

.....
A MAGYAR GASZTRONÓMIA
LÉNYEGE AZ, HOGY MI KERÜL
OTTHON A CSALÁDI ASZTALRA.
.....

Borbás Marcsi
A sűrűje 2.

.....
100 RECEPT A CSALÁDI ASZTALRA

Borbás Marcsi
A sűrűje 2.

A könyv alkotói:

Borbás Marcsi

Antal Csilla

Borbás Dorottya

Krisztics Dezső

Rigler Dávid

Lektor:

Bánosi Eszter

Fotók:

Krisztics Barbara

Könyvterv és előkészítés

Ribényi Gergely – Alterego Kft.

Készült a Gyomai Kner Nyomdában

Minden jog fenntartva

ISBN 978-963-12-3435-0

Kiadta a StratComm Kft.

Budapest 2015

*„Szerintem a világszerte
létező házi konyhák között
a legjobb a magyar.”*

Báró Podmaniczky Frigyes



Bevezető

Hiszem, hogy a magyar gasztronómiát alapvetően és meghatározóan azok a fogások alkotják, amelyek otthon a családok asztalára kerülnek.

Így volt ez mindig.

Báró Podmaniczky Frigyes nem volt a gasztronómia megszállottja, nem szorgoskodott kedvtelésből a konyhában.

Krúdy „Budapest völegényének” nevezte őt. A XIX. század utolsó évtizedeiben a báró oroszlánrészt vállalt az egyesített főváros felvirágoztatásában a budapesti Közmunkatanácsban betöltött tisztségén keresztül. Személyét már életében legendák övezték. Állítólag évekig nem hagyta el szeretett városát, és azt hirdette, hogy még nyaralni is Budapesten lehet a legjobban.

Egy nap a két hírneves fogadós, Stadler és Glück meghívta őt, hogy vegyen részt azon az értekezleten, amely az éppen elkészült „magyar gasztronómiai szótárt” volt hivatott bemutatni. A szigorú szabályok szerint táplálkozó, a féktelen, gyomorpróbáló lakomákat elítélő Podmaniczky kissé meglepődött a meghíváson, de társasági emberként igyekezett kivenni a részét a rendezvényből. „... a jelenlevők nagy csodálkozására az egymást érő nyolc fogás közül egyet sem hagytam érintetlenül. Az efféle kivételes kihágásokat gyomrom eltűri, mert egyenletes, egyszerű s mértékletes étkezés segélyével mindig harcképes állapotnak örvend.”

A sokat utazott és látott Podmaniczky az alkalomból előhozakodott őszinte meggyőződésével a gasztronómiát illetően. „Szerintem a világszerte létező házi konyhák között a legjobb a magyar.” Magyaráztaként pedig élesen szétválasztotta a különböző nemzetek éttermi, városi és népi konyháját. A franciákról például így ír: „... Amit mi francia konyhának nevezünk, az Párizs és Franciaországnak Párizst utánzó néhány városának konyhája, de nem a

francia nép és középosztály konyhája, mert ez rosszul él és már zsugoriságánál fogva sem képes valódi ízletes étkezést előállítani.” A báró nem kíméli az olasz, az orosz, a német, a lengyel konyhát sem.

Majd kiemeli, hogy „a régi magyar ember váltig képes volt megítélni az ízletes és helyes étkezés alapelveit...” Podmaniczky azt is tudta, hogy milyen apró dolgokban ismerzik meg a jó házi konyha: „... valamely háziasszony jó gazdasszonykodásának megítéléséhez három megfigyelendő jelenség volt szükséges. Jól kisütött s jóízű kenyér, házilag készült illatos borecet, finomra törött só, ahol létezett valamely háznál, ott bizonyos lehetétl afelől, hogy ízletes, egyszerű, de magvas ebéddel fognak megörvendeztetni.” A magyar házi konyha dicsérete után pedig óva int: „... mindezek az ételek, kivetköztetve minden modorosságból s idegen divathajhászatból, a lehető legjobb anyagból s a lehető legegyszerűbb modorban állítandók elő...” Tapasztalataim, amelyeket az elmúlt húsz évben szereztem a Kárpát-medencében, arra sarkallnak, hogy egyetértsek Podmaniczky báróval. Azért olyan kedvesek számomra a szavai, mert nem egy „szakmabelitől” jönnek. Ő a nagybetűs budapesti polgár, aki tudatosan kóstol és táplálkozik. Aki ismeri Európát és Magyarországot. Aki ismeri a várost és a vidéket. Ő az, akinek az ízlésében tökéletesen meg lehet bízni, még százötven év múltával is. Hiszen a magyar főváros gyönyörű arcát is ez az ízlés formálta meg. Podmaniczky báróval egyetértve hiszem, hogy a magyar gasztronómiát alapvetően és meghatározóan azok a fogások alkotják, amelyek a házi konyha kedvenceivé válnak és a családok asztalára kerülnek. A következő száz recepttel ezt az „asztalt” igyekszem gazdagítani.

A részletek Podmaniczky Frigyes Tanulmány a helyes étkezésről című írásából származnak.

Görögolvasó angyalbakancsal

Kakaós gombóc Bácskai bableves és babfőzelék

Krumplis tészta Kolostoros káposzta Báráncsülök

Zemlegombóc

Gyümölcsfánk

Kapucnyika

Csokoládés minitorták

Kárpátaljai koktélpáradicsom befőtt

Vadas zse

Kaputámaszték

Túrós táska leves

Hortobágyi húsos palacsinta

Me

Harcás káposzta

Inez

Cirkos kalács

Gyuvacs

Ésángó galuska

Eibere

Zöldréges püé

Izzasztott káposzta

Tenkes-hegy

Savanyúszósz

Galambleves

Siili bab

Ferdinándi kalács

Esíramalé

Káposztasaláta

Pulutyka

Kétszersült palacsinta

Borsos kalács

Olajos hal

Ótott kása

Hajdinás pogácsa

Kovászolt zöldbab

Föltött nyúl

Derelye

Oldalas korona

Ondok morzsolt

Bolgár lecsó

Zakus

Burgonyás lángos

Krumplis csuka

Écetes hal

Kacsaaprólékkal főtt paradicsomos káposzta

Savanyú marharagu

B

Adai kocsonya Szárma Paprikás kattancs **Boldogi nagyrózsa**

Sült-főtt kappan

Kapuvári böllérmáj

Tormaszósz **Hubsikäse** **Györkönyi fluta** **Kuglóf**

Borsókrémleves sajtkipsszel

Hajdinagombócos kerekrepaleves

Karamellás szilvalekvár

Gemenci töltött csuka

Léklaleves

Téliüti libanyak

gombóccal

Csülök kenyértésztában sültve

Skorce

Göngyött, sült hasaalja szalonna

oldvai csirke

Kütbakelt

Szilvalekváros csavart fánk

Tepsis töltött káposzta

Téli szilvaleves

Reggeli pecsenye

Egyben sült tarja kétféle krumplipürével

yi paraszti kacsamáj

Krumplipaprikás kolbászos nokedlivel

Téliüti paradicsom

cs

Savanyú káposztán sült liba

Mura-parti laska

Paradicsomlé

Levendulaszörp

Zöldparadicsom lekvár

Dedelle

Zsidó tejás

Tavaszi borsóleves

Vesevelő

Böllértorta

Sauermilchkrepl

Rakott batáia

Rácony

Krumplipecsenye

zka

Gyemikát

Dinsztelt csirke

Szendvicsborka

Zellerkrémleves

Görhöny epres rebarbaraszósszal

Mákos pogácsa

Szósok

Bogrács

Csavart puliszka

Gombócleves, Pirított gombóc



Dédszüleink, a „reformtáplálkozók”

Egymást érik az újabbnál újabb irányzatok a gasztronómiában. Minden héten valami más az egészséges, valami más gyógyítja a különböző betegségeket. Amit az egyik héten szabad enni, az a másik héten már nem jó, mert egy új étel lett a tökéletes táplálék. Szinte lehetetlen eligazodni a diéták között. Együnk-e húst vagy ne, igyunk-e tejet vagy ne, szabad-e gabonát enni vagy sem, csak nyers ételeket együnk, vagy az megterhelő? Aztán ott vannak a világ távoli pontjairól érkező csodagabonák és gyümölcsök. Vagy a táplálék-kiegészítők, amelyek még jobban összezavarnak bennünket.

Ha végignézzünk ezen a kavalkádon, akkor látszik, hogy valami nincs rendben. De azt is észre kell venni, hogy a különböző elképzelésekből apránként dédanyáink étkezése köszön vissza ránk. Mi lenne, ha végre mernénk visszatérni a gyökerekhez?

Mik is voltak a sarokpontok?

Helyben termett, idényszerű alapanyagok. Csak az volt, amit megtermeltek, összegyűjtöttek, elraktároztak.

Vagyis rengeteg zöldség, gyümölcs, gyógyfűszer, gomba, krumpli, gabonák, pohánka, köles, kukorica, hüvelyesek, olajos magvak, némi hús és hal. Ezekből viszont sokféle. Ezt a sokféleséget igazolja a tápiószelei vetőmag génbank “kincstára”. Feladatuk a számtalan őshonos növényfajta megőrzése, megmentése. Bárki előtt nyitva áll a kapujuk.

Húst hetente maximum kétszer vagy háromszor (vasárnap, kedd, csütörtök), akkor is módjával ettek. Évente kétszer, karácsony és húsvét előtt böjtöltek,

amikor nem ettek húst és zsírt, és még a jóllakottság érzése is tiltva volt. Egész évben fogyasztottak erjesztett ételt: télen savanyú káposztát, nyáron kovászos uborkát. Az ecetet maguk készítették, így volt alma-, körte-, borecetük (a gyári ecet csak a XX. században terjedt el). Rengeteg kását főztek hajdinából, kölesből, krumpliból, kukoricából, búzából, árpából, rozsból, zabból, és még sorolhatnám. Készítettek savanyított tejtermékeket, tarhót, aludttejet, túrót, tejfölt. Csak teljes kiőrlésű lisztet adott a molnár, amit szitálással választottak szét (vagyis minden benne volt a lisztben: a rost, a búzacsíra és a siker is). A gabonák a ma oly divatos ősi fajták voltak, vagyis az alakor, a tönköly, a tönke, stb. Cukrot nem vagy alig használtak. A szilvalekvárt cukor nélkül főzték, a gyümölcsöket pedig aszalva tették el télire. (Magyarországon az 1830-as években indult el a répacukorgyártás. 1900-ban már 4 kg volt a fejenkénti fogyasztás, ami 1914-re megduplázódott, vagyis 8 kg lett. Az 1920-as években fellendült a süteménygyártás, ami tovább fokozta a cukorfogyasztást. Ma már több mint negyven kilogrammot eszünk meg fejenként évente!) Tápiószelén, a begyűjtött magok és egyéb kutatások alapján arra a következtetésre jutottak, hogy egy magyar ember az élete során több mint 700 féle növényi táplálékot evett. Ma a teljes étkezésünk nyolcvan százalékát négy növényből fedezzük. Nem kell tudósnak lenni ahhoz, hogy lássuk, hogyan kellene élnünk. Csak emlékeznünk kell az öregek történeteire!



Reggeli pecsenye

Mitől függ, hogy kinek mi marad meg élesen és meghatározóan a gyerekkorából? Apukámnak volt 8-10 története, amelyet időről időre elmesélt az elmúlt negyven évben. Ez az időskor – ezt gondoltam már negyven éve is, pedig akkor apu tíz évvel fiatalabb volt, mint én most. Pár éve pedig azon vettem észre magam, hogy nekem is vannak ilyen állandó történeteim. Az egyik például a vasárnapi reggeli. Minden évben 25-30 kacsát nevelt fel a drága Borbás mama. Kora tavasszal érkeztek meg a napos kacsák. Friss csalánnal és kukoricadarával etette őket, júniusban pedig megkezdte a vágást, így a disznóölésig pont ki-tartottak. Minden vasárnap hajnalban egyet megtisztított, és a vérét egy nagy szelet kenyérré csorgatta. (A kacsabögyet megtisztítva, felfújva megszáritotta, mert disznóvágáskor ebbe is kolbászt töltöttünk). A bátyám elhozta tőle a felbontott húst, a mama pedig elment misére. Ekkor anyukám elkészítette a most következő reggelit, a húsokat pedig feltette lassú tűzre sülni. Ebédre a mama is odaért.

Hozzávalók

- ☑ 1 kg bőrös kacsaháj
- ☑ 1-2 dl vér
- ☑ 1-2 db pecsenye kacsamáj
- ☑ 1 nagy szelet parasztkenyér

Elkészítés

A bőrös kacsaháját alaposan megtisztítjuk és feldaraboljuk. Egy serpenyőben kisütjük belőle a töpörtyűt, kicsit kinyomkodjuk, és kiszedjük. Az így kapott kacsaszírban pirosra sütjük a kacsamájat. Lassú tűzön készítjük, nehogy megkeményedjen.

Miután megfelelően átsült, kiszedjük a zsírból. Ekkor ropogósra sütjük a vérrel átitatott kenyérszeleteket is. Miután minden elkészült, együtt tálaljuk a töpörtyűt, a májat és a fekete kenyeret. Friss zöldségekkel is finom, de mi savanyú ecetes paprikával szerettük.



Hajdinagombócos kerekrépa leves

Muravidéken még élő hagyomány, hogy rengeteg hajdinát és kerekrépát főznek az asszonyok. Ezen a tájon nem a reformtáplálkozás szele vagy a gasztroturizmus hozta vissza ezeket az ételeket, hanem valóban mindennaposak a családok asztalán. Természetesen változtak a régi „szegényes” receptek, de az alapanyagokat nem hagyták elveszni. A mai ízlésnek is tökéletesen megfelel a következő recept.

Hozzávalók

- ❑ 1 kg savanyított kerekrépa
 - ❑ ½ kg sertéscomb
 - ❑ pirospaprika
 - ❑ 1 db vöröshagyma
 - ❑ só
 - ❑ bors
- A gombóchoz:**
- ❑ 12,5 dkg hajdina
 - ❑ 1 kk. őrölt köménymag
 - ❑ 2 tojás
 - ❑ 1 gerezd apróra vágott fokhagyma
 - ❑ 2 ek. liszt
 - ❑ 25 dkg darált sertésdagadó

Elkészítés

Elsőként a combból főzünk egy pörköltet. Az apró, kb. 2x2 centis kockákra vágott húst rátesszük a kevés zsíron megpirított hagymára, és addig piritjük, amíg levet nem ereszt. Rászórjuk a pirospaprikát, felengedjük vízzel, kicsit megsózzuk (vigyázzunk a sózással, mert a kovászolt répa sós, mint a káposzta), majd félkészre főzzük. Ezután feltesszük az 1 kg kerekrépát főni 3 l vízben. Amint felforr, hozzáöntjük a pörköltet. Főzzük 20 percig, és közben beállítjuk a

sósságát is. Amíg megfő, elkészítjük a gombócokat. A hajdinát megfőzzük és kihűtjük, majd összekeverjük a többi hozzávalóval. Ezután lisztezett kézzel diónyi nagyságú gombócokat formázunk belőle, és beleengedjük őket a levesbe. További 8-10 percig főzzük alacsony lángon, majd tálaljuk. Ennek az ételnek is jót tesz, ha áll egy kicsit, mert összeérnek az ízek. Tálalásnál érdemes adni hozzá egy kis tejfölt, amely selymesíti az ízét.



Moldvai csirke

Pusztinán, Kati Nénétől lestem el ezt a receptet. Elmesélte, hogy amikor eljött húshagyó kedd napja, mindig elkészítették ezt az arrafelé hagyományosnak számító ünnepi ételt. Mosolyogva emlékezett arra is, hogy lánykorában ezen a napon a farsangot búcsúztató táncmulatságra ment az egész falu. A baj csak az volt, hogy a nagy készülődésben időnként elmulasztotta megkóstolni ezt a finomságot. Amikor aztán éjfél tájban hazaért, a hamvazószerda már az ajtón kopogtatott, ezért egy teljes napot kellett várnia torkos csütörtökig, hogy jóllakhasson belőle. Én egy kicsit variáltam a recepten, de a lényeg ugyanaz maradt: ropogós lángossal töltött, omlós, fiatal csirke.

Hozzávalók

- ❑ 1 egész, fiatal csirke a belsőségekkel együtt (szív, máj, zúza)
- ❑ 2 db főtt tojás
- ❑ 1 db lángos
- ❑ hagyma
- ❑ só
- ❑ bors
- ❑ petrezselyem
- ❑ metélő fokhagyma

Elkészítés

Az egészben hagyott csirkéből és a belsőségekből főzünk egy húslevest. Mielőtt a csirke bőre megrepedne, óvatosan kivesszük egy táltra és langyosra hűtjük. A főtt belsőségeket apróra vágjuk, és a feldarabolt lángossal és főtt tojással jól összekeverjük. Az apróra vágott hagymát kevés olajon megdinszteljük, majd a többi hozzávalóhoz adjuk, és az egészet még egyszer jól összepirítjuk. Sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a zöldfűszereket, majd miután kissé kihűlt, hagyományos módon megtöltjük vele a csirkét. Tepsire helyezve

160-170° C-on másfél órán át sütjük. Az utolsó 10 percben sózzuk meg kicsit a csirke bőrét, úgy még ropogósabb lesz!

Amíg sül a csirkénk, elkészítjük a blansírozott sárga cukkinit. A megmosott, feldarabolt zöldségeket 3 percig lobogó sós vízben hőkezeljük, majd miután leszűrtük, azonnal jéghideg vízbe mártjuk. Így megmarad a gyönyörű színe és a roppanós állaga. Amint jól lecsöpögtetjük róla a vizet, egy táltra öntjük a cukkinit, és ízlés szerint meglocsoljuk olíva-, szőlő- vagy kendermagolajjal.