




**ÍGY
FŐZÜNK
MI**
*messziről jött
budapestiek*



ÍGY FŐZÜNK MI

*messziről jött
budapestiek*

Mautner Zsófia

Fotó: Nagy Balázs

ÍGY FŐZÜNK MI

*messziről jött
budapestiek*

Készült a Vasárnapi ebéd című projekt keretén belül.

© Menedék Egyesület

© Írta: Mautner Zsófia

© Fotó: Nagy Balázs

Budapest, 2012



Projektvezető: Lovig Tímea

Címlap, layout: Lőrincz Anna

Szöveggondozó: Tóth Krisztina

Korrektor: Mandler Judit

Felelős kiadó: Örkény Antal — A Menedék Egyesület elnöke

ISBN: 97-963-212-352-3

A jelen kiadványban foglalt nézetek a szerzők nézetei, azok semmiképpen sem tekinthetők az Európai Bizottság vagy a Belügyminisztérium hivatalos állásfoglalásának; sem az Európai Bizottság, sem a Belügyminisztérium nem tehető felelőssé azok, illetve az abban foglaltak bármilyen felhasználásáért.

16 PERU

- 20 Citromos-chilis pácolt harcsa
- 22 Hideg, rétegzett, citromos burgonyasaláta
- 24 Tejkaramellakrémmel töltött omlós keksz

28 KAMERUN

- 32 Csípős, mogyorószószos harcsa
- 34 Gyömbéres csirkecomb sült főzõbanánnal
- 36 Kameruni gyümölcssaláta kókuszkrémmel és pirított mogyoróval

40 VIETNAM

- 44 Édes-savanyú leves húsgombóccal és rizstésztaival
- 46 Sertéshúsos tavaszi tekerecs
- 48 Kókusztejes tápiókapuding banánnal és pirított mogyoróval

52 LIBANON

- 56 Padlizsánkrém tahinivel
- 58 Barányhúsos sült kibbeh
- 60 Ünnepi töltött palacsinta

64 BRAZÍLIA

- 68 Brazil sajtos zsemle
- 70 Rizses-póréhagymás csirkehúsleves
- 72 Krémes mangópuding és kókuszpuding aszalt szilvával

76 OROSZORSZÁG

- 80 Hideg savanyúleves kovászos uborkával és gerslivel
- 82 Majonézes rakott céklasaláta heringgel és újhagymával
- 84 Fekete herceg torta

88 MAROKKÓ

- 92 Marokkói sárgarépa-saláta
- 94 Fűszeres lencsefőzelék à la Saïd
- 96 Aszalt szilvás, marhahúsos tagine karamellizált hagymával

100 AZERBAJDZSÁN

- 104 Azeri zöldfűszeres leves húsgombóccal és csicseriborsóval
- 106 Bárányhúsos lepény gránátalmával
- 108 Vajban pirított aszalt gyümölcsök

112 TÖRÖKORSZÁG

- 114 Spenótos-kecskesajtos tepsibörek
- 116 Zöldséges borjúragu padlizsánbatyuban
- 118 Pisztáciás-grízdes desszert

124 KUBA

- 128 Kubai feketebabragu
- 130 Hagymás-ecetes pácolt hal
- 132 Rumos, nádcukros kenyérpuding

136 INDIA

- 140 Fűszeres feketelencse-főzelék
- 142 Paradicsomos-tejszínes csirke
- 144 Rózsavizes-szirupos sült gombóc

148 KOREA

- 152 Csípős-savanyú kimchileves
- 154 Ropogós palacsinta újhagymával és tenger gyümölcseivel
- 156 Rizses, zöldséges egytálétel

160 JEMEN

- 164 Paradicsomos, fűszeres rizs
- 166 Tojássaláta szezámkrémes öntettel
- 168 Jemeni réteges vajás-mézes kenyér

172 SZERBIA

- 176 Hagymás-paprikás sült bab
- 178 Pljeskavica
- 180 Baklava

184 KÍNA

- 188 Gyömbéres pontyleves újhagymával
- 190 Kínai húsos batyu
- 192 Wokban készült sertéshús uborkával és paprikával

Előszó

KOVÁTS ANDRÁS

ok szó esik manapság a kultúrák találkozásáról, együttéléséről vagy éppen konfliktusáról. Vannak, akik szerint minden baj és nyomorúság forrása a másság, az idegenek el- és befogadása, a „multikulturalizmus”. Pedig globalizált világunkban egyre kevésbé kívánatos az effajta elzárkózás, a bajok napjaink Európájában — és Magyarországon is — általában éppen nem az idegen, ismeretlen kultúrák befogadásából származnak, hanem elutasításukból. A Menedék Egyesület lassan két évtizede dolgozik azon, hogy a hazánkba érkező külföldiek otthonra leljenek, beilleszkedésük sikeres legyen. Munkánk során világossá vált számunkra, hogy az integráció kétirányú folyamat: nem csak a hozzánk érkező külföldiek változnak, hanem az itt élő „befogadó” társadalom részéről is fontos a változás. Ezt felismerve kezdtünk programokat szervezni, filmeket, kiadványokat készíteni, melyek segítségével megismerhetik a magyarok a bevándorlók életét, szokásait, kultúráját, és ezáltal csökkenhet a tőlük való elzárkózás. Ilyen találkozásokról szól ez a könyv is.

De milyen kultúrák közötti találkozásokra számíthat ma valaki Magyarországon, ahol mást sem hallunk, mint hogy kevés bevándorló érkezik távoli országokból, hogy akik itt vannak, azok is inkább továbbállnának, hogy a magyarok nem kedvelik az idegeneket, még a nem létező piréz nemzet tagjait sem? Az elmúlt évek kutatási adatai, az ezekkel kapcsolatos sajtóhírek valóban ezt a képet festik. De

vajon tudjuk-e, hogy Magyarországon 190 ország lakója talált új otthonra? Tudjuk-e, hogy több mint száz bejegyzett társadalmi szervezetet működtetnek itt élő bevándorlók? Hogy nincs olyan hét, amikor ne lenne valamelyik magyarországi városban egy-egy rendezvény, összejövetel valamelyik bevándorló közösség nemzeti, vallási ünnepéhez vagy kulturális eseményéhez kötődően?

Magyarországon csaknem 400 ezer olyan ember él, aki az elmúlt pár évtizedben telepedett le nálunk. Többségük a szomszédos országokból származó magyar és nem magyar nemzetiségű, de az Európán kívüli országokból érkezettek száma is több tízezerre tehető. Amellett, hogy ezek az emberek megtanulták vagy tanulják nyelvünket, megismerték és elsajátították szokásainkat, itt dolgoznak, itt járnak iskolába, itt alapítottak családot, házastársaik, gyermekeik — és ők maguk is egyre inkább — magyarok. Ugyanakkor hoztak is magukkal más nyelveket, a miénktől eltérő szokásokat, másfajta öltözködést, más világszemléletet és más ízeket. Aki utazik vagy hosszabb időt tölt külföldön, tudja, milyen sokat jelentenek a hazai ízek. Néhány hét egzotikum után már hiányzik a magyar konyha, pár hónap elteltével már keressük a magyar kifőzdét, a magyar (vagy akár csak lengyel, szlovák) ételeket árusító üzleteket, étellel degeszre pakolt csomagokkal térünk vissza (haza?) az ünnepek után. Így vannak ezzel a nálunk élő külföldiek is. Az étkezési szokások, az ételek, a főzési alapanyagok és technikák egy-egy kultúra legbelsőbb, legerősebb alkotóelemei. Az evés egyszerre elválaszt és összeköt. A közös főzésen, közös étkezésen keresztül vagy egymás ételének főzésén, elfogyasztásán keresztül megismerünk egy másik embert, egy másik népet, egy másik kultúrát, de egyszerre mind rádöbbenünk arra is, mennyire különbözünk egymástól, mennyire sokfélék vagyunk. Egy más kultúrájú társadalomban élve az étkezési szokások változnak a leglassabban, sokszor egy emberélet is kevés ahhoz, hogy megszokjuk, megszeressük új hazánk ízeit vagy elhagyjuk a régi, gyerekkorból ismert étkezési szokásokat.

Intim dolog az evés. Különösen, ha egymást nem ismerő, más kultúrájú emberek esznek együtt. Sokunk számára ismerősek Shylock, a velencei kalmár szavai: „Veszek veletek, eladok veletek, beszéllek veletek, járok veletek, és így tovább, de nem eszem veletek, nem iszom veletek, és nem imádkozom veletek.” (Vas István fordítása.)

Mautner Zsófia beszélgetései, a könyvben megjelenő emberek, sorsok és ételek egyszerre igazolják a fenti tapasztalatokat és cáfolják is azokat. Távoli kultúrák ételeinek egyszerre idegen és ismerős ízei, kalandos, fordulatos sorsok, egzotikusan csengő, sokszor kimondhatatlannak tűnő szavak, történetek, színek, szagok, hangok és sok-sok érzelm és életerő árad az itt közreadott történetekből és a hozzájuk szorosan kapcsolódó ételek bemutatásából. Tizenöt portré, tizenöt sors, tizenöt kultúra és legalább háromszor ennyi étel — igazi kultúrák közötti találkozások, Magyarországon, ma. Gyakran tekintünk a köztünk élő bevándorlókra jövevényként, vendégként. A könyvet lapozva, az ételeket elkészítve átélhetjük, milyen, amikor ők látnak vendégül minket. Így főznek ők. Főzünk így mi is, egy színesebb, befogadóbb, boldogabb Magyarországon!

FŐZÉS EGYÜTT

A könyvben megírt összes ételt elkészítettük és megkóstoltuk. Volt recept, amit a beszélgetőpartnerek elmesélése alapján rekonstruáltam, más fogásokat közösen főztünk meg. Az ételfotózáshoz pedig még egyszer megfőztük, így az elkészíthetőség és a pontos leírás garantált.



Mautner Zsófia és főzőpartnerei:
szemben: Elsa Valle
balra fent: Morva Klára
jobbra fent: Tran Thanh Diem Quynh
középen: Saïd Tichiti
balra lent: Ercan Yüzalan
jobbra lent: Fahmi Suzan és Szolmaz



Mennyi szín!

MAUTNER ZSÓFIA

oha, semmilyen munka nem adott még nekem ilyen sokat. Úgy érzem, a kötetben bemutatott minden egyes beszélgetés gazdagabbá tett: tizenöt interjúalanyomtól (egyben főzőpartneremtől) hihetetlen nyitottságot, kedvességet, meleg szívű vendégszeretetet, tudást, és persze számtalan világraszóló receptet kaptam. Némelyik beszélgetés nagyon felkavart. Néha felkészületlenül értek sorsok. Lakásokba, konyhákba és életekbe léptem be néhány órára, hogy aztán múltak, sorsok, örömök és bánatok, nagymamák és dadák emlékei, rokonok és szerelmek történetei bontakozzanak ki a szemem előtt.

S Nagy Balázssal, a kötet fotósával utólag megfigyeltük, hogy a legszebb képek szinte mindenkiről akkor készültek, amikor a múltjukról, a gyerekkorukról és a hazájukról kérdeztem őket. Az ellágyult arcvonások, a tudat alatti, merengő mosolyok és a távolba révedő tekintetek mindenkit megszépítettek.

Nincs semmi más, ami ennyire megkönnyítené a múlt felidézését és ami ennyire közeli, bensőséges kapcsolatot tudna teremteni ismeretlen emberek között, mint az étel. Amikor megkérdeztem beszélgetőpartnereimtől, hogy gyerekkorukban mit reggeliztek, akkor nemcsak kulináris beszámolókat hallhattam, hanem színes történeteket családokról, gyökerekről, szokásokról és hagyományokról.

Ez a munka azonban nemcsak szép volt, hanem megrázó is: évekig éltem külföldön, de soha nem tudatosult bennem, hogy ha valakit végleg messze sodor a sors a hazájától, az mennyi önfeláldozással, magánnyal és szomorúsággal is jár. A hosszú évekig nem látott, otthon maradt szülők, testvérek és barátok hiányáról, valamint a kulturális beilleszkedés nehézségeiről ritkán szól a mese.

A velünk élő külföldiek szikrányit sem vesznek el a magyar kultúrából és hagyományokból. Éppen ellenkezőleg! Kívülálló látásmódjuk által annak szépségeit még szebbé, értékeit még értékesebbé teszik. Tükröt állítanak nekünk, más, új szempontból nézik kultúránkat, gasztronómiánkat, társadalmunkat. Hétköznapijainkba (és nem csak a tányérunkra) pedig rengeteg új színt hoznak.

A munka során megannyi apró érdekességre derült fény: például, hogy sok külföldi számára érthetetlen, miért húslevesnek hívnak egy üres levet, vagy hogy a tésztán mi a csudát keres a mák. Hogy nincs külföldi, aki szerint ne lenne finom a pörkölt, a gulyás és leginkább a halászlé. Hogy miként alakul ki egy saját, alternatív magyar nyelv a koreai Mrs. Lee és munkatársa közt a kölcsönös megértés kedvéért, és hogy huszonöt évig is lehet egy vágyott indiai édesség receptjét tökéletesíteni. Hogy Limában üzemelt egy Debrecen nevű étterem, amelyben a pacal volt a sztár. Hogy Vietnamban kisállatokról kapnak becenevet a gyerekek, és hogy Kamerunban engedélyezett a poligámia. Hogy azért nincs libanoni étterem Magyarországon, mert megfizethetetlen lenne a minőségi alapanyag, és hogy van, aki „sóska” név alatt nem a sóskát érti magyarul, hanem az apró, sós falatkákat.

Köszönöm, kedves Aida, Zoltán, Christian, Nhim, Dávid, Flora, Klári, Saïd, Szuzi, Szolmaz, Babek, Ercan, Elsa, Raju, Mrs. Lee, Patrícia, Najeeb, Natasa, Srdan, Karen, Da Mu!

PERUBRAZÍLIAJEMEN

INDIAKAMERUN

VIETNAMLIBANON

OROSZORSZÁG

KÍNAMAROKÓKOREA

AZERBAJDZSÁN

TÖRKORSZÁG

BUDAPESTKUBASZERBIA

Aida Claudia Villantoy Jaramillo de Karap **PERU**

Limában volt egy Debrecen nevű magyar éttermünk. A pacalnak, a paprikás csirkének és a pörköltnek volt a legnagyobb sikere, de mindent főztünk, palacsintát, piskótát, madártejet...



Kívülállóként toppantam be újlipótvárosi lakásukba és magánszférájukba, hogy a perui konyháról kérdezősködjek. Ami azonban szép lassan kibontakozott előttem, az két, egymással összefonódó emberi sors volt, Aidáé és a nála 24 évvel idősebb férjéé, Zoltáné, amely Debrecenben kezdődött, Limában bontakozott ki, és Budapesten pihent meg. Az étel pedig most csupán eszközzé vált, amely segítségünkre volt a múlt felidézésében.

A perui konyha az utóbbi években igen előkelő helyet foglal el a nemzetközi gasztronómiában. Számos neves séf fedezte fel ősi alapanyagait, természetességét és változatosságát. Peru gasztronómiáját nemcsak változatos klímája, hanem a különböző — japán, kínai, spanyol, indián — hatások keveredése is meghatározza. És persze a nyolczer őshonos burgonyafajta vagy a harmincötféle kukorica.

A ceviche kötelező

— Aida, vágjunk a közepébe, és beszéljünk a cevichéről — javaslom. Felvetésem nem ütközik ellenállásba, az asszonyból dőlni kezd a szó:

— Ó, a ceviche a legjobb, az mindig kell, hogy legyen. Nálunk a vasárnapi családi ebédnél is kötelező, a lányaim megkövetelik. Természetesen autentikusan készítem: a nyers halat, általában harcsát vagy naphalat pár percig citromlében pácolom, összekeverem a hagymával, a chilivel és néhány más hozzávalóval, és már esszük is. Peruban, a kikötőben, amikor a halászok kifogják a halat, csak megtisztítják, majd a nyers szeletekre citromlevet és só tesznek — olyan, mint a japánoknál a szasimi. A cevichét hagyományosan édesburgonyával és főtt vagy sült kukoricával tálaljuk — sorolja, s már szalad is a konyhába, hogy megmutassa nekem a cancha nevű, nagy szemű kukoricát, amit serpenyőben sütnék ropogósra. — Mindent lehet itt Budapesten kapni, de a legfontosabb perui alapanyagokat sajnos nem, azokat Bécsből vagy Spanyolországból kell hoznom.

— Zsófi, a második recept mindenképpen a causa rellena legyen! — javasolja nagy izgalommal. Nem is bánom, a citromos tört burgonyával rétegzett előétel nagy sikert arat. A beszélgetés ezen pontján az eddig csendben üldögélő férj, a nyolcvanas éveit taposó, remek humorral megáldott Zoltán is bekapcsolódik:

— Én kohómérnöként disszidáltam Limába, előtte Debrecenben éltem, már túl voltam egy házasságon, és volt három lányom. Aztán Peruban megismerkedtem Aidával, és lett még két csodálatos lányom...

Aida pedig ki nem fogy a szóból, és vég nélkül sorolja kedvenc perui ételeit: papas a la huancaína (pikáns mártással leöntött burgonya, titka egy kevés sós keksz, ez sűríti a szószot), mazamorra morada (száraz lilakukorica levéből főzött, sűrű, fűszeres puding), suspiro (tejkaramellakrémből főzött, majd tojásfehérjehabbal rétegzett édesség). — Na, az nagyon babrás — dörmögi a kanapéről Zoltán.

Pacal, pörkölt, palacsinta

— Limában volt egy Debrecen nevű magyar éttermünk. A követség is oda szervezte mindig a rendezvényeit, a magyar kolónia is hozzánk járt, és rengeteg perui vendégünk volt. A pacalnak, a paprikás csirkének és a pörköltnek volt a legnagyobb sikere, de mindent főztünk, palacsintát, piskótát, madártejet — meséli csillogó szemekkel.

Aztán kissé elkomorulnak a tekintetek.

— A kilencvenes években borzalmas időszak következett. Egyre erőteljesebb volt a Fényes Ösvény nevű terroristaszervezet jelenléte, gyakoriak voltak a mészárlások és a robbantások. A munka gyakorlatilag ellehetetlenült, nem volt áramunk, nem lehetett főzni, és teljesen tönkrementünk. Hosszas mérlegelés után végül úgy döntöttünk, csak az jelentheti a kiutat, ha visszaköltözünk Magyarországra, és nulláról kezdjük az életünket. 2002-ben jöttünk vissza, először egy Debrecen melletti faluba, aztán Budapestre. A lányaink akkor tizenévesek voltak, nehéz volt velük megértetni a döntésünket.

Aida hirtelen vidámabb vizekre tereli a beszélgetést:

— Zsófi, gyere, megmutatom az interneten, hogyan készül a pachamanca! Ezt a különleges ételt főleg ünnepeken készítik, mert nagyon munkaigényes, de sok embert jóllakat. A földbe mély gödrot ásna, körberakják felforrósított terméskövel, majd piscóval (perui törkölypálinkával) és fűszerekkel pácolt hússal töltik meg: birkával, marhával, sertéssel, csirkével, nyúlal, végül tengerimalaccal. Levelekkel borítják be, és hosszú órákon át sütik — mutatja be az eljárást.

Hora peruana

Aida és Zoltán története annyira megfogott, hogy amikor megtudtam, néhány hét múlva nagy vendégségre készülnek, amelyre Aida főzni fog, vettem egy nagy levegőt, és meghívtam magam a bulira. Azt persze nem árulták el, hogy az apropó Aida születésnapja lesz. Zoltántól óvatosan megpróbáltam megtudakolni, hogy ha egy órára szól a meghívás, akkor vajon hányra szokás érkezni.

— Az „hora peruana” kiszámíthatatlan. Peruban volt olyan, hogy este 7 órára hivatalos vendégeink éjjélkor futottak be — természetesen mi addigra már aludtunk — meséli nevetve.

A vendégségbe két órakor érkeztem, természetesen elsőként. Négy óra körül kezdett el megtelni a ház. Megérkezett csinos lányuk, akinek a spanyol az anyanyelve, de magyarul is tökéletesen beszél. Aztán jöttek a barátok: perui zenészek, ecuadori orvosok. Sopa de mote volt a fő attrakció (nagy szemű kukoricából főzött leves, sok citromlével és korianderrel), aztán következett a rizses csirke, a háttérben pedig az internetről a La Sonora Dinamita (kolumbiai salsazenekar) szólt.

Búcsúzáskor Zoltán azt dörmögte: — Na, ez most olyan magyaros vendégségre sikerült — mindenki csak kulturáltan beszélget, de senki nem táncol és énekel...

Citromos-chilis pácolt harcsa Ceviche

A ceviche Peru egyik nemzeti étele, de Latin-Amerika más országaiban is óriási népszerűségnek örvend. Az utóbbi években a nemzetközi gasztronómia is felkapta, nemcsak azért, mert izgalmas és változatos, hanem azért is, mert könnyű, frissítő és mondhatni, nullkalóriás étel. A nyers halat citromlében pácoljuk, ami a húst „megmarja”, vagyis tulajdonképpen elkezd megfőzni, a hal elveszíti nyersségét. Aida szinte minden vasárnap elkészíti, mert a lányainak ez a kedvence, harcsából vagy naphalból szeretik a legjobban. Minden összetevőt elő lehet készíteni: a halat és a zöldségeket felvágni, a hagymát vízbe áztatni (ez elveszi a durva csípősségét), a citromlevet kifacsarni. Az egyetlen titka, hogy közvetlenül fogyasztás előtt kell összekeverni, maximum öt-tíz percet álljon, különben megváltozik a hal állaga, megkeményedik, és már sokkal kevésbé lesz élvezetes. És akkor már nem is igazi ceviche. Mivel nyers hallal dolgozunk, nagyon fontos, hogy az valóban friss legyen. Függséget okoz, én bármennyit meg tudok enni ebből az ételből.

Citromos-chilis pácolt harcsa Ceviche

Hozzávalók (4-6 adag)

30 dkg harcsafilé falatnyi darabokra kockázva
2 lilahagyma vékonyra szeletelve,
hideg vízbe áztatva
1 szárzeller apróra kockázva
fél piros kaliforniai paprika apróra kockázva
6 citrom leve
1 gerezd fokhagyma reszelve
1 chilipaprika kimagozva, finomra aprítva
só, bors

Előkészítjük az összes hozzávalót: a harcsafilét falatnyi darabokra vágjuk, félretesszük. A felszeletelt lilahagymát hideg vízbe áztatjuk. Fél cm-es kockákra vágjuk a szárzellert és a kaliforniai paprikát. Kifacsarjuk a citromot.

Közvetlenül tálalás előtt összekeverjük a hozzávalókat, és öt percig állni hagyjuk. Mély tálkákban tálaljuk, a levével együtt.

Hagyományosan főtt édesburgonyával és kukoricával tálalják.



Hideg, rétegezett, citromos burgonyasaláta Causa rellena

Azt hiszem, Aida kissé elcsodálkozott, amikor meglátta a fogásról készített képet, Peruban ugyanis ez egy igazán hétköznapi, rusztikus étel, amit többnyire üvegtálban rétegezve, flanc nélkül tálalnak. Mi a fotózáson azonban olyan szépnek láttuk ezt az elegáns tálalási módot, amikor elkészítettem, hogy ilyennek szerettük volna megmutatni. Ez a hideg étel csodálatos példája annak, hogy egy kis csavarral mennyire másféle összehatást és ízelet tudunk varázsolni akár általunk is gyakran használt, olcsó alapanyagokból. A tört burgonyához itt olívaolaj, citromlé és reszelt citromhéj kerül, amittől üde és frissítő lesz. A töltelék általában tonhalsaláta, tört avokádó, esetleg csirkehús vagy franciasaláta típusú majonézes saláták. Előre is el lehet készíteni, kivéve, ha avokádó is van benne, az ugyanis kb. félóra alatt megbarnul.

Hideg, rétegezett, citromos burgonyasaláta Causa rellena

Hozzávalók (6-8 adag)

1 kg burgonya meghámozva, felkockázva
1 dl olívaolaj
1 citrom reszelt héja
fél citrom leve
só, bors

TONHALAS TÖLTELÉK

16 dkg konzerv tonhal villával apróra szedve
1 evőkanál majonéz
2 szál újhagyma finomra aprítva
fél citrom reszelt héja
fél csokor koriander finomra aprítva

AVOKÁDÓS TÖLTELÉK

2 avokádó összetörve
fél citrom leve
fél gerezd fokhagyma reszelve

TETEJÉRE

1 kemény tojás, néhány szem fekete olajbogyó

A burgonyát sós vízben megfőzzük, leszűrjük, és krump-
linyomóval áttörjük. Hozzáadjuk az olívaolajat, a citrom-
héjat és a citromlevet, sózzuk, borsozzuk.

Külön-külön összekeverjük mindkét töltelék hozzávalóit.
Két fémkarikában vagy egy téglalap alakú jénaiban réte-
gezzük: először citromos tört burgonya, rá tonhalsaláta,
ismét burgonya, vékony réteg tört avokádó, végül még
egy vékony réteg burgonyapüré a tetején.

Tálaláskor a tetejét megszórjuk apróra kockázott főtt to-
jással és finomra aprított fekete olajbogyóval. Hidegen
kínáljuk, előételként.



Tejkaramellakrémmel töltött omlós keksz Alfajores

Nehéz megfelelő jelzőt találni erre a kekszre, legyen elég talán annyi, hogy olyanokat is levett a lábukról, akik állítólag egyáltalán nem szeretik a kekszeket. Azt hiszem, a róla készült kép önmagáért beszél. Eredetileg a spanyol gyarmatosítók vitték Latin-Amerikába (de az még egy teljesen más változat volt), ma számos országban népszerű, Peruban is az egyik legkedveltebb édes snack. A töltékként szolgáló tejkaramellakrém dulce de leche néven készen kapható delikátüzletekben, de egyszerűen előállítható házilag is: egy doboz cukrozott sűrített tejet felnyitás nélkül lábasba állítunk, és annyi vízzel öntjük fel, amennyi teljesen ellepi. Három órán át főzzük gyöngyöző vízben, felbontás előtt teljesen kihűtjük. Folyamatosan ellenőrizzük, hogy a víz nem párolgott-e el, és a doboz teljesen víz alatt van-e, különben előfordulhat, hogy a konzervdoboz felrobban.

Tejkaramellakrémmel töltött omlós keksz Alfajores

Hozzávalók (25 darab)

12,5 dkg puha vaj
 4 dkg porcukor
 egy csipet só
 1 vaníliarúd magjai
 22 dkg liszt
 3 dkg étkezési keményítő
 1 teáskanál sütőpor
 3 tojás sárgája
 15 dkg dulce de leche (készen kapható)

A tésztához elektromos kézi keverő dagasztókarjával összedolgozzuk a puha vajat a porcukorral, a sóval és a vaníliával. Összekeverjük a lisztet, az étkezési keményítőt és a sütőport, majd a vajás masszához keverjük. Hozzáadjuk a tojások sárgáit, és tésztát gyúrunk belőle. Fóliába csomagolva egy órára a hűtőbe tesszük pihenni. A sütőt előmelegítjük 170 °C-ra.

A tésztából vékony lapot nyújtunk, és 50 darab 5 cm átmérőjű korongot szúrunk ki. Két adagban megsütjük. A sütési idő 15 perc, a keksz épp csak egy kis színt kapjon, de ne piruljon meg. A megsült korongokat teljesen kihűtjük.

Két-két korong közé egy kávéskanál tejkaramellakrémet töltünk, összeragasztjuk. Porcukorral meghintve tálaljuk. Kifejezetten jót tesz neki, ha egy napig áll.





Ceviche - citromlében vagy zöldcitromlében, hagymával és chilivel pácolt nyers hal. Az eljárás során a citrusok sava megmarja a hal húsát, és tulajdonképpen „megfőzi” azt. A nemzetközi gasztronómiában igen elterjedt elkészítési mód

Anticucho - olcsó és népszerű perui utcai étel — nyárson grillezett marhaszív. Mellé szószokat kínálnak

Pachamanca - elsősorban az Andokban elterjedt rituálé: forró kövekkel teli gödörben rétegeznek különböző pácolt húsokat, kukoricát és zöldfűszereket

Pisco - szőlő levéből készülő brandy. 6-7 kg szőlőből lesz egy liter pisco. A Pisco Sour a perui nemzeti koktél, piscóból, zöldcitromléből, szirupból és tojásfehérjéből készül



Rocoto - az egyik legrégebbi és leggyakoribb perui chilipaprika

Inca Kola - 1935-ben feltalált perui üdítőital, amelynek az alapja citromverbéna

Papas a la Huancaína - az egyik legnépszerűbb perui étel. A főtt burgonyát sűrű, pikáns mártással öntik le, amely paprikából, tartósított tejből, sajtból és sós kekszből készül

Cancha - nagy szemű szárított kukorica, amit olajban sütnek ropogósra

Mote - nagy szemű kukoricafajta, amiből sűrű levest vagy köretet főznek

Chicha morada - ősi perui, lila kukorica főzött levéből készülő ital, amit ananással és fűszerekkel ízesítenek



Christian Didier Momo

KAMERUN

Kamerunban otthon természetesen a nők főznek, de mivel nálunk én voltam a legidősebb gyerek, már nagyon korán besegítettem a házimunkába, gyakran főztem egyedül a testvéreimre.

Van a megjelenésében valami arisztokratikus — tudás, műveltség és kifinomultság járja át mondatait. Meg sem lepődöm, amikor kiderül, hogy apai nagyapja igazi király volt, egy kameruni falu uralkodója. Tíz évvel ezelőtt egy nyelviskola tanáraként találkoztam vele utoljára, azóta is Budapesten él, és már két gyermeke is van, egy hétéves kisfiú és egy ötéves kislány.

Amikor kávéval kínálok, rögtön Kamerunra terelődik a szó:

— Köszönöm, de nem nagyon kávézom. Apám soha nem engedte. Az iskolánk épülete mellett rengeteg kávécserje volt, és amikor a kávébab megérett, rágcsálhattuk, mert a héj alatt lévő réteg kimondottan édes. Inkább csokoládét ittunk, Kamerunban kakaóbab is terem. Vagy teáztunk, nagyon jó minőségű a tea arrafelé. Szóval én 19 éves korom előtt, mielőtt eljöttem otthonról, soha nem kávéztam. Aztán Európában láttam, hogy itt mennyire odavan mindenki a kávéért és micsoda kultúrája van a kávéivásnak.

Christian dióhéjban megismertem a kameruni történelemmel és társadalmi viszonyokkal: — Kamerun sokszínű ország, amelyben sokféle nézőpont érvényesül. Az ország az első világháborúig német gyarmat volt, az én nagyapám például még beszélt németül. Aztán a Népszövetség felosztotta a német területeket, angol és francia fennhatóság alá helyezte őket, ez a kettősség is nagyon meghatározó. 1961-ben egyesült a két terület, és 1972-ben alakult meg a független Egyesült Kameruni Köztársaság. Az északi rész inkább muszlim, a déli pedig túlnyomórészt keresztény, ugyanakkor természetesen nagyon fontosak az afrikai törzsi hagyományok is. Szóval az ország életét mindezek a nyelvi, politikai és vallási szempontok, illetve ezek egyensúlyban tartása határozza meg.

Királyok és többnejűség

— Én az angol nyelvű részről származom, de az apám katonatiszt volt, ami azzal járt együtt, hogy rengeteget költöztünk az országon belül, így sok helyen éltem. Nagyon jó körülmények között nőttem fel, kiváló neveltetésben részesültem és színvonalas iskolákba járhattam — emlékszik vissza. — Heten voltunk testvérek — egy pillanatra megáll, és helyesbít —, pontosabban fogalmazva édesanyámnak hét gyereke volt, én vagyok a legidősebb. Hogy apámnak hány gyereke van még, azt nem tudom. Ő maga rajtunk kívül kettőről tett említést, de az is lehet, hogy több is van, ki tudja? Kamerunban hivatalosan is engedélyezett a poligámia, és ezzel a gyakorlatban élnek is. Az a feltétele, hogy közös megegyezéssel kell, hogy alapuljon. Az én nagyapám egy falu uralkodója volt, neki például tíz felesége volt.

— 19 évesen költöztem Franciaországba tanulni, aztán egy év múlva visszamentem Kamerunba. Csakhogy újságíróként nem volt könnyű dolgom, mert a cenzúra miatt nem lehetett a valóságot és a tényleges gondolatokat megírni. Márpedig én imádom ezt a hivatást, de csak úgy tudom művelni, ha szívből tudom csinálni. Így visszavezetett az utam Párizsba. Egyszer Lengyelországban vettem részt szakmai műhelymunkában,

ott találkoztam egy Magyarországon élő barátommal, aki felvetette, hogy miért nem próbálok meg itt boldogulni. Így tettem, először nyelvtanárként dolgoztam, majd részt vettem a Le Journal Francophone de Budapest megalapításában, aztán megismerkedtem a feleségemmel, aki magyar, és végül itt ragadtam — foglalja össze történetét.

Bouillie, bobolo, miondo

Kamerunban otthon természetesen a nők főznek, de mivel nálunk én voltam a legidősebb gyerek, már nagyon korán besegítettem a házimunkába, gyakran főztem egyedül a testvéreimre. Mielőtt elindultunk az iskolába, reggelire többnyire csokoládés bagettet ettünk és forró csokoládét ittunk. Van egy Nutella-szerű csokikrém, azt eszi mindenki. Napközben, az iskolai szünetben vagy ebédre általában utcai árusoktól vettünk ebédet. Leggyakrabban fánkot babraguval. A beignet-t, vagyis édes fánkot pálmaolajban sütik, mert az a legolcsóbb, mellé pedig fűszeres babot eszünk. Vagy bouillie-t, egy speciális kukoricalisztból készített kásafélét. Ezt a gyerekeimnek is szoktam főzni, csak nekik már tejjel vagy joghurttal, Kamerunban persze vízzel készül, mert a tej drága. Mindenki ilyen utcai ételt eszik, melyeket az utcán, egy-egy kis sámlin ülve, szabad tűzön főznek a szakácsnők.

Amikor arra kérem, soroljon még hétköznapi ételt, segítségül kell hívnunk az internetet: annyira ismeretlenek, hogy a képek alapján tudom csak kibogarászni, mi micsoda lehet.

— A gasztronómiánkban igen fontos szerepet játszó halakat például bobolóval vagy miondóval fogyasztják. Mindkettő áztatott, erjesztett és ledarált maniókaggyókból készül, amit hosszúkás formában, banánlevélbe csomagolva főznek meg. A kameruni nemzeti étel a n'dolé, amely darált húsból, halból, mogyoróból és egy különleges, Nyugat-Afrikában őshonos, keserű, zöld levélből készülő egytálétel. Az én kedvencem a macabo, ez is egy gumós gyökér, amelyből Afrikában egyébként is rengetegféle létezik. Amikor anyukám meglátogat itt Budapesten, mindig hoz, és soha nem mulasztaná el, hogy megfőzze nekem. A hétköznapi főzésben fontos a rizs, amiből legalább egy 50 kg-os zsákkal van minden családnak, és a földimogyoró is, amit mindenki maga pirít és darál. Ebből a mogyorópasztából készülnek aztán a szószok, amit például hallal eszünk.

Mosolyogva hozzátesszi:

— A VIP vendégeknek pedig Poulet DG-t készítenek, ez a csirkés étel csak néhány évtizede lett divatos, a csirke előtte luxus volt, szerintem úgy 15 éves koromtól kezdve lehetett könnyebben hozzájutni.

Végül a kedvenc magyar ételéről kérdezem.

— A magyar konyhából a paprikás csirke a kedvencem nokedlivel, a legfurcsábbnak pedig a mákos és diós tésztát találtam — zárja a kulináris emlékeiben való kalandozást.

Csípős, mogyorószószos harcsa

Az afrikai gasztronómiában fontos szerepet kap a földimogyoró, használják levesekhez, mártásokhoz, salátákhoz és édességekhez is. Természetesen sokkal autentikusabb, ha nem kész mogyoróvaját használunk, hanem magunk pirítjuk és pépesítjük a mogyorót, a bolti mogyoróvajjal viszont nagyon sok időt spórolunk. A mártás fűszeres, csípős, és előfordul, hogy csak magában fogyasztják a rizs mellé. Kerülhet bele csirke vagy hal, utóbbival határozottan izgalmas.

Csípős, mogyorószószos harcsa

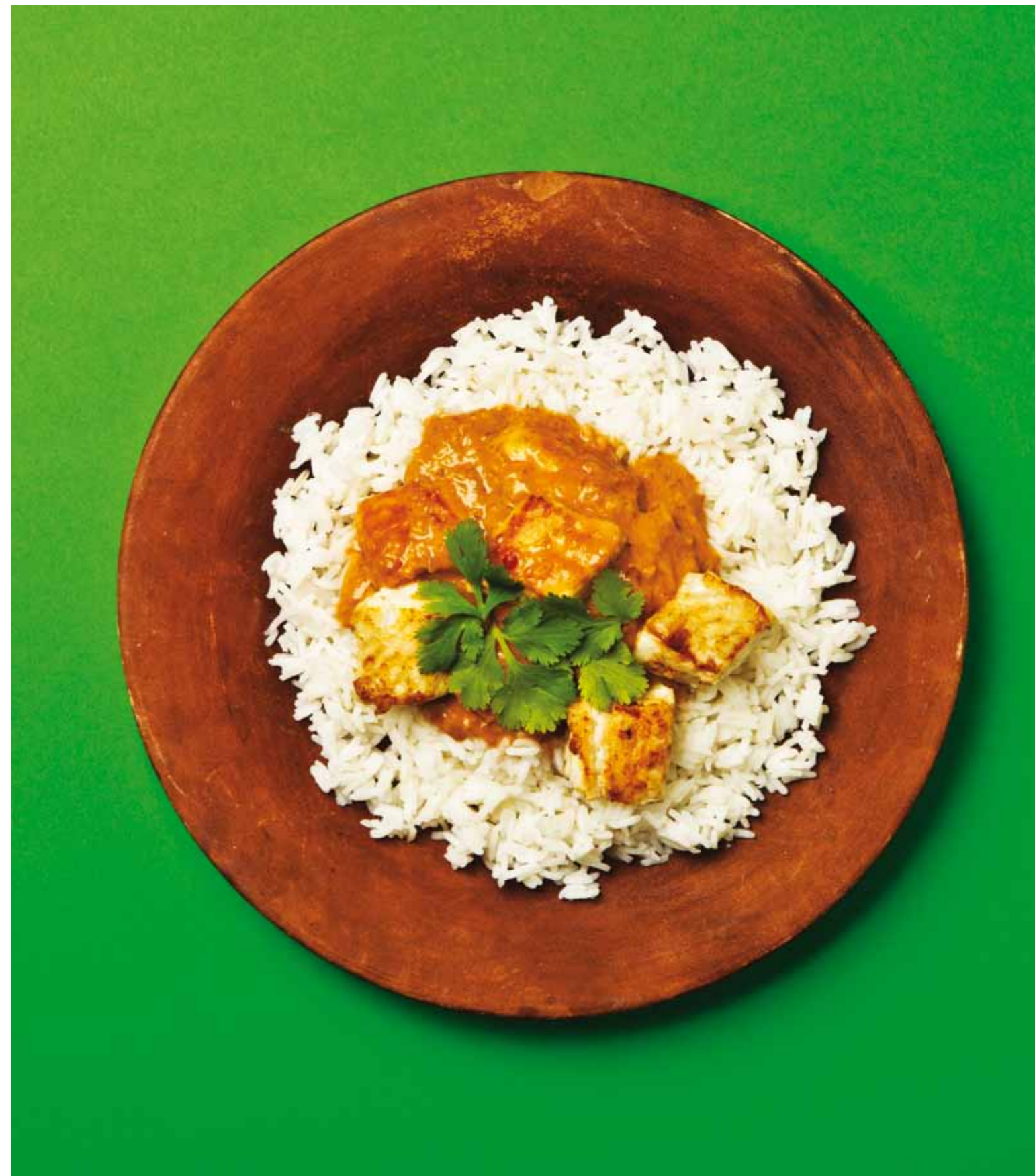
Hozzávalók (4 adag)

4 evőkanál napraforgóolaj
 1 nagy hagyma finomra aprítva
 4 gerezd fokhagyma finomra aprítva
 4 cm friss gyömbér lereszelve
 1 chili kimagozva, finomra aprítva
 1 hámozottparadicsom-konzerv
 3 dl leszűrt húsleves (vagy víz)
 4 evőkanál mogyoróvaj
 só, bors 2 evőkanál olaj
 60 dkg harcsafilé (vagy más hal)
 nagyobb kockákra vágva

A szószhoz az olajon üvegesre dinszteljük a hagymát, a fokhagymát, a gyömbért és a chilit. Hozzáadjuk a hámozottparadicsom-konzervet és a leszűrt húsleves (vagy vizet). Kb. 10 percig főzzük, amíg kissé besűrűsödik. Sózzuk, borsozzuk.

Ekkor hozzáadjuk a mogyoróvaját, és simára keverjük a mártást. Ha nagyon csípősen szeretjük, adhatunk hozzá még csípőspaprika-krémet is.

A felkockázott halat sózzuk, borsozzuk és az olajon mindkét oldalát pirosra sütjük. A mártással leöntve, főtt rizzsel tálaljuk.



Gyömbéres csirkecomb sült főzőbanánnal Poulet DG

Ez egy kimondottan egyszerű, könnyen elkészíthető étel, amely azonban Kamerunban gyakran ünnepi, például karácsonyi fogásként jelenik meg. Tulajdonképpen már az elnevezése: Poulet Directeur Général, azaz az „ügyvezető igazgató csirkéje” is arra enged következtetni, hogy nem hétköznapiakra szánják. A gyömbéres, paradicsomos, zöldséges sült csirkén túl különlegessége a főzőbanánban rejlik, amely szerte Afrikában igen elterjedt. Ez nem azonos az általunk ismert édes banánnal, ennek jóval magasabb a keményítőtartalma, inkább a burgonyafélékhez áll közel, és nyersen nem fogyasztható. Bő olajban kisütve ellenben kitűnő, érdemes nagyobb mennyiséget készíteni belőle, mert mire a csirke mellé kerül, valahogy mindig „elpárolog” egy része.

Gyömbéres csirkecomb sült főzőbanánnal Poulet DG

Hozzávalók (4 adag)

2-szer 2 evőkanál napraforgóolaj
4 csirkecomb félbevágva
2 hagyma vékonyra szeletelve
4 gerezd fokhagyma finomra aprítva
kb. 6 cm friss gyömbér finomra aprítva
3 sárgarépa vastagabb karikákra szeletelve
2 piros kaliforniai paprika felkockázva
4 paradicsom meghámozva, cikkekre vágva
20 dkg zöld ceruzabab
só, bors
2 nagy, éretlen főzőbanán
1 dl napraforgóolaj a sütéshez

Egy nagy serpenyőt szárazon felhevítünk, amikor forró, beleöntünk 2 evőkanál olajat. A csirkecombokat félbevágjuk, sózzuk, borsozzuk, és mindkét oldalukat megpirítjuk. Egy tányérra tesszük őket, és alufóliával letakarjuk.

A serpenyőbe ismét 2 evőkanál olajat öntünk, majd puhára dinszteljük a hagymát, a fokhagymát és a gyömbért. Hozzáadjuk a sárgarépát, a felkockázott kaliforniai paprikát, a paradicsomot, végül beletesszük az előpirított csirkecombokat. Felöntjük kb. 3 dl vízzel. Sózzuk, borsozzuk. Fedő alatt, alacsony lángon kb. 35 percig főzzük, amíg a csirke megpuhul. Ekkor hozzáadjuk a ceruzababot, és további 10 percig főzzük.

Miközben fő a csirke, elkészíthetjük a sült főzőbanánt. A banánokat meghámozzuk, és kb. 1,5 cm vastag ovális szeletekre vágjuk. Az olajat felforrósítjuk, és a banánt mindkét oldalán pirosra sütjük, de ügyeljünk rá, hogy puhuljon is meg. A csirke köretként, illetve a csirkén tálalva kínáljuk.



Kameruni gyümölcssaláta kókuszkrémmel és pirított mogyoróval

Talán ez volt az egyetlen étel a könyvben szereplő fogások közül, amellyel szemben előítéleteim támadtak. Az ananász és a banán adja magát, még az avokádó sem lóg ki különösebben, a paradicsomot azonban igazi kakukktójásnak gondoltam. Pedig végső soron gyümölcs mindegyik, és így is kell rájuk gondolni. A kóstolásnál bebizonyosodott, hogy aggodalmam alaptalan volt, az ízek nagyon jól harmonizálnak, ráadásul a kókuszkrém és a ropogós pirított mogyoró remekül összeköti azokat. A színek kavalkádja nyilván nem véletlen: a piros, a sárga és a zöld a kameruni zászlót idézik.

Kameruni gyümölcssaláta kókuszkrémmel és pirított mogyoróval

Hozzávalók (25 darab)

2,5 dl sűrű kókusztej
 1 közepes ananász meghámozva, felkockázva
 1 avokádó meghámozva, felkockázva
 2 banán felkockázva
 2 érett, de nem túl puha paradicsom felkockázva
 fél citrom leve
 5 dkg pirított, sótlan földimogyoró durvára vágva

A kókusztejet lábasba öntjük, és közepes lángon addig forraljuk, amíg a felére besűrűsödik. (Csak jó minőségű, sűrű kókusztej fog besűrűsödni, ha híg marad, akkor adjunk hozzá egy kevés étkezési keményítőt.) Kihűtjük és félretesszük.

Az ananászt meghámozzuk és 1,5 cm-es kockákra vágjuk. A legegyszerűbb úgy, hogy az egész ananászt hosszában félbevágjuk, majd a feleket ismét hosszában négy cikkre. A közepén található torzsát levágjuk róla, az ananászt pedig kivágjuk a héjából, mint egy szelet sárgadinnyét. Ezután könnyen kockákra tudjuk vágni.

Az avokádót félbevágjuk, magját kivesszük, majd evőkanál segítségével a két fél avokádót egyben kiemeljük a héjából. Felkockázzuk. Az avokádóra és a banánra citromlevet csepegtetünk, hogy ne barnuljon meg. A paradicsomot is felkockázzuk.

A gyümölcsöket rétegezve üvegpoharakba tesszük: alulra ananász, aztán avokádó, banán, paradicsom, végül ismét ananász. A sorrendnek nincs jelentősége, változhat is. A tetejére kókuszkrémet kanalazunk, és megszórjuk pirított mogyoróval.





N'dolé - Kamerun nemzeti étele, amelynek fő összetevője az édes-keserű zöld levél (vernonia)

Egusi - dinnyemag, amelyet fűszeres levesek sűrítésére használnak

Jollof - fűszeres, paradicsomos rizs, amelyhez néha zöldséget vagy húst is adnak

Bouillie - speciális kukoricaliszból készített kásaféle

Bobolo - áztatott, erjesztett és ledarált maniókagyökérből készül, amit hosszúkás formában, banánlevélbe csomagolva főznek meg



Fufu - magas keményítőtartalmú gyökér, pl. manióka megfőzött, pürésített változata, szósokkal fogyasztják

Mbanga - egész Nyugat-Afrikában elterjedt leves, amely pálmadióból készül, fűszerekkel és szárított rákkal, és halakkal ízesítik

Safou a la sauce tomate - az egyik legnépszerűbb étel, amely fűszeres paradicsomszószban főtt aszalt szilvát takar

Tran Thanh Diem Quynh **VIETNAM**

A Kovács Nhim igazából csak a facebookos nevem, az egyszerűség és a vicc kedvéért találtam ki. Az igazi nevem elég bonyolult és nehezen lehet kiejteni. Az eredeti keresztnévem egyébként éjjel nyíló virágot jelent. A Nhim pedig sünit.



Kissé meglepődöm, amikor konyhámba a filigrán Nhim mellett még három egyetemi csoporttársa is betoppan, és aggódom, hogy vajon nem fogja-e megzavarni a beszélgetés intimitását a hallgatóság. Aggodalmam azonban alaptalannak bizonyul, sőt amikor kiderül, hogy még sosem hallották Nhim történetét és sosem kóstoltak vietnami ételt, kimondottan örülök neki, hogy erre most sor kerül. A fiatalok végig tátott szájjal hallgatják barátnőjük meséjét, a közösen főzött leves és tavaszi tekercs pedig óriási sikert arat.

— A Kovács Nhim igazából csak a facebookos nevem, az egyszerűség és a vicc kedvéért találtam ki. Az igazi nevem elég bonyolult és nehezen lehet kiejteni. Az eredeti keresztnévem egyébként éjjel nyíló virágot jelent. A Nhim pedig sünit. Vietnamban ugyanis a gyerekeket mindig kisállatoknak becézik, például nyuszikának, kiskacsának, süninnek. A legtöbb lány 14 éves korában visszaveszi az eredeti nevét, de én valahogy még gyereknek éreztem magam, így rajtam ragadt a Nhim — avat be a neve körüli titokba a törekeny és kortalan Nhim.

— Apukám külföldi ösztöndíjat nyert Magyarországra, de csak egy hónappal indulás előtt tudta ezt meg. Mikor megérkezett, persze egy évig csak magyarul tanult, mielőtt elkezdte az ELTE-t. Anyukám csak később jött utána, én akkor 3 éves voltam, a bátyám meg harmadikos. Elég sok nehézséggel kellett szembenéznünk: például apukámat elbocsátották, és 15 napunk volt arra, hogy eldőljön, kitoloncolnak bennünket vagy kénytelenek leszünk illegálisba vonulni. Szerencsére végül megoldódott a helyzet. Aztán apukám a matek—fizika szakos tanári fizetéséből nem nagyon tudott bennünket eltartani, ezért sok más tanárhoz hasonlóan ő is beállt órát árulni a kínai piacon. Mi, gyerekek, hála istennek, rengeteg segítséget kaptunk. Emlékszem, az óvodában első nap épp farsang volt, nekünk meg persze fogalmunk sem volt, hogy mi az, és ott álltam egy szál pólóban. Volt nagy sírás-rívás, de az óvó nénik gyorsan összeeszkábáltak nekem valami jelmezt. Nagyon igyekeztek segíteni, hogy be tudjak illeszkedni. Azt hiszem, körülbelül tíz év után éreztem úgy, hogy már minden szokással tisztában vagyok, és magabiztosan, itthon érzem magam — vallja be Nhim.

Esküvő, temetés

— Eredetileg Hué városából származunk, ami egy közép-vietnami híres királyi város, nagyon komoly kulináris örökséggel. De Vietnamban van külön születési hely és külön eredet hely, ahonnan az egész család ered. A rokonok nekünk nagyon fontosak, számon tartjuk őket egészen az ötöd-unokatestvérekig. Nálunk az is rokonnak számít, akivel egy faluban születünk. A halottainkra is nagyon odafigyelünk, saját temetőnk van, hogy a holtak közel legyenek egymáshoz, és ha valaki meghal, olyan papírtárgyakat égetünk el számára, amelyekre szüksége lehet. A családi oltár gondozása is most a mi

feladatunk — avat be a családi hagyományokba teljes természetességgel. — A halottaknál csak az esküvőnek van nagyobb jelentősége, a bátyám épp most van Vietnamban, hogy megkérje a menyasszonya kezét. Az esküvőt egy egész évig tartó készülődés előzi meg, és egy módosabb családnál a vendégek létszáma simán elérheti az ezer főt.

Az én családomban erősen tartjuk a hagyományokat, és én ennek nagyon örülök, mert én is szeretném majd ezeket továbbadni. Nemrég ünnepeltük például a kínai holdújévet, ehhez is mindenféle babona kapcsolódik. Vicces szokás a holdújév előtti héten a Konyha szellemének ünnepe. Ilyenkor venni kell egy élő halat, majd később szabadon engedni. A víz, a hal, a teknős mindig a jólét és a pénz szimbóluma. Újévkor a kertben oltárt állítunk fel, ahová virágokat és kicsi tányér ételeket helyezünk. Addig vannak kint, amíg elég a meggyújtott füstölő. De a rendes oltáron is meg kell teríteni, mégpedig 6 személyre. Aztán a családfőnek el kell hagynia a házat, és valamilyen friss hajtást kell szednie. Nem szabad, hogy idegen tartózkodjon a házban, mert az szerencsétlenséget hoz. Egyszer alig bírtam elmagyarázni a helyzetet egy csoporttársamnak, aki korrepetálásra jött volna — emlékszik vissza Nhim. — Sok babonánk és szokásunk van, és én ezeket mind nagyon szeretem.

Leves, rizstészta

— A vietnami konyhát a levesek és a rizs különböző formái határozzák meg. Reggelire szinte mindenki levest eszik, ezeket külön napszakokra specializálódott szakácsok főzik. Az az igazság, hogy a jó reggeliért korán kell kelni — teszi hozzá Nhim. — A pho mellett a kedvencem a bun, ez marhahúsleves sok pirospaprikával, van, amikor felkockázott kacsá- vagy libavért tesznek bele. És persze rizstészta. Imádom a bánh bétót, ami sok-sok apró tálkában érkezik, és lehet versenyezni, hogy ki tud belőle többet megenni. Egyébként rizstésztaból és szárított rákból áll, és szószokba kell mártogatni. Vietnamban mindenki egyfajta étel specialistája, mindenki azt főzi, amiben a legjobb. Itthon vietnami konyhát viszünk, de anyukám megtanulta a magyar ételek készítését is. Az ő kedvence a töltött paprika, apukámé a halászlé, a pörkölt és a füstölt csülök. Egyszer Miskolctapolcán nyaraltunk, és minden egyes nap azt rendelt. A legfurcsább a zöldségek felhasználása volt, hiszen a főzelékek nagyon távol állnak tőlünk, és egyáltalán, a zöldségek itt nagyon szét vannak főzve.

Amikor arról kérdezem, hogy el tudja-e képzelni, hogy ne vietnami származású férje legyen, rögtön rávágja:

— Nem ez lesz a szempont a párválasztásnál, majd ahogy alakul. A szüleim nagyon liberálisak. Persze nem bánám, mert nagyon szívesen adnám tovább a hagyományainkat.

Édes-savanyú leves húsgombóccal és rizstésztaival

A vietnami nemzeti leves a világhírű pho, csillagánizzsal, gyömbérrel főzött erős marhahúsleves, amit rizstésztaival és számos kiegészítővel (újhagyma, zöldcitromlé, chili stb.) fogyasztanak. Habár kétségtelenül a pho a leghíresebb, ezen kívül rengeteg más leves is fontos szerepet kap a vietnami konyhában. Nhim például az alábbi pikáns levest mutatta, engem teljesen levett velem a lábamról. Különlegessége egyrészt az ananász, amely a levet egzotikusan gyümölcsössé, kissé édeskissé teszi, másrészt a húsgombóc, amelybe felaprított garnéla is kerül.

Édes-savanyú leves húsgombóccal és rizstésztaival

Hozzávalók (6-8 adag)

HÜSGOMBÓC

50 dkg sertéshús
2 dkg fafülgomba forró vízbe áztatva, felaprítva
5 dkg üvegtészta meleg vízbe áztatva
15 dkg nyers garnéla finomra aprítva
1 kis sárgarépa lereszelve
2 tojás
só, bors

LEVES

3 evőkanál olaj
1 nagy hagyma vékonyra szeletelve
1 teáskanál őrölt pirospaprika
5 paradicsom vékony cikkekre szeletelve
fél friss ananász falatnyi kockákra vágva
2 liter leszűrt húsleves (marha vagy csirke)
2 zöldcitrom leve
2 evőkanál rizsecet
1 teáskanál chilipaszta (ízlés szerint)

TÁLALÁSHOZ

40 dkg kifőzött rizstészta (ha kapunk, spagetti alakú)
1 csokor újhagyma, zöldséjjel együtt
1 csokor friss koriander

A húsgombóchoz összekeverjük a darált húst, a finomra vágott fafülgombát, az ollóval felvagdossított üvegtészta, a garnélát, a reszelt sárgarépát és a tojást. Sózzuk, borsozzuk. Pingponglabda méretű húsgombócokat készítünk belőle.

A leveshez az olajon üvegesre dinszteljük a hagymát. Hozzáadjuk a pirospaprikát, a paradicsomot, az ananászt, majd néhány percig pároljuk, amíg a paradicsom kissé elveszíti nyers állagát.

Felöntjük az alaplével, és beletesszük a húsgombócokat. Kb. 15-20 percig főzzük. A végén hozzáadjuk a zöldcitromlevet, a rizsecetet és a chilipasztát. A csípősség és a savanyúság legyen kellemes egyensúlyban.

A levest tálaláskor a csomagoláson szereplő utasítás szerint kifőzött rizstészta merjük, tetejét megszórjuk újhagyma felkarikázott zöldséjjel és friss korianderrel.



Sertéshúsos tavaszi tekerercs

A tavaszi tekerercs szerintem a világ egyik legfinomabb étele. A vietnami úgy a legjobb, ha jó sok friss zöldfűszer (menta, koriander, thai bazsalikom) társaságában salátalevélbe göngyöljük (ez a frissen kisült tekerercs forróságától is véd), és halszószos-citromos mártogatóba tunkoljuk. A betekerés — a rizspapír megfelelő állagának eltalálása — igényel némi rutint, de ha erre ráérzünk, megy, mint a karikacsapás. Nhim egyetemi csoporttársait is elhozta, amikor főztünk, velük együtt tényleg villámgyorsan ment a tekercek összeállítása.

Sertéshúsos tavaszi tekerercs

Hozzávalók (25 darab)

TÖLTELÉK

50 dkg darált sertéshús
1 nagy hagyma finomra aprítva
2 gerezd fokhagyma lereszelve
5 dkg üvegtészta (meleg vízbe beáztatva)
1 közepes sárgarépa, reszelve
1 tojás
só, bors
a sütéshez olaj

25 darab kerek rizspapír (15 cm átmérőjű)

A TÁLALÁSHOZ

salátalevél, zöldfűszerek, mártogató

A töltékhez összekeverjük az összes hozzávalót. A beáztatott üvegtésztát érdemes ollóval kb. 3-4 cm-es darabokra vágni.

Mély tálba forró vizet öntünk. A kerek rizspapírokat egyenként belemártjuk 3-4 másodpercre a forró vízbe. Deszkára helyezük, és megvárjuk, amíg megpuhul (kb. fél perc). Teljesen áttetszőnek, könnyen hajtogathatónak kell lennie. Egy tekerccsel dolgozunk egyszerre, közben a deszkán, esetleg egy nedves konyharuhán már puhulhat a következő két-három papír.

A rizspapír alsó felére két teáskanálnyi töltelékkel helyezzük, a két szélét ráhajtjuk, majd szorosan feltekerjük, hogy tömör kis tekerceket kapjunk. Az elkészült tekercek ne érjenek egymáshoz, mert összeragadnak.

Forró olajban ropogósra sütjük a tekerceket.

A mártogatóhoz összekeverünk 2 evőkanál halszószt, 2 zöldcitrom levét (vagy rizsecetet), 1 teáskanál cukrot, egy reszelt fokhagymagerezdet, ízlés szerint chilipasztát és kb. 0,5 dl vizet.



Kókusztejes tápiókapuding banánnal és pirított mogyoróval

Más délkelet-ázsiai konyhákhoz hasonlóan a vietnamiban sem a desszertek játsszák a legfontosabb szerepet. Édesség gyanánt leginkább friss gyümölcsöket fogyasztanak, melyekből a választék rendkívül széles. Ezt a tápiókás édességet a Mekong-deltában kóstoltam egy utazásom során, és annyira ízlett, hogy rábeszéltem Nhimet, szerepeljen ez is ebben a kötetben. Nem áll távol a mi gyümölcsrizsiünktől, a banánt le is cserélhetjük más gyümölcsre, és mivel kókusztejjel készül, laktózérzékenyek is fogyaszthatják. Tápiókaagyógy kapható az ázsiai élelmiszereket árusító üzletekben.

Kókusztejes tápiókapuding banánnal és pirított mogyoróval

Hozzávalók (4 adag)

8 dkg apró szemű tápiókaagyógy
6 dl víz
4 szelet friss gyömbér
1 zöldcitrom héja egy-két darabban
4 dl kókusztej
4 evőkanál cukor
egy csipet só
2 érett banán
5 dkg sótlan, pirított földimogyoró

A tápiókaagyógyot 6 dl forrásban lévő vízbe tesszük. Hozzáadjuk a friss gyömbérszeleteket, a zöldcitrom héját és egy csipet sót. Állandó keverés mellett kb. 10-15 percig főzzük, amíg megduzzad és teljesen áttetszővé válik.

Ekkor hozzáadjuk a kókusztejet és a cukrot. További néhány percig főzzük, amíg besűrűsödik. A gyömbért és a zöldcitrom héját kivesszük az ételből. A pudingot lehűtjük, szobahőmérsékleten tálaljuk.

Tálaláskor karikákra szeletelünk egy érett, de nem teljesen puha banánt, és a pudinghoz keverjük. A tetejét megszórjuk durvára vágott, sótlan, pirított földimogyoróval.



N'dolé Pho bo - Vietnam nemzeti étele, erős, csillagánizzsal és gyömbérrel főzött marhahúsleves, amelyet vékonyra szeletelt hússal, rizstésztaival és kiegészítőkkal tálalnak

Bun cha - grillezett sertéshús hideg rizstészta

Nuoc mam - fermentált, sózott halból készülő, áttetsző halszósz, amelyet sózásra használnak

Nuoc cham - halszószból, rizsecetből, chilivel készült csípős-savanyú szósz, amelybe falatokat, pl. tavaszi tekercest mártogatnak

Banh xéo - sárga (kurkumával színezett) tésztából, sertéshússal, garnélával, bambuszcsírával sült palacsinta



Banh bèo - apró tálkákban gőzölt rizstészta garnélával, pirított mogyoróval

Bun - az egyik legnépszerűbb, cércsészta

Rau ram - vietnami koriander, egyike az igen népszerű zöldségeknek

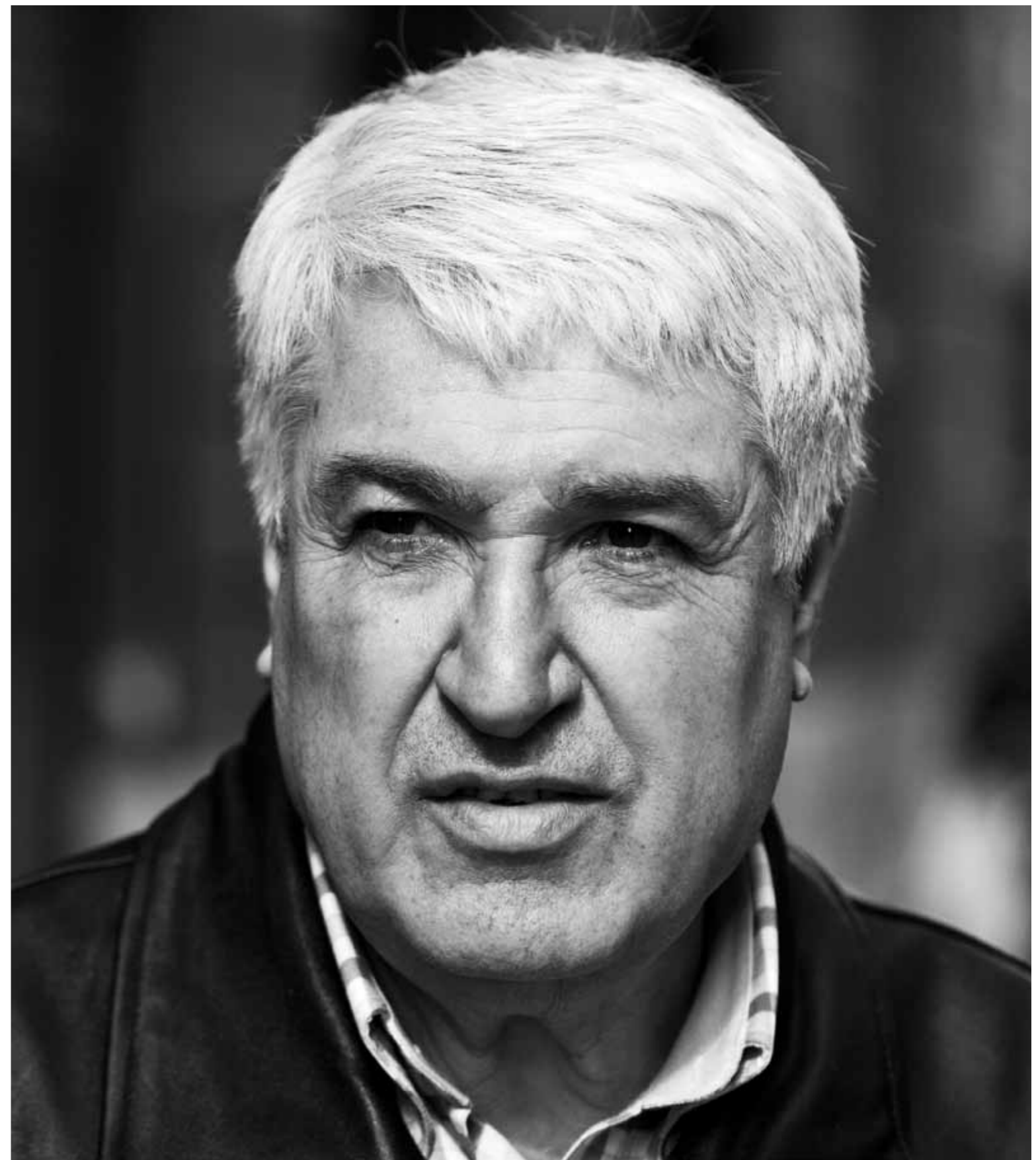
Banh mi - bagettből készülő vietnami szendvics, töltelke lehet pástétom, disznósajt vagy sonka is

Chao tom - az egyik legfinomabb előétel, amely cukornádon gőzölt garnélából áll

Boumoujahed Moufid Saïd

LIBANON

Rengeteg bárányhúst használunk, jó minőségű fenyőmagot, gránátalmát, ezek drága alapanyagok. Meg aztán honnan venn k  n télen annyi friss petrezselymet, amennyit mi használunk, akár csak a tabbouleh-hoz?



a Ráday utca sétálóutcai részének közepén található bolt a környék egyik legrégebb kereskedése, 1992 óta üzemel, eleinte miniatűr éjjel-nappaliként, később egyre tágasabb, nagy forgalmat bonyolító élelmiszerüzletként. Mindenki „leugrik az arabhoz” valamiért, az alapélelmiszerek, újságok mellé pedig nem ritka, hogy egy-egy arab áru is a kosárba kerül: olajbogyó, libanoni kenyér vagy labneh, lecsepegtetett joghurtból készülő sűrű krémsajt. Azt már csak a bennfentesek tudják, hogy az emeleti raktárban, ahonnan nagykereskedésként éttermeket és viszonteladókat is ellátnak, egészen ritka libanoni alapanyagok is lapulnak. Ki a csoda gondolná, hogy Budapesten lehet például frikeh-t kapni?

A frikeh az arab (és török) konyhában használt különleges gabona: éretlen búza, amelyet zölden, puha állapotában szednek le, a napon megszáritják, majd szárazon füstölik, és különböző, például aszalt gyümölcsökkel gazdagított piláfokat készítenek belőle. Többek közt ezt is lehet kapni Dávidéknál — már persze annak, aki tudja, hogy mit keres.

A Dávidokat mindenki ismeri a környéken. Boumoujahed Moufid Said az „öreg” Dávid, nyilván az egyszerűség kedvéért hívja mindenki így, egyébként egyáltalán nem „öreg”, fiatalos külseje még most is láttatni engedi karakteres arcvonásait. Fia, akit valóban Dávidnak hívnak, a „kis” Dávid (aki annyira már nem is kicsi, hiszen az évek során mindenki szeme láttára lett kiskamaszból felnőtt fiatalember). Ketten fogadnak az emeleti raktárban, ott tudunk leülni beszélgetni. Közben azonban zajlik az üzlet: folyamatosan csörög Dávid telefonja, megrendeléseket és érkező szállítmányokat menedzsel, fiát néha hátraküldi, hogy hozzon még olyan alapanyagokat, amelyekről talán nem is gondolnám, hogy kaphatók náluk.

— A libanoni laposkenyér például mindig nagyon gyorsan elfogy, azt elkapkodják, akik tudják, mi az. Legközelebb Romániában van igazi libanoni pék, tőle vesszük — mutatja büszkén.

Miért nincs libanoni étterem?

Indító kérdésemre, hogy vajon Budapesten miért nincs egyetlen libanoni étterem sem, holott minden tisztességes nagyvárosban akad legalább egy, átgondolt magyarázatot ad:

— Egyrészt azért, mert színvonalas, minőségi és valóban autentikus libanoni konyhát vinni drága mulatság. Rengeteg bányahúst használunk, jó minőségű fenyőmagot, gránátalmát, ezek drága alapanyagok. Meg aztán honnan vennék én például télen annyi friss petrezselymet, amennyit mi használunk, akár csak a tabbouleh-hoz? — veti fel.

— Másrészt a magyar közönség hozzászólt a gyorsbüfék világához és ízeihez, nem tudom, értékelnék-e a hasonló ételek minőségi változatát. Sokat dolgozom a libanoni nagykövetséggel, az érkező vendégek is mindig rögtön azt kérdezik a nagykövettől, hogy hol van itt libanoni étterem.

Labneh, kishk

Magáról nem szeret mesélni, de azért lassan összeáll a kép:

— 1973-ban jöttem Magyarországra ösztöndíjasként, tartósítóipari mérnökként végeztem. Bejrútban születtem, gyerekkoromban természetesen édesanyám főzött a családra. Ő a hegyekben nőtt fel, szegényes körülmények között, ami a kulináris gyökereit is meghatározta. Az egyetem után visszamentem Bejrútba, de végül mégis idesorodott az élet, és itt ragadtam Magyarországon. Sokáig a Terimpexnél dolgoztam, a cég hústermékeket és élő állatokat exportált, többek között Libanonba. A kereskedésünket 1992-ben nyitottam meg, eleinte csak magyar élelmiszerek voltak, sör, párizsi, ilyesmi, amire a legnagyobb kereslet volt. Később kezdtük el bővíteni a választékot arab élelmiszerekkel, az emberek szeretik, viszik ezeket. Szokott lenni házi labneh, arab körözött, lehet kapni bulgurt is, meg lóbabot, amiből főtt (fűszeres babragu) főzünk, nálunk a családban mindig az volt az ünnepi reggeli. A nagykereskedésben meg van mindenféle, amit kérnek. Néha még kishk is, pedig az tényleg különlegesség. Ezt úgy készítik Libanonban, hogy összegyűrják a bulgurt, a labneh-t és a tejet, kilenc napig állni hagyják, hogy megerjedjen, majd napon megszáritják, és porrá őrlik. Ez egy tartósítási eljárás, amit a hegyekben a téli időszakra találtak ki. Vízrel lehet föléleszteni.

A Közel-Kelet kulináris művészetében előkelő helyet foglal el a libanoni konyha, talán nem túlzás azt állítani, hogy az egyik legnépszerűbb és legkifinomultabb. Libanon évszázadokon át az Oszmán Birodalom része volt, az első világháború után pedig francia fennhatóság alá került. Mindkettő jelentős hatást gyakorolt az egyébként is erős arab gyökerekkel bíró libanoni gasztronómiára.

Mezzemánia

— Nálunk nagyon fontos a mezze, amikor sok-sok apró, hideg és meleg fogást teszünk ki az asztalra. Nem hiányozhat a hummusz (csicseriborsókrém), a padlizsánkrém, a tabbouleh (ami petrezselyemsaláta kevés bulgurral, nem pedig fordítva, mint ahogy itt, Magyarországon a legtöbben készítik), a dolmák. Bejrútból legjobban a Lahm blajeen hiányzik, ez egy vékony lepényféle, amelyre bárányhúst tesznek, de készülhet spenóttal vagy sajttal is. A magyar konyhával megbarátkoztam, de azért otthon szoktam főzni libanoni ételeket is, például kibbeh-t, a libanoni nemzeti ételt, melynek rengeteg változata létezik. Ha sok időm van, és a gyerekeket is be tudom fogni, akkor az egyenként, golyó formában kisütött változatát készítjük, ha sietünk, akkor a tepsiben sült fajtát.

Dávidot évek óta mindig kisebb-nagyobb gyerekek mellett lehet látni az utcán, a beszélgetés végén pedig arra is fény derül, hogy ez nem véletlen, ugyanis a nagyfiával együtt összesen hét gyereke van. 1986, 1994, 1995, 1996, 2003, 2010, sorolja a születési dátumokat, a legkisebb meg most másfél hónapos — teszi hozzá büszkén.

Padlizsánkrém tahinivel Moutabal

Ennek a padlizsánkrémnek a különlegessége a hozzákevert tahini. A pirított szezámmagból készített pürét számos delikátüzletben lehet kapni, és érdemes tartani belőle otthon, mert rengeteg mindenre használható. Egyébként igen egyszerűen előállítható házilag is, mindössze robotgépben egy kevés semleges olívaolajjal pürésíteni kell a megpirított szezámmagot. A libanoni terület-terülj asztalkámnak mindig része a padlizsánkrém.

Padlizsánkrém tahinivel Moutabal

Hozzávalók (6-8 kis adag)

2-3 közepes padlizsán (összesen 1 kg)

2 gerezd fokhagyma

4 evőkanál tahini

2 citrom leve

só, bors

olívaolaj

A sütőt előmelegítjük 220 °C-ra.

Az egész padlizsánokat tepsire helyezzük, és kb. 45 perc alatt megsütjük. Felvágjuk, húszakat kikaparjuk, és egy szűrőbe tesszük. Lecsepegtetjük, hogy minél szárazabb legyen.

A padlizsánhúst villával összenyomkodjuk, hozzáadjuk a reszelt fokhagymát, a tahinit és a citromlevet. Összekeverjük. Maradhat kissé darabos vagy botmixerrel teljesen simára is pürésíthetjük.

Tálaláskor a tetejére olívaolajat csorgatunk. Díszíthetjük gránátalmával is.



Bárányhúsos sült kibbeh Kebbé Bil Sainiyé

A kibbeh Libanon egyik leghíresebb nemzeti étele, mely leginkább gyűjtőfogalom, hiszen rengeteg változata létezik: zöldséges, halas, húsos, nyers, sült, olajban sült stb. Ez a húsos, sült változat talán az egyik legegyszerűbben elkészíthető. Darált hússal kevert bulgurrétegek közé fűszeres, fenyőmagos, karamellizált hagymás darált hús kerül, melynek titka természetesen a fűszerezésben és az arányokban rejlik. Ugyanennek az ételnek az igazán kifinomult, elegáns testvéréhez a fűszeres töltelék fedő bulgurból torpedó formájú gombócokat gyúrnak, és olajban ropogósra sütik. De ennek elkészítése igazán művészet, így inkább a rusztikus, sütőben sült kibbeh-re esett a választásom. Nagy adag salátával tökéletes vacsora, és vendégváró ételnek is kiváló.

Bárányhúsos sült kibbeh Kebbé Bil Sainiyé

Hozzávalók (6-12 adag)

KÜLSŐ RÉTEG

20 dkg finom szemcséjű bulgur
40 dkg darált bárányhús
1 hagyma finomra aprítva
2 evőkanál olívaolaj
só, bors

TÖLTÉLÉK

4 evőkanál vaj
4 hagyma finomra aprítva
0,5 kávéskanál őrölt szegfűbors
0,5 kávéskanál őrölt fahéj
0,5 kávéskanál őrölt koriander
1 kávéskanál őrölt római kömény
8 dkg fenyőmag (vagy dió) pirítva
25 dkg darált bárányhús
só, bors

A külső réteghez a bulgurt megsózzuk, majd annyi forró vizet öntünk rá, amennyi ellepi, kb. 4 dl-t. 15 percig állni hagyjuk, amíg megduzzad. Hozzáadjuk a darált húst, a hagymát és az olajat, sózzuk, borsozzuk. Alaposan összekeverjük, hogy a massa összeálljon (ha tehetjük, a bulguros-húsos masszát daráljuk le kétszer).

Elkészítjük a töltelék: a vajon üvegesre dinszteljük, majd lassan karamellizáljuk kicsit a hagymát. Hozzáadjuk a fűszereket és a fenyőmagot, majd a darált húst, sózzuk, borsozzuk, és néhány percig pirítjuk, amíg a hús megsül.

A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra.

Kiolajozunk egy 20 cm átmérőjű kerek formát (vagy jénait). A külső réteg masszáját kettéosztjuk, az egyik felét a forma aljába nyomkodjuk. Rátesszük a töltelék, majd arra a külső réteg másik fele kerül. A tetejét elsimítjuk, átlósan beirdaljuk, majd megkenjük olívaolajjal.

20-25 percig sütjük, amíg a teteje kissé megpirul.



Ünnepi töltött palacsinta Katayef

Amikor a fotózáshoz készítettük ezt a desszertet, szó szerint alig jutottam szóhoz, annyira lenyűgözött. Elkészítése idő- és munkaigényes, de a végeredmény mindenért kárpótol. Ezt a palacsintát Libanonban (és a Közel-Kelet más országában is) ramadánkor készítik, és hagyományosan egy keményítővel főzött, néha kenyérbéllel sűrített, rózsza- vagy narancsvirágvízzel ízesített pudinggal, az ashtával töltik, és a végén még sziruppal is meglocsolják. Én vettem a bátorságot, és annyit módosítottam rajta, hogy a tölteléket ricottával helyettesítem, a szirupot pedig teljesen elhagyom, szerintem egyáltalán nem hiányzik róla. Azt hiszem, ezt az ételt választanám a kedvencemnek az egész könyvből.

Ünnepi töltött palacsinta Katayef

Hozzávalók (20 darab)

0,5 dl tej
1 kávéskanál cukor
1,5 dkg friss élesztő
18 dkg liszt
1 kávéskanál sütőpor
csipet só
3 dl tej
a sütéshez: 5 dkg vaj

TÖLTÉLÉK

25 dkg ricotta, szobahőmérsékleten
12,5 dkg mascarpone, szobahőmérsékleten
2 evőkanál porcukor
3 dkg durvára darált sötét pisztácia

A palacsinta tésztájához langyosra melegítjük a 0,5 dl tejet, hozzáadjuk a cukrot és belemorzsoljuk az élesztőt. 10 perc alatt felfuttatjuk.

A lisztet összekeverjük a sütőporral és a sóval. Hozzáadjuk a felfuttatott élesztőt, valamint a 3 dl tejet, és elektromos keverővel simára keverjük. Lefedve 1 órát pihentetjük.

Közben elkészítjük a tölteléket: simára keverjük a ricottát és a mascarponét a porcukorral.

Megsütjük a palacsintákat: serpenyőben vajat olvasztunk, és a tésztából kb. két evőkanálnyit csorgatunk rá. Vékony, 10 cm átmérőjű köröket sütünk. A palacsintának csak az egyik oldalát sütjük, addig, amíg a felülete már nem folyékony, elveszíti a nyers jellegét és lyukacsos. Kisütjük az összes korongot.

Egy-egy palacsintát félbehajtottuk úgy, hogy a sült oldala legyen kívül, és a félkör egyik felén egymáshoz nyomjuk a két tésztaréteget (összeragad, hiszen lágy a tészta). A másik felén így keletkező zsebbe pedig betöltjük habzsákból a tölteléket, majd a krém kikandikáló részét megszórjuk a pisztáciával.





Tahini - pirított szezámmagból készülő sűrű paszta

Kibbeh - Libanon nemzeti étele, számos formája létezik. Szinte mindegyik változata tartalmaz bulgurt, és nemcsak bárányhúsból, hanem halból vagy zöldségből is készülhet

Khisk - por állagú, tartósított élelmiszer, amelyhez bulgurt, labneh-t és tejet kilenc napig állni hagynak, hogy megerjedjen, majd napon megszárazítják, és porrá őrlik. Vízzel lehet föléleszteni

Fattoush - üde libanoni saláta, amely a zöldségek mellett pirított laposkenyérdarabokat tartalmaz

Frikeh - éretlen búza, amelyet zölden, puha állapotában szednek le, a napon megszárazítják, majd szárazon füstölik, és különböző, például aszalt gyümölcsökkel gazdagított piláfokat készítenek belőle

Tabbouleh - Libanon nemzeti salátája, amely sok petrezselyemből és kevés bulgurból áll

Za'atar - arab fűszerkeverék, amely pl. szárított oregánóból, kakukkfűből, szezámmagból és szumákból áll

Mloukhia - az ún. egyiptomi spenót levelével és húsból főzött, zöld színű, ünnepi ragu

Mahalabieh - keményítővel sűrített, általában narancsvirág- vagy rózsavízzel ízesített tejpuding



Sütő Maria Florecy

BRAZÍLIA

Brazília hatalmas ország, gasztronómiája ennek megfelelően sokszínű és regionális. Más főznek a tengerparton, és más például a délkeleti részen fekvő Minas Gerais tartományban, ahonnan Flora, a brazil nagykövet életvidám szakácsnője is származik.

Flora évek óta főz a nagykövetségi rezidencián, azt mondja, ő ugyan nem profi séf, cserébe viszont ismeri a brazilok ízlését és tipikus ételeit, ha pedig valamit még netán nem főzött volna, utána néz vagy ismerősöktől megkérdezi. 1991 nyarán érkezett Budapestre, ahová a szerelem hozta. Magyar férjével Brazíliában ismerkedtek meg, ahol Flora manikűrösként dolgozott. A háztartással mindig is foglalkozott, a főzést pedig imádja. Minas Gerais tartományból származik, ami egy kifejezetten száraz terület, meséli, hogy így legalább az itteni klímát is könnyen meg tudta szokni, mivel nem hiányzott a tenger.

Bab és rizs nélkül nincs élet

— Hatan voltunk testvérek, a családban pedig mindenki főzött. Mindig az, aki éppen otthon volt: az édesanyám, nagymamám vagy nagynénim. Mindannyian kiváló szakácsnők voltak, tőlük kaptam a főzés szeretetét. — A brazil konyha nagyon regionális, van azonban két étel, amelyet mindenütt és minden egyes nap eszünk, ez pedig a bab és a rizs. Enélkül teljesen elképzelhetetlen az élet. Naponta frissen főzzük — teszi hozzá. — A babot vagy beáztatjuk egy éjszakára vagy félóraig forrásban lévő vízben főzzük. Olajon hagymát, fokhagymát és bacont pirítunk, majd ehhez adjuk a megpuhult babot, a végeredmény pedig sűrű, szaftos babragu amelyet főtt rizzsel fogyasztunk. Reggelire tejeskávét, isteni kenyeret, sajtot, frissen facsart narancslevet és fantasztikus gyümölcsöket eszünk: papayát, mangót, banánt, guavát. Na, a gyümölcsök nagyon hiányoznak — sóhajt fel. — Ezekkel nőttem fel, szinte minden udvarban van egy mangó- vagy guavafa. Sajtból viszont találtam itt is nagyon jókat, a híres pao de queijóhoz például szuper az Anikó sajt, amely kimondottan hasonlít a mi Minas sajtunkra — árulja el a csodás kenyér titkát.

Salgadinho, vagyis „sóska”

— Brazíliában óriási hagyománya van a különböző sós és édes aprósüteményeknek — meséli izgatottan. — Egy-egy vendégség vagy születésnap alkalmával rengetegféléket készítenek. A sósak gyűjtőneve a salgadinhos. A tésztába cacacha, azaz cukornádpálinka is kerül, ettől jó ropogós lesz. A töltelék lehet csirke, banán vagy földimogyoró. Két népszerű kedvenc a coxinhas, amelyet omlós csirkehússal töltenek, majd panírozva sütnék ki, valamint az empanadinhas, amely vajos tésztába töltött rák vagy csirke — sorolja. — Egyszer jól kinevettek, amikor arra a kérdésre, hogy mi az, amit készítek, úgy válaszoltam, hogy „sóska”. Én ugyanis összeraktam, hogy a salgadinhos szó szerint „apró sósakat” jelent, akkor az magyarul a kicsinyítő képzővel biztos úgy hangzik, hogy „sóska” — meséli kacagva. A kis falatokból édesek is készülnek, ananással, kókusszal, mogyoróval, a legnépszerűbb azonban talán a brigadeiros, amely sűrített tejből, kakaóporból és vajból formázott golyó. Természetesen vannak olyan nemzeti ételek, amelyeket az ország

minden részén ismernek és készítenek, például a feijoada (babos, húsos egytálétel), a moqueca (fűszeres-mártásos hal vagy rák) vagy a faszéneken grillezett húsok. Flora otthonában azonban számos olyan specialitás is előfordul, amelyet még Brazílián belül is kevesen ismernek. A pequi gyümölcs (Caryocar brasiliense) például karakteres, sárga színű gyümölcs, amellyel rizses vagy csirkés ételt készítenek. — Na meg a fantasztikus, napon szárított húsok és kolbászok, hát azok nagyon hiányoznak — sóhajt fel. — Sajnos vannak alapanyagok, amelyeket itt nem lehet beszerezni, pl. egyfajta maniókalisztet is mindig hozatok ismerősökkel, de a nagyrészüket szerencsére meg tudom venni a Szép Kis Indiában, a Culinarisban vagy az Ázsiában.

Na de hol a leves?

— A magyar konyhát először nagyon furcsának találtam. Tészta, túró, tepertő? Hát ezt egyszerűen nem értettem — nevet fel. — Egyébként azóta én is sokat változtam, a túrós tészta az egyik kedvencem lett. A palacsintát egyenesen imádom. A legmeglepőbbek azonban talán az üres levesek voltak. Rendeltem étteremben egy húslevest, és azt hittem, jó sűrű lesz, tele hússal, zöldségekkel, tésztával, mint nálunk, ahol a leves inkább egytálétel. Erre megérkezett egy üres lé, benne néhány szál tészta. De megszoktam mindent, és imádom itt élni — meséli nevetve.

Brazil sajtos zsemle Pão de queijo

Ez a sajtos zsemle igen népszerű Brazíliában (és más dél-amerikai országokban is), ahol leginkább reggelire vagy snackként fogyasztják. Talán egyfajta főzött tésztából készített sajtos pogácsára hasonlít leginkább, különleges, kissé nyúlós állagát a tápiókaliszt adja. Utóbbi — ha nem is a sarki közértben, de — számos delikátüzletben beszerezhető. Más sajttal, pl. mozzarellaival is ki lehet próbálni, Flora azonban sokéves kísérletezése után az Anikó sajtot találta a legmegfelelőbbnek a brazil Minas sajt helyettesítésére. A tápiókaliszt gluténmentes, így az arra érzékenyek is fogyaszthatják!

Brazil sajtos zsemle Pão de queijo

Hozzávalók (30-40 darabhoz)

2,5 dl tej
 2,5 dl víz
 0,5 dl olaj
 1 kávéskanál só
 40 dkg tápiókaliszt
 2 egész tojás
 40 dkg Anikó sajt lereszelve

Egy lábasban forráspontig melegítjük a tejet, a vizet és az olajat, megsózzuk. Hozzáadjuk a tápiókalisztet, majd fakanállal simára keverjük. A massa kifejezetten ragacsos, csomós lesz, nem kell tőle megijedni.

Levesszük a tűzről, és egyenként (mint amikor égetett tésztát készítünk) beledolgozzuk a két tojást, majd a reszelt sajtot. Tíz percig állni hagyjuk a masszát, így könnyebben formázható lesz.

Sütőpapírral fedett sütőlapra egy-egy evőkanálnyit halmozunk (a massa kissé „göcsörtös” lesz, de a felülete a sülés során majd szépen kisimul). Ebben a stádiumban kiválóan fagyasztható: a gombócokat külön-külön (pl. a sütőlapon vagy egy tálcán) lefagyasztjuk, hogy ne álljanak össze, majd fagyott állapotban átrakhatjuk fagyasztózacskóba vagy dobozba. Közvetlenül mélyhűtőből elővéve is remekül lehet sütni.

Amennyiben frissen sütjük, a sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. Amikor betesszük a „zsemleket”, akkor a hőt 180 °C-ra csökkentjük. 30 percig sütjük, fogyasztás előtt kissé lehűtjük.



Rizses-póréhagymás csirkehúsleves Canja

Ez a leves nem különösebben egzotikus, ellenben nagyon finom. Brazíliában nincs igazán nagy hagyományuk a leveseknek, az alábbi rizses csirkehúsleves azonban Floráéknál gyakran készítették. Igazi lélekmelengető étel, amely egyszerűségével mindenkit levesz a lábáról. Ha nem azonnal fogyasztjuk, hanem állni hagyjuk, akkor a rizs magába szívja a húsleveset, és isteni egytálételé válik.

Rizses-póréhagymás csirkehúsleves Canja

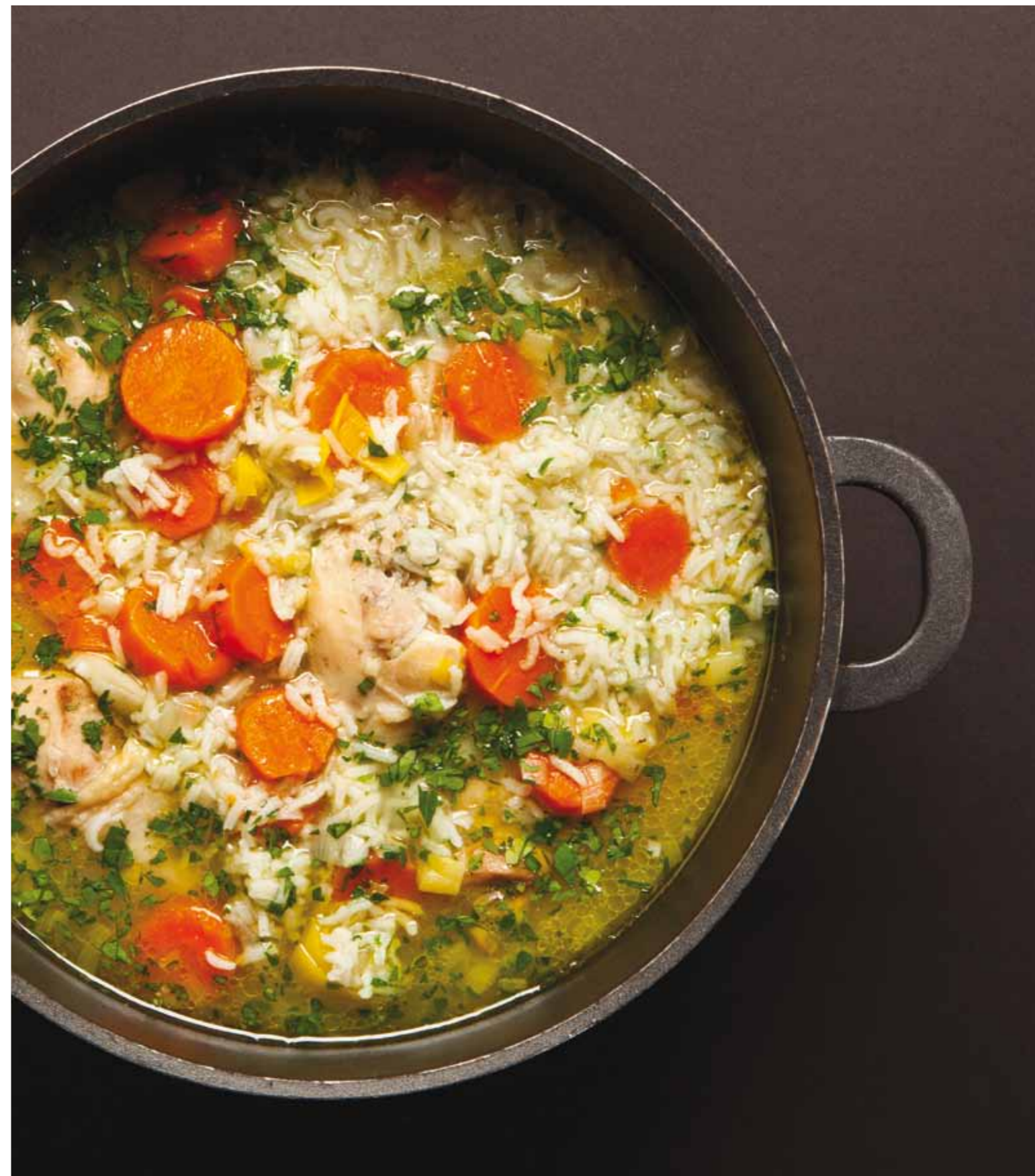
Hozzávalók (4 adag)

4 evőkanál olaj
 1 nagy hagyma finomra aprítva
 6 alsó csirkecomb (vagy nagyobb mennyiségre egy egész csirke)
 kb. 1,5 l víz
 4 sárgarépa vastagabb karikákra szeletelve
 1 póréhagyma felkarikázva
 12 dkg rizs
 só, bors
 1 nagy csokor petrezselyem finomra aprítva

Az olajon üvegesre dinszteljük a hagymát. Hozzáadjuk a csirkecombokat, néhány percig pirítjuk, majd felöntjük a vízzel. Sózzuk, borsozzuk.

Hozzáadjuk a sárgarépát, és fedő alatt kb. 20 percig főzzük.

Ekkor beletesszük a felkarikázott póréhagymát, valamint a többször átöblített rizst. Kb. 15-20 percig főzzük, amíg a rizs megpuhul. Tálaláskor sok friss petrezselymet adunk hozzá.



Krémes mangópuding és kókuszpuding aszalt szilvával Mousse de manga, Manjar de coco

Mindkét alábbi brazil desszertre igaz, hogy milyen egyszerű és kényelmes elkészíteni, olyan nagy sikerre számíthat, a recept tesztelése során igencsak gyorsan elpárolgott mindkettő. Ha valamivel több zselatint, illetve keményítőt teszünk bele, és vízzel kiöblített pohárba töltjük, akkor szépen ki is lehet borítani. Mind mangópüré, mind kókusztej kapható a delikátiüzletekben.

Krémes mangópuding Mousse de manga

Hozzávalók (8-10 adag)

5 lap zselatin
4 dl tejszín
70 dkg cukrozott mangópüré (készen kapható)
vagy 3 friss mangó pürésítve
fél zöldcitrom (vagy citrom) leve

TETEJÉRE

1 friss mangó, apróra kockázva

Kókuszpuding aszalt szilvával Manjar de coco

Hozzávalók (8-10 adag)

0,5 l tej
0,5 l kókusztej
6 evőkanál cukor
4 evőkanál étkezési keményítő

TETEJÉRE

10 dkg magozott aszalt szilva
1 dl víz
5 dkg cukor

A zselatint tíz percre hideg vízbe áztatjuk. Közben forráspontig melegítjük a tejszínt. A mangópüréhez adjuk a zöldcitrom levét.

Ha friss mangót használunk, meghámozzuk, felkockázzuk és teljesen simára pürésítjük (valamint ízlés szerint kb. 10 dkg porcukrot adunk hozzá – a kész pürénél nem szükséges, mivel az cukrozott).

Kinyomkodjuk a zselatint és a forró tejszínhez keverjük. Hozzáadjuk a mangópüréhez, összekeverjük. Kancsóba, majd abból kis tálkákba töltjük a krémet, egy éjszakára behűtjük. Tálaláskor a tetejére friss mangókockákat halmozunk, amelyet akár izgalmassá tehetünk reszelt zöldcitromhéjjal, egy csipet chilivel vagy reszelt friss gyömbérrel.

Egy lábasban forráspontig melegítjük a tejet és a kókusztejet. Hozzáadjuk a cukrot, hogy teljesen feloldódjon. Kis tálkában vízzel (vagy előre félretett tejjel) csomómentesre keverjük az étkezési keményítőt, majd a kókusztejes tejhez öntjük. Kézi habverővel, folyamatos keverés mellett puding sűrűségűre főzzük. Azonnal tálkákba vagy üvegpoharakba adagoljuk, majd néhány órára (vagy egy éjszakára) behűtjük. Az aszalt szilvát feldaraboljuk, a vízzel és a cukorral lábasba tesszük, és kb. 10 perc alatt puhára főzzük. Kihűtjük, és a kókuszpudingon tálaljuk.





Moqueca - elsősorban a tengerparton népszerű, csípős, fűszeres paradicsomszószban főtt hal vagy rákok

Brigadeiros - sűrített tejből és kakaóból készülő népszerű bonbon

Salgadinhos - apró, sós vendégváró falatkák, minden ünnepre készül

Pão de queijo - maniókalisztból készülő, jellegzetes sajtos buci



Feijoada - Brazília nemzeti étele, amely marhahúsból, sertéshúsból (néha kolbászból és szárított húsból) és babból készül

Cachaça - cukornádból készülő pálinka

Caipirinha - a brazil nemzeti koktél, cacachából, cukorból és zöldcitromból készül

Guaraná - Brazíliában elterjedt növény, amelyből elsősorban üdítőitalt gyártanak

Morva Klára

OROSZORSZÁG

A beilleszkedés stádiumában az volt a legrosszabb, amikor már értettem a viccelődést, de annyira még nem beszéltem magyarul, hogy válaszolni is tudjak.



Elárulok egy kulisszatitkot: Klári — aki nekem Klári néni — a legjobb barátnőmnek, Julinak az édesanyja. Ő volt főző- és beszélgetőpartnereim közt az egyetlen, akit már évek óta ismerek. Főiskolás koromban órákat töltöttem náluk, végigkóstoltam az összes orosz specialitást, de valahogy mégsem adódott soha olyan alkalom, amikor a gyökereiről és a múltjáról kérdezősködhettem volna. Ezúttal is bebizonyosodott, hogy beszélgetni milyen jó. Klári ráadásul olyan jóízűen mesél az ételekről, hogy talán őt hallgatva éhezünk meg a legjobban.

Leveskultusz

— Belorussziában születtem, tízéves koromig éltünk ott, aztán az akkori Leningrádba költöztünk. Pontosabban egy dácában, vagyis nyaralóban laktunk a város mellett, és mivel nagyon szép helyen volt, jó levegőn, a rokonok folyamatosan jöttek „nyaralni”, szegény anyukám pedig állandóan főzhetett a vendégekre — kezdi a visszaemlékezést Klári. — Mindig bosszankodom, hogy az orosz filmekben állandóan csak borscsot és fasírtot esznek, pedig rendkívül változatos a konyhánk. Anyukám például sok halat sütött, és levesből is rengetegféle készült. Például rasszolnyik kovászos uborkával és gerslivel vagy orosz halászlé: krumplival, babérlevéllel, tejföllel és pirított hagymával. Ezt gyakran főzöm most is, mert a férjem és a vejem is imádja.

— Aztán ott vannak az orosz torták! Jellegzetes alapanyaguk a sűrített tej, amely a tésztába és a krémbe is gyakran kerül. Emlékszem, gyerekkoromban forró vízben megfőztük a konzervet, és tejkaramellaként ettük. Néha előfordult, hogy felrobbant — mosolyodik el. — Születésnapomra mindig a rózsaszínű tortát kértem, érdekes, most a lányom is állandóan ezért könyörög. Ehhez öt linzerlapot sütünk, megtöltjük feketeribizli-lekvárral kikevert tojásfehérjehabbal, amit másnapra a sütemény magába szív, és a tésztája megpuhul. A Nyevszkij Prospekt sugárúton volt egy lahomka, amolyan kávézóféle, ahol minden sikeres vizsgát megünnepeltünk egy vaníliakrémmel töltött habcsókkal, talán a Pavlova-tortára hasonlított leginkább. Reggelire kását főznek: grízből, gersliből, zabból, kölesből, kivétel nélkül minden gyerek ezen nő fel. Vagy édes palacsintaféléket készítenek: blinit, szirnyikit (túrós) vagy oladuskit (joghurt, liszt, tojás kiszaggatva, kisütve), erre tejfölt vagy sűrített tejet locsolunk. Az unokámnak, Zsófinak is ezt szoktam sütni, mielőtt iskolába indul — vallja be Klári.

A szent vajás kenyér

Szó esik még töltött káposztáról, amely édeskáposztából készül, és nincs körülötte apróhús, töltött paprikáról, amely sütőben, rengeteg zöldséggel és sok tejföllel sül, vinyegret salátáról (cékla, hering) és orosz hússalátáról, amelyen még a majonéz is más. Füstölt halakról, zakuszkákról, lazacról és kaviárról, ami mellett a férfiak vodkáznak.

— Apukám a híres vologdai vajüzemben volt vajmester. A gyerekkoromnak talán ez a leghiányzóbb íze. Az a vaj csodálatos volt, állítólag a legelők füve tette különlegessé. Soha azóta sem ettem olyan finom vajot, pedig mindenféle drágát is kipróbáltam már. Nemrég elkezdtem házilag ehhez hasonlító, főzött vajot készíteni, hátha megtalálom a keresett ízt. Egyébként az oroszok mindenhez vajás kenyeret esznek, a levesekhez is, innen lehet őket idegen környezetben felismerni — teszi hozzá merengve.

A beilleszkedés

— Gyurival, a férjemmel az akkori leningrádi egyetemen ismerkedtünk meg. Egyértelmű volt, hogy Magyarországon fogunk élni, Gyuri mindig úgy mesélt róla, mintha ez a Kánaán lenne. Juli lányom két éves volt, amikor 1975-ben Csömörrre költöztünk az anyósomékhöz. Én két hét múlva elkezdtem dolgozni, végzettségemnek megfelelően tervezőmérnökként. Akkor még egyáltalán nem tudtam magyarul, aztán elém tették azt a nagy kupac műszaki dokumentációt magyarul, úgyhogy sok szótározás árán abból tanultam meg a nyelvet. Később Gyurival is magyarra váltottunk, sőt (bár két éves koráig oroszul beszélünk vele) Julival is, mert oroszul dadogni kezdett, én pedig megijedtem ettől.

Amikor arról kérdezem, hogyan barátkozott meg a magyar konyhával, Klári kacagva idézi fel:

— Nagyon könnyen, mert az anyósom remekül főzött. A lányom viszont borzasztó rossz evő volt, neki külön főztem, ráadásul kiderült, hogy az egyetlen, amit hajlandó megenni, az a kaviár, mivel Oroszországban sokat evett belőle, ott ugye nem volt annyira luxuscikk, mint itt. Mondjuk, akkortájt szerencsére lehetett kapni itt is, úgyhogy Juli kaviáron nőtt fel. A beilleszkedés stádiumában egyébként az volt a legrosszabb, amikor már értettem a viccelődést, de annyira még nem tudtam magyarul, hogy válaszolni is tudjak — meséli nevetve.

Hideg savanyúleves kovászos uborkával és gerslivel **Rasszolnyik**

Az az igazság, hogy ez a leves az általam készített formában egyáltalán nem autentikus. Mégis ezt a változatot hagytuk a könyvben, mert amikor Klári és a férje megkóstolta, közölték, hogy ez nagyon finom, és ezentúl ők is így fogják készíteni. Az eredeti leves meleg, az alapja csontokból vagy marhahúsból (néha veséből) készül, sőt halból is előfordul. Az orosz konyhában igen elterjedt savanyúságok egyik ügyes felhasználási módja, egyébként szerintem igazi másnaposság elleni leves. Hidegen pedig nemigen tudok ennél jobb nyári frissítőt elképzelni.

Hideg savanyúleves kovászos uborkával és gerslivel **Rasszolnyik**

Hozzávalók (4-6 adag)

10 dkg gersli
 1,2 l leszűrt húsleves
 4 burgonya, felkockázva
 6 kovászos uborka, felkockázva
 1 doboz tejföl
 1 evőkanál keményítő
 3 dl kovászosuborka-lé
 1 evőkanál fehérborecet
 1 csokor kapor finomra aprítva
 só, bors

A gerslit külön, sós vízben puhára főzzük, kb. 30-40 perc alatt puhul meg.

Az alaplevet felmelegítjük, beletesszük a felkockázott burgonyát, és kb. 15 percig főzzük, amíg megpuhul. Ekkor hozzáadjuk a gerslit és a kovászos uborkát.

A tejfölt csomómentesre keverjük az étkezési keményítővel és a kovászos uborka levével. Hozzámerünk egy keveset a forró levesből, majd a keverékkel behabarjuk azt. A végén ízlés szerint adhatunk még hozzá egy kevés borecetet (ha nem találjuk elég savanyúnak a levest). Sózzuk, borsozzuk és belekeverjük a finomra aprított kaporot.

Lehűtjük, és jéghidegen kínáljuk.



Majonézes rakott céklasaláta heringgel és újhagymával Szeljodka pod suboj

Azaz „hering suba alatt”. A suba nyilvánvalóan a zöldségekből és majonézes öntetből álló körítés, amely körülveszi a feldarabolt halat. Egyetemista koromban rengeteg időt töltöttem Kláriéknál, ahol jobbnál jobb orosz ételeket kóstoltam, ez volt az egyik kedvencem. A reszelt céklával, burgonyával és heringgel rétegezett hideg saláta remek partiétel, előre elkészíthető nagy mennyiségben, és a recept tesztelése során is imádta a fotóstól kezdve a kulisszák mögé beleső vendégig mindenki. Amikor összeállítjuk, még látszik a különböző rétegek színe (mint a képen), ahogy áll, úgy színezi meg a cékla az egészet, így szép rózsaszínűvé válik.

Majonézes rakott céklasaláta heringgel és újhagymával Szeljodka pod suboj

Hozzávalók (10-12 adag)

3 nagy cékla megsütve, meghámozva
 3 nagy burgonya héjában megfőzve, meghámozva
 3 sárgarépa meghámozva, egyben megfőzve
 50 dkg olajban eltett heringfilé felkockázva
 4 csokor újhagyma finomra aprítva
 3,5 dl majonéz
 1,5 dl tejföl
 só, bors

A céklát megsütjük: héjában, alufóliába csomagolva 190 °C-on, méretétől függően kb. 1-1,5 óra alatt puhul meg. Előre is elkészíthető, a sült cékla egy-két napig eláll a hűtőben. Kihűtjük, meghámozzuk, nagy lyukú reszelőn lereszeljük.

A burgonyát héjában megfőzzük, meghámozzuk, lereszeljük. A sárgarépát meghámozzuk, egészben megfőzzük, és szintén nagy lyukú reszelőn lereszeljük. A répát és a burgonyát olyan állagúra főzzük, hogy puha legyen, de könnyen reszelhető, ne főzzük túl.

A majonézt kikeverjük a tejföllel, sózzuk, borsozzuk. (Úgy is nagyon finom, ha adunk hozzá egy kevés reszelt tomat is.) Minden alapanyagot kétfelé osztunk.

Egy 26x18 cm-es, téglalap alakú jénaiba (vagy más, átlátszó üvegtálba) rétegezzük a salátát a következő sorrendben: először belerakjuk a reszelt burgonya felét. Erre következik a reszelt sárgarépa fele, majd a reszelt cékla, majd a felkockázott hering fele. Ezt leöntjük a majonézes öntet felével, rászórjuk az újhagyma felét, majd újra indul a rétegezés: reszelt burgonya, sárgarépa, cékla, rá a hering, végül a tetejére a majonéz és az újhagyma. A rétegeket sózzuk, borsozzuk.

Néhány órát vagy egy egész éjszakát állni hagyjuk a hűtőben, így egyrészt jól összeérnek az ízek, másrészt szép rózsaszínűvé válik az étel, mert a cékla beszínezi a rétegeket. Amikor összeáll, remekül szeletelhető is.



Fekete herceg torta Csbornij princ

Eredetileg a híres orosz Napóleon-tortára próbáltam rávenni Klárit, a lánya azonban meggyőződött, hogy inkább a fekete herceget kérem. Nem bántam meg. Az elnevezés onnan eredhet, hogy a torta három lapja egyre sötétedik: az első réteg teljesen világos, a középső világosbarna, az utolsó pedig a hozzáadott két evőkanál keserű kakaótól szinte fekete. Igazi kalóriabomba, viszont meglepő módon nem túl édes. Két dolgot újítottam az eredeti recepten: egyrészt vaníliamagot adok a tejförlöz, ami nemcsak ízben, hanem látványban is megmutatkozik, másrészt egy plusz réteg tejfölt kenek a tortára tálalás előtt, amitől egyrészt még szaftosabb lesz, másrészt ez pótolja azt a krémet, amelyet a sütemény a pihenés alatt magába szív. Ez a torta is nagy kedvencemmé vált.

Fekete herceg torta Csbornij princ

Hozzávalók (8-10 szelet)

10 dkg olvasztott vaj
 1 doboz (39,7 dkg) cukrozott sűrített tej
 1 tojás
 18 dkg rétesliszt
 1 teáskanál szódadibikarbóna egy teáskanál citromlében feloldva
 1+2 evőkanál keserű kakaópor
 kb. 1 dl tej
 3+2 doboz (7,5 dl) tejföl
 10 dkg porcukor
 1 vaníliarúd kikapart magjai

A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra.

Összeállítjuk a tésztát: keverőtálban elektromos kézi keverővel összedolgozzuk az olvasztott vajat, a sűrített tejet, a tojást. Hozzáadjuk a lisztet és a szódadibikarbónát (amit kevés citromlébe szórtunk, hogy felpezsegjen és feloldódjék). A sűrű masszát három részre osztjuk: először elfelezzük, majd az egyik felét ismét elfelezzük. A három tortalapot (egy vastagabb, két vékonyabb) egyesével sütjük ki.

A nagyobb adag masszát 22 cm átmérőjű tortaformába kenjük, amelynek az aljára sütőpapírt terítettünk (hogy a massa könnyebben kezelhető legyen, egy kevés tejjel lazítjuk), és 15 percig sütjük. A következő réteghez a masszába egy evőkanál kakaóport keverünk, majd az előző lappal azonos módon kisütjük. A harmadik adag masszához két evőkanál kakaóport adunk (a masszát mindig tejjel lazítjuk), és ezt is kisütjük.

A töltelékhez kikeverjük a tejfölt a porcukorral és a vaníliával. A krémet a tortalapok közé kenjük, majd a tetejét és az oldalát is befedjük. Kb. 3 dl-nyi töltelékkel félreteresszünk (ezt majd másnap kenjük a tetejére). Éjszakára hűtőbe tesszük, ezalatt a tészta kissé beszívja a tejfölös krémet. Közvetlenül tálalás előtt rákenjük a kimaradt 3 dl vaníliás tejfölt, és szép egyenletesen elsímítjük a tortán.





Zakuski - hideg előételek, saláták gyűjtőneve, amelyek színes, gazdag terülj-terülj asztalkámra kerülnek

Pelmenyi - tejjel tálalt töltött tésztabatyuk

Blini - hagyományosan élesztős tésztából (eredetileg hajdinalisztból) készülő palacsinta, például kaviár alá

Scsí - az egyik leghíresebb orosz leves a borscs után. Zöldségekből, káposztából és húsból főzik.

Uha - többféle halból és zöldségekből főzött, áttetsző halleves, készítése igazi művészet



Rasszolnyik - gerslivel és kovászos uborkával főzött, tejjel tálalt leves

Paszha - lecsöpögtetett, vajjal, cukorral és tejszínnel kevert, kandírozott narancshéjjal dúsított túróból készülő húsvéti édesség

Oladuski - joghurtos masszából sült, édes palacsinta, amelyet lekvárral, tejjel vagy sűrített tejjel locsolva tálalnak

Napóleon - népszerű torta, amely tizenöt vajastésztarétegből áll, az egyes lapok között vanília krém van. A tortát fogyasztás előtt állni hagyják, így szaftos és puha



Saïd Tichiti

MAROKKÓ

A zene és a gasztronómia nagyon közel áll egymáshoz: mindkettőben megszűnnek a határok.

nem kellett sokat gondolkodnom, hogy kitaláljam, művészemberrel van dolgom. Elegáns gesztusai, kifinomult gondolkodásmódja és szenvedélyes tekintete árulkodó. Saïd a neves Chalaban zenekar muzsikusa és énekese. Világszerte koncerteznek, lemezeket készít, és amikor csak teheti, meglátogatja Marokkóban élő családját. Mindehhez gyönyörűen, szinte tökéletesen beszél magyarul. A dél-marokkói sivatagban, Guelmim városában született, melyet fekvése miatt gyakran becéznek a Sivatag kapujának. Soha nem tanult zenélni, a berber zenei hagyomány gyerekkora és élete természetes része volt. A rabati színházművészeti egyetemen színészként végzett, később Párizsban kulturális menedzsmentet tanult, innen sodorta őt Budapestre a sors — és a magánélet. — Amikor 1998-ban megérkeztem Magyarországra, az elején még játszottam pár alternatív színházban, főleg kisebb szerepeket. Április 18-án érkeztem meg, és júniusban már magyarul léptem fel, ennyi idő alatt kellett megtanulnom a szöveget — emlékszik vissza.

A zenénkben éppen annyi fűszer van, mint a konyhánkban

— Érdekes, hogy annyi mindent tanultam, és végül épp az lett a hivatásom, amit nem tanultam. A családomban mindenki zenél, de ez a mindennapi élet része, ebben nőttünk fel. Nagy családban éltünk, ahol a főzés természetes tevékenység volt. A nagyvárosokban ma már nyilván nem így van, de nálunk a nők minden áldott nap kétszer főztek meleg ételt legalább tíz főre. Ez már végül is egy miniétterem — meséli nevetve. Saïd szerint a konyháról beszélgetni ugyanolyan, mint a zenéről: megszűnik minden korlát és határ.

— A zenénkben éppen annyi fűszer van, mint a konyhánkban, hiszen keverednek a berber, arab, zsidó és spanyol hatások.

Amikor kérdezem, hogy hányan voltak testvérek, elneveti magát és számolni kezd.

— Várjunk csak, hányan is? Az anyukám hatéves koromban sajnos meghalt, de van két féltestvérem, meg még két féltestvérem apukám későbbi feleségétől. Tartjuk a kapcsolatot, úgy alakult, hogy a családom többi része Marokkóban maradt, ugyanabban a házban élnek, ahol születtem. Szóval én lettem az egyetlen vándorló, de amikor csak tudom, meglátogatom őket, és olyankor legalább szívok magamba egy kis gyerekkori levegőt.

— A konyha az egész világon a nők királysága — állítja. — Hiába vannak többségben a férfi séfek, az otthoni főzés az asszonyok birodalma. Marokkóban egy férfi nem is tud főzni. Viszont mivel az étkezésszertalnál mindig az ételekről beszélünk, mi hogyan készült, milyen fűszerrel stb., amolyan igazi ízlésnevelő, verbális főzőtanfolyam ez, önkéntelenül is megtanulunk mindent. Így amikor kikerülünk a családi házból, kiderül, hogy mégis tudunk főzni. Az én családom nagyon főzős, a városon belül is erről és a zenénkről voltunk híresek. Még lakodalmakra is főztünk, na, az aztán egy külön műfaj! Ha ott ugyanis bármi apróság nem sikerül tökéletesen, az kifejezetten ciki, mindenki arról pletykál. Nálunk ez a

bulvártéma — viccelődik, pedig nyilván szó sincs itt viccről. — Régen egy esküvő akár egy hétig is tartott, de manapság már „racionalizálnak” — mosolyog —, és csak háromnapos. Adél-marokkói konyha eltér az északitól, bár itt is berber és arab hagyományok keverednek. Kuskusz természetesen mindenütt van, legalább harmincféle elkészítési módja létezik. — Az az igazság, hogy gyerekként mindig is utáltuk a kuskuszt. Általában pénteken főzik, és olyankor az öregek arról beszélnek, hogy vajon kinél milyen készül. Egyébként van olyan, amit tudomásom szerint másutt nem ismernek: kicsit savanykás, egyfajta fanyar almával és zöld fügével készül, és csak télen van szezonja. Na, ezt különösen nem szerettem — vallja be Saïd.

A reggeli a legszerényebb étkezés, ilyenkor datolya és egy kis leves vagy csak olívaolaj, kenyér és méregerős zöld tea kerül az asztalra. Esetleg lahsza, ez egyfajta természetes melegítő folyadék, amit meleg vízből, lisztből és olajból kevernek, délen mindenki ezzel indítja a napot. A nők persze hajnalban kelnek, hogy reggelre friss kenyeret süssenek.

Tagine, gamila

Ebédre általában valamilyen húsos egytálétel készül, leggyakrabban gamila, ami olyan, mint a tagine, csak nem tagine-edényben készül.

— A marokkói konyha elég húsközpontú. Bárány, csirke, borjú, illetve délen a tevehús a leggyakoribb. Aztán a halak, a „fapados” szardínia kilóját pl. 50 Ft-nyi áron mérik, ezt csak egy kis olívaolajjal faszénnel megsütik, csodálatosan finom. A köret mindig kenyér. Kuskuszt köretként semmihez nem fogyasztunk, csak külön, az egy szent étel. A desszertkultúránk nulla — teszi hozzá. — Gyümölcsöt, narancsot eszünk, édességeket kizárólag tea és kávé mellé. Talán a ramadán a legjobb időszak, hogy valaki igazán megismerje a marokkói konyhát, mert bár napközben nem eszünk, este minden asztalra kerül, mi szem-szájnak ingere. Húsos tagine-ok tömkelege, vendégváró házi sütemények, meg természetesen a böjt minden napján harira, paradicsomos-csicseriborsós húsleves. A másik legfontosabb ünnep a bárányáldozati ünnep, ilyenkor egy hétig tart a hús, és az állat minden részét elkészítik, a májától a lábáig.

Nincs benne disznóhús - csak egy kis szalonna...

— Imádom a magyar konyhát, a kedvencem a sült libacomb párolt káposztával, a töltött csirkecomb és a zöldborsófőzelék. A legsokkolóbb élményem a pörköltből kikandikáló csirkeláb volt, pedig végül is mi is megesszük a báránylábat — hozza fel. — Sertéshúst mi ugye vallási okokból nem fogyasztunk, és étteremben mindig próbálok olyan ételt rendelni, amiben biztosan nincs. De értek már meglepetések: sosem gondoltam pl., hogy a harcsapaprikásban vagy a túrós tészta szalonna bukkan fel. Egyszer valahol csodás pogácsával kínáltak, aztán amikor kérdeztem, hogy mitől ilyen isteni, elárulták, hogy a disznózsírtól. Sertéshús, mondjuk, valóban nem volt benne...

Marokkói sárgarépa-saláta

A marokkói konyha számos különböző salátával és izgalmas zöldségétellel büszkélkedhet, ezek jelentős része megfőzött vagy megsütött zöldségekből áll. Az egyik legismertebb és legnépszerűbb talán ez a répasaláta, amelynek jellegzetes karakterét a hozzáadott római kömény és a friss koriander adja. Kipróbáltam úgy is, hogy a főzővizet frissen préselt narancslével helyettesítettem, nem válik kárára. Az ízesítés titka a sós és a savanyú íz megfelelő arányának eltalálásában rejlik.

Marokkói sárgarépa-saláta

Hozzávalók (2-4 adag)

4 nagy sárgarépa meghámozva, felkarikázva
 kb. 2 dl víz
 só
 1 nagy citrom leve
 2 teáskanál őrölt római kömény
 1 nagy csokor friss koriander, finomra aprítva

A felkarikázott sárgarépát lábasba tesszük, felöntjük 2 dl vízzel, és lefedve puhára főzzük kb. 15-20 perc alatt.

Amikor megfőtt, és a főzővíz nagy része elpárolgott, hozzáadjuk a citromlevet, a római köményt és a finomra aprított koriandert.



Fűszeres lencsefőzelék à la Saïd

Beszélgetésünk során Saïd elmesélte, hogy Párizsban egyetemi éve során leggyakrabban ezt a lencsefőzeléket főzte. Igazi diákétel, mivel rendkívül olcsó, ugyanakkor minden, a marokkói konyhára jellemző íz benne van. Az étel kitűnő, és én ugyan már rég nem vagyok diák, mégis rengetegszer elkészítettem, amióta megtanultam. A Raz el Hanout különleges marokkói fűszerkeverék, amely akár százféle fűszert is tartalmazhat. Kapható néhány delikateszboltban, ha nem jutunk hozzá, akkor adjunk a főzelékhez többféle fűszert: őrölt kardamomot, szerecsendiót, koriandert, egy csipet őrölt fahéjat, kurkumát.

Fűszeres lencsefőzelék à la Saïd

Hozzávalók (4-6 adag)

25 dkg lencse
 4 evőkanál olívaolaj
 2 hagyma finomra aprítva
 3 gerezd fokhagyma reszelve
 1 evőkanál pirospaprika
 1 teáskanál őrölt római kömény
 2 teáskanál Raz el Hanout fűszerkeverék
 egy csipet őrölt fahéj
 1 l paradicsomlé
 1 l víz

A lencsét előző este annyi hideg vízbe áztatjuk, amennyi ellepi.

Másnap egy nagy lábasban az olajon üvegesre dinszteljük a hagymát és a fokhagymát. Hozzáadjuk lencsét, a pirospaprikát, valamint a fűszereket.

Felöntjük a paradicsomlével és a vízzel, sózzuk, borsozzuk.

Addig főzzük, amíg a lencse teljesen megpuhul, kb. egy óráig (kuktában gyorsabban megfő). Ha a végén még túl híg, erős lángon kissé elforraljuk.

Belekeverjük a finomra aprított, friss koriandert.



Aszalt szilvás, marhahúsos tagine karamellizált hagymával

A Saïd receptje alapján főzött tagine jobb, mint bármelyik tagine, amit valaha kóstoltam, beleértve azokat is, amelyeket marokkói háztartások szakácsnőivel főztem. A titka a sáfrányos karamellizált hagyma, amely elsősorban ijesztő mennyiségnek tűnik (1,5 kg hagyma felszeletelése és karamellizálása elég időigényes művelet), a húsos ragu azonban simán felveszi. Édes, fűszeres, egzotikus — kitűnő. Az igazi tagine-hoz köretként kizárólag kenyér jöhet szóba, kuszkusz semmi esetre sem! Ez utóbbi ugyanis külön mestermű, szentségtörés lenne keverni a kettőt. Marokkóban a tagine-t az azonos nevű, gúla formájú fedővel ellátott cserépedényben készítik, az alábbi recept az egyszerűség kedvéért hagyományos (de vastag falú) lábasra vonatkozik.

Aszalt szilvás, marhahúsos tagine karamellizált hagymával

Hozzávalók (4-6 adag)

4 evőkanál olívaolaj
2 hagyma, finomra aprítva
1 teáskanál őrölt pirospaprika
1 kávéskanál őrölt fahéj
1 teáskanál Raz el Hanout fűszerkeverék
1 kg marhahús felkockázva
2 paradicsom meghámozva, felkockázva
só, bors
20 dkg mag nélküli aszalt szilva
10 dkg egész mandula megpirítva

KARAMELLIZÁLT HAGYMA

4 evőkanál olívaolaj
1,5 kg hagyma vékonyra szeletelve
só, bors
egy csipet sáfrány forró vízben feloldva
1 evőkanál cukor

Az olajon üvegesre dinszteljük a finomra aprított hagymát. Hozzáadjuk a pirospaprikát és a fűszereket. Beletesszük a felkockázott marhahúst, és átforgatjuk, hogy a fűszerek mindenütt egyenletesen befedjék. Hozzáadjuk a két felkockázott paradicsomot is, majd felöntjük kb. 3 dl vízzel. Sózzuk, borsozzuk. Kb. másfél óráig főzzük, amíg a hús omlósra puhul.

Közben elkészítjük a karamellizált hagymát: az olajon először üvegesre dinszteljük, majd lassú tűzön kb. 25 percig pároljuk, amíg elkezd karamellizálódni. Ráöntjük a feloldott sáfrányt. Hozzáadjuk a cukrot is, ezzel még egy kicsit karamellizáljuk.

A mandulát száraz serpenyőben megpirítjuk.

Amikor a marhahús teljesen megpuhult, hozzáadjuk a karamellizált hagymát, az aszalt szilvát, és néhány percig fedő alatt állni hagyjuk. A szilvát nem szükséges beáztatni, mert megpuhul a szaftban. Tálaláskor megszórjuk a pirított mandulával.





Bisteeya - az egyik leghíresebb marokkói ünnepi étel, gyakran esküvőkre készítik. Fezből származó, édes-sós különlegesség, amelyben a rétestésztát fűszerezett hússal — eredetileg galambbal —, cukrozott mandulával és citromos-tojásos mártással töltik meg

Tagine - kúp formájú fedővel ellátott agyagedény, amelyben fűszeres ragukat főznek. Egyben az ebben készült, lassan főzött egytálétel neve is

Merguez - fűszeres báránycsiga

Mechoui - Marokkóban és más észak-afrikai országokban is népszerű, egyben, nyáron grillezett báránycsiga

Smen - tisztított, főzött vaj, amelyet a főzéshez használnak



Amalou (méz, mandula, argán) - méz, darált mandula és argánolaj keverékéből álló értékes keverék, amelyet kenyérrel fogyasztanak

Ras el Hanout - marokkói fűszerkeverék, amelyet a legtöbb fűszerész maga kever. Leggyakrabban kardamom, szegfűszeg, fahéj, koriander, római kömény, szerecsendió, bors és kurkuma alkotja, de szárított rózsaszirm is gyakran része

Kuszkusz - nemcsak magát a vízből és lisztből gyúrt, apró, szitán dörzsölt tésztát értjük rajta, hanem a zöldséges vagy húsos egytálételt is, amely ezzel készül. Autentikusan speciális, kétszintes kuszkuszdedényben készül, amelyben a tészta a fűszeres ragu gőze fölött párolódik

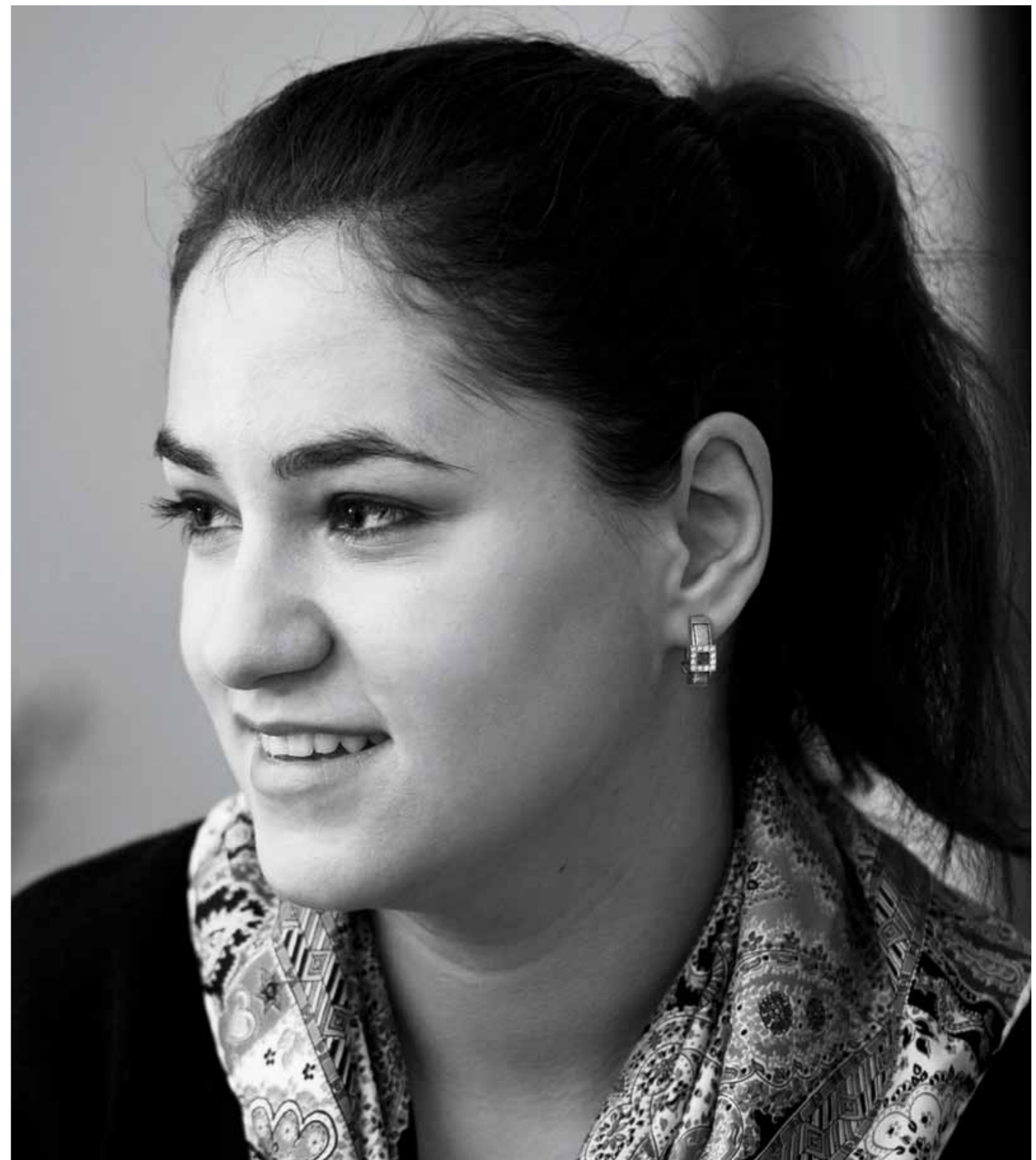
Harira - csicseriborsóval és báránycsigával készülő fűszeres paradicsomleves, amelyet ramadánkor a böjt megtörésének pillanatában fogyasztanak

Warka - leveles tészta és réteslap közötti vastagságú és állagú friss tésztaalap

Fahmi Suzan

AZERBAJDZSÁN

Apukám nevét könnyen meg fogod jegyezni, mert a Babek visszafelé mondva Kebab, mindig ezzel viccelődnek a rokonok. Ráadásul ő készíti a legfinomabb kebabot!



budapest külvárosában álló családi házukban fogadnak, és már-már zavarba ejtő, számukra azonban természetes vendégszeretettel halmoznak el.

— A konyhában beszélgetünk, nem kell megteríteni — szabadkozom, de addigra már feltűnik a gyönyörűen díszített ünnepi asztal, és olyan ételek, hogy a látogatást követően szívem szerint azonnal indulnék Azerbajdzsánba. Babek, Szuzi édesapja a konyhában tüsténkedik, csinos édesanyja, Szolmaz finoman, de határozottan irányítja az eseményeket. Közben némi olaszos temperamentum és szívmengető közvetlenség uralja a beszélgetést.

— Zsófi, képzeld, azt tudtad, hogy a 70-es években Azerbajdzsánban kitört az olaszmania? Adtak a tévében egy olasz sorozatot, mindenki azt nézte, és az esküvőkön csak a Felicita és a Mamma mia ment — meséli nevetve Szuzi, aki már Magyarországon született, végzős egyetemi hallgató, és végig bájosan vág szülei szavába, nehogy valami érdekes történetről lemaradjak. — Egyébként apukám nevét könnyen meg fogod jegyezni, mert a Babek visszafelé mondva Kebab, mindig ezzel viccelődnek a rokonok. Ráadásul ő készíti a legfinomabb kebabot! — biztat lelkesen Szuzi. Meg is jegyzem örökre.

Babek a hatvanas években érkezett Magyarországra a családjával. Bakuban született, az oroszországi Ivanovóban járt iskolába, gyerekkorában pedig éveket töltött Pekingben, ahol édesapja a pekingi török rádió munkatársaként dolgozott.

— Mindkettőnk szülei iráni származású katonatisztek voltak, igazi forradalmárok, egy órájuk volt arra, hogy összepakoljanak és elmeneküljenek, így kerültek Bakuba. A család elmondása szerint a perzsa gyökerek a konyhában is erőteljesen megmutatkoznak.

Zöld, zöld, zöld

Az azeri konyha egyébként is rendkívül színes, éghajlat és régió szerint változik. Vannak nomád ételek — gyakran tartósítanak például bányahúst zsiradékkal leöntve —, ugyanakkor a kifinomult, gazdag, sok sáfránnyal és mandulával készült fogások is jellemzők. A tengerparti részeken rengeteg halat fogyasztanak, gránátalmával, dióval, hagymával és mazsolával megtöltve. A gránátalma egyébként is az ország jelképe, de dió, füge, gesztenye és narancs is sokféle terem. Az azeri konyha fő jellemzője a zöldfűszerek kiterjedt használata. Sóska, spenót, tárkony, kapor, koriander, petrezselyem, snidling, zöldhagyma tonnaszám fogy, mindet kilóra lehet kapni a piacokon.

— Egyébként az orosz nők is nagyon szívesen jártak a kaukázusi piacokra, nemcsak azért, mert például a bakui paradicsom a mai napig a leghíresebb, hanem azért is, mert ott mindig kaptak bókákat a férfiaktól — meséli Szolmaz.

— Édesanyám a Kaszpi Tengerészet tisztiorvosaként dolgozott, így nálunk mindig volt reggelire kaviár — dobozból, vajjas kenyéren. Anyukám hétköznapi, gyors konyhát vitt, ebédre leveseket főzött, például pitit, csicscriborsóval, burgonyával készített bányylevest,

amelynél külön találják a levet és a zöldségeket, illetve a húst. Nyáron rengeteg friss salátát, töltött padlizsánt, hideg, joghurtos, zöldfűszerekkel dúsított leveseket ettünk. Vacsorára sós sajtot és kenyeret.

— Képzeld, Zsófi, a nagymamám, aki itt él Budapesten, ha megkérdezik tőle, mit kér vacsorára, a mai napig azt válaszolja, hogy lavasht, sós sajtot és mellé görögdinnyét, ahogy ott szokás — meséli Szuzi. — Ha vendégség vagy ünnep van, akkor bárányt sütünk. Olyan nincs, hogy csak ilyen-olyan falatkák kerüljenek terítékre, akkor a salátát is lavórban készítjük, és kutabból (vékony, darált hússal vagy zöldfűszerekkel töltött lepény) is ötven a minimum. Mint a Bazi nagy görög lagziban.

Rizs = művészet

Miközben a lenyűgöző azeri konyháról mesélnék nekem, bemutatják, hogyan készül az ünnepi asztal ékessége, a plov: a rizst előfőzik, majd egy speciális, fordított csonka gúla formájú fémlábasba halmozzák. Az edény aljára vékony térszaréteget terítenek, amely a főzés során ropogósra pirul, ez kerül majd tálaláskor a tetejére. A rizshez olvasztott vajot és sáfrányt is adnak, így nemcsak csodálatos ízű, hanem mutatós is. Az egyik legfinomabb rizs, amelyet valaha kóstoltam. Természetesen nem magában találják, mellé ezernyi „köret” dukál: bányahús, zöldségek, sabzi kourma, pirított aszalt gyümölcsös vagy gesztenyés ragu.

Az azeri aszpirin

— Anya, meséld a dushbare-ről is, meg a „evelekli isti”-ről is a Zsófinak! — kéri Szuzi.

— A dushbare az egyik nemzeti ételünk, apró térszabatyuk, amelyek bányahússal vannak megtöltve, és levesbetétként fogyasztjuk — avat be a titokzatos szavak jelentésébe Szolmaz.

— A lébe fokhagymás ecetet és szárított bazsalikomot teszünk, nagyon finom. Az evelekli isti pedig gyógynövényfonattal készül, amely egyben kapható, bányalevesbe főzzük, jól megizzasztja az embert, amolyan azeri aszpirin. Aztán ott a kükü is, ami tulajdonképpen egy zöldfűszeres frittata. A sütemények régebben nem voltak annyira jellemzők, mert mindenhol csodálatos gyümölcsök teremnek, inkább gyümölcsös lekvárfélék vagy szárazabb, mandulás, diós, kardamomos sütemények szolgáltak édességként. De van saját, azeri baklavánk is, a pakhlava, amely eltér a török változattól, ez ugyanis 12 hajszálvékony keltészta-rétegből áll.

Miközben a szépen terített asztal mellett elfogyasztjuk a csodálatos ételeket: csicscriborsós, zöldfűszeres levest, dolmát, padlizsánt, fűszeres bányaragut, majd a teához a Szuzi által sütött, kardamomos-mandulás badambura süteményt és a pralinét, előkerül még néhány régi családi fotó, sok-sok emlék, és szó esik rengeteg receptről, ételről, amit az ember azonnal meg szeretne kóstolni.

Azeri zöldfűszeres leves húsgombóccal és csicseriborsóval **Gatig ashi**

Ha öt ételt kellene megneveznem ebből a könyvből, amit kötelező kipróbálni, ez a leves egyértelműen köztük lenne. Szuzan családjánál tett látogatásomkor lenyűgözött, utána azonnal elkészítettem otthon is, azóta pedig rendszeresen visszatérő étel lett a konyhámban. Akik szeretik a savanykás, frissítő leveseket, imádni fogják. Az eredetiben rizs is van, ezt elhagytam, mert enélkül is rengeteg izgalmas íz van a levesben. A mini húsgombóc lehetőség szerint darált bányahúsból készüljön, ha nem jutunk hozzá, marhahússal helyettesíthetjük.

Azeri zöldfűszeres leves húsgombóccal és csicseriborsóval **Gatig ashi**

Hozzávalók (4 adag)

1,2 l leszűrt marha- vagy bányahúsleves
 20 dkg friss spenót megpucolva, felcsíkozva
 10 dkg friss sóska megpucolva, felcsíkozva
 1 csokor kapor finomra aprítva
 1 csokor friss koriander finomra aprítva
 1 csokor petrezselyem finomra aprítva
 néhány szál tárkony finomra aprítva
 20 dkg darált bányá- vagy marhahús
 só, bors
 1 gerezd fokhagyma reszelve
 20 dkg főtt csicseriborsó (1 konzerv)
 1 citrom leve
 3 dl natúr joghurt

A húslevest felforrósítjuk és beledobjuk a zöldeket: a spenótot, a sóskát, a kaporot, a koriandert, a petrezselymet, a tárkonyt. Kb. 15 percig főzzük, amíg teljesen őszeesnek.

Közben elkészítjük a mini húsgolyókat: a darált húst sózzuk, borsozzuk, összekeverjük a reszelt fokhagymával, majd olajbogyó nagyságú gombócokat formázunk belőle.

Hozzáadjuk a leveshez a húsgombócokat és a csicseriborsót (ha valaki rizsszel szeretné kipróbálni, ebben a fázisban tegyen bele kb. 5 dkg átöblített rizst). További 15 percig főzzük, amíg a gombócok megpuhulnak. Amikor a leves kész, levesszük a tűzről, és ízlés szerint citromlevet adunk hozzá.

Tálaláskor natúr joghurtot adunk mellé, ezt mindenki maga keveri a levesébe.



Bárányhúsos lepény gránátalmával Kutab

A kutab az azeri konyha egyik legnépszerűbb specialitása. Amolyan frissen sült, egész vékony lepényféle, amit darált hússal, zöldekkel, például spenóttal, kaporral, petrezselyemmel, illetve fetasajttal vagy sütőtökkel töltenek, persze a töltelék fantáziánk szerint variálhatjuk. Végtelenül egyszerű (talán ettől olyan jó), elkészítése mégis igényel némi gyakorlatot. Nekem háromszor kellett tesztelnem a receptet, mire kialakultak a helyes arányok és ráéreztem az elkészítés trükkjeire. Például arra, hogy — hiába a kísértés — nem szabad túl sok húst tenni bele, és hogy sajnos valóban csak frissen kisütve tökéletes. A tetejéről az olvasztott vaját és a szumákot semmiképpen ne hagyjuk el, az teszi igazán izgalmassá. Szumák kapható a keleti fűszereket áruló delikátüzletekben.

Bárányhúsos lepény gránátalmával Kutab

Hozzávalók (4-6 adag)

38 dkg liszt + a szóráshoz egy kevés
1 tojás
kb. 2 dl langyos víz
só

TÖLTELÉK

20 dkg darált bárányhús (vagy marha)
1 kis hagyma, egészen finomra aprítva
negyed gránátalma magjai (összesen kb. 40-50 szem)

TETEJÉRE

vaj, őrölt szumák (savanykás, bordó színű fűszer)

A tésztához egy tálba szitáljuk a lisztet, hozzáadjuk az egész tojást, a sót és fokozatosan annyi vizet (kb. 2 dl-t), amennyit felvesz. Elektromos kézi keverővel ki-keverjük, majd lisztezett nyújtódeszkán lágy, elasztikus tésztát gyúrunk. 5 percig pihentetjük.

Közben a töltelékhez a darált hússal összekeverjük a finomra aprított hagymát, sózzuk, borsozzuk.

A tésztából kb. 40 cm hosszú hengert formázunk, amelyet 8 egyforma, kb. 5 cm-es darabra vágunk, majd ezekből golyókat készítünk.

Lisztezett deszkán egyenként kinyújtjuk a lepényeket: 20 cm hosszú, 15 cm széles ovális formára. Az egyik felére egy-egy teáskanálnyi töltelékkel helyezünk, amelyet vékonyan elosztatunk a tésztán. Belenyomkodunk kb. 5-6 szem gránátalmamagot. A másik felét ráhajítjuk, a szélét alaposan összenyomkodjuk, hogy a sülés során ne nyíljon szét.

Száraz, zsiradék nélküli serpenyőben sütjük a kutabokat, alacsony lángon, amíg mindkét oldala barna pöttyös nem lesz. Tálaláskor, még melegen megkenjük vajjal, amely ráolvad, és megszórnuk szumákkal.



Vajban pirított aszalt gyümölcsök Shirin plov

A plov rizsből készülő étel, az azeri konyha ékessége, készítése igazi művészet. Speciális, csonka kúp formájú fémedényben főzik: a rizst először lassú tűzön félig megpárolják, aztán sáfrányos vajjal rétegezve gőzölik. Az edény aljára vékony tésztaréteget tapasztanak, amely a főzés alatt ropogósra sül, ezt tálaláskor a plov tetejére helyezik. Szuzan családja azt mondta, ilyen jól sehol a világon nem készítik a rizst. Nem túloztak. Mégis úgy döntöttem, nem ennek a receptjét osztom meg, mert elkészítése nagyon időigényes és a különleges edény nélkül nem az igazi. Inkább azt az aszalt gyümölcsökből készült köretet mutatom be, amit a plov mellé kínálnak, fűszeres bárányragu, zöldségek és egyéb kiegészítők mellett. Egy egyszerű sült csirke mellett sem rossz.

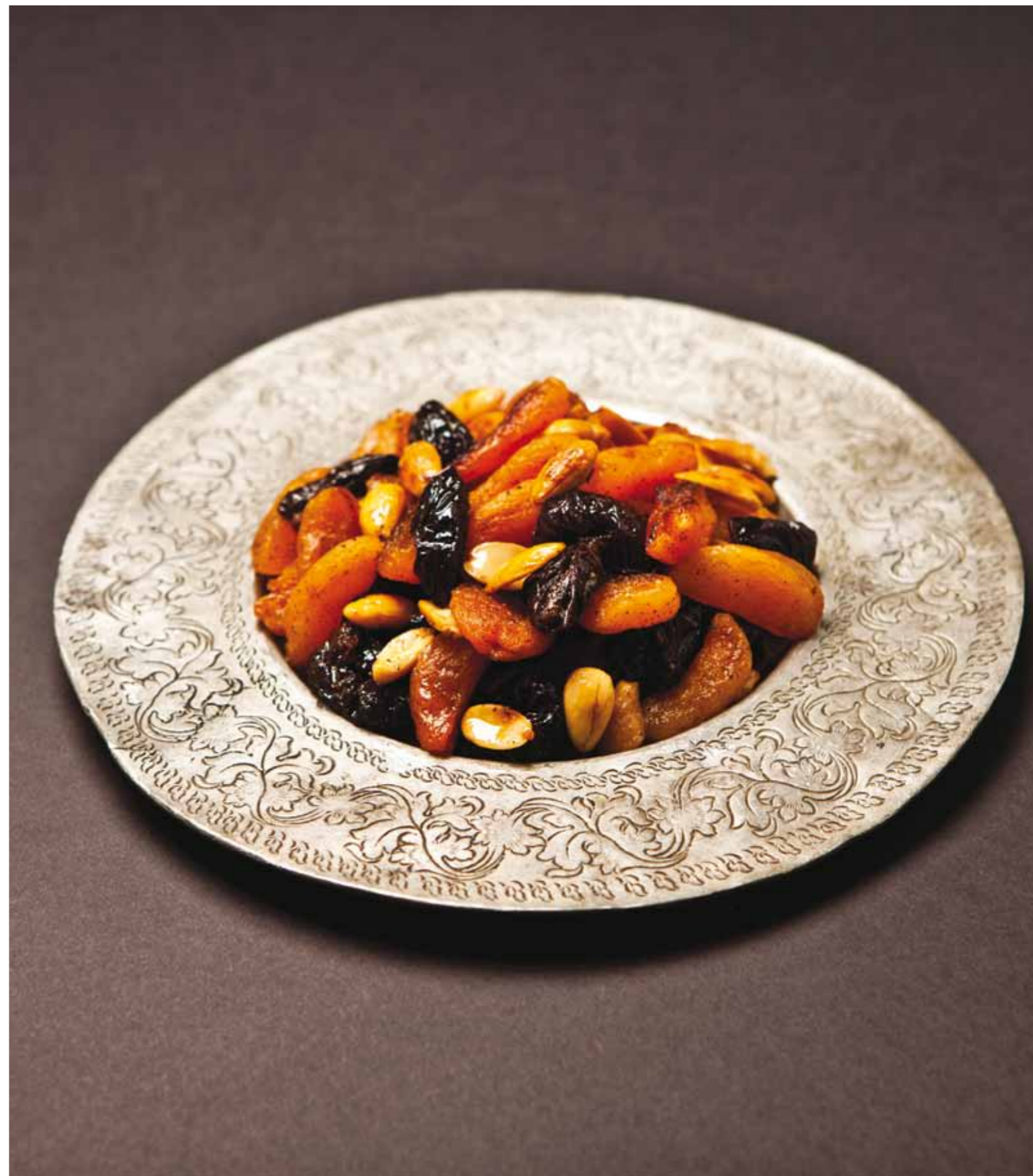
Vajban pirított aszalt gyümölcsök Shirin plov

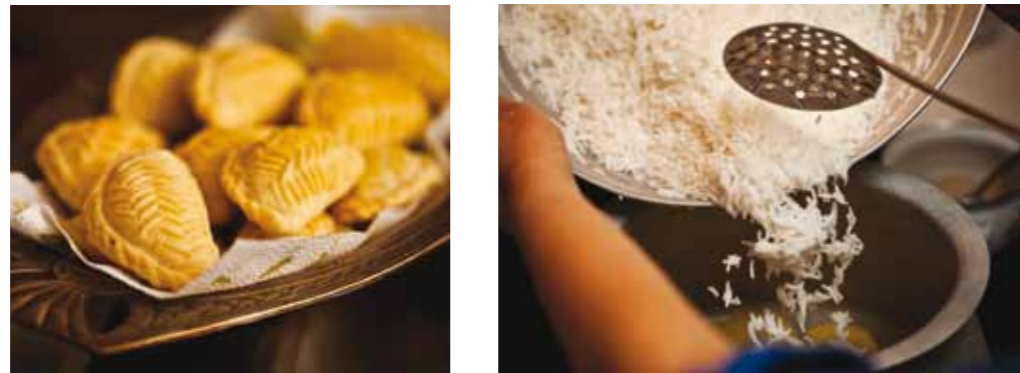
Hozzávalók (6-8 adag)

25 dkg aszalt sárgabarack
25 dkg mag nélküli aszalt szilva
8 dkg vaj
10 dkg egész, hámozott mandula

Az aszalt sárgabarackot és az aszalt szilvát kb. 30 percre langyos vízbe áztatjuk, hogy kissé megpuhuljon. Leszűrjük és konyhai papírtörővel leitatjuk. A gyümölcsöket mérettől függően feldaraboljuk: a nagyobbakat félbevágjuk, a kisebbek maradhatnak egyben.

Egy nagy serpenyőben felolvasztjuk a vajat, majd hozzáadjuk az aszalt gyümölcsöket és a mandulát. Dobvárázva kb. 5 percig sütjük, amíg a gyümölcsöket egyenletesen bevonja a vaj, és egy-egy barack, mandula megpirul. Frissen tálaljuk.





Nar - gránátalma, Azerbajdzsán nemzeti szimbóluma. Számos formájában használja az azeri konyha, pl. a levéből beforralt, sűrű, savanykás-édes szirupként

Dushbare - darált bérányhússal töltött miniatűr tésztabatyu, amelyet levesbetétként fogyasztanak

Kutab - félhold alakúra hajtott, darált hússal, sütőkkel vagy zöldbűszerekkel töltött, frissen süített lepény

Evelecli isti - egyben kapható gyógynövényfonattal készülő bérányleves



Pakhlava - az azeri baklava, amely tizenkét kelt tészta rétegből áll

Plov - speciális edényben főzött, sáfránnyal és vajjal kevert, gőzölt rizs, amely nem hiányozhat az ünnepi asztalról

Khenge - fokhagymás joghurttal, darált bérányhússal és sáfrányos pirított hagymával tálalt friss tészta

Dovga - zöldbűszeres joghurtleves

Kükü - rengeteg zöldbűszerral kevert tojás, amelyet frittataszerűen szilárdra sütnek

Ercan Yüzalan

TÖRÖKORSZÁG

A Szerájban naponta 150 kg borjúhúst, 200 kg csirkét, nyáron 200 kg padlizsánt főzünk meg. Ekkora forgalmú étterem még Isztambulban sem túl gyakori. A konyhán nyolcan vagyunk, de a padlizsánnak külön felelőse van.



a Törökország délkeleti részén fekvő Adana városából származik, szülei sohasem gondolták volna, hogy a családból bárki is külföldön él majd. Budapestre úgy költözött, hogy előtte nem sokat tudott Magyarországról. Nyolc éve a Szent István körüti Szeráj gyorsétterem séfje, és amikor török barátainak elmeséli, milyen forgalmat bonyolítanak, senki nem hiszi el neki.

— A szerelem hozott Budapestre, mint szerintem sok mindenkit — kezdi a bemutatkozást. — A török tengerparton, Marmarisban dolgoztam szakácsként egy sokcsillagos szállodában. Ági, a feleségem nyaraló vendégként volt ott, és egyszerűen egymásba szerettünk. Nekem persze eszem ágában sem volt Magyarországra költözni, nem is tudtam túl sokat az országról. De Áginak sem akaródzott Törökországba jönni, úgyhogy azt gondoltuk, próbáljuk meg először itt, Magyarországon. Most meg már én se nagyon tudnám elképzelni, hogy Törökországban éljünk. Olyan furcsa, például régen, ha nem volt a házban senki, akkor szokatlan volt a csend, ma meg már az zavar, ha tömeg van körülöttem. Megszerettem az itteni nyugodt életet.

A konyha a csajok birodalma

— Adanából származom, a tengerpart 25 percre van a várostól. Tízen voltunk testvérek, én vagyok az ötödik a sorban, ennyi gyereknél már csak sorszámok vannak — teszi hozzá nevetve. — Nálunk mindig a csajok főztek, nem az anyukám. A lányok Törökországban már nagyon fiatalon megtanulnak főzni, és egy ekkora családban már a terítés és a logisztika is felér egy kisebb vendéglátó-ipari gyakorlattal. A családban most harminckét unoka van, ha esküvő vagy temetés alkalmából összejön az egész család, úgy ötvenen ülünk le enni. Nekünk, fiúknak nem osztottak túl sok lapot a konyhában. Apukám imádkozta a halakat, na, olyankor segíthettünk a csajoknak halat tisztítani, makrélát, sügért vagy szardellát, amit itt Magyarországon mindig csalinak néznek. Pedig én nagyon szerettem főzni, salátákat, kebabokat készítettem magamnak. Többféle munkát kipróbáltam, végül szakács lettem. Mosogatóként kezdtem, aztán szerencsére le tudtam tenni a szakácsvizsgát, és rokonok segítségével elhelyezkedtem egy nagyon jó arab étteremben. Az icli köfte volt a specialitásunk, nagyon népszerű étel volt.

Mesélem neki, hogy nemrég megpróbáltam elkészíteni ezt a fűszeres hússal töltött, vékony bulgurrétegben sült húsgolyót, de teljesen szétesett.

— Persze, mert ennek a készítése művészet. Ott az étteremben külön speciális darológépünk volt, amely pépesre darálta a borjúhúst, egy másik gép pedig egyformára, torpedó alakúra töltötte a fasírtokat — nyugtat meg Ercan.

Azt mondja, az elmúlt évtizedekben Törökországban is változtak az étkezési szokások. Reggelire majdnem mindenki feta sajtot, túrót, uborkát, olajbogyót, pekmezt (mustméz) és tahinit (szezámkremet) eszik, és természetesen erős teát iszik. De már nem ülnek

le együtt, mert mindenki rohan a munkába. Ebédre salátákat, zöldséges ételeket, este pedig töltött zöldségeket, grillezett tengeri halakat esznek. Leginkább az esküvői szokások változtak. Míg régen lahmacunt (vékony, bárányhúsos lepényt) sütöttek, ayrant (frissítő joghurtital) ittak, bablevest főztek az idősebb bácsik, és az utcán, a családi házak előtt tartották a lakodalmat, addig manapság már mindenki „szalonokban” és éttermekben ünnepel.

Naponta 200 kg csirke, 200 kg padlizsán

— 2003 decemberében megérkeztem Magyarországra, néhány hónapra rá már el is kezdtem dolgozni a Szerájban. Egy év múlva pedig már kineveztek konyhafőnöknek, azóta is ott főzök. Amikor török ismerőseimnek mesélem, milyen forgalmat bonyolítunk, egyszerűen nem hisznek nekem, azt mondják, túlzok. Naponta 150 kg borjúhúst, 200 kg csirkét, 100 kg (nyáron 200 kg) padlizsánt főzünk meg. Ekkora forgalmú étterem még Isztambulban sem túl gyakori. A konyhán nyolcan vagyunk, de a padlizsánnak külön felelőse van. Néhány ételt egy kicsit a magyar ízléshez kellett igazítani, mert pl. az összes húsos ételt pirosan szeretik a magyar vendégek. Szívesen tennék az étlapra halakat is, de azok iránt sajnos nem túl nagy a kereslet.

Utolsó három villámkérdésemre frappáns villámválaszokat ad.

— Mi a titka a tökéletes joghurtos padlizsánnak?

— Nincs titka, a padlizsánt sok olajban kell megsütni, aztán ki kell hűteni, és fokhagymás joghurtba keverni.

— Miért nincs Budapesten egyetlen elegáns török étterem sem?

— Mert a magyarok mindig sietnek.

— Mi hiányzik legjobban?

— A család.

Spenótos-kecskesajtos tepsibörek Ispanakli Tepsi Böregi

A főzéssel kapcsolatos sok szavunk származik a török nyelvből, a tepsi is ezek közé tartozik. Ez a börek az egyik kedvencem, Törökországban gyakran fogyasztják reggelire vagy délutáni uzsonnaként is. Kockára vágva, langyosan a legfinomabb, de másnap, a sütőben kissé újramelegítve is megállja a helyét. Autentikus változata a réteslap és a leveles tészta közötti vastagságú, ún. yufka tésztából készül, amit itthon is lehet kapni török élelmiszereket árusító üzletekben, például a Troya török szupermarketben vagy Budapesten a Magyar utcai török hentesnél. Érdeemes beszerezni, ettől lesz ugyanis a börek igazi, lasagneszerű, könnyű.

Spenótos-kecskesajtos tepsibörek

Ispanakli Tepsi Böregi

Hozzávalók (12 kocka)

40 dkg yufkalap (vagy 2 csomag réteslap)
 4 evőkanál olívaolaj
 1 csokor újhagyma felkarikázva
 2 gerezd fokhagyma finomra aprítva
 50 dkg friss spenót megpucolva
 10 dkg olvasztott vaj
 4 dl tej
 10 dkg natúr joghurt
 3 tojás
 só, bors
 20 dkg lágy kecskesajt morzsolva

TETEJÉRE

szezámag vagy fekete hagymamag

A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra.

Az olívaolajon üvegesre dinszteljük az újhagymát és a fokhagymát, majd rádobjuk a megpucolt, nagyobb darabokra tépkedett spenótot, és néhány másodpercig pároljuk, amíg megfonnyad. Sózzuk, borsozzuk.

Kivajazunk egy 28x20 cm-es tepsit.

A yufka- vagy réteslapokat a tepsivel azonos méretű darabokra vágjuk (ha réteslappal dolgozunk, négy lapból álljon egy réteg, ha yufkával, akkor kettőből).

A tejet összekeverjük a joghurttal és a tojással, sózzuk, borsozzuk. Minden tésztalapot megkenünk olvasztott vajjal (közben a többi lapot terítsük le nedves konyharuhával, hogy ne száradjanak ki), és tepsibe rakjuk az első réteget. Ezt meglocsoljuk a tojásos-tejes keverékkel, majd megszórjuk a hagymás spenóttal, végül a morzsolt kecskesajttal. Úgy gazdálkodjunk, hogy három rétegre legyen elegendő minden. Ismét vajjal megkent tésztalapok következnek, tojásos tej, spenót, majd morzsolt kecskesajt.

A tetejét meglocsoljuk a maradék tejjel, és meghintjük szezámaggal vagy fekete hagymamaggal. 35 perc alatt aranyszínűre sütjük. Langyosan, kockára vágva tálaljuk.



Zöldséges borjúragu padlizsánbatyuban Patlicanli Saks Kebab

Ez a mutatós étel a Szeráj étlapján is megtalálható, habár érdemes megbizonyosodni arról, hogy a hét melyik napján készítik (általában csütörtökön). Különlegessége a sült padlizsán, amellyel ki kell bélelni egy csészét vagy más formát, így a húsos töltelék számára kosárkát képez. Ezt kiborítják a formából, a tetejére pedig besamelmártást vagy sajtot sütnek. A töltelék nem más, mint egy zöldséges borjúpörkölt. Azt hiszem, ez az étel nagyon közel áll a magyar ízléshez, a hagyományosabb ízek kedvelői is bátran készítsék el.

Zöldséges borjúragu padlizsánbatyuban Patlicanli Saks Kebab

Hozzávalók (4 adag)

3 evőkanál olívaolaj
2 hagyma finomra aprítva
2 zöldpaprika apróra kockázva
1 evőkanál őrölt pirospaprika
2 sárgarépa felkockázva
1 kg borjúhús felkockázva
só, bors
25 dkg zöldborsó
2 padlizsán
4 szelet sajt

A borjúraguhoz az olajon üvegesre dinszteljük a hagymát és a zöldpaprikát. Hozzáadjuk az őrölt pirospaprikát, majd belekeverjük a felkockázott sárgarépát és a falatnyi darabokra vágott borjúhúst. Sózzuk, borsozzuk, és annyi vizet öntünk hozzá, amennyi félig ellepi. Fedő alatt kb. egy óráig főzzük, amíg a hús teljesen megpuhul. Ekkor hozzáadjuk a zöldborsót, ezzel már csak öt percig főzzük. Ha nagyon sok leve maradt, akkor erős lángon kissé elforraljuk azt.

A padlizsánokat hosszában kb. 0,5 cm vékony szeletekre vágjuk, összesen kb. 12-16 szeletre lesz szükségünk (a padlizsán méretétől függ, hogy mennyit használunk majd a tálka kibéleléséhez). Sózzuk, borsozzuk, és bő olajban mindkét oldalát megsütjük.

Négy darab 10 cm átmérőjű hőálló tálkát (pl. szuflétálkát) kibélelünk 3-3 megsült padlizsánszelettel úgy, hogy azok fedjék egymást, és a szeletek között ne maradjon rés, amin a töltelék majd kifolyhatna. Ha keskenyek a padlizsánszeletek, használjunk négyet. Belekanalesszük a borjúpörköltet, és a padlizsánokat ráhajtjuk a tetejére. Eddig a fázisig előre is elkészíthetjük.

Tálalás előtt kiborítjuk a tálkákból a batyukat, tetejükre egy-egy szelet sajtot teszünk, és a sütőben grillfokozaton (vagy a legforróbb beállításnál) addig sütjük őket, amíg megpirulnak.



Pisztáciás-grízes desszert **Fistikli irmik helvasi**

A török desszertek sajnos nem arról híresek, hogy kimondottan kalóriaszegények lennének, nincs ez másképp ezzel a pisztáciás-grízes édességgel sem, ellenben nagyon finom. Az irmik helvasi natúr változata is népszerű Törökországban: a grízt megpirítják, majd tejjel sűrűre főzik, amíg összeáll. Ercan olyan változatot mutatott nekem, amelyben még tovább fokozzák az élvezeteket: a pirított grízhez finomra darált pisztáciát kevernek. Jó minőségű, hámozott, sótlan pisztáciát itthon nehéz beszerezni, ráadásul nem olcsó mulatság. Ha netán ismerőseink közül valaki Törökországban jár, kérjük meg, hogy hozzon onnan, vagy vállaljuk be a héjas, sótlan pisztácia hámozásával járó különmunkát. Kipróbáltam ezt a desszertet pirított, darált törökmogyoróval is, azzal sem utolsó.

Pisztáciás-grízes desszert **Fistikli irmik helvasi**

Hozzávalók (10-12 adag)

7,5 dl tej
 egy csipet só
 1 vaniliarúd magjai
 10 dkg vaj
 25 dkg búzadara
 15 dkg cukor
 25 dkg darált, sótlan pisztácia

TÁLALÁSHOZ

mascarpone, gránátalmamag

A tejet egy lábasban felmelegítjük egy csipet sóval és a vaníliával.

Egy másik edényben felolvasztjuk a vajat, hozzáadjuk a grízt, és kb. tíz percig pirítjuk, míg aranybarna színű lesz. Ekkor felöntjük a meleg tejjel, majd hozzáadjuk a cukrot és a darált pisztáciát. Fedő alatt addig főzzük, amíg a gríz megpuhul, és annyira magába szívja a tejet, hogy összeáll.

Tálalhatjuk rusztikusan vagy elegánsabban is, ha hideg vízzel kiöblített formákba kanalazzuk, majd kiborítjuk.

Kevés porcukorral kikevert mascarponéval (a török sűrű tejszínt, a kaymakot helyettesítjük vele) és gránátalmamagokkal tálaljuk.





Yufka - kör alakúra formázott tészta, amely a leveles tészta és a rétestészta között van. Ebből készülnek a börek (töltött táskák) különböző változatai

Ayran - fele vízből, fele joghurtból kevert, frissítő joghurtital, amely kiválóan passzol a török ételekhez

Süzme - legalább 10%-os zsírtartalmú, sűrű joghurt

Kisir - finom szemcséjű bulgurból, paradicsompüréből, zöldfűszerekből és citromléből kevert saláta

Künefe - kadaifból, vagyis felvagdossított cérnamentélszerű tésztából készül desszert, amelyet semleges sajtkrémmel töltenek és sziruppal itatnak át



Lahmacun - vékony, darált bányahúsos réteggel megkent lepény, amelyet friss petrezselyemmel, citrommal, palacsintaszerűen feltekerve fogyasztanak

Hamsi - óriási kultusznak örvendő szardella, amelyet kizárólag az októbertől márciusig tartó szezonjában fogyasztanak

Icli köfte - torpedó alakúra formázott, ropogósra kisütött előétel, amelynek külső kérgét hússal kevert, darált bulgur, töltelékét fűszeres, fenyőmagos, hagymás hús alkotja. Készítése igazi művészet

Güllac - az egyik legkülönlegesebb török édesség, amelyet ramadánkor készítenek. A vízből és keményítőből készülő güllaclapokat tejbe áztatják, majd darált dióval szórják meg

Manti - darált bányahússal töltött, körömnymi méretű tésztabatyu, amelyet joghurttal és pirospaprikás vajjal meglocsolva fogyasztanak

Elsa Valle

KUBA

Budapest a szívem csücske. És rajongok a töltött káposztáért és a zsíros kenyérért lilahagymával.



forró kubai ritmusok, hullámzó dallamosság, buja érzékiség, tánc, ének és percekig tartó, fodros kacagások töltik be a konyhámat. Ha tehetném, hangfelvételt csatolnék a beszélgetéshez. A helyiség egy perc alatt annyi étellel telik meg, mintha legalább húszan buloznánk ott, pedig csak négyen beszélgetünk: Elsa Valle dzsesszénekesnő, zeneszerző, férje, Winand Gábor dzsesszénekés, zeneszerző, a fotókat készítő Balázs és jómagam. Persze a fiúk nemigen jutnak szóhoz...

Elsát nem is nagyon kell kérdezni, mesél magától: — Budapest nekem régi, hatalmas szerelem. Kubában már az iskolában is tanultuk, hogy Magyarország csodálatos hely. Engem a legjobban a zene izgatott, hiszen itt született Bartók Béla, akiről én mindent tudtam, és látni akartam, hogy hol született és hol élt. Petőfi tananyag volt az iskolában. Egyébként nekem nagyon furcsa volt, hogy itt meg senki nem ismerte a mi Petőfinket, José Martít. A Dunáról mindig azt képzeltem, hogy olyan, mint egy álom. Amikor megérkeztem Budapestre, először a Duna partjára siettem. Olyan nyugalom áradt belőle! Aztán vidékre is sokat utaztam, mert nagyon érdekelt a népzene, és ha nem néztem volna körül, az olyan lett volna, mintha Kubából csak a salsát ismerném. Pedig ott van még a rumba, a merengue, a bolero... Ah, milyen jó is az, amikor véletlenül betévedsz egy kis sikátorba, szól a finom bolero, szürcsölsz egy jó mojitót — mereng el.

Budapest a szívem csücske

— Németországban jártam egy fesztiválon, és azt gondoltam, ha már ilyen közel vagyok, itt az ideje, hogy ellátogassak Magyarországra. Először egy hónapig maradtam, aztán kicsit többet, végül itt ragadtam. Ehhez persze volt némi köze a szerelemnek, naná! Teljesen odavoltam Gábor zenéjéért és hangjáért. Elkezdődött egy szép barátság, közben én néha eltűntem egy-egy hónapra...

— Azért arról is emlékezz csak meg, amikor fél évre tűntél el — figyelmezteti kedvesen Gábor.

— ...aztán szép lassan több lett belőle. Azt hiszem, ez a legjobb dolog, ami az életemben történt velem: a legjobb barátom lett a férjem.

Én annyira szeretem az itteni embereket, azt hiszem, van valami különleges érzelmi kapcsolat közöttünk, amit nem adnék oda semmiért. London szuper, Párizs isteni, de nekem akkor is Budapest a szívem csücske. És rajongok a töltött káposztáért és a zsíros kenyérért lilahagymával — teszi hozzá gurgulázó nevetéssel.

— Kubában a Zeneakadémián diplomáztam, zongora szakon. Drága anyukám nagyon örült ennek, már elképzelt engem elegáns zongoratanárnőként, mint a filmekben, szép ruhában... Hát, kicsit más irányba kanyarodtam, a dzsessz világába, de a mai napig szeretem a zongorát — kísérelőhangszerként.

Amikor harmadjára kérdezek vissza, hogy mi a neve a városnak, ahonnan származik, hangos kacaj közepette viccelődik: — Várj, Zsófi, akkor mondom magyarul, Holguin.

H-val, tudod, azt mi nem ejtjük a szó elején. Ott forróság van, 40 °C is simán lehet. Mindig megyünk látogatni a szüleimet, inkább mi megyünk oda, mint ők ide, mert nem bírják a hideget. Januárban ott is tél van, és 28 °C. Szóval én itt nőttem fel, egy nagy művészcsaládban, hatan vagyunk testvérek. Nálunk mindig szólt a zene, apukámnak egy huszonnégy tagú zenekara volt, ott az a normális.

Reggelire szerelmi vallomás

— Zsófi, akkor együnk, elmesélem, nálunk mi a szokás — kezdi lelkesen ismertetni az étkezések rendjét. — Nem nagyon ismerjük a korán kelést, leginkább olyan 9-10 óra körül reggelizünk. Előtte még néhányszor a másik oldalunkra fordulunk a finom, meleg paplan alatt, aztán történik, aminek történnie kell — mosolyog sokat sejtetően. — A reggeli szerelmi vallomás nagyon fontos, hiszen ezzel indul a nap. Persze ezután tápláló reggelire van szükség. Például fufura, ami főzőbanánból készített püré, fokhagymával, citrommal és sertéshússal keverik össze. Aztán jöhet egy apró kis desszert, tényleg csak egy falatka, mondjuk, egy szelet finom sajt és egy pici lekvár. A testnek kell egy kis édes-sós kényeztetés — teszi hozzá kacarászva. — Persze ez inkább vidéken szokás, Havannában piritós van meg vaj, ott már olyan turistás minden.

Van, aki forrón szereti

— Utána következik az ebéd. Frijoles negros, frijoles negros... — Elsa ezt már dallamosan mondja, közben felpattan és táncra is perdül. — Az apró feketebabot már előző nap beáztatjuk, tehát már lehet tudni, mi lesz a másnapi ebéd. Miközben a bab fő, egy másik lábasban külön fűszeres, hagymás alapot készítünk kis fokhagymával, római köménnyel, picike oldalassal, kubai paprikával, az nem pici, hanem ilyen méretes — mutatja ujjával és kacsint. — A végén egy kis kanálka nádcukor is kerül bele. Aztán összekeverjük, hogy a fűszer jól átjárja, de ilyenkor (mindig jól le is szidom Gábort) nem szabad levenni a lábasról fedőt, mert elszökik az étel lelke. Szépen, finoman kezdjen megérni, mint egy szerelem, azt sem szabad elhamarkodni — teszi hozzá.

— Én is szoktam ezt néha főzni, és akkor mindig szól a zene, a főzés mellé nekem zene, tánc és inspiráció kell — árulja el.

— Ó, és a kubai desszertek! Csokoládépuding, karamellakrém, guavás sütemény, fahéjas-citromos kenyérpuding, hmmm. Van, aki azt lehűti, nekem azonban akkor ízlik legjobban, amikor kijön a sütőből. Mert van, aki forrón szereti — mosolyodik el megint.

— A nap vacsorával zárul, este 10 óra körül, ami lehet valami könnyű vagy lehet igazi, kubai vacsora, egytálételekkel, vagy például tamalesszel. Ezt a kukoricalevelbe töltött húsos batyut itt is el lehet készíteni, nyáron onnan ismered fel a kubaiakat a pesti piacon, hogy a kukorica levelét válogatják. Vagy vidéken okrás rizs, azaz arroz con quimbombó, quimbombó, quimbombó... — de ezt a mondatot Elsa már énekelve fejezi be.

Kubai feketebabragu Frijoles negros

Közép- és Dél-Amerika szinte összes országának gasztronómiájában igen fontos szerephez jutnak a különböző babfélék. Kubában is ritka az olyan nap, amikor nem kerül bab az asztalra. Ez a fűszeres ragu, amit mi leginkább talán főzeléknek neveznénk, csodálatos ízharmóniát hordoz magában. Van, aki a megfőtt bab egy részét lepürésíti, és azzal keveri össze a babszemeket, de szerintem enélkül is szaftos, ízes. Rizzsel tálalják; a rizs vagy köretként van a babragu mellett, vagy összekeverik vele, ez esetben az étel neve congris.

Kubai feketebabragu Frijoles negros

Hozzávalók (4-8 adag)

50 dkg apró szemű feketebab, előző este beáztatva
 1 babérlevél
 1 teáskanál só
 4 evőkanál olaj
 2 hagyma finomra aprítva
 6 gerezd fokhagyma finomra aprítva
 10 dkg sült császárhús vagy oldalas felkockázva
 1 zöld kaliforniai paprika apróra kockázva
 2 teáskanál őrölt római kömény
 2 teáskanál barnacukor
 só, bors

A feketebabot alaposan leöblítjük, és előző este hideg vízbe áztatjuk. Ha erre időhiány miatt nincs mód, akkor közvetlenül az étel elkészítése előtt 15 percig lobogó, forró vízben előfőzzük. Leöblítjük, és új vízzel tesszük fel főni.

A főzővízbe egy babérlevelet és sót teszünk, majd a babot kb. 1,5-2 óra alatt teljesen puhára főzzük. Kuktában egy óra alatt puhul meg.

Az olajon üvegesre dinszteljük a hagymát, a fokhagymát, beletesszük a felkockázott sült császárhúst vagy oldalast és a kaliforniai paprikát, majd addig pároljuk, amíg a paprika megpuhul. Sózzuk, borsozzuk, majd hozzáadjuk a római köményt és a barnacukrot.

A hagymás alapot összekeverjük a puhára főtt feketebabbal, tehetünk hozzá keveset a bab főzővizéből is, hogy még szaftosabb legyen. Rizzsel tálaljuk.



Hagymás-ecetes pácolt hal Escabeche de pescado

A hagymás-ecetes marinádban való pácolás olyan elkészítési mód, amely a világ számos részén elterjedt. A halat a pác valamelyest tartósítja is, készíthetjük akár zárható befőttesüvegben is, amelyben néhány napig eláll a hűtőben. Az itthon egyszerűbben beszerezhető halak közül például harcsából kitűnő.

Hagymás-ecetes pácolt hal Escabeche de pescado

Hozzávalók (4-6 adag)

2 dl olívaolaj
2 hagyma vékonyra szeletelve
1 teáskanál barnacukor
40 dkg harcsafilé nagyobb kockákra vágva
só, bors
1,2 dl fehérborecet
10 szem fekete bors
2 babérlevél
2 friss kakukkfűág
10 dkg fekete olajbogyó

Karamellizált hagymát készítünk: 4 evőkanál olívaolajon, lassú tűzön puhára dinszteljük a vékonyra szeletelt hagymát, amikor már teljesen puha, hozzáadjuk a barnacukrot, és enyhén karamellizáljuk.

Egy serpenyőben felhevítünk 4 evőkanál olívaolajat. A harcsadarabokat sózzuk, borsozzuk, majd mindkét oldalukon kb. 2-2 perc alatt arany színűre sütjük.

A fehérborecetet felmelegítjük, és néhány percig erős lángon forraljuk, hogy elveszítse vad savasságát.

Üvegtálba, esetleg befőttesüvegbe tesszük a megsütött haldarabokat és a karamellizált hagymát, majd ráöntjük a felmelegített fehérborecetet és a maradék olívaolajat (a hal és a hagyma sütése után kb. 0,8 dl marad). Hozzáadjuk a borsot, a babérlevelet, a kakukkfűágat és a fekete olajbogyót. Lefedve a hűtőbe helyezzük egy éjszakára.



Rumos, nádcukros kenyérpuding Pudím de pan

Ez a desszert zseniális: amilyen egyszerű, olyan lenyűgözően finom (és bűnös, hiszen kímélőnek még véletlenül sem nevezhető). Gyakran készítik úgy is, hogy az edény aljába karamellát csorgatnak, és ez ráfolyik a pudingra, amikor kiborítják. Lehet fokozni az élvezeteket, de szerintem karamella nélkül is csodálatos. Tejszínhabbal vagy vaníliafagylalttal tálalva a legfinomabb.

Rumos, nádcukros kenyérpuding Pudím de pan

Hozzávalók (12 adag)

1 l tej
 1 rúd vanília
 1 rúd fahéj
 15 dkg nádcukor
 8+2 dkg vaj olvasztva
 50 dkg fehér kenyér héja nélkül, felkockázva
 1 citrom reszelt héja
 1 narancs reszelt héja
 3 tojás
 1 dl barna rum
 10 dkg mazsola

A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra.

A tejet forráspontig melegítjük, hozzáadjuk a kikapart vaníliamagokat és a vaníliarudat, a fahéjrudat, a nádcukrot, valamint 8 dkg olvasztott vajat.

Amikor a tej forró, beletesszük a felkockázott kenyeret, amely azonnal megszívja magát a folyadékkal és megpuhul. Néhány percre kevergetjük a masszát, amíg a kenyér már egyáltalán nem darabos.

Levesszük a tűzről, és a kenyeres masszához adjuk a citrom és a narancs reszelt héját, a tojásokat, a rumot. Összedolgozzuk, majd belekeverjük a mazsolát is.

A maradék vajjal kikenünk egy 22x28 cm-es tepsit vagy jénait, és beleöntjük a masszát. Kb. 60-70 percre sütjük, amíg aranybarnára pirul a teteje, a közepe pedig megszilárdul – ezt tűpróbával tudjuk ellenőrizni. Langyosan is nagyon finom, de nekem másnap még jobban ízlett.





Yufka Ajiaco - sűrű egytálétel, amely rengeteg különböző alapanyagot tartalmaz: húsokat, zöldségeket, különböző érettségű főzőbanánt, yuccát, maniókát

Lechon asado - egyben sült, gyakran sörrel locsolt malac, Kubában igen népszerű

Frijoles negros - apró szemű feketebabból készült, fűszeres ragu, amelyet rizzsel tálalnak. Szinte mindennap kerül az asztalra

Ropa vieja - fűszeres mártásban tálalt, omlósra főzött marhahús. Sárga rizzsel, feketebabbal és sült yuccával tálalják

Picadillo - paprikával, hagymával, fokhagymával, olajbogyóval pirított, fűszeres darált hús, rizzsel tálalják



Moros y Christianos - feketebab és rizs, amelyet együtt főznek

Plátanos - főzőbanán, amelyet különböző érettségi stádiumban használnak fel, általában köretként. Magas a keményítőtartalma, és nem azonos a hagyományos banánnal

Arroz con leche - az egyik legnépszerűbb kubai édesség a tejberizs

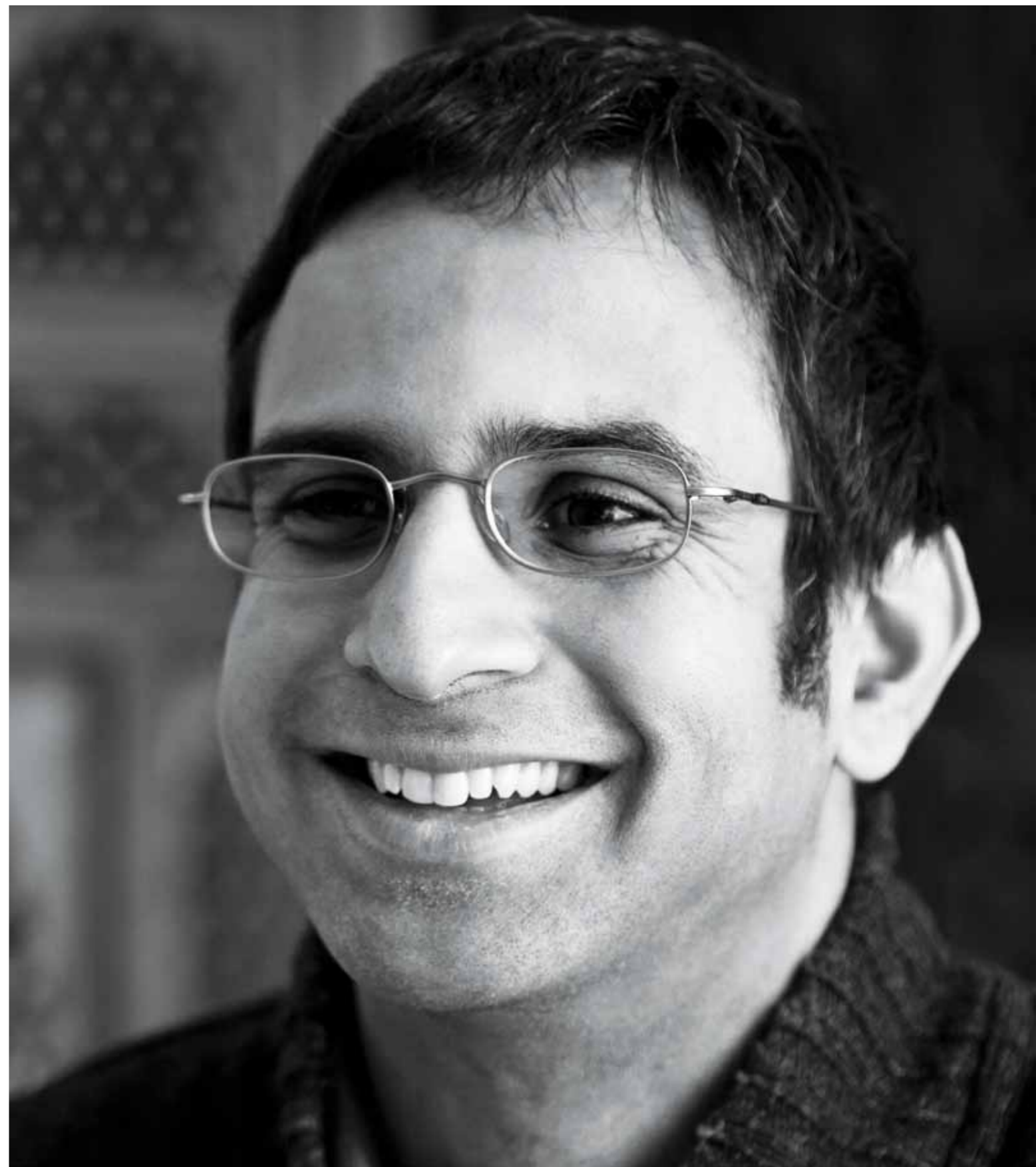
Pastel de guayaba - guava- (eper és passiógyümölcs illatú édes gyümölcs) pürével töltött sütemény

Torrejas - édes bundás kenyér, amelyet fahéjas porcukorral szórnak meg

Rajkumar Sinha

INDIA

A cukor mennyiségét az ételekben azonnal, kóstolás nélkül mindig a felére csökkentjük. Az indiaiak imádják az édes dolgokat, és bár a magyarok is édesszájúak, egy európai számára ehetetlenül édes az, ahogy Indiában cukroznak.



Rajkumar, azaz Raju, 1977-ben született már Magyarországon, édesapja indiai, édesanyja magyar. Ő maga évek óta szakfordítóként dolgozik, bekapcsolódik azonban a család éttermének, a belvárosi Shalimarnak a mindennapjaiba. Bár kiváló szakácsokkal dolgoznak, alkalomadtán a fűszerezést is igyekszik kicsit irányítani. Otthon indiai konyhán nőtt fel, és imádja a gulab jamunt.

— Édesapám Benareszben született, ami az India északkeleti részén fekvő, Nepállal határos Uttar Pradesh nevű tartományban található. 1956 óta azonban Delhiben élt, onnan sodorta az élet Budapestre — mutatja be indiai gyökereit Raju. — 1968-ban jött Magyarországra a Press Trust of India tudósítójaként, amely a mai napig a legnagyobb indiai hírügynökség. Ez az állás nyilván nem örök életre szólt, közben azonban — azt hiszem, egy tánctanfolyamon — megismerkedett anyukámmal, aztán össze is házasodtak. Voltak olyan terveik is, hogy Indiába költöznek, de végül itt maradtak, és én itt születtem 1977-ben. Apukám több mindennel foglalkozott, mielőtt beérett az étterem gondolata, de mindig azt mesélte, hogy régóta dédelgette azt az álmát, hogy egyszer indiai vendéglőt nyit majd. Erre végül is 1996-ban került sor. Az éttermes terveket két dolog is ösztönözte: egyrészt sejtette és bízott benne, hogy lesz rá igény, hiszen akkoriban nem nagyon volt Magyarországon elérhető az indiai konyha. Meg hát neki is borzasztóan hiányzott, így talán mondhatjuk, hogy kicsit magának is nyitotta — teszi hozzá mosolyogva.

Mogul konyha, perzsa hatásokkal

— Az éttermünkben már a kezdetektől nepáli szakácsok dolgoznak, akik legendásan jók a szakmában. Azóta természetesen voltak változások, most két indiai és két nepáli szakácsunk van.

Amikor arról érdeklődöm, hogy vajon egy nepáli szakácsnak miért érdekes az, hogy a számára valószínűleg teljesen ismeretlen Magyarországra jöjjön dolgozni, Raju elmagyarázza:

— Európa minden ázsiai számára nagyon vonzó hely, sokkal jobb életkilátások és életszínvonal kecsegteti az embereket, alapvetően ezért jönnek könnyen. De a mi szakácsaink például a családjuk nélkül jönnek, és csak néha utaznak vissza meglátogatni őket.

— A mi éttermünk mogul konyhát visz, ami valójában egy közel 500 éves múltra visszatekintő, igazi fúziós konyha, hiszen nem kismértékben perzsa hatások jellemzik, a tandoorral együtt a perzsa kultúrkörhöz kapcsolódó mogulok vitték Indiába. Az indiai konyha amúgy is erősen regionális, ahány vidék, annyiféle konyhai dialektus. A mogul vagy mughlai konyhát is meghatározza az erős és kifinomult fűszerhasználat, de valamivel nehezebbek az ételek, mivel több vajot, kesudiót, sáfrányt, tejszínt használ. Ez mind perzsa örökség. Ráadásul ez az egyetlen indiai konyha, amelyben vezető szerepet kap a hús is.

Emellett viszont a fűszerezés és annak sokrétűsége egyértelműen indiai hatást tükröz. A sok ezer éves múltra visszatekintő, talán akkád eredetű, de a világon leginkább indiaiként számon tartott tandoori kemence is elengedhetetlen, nekünk itt az étteremben, talán Budapesten egyedülként, fatüzelésű kemencénk van, és nem gázzal működő. Ez elég sok nehézséggel jár, viszont ez adja a grillezett húsok és a kenyerek különleges ízét.

A gulab jamun

Kérdésemre, hogy mennyire kellett a magyar ízléshez igazítani a fűszerezést, Raju mosolyogva válaszol:

— A cukor mindig az első. Azt azonnal, kóstolás nélkül mindig a felére csökkentjük. Az indiaiak imádják az édes dolgokat, és bár a magyarok is édesszájúak, egy európai számára szerintem ehetetlenül édes az, ahogy Indiában cukroznak. A fűszerezést is igyekszem picit irányítani, bár nagyon jók a szakácsaink. A vendégektől megkérdezzük, mennyire kívánják fűszeresen az ételt, és kérésükre akár az indiai skálán is erős fokozatú fűszerezést használunk.

— Egyébként apukám is nagyon édesszájú, a gulab jamun (rózsavizes-szirupos sült gombóc) például annyira hiányzott neki, hogy emlékezetből elkészítette, de nem ám néhány gombócot, hanem rögtön 150 darabot. A munkába persze bevonta a családot is. És az összes gombóc elfogyott! — meséli nevetve. — Amikor Indiába utazunk, ami mostanában elég gyakori, a rokonok akkor is mindig édességekkel várják. Anyukám remekül megtanult indiai ételeket főzni, a követségen is tanígtatták a szakácsok, meg Indiában a rokonoktól is mindent ellesett. Például a sárgarépahalvája szerintem finomabb, mint amit az étteremben készítenek.

— Az iskolában a menzán természetesen én is magyar ételeket ettem, de otthon indiai konyhát vittünk. Ebédre például sokszor volt „dal” rizzsel, ami a magyar lencsefőzelékhez áll a legközelebb, csak ez más lencsefélékből, például feketelencséből és vörösbabból készül, és kicsit fűszeresebb. Aztán butter chicken, paradicsomos-tejszínes csirke, ami ennek a konyhának az emblematikus étele, és nagyon egyszerű elkészíteni. Persze Indiában mindig tobzódunk a finomságokban, a rokonság nő tagjai fantasztikusan főznek, és ehhez a zöldségfélék kifogyhatatlan tára áll a rendelkezésükre. A kedvencem például a rassam, amely egy fűszeres, pikáns paradicsomleves vagy a sambhar, amelyet mindenféle zöldséges chutney-k mellett a dosához szoktak felszolgálni — ezek egyébként dél-indiai specialitások.

— Az itt élő indiaiak is eléggé összetartók, az Indiai—Magyar Baráti Társaság például Diwali, a fény ünnepe alkalmából mindig szervez valamilyen rendezvényt, ahol szokott lenni indiai táncos, meg sok gulab jamun is. Az édesség mindig a szeretet jelképe.

Fűszeres feketelencse-főzelék Dal makhani

Indiai éttermekben leggyakrabban vegetáriánus fogásokat rendelnek, szerintem ugyanis ezek a legkiemelkedőbbek. Olyan széles a választék, hogy a vegetáriánusok a mennyországban érezhetik magukat. A „dal” valójában a mi lencsefőzelékünk megfelelője, csak kicsit fűszeresebb. Az indiai konyha sok fűszert használ, de ezek kaphatók ázsiai és bioboltokban. Még asafoetida is, ami a nem túl szimpatikus aszatgyanta nevet viseli hivatalosan. Por alakban kapható, és fanyar, kesernyés íze jellegzetes karaktert ad az ételnek. Indiában nagyon sokféle lencse létezik, ez a főzelék az apró szemű feketelencsével a legfinomabb, de ha nem kapunk ilyet, hagyományos lencsével is helyettesíthetjük.

Fűszeres feketelencse-főzelék Dal makhani

Hozzávalók (4–6 adag)

20 dkg feketelencse (urad dal)
 50 dkg vörösbab
 5 dkg vaj
 2 gerezd fokhagyma reszelve
 2 cm friss gyömbér reszelve
 2 nagy paradicsom meghámozva, felkockázva
 (vagy fél doboz hámozottparadicsom-konzerv)
 1 teáskanál őrölt római kömény
 1 teáskanál őrölt kurkuma
 0,5 teáskanál chilipor
 0,5 teáskanál őrölt fahéj
 0,25 kávéskanál asafoetida
 2 teáskanál garam masala
 1 kávéskanál görögszénalevél
 1 dl tejszín

TÁLALÁSHOZ

felcsíkozott gyömbér, friss koriander

A feketelencsét és a vörösbabot előző este beáztatjuk kétszeres mennyiségű vízbe. Másnap leöntjük róla a vizet, és friss vízben kb. 1 óra alatt puhára főzzük.

A vajat felolvasztjuk a serpenyőben, beletesszük a reszelt fokhagymát és gyömbért, piritjuk rövid ideig, hozzáadjuk a paradicsomot, a fűszereket, a garam masalát, majd megszórjuk görögszénával. 6-7 percig főzzük, végül hozzáöntjük a tejszínt. Az alaphoz adjuk a megfőtt lencsét és babot, majd felöntjük annyi főzővízzel, hogy híg főzelék állagú ételt kapjunk.

Gyömbércsíkokkal és korianderlevéllel díszítve tálaljuk.



Paradicsomos-tejszínes csirke Butter chicken

Ha valaki ismerkedni szeretne az indiai konyhával — akár étteremben, akár otthon —, érdemes ezzel a méltán népszerű fogással indítania. Nem túl extravagáns, szerethető, ugyanakkor benne van az indiai konyha kifinomult és sokszínű fűszerhasználata. A csirkemell helyett még finomabb csirkecombfilével vagy garnélával. Körete rizs, naan vagy más laposkenyér.

Paradicsomos-tejszínes csirke Butter chicken

Hozzávalók (4 adag)

PÁCOLT CSIRKE

2 dl natúr joghurt
2 cm friss gyömbér reszelve
1 fokhagymagerezd reszelve
2 teáskanál garam masala
1 kávéskanál őrölt fahéj
50 dkg csirkemellfilé felkockázva
só, bors
citrom
1/2-1 teáskanál chat masala

MÁRTÁS

2-szer 5 dkg vaj
2 hagyma nagyobb darabokra vágva
6 gerezd fokhagyma megpucolva
4 szelet friss gyömbér meghámozva
1 teáskanál őrölt koriander
1 kávéskanál őrölt fahéj
1 teáskanál őrölt római kömény
1 evőkanál szárított görögszénalevél
1 evőkanál sűrített paradicsom
1 doboz (40 dkg) hámozott paradicsom
2 dl tejszín
1 evőkanál cukor

A pácolt csirkéhez összekeverjük az összes hozzávalót. Lefedve 30 percig pácoljuk. A sütőt előmelegítjük 220 °C-ra, és a csirkét 15 perc alatt megsütjük. Faszézen grillezve természetesen még finomabb.

Közben elkészítjük a mártást: a feldarabolt hagymát, a megpucolt fokhagymagerezdeket és a kisebb darabokra vágott gyömbért aprítógépben egészen finomra, szinte pépesre aprítjuk. Serpenyőben felolvasztunk 5 dkg vajat, beletesszük a hagymás-gyömbéres alapot, majd fedő alatt puhára pároljuk. Hozzáadjuk a fűszereket, a sűrített paradicsomot és a hámozottparadicsomkonzervet. Sózzuk, borsozzuk. Kb. 10 percig főzzük, amíg a paradicsom besűrűsödik, leve elfő. Hozzáadjuk a tejszínt, 5 dkg vajat és a cukrot. Beletesszük a megsült csirkedarabokat, és néhány perc alatt összemelegítjük. Rizzsel vagy naan kenyérral, friss korianderzölddel meghintve tálaljuk.



Rózsavizes-szirupos sült gombóc Gulab jamun

Jóllehet, a fűszeres curryk és chutney-k után tényleg jólesik egy falat édesség, tartok tőle, hogy az indiai desszertek továbbra sem tartoznak majd a kedvenceim közé. Ám akad egy-két kivétel, például egy jól elkészített sáfrányos-kardamomos joghurtkrém (shrikhand) vagy fagyalt (kulfi) meggyőző tud lenni. Mint ahogy a gulab jamun is, amely Raju édesapjának kedvence, és amelynek receptjét éveken át tökéletesítették.

Rózsavizes-szirupos sült gombóc Gulab jamun

Hozzávalók (18-20 darabhoz)

TÉSZTA

18 dkg tejpör
8 dkg liszt
0,5 kávéskanál sütőpor
2 dkg olvasztott vaj
0,25 kávéskanál őrölt kardamom
kb. 2,5 dl tej

SZIRUP

25 dkg cukor
2,5 dl víz
ízlés szerint rózsavíz

SÜTÉSHEZ

kb. 5 dl napraforgóolaj

A tésztához összekeverjük az összes hozzávalót, és annyi tejet adunk hozzá, hogy közepesen kemény tésztát kapjunk. Kb. 18-20 darab sima felületű, pingponglabda méretű gombócot formálunk belőle, és olajjal lekent tátra helyezzük őket.

Serpenyőben bő olajat hevítünk, és a gombócokat az olajban finoman forgatva, lassú tűzön egyenletesen készre sütjük. A gombócok először lesüllyednek a serpenyő aljára, de aztán a felszínre emelkednek. Az olaj ne legyen túl forró, mert a gombócok szétrepedhetnek vagy megégnek, anélkül hogy átsülnének.

Közben elkészítjük a cukorszirupot: lábasban összeforraljuk a cukrot és a vizet, ízlés szerint rózsavizet vagy kardamomot adunk hozzá.

A megsütött golyókat a még meleg szirupba helyezzük, és egy éjszakán át benne hagyjuk őket. Hidegen vagy melegen tálaljuk. Mentalevélel és kesudióval díszítjük.





Pakora - csicseriborsólisztből kevert palacsintatésztában kisütött zöldségek

Samosa - fűszeres, zöldborsós burgonyával töltött, olajban kisütött háromszög alakú tésztabatyu

Dal - különböző típusú lencséből főzött, fűszeres főzelék. Rizzsel vagy laposkenyérrel fogyasztják

Paratha, naan - indiai laposkenyerek

Lassi - frissítő joghurtital, amely kiválóan illik a fűszeres ételek mellé. Legismertebb változata az édes mangólassi



Vindaloo - ecettel, chilivel és fűszerekkel főzött, pikáns curry

Byriani - perzsa származású rizses egytálétel, amelynek rengeteg változata létezik. Készülhet hússal, hallal vagy csak zöldségekkel

Dosa - dél-indiai palacsinta, amelynek tésztája beáztatott, majd ledarált és erjesztett rizsből és lencséből készül, fűszeres ragukkal töltik. Reggelire is népszerű

Gulab Jamun - olajban kisütött és rózsavizes sziruppal meglocsolt, édes tésztagombóc

Kulfi - tömör, krémes állagú indiai fagyalt, amely cukrozott, sűrített tejet is tartalmaz. Számos ízesítésben népszerű, például pisztácia, sáfrány, rózsza, kardamom

Lee Hyun Joo

KOREA

Koreában a gyermek fogantatásától kezdve számítják az életkorát, amikor megszületik, akkor már egyéves.



mrs. Lee a hivatalos megszólítása, sokan azonban egyszerűen Anyának szólítják. Nemcsak Patrícia, a Hold utcai piac emeletén lévő kifőzdében állandó segítője, aki félig-meddig valóban családtag, hanem a piac néhány eladója is, végül én magam is.

A karácsony előtti napon zajlik a beszélgetés, de úgy tűnik, a Lunchbox kifőzde életét ez a tény nem különösebben befolyásolja. Ugyanúgy jönnek a rendelések és a törzsvendégek, akik ismerősként köszöntik a két hölgyet: Lee asszonyt, és Patríciát, aki az évek során nemcsak a koreai ételek elkészítését, hanem a kultúrát, a szokásokat is megtanulta. Az interjú első húsz percében egyezsége próbálunk jutni arról, hogy melyik három recept szerepeljen majd a kötetben. Próbáljuk győzködni Lee asszonyt, hogy nyugodtan vállaljuk be a kimchilevest, mert úgyis csak az fogja megfőzni, aki tényleg nyitott az újdonságokra, aki pedig ilyen, annak nem jelent majd problémát egy-két különlegesebb alapanyag beszerzése sem.

— De a kimchilevesbe szárított halat is kell tenni, anélkül nem az igazi — aggodalmaskodik.

— Majd beleírjuk a receptbe, hogy azzal sokkal finomabb, de azért anélkül is megcsinálhatják nyugodtan. Kimchit meg lehet kapni, tudod, múltkor is mesélte James, az amerikai fiú, aki jár ide, hogy kétkilós kiszereelésben is lehet venni — nyugtatgatja őt Patrícia. Közben odasúgja nekem: — Nem jár sehová, itt dolgozik egész nap, aztán megy haza főzni, nem tudja, hogy itt már mindent be lehet szerezni.

Patrícia egyébként olyan speciális magyar nyelvet fejlesztett ki a kommunikációra, ami biztosítja a gördülékeny és kölcsönös megértést: az igéket nem ragozza, csak teszi egymás mellé a szavakat, és úgy tűnik, ez kitűnően működik is.

Kimchi, kimchi

— Anya, utolsó hónap csinálni hány kiló kimchi? — kérdezi, hogy aztán megtudjam, az elmúlt két hónapban majdnem 300 kg kimchit, azaz erjesztett, csípős káposztát készítették. A kimchi a koreaiak nemzeti étele, anélkül és rizs nélkül elképzelhetetlen bármilyen étkezés. Készítenek belőle levest, pörköltféléket és tócsnit is, de alapvetően eszik mindig mindenhez.

Mrs. Lee 14 évvel ezelőtt jött Szöulből Magyarországra férjével együtt, aki textilipari üzleti vállalkozást vitt itt. Férje egyébként eredetileg biológus, és van két gyerekük is, egy 25 éves fiú, aki jelenleg Londonban tanul szállodamenedzsmentet és egy 27 éves lány, aki a Zeneakadémián végzett zongora és cselló szakon, de most éppen egy koreai irodában dolgozik. Amikor a gyerekek koráról kérdezem, rögtön kiderül egy meglepő információ: Koreában a gyermek fogantatásától kezdve számítják az életkorát, amikor megszületik, akkor már egyéves.

— A gyerekek magyar iskolába jártak, és nagyon másképp viszonyulnak a szülőkhöz, mint amihez mi vagyunk szokva — meséli Patrícia. — A család tisztelete náluk elképesztően fontos, nagyon tisztelik a szüleiket. A nevelés konzervatív és szigorú, de nekem nagyon szimpatikus. Amíg nem alapozzák meg a gyerekek a jövőjüket, addig a szüleiknél laknak, akik segítik őket.

— A férjem vállalkozása hanyatlani kezdett, én meg a lányommal együtt elkezdtem rágni a fülét, hogy nyissunk egy kis kifőzdét. Ez négy évvel ezelőtt sikerült is — emlékszik vissza Mrs. Lee. — Eleinte csak szusit és kimbapot (a szusi koreai változata) készítettünk, mert nekem eszembe sem jutott, hogy bárkit is érdekelne a koreai konyha. De aztán felfedeztek bennünket az itt élő koreaiak és amerikaiak, mindenki a koreai ételeket kereste, így belevágtunk. Nálunk Koreában másképp zajlik egy étkezés, mint itt, Magyarországon. Nem egymás után következnek az egyes fogások, hanem mindent egyszerre fogyasztunk: kimchit, levest, rizst, zöldségeket és húst. Reggelire természetesen meleg levest és kimchit eszünk — kezdi sorolni a napi étkezés rendjét. — Ebédre, mondjuk, bibimbapot, rizses egytálételt, amelyre pirított húst, zöldségeket és tükörtojást teszünk. Van egy érdekes szokás: az asztalnál meg kell várni, amíg a férfi először felemeli a kanalat, belemeríti a levesbe, csak ezt követően kezdhetünk el enni mi is — avat be az ebéd illemtanába. Vacsorára a változatosság kedvéért rizst, kimchit és levest főzünk. Mindig készítünk banchant, általában háromfélét, ezek apró tálkában tálalt, kis adag zöldségfélék, amelyeket mindig frissen dobunk össze.

A „születésnap leves”

A két nőn látszik, hogy félszavakból is értik egymást, mintha valóban anya és lánya lennének.

— Én egy véletlennek köszönhetően kerültem ide, eredetileg álláshirdetésre jelentkeztem diszpécsernek, aztán az első munkanapomon már kimbapot tekertem. Az évek során pedig annyira összeszoktunk és megszerettük egymást, hogy tényleg szinte családtaggá váltam. Karácsonykor vittem nekik töltött káposztát, és máskor is viszek kóstolót mindenféleből. A hortobágyi húsos palacsintának volt nagy sikere, és a puha piskótaféléket is nagyon szeretik — mondja Patrícia.

A kedélyes beszélgetés alatt szó esik még a „születésnap levesről”, amit a szülést követően, három hónapon át minden egyes nap fogyasztanak a nők, hogy regenerálódjanak, és később is minden születésnapon főzik, — a szójaszószok közötti különbségekről, rántott húsról és tejberizsről, valamint arról is, hogy a magyar ételek annyira sósak, hogy mindig két pohár vizet kell utánuk inni.

Távozás előtt még kóstolót kapok a csodálatos koreai körtéből, aminek télen van a szezonja, és olyan lédús, olyan édes, hogy most is összefut a nyál a számban. Útravalónak pedig egy doboz kimchit kapok, hiszen anélkül nincs koreai konyha.

Csípős-savanyú kimchileves Kimchi Jjigae

Szerintem ez a leves egyáltalán nem áll távol a magyar ízléstől, mint ahogy a koreai konyha számos más fogása sem. Kimchi (savanyított csípős káposzta) nélkül elképzelhetetlen az étkezés, és nemcsak „savanyúságként”, hanem például leves formájában is készítik. Kimchit lehet készen kapni ázsiai boltokban vagy koreai kifőzdékben, aki pedig nagyon bátor, akár otthon is nekiállhat az elkészítésének. A leveshez Koreában általában nagyon érett, erőteljes ízű kimchit használnak, és a léhez szárított halat vagy rákot is tesznek. Minden alapanyagot lehet itthon is kapni, például a budapesti Kapy úti japán—koreai delikáteszüzetben.

Csípős-savanyú kimchileves Kimchi Jjigae

Hozzávalók (4 adag)

2 evőkanál szezámolaj
 15 dkg sertéshasaalja vagy húsos szalonna
 vékony szeletekre vágva
 1 hagyma vékonyra szeletelve
 4 gerezd fokhagyma finomra aprítva
 20 dkg kimchi falatnyi darabokra vágva
 1 evőkanál csípős paprikakrém (pl. koreai gochujang)
 1 liter víz
 2 evőkanál mirin (más rizsborral vagy száraz sherryvel
 helyettesíthető)
 2 evőkanál szójaszószt
 10 dkg tofu felkockázva
 4 szál újhagyma felkarikázva

Egy vastag falú (pl. öntöttvas) lábasban felhevítjük a szezámolajat. Rádobjuk a vékonyra szeletelt sertéshasaalját (vagy húsos szalonnát), néhány percig pirítjuk, hogy kisüljön a zsírja. Hozzáadjuk a hagymát és a fokhagymát, üvegesre dinszteljük.

Beletesszük a falatnyi darabokra vágott kimchit, a kimchi levét is és ízlés szerint a csípős paprikakrémet. Felöntjük vízzel, hozzáadjuk a mirint, a szójaszószt. Lassú tűzön kb. 30 percig főzzük. A végén hozzáadjuk a felkockázott tofut, azzal még 10 percig főzzük.

Forrón, felkarikázott újhagymával tálaljuk, rizs mellé.



Ropogós palacsinta újhagymával és tenger gyümölcseivel Haemul pajeon

Ez a palacsinta az egyik kedvencem a koreai éttermekben. A tésztáját készíthetjük egyszerűen búzalisztból is, de ha rizsliszttel keverjük, akkor különleges, kissé nyúlós textúrát kap. Cikkekre szeletelve, szójaszósos lébe mártogatva fogyasztják, és aki nem kedveli a halakat, rákokat, készítheti csak zöldségekkel is. A palacsinta megfordítása kicsit trükkös, de ha nem sikerül, akkor sincs ok az aggodalomra, maradhat egyoldalas is. Vagy vállaljuk, hogy a megfordítás az esztétikum rovására megy, és a palacsinta szétesik darabokra. Az ízén azonban ez mit sem változtat.

Ropogós palacsinta újhagymával és tenger gyümölcseivel Haemul pajeon

Hozzávalók (2 nagy, 24 cm átmérőjű palacsintához)

kb. 2,5 dl víz
15 dkg búzaliszt
10 dkg rizsliszt
2 tojás
egy csipet őrölt kurkuma
6 evőkanál napraforgóolaj
1 csokor újhagyma 10 cm hosszú csíkokra szeletelve
6-8 nyers garnéla megtisztítva, hosszában félbevágva
15 dkg nyers tintahal felcsíkozva

MÁRTOGATÓ

1 dl szójaszós
1 gerezd fokhagyma reszelve
0,5 kávéskanál csípős paprikakrém (gochujang)
egy csipet őrölt bors
1 kávéskanál cukor
1 kávéskanál piritott szezámag

Keverőtálban összekeverjük a vizet, a liszteket és a tojást. Elektromos habverővel palacsintatészta sűrűségűre keverjük. Egy csipet őrölt kurkumát adunk hozzá, hogy szép színe legyen.

Felforrósítunk egy 24 cm átmérőjű serpenyőt, és beleöntjük az olaj felét. Merőkanállal belemerjük a palacsintatészta felét. Lassú tűzön addig sütjük, amíg a felülete elveszíti a nyersségét és félig megsült, de még lágy. Ekkor körben, napsugárszerűen elosztjuk rajta a felcsíkozott újhagyma felét, valamint a hagymák között a tintahalcsíkokat és a hosszában félbevágott garnélákat (ez utóbbiaknak is a felét használjuk fel, hogy maradjon a másik palacsintára is). Kb. 5 percig sütjük, amíg a garnéla rózsaszínű lesz. Ha ügyesek vagyunk, megpróbálhatjuk megfordítani úgy, hogy egy nagy táltra csúsztatjuk, arra egy ugyanakkora tányért borítunk, megfordítjuk, és így csúsztatjuk vissza a serpenyőbe.

A műveletet megismételjük az alapanyagok másik felével.

Miközben sülnek a palacsinták, összekeverjük a mártogató hozzávalóit.

A kész palacsintát nyolc cikkre vágjuk, és a mártogatóval tálaljuk.



Rizses, zöldséges egytálétel Bibimbap

Bájos elnevezést kapott Korea egyik nemzeti étele, nem igaz? A hozzávalók hosszú listája ne riasszon el senkit, mert valójában a világ egyik legegyszerűbb étele ez, maradékok felhasználására is kiváló. Általában kő- vagy agyagtálban tálalják, amely forrón tartja az ételt. Bármilyen zöldséggel, hússal vagy hallal, illetve rákfélével is készíthetjük, de nagyon fontos, hogy minél többféle szín jelenjen meg rajta. Végül keverjük hozzá a csípős paprikamártást is.

Rizses, zöldséges egytálétel Bibimbap

Hozzávalók (4 adag)

40 dkg rizs megfőzve

TETEJÉRE

30 dkg darált (vagy egészen apróra vágott) marhahús

2 evőkanál szójaszószt

1 gerezd fokhagyma lereszelve

1 evőkanál szezámolaj

1 teáskanál barnacukor

1 cukkini gyufaszálra szeletelve

1 sárgarépa gyufaszálra szeletelve

1 piros kaliforniai paprika gyufaszálra szeletelve

3 evőkanál szezámolaj

só, bors

20 dkg spenót megpucolva

1 teáskanál szezámolaj

0,5 gerezd fokhagyma lereszelve

1 teáskanál szezámolaj

4 tojás tükörtojásnak megsütve

A darált vagy aprított marhahúshoz adjuk a szójaszószt, a fokhagymát, a szezámolajat és a barnacukrot, összekeverjük, 15 percig állni hagyjuk. Forró wokban vagy serpenyőben megsütjük.

A gyufaszálra szeletelt zöldségeket külön-külön egy-egy evőkanál szezámolajon dobva-rázva megpirítjuk úgy, hogy ropogósak maradjanak. Sózzuk, borsozzuk.

A spenótot kevés szezámolajon megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a fokhagymát és a szezámot.

Megsütjük a tükörtojásokat.

A rizst mély tálban elrendezzük, tetejére pedig körben, a színek változatosságára ügyelve elrendezzük a zöldségeket és a húst. A közepére csúsztatjuk a tükörtojásokat.

Mindenki magának keveri össze a saját táljában az összes hozzávalót.

További extraként adhatunk még hozzá pikáns szószt, amihez összekeverünk 1 evőkanál csípős paprikakrémet, 1 evőkanál rizsecetet, 1 evőkanál szójaszószt, 1 evőkanál barnacukrot, 1 evőkanál szezámolajat és 1 gerezd reszelt fokhagymát.





Mandoo - darált hússal vagy mással töltött tésztabatyu, amelyet gőzölnek vagy olajban sütnek ki, szójaszósos mártogatóval tálalják

Japchae - zöldségekkel és darált marhahússal kevert üvegtészta-saláta, a tészta édesburgonya-keményítóből készül

Banchan - apró tálkákban tálalt köretek, amelyekből többfélét készítenek, és főtt rizzsel fogyasztják

Namul - zöldségek, amelyeket rizs vagy egytálételek mellé tálalnak. Például spenótlevél, amelyet szezámolajjal, szójaszósszal, fokhagymával kevernek

Kimbap - a koreai szusitekercs, amely zöldségeket vagy húst is tartalmazhat



Kimchi - a koreai nemzeti étel, egyfajta csípős savanyúság, amely erjesztett kínai kelből készül

Pajeon - koreai palacsinta, amely készülhet zöldségekkel vagy hal- és rákfélékkel. A palacsintát cikkelyekre szeletelik, és szójaszósos öntetbe mártogatják

Gochujang - csípős paprikakrém, amely erjesztett szójababból és chiliből készül

Bibimbap - agyagedényben tálalt rizses egytálétel

Bulgogi - vékonyra szeletelt, pácolt, grillezett marhahús

Saadun Najeeb

JEMEN

Nálunk senki sem idegen, mert mindenki idegen.



beszélgetés első tíz percében kiderül, hogy duplán izgalmas beszélgetőpartner ül velem szemben: Najeeb édesapja ugyanis jemeni volt, édesanyja pedig indonéz. Ő maga Indonéziában, a Jáva szigetén fekvő Solo városában született, de Dél-Jemenben nevelkedett, kulturális és kulináris gyökereit elsősorban ez utóbbi határozza meg. Nem mondanám meg róla, de felnőtt gyerekei vannak: egy 34 éves fiú és egy 23 éves lány édesapja, akiknek fontos a múltjuk és a gyökereik.

— Nálunk, jemenieknél az élet része a vándorlás. Teljesen természetes a soklakiság, és a világban szétszóródás határozza meg az egész társadalmunkat és kultúránkat — meséli elgondolkodva, talán kissé melankolikus hangulatban Najeeb. Édesanyja ugyan indonéz, de eredetileg ő is jemeni származású. Indonéziába, Indiába, Malajziába nagyon sokan vándoroltak a tengeren, elsősorban Jemen déli részéről, bár az úti célok az utóbbi évtizedekben valamelyest eltolódtak, és manapság már Szaúd-Arábiába és az Egyesült Arab Emírségekbe is rengetegen költöznek, persze az Egyesült Államok és Anglia is népszerű. A gazdasági körülmények miatt sokan próbálnak szerencsét külföldön, onnan küldik haza a pénzt az otthon maradottaknak, és ez szinte minden családban így van.

Gyökerek, értékek

Amikor a gyerekkoráról kérdezem, ámulattal hallgatom, ahogy beavat a múltjába:

— Nálunk az a hagyomány, hogy bárhol éljen is a család, a fiúgyermeket hazaküldik Jemenbe, hogy elsajátítsák az arab nyelvet és a szokásokat. Úgy tartják, hogy amelyik gyerek nem nevelkedett sivatagi környezetben, az nem tud megfelelően viszonyulni az élethez. A gyökerek és a hagyományok nagyon fontos szerepet kapnak a jemeniek értékrendjében. Én négyéves voltam, amikor öt fiútestvéremmel együtt visszaküldtek Dél-Jemenbe, ahol a nagypapám és a két nagynéném nevelt bennünket — emlékszik vissza.

Döbbenet hallgatom, hogy ez valóban azt jelenti-e, ahogy értem, és a szülők hosszú évekig csak látogatják a fiaikat. De ez teljesen elfogadott náluk. Mind a mai napig minden családban sok gyerek születik, hiszen társadalmuk egyfajta törzsi kultúrában él.

Najeebék családjának mind a tengerparton, mind a sivatagban volt háza, a nagypapa pedig állattartással: kecskékkal, birkákkal, tevékkel foglalkozott. A Jemen délkeleti részén fekvő Hadhramaut tartományban rendkívül száraz éghajlat uralkodik, eső évente ha kétszer esik. Mindez természetesen az étkezési szokásokat is meghatározza. Ráadásul, mint ahogy az a beszélgetés során kiderül, igen nagy eltérések vannak Dél- és Észak-Jemen konyhája között, a világ számára ismertebb fogások nagy része, pl. a görögszénamagkrémmel tálalt sűrű leves, a salta inkább az ország északi részéről származik.

— Reggelente nagyon korán keltünk, napkeltekor, már 6 óra körül. Addigra a nagynénik már megsütötték a friss kenyeret. Mindennap frissen, és csakis házilag. Mellé zöldségfélét, paradicsomból, paprikából, padlizsánból álló, lecsószerű egytálételeket

ettünk. És persze, sok fekete teát, tejjel. A felnőttek kávét ittak —sorolja Najeeb. — A reggeli és az ebéd szent, és kivétel nélkül mindig együtt zajlik. Az édesség mindig datolya, aminek a sivatagban igen nagy jelentősége van.

Házi fűszerkeverék

— Ebédre nálunk szinte mindig piros rizs volt. Néha magában, néha hússal, ilyenkor a rizs a fűszeres ragu gőzén párolódik meg. Színét a paradicsompüré és a csípős chilipasza, a bisbas adja. Az ételekhez használt fűszerkeverékeket egyébként minden család maga keveri ki, én a mai napig úgy készítem, ahogy nálunk a családban készült, a fűszereket többnyire otthonról, Jemenből hozom. Néha szárított halak, akár cápa is terítékre került, hetente kétszer pedig aseed, amely lisztből és datolyaszirupból főzött pép, a közepébe mélyedést vágnak, és azt megtöltik szezámolajjal.

Esett az eső

Najeeb 1974-ben érkezett Magyarországra, a napra is pontosan emlékszik: október 6-át írtak. Egy már itt élő, a Debreceni Orvosi Egyetemen tanuló barátja győzte meg, hogy Magyarországot válassza ösztöndíja helyszínéül, mert bár a nyelvet „kicsit nehéz megtanulni”, mégis igazán szépen lehet itt élni.

— Amikor megérkeztem, szürke volt minden, és esett az eső. Nálunk megünneplik, ha esik. Szomorú voltam, nehéz volt az elválás a hazától és a családtól. Az első időszak kemény volt. Hiányzott a napsütés és a sivatag — sóhajt fel elmerengve. — Aztán megismertem az egyetemen a feleségemet, és minden a helyére került.

Najeeb az egyetem után hat évig Abu-Dzabiban dolgozott kőolajmérnökként, s mivel fia asztmája miatt az orvosok nem tanácsolták a magas páratartalmat, végül úgy döntöttek, visszaköltöznek Magyarországra. — A magyar konyhát imádom, töltött káposzta, hagymás rostélyos vagy kacsasült bármikor jöhet, de az anyósom csodálatosan főzött, a rántott csirkéje például világraszóló volt.

Najeebék összesen tizenhatan voltak testvérek (apja két feleségétől, hiszen a többnejűség megengedett). Sorolja, hogy öt különböző állampolgárságot viselnek: indonézt, jemenit, szaúdit, arab emirátusit és magyart. Van olyan testvére, aki tanzániai lányt vett feleségül, ő is hozta a saját kultúráját a családba.

— Azt hiszem, mi minden kultúrát könnyebben fogadunk be, és nagyon magas a toleranciaküszöbünk, mivel nincs olyan család, amelynek ne lenne külföldön élő rokona vagy más gyökerekkel bíró családtagja. Nálunk senki nem idegen, mert mindenki idegen — teszi hozzá.

Paradicsomos, fűszeres rizs

Ez egy rendkívül egyszerű étel, amit Najeeb családjában szinte mindennap főztek. Gyakran magában került az asztalra, néha hús, pl. kecskehús is készült mellé. Az étel lelkét a házi fűszerkeverék adja, amit mindenki maga kever. Természetesen ahány család, annyi recept, az arányok és a pontos összetétel változó. Najeebéknál például a koriander dominál.

Paradicsomos, fűszeres rizs

Hozzávalók (2-4 adag)

4 evőkanál olaj
1 nagy hagyma finomra aprítva
3 teáskanál paradicsompüré
3 teáskanál házi fűszerkeverék
20 dkg rizs
6 dl víz
só, bors

HÁZI FŰSZERKEVERÉK

3 evőkanál egész koriander
1 evőkanál római kömény
1 evőkanál kardamom (magok)
1 evőkanál szegfűszeg

A fűszerkeverékhez száraz serpenyőben megpirítjuk az egész fűszereket. Addig pirítjuk őket, amíg illatosak nem lesznek, de vigyázzunk, hogy ne égjenek meg. Lehűtjük, majd mozsárban összetörjük vagy kávédarálóban megőröljük. Zárt dobozban hetekig eláll.

A fűszeres rizshez az olajon üvegesre dinszteljük a hagymát. Hozzáadjuk a paradicsompürét és a fűszerkeveréket. Beletesszük a rizst és átfogatjuk, hogy a fűszeres paradicsom mindenütt egyenletesen érje. Felöntjük kb. 6 dl vízzel. Fedő nélkül főzzük 20-25 percig, amíg a rizs megpuhul és felszívja a vizet.



Tojássaláta szezámkrémes öntettel

Be kell vallanom, amikor a könyv jemeni fejezetére készültem és hosszú listát írtam magamnak, hogy milyen ételeket javaslok majd beszélgetőpartneremnek az ő részéhez, ez a tojássaláta az első öt között szerepelt. Nem más ez, mint a majonézes tojássaláta közel-keleti változata, amelyben a mártást citromos-tahinis öntet váltja ki. Tetején friss koriander és chili. Csakhogy kiderült, Najeeb Dél-Jemenből származik, azon belül is olyan száraz vidékről, ahol a főzés is elsősorban a sivatagi viszonyokhoz igazodik. Tojást például náluk keveset használnak, az sokkal gyakoribb az észak-jemeni konyhában. Végül azonban nagyvonalúan beleegyezett, hogy mégis ez a recept maradjon, amit nagy örömmel fogadtam. Nemcsak nagyon finom étel, de rendkívül praktikus is, hiszen alig szükséges hozzá speciális alapanyag.

Tojássaláta szezámkrémes öntettel

Hozzávalók (4 adag)

6 kemény tojás
 2 evőkanál tahini
 1 nagy citrom leve
 0,5 dl víz
 só, bors
 1 csokor friss koriander vagy petrezselyem finomra aprítva
 egy csipet chilipehely

A kemény tojásokat cikkekre vágjuk.

Az öntethez kikeverjük a tahinit a citromlével és a vízzel (víz nélkül nagyon besűrűsödik), sózzuk, borsozzuk.

A tojásra öntjük, majd meghintjük friss korianderrel és chilivel.



Jemeni réteges vajas-mézés kenyér Bint Al-Sahn

Jemenben rengetegféle kenyeret készítenek, ezek túlnyomó többsége laposkenyér. A Bint Al-Sahn valahol a kenyér és a kalács között van, és rendkívül munkaigényes, elkészítése igényel némi rutint. Állítólag Jemenben is művészetként tartják számon a sütését, amihez egy speciális, kerek fémtepsi is szükséges. A sok munka természetesen meghozza gyümölcsét, a végeredmény egy foszlós, réteges kenyér, amit vajas mézbe mártogatnak. 16 vékony rétegből áll, ezek hajszálvékonyra nyújtása jelenti a legnagyobb feladatot.

Jemeni réteges vajas-mézés kenyér Bint Al-Sahn

Hozzávalók (egy 22 cm átmérőjű kenyérhez)

0,5 dl langyos tej
1 kávéskanál cukor
2,5 dkg élesztő
50 dkg liszt
1 teáskanál só
4 tojás
5 dkg és még 15 dkg olvasztott vaj
4 dkg méz
1 evőkanál szezámag

TÁLALÁSHOZ

10 dkg méz
5 dkg olvasztott vaj

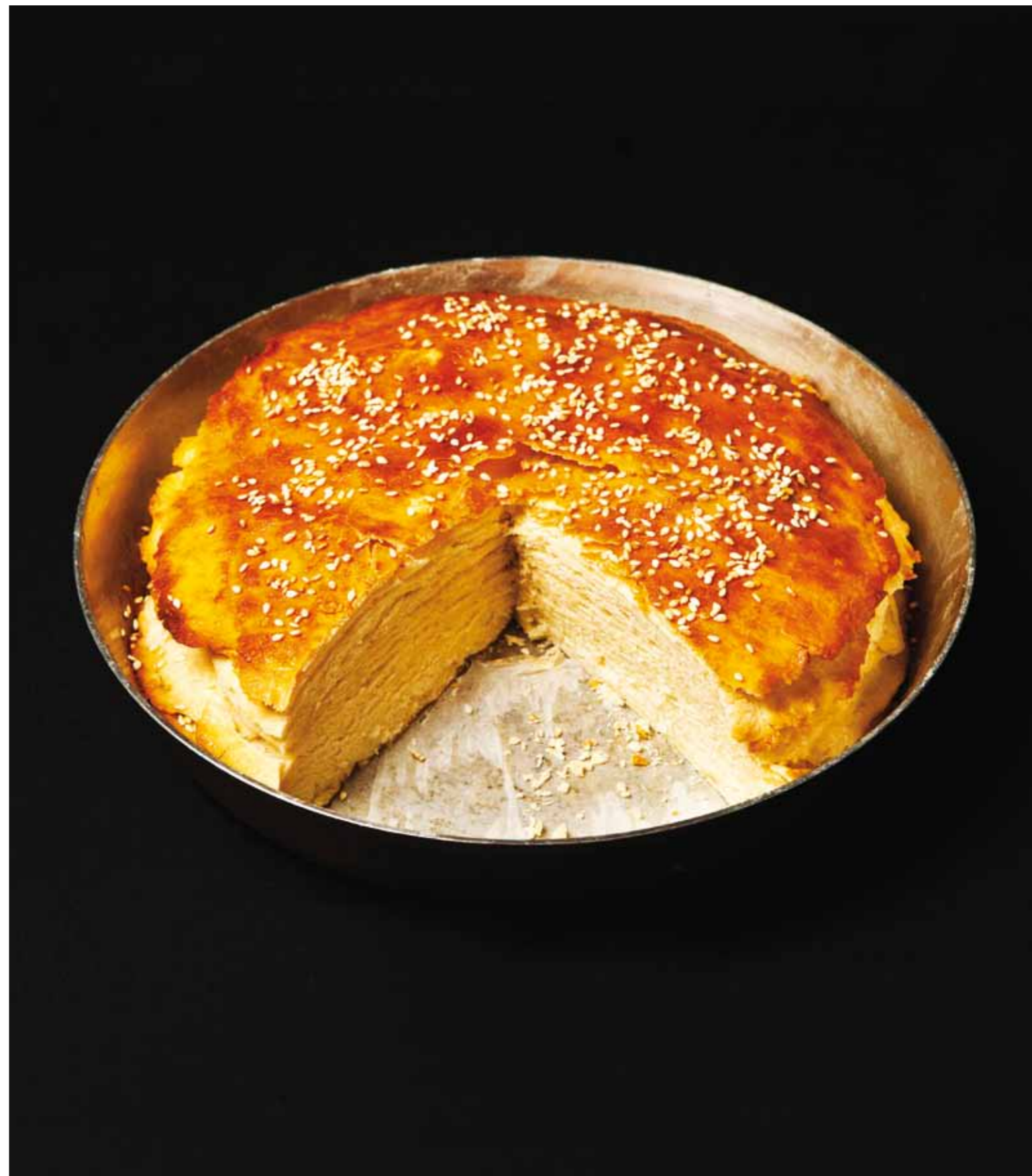
A tejet meglangyosítjuk, beleszórjuk a cukrot és belemorzsoljuk az élesztőt. 10 percig állni hagyjuk, felfuttatjuk.

Összekeverjük a lisztet és a sót, a közepébe mélyedést vájunk, ebbe beleütjük a négy tojást és beleöntjük a felfuttatott élesztőt. Hozzáadunk 5 dkg olvasztott vajat, és elektromos keverővel tésztát gyúrunk belőle. Lefedjük, és huzatmentes helyen egy órát kelesztjük.

A tésztát kissé átgyúrjuk, majd 16 egyforma (kb. pingponglabda méretű) gombócra osztjuk. Lisztezett deszkán vagy sütőlapon ismét 20 percig kelesztjük.

A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra.

Kivajazunk és sütőpapírral kibélelünk egy 22 cm-es tortaformát. A gombócokból 16 egyforma, 22 cm átmérőjű, szinte áttetszően vékony lapot nyújtunk. A tortaformába rétegezzük, mindegyik réteget megkenjük olvasztott vajjal. A maradék vajhoz keverjük a mézet, és ezzel kenjük meg a tetejét. Megszórjuk szezámaggal. 25 percig sütjük, langyosra hűtjük. A tálaláshoz összekeverjük a mézet az olvasztott vajjal, és ebbe tunkoljuk a szeletekre vágott kenyeret.



Saltah - a jemeni nemzeti étel, amely elsősorban az ország északi részén elterjedt. Sűrű, húsos egytálétel, amelyet görögszénamagból készült krémmel és csípős, paradicsomos keverékkel tálalnak

Bint al Sahn - vékony, kelt tésztás rétegekből álló kenyérféle, amelyet vajba és mézbe mártogatnak

Bisbas - csípős mártás, amely chiliből, fokhagymából, korianderből, római köményből és citromléből áll. Jemen északi részén zhounak hívják

Hawayi - fűszerkeverék, amelyet levesekbe, egytálételekbe használnak. Római kömény, bors, kurkuma és kardamom alkotja



Karkadin - szárított hibiszkuszvirágból főzött tea

Shafout - joghurttal megkent, korianderrel és esetenként fokhagymával tálalt, palacsintaszerű laposkenyér

Aseed - lisztből és datolyaszirupból főzött pép, a közepébe mélyedést vágnak, és azt megtöltik szezámolajjal

Makbous - fűszeres, hússal és rizzsel készült egytálétel

Malawach - az egyik legnépszerűbb jemeni laposkenyér, amely leveles tésztából készül

Krivokapic Natasa

SZERBIA

Az elején sok minden hiányzik, de ahogy telnek az évek, úgy hiányoznak egyre kevésbé a dolgok, mert megszereted az új otthonod szokásait.



Profi kézilabda-játékosként érkezett Magyarországra, eredetileg csak egy évre, végül itt ragadt. Férje, Srdan eredeti végzettségét tekintve agrármérnök, Budapesten azonban szakmát váltott, és most a Vogue hajóterem konyhafőnökeként dolgozik. Budapest közelében lévő szerény házukban zajlik a beszélgetés hároméves, gombszemű kislányuk, Zora társaságában, aki természetesen végig kommentálja azt, és a végén még meseolvasásra is igényt tart.

— 2000-ben költöztünk Székesfehérvárra, ahol hivatásszerűen kézilabdáztam egy egyesületben. Akkor még egy szót sem tudtunk magyarul, azóta én egész jól megtanultam, a férjem is, bár ő néha azért még küzd a nyelvvel. A magyar nyelv iszonyatosan nehéz! — mesél a kezdetekről Natasa. — Mindketten Krusevacban születtünk és Nišben nőttünk fel, ami Szerbia déli részén található és az ország harmadik legnagyobb városa. Srdan 8 évvel idősebb nálam, belgrádi egyetemi tanulmányai után tért vissza Nišbe, akkor jöttünk össze. Amikor Székesfehérvárra költöztünk, még nem voltunk házasok, csak jegyesek, 2001-ben házasodtunk össze.

— Természetesen Szerbiában is általában az édesanyák főznek, apám talán egy vagy két ételt tudott volna megfőzni, ha nagyon kényszerítette volna a sors. A férjem anyukája csodálatos háziasszony, fantasztikusan főz, azt hiszem, a férjem is tőle örökölhette a kulináris tehetségét és az érdeklődését. Úgy látom, a kislányom, Zora is lassan erre az útra lép, képzeled, tojást is szokott feltörni, még panírozni is segített a múltkor, és állandóan itt sertepertél körülöttem a konyhában, pedig még csak hároméves — mondja nevetve Natasa. — Én is mindig akartam segíteni a konyhában, de a főzés valahogy soha nem tartozott az erősségeim közé. Anyukám mindig megnyugtatót, hogy ne aggódjak, nem fogok én erről lemaradni, majd megtanulom. Aztán tessék, most itt vagyok, és néha olyan alapdolgokat nem tudok, hogy a férjem csak néz.

Proja, gibanica

— Srdan eredetileg agrármérnök, soha nem gondolta szerintem, hogy valaha szakács lesz belőle. Azt hiszem, úgy kezdődött, hogy amikor Magyarországra költöztünk, akkor én ugye teljes étkezést kaptam a kézilabdásokkal. Neki, szegénynek, meg magának kellett elkészítenie, ha valamit nagyon megkívánt. Azért az elején sok vicces esetünk volt, például mivel még nem nagyon tudta a számokat magyarul, mindenből fél kilót vagy egy kilót kért az egyszerűség kedvéért — emlékszik vissza mosolyogva. — Aztán jött egy munkalehetőség Szentendrén egy étteremben, ott elkezdett dolgozni, és annyira beletanult, hogy később a Vogue hajó főszakácsa lett.

— A szerb konyha sok mindenben hasonlít a magyarra, nincsenek nagyon extrém fogások. Reggelire általában rántottát, sonkát, sajtot, lekvárt eszünk. Én mindig nagyon szerettem a proját, ami kukoricadarából készül, de az itt kaphatóhoz képest finomabbra

őrölt és fehérebb változatából. Van, hogy kásaszerűen fogyasztjuk, tejjel leöntve vagy sajttal megszórva, és van, hogy megsütjük, akkor lehet variálni is, káposztával, spenóttal vagy sajttal. Aztán ebédre húst eszünk hússal. Az én családom kevésbé, de a férjem eléggé húsmániás, grillezett húsok, fasírtok a kedvencei. A másik kedvencem a gibanica, ezt itt is lehet kapni burek néven. Készül túróval, spenóttal, hússal, de bevallom, én üresen szeretem a legjobban. Nálunk január 7-én ünnepejük a karácsonyt, és olyankor nagy trakta van. Az egyik kedvencem a prebranac, a sült bab, ami annyira egyszerű étel, mégis nagyon finom. Van ilyenkor pogácsa, amibe pénzt sütnek, és aki megtalálja, szerencsés lesz, nagyobb családokban pedig malacot sütnek.

Zora közben felfedezi magának a fényképezőgépet, és olyan profin pózol a kamerának, mintha pontosan tudná, hogy fekete fűrtjei és csillogó gombszeme milyen bájosan mutatnak majd a képeken. Elégedetten mustrálja az eredményt.

Kajmak

— Tudod, mielőtt jöttél, épp arról beszélgettünk a férjemmel, hogy amióta nincs Jugoszlávia, azóta az összes egykori ország kisajátította magának a kulináris kincseket, és hogy mi lehetne az, ami szerintünk tényleg szerb. És kitaláltuk, hogy a kajmak az — jelenti be diadalmasan. — Na, azt tényleg nem is lehet itt kapni. Lehet ugyan házilag készíteni ezt a sűrű tejszínt, de rengeteg tej kell hozzá. Szerbiában sem olcsó, olyan háromezer forintra jön ki kilója. De valami csodálatos! Frissen, jó kenyérral bámulatosan finom, nekem akkor nem is hiányzik rá semmi más. De azt is nagyon szeretem, amikor sült paprikát készítünk vele serpenyőben.

Ajvár

— Idén először főztünk házilag ajvárt — büszkélkedik. — Végre megtaláltuk, hogy kápiából a legjobb, persze aki spórol, az tesz hozzá paradicsomot meg egyebeket. Mi is csináltunk többfélét, de a natúr lett a legjobb. Öt kiló paprikából lett egy üveg, úgy vigyáztunk rá, mint a szemünk fényére.

Slatko

— Ami a legjobban hiányzott nekünk, az a slatko, ez a gyümölcsből készült tömény kompótféle, amivel a vendégeket is fogadjuk. Én nem is vagyok annyira édesszájú, de a férjem már tiszta stresszben volt, hogy mi lesz velünk slatko nélkül. Úgyhogy fogtam magam, kinéztem a receptet az internetről, és megcsináltam. Aztán jöttek az anyukák, ők is megtanították, most annyi van, amennyi szerintem két évre is elég — nevet. — Az elején sok minden hiányzott, de tudod, ahogy telnek az évek, úgy hiányoznak egyre kevésbé ezek a dolgok, mert megszereted az új otthonod szokásait.

Hagymás-paprikás sült bab Prebranac

A prebranac akár magyar étel is lehetne, hiszen gyakorlatilag hagymás-pirospaprikás pörköltalappal keverjük össze a babot, majd sütőben megsütjük. Végtelenül egyszerű, mégis — vagy épp ezért — imádta mindenki, amikor a fotózáshoz megfőztem. Természetesen jófajta szárazbabból készítve az igazi, de ha a szükség úgy hozza, konzervbabból gyors és egyszerű vacsora. A tetejére szórt és ropogósra sütött kenyérmorzsa már saját lelemény, szerintem nagyon jól tesz az ételnek.

Hagymás-paprikás sült bab Prebranac

Hozzávalók (4 adag)

4 evőkanál olaj
 4 vöröshagyma finomra aprítva
 1 evőkanál őrölt pirospaprika
 40 dkg fehérbab, puhára főzve
 só, bors
 a tetejére kenyérmorzsa

Az olajon üvegesre dinszteljük a hagymát. Levesszük a tűzről, és hozzáadjuk az őrölt pirospaprikát. Felöntjük kb. 1 dl vízzel, és néhány percig főzzük.

A babot előző este kétszeres mennyiségű hideg vízbe beáztatjuk, majd másnap kb. 1 óra alatt puhára főzzük.

A hagymás-paprikás pörköltalappal összekeverjük a babot.

A süttöt előmelegítjük 200 °C-ra.

Hőálló edénybe öntjük a babot, a tetejét meghintjük a kenyérmorzsaival, majd kb. 30 percig sütjük.



Pljeskavica

Talán az egyik leghíresebb szerb étel, amely a Balkán más országában is gyakori. A recept végtelenül egyszerű, csak a különböző húsok aránya és a fűszerezés változik. Natasa és Srdan csak sót és borsot javasolnak, a kétféle hús aránya pedig 7:3. Tálalásnál természetesen nem maradhat el a hagyma és az ajvár, ha netán még kajmakhoz (sűrű tejszínrém) is hozzájutunk, akkor azzal tálalva az igazi. Ez az étel szerencsére nemcsak könnyen elkészíthető házilag, de jó néhány étteremben meg is kóstolható.

Pljeskavica

Hozzávalók (10 db 12 cm átmérőjű hús pogácsához)

70 dkg darált marhahús
30 dkg darált sertéshús
só, bors

TÁLALÁSHOZ

ajvár, finomra aprított hagyma

A darált marha- és sertéshúst alaposan összekeverjük. Sózzuk, borsozzuk.

A húsból 12 cm átmérőjű lapos pogácsákat formázunk (ezt előre is el lehet készíteni).

Ideális esetben faszézen grillezzük a hús pogácsákat, ha ez nem lehetséges, akkor egy serpenyőt szárazon füstölésig felforrósítunk, majd egy evőkanál olívaolajat öntünk bele, és a pljeskavicákat mindkét oldalukon kb. 2-2 perc alatt megsütjük.

Friss kenyérleppénnyel vagy pitával, finomra aprított hagymával és ajvárral tálaljuk.



Baklava

Baklavából is természetesen annyiféle recept létezik, ahány család. Az alábbi változatban számomra egyedül a mazsola hozzáadása volt újdonság, de meg kell mondanom, nem válik hátrányára. Nem nagy ördögösség elkészíteni, és igen praktikus, mivel napokig eláll — nem mintha erre nagy esélyei lennének. Én kisebb kockákat szeretek belőle vágni, mert elég tömény.

Baklava

Hozzávalók (24 kisebb kockához)

2 csomag réteslap (összesen 30 dkg)
12,5 dkg vaj
30 dkg darált dió
10 dkg mazsola

A SZIRUPHOZ

3 dl víz
10 dkg méz
10 dkg cukor
1 citrom leve

A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra.

Kiölajozunk egy 30x22 cm-es tepsit, és ebbe rétegezzük a lapokat, amelyeket a tepsivel azonos méretűre vágunk. A bolti rétestészta 8 lapos (általában ilyen csomagolásban kaphatók). A két csomag réteslapból legalul és legfelül 3-3 lap legyen, míg a közbeeső tészta rétegek 2-2 lapból álljanak. Így hat töltelék réteggel készíthetjük a baklavát.

A réteslapokat megkenjük olvasztott vajjal, miközben az egyiket kenjük, a többit leterítjük nedves konyharuhával, hogy ne száradjon ki. Leterítjük az első három lapot, megszórjuk a darált dióval és a mazsolával. Erre kerül két lap, majd megint dió, mazsola. Így folytatjuk a rétegezést. A tetejére kerülő három lapot is megkenjük olvasztott vajjal, éles késsel felkockázzuk, majd megspricceljük egy kevés vízzel (így nem fognak felkunkorodni a lapok szélei).

25 perc alatt aranybarnára sütjük. Kihűtjük.

Közben elkészítjük a szirupot: lábasban összeforraljuk a vizet, a mézet, a cukrot és a citromlevet. Néhány percig főzzük, hogy kissé besűrűsödjék, majd forrón a kihűtött baklavára öntjük.





Ajvar - sült paprikából készült szósz

Kajmak - 60%-os zsírtartalmú, gazdag, krémes, sűrű tejszín

Pljeskavica - grillezett húspogácsa, amely különböző húsokból, pl. 70%-ban marhából, 30%-ban sertéshúsból készül

Gibanica - több rétegből álló, sajttal és tojással töltött tésztaféle

Prója - kukoricadarából készülő kenyér, amely a Magyarországon kaphatóhoz képest finomabbra őrölt és fehérebb darából készül



Prebranac - hagymás, pirospaprikás sült bab

Slatko - gyümölcsből készült tömény kompótféle, amivel a vendégeket is fogadják

Tulumba - forró olajban, aranyszínűre kisütött tészta, amelyet édes sziruppal locsolnak meg

Xie Da Mu

KÍNA

Hogy mi a titka a fiatalságnak? Sok zöldség, sok gyümölcs és rengeteg gyógyleves, amit minden áldott nap fogyasztunk. Hol szárított tintahallal (gerinc- és hátfájás ellen), hol szárított gyümölcsökkel (vashiány ellen).



beszélgetés megszervezése során végig egy „kedves kínai nagypapáról” esik szó, így lelki szemeim előtt barázdált arcú, ősz hajú, idős kínai bácsi jelenik meg. Ehhez képest igencsak meglepődöm, amikor fiatalos, lendületes férfi nyit ajtót a VIII. kerületi modern lakásban. A biztonság kedvéért még körül nézek, hátha a háttérből a várt ősz hajú öreg is felbukkan, de két perc alatt kiderül, hogy a „kedves kínai nagypapa” egy kortalan, energikus férfi, akit a negyvenes évei elejére saccolnék.

Az összes közül ez az egyetlen beszélgetés, melyet tolmács segít, Karen, a család lánya. Ő azonban jó két óra késéssel fut csak be. Sebaj, egyrészt főzünk, másrészt a szoba közepén ücsörög az egyéves unoka, a gyerek és az étel pedig minden kommunikációs akadályt legyőz. Így is lesz, amíg Karenra várunk, elkezdünk főzni, és kiderül, a konyha nyelve a közös nyelv számunkra. Ezernyi apró tálkában sorakoznak a wokra és serpenyőre várakozó előkészített alapanyagok: rizsborba, szójaszószba pácolt sertéshús, egyenletes hasábokra vágott uborka, hideg vízben ázó feketekagyló és persze a pingponglabda méretű, hússal töltött gombócok.

Húsos táskák a pékségből

— Anyukám testvére már egy ideje Magyarországon élt, amikor apukám 1995-ben ideutazott, hogy megnézzé, milyen ez az ország, és hogyan tudnánk itt boldogulni. Mi anyuval 1999-ben jöttünk csak utána, mert természetesen együtt szeretett volna lenni a család. Apukám Kínában egy pékségben dolgozott, ahol ezeket a húsos táskákat és az összes más kenyérfélét is készítették. A receptet és a fortélyokat egy nagyon híres kínai pékmestertől tanulta — meséli a szülők helyett Karen. — Nem kellett hozzá szakiskolát végeznie, ott úgy van, hogy ha egy neves mestertől tanulja valaki a szakácsművészetet, az többet ér bármilyen papírnál. A pékség nagyon jól ment, a batyukból több százat adtak el naponta. A Xie család Fuzhou városból származik, amely a kelet-kínai Fujian tartományban, a tengerparton fekszik. A fuzhoui konyha más regionális kínai konyhákkal szemben nem túl fűszeres, inkább visszafogott, természetes ízek jellemzik, ugyanis nagy hangsúlyt fektetnek az egyes alapanyagok természetes ízének megőrzésére. Gyakori az édes és savanyú kontrasztja, a levesekre a legbüszkébbek, és a tengerpartra való tekintettel népszerűek a halak és a kagylófélék.

— Anyukámnak és nekem legjobban a halak, a kagylók és a rákok hiányoznak — sorolja. — Persze szerencsére itt is meg lehet venni mindent, de a friss hal egész más, mint a fagyasztott. Apukám inkább a húst szereti, azon belül is a sertéshús a kedvence. A főzéshez rengeteg rizsbort, fokhagymát és gyömbért használunk, szinte minden ételbe kerül ezekből.

Congee

Amikor megkérem Karent, hogy mesélje el, mit reggeliznek egy átlagos hétköznap reggel, felugrik és a szekrényhez rohan.

— Nézd, ezzel a készülékkel tudunk például házilag szójatejet gyártani. Csak szójababot és vizet kell belerakni, és már kész is a reggeli szójatej. Van, aki kínai lángost reggelizik, ez hasonló, mint a magyar, csak hosszúkás az alakja. A legtöbben, otthon is és az itt élő kínaiak is, híg rizslevest főznek reggelente. Ezt egyáltalán nem fűszerezik, a rizst sok vízben főzik elég sokáig, így egy híg kásafele lesz az eredmény. Tápláló és felébreszti a szervezetet, betegeknek is ezt szokták adni. Van, hogy magában fogyasztjuk, de néha halat vagy főtt tojást eszünk hozzá. Angolul egyébként congeenak hívják, és Kínán belül is tartományonként eltérő lehet az állaga és az ízesítése.

Gyógyító levesek

— Apukámnak a Józsefvárosi piacon volt büféje, ahol a húsos táskákat árulta, de most bezárjuk, mert nyugdíjba vonul. Én is ott dolgozom, az irodában, úgyhogy ebédelni a piacon szoktunk, általában rizst, háromféle zöldséget és levest.

A beszélgetés ezen pontján terülj-terülj asztalkám terül elénk: a család fő feltáralja a kisült húsos táskákat, a sertéshúst uborkával, és egy hatalmas lábas feketekagylót, amit csak egy kis fokhagymás-gyömbéres vízben gőzöltek meg. A húsos batyu gyönyörű (ha nem tudnám, nem tartana sokáig, mire kitalálnám, hogy profi kezek közül került ki) és hihetetlenül finom. Biztatnak, hogy ne szerénykedjünk, együnk csak, ebből sokat kell enni! Hogy milyen ételek hiányoznak nekik a legjobban? Egyértelműen a halak. Karen anyukájának kedvence például az otthoni helyi specialitás, a Yu Wan halgombóc, amely sertéshússal van megtöltve. Meg a Lanzhou lamian tésztaleves, amely kézzel húzott tésztából és pikáns marhahúslevesből áll. A magyar konyhában a gulyásleves, a halászlé vagy a rántott hús a kedvencük, és a tejszínes levesek állnak legtávolabb az ízlésüktől.

És hogy mi a titka annak, hogy a „kedves kínai nagypapa” ilyen fiatalos? Sok zöldség, sok gyümölcs és rengeteg gyógyleves, amit minden áldott nap fogyasztanak. Hol szárított tintahallal (gerinc- és hátfájás ellen), hol szárított gyümölcsökkel (vashiány ellen).

Gyömbéres pontyleves újhagymával Jiyu Tang

Szívem szerint gyógyító levesnek nevezném ezt az ételt. Amikor elkezdtem főzni, kissé szkeptikus voltam, mert aggódtam, vajon nem lesz-e túl semleges ízű. Hiszen végső soron egy halalaplevet főzünk, amelyben a gyömbéren kívül még zöldség és fűszer sincs. De a gyömbértől, a fokhagymától és a hal ízétől egy kifejezetten kellemes, erőt adó levest kapunk, egy lélekmelengető húsleves kínai megfelelőjét. Eredetileg egész ponttyal készül, de én kényelmesebbnek találom a halszelet használatát, így azzal ajánlom.

Gyömbéres pontyleves újhagymával Jiyu Tang

Hozzávalók (4 adag)

2 evőkanál napraforgóolaj
4 pontypatkó vagy -filé
5 szelet friss gyömbér
6 gerezd fokhagyma megpucolva
só, bors
1 csokor újhagyma zöldje felkarikázva
1 csokor friss koriander finomra aprítva

Wokban vagy nagyobb lábasban felhevítjük az olajat, és a halszeletek mindkét oldalát kissé megpirítjuk. Felöntjük 6 dl vízzel, hozzáadjuk a gyömbérszeleteket (nem muszáj meghámozni) és az egész fokhagymagerezdeket.

Kb. 20 percig főzzük, amíg a lé elkezd kifehéredni a haltól.

Ekkor további 6 dl vizet adunk hozzá, és alacsony lángon kb. 1 órán át gyöngyöztetjük. Sózzuk, borsozzuk.

Tálaláskor újhagyma zöldjével és friss korianderrel szórjuk meg.



Kínai húsos batyu Sheng jian bao

A húsos batyukat Kínában pékségben árulják, és elsősorban reggelire fogyasztják. A kínai családfő is pékségben dolgozott, ahol igazi mestertől tanulta elkészítésének művészetét. Csak ámultam, ahogy járt a keze, és villámgyorsan csodálatosan szabályos, gyönyörű gombócokat formázott. Amikor a fotózáshoz én is elkészítettem, természetesen nem sikerültek ugyanolyanra — nemhiába, nem volt alkalmam évtizedeken át kínai gombóckészítő mestertől ellesni a trükkjét, meg hát gyakorolni a mozdulatot —, de az a gyanúm, hogy ezzel ugyanígy járnak majd a legtöbben.

Kínai húsos batyu Sheng jian bao

Hozzávalók (kb. 16 darabhoz)

2,5 dkg élesztő
50 dkg liszt
2,5 dl langyos tej vagy víz
1 egész tojás
egy csipet só

A TÖLTÉLKHEZ

2 evőkanál olaj
1 hagyma egészen finomra aprítva
2 gerezd fokhagyma reszelve
25 dkg darált sertéshús
2 evőkanál szójaszószt
1 kávéskanál cukor

Az élesztőt 0,5 dl langyos tejbe vagy vízbe morzsoljuk egy csipet cukorral, és tíz percre állni hagyjuk, amíg felfut.

A lisztet összekeverjük a sóval, közepébe mélyedést csinálunk, beleöntjük a tejet, a tojást és a felfuttatott élesztőt. Elasztikus, közepesen lágy tésztát gyúrunk. Letakarjuk, és huzatmentes helyen egy órát kelesztjük.

Közben elkészítjük a töltelékét: az olajon üvegesre dinszteljük a hagymát és a fokhagymát. Hozzáadjuk a darált húst, a szójaszószt és a cukrot, és addig pirítjuk, amíg a hús megsül.

A megkelt tésztát átgyúrjuk, és 16 pingponglabda méretű golyót formázunk belőle. Egyesével körökké nyújtjuk őket, megtöltjük egy-egy teáskanál húsos töltelékkel, a tetejét pedig összecsípjük és elcsavarva lezárjuk, de úgy, hogy a közepén maradjon egy kis rés.

Serpenyőben kb. 3 evőkanálnyi napraforgóolajat forrósítunk, és a gombócokat beleültetjük, hogy az aljuk megpiruljon. Kevés vizet öntünk alá, lefedjük, és kb. 10 percre gőzöljük. Frissen kínáljuk.



Wokban készült sertéshús uborkával és paprikával

Szerintem a wokban készült ételeknél mutatkozik meg leginkább, hogy micsoda eltérés van a kínai büfék édes mártásba fulladó ételei és a frissen készült, zöldségekkel pirított serpenyős fogások között. Ennek az ételnek a legnagyobb meglepetése az uborka volt, ami éppen csak elveszíti nyers jellegét a pirítás során, ezért az egésznek friss és üde karaktert ad.

Wokban készült sertéshús uborkával és paprikával

Hozzávalók (2-4 adag)

Egy kb. 50 dkg-os sertésszűz vékonyra szeletelve
 2 evőkanál étkezési keményítő
 2 evőkanál rizsbor (vagy száraz sherry)
 4 evőkanál napraforgóolaj
 4 cm friss gyömbér finomra aprítva
 1 evőkanál barnacukor
 4 evőkanál szójaszószt
 1 kígyóuborka kimagozva, 4 cm-es hasábokra vágva
 1 piros kaliforniai paprika 4 cm-es csíkokra vágva
 1 evőkanál pirított szezámmag

A húst megszórjuk az étkezési keményítővel és ráöntjük a rizsbort, majd összekeverjük, hogy egyenletesen befedje. Letakarjuk frissen tartó fóliával, és fél-egy órára hűtőbe tesszük. A húst ebben a fázisban nem szükséges sózni, mert sósságát a szójaszósztól kapja.

Egy wokot vagy serpenyőt zsiradék nélkül füstölésig felforrósítunk, majd hozzáadjuk az olajat. A forró olajba tesszük a húst, és erős lángon dobva-rázva néhány perc alatt megpirítjuk. Amikor elkészült (kifehéredett és nagyjából átsült), hozzáadjuk a finomra aprított gyömbért, a barna cukrot, a szójaszószt, végül az uborkát és a kaliforniai paprikát. A zöldségekkel csak néhány percig pirítjuk, hogy elveszítsék nyerseségüket, de ropogóságuk maradjon.

Tálaláskor pirított szezámmagot szórunk rá. Natúr jázminrizs illik hozzá.





Congee - rizsből főzött sűrű leves, amelyet reggelire fogyasztanak.

Baozi - töltött, gőzölt tésztabatyu, amelynek számos fajtája ismert

Osztrigaszósz - cukorból, sóból, keményítóből, valamint osztrigakivonatból készített édeskés ízesítő, amely kiváló pl. pirított zöldségeken

Bok choy - egyike a számos kínai zöldségfélének



Lup cheong - enyhén édeskés, ötfűszerrel ízesített szárított kolbász

Yu Wan - Fuzhou városában jellemző, pingponglabda méretű halgombóc, amely sertéshússal van megtöltve

Dim sum - a kínai étkezés egyik legfontosabb formája, valójában nem más, mint falatoztatás: kínai tapas, alkohol helyett teával. Gőzölt tésztabatyuk, sós sütemények, ragacsos oldalas, ötfűszeres csirkeláb stb.

PERU **B**RAZÍLIA **J**EMEN

INDIA **K**AMERUN

VIENTNAM **L**IBANON

OROSZORSZÁG

KÍNA **M**AROKKÓ **K**OREA

AZERBAJDZSÁN

TÖRÖKKORSZÁG

KUBA **S**ZERBIA

Budapesten számos étteremben nyílik lehetőség a kötetben szereplő nemzetek konyháinak megkóstolására. Az alábbiakat ajánljuk.

AFRIKAI

Mount Cameroon Afrikai Étterem
1077 Budapest, Wesselényi utca 49.
061 785 1066

Afrika Büfé & Bár
1084 Budapest, Bacsó Béla utca 26–28.

Afro Center
1077 Budapest, Jósika utca 2.
061 321 1674
www.afrocenterhungary.com

Lalibela Étterem
1066 Budapest, Jókai út 40.
06 1 269 2480
www.addislalibela.hu

VIETNAMEI

Quan Hoa Sen
1183 Budapest, Gyömrői út 79–83.
29. épület
+3630 830 3971
www.facebook.com/quanhoasen

Édenkert
1161 Budapest, Rákóczi út 162.
+3630 950 4495
www.vietnami-etterem.hu

Long Island Pub
1191 Budapest, Hunyadi u. 22.
+3670 456 1845

KOREAI

Lunchbox
1054 Budapest, Hold u. 13.
061 302 4468
www.lunchbox.hu

Arirang Koreai Étterem
1033 Budapest, Hídfő u. 16.
061 240 5531

Seoul House Koreai Étterem
1011 Budapest, Fő u. 8.
061 201 7452

Kínai-Koreai Étterem
1066 Budapest, Zichy Jenő utca 9.
061 305 6975

INDIAI

Shalimar
1072 Budapest, Dob utca 50.
061 352 0297
www.shalimar.hu

Pándzsáb Tandori Indiai Étterem
(Punjab Tandoori)
1133 Budapest, Pannónia utca 3.
061 270 2974
www.indiaietterem.hupont.hu

Hathi indiai kifőzde
1139 Budapest, Frangepán utca 20.
061 239 79 54
www.hathi.hu

Taj Mahal
1067 Budapest, Szondi u. 40
061 301 0447
www.tajmahal.hu

Maharaja
1034 Budapest, Bécsi út 89–91.
061 250 7544
www.maharaja.hu

KÍNAI

Wang Étterem
1146 Budapest, Gizella út 46/A
061 251 2959
www.kinaikonyha.hu

Wang mester konyhája
1096 Budapest, Telepy utca 24.
061 455 7021
www.kinaikonyha.hu

Milky Way Étterem
1107 Budapest, Jegenyé u. 27–29.
+3630 226 7222
www.milkywayhotel.hu

Taiwan Étterem
1097 Budapest, Gyáli út 3.
061 215 1236
www.taiwan-restaurant.hu

Ezersárkány étterem
és rendezvényközpont
1106 Budapest, Jászberényi út 29.
061 433 2708
www.ezersarkany.hu

Kilenc Sárkány Kínai Étterem
1078 Budapest, Dózsa György út 56.
061 342 7120

Négy Tigris kínai piac (Józsefvárosi piac)
1087 Budapest, Kőbányai út 6.

AZERI OROSZ

Marquis de Salade
1065 Budapest, Hajós utca 43.
061 302 4086
www.marquisdesalade.hu

Aranykaviár Étterem
1015 Budapest, Ostrom utca 19.
061 201 6737
www.aranykaviar.hu

Arbat étterem
1087 Budapest, István u. 20.
www.arbat.hu

TÖRÖK

Szeráj Török Étterem Gyorsbüfé
1055 Budapest, Szent István körút 13.
061 311 6690

Star Kebab
1066 Budapest, Teréz krt. 62.
061 312 5835, 061 302 5474
(csak házhoz szállítás!)
1138 Budapest, Váci út 178.
Duna Plaza II. emelet
061 270 0273
1053 Budapest, Múzeum krt. 39.
061 318 0769
www.starkebab.hu

SZERB BALKÁN

Vogue Állóhajó-Étterem
1137 Budapest, Újpesti Alsó rakpart 1.
061 350 7000, 061 359 9784
www.restaurantvogue.hu

Montenegrói Gurman
1074 Budapest, Rákóczi út 54.
2045 Törökbálint, Tópark u. 1/A.
MAXCity
061 782 0806
www.mnggurman.com

A receptek elkészítéséhez szükséges különlegesebb alapanyagokat például az alábbi üzletekben lehet beszerezni.

CULINARIS

1055 Budapest, Balassi Bálint utca 7.
061 373 0028
hétfő–szombat: 9.00–20.00
vasárnap: 10.00–18.00
további két helyszínen
www.culinaris.hu

BALDASZTI'S MARKET

1013 Budapest, Lánchíd utca 5.
+3630 280 8612
hétfő–szombat: 9.00–21.00
vasárnap: 9.00–17.00
www.baldasztis.com

SARKI FÜSZERES

1137 Budapest, Pozsonyi út 53–55.
061 238 0600
hétfő–péntek: 8.00–20.00
szombat: 8.00–15.00
www.sarkifuzeres.hu

ARBAT

12 üzlet országszerte
www.arbat.hu

ÁZSIA

1093 Budapest, Vámház körút 5.
061 215 7148
hétfő: 10.00–17.00
kedd–péntek: 7.00–18.00
szombat: 7.00–14.00
www.azsiabt.hu

SZÉP KIS INDIA

1077 Budapest, Wesselényi utca 36.
061 413 6734
hétfő–péntek: 10.00–19.00
szombat: 10.00–14.00
www.exoticindia.hu

TOKYO PLAZA

1025 Budapest, Kapy utca 52.
061 413 1906
hétfő–péntek: 10.00–19.00
szombat: 10.00–17.00
www.tokyoplaza.hu

CHINESE WHOLESALÉ

1084 Budapest, Rákóczi tér 7–9.
061 322 4098
hétfő–vasárnap: 9.00–19.00

SEZGIN TÖRÖK HENTES

1051 Budapest, Magyar u. 52.
hétfő–péntek: 9.00–18.00
szombat: 9.00–14.00

SZÍR DELICATES

1111 Budapest, Karinthy Frigyes út 27.
061 279 1768
hétfő–szombat: 9.30–23.00
vasárnap: 12.00–23.00

HAO YODU (JÓ ÉS MÉG TÖBB JÓ)

1087 Budapest, Kőbányai út 6. EB/5
(Józsefvárosi piac)
+3630 328 1668
hétfő–vasárnap: 8.00–17.00
(Távol-keleti zöldség- és fűszernövény-üzlet)

TROYA TÖRÖK ÉLELMISZERÜZLET

1081 Budapest, Népszínház utca 40.
061 210 1592
hétfő–vasárnap: 06.00–22.00

LAGOS AFRICA MARKET

1073 Budapest, Akácfa utca 10.
061 321 6325
hétfő–szombat: 10.00–19.00
www.lagosafricamarket.hu

www.**STAHL DIREKT**.hu

KELETI FÜSZEREK ÉS ÉLELMISZER NAGYKERESKEDÉS

(több helyszínen)
1067 Budapest, Aradi utca 2.
+3670 2411 1387
www.oyadielikat.com

KELETI FÜSZEREK ÉS LIBANONI ÉTELEK

1093 Budapest, Lónyai u. 42.
+3620 222 6582
hétfő–péntek: 7.00–22.00

Mind a Menedék Egyesület, mind a szerző köszönetet mond mindenekelőtt a könyvben szereplő személyeknek és családoknak, hogy időt és energiát szántak a beszélgetésekre és főzésekre, és nyitottsággal működtek közre ebben a szép projektben.

Aida Claudia Villantoy Jaramillo de Karap és Karap Zoltán

Boumoujahed Moufid Said és Boumoujahed Dávid

Christian Didier Momo

Elsa Valle és Winand Gábor

Ercan Yüzalan

Fahmi Suzan és szülei, Szolmaz és Babek

Krivokapic Natasa és férje Srdan

Lee Hyun Joo és Garai Patrícia

Morva Klára

Rajkumar Sinha

Saadun Najeeb

Said Tichiti

Sütő Maria Florecy

Tran Thanh Diem Quynh

Xie Da Mu és családja

Köszönjük Konda Brigi keramikusnak, hogy az ételfotózáshoz rendelkezésünkre bocsátotta tányérjait.

EURÓPAI INTEGRÁCIÓS ALAP



Készült az Európai Unió **Európai Integrációs Alapjának** támogatásával.

A

- 96 Aszalt szilvás, marhahúsos tagine karamellizált hagymával
- 104 Azeri zöldfűszeres leves húsgombóccal és csicsriborsóval

B

- 180 Baklava
- 106 Bárányhúsos lepény gránátalmával
- 58 Bárányhúsos sült kibbeh
- 68 Brazíl sajtos zsemle

C

- 20 Citromos-chilis pácolt harcsa
- 152 Csípős-savanyú kimchileves
- 32 Csípős, mogyorószószos harcsa

E

- 44 Édes-savanyú leves húsgombóccal és rizstésztával

F

- 84 Fekete herceg torta
- 140 Fűszeres feketelencse-főzelék
- 94 Fűszeres lencsefőzelék à la Saïd

G

- 34 Gyömbéres csirkecomb sült főzbanánnal
- 188 Gyömbéres pontyleves újhagymával

H

- 130 Hagymás-ecetes pácolt hal
- 176 Hagymás-paprikás sült bab
- 80 Hideg savanyúleves kovászos uborkával és gerslivel
- 22 Hideg, rétegezett, citromos burgonyasaláta

J

- 168 Jemeni réteges vajas-mézes kenyér

K

- 36 Kameruni gyümölcshaláta kókuszkrémmel és pirított mogyoróval
- 190 Kínai húsos batyu

- 48 Kókusztejes tapiókapuding banánnal és pirított mogyoróval
- 72 Krémes mangópuding és kókuszpuding aszalt szilvával
- 128 Kubai feketebabragu

M

- 82 Majonézes rakott céklasaláta heringgel és újhagymával
- 92 Marokkói sárgarépa-saláta

P

- 56 Padlizsánkrém tahinivel
- 142 Paradicsomos-tejszínes csirke
- 164 Paradicsomos, fűszeres rizs
- 120 Pisztráciás-grízes desszert
- 178 Pljeskavica

R

- 70 Rizses-póréahagymás csirkehúsleves
- 156 Rizses, zöldséges egytálétel
- 154 Ropogós palacsinta újhagymával és tenger gyümölcseivel
- 144 Rózsavizes-szirupos sült gombóc
- 132 Rumos, nádcukros kenyérpuding

S

- 46 Sertéshúsos tavaszi tekeres
- 116 Spenótos-kecskesajtos tepsibörek

T

- 24 Tejkaramellkrémmel töltött omlós keksz
- 166 Tojássaláta szezámkrémes öntettel

Ü

- 60 Ünnepi töltött palacsinta

V

- 108 Vajban pirított aszalt gyümölcsök

W

- 192 Wokban készült sertéshús uborkával és paprikával

Z

- 118 Zöldséges borjúragu padlizsánbatyuban

