeskés ízű, de ezeket a káposztákat elkészítésük során gyakran mustárlevéllel savanyítják. Ennek az ízlésvilágnak legjellemzőbb példája a **kínai mustárkáposzta**[2936] vagy **indiai mustárkáposzta**. A kínai nevén **kai csoi**-nak is nevezett leveles káposzta hasonlít a bodros levélmustárra, de nem annyira csípős. Íze és állaga alapján inkább káposztának tekinthető. A hasonlóság és a csípős íz oka, hogy a kínai mustárkáposzta is a barna mustár rokona. Erre utal a latin neve is. Külsőre a bordás kelhez hasonlít, de ennek vastag görbe levélbordái vannak.

Tekervényes szerkezete folytán feldolgozás előtt folyó víz alatt alaposan meg kell mosni. Nyersen salátát készítenek belőle, vagy sós, gyömbéres vízben párolva fogyasztják. Sütve is igen népszerű. Feldarabolt szárából és leveleiből savas, de zamatos leves főzhető. Sós, cukros, ecetes vízben konzerválva egész évben fogyasztható. Kínában ebből a káposztafajtából készül a savanyú káposzta is. A tejsavas erjesztés megszünteti a csípősségét, és finom fűszeres ízt ad neki. Kínában és Indiában kai csoit a szegények káposztájának nevezik. Többnyire rizzsel vagy szójababbal eszik. Sok országban a diétás étrend kedvelt alapanyaga. Vitamin- és ásványianyag-tartalma jelentős. Főleg kalciumban gazdag, de sok C-vitamin, B6-vitamin, folsav, rost, vas, magnézium és kálium található benne.

A Távol-Keleten a levélzöldségek közül is a mustár ízűt kedvelik leginkább. Közülük legismertebb a **komatszuna**[2937] vagy **japán mustárspenót**. Az ellipszis alakú levelek alkotta bokor magassága elérheti a 30 centimétert, míg szélessége max. 18 centiméter. Gyorsan nő, 35 napi növekedés után készen áll a betakarításra. Külső levelei egyenként is szedhetők, de ebben az esetben fennáll a veszély, hogy a törzs vágási felületén keresztül baktériumok jutnak be a növénybe, amitől megrothad. Az extrém meleget és hideget csak rövid ideig képes elviselni. A talajban is meglehetősen válogatós. Ennek ellenére már nem csak a Távol-Keleten, hanem a nyugati világban is termesztik. Az amerikai szupermarketekben régóta kapható. Mint a neve is utal rá, kissé csípős ízű. Ennek ellenére finom, zamatos, és az állaga lágy, nem rágós. Nem öregszik el, ezért sötétzöld, fényes levelei a nö-

[2934] **Chenopodium giganteum**
[2935] **Chenopodium bonus henricus**
[2936] **Brassica juncea** ssp. **integrifolia**
[2937] **Brassica rapa perviridis + Brassica rapa** var. **perviridis + Brassica rapa** ssp. **perviridis**

vekedés bármely szakaszában ehetők. A virágzás elindulása nem teszi rágóssá, keserűvé a leveleit. Csupán az ízük lesz erősebb. Nyersen más salátalevelekkel keverve fogyasztják.

Párolva spenótként készítik el, vagy más zöldségekkel keverve megsütik. Sokan krémlevest főznek a leveleiből. Japánban, Kínában, Koreában gyakran savanyítják. A visszamaradt torzsát (központi szárat) sem kell eldobni, mert egzotikus ízű zellerként használható. Kevésbé ismert a vörös levelű változata, ami a zöld levelűnél is finomabb, zamatosabb. Zöld szárú, lilásbarna levelei már 3 hét után szedhetők. A komatszunát sok helyen takarmányozásra használják. Magas kalciumtartalma jó hatást gyakorol a szárnyasok tojáshozamára.

Alapvetően káposzta ízű levélzöldség a **tatszoj**[2938] vagy **kínai lapos káposzta** vagy **kanalas káposzta**. Enyhe mustár mellékíze folytán a bordás kelnél markánsabb, intenzívebb zamatú. Teljesen kifejlődve kanál alakú sötétzöld levelei kokárdát alkotnak. Zsenge, rostmentes levelei már 3 hét után szedhetők, de a koncentrikus köröket másfél hónap után alakítja ki. Nem nő gyorsan, ezért különleges formáját sokáig megőrzi. Levelei több héten át folyamatosan szedhetők. Nyersen erős, fűszeres öntettel marinált salátát csinálnak belőle, főzve spenótként használják. A tatszoiból leves is készíthető, vagy megsütve főtt tésztába keverik. A hideg időjárást jól tűri, ezért a mérsékelt égöv alatt bárhol termeszthető. Hirtelen jött korai havazás esetén a hó alól is betakarítható. A vízhiányt azonban nem viseli el. Impozáns megjelenése folytán korábban a demonstrációs kertek elmaradhatatlan zöldségnövénye volt. Ma már az egész nyugati világban termesztik. Finom, jellegzetes íze miatt főleg az észak-amerikai konyhában népszerű. A tatszoj Kínában őshonos változata a **jukina**. Csupán annyiban tér el tőle, hogy levelei nem fényesek, hanem gyűröttek, bársonyosak, és valamivel nagyobbak.

A kontinentális zöldségek legnépesebb csoportját a saláták alkotják. Se szeri, se száma a különféle salátáknak. Az egyre-másra születő hibridek pedig már szinte áttekinthetetlenné teszik a választékot. A palettát tovább szélesítik az egzotikus saláták. Közülük legkedveltebb a mizuna. A **mizuna**[2939] vagy **japán mustárkáposzta** vagy **kiotói zöld saláta** Japánban őshonos, de ma már Délkelet-Ázsia országaiban mindenütt termesztik. Japánban szinte rajonganak érte, mert igen finom és tápláló. Zamata a levélmustár, a sóska és a rukola keveréke. Ez a gyorsan növő évelő saláta a nyugati hobbikertészek számára sem ismeretlen. Díszíti a kertet, és jól tűri az időjárási szélsőségeket. Max. 30 cm magas, madártollszerű bokros halmai kevesebb mint 8 hét alatt kialakulnak. Szálanként is lehet szedni, mivel a levágott levelek regenerálódnak. A zsenge, fiatal leveleket nyersen fogyasztják, salátát készítenek belőle. Kevés ecettel és szezámolajjal kevert szójaszósszal marinálják. Állaga ropogós, íze a frissesség érzetét kelti, és nem annyira csípős, mint a levélmustárok. Ennek ellenére általában más salátákkal keverve eszik. Gyakran savanyítják, így télen is fogyasztható. A teljesen kifejlődött leveleket megfőzik. Salátakészítésre csak a vastag erekről leszedett tollszerű lombozat alkalmas. A visszamaradt fehér szárat párolják, vagy megsütik.

A mizunának van egy vörös változata is, melynek erősen szabdalt, fűrészfogszerű levelei teljesen kifejlődve sötétlilává válnak. Ez a fajta kevésbé ismert, pedig még finomabb, mint a zöld változat. Szinte semmiben nem különbözik a vörös, illetve lila mizunától a **rubincsíkos mustárlevél**[2940]. Az egyetlen különbség a magasságukban van. A kifejlett rubincsíkos mustárlevél magassága elérheti a 60 centimétert is. Salátának azonban csak a mizuna méretű zsenge levelek alkalmasak. A kifejlett leveleket már csak főzve lehet fogyasztani. Szép sárga virágai is ehetők. Enyhén kesernyés íze a dió és a mustár keveréke. A mustáros íz azonban nem túl intenzív benne. Inkább édes, mint csípős. Mivel a botanikusok a rubincsíkos mustárlevelet nem tekintik külön fajtának, latin nevet sem adtak neki. A hobbikertészek és a nagyüzemi termesztők azonban önálló névvel látták el, jelezve, hogy szerintük ez nem mizuna. A kifejlett levelek szárral együtt kedvelt takarmány a baromfiudvarban. A méhek is előszeretettel látogatják virágait. Dísznövénynek is kiváló. Ez a fajta nem csak a hobbikertészek körében kedvelt. A piacon jól el lehet adni. Termesztői azért is kedvelik, mert gyorsan nő. A vetéstől számítva 6 hét után már piacképes. Ezt a fajtát a rovarok sem károsítják.

[2938] **Brassica rapa rosularis + Brassica rapa** var. **rosularis + Brassica narinosa**
[2939] **Brassica rapa nipposinica + Brassica rapa** var. **nipposinica + Brassica rapa** ssp. **nipposinica**
[2940] **Brassica rapa** var. '**Ruby Streaks**'

Japán másik népszerű salátafajtája a **mibuna**[2941]. Hosszú, ovális, zöld levelei csípősebbek a mizunánál. Egy kifejlett mibunabokor több mint száz szorosan egymás mellett álló szíjlevelet növeszt. Jól tűri a hideget. Érési ideje 40 nap, de kb. 20 cm magas, zsenge levelei már 3 hét után szedhetők. Nyersen salátákba keverik. Gyakran készítenek belőle levest, vagy különféle raguk dúsítására használják.

A mizuna rokon faja a **namenia**[2942]. Magassága 15-50 cm. Könnyen termeszthető, bőtermő, szapora salátafajta. Kor tavasszal már szedhető. Frissen használják, mert hamar hervad. Vitaminokban gazdag. Nem olyan csípős, mint a mizuna. Enyhe fűszeres íze van. Főleg nyersen fogyasztják, de párolva is finom. Salátaként készítve állaga enyhén ropogós. Vékony, lágy szára szintén fogyasztható. Az ínyencek leválasztják róla a kétoldali zöld levélfelületet, és apróra vágják, majd sóval, borssal, szerecsendióval fűszerezve finom mártást készítenek belőle. A húsevők ezt a mártást füstölt hússal eszik. Sokan a nameniát vajban megdinsztelik, és zöldhagymával, petrezselyemmel, krumplival pikáns ízű egytálételt készítenek belőle. Mások spenótként használják. Az íze is hasonlít a kontinentális spenóthoz. A namenia Európában is ismert saláta. Főleg a német és a holland konyha kedveli.

A krizantém közkedvelt dísznövény. Szinte mindenütt a világon kegyeleti díszvirág. A hozzátartozók ezt a virágot viszik a temetőbe, elhunyt szeretteik sírjára. Népszerűségének fő oka, hogy november 2-án, halottak napján már csak ez a virág nyílik a kertben. A krizantémnak azonban van egy ehető levelű változata is, amit főleg Kínában fogyasztanak. Az **ehető krizantém**[2943] szirmainak enyhén fanyar, pikánsan kesernyés ízével kiváló salátaízesítő. De nem csak virágja, hanem levele is ehető. Zsengén kissé kesernyés, csípős, enyhén mustárízű leveléből vitamindús salátát, köretet készítenek, vagy húsokat fűszereznek vele. Kínában levest is főznek belőle, amit a virág szirmaival díszítenek. Japánban a tavaszi krizantém, eredeti nevén **sungiku**[2944] levelét és virágját eszik. A levelét fogyasztás előtt egy percig forró vízbe mártják, hosszas főzés esetén ugyanis megkeseredik. A krizantémot gyógynövényként is használják. Virága gyulladás- és vérnyomáscsökkentő hatású, emellett emésztési problémákra is jó. Lázas állapot, meghűlés, fejfájás kezelésére sárga virágjainak főzetét tartják a leghatékonyabbaknak. A meleg időjárás okozta kellemetlenségek ellen is használják, külsőleg alkalmazva pedig a szemgyulladást kezelnek vele. Az ehető krizantém mindkét fajtája szép, mutatós dísznövény. Margarétaszerű virágai, elágazó bokrai, szeldelt levelei minden kertnek díszére válnak.

A krizantém nem az egyetlen ehető virág. A több mint 80 fajból álló liliomfélék gumója általában keserű, de vannak közöttük ehető fajták is. Közülük legfinomabb a **Brown liliom**[2945], amely nem azonos a fehér liliommal, bár hasonlít rá. A Brown liliom virágtölcsére drapp színű. Kívül gyakoriak rajta barnás-lilás csíkok. Magas keményítőtartalmú gumója fehér, és a vöröshagymához hasonlóan vastag héjakra bontható. Átmérője 25-40 mm. Sütve főzve egyaránt használható, leresztve pedig levest sűrítenek vele. Kissé édes íze és rostos állaga inkább hasonlít a burgonyához, mint a vöröshagymához. Kínában luxusélelmiszernek számít, és a biokonyhának is fontos alapanyaga. Főleg nyáron eszik, hogy a belső meleget hűtsék vele. Többnyire szárítva forgalmazzák. Keményítőt is készítenek belőle. Ezen túlmenően a hagyományos kínai gyógyászatban mentális fáradtság, álmatlanság és köhögés ellen alkalmazzák.

Az ehető fajták közül kedvelt még a **tigrisliliom**[2946]**,** és a **kecses liliom**[2947]gumója. Kerti virágként és ehető növényként egyaránt népszerű a **húsvéti liliom**[2948] is. Japánban külön nevet adtak a gumójának. A **jurin gumó**k nyersen vagy főzve egyaránt fogyaszthatók. Átmérőjük kb. 4,5 cm. Felhasználás előtt a fokhagymához hasonlóan darabokra kell bontatni. Ez nem nehéz, mert fehér, ropogós

---

[2941] **Brassica rapa japonica + Brassica rapa** var. **japonica + Brassica rapa** ssp. **japonica**
[2942] **Brassica rapa** var. **rapifera** subvar. **pabularia**
[2943] **Chrysanthemum morifolium Ramat**
[2944] **Chrysanthemum coronarium**
[2945] **Lilium brownii**
[2946] **Lilium lancifolium**
[2947] **Lilium pumilum**
[2948] **Lilium longiflorum**

szirmaik könnyen eltávolíthatók. Enyhe, kissé édes íze és ropogós állaga hasonlít a sulyomhoz. Nem könnyű termeszteni, mert gumója csak 6 év után nyeri el a megfelelő méretet. Külső, fehér bőre a fokhagymához hasonlóan szorosan zárt. A liliomot dísznövényként világszerte termesztik, de ehető gumóját csak Japánban, Kínában és Koreában fogyasztják. Tölcsér alakú virágjának szépsége vetekszik az orchideával. Ráadásul az orchideával ellentétben igen intenzív illata van.

Mint neve is utal rá Tasmaniában őshonos a **tasman liliom**[2949] és a **csíkos levelű tasman liliom**[2950]. Lágyszárú, évelő növény 80 cm hosszú levelekkel, 1,5 méteres virágszárral. A kard alakú levelek szélesség max. 4 cm. Könnyen alkalmazkodik a termesztéshez, és az ausztrál kertekben is látható. Fajtától függően levelei egyszínű zöldek, vagy fehér szegéllyel rendelkeznek. Az utóbbiak dísznövényként is kedveltek. Szárazság és fagytűrő, és egyes fajtái a sós vizet (a tenger közelségét) is elviselik. Az 1,5 cm átmérőjű virágai sötétkék színűek, sárga porzóval. Kb. 1,2 cm átmérőjű, tojás alakú, fényes kék bogyói ehetők. Íze hasonlít a szőlőhöz. Nyersen fogyasztható, de dzsemet is készítenek belőle. Gumói szintén ehetők. A maori bennszülöttek a gyümölcs kék levét a szárított leveleiből font kosarak festésére is használták. Levelei erős selymes rostot tartalmaznak. Mostanában leveleit, virágját és bogyóit a virágkötészetben használják. A Tasman liliom rokon faja a **kék tasman liliom**[2951]. Nagyon hasonlítanak egymásra. A különbség csupán annyi köztük, hogy a kék tasman liliom bogyója nem tojás-, hanem formátlan gömb alakú. Átmérője max. 1,5 cm. Ezáltal több tölteléket tud magába zárni.

A sokak által kedvelt bordó kánna virágnak is van egy ehető változata. Az **ehető kánnát**[2952] az Andok vidékén ősidők óta termesztik. Öklömnyi méretű, kerekded, vöröses gumóit fogyasztják nyersen vagy főzve. A nyílgyökérhez hasonlóan megszárítva és porrá őrölve ételek sűrítésére is alkalmas. Ezért a szakirodalomban **queenslandi nyílgyökér**nek, illetve **ausztrál nyílgyökér**nek is nevezik. Azért hívják így, mert ez a keményítő sem teszi opálszínűvé a nyersanyagot. A pékségek is előszeretettel használják, mivel búzaliszttel keverve termékeik foszlósabbak és ropogósabbak lesznek. Ezt a fajta keményítőt is csak megbízható helyen célszerű vásárolni, mert burgonyakeményítővel hamisítják. A burgonyához hasonlóan az ehető kanna elültetett gumója a talajban szaporodik. Magról is szaporítható, de ebből csak két év múlva lesz fogyasztásra alkalmas mennyiségű gumó.

Zsenge hajtásai zöldségként használhatók. Általában sütve vagy grillezve fogyasztják. Édeskesernyés íze leginkább a bambuszrügyhöz hasonló. Virágja is ehető, többnyire zöldségsalátás tálakat díszítenek vele. Talajban nem válogatós, kevés a kártevője. A szárazságot és a hideg napokat is jól tűri. Kontinentális éghajlat alatt azonban nem teleltethető át. Gumóit még a fagy beállta előtt fel kell szedni, és száraz, hűvös helyen, többrétegű papírba csomagolva célszerű tárolni. Levelei takarmányként hasznosíthatók. A trópusokon marhákat és disznókat etetnek vele. Az ehető kannát a nyugati országokban csak keményítő formájában fogyasztják. Dísznövényként fő fajtáját, a Canna indica-t ültetik.

A dísznövényként ültetett **bromélia**[2953] termése szintén ehető. Alakja miatt vadbanánnak is nevezik. Az íze azonban nem olyan jó. Kalcium-oxalát-tartalma folytán meglehetősen kesernyés, összehúzó hatású. Gyógyhatása azonban igen jelentős. Fényes, sárga gyümölcsét a népi gyógyászatban szirup vagy tea formájában köhögéscsillapításra, féreghajtásra, bőr- és szájüregi fekélyek, valamint a vesegyulladás gyógyítására használják. A gyógyszeripar is felfedezte értékes vegyületeit. Rozetta alakú bokra 1,5 méter magasra is felnyúlik. Brazíliában őshonos. Kb. 20 cm hosszú és 2 cm széles levelei erősen tövises szélűek. Levelei és füzér alakban nyíló dús, rózsaszín, illetve violaszínű virágai nagyon dekoratívak. Látványát fokozza, hogy gyümölcseinek megérlelése után sötétzöld levelei fokozatosan vörössé válnak. Ezért sokan dísznövényként ültetik. A homokos, sós talajon

[2949] **Dianella tasmanica**
[2950] **Dianella tasmanica variegata**
[2951] **Dianella caerulea**
[2952] **Canna edulis+ Canna indica** var. **edulis**
[2953] **Bromelia antiacantha**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

érzi magát a legjobban, ezért a tengerpartokon vadon nő. Élőhelye azonban egyre jobban veszélyeztetett.

Rokon faja a **sövénybromélia**[2954] vagy **vadananász**. Csupán annyiban különbözik tőle, hogy virágzata nem lila, hanem tűzpiros, gyümölcshúsa pedig nem sárga, hanem fehér. Fényes, sárga bőrű gyümölcse nagyon savanyú és fanyar, de a belőle készített ital frissítő, üdítő. Zsenge hajtásait nyersen vagy főzve fogyasztják. Gyümölcsét a helyi piacokon értékesítik. Sütve a virágzatát is megeszik. Közép-Amerikában és Dél-Amerika északi, trópusi országaiban mindenütt megtalálható. A guatemalai alföldön, széles és sűrű bozótot képez. Magassága max. 1 méter. Leveleiből nyert rostból kötelet készítenek. Tüskés levelei folytán legelők körül gyakran telepítik sövényként.

A szobanövények kedvelői nem is sejtik, hogy kedvenc virágjuk, a begónia is ehető. A **gumós begónia**[2955] dús szirmú virágának íze a citromra emlékeztet. Ízesíthetünk vele salátákat, sült húsokat, húsos töltelékeket, de főzelékekbe, töltött paprikába is rakhatjuk. A fuksziáról mindenki azt hiszi, hogy dísznövény. Pedig nem az. Dél-Amerikában őshonos gyümölcstermő növény. Félig lombhullató cserje. Magassága 1,5-3 méter. Az őserdőből hozták be, ahol kúszónövényként akár 15 méter hosszú szárakat növeszt. A bennszülöttek a vadonban gyűjtötték ehető gyümölcseit. Az ellipszoid alakú fekete bogyók hossza 10-25 mm, szélessége 5-12 mm. Sok lágy, ehető magot tartalmaz. Nyersen fogyasztották. Pulpája édes, zamatos. Nagyon finom. Fogyasztásuk egyetlen hátránya, hogy kalcium-oxalát kristályokat tartalmaz, ami vesekövességet okoz. Ezért nem lett belőle népszerű gyümölcs.[2956] Ma már szinte senki sem tudja, hogy a **fukszia**[2957] termése ehető. Dísznövényként azonban szinte mindenki ismeri. Az egész világon termesztik. Vörös és lila színű összetett virágjának szépsége párját ritkító. A kertben is szeret futni, ezért sokan kerítés mellé ültetik, vagy támfalat készítenek neki.

Az egész világon ismert ehető dísznövény a **rozella**[2958] vagy **ehető hibiszkusz**, vagy **szudáni hibiszkusz**. Őshazája Délkelet-Ázsia, Indiától Malajziáig. 1-2 m magasra növő egyéves cserje, csodaszép virágokkal. A többnyire sárga virágot tűzpiros csészelevelek veszik körül, melyek egészen különlegessé teszik. Léteznek fehér, rózsaszín és piros virágú változatai is, melyeknek a levelei is más formájúak. Rostjainak színe szerint is két változata van. Az egyik a vörös szárú, a másik a zöld szárú. Piros csészelevelei a virágszirmok lehullása után megvastagodnak. Toktermését körbeveszi a csésze. A gyümölcs a növény magtokja a húsos virágkelyhekben. Ezeknek a fényes piros tokoknak az átmérője max. 3,5 cm. A karibi térségben roboráló teát főznek belőle vagy sört ízesítenek vele, de használják más italokban (pl. borban, rumban) is ízesítőként. Gyakori adalékanyaga salátáknak, leveseknek, mártásoknak, szirupoknak, lekvároknak. (Belőle készül a híres jamaicai rosella jam.) Ezen túlmenően csemegeuborkát, gyümölcslepényeket, pudingokat ízesítenek vele. Egyes indiai fűszerkeverékekben is megtalálható.

Virágai szintén ehetők. Ízük a citrusfélékére emlékeztet. Rebarbaraízű leveleit és zsenge hajtásait salátákban és curryba adagolják. A tokon belül fejlődő nagy tápértékű magvai is ehetők. Pörkölve a legfinomabbak, vagy őrölve lisztként használják. Szudánban a magokat erjesztik és furundu néven húshelyettesítőként fogyasztják. A rozella gyógyhatással is rendelkezik. Virágainak vízhajtó és a keringési rendszert védő tulajdonságai vannak. Csökkentik a vérnyomást, baktériumölő, valamint antioxidáns és antiszeptikus hatásuk van. C-vitaminban gazdag, megkönnyíti az emésztést, féregűző hatású. Görcsoldóként, valamint felső légúti hurutok csökkentésére és lázcsillapításra is alkalmazzák. Forrázata összehúzó és fertőtlenítő hatása miatt sebek tisztítására is kiváló. Thaiföldön koleszterincsökkentő hatást tulajdonítanak neki. A virágkelyhekben sok a kalcium, a niacin, riboflavin és a vas. Az indiai Ájurvéda régóta használt gyógyszere. A szintetikus gyógyszerekkel ellentétben nem kívánt mellékhatásai nincsenek.[2959]

[2954] **Bromelia pinguin**
[2955] **Begonia tuberhybrida**
[2956] Nyugodtan megkóstolhatjuk. Attól még nem lesz semmi bajunk. A vesekőképződés csak akkor veszélyeztet bennünket, ha marékszámra esszük.
[2957] **Fuchsia regia**
[2958] **Hibiscus sabdariffa** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=RTsH30ElXdw (Kezdet: 1 perc)
[2959] Részletes gyógyhatása ezen a weblapon található:
folytatását lásd a következő oldal alján →

A **nyílgyökér** a nyílgyökérfélék családjához tartozik. A távol-keleti országokban igen népszerű, de Floridában és Közép-Amerikában is termesztik. Két fajtája van, a **nyugat-indiai nyílgyökér** [2960] vagy **bermudai maranta**, és a **kelet-indiai nyílgyökér** [2961]. A nyugat-indiai alakja enyhén lapított gömb, míg a kelet-indiai fajtáé hengeres, leginkább a zsenge kurkumagyökérhez hasonlít. Ez nem véletlen, hiszen a Curcuma család tagja, egyfajta fehér kurkuma. Ízük és állaguk ugyanolyan. A nyílgyökér gumójában igen finom szemcséjű keményítő található. Főként pudingokhoz, szószokhoz, tésztákhoz használják. Gyümölcsmártások sűrítésére, zselék készítésére is kiváló, mert az agaragarhoz hasonlóan nem „felhősíti be" az ételt. A gyümölcsleves sem válik tejszínűvé, mint a többi keményítőtől. Húslevesből tiszta kocsonya vagy aszpik készíthető vele. Könnyen emészthető, ezért csecsemők ételébe is keverhető. Mivel gluténmentes, lisztérzékenyek szintén fogyaszthatják. Íze teljesen semleges, és jól bírja a fagyasztást. Ezért a házi készítésű fagylaltok, jégkrémek gyakori adalékanyaga. Megakadályozza a jégkristályok kialakulását, így fagylaltgép nélkül is lehet vele jó minőségű fagylaltot készíteni. A beszerzésénél kellő gonddal járjunk el. Mivel nem olcsó, gyakran hamisítják, tápiókát adnak helyette. Gyógyászati célra szintén használható. Hasmenés ellen, nyálkahártyagyulladás csillapítására kiváló.

A **nyílfű**[2962] nem a nyílgyökérfélék valamelyikének levele. Nevét jellegzetes, lándzsahegyű, fecskefarkú leveleiről kapta. A felfelé ágaskodó hegyes levelek a hosszú száron úgy néznek ki, mint egy nyílvessző. Évelő, egyivarú növény. Mocsaras területeken, sekély tavakban található, mérsékelt égöv alatt. Nyíl alakú, fényes leveleit és gyökerét a kínai konyha használja. Korábban Észak-Amerikában az indiánok is termesztették. Európába csak Angliáig és Skóciáig jutott el. Keményítőben és fehérjében gazdag gumójának íze semleges, állaga a burgonyához hasonló. Főzve azonban ropogósabb. A kb. 1,5 cm átmérőjű gumók nyersen is fogyaszthatók. Leveleinek íze kissé fanyar, de gyógyhatással rendelkezik. A népi gyógyászatban főleg vizelethajtásra használják.

A zöld fűszernövények a Távol-Keleten is nagy népszerűségnek örvendenek. A kínai- japán és koreai konyha szinte mindig zöld fűszereket használ. Ételeik különleges ízét az egzotikus fűszernövények adják. Ezek egyike a **zöld perilla**[2963] vagy **zöld siszo**, ami a menta keleti változata. A perillalevél leginkább a csalánlevélhez hasonlít, de kerekebb nála. Mások szerint inkább a bazsalikomhoz hasonlít, ezért a Távol-Keleten **kínai bazsalikom**nak nevezik. Kellemes ízű, aromája a menta és az alma keveréke. Vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag. Gyulladáscsökkentő hatással is rendelkezik, és Indiában azt hiszik, hogy segít az ételeket sterilizálni, növeli az eltarthatósági idejüket. A kínai gyógyászatban is nagyra értékelik a perillát. Az immunrendszer erősítésére, és az interferonszint növelésére használják. Magjait megőrlik, és chilivel keverve pikáns paradicsommártást készítenek belőle. Sok helyen pörkölik vagy puhára főzik, és szezámsóval megszórva önmagában fogyasztják. Koreában népszerű a perilla magjából kinyert erős illatú és aromájú olaj. Többek között süteményeket ízesítenek vele.

A zöld levelű mellett igen kedvelt a lila levelű változata. A **lila perilla**[2964] illetve **lila siszo** kevésbé fűszeres ízű, és a botanikusok eltérő fajnak tekintik. Japánban a zöld levelekkel nyers halat és húst ízesítenek, vagy nyers salátákban alkalmazzák adalékanyagként. Salátákban azonban szívesebben teszik az attraktív kinézetű fodros változatát. A lila levelekkel kifőtt tésztákat ízesítenek, festenek meg, vagy pizzát fűszereznek. Befőttek zamatossá tételére is kiváló. Vietnamban rizstésztába keverik, illetve ragut és párolt zöldségeket ízesítenek vele. A lila változat zsenge hajtásait, és virágrügyeit is felhasználják. Többnyire savanyítva fogyasztják. Erre a célra azonban többnyire egy felemás fajtát termesztenek, melynek színoldala zöld, a fonákja pedig lila.[2965]

---

https://fitoterapiakalauz.hu/nincs-a-foldon-olyan-gyogynoveny-amely-ne-szolgalna-valamire/

[2960] **Maranta arundinacea**

[2961] **Curcuma angustifolia**

[2962] **Sagittaria sagittifolia**

[2963] **Perilla frutescens** var. **frutescens + Perilla frutescens** var. **crispa**

[2964] **Perilla frutescens** var. **frutescens 'purpurea'+ Perilla frutescens** var. **crispa 'purpurea'**

[2965] Mivel a perilla kontinentális zöldségnövény, Magyarországon is termeszthető. Egyelőre csak egy nálunk élő laoszi fiatalember termeszti, a pécsi kertjében. A nyári hónapokban ellátja az Ázsia fűszerboltot a budapesti Nagyvásárcsarnok mellett. Angol nevén (shiso) forgalmazzák.

Kínában nagy kultusza van a zöldségfogyasztásnak. Sok olyan zöldséget megesznek, amit mi nem ismerünk, vagy csak takarmánynövényként termesztünk. Ezek egyike a **takarmánymályva**[2966]. Nagy karéjos leveleinek enyhe, kellemes íze van. Salátanövényként már 2500 éve termesztik. Elágazó zöld szárának hossza elérheti a 2,5 métert is. Leveleit akkor kezdik el szedni, amikor a szár hossza meghaladja a 30 centimétert. Egy-egy tőről egyszerre csak a levelek felét lehet leszedni, hogy ne akasszuk meg a további fejlődését. Igénytelen növény, jól tűri a szárazságot, és a fagyos időjárást is átvészeli. Leveleiből és magas flavonoidtartalmú magjaiból gyógyteát is készítenek. Nyálkahártyazavarok, torokgyulladás, gyomor-, bél- és vesebántalmak ellen használják. Létezik egy fodros változata is. A **bodros levelű mályvát**[2967] jobban kedvelik, mert a sima levelűnél jóval nagyobb a levéltömege. Régen a fodros levelű mályva levelei és nyálkás hajtáscsúcsa Kína legfontosabb zöldségféléje volt. Mostanára azonban egyre jobban háttérbe szorítja a kínai kel és a bordás kel.

A padlizsán kontinentális zöldség, illetve gyümölcs, de a trópusi országokban élőknek sem kell nélkülözniük ezt az ízletes konyhai alapanyagot. A padlizsán forró égövi párja az **etióp padlizsán**[2968]. Külsőre olyan, mintha a paradicsomot keresztezték volna a padlizsánnal. A bélállománya azonban már megegyezik a padlizsánnal. Sajnos az íze nem olyan jó, mint a kontinentális padlizsáné. A mérete sem nagy. Teniszlabda méretű, vagyis padlizsánnak meglehetősen apró. Mint a legtöbb trópusi zöldség, ez is meglehetősen keserű, csípős, de léteznek édesebb fajtái is. Magas karotintartalma miatt éretten a héja fényes lesz és bepirosodik. Bőtermő, és egész éven át folyamatosan hozza gyümölcseit. Nem csak a termését, hanem a leveleit is fogyasztják. Levélzöldségként használva igen tápláló. Emellett gyógyhatással rendelkezik. Cukorbetegség, hörghurut, asztma, vérhas ellen ajánlják. Az etióp padlizsán rokon fajtája az **afrikai padlizsán**[2969]. Gyümölcsük színe nem különbözik számottevően egymástól. Az afrikai padlizsán alakja szabályos gömb, nem hajlamos a deformációra. A lombozatuk azonban jelentősen eltér. Az afrikai padlizsán levelei kisebbek, és mentesek a tüskétől. A levél fő ere és a növény szára sem lila, mint az etióp padlizsáné, hanem zöld.

Az afrikai padlizsánok harmadik fajtája a **skarlátvörös padlizsán**[2970]. Külsőre ugyanolyan, mint a mi paradicsompaprikánk. Mérete sem különbözik tőle. Nagy magjai miatt a belseje inkább a paradicsomhoz hasonlít, mint a padlizsánhoz. Az íze meglehetősen keserű. A kontinentális éghajlat alatt szobanövényként ültetik. Violaszínű virágai, lila szára, különleges levelei és fénylő piros gyümölcse igen mutatóssá teszik. Jellegzetessége még, hogy nagy leveleiből hegyes tüskék állnak ki. Angol nyelvterületen ezt a dísznövényt tökfának nevezik[2971]. Ők ugyanis nem ismerik a paradicsompaprikát, ezért a bordás sütőtökhöz hasonlítják. Mivel az afrikai padlizsánok rokon fajták, gyakran hibridizálódnak egymással. Ezáltal olyan új változatok jönnek létre, melyek formára leginkább a skarlátvörös padlizsánhoz hasonlítanak, de a színük a fehértől a sárgán át a liláig bármilyen lehet.

Brazília legnagyobb mennyiségben termesztett padlizsánja a **gilo**[2972] is Afrikából származik. Íze ugyancsak keserű. Ennek ellenére sokan fogyasztják, mert keserűanyagai fokozzák a máj működését. Mi európaiak ki nem állhatjuk a keserű ízt, pedig a keserű ugyanolyan alapíz, mint a savanyú vagy az édes. A szervezet optimális működéséhez erre az ízre is szükség van. (Gyulladáscsökkentőként működik a szervezetben, fontos szerepe van a fertőzések elleni védelemben.) Egyébként a keserűanyagok nagy része áztatással eltávolítható. Emellett magas a kalcium- és vastartalma. Főleg a szegények eszik, mert olcsó zöldség. Mostanában azonban a diétázók is keresik, mivel fogyasztó hatása van. 1-1,5 méter magas bokrokon terem. Teljesen megérve a héja narancssárga lesz, de így még keserűbb. Ezért éretlenül, zölden használják. A növekedés stádiumában azonban nem szabad leszedni, mert a haragoszöld termés mérgező solanint tartalmaz. Akkor a legjobb ízű, amikor még nem kezd el színesedni.

[2966] **Malva verticillata**
[2967] **Malva verticillata** var. **crispa**
[2968] **Solanum aethiopicum** L.
[2969] **Solanum macrocarpon**
[2970] **Solanum integrifolium**
[2971] **pumpkin tree**
[2972] **Solanum gilo**

A trópusi padlizsánok között igazi kuriózum a **borsópadlizsán**[2973]. Fő jellegzetessége, hogy igen apró. Mint a neve is utal rá, borsó méretű, de létezik cseresznye méretű változata is. Ugyancsak magas bokrokon terem, de nem szétszórva, hanem fürtökben. Megérve vajszínűvé válik, de a keseredés elkerülése érdekében ezt a fajtát is éretlenül, zölden használják fel. Rendkívül finom fajta, ezért meglehetősen drága. A nyugati országok szupermarketjeiben is kapható, ahol luxuszöldségnek számít. Íze éretlenül is kesernyés kissé, de sokan kedvelik a markáns ízeket. Fő termőterülete Thaiföld, ahonnan a termés jelentős részét exportálják. Már Afrikában is termesztik, ahol a közkedvelt ugandai borsó versenytársává vált. A termesztett fajták országonként változhatnak. Van olyan változat is, melynek héja fehér, és sötétzöld csíkok tarkítják. Egy másik változatnál viszont a világoszöld héjat árnyalják sötétzöld csíkok. Ez a fajta teljesen megérve pirossá válik. Az apró bogyókat szerencsére nem kell meghámozni, mert a héjuk vékony és puha. Sütés-főzés után héjastól fogyasztható. A belseje tele van apró, lapos magvakkal, de a többi padlizsánhoz hasonlóan a magvas bélállomány is fogyasztható.

Főleg levest készítenek belőle, de a zöld curry-nek is fontos adalékanyaga. (Az erősen fűszeres curry egytálételben nem érezhető a kesernyés íze.) Hőkezelés hatására a héja nem reped szét, ezért túlnyomás alakul ki benne. Emiatt rágásakor forró gőz lövell ki belőle, ami megégetheti a nyelvünket. Ennek elkerülése érdekében sokan kettévágják, mielőtt az ételbe rakják. Mivel idényjellegű zöldség, a termés jelentős részét konzerválják. Vidéken úgy tartósítják, hogy aludttejbe áztatják, majd kiszárítják. Termesztését körültekintően kell végezni, mivel a szára és a virágja mérgező. A burgonyához hasonlóan solanint tartalmaz, ezért a háziállatokat távol kell tartani tőle.

Kevesen tudják, hogy egzotikus gyümölcsök nem csak a trópusi égöv alatt teremnek. Egzotikusnak számítanak a tőlünk északabbra fekvő területek is. Skandinávia hideg égövbe nyúló országrészein sok olyan zöldség-gyümölcs terem, amelyek számunkra teljesen ismeretlenek. Ezeknek a növényeknek a mi kontinentális éghajlatunk túl meleg, így nálunk nem honosíthatók meg. Az importjuk sem várható, mert vagy nem bírják a szállítást, vagy olyan csekély az igény rájuk, hogy a kereskedők nem foglalkoznak vele. Csak turistaként ízlelhetjük meg ezeket a különlegességeket. Mivel a szamóca nem meleg-, hanem fényigényes, Finnországban is megterem. Az ottani apró szemű ugyan, de sötétvörös, és mézédes. Az áfonya is jól bírja ezt a klímát. A finn gyümölcspiac érdekessége, hogy mindent literre mérnek. Az egy- és kétliteres mérőedények fából készülnek, és kocka alakúak. A zöldségek választéka is igen különleges errefelé. Fehérrépát, petrezselymet, karalábét itt nem, vagy alig termesztenek, de van helyette **lanttu**[2974]**.** A nálunk **karórépaként** ismert zöldség inkább a tarlórépához hasonlít, mint a karalábéhoz. Zöldessárga héja alatt édeskés ízű, sárga hús található. Főleg sütve, grillezve fogyasztják, de párolva, köretként is kedvelt.

A karórépát sokan összetévesztik a tarlórépával[2975]. A hasonlóság miatt a karórépát (turnip) külföldön svéd tarlórépának (swedish turnip) nevezik. Ennek oka, hogy színük, formájuk csaknem azonos. Alapos szemrevételezéssel azonban a két étkezési répa jól megkülönböztethető egymástól. A lombozatuk és a répatestük is eltér egymástól. A tarlórépa levelei általában szőrözöttek, a karórépáé sima. A karórépa répateste nagyobb, mint a tarlórépáé, nyaki része duzzadt és körkörösen ráncolt. A tarlórépa répatestének belső része fehér, a karórépáé pedig sárga. Ezért a karórépában viszonylag sok karotin található, míg a tarlórépában az A-vitamin elővitaminja csak nyomokban fordul elő. Ezen túlmenően a karórépa szárazanyag- és rosttartalma magasabb, ezért sokkal hosszabb ideig tárolható. Szervezetünk számára a karórépa értékesebb, mert nagyobb a szénhidrát-, a rost-, a fehérje-, vas, kalcium-, foszfor- és réztartalma, a tarlórépa viszont több nedvességet tartalmaz. Ezért lágyabb, egyáltalán nem rágós, élvezetesebb a fogyasztása. A két répa íze hasonló, bár a tarlórépa inkább a retekre, a karórépa pedig a karalábéra emlékeztet.

A karórépa nálunk nem termeszthető, mert nem bírja a nagy meleget. A magas hőmérsékleten és száraz körülmények között termesztett karórépa megkeményedik, íze fanyarrá, illata pedig kellemetlenné válik. Bár a tarlórépát évszázadok óta termesztjük és fogyasztjuk, igazán népszerűvé csak

---

[2973] **Solanum torvum**

[2974] **Brassica napus** var. **napobrassica**

[2975] A tarlórépa képei a **Kontinentális zöldségek és gyümölcsök** albumban, a karórépát ábrázoló fotók pedig az Egzotikus gyümölcsök és zöldségek albumban találhatók.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

a vajrépa és sörretek megjelenésével vált. Ezek nem új répák, hanem a tarlórépa nemesített változatai. A sörretek a fehér tarlórépa fényes héjú változata, míg a vörös héjú vajrépa a lila tarlórépából vált ki. Megkülönböztető nevüket a piaci bevezetés során kapták. Mellesleg a tarlórépa zsenge levelei is ehetők. A **tarlórépalevél**[2976] nem olyan finom ugyan, mint a vele rokonságban levő namenia, de frissen salátaként, hőkezelve pedig spenótként fogyasztható. Formáját tekintve leginkább a fekete mustár leveléhez hasonlít, de nem csípős.

A tarlórépalevél erősen tollas levelű változata a **naménia**[2977]. Európában jobbára csak Hollandiában és a Rajna vidéken termesztik. (Újabban Svájcban is próbálkoznak a termesztésével.) Botanikailag közelebb áll a fehérrépához, mint a tarlórépához. Ennek is csak a fiatal, zsenge levelei használhatók, mert a kifejlett levelek már keserűek. Íze savanykás, kellemesen fűszeres. (Sokkal finomabb, mint a tarlórépalevél.) Ezen túlmenően serkenti az emésztést, és a legújabb kutatások szerint rákellenes hatással is rendelkezik. Vitaminokban, ásványi anyagokban és mustárolajokban gazdag. Mind kinézetre, mind ízben nagyon hasonlít a japán mustárkáposztához (mizuna). Leszedése, illetve vásárlása után 2-3 napon belül fel kell használni, mert hamar fonnyad. Ha erre nincs lehetőség, állítsuk egy pohár hideg vízbe, és tegyük a hűtőbe.

Ha mi magunk kívánjuk termeszteni, sűrűn kell vetni, hogy a gyökerek ne fejlődhessenek ki. A 15-20 centiméter hosszágú zsenge leveleket kell leszedni. (Ha nem tépjük ki gyökerestől, akkor a metélőhagymához hasonlóan folyamatosan újrahajt.) A spenóthoz hasonlóan főzelékként, mártásként és salátaként egyaránt elkészíthető. Fehér szára is használható, de ezt hosszabb ideig kell főzni. (Ebből többnyire levest készítenek, vagy párolva főtt húsok mellé adják.) Ha a szárát is használni kívánjuk, akkor magvait ritkábban (10 cm távolságra) vessük. A gyökere csak takarmányozásra alkalmas. A levele is használható erre a célra.

Mint a neve is utal rá, a **kínai articsóka**[2978] illetve **japán articsóka** Kínában és Japánban őshonos zöldségnövény. A XIX. század végén került Nyugat-Európába. A földben hosszú hajtásokat hoz, melyek vége megvastagszik, és kb. 7 cm hosszú, valamint 1-2 cm átmérőjű lesz. Mivel fagyálló, a földből csak a szükséges mennyiséget kell felszedni, ásóvillával. A csicsókához hasonlóan gumói egész télen át a talajban hagyhatók. Azért sem célszerű a teljes mennyiséget betakarítani, mert mogyoróra emlékeztető ízét a tárolás során hamar elveszti. A gyűrűs gyökérdarabokat a spárgához hasonló módon kell meghámozni, és sütve, főzve egyaránt tálalható. A karfiolhoz hasonló állagú ropogós gumók nyersen, salátákba keverve is fogyaszthatók.

A burgonya trópusi megfelelőjét, a jamgyökeret és a batátát sokan ismerik, de kevesen hallottak az okáról. Az **oka**[2979] vagy ahogy nálunk nevezik a **gumós madársóska** Dél-Amerika második legfontosabb népélelmezési terménye, a burgonya után. Külsőre úgy néz ki, mint egy zömök, ráncos sárgarépa. Héjának és húsának színe rendkívül változatos, a vajszínűtől a sötétliláig bármilyen lehet. Általában sárga vagy rózsaszínű. A mérete is különböző, de többnyire ujjnyi vastag. Hossza: 3-8 cm. Az íze és állaga olyan, mint a burgonyáé. Alapvetően édeskés, de kissé fanyar, citromízű. A szakértők szerint a batáta és az ulluko íze keveredik benne. Az Andokban pár napig kiteszik a napra, hogy édesebbé váljon. Gumóit ugyanúgy kell használni a konyhában, mint a burgonyát. Süthető, főzhető, vagy desszertek alapanyagául szolgál. Ropogós állagát hőkezelés után is megtartja, csak kissé lisztesé válik, mint a burgonya. A burgonyával ellentétben nyersen is fogyasztható. Előtte sóval, borssal megszórják, és vékonyan megkenik vajjal. Mivel nagyon vékony a héja, nem kell meghámozni. Sokan ecetes vízben savanyítják, mint az uborkát. Levelei és zsenge hajtásai is ehetők. A sóska délamerikai helyettesítője.

Mivel nem trópusi zöldség, mérsékelt égöv alatt is termeszthető. Egyelőre azonban csak Új-Zélandon és a polinéz szigeteken termesztik nagyobb mennyiségben. Vetőgumói az interneten keresztül könnyen beszerezhetők. A gumók téli tárolása nem jelent problémát, mert az oka nem hajlamos a penészedésre. A hűvös időjárást elviseli, de a fagy árt neki. Különleges tulajdonsága, hogy

[2976] **Brassica rapa** L. var. **rapa + Brassica rapa** L. var. **rapifera**
[2977] **Brassica rapa** ssp. **silvestris** + **Brassica rapa** ssp. **campestris**
[2978] **Stachys affinis + Stachys sieboldii**
[2979] **Oxalis tuberosa**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

nagy magasságban is termeszthető, ezért a bolíviai és perui fennsíkok szinte egyetlen tápláléknövénye. Sovány talajon is kielégítő termést hoz. Buja lombozata miatt gumóit a burgonyánál nagyobb távolságra kell ültetni. Lóhereszerű levelei és hajtásai 30 centiméternél magasabbra nem nőnek. Kártevője alig van, ezért termesztése kevés élőmunkát igényel. Vadon azonban nem nő, szaporításáról nekünk kell gondoskodnunk. Növekedési időszaka meglehetősen hosszú, gumói csak fél év után szedhetők fel. Az oka takarmányként is kiváló. Gumói és lombozata a disznók fő tápláléka. Semmiben sem különbözik a gumós madársóskától a **gumós sarkantyúka**[2980] termése. Csupán levelük szabdaltsága, valamint virágjuk színe és formája tér el egymástól.

Dél-Amerika népélelmezési növényei közül fontossági sorrendben harmadik az **ulluko**[2981] vagy ahogy nálunk nevezik **gumós bazella**. Külsőre ugyanúgy néz ki, mint az első helyen álló burgonya, de kisebb nála. Formája és héjának színe ugyanolyan változatos, mint a burgonyáé. Van köztük kifli alakú, gömb formájú és ovális is. A legtöbbször azonban szabálytalan gömb. Viszonylag apró, még a kifli alakú gumók hossza sem haladja meg a 8 centimétert. Héjának színe fajtától függően a fehértől a liláig terjed. A burgonyával ellentétben akad köztük világoszöld héjú is. A legtöbbször azonban sárga, rózsaszínű vagy barna. Húsának színe sárgásfehér. Felhasználási módja azonban inkább az okához hasonlít. A burgonyával ellentétben ugyanis nyersen is ehető. Vékony héja miatt ezt a gumót sem kell meghámozni. A lombozata szintén fogyasztható, spenótként használják, vagy levest, salátát készítenek belőle. Gumója a burgonyával megegyezően dolgozható fel, magas víztartalma miatt viszont nem süthető. (Forró olajban sütve serceg, pattog a sok víztől; kemencében sütve pedig a keletkező gőz szétrepeszti a héját.) Íze édeskés, és a dióra emlékeztet. Állaga a jamszbabhoz hasonlóan ropogós, amit hőkezelve is megtart. Sok keményítőt, fehérjét és C-vitamint tartalmaz. Gyakran savanyítják, amiből csípős szószt készítenek. Magas víztartalma folytán csak néhány hónapig tárolható. Ezért téli fogyasztásra fagyasztják, vagy szárítással tartósítják. Termesztése nem nehéz, kártevője alig van.

A trópusokon is különleges zöldségfélének számít a **bambuszrügy**[2982]. A bambuszok örökzöld növények, és több mint 1000 fajuk ismert. Fő előfordulási helyük Északkelet-Ázsiától Délkelet-Ázsián át egészen Északkelet-Ausztráliáig terjed. A legtöbb faj magassága 3 és 10 méter közötti, szárvastagsága pedig 2 és 5 centiméter között van. A kifejlődött bambuszszár sokrétű használata közismert. Szívóssága, rugalmassága és kis súlya következtében az élet szinte minden területen hasznos nyersanyag. Ezen túlmenően ehető is. A bambusz az egyik évben a szárakat, a másik évben a rizómákat fejleszti. A szárak eleinte kis rügyként jelennek meg a rizómán. Néhány évig így növekednek, majd gyors fejlődésnek indulva kibújnak a talajból. Általában rövid, vastag kúp alakjában jelentkeznek, melyeket rügyhüvelyek vesznek körül. Május elején, amikor az új hajtások elérik a 20 centimétert, a reggeli órákban kivágják. A rügyeket egy kb. 1 órán át főzik, a főtt kukoricához hasonlóan, majd a vízből kivéve lefejtik róla a külső lepelleveleket. Végül pálcikaszerű csíkokra vágva használják fel. A ropogós és enyhén savanykás bambuszhajtás az ázsiai konyha kedvelt alapanyaga, jó kiegészítője a sertéshúsoknak. A zsenge bambuszszár fehér belső része és a kúp alakú bambuszhajtások frissen kaphatók az ázsiai piacokon, főzve és konzervként pedig szinte az egész világon árusítják. Frissen meglehetősen drága, és csak rövid ideig, szezonálisan kapható.

Szinte mindenki ismeri az indiaiak szent növényét, a **lótusz**t[2983]. Gyönyörű rózsaszínű virágja elbűvölő. A konfuciánus erkölcstanban a lótuszt a tisztaság és a becsületesség megtestesítőjének tartják. Tisztaságát fizikailag is őrzi. A lótuszvirág szirmaiból apró tűszerű képződmények állnak ki, melyek szinte letaszítják a sziromra kerülő apró szennyeződéseket, így mintegy láthatatlan védőpajzsot képeznek a szennyeződésekkel szemben. Azt azonban kevesen tudják, hogy a lótusznak minden része ehető. Legértékesebb tartozéka a gyökere. A **lótuszgyökér** alakja, héjának és bélállományának színe leginkább egy kisebb banánhoz hasonlít, de keményebb nála.

[2980] **Tropaeolum tuberosum**
[2981] **Ullucus tuberosus**
[2982] **Bambusa vulgaris**
[2983] **Nelumbo nucifera**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

A rostokban, nyomelemekben gazdag, vitamindús gyökértörzsek egymáshoz kapcsolódnak. Úgy néznek ki, mint amikor a kolbászt töltik, és szakaszonként elkötik, hogy aztán darabolhassák. Vastag, üreges, keményítőben gazdag, édeskés gyöktörzsét nyersen fogyasztják, vagy levesek, főzelékek alapanyagául szolgál. Különböző saláták kedvelt alapanyaga. Sós, cukros, ecetes vízbe áztatják, chilivel, fokhagymával, korianderrel ízesítik, és tálaláskor szezámolajat csurgatnak rá. Az ínyencek krémsajttal vagy paprikás sajttal töltik meg az üregeit. Párolva, sütve is finom, de előtte meg kell hámozni. Gyorsan kell vele dolgozni, mert héjától megszabadítva gyorsan barnul. (Ezt azonban könnyen megakadályozhatjuk, ha hámozás, szeletelés után citromos vízbe dobjuk.) Ropogós állaga főzés után is megmarad.

Zsengén fogyasztják, mert megérve csersavassá, keserűvé válik. A túlérett lótuszgyökér könnyen felismerhető, mivel üreges húsa nem okkersárga, hanem barna. Ilyenkor már csak párolva fogyasztható, mert a hőkezelés során keserűanyagainak nagy része lebomlik. A lótuszgyökér konzerválva is kapható. Ezt az előfőzött változatot különféle vegyszerekkel kifehérítik, hogy vonzóbb legyen a látványa. Megszárítva lisztté őrlik, és gabonával keverve kenyeret sütnek belőle. A magját is hasznosítják. A mogyoró nagyságú **lótuszdió**t főzve, pirítva, kandírozva fogyasztják. Fiatal hajtását és levelét szintén megeszik. Csodatevő orvosságnak, és gyógyító erejű ételnek tartják. Sokoldalúságára jellemző, hogy leveleibe élelmiszert csomagolnak. Virágszirmait díszköretként használják. A lótuszt főleg Indiában, Kínában és Japánban termesztik. Gyökere a tó vagy folyó talajában képződik, míg szárának hosszúsága a vízszinttől függ. Általában 1,5 méter magas, de elérheti a 3 métert is. Levelei a víz felszínén úsznak, virágja pedig néhány centiméterrel a felszín fölé emelkedik. Mutatós virágainak átmérője elérheti a 20 centimétert. Bonyolult termesztési és betakarítási módja folytán a lótuszgyökér nem olcsó zöldség.

A trópusi országokba látogatva nem ajánlatos válogatás nélkül kóstolgatni a számunkra ismeretlen gyümölcsöket. A vadon termő gyümölcsök között ugyanis sok az ehetetlen, sőt mérgező. Helybeli kísérő nélkül akkor se tegyük ezt, ha a neve ehető gyümölcsre utal. Ezt a nevet a formája után is kaphatta. Erre legjellemzőbb példa a **narancseper** vagy **vadnarancs**[2984]. Ránézésre rendkívül érdekes és kívánatos gyümölcs. Kettévágva pedig olyan gusztusos, hogy szinte kínálja magát, hogy beleharapjunk. Ne tegyük, mert bármennyire is vonzó, emberi fogyasztásra alkalmatlan. Meghalni ugyan nem fogunk tőle, mert nem mérgező, de ehetetlen. Latextartalma folytán nagyon keserű. Egyébként a gyümölcse teljesen megérve sárga. Alakja gömbölyű, átmérője 5-10 cm. Felülete többszörösen összetett, ráncos, és fehér húsának nedve ragadós. Sárgászöld bőrét sokan az emberi agyhoz hasonlítják. Húsába sok apró, lapos, világosbarna mag ágyazódik be. Tanyákon kedvelt szélfogó fa, magas sövénynövény. Dús lombozata és tüskés ágai fokozzák az áthatolhatatlanságát. Őshazájában, Amerikában évszázadokon át a vadon élő állatok távol tartására használták. A talajerózió megakadályozására is alkalmas. Kétlaki növény. Rothadásálló fájából kiváló kerítésoszlopokat lehet készíteni. A gombásodás ellen is védett, ezért kedvelt bútoralapanyag.

Végül megemlíthető még, hogy a dekoratív gyümölcsfákat sokan dísznövényként ültetik. Léteznek azonban olyan trópusi gyümölcsfák, bokrok is, melyek csak erre jók. Közülük talán legattraktívabb a **cuclifa**[2985]. Szabálytalan alakú gyümölcse leginkább a tehén tőgyéhez, illetve a csecsemők gumicumijához hasonlít. Ha utunkba kerül, garantáltan felhívja magára a figyelmet. Sokakat nevetésre ingerel bohókás gyümölcseinek látványa. Alakja rendkívül változó, szinte nincs két egyforma példány köztük. A mérete is változó, hossza 4-10 cm, szélessége: 3-5 cm. Fényes viaszsárga héja alatti gyümölcshúsa leveses, és több magot tartalmaz. Lapított magjai sötétbarnák, méretük 3-4 mm. Kívánatos gyümölcse sajnos nem ehető, mert mérgező. Némi gyógyhatással azonban rendelkezik. A homeopátia alapanyaga. Kipréselt levét a bennszülöttek mosásra használják. Az 1-2 méter magas évelő cserje gyümölcsökkel teli dekoratív ágait virágboltokban árusítják. A trópusi országokban készített virágkosarak kedvelt alapanyaga. Nagy, bársonyos levelei, hegyes tüskéi és lila virágai is impozáns látványt nyújtanak.

[2984] **Maclura pomifera + Maclura aurantiaca** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=40U8F8ZD9f0

[2985] **Solanum mammosum**

A díszfa olykor hasznos is lehet. Erre legjobb példa a **panamai gumifa**[2986]. A valódi gumi alapanyagául több trópusi növény tejnedve szolgál.[2987] Ezek egyike a panamai gumifa. A vulkanizált műgumi feltalálásáig ez a fa volt a gumi fő forrása. A fájából kinyert latexet már a közép-amerikai maja indiánok is használták. Szertartásos játékaikhoz labdát formáltak belőle. A panamai gumifa különlegessége a rendkívül látványos gyümölcse, ami sajnos ehetetlenül keserű. Csak a madarak, majmok és más emlősállatok fogyasztják. Díszfaként azonban gyakran ültetik. Akár térkompozíciónak is beillene az **alpesi tükörnövény**[2988]. Az ágat körülvevő fényes, gömb alakú gyümölcsei, és a körülötte elhelyezkedő gyönyörű levelei impozáns látványt nyújtanak. Új-Zélandon őshonos örökzöld növény. Pézsmaillatú, narancssárga gyümölcseit a maori gyerekek ették. 2 kis magja van, melyek megszárítva kávépótlóként használhatók.

A **rimu**[2989] egy nagy örökzöld tűlevelű fa, amely az új-zélandi erdőkben őshonos. Élőhelyét szigorúan védett természetvédelmi területté nyilvánították. Fája eléri az 50 méter magasságot, törzsének átmérője pedig az 1,5 métert. Élettartama 800-900 év. Ez már önmagában is kuriózum, de az igazi különlegesség a fa külalakja. Leveleinek spirális elrendezése, hím- és nőivarú egyedeinek egzotikus tobozai és bogyói látványos díszfává varázsolják ezt a növényt. (A hímivarú fák tobozainak virágpora termékenyíti meg a nőivarú fák virágát, amelyből a gyümölcs fejlődik.) 6-10 mm átmérőjű vörös bogyói hasonlítanak a kahikatea gyümölcséhez. A rimu kb. 4 mm átmérőjű ovális magja is kívül, a gyümölcs csúcsán található. Ez még látványosabbá teszi ezt az egyébként rendkívül lassan növő fát.

Magjainak csíraképessége sem túl jó. A magok 80%-a vagy nem csírázik ki, vagy a rágcsálók megeszik. Keserű gyümölcsét csak a madarak fogyasztják. Magjainak szétszórásával gondoskodnak a fa szaporításáról. Rövid tűlevelei télen vörössé válnak, de tavasszal újra kizöldülnek. Kemény, vörös fájából kiváló minőségű bútorok készíthetők, de védetté nyilvánítása után már csak az ültetett példányokat lehet kivágni, korlátozott mértékben. Régen a maori bennszülöttek belső kérgét és levelét égési sérülések és vágások kezelésére használták. Gyümölcséből kinyert keserű gyanta vérzéscsillapító hatású.

Sokan a díszfák királyának tekintik a lombhullató **gyapotfát**[2990] vagy **kapok fá**t. Közép-Amerikában, Dél-Amerika trópusi övezetében és a karibi térségben őshonos. Rokon fajai megtalálhatók Afrika nyugati részén, Jáva szigetén, a Fülöp-szigeteken, Malajziában, valamint Indonéziában is. A maja mitológiában ezt a gyors növekedésű fát életfának, illetve égboltba vezető létrának nevezik. Rá is szolgál erre az elnevezésre, mert impozáns látványt nyújt. Magassága elérheti a 70 métert, törzsének átmérője pedig a támpillérekkel együtt 3 méter. Ágai 1,8 méter vastagok is lehetnek. Törzsének alsó részét ugyanis fenséges támasztógyökerek adják, amelyek gyakran alkotnak fülkeszerű képződményeket, melyeket a bennszülött indiánok és a marhatartók szálláshellyé alakítanak át. A támasztógyökerek némelyike akár 50 m hosszan is kígyózhat a talajon. A törzset nagy mennyiségű robusztus tüske borítja. Ez azért is látványos, mert a kifejlett gyapotfa törzse kb. 20 méterig ágmentes. Az Amazonas vidékén még az is, aki nem ismeri ezt a fát, megérzi az energiáját. Már kora tavasszal gyönyörködhetünk benne, mert krémfehér, fakósárga vagy rózsaszín virágai a csupasz ágvégeken csüngő virágszáron lombfakadás előtt nyílnak. A virágszirmok lehullása után ernyőszerű ujjas levelei gondoskodnak a látványos megjelenésről.

Kb. 15 cm hosszú, zöldessárga színű, rögbilabda formájú gyümölcsében a magvakat vattaszerű rost veszi körül. Teljesen megérve a barna tok felreped, és a gyümölcs nagy vattapamaccsá válik, ami tovább növeli a gyapotfa impozáns látványát. Ebből a cellulóz és lignin keverékből álló rendkívül gyúlékony rostos anyagból régen cérnát és zsinórt sodortak. Mivel nagyon rugalmas és könnyű, a pamut helyettesítésére használták. (Súlya egynyolcada a pamutnak.) Párnákat, matracokat készíttettek belőle, játék mackókat töltöttek meg vele. Mivel könnyebb a víznél és nem nedvszívó, men-

[2986] **Castilla elastica** + **Castilla elastica** var. **costaricana**
[2987] Több mint 12 ezer növény termel latexet, de ezek többsége nem alkalmas gumigyártásra.
[2988] **Coprosma montana**
[2989] **Dacrydium cupressinum**
[2990] **Ceiba pentandra**

tőmellényeket is gyártottak belőle. (Saját súlyának harmincszorosát képes a vízen megtartani. Fájának fajsúlya is alacsony.) Napjainkban azonban a kapokgyapotot felváltották a szintetikus anyagok.

A mézelő méhek számára a gyapotfa virágai jelentős nektár- és virágporforrásként szolgálnak. A gyapotfa kérgéből tea készíthető, melyet vizelethajtóként és afrodiziákumként használnak. Fejfájás és a 2-es számú cukorbetegség kezelésére is alkalmas. Sötétbarna vagy fekete magjából, a kapokmagból) sárgás színű, kellemes, enyhe illatú és ízű olajat nyernek. Sajnos ez az olaj a levegő hatására gyorsan megavasodik. Ezért iparilag csak bioüzemanyagként és festékalapanyagként használható. Magas jódtartalma következtében nem szárad be könnyen. Szappant és műtrágyát is gyártanak belőle. Kérge és levelei gyógyhatással rendelkeznek. A kapokfa csak az őserdőkben található. A ház körül díszfaként nem ültetik, mert a vattapamacsból kihulló szálak irritálják a szemet, az orrot és a torkot.

Dél-Amerika kedvelt dísznövénye az **orleánfa**[2991]. Külföldön rúzsfának nevezik. Ezt a különös nevet azért kapta, mert gyümölcsének színe olyan élénkvörös, mint az ajakrúzs. Fája meglehetősen kicsi, messziről nézve inkább bokornak tűnik. Az Interneten a trópusi gyümölcsök között szerepel, de gusztusos termése nem ehető. Külsőre hasonlít a rambutánhoz, ám belsejében csak magvak találhatók. Az ipar számára termesztik is. A kárminpiros magvak festékanyagát ugyanis kivonják, és gyapjú, selyem festésére használják. Élelmiszerszínezékként szintén alkalmazható. Az angolok a chester sajtot, a spanyolok vajat, sajtot és más ételeket festenek vele. Indiában a párolt rizst is ezzel színezik. Olcsóbb, mint a sáfrány, és festőhatása igen intenzív. Az élelmiszeripar szintén gyakran alkalmazza. A sápadt élelmiszerek, fűszerek, gabonafélék színét élénkítik vele. Hivatalos adalékanyag-száma: E-160(b). Az erősen allergén E-102-öt helyettesítik vele. A húsos maglepelből kiáztatott festéket alakra formálják, megszárítják, majd darabosan vagy porrá őrölve forgalmazzák. A vörösesbarna árnyalatú urukut már a kozmetikai ipar is felfedezte. Hajszínező samponokat, és bőrkímélő ajakrúzst készítenek belőle.

A nagy érdeklődésre való tekintettel az egzotikus gyümölcsökről és zöldségekről készítettem egy fotóalbumot is. Óriási terjedelme miatt a 13 464 színes képet tartalmazó, A/4-es méretű képgyűjtemény csak a https://kunlibrary.net honlapról tölthető le. Ebben az albumban a fentiekben ismertetett 672 gyümölcsnek, zöldségnek, olajos magnak 32 nyelvre fordított nevei is megtalálhatók. Ha együtt szeretnénk tanulmányozni a növényneveket tartalmazó oldalakat és a képoldalakat, kattintsunk a **Szokásos** eszköztár **Nyomtatási kép** ikonjára. Utána aktiváljuk a **Több oldal** ikont, és megjelenő táblán jelöljük ki az **1 × 2 oldal** piktogramot. Végül kattintsunk a **Teljes képernyő** ikonra. (Word 97-ben a **Nagyítás** beviteli sáv értéket írjuk át akkora értékre, hogy a két oldal a teljes képernyőt kitöltse. A fejlettebb programokban ez automatikusan megtörténik.) Az egyes oldalak között a **Page Up** és a **Page Down** billentyűkkel lépegethetünk. Mivel a képek nincsenek beágyazva a dokumentumba, az oldalak kis sebességű számítógépen is gyorsan fognak peregni. Ebből az olvasási módból a **Teljes képernyő bezárása** utasítás érvényesítésével, valamint a **Bezárás** ikon aktiválásával léphetünk ki.

Ha legalább 17 colos képátlójú monitort használunk erre a beállításra nincs szükség, mert az album 70%-ra kicsinyítve nyílik meg. Így a bal oldalon a neveket, a jobb oldalon pedig a hozzá tartozó képeket látjuk. A látni kívánt zöldség-gyümölcs megtalálása után a Word **Nagyítás** ikonjával nagyítsuk fel a képoldalt 150%-ra. Az apró képek azonban csak 500%-os nagyításban tanulmányozhatók részletesen. Amennyiben teljes méretben szeretnénk látni az egyes képeket, nyissuk meg a **gallery** képmappát, és ott keressük meg a bennünket érdeklő zöldséget, gyümölcsöt. Kétszer rákattintva eredeti méretben jeleníthetjük meg. Több ezer kép között azonban nehéz eligazodni, ezért a keresést bízzuk az operációs rendszerre. Kattintsunk a **gallery** mappa **Keresés** ikonjára, és a bal oldalon megjelenő ablakban aktiváljuk a **Fájlt vagy mappát** utasítást. A tovább nyíló ablak **A fájlnév egésze vagy része** sávjába írjuk be a faj- vagy fajtanevet, majd nyomjuk meg a **Keresés** gombot. A Windows egy pillanat alatt megtalálja nekünk a keresett zöldséget, gyümölcsöt.

Aki nem rendelkezik Office programcsomaggal, a https://kunlibrary.net/exotic.pdf címről letölthetí az album PDF változatát is. A PDF formátumú fotóalbum szövegszerkesztő program nélkül, bármilyen számítógépen megjeleníthető, sőt táblagépeken is nézegethető. Az egzotikus gyümölcsöket és zöldségeket bemutató albummal párhuzamosan elkészült a kontinentális zöldségeket és gyümöl-

[2991] **Bixa orellana** Bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=mpnJmHR8Vn8 (Kezdet: 11 perc)

csöket bemutató fotóalbum is, amely szintén a Kun Elektronikus Könyvtárból tölthető le. PDF változatának letöltési címe: https://kunlibrary.net/continental.pdf A PDF fájlokat nem muszáj letölteni, mert a böngésző is megnyitja őket. Mivel ez estben célszerű a kétoldalas megjelenítés (bal oldalon a zöldség-gyümölcs nevek, jobb oldalon pedig a képek), állítsuk át a PDF megjelenítőt kétoldalasra. Kattintsunk eszköztárának szabad felületére, és a lenyíló helyi menüben adjuk ki a **További eszközök** parancsot. A megnyíló ablak **Oldalmegjelenítés eszköztár** szektorában aktiváljuk a **Két oldal** utasítást, majd nyomjuk meg az **OK** gombot. Mielőtt letöltenénk ezt a változatot, vegyük figyelembe, hogy a PDF-konverter csak annyi képpontot vesz át, amennyi a 100%-os méret megjelenítéséhez szükséges. A PDF dokumentumba beágyazott képek tehát nem nagyíthatók minőségromlás nélkül. A Word fájlban azonban teljes terjedelemre is felnagyíthatjuk a képeket. Így aki részletesen is tanulmányozni szeretné az egyes zöldségeket, gyümölcsöket, a Word fájlt töltse le.

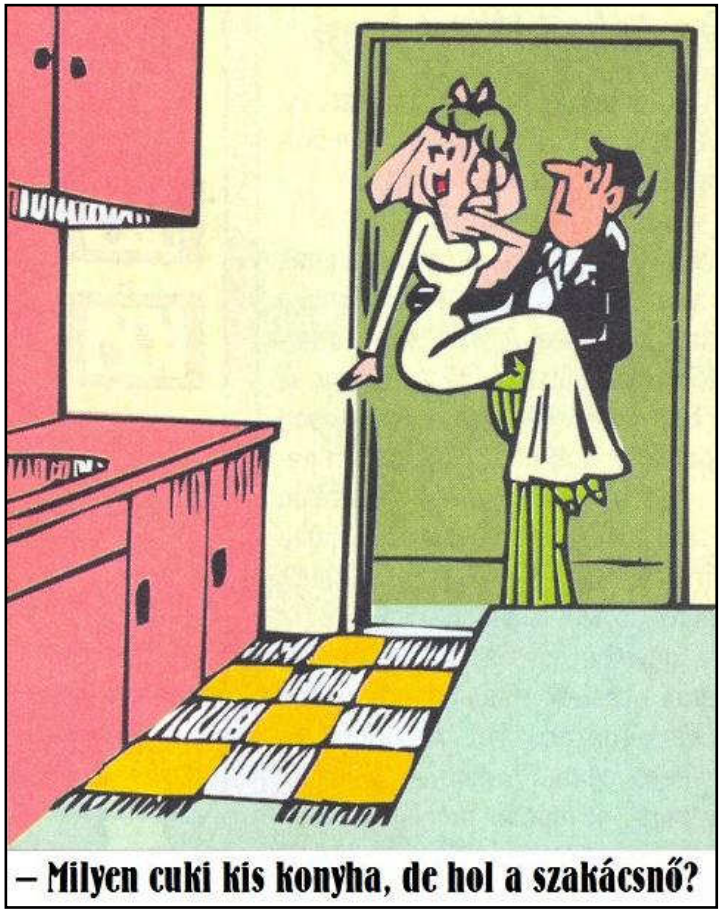
Akinek további gyümölcs- és zöldségfotókra van szüksége, legkönnyebben és legnagyobb mennyiségben a Google képkeresőben találja meg. Web: http://images.google.com A Google szakemberei évek óta szisztematikusan átkutatják az összes honlapot, és minden hozzáférhető képet kigyűjtenek. A különféle gyümölcsöket és zöldségeket latin nevük alapján állították rendszerbe, de nemzeti nyelveken is elérhetők. Ebben a gyűjteményben minden ismert egzotikus gyümölcsről és zöldségről találunk valamilyen képet. Ne töltsük le azonnal, rákattintva felnagyítva, nagyobb felbontásban jelenik meg. A **Botanica Sistematica** weblapon ábécésorrendben is keresgélhetünk a latin képnevek között. Így olyan gyümölcsök fotóihoz is hozzájuthatunk, melyeknek nem tudjuk a nevét. Web: http://www.homolaicus.com/scienza/erbario/utility/botanica_sistematica//index.htm Mivel ez a lista csak trópusi gyümölcsöket tartalmaz, a nagy növényhatározókkal ellentétben nem kell más növények neveit kerülgetnünk. Ebben a katalógusban több száz új, alig ismert déligyümölcsöt is találhatunk. A trópusi gyümölcsök már 100%-os gyümölcslé formájában is beszerezhetők. A dél-afrikai Ceres cég papírdobozos és üveges termékeit a Celsus Kft. forgalmazza. Címük: 2027. Budapest, Margit krt. 56. I. em. 6. Tel: 225 2740. Fax: 225 2744. Honlap: http://www.celsus.hu A trópusi és kontinentális gyümölcslevek legnagyobb választéka a saját szaküzletükben található meg a Margit krt. 56. alatti Édességkuckóban.

Konyhai eszközök és készülékek fejlesztése

A férfiak állítólag ijedtükben találták fel a porszívót, a mosógépet, a padlókefélőt, a mosogatógépet, és más otthon használatos szerkezetet, amikor a nők megkérték őket, hogy segítsenek a háztartásban. Ez a XX. század elején átélt sokk ma is érezteti a hatását, mert a férfiak száz év után sem lettek háziasabbak. Most is töretlen aktivitással gyártják rakásra nőtársaiknak a különféle háztartási eszközöket, gépeket, hogy minél kevésbé kelljen részt venniük a házimunkában. Lássunk néhányat igyekezetük legújabb eredményeiből.

Az angolok kifejlesztettek egy dupla fenekű edényt, amellyel még az előbbiekben leírtaknál is egyszerűbben lehet leégésmentesen rizst párolni. Sajnos ez az edény műanyagból van, így csak mikrohullámú sütőkben alkalmazható. Létezik azonban ennek a találmánynak egy fémlemezből készült változata, amit tejforraló lábasként forgalmaznak, de nagy valószínűséggel használható lenne erre a célra is. Ugyancsak Angliából érkezett hír, hogy a kávéfőző automaták után megjelent az első professzionális teafőző. Az igazi ínyencek jól tudják, hogy micsoda különbség van tea és tea között. Egy szenvedélyes teaivó így jellemezte a jelenlegi helyzetet: *„Ha étteremben teát kérünk, többnyire egy bögre langyos vizet kapunk, amelyben egy zacskó leértékelt tea úszkál, mint a döglött hal.”* Nos ez a helyzet hamarosan megváltozik, mivel mind több étterem használja a millenniumi kiállításon bemutatott teafőző készüléket. A „Tea-bird” egy igen tetszetős kivitelű, formatervezett krómacélszerkezet, amely óránként több mint 100 csésze kiváló minőségű teát képes előállítani. A légmentesen lezárt hőálló üvegpoharakba alulról jut be a forró víz egy korrózióálló acélcsövön keresztül. A cső egészen a pohár pereméig nyúlik fel, és onnan spriccelődik rá a pohár aljában levő teafűre. Az előírt áztatási idő lejárta után az oldalára szerelt műanyag fogantyúval egy pillanat alatt lecsavarható az üvegpohár a gépről, és a kész tea porceláncsészékbe tölthető. A gép különféle beállítási módjaival a

legkifinomultabb ízlést is képes kielégíteni. Mindezt rendkívül esztétikus módon teszi, a vendégek szeme láttára.



Az 1997-es kölni Domotechnika vásáron a Siemens cég kiállította a legújabb villanysütőcsaládját. Különlegessége, hogy a mikrohullámú sütők mintájára teljesen automatizált. Egy beépített mikrochip 1 ^{o}C-os pontossággal tartja a belső hőmérsékletet, amely 20 ^{o}C-tól 300 ^{o}C-ig szabályozható. A kijelző elektronika a sütési módhoz (légkeveréses, grill stb.) optimális sütési hőmérsékletet is kínál. Azt is jelzi, amikor elérte a kellő hőfokot, és betehetjük az ételt. A gyors felfűtés következtében 35%-kal kevesebb energiát fogyaszt, mint a korábbi típusok. Elektronikus órája nem csak a beállított sütési idő lejártáról tájékoztat, hanem lekapcsolja a fűtőáramot. Ezen túlmenően a sütő bekapcsolására is képes, így akár el is mehetünk otthonról. A leggyakrabban készített ételeink valamennyi lépését betároljuk a tűzhely memóriájába, a többi már az ő dolga. Nincs többé sütőben felejtett, és szénné égett étel.

Egyébként léteznek már olyan sütők is, amelyeket szóban is lehet utasítani. Mindössze rá kell helyezni a tepsit a kigördülő sütőállványra, és közölni kell a géppel, hogy gyengén vagy közepesen süsse át a tartalmát. A szerkezet érzékeli az elkészítendő adag súlyát, és annak megfelelően állítja be a szükséges energiát, osztja be a művelet idejét. Egy érzékelő állandóan figyeli a nyersanyag pirultsági fokát, így nem fordulhat elő túlsütés, megégés. Ennek a tűzhelynek még arra is van gondja, hogy a tűztérből kivont levegőt megszűrje és tisztán, szagmentesen engedje a légtérbe. Ere a célra titán-dioxidot használnak. A kutatók ugyanis rájöttek arra, hogy titán-dioxid antibakteriális és szagmentesítő hatású. Adottságait illetően a főzőlapja sem marad el a sütő mögött. A fűtőbetétet halogén izzók helyettesítik, amelyek a gázrózsához hasonlóan a bekapcsolás után azonnal maximális hőfokkal fűtenek. Ennek ellenére a forró zónától 1 centimétere már nem veszélyes a főzőlap érintése. A mikroprocesszor itt is szerepet kapott. Egy intelligens program folyamatosan ellenőrzi az edény tartalmát, és másként vezérli a fűtést, ha tejet forralnak a főzőlapon, vagy ha palacsintát, illetve húst sütnek rajta. Így soha nem fut ki a tej rajta. Gyártanak már szabályzógomb nélküli főző-, illetve sütőlapokat is, amelyek érintésre lépnek működésbe, illetve állnak le.

A kávéfogyasztók örömére kifejlesztettek egy 15 bar nyomáson működő kávéfőzőt. A kávéőrleményen nagy nyomással átpréselt víz hatására a fekete nedű krémszerűvé válik. Küszöbön állnak már a teljesen zajtalanul működő, hűtőközeg nélküli, Peltier-elemes hűtőszekrények is. Ezt a hűtési módot egyébként a labortechnikában évtizedek óta alkalmazzák. A háztartásokban eddig azért nem terjedt el, mert meglehetősen drága volt. Létezik már intelligens hűtőszekrény is. A Screenfridge névre keresztelt csodamasina ajtaja inkább hasonlít egy számítógépre, mint hűtőszekrényre. Leolvassa a benne tárolt élelmiszerek vonalkódját, meghatározza a mennyiségüket, és ennek megfelelően javaslatot tesz, hogy milyen ételt lehet készíteni belőlük. Monitorjára kiírja a fogytán levő, sürgősen beszerzendő nyersanyagokat, és képes az Internetre is rácsatlakozni. Ezáltal a munkahelyünkről e-mail üzenetet küldhetünk neki. A válaszból megtudhatjuk, hogy milyen élelmiszereket kell beszereznünk. Ezt rögtön meg is rendelhetjük, és mire hazaérünk a megadott időpontra leszál-

lítják a vacsora kellékeit. Az intelligens hűtőszekrény egy mikrofonnal ellátott beépített kamerát is tartalmaz, ami rögzíti a családtagok üzeneteit.



UTÓIRAT

Ennek a műnek a fellapozása során bizonyára sokaknak feltűnik majd, hogy más szakácskönyvekkel ellentétben az egyes receptek elején nincsenek felsorolva a hozzávalók. Ez nem véletlenül van így. Ezek a receptek ugyanis az eddigiektől eltérően meglehetősen részletesen írják le a különféle ételek elkészítési módját. Sok esetben ez jelentősen eltér az általánosan ismert eljárástól. A nagy gyakorlattal rendelkező háziasszonyok viszont hajlamosak arra, hogy a hozzávalók elolvasása után, a saját ismereteik alapján készítsék el az általuk már ismert ételeket. Most azonban a reflexszerűen alkalmazott, több évtizeden át begyakorolt eljárások nem vezetnek eredményre, mert a fenti ételek nem tartalmaznak sem húst, sem zsírt, sem pedig kristálycukrot. Ezek az anyagok a legtöbb esetben nem válthatók ki azonos mennyiségű étolaj vagy méz alkalmazásával, sokszor meg kellett változtatni az ételek elkészítési módját is. A különbség néha csak minimális, de ha ezt a csekély változtatást nem hajtjuk végre, akkor az ételt elrontjuk, kárba vész a befektetett munka és nyersanyag. Ennek elkerülésére a receptek „Hozzávalók” rovat nélkül lettek megszerkesztve, hogy a szükséges nyersanyagok összegyűjtése során legalább egyszer mindenki kénytelen legyen végigolvasni a teljes leírást, és eközben remélhetőleg felfedezi a módosításokat is.

Nagyon fontos még, hogy: Ne bízzunk a memóriánkban! A jól ismert, többször elkészített ételeket se csináljuk meg recept nélkül. Ha csak egyetlen hozzávalót kifelejtünk belőle, elrontjuk az egészet. Ne restelljük tehát kinyitni a szakácskönyvet, és átfutni a receptet. Ha más nem, egy apró tanács biztosan akad benne, amiről elfeledkeztünk. Figyelmünk terjedjen ki a lábjegyzetekre is, mert itt fontos információk találhatók bennük. Amennyiben kezdő vagy kevés gyakorlattal rendelkező háziasszonyok kívánják ezeket a recepteket megvalósítani, számukra mindenképpen ajánlatos, hogy előtte olvassák el az egész könyvet. Az egyes receptekben és az összekötő szövegben ugyanis sok olyan gyakorlati tapasztalaton alapuló jó tanács található, aminek ismerete elengedhetetlenül szükséges a többi étel elkészítésénél is. Azért is fontos ennek a műnek az elejétől végéig történő figyelmes átolvasása, mert a több receptnél is alkalmazott ételkészítési fázisok csak egy helyen vannak részletesen leírva. Ha ezt nem ismerjük meg, akkor más receptek megvalósításánál nehézségeink támadhatnak. Ennek a sok tekintetben rendhagyó szakácskönyvnek a végigolvasása azonban másoknak is hasznos lehet, mivel a benne foglalt ismeretek sok ponton összekapcsolódó, átfogó képet alakítanak ki bennünk az egészséges táplálkozással kapcsolatban.

Nagy értéke ennek a műnek az egyes receptek precíz leírása, amely lehetővé teszi, hogy ezeket az ételeket a sütés-főzésben kevésbé járatosak is megvalósíthassák. A „keverd össze a hozzávalókat, és forró sütőbe rakva süsd készre” típusú receptekkel ellentétben ebben a könyvben minden ételleírás átlagosan tízszer ki lett próbálva, mielőtt belekerült. A műszaki világban közismert mondás, hogy „a lényeg a részletekben rejlik”. Ez a megállapítás a szakácstudományra is vonatkozik. Ennek szellemében eljárva ez a receptgyűjtemény telis-tele van apró tanácsokkal, megjegyzésekkel, amelyek hozzásegítenek bennünket ahhoz, hogy bármelyik ételt sikeresen elkészíthessük. A receptek hozzávalóinak pontos kikísérletezésén kívül igyekeztem gondot fordítani a műveletek sorrendiségére is, hogy az ételek elkészítése ne kapkodás, hanem folyamatos és gyors munkavégzés legyen. Az általános gyakorlattal ellentétben a receptek végén kitértem az egyes ételek tárolási és felfrissítési módjára is, mert a mai rohanó világban ez legalább annyira fontos, mint az elkészítésük.

A receptekbe épített magyarázatok és tanácsok egy idő után hátráltathatják a megvalósítást. Ezért a könyv elolvasása és alapos áttanulmányozása után vegyünk egy sárga szövegkiemelő filctollat, és húzzuk át vele azokat a sorokat, amelyek számunkra a legszükségesebbek az egyes ételek elkészítéséhez. Eközben ne kíméljük a tollat, mert ha egy fontos tanács vagy megjegyzés felett elsiklunk, az kedvezőtlen kihatással lehet a végeredményre. Különösen ügyeljünk a receptek végén található megjegyzésekre, mert ezek az ínyencek számára javasolt eljárások és adalékanyagok jelentős mértékben növelhetik az étel minőségét. A receptek rövid tartalmi kivonatolását nem javaslom, mert így végleg feledésbe merülnek azok a többletinformációk, amelyek segítenek munkánk eredményesebbé tételében. Ha két különböző színű filctollat használunk, akkor könnyen nyerhetünk egy „Hozzávalók” rovatot is, mivel az egyes nyersanyagok mennyiségének eltérő színezése következtében azonnal látni fogjuk, hogy miből mennyit kell vásárolnunk.

Könyvem kidolgozásának aprólékos, kezdők számára is jól hasznosítható módja, valamint a reformtáplálkozással kapcsolatos legújabb ételkészítési és tartósítási módszerek átfogó ismertetése valószínűleg széles körű érdeklődést fog kiváltani. Ezeknek az információknak a gyakorlatba való mielőbbi átültetése érdekében ezúton engedélyezem, hogy bármely hivatalosan bejegyzett belföldi vagy külföldi újság, illetve folyóirat művemből részleteket jelentessen meg. A leközlés azonban csak eredeti formában, és a forrás megjelölésével történhet. A leközölt receptek, illetve szövegrészek után honoráriumot nem kell fizetni, az egész könyvnek részletekben való megjelentetéséhez azonban az engedélyem szükséges. Ugyancsak fenntartom magamnak a rendelkezési jogot az általam alkotott receptekkel, és a részletesen kidolgozott konstrukciós megoldásokkal kapcsolatban. Ipari méretekben történő hasznosításuk, valamint a nevem bármely terméken való feltüntetése csak szerződésben rögzített feltételek mellett lehetséges. Miután ez a mű az „Ezoterikus körkép” folytatása, így önálló kötetként való kiadása során az ott közöltek szerint kell eljárni.

Budapest, 1992. március 25.

KUN Ákos



AJÁNLOTT SZAKIRODALOM

1. Nagy nyomáson főzött és fagyasztott élelmiszerek → Élet és Tudomány, 1993/45 szám (1438. oldal)
2. Telített, telítetlen és többszörösen telítetlen olajok zsírsavtartalma → Elixír, 1998. november (17. oldal)
3. Rizsfajták ajánlása → Ideál, 1999. február (53. oldal)
4. Koleszterin és rák ellen védő tojás → Népszava, 1999. április 29. (10. oldal)
5. Tudósítás T. Nagy Tamás sajtboltjából → Népszabadság, 1999. május 20. (9. oldal)
6. Különböző zöldségek és gyümölcsök hatása a szervezetre → Ideál, 1999. augusztus (16. oldal) és Elixír, 1999. augusztus (32. oldal)
7. Zöldségek savanyítása fermentálással → Ideál, 1999. október (59. oldal)
8. Különféle ét- és salátaolajok jellemzői → Vendéglátás, 2000. augusztus (10. oldal)
9. Az adalékanyagok (E-származékok) élettani hatásai → Diéta magazin, 2000. január (44. oldal)
10. Élelmiszeradalékanyagok hatása az allergiásokra → Természetgyógyász Magazin, 2000. augusztus (14-15. oldal)
11. Melyik zöldség és gyümölcs milyen betegségek, panaszok ellen jó → Ideál, 2000. augusztus (20. oldal)
12. Gyorséttermek réme: kólibacilus a hamburgerben → Népszabadság, 2001. február 10. (30. oldal)
13. A kelt tésztában lezajló fizikai folyamat tudományos magyarázata → Magyar Konyha, 2001. március (22. oldal)
14. Makaróni keletkezésének története → Magyar Konyha, 2001. április (26. oldal)
15. Hogyan megy végbe a mézkészítés a méhek belső szerveiben → Népszabadság, 2001. május 17. (30. oldal)
16. Mesterséges édesítőszerek áttekintése → Ideál, 2006. május (41-43. oldal)
17. A háztartási gépeket terminál vezérli → Népszabadság, 2001. május 26. (13. oldal)
18. A tönkölyhús kifejlesztése és elkészítési módja → Népszabadság, 2001. június 21. (23. oldal)
19. A tönkölybúza ismételt felfedezése, és felhasználási módjai → Vendéglátás, 2001. október (26. oldal)
20. Szalmonellafertőzés tojás által → Elixír, 2001. július (29. oldal)
21. Nyers Csaba reformszakács munkássága → Képes Újság, 2001. szeptember 29. (2. oldal)
22. Összeférhetetlen zöldségek és gyümölcsök → Hölgyvilág, 2001/43. szám (27. oldal)
23. Crêpes Suzette palacsinta keletkezésének története → Nők Lapja, 2001/12. szám (42. oldal)
24. Olasz sajtfajták ismertetése → A Vendég, 2002, november (22. oldal)
25. A hüvelyesek gázfejlesztő mechanizmusa → Magyar Konyha, 2002. január (32. oldal)
26. Gabonamagvak csíráztatása → Nők Lapja, 2002. február 13. (56-57. oldalak)
27. A jeges tea keletkezésének története → Tina magazin, 2003. május 27. (29. oldal)
28. A joghurt és a kefir születésének története → Képes Újság, 2003. június 14. (22-23. oldalak)
29. Egy ételversenyen a kukoricakása lett a győztes (gyermekmese) → Képes Újság, 2004. szeptember 3. (36. oldal)
30. Hazai krumplifajták ismertetése → Magyar Konyha, 2004. szeptember (22-25. oldalak)
31. Különféle étolajok színe, íze, egészségre gyakorolt hatása és eltarthatósága → Kiskegyed, 2004/48. szám (40-41. oldalak).
32. Almaecet házilagos készítése → Magyar Konyha, 2004. október (12. oldal)
33. A margarin transzzsírsavtartalma szívbetegséget okoz. A káros folyamat kialakulásának tudományos magyarázata → Élet és Tudomány, 2005. január 21. (76-78. oldalak)
34. Probiotikus baktériumok mennyisége, és hatásuk a szervezetben → Élet és Tudomány, 2006/22 szám, (684-686. oldalak)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

35. Hatékony koleszterincsökkentő élelmiszeradalékanyag (szója + marhafaggyú) → Természetgyógyász Magazin, 2005. január (11. oldal)
36. Horváth Ilona: Szakácskönyv (Kossuth Könyvkiadó)
37. Adrian Bailey: A főzés alapanyagai (Novotrade Kiadó – 1991)
38. Sarah Brown: Vegetárius szakácskönyv (Park Könyvkiadó – 1996)
39. Holzer Györgyi: Vegetárius ételek a világ minden tájáról (SubRosa Kiadó – 2000)
40. Romváry Vilmos: Fűszerek nagykönyve (Food Time Kiadó)
41. Christian Teubner: Sajtlexikon (Aréna Kiadó – 2000)
42. Christian Teubner: A világ 100 legjobb receptje – Sütemények (Aquila könyvkiadó – 1999)
43. Surányi Dezső: Aszaló napsugár (Téka Könyvkiadó – 1990)
44. Christine és Michael Lavelle: A biokertészet enciklopédiája (Jószöveg Műhely – 2004)
45. Budapest 12 legjobb étterme a vendégek és a szakemberek értékelése szerint (ábécé sorrendben, 2000. évi adat):
– Alabárdos étterem
– Budavári Fortuna étterem
– Corvinus étterem (Hotel Corvinus Kempinski)
– Dominican étterem (Hilton Hotel)
– Fausto’s Ristorante
– Gambrinus étterem
– Gundel étterem
– Kisbuda gyöngye étterem
– Mágnáskert étterem
– Monarchia étterem
– Vadrózsa étterem
– Valentine étterem (Várkert Casino)

A vendéglátó szakma neves szakemberei (séfek, étteremtulajdonosok) és újságírók által összeállított toplista Magyarország legjobb éttermeiről (ábécé sorrendben, 2006. évi adat)

A szakmai zsűri által egycsillagosnak nyilvánított éttermek:

1. Baraka Restaurant & Lauge – Budapest
2. Bock bisztró – Budapest
3. Budavári Fortuna Étterem – Budapest
4. Kakas étterem – Budapest
5. Mokka Café & Restaurant – Budapest
6. Múzeum Kávéház és Étterem – Budapest
7. Spoon étterem – Budapest
8. Tom George étterem – Budapest
9. Vadrózsa étterem – Budapest

A szakmai zsűri által kétcsillagosnak nyilvánított éttermek:

1. Admirális étterem – Érd
2. Alabárdos Étterem – Budapest
3. Arany kaviár étterem – Budapest
4. Fehér szarvas étterem – Eger
5. Fregatt Arizona étterem – Pécs
6. Kistücsök étterem – Balatonszemes
7. La Maredo étterem – Győr
8. Matteo étterem – Budapest
9. Oliva étterem – Veszprém
10. Ráspi étterem – Fertőrákos
11. Spoon Café and Lauge – Budapest
12. Tercia étterem – Sopron
13. Villa Medici – Veszprém

A szakmai zsűri által háromcsillagosnak nyilvánított éttermek:

1. Faust’s étterem – Budapest
2. Gundel étterem – Budapest
3. Lou Lou étterem – Budapest
4. Páva étterem – Budapest
5. Rosenstein étterem – Budapest
6. Tanyacsárda – Lajozsmizse

Már a nemzetközi elismerést sem kell nélkülöznie a magyar gasztronómiának. 2010 márciusában a **Costes étterem**[2992] megszerezte az ország első Michelin-csillagát. További négy vendéglátóhely pedig Bib Gourmand minősítést kapott. 2011-ben újabb étterem kapta meg a Michelin-csillagot

[2992] Címük: 1092. Budapest, Ráday u. 4. Tel: +36-1-219-0696 Web: http://www.costes.hu

Magyarországon. Most a budapesti Onyx éttermet[2993] érte ez a kitüntetés. A Costes étterem pedig meg tudta tartani a tavalyi minősítését. Az újabb Michelin-csillag megszerzése azért is figyelemreméltó, mert az Onyx étteremben kelet-európai séfek modern magyar konyhát visznek, a saját hazájukban. Michelin-csillagos kelet-európai származású séf már van külföldön, a prágai étteremben és a budapesti Costesben pedig külföldi a konyhafőnök. Ráadásul az Onyx étteremben főleg magyar alapanyagokat használnak. Egyébként az Onyx étterem vezetői igazgatják a Gerbeaud cukrászdát, és van egy cukrászdájuk Tokióban is.

Nem kellett sokáig várni a harmadik Michelin csillagra sem. Ezt egy elsősorban borkóstoltatásra berendezkedett étterem nyerte el. (Hűtött bortárolójukban kétszázféle bor közül válogathatnak a vendégek.) A Borkonyha 2010-ben nyílt meg, és félévnyi felfutás után folyamatos telt házzal üzemel. Tulajdonosai ötvözik a bisztrókonyhát az igényes, fine dininghoz hasonló tálalással. 2014-ben a kiváló konyhájukért és a remek ár-érték arányáért kapták meg a csillagot, ami nagyon meglepte, sőt sokkolta őket. 2015-ben a Tanti-étterem megszerezte a negyedik Michelin csillagot Budapestnek. A hír meglepetésként érte a szakmát, mivel viszonylag rövid idő alatt, hét hónappal a nyitás után kapták meg. Sikerét a klasszikus polgári konyha feleleventésének köszönheti. 2016 meghozta nekünk az ötödig csillagot. Ebben a évben a budapesti Costes Downtown étterem nyerte el ezt a díjat. (Ezzel mindkét Costes étterem „csillagos” lett.) Ők sem mertek gondolni erre a kitüntetésre, meglepte őket a Michelin 2016-os kalauza. 2018-ban nagy meglepetésre az Onyx étterem kétcsillagos lett. (Kelet-Európában ez az első két Michelin csillagos étterem.) Ezt a kitüntetést annak ellenére érték el, hogy a régi gárda elment, és az új séfnek mindent elölről kellett kezdeni. A Michelin étterem kalauz egyébként 68 ellenőrrel dolgozik, akiknek az a feladatuk, hogy a világ országait járva értékeljék a minőségi éttermeket. Egy új helyre egy év alatt háromszor ülnek be, a már csillaggal rendelkező éttermek pedig évente egyszer számíthatnak a látogatásukra, természetesen inkognitóban.

Mellesleg az abszolút rekorder Franciaország. Itt 2010-ben 26 háromcsillagos, 77 kétcsillagos és 455 egycsillagos éttermet tartottak nyilván. A Michelin csillag megszerzése nem csak előnyökkel jár, hanem egyben óriási teher. A színvonalat ugyanis folyamatosan fenn kell tartani. (Az ellenőrök minden évben inkognitóban végigjárják az összes kitüntetett éttermet, és a legkisebb hiányosság esetén visszaveszik a csillagot. Így járt Prága egyik étterme is. Itt most már csak egy egycsillagos étterem van.) A nagy hajsza, a kitűnő minőségű alapanyag kötelező alkalmazása idegileg és fizikailag kimeríti a séfet, s anyagilag megviseli az éttermet. Ezt a terhet csak a nagy forgalmú éttermek képesek hosszú távon vállalni. Nem véletlen, hogy főleg vidéken több francia szakács is visszaadta a csillagot, mert nem bírják a vele járó terheket. A gyakoribb eset, hogy fokozatosan engednek a minőségi követelményekből, hogy csökkenthessék a költségeiket. Ez azonban egy idő után csillagvesztéssel jár, ami nagy szégyen az étteremre nézve. Emiatt már nem egy séf lett öngyilkos. A nagy forgalmú főváros éttermek azonban „állják a sarat”, és ha a séf kidől a sorból, elcsábítják a konkurencia vezető szakácsát. A hírnévről ugyanis nehéz lemondani.

[2993] Címük: 1051. Budapest, Vörösmarty tér 7-8. (Bejárat a Harmincad u. felől) Tel: +36-30-508-0622
Web: http://www.onyxrestaurant.hu

FÜGGELÉK

Sok háziasszonynak gondot okoz a napi menü összeállítása. A „Mit főzzek ma?” dilemma megoldására szolgál az alábbi lista, amely a „Reformételek ínyenceknek” című receptgyűjtemény legfinomabb ételeit tartalmazza. Kétoldalasan kinyomtatva, és egy színtelen műanyag iratvédőbe bújtatva mindig kéznél lesz. (A papírboltokban szerezhető be.) A lista tetszés szerint kiegészíthető, illetve a nem kedvelt ételek utólag kitörölhetők.



LEGFINOMABB ÉTELEK

LEVESEK

Almaleves
Articsókaleves
Borscsleves
Brokkolikrémleves
Camembert krémleves
Csángógulyás
Fejtettbableves
Fokhagymakrémleves
Frankfurti leves
Genovai zöldségleves
Gesztenyekrémleves
Gombagulyás
Gombaleves
Gombakrémleves
Gombás hagymaleves
Gombás káposztaleves
Gombás lencseleves
Hamis húsleves
Kelbimbóleves
Kukoricakrémleves
Levendulakrémleves
Medvehagymás zöldb. kréml.
Meggyleves
Naspolyakrémleves
Padlizsánkrémleves
Pasztinákleves
Sütőtökkrémleves
Szójagombócleves
Szójagulyás
Szójás bableves
Szójás kelkáposztaleves
Szójás raguleves
Tárkonyos zöldségleves
Zöldborsókrémlevesek
Zöldborsóleves

FŐZELÉKEK

Fejtettbabfőzelék
Finomfőzelék
Gombás babfőzelék
Karalábéfőzelék
Karfiolfőzelék
Kelkáposztafőzelék
Lencsefőzelék
Lencseragu
Parajfőzelék
Rebarbarafőzelék
Zöldbabfőzelék
Zöldborsófőzelék

HÚSPÓTLÓ ÉTELEK

Avokádós-pestós tészta
Babos-paradicsomos tészta
Bácskai rizses gomba
Bácskai rizses szója
Brokkolis-zöldborsós tészta
Ceppefasírt
Császármorzsa
Csicseriborsó bakonyi mód.
Csicseriborsós curry
Csőben sült szárzeller
Fenyőmagos omlett
Fokhagymás töltött gomba
Gombás brokkoli
Gombás padlizsántekercs
Gombás-padlizsán. lasagne
Gombás rizs
Gombás szófasírt
Gombás töltött káposzta
Gombás töltött paprika
Gombás-zöldborsós tészta
Gorgonzolás-kelkáp. tészta
Göngyölt padlizsán
Gyuvecs
Hagymás lepény
Hagymatokány
Hajdinafasírt
Hamis vesevelő
Juhtúrós lepény
Karfiolpörkölt
Kesudiós babos rizs
Lencsecurry
Mascarp. parad. masnitészta
Medvehagymás rizottó
Madzsadra
Muszaka
Omlós gombás lepény
Padlizsános töltött gomba
Padlizsános rizottó
Padlizsánragu
Pirog
Rajnai krumpli
Rakott brokkoli
Rakott burgonya
Rakott padlizsán
Rakott tészta
Rántott gomba
Rántott kelkáposztatekercs
Rántott padlizsán
Rántott sajt
Rántott szója
Rántott vöröshagyma
Sajtkrémes makaróni
Sajtkrémes padlizsántek.
Sajtos töltött gomba
Sütőtökös galuska
Szójapástétom
Szójarostélyos
Szójaszalámi
Szójás babgulyás
Szójás hurka
Szójás lecsó
Szójás makaróni
Szójás rétes
Szójás sólet
Szójás Stefánia vagdalt
Szójás székelykáposzta
Szójás töltött gomba
Tavaszi zöldségfelfújt
Tejfölös gombapaprikás
Tejfölös gombatokány
Tejfölös szójapaprikás
Tojáspörkölt
Töltött padlizsán
Töltött tojás
Töltött virsli
Töltött zsemle
Túrógombóc
Túrós tészta
Vadas gomba
Zöldborsóragu

KÖRETEK

Burgonyakrokett
Cicege (Lebcsánka, Röszti)
Édes-savanyú hagyma
Falafel
Galuska
Gombakrokett
Hortobágyi szójás gombóc
Serpenyős burgonya
Tarhonya
Tojáskrokett
Toros kása
Zsemlegombóc

SALÁTÁK

Céklasaláta
Kovászos uborka
Tejfölös uborkasaláta

LEGFINOMABB ÉTELEK

SÜTEMÉNYEK

Almás szelet
Aranygaluska
Áfonyás sajttorta
Baklava
Barackos túrós pite
Bécsi meggytorta
Budapesti sajttorta
Leveles burgonyás pogácsa
Búrkifli
Crème brûlée
Csokis krémsajtos kocka
Csokoládékenyér
Csokoládés banánkrém
Csokoládés gesztenyetorta
Csokoládés minyon
Csokoládés puszedli
Csokoládészelet
Darázsfészek
Datolyabonbon
Datolyakenyér
Demel-szelet
Farsangi fánk
Fatörzs
Fekete-erdő torta
Florentin kocka
Fokhagymás pogácsa
Forgácsfánk
Fudget
Gesztenyés-csok. trüffeltorta
Gesztenyés kosárka
Gesztenyés meggybonbon
Gesztenyés szelet
Gluténmentes geszt. brownie
Gombás rétes
Gyömbéres csokoládéterrine
Gyömbéres keksz
Gyümölcslabda
Gyümölcskenyér
Hagymatorta
Hagymás kuglóf
Hagymás rétes
Hajdinás pogácsa
Húsvéti szójás kuglóf
Isler
Kakaós lepény
Kapros-túrós lepény
Karácsonyi grillázs
Káposztás pogácsa
Káposztás rétes
Kávés csokikrémtorta
Kolbászos pogácsa
Kókuszos kocka
Kókuszos sajttorta
Kókuszos tekercs
Kókuszos túrótorta
Kreolpraliné
Krémes pite
Linzerkoszorú
Lúdlábszelet
Madártej
Mákos pite
Mákos rétes
Málnás csokoládébonbon
Málnás sajttorta
Marcipános meggybonbon
Meggyes pite
Meggyes rétes
Mézes marcipángolyó
Moszkauer
Narancskenyér
Narancsos-csok. trüffeltorta
Nürnbergi elisenpuszedli
Panettone
Pestós keksz
Pisztáciás desszert
Pozsonyi kifli
Rákóczi túrós lepény
Rebarbarapite
Rizsfelfújt
Rokfortos tekercs
Rugelach
Sacher-torta
Sajtkrémes tekercs
Sajtkrémes túrótorta
Sajtos almakarikák
Sajtos pogácsa
Sajtos rúd
Sajttekercs
Somlói galuska
Spanakopita
Stollen
Sütőtökös sajtkrémtorta
Szedres parfétorta
Szezámmagos desszert
Szezámmagos keksz
Szójatepertős pogácsa
Tiramisu
Tiroli habcsók
Tiroli rétes
Töltött gesztenyedesszert
Töltött marcipándesszert
Túróbonbon
Túrókrémes torta
Túrós rétes
Túrós táska
Vaníliás kifli
Zserbószelet

EGYSZERŰ KÉSZÍTMÉNYEK

Alkoholmentes citrusbólé
Avokádókrém
Barbecue szósz
Boursin
Brassói aprópecsenye
Burgonyás lángos
Fokhagymás m. szendvics
Gombakrémes szendvics
Gombás padlizsánkrém
Gombás pizza
Hagymamártás
Hagymás pizza
Juhtúrós sült paradicsom
Kaszinótojás
Krémsajtfalatkák
Liptói szendvicskrém
Majonézes burgonyasaláta
Majonézes borsósaláta
Majonézes gombasaláta
Majonézes lencsesaláta
Majonézes tojássaláta
Padlizsánkrémes szendvics
Padlizsános pizza
Padlizsános tojásrántotta
Rokfortos padlizsánkrém
Rukolás pizza
Sajtos kréker
Sajtos szendvics
Sajttekercs
Szezámkrémes szendvics
Szójás hamburger
Szójás hidegszendvics
Tepertőkrém
Tojáslikőr
Tökmagos sajtmártás
Waldorf saláta
Zöldfűszeres pizza

KÖNYVEIM ÁTFOGÓ ISMERTETÉSE

Ön is nap mint nap tapasztalja, hogy civilizációnk egyre mélyülő válságban van. A fokozódó környezetszennyezés emberek millióit betegíti meg, és nem sok hiányzik ahhoz, hogy a természet végleg elpusztuljon. Ezzel egyidejűleg rohamosan csökken az életszínvonal; nem csak nálunk, hanem már a nyugati országokban is mind több ember él nyomorszinten. Ehhez járul még az emberi meg nem értésből, a tudati fejlődés alacsony szintjéből eredő békétlenség, ami az erőszak megállíthatatlan terjedéséhez, a világ mind több pontján fellángoló háborús tűzfészkek és különféle merényletek kialakulásához vezet. Ebből a helyzetből azonban van kiút.



Az ezoterikus kutatások általam összefoglalt legújabb eredményei, valamint a saját ötleteim lehetővé tennék a kilábalást a jelenlegi bajainkból. Az elmúlt évek során erőfeszítéseim eredményeként négy olyan könyvem is született, amelyek széles nyilvánosság elé kerülve képesek lennének kimozdítani a világot reménytelennek látszó helyzetéből. Az „Ezoterikus körkép” című könyvem fő profilja a természetgyógyászati módszerek ismertetése. Ennek során részletesen bemutatásra kerül az Agykontroll, az akupunktúra, az elektrostimuláció, különféle kiegészítő természetgyógyászati módszerek, valamint egy általam kidolgozott új gyógyító eljárás, a magnetopresszúra. Nagy előnye ennek a módszernek, hogy nem kell hozzá más, csak egy mágnesrúd. Ezáltal a betegek gyógyítási költsége úgyszólván nullára csökken, sőt az akupunktúra szabályainak elsajátítása után bárki otthon is alkalmazhatja ezt az eljárást. A növekvő szegénység, és a rohamosan drágúló gyógyszerek következtében ennek a módszernek az elterjedése sokat javíthatna ezen a mind szélesebb népréteget érintő helyzeten.

Ez a mű átfogó tanácsokat ad az egészséges táplálkozással kapcsolatban is, sőt foglalkozik a lélek gyógyításával, és kitér a hit szerepére a modern társadalomban. Ennek kapcsán megismerhetjük Jézus ma is érvényes tanításait, és azok kihatásait társadalmunk fejlődésére. Ezáltal érthetőbbé válnak a túlhaladott társadalmak pusztulásának okai. Összefoglalja a karmaelmélet lényegét, és felhívja a figyelmünket az ok-okozati törvény egyéni és közösségi kihatásaira. Beszél a Jó és a Rossz küzdelméről, valamint a szabad akarat érvényesüléséről, s megtudhatjuk a fejlődésünket szabályozó ellenerő mértékét. Egy átfogó aforizma- és közmondásgyűjtemény rávilágít a fejlődésünket segítő, illetve hátráltató erők lényegére. Közbevetőleg hasznos tanácsokhoz juthatunk a jótékonykodás legcélszerűbb módjáról is. Részletes képet kaphatunk a világegyetemet működtető lények hierarchiájáról, a mennyország csodálatos világáról. Fény derül az univerzum születésének és szükségszerű pusztulásának rejtélyére, valamint az idő lényegére, s kialakulásának okára. Rendkívül érdekes a múlt, a jelen és a jövő egymásba fonódása, és egyidejű zajlása. Ezeket a fogalmakat csak a fizikai világ időtdimenziója különítette el egymástól. A valóságban folyamatosan kihatnak egymásra, állandóan átalakítják egymást. A formálásukban kivétel nélkül minden ember részt vesz, de nekünk csak a jelen és a jövő befolyásolására van lehetőségünk.

Megtudhatjuk ebből a műből, hogy mi az élet határköve, és mi az élettelen anyag élővé válásának kritériuma. Feltárja a Fülöp-szigeteki gyógyítók által alkalmazott sebészeti eljárás fizikai alapjait, valamint azt, hogy mi teszi lehetővé a parapszichológiai jelenségek előidézését. Alapos ismereteket nyújt a földsugárzásokról, valamint a különböző tárgyakból kiáramló formasugárzásokról, és ismerteti a velük szembeni védekezés módjait. A szubatomi energiasugárzás fizikai jellemzőinek boncolása során minden bizonnyal felkelti figyelmünket az a sok mindent megmagyarázó feltételezés, hogy a gravitációs kisugárzás és az éteri sugárzás áramlási sebessége 12 nagyságrenddel meghaladja a fénysebességet. Ennek alapján érthetővé válik, hogy a több ezer fényévnyire lévő csillagok miért képesek befolyásolni a sorsunkat, és arra is magyarázatot kapunk, hogy a SETI programban tevékenykedő kutatók miért nem találnak rádióhullámokat a világűrben. Az éter mozgástörvényeinek ismertetése világossá teszi számunkra az égitestek, valamint az atomi részecskék viselkedésének alapvető azonosságát. Ezen túlmenően sok olyan érdekességet tartalmaz, amely segít megérteni az élet célját, a bennünket körülvevő világ bonyolultságát. Mindezen hatások összegzéseként életünk szinte minden szférájára kiterjedően megismerhetjük a várható jövőnket.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Mivel ezek a dolgok csak összefüggéseikben vizsgálhatók, az egyes fejezetek végén kitértem az ezotéria egyéb területeire is. Ennek során olyan fizikai felfedezésekre jutottam, amelyekkel felszámolhatnánk az egyre súlyosabbá váló környezetvédelmi és egzisztenciális gondjainkat. Ezt az teszi lehetővé, hogy sikerült közös alapra hoznom a jelenleg ismert parapszichológiai jelenségek mindegyikét. A szubatomi energia hasznosítási módjain kívül szó van még ebben a műben a rák legyőzésének, valamint a vírusok és baktériumok fizikai úton történő elpusztításának feltehetően egyetlen lehetséges eljárásáról, az antigravitációs erőgép kivitelezési módjáról, a külső áramforrást nem igénylő villanymotorok működési elvéről, valamint az UFO-építés szabályairól. Az általam ismertetett új fizikai törvények lehetővé teszik, hogy villamos áramot nyerjünk ki az anyagból anélkül, hogy primer energiát fektetnénk be. Ezeknek a szubatomi alapon álló készülékeknek a gyártásba vételével végtelen mennyiségű ingyenenergiához jutunk, ami nem csak olcsóbbá teszi az ipari termelést és a közlekedést, hanem megszünteti a környezetszennyezést is. Az antigravitációs hajtómű teljesen új alapokra helyezi a légi közlekedést, és lehetővé teszi a nagy távolságú űrutazásokat.

A könyv végén, a világot működtető rejtett erők feltárásának kiteljesítéseként be fogjuk látni, hogy a fizikusok által tagadott éter nagyon is létezik. Sőt nem csak létezik, hanem szabályozza a világegyetem működését. Stabilizálja az égitestek haladásának irányát, sebességét; létrehozza a tehetetlenségi erőt, sőt még a rovarok repülését is lehetővé teszi. Az éternek köszönhető, hogy az univerzum nem omlik össze, és hogy az összehúzódása ugyanannyi ideig fog tartani, mint a tágulása. Ezek a felismerések jelentős változást fognak előidézni az élet minden területén, sőt megváltoztatják a gondolkodásunkat, és elindítják az emberiség fejlődését egy magasabb rendű civilizációhoz vezető úton.



A „Reformételek ínyenceknek” című könyvem a reformtáplálkozás jegyében készült, és azt kívánja bizonyítani, hogy hús nélkül is változatosan lehet táplálkozni anélkül, hogy a korábban megszokott ízekről a legcsekélyebb mértékben le kellene mondanunk. Ezt az teszi lehetővé, hogy kikísérleteztem egy fűszerkeveréket, ami olyan ízt ad a szójának, hogy senki sem tudja megkülönböztetni a hústól. A magas fokon kidolgozott szójás ételeken kívül megtalálhatók benne, a hagyományos ételek egészségkímélő változatai, valamint számos ételkülönlegesség. A házilagos tartósítással foglalkozó rész pl. a trópusi gyümölcsöktől kezdve a mezei gyümölcsökig igen sok dzsem és lekvár elkészítési módját tartalmazza. Ezenkívül fellelhető benne a fűszerpaprika házilagos gyártásának eljárása, a különféle zöldségek természetes savanyításának részletes módja, minden egyes tejtermék házi készítési leírása, a száraztészta, a rétestészta és a tésztahús előállításának tudnivalói, valamint az is, hogyan lehet otthon fél áron finomabb és egészségesebb kenyeret sütni, mint ami a boltokban kapható. Ráadásul a több mint 1000 recept olyan részletességgel van leírva, hogy a kezdők is könnyen boldogulhatnak vele.

Ezen túlmenően megismerhetjük belőle az egzotikus gyümölcsök széles választékát, és a vegán táplálkozási módot követők is találhatnak benne színvonalas recepteket. Sok hasznos tanácsot tartalmaz ez a könyv a nyersanyagok vásárlásával, tárolásával és feldolgozásával kapcsolatban is. Jelentősen növeli ennek a rendhagyó szakácskönyvnek az értékét, hogy a IV. fejezete részletes és átfogó tanácsokat ad a jelenleg ismert összes háztartási eszköz, valamint készülék célszerű beszerzéséről, s szakszerű használatáról. A V. fejezetéből megtudhatjuk, hogy milyen jövő vár ránk táplálkozás terén, és megismerhetjük a legújabb ételkészítési s tartósítási eljárásokat. Emellett olvashatunk még a régi gyümölcs- és zöldségfajták újbóli termesztésbe vételéről, és a bio-szupermarketek térnyeréséről. Ezt követően az is kiderül belőle, hogy miért nem terjed nálunk a korpás kenyér fogyasztása. Végül megoldást találhatunk a magyar mezőgazdaság értékesítési problémáira.



Az „Ezotéria kiteljesedése” című könyvem tulajdonképpen az „Ezoterikus körkép” folytatása. Ebben a műben a korábbi témák még részletesebben vannak kifejtve, hogy könnyebbé váljon a gyakorlati megvalósításuk. Ezen túlmenően olyan működési alapelveket is tartalmaz, amelyek kutatók ezrei számára teszik lehetővé, hogy elinduljanak ezen az úton, és végre hathatós eredménye-

ket érjenek el. Megtudhatjuk belőle azt is, hogy a világ különböző országaiban élő kutatók, és fejlesztők milyen készülékekkel próbálják a szabadenergiát kinyerni, s ezek közül számunkra melyek a legperspektívikusabbak.

Mivel a legegyszerűbb, a legveszélytelenebb, és emellett a legjobb hatásfokú energiatermelő készülék a Tesla-konverter, részletekbe menően is tájékozódhatunk létrejöttének körülményeiről, és felhasználási területeiről. Ezek egyike az adóállomás nélküli hang-és képvétel, továbbá a kozmikus kapcsolatteremtés. A rádió- és tévéműsorszórás, valamint a mobil telefonálás is forradalmi változás előtt áll. Nem lesz szükség reléállomásokra, műholdakra, mert a központi adóállomás által kisugárzott jelek a földgolyón is átjutva behálózzák az egész világot. A Tesla-konverter rekonstruálásának elősegítése érdekében magyarázatot kapunk legkritikusabb alkatrészének, a csatoló diódának működési módjáról. Megismerhetjük a földönkívüliek által használt energiatermelő eljárást, a 115-ös rendszámú elem gerjesztését. Felvilágosítást kaphatunk a három leggyakoribb UFO-hajtómű, a higanycirkulációs motor, a gyűrűs reaktor és a kristályos hajtómű működési mechanizmusáról. Ezzel kapcsolatban tisztázódnak a korábbi UFO-balesetek okai, és fény derül a Tunguzka meteorit rejtélyére, valamint a St. Pière városkát elpusztító tűzfelhő eredetére. Átfogó képet kapunk a náci Németország UFO-programjáról, Hitler csodafegyverként emlegette csészealjairól. Nyomon követhetjük az elrabolt német kutatók sorsát, és megtudhatjuk, hogy miért siklott félre a győztes hatalmak rakétakutatása.

Kiderül ebből a könyvből az is, hogy miként tehető az anyag átláthatóvá és láthatatlanná. Nem titok többé, hogy atlantiszi elődeink természetes kristályból kinyert szubatomi energiasugárzással tették a nehéz tárgyakat súlytalanná, és ezáltal könnyen mozgathatóvá. A földönkívüliek mesterségesen előállított kristályt használnak erre a célra, ami erősebb változatban sugárfegyverként is alkalmazható. A kis intenzitású sugarakat kibocsátó kristályokkal gyógyítanak, és sebhelymentes operációkat végeznek. Emellett megismerkedhetünk olyan misztikus készülékekkel, mint az időgép, a bűncselekmények leleplezésére is alkalmas kronovizor, vagy a földönkívüliek felderítő szondája. Megtudhatjuk hogyan működött a bibliai frigyláda, és mi volt az az eszköz, amely a gyémántot is úgy vágta, mint a kés a vajat. Tájékozódhatunk a szubatomi energiarészecskék méretéről, ami jelentős mértékben elősegíti az ezoterikus jelenségek megértését. Ötleteket kaphatunk az energiakeltés legegyszerűbb módjának, a szolitonos gerjesztésnek, illetve az éteri részecskék nagy hatásfokú elektromágnesekkel való mozgatásának kivitelezésére. Ez már most lehetőséget ad arra, hogy a nagy áramfelvételű készülékek (izzólámpák, villanytűzhelyek, villanykályhák, bojlerek) fogyasztását a töredékére csökkentsük. Megérthetjük ebből a műből a többdimenziós világ fizikai alapjait, és azt is, hogy mi miért nem vagyunk képesek érzékelni sem a párhuzamos univerzumokat, sem a túlvilági lényeket.

Ennek a könyvnek azonban nem az ezotériában elért műszaki eredmények ismertetése a fő feladata, hanem a tudati felvilágosítás elősegítése, amely lehetőséget kínál pusztuló világunk megmentésére. Helyzetünk tarthatatlanságának bizonyítására részletes tájékoztatást kaphatunk környezetromboló tevékenységünk kihatásairól. Kiderül ebből a könyvből, hogy milyen jövő vár ránk, ha nem teszünk semmit a természet megmentése érdekében, hogyan fog elpusztulni a civilizációnk. Az apokalipszis elkerülésére azonban megvan a lehetőségünk, és ez a mű a kiút megtalálásáról, az előremenekülés lehetséges módjairól is szól. Életmódunk megváltoztatása érdekében feltárja mindazokat a visszásságokat, amelyek civilizációs fejlődésünk eddigi legmélyebb pontjára taszított bennünket. A társadalmi és politikai rendellenességeken kívül tájékoztatást kapunk a boldogságunkat akadályozó jelenségekről, pl. az új kormányok szociális érzéketlenségéről, a növekvő munkanélküliségről, az elszegényedésről, az infláció felpörgetéséről, a statisztikai adatokkal való manipulálásról, a sorsunkat leginkább befolyásoló problémák elhallgatásáról, az ország kiárusításáról, a kereskedelemben tapasztalható szélhámosságokról, és önpusztító magatartásunkról. Helyzetünket súlyosbítja az önismeret hiánya, az elidegenedés, a közöny, az erkölcsi normák fellazulása, a gazdagok és szegények közötti ellentét fokozódása, a karvalytőke megjelenése, a bűnözés elharapózása, valamint a fegyverkezési hajsza. Nem kis zavart okoz a nők emancipálódásából eredő identitászavar, a háború a nemek között, a párkapcsolatok elanyagiasodása, a generációs bomba, a korán kezdett nemi élet

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

veszélyei, a televízió hatása a gyerekekre, a gyermekkori bűnözés, a szeretethiány, a kultúra elsekélyesedése, a reklámináció, a szekták tevékenysége, és a túlélési technikák feledésbe merülése.

Járulékos információként megtudhatjuk ebből a műből azt is, hogy a fizikai test a magunkkal hozott asztráltestbe nő bele. Magyarázatot kaphatunk arra, hogy mi a részleges teleportáció, miként vállalhatjuk át mások karmikus adósságterhét, mikor költözik be a lélek az újszülött testébe, az értékes lelkek miért nem akarnak rendezetlen párkapcsolatban élők gyermekeként megszületni, és milyen veszélyei vannak a parapszichológiai képességek idő előtti kifejlesztésének. Nyilvánvalóvá válik számunkra, hogy az őszinte megbánás képes elhárítani fejünk fölül a bajt, és hogy az öngyilkosság a legértelmetlenebb cselekedet a világon, mert semmit nem old meg, sőt súlyosbítja a problémát. Megismerhetjük a halottak lelkének irányítási módját, a klinikai halálból visszatértek értékrendjének megváltozását, a munka valódi szerepét az életünkben, és rá fogunk jönni arra, hogy sem a sorsunk, sem a jövőnk nincs előre megírva. Értesülhetünk arról, hogy a mennyországban is van szex, és hogy ott sem érzi jól magát mindenki. Kiderül ebből a műből az is, hogy miért nem célravezető a bosszúállás, Isten miért hagyja, hogy háborúzzunk, és hogy miért nem emlékszünk előző életeinkre.

Sokak számára elképesztő lesz az a megállapítás, hogy nincs nagyobb csapás a gazdagságnál, a szegénység sok mindenre megtanítja az embert, és hogy az élet legmélyebb értelme a szenvedés. Azt is kevesen tudják, hogy a szerencsejátékok a Sátán fennhatósága alá tartoznak. Részletes képet kaphatunk a démoni erők világunkban folytatott manipulációiról, de azt is megtudhatjuk, hogy miként védekezhetünk ellene. Egy nemzetközi tudóscsoport megdöbbentő felfedezése, hogy a pokol Szibéria alatt található. Ennek a könyvnek az elolvasása után világossá válik számunkra, hogy mi a sorscsapások értelme, és hogy az állhatatosság a siker záloga. Arra is fény derül, hogy mi a valódi oka a gazdasági menekültekkel szembeni ellenszenvnek, és hogy miként számolhatnánk fel a gazdagok és szegények közötti ellentétet. Aki arra kíváncsi, hogy miért élünk egyre rosszabbul, miért nem használjuk ki a lehetőségeinket, megtudhatja ezt is, ha elolvassa a találmányokról, az alkotó emberekhez való viszonyunkról szóló részt.

Az „Ezoterikus körkép”-hez hasonlóan itt is szó esik a jótékonykodás módjairól, és további kiegészítő természetgyógyászati módszerekről (pl. Gerson-diéta, Simonton-módszer, Reiki, NLP, Alexander-módszer, TM-meditáció). Számtalan régészeti lelet felsorakoztatása próbálja az olvasót meggyőzni arról, hogy előttünk is léteztek civilizációk a Földön. Itt is megerősítésre kerül, hogy a bajainkból való kivezető út: a szubatomi energia hasznosítása. Egyúttal magyarázatot ad arra is, hogy eddig miért nem történt semmilyen előrelépés ezen a téren. A legnagyobb akadály az éter létezésének tagadása, és a felsőfokú oktatás egyirányú, túlspecializált képzési módja. Ez a helyzet azonban nem gátolja a szubatomi energiarészecskék birtokbavételét, mert annak idején a villamos áramot is úgy kezdtük el használni, hogy nem értettük az elméleti alapjait.

Érdekességként megtudhatjuk, hogy mi a véleményük a földönkívülieknek rólunk, milyen következményekkel járt a vízözön, és hogy hol vannak olyan dombok, amelyeken felfelé könnyebb menni, mint lefelé, valamint azt, hogy mi a Raps. Kiderül, hogy az Antarktiszon létezik még egy álcázott város, amelyet az atlantiszi civilizáció túlélői hoztak létre. Végül átfogó képet kaphatunk a túlvilági szférák rétegeződéséről, és az emberiség fejlettségi szintjéről. Tájékoztatást kapunk arról is, hogy mi jellemzi a különféle szférákból jötteket, és hogy milyen számarányban élnek a Földön. Érdekes megállapítást olvashatunk a nagy elődökről, valamint a másod- és harmadvonalbeliekről. Az mindenesetre biztató hír, hogy a jelek szerint a Mindenható megkegyelmezett nekünk, így további sorsunk kizárólag rajtunk múlik.



Az „Ezotéria kivitelezése” című könyvem fő feladata a gyakorlati tanácsadás. Különféle ötletekkel, javaslatokkal megpróbál segíteni a jelenlegi bajainkon. Ezek közül legjelentősebb a készpénz megszüntetése, egy új monetáris rendszer bevezetése lenne. Ugyancsak a bűnözés visszaszorítását szolgálja a törvény ellen vétők sajátos büntetési módja: a közmegvetés. Megtudhatjuk azt is, hogy az utakon tapasztalható áldatlan állapotok, a rohamosan növekvő gépkocsiforgalom visszaszorításának leghatékonyabb eljárása: a luxusadó bevezetése. A munkaerő-használati adó az idősebb korosztály foglalkoztatási gondjait, a gyermektelenségi adó pedig a népességcsökkenés

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

problémáját oldhatná meg. A gyárbezárásoktól, a még alacsonyabb munkabérű országokba való továbbköltözéstől a védővámok vehetnék el a multinacionális vállalatok kedvét. Az egészségellátási rendszer megreformálására legalkalmasabb a kínai módszer. Az „Ezotéria kiteljesedésé”-nek folytatásaként további tájékoztatást kaphatunk a magasabb szférabeliek jellegzetes vonásairól, és a velük való kapcsolatteremtés hátrányairól. Ebben a tárgykörben kiderül az is, hogy az alacsony szinten álló lélek nem képes elviselni a nála fejlettebb lelkeket. Tovább olvasva ezt a kötetet világossá válik számunkra, hogy korunk legütőképesebb fegyvere a média. Itt tudhatjuk meg azt is, hogy a földönkívüliek közlése szerint hány élő bolygó és hány értelmes faj található az univerzumban. (Kinézetük szerinti megoszlásukról az „Ezoterikus körkép” V. fejezete tájékoztat.) Ebben a fejezetben olvashatunk az univerzális vallásról, amely az EGY tiszteletén alapul, és híveinek száma rohamosan gyarapodik.

Az előzőekhez hasonlóan ez a mű is hírt ad a legújabb természetgyógyászati módszerekről. A gyógyítással kapcsolatban megtudhatjuk még, hogy Amerikában már tudományos bizonyítéka is van az imádság hatásosságának. Arra is fény derül, hogy az USA második legnagyobb kórházában engedélyezték a kézrátételes gyógyítást. Mindemellett találhatunk benne egy érdekes beszámolót arról, hogy mi a véleménye a keresztény egyháznak a new age mozgalomról. Utána átfogó képet kapunk a megújuló erőforrásokról, és az egyes eljárások hátrányairól. A technikai rovat bemutatja a lappiramist, és ismerteti az űrhajókban létrehozható mesterséges gravitáció legegyszerűbb módját. Ez a könyv is kitér a szponzorálás szükségességére, és további szempontokra hívja fel a figyelmet. A „Kiegészítések” rovatban újabb adalékokat találunk az előző kötetekben érintett témákról. A hivatalos tudomány és a kívülállók, magányos feltalálók közötti ellentétre pl. az a felvilágosítás szolgál, hogy: „Isten nem személyválogató”. Egy másik bibliai idézet arra ad magyarázatot, hogy egyéni és össztársadalmi törekvéseink miért nem mindig az elvárásaink szerint alakulnak: „Sokan vannak az elhívottak, de kevesen a kiválasztottak”. Sokak számára meglepő lesz az a megállapítás, hogy fejlett informatikai eszközeink ellenünk fordultak, és elősegítik a pusztulásunkat. Jelentős mértékben növelné túlélési esélyeinket, ha az emberekben tudatosulna, hogy világunk romlásba döntésében a sátáni erők legfőbb fegyvere: a rejtőzködő magatartás. Nem teszi könnyebbé a helyzetünket, hogy a velünk szemben ellenséges magatartást tanúsító Földön kívüli civilizációk is az „ő malmukra hajtják a vizet”. Végül az is világossá válik számunkra, hogyan ebrudaljuk ki magunkat a saját hazánkból.

A II. fejezet rámutat arra, hogy célszerű lenne visszaállítani a nagycsaládok rendszerét, és a gyerekek nevelését az idősebb korosztályra kellene bízni. Itt olvashatunk arról, hogy az emancipációs törekvések túlhajtása következtében a nők rosszabbá váltak a férfiaknál is. Nem zárható ki, hogy a nők túlkapásai az újkori matriarchátus bukását fogják eredményezni. Civilizációnk genetikai állományának fokozatos romlása főleg szakmai körökben okozott aggodalmat. Ez a probléma azonban egy csapásra megoldódott, mivel az emberi genom feltérképezésével az orvostudomány megalkotta a modern Taigetosz intézményét. Egy élménybeszámoló alapján értesülhetünk arról, hogyan sodornak bennünket a sarlatánok a démonvilág hálójába, és megismerhetjük a szabadulás leghatékonyabb módját. Mindezek alapján elhangzik még, hogy ideje lenne megtisztítani a new age eszméit az okkultizmustól, és a mágia káros befolyásától. Ez azonban nem könnyű, mert a fekete mágia már az iskolai tananyagba is beszivárgott. Új keletű probléma, hogy az információrobbanás melléktermékeként a technostressz már az átlagembert is érinti.

A továbbiakban progresszív hipnózis útján szerzett élménybeszámolók alapján bepillantást nyerhetünk a várható jövőnkbe, és megismerhetjük az ördögűzés rejtelmeit. Ebben a kötetben is figyelemmel kísérhetjük a környezeti ártalmak alakulását. Ezen a téren az egyetlen biztató hír, hogy most már a politikusok és a meteorológusok sem tagadják a globális felmelegedés tényét. Itt tudhatjuk meg, hogy a saját lehetőségeinkkel hogyan lassíthatjuk az ökológiai katasztrófa bekövetkeztét. Ez a fejezet nyújt tájékoztatást arról, hogy az ezoterikus kutatások megindulása után milyen feladatok várnak a tudósainkra. Eközben fény derül arra is, hogy valójában mi a gravitáció. Ezen túlmenően elárulja nekünk az aranycsinálás legmodernebb módját, és az emberi sejtekkel folytatott klónozási kísérletek várható végkifejletét. 2004-ben kitudódott, hogy amerikai kormány-

szervek évtizedek óta elrabolják a zseniket, és föld alatti laboratóriumokba zárva foglalkoztatják őket.

Minden bizonnyal nagy érdeklődést fog kiváltani az elektroplan megvalósításával kapcsolatos javaslat is. Ennek lényege, hogy a villanymotoros meghajtású repülőgép táplálására nem a tüzelőanyag-cella a legalkalmasabb, hanem a Tesla-konverter. A gyakorlati kivitelezés elősegítésére megtalálhatjuk benne a Tesla-konverter rekonstruálásának egy könnyen járható útját. Az ezt követően közölt részletes működési elve bárki számára lehetővé teszi a Tesla-konverter eredeti formában való előállítását is, a transzverzális és a longitudinális hírközlési mód ismertetése pedig arról ad felvilágosítást, hogy a SETI programban tevékenykedők miért nem tudják észlelni a földönkívüliek által használt mágneses hullámokat. Határtalan lehetőséget kínál az a műszaki információ, hogy a nagyvárosainkat behálózó térellenőrző kamerarendszernél van egy jóval tökéletesebb és olcsóbb megoldás is: rá kell kapcsolódni a Magasabb Intelligencia mindenre kiterjedő megfigyelő rendszerére. Ehhez semmi mást nem kell tenni, mint elkezdeni a kronovizor sorozatgyártását, és engedélyezni a hatósági felügyelet melletti használatát. Végül magyarázatot kapunk arra a kérdésre, hogy az ezredfordulóra miért csökkent le radikálisan az UFO-megfigyelések száma. Meglehetősen nyugtalanító az a felismerés, hogy a természet ellenünk fordult. Miután nem voltunk hajlandóak feladni a határtalan gazdasági növekedés elvét, nem álltunk át a fenntartható fejlődésre, a maga eszközeivel lerombolja a gazdaságunkat, lelassítja környezetünk kizsarolását. Elpusztítja azokat, akik a Földet pusztítják, így szabadulva meg a rá nehezedő tehertől.

A III. fejezet rámutat arra, hogy jelenlegi viselkedésünk nem más, mint egy groteszk haláltánc. Ebből a helyzetből úgy juthatnánk ki, ha társadalmunk kiemelkedő személyiségei példát mutatnának helyes életvitelből, és önkorlátozásból. Ennek bekövetkezésére azonban kevés remény van, mivel a világtörténelemben még nem fordult elő, hogy az erőforrások felett korlátlan uralmat gyakorló elit önként lemondjon előjogairól, vagy azokat megkurtítsa. A természetgyógyászattal foglalkozó részt egy terjedelmes rovat egészíti ki, amely az eddig elért Agykontrollsikerekről számol be. A meghökkentő eredmények remélhetőleg meghozzák a kedvet ennek a módszernek a tömeges elsajátításához, és alkalmazásához.

A munkanélküliség csökkentésére, a társadalmi átalakulás áldozatainak felkarolására nálunk is célszerű lenne bevezetni a „Szívesség bank”-rendszert. A szegény de törekvő lakosság megsegítésének másik módja a kamatmentes kölcsön, melynek elindítója és példamutató szervezője a bangladesi Grameen Bank. Bajaink gyökerének kutatása során sok közgazdász vallja, hogy gazdaságunk megrontója, a természet kizsarolásának fő oka a bankok által alkalmazott kamatos kamat rendszer. Fenyegető gyorsasággal közeledő veszélyre hívta fel figyelmünket a Schwartz jelentés. A Golf-áramlás leállása miatt Európa északi államaira új jégkorszak vár, míg a trópusi államokat az elsivatagosodás teszi lakhatatlanná.

A továbbiakban elállatiasodásunk újabb állomásiról olvashatunk. Mind több helyről érkeznek hozzánk figyelmeztető jelek, hogy közeleg Isten büntető bolygója, a Nibiru. Ennek lehetséges következményeiről, és a védekezés módjáról is részletes tájékoztatást kapunk. Bibliai idézetek alapján még a hitetlenek számára is kétségtelenné válik az Apokalipszis és a halálbolygó közötti kapcsolat. Ebben a fejezetben megismerhetjük az antigravitációs hajtóművek legegyszerűbb, és legolcsóbb változatának működési elvét. A három imbolygó kúpból és két mágneskorongból álló szerkezet az ellenirányú gerjesztés tipikus példája. A kaszkádba kapcsolt elemek oly mértékű energiasokszorozódást váltanak ki ebből a földönkívüliek által megmutatott szerkezetből, amely több tonnás járművek magasba emelésére is képes. Csekély önsúlya tovább szélesíti a felhasználási területét. Miután semmi olyan tartozéka nincs, amit ne tudnánk előállítani, bármikor elkezdhetjük a sorozatgyártását. A mikrogravitáció alkalmazásba vételére azonban nem az idegenek, hanem a természet tanított meg bennünket. Végül érdekes történetet olvashatunk a földből kiáramló antigravitációs energia újkori használatáról.

A IV. fejezetben világossá válik számunkra, hogy elindult a katasztrófa előtti válogatás. Mindenki megmérettetik, hogy könnyebb legyen szétválasztani az „ocsút a búzától”. Most választódnak ki a megmentésre érdemesek. Nem Isten selejtez ki bennünket, hanem mi saját magunkat. Bibliai utalások alapján mi is kiszámíthatjuk Lucifer korlátlan földi uralmának kezdetét és feltéte-

lezett végét, majd megtudhatjuk, hogy milyen élet lesz a Földön a katasztrófa után. Döbbenetes hír, hogy a Mindenható 1995-ben elvesztette a türelmét az emberek iránt, és elszabadította az „Apokalipszis lovait”. 2005 tavaszán megérkezett a Földre Jézus Krisztus, és kezdetét vette a végítélet. Itt esik szó arról is, hogy az ember klónozhatósága kettéválasztotta a tudós társadalmat, és a politikusok nem megfelelő mederbe terelték az eseményeket. A tudomány és az űrkutatás fejlődésével kapcsolatban talányos üzenetet kaptunk a Magyarországra érkezett földönkívüliektől. Aggodalmukat fejezték ki az emberiség történelmében rövidesen várható ugrásszerű technikai haladás miatt, mert túl korainak tartják. Ez a fejezet rávilágít arra is, hogy a mind gyakoribb balesetek, tragédiák oka, hogy az űrkutatás elindítása után fél évszázaddal még mindig ágyúgolyóként lőjük ki asztronautáinkat a kozmoszba. Nem segíti elő a haladásunkat az sem, hogy újabban a szabadalmi bejelentések titkosításával teszik lehetetlenné a szabadenergia-hasznosító találmányok gyártásba vitelét. Aki megszegi a törvényt, arra 10 ezer dollár büntetés és 2 év börtön vár. A kiszivárogtatott hírek szerint az Omega Ügynökség ugrásra készen áll, hogy rendet teremtsen a világban, hogy leszámoljon a bűnözőkkel. Hatalomra jutásuk után szándékukban áll nyilvánosságra hozni a földönkívüliekkel kapcsolatos összes titkos információt.

A helyüket, életcéljukat nem találó emancipált nők szemét a Könyvajánló című rovat nyithatja fel. Előtte az általános értékválság legújabb megjelenési formája, a márkasvindli, a márkás termékek színvonalának módszeres lesilányítása kerül terítékre. Sokan tudnak róla, mégis kevesen nehezményezik, hogy a felelős posztokat nem megfelelő emberek töltik be a világban. Felbecsülhetetlen kárt okoz civilizációnknak, hogy rokoni-, baráti szálak, vagy faji-, etnikai- és vallási összefonódások, valamint a korrupció határozzák meg, hogy ki hová kerül az életben. A természetgyógyászattal foglalkozó rovat megemlíti, hogy nálunk is vannak pozitív energiahullámokat kibocsátó helyek, amelyek híres gyógyközpontokká váltak. Ezek közül legismertebb az Attila domb. Ezzel a témával kapcsolatban kitérünk arra is, hogyan kell a parafenoméneket bevonni a gyógyításba. Végül ismét szóba kerül, hogy továbbra sem tartunk igényt saját találmányainkra, sőt újabban már az újságokban sem kapnak teret az új, előremutató gondolatok. Pedig a svéd tudásparkok meggyőző példái annak, hogy micsoda lehetőség rejlik a kreatív emberekben, az általunk semmire sem becsült ötletekben.

Ez a fejezet hívja fel a figyelmet arra a meghökkentő tényre is, hogy 3 perces mágneses besugárzással meggyógyítható az összes rákos beteg. A frekvenciaspecifikus energiabesugárzás nem csak a rákos sejteket pusztítja el, hanem minden vírust, baktériumot, miközben nem károsítja szervezetünk jótékony baktériumait. Ez az univerzális betegség-megszüntető eljárás már 80 éve ismert, de a gyógyszergyártó lobbi nyomására betiltották az alkalmazását. Miközben korunk áldemokratikus világa nem tűri az emberi jogok legkisebb mértékű megsértését sem, embertárasainkat, a kisebbségeket ért legapróbb sérelemért is rendőrért kiáltunk, vagy bíróságra futkosunk, szemet hunyunk a valódi emberiségellenes bűnök felett. Nemtörődömségünkkel, tájékozatlanságunkkal évente több száz millió embert küldünk a halálba, holott ennek a módszernek a rekonstruálásával gyorsan és olcsón kiirthatnánk az összes káros mikrobát a Földön. Egyszer s mindenkorra megszabadíthatnánk a növényeket, az állatokat és az embereket minden betegségtől, kártevőtől. Ennek az eljárásnak az újbóli bevezetése nagymértékben csökkentené a környezetszennyezést is, mert nem lenne többé szükség növényvédő szerekre, gyógyszerekre és különféle csíraölő vegyszerekre.

A III. kötetből megismerhetjük a kreacionizmus történetét. A világ iskoláiban nagy harc folyik a bibliai teremtéstörténet, a tudományos evolúcióelmélet és az „intelligens tervező” elvét hirdető kreacionisták között. Az V. fejezet tovább boncolja az energiatermelés megreformálásának lehetőségeit. Ennek során kiderül, hogy a bio üzemanyagok sem oldották meg energiaellátási és környezetvédelmi gondjainkat, sőt súlyos élelmiszerhiányt, és árdrágulást idéztek elő. A továbbiakban arra is visszatérünk, hogy az elanyagiasodás, a több ezer éven át kialakult erkölcsi értékrend lábbal taposása morális csődbe juttatta az emberiséget. Az általunk teremtett új világ önző, haszonelvű és értékhajhász. Romboló szenvedélyek vesznek erőt rajtunk, és térítenek le bennünket a helyes útról. Fokozatosan rothadó világunkat szemlélve egyre nyilvánvalóbbá válik, hogy képtelenek vagyunk önmagunknak megálljt parancsolni. Mivel az emberek nem akarnak maguktól megváltozni, a rohamosan romló körülmények fognak bennünket erre rákényszeríteni. A Föld védekezik a ter-

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

mészetromboló tevékenységünk ellen. A természet elpusztítja azokat, akik a természetet pusztítják. A minden téren megnyilvánuló tengernyi kár nem csak az érintetteket sújtja, hanem visszahat az egész társadalomra. Ezek a káros jelenségek mindent szétzilálnak, megbontanak. Itt válik világossá az is, hogy mi az oka a földönkívüliek rejtőzködő magatartásának. Az üzenetük szerint erről kizárólag mi tehetünk. Azért nem jönnek, mert nem hívjuk őket.



A „Szövegszerkesztési ismeretek” című könyvem az Office 2003 és a PageMaker 6.0 – 7.0 programok, valamint a Windows 7 operációs rendszer kezelési szabályait ismerteti kezdők számára is érthető módon. Ez a mű nem tankönyv, hanem útmutató; célorientált módszerek gyűjteménye. A benne szereplő ötleteket, javaslatokat főként azok hasznosíthatják, akik egy számítógépkezelési tanfolyamon legalább alapfokú szövegszerkesztési ismeretekre tettek szert. Sajnos ezek a tanfolyamok, meglehetősen elnagyoltan foglalkoznak ezzel a témával, nem térnek ki a speciális alkalmazásokra. A számítástechnikai szakkönyvek legtöbbje pedig érthetetlen, általában szakértők írják szakmabelieknek. A kezdőknek szánt tájékoztatókat sem tudja mindenki használni. A szakírók ugyanis hajlamosak megfeledkezni arról, hogy valamikor ők is voltak kezdők. Ennélfogva gyakran átsiklanak olyan részletek felett, amelyek szerintük magától értetődőek. A gyakorlattal nem rendelkezők számára azonban nélkülözhetetlenek az elhallgatott közbülső lépések, és ezek hiányában sokan nem boldogulnak ezekkel a szakkönyvekkel. Ez a mű viszont rendkívül aprólékosan, pontról pontra írja le a teendőket, így a kezdők is gond nélkül használhatják. Nem általánosságokat tartalmaz, hanem konkrét szabályokat, mélyreható útmutatásokat, és sok szakirodalmi utalást. Emellett részletesen tárgyalja a házilagos könyvgyártás módjait. Végül hasznos tanácsokat ad a számítógép-, a kiszolgáló egységek-, és a különféle programok beszerzésével kapcsolatban.



Sajnos a fokozódó munkanélküliség, az infláció okozta anyagi ellehetetlenülés következtében egyre kevesebb ember engedheti meg magának, hogy könyveket vásároljon. Ezekre az ismeretekre azonban mindenkinek szüksége van, ezért kérem, hogy kiolvasás után adják kölcsön műveimet a barátaiknak, ismerőseiknek, hogy számukra is megnyíljon az öngyógyítás és lelki önsegélyezés útja, s ne legyenek kirekesztve világunk megújulásának folyamatából. Akik az előző kiadásokat is megvették, és az új könyvek birtokában ezekre már nincs szükségük, ajándékozzák oda azoknak, akik a korábbi változatokat sem olvasták.

Könyveim az Interneten is megtalálhatók az alábbi címen:

2003. június 30-án a Magyar Elektronikus Könyvtár honlapját lezárták, és az új könyvek, valamint a korábbi művek frissített változatai átkerültek az Országos Széchenyi Könyvtár portáljára. Ezért könyveim újabb változatai a következő URL címen érhetők el: http://mek.oszk.hu Ebben a rendszerben téma szerinti osztályozásban lehet megtalálni a könyveket. Mivel ez meglehetősen hosszadalmas, egyszerűbb beírni a nevemet a kereső ablakba: **kun akos**, és a programmal megkerestetni a műveimet. Ezt követően már csak rá kell kattintani a letölteni kívánt könyvre. Ebben a könyvtárban nem csak DOC, hanem PDF formátumban is hozzáférhető az állomány. Ezen túlmenően az egyes művek teljes terjedelemben, és WinZip-el tömörítve is letölthetők. A kiválasztott könyveknél megnyíló weblapok lehetőséget adnak az olvasói vélemények kifejtésére. A letöltési statisztika szintén erről a portálról nyitható meg. A letöltések számát átmenetileg befolyásolhatják ugyan a divathullámok, de az egyenletes növekedés biztos jele a maradandó értéknek, a tartalmas mondanivalónak. Az igazán jó könyvnek nem az a jellemzője, hogy egyszerre sokan elolvassák, hanem az, hogy évtizedek múlva is olvassák.

2003 őszén lehetőségem nyílt egy saját elektronikus könyvtár létrehozására. Így aki a legújabb változatokra is kíváncsi, műveimet a Kun Elektronikus Könyvtárból töltse le. Ezek a rendszeresen frissített, tördelt változatok az anyag kinyomtatására, jegyzet minőségben való előállítására is alkalmasak. URL cím: https://kunlibrary.net (A MEK portálról is megnyitható az egyes művek weblapjának alján található **Forrás** mezőre kattintva.) Ha meg akarjuk tudni, hogy történt-e frissítés,

nem kell mindegyik könyvet megnyitni, és az Előszó után ellenőrizni az utolsó mentés időpontját. A **Frissítési dátumok** webkapoccsal előhívható táblázatban minden fájl felhelyezésének dátuma megtalálható. (A fokozott vírusvédelem érdekében az összes állomány tömörítve van.)

2004 nyarán elindítottam egy folyóiratot „Ezoterikus Világ” címmel. Ennek az internetes folyóiratnak az a fő a feladata, hogy hírt adjon az ezoterikus fejlesztések állásáról, a legfrissebb fejleményekről. Mivel ezen a téren még nem történt meg a sokak által megjövendölt áttörés, és a technikai fejlesztések sem indultak el kellő mértékben, egyelőre nem árasztanak el bennünket a hírek. Meggyőződésem, hogy ez a folyamat magától nem fog beindulni, ezért ezzel a folyóirattal is igyekszem elősegíteni az első lépések megtételét. Emellett ez a fórum sok érdekes cikket, járulékos információt, és hasznos tájékoztatót tartalmaz. Itt fognak megjelenni a közérdekű olvasói levelek is.

Időközben ennek a folyóiratnak a Viccek, humoreszkek, anekdoták című rovata önálló könyvvé terebélyesedett. A közel 11 500 vicc több mint 300 vicckönyv, viccújság és anekdotagyűjtemény feldolgozásával jött létre. Az elmúlt száz év magyar „vicctermésének” színe-javát tartalmazza. Az új nemzedék számára a politikai viccek megértését Lábjegyzetek és Megjegyzések segítik. A fiatalkorúak védelme érdekében az Erotikus viccek külön kötetben szerepelnek. (Közel 200 gasztronómiával kapcsolatos vicc átkerült a Reformételek ínyenceknek című szakácskönyvem V. fejezetébe.) Ugyanitt jelentősen bővült az egzotikus gyümölcsöket és zöldségeket ismertető rovat. 2007 tavaszán a 672 egzotikus gyümölcs és zöldség leírását kiegészítettem egy fotóalbummal is. A 13 464 képet tartalmazó 33 nyelvű album csak a https://kunlibrary.net honlapról tölthető le. Terjedelme: min. 900 MB. 2009 őszén készítettem egy 33 nyelvű albumot 550 kontinentális zöldségről és gyümölcsről is, ami jelenleg 11 042 képet tartalmaz, és a terjedelme 660 MB.

2013-ban a Viccek, humoreszkek, anekdoták című könyv kiegészült egy képgyűjteménnyel, amely humoros képekben megmutatja, hogy milyen volt életünk régen és milyen most. A 350 fotómontázs tanulmányozásával átfogó képet kaphatunk fejlődésünk nem minden téren kedvező menetéről. A II. kötetet egy kabaréjeleneteket és bohózatokat tartalmazó lista zárja, melynek segítségével meghallgathatjuk, illetve megtekinthetjük a magyar kabaré legszínvonalasabb jeleneteit. 2013-ban készítettem egy könnyűzenei slágerlistát is, amely 1931-től napjainkig az összes magyar slágert tartalmazza. Az előadó nevének kiválasztása után pár másodperc múlva meghallgathatjuk, illetve videoklip formájában megtekinthetjük kedvenc dalainkat a YouTube-on. Jelenleg 8374 dal található ebben a gyűjteményben, több mint 57 866 változatban.

Ezek a művek egyelőre csak az Interneten érhetők el. Annak érdekében, hogy a számítógéppel nem rendelkezők is hozzájuthassanak a bennük található információkhoz, ez úton keresek támogatókat a nyomdai megjelentetéshez. Kérem, hogy aki szívügyének tekinti ezeknek az ismereteknek széles nyilvánosság elé tárását, adományával segítse elő az ehhez szükséges összeg előteremtését. Pénzküldeményeiket a következő számlaszámra befizetve juttathatják el hozzám: **HU45 1090 0028 0000 0014 3499 0019**. **UniCredit Bank**. Amennyiben sikerül előteremteni a magánkiadáshoz szükséges összeget, ezek a könyvek nonprofit kiadványként, szerzői honorárium és kiadói árrés nélkül fognak megjelenni. Közreműködésüket előre is köszönöm.

TÁRGYMUTATÓ
(sorszámok szerint)

A

Agaragar beszerzése és használata (lásd Szójás kocsonya) **409** és (Málnadzsem után) **470**
Aioli mártás (lásd Tartármártás után) **139**
Alkoholfelszívódás csökkentése (lásd Köménymagos leves után) **238**
Alkoholmentes citrusbólé **702**
Almaecet előnyei és előállítási módja (lásd Uborkasaláta után) **444**
Almakompót **394**
Almalekvár **479**
Almaleves **65**
Almarózsa (lásd Csipkebogyótea) **488**
Almás pite **504**
Almás rebarbarapite (lásd Morzsás rebarbarapite) **508**
Almás rétes **122**
Almás szelet **558**
Almás túrófánk **546**
Aludttej **705**
Alufólia használata (lásd Háztartási fóliák – Szójás gabonakolbász után) **458**
Alumínium edények tisztítása (lásd Járulékos tanácsok – Avokádós-görögjoghurtos kukoricasaláta után) **153**
Amarántkása (lásd Köleskása után) **748**
Amaréna meggy (lásd Almás pite után) **504**
Ambrózia **703**
Amerikai karfiolsaláta **741**
Amerikai sajttorta (lásd Gluténmentes túrótorta után) **622**
Ananászdesszert (lásd Pálcikás banándesszert után) **871**
Ananász-grépfrút dzsem **481**
Ananászkrémleves **234**
A nátha, az influenza természetes gyógymódja (lásd Csalánfőzelék után) **259**
Angolkrém (lásd Csokoládés gesztenyetorta) **66**
Angolszász mértékrendszer (lásd Sajtos brownie – lábjegyzet) **641**
Aprótészta (lásd Főtt tészta készítése) **281**
Arab sütőtökleves **187**
Arancini **64**
Aranyalma (lásd Almakompót) **394**
Aranygaluska **539**
Articsókakrémleves (lásd Csicsókakrémleves után) **225**
Articsókaleves (lásd Kelbimbóleves után) **169**
Articsóka tisztítási módja (lásd Majonézes articsókasaláta) **144**
Aszalt gyümölcs fogyasztása (lásd **V.** fejezetben – Egészségmegőrzés rovat)
Aszkorbinsav beszerzése és használata (lásd az V. fejezetben, az Egészségmegőrzés rovatban)
Avokádókrém **729**
Avokádós-görögjoghurtos kukoricasaláta **153**
Avokádós-kukoricás saláta **744**
Avokádós orsótészta **298**
Avokádós-pestós tészta **299**
Avokádós spárgakrémleves (lásd Avokádós zöldborsókrémleves után) **231**
Avokádós zöldborsókrémleves (lásd Baszk gesztenyekrémleves után) **231**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Á

Áfonya beszerzési módja (lásd Levendulakrémleves **–** lábjegyzet) **236**
Áfonyadzsem **485**
Áfonyafajták ismertetése (lásd Áfonyadzsem után) **485**
Áfonyaleves (lásd Almaleves után) **65**
Áfonyás csokitorta (lásd Csokoládétorta után) **587**
Áfonyás-krémsajtos parfétorta (lásd Málnás-krémsajtos parfétorta) **580**
Áfonyás mandulakeksz **849**
Áfonyás pite (lásd Almás pite) **504**
Áfonyás rebarbarapite (lásd Morzsás rebarbarapite) **508**
Áfonyás sajttorta **625**
Áfonyás túrós lepény **512** és Meggyes-túrós lepény **512**
Ájult imám (lásd Gyuvecs után) **19**
Ánizsos mártás (lásd Tojáskrémes szendvics után) **791**
Árpakása (lásd Köleskása után) **748**
Ázsiai kukoricalepény **752**

B

Bab (lásd Szárazbab vagy Zöldbab címszónál)
Babcurry (lásd Lencsecurry) **277** és **(**Csicseriborsós curry után) **388**
Babfajták ajánlása és tárolása (lásd Szárazbabfőzelék után) **274**
Babfasírt ((lásd Gombás babfasírt) **27**
Babfőzelék (lásd Szárazbabfőzelék) **274** és (Gombás babfőzelék) **275**
Babgulyás (lásd Szójás babgulyás) **382**
Babkása (lásd Szójás burgonyakása után) **420**
Bableves (lásd Szárazbableves) **195**
Babos-kukoricás tészta **303**
Babos lecsó (lásd Szójás lecsó után) **4**
Babos-paradicsomos tészta **302**
Babos rizs **377**
Babos zöldségleves (lásd Csicseriborsós zöldségleves) **244**
Babsaláta (lásd Majonézes burgonyasaláta után) **146**
Baileys krémlikőr (lásd Tojáslikőr után) **78**
Baklava **129**
Balesetvédelmi szabályok a háztartásban (lásd a **IV.** fejezetben, a tűzhelyeknél)
Balzsamecet beszerzési módja (lásd Édes-savanyú hagyma **–** lábjegyzet) **422**
Bambuszrügy beszerzési módja (lásd Kínai csípős-savanyú zöldségleves **–** lábjegyzet) **245**
Banándesszert **870**
Banándzsem (lásd Ananász-grépfrút dzsem után) **481**
Banánkenyér **521** és Csokoládés banánkenyér (lásd Gyümölcskenyér után) **524**
Banánkrémleves **235**
Banános brownie **642**
Banános csokoládétorta **596**
Banános muffin **670**
Banános rétes **134**
Banános palacsintatekercs **466**
Banános sajttorta **627**
Banános túróbonbon **856**
Baracklekvár **478**

Barackmag beszerzése és tárolása (lásd Sárgabarackdzsem) **477** és (Diós pite után) **501**
Barackos túrós pite **615**
Barátfüle (lásd Derelye címszónál)
Barbeuce szósz **717**
Barbeuce szósz beszerzési módja (lásd Sajtkészítés után **–** lábjegyzet) **716**
Barna rizs párolva (lásd Párolt rizs) **428**
Baszk gesztenyekrémleves **231**
Baszk túrótorta **629**
Batátafőzelék **273**
Batátakrémleves (lásd Édesburgonykrémleves után) **210**
Batátaropogós (lásd Cicege után) **431**
Bazsalikomkrémleves (lásd Medvehagymakrémleves) **213**
Bazsalikomos zöldborsókrémleves (lásd Medvehagymás zöldborsókrémleves után) **215**
Bácskai rizses gomba **369**
Bácskai rizses szója (lásd Bácskai rizses gomba után) **369**
Bácskai rizses tönköly (lásd Rántott tönkölyszelet után) **798**
Bálmos **719**
Bársonyos fűszertészta **68**
Befőttesüvegek címkéjének eltávolítási módja (lásd Sütőtökdzsem után) **492**
Befőzőfóliák használati módja (Csalamádésavanyítás után) **417**
Bejgli **111**
Belga csokoládétorta **581**
Berkenyeleves (lásd Almaleves után) **65**
Berkenyesajt (lásd Birssajt után) **861**
Besamelmártás (lásd Tojáskrokett) **351**
Bébicékla savanyítása (lásd Paprikasavanyítás) **415**
Bécsi meggyes lepény (lásd Bécsi meggytorta) **577**
Bécsi meggytorta **577**
Birskompót **395**
Birslekvár (lásd Almalekvár után) **479** és (Birssajt után) **861**
Birsleves (lásd Almaleves után) **65**
Birssajt **861**
Bodzaöntet **471**
Bodzavirágkrémes palacsinta (lásd Palacsintatöltés után) **464**
Bodzaviráglé **880**
Bodzavirágszörp (lásd Bodzaviráglé) **880**
Bográcsos lecsó (lásd Szójás lecsó után) **4**
Bolognai szójás lasagne **26**
Borhab **79**
Bordás kel (lásd Kelkáposztafőzelék után) **270**
Borkrémleves **237**
Borleves (lásd Borkrémleves) **237**
Borsodó (lásd Borhab) **79** és Borkrémleves **237**
Borscsleves **240**
Borsfű használati módja (lásd Szárazbableves) **195** és (Uborkasaláta után) **444**
Borsos szójatokány (lásd Tejfölös szójatokány) **54**
Borsó (lásd Zöldborsó vagy Szárazborsó címszónál)
Borzas kifli **116**
Boszorkánykrém **108**
Bougatsa **565**
Bourbon vanília beszerzési módja (lásd Banándesszert után**) 870**
Bourbon vaníliapor alkalmazása (lásd Krémes pite) **563**

Boursin **714**
Bólé (lásd Alkoholmentes citrusbólé) **702**
Brassói aprópecsenye **2** és (Babos rizs után) **377**
Brindzás rúd **834**
Briós (lásd Foszlós kalács után) **514**
Brokkolifajták ismertetése (lásd Rántott karfiol után) **58**
Brokkolifőzelék **254**
Brokkolikrémleves **223**
Brokkolileves (lásd Karfiolleves) **159** és (Kelbimbóleves után) **169**
Brokkolipörkölt (lásd Karfiolpörkölt után) **57**
Brokkolisaláta **743** és (Márványsajtos brokkolisaláta) **742**
Brokkolis burgonyafőzelék **272**
Brokkolis curry (lásd Csicseriborsós curry után) **388**
Brokkolis krokett (lásd Kelkáposztás krokett) **357**
Brokkolis lasagne (lásd Kelkáposztás lasagne után) **25**
Brokkolis lencsefőzelék (lásd Karfiolos lencsefőzelék) **389**
Brokkolis medvehagymakrémleves (lásd Burgonyás medvehagymakrémleves után) **214**
Brokkolis-sajtos rakott tészta (lásd Brokkolis-zöldborsós tészta után) **306**
Brokkolis tiroli rétes **555**
Brokkolis zöldborsóleves (lásd Zöldborsóleves után) **156**
Brokkolis-zöldborsós tészta **306**
Brownie (lásd Sajtos brownie) **641**
Budapesti sajttorta (lásd New York-i sajttorta után) **623**
Buggyantott tojás készítése (lásd Tojásleves) **238**
Bukta (lásd Sajtos bukta) **654**
Bulgur (lásd Tarhonya után) **322**
Bundás kenyér **769**
Burgonya beszerzése és tárolása (lásd Majonézes burgonyasaláta után) **146** és (Paprikás burgonya után) **413** és (Hasábburgonya után) **430**
Burgonyafánk (lásd Burgonyás pogácsa után) **135**
Burgonyaforgács **427**
Burgonyafőzelék **271**
Burgonya főzése (lásd Burgonyakrokett után) **350**
Burgonyakása (lásd Szójás burgonyakása) **420**
Burgonyakrémleves **211**
Burgonyakrokett **350**
Burgonyaleves **183** és (Kelbimbóleves után) **169**
Burgonyapüré (lásd Szójás burgonyakása) **420**
Burgonyaropogós (lásd Cicege) **431**
Burgonyasütés (lásd Héjában sült burgonya) **762**
Burgonyaszirom (lásd Hasábburgonya után) **430**
Burgonyás bableves **168**
Burgonyás frittata **51**
Burgonyás gombaleves **177**
Burgonyás lángos **347**
Burgonyás medvehagymakrémleves **214**
Burgonyás pogácsa **135**
Burgonyás spárgaleves **171**
Burgonyás szójatepertős pogácsa **137**
Burgonyás tészta **289**
Burgonyás zöldborsófőzelék (lásd Zöldborsófőzelék után) **247**
Búrkifli **550**

Búzacsíra tárolása (lásd Tejbedara után) **493**
Búzadara tárolása (lásd Tejbedara után) **493**

C

Camembert krémleves **229**
Cantuccini **659**
Celofán sütéshez (lásd Háztartási fóliák – Szójás gabonakolbász után) **458**
Ceppefasírt (lásd Gombás szójafasírt után) **27**
Céklakrémleves **241**
Céklasaláta **325** és (Tojásos céklasaláta) **149** és (Majonézes céklasaláta) **150**
Céklás csokoládébonbon (lásd Vörösáfonyás golyó után) **868**
Céklás piskóta **71**
Céklás szelet (lásd Céklás piskóta után) **71**
Céklás tészta **305**
Cérnametélt (lásd Főtt tészta készítése) **281**
Chia mag használata (lásd Amarántkása után) **748**
Chiapuding (lásd Amarántkása után) **748**
Chiffon csokoládétorta **582**
Chilei szójás táska (lásd Szójás pirog után) **349**
Chili (lásd Szójás chili) **386**
Chili con carne (lásd Szójás chili után) **386**
Chimichanga (lásd Szójás pirog után) **349**
Chimichurri (lásd Barbecue szósz után) **717**
Chips-készítés (lásd Hasábburgonya után) **430**
Churros **664**
Cicege **431**
Cikóriasaláta (lásd Fejes saláta után) **326**
Citromdzsem (lásd Narancsdzsem után) **480**
Citromhámozás (lásd V. fejezetben – **Egzotikus gyümölcsök és zöldségek ismertetése** rovat)
Citromhéj tartósítása (lásd Sütőtökdzsem után) **492**
Citromkrémes habcsóktorta (lásd Pavlova után) **94**
Citrommázkészítés (lásd Csokoládés mézeskalács) **599**
Citromos keksz (lásd Vörösáfonyás keksz után) **848**
Citromos szelet **559**
Citromtorta **634**
Citrusbólé (lásd Alkoholmentes citrusbólé) **702**
Citrussaláta **879**
Crème brûlée **74**
Cukkinicicege (lásd Cicege után) **431**
Cukkinifőzelék **257**
Cukkinilecsó (lásd Szójás lecsó után) **4**
Cukkinipörkölt (lásd Karfiolpörkölt után) **57**
Cukkinis shakshuka (lásd Gombás shakshuka után) **42**
Cukor-, sárga- és görögdinnye vásárlása és termesztése (lásd Főtt kukorica után) **755**
Cukrozott narancs-és citromhéj készítése (lásd Gyümölcskenyér után) **524**
Curry összetétele (lásd Hamis húsleves után) **194**
Curry szószok ismertetése (lásd Mexikói szójás tál után) **387**
Currys finomfőzelék (lásd Finomfőzelék után) **249**

Cs

Csalamádésavanyítás **417**
Csalánfőzelék **259**
Csalán tartósítása (lásd Csalánfőzelék után) **259**
Csángógulyás **190**
Császármorzsa **467**
Csemegecsicsóka (lásd Paprikasavanyítás) **415**
Csemegekukorica (lásd Főtt kukorica) **755**
Csemegekukoricafőzelék **250**
Csemegekukoricaleves (lásd Kelbimbóleves után) **169**
Csemegekukoricás curry (lásd Csicseriborsós curry után) **388**
Cseresznyepaprika savanyítása (lásd Paprikasavanyítás) **415**
Cseresznyés pite (lásd Meggyes pite) **503**
Csicseriborsó bakonyi módra **462**
Csicseriborsófasírt (lásd Gombás Csicseriborsófasírt után) **27**
Csicseriborsófőzelék (lásd Zöldborsófőzelék után) **247** és (Spenótos csicseriborsócurry után) **280**
Csicseriborsókrémleves **206**
Csicseriborsókrokett (lásd Falafel után) **407**
Csicseriborsóleves (lásd Zöldborsófajták – Zöldborsóleves után) **156** és (Szárazborsóleves után) **204**
Csicseriborsóragu (lásd Lencseragu) **367**
Csicseriborsós brokkolikrémleves (lásd Csicseriborsós Karfiolkrémleves után) **161**
Csicseriborsós burgonyaleves (lásd Paprika és paradicsom tartósítása nyersen recept után) **160**
Csicseriborsós curry **388**
Csicseriborsós karfiolkrémleves **161**
Csicseriborsós lecsó (lásd Szójás lecsó után) **4**
Csicseriborsós minestrone **175**
Csicseriborsós paradicsomleves (lásd Paradicsomleves) **154**
Csicseriborsós-paradicsomos tészta (lásd Babos-paradicsomos tészta után) **302**
Csicseriborsós sütőtökcurry (lásd Csicseriborsó bakonyi módra után) **462**
Csicseriborsós zöldségleves **244**
Csicsókafőzelék (lásd Burgonyafőzelék után) **271** és (Zöldborsófőzelék után) **247**
Csicsókakrémleves **225**
Csicsókaleves (lásd Kelbimbóleves után) **169** és (Burgonyaleves után) **183**
Csicsókasaláta (lásd Majonézes céklasaláta) **150**
Csicsókás medvehagymakrémleves (lásd Burgonyás medvehagymakrémleves után) **214**
Csillagtök (lásd Patisszon címszónál)
Csimicsumi (lásd Barbecue szósz után) **717**
Csimicsurri szósz (lásd Barbecue szósz után) **717**
Csipetke **157**
Csipkebogyódzsem (lásd Csipkebogyóíz után) **487**
Csipkebogyóíz **487**
Csipkebogyótea **488**
Csokis amerikai fánk (lásd Tejfölös fánk után) **513**
Csokis-földimogyorós bonbon (lásd Kókuszos datolyabonbon után) **866**
Csokis keksz **661**
Csokis krémsajtos kocka **639**
Csokoládé beszerzési módja (lásd Demel-szelet – lábjegyzet) **576** és (Csokoládészelet – lábjegyzet) **690**
Csokoládéfajták ismertetése és ajánlása (lásd Csokoládés minyon után) **574**
Csokoládéfelfújt **105**
Csokoládékenyér **106**
Csokoládékészítés **691**

Csokoládékrémes torta **586**
Csokoládélikőr (lásd Tojáslikőr után) **78**
Csokoládémártás (lásd Aranygaluska) **539**
Csokoládé olvasztása (lásd Mézes marcipángolyó) **81**
Csokoládés almatorta (lásd Gyümölcstorta után) **672**
Csokoládés-áfonyás kuglóf (lásd Csokoládés kuglóf után) **526**
Csokoládés banánkenyér (lásd Gyümölcskenyér után) **524**
Csokoládés banánkrém **701**
Csokoládés banántorta **595**
Csokoládés gesztenyetorta **66**
Csokoládés isler (lásd Kókuszkrémes isler) **669**
Csokoládés karamelltorta **597**
Csokoládés-kávés kuglóf **527**
Csokoládés kuglóf (lásd Kuglóf után) **526**
Csokoládés málnatorta **578**
Csokoládés-málnás kuglóf (lásd Csokoládés kuglóf után) **526**
Csokoládés-meggyes kuglóf (lásd Csokoládés kuglóf után) **526**
Csokoládés-meggyes tiroli rétes **556**
Csokoládés mézeskalács **599**
Csokoládés minyon **574**
Csokoládés-narancsos kuglóf (lásd Csokoládés-kávés kuglóf után) **527**
Csokoládés nápolyi **97**
Csokoládés panettone **515**
Csokoládés parány (lásd Csokoládés nápolyi után) **97**
Csokoládés puszedli **647** és (Mézes puszedli) **600**
Csokoládés rugelach (lásd Rugelach után) **638**
Csokoládészelet **690**
Csokoládés banánkenyér (lásd Gyümölcskenyér után) **524**
Csokoládés tejszínhabkrém (lásd Csokoládés minyon) **574**
Csokoládés túrótorta **631**
Csokoládétorta **587**
Csokoládétorták (lásd Csokoládés gesztenyetorta) **66** és (Sacher-torta) **575** és **(**Belga csokoládétorta) **581** és (Demel-szelet) **576** és (Chiffon csokoládétorta) **582** és (Csokoládékrémes torta) **586** és (Csokoládés banántorta) **595** és (Csokoládétorta) **587** Levendulás csokoládétorta **587** és (Málnás csokitorta) **587** és (Gesztenyés-csokoládés trüffeltorta) **583** és (Narancsos-csokoládés trüffeltorta) **590** és (Narancsos-csokoládés datolyatorta) **591** és (Mandulás csokoládétorta) **588** és (Mogyoróvajas csokoládétorta) **589** és (Pekándiós-csokoládés sütemény) **646** és (Gesztenyés piskóta) **678** és (Csokoládészelet) **690**
Csöröge (lásd Forgácsfánk) **545**
Csőben sült cikória **22**
Csőben sült édesköménygumó **21**
Csőben sült szárzeller **21**
Csőben sült venkelgumó **21**
Csuszatészta (lásd Főtt tészta készítése) **281**

D

Daragaluska **163**
Darakása (lásd Tejbedara) **493**
Darálós keksz **633**
Darázsfészek **534**
Datolyabonbon (lásd Szamócabonbon után) **864**

Datolyakenyér **520**
Datolyatorta **95**
Datolyás keksz **846**
Demel-szelet **576**
Demel-torta (lásd Demel-szelet után) **576**
Derelye (lásd Sajtos derelye) **290** és (Főtt tészta készítése) **281**
Déligyümölcsök ismertetése (lásd **V.** fejezetben **– Egzotikus gyümölcsök és zöldségek ismertetése** rovat)
Diákcsemege beszerzési módja (lásd Rocky road) **689**
Dinnye vásárlása és termesztése (lásd Főtt kukorica után) **755**
Dió beszerzése, tárolása és termesztése (lásd Diós pite után) **501**
Diófasírt **31**
Diópuding (lásd Kókuszos kocka után) **72**
Dióropogós **99**
Diós-gombakrémes szendvics **782**
Diós háromszög **854**
Dió pirítása (lásd Pirított napraforgómag után) **761**
Diós csavart rúd (lásd Nutellás csavart rúd után) **553**
Diós csiga (lásd Darázsfészek után) **534** és Kókuszos csiga) **612**
Diós csillag **671**
Diós-hagymás pogácsa (lásd Margarinos fokhagymás pogácsa után) **651**
Diós minikuglóf (lásd Kókuszos minikuglóf után) **530**
Diós pite **501**
Diós rétes **118**
Diós rizs (lásd Párolt rizs után) **428**
Diós sütőtökpite (lásd Sütőtökpite után) **505**
Diós táska (lásd Ízes táska után) **548**
Diós tészta **284**
Diós töltelék **112**
Dominókocka (lásd Mézes marcipángolyó után) **81**
Dresszing-készítés (lásd Fejes saláta után) **326**
Drezdai krisztusstollen **538**
Dunsztolás (lásd Nedvesgőzben, illetve Szárazgőzben való tartósítás címszavaknál)
Duplacsokis sajttorta (lásd Gesztenyés mascarponetorta után) **584**
Duplatúrós táska (lásd Paprikás pogácsa után) **572**

E

Edények tisztítása (lásd Járulékos tanácsok – Avokádós-görögjoghurtos kukoricasaláta után) **153** és (Sütőtökdzsem) **492** és (Pattogatott kukorica után) **754** és (**IV.** fejezetben a hőálló üvegedényeknél és a mosogató gépnél)
Egresdzsem **484**
Egresleves (lásd Almaleves után) **65**
Egzotikus csicseriborsóleves (lásd Ribollita után) **205**
Egzotikus gyümölcsök és zöldségek ismertetése (lásd V. fejezetben)
Ekler fánk (lásd Képviselőfánk után) **609**
Empanadas (lásd Szójás pirog után) **349**
Endíviasaláta (lásd Fejes saláta után) **326**
Eperdzsem **473**
Eperleves (lásd Almaleves után) **65**
Erdeiszederdzsem (lásd Szederdzsem után) **472**
Ezersziget salátaöntet **739**

É

Édesburgonyafőzelék (lásd Batátafőzelék) **273**
Édesburgonyakrémleves **210**
Édeburgonyaropogós (lásd Cicege után) **431**
Édeskömény vagy gumós kömény (lásd Fejes saláta után) **326**
Édesköménygumós curry (lásd Csicseriborsós curry után) **388**
Édesköménygumós orsótészta **297**
Édes-savanyú hagyma **422**
Édes-savanyú kelkáposztás tészta **288**
Édes-savanyú mártás (lásd Kínai apró pecsenye) **411**
Égetett krém (Crème brûlée **) 74**
Égési sérülések kezelése (lásd Rajnai krumpli után) **441**
Élelmiszer-áruházak ajánlása (lásd Zöldfűszeres pizza után) **808**
Élelmiszerek eltarthatósági ideje (lásd Tejbedara után) **493**
Élelmiszerek fagyaszthatósága (lásd Túrókészítés után) **709**
Élesztő beszerzése és tárolása (lásd Tésztafélék keménységi foka – Csokoládés banánkrém után) **701**
Élesztő felfuttatása és optimális mennyisége, valamint kovász készítése (lásd Tésztafélék keménységi foka – Csokoládés banánkrém után) **701**
Étcsokoládék, mártócsokoládék ajánlása (lásd Csokoládés minyon után) **574**
Ételek berántása és habarása (lásd Paradicsomleves után) **154** és (Spenótos csicseriborsócurry után) **280**
Ételek felmelegítése (lásd Gombaleves után) **37**
Ételek fűszerezése (lásd Karfiolpörkölt után) **57** és (Uborkasaláta után) **444**
Ételízesítő **797**
Étolajfajták (lásd Palacsintatöltés előtt) **464** és (Forgácsfánk után) **545**
Étolajhőfok-ellenőrzés (lásd Rántott sajt) **59**
Étolaj szűrése (lásd Forgácsfánk után) **545**

F

Fagyasztás (lásd Zöldségek tartósítása – Zöldbabfőzelék után) **251** és (**V.** fejezetben – Egészségmegőrzés rovat)
Fagyasztott banán **872**
Fagylaltfajták áttekintése (lásd Madártej után) **73**
Fagylalt készítése (lásd Madártej után) **73**
Fagylalt – turmixolt (lásd Boszorkánykrém) **108**
Fahéjas csiga (lásd Darázsfészek után) **534**
Falafel **407**
Falatka készítése (lásd Tojáskocsonya után) **793**
Fanyarka (lásd Almakompót után) **394**
Fanyarkalekvár (lásd Almalekvár után) **479**
Farsangi fánk **513**
Fasírt (lásd Gombás szójafasírt) **27**
Fatörzs **682**
Fánk (lásd Szójás pirog) **349** és (Farsangi fánk) **513** és (Forgácsfánk után) **545**
Fehércsokoládékrém **76**
Fehér nugát **688**
Fehérrépaleves (lásd Kelbimbóleves után) **169**
Fejes saláta **326**
Fejtettbabfőzelék (lásd Szárazbabfőzelék után) **274**
Fejtettbableves (lásd Szárazbableves után) **195**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Fejtett bab tartósítása (lásd Szárazbableves után) **195**
Fejtett meggy tartósítása (lásd Almás pite után) **504**
Feketeáfonyaleves (lásd Almaleves után) **65**
Feketeberkenyeleves (lásd Almaleves után) **65**
Fekete-erdő torta **637**
Feketegyökérleves (lásd Kelbimbóleves után) **169**
Fekete paradicsom vagy kumato (lásd Paradicsomsaláta után) **324**
Feketereteksaláta (lásd Céklasaláta) **325**
Feketeribizlióntet (lásd Ribizlidzsem után) **482**
Felesborsó (lásd Szárazborsó címszónál)
Felvert tojás tartósítása (lásd Tiroli rétes után) **554**
Feniletilamin hatása (lásd Narancsos rizs után) **495**
Fenyőmagos omlett **44**
Financier **98**
Finomfőzelék **249**
Finom teakeverék **728**
Flapjack **851**
Flip (lásd Tojáslikőr) **78**
Florentin kocka **544**
Focaccia di mandorla **564**
Fodros kel (lásd Kelkáposztafőzelék után) **270**
Fodros kelkáposzta (lásd Kelkáposztafőzelék után) **270**
Fogyókúrás leves **246**
Fokhagymakrémleves **218**
Fokhagymaleves (lásd Kaporleves után) **181**
Fokhagymapor készítése (lásd Paradicsomsaláta) **324**
Fokhagyma vásárlása és tárolása (lásd Fokhagymás melegszendvics után) **770**
Fokhagymás dresszing (lásd Fejes saláta után) **326**
Fokhagymás melegszendvics **770**
Fokhagymás pizza **802**
Fokhagymás pogácsa (lásd Szójatepertős pogácsa után) **568** és (Margarinos fokhagymás pogácsa) **651**
Fokhagymás rokfortkrém (lásd Westminster pirítós) **712**
Fokhagymás stangli **830**
Fokhagymás szósz **400**
Fokhagymás tojásrántotta (lásd Hagymás tojásrántotta után) **40**
Fokhagymás töltött gomba **397**
Fonott kalács (lásd Foszlós kalács) **514**
Forgácsfánk **545**
Forralt bor (lásd Borhab előtt) **79**
Forró csokoládé (lásd Csokoládékészítés után) **691**
Foszlós kalács **514**
Fóliák osztályozása (lásd Háztartási fóliák – Szójás gabonakolbász után) **458**
Földimogyoró pirítása (lásd Pirított földimogyoró) **760**
Földimogyorópuding (lásd Kókuszos kocka után) **72**
Földimogyorós-gombakrémes szendvics (lásd Diós-gombakrémes szendvics) **782**
Földimogyorós piskóta (lásd Piskóta) **67**
Földimogyorós palacsinta (lásd Palacsintatöltés) **464**
Földiszederdzsem (lásd Szederdzsem után) **472**
Főtt burgonya készítése (lásd Burgonyakrokett után) **350**
Főtt kukorica **755**
Főtt tészta készítése **281**
Főtt tojás (lásd Kemény tojás) **263** és **(**Lágy tojás) **264** és **704**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Főzőedények beszerzése és főzési tanácsok (lásd Paradicsomleves előtt) **154**
Főzött tojáskrém (lásd Csokoládés gesztenyetorta) **66**
Franciamártás (lásd Fejes saláta után) **326**
Francia pirítós (lásd Bundás kenyér) **769**
Frankfurti leves (lásd Szójás kelkáposztaleves után) **192**
Friss sajt reszelése (lásd Szójás töltött gomba után) **396**
Fudge **695**
Fügebomba **869**
Füstízű só (lásd Spenótos csicseriborsócurry után) **280** és (Gabonakolbász) **456**
Füstölt gabonakolbász beszerzése (lásd Szárazbabfőzelék után) **274**
Fűszerek beszerzése (lásd Szójaízesítő fűszerkeverék után) **3** és
(**IV.** fejezetben a fűszeres üvegeknél)
Fűszeres burgonyacikkek **763**
Fűszeres csavart rúd **551**
Fűszeres földimogyoró (lásd Pirított földimogyoró után) **760**
Fűszeres joghurtmártás **426**
Fűszeres pirított dió (lásd Pirított napraforgómag után) **761**
Fűszerezés (lásd Karfiolpörkölt után) **57** és (Uborkasaláta után) **444**
Fűszer- és gyógynövények szárítása (lásd Csalánfőzelék után) **259**
Fűszerkeverék (lásd Szójaízesítő fűszerkeverék) **3**
Fűszernövények termesztése (lásd Patisszonfőzelék után) **255**
Fűszerpaprika készítése (lásd Karfiolpörkölt után) **57**
Fűszerpaprika osztályozása (lásd Karfiolpörkölt után) **57**

G

Gabonahús (lásd Rántott tönkölyszelet után) **798**
Gabonakolbász **456**
Galagonyalekvár (lásd Kökénylekvár után) **486**
Galambbegysaláta (lásd Fejes saláta után) **326**
Galuskakészítés **328**
Ganache krém (lásd Svájci tekercs) **683**
Garam masala fűszerkeverék összetétele (lásd Párolt rizs) **428**
Genovai zöldségleves **174**
Gesztenyebomba (lásd Kókuszos kocka után) **72**
Gesztenyekrémleves **230**
Gesztenyemassza készítése (lásd Sült gesztenye után) **758**
Gesztenyepuding **500**
Gesztenyepüré (lásd Sült gesztenye után) **758** és (Túrókészítés után) **709**
Gesztenyeszív (lásd Marcipános meggybonbon után) **82**
Gesztenyetorta (lásd Csokoládés gesztenyetorta) **66**
Gesztenyés-csokoládés trüffeltorta – sütött és nyers változat **583**
Gesztenyés hókifli (lásd Vaníliás kifli után) **667**
Gesztenyés kosárka **684**
Gesztenyés koszorú **649**
Gesztenyés kuglóf (lásd Sütőtökös kuglóf után) **529**
Gesztenyés mascarponetorta **584**
Gesztenyés meggybonbon (lásd Marcipános meggybonbon után) **82**
Gesztenyés piskóta **678**
Gesztenyés rétes (lásd Mákos rétes után) **119**
Gesztenyés szaloncukor **86**
Gesztenyés táska (lásd Ízes táska után) **548**

Gesztenyés töltelék **114**
Gesztenyés vaníliás kifli (lásd Gesztenyés hókifli – Vaníliás kifli után) **667**
Ghee-készítés (lásd Narancsos rizs után) **495**
Gluténmentes gesztenyés brownie (lásd Kókuszkrémes brownie után) **645**
Gluténmentes mandulatorta (lásd Gesztenyés piskóta után) **678**
Gluténmentes piskóta (lásd Kókuszos almatorta után) **672**
Gluténmentes sajtos rúd **833**
Gluténmentes túrótorta **622**
Gomasszió (lásd Szezámkrémes szendvics) **777**
Gombafajták ajánlása (lásd Rántott gomba után) **35** és (Spanyol burgonyás omlett után) **52**
Gomba főzése (lásd Majonézes gombasaláta) **140**
Gombagulyás **189**
Gombakrémes szendvics **781**
Gombakrémleves **212**
Gombakrokett **352**
Gombaleves **37** és (Kelbimbóleves után) **169**
Gombamártás (lásd Vadas gomba) **405**
Gombapaprikás (lásd Tejfölös gombapaprikás) **34**
Gombapástétom **738**
Gombapörkölt (lásd Tejfölös gombapaprikás után) **34**
Gombasaláta (lásd Majonézes gombasaláta) **140** és (Sajtos gombasaláta) **723** és (Svéd gombasaláta) **800**
Gomba tartósítása (lásd Spanyol burgonyás omlett után) **52**
Gomba tárolása (lásd Szójás töltött gomba után) **396**
Gomba tisztítása (lásd Tejfölös gombapaprikás után) **34**
Gombatokány (lásd Tejfölös gombatokány) **403**
Gombatorta **823**
Gombás babfasírt (lásd Gombás szójafasírt után) **27**
Gombás babfőzelék **275**
Gombás-babos székelykáposzta (lásd Szójás székelykáposzta után) **55**
Gombás brokkoli **41**
Gombás cicege **432**
Gombás csicseriborsófasírt (lásd Gombás szójafasírt után) **27**
Gombás-csicseriborsós curry (lásd Csicseriborsós curry után) **388**
Gombás ételek tárolása (lásd Spanyol burgonyás omlett után) **52**
Gombás falafel (lásd Gombás szójafasírt után) **27**
Gombás galuska (lásd Túrós-hagymás galuska után) **330**
Gombás gnocchi **334**
Gombás hagymaleves **179**
Gombás-hagymás lepény (Hagymás lepény után) **813**
Gombás hajdinaleves **180**
Gombás húspótló szójamassza (lásd Gombás töltött káposzta) **7**
Gombás káposztaleves **191**
Gombás káposztaragu (lásd Szójás székelykáposzta után) **55** és (Szójás lucskos káposzta után) **269**
Gombás-kecskesajtos lepény **822**
Gombás-kelkáposztás lepény **815**
Gombás kuglóf **532**
Gombás lasagne **25**
Gombás lencsefasírt (lásd Gombás szójafasírt után) **27**
Gombás lencseleves **199**
Gombás lencseragu **368**
Gombás-lencsés székelykáposzta (lásd Gombás-babos székelykáposzta) **55**
Gombás lepény **818**

Gombás padlizsánkrém (lásd Padlizsánkrémes szendvics után) **772**
Gombás-padlizsános lasagne (lásd Gombás lasagne után) **25**
Gombás padlizsántekercs **451**
Gombás-paradicsomos spagetti (lásd Gombás spagetti után) **293**
Gombás pizza **801**
Gombás rakott brokkoli **11**
Gombás rakott karfiol (lásd Gombás rakott brokkoli után) **11**
Gombás rakott lencse (lásd Szójás rakott lencse után) **17**
Gombás rántott tojás **60**
Gombás rétes **124**
Gombás rizs **33** és (Bácskai rizses gomba) **369**
Gombás shakshuka (lásd Spárgás tojásrántotta után) **42**
Gombás spagetti **293**
Gombás-spenótos masnitészta **314**
Gombás szójafasírt **27**
Gombás szójamassza (lásd Gombás töltött káposzta) **7**
Gombás-szójaszószos tészta **295**
Gombás Sztroganov (lásd Póréhagymás zöldborsódahl után) **389**
Gombás tojásfasírt (lásd Gombás szójafasírt után) **27**
Gombás tojásrántotta **38**
Gombás-tojásrántottás szendvics (lásd Diós-gombakrémes szendvics után) **782**
Gombás töltött káposzta **7**
Gombás töltött paprika **9**
Gombás-túrós lasagne (lásd Gombás lasagne után) **25**
Gombás tükörtojás (lásd Tejfölös gombapaprikás után) **34**
Gombás-zöldborsós tészta **294**
Gorgonzolás-kelkáposztás tészta **287**
Gougère **611**
Göngyölt padlizsán **450**
Göngyölt palacsinta (lásd Rakott palacsinta után) **465**
Görög joghurt (lásd Aludttej) **705**
Görög lencsekrémleves (lásd Görög lencseleves után) **200**
Görög lencseleves **200**
Görög rakott padlizsán **16**
Görög rakott tészta (lásd Muszaka után) **18**
Görög-, sárga-, cukordinnye vásárlása és termesztése (lásd Főtt kukorica után) **755**
Graham-bagett **766**
Graham-kenyér **764**
Graham-kifli (lásd Graham-zsemle után) **765**
Graham-zsemle **765**
Graham-zsúrkenyér (lásd Graham-zsemle után) **765**
Gratenmártás (lásd Sajtkrémes szendvics után) **786**
Grépfrútdzsem (lásd Narancsdzsem után) **480**
Grépfrúthámozás (lásd **V.** fejezetben **– Egzotikus gyümölcsök és zöldségek ismertetése** rovat)
Grillezett gomba (lásd Rostonsült gomba) **36**
Grízgaluska (lásd Daragaluska) **163**
Guacamole **730**
Gulyás (lásd Gombagulyás) **189** és (Hamis gulyásleves – Burgonyaleves után) **183**
Gumóskörménysaláta (lásd Fejes saláta után) **326**
Gumós kömény vagy édeskömény (lásd Fejes saláta után) **326**
Gundel-palacsinta (lásd Palacsintatöltés) **464**

Gy

Gyergyói sárgatúró **710**
Gyorsfagyasztás (lásd Zöldségek tartósítása – Zöldbabfőzelék után) **251** és (**V.** fejezetben – Egészségmegőrzés rovat)
Gyors gyümölcsleves (lásd Meggyleves után) **65**
Gyors leveles vajastészta készítése (lásd Szójás pirog) **349**
Gyógynövények szárítása (lásd Csalánfőzelék után) **259**
Gyógyszer almaecetből (lásd Uborkasaláta után) **444**
Gyömbéres banánkenyér **522**
Gyömbéres csokoládébonbon **87**
Gyömbéres csokoládéterrine **77**
Gyömbéres keksz **658**
Gyömbéres sütőtökkrémleves (lásd Sütőtökkrémleves után) **207**
Gyöngyhagyma savanyítása (lásd Paprikasavanyítás) **415**
Gyuvecs **19**
Gyümölcscukor használata (lásd Előszóban) és (Járulékos tanácsok – Avokádós-görögjoghurtos kukoricasaláta után) **153**
Gyümölcscukor helyettesítése szőlőcukorral (lásd Csokoládékészítés után) **691**
Gyümölcsfolt eltávolítása az ujjakról (lásd Eperdzsem után) **473**
Gyümölcsízes szendvics **783**
Gyümölcskenyér **524** és Vegetárius kalács **852**
Gyümölcslabda **862**
Gyümölcslevesek (lásd Almaleves) **65**
Gyümölcsök beszerzése és tárolása (lásd Zöldségek beszerzése és tárolása – Avokádós-görögjoghurtos kukoricasaláta után) **153** és (Birskompót után) **395** és (Sütőtökdzsem után) **492** és (**V.** fejezetben – Egészségmegőrzés rovat)
Gyümölcsök feldolgozása és tartósítása (lásd Birskompót után) **395** és (Almás pite után) **504** és (Sütőtökdzsem után) **492**
Gyümölcsmajonéz **878**
Gyümölcsös krémes pite **567**
Gyümölcsrizs (lásd Tejberizs után) **494**
Gyümölcssaláta (lásd Citrussaláta után) **879**
Gyümölcs tartósítása természetes állapotában (**V.** fejezetben – Egészségmegőrzés rovat)
Gyümölcstorta **672**
Gyümölcsturmix (lásd Alkoholmentes citrusbólé után) **702**

H

Habarék készítése (lásd Zöldborsófőzelék) **247** és (Spenótos csicseriborsócurry után) **280**
Habcsók **91**
Habcsóktorta (lásd Pavlova) **94**
Habtejszín beszerzési módja (lásd Csokoládés minyon után) **574**
Hagyma adagolása és aprítása (lásd Spenótos csicseriborsócurry után) **280**
Hagymafajták ajánlása (lásd Körözött) **711** és (Héjában sült burgonya után) **762** és (Túrókrémes szendvics) **784**
Hagymalekvár **796**
Hagymaleves **178** és (Gombás hagymaleves) **179**
Hagymamártás **401**
Hagymaszag-mentesítés (lásd Rántott vöröshagyma után) **453**
Hagymatokány **363**
Hagymatorta **824**

Hagymás bab (lásd Szójás-zöldborsós ragu után) **382**
Hagymás keksz **836**
Hagymás kuglóf **533**
Hagymás lángos (lásd Káposztás lángos**) 348**
Hagymás lepény **813**
Hagymás pizza **803**
Hagymás pogácsa (lásd Szójatepertős pogácsa után) **568** és (Margarinos fokhagymás pogácsa után) **651**
Hagymás rétes **126**
Hagymás tojásrántotta **40**
Hajdinafasírt **32**
Hajdinakása **749**
Hajdinás pogácsa **653**
Hajdinás töltött káposzta **8**
Halva **694**
Hamburger (lásd Szójás hamburger) **828**
Hamis gulyásleves (lásd Burgonyaleves) **183**
Hamis húsleves **194**
Hamis pacalpörkölt (lásd Tejfölös gombapaprikás után) **34**
Hamis tepertőkrém **778**
Hamis tepertős pogácsa (lásd Kolbászos pogácsa után) **569**
Hamis velő (lásd Karfiolpörkölt) **57**
Hamis velőpástétom **731** és (Hamis tepertőkrém) **778**
Hamis vesevelő (lásd Tejfölös gombapaprikás után) **34**
Hamvasszederdzsem (lásd Szederdzsem után) **472**
Harira (lásd Egzotikus csicseriborsóleves után) **205**
Hasábburgonya **430**
Hárommagos trüffelgolyó **867**
Hársfavirág gyűjtése (lásd Csalánfőzelék után) **259**
Háztartási fóliák ismertetése (lásd Szójás gabonakolbász után) **458**
Hecsedlilekvár (lásd Csipkebogyóíz) **487**
Héjában sült burgonya **762**
Hókifli (lásd Vaníliás kifli) **667**
Hollandi mártás (lásd Tojáskrémes szendvics) **791**
Homokkalács (lásd Omlós kalács) **516**
Hónaposszamócadzsem (lásd Szamócadzsem után) **474**
Hortobágyi szójás gombóc **340**
Hortobágyi szójás palacsinta (lásd Palacsintatöltés) **464**
Hőkezelt ételek ízvédelme (lásd Főtt tészta készítése előtt) **281**
Hőmérséklet beállítása (lásd Paradicsomleves előtt) **154**
Hummusz (lásd Szárazborsófőzelék után) **278**
Hurka (lásd Szójás hurka) **393**
Húspótló szójamassza **6**
Húsvéti szójás kuglóf **531**
Hűtőszekrényben tárolás sajátosságai és látszólagos ellentmondásai (lásd a **IV.** fejezetben)

I, Í

Indiai padlizsánragu **366**
Indiáner **110**
Isler **669**
Ivólé készítése és tartósítása (lásd Sütőtökdzsem után) **492**
Ízes bukta (lásd Sajtos bukta után) **654**

Ízes kifli **117**
Ízes táska **548**

J

Japánbirs (lásd Birskompót után) **395**
Japán káposztalepény **437**
Járulékos tanácsok (lásd Avokádós-görögjoghurtos kukoricasaláta után) **153**
Jégkrém készítése (lásd Madártej) **73**
Jégsaláta (lásd Fejes saláta után) **326**
Joghurt készítése **706**
Joghurtos sajtos rúd **832**
Jogonéz (lásd Tartármártás után) **139**
Jostadzsem (lásd Egresdzsem után) **484**
Jostaleves (lásd Almaleves után) **65**
Juhtúrófelfújt **498**
Juhtúrós galuska **330**
Juhtúrós lángos (lásd Káposztás lángos) **348**
Juhtúrós lepény **809**
Juhtúrós pizza (lásd Gombás pizza) **801** és **(**Juhtúrós lepény után) **809**
Juhtúrós pogácsa **652**
Juhtúrós puliszka **753**
Juhtúrós rúd (lásd Sós rúd után) **650**
Juhtúrós sült paradicsom **726**
Juhtúrós-szalonnás lepény (lásd Juhtúrós lepény után) **809**
Juhtúrós paradicsompaprika (lásd Juhtúrós töltött gomba után) **399**
Juhtúrós töltött gomba **399**
Juhtúrótorta **721**

K

Kajszibarack (lásd Sárgabarack címszónál)
Kakaó beszerzési módja (lásd Narancsos-csokoládés datolyatorta – lábjegyzetben) **591**
Kakaó lazítása (lásd Kókuszos tekercs után) **679**
Kakaós csiga (lásd Darázsfészek után) **534**
Kakaós lepény **103**
Kakaós likőr (lásd Tojáslikőr után) **78**
Kalács (lásd Foszlós kalács) **514** és (Omlós kalács) **516** és (Kókuszos kalács) **517** és (Mogyorós kalács) **518** és (Sós-túrós kalács) **525** és Vegetárius kalács **852**
Kanadai fanyarka (lásd Almakompót után) **394**
Kandírozott narancs-és citromhéj készítése (lásd Gyümölcskenyér után) **524**
Kaporleves **181**
Kapor tárolása és tartósítása (lásd Tejfölös újburgonya után) **443** és (Kapros-túrós lepény után) **511**
Kapor termesztése (lásd Kovászos uborka után) **370**
Kapros-túrós lepény **511**
Karalábéfőzelék **252**
Karalábékrémleves **165**
Karalábéleves **162** és (Kelbimbóleves után) **169**
Karalábépörkölt (lásd Karfiolpörkölt) **57**
Karalábésaláta (lásd Céklasaláta) **325**
Karalábés lepény **821**
Karalábés spárgaleves **164**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Karalábés tészta (lásd Káposztás tészta után) **286**
Karamella készítése (lásd Puszedli – lábjegyzetben) **92** és (Halva) **694** és (Fudge) **695**
Karamellás pohárkrém (lásd Csokoládés karamelltorta után) **597**
Karamelltorta (lásd Csokoládés karamelltorta) **597**
Karácsonyi grillázs **102**
Karfiolfőzelék **253**
Karfiolkrémleves (lásd Brokkolikrémleves után) **223**
Karfiolleves **159** és (Kelbimbóleves után) **169**
Karfiolos burgonyafőzelék (lásd Brokkolis burgonyafőzelék után) **272**
Karfiolos curry (lásd Csicseriborsós curry után) **388**
Karfiolos krokett (lásd Kelkáposztás krokett után) **357**
Karfiolos lasagne (lásd Brokkolis lasagne) **25**
Karfiolos lencsefőzelék (lásd Padlizsános-kukoricás szabdzsi után) **389**
Karfiolos-sajtos rakott tészta (lásd Brokkolis-sajtos rakott tészta) **306**
Karfiolpörkölt **57**
Karfiol savanyítása (lásd Paprikasavanyítás után) **415**
Kaszinótojás **724**
Kaukázusi rakott padlizsán **15**
Káposztafélék és kelkáposztafélék ismertetése (lásd Kelkáposztafőzelék után) **270**
Káposztafőzelék (lásd Szójás lucskos káposzta) **269**
Káposztaleves (lásd Burgonyaleves után) **183**
Káposztalevél töltése (lásd Káposztasavanyítás) **418**
Káposzta pirítása (lásd Káposztás rétes) **125**
Káposztaragu (lásd Szójás székelykáposzta) **55** és (Szójás lucskos káposzta) **269**
Káposztasaláta **327**
Káposztasavanyítás **418**
Káposztás cicege (Zöldséges cicege után) **434**
Káposztás csavart rúd (Spenótos csavart rúd után) **552**
Káposztás csiga **536**
Káposztás lángos **348**
Káposztás pogácsa (lásd Szójatepertős pogácsa után) **568**
Káposztás rétes **125**
Káposztás rizs (lásd Rizibizi után) **429**
Káposztás szabdzsi (lásd Tojáscurry után) **389**
Káposztás-tepertős pogácsa **569**
Káposztás sztrapacska **331**
Káposztás tészta **286**
Káposztás-zöldborsós szabdzsi (lásd Káposztás szabdzsi után) **389**
Káposztával töltött paprika **416**
Kávéfajták ismertetése (lásd Chiffon csokoládétorta után) **582**
Kávékrémes szelet (lásd Kávékrémes torta után) **636**
Kávékrémes torta (lásd Kávés csokoládétorta után) **636**
Kávélikőr (lásd Tojáslikőr után) **78**
Kávés csokikrémtorta **635**
Kávés csokoládétorta **636**
Kávés kuglóf (lásd Kuglóf után) **526**
Kávés tekercs **680**
Kávés trüffelgolyó **681**
Kecskesajtos-gombás frittata (lásd Zöldborsós frittata után) **49**
Kefir készítése **707**
Kefirpuding (lásd Túrófelfújt után) **499**
Kekszkészítés (lásd Gyömbéres keksz) **658** és **(**Levendulás keksz) **658** és **(**Cantuccini) **659** és

(Mogyoróvajas keksz) **660** és **(**Csokis keksz) **661** és **(**Pisztáciás keksz) **665** és (Skót vajas keksz) **751** és (Szezámmagos keksz) **835** és **(**Hagymás keksz) **836** és (Paprikás-sajtos keksz) **842** és (Sajtos keksz) **837** és (Parmezános keksz) **839** és (Kéksajtos keksz) **841** és (Datolyás keksz) **846** és (Omlós zabpehelykeksz) **847** és **(**Vörösáfonyás keksz) **848**
Kelbimbófőzelék (lásd Brokkolifőzelék után) **254**
Kelbimbóleves **169**
Kelbimbófelfújt **362**
Kelbimbó gratin (lásd Brokkoli gratin után) **23**
Kelkáposztafasírt (lásd Gombás szójafasírt után) **27**
Kelkáposztafélék és káposztafélék ismertetése (lásd Kelkáposztafőzelék után) **270**
Kelkáposztafőzelék **270**
Kelkáposztakrémleves (lásd Sváb káposztaleves után) **191**
Kelkáposztaropogós **435**
Kelkáposztaröszti (lásd Zöldséges cicege után) **434**
Kelkáposztás krokett **357**
Kelkáposztás lasagne (lásd Gombás-túrós lasagne után) **25**
Kelkáposztás lepény **814**
Kelkáposztás tészta **311** és (Káposztás tészta után) **286**
Kelt tésztás burgonyás pogácsa **136**
Kelttésztás meggyes pite (lásd Almás pite után) **504**
Kelvirág (lásd Karfiol címszónál)
Kendermagkása (lásd Köleskása után) **748**
Kemény tojás **263**
Kenyérsütés (lásd Graham-kenyér) **764**
Kenyérsütőgép használati módja (lásd Graham-kenyér után) **764**
Kenyér felfrissítése és tartósítása (lásd Tojáskocsonya után) **793**
Keserű csokoládé beszerzési módja (lásd Mogyoróvajas csokoládétorta – lábjegyzetben) **589**
Kesudiós-babos rizs **380**
Kesudiós-lencsés rizs (lásd Kesudiós babos rizs után) **380**
Ketchup és sűrített paradicsom tárolása (lásd Zöldfűszeres pizza után) **808**
Kéksajtos hagymaleves (lásd Gombás hagymaleves után) **179**
Kéksajtos keksz **841**
Képviselőfánk **609**
Készételek fagyasztása (lásd Zöldségek tartósítása – Zöldbabfőzelék után) **251**
Kétsajtos pogácsa (lásd Túrós-sajtos pogácsa után) **571**
Kifli felfrissítése (lásd Tojáskocsonya után) **793**
Kifőtt tészta (lásd Főtt tészta készítése) **281**
Kimagozott meggy tartósítása (lásd Almás pite után) **504**
Kínai aprópecsenye **411**
Kínai csípős-savanyú zöldségleves **245**
Kínai édes-savanyú mártás (lásd Kínai aprópecsenye) **411**
Kínai gombapörkölt **412**
Kínai kel (lásd Kelkáposztafőzelék után) **270**
Kínai kel ragu (lásd Indiai padlizsánragu után) **366**
Kínai kel szabdzsi (lásd Káposztás szabdzsi után) **389**
Kínai sütőtökkrémleves **209**
Kockatészta (lásd Főtt tészta készítése) **281**
Kolbászos pite (lásd Szójás-tojásos lepény után) **812**
Kolbászos pizza (lásd Hagymás pizza után) **803**
Kolbászos pogácsa (lásd Káposztás-tepertős pogácsa után) **569**
Kolbászos szendvics (lásd Szójás hidegszendvics után) **775**
Kolbászos tészta (lásd Tonhalas-kukoricás tészta után) **321**

Kolbászos tojásrántotta (lásd Hagymás tojásrántotta után) **40**
Koldustallér (lásd Karácsonyi grillázs után) **102**
Kolozsvári rakott káposzta (lásd Rakott kelkáposzta után) **10**
Kompót készítése (lásd Almakompót) **394**
Konzervgyárak ajánlása (lásd Zöldfűszeres pizza után) **808**
Konzerv feltalálása (lásd Zöldfűszeres pizza után) **808**
Kopaszbarackdzsem (lásd Őszibarackdzsem után) **287**
Korhelybableves (lásd Korhelyleves után) **239**
Korhelylencseleves (lásd Korhelyleves után) **239**
Korhelyleves **239**
Korianderes-fetás zöldborsókrémleves (lásd Korianderes zöldborsókrémleves után) **217**
Korianderes kukoricakrémleves **228**
Korianderes zöldborsókrémleves (lásd Mentás zöldborsókrémleves után) **216**
Kossuth kifli **656**
Kovász készítése és az élesztő optimális mennyisége (lásd Csokoládés banánkrém után) **701**
Kovászos cukkini (lásd Kovászos uborka után) **370**
Kovászos káposzta (lásd Kovászos uborka után) **370**
Kovászos patisszon (lásd Kovászos uborka után) **370**
Kovászos uborka **370**
Kókuszgolyó (lásd Vajas kókuszgolyó) **857** és (Macarponés kókuszgolyó) **858**
Kókuszkrémes banán **873**
Kókuszkrémes brownie **645**
Kókuszkrémes isler (lásd Isler után) **669**
Kókuszos almatorta **674**
Kókuszos csiga **612**
Kókuszos datolyabonbon **866**
Kókuszos desszert (lásd Kókuszpraliné után) **698**
Kókuszos kalács **517**
Kókuszos kocka **72**
Kókuszos krémtorta **675**
Kókuszos krémtúrós torta (lásd Kókuszos krémtorta után) **675**
Kókuszos lepény **613**
Kókuszos minikuglóf **530**
Kókuszos puszedli **92**
Kókuszos sajttorta **676**
Kókuszos szaloncukor **89**
Kókuszos tekercs **679**
Kókuszos túrótorta **630 és** (lásd Kókuszos krémtorta után) **675**
Kókuszpraliné **698**
Kókuszreszelék pirítása (lásd Pirított napraforgómag után) **761**
Kókusztej beszerzési módja (lásd Csicseriborsós curry **–** lábjegyzet) **388**
Kókusztejes-csokoládés parfé **874**
Kökénylekvár **486**
Kölesfelfújt (lásd Rizsfelfújt után) **496**
Köleskása **748**
Kölestorta (lásd Kölesfelfújt) **496**
Köménymagos leves **238**
Körözött **711**
Körtekompót (lásd Birskompót után) **395**
Körtelekvár (lásd Vegyes gyümölcsíz után) **491**
Köszméte (lásd Egres címszónál)
Kötözősaláta (lásd Fejes saláta után) **326**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Kreolpraliné **100**
Krémes pite **563**
Krémsajtfalatkák **718**
Krémsajtos banántorta (lásd Banános csokoládétorta után) **596**
Krémsajtos kocka **686**
Krémsajtos kukoricaleves **227**
Krémsajtos szelet **640**
Krémsajtos makaróni (lásd Sajtkrémes makaróni) **292**
Krémsajtos sütőtöktorta **594**
Krémsajtos tészta (lásd Sajtkrémes makaróni után) **292**
Krémsajtos-zöldséges lepény **816**
Krumpli (lásd Burgonya címszónál)
Krumpli főzése (lásd Burgonyakrokett után) **350**
Krumplipaprikás (lásd Paprikás burgonya) **413**
Krumplis tészta (lásd Burgonyás tészta) **289**
Kuglóf **526** és (lásd Húsvéti szójás kuglóf) **531** és (Gombás kuglóf) **532** és (Hagymás kuglóf) **327** (További változatok ezekben a receptekben találhatók.)
Kukorica (lásd Csemegekukorica címszónál is)
Kukorica chips (lásd Tortilla chips) **845**
Kukoricakása (lásd Köleskása után) **748**
Kukoricakrémleves **226**
Kukoricalepény **750** és (Ázsiai kukoricalepény) **752**
Kukoricaleves (lásd Kelbimbóleves) **169**
Kukoricapuffancs **438**
Kukoricás babgulyás **381**
Kukoricás palacsinta (lásd Palacsintatöltés) **464**
Kukoricás sajtfelfújt (lásd Sajtfelfújt után) **497**
Kumato vagy fekete paradicsom (lásd Paradicsomsaláta után) **324**
Kuszkusz (lásd Tarhonya után) **322**

L

Lasagne tészta (lásd Főtt tészta készítése) **281**
Lágy tojás **264** és **704**
Lángos (lásd Burgonyás lángos) **347**
Lebbencstészta (lásd Főtt tészta készítése) **281**
Lebcsánka (lásd Cicege) **431**
Lecsó (lásd Szójás lecsó) **4**
Lecsókonzerválás **5**
Lecsós rakott tészta (lásd Rakott tészta után) **18**
Lekváros bukta (lásd Hajdinás pogácsa után) **653**
Lekváros derelye (lásd Sajtos derelye után) **290**
Lencse bakonyi módra (lásd Csicseriborsó bakonyi módra után) **462**
Lencsecurry **277** és (Csicseriborsós curry után) **388**
Lencsefasírt (lásd Gombás lencsefasírt) **27**
Lencsefőzelék **276**
Lencseleves **198** és (Gombás lencseleves) **199**
Lencsepástétom **737**
Lencseragu **367**
Lencse tárolása (lásd Szárazbabfőzelék) **274**
Lencsés-babos minestrone **202**
Lencsés csicsókakrémleves (lásd Lencsés csicsókaleves után) **188**

Lencsés csicsókaleves **188**
Lencsés karfiolleves (lásd Római brokkolileves után) **160**
Lencsés kelbimbóleves (lásd Burgonyaleves után) **183** és (Lencsés csicsókaleves után) **188**
Lencsés minestrone **201**
Lencsés rizs (lásd Babos rizs) **377**
Lengyel burgonyaleves (lásd Sóskaleves után) **182**
Lepénykenyér **767**
Leveles kel (lásd Kelkáposztafőzelék után) **270**
Leveles tészta beszerzési módja (lásd Hagymás lepény után) **813**
Levelestésztás-spenótos lepény (lásd Spenótos lepény után) **812**
Leveles vajastészta felfrissítése (lásd Sajtos rúd) **547**
Leveles vajastésztás burgonyás pogácsa **138**
Levendulakrémleves **236**
Levendulás keksz (lásd Gyömbéres keksz után) **658**
Levendulaszörp (lásd Bodzaviráglé után) **880**
Levesek felmelegítése (lásd Gombaleves után) **37**
Levesek, főzelékek sűrítési módja (lásd Spenótos csicseriborsócurry után) **280**
Levesgyöngy készítése **(**Pirított fűszeres csicseriborsó után) **118**
Lilahagymás masnitészta **304**
Lilakáposztakrémleves **224**
Lila káposzta párolva (lásd Párolt káposzta) **419**
Limonádé készítése és tartósítása (lásd Sütőtökdzsem után) **492**
Linzerkoszorú **668**
Linzertésztás tortaalap **70**
Liptói szendvicskrém **713**
Liszt tárolása (lásd Tejbedara után) **493**
Loganmálnadzsem (lásd Málnadzsem) **281**
Lokum (lásd Halva után) **694**
Lollo rosso saláta (lásd Fejes saláta után) **326**
Lucskos káposzta (lásd Szójás lucskos káposzta) **269**
Lúdlábszelet **573**
Lupin (lásd Rántott tofu után) **799**
Lusta háziasszonyok süteménye (lásd Túrós sütemény után) **616**

M

Macaron **93**
Macskanyelv **107**
Madárberkenyesajt (lásd Birssajt után) **861**
Madársaláta vagy galambbegy (lásd Fejes saláta után) **326**
Madártej **73**
Madzsadra **379**
Madeleine **657**
Majonéz (lásd Tartármártás után) **139** és (Gyümölcsmajonéz) **878**
Majonézes articsókasaláta **144**
Majonézes babsaláta (lásd Majonézes burgonyasaláta után) **146**
Majonézes borsósaláta **152**
Majonézes brokkolisaláta (lásd Majonézes karfiolsaláta után) **147**
Majonézes burgonyasaláta **146**
Majonézes céklasaláta **150**
Majonézes csicseriborsósaláta (lásd Majonézes lencsesaláta után) **151**
Majonézes csicsókasaláta (lásd Majonézes céklasaláta után) **150**

Majonézes franciasaláta **148**
Majonézes gombasaláta **140**
Majonézes karfiolsaláta **147**
Majonézes kukoricasaláta **143**
Majonézes lencsesaláta **151**
Majonézes mexikói saláta (lásd Majonézes franciasaláta után) **148**
Majonézes padlizsánsaláta **145**
Majonézes sajtsaláta **142**
Majonézes tojássaláta **141**
Majonézes zöldborsósaláta (lásd Majonézes borsósaláta) **152**
Mandarindesszert (lásd Pálcikás banándesszert után) **871**
Mandula hántolása (lásd Banándesszert után**) 870**
Mandulalikőr beszerzési módja (lásd Meggydzsem – lábjegyzetben) **469**
Mandulatorta (lásd Focaccia di mandorla) **564**
Mandulavajas szendvics (lásd Mogyoróvajas szendvics után) **790**
Mandulavaj készítése házilag (lásd Mogyoróvajas szendvics után) **790**
Mandulás almatorta (lásd Csokoládés almatorta után) **672**
Mandulás-csokoládés keksz (lásd Csokis keksz után) **661**
Mandulás csokoládétorta **588**
Mandulás datolyatorta **592**
Mandulás kalács (lásd Mogyorós kalács után) **518**
Mandulás minikuglóf (lásd Kókuszos minikuglóf után) **530**
Mandulás túrótorta (lásd Kókuszos túrótorta után) **630**
Mangókehely **877**
Marcipán beszerzési módja (lásd Mézes puszedli **–** lábjegyzetben) **600**
Marcipándesszert (lásd Mézes marcipángolyó) **81**
Marcipánmassza ajánlása (lásd Mézes puszedli **–** lábjegyzetben) **600**
Marcipános meggybonbon **82**
Marcipános praliné **84**
Marcipános szaloncukor (lásd Gesztenyés szaloncukor után) **86**
Margarinfajták minősítése (lásd Rizsfelfújt előtt) **496** és (Paprikás pogácsa után) **572**
Margarinos fokhagymás pogácsa **651**
Margarinos hagymás pogácsa (lásd Margarinos fokhagymás pogácsa után) **651**
Margarinos paprikás pogácsa (lásd Margarinos fokhagymás pogácsa után) **651**
Margarinos sajtos pogácsa (lásd Margarinos fokhagymás pogácsa után) **651**
Margarinos tepertős pogácsa (lásd Margarinos fokhagymás pogácsa után) **651**
Mascarpone beszerzési módja (lásd Sajttorta - lábjegyzet) **622**
Mascarponés datolyatorta **593**
Mascarponés kókuszgolyó **858**
Mascarponés mákpite **606**
Mascarponés máktorta **605**
Mascarponés-paradicsomos masnitészta **301**
Mascarponés pisztáciatorta **677**
Mazsolás krémtúró (lásd Foszlós kalács után) **514**
Máglyarakás **541**
Mák beszerzése, tárolása és termesztése (lásd Mákos pite után) **502**
Mákos csavart rúd (lásd Nutellás csavart rúd után) **553**
Mákos guba **346**
Mákos pite **502**
Mákos rétes **119**
Mákos táska (lásd Ízes táska után) **548**
Mákos tészta **283**

Mákos töltelék **113**
Mákszelet **602**
Máktorta **603**
Málé (lásd Kukoricalepény) **750**
Málnadzsem **470**
Málnafajták ismertetése (lásd Málnadzsem után) **470**
Málnaöntet (lásd Málnadzsem után) **470**
Málnás brownie (lásd Banános brownie után) **642**
Málnás csokitorta (lásd Csokoládétorta után) **587**
Málnás csokoládébonbon **685**
Málnás-krémsajtos parfétorta (lásd Szedres parfétorta után) **580**
Málnás-krémes pite (lásd Gyümölcsös krémes pite után) **567**
Málnás mandulakeksz (lásd Áfonyás mandulakeksz után) **849**
Málnás parfétorta **579**
Málnás rebarbarapite (lásd Morzsás rebarbarapite) **508**
Málnás sajttorta **626**
Mángoldfőzelék **260**
Márványos túrótorta **618**
Márványsajtos brokkolisaláta **742**
Márványsajtöntet **402**
Meggybonbon (lásd Marcipános meggybonbon) **82**
Márványsajttorta **722**
Medvehagymakrémleves **213**
Medvehagymás juhtúrós pogácsa (lásd Juhtúrós pogácsa után) **652**
Medvehagymás orsótészta **317**
Medvehagymás palacsinta (lásd Palacsintatöltés) **464**
Medvehagymás pogácsa (lásd Margarinos fokhagymás pogácsa után) **651**
Medvehagymás rizottó **375**
Medvehagymás szendvicskrém **789**
Medvehagymás tekercs **562**
Medvehagymás tojásrántotta (lásd Hagymás tojásrántotta után) **40**
Medvehagymás-túrós lasagne (lásd Spenótos-túrós lasagne után) **24**
Medvehagymás zöldborsókrémleves **215**
Medvehagymás zsemlegombóc (lásd Zsemlegombóc után) **406**
Meggydzsem **469**
Meggyes brownie (lásd Sajtos brownie után) **641**
Meggyes csokoládébonbon (lásd Málnás csokoládébonbon után) **685**
Meggyes pite **503** és Kelttésztás meggyes pite (lásd Almás pite után) **504**
Meggyes rebarbarapite (lásd Rebarbarapite) **507** és (Morzsás rebarbarapite) **508**
Meggyes rétes **121**
Meggyes-túrós lepény (lásd Áfonyás túrós lepény után) **512**
Meggyes-túrós morzsasüti (lásd Kelttésztás meggyes pite után) **504**
Meggyes túrótorta **620**
Meggyfajták ismertetése (lásd Meggydzsem után) **469**
Meggylekvár (lásd Meggydzsem után) **469**
Meggyleves (lásd Almaleves után) **65**
Meggylikőrös torta (lásd Tojáslikőrös torta után) **598**
Menemen (lásd Szójás lecsó után) **4**
Mentás csicseriborsócurry **279**
Mentás zöldborsókrémleves **216**
Mesterséges zúzmarabevonat (lásd Boszorkánykrém után) **108**
Metélőhagyma hajtatása (lásd Túrókrémes szendvics után) **784**

Metélősaláta (lásd Fejes saláta után) **326**
Metélt tészta (lásd Főtt tészta készítése) **281**
Mexikói avokádókrémleves **232**
Mexikói avokádós tészta **300**
Mexikói kukoricaleves **203**
Mexikói rizottó (lásd Rizibizi után) **429**
Mexikói szójás párna (lásd Szójás pirog után) **349**
Mexikói szójás rizs (lásd Kovászos uborka után) **370**
Mexikói szójás tál **387**
Mexikói vegetárius fasírt **29**
Mélyhűtés (lásd Zöldségek tartósítása – Zöldbabfőzelék után) **251** és (**V.** fejezetben – Egészségmegőrzés rovat)
Mézeskalács (lásd Csokoládés mézeskalács) **599**
Mézes kókuszcsók **90**
Mézes marcipángolyó **81**
Mézes puszedli **600**
Mézes szendvics (lásd Gyümölcsízes szendvics) **783**
Mézes zserbószelet **608**
Méz vásárlása, kimérése és kezelése (lásd Járulékos tanácsok – Avokádós-görögjoghurtos kukoricasaláta után) **153**
Minestrone (lásd Genovai zöldségleves) **174**
Minyon (lásd Csokoládés minyon) **574**
Mirabelladzsem (lásd Szilvadzsem után) **475**
Mogyorópuding (lásd Kókuszos kocka után) **72**
Mogyorós kalács **518**
Mogyorós nápolyi **96**
Mogyorós piskóta (lásd Piskóta után) **67** és (Mogyoróvajas brownie után) **643**
Mogyorós pite (lásd Diós pite) **501**
Mogyorós répatorta **853**
Mogyorós tészta **310**
Mogyoróvajas brownie **643**
Mogyoróvajas csiga (lásd Darázsfészek után) **534**
Mogyoróvajas csokoládétorta **589**
Mogyoróvajas keksz **660**
Mogyoróvajas palacsinta (lásd Banános palacsintatekercs után) **466**
Mogyoróvajas sütőtökkrémleves **208**
Mogyoróvajas szendvics **790**
Mogyoróvaj beszerzési módja (lásd Palacsintatöltés után – lábjegyzetben) **464**
Mogyoróvaj készítése házilag (lásd Mogyoróvajas szendvics) **790**
Mornay mártás (lásd Sajtkrémes szendvics után) **786**
Morzsás rebarbarapite **508**
Morzsás sajttorta **624**
Morzsás sült alma **540**
Mosogatás, üvegtisztítás (lásd Sütőtökdzsem után) **492** és (Pattogatott kukorica után) **754** és (**IV.** fejezetben)
Moszkauer **101**
Mousse krém (lásd Csokoládés gesztenyetorta után) **66**
Mujaddara (lásd Madzsadra) **379**
Must készítése és tartósítása (lásd Sütőtökdzsem után) **492**
Muszaka **18**
Muszlinmártás (lásd Tojáskrémes szendvics után) **791**
Műanyag fóliák használati módja (Csalamádésavanyítás után) **417**

Műanyag fóliák osztályozása (lásd Háztartási fóliák – Szójás gabonakolbász után) **458**
Müzliszelet **850**

N

Napraforgómagpástétom **733**
Napraforgómag pirítása (lásd Pirított napraforgómag) **761**
Narancsdesszert (lásd Pálcikás banándesszert után) **871**
Narancsdzsem **480**
Narancshámozás (lásd **V.** fejezetben – **Egzotikus gyümölcsök és zöldségek ismertetése** rovat)
Narancskenyér **519**
Narancslikőr beszerzési módja (lásd Gyömbéres csokoládébonbon – lábjegyzetben) **87**
Narancslikőrös torta (lásd Tojáslikőrös torta után) **598**
Narancsmártás (lásd Tojáskrémes szendvics után) **791**
Narancsos brownie (lásd Banános brownie után) **642**
Narancsos csokoládéhab **700**
Narancsos-csokoládés datolyatorta **591**
Narancsos-csokoládés trüffeltorta **590**
Narancsos rizs **495**
Narancsos sütőtökkrémleves (lásd Sütőtökkrémleves után) **207**
Narancstorta (lásd Citromtorta után) **634**
Naspolyakrémleves **233**
Naspolyalekvár **489**
Nápolyi (lásd Mogyorós nápolyi) **96** és (Csokoládés nápolyi) **97** és (Csokoládés parány – Csokoládés nápolyi után) **97**
Nedvesgőzben való tartósítás (lásd Almás pite után) **504**
Nektarindzsem (lásd Őszibarackdzsem után) **287**
Nektarinleves (lásd Almaleves után) **65**
New York-i sajttorta **623**
Négerfánk (lásd Képviselőfánk után) **609**
Nitrát lebomlása nitritté (lásd Zöldségek beszerzése és tárolása – Avokádós-görögjoghurtos kukoricasaláta után) **153**
Nokedli (lásd Galuska címszónál)
Női szeszély **109**
Nudli **338**
Nugátszelet **687**
Nutella krém (lásd Csokoládékészítés után) **691**
Nutellás csavart rúd **553**
Nutellás sajttorta **585**
Nürnbergi elisenpuszedli (lásd Mézes puszedli után) **600**

Ny

Nyers ételízesítő készítése (lásd Ételízesítő) **797**

O

Olajfajták (lásd Palacsintatöltés előtt) **464** és (Forgácsfánk után) **545**
Olajhőfok-ellenőrzés (lásd Rántott sajt) **59**
Olajos magvak beszerzése, tárolása és termesztése (lásd Diós pite után) **501** és (Mákos pite után) **502**
Olaj szűrése (lásd Forgácsfánk után) **545**

Olasz bundás kenyér (lásd Bundás kenyér után) **769**
Olívabogyós csavart rúd (lásd Fűszeres csavart rúd) **551**
Omlett (lásd Tojástekercs) **461**
Omlós gombás lepény (lásd Gombás lepény után) **818**
Omlós kalács **516**
Omlós teasütemény (lásd Vaníliás kifli után) **667**
Omlós zabpehelykeksz **847**
Orosz pudingtorta **607**
Orosz túrótorta **619**
Orsótészta (lásd Főtt tészta készítése) **281**

Ö, Ő

Öntet készítése gratinírozáshoz (lásd Szójás töltött gomba után) **396**
Ördögpirula (lásd Képviselőfánk után) **609**
Őrölt bors kiváltása (lásd Uborkasaláta után) **444**
Őszibarackdzsem **476**
Őszibarackkompót (lásd Birskompót után) **395**

P

Padlizsáncsónak **392**
Padlizsánfajták ismertetése (Rántott padlizsán után) **448**
Padlizsánfasírt **28**
Padlizsánkrémes szendvics **772**
Padlizsánkrémes tészta (lásd Padlizsánkrémes szendvics után) **772**
Padlizsánkrémes tojásrántotta (lásd Hagymás tojásrántotta után) **40**
Padlizsánkrémleves **222**
Padlizsánkrokett **354**
Padlizsános curry (lásd Csicseriborsós curry után) **388**
Padlizsános-csicseriborsós szabdzsi (Zöldborsós-burgonyás szabdzsi után) **389**
Padlizsános falafel **408**
Padlizsános-kukoricás szabdzsi (Padlizsános-csicseriborsós szabdzsi után) **389**
Padlizsános lecsó (lásd Szójás lecsó után) **4**
Padlizsános-paradicsomos tészta (lásd Mascarponés-paradicsomos masnitészta után) **301**
Padlizsános pizza **804**
Padlizsános rizottó **372**
Padlizsános rizs (lásd Padlizsános rizottó után) **372**
Padlizsános töltött gomba (lásd Sajtos töltött gomba után) **398**
Padlizsánpörkölt (lásd Karfiolpörkölt után) **57** és (Szójás lecsó után) **4**
Padlizsánragu **365**
Padlizsántekercs (lásd Gombás padlizsántekercs) **451**
Padlizsán tzatziki **747**
Palacsintasütő beavatása (lásd Palacsintatészta után) **463**
Palacsintatészta **463**
Palacsintatöltés **464**
Palócleves (lásd Gombagulyás után) **189**
Panna cotta **75**
Panettone (lásd Csokoládés panettone) **515**
Panírozás palacsintatésztával (lásd Rántott vöröshagyma után) **453**
Paprikacsónak (lásd Szójás töltött gomba után) **396**
Paprikakrém **794**

Paprikasaláta **323**
Paprikasavanyítás **415**
Paprika tartósítása nyersen (lásd Római brokkolileves után) **160**
Paprikás burgonya **413**
Paprikás csiga (lásd Darázsfészek után) **534**
Paprikás galuska **332**
Paprikás krumpli (lásd Paprikás burgonya) **413**
Paprikás pogácsa **572** és (Margarinos fokhagymás pogácsa után) **651**
Paprikás-sajtos keksz **842**
Paprikás szójaszalámi (lásd Szójaszalámi) **455**
Paprikás szójaszalámis szendvics (lásd Szójaszalámi után) **455**
Paprikás tojásrántotta (lásd Hagymás tojásrántotta után) **40**
Paradicsom érlelése és tartósítása nyersen (lásd Római brokkolileves után) **160**
Paradicsomfajták ismertetése (lásd Paradicsomsaláta után) **324**
Paradicsomkrém **795**
Paradicsomleves **154**
Paradicsomlé tartósítása **155**
Paradicsomos burgonyafőzelék (lásd Burgonyafőzelék után) **271**
Paradicsomos csicsókafőzelék (lásd Burgonyafőzelék után) **271**
Paradicsomos gnocchi **333**
Paradicsomos-gombás lencseleves (Gombás lencseleves után) **199**
Paradicsomos káposzta **268**
Paradicsomos káposztaleves **184**
Paradicsomos laskagomba **404**
Paradicsomos omlett **45**
Paradicsomos pizza (lásd Fokhagymás pizza után) **802**
Paradicsomos pizzamártás (lásd Fokhagymás pizza) **802**
Paradicsomos spárgatorta **820**
Paradicsomos tojásrántotta (lásd Hagymás tojásrántotta után) **40**
Paradicsomszósz (lásd Arancini - lábjegyzetben) **64**
Paradicsom tartósítása nyersen (lásd Karfiolleves után) **159**
Paradicsomsaláta **324**
Parajfőzelék **258**
Parasztreggeli **440**
Parfé készítése (lásd Kókuszos kocka után) **72** és (Málnás parfétorta) **579 és** Szedres parfétorta **580** és Málnás-krémsajtos parfétorta **580** és (Kókusztejes-csokoládés parfé) **874**
Parmezánhajó (lásd Sajtropogós után) **61**
Parmezános keksz **839**
Paszternákleves (lásd Kelbimbóleves után) **169**
Paszternákos medvehagymakrémleves (lásd Burgonyás medvehagymakrémleves után) **214**
Paszternákpörkölt (lásd Karfiolpörkölt után) **57**
Pasztinákleves (lásd Kelbimbóleves után) **169**
Pasztinákos curry (lásd Csicseriborsós curry után) **388**
Pasztinákos medvehagymakrémleves (lásd Burgonyás medvehagymakrémleves után) **214**
Pasztinákpörkölt (lásd Karfiolpörkölt után) **57**
Patisszonfőzelék **255**
Patisszonpörkölt (lásd Karfiolpörkölt után) **57**
Patisszoncicege (lásd Cicege után) **431**
Patisszon savanyítása (lásd Paprikasavanyítás) **415**
Pattogatott kukorica **754**
Pavlova **94**
Pácolt sajt **715**

Pálcikás banándesszert **871**
Párizsi krém (lásd Lúdlábszelet) **573**
Párizsis szendvics (lásd Szójás hidegszendvics után) **775**
Párolt káposzta **419**
Párolt kelbimbó **358**
Párolt rizs **428**
Párolt zöldségek (lásd Párolt kelbimbó után) **358**
Pástétom (lásd Szójapástétom) **385** és **(**Hamis velőpástétom) **731** és (Napraforgómagpástétom) **733** és (Sajtos diópástétom) **736** és (Lencsepástétom) **737**
Pekándiós-csokoládés sütemény **646**
Penészmentesítés éléskamrában (lásd Sütőtökdzsem után) **492**
Pesto **734**
Pestós keksz **840**
Pestós orsótészta **308**
Petrezselyemkrémleves (lásd Pirított zsemlekocka után) **167**
Petrezselyemmártás (lásd Fejes saláta után) **326**
Petrezselyem tárolása, tartósítása és hajtatása (lásd Tejfölös újburgonya után) **443**
Petrezselymes burgonya **442**
Péksütemény felfrissítése (lásd Tojáskocsonya után) **793**
Pimento szósz **735**
Piperade **47**
Pirított dió (lásd Pirított napraforgómag után) **761**
Pirított földimogyoró **760**
Pirított fűszeres csicseriborsó (lásd Lencsés csicsókaleves után) **188**
Pirított fűszeres zöldbab (Pirított fűszeres csicseriborsó után) **188**
Pirítottgombás galette (lásd Gombás-kecskesajtos lepény után) **822**
Pirított hagyma **421**
Pirított kenyér **768**
Pirított kókuszreszelék (lásd Pirított napraforgómag után) **761**
Pirított napraforgómag **761**
Pirított tökmag **759**
Pirított zsemlekocka **167**
Pirog (lásd Szójás pirog) **349**
Piros bodros saláta (lásd Fejes saláta után) **326**
Piskóta **67** és (Bársonyos fűszertészta) **68** és (Tojáslikőrös tortaalap) **69** és (Linzertésztás tortaalap) **70** és (Céklás piskóta) **71** és (Kakaós lepény) **103** és (Omlós kalács) **516** és (Lúdlábszelet) **573** és (Csokoládés minyon) **574** és (Sacher-torta) **575** és (Demel-szelet) **576** és (Chiffon csokoládétorta) **582** és (Túrós piskóta) **622** és (Mogyorós piskóta) **643** és (Kókuszos krémtorta) **675** és (Mascarponés pisztáciatorta) **677** és (Gluténmentes piskóták – mandulás, rizslisztes, gesztenyés) **677** és (Krémsajtos banántorta) **596**
Piskóta sütése **67** és (Lúdlábszelet után) **573**
Pisztáciás-citromos keksz (Pisztáciás keksz után) **665**
Pisztáciás desszert **666**
Pisztáciás kalács (lásd Mogyorós kalács után) **518**
Pisztáciás keksz **665**
Pisztáciás rétes **133**
Pizza (lásd Gombás pizza) **801**
Pogácsák (lásd Burgonyás pogácsa) **135** és **136** és (Burgonyás-szójatepertős pogácsa) **137** és (Leveles vajastésztás burgonyás pogácsa) **138** és (Sajtos pogácsa **547** és (Szójatepertős pogácsa) **568** és (Káposztás-tepertős pogácsa) **569** és Kolbászos pogácsa **569** és (Túrós pogácsa) **547** és **570** és (Túrós-sajtos pogácsa) **571** és (Paprikás pogácsa) **572** és (Margarinos fokhagymás pogácsa) **651** és (Juhtúrós pogácsa) **652** és (Hajdinás pogácsa) **653** (További változatok ezekben a

receptekben találhatók.)
Porcukor hintése, lazítása és ízesítése (lásd Krémes pite után) **563** és (Kókuszos tekercs után) **679**
Porcsinfőzelék (lásd Csalánfőzelék után) **259**
Porcsinsaláta (lásd Fejes saláta után) **326**
Pozsonyi kifli **115**
Pozsonyi kocka **344**
Póréhagymakrémleves **221**
Póréhagymás zöldborsódahl (lásd Karfiolos lencsefőzelék után) **389**
Profiterol (lásd Képviselőfánk után) **609**
Prósza (lásd Kukoricalepény) **750**
Pudingpor beszerzési módja (lásd Aranygaluska) **539**
Pudingporból készített mártás (lásd Aranygaluska) **539**
Puliszka (lásd Juhtúrós puliszka) **753**
Puszedli (lásd Kókuszos puszedli után) **92** és (Mézes puszedli) **600** és (Nürnbergi elisenpuszedli) **600** és (Csokoládés puszedli) **647** és (Sütőtökös puszedli) **648**
Püspökkenyér (lásd Gyümölcskenyér után) **524**

Q

Quinoakása (lásd Köleskása után) **748**

R

Radicchiosaláta (lásd Fejes saláta után) **326**
Rajnai krumpli **441**
Rakott bámia (lásd Rakott kelkáposzta után) **10**
Rakott brokkoli (lásd Rakott burgonya után) **12**
Rakott burgonya **12** és Zöldborsós-túrós rakott burgonya **13**
Rakott gombó (lásd Rakott kelkáposzta után) **10**
Rakott karalábé (lásd Rakott kelkáposzta után) **10**
Rakott karalábés brokkoli (lásd Rakott zöldség után) **20**
Rakott karfiol (lásd Rakott kelkáposzta után) **10**
Rakott kelbimbó (lásd Rakott kelkáposzta után) **10**
Rakott kelkáposzta **10**
Rakott kelkáposztás tészta **312**
Rakott okra (lásd Rakott kelkáposzta után) **10**
Rakott padlizsán **14**
Rakott palacsinta **465**
Rakott póréhagyma (lásd Rakott kelkáposzta után) **10**
Rakott spárga (lásd Rakott kelkáposzta után) **10**
Rakott tészta (lásd Muszaka után) **18**
Rakott zöldbab (lásd Rakott kelkáposzta után) **10**
Rakott zöldség **20**
Rákóczi túrós lepény **80**
Rántás készítése (lásd Paradicsomleves) **154** és (Zöldborsóleves) **156** és (Spenótos csicseriborsócurry után) **280**
Rántott akácvirág (lásd Rántott vöröshagyma után) **453**
Rántott avokádó **425**
Rántott banán (lásd Rántott vöröshagyma után) **453**
Rántott batáta (lásd Rántott cukkini után) **446**
Rántott bodzavirág (lásd Rántott vöröshagyma után) **453**
Rántott brokkoli (lásd Rántott karfiol) **58**

Rántott burgonya (lásd Rántott karalábé) **423**
Rántott cukkini **446**
Rántott csicsóka (lásd Rántott cukkini után) **446**
Rántott káposzta (lásd Rántott karalábé után) **423**
Rántott feketegyökér (lásd Rántott karalábé után) **423**
Rántott fekete retek (lásd Rántott karalábé után) **423**
Rántott gomba **35** és (Szójapástétom) **385** és (Rántott vöröshagyma után) **453**
Rántott hagymakarika (lásd Rántott vöröshagyma) **453**
Rántott karalábé **423**
Rántott karfiol **58**
Rántott kelbimbó (lásd Rántott karfiol után) **58** és (Rántott vöröshagyma után) **453**
Rántott kelkáposzta (lásd Rántott vöröshagyma után) **453**
Rántott kelkáposztatekercs **460**
Rántott készítmények panírozása és a panír ízesítése (lásd Rántott sajt) **59** és (Rántott karfiol) **58** és (Rántott karalábé) **423**
Rántott kolbásztök (lásd Rántott tök után) **447**
Rántottleves (lásd Köménymagos leves) **238**
Rántott őszibarack (lásd Rántott vöröshagyma után) **453**
Rántott padlizsán **448**
Rántott pasztinák (lásd Rántott karalábé után) **423**
Rántott patisszon **445**
Rántott sajt **59**
Rántott sárgabarack (lásd Rántott vöröshagyma után) **453**
Rántott sütőtök (lásd Rántott tök után) **447**
Rántott szója **454**
Rántott tofu **799**
Rántott tojás (lásd Rántott sajt után) **59**
Rántott tök **447**
Rántott tönkölyszelet **798**
Rántott vöröshagyma **453**
Rántott zeller (lásd Rántott karalábé után) **423**
Rántott zöldpaprika (lásd Rántott vöröshagyma után) **453**
Rebarbarafőzelék **266**
Rebarbarakompót (lásd Rebarbarafőzelék után) **266**
Rebarbaraleves (lásd Almaleves után) **65**
Rebarbara tartósítása mélyhűtőben és szárazgőzben (lásd Rebarbarafőzelék után) **266**
Rebarbarapite **507**
Rebarbaratorta (lásd Rebarbarapite után) **507**
Remoulade mártás (lásd Tartármártás után) **139**
Reszelt alma tartósítása (lásd Almás pite után) **504**
Reszelt citromhéj tartósítása (lásd Sütőtökdzsem után) **492**
Reszelt linzer **510**
Resztelt burgonya (lásd Serpenyős burgonya után) **439**
Retek tzatziki (lásd Padlizsán tzatziki után) **747**
Retek vásárlása és felfrissítése (lásd Héjában sült burgonya után) **762**
Répatorta (lásd Mogyorós répatorta) **853** és Sárgarépatorta **604**
Répák tisztítása és szétválogatása (**V.** fejezetben – Egészségmegőrzés rovat)
Répás rétes (lásd Sárgarépás rétes) **127**
Rétesalma-fajták (lásd Almaleves) **65**
Rétes készítése (lásd Diós rétes) **118**
Rétestészta készítése **128**
Rézvörös fanyarka (lásd Almakompót után) **394**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Ribizlidzsem **482**
Ribollita (lásd Szárazborsógulyás után) **205**
Ringlószilvadzsem (lásd Szilvadzsem után) **475**
Ringlószilvakompót (lásd Birskompót után) **395**
Risztrettós brownie **644**
Rizibizi **429**
Rizses bab (lásd Babos rizs) **377**
Rizses gomba (lásd Gombás rizs) **33** és Bácskai rizses gomba **369**
Rizses lecsó (lásd Szójás lecsó után) **4**
Rizses lencse **378**
Rizses szója (lásd Bácskai rizses szója) **369**
Rizsfajták osztályozása (lásd Párolt rizs után) **428**
Rizsfelfújt **496**
Rizskolbász (lásd Gabonakolbász után) **456**
Rizsköret (lásd Párolt rizs) **428** és (Gombás rizs) **33**
Rizsliszt beszerzési módja és rizsliszt készítése házilag (lásd Banánkenyér után) **521**
Rizsmorzsa (lásd Túrómorzsa után) **468**
Rizstészta és üvegtészta beszerzési módja (lásd Kínai csípős-savanyú zöldségleves **–** lábjegyzet) **245**
Rocky road **689**
Rokfortos krémleves (lásd Camembert krémleves után) **229**
Rokfortos öntet (lásd Fejes saláta után) **326**
Rokfortos padlizsánkrém (lásd Padlizsánkrémes szendvics után) **772**
Rokfortos sajtkrém (lásd Westminster pirítós) **712** és (Fokhagymás rokfortkrém) **712**
Rokfortos tekercs **561**
Rongyos kifli (lásd Túrós táska után) **549**
Ropogós sajtos rúd **831**
Roquefort krémleves (lásd Camembert krémleves után) **229**
Rostonsült burgonya (lásd Héjában sült burgonya után) **762**
Rostonsült gomba **36**
Rostonsült padlizsán **452**
Rostos gyümölcslé készítése és tartósítása (lásd Sütőtökdzsem után) **492**
Rozsos Graham-kenyér (lásd Graham-kenyér után) **764** és a könyv végén, a **Saját receptjeim** rovatban
Római brokkolileves **160**
Római kömény (lásd Fejes saláta) **326**
Római saláta (lásd Fejes saláta után) **326**
Rósejbni (lásd Hasábburgonya) **430**
Rózsafánk (lásd Forgácsfánk után) **545**
Rózsasziromlé (lásd Bodzaviráglé után) **505**
Röszti (lásd Cicege) **431** és (Kelkáposztaropogós után) **435**
Rukola (lásd Fejes saláta után) **326** és (Sajtos töltött gomba után) **398**
Rukolás pesto (lásd Gombás gnocchi) **334**
Rukolás pizza **806**
Rugelach **638**
Rumos-diós-mazsolás szaloncukor **88**
Rumos-kakaós szaloncukor (lásd Kókuszos szaloncukor után) **89**

S

Sacher-kocka (lásd Csokoládés minyon után) **574**
Sacher-torta **575**
Sajtchips (lásd Sajtkészítés után) **716**

Sajtfajták áttekintése (lásd Túrókészítés után) **709** és (Sajtkészítés után) **716**
Sajtfánk **62**
Sajtfelfújt **497**
Sajtgaluska **173**
Sajtkészítés **716**
Sajtkrémek beszerzési módja (lásd Zöldséges csiga után – lábjegyzet) **535** és (Rugelach) **638**
Sajtkrémes makaróni **292**
Sajtkrémes padlizsántekercs (lásd Gombás padlizsántekercs után) **451**
Sajtkrémes palacsinta (lásd Palacsintatöltés) **464**
Sajtkrémes szendvics **786**
Sajtkrémes tekercs **560**
Sajtkrémes tészta (lásd Sajtkrémes makaróni) **292**
Sajtkrémes túrótorta **628**
Sajtkrémes zöldborsótorta **825**
Sajtkrokett **356**
Sajtleves (lásd Kelbimbóleves után) **169**
Sajtmártás (lásd Sajtkrémes szendvics után) **786**
Sajtos almakarikák **875**
Sajtos brownie **641**
Sajtos bukta **654**
Sajtos derelye **290**
Sajtos diópástétom **736**
Sajtos fánk **610**
Sajtos gabonakolbász (lásd Gabonakolbász után) **456**
Sajtos gombasaláta **723**
Sajtos hamburger (lásd Szójás hamburger után) **828**
Sajtos joghurt **708**
Sajtos keksz **837**
Sajtos kifli **655**
Sajtos kréker **838**
Sajtos kukoricaleves (lásd Mexikói kukoricaleves után) **203**
Sajtos pogácsa (lásd Sajtos rúd után) **547** és Kétsajtos pogácsa **571** és (Margarinos fokhagymás pogácsa után) **651**
Sajtos rétes (lásd Tiroli rétes) **554**
Sajtos rúd **547** és Élesztős sajtos rúd (lásd Sajtos rúd után) **547** és Szalalkális sajtos rúd (lásd Sós rúd után) **650** és Tejfölös sajtos rúd (lásd Sajtos rúd után) **547** és Ropogós sajtos rúd **831** és Joghurtos sajtos rúd **832** és Gluténmentes sajtos rúd **833**
Sajtos rugelach (lásd Rugelach után) **638**
Sajtos sütőtöklepény **509**
Sajtos szárazborsóleves (lásd Szárazborsóleves után) **204**
Sajtos szendvics **792**
Sajtos szójafasírt (lásd Gombás szójafasírt után) **27**
Sajtos tészta **285** és (Sajtkrémes makaróni) **292**
Sajtos tiroli rétes (lásd Tiroli rétes után) **554**
Sajtos tojásrántotta **39**
Sajtos töltött gomba **398**
Sajtropogós **61**
Sajttal töltött rizsgolyó (lásd Töltött sajtgolyók után) **63**
Sajttal töltött virsli (lásd Töltött virsli) **727**
Sajt tárolása (lásd Túrókészítés után) **709**
Sajttekercs **720**
Sajttorta (lásd Gluténmentes túrótorta után) **622** és Budapesti sajttorta **623**

Salátafajták ismertetése (lásd Fejes saláta után) **326**
Salátaöntetek (lásd Fejes saláta) **326** és (Ezersziget salátaöntet) **739**
Saláták tárolása (lásd Fejes saláta után) **326**
Savanyú káposzta készítése (lásd Káposztasavanyítás) **418**
Savanyúkáposztás lepény Lásd Gombás-kelkáposztás lepény után) **815**
Sárgabarackdzsem **477**
Sárgabarackkompót (lásd Birskompót után) **395**
Sárgabaracklekvár (lásd Baracklekvár) **478**
Sárgabarackleves (lásd Meggyleves után) **65**
Sárgabarackos túrógombóc **342**
Sárgaborsó (lásd Szárazborsó címszónál)
Sárga-, cukor- és görögdinnye vásárlása és termesztése (lásd Főtt kukorica után) **755**
Sárgadinnyedzsem **490**
Sárgakrém (lásd Krémes pite) **563**
Sárgarépa ivólé (lásd Sárgarépasaláta után) **746**
Sárgarépafőzelék (lásd Finomfőzelék után) **249**
Sárgarépakrémleves (lásd Édesburgonyakrémleves után) **210**
Sárgarépaleves (lásd Kelbimbóleves után) **169**
Sárgarépasaláta **746**
Sárgarépatorta **604** és Mogyorós répatorta **853**
Sárgarépás cicege (lásd Cicege után) **431**
Sárgarépás máktorta (lásd Máktorta után) **603**
Sárgarépás rétes **127**
Sárgarépás tarhonya (lásd Tarhonya után) **322**
Serpenyős burgonya **439**
Serpenyős padlizsánkrémes szendvics (lásd Padlizsánkrémes szendvics után) **772**
Shoyu használata (lásd Napraforgómagpástétom után) **733**
Skót vajas keksz **751**
Smarni (lásd Császármorzsa) **467**
Snidlinges öntet (lásd Fejes saláta után) **326**
Somlekvár (lásd Kökénylekvár után) **486**
Somlói galuska **542**
Sonkás pite (lásd Kolbászos pite) **812**
Sonkás tészta (lásd Kolbászos tészta) **321**
Sófajták (lásd Spenótos csicseriborsócurry után) **280**
Sólet (lásd Szójás sólet) **383**
Sóskafőzelék **262**
Sóskaleves **182**
Sós rúd **650**
Sós sajttorta **632** és (Márványsajttorta) **722**
Sós-túrós kalács **525**
Sörtészta készítése (lásd Rántott vöröshagyma után) **453**
Spanakopita **130**
Spanyol burgonyás omlett **52**
Spanyol újburgonya (lásd Petrezselymes burgonya után) **442**
Spárga flamand módra **360**
Spárgafőzelék **267**
Spárgakrém **780**
Spárgakrémleves (lásd Burgonyás spárgaleves) **171**
Spárgaleves (lásd Vajgaluskás spárgaleves) **170** és (Burgonyás spárgaleves) **171**
Spárgapuffancs **361**
Spárga tisztítása és párolása (lásd Vajgaluskás spárgaleves) **170** és (Párolt kelbimbó után) **358**

Spárgatorta **819**
Spárgás lepény **817**
Spárgás orsótészta **318**
Spárgás pizza **807**
Spárgás tojásrántotta **42**
Spárgás zöldborsófőzelék (lásd Spenótos zöldborsófőzelék után) **248**
Spárgás-zöldborsós tészta **319**
Spenót (lásd Parajfőzelék) **258**
Spenót beszerzési módja (lásd Spenótos curry **–** lábjegyzet) **261**
Spenótos curry **261**
Spenótos csavart rúd **552**
Spenótos csicseriborsócurry **280**
Spenótos galuska (lásd Galuskakészítés után) **328**
Spenótos gnocchi **335**
Spenótos gombóc **339**
Spenótos kagylótészta **316**
Spenótos lepény **812**
Spenótos orsótészta **313**
Spenótos pizza **805**
Spenótos rakott tészta **315**
Spenótos-túrós lasagne **24**
Spenótos-túrós pogácsa (lásd Túrós-sajtos pogácsa után) **571**
Spenótos-túrós rétespite (lásd Spanakopita után) **130**
Spenótos zöldborsófőzelék **248**
Spenótropogós **436**
Spenótsaláta (lásd Fejes saláta után) **326**
Spiráltészta (lásd Orsótészta címszónál)
Stefánia rizottó **374**
Stefánia vagdalt (lásd Szójás Stefánia vagdalt) **384**
Stíriai metélt **343**
Stollen **537**
Sült burgonya (lásd Héjában sült burgonya) **762**
Sült gesztenye **758**
Sült hagyma (lásd Pirított hagyma) **421** és (Édes-savanyú hagyma) **422**
Sültpaprikás tészta **320**
Sült spárga (lásd Szezámmagos sült spárga) **359**
Sült szójaszelet (lásd Babos rizs után) **377**
Sült tésztafajták áttekintése (lásd Diós pite előtt) **501** és (Csokoládés banánkrém után) **701**
Sült tészták méretváltozása (lásd Paprikás pogácsa után) **572**
Sült tök **756**
Sütés előkészítése (lásd Paradicsomleves előtt) **154**
Sütési hőmérsékletek (lásd Paradicsomleves előtt) **154**
Sütőpor és szódabikarbóna használati módja (lásd Túrós sütemény után) **616**
Sütőtökdzsem **492**
Sütőtök-ivólé (lásd Sütőtöklé) **757**
Sütőtökkrémleves **207**
Sütőtöklé **757**
Sütőtökös burgonyaleves **185**
Sütőtökös galuska **336**
Sütőtökös kuglóf **529**
Sütőtökös lencsefőzelék (lásd Lencsefőzelék után) **276**
Sütőtökös mexikói chilis bab (lásd Mexikói szójás tál után) **387**

Sütőtökös penne **296**
Sütőtökös puszedli **648**
Sütőtökös rizottó **373**
Sütőtökös sajtkrémtorta (lásd Tejszínes sütőtökpite után) **506**
Sütőtökpite **505**
Sütőtökröszti **433**
Sütőtöksaláta (lásd Sült tök) **756**
Sütőtök sütési módja (lásd Sült tök) **756**
Sütőtöktorta (lásd Sütőtökpite után) **505** és Sütőtökös sajtkrémtorta **506** és (Rebarbarapite után) **507**
Sütőpor és szódabikarbóna használati módja (lásd Túrós sütemény után) **616**
Sűrített paradicsom és ketchup tárolása (lásd Zöldfűszeres pizza után) **808**
Sváb káposztaleves (lásd Gombás káposztaleves után) **191**
Svájci almatorta **673**
Svájci tekercs **683**
Svéd gombasaláta **800**

Sz

Szalagos fánk (lásd Farsangi fánk) **513**
Szalalkális sajtos rúd (lásd Sós rúd után) **547**
Szalámi (lásd Szójaszalámi) **455**
Szalmaburgonya (lásd Hasábburgonya után) **430**
Szaloncukor beszerzése (lásd Gesztenyés szaloncukor után) **86**
Szamócabonbon **864**
Szamócadzsem **474**
Szamócaleves (lásd Almaleves után) **65**
Szamócás csokitorta (lásd Málnás csokitorta) **587**
Szamócás-krémsajtos parfétorta (lásd Málnás-krémsajtos parfétorta) **580**
Szamócás rebarbarapite (lásd Rebarbarapite után) **507** és (Morzsás rebarbarapite után) **508**
Szatszumadzsem (lásd Narancsdzsem után) **480**
Szárazbabfőzelék **274**
Szárazbabgulyás (lásd Szárazborsógulyás) **205**
Szárazbableves **195**
Szárazbab tárolása (lásd Szárazbabfőzelék után) **274**
Szárazborsófőzelék **278**
Szárazborsógulyás **205**
Szárazborsóleves **204**
Szárazborsó tárolása (lásd Szárazbabfőzelék után) **274**
Szárazgőzben való tartósítás (lásd Lecsókonzerválás után) **5** és **(**Sütőtökdzsem után) **492**
Száraztésztagyártók (lásd Főtt tészta készítése után) **281**
Szárított paradicsom (lásd Gombás padlizsántekercs után) **451**
Szárított paradicsom beszerzési módja (lásd Spenótos orsótészta **–** lábjegyzet) **313**
Szárított piskótatortalap (lásd Csokoládés gesztenyetorta után) **66**
Szárzelleres curry (lásd Csicseriborsós curry után) **388**
Szárzelleres lepény **811**
Szárzelleres orsótészta (lásd Édesköménygumós orsótészta után) **297**
Szász vajas szelet **543**
Szederdzsem **472**
Szedermálnadzsem (lásd Szederdzsem után) **472**
Szederöntet (lásd Málnadzsem után) **470**
Szedres csokitorta (lásd Csokoládétorta után) **587**
Szedres-krémes pite (lásd Málnás krémes pite) **567**

Szedres-krémsajtos parfétorta (lásd Málnás-krémsajtos parfétorta) **580**
Szedres parfétorta **580**
Szedres rebarbarapite (lásd Morzsás rebarbarapite után) **508**
Szejtán (lásd Rántott tönkölyszelet után) **798**
Szendvicskészítés (lásd Tojáskocsonya után) **793**
Szezámfasírt (lásd Diófasírt) **31**
Szezámkrémes szendvics **777**
Szezámmag beszerzése (lásd Szezámkrémes szendvics) **777** és **IV.** fejezetben, a kenyérsütő készüléknél
Szezámmagos chips **844**
Szezámmagmártás (lásd Tökmagos sajtmártás után) **787**
Szezámmagos desszert **692**
Szezámmagos keksz **835**
Szezámmagos sajtgolyó (lásd Krémsajtfalatkák után) **718**
Szezámmagos sült spárga **359**
Szezámmag pirítása (lásd Kókuszos kocka) **72**
Székelykáposzta (lásd Szójás székelykáposzta) **55**
Szicíliai paradicsomos pestós tészta **309**
Szicíliai paradicsomszósz (lásd Arancini - lábjegyzetben) **64**
Szicíliai rakott padlizsán **17**
Szilvadzsem **475**
Szilvafajták ismertetése (lásd Szilvadzsem után) **475**
Szilvakompót (lásd Birskompót után) **395**
Szilvalekvár (lásd Szilvadzsem után) **475**
Szilvaleves (lásd Almaleves után) **65**
Szilva tartósítása nedvesgőzben (lásd Szilvás gombóc után) **337**
Szilvás gombóc **337**
Szilvás pite (lásd Almás pite) **504**
Szirti fanyarka (lásd Almakompót után) **394**
Szódabikarbóna és sütőpor használati módja (lásd Túrós sütemény után) **616**
Szójafasírt (lásd Gombás szójafasírt) **27**
Szójagombóc kurkumás mártásban (lásd Tojáscurry után) **389**
Szójagombócleves **193**
Szójagombócos spagetti (lásd Babos-kukoricás tészta után) **303**
Szójagulyás (lásd Gombagulyás után) **189**
Szójahús készítése (lásd Rántott szója) **454**
Szójaízesítő fűszerkeverék **3**
Szójakocka beszerzése és felhasználása (lásd Brassói aprópecsenye után) **2** és (Húspótló szójamassza után) **6**
Szójakocka pirítása (lásd Szójatepertő) **1** és (Húspótló szójamassza) **6**
Szójakolbász **457**
Szójakrémes szendvics **776**
Szójamassza (lásd Húspótló szójamassza) **6**
Szójapaprikás (lásd Szójapörkölt) **53**
Szójapástétom **385**
Szójapörkölt **53**
Szójarostélyos **410**
Szójaszalámi **455**
Szójaszalámis szendvics (lásd Szójaszalámi után) **455**
Szójaszelet sütése (lásd Babos rizs után) **377**
Szójaszósz beszerzési módja (lásd Csicseriborsós curry **–** lábjegyzet) **388**
Szójaszósz használata (lásd Napraforgómagpástétom után) **733**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Szójatepertő **1**
Szójatepertőkrém (lásd Szójakrémes szendvics után) **776**
Szójatepertős pogácsa **568** és (Margarinos fokhagymás pogácsa után) **651**
Szójás babgulyás **382**
Szójás babkása (lásd Szójás burgonyakása) **420**
Szójás bableves **196**
Szójás burgonyakása **420**
Szójás burgonyarolád **459**
Szójás burrito (lásd Zöldséges Wellington után) **557**
Szójás chili **386**
Szójás csicseriborsófasírt **30**
Szójás csorbaleves (lásd Szójagombócleves után) **193**
Szójás ételek melegítési módja (lásd Gombás szójafasírt) **27** és (Hortobágyi szójás gombóc) **340** és (Szójás hurka) **393**
Szójás derelye (lásd Sajtos derelye után) **290**
Szójás gabonakolbász **458**
Szójás hamburger **828**
Szójás hasé (lásd Zöldséges Wellington után) **557**
Szójás hidegszendvics **775**
Szójás hurka **393**
Szójás kelkáposztaleves **192**
Szójás kocsonya **409**
Szójás kuglóf (lásd Húsvéti szójás kuglóf) **531**
Szójás lecsó **4**
Szójás lepény **810**
Szójás lucskos káposzta **269**
Szójás makaróni **291**
Szójás melegszendvics **774**
Szójás pirog **349**
Szójás raguleves **186**
Szójás rakott lencse (lásd Szicíliai rakott padlizsán után) **17**
Szójás rétes **132** és Tiroli rétes **554**
Szójás rizs (lásd Bácskai rizses szója) **369**
Szójás-sajtos ikercsiga (lásd Zöldséges csiga után) **535**
Szójás sólet **383**
Szójás Stefánia vagdalt **384**
Szójás székelykáposzta **55**
Szójás-tojásos lepény (lásd Levelestésztás-spenótos lepény után) **812**
Szójás töltelékek újramelegítése (lásd Hortobágyi szójás gombóc) **340**
Szójás töltött gomba **396** és (Gombás szójafasírt) **27** és (Szójapástétom után) **385**
Szójás töltött paradicsompaprika (lásd Szójás töltött gomba után) **396** és (Gombás szójafasírt) **27** és (Szójapástétom után) **385**
Szójás-zöldborsós ragu (lásd Szójás babgulyás után) **382**
Szókratész mondása (lásd **II.** fejezet végén)
Szőlőcukor használata (lásd Előszóban) és (lásd Zöldségek beszerzése és tárolása – Avokádós-görögjoghurtos kukoricasaláta után) **153**
Szőlőcukor helyettesítése gyümölcscukorral (lásd Csokoládékészítés után) **691**
Szőlődzsem **483**
Szőlőleves (lásd Almaleves után) **65**
Szőlőlé készítése és tartósítása (lásd Sütőtökdzsem után) **492**
Szőlős pite (lásd Almás pite) **504**
Szőlős rétes **123**

Sztrapacska (lásd Juhtúrós galuska) **330**

T

Tahini (lásd Szezámkrémes szendvics után) **777**
Tamari használata (lásd Napraforgómagpástétom után) **733**
Tarhonya **322** és (Főtt tészta készítése) **281**
Tarhonya beszerzési módja (lásd Tarhonya után **–** lábjegyzet) **322**
Tartármártás **139**
Tartármártásos öntet (lásd Fejes saláta után) **326**
Tavaszi zöldségfelfújt **827**
Tavaszi zöldségleves **243**
Tárkonyos zöldségleves **242**
Tányérok előmelegítése (lásd Szójás makaróni után) **291**
Táplálkozási szabályok (lásd **V.** fejezetben – Egészségmegőrzés rovat)
Teafőzés (lásd Finom teakeverék) **728**
Teakeverék (lásd Finom teakeverék) **728**
Tejbedara **493**
Tejbegríz (lásd Tejbedara) **493**
Tejberizs **494**
Tejberizsmousse (lásd Tejberizs után) **494**
Tejföl készítése (lásd Túrókészítés után) **709**
Tejfölkrémes szendvics **785**
Tejfölös fánk (lásd Farsangi fánk után) **513**
Tejfölös gombapaprikás **34**
Tejfölös gombatokány **403**
Tejfölös padlizsánsaláta (lásd Padlizsán tzatziki után) **747**
Tejfölös pogácsa (lásd Spenótos-túrós pogácsa után) **571**
Tejfölös sajtos rúd (lásd Sajtos rúd után) **547**
Tejfölös szójapaprikás (lásd Szójapörkölt) **53**
Tejfölös szójatokány **54**
Tejfölös tojás (lásd Tükörtojás) **265**
Tejfölös tönkölypaprikás (lásd Rántott tönkölyszelet után) **798**
Tejfölös uborkasaláta (lásd Uborkasaláta) **444**
Tejfölös újburgonya **443**
Tejfölös zöldséges lepény (lásd Krémsajtos-zöldséges lepény után) **816**
Tejfölpuding (lásd Kefirpuding után) **499**
Tejföltorta (lásd Gluténmentes túrótorta után) **622**
Tejkrém (lásd Linzerkoszorú után) **668**
Tejszínes sütőtökpite **506**
Tejszínhab készítése (lásd Csokoládés minyon) **574** és (Túrókészítés után) **709**
Tejszínhabos-tojáslikőrös torta (lásd Tojáslikőrös torta után) **598**
Tejszínhabos túrókrém **860**
Tejszín készítése (lásd Túrókészítés) **709**
Tejtermékek ajánlása (lásd Túrókészítés után) **709**
Tejturmix (lásd Alkoholmentes citrusbólé után) **702**
Tepertőkrém **779**
Tépősaláta (lásd Fejes saláta után) **326**
Tésztafélék keménységi foka (lásd Csokoládés banánkrém után) **701**
Tésztafélék osztályozása (lásd Gesztenyepuding után) **500**
Tésztahús (lásd Rántott tönkölyszelet) **798**
Tésztasaláta (lásd Pesto után) **734**

Tészták felfrissítése (lásd Paprikás pogácsa után) **572**
Tészták megégésének eltüntetése (lásd Paprikás pogácsa után) **572**
Tésztás curry **307**
Thai mézes karfiol (lásd Rántott karfiol után) **58**
Tiramisu **633**
Tiroli habcsók (lásd Puszedli után) **92**
Tiroli rétes **554**
Tofu (lásd Rántott tofu) **799**
Tofunéz (lásd Tartármártás után) **139**
Tojás beszerzése és tárolása (lásd Töltött tojás után) **390**
Tojáscurry **389**
Tojás fagyasztása (lásd Túrókészítés után) **709** és (Tiroli rétes után) **554**
Tojásfasírt (lásd Gombás tojásfasírt) **27**
Tojásfehérje és tojássárgája fagyasztása (lásd Túrófelfújt - lábjegyzetben) **499**
Tojásfehérje hasznosítása (lásd Borhab után) **79**
Tojás feltörése, kettéválasztása és sózása (lásd Spanyol burgonyás omlett után) **52**
Tojás főzése (lásd Kemény tojás) **263** és **(**Lágy tojás) **264** és **704**
Tojáshab készítése (lásd Piskóta) **67**
Tojáskocsonya **793**
Tojáskrémes szendvics **791**
Tojáskrokett **351**
Tojáslepény készítése (lásd Rántott vöröshagyma után) **453**
Tojásleves (lásd Köménymagos leves után) **238**
Tojáslikőr **78**
Tojáslikőrös kókuszgolyó **859**
Tojáslikőrös torta **598**
Tojáslikőrös tortaalap **69**
Tojásos céklasaláta **149**
Tojásos galuska **329**
Tojásos karfiolragu (lásd Zöldborsóragu után) **364**
Tojáspástétom **732**
Tojáspörkölt **56**
Tojásrántotta (lásd Gombás tojásrántotta) **38** és (Napraforgómagpástétom után) **733**
Tojássárgája és tojásfehérje fagyasztása (lásd Túrófelfújt - lábjegyzetben) **499**
Tojástekercs **461**
Tokány (lásd Tejfölös szójatokány) **54** és **(**Hagymatokány) **363** és
(Tejfölös gombatokány) **403**
Tonhalas-kukoricás tészta **321**
Tormakrém (lásd Töltött virsli után) **727**
Tormakrémes sajttekercs (lásd Sajttekercs után) **720**
Tormakrémleves **219**
Torma reszelése (lásd Céklasaláta után) **325**
Tormás melegszendvics (lásd Fokhagymás melegszendvics után) **770**
Toros kása (lásd Párolt rizs után) **428**
Tortadekorálás (lásd Bársonyos fűszertészta után) **68**
Tortilla chips **845**
Tortilla de patatas (lásd Spanyol burgonyás omlett) **52**
Tócsni (lásd Burgonyás pogácsa után) **135**
Tökfőzelék **256**
Tökleves (lásd Hamis húsleves) **194**
Töklé (lásd Sütőtöklé) **757**
Tökmag beszerzési módja (lásd Sütőtökkrémleves **–** lábjegyzet) **207**

Tökmagmártás **788**
Tökmagos sajtmártás **787**
Tökmagos spárgatortilla **43**
Tökmagpástétom (lásd Napraforgómagpástétom után) **733**
Tökmagpesto (lásd Pesto után) **734**
Tökmag pirítása (lásd Pirított tökmag) **759**
Tökös bejgli (lásd Gesztenyés töltelék után) **114**
Tökös-mákos pite és torta (lásd Sütőtökpite után) **505**
Tökös-mákos rétes (lásd Mákos rétes után) **119**
Tökös rétes (lásd Mákos rétes) **119**
Tökcicege (lásd Cicege után) **431**
Tölgylevelű saláta (lásd Fejes saláta után) **326**
Töltenivaló paprika tartósítása (lásd Gombás töltött paprika után) **9**
Töltött cékla (lásd Töltött cukkini után) **391**
Töltött cukkini **391**
Töltött gesztenyedesszert **85**
Töltött gomba (lásd Gombás szójafasírt) **27** és (Szójapástétom után) **385** és (Szójás töltött gomba) **396** és (Fokhagymás töltött gomba) **397**
Töltött gombás keksz **662**
Töltött gumós kömény (lásd Töltött cukkini) **391**
Töltött karalábé (lásd Töltött cukkini) **391**
Töltött káposzta (lásd Gombás töltött káposzta) **7**
Töltött marcipándesszert **83**
Töltött mézeskalács **601**
Töltött mogyoróvajas keksz (lásd Mogyoróvajas keksz után) **660**
Töltött padlizsán **449** és (Töltött cukkini) **391** és (Padlizsáncsónak) **392**
Töltött paprika (lásd Gombás töltött paprika) **9** és (Paradicsomleves után) **154**
Töltött paradicsom **725**
Töltött paradicsompaprika (lásd Gombás szójafasírt) **27** és (Szójapástétom után) **385** és (Szójás töltött gomba után) **396**
Töltött patisszon (lásd Töltött cukkini) **391**
Töltött sajtgolyók **63**
Töltött tojás **390**
Töltött tök (lásd Töltött cukkini után) **391**
Töltött virsli **727**
Töltött vöröshagyma (lásd Töltött cukkini) **391**
Töltött zöldségek (lásd Töltött cukkini) **391**
Töltött zsemle **829**
Tönkölykása (lásd Köleskása után) **748**
Tönkölypörkölt (lásd Rántott tönkölyszelet után) **798**
Tönkölyszelet (lásd Rántott tönkölyszelet) **798**
Török lecsó (lásd Szójás lecsó után) **4**
Törökméz **697**
Török mogyoró beszerzése és tárolása (lásd Diós pite után) **501**
Törökparadicsom (lásd Padlizsán)
Török rizs (lásd Párolt rizs után) **428**
Túrós-kelkáposztás lepény (lásd Kelkáposztás lepény után) **814**
Trüffelkrémes gesztenyegolyó (lásd Marcipános meggybonbon után) **82**
Trüffelkrémes marcipángolyó (lásd Marcipános meggybonbon után) **82**
Trüffelkrémes marcipántorta (lásd Marcipános praliné után) **84**
Turbolya felhasználása (lásd Kaporleves után) **181** és (Tejfölös újburgonya után) **443**
Turbolyaleves (lásd Kaporleves után) **181**

Túróbonbon **855**
Túrófánk (lásd Szójás pirog után) **349**
Túrófelfújt **499**
Túrógombóc **341** és (Sárgabarackos túrógombóc) **342**
Túrókészítés **709**
Túrókrémes palacsinta (lásd Palacsintatöltés) **464**
Túrókrémes szendvics **784**
Túrókrémes torta **617**
Túrómorzsa **468**
Túróparfé (lásd Kókuszos kocka után) **72**
Túrós banánkenyér **523**
Túrós burek **131**
Túrós csusza (lásd Túrós tészta) **282**
Túrós derelye (lásd Sajtos derelye után) **290**
Túrós guba (lásd Mákos guba) **346**
Túrós-hagymás galuska (lásd Juhtúrós galuska után) **330**
Túrós-kakaós lepény **104**
Túrós krémes pite **566**
Túrós kuglóf **528**
Túrós lepény (lásd Kapros-túrós lepény) **511** és Áfonyás túrós lepény **512**
Túrós omlett **699**
Túrós piskóta (lásd Gluténmentes túrótorta után) **622**
Túrós pite **614**
Túrós pizza (lásd Gombás pizza) **801** és **(**Juhtúrós lepény) **809**
Túrós pogácsa (lásd Sajtos rúd után) **547** és (Szójatepertős pogácsa után) **568**
Túrós rebarbarapite (lásd Rebarbarapite után) **507**
Túrós rebarbaratorta (lásd Rebarbarapite után) **507**
Túrós rétes **120**
Túrós rizslepény (lásd Rizsfelfújt után) **496**
Túrós-sajtos pogácsa **571**
Túrós sütemény **616**
Túrós szamócapite (lásd Rebarbarapite után) **507**
Túrós szamócatorta (lásd Rebarbarapite után) **507**
Túrós táska **549**
Túrós tészta **282**
Túrós-zöldséges omlett **50**
Túrótorta **621** és **(**Márványos túrótorta) **618** és **619** Orosz túrótorta és Meggyes túrótorta **620** és (Gluténmentes túrótorta) **622** és Sajtkrémes túrótorta **628** és Baszk túrótorta **629** és Kókuszos túrótorta **630** és Csokoládés túrótorta **631** és Kókuszos-krémtúrós túrótorta **675**
Tükörtojás **265** és (Gombás tükörtojás) **34**
Tüskenélküli szederdzsem (lásd Szederdzsem után) **472**
Tüskenélküli szederöntet (lásd Málnadzsem után) **470**
Tűzhely tisztítása (lásd **IV.** fejezetben)
Tzatziki (lásd Padlizsán tzatziki után) **747**

U, Ü

Uborka kovászolása **370**
Uborkasaláta **444**
Uborkasavanyítás **414**
Ukrán lángos (lásd Sütőtökröszti után) **433**
Üvegmosás (lásd Sütőtökdzsem után) **492**

Üvegtészta és rizstészta beszerzési módja (lásd Kínai csípős-savanyú zöldségleves **–** lábjegyzet) **245**

V

Vadas gomba **405**
Vadszederdzsem (lásd Szederdzsem után) **472**
Vadszilvadzsem (lásd Szilvadzsem után) **475**
Vajas kókuszgolyó **857**
Vajastészta felfrissítése (lásd Sajtos rúd) **547**
Vajfajták minősítése, tárolása és vajtisztítás (lásd Rizsfelfújt előtt) **496** és (Paprikás pogácsa után) **572**
Vajgaluska **172**
Vajgaluskás spárgaleves **170**
Vajgyártás házilag (lásd Túrókészítés után) **709**
Vajkaramella **693**
Vajkaramellás szaloncukor (lásd Kókuszos szaloncukor után) **89**
Vanília komplett beszerzési módja (lásd Banándesszert után**) 870**
Vaníliakrémes palacsinta (lásd Palacsintatöltés után) **464**
Vaníliamártás (lásd Aranygaluska) **539**
Vaníliarúd beszerzési módja (lásd Tojáslikőr után) **78**
Vaníliasodó (lásd Aranygaluska) **539**
Vaníliás kifli **667**
Vaníliával átitatott cukor készítése (lásd Krémes pite után) **563**
Vargabéles **345**
Vegeta használati módja (lásd Padlizsános rizs - lábjegyzetben) **372**
Vegetárius bonbon **865**
Vegetárius fagylalt **876**
Vegetárius kalács **852**
Vegetárius Wellington (lásd Zöldséges Wellington után) **557**
Vegyes gyümölcsíz **491**
Venkelgumós curry (lásd Csicseriborsós curry után) **388**
Venkelsaláta **745** és (Fejes saláta után) **326**
Világbajnok csokoládé (lásd Csokoládés minyon után) **574**
Vinaigrette mártás (lásd Ezersziget salátaöntet után) **739**
Virslifőzés (lásd Töltött virsli) **727**
Vitaminlabda **863**
Vízitorma felhasználása (lásd Fejes saláta után) **326**
Vízitormaleves (lásd Kaporleves után) **181**
Vodka beszerzési módja (lásd Tojáslikőr) **78**
Vörös áfonya beszerzési módja (Vörösáfonyás golyó) **868**
Vörösáfonyadzsem (lásd Áfonyadzsem után) **485**
Vörösáfonyás étcsokoládé (lásd Csokoládékészítés után) **691**
Vörösáfonyás fudge **696**
Vörösáfonyás golyó **868**
Vörösáfonyás keksz **848**
Vöröshagyma adagolása és aprítása (lásd Spenótos csicseriborsócurry után) **280**
Vöröshagymafajták ajánlása (lásd Körözött) **711** és (Túrókrémes szendvics) **784** és (Héjában sült burgonya után) **762**
Vöröshagyma hajtatása és tárolása (lásd Túrókrémes szendvics után) **784**
Vöröshagymás pizza (lásd Hagymás pizza) **803**
Vöröshagymás pogácsa (lásd Szójatepertős pogácsa után) **568**
Vöröskáposztakrémleves **224**

Vörös káposzta párolva (lásd Párolt káposzta) **419**
Vuszter szósz (worcestershire sauce) beszerzési módja (lásd Szójapástétom **–** lábjegyzet) **385**

W

Waldorf saláta **740**
Westminster pirítós **712**

Z

Zabaglione (lásd Borhab) **79**
Zabkása (lásd Köleskása) **748**
Zabkolbász (lásd Gabonakolbász után) **456**
Zabpehelylisztes kréker **843**
Zelleres karfiolfasírt (lásd Hajdinafasírt után) **32**
Zellerkrémes szendvics **773**
Zellerkrémleves **166**
Zellerkrokett **353**
Zellerleves (lásd Karalábéleves) **162** és (Kelbimbóleves után) **169**
Zellerropogós (lásd Cicege után) **431**
Zellerzöldje tárolása, tartósítása és hajtatása (lásd Tejfölös újburgonya után) **443**
Zománcozott tepsi lehűtése (lásd Lúdlábszelet után) **573**
Zöldbabfőzelék **251**
Zöldbableves **158** és (Kelbimbóleves után) **169**
Zöldbabragu (lásd Zöldborsóragu után) **364**
Zöldbab vásárlása, és tartósítása mélyhűtőben és szárazgőzben (lásd Zöldségek tartósítása – Zöldbabfőzelék után) **251**
Zöldborsófajták ajánlása (lásd Zöldborsóleves után) **156**
Zöldborsófőzelék **247**
Zöldborsókrémleves (lásd Medvehagymás zöldborsókrémleves) **215**
Zöldborsóleves **156**
Zöldborsóragu **364**
Zöldborsós-burgonyás szabdzsi (lásd Káposztás-zöldborsós szabdzsi után) **389**
Zöldborsós curry (lásd Csicseriborsós curry után) **388**
Zöldborsós frittata **49**
Zöldborsós-kukoricás tiroli rétes (lásd Tiroli rétes után) **554**
Zöldborsós omlett **46**
Zöldborsós-túrós rakott burgonya **13**
Zöldborsó tartósítása mélyhűtőben (lásd Zöldségek tartósítása – Zöldbabfőzelék után) **251**
Zöldborsó tartósítása nedvesgőzben (lásd Zöldborsóleves után) **156**
Zölddinnye savanyítása (lásd Paprikasavanyítás) **415**
Zöldfűszerek beszerzése, termesztése (lásd Patisszonfőzelék után) **255**
Zöldfűszeres pizza **808**
Zöldhagyma vásárlása és felfrissítése (lásd Héjában sült burgonya után) **762**
Zöldpaprika tartósítása nyersen (lásd Római brokkolileves után) **160**
Zöldpaprikás tojásrántotta (lásd Hagymás tojásrántotta után) **40**
Zöldparadicsom savanyítása (lásd Paprikasavanyítás) **415**
Zöldségek beszerzése és tárolása (lásd Avokádós-görögjoghurtos kukoricasaláta után) **153** és (Zöldbableves után) **158** (Karfiolleves után) **159** és (Héjában sült burgonya után) **762**
Zöldségek laskára vágása (lásd Zöldbableves) **158**
Zöldségek savanyítása (lásd Paprikasavanyítás után) **415**
Zöldségek savanyításának előnyei (lásd Uborkasavanyítás előtt) **414**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Zöldségek tartósítása mélyhűtőben (lásd Zöldbabfőzelék után) **251**
Zöldségek tisztítása (lásd Párolt kelbimbó után) **358** és (**V.** fejezetben – Egészségmegőrzés rovat)
Zöldséges cicege **434**
Zöldséges csiga **535**
Zöldséges frittata **48**
Zöldséges gombaleves **176**
Zöldséges lasagne (lásd Gombás lasagne után) **25**
Zöldséges lencseleves **197**
Zöldséges lepény (lásd Krémsajtos-zöldséges lepény után) **816**
Zöldséges-padlizsános lasagne (lásd Gombás lasagne után) **25**
Zöldséges pizza (lásd Hagymás pizza után) **803**
Zöldséges rakott tészta (lásd Krémsajtos-zöldséges lepény után) **816**
Zöldséges rizs **371**
Zöldséges rizstorta **826**
Zöldséges Wellington **557**
Zöldségfelfújt (lásd Tavaszi zöldségfelfújt) **827**
Zöldséggyümölcs-értékesítés visszásságai (lásd Zöldségek beszerzése és tárolása – Avokádós-görögjoghurtos kukoricasaláta után) **153**
Zöldségkrémes szendvics **771**
Zöldségkrokett **355**
Zöldséglevesek (lásd Kelbimbóleves) **169**
Zöldségragu **376**
Zúzódások, égési sérülések és ficamok kezelése (lásd Rajnai krumpli után) **441**

Zs

Zsázsa felhasználása (lásd Fejes saláta után) **326**
Zsázsa hajtatása **220**
Zselés szaloncukor (lásd Kókuszos szaloncukor után) **89**
Zsemle felfrissítése (lásd Tojáskocsonya után) **793**
Zsemlegombóc **406**
Zsemlekocka (lásd Pirított zsemlekocka) **167**
Zsemlemorzsa készítése (lásd Rántott vöröshagyma után) **453**
Zserbós szaloncukor (lásd Rumos-diós-mazsolás szaloncukor) **88**
Zserbószelet (lásd Mézes zserbószelet) **608**
Zsúrkenyér (lásd Graham-zsemle után) **765**

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

TARTALOM

ELŐSZÓ 2

I. FEJEZET 12

Szójás készítmények 12
Gyümölcslevesek 84
Torták, sütemények 88
Hidegtálak 150

II. FEJEZET 165

Levesek 166
Főzelékek 236
Főtt tészták 266
Húspótló ételek 339
Zöldségek savanyítása 389
Égési sérülések kezelése, elsősegélynyújtás mérgezéskor ... 419
Dzsemek, lekvárok 450
Sütemények 488

III. FEJEZET 692

Tejtermékek készítése 692
Vegetárius pástétomok 731
Zöldségsaláták 736
Kenyérsütés 765
Szendvicsek 782
Pizzák 809
Vegetárius édességek 842

IV. FEJEZET 865

KONYHAI ESZKÖZÖK BESZERZÉSE 865
KONYHAI VILLAMOS KÉSZÜLÉKEK BESZERZÉSE 920

V. FEJEZET 957

Különböző korok étkezési szokásai 957
Reformtáplálkozás 959
(Fogunkkal ássuk meg sírunkat. A gyerekek idegenkednek a természetes ízű élelemtől. A vegetáriusok teherbírása. Bioszupermarket Münchenben. Fogyasztási szövetkezetek Olaszországban. Visszaélés a ”bio” jelzővel. A vegetárius gyerekekre nem főznek az iskolában. A vegetarizmus nem táplálkozási mód, hanem életforma. A boldogságot nem az étkezésben kell keresnünk. Inediánok.)

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Új ételkészítési eljárások 968
(Kenyérhéj ropogósabbá tétele. Összeragadásmentes párolt rizs. Petrezselyem legcélszerűbb tartósítási módja. Kakukkfűfajták ismertetése. Zöldségek mélyhűtése blansírozás nélkül. Nejlonzacskó PET palackká alakítása. Tojás szétválasztása PET palackkal. Sütés-főzés a magas hegyekben. Sous vide főzési technológia.)
Érdekességek a nagyvilág gasztronómiájából..... 972
(Kipusztulóban levő zöldség- és gyümölcsfajták felkutatása. Növénymúzeumok létrehozása. Rákellenes brokkoli. Afrikai moringafa. A világ legdrágább burgonyafajtája. Az Európai Unió sajátos szabványosítási törekvése. Rekordok a növényvilágban. Különleges fűszerek. Az öt alapíz és az umami. Nátrium-glutamát. Az olívaolaj áldásos hatása. Repceolaj, szójaolaj. Aranytartalmú szőlőfürtök és dióbél. A milliomosok már aranyat esznek. A szemgyógyító fekete áfonya. A paradicsom likopintartalmának gyógyhatása. Gyümölcstermesztő nagyhatalmak. Kiváló magyar gyümölcsfajták. Héj nélküli narancs. Mag nélküli görögdinnye. Tollatlan csirke. Marhaszörnyeteg. Az eurobürokraták hiányos ismeretei a lekvárkészítés terén. Lerobbantott héjú krumpli. Táplálékpiramis. Egy elhízott férfi beperelte az étteremláncokat. A fehérorosz államfő betiltotta a McDonald's gyorséttermek működését. Egy francia falu éttermében betiltották a mobiltelefon használatát. Világszerte rohamosan növekszik a vegetáriusok száma. A műanyag flakonok mérgező hatása. A műanyag cumisüvegből naponta 2 millió műanyag szemcse válik le. Megszűnőben a francia méztermelés. Ételsilányító ötletekben kifogyhatatlanok vagyunk. A vajban kimutatható a környezeti szennyezés mértéke. Egy modern család napi étrendje. „Élettel teli" húsleves. Korunk korpás zsemléje. Demenciát okozhat a hús sütése. Az Európai Parlament képviselőinek szervezete is tele van mérgekkel. Jódozott só, fluoros víz, folsavval dúsított kenyér. Szélhámosságok az élelmiszer-kereskedelemben. Mini szemüveg bevásárláshoz. Műanyag tantusz bevásárlókocsikhoz. A kismértékű alkoholfogyasztás is ártalmas. A túlzott cukorfogyasztás is okozhat cukorbetegséget. Stevia. Juharszirup, cukorjuhar, feketejuhar. Cukorrépa. Nádcukor. A bélrák fő oka az alacsony rosttartalmú ételek fogyasztása. Brit kutatók megadóztatnák a húsfogyasztást. Jóllakottság-hormon. Rákellenes szójaszelet, vegetárius kaviár. Hidrogén fáradt étkezési olajból. Szabványosított tojások. Mértékegységhasználat német és angol nyelvterületen. Mágneses sugarakkal kezelt kenyértészta. A világ legfinomabb kenyere. Sivatagi cseréphűtőszekrény. Csalánból szőtt kelme. Bécs legjobb vendéglője. A baszkok legújabb fegyvere a fakanál.)
Emberi bölcsességek 1023
Az élelmiszertermelés visszásságai..... 1050
Egészségmegőrzés 1064
(A helyes táplálkozás szabályai. Az önellátás feledésbe merült. Zöldségek, gyümölcsök tárolási módja. Nyers zöldségek, gyümölcsök ecetsavas tartósítása. Hamisítatlan rostos gyümölcslevek. Aszkorbinsav beszerzési módja. Kenyérkészítés élesztő nélkül.)
Egzotikus gyümölcsök és zöldségek ismertetése 1073
Konyhai eszközök és készülékek fejlesztése..... 1240
(Dupla fenekű rizspároló edény. Tea-bird automata teafőző berendezés. Siemens villanysütők. Krémkávéfőző berendezés. Peltier-elemes hűtőszekrény. Számítógéppel kombinált hűtőszekrény)

UTÓIRAT 1242

AJÁNLOTT SZAKIRODALOM..... 1244

FÜGGELÉK (Legfinomabb ételek listája) 1246

KÖNYVEIM ÁTFOGÓ ISMERTETÉSE 1252

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

TÁRGYMUTATÓ 1260

TARTALOM 1305

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Rozsos Graham-kenyér
(Kenyér súlya: 1,5 kg)

Kovász: 30 dg finomliszt + 4 dg élesztő + negyed mokkáskanál aszkorbinsav + 2 dl hideg víz. Előző este bekeverni. Előtte a dagasztópálcát beolajozni.

Tészta: 30 dg finomliszt + 20 dg Graham-liszt + 20 dg világos rozsliszt vagy zabpehelyliszt vagy kukoricaliszt + 2 teáskanál só + 1 teáskanál porcukor + 1 teáskanál őrölt kömény + 3 evőkanál étolaj + 4 dl víz. Nagy teljesítményű (legalább 900 Wattos) dagasztógéppel 20 percig dagasztani. A római tálat vízbe áztatni.

Kelesztés: Először 1-1,5 óra.[2994] Másodszor 50 perc (kánikulában 40 perc). Az első kelesztés után a cseréptálat szárazra törölni, és kevés finomított étolajjal kikenni. A formázott tésztát beletenni, vízzel megkenni, és szezámmaggal megszórni.

Sütés: A második kelesztés után a tésztát előmelegített sütőbe rakni, és erősebb tűzön (240 °C-on) 10 percig, majd mérsékelt tűzön (180 °C-on) kb. 1,5 órán át sütni. A megsült kenyeret rácsra rakni.

Fogyasztás: Lehűlve tálaljuk. A maradékot szeleteljük fel, csomagoljuk kétrétegű papírba, majd bujtassuk nejlonzacskóba, és tegyük a mélyhűtőbe. Másnap reggel annyit vegyünk ki belőle, amennyire aznap szükség lesz. A többit tegyük vissza a mélyhűtőbe. Így minden nap friss, puha kenyeret ehetünk. A héja is ropogni fog.
(Részletek a Graham-kenyér receptjében találhatók.)

A tésztához adandó víz mennyisége függ a liszt fajtájától. Legkevesebb víz a rozsos kenyérhez, a legtöbb a zabpehelyliszteshez kell. A tészta akkor jó, ha megtapintva még éppen nem ragad hozzá az ujjunk. (Előtte a gépet állítsuk le.) Ha ragacsos, adjunk hozzá néhány dekagramm finomlisztet. Ha kemény, nehezen boldogul vele a dagasztógép, öntsünk rá 0,1-0,2 dl vizet. A sütési idő erősen függ a tűzhely fajtájától. Alul fűtő gáztűzhelyeknél a sütési idő negyedórával hosszabb is lehet. Villanytűzhelyeknél a levegőcirkuláltatást ki kell kapcsolni, mert kiszárítja a tésztát.

Ugyanígy készül a **Kukoricás-hagymás Graham-kenyér**. Érdemes kipróbálni, mert a pirított hagyma különleges, zamatos ízt ad a kenyérnek. Ez esetben a dagasztás megkezdése előtt 30 dg vöröshagymából készítsünk Pirított hagymát. (Most ne forgassuk lisztbe a nyers hagymát.) Ennek a változatnak a dagasztását 4,1 dl vízzel végezzük.

Rozsos Graham-kenyér
(Kenyér súlya: 2 kg)

Kovász: 40 dg finomliszt + 5 dg élesztő + negyed mokkáskanál aszkorbinsav + 2,8 dl hideg víz. Előző este bekeverni. Előtte a dagasztópálcát beolajozni.

Tészta: 45 dg finomliszt + 25 dg Graham-liszt + 25 dg világos rozsliszt vagy zabpehelyliszt vagy kukoricaliszt + 2 púpozott teáskanál só + 1 púpozott teáskanál porcukor + 1 púpozott teáskanál őrölt kömény + 4 evőkanál étolaj + 6,2 dl víz. Nagy teljesítményű (legalább 1300 Wattos) dagasztógéppel 25 percig dagasztani. A római tálat vízbe áztatni.

Kelesztés: Először 1-1,5 óra.[2995] Másodszor 1 óra (kánikulában 50 perc). Az első kelesztés után

[2994] Télen a hideg konyhában 1,5 óra. Nyáron a kánikulában 1 óra.
[2995] Télen a hideg konyhában 1,5 óra. Nyáron a kánikulában 1 óra.

a cseréptálat szárazra törölni, és kevés finomított étolajjal kikenni. A formázott tésztát beletenni, vízzel megkenni, és szezámmaggal megszórni.

Sütés: A második kelesztés után a tésztát előmelegített sütőbe rakni, és erősebb tűzön (240 °C-on) 10 percig, majd mérsékelt tűzön (180 °C-on) kb. egy és háromnegyed órán át sütni. A megsült kenyeret rácsra rakni.

Fogyasztás: Lehűlve tálaljuk. A maradékot szeleteljük fel, csomagoljuk kétrétegű papírba, majd bujtassuk nejlonzacskóba, és tegyük a mélyhűtőbe. Másnap reggel annyit vegyünk ki belőle, amennyire aznap szükség lesz. A többit tegyük vissza a mélyhűtőbe. Így minden nap friss, puha kenyeret ehetünk. A héja is ropogni fog.
(Részletek a Graham-kenyér receptjében találhatók.)

A tésztához adandó víz mennyisége függ a liszt fajtájától. Legkevesebb víz a rozsos kenyérhez, a legtöbb a zabpehelyliszteshez kell. A tészta akkor jó, ha megtapintva még éppen nem ragad hozzá az ujjunk. (Előtte a gépet állítsuk le.) Ha ragacsos, adjunk hozzá néhány dekagramm finomlisztet. Ha kemény, nehezen boldogul vele a dagasztógép, öntsünk rá 0,1-0,2 dl vizet. A sütési idő erősen függ a tűzhely fajtájától. Alul fűtő gáztűzhelyeknél a sütési idő negyedórával hosszabb is lehet. Villanytűzhelyeknél a levegőcirkuláltatást ki kell kapcsolni, mert kiszárítja a tésztát.

Ugyanígy készül a **Kukoricás-hagymás Graham-kenyér**. Érdemes kipróbálni, mert a pirított hagyma különleges, zamatos ízt ad a kenyérnek. Ez esetben a dagasztás megkezdése előtt 40 dg vöröshagymából készítsünk Pirított hagymát. (Most ne forgassuk lisztbe a nyers hagymát.) Ennek a változatnak a dagasztását 6,4 dl vízzel végezzük.

Burgonyás Graham-kenyér
(Kenyér súlya: 1,5 kg)

Kovász: 30 dg finomliszt + 4 dg élesztő + negyed mokkáskanál aszkorbinsav + 2 dl hideg víz. Előző este bekeverni. Előtte a dagasztópálcát beolajozni.

Tészta: 40 dg finomliszt + 20 dg Graham-liszt + 40 dg főtt, burgonyaprésen átpasszírozott lisztes burgonya + 2 teáskanál só + 1 teáskanál porcukor + 1 teáskanál őrölt rozmaring + 3 evőkanál étolaj + 2,3 dl víz[2996]. Nagy teljesítményű (legalább 900 Wattos) dagasztógéppel 20 percig dagasztani. A római tálat vízbe áztatni.

Kelesztés: Először 1-1,5 óra.[2997] Másodszor 50 perc (kánikulában 40 perc). Az első kelesztés után a cseréptálat szárazra törölni, és kevés finomított étolajjal kikenni. A formázott tésztát beletenni, vízzel megkenni, és szezámmaggal megszórni.

Sütés: A második kelesztés után a tésztát előmelegített sütőbe rakni, és erősebb tűzön (240 °C-on) 10 percig, majd enyhe tűzön (150 °C-on) kb. 2 órán át sütni. A megsült kenyeret rácsra rakni.

Fogyasztás: Lehűlve tálaljuk. A maradékot szeleteljük fel, csomagoljuk kétrétegű papírba, majd bujtassuk két nejlonzacskóba, és tegyük a mélyhűtőbe. Másnap reggel annyit vegyünk ki belőle, amennyire aznap szükség lesz. A többit tegyük vissza a mélyhűtőbe. Így minden nap friss, puha kenyeret ehetünk. A héja is ropogni fog.
(Részletek a Graham-kenyér receptjében találhatók.)

A tésztához adandó víz mennyisége függ a burgonya fajtájától és nedvességtartalmától. A tészta akkor jó, ha megtapintva még éppen nem ragad hozzá az ujjunk. (Előtte a gépet állítsuk le.) Ha ragacsos, adjunk hozzá kevés finomlisztet. Ha kemény, nehezen boldogul vele a dagasztógép, öntsünk rá 0,1-0,2 dl vizet. A sütési idő erősen függ a tűzhely fajtájától. Alul fűtő gáztűzhelyeknél a sütési

[2996] Finomabb lesz, ha a burgonya lehűlt főzőlevét öntjük rá. Ez esetben a krumpli héját alaposan tisztára kell súrolni.
[2997] Télen a hideg konyhában 1,5 óra. Nyáron a kánikulában 1 óra.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

idő negyedórával hosszabb is lehet. Villanytűzhelyeknél a levegőcirkuláltatást ki kell kapcsolni, mert kiszárítja a tésztát.

Burgonyás Graham-kenyér
(Kenyér súlya: 2 kg)

Kovász: 40 dg finomliszt + 5 dg élesztő + negyed mokkáskanál aszkorbinsav + 2,8 dl hideg víz. Előző este bekeverni. Előtte a dagasztópálcát beolajozni.

Tészta: 50 dg finomliszt + 30 dg Graham-liszt + 55 dg főtt, burgonyaprésen átpasszírozott lisztes burgonya + 2 púpozott teáskanál só + 1 púpozott teáskanál porcukor + 1 púpozott teáskanál őrölt rozmaring + 4 evőkanál étolaj + 2,7 dl víz[2998]. Nagy teljesítményű (legalább 1300 Wattos) dagasztógéppel 25 percig dagasztani. A római tálat vízbe áztatni.

Kelesztés: Először 1-1,5 óra.[2999] Másodszor 50 perc óra (kánikulában 40 perc). Az első kelesztés után a cseréptálat szárazra törölni, és kevés finomított étolajjal kikenni. A formázott tésztát beletenni, vízzel megkenni, és szezámmaggal megszórni.

Sütés: A második kelesztés után a tésztát előmelegített sütőbe rakni, és erősebb tűzön (240 °C-on) 10 percig, majd enyhe tűzön (150 °C-on) kb. két és fél órán át sütni. A megsült kenyeret rácsra rakni.

Fogyasztás: Lehűlve tálaljuk. A maradékot szeleteljük fel, csomagoljuk kétrétegű papírba, majd bujtassuk két nejlonzacskóba, és tegyük a mélyhűtőbe. Másnap reggel annyit vegyünk ki belő le, amennyire aznap szükség lesz. A többit tegyük vissza a mélyhűtőbe. Így minden nap friss, puha kenyeret ehetünk. A héja is ropogni fog.
(Részletek a Graham-kenyér receptjében találhatók.)

A tésztához adandó víz mennyisége függ a burgonya fajtájától és nedvességtartalmától. A tészta akkor jó, ha megtapintva még éppen nem ragad hozzá az ujjunk. (Előtte a gépet állítsuk le.) Ha ragacsos, adjunk hozzá kevés finomlisztet. Ha kemény, nehezen boldogul vele a dagasztógép, öntsünk rá 0,1-0,2 dl vizet. A sütési idő erősen függ a tűzhely fajtájától. Alul fűtő gáztűzhelyeknél a sütési idő negyedórával hosszabb is lehet. Villanytűzhelyeknél a levegőcirkuláltatást ki kell kapcsolni, mert kiszárítja a tésztát.

Zabkolbász

Áztatás: Előző este 15 dg hántolt zabot 2 liter vízbe beáztatni.

Főzés: Másnap 1 órán át főzni, majd szűrőkanálban leöblíteni, és egy normál, azaz 4 mm lyukátmérő tárcsával ellátott húsdarálón áthajtani. 0,6 dl étolajat ráönteni. Közben 1,5 dl pi-vízhez 5 dg zabpelyhet + 1 teáskanál Vegetát adni, és kocsonyásra sűríteni. 1 dg fokhagymát megtisztítani, és ráreszelni a zabra. Fél mokkáskanál oregánóval + fél mokkáskanál őrölt köménnyel ízesíteni. A zabpehelymasszát hozzáadni, és az egészet villával jól összekeverni.

Sütés: A masszát előzőleg kiolajozott nagyméretű tepsiben szétteríteni, és közepes tűzön 10 percig sütni. Lehűlés után 1 csapott mokkáskanál füstízű sót + 1 evőkanál jó minőségű fűszerpaprikát rászórni, jól összekeverni, négyfelé osztani, és száraz celofánba csomagolni. Kétrétegű papírba csavarni, és hűtőben, rácsra rakva 1 hétig érlelni.
(Részletek a Gabonakolbász receptjénél találhatók.)

Ugyanígy készül az **Árpakolbász** is. A 15 dg hántolt árpa (gersli) szintén 1 órányi főzést igényel. Hasonló módon készül a **Rozskolbász**. A különbség csak annyi, hogy a biorozst 2 órán át kell főzni.

[2998] Finomabb lesz, ha a burgonya lehűlt főzőlevét öntjük rá. Ez esetben a krumpli héját alaposan tisztára kell súrolni.
[2999] Télen a hideg konyhában 1,5 óra. Nyáron a kánikulában 1 óra.

Kun Ákos: Reformételek ínyenceknek → Kun Elektronikus Könyvtár → https://kunlibrary.net

Megjegyzés:

A böngészővel olvasható HTM változattal ellentétben a Kun Elektronikus Könyvtárból letölthető Word és PDF változatban egy oldalon található az olvasott szöveg és a hozzá tartozó lábjegyzet. Így nem kell ugrándozni a szövegállomány és a végjegyzetek között. A lábjegyzeteket érdemes elolvasni, mert mint minden könyvemben, a lényeg itt is a lábjegyzetekben található. (Ebben a könyvben közel 3000 lábjegyzet található, ezért meglehetősen fárasztó az oda-vissza ugrálás.)

Cím: https://kunlibrary.net

© Kun Ákos
Budapest, 2023.
E-mail: info@kunlibrary.net
kel@kunlibrary.net
kunlibrary@gmail.com

Az aktuális hírek fő forrása:

