

Gasztronómia

Gasztronómia

Étel- és italismeret



Kereskedelmi és Idegenforgalmi

TOVÁBBKÉPZŐ

Szerzők:
Ételismeret: Tusor András
Italismeret: Dr. Sahin-Tóth Gyula

Lektorok:
Kalla Kálmán
Dr. Budai Gábor

Felelős szerkesztő:
Kővári István

A kiadvány kifejlesztésében közreműködtek
a Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző Kft.
módszertani központjának munkatársai.

© Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző Kft. Budapest, 1999

8. változatlan utánnyomás 2006

ISBN 963 637 218 7

Kiadja a Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző Kft.
Felelős kiadó: Dr. Asbóth Arthur
Készült a KIT Nyomdában
KIT Nytsz: 06.158/362

A turista akár külföldi országba látogat el, akár saját hazája nevezetes tájait keresi fel az idegenforgalmi értékek, nevezetességek és egyéb látnivalók mellett megismerkedik a fogadó ország vagy terület jellegzetes ételeivel és italaival is. Ez napjainkban már szinte természetesnek tekinthető, így az utazás során szerzett élmények sorából nem hiányozhatnak a gasztronómiai élmények sem.

Ezért az idegenforgalomban dolgozók szakmai felkészültségének szerves részét képezik a gasztronómiai alapismeretek, benne foglalva az étel- és italismeretet. Különösen az idegenvezetőknek kell tisztában lennie ezen tudnivalókkal, hiszen tevékenységükből adódóan a legtöbb időt töltik el vendégeinkkel, a turistákkal. Elsősorban ismerniük kell saját országunk jellegzetes ételeit és italait, különösen azokat, amelyeknek híre-neve már eljutott határainkon túlra is. Ismerniük kell továbbá az egyes nemzetek konyháit az egyes nemzetek étkezési szokásait. Csakis ezeknek az ismereteknek a birtokában tudnak a különböző nevesebb, illetve nevezetesebb ételekről és italféleségekről szakszerű felvilágosítást, tájékoztatást adni, a vendégek étrendjével összefüggésben véleményt nyilvánítani.

Ki tudná ma megmondani, hogy az ilyen fogalmak, mint vendégjog, vendégbarátság, vendéglő – bár a legrégebbi koroktól léteznek és hatottak az emberi együttélésre – pontosan hol, mikor, milyen formában jelentek meg?

A társadalom fejlődésének okait nem lehet olyan biztonsággal megállapítani, mint a természeti törvényeket. Hosszú időnek kell eltelni, gyakran évszázadoknak, amíg a társadalmi szokások hitelesen megírt történelemmé válnak. Ezeknek a szokásoknak az eredetét, első megjelenési formáit a messzi múltba nyúló hagyományokból, lélektani következtetésekből tudjuk, amennyiben ez emberileg egyáltalán lehetséges.

Tény azonban, hogy a civilizáció kezdeti szakaszáig eljutott népek szükségét érezték annak, hogy ismeretlen, idegen világba jutva védelmet, fedelet és élelmet kapjanak. Tisztában voltak azzal, hogy ezek – az adott korban életbe vágó, sorsdöntő előnyök – csak a kölcsönösség alapján biztosíthatók.

Végző következtetésünk az lehet, hogy ez az ösztönös felismerés az alapja a vendéglátó, vendéglős kultúra kialakulásának, amely nélkül a mai modern életünk elképzelhetetlen.

A **gasztronómia** görög eredetű szó, jelentése ínycsengés, az ételek és italok szakértő ismerete, kifinomult élvezése, az étkezés művészete.

További jelentése szakácsművészet, ínyesmesterség, tágabb értelemben pedig a terítés, a felszolgálat művészete, az étkezés kultúrája is.

A **táplálkozás** nagyon fontos szerepet tölt be az életünkben, ez a jelenség fontos megnyilvánulása az élet állandó megújításának. Szervezetünk anyagai időről időre kicserélődnek életünk folyamán, az elhasználódott sejtek így módon regenerálódnak. A táplálkozással szervezetünk felépítéséhez nélkülözhetetlen, az életműködés során elhasználódott, kicserélődő vegyületek folyamatos pótlásáról, valamint az életfolyamatok fenntartásához és a munkavégzéshez szükséges energia biztosításáról gondoskodunk. Az embernek sokfajta nyersanyag áll rendelkezésére, hogy tápanyagszükségletét fedezze. A táplálkozás összefügg az élővilág létével, hiszen az élőlények táplálékforrása maga az élővilág.

Igaz az **italok** fogyasztása táplálkozás-élettani szempontból nem feltétlen szükséges, mivel legősibb italunk a víz, valamint az élelmiszerekben és az ételekben lévő természetes víztartalom biztosítja az életműködések folyadékszükségletét, mégis nélkülözhetetlenek, hiszen sajátos, esetenként különleges alkotórészeik folytán kedvezően befolyásolják az emésztés folyamatát, előnyösen hatnak az érzékszervekre és az idegrendszerre, ezáltal élénkítő, üdítő-frissítő hatásúak. Mindezen tulajdonságaikból adódóan szinte elmaradhatatlan részei táplálkozásunknak. Napjainkban már megszámlálhatatlanul sokféle ital készül, a legkülönbözőbb igényeket kielégítve évről évre gazdagabbá, változatosabbá, színeibbe téve ezen árucsoport választékát.

Az étkezés körülményei különbözőek lehetnek. Ha valaki egy képekkel illusztrált szakácskönyvet megnéz, azonnal megérti, miért nevezhetjük az ételkészítést művészetnek. Az ízlésesen, szépen tálalt étel nemcsak ízével szerez örömet annak, aki elfogyasztja, hanem esztétikai élményt is nyújt, amennyiben az étkezés egyéb körülményei is megfelelőek.

Így ír erről *Brillat Savarin*: „Aki részt vett valaha egy pompás lakomán, amelyet tükrökkel, szobrokkal és virágokkal díszített, szépasszonyokkal teli teremben tartottak meg, amelyben illatszerek és lágy, kellemes zene hangja áradt szerte, az ilyen ember minden szellemi megerőltetés nélkül át fogja látni, hogy az összes tudományok hozzájárultak az ízlés élvezeteinek növeléséhez és illő keretbe foglalásához.”

Hosszú időnek kellett eltelti azonban ahhoz, hogy az ember a földből kivájt rovarok, bogyók, elhullott állatok fogyasztásától eddig eljutott.

Ételismeret

1. Gasztronómatörténeti áttekintés

„Az ebéd készítéséhez végy..... mindenek előtt egy hosszú hegyes botot, amelyvel kiáshatod a föld alatti gombákat, lecsapkodhatod a tölgyfáról az érett makkot, feltörheted a magvakat, felpattinthatod a különféle héjakat. Azután keress egy jó formájú mélyedést a sziklában, töltsd meg eső- vagy forrásvízzel. Halmozz fel mellette köveket...., a kőhalom felett gyújts jókora tüzet, s tüzelj egy-két óra hosszat, míg át nem tüzesednek a kövek. Ekkor dobj a vízbe egyet, aztán még egyet, egészen addig folytasd, míg a víz forrni nem kezd. Most tedd a vízbe a megtisztított pitypangot, vadspárgát, a lehajazott makkot és csipkebogyót. Adj hozzá sós vizet, vadrózsaszirmot, s most már addig dobj a főzetbe újabb és újabb tüzes köveket, míg a zöldségek és a magvak meg nem puhulnak...”

(Halász Zoltán: *Gasztronómiai kalandozások Európában*)

A fent leírt receptet Raymond Oliver francia mesterszakács, régészeti kutatók, részint Új-Guinea belsejében végzett néprajzi megfigyelések alapján rekonstruálta. Hasonló kutatások eredménye egy Fülöp-szigeteki étlap: Húsos levelek, gyümölcs, kétféle béka, rák, lárvák. Az itt élő ősember barlangja közelében mindenre könnyen szert tehetett.

1.1. Őskori táplálkozás

Mit evett, hogyan táplálkozott az ősember? Mit fogyasztott, hogyan készítette el az ételeit? Számptalan kérdés, amelyre a feleletet a történészek az ásások során előkerült leletekből próbálják megadni. Barlangrajzok, a föld mélyébe került megkövült magvak, csontmaradványok, edények segítenek megválaszolni.

A **kőkorszak embere** magvakkal, bogyókkal, édeslevelekkel, gombákkal, gyökerekkel táplálkozott. Természetesen sem összetételében, sem energiaértékében nem volt kielégítő ez a táplálkozás, még akkor sem, ha tudjuk, hogy a lakosság gyér száma miatt nagy területen gyűjthették össze táplálékukat. A mérsékelt éghővön élő ősember ki volt téve a téli táplálékhiánynak is, amelyet nagyon nehezen vészelt csak át. A növényi eredetű táplálkozás nem adott elegendő energiát a nagy fizikai igénybevételnek kitett ősember számára. Ezért feltehetően már a kezdetben madarakat, tojásokat, a földből kivájt bogarakat, rovarokat, férgeket is fogyasztott. Szerszámai még kezdetlegeseek, tökéletlenek voltak, így nagyobb állatok elejtéséről szó sem lehetett.

A népesség szaporodása, az apróvadak megritkulása rákényszerítette az ősembert, hogy fejlessze szerszámaikat. A kőből, csontból, fából készült eszközök feltétlenül eredményesebbé tették a halászatot és a vadászatot, de még így is szűkösen táplálkoztak.

Az emberiség egész történelmének alakulásában meghatározóan nagy szerepet játszott a **tűz felfedezése**. A barlangokban talált hamurétegek tanúsága szerint őseink 500 000 évvel ezelőtt már ismerték és használták a tüzet. Az ősember kezdetben nyersen fogyasztotta a növényi magvakat, bogyókat, gyökereket, sőt a húsféléket is. Sok-sok évnél kellett eltelnie addig, míg rájött, hogy a tűzbe ejtett mag héja könnyebben ledörzsölhető, a mag pedig így ízletesebb, puhább. A tűzbe tett hús íze is megváltozik, kellemesebb, zamatosabb lesz.

A parázs közé tett gyökerek, gumók, a parázsban megpirított magvak, a nyársra felhúzott húrok, tehát a **sütés** minőségében változtatta meg az ősember táplálkozását. A téli ínséges idők átvészelését segítette az a felismerés, hogy a szárított gyümölcsök, gombák, a füstben tartott húrok hosszú ideig elállnak.

A sütés után sokkal később kezdett az ősember **főzni**. Először csak földbe vájt üregekben, később már fából kivésott edényekben főzte a levesét. Vízbé áztatott magvak, gyökerek, gumók, levelek képezték ezen ételek alapját. A főzés pedig úgy történt, hogy a vízbe felizzított köveket dobta, ezt a műveletet többször megismételték, és így a felforrósodott vízben megpuhultak a növények.

Nagy előrelépés volt az első, kezdetleges fűszerek alkalmazása: sós források vizén kívül hamut, aromás növényeket, magvakat, édesítőnek pedig a vadméhek mézét és a jávorfa nedvét használták.

A tűzhöz kapcsolódik az a nagy felfedezés is, hogy egyes, a tűz mellett hagyott ételek íze egy idő után kellemesen savanykássá válik, és ezáltal hosszabb ideig eltarthatók. Ez a felismerés mérföldkövet jelentett az emberiség táplálkozásában, hiszen így jutottunk el a kenyér, majd a sör készítéséhez.

További emberöltőknek kellett azonban eltelniük ahhoz, hogy a kövek között megőrlött búzaszemeket vízzel elkeverve kezdetben forró köveken lepényként megsüssék. Azután a korabeli „hanyag háziasszony” mennyire megijedhetett, amikor az előző napról megmaradt tészta kelni, dagadni kezdett. Ismét csak sok időre volt szükség, míg a természetfeletti hatalmak megnyilatkozásának vélt kivárást egy bátor ősember megsütötte.

Ugyancsak az ősidőkben történt, amikor a híg árpapempőn ugyanazt a változást vette észre elődünk, mint a búzalisztból készült masszán. Az erjesztett italt először talán kiöntötte, és megijedt a sístergő hangjától. Egyszer aztán nagy bátran megitta, és ezzel elfogyasztotta az emberiség első korsó, illetve agyagfazék sörét.

A csiszolt kőkorszakban az ember már háziasított jó néhány állatfajtát: a legőszibb társán, a kutyán kívül a juhót, a szarvasmarhát és egyes baromfifajtákat is. Az állattenyésztés révén a húsfogyasztás rendszeressé vált. Megtörténtek az el-

ső lépések a növénytermesztés területén is. Ásóbotját kezdetleges ekévé, kapává alakította, természeteni kezdett néhány növényt, kásaféléket, búzát, árpát, kölest. A magvakat nyersen, később pörkölve fogyasztotta.

A neolitikori barlangokban az ásatások során vadgyümölcsök magvait, így vadszőlőt is találtak. Az összegyűjtött szőlőszemeket feltehetőleg kipréselték, és az élesztőgombák erjesztő hatását kihasználva ízletes italt készítettek belőle. Ma már tudjuk, hogy ez a bor volt.

Időben nagyot léptünk előre, amikor a gasztronómia történetének elemzése során az **ókori birodalmak** gasztronómiájáról ejtünk néhány szót.

1.2. Ókori táplálkozás

Európa mintegy hét évezredes őskora alighanem csak rövid közjátéknak tetszik a kezdetleges „vademberek” és a későbbi civilizációk között. Ám a környezetét fokozatosan meghódító ember éppen ebben az időszakban sorsdöntő lépéseket tett meg.

A földművelés kezdeteitől a fémművesség elterjedéséig a városias életforma kialakításáig vezettek ezek a lépések. A korai őstörténeti korszakok vizsgálatát megnehezíti, hogy nincsenek írásos források, feliratok, így a régészek egyes lelettípusok – sírmellékletek, fegyverek, edények és más használati eszközök – rendszeresen együtt való előfordulásából ismernek fel kultúrákat. A bronzkori temetkezésekből megismerhetjük a korabeli „divatot”. A kiváltságosak szomját oltó italok befogadására szolgáló kancsókat, kupákat, csöbröket – szitulákat – díszítő domborműveken szertartásokat, ünnepeket örökítettek meg a korabeli művészek.

D. W. Harding szerint a Kr. e. VII. és Kr. e. I. százada közötti időszaka megfejtendő rejtélyekkel teli kor.

Gordon Childe a XX. század valószínűleg legjelentősebb őstörténésze írta: *„A történelem előtti Európa bonyolult, nehezen követhető fejlődési vonalaiból egyetlen tendencia – emelkedik ki határozottan és jól felismerhetően: a civilizáció vívmányainak kelet-nyugati irányú terjedése. Az a hatalmas erejű folyamat, amelynek során Európa átveszi, magáévá teszi, s átformálja a keleti civilizációk eredményeit. A barbár társadalmak még az őskorban is sajátosan európai módon viselkedtek.”*

A gabonatermesztés kétségtelenül Ázsiából terjedt Európába. Az árpa őse Afanisztánban, Perzsiában élt, a mai búza elődjét Mezopotámiában termesztették. A Tigris-Eufrátesz közének legrégebbi ismert civilizációja már háziállatként tenyésztette a juhokat, amikor európai elődeink a háziasítást még meg sem kezdték.

Az **ósi Indiából** sok élelmiszer-alapanyag jutott Európába, így a gabonafélék, a narancs, de már jóval a mi történelmünk előtt termesztettek rizst, árpát, búzát,

datolyát, háziállat volt a juh, bivaly, az elefánt, teve, ló, csirke is. Kontinensünk gasztronómiai gyökereit azonban inkább a Közel-Keleten, a Tigris-Eufrátesz közében kereshetjük.

A Tigris-Eufrátesz közének legősibb ismert városa, Ur maradványai között agyag-, réz-, cserépedényeket, ivócsészéket találtak. Egy földalatti szentélyből állati csontok, árpaszemek kerültek a felszínre, a hajdani áldozati lakoma maradványai. Ebben az ókori városban emeletes házak voltak vízvezetékekkel, fürdőhelyekkel, belső udvarral.

Ásatások során előkerült cserép-, agyag- és rézedények, üstök, ivócsészék és a királysírokból kiemelt szobrok, domborművek vallanak a **sumérok** kultúrájáról, így étkezési szokásairól is.

Az egyik dombormű juhokat, disznókat, ludakat és halakat ábrázol, egy föld alatti szentélyből árpaszemek, állati csontok, feltehetőleg egy áldozati lakoma maradványai kerültek elő. Nyilvánvaló, hogy az ábrázolt állatok húsát fogyasztották.

A sumérokat leigázó **akkádok** folytatták a földművelést, az állattenyésztést és elődeik városépítő művészetét is. A győztes uralkodók igazi nagyvárossá fejlesztették Babilont, amelynek tornyai az égre törtek (Bábel tornya), a város kerülete meghaladta az 50 km-t. Korabeli ékírásos szöveg felsorolja, hogy milyen húsokat, halakat, datolyát, gabonát és sört szállított egy városközeli gazdaság az egyik templom papjai számára.

Nabukodonozor babiloni király Kr. e. 587-ben elfoglalta Jeruzsálemet, és fogságba hurcolta a zsidó nép jelentős részét. *Dániel* próféta is a fogságba hurcoltak között volt. Ő írta le a király fiának, *Baltazárnak* a lakomáját, a lakoma fogásainak hosszú sorát. A király előhozatta a jeruzsálemi szentély aranyedényeit, hogy azokból igyon áldomást a babiloni nagyurakkal, mikor a titokzatos kéz a terem falára írja: „Mene..... tekel”. A titokzatos szavak értelmét *Dániel* fejti meg, és közli a királlyal, hogy Babilon közelgő végét jelentik. Így ér véget az első lakoma, amelyet feljegyzett a történelem.

Az **asszír** birodalomban építik az ókor másik nagy metropolisát, Ninivét, Babilon vetélytársát. Az asszírok inkább kereskedtek, a földműveléssel nem sokat törődtek. Viszont nagy hús- és borfogyasztók voltak, így jeleskedtek az állattenyésztésben és a szőlőtermelésben.

Ninive romjai közül előkerült régészeti leleteken, domborműveken gyakori motívum a lakoma. A férfiak félig fekvő helyzetben fordulnak a dúsán terített asztalok felé, a nők karosszékekben ülve figyelik a férfiak étkezését.

A **perzsa udvar** elképesztő gazdagságáról, lenyűgöző, de barbár pompájáról a görög *Athenaios* tudósít, kiemelve az elfogyasztott ételek hatalmas mennyiségét. A szuzai udvarnak naponta ezer marhát, ürüt, lovat, szamarat vágtak le,

struccok szőreit, tyúk, ludak ezreit. Az uralkodó egy-egy érdekes fogást kreáló szakácsot gazdag adományokkal, kitüntetésekkel halmozott el.

A leírás bizonyára túlzó, de többé-kevésbé hiteles képet kaphatunk egy perzsa király által adott lakomáról Athenaios nyomán: *„Mindazok, akik a perzsa király lakomáján részt vesznek, először megfürdenek, és fehér ruhába öltöznek, majd csaknem fél napot azzal töltenek, hogy felkészülnek a vacsorára. Azok közül, akiket meghívtak, hogy részt vegyenek a királyi étkezésen, néhányan a szabad ég alatt esznek, mások bent a palotában de még ezek sem a király jelenlétében. Két egymással szemben lévő terem van, az egyikben a király fogyasztja el vacsoráját, a másikban a meghívottak. A király láthatja őket az ajtó takaró függönyön keresztül, de ők nem láthatják a királyt. Bizonyos alkalmakkor azonban a hivatalos ünnepségeken mindannyian együtt étkeznek a királlyal egy nagy teremben. A legtöbb esetben a király egyedül reggelizik és ebédel, de néha felesége és néhány fia is vele eszik.”*

Miután Xerxész perzsa királyt a görögök legyőzték, a görög fővezér összeszedte a perzsa uralkodó arany- és ezüstedényeit, konyhafelszereléseit, összegyűjtötte a fogságba esett perzsa szakácsokat, udvari szolgákat. Megparancsolta, hogy készítsenek olyan ebédet, amelyet Xerxésznek szolgáltak fel egy hétköznapon.

A görög hadvezér és tisztjei alig győzték végigenni a sok finomságot. A lakoma végén Pauszaniász így szólt tisztjeihez: *„Azért rendeztem ezt a lakomát, hogy a saját szemetekkel lássátok, milyen ostoba Xerxész. Ilyen fenséges kosztont élt, mégis a mi szegényes asztalunkat irigyelte.”* Feltehető, hogy Perzsiában alakultak ki az étkezéssel kapcsolatos „etikett” szabályai, amelyek azután a görög-római világon át jutottak el Európába.

Egyiptom táplálékának forrása már ősidők óta a Nílus volt. Az istenként tisztelt folyó áradásának fekete iszapja tette termékennyé az egyiptomi földeket. Halakat és vízimadarakat bőségesen adott a Nílus, de pl. a papirusznád alsó szárát is kifőzték vízben, ahogy napjainkban a spárgát szokás. Termesztettek kölest, árpát, búzát, a kapás földművelésről lassan áttérve az ekével történő szántásra. *Ti* fáraó sírkamrájában találtak egy festményt – kb. Kr. e. 299-ből származik –, amelynek egyik képén még kétágú ásovillával dolgozik a paraszt, a másik képen már eke elé fogott ökreit hajtja.

A szegényebb néprétegek részint gabonából sült lepényeket, de kovással kelesztett kenyeret is ettek, hozzá halat, hagymát, datolyát. Korabeli feljegyzés beszámol arról is, hogy a Kheopsz-piramis építésén dolgozó rabszolgák hagymát, fokhagymát, petrezselymet kaptak a kenyérhez. A jobb módúak étrendje természetesen ennél gazdagabb volt.

Az egyiptomi táplálkozásra vonatkozó legtöbb ismeretünk a sírok világából származik. A száraz sivatagi levegő épségben megőrizte az egyiptomi élet mindennapjait megörökítő festményeket, domborműveket, korsókat, edényeket, az elhunytat és háza népét idéző kicsiny, festett anyagfigurákat. *Sehetep-Ab*, Alsó-Egyiptom kormányzója Kr. e. 1600 körül mészkőből faragott domborművön

örökítette meg magát és feleségét. Az asztalnál ülnek és jól kivehetők az étkezés fogásai: liba, kacsa, kenyér, boros korsó és két virággal teli váza áll a falatozó házaspár előtt az asztalon.

Ugyancsak érdekes dokumentumokat őrzött meg *Kha* thébai főépítész és felesége *Mirit* sírkamrája. Bőséges útravalóval látták el a túlvilági útra induló építészt és nejét: sokféle cipóval (tucatnál többféle kenyeret süthettek a thébai pékek) vajjal, nyers és szárított hússal, baromfival, sózott hallal, fokhagymakoszorúkkal, zöldségfélékkel, olajjal, tejjel és borral teli amforákkal, lekvárral töltött fazekakkal, édességes dobozokban mazsolát, datolyát, aszalt szilvát adtak, de nem feledkeztek meg poharakról, tányérokra, sőt egy teljes konyhafelszerelésről sem.

A baromfifélék közül kacsát, galambot és gyöngytyúkot ettek, de tenyésztettek fürjet, foglyot is. Ették a tevé, a juh, a ló és a szamár húsát és a szarvasmarhát is tenyésztették.

Készítették és fogyasztották a lóbuszgyökeret, a lóbuszmagból emésztést segítő salátát állítottak elő. Ittak Egyiptomban bort, de a Kr. e. III. évezredben már számos serfőző is működött. Védnökük *Ozirisz* isten volt. Készítettek világos, barna, mentával, majoránnával, petrezselyemgyökérrel, csillagfürttel fűszerezett söröket.

Kelet kincseit és gasztronómiájának titkait föníciai, görög, római hajósok hozták Európába, görög földre, Itáliába, ezek is hozzájárultak a görög, majd a római gasztronómia kialakulásához.

A görög kultúráról, eszményekről, társas életéről, de ételekről és étkezésről is sokat elárulnak a homéroszi eposzok. Az ő általa rajzolt világképből kiderült, hogy az étkezés milyen fontos jelensége volt a görög társadalmi életnek.

Tudjuk, hogy a legbecsültebb eledel a marhahús volt, amelyet sütve készítettek, de juh-, kecske-, sertéshúst, baromfit, halat és egyéb tengeri állatokat is fogyasztottak. A napi étkezésben fontos szerepük volt a gyümölcsöknek, a salátáknak, a zöldségféléknek. Kedvelték a káposztát, zöldbabot, spárgát, endíviát. Sok vöröshagymát, fokhagymát is fogyasztottak. A sokféle saláta fogyasztása a mediterrán népekre mindig jellemző volt. Ismerték az almát, hamuban sütve ették meg a birsalmát. A legjellegzetesebb gyümölcsük a füge, amit frissen, aszalva, sütve fogyasztottak, de tésztákba, kenyérbe is gyúrták ízesítőnek. Ritkaságszámba ment és csak orvosságnak használták a citromot. Termesztettek tököt, uborkát, változatos készítési módját ismerték a gombáknak. A káposztából a mi korhelylevesünkhöz hasonlólt főztek. A kovász nélküli pogácsát szívesen ropogtatták mindenkor. Hetvenkét féle különböző kenyér és péksütemény került ki a görög pékek kemencéiből. A mediterrán ember ma is édesszájú, a tészták, a desszertek terén is úttörők lehettek a görögök. Édesítőszerként főleg mézet és édes gyümölcsöt használtak, a nádcukor ritka és drága orvosságnak számított, csak kivételes esetben kerülhetett a szakácsok kezébe.

A fűszerek használata terén valószínű túlszárnyalták az utókort (pl. szezám,

kömény, ánizs, kapor, koriander, menta, zsálya, majoránna, ruta, mazsola, ecet, méz, bors) és egyéb fűszerek sokaságát is használták. Legkedveltebb zsiradékuk az olívaolaj volt. A reggelihez és az ebédhez nem hívtak vendéget. A legtöbb görög reggelire csak kenyeret és bort fogyasztott. Az ebéd sajt, szőlő vagy egyéb gyümölcs, bor, esetleg édes tészta volt. A vacsora bőséges, kiadós lehetett.

A hellén korban a szakácmesterséget művészetként tisztelték. A főzés magasztos ténykedésnek számított. A szakácsnak nemegyszer vallási feladatot is el kellett látnia. A homéroszi korra jellemző egyszerűség véget ért, a keletről jött új szokások kiszorították a régieket. Korabeli levélből ismerjük egy gazdag és előkelő macedóniai polgár vendégeinek felszolgált ételek sorát, mely a mai szemmel nézve hihetetlen sokféle: sült tyúk, sült kacska, galambpástétom, libasült és saláták. Ezt követte egy hatalmas ezüstpálon szarvas, nyúlhús, fogolyhús, baromfiak és kenyerek.

Spártában a kemény és egyszerű életmód, a közös étkezés kötelező volt. A közös konyhához egy bizonyos pénzösszeggel, meghatározott mennyiségű liszttel, sajttal, borral és más alapanyagokkal járult hozzá mindenki.

Egy asztalnál tizenöten ültek a közös ebédlőben, mindenki ugyanazt az ételt fogyasztotta. Leggyakrabban egy tál ételt, a híres „spártai feketelevest” ették, melynek receptje nem maradt fenn az utókor számára. Azt azonban feljegyezték, hogy étkezés előtt kemény edzéseket tartottak a tornacsarnokban, utána hideg vízzel folyókban úsztak, így nem meglepő, hogy ezt követően ízlett a feketeleves az éhes ifjaknak.

Hippokratész már a diétáról is ír, azaz a helyes étrendről, amely nem annyira a betegek gyógyítására, mint inkább az egészség megtartására irányult.

A fényűzés, az élvhajhászás és a mértéktelenségre vagy éppen az aszkézisre, önmegtadadásra való hajlam szinte az összes ókori civilizációban felbukkan, és ez a két véglet talán a táplálkozás történetében mutatkozik meg a legjobban.

1.2.1. Vendéglői élet a görögöknél

(*A magyar vendéglátóipar története a honfoglalás századaitól napjainkig* című könyv leírása alapján)

A vendégbarátság ősi fogalma ismert volt a görögöknél, de a rómaiaknál is, ebből eredeztethető a hivatásos vendéglátás kialakulása. A középkori és az újkori vendéglőt is az a kívánság hozta létre, hogy az emberek fedezet, védelmet és élelmet kapjanak.

A görögöknél az ősi vendégbarátságon túl a proxenos védte az idegeneket. Ez lényegében magánvendégbarátságot jelent. Bizonyos nagy tekintélyű polgárok, akik idegen államokkal kereskedtek, vagy politikai kapcsolatban voltak, pártfogásukba vették az onnan érkező összes idegent. Erre szükség is volt, mert egyes államokban, pl. Athénben szívesen látták, máshol, pl. Spártában kiutasították az idegeneket.

A homéroszi kor természetesen a mai értelemben vett vendéglőt még nem ismeri, de léteztek olyan helyek, ahol éjszakázni lehetett. Ilyen volt a **lesche**, a társalgó. Eleinte társalgásra, eszmecsereire szolgált, itt kerestek menedéket a déli nap, vagy télen a hideg ellen az emberek, de már a homéroszi korban használták éjjeli szállásnak is.

Később a forgalom növekedésével akadtak olyan idegenek is, akiknek nem volt vendégbarátság által biztosított helyük. Ahogy az állami, politikai élet bonyolultabbá vált, illetve Olympiába vagy máshova az ünnepi játékokra nagy számmal érkező idegeneknek szükségük volt szállásra, ételmezésre. Ezt a vendégfogadók biztosították a már említett leschen kívül a **katagógia** és a **pandokeia**. A görögök magát a vendéglős mesterséget nem tartották tekintélyes foglalkozásnak.

A **római** életnek, a vendégbarátság ősi szokása – a hospitium – is szerves részévé vált. A vendégbarátság gondolatát és gyakorlatát a rómaiak a görögöktől vették át. Vendégbarátság lehetett két személy, de két közösség között is, szóbeli vagy írásbeli megállapodás alapján. A történetírók és a költők munkáiból ismerjük, hogy a rómaiak a vendégeket szívesen látták, és a szíves vendéglátást utánzandó eszménynek tartották.

Horatius, Ovidius és még számos római költő szólt az asztal örömeiről műveiben. Rómában azonban nemcsak ínyencek éltek. A késő császári korban, amikor a legpazarlóbb orgiákat rendezték, a lakosság nagyobb része egyszerűen étkezett. Nagy volt a különbség a pásztorok, a földművelő emberek és a gazdagságban dúskálók életmódja között. A lakosság fő táplálékai a sós vízben főzött kásák voltak, amit árpa-, köles-, búza-, tönkölydarából készítettek. Salátákat, olajbogyót, gyümölcsöket és bort fogyasztottak még, néha halat, húst, bár az utóbbihoz ritkán jutottak hozzá. Sokféle kenyeret készítettek búzából, kölesből, daralisztból, fehér lisztből, különféle ízesítéssel, változatos formában.

A rómaiak napjában háromszor étkeztek. Az első étkezés a reggeli, 6–7 óra között volt. Fogásai egyszerűek: méz, gyümölcs, sajt és borbá mártogatott kenyér. A második étkezés kb. 11–12 órakor a mi villásreggelinknek felelt meg. Ennek kínálata bővült, mert meleg vagy hideg húsételekből, halból, főzelékekből és gyümölcsből állt. Hozzá mustot vagy mézből és borból készült édes italt, illetve méhsert ittak. Délután 3 óra körül kezdődött a főétkezés, a cena. Az előkelőbbek cenája általában három részből állt: az előétel, maga a cena és a desszert. Az előételeket olyan anyagokból válogatták össze, amelyek serkentik az étvágyat, így szerepeltek itt saláták, tojás, osztriga, olajbogyó, apró sós halak, mártások, zöldségfélék. Az előételhez méhsert ittak. Maga a cena több fogásból állt. Az első fogás néha egy egész vadkan vagy más húsételek: fácán, pulyka, császármadár, angolna stb. A második fogás után pihenőt tartottak, majd következett a desszert, ami sajtból, befőzött és friss gyümölcsből, főként almából állt. Az étkezést tojással kezdték és almával végezték. A cena fogásait dúsabbá, változatosabbá tették, ha vendégeket hívtak.

Az asztalkendőt vagy a házigazda adta, vagy a vendégek vitték magukkal. Erre azért volt szükség, mert evőeszközt nem használtak. Minden fogás után vizet hordtak körbe a rabszolgák, a vendégek a kezüket leöblítették. Ünnepi jellegű lakomákon a hajukat illatos olajokkal, kenőcsökkel kenték be és virágkoszorúval ékesítették. Az a hiedelem járta, hogy a hús lombkoszorúval övezett fejnek nem árt meg olyan hamar a bor. Evés közben általában keveset ittak, de a cenát gyakran követte éjszakába nyúló borozgatás, amit a választott borkirály irányított. Az étkezések helye eleinte az átrium volt, később külön ebédlőt használtak. Középen négyszögű asztal állt, ezt három oldalról pamlag vette körül.

A római konyha változatosságát a felhasznált sokféle nyersanyagnak is köszönhetette. Kedvelt a káposzta, amelynek eleinte a torzsáját fogyasztották. A salátának tucatszerű változatát természetették: zöld levelű fejes saláta, vörös saláta, vörös eredetű ciprus saláta, fehérsaláta, cikória. Termeltek vörös és fehér céklát, karalábét. Elterjedt konyhakerti növény volt a spárga, a hagyma, az uborka. A tököt főzve, olajban sütve készítették, füstöléssel konzerválták télire. Drága volt és ínycsalatnak számított az articsóka, amit mézzel kevert ecettel öntöttek le, köménnyel fűszereztek. Nagyrabecsült hüvelyes volt a lencse, de babot, borsót is ettek. A lencséből levest vagy pürét készítettek, a pörkölt csicseriborsót a cirkusban ropogtatták az emberek.

Gazdag volt a gyümölcskínálatuk. A különböző forrásmunkák huszonhárom almafajtát említenek, amit nyersen, aszalva, hamuban sütve, kompótnak, lekvárnak főzve fogyasztottak, de készítettek almabort is. A körtét az almánál jobban kedvelték, különleges csemege volt Rómában a mézben főtt körte. Ismerték a körtebort, ízesítőként használták a körteborból készült ecetet. Kedvelt gyümölcs volt a szilva, a cseresznyét viszont nem szerették. Az őszibarack és a sárgabarack később, a császárság korában honosodott meg Itáliában. Ősidők óta termelt a fügefá, az olajfa és a szőlő. A citrom és narancs, amely jellegzetes gyümölcse a mai Olaszországnak, Pliniusz idején még nem honosodott meg Itáliában.

A disznóhús fogyasztása elterjedt volt. A római parasztok babon, korpán és makkon hízlalták a sertéseket, míg az igazi ínycsegek gesztenyén és mandulán tartották. Kedvelt volt a sonka, amelynek több mint húszféle füstölési módját ismerték. A sonka mellett a sertésvese, a láb is ínycsalatnak számított. A római korról a sertéshús népszerűségének Itáliában vége szakadt.

A szarvasmarha a római korban fontos segítőtársa volt az embernek, mint igavonó állat. A marhacsordák egész évben a szabad ég alatt éltek. Tejét nem kedvelték úgy, mint napjainkban, többre tartották a juh- és kecsketejet, nagyra becsülték viszont a húsát. Kedvenc volt a tevehús, de fogyasztották a fiatal szamár, elefánt vagy a kölyökkutya húsát is. Általában jellemző volt, hogy legtöbbször a fiatal állatok húsát becsülték. Kivételt képezett a borjúhús, ami nem tartozott a kedvelt hússok közé.

A liba Galliából került Itáliába. Gabonafélékkel táplálták a ludakat, illetve ha azt akarták, hogy a májuk nagy legyen, vízbe áztatott füget adtak nekik. Ősi idők

óta tenyésztették a kacsát, de húsa nem számított ingyenc falatnak. Fogyasztották a tyúkot, a gyöngytyúkot, a galamb és különböző vadszárnyasok húsát is. Amikor a gazdagok drága és főleg mehökkentő ételeket akartak adni, divatba jöttek a páva, a flamingó és más egzotikus madarak. A hal legalább annyira fontos táplálék volt, mint a mai Itáliában.

A római konyha jóval több fűszert használt, mint napjainkban bármelyik európai konyha. A korabeli szakácskönyvek leggyakrabban egy garum nevű ízesítőt emlegetnek. Apró tengeri halak, szardellák, héjas állatok belsőségeit besózva a napon rothasztották, majd egy két részből álló tartály felső részébe tették. A felső részből szitán át az alsó részbe csepegő, átlátszó folyadék volt a garum. Ára a legdrágább illatszerekével vetekedett. A garumhoz vizet, ecetet, bort, gyümölcslevet kevertek, az ízesítésnél alapanyagként szerepelt. Ismerték és használták a borsot, a gyömbért, a tormát, míg a vöröshagyma és a fokhagyma lassan kiszorult az ingyencek asztaláról, a szegények eledele lett. Ma már kevésbé használatos, de a római korban mindennapos fűszerek voltak: az örvénygyökér, a nádrusfű, a mustárkel, melynek serkentő hatást tulajdonítottak.

A görög és a római ember szemében is legfőbb eszmény a mértéktartás: mintaszerűen viselkedik az, aki jó étvágyal eszik, de nem falánk, aki vendéglátóként bőkezű, de nem hivalkodó vagy pazarló. Ezt a magatartásformát állították olvasóik elé követendő példaként az irodalmi művek, s így viselkedtek a köztestületnek és közmegbecsülésnek örvendő polgárok.

A Krisztus születése körüli időben azonban már nem lelhető fel Rómában a régi, egyszerű életmód. Ahogy katonailag, gazdaságilag terjeszkedik Róma, úgy váltja fel az ősi egyszerűséget, a régi mértékletes étkezést a végeláthatatlan lakomák sora. A császárság idején már keleti pompa jellemzi a házak berendezését és az étkezést is. A jómódúak házában halastó, szökőkutak díszlenek az oszlopcsarnokok mellett. A mennyezetről virágok hullanak a vendégekre, akiket énekesek, színészek, vagy éppen vadállatokkal életre-halálra megküzdő rab-szolgák, gladiátorok szórakoztatnak. Az étkezésekre elképesztő összegeket tékoztak el. *Lucullus*, akinek neve egyenlő a nagyvonalú vendéglátással, lakomával, a minden képzeletet felülmúló bőséges étkezéssel, akkora összegeket költött lakomáira, hogy még *Caesar* is elképesztette. Olyan mértéklet öltött a fényűzés és a pazarlás, hogy törvények születtek ezek megfékezésére. Mit is jelentett az étkezés külsőségeinek egyre fényűzőbbé válása? Egy jómódú római polgár nem érthette be egyetlen ebédlővel, négy-öt étkezőhelyiség is volt a házában. *Lucullus* egy madárházát is építtetett, s néha ott táltatta a vacsorát, mondván, hogy: „a fenyőrigó húsa különösen ízletes, ha fogyasztása közben az ágak közt repkedő rigók énekét hallja az ember”.

Néro forgó ebédlőt építtetett, amely a Nap mozgását követte, *Caligula* pedig egy úszó éttermet építtetett. A gazdag római polgárok mindent elkövettek, hogy túllicitalják egymást pompában, fényűzésben.

„Ma már – írta *Seneca* – mi rómaiak szerencsétlennnek érezzük magunkat, ha falaink nem csillognak drágakő intarziáktól, ha az alexandriai márványlapokat

nem élénkíti numidiai márványból készült berakás, ha a padlót nem ékesíti a legjobb festményekkel vetekedő mozaik, ha a mennyezetet nem üvegburkolat fedi. Olyan fokot ért el nálunk a fényűzés, hogy kizárólag drágakövekre vagyunk hajlandók lépni...”. Ugyancsak Seneca jegyezte fel, hogy látott egy olyan termet, amelynek mozgatható mennyezete volt, minden forgásnál változott a színe, mintázata. Időnként étellel megrakott asztalok ereszkedtek le a magasból, és a vendégekre virágosó hullott.

Cato törvényt hozott, amelyben elrendelte, hogy csak nyitott kapuk és ajtók mellett szabad étkezni, de előírta a meghívható vendégek számát, és azt is, hogy egy-egy étkezés mennyibe kerülhet.

1.2.2 Vendéglői élet a rómaiaknál

(A magyar vendéglátóipar története a honfoglalás századaitól napjainkig című könyv leírása alapján)

A rómaiaknál a vendéglő a szerényebb helyzetű emberek találkozóhelye volt. A **caupona** csapszék és vendégfogadó együttesen. Többnyire olyan lebujaokról van szó, ahová tisztességes ember nem teszi be a lábát, de az országutak mentén jó szolgálatot tett.

A **popinae** a lacikonyhák őse, melyet a rabszolgák és más alsó néposztály tagjai látogatták, de mivel bort is mértek, éjszakánként előkelő korhelyek is megfordultak benne. Az elharapódzó botrányok csökkentése végett **Tiberius** megtiltotta az italok kimérését.

A **taberna** deszkából összetákoltszék, kunyhó, hasonlít a rómaiak régi faházaihoz. Később, mikor már téglából, kőből építették, a háznak az utcára néző részét tabernának nevezték, s kereskedőknek is bérbe adták. Pénzváltók, rabszolga-kereskedők, borbélyok, gyógyszerárusok béreltek itt helyiséget maguknak. Ilyen tabernákat béreltek ki a kocsmárosok is.

Horatius több szatírában ír ezeknek a kis vendéglőknek piszkos szobáiról, melyek szerint a lakosság legalacsonyabb rétegének adnak helyet. Fokozatok itt is voltak, a tabernák magasabb színvonalat jelentettek, mint a caupona és a popinae.

Később **deversoria** néven is alakultak vendéglők olyan utasok részére, akiknek az illető helyen senkijük nem volt. Lóváltásra, éjjeli szállásra is berendezték ezeket a vendéglőket. A **deversoria** már fürdőkkel is el volt látva.

A **hospitium** szó első jelentése a vendégbarátság, második a megvendéglés, harmadik a vendégfogadó hely. Ez a jelentésváltozat jellemzően mutatja a vendéglő eredetét és fejlődési menetét.

A középkorban az egyház Isten nevében nyújt szállást, ellátást a kolostorokban illetve a maga építette menedékhelyeken. Fizetést csak a jómódúaktól fogadtak el, de a kolostori hospitium az arra rászorulóktól sohasem tagadta meg a szállást, ételmet.

1.3. Középkori táplálkozás

A középkorra mélyreható változáson ment át az ételhez, az evéshez való hozzáállás. Az ókori görögök, rómaiak fontos eszménynek tartották a mértéktartást. Gyanakvással szemlélik a mohóságot, pazarlást, az evés-ivás területén a túlzásokat csakúgy, mint a hús mellőzést, az aszkéta hajlamot, azokat, akik megvetik a gyomor örömeit. Az egyensúlyt tartották fontosnak ezen a téren, és ez igaz akkor is, ha tudjuk, hogy a császárság idején a jómódúak az étkezéseket illetően túlzásokba estek.

Plutarkhosz elbeszéli, hogy az athéni ifjakat, amikor a felnőttkor küszöbéhez értek, *Agruliosz* szentélyéhez kísérték, ahol hűséget esküdtek hazájuknak: a földnek, ahol az „árpa, búza, szőlő, füge és olajfa nő”. A homéroszi költemények „kenyérevőnek” nevezik az embert, *Püthagorasz* úgy véli: a világmindenség a kenyérral kezdődik.

A germán, frank és kelta világban ezzel szemben kedvező megítélésnek örvend a „nagyevő”, aki a társaival szembeni felsőbbrendűségét fejezi ki azzal, hogy sokat eszik. A közfelfogás szerint a hős, a vitéz harcos hatalmas mennyiségű ételt – elsősorban húst – és italt képes bekebelezni. Egy vacsorán – írja a krónika – amikor *Nagy Károly* észreveszi, hogy egyik asztaltársa irdatlan mennyiségű csontot csupaszított le, szívta ki belőle a velőt, s a csontokat az asztal alatt halomba rakta, mindjárt látta, hogy „igen erős harcossal” áll szemben, s *Adelhít*, a longobárd király fiát ismeri fel benne.

A húsnak fontos szerep jut a középkori ember táplálkozásában, még a szegények étrendjének is elengedhetetlen kiegészítőjeként tartották számon. A szemléletváltozást mi sem jelzi jobban, mint hogy a germán kulturális hatásnak leginkább kitett területen a VII–VIII. századtól kezdve az erdők kiterjedését nem terület-mértékegységben adják meg, hanem az adott terület fáinak termésével (tölgy- és bükkmakk stb.) felhizlalható sertések számával. Ez azt jelzi, hogy a korabeli európai társadalomban a „barbár” világ termelési és gondolkodásmódjának elterjedése következtében valóban gyökeres szemléletváltozás ment végbe. A húsfogyasztásban azonban nagyok voltak a társadalmi különbségek. Kevesen ehettek rendszeresen friss húst. *Nagy Károly* konyhájára naponta szállították a frissen elejtett vadat, tudósít életrajzírója, és valószínű, nem volt ez másként a főúri házaknál sem. A parasztok inkább az éléskamrárt igyekeztek feltölteni, erre a célra viszont csak a tartósított hús felelt meg. Főleg a sertés- és

birka-, de északon az ökör-, ló- és bivaly húst is tartósították, és persze vadakat, a szarvast és vaddisznóhúst is megfűstölték vagy besózták. Erről a csodálatos, a létfenntartáshoz szinte nélkülözhetetlen anyagról – a sóról – írja *Plinius* nyomán *Sevillai Izidor* a VII. században: „*hasznos, mint a nap*”. Csak nagy ritkán kerül a parasztok asztalára friss hús, nevezetesen háziszárnyas – tyúk, liba, kacska – s az ünnepnapszámba ment.

A demográfiai növekedés, a népesség számának növekedése termelési és élelmezési válságokhoz, hatalmas éhínségekhez vezetett a középkorban.

Raoul Glaber krónikája ebben az időben született. 1032 és 1033 között írja a szerző:

„Az egész földkerekségen éhínség támadt, és csaknem az egész emberi nem pusztulása fenyegetett. Ugyanis az időjárás annyira mostohává vált, hogy sem a vetésre, sem az aratásra nem volt alkalmas idő, főként az áradások miatt... Az állandó esőzés miatt a föld annyira sáros lett, hogy három éven át egyetlen vetésre alkalmas barázdát sem lehetett találni. Aratás idején viszont a dudva és gaz a szántóföldek egész felületét ellepte. Egy modiusnyi elvetett mag, ahol még a legjobban fizetett, aratáskor egy sextariust adott (vagyis kevesebbet az elvetett magnál), ez a sextarius azonban legföljebb egy marokra való lisztet jelentett. Ez a pusztító terméketlenség Keleten kezdődött. Görögország letarolása után megjelent Itáliában, innét elárasztotta Galliát és kiterjedt Anglia minden vidékére is. Az élelemhiány az egész népet sújtotta, a gazdagok és középrendűek a szegényekkel együtt éhségtől sápadoztak: a hatalmasok ragadozó kedve is elmúlt az általános nyomorúságban. Ha véletlenül valami élelmiszer eladásra került, az eladó olyan sokat kért érte, amennyit csak akart, s a vevő meg is fizette az árát... Ezenközben, miután az állatokat és a madarakat megették az emberek, a mardosó éhségtől hajtva mindenféle húst, még döögöt és egyéb fertelmes dolgokat is felfaltak. Voltak, akik, hogy az éhhaltól megmeneküljenek, erdei gyökereket és vízínövényeket rágtek, de hasztalanul, mert Isten bosszuló haragját nem lehetett elkerülni.”

S már következik is az antropofágiáról szóló híres-hírhedt beszámoló:

„Borzalom elbeszélni, hogy akkoriban a dühöngő éhség sokakat rávitt, hogy emberhúst egyenek. A vándorokat a náluk erősebbek lerohanták, darabokra vágták, és tűzön megsütve felfalták. Azokat, akik az éhség elől menekülve egyik helyről a másikra vándoroltak, és valahol szállást kaptak, éjjel gyakran vendéglátóik gyilkolták le és ették meg. Sokan mások pedig almával vagy tojással félreeső helyre csalták a gyermekeket, ott meggyilkolták és megették őket. Számptalan helyen még a holttesteket is kiásták a földből, így csillapították éhségüket. Végül is ez a beteges őrjöngés addig fokozódott, hogy nagyobb biztonságban volt a gazdátlanul kóborló jószág, mint az emberek. Mintha már szokásba jött volna az ilyesmi, valaki sült emberhúst vitt eladni a *tourneus*-i vásárra,

akárha közönséges állati hús lett volna. Amikor lefoglalták, nem is tagadta bűnét; ezután megkötözték és megégették. A húst elásták, de valaki éjszaka kiásta és megette; s emezt is máglyára vetették.”

A XI. századtól kezdve a kenyér a szegényebb rétegek táplálkozásának főszereplőjévé válik. Minden más étel másodlagossá, járulékosná, a kenyér körítésévé válik. A paraszti családok ételismiszer-tartalékai leginkább búzából, lisztből, kenyérből állnak. A családi közösség tagjait, akik egy fedél alatt élnek „egy kenyéren” élőknek nevezik. Ha pedig nincs kenyér, az egyet jelent az éhínséggel, amit át lehet ugyan vészelni más étellel is, de a kenyér hiánya mindig vész-helyzetet jelez.

A középkori Európa táplálkozásának fontos fogása volt még a leves. Egész nap tűz felett forrott, és válogatás nélkül dobta bele mindent, ami akadt, ami ehető volt: húst, halat, zöldségeket stb. Ettek belőle reggelire, majd ismét tűz fölé akasztották, és napközben igyekeztek újabb belevalót szerezni.

Ugyancsak lényeges eledel volt a kása, amelyet sokféleképpen készítettek, különféle fűszereket, ha akadt, kevés húst is használtak hozzá. Tányér csak a jó módúak házában akadt, étkezésnél általában mindenki a saját (száraz) kenyérdarabjára rakta a neki jutó húst. A kanalat több ember használta közösen, a villát nem használták evőeszközként, a feldarabolt húst ki-ki a saját ujjával rakta a szájába.

Az udvari lakomákon a húsok felszeletelése a lovagok tiszte volt. A nemesek a lakoma után a maradékot kiosztották a szegények között. A középkorban, amikor a szegények táplálkozása egyszerű, időnként szűkös volt, s egy-egy természeti csapás hatalmas éhínségeket okozott, a krónikások szemében az ünnepi lakomák legfontosabb vonása a bőség. A landschuti hercegi esküvőről feljegyezték, hogy annak során háromezer ökröt, hatvankétezer tyúkot, ötezer ludat, hetvenöt vaddisznót és hétezeröttszáz rákot fogyasztottak el, négyszáznegyven hordó bort ittak meg a mennyegző vendégei nyolc nap alatt.

John Marsall, II. Richard tanácsosa az uralkodó tiszteletére rendezett egy ebédet, amelynek során a házigazda nem kis zavarára a hétszáz tál előétel kevésnek bizonyult. Az elfogyasztott ételek és italok mennyiségének leírása valószínűleg túlzó, de benne rejlenek a mai konyhaművészetünk kezdetei.

A reneszánsz kor megújítja a klasszikus művészeteket, ennek kísérő jelenségeként megújul a gasztronómia is. Az irodalom, a művészetek középpontjába az ember kerül, divatosná vált a gasztronómiáról verset, könyvet írni, megragadva azokat az élvezeteket, amelyeket a konyha és a pince nyújthat.

A gasztronómia először Itáliában született újjá. Egy előkelő nápolyi család lakodalmi ebédje tizenöt fogásból áll, hasonlatosan a nagy római lakomákhoz. Ez a hasonlóság abban is megnyilvánul, hogy a desszert után bűvészek, táncosok, kötél tánccsok, fuvalások és más zenészek szórakoztatják a vendégeket.

A középkor húsa, kenyérré szűkült étrendje után ismét „felfedezik” a különfé-

le salátákat, zöldségeket, gyümölcsöket, az étrend tésztákkal, édességekkel bővül.

A reneszánsz korban igyekezzenek az étkezés körülményeit szebbé, kellemesebbé tenni. Elterjedt a villa használata, az asztalkendő, a szép kivitelű fajansztálak, melyek Itáliából kerülnek a többi országba.

A reneszánsz életforma hazánkban is meghonosodik. *Mátyás* király feleségének, *Beatrix* királynénak köszönhetően, mint ahogy Franciaországba *Medici Katalinnal* érkezik a reneszánsz, miután házasságot köt a trónörökösrel.

Ebben az időben a nagy földrajzi felfedezések nyomán megjelenő új termények és fűszerek jelentős hatással vannak az európai konyhára. Ma már elképzelhetetlen lenne életünk paradicsom, paprika, tök, bab, burgonya, kukorica, borsó nélkül. Milyen hihetetlen, hogy ekkor ismeri meg Európa népe a paprikát is, amely csak nagyon lassan épül be ételeinkbe, pedig ma már a leggyakrabban használt, legjellegzetesebb fűszerünk.

Beszélhetnénk még nagyon sok új dologról a gasztronómia kapcsán, a villa használatától kezdve az újkor emberének konyhafelszereléséig, az egykori vendégfogadóktól a reneszánsz lakomáig. Következzék most rövid áttekintés népünk táplálkozási szokásairól, a kezdetektől napjainkig.

2. A magyar konyha és gasztronómia kialakulása

Egy nép étkezési kultúrája, szokásai, konyhájának fejlődése az adott nép történelmével szorosan összefügg. A magyar nép életében minden emlékezetesebb alkalom egyszersmind alkalom volt az evésre, ivásra. Nagy lakodalmakat csaptak, amelyre messze földről meghívták a rokonokat, barátokat, áldomást ittak, ha gyerek született, de még a temetés se múlhatott el halotti tor nélkül. Az aratás, szüret, disznótor mind alkalmak a vendégeskedésre. Az iparosok bőséges étkezéssel ülték meg a segédavatást, de a céhvilágban az új mester is gazdagon terített mesterasztalnál látta vendégül a céhbelieket és más meghívottakat.

Az ételekkel dúsan megrakott asztaloknál a jó borok is fokozták a hangulatot, ezek az alkalmak nem múltak el dal, zene, tánc nélkül.

Az áldomás, lakomázás ősi jellemvonásunk, a honfoglalás korának sokáig titokzatos történetírója – *Anonymus* – III. Béla király jegyzője a magyarok cselekedeteiről szóló munkájában a *Gesta Hungarorum*-ban hét alkalommal tesz említést áldomásról, lakomáról.

A szó maga – *aldumas* – áldozatot jelent, azonban a feláldozott fehér ló pecsenyéül is szolgált.

Megírja *Anonymus*, mikor őseink bevonultak az elfoglalt Hung várába, áldozatot mutattak be az isteneknek, és négy napig tartó lakomát csaptak – *fecerunt magnum aldumas* –. Színesen írja le a Duna-Tisza közének elfoglalását, amely szintén *aldumassal* végződött.

Árpád – *Anonymus* leírása szerint – szerette a nagy asztalt, ha alkalom volt rá, rendszerint csapott *magnum aldumást*, bőségesen és pompásan ettek. Az ételt-italt a vezéreknek, nemeseknek arany, a közrendűeknek ezüst edényekben hordták fel.

A vendég vitézek harci ménjükön ülve pajzzsal, lándzsával nagy tornát vívtak, a magyar ifjak meg pogány szokás szerint íjas-nyilas játékot játszottak.

Nem mondhatjuk, hogy *Anonymus* a maga korának, a XII. századvég szokásait vetítette volna a múltba, mert van a XI. század első éveiből, majdnem kétszáz évvel idősebb írott emlékün, amely a magyarság tábori életét örökítette meg.

A magyarok kalandozásaik során, 926-ban betörték a svájci sanct-galleni klostromba. „A magyarok támadása hírére a papok elmenekültek – olvassuk *Ekkehard krónikájában* – és magukkal vitték minden értékes holmit, a ház őrizetére a bolondos *Heribaldot* hagyták hátra. A magyarok mindenfelé előőrsoket küldtek szét, hogy az erdőket és a rejtekhelyeket szorgosan kutassák

át, s míg visszavárták őket, szétszéledtek a klastromban. Majd a mezőkön bőségesen étkeztek. Szent Ottmár ezüst serlegét is elvitték, melyet a hirtelen támadás elől menekülők már nem tudtak magukkal vinni. A főemberek a klastromréten bőséges lakomát csaptak. Heribaldot is – mint később elmondotta – jóllakatták úgy, mint még soha. Mikor szokásuk szerint az étkezéshez ülő alkalmatosságok nélkül leheveredtek a zöld fűre, ő magának és egy fogoly papnak kis székeket állítottak oda. Ők pedig, mikor a félnyers sügy és egyéb marhahús darabokat kés nélkül, csak fogaikkal tépve ették, a lerágott csontokat tréfából egyik a másikra hajigálta. Bort is teli edényekben a középbe tették, s különbség nélkül mindenki annyit ivott belőle, amennyit akart. Mikor pedig a bortól felhevültek, vadul kiabáltak isteneikhez, és arra kényszerítették a papot, s vele Heribaldot is, hogy ugyanazt cselekedjék. A pap jól beszélvén (magyar) nyelvünkön, amiért megkímélték életét, velük együtt erősen kiabált. Mikor pedig már eleget esztelekedett a magyarok nyelvén, sírva elkezdte énekelni a szent keresztről szóló antifóniát: »Szentelj meg bennünket« – mert másnapra esett a szent kereszt fel-találása – ezt vele énekelte Heribald is, bár recsegő hangon. Mind odagyűltek, kik ott voltak, a foglyok szokatlan dalára, és kitörő jókedvvel táncoltak és mulat-tak a főemberek előtt. Némelyek fegyvert ragadtak, és bemutatták hadi tudomá-nyukat.”

Íme, azok a közel egykorú hazai és külföldi írott hagyományok, amelyek őse-inknek a jó és bőséges étel szeretetét, kedélyükben vígságra, játékosságra hajló természetét, szíves és barátságos vendéglátását örökölték meg.

Írott emlékeink a régműltből alig vannak, így ha meg akarjuk tudni, hogy őse-ink milyen ételeket ettek, közvetett adatokból tudunk következtetni. Rokon né-pek életmódjából, nyelvemlékekből, az élő beszédből visszakövetkeztetve lehet megállapítani, milyen lehetett a honfoglalás előtti évezredekben őseink étkezési módja.

A millennium éveiben 1895–1896-ban gróf Zichy Jenő expedícióival a Kau-kázusban járt, hogy az ott élő népeket, néptörödékeket néprajzi, nyelvi, ember-tani szempontból tanulmányozzák. A gyűjtött anyagban érdekes adatok szere-pelnek olyan népek étkezési szokásairól, amelyek a magyarság szomszédai vol-tak, vagy valamilyen módon kapcsolatba kerültek a magyarokkal. Fontos hang-súlyozni, hogy a tanulmányok az első világháborút megelőzően fél évszázaddal történtek, amikor még ezek a népek az ősi szokásokat nagyobb változások nél-kül megőrizhették.

Tekintsünk azonban vissza régebbi korokra.

Az előmagyarok az urali őshazában halászattal, vadászattal, gyűjtögetéssel sze-rezték meg táplálékukat. Az étkezésre, a felhasznált nyersanyagokra és a készí-tésmódokra az ebből a korból származó szavakból következtethetünk: ilyenek pl. a hal, őz, vad, nyúl, keszeg, sügér, fogoly, fajt, főz, süt, lé, szén stb. szava-

ink. Az ősök eledelüket nyáron sütötték vagy megfőzték, de ismerték az aszalást, szárítást, füstölést is.

A Kr. e. első évezred közepén a Volga mentén vándorló őseink főként pásztorkodással, de kezdetleges földműveléssel is foglalkoztak. Az állattenyésztő népeknek nagyobb esélyük volt a fennmaradásra, értékesebb táplálékhoz jutottak a tej és a hús révén, így erősebb, egészségesebb volt a szervezetük.

Egyrészt, mivel a nyájaknak friss legelőre volt szükségük, másrészt a többi pásztornép ismétlődő támadásai miatt őseink lassan vándoroltak urali őshazájukból dél, délnyugat felé. A Kr. u. V. században már a Kaukázustól északra, a Don folyó mentén találjuk őket. A következő évszázadok során török népekkel éltek együtt, a VIII–IX. században pedig a kazár birodalomhoz tartoztak. Itt megtanultak bizonyos kézműves mesterségeket, a szőlőművelést és kereskedni is.

A honfoglalás előtti korból származó szavak – természetesen annak a kornak megfelelő – magas szervezetségű társadalmi, hadi és gazdasági berendezkedésre engednek következtetni. A táplálkozással kapcsolatos fontosabb szavak: bika, ökör, tinó, üsző, kecske, teve, ól, vaj (akkoriban zsiradékot jelentett), sajt, túró, köpü, disznó, kan, alma, körte, szőlő, dió, bor, gyúr, teknő, kancsó stb.

A téli szálláshely körül gabonaféléket termeltek – árpát, kölest, búzát –, általában nem várták meg, amíg a termés teljesen megérett, hanem a kalászekat megpörkölték, majd megszáritották.

A vándorlás, az állandó helyváltoztatás speciális konyhát igényelt elődeinktől. A főzéshez bográcsot használtak, a nomád magyaroknak ez nélkülözhetetlen volt. A cserépedények megjelenése után főzték is és sütötték is a húsokat, a zsírlukát is felhasználva. A zsírban eltett hús sokáig eltartható és könnyen fogyasztható. Ezt a célt szolgálta a hússzeletek kiszáritása és füstölése, továbbá a húsok zsírlukig történő lesütése, a víztartalom teljes elpárologtatása, a hús pörkölése. Ez nemcsak eltarthatóvá, de kellemes ízűvé is tette a húsokat. Ma is élő ázsiai szokás szerint őseink mozsarakban porrá zúzták a csontokról lefejtett, megsütött és megsózott húst. A húsporút útjaikra bőrszakokban, rendszerint a vezetéklovak hátán, magukkal vitték.

Készítették a tejpor elődjét: a kurut, a megsavanyodott tejet beszárították. A szárított tészták készítésével szintén a nomád életmódhoz alkalmazkodtak.

A húsos zacskó, amit a nyeregbe akasztottak, és a tény, hogy a feltört hátú ló sebeit nyers hússzelettel gyógyították, az alapja annak a téves és kissé rosszul indult állításnak, hogy a „magyarok a nyereg alatt puhították a húst”.

VI. vagy *Bölcs Leó* görög császár krónikásának a honfoglalásunkkal (895–896) egykorú leírásaiból tudjuk, hogy a bizánci hadak élelmezésükre élő marhát hajtottak magukkal, és ez rendkívül lelassította a sereg mozgását. A magyarok kötéféken vezetett lovakon vitték a tartósított húst, a szárított tejet (kurut) és a tésztát. Ez az ellátás lehetővé tette a magyar had gyors mozgását, és az élelmezésnek ez a módja sokáig fennmaradt.

Ugyanerről ír *Matteo Villandi* firenzei krónikás *Nagy Lajos* királyunk itáliai hadjáratával kapcsolatban: „*A magyar seregek ha megállapodnak, edényei-*

ket megtöltik vízzel, felforralják és számukhoz mérten öntenek bele a szárított hús porából, a por megdagad s felduzzad, s egy-két maroknyi pép módjára megtölti a fazekakat, és igen bőséges tápanyagot szolgáltat egy kis kenyérrel vagy magában, erőt ad az embernek."

Ha friss húshoz vagy halhoz jutottak, nyársra húzva sütötték, vagy bográcsban főzték meg.

A honfoglalást megelőző és az azt követő századok étkezési szokásairól, főzési módjairól nem sok emlék maradt ránk. Az ősmagyarokkal rokon kaukázusi népek ételei, főzési szokásai, nyelvemlékei azonban alkalmasak bizonyos összehasonlításokra. Ezek a népek még a múlt században is az ősi, nomád életmód szerint éltek.

A csuvasok, az azerbajdzsánok darából, marhahúsból levesfélét, a mi gulyásunkhoz hasonlót készítettek. A marhatenyésztő karakalpaknál a tovaína hasonlít a mi gulyásunkhoz, apróra vágott marhahúsból, bő mártással, sok hagymával készül. Az általuk készített szárma, a szőlő- vagy káposztalevélbe csavart rizses, fűszeres hús, amit vagy főztek vagy sütöttek, a töltött káposzta őse lehetett. Az osztjások a miénkhez hasonló bab- és kukoricalevest készítettek.

A magyar pásztorokról gyűjtött adatok sok hasonlóságot, egyezőséget mutatnak az említett kis népekkel. Ennek alapján jogosan vonhatjuk le azt a következtetést, hogy ha sok ezer kilométerre tőlünk, minden érintkezés nélkül, hasonló szokások, kifejezések éltek, és csaknem változatlanul fennmaradtak másfél ezer éven keresztül, ezek csak közös forrásból eredhettek.

A burgonya és paprika nélkül készített gulyáshús (borsolt hús), a szárított hús- és tésztafélék – lebbencs, tarhonya –, a töltött káposzta őse, a kásák, a tejes ételek, a lótejből erjesztett ital, a kumis – amelyet a Kr. u. XIII–XIV. századig fogyasztottak nálunk –, a zsendice – savó, túró – eredete az őshazára vezethető vissza. Valószínű, hogy a honfoglalás előtti magyarok a sertésből már hurkafélét készítettek.

Századunkban még a magyar pásztorok és a magyar tanyavilágban élők használták az ősi tartósítási eljárásokat, a sózást, a szárítást, a füstölést, a lesütött hússok zsírban történő elrakását. Ugyanúgy tartósították a húsokat, mint a kaukázusi rokon népek.

Őseink nyugati irányú vándorlása menekülés is volt. Míg Árpád fejedelem hadi népével görög szövetségben harcolt a bolgárok ellen, a védtelen magyar településeket megtámadták a besenyők. A besenyőket is egy keletről jött támadás szorította ki hazájukból, mire szövetkezve a dunai bolgárokkal, megtámadták az Al-Duna és a Don között levő lebediai, majd az etelközi magyar törzseket. A magyarok a váratlan támadás következtében 895-ben Árpád hadai után a Felső-Tisza vidékére húzódtak. A következő öt évben elfoglalták az egész Kárpát-medencét. Itt új hatások érték őket, más éghajlati viszonyokat találtak.

A magyarság vezérei, a nagyfejedelem és a törzsfők szálláshelyeiket változtatták, nomád életmódot folytattak, mert nagyszámú állatállományukat csak így tudták takarmánnyal ellátni.

A magyar köznép, ellentétben a régebbi hiedelemmel, ekkor már nem volt nomád, folyók melletti falvakban élt, felszabad állapotban gazdálkodott. A ház felszereléséhez tartozott a tapasztott agyagkemence. A honfoglalás korának jellegzetes edénye a felfüggeszthető vagy lábra állítható cserépbogrács.

A féltettebb állatokat, elsősorban a szarvasmarhát istállókban teletették, bár a jószág többsége a szabadban, a teleknek nevezett határrészen telett. A falu környékének egy részét felszántották, és árpával, búzával, kölessel vetették be, más részét ugaron hagyták. Kerítéssel csak a legféltettebb növényeket – általában a szőlőt vették körül. Innen származik a kert megnevezése, amelyet már 1055-ből, a tihanyi alapítólevélből ismerünk.

A kásafélékből, a gabonákból tejben, vízben főtt kásákat, később kerek köveken sült lepényeket készítettek, ezek a lepények átmenetet jelentettek a kenyér és a tésztafélék között. Erre utalnak bizonyos honfoglalás körüli eszközök – pl. a kölyü – és az ebből a korból származó szavak: derce, dara, őrlés. Az új hazában ismerték meg a magyarok a hajdinát, az egyetlen kásanövényt, amelyik nem tartozik a pázsítfűfélék családjába.

Az egyik legrégebbi tésztánk a galuska. A lisztbe őrölt gabona- és kásaféléket vízzel gyúrták össze, és vízben, esetleg levesben kifőzték. A gyúr szavunk is a honfoglalás előtti korból való.

A növényi ételek közül fogyasztották a káposztát, tormát, borsót, hagymát és a különféle salátákat.

Az ételek ízesítésére sót, borsot, mézet, ecetet használtak.

Az italok közül ismerték a sert, de ismerték a bort is, a nyírfá erjesztett levét, a szénsavas nyírvizet, a kölesből egy boza nevű italt erjesztettek.

A honfoglaló magyaroknál a letelepedés utáni új életmód elfogadása, meggyökerezése lassú folyamat volt. Eleinte próbálták folytatni a régi, kalandozó életmódot, kalandozásaik során végigpusztították Nyugat-Európát, eljutottak Németországba, Franciaországba, sőt a svájci Szt. Gallenig. A kalandozások ritkultak, majd az augsburgi és merseburgi vereség után megszűntek.

Téves azonban az a felfogás, hogy a kalandozó, pogány magyarok egy egységes, békés és keresztény Nyugat-Európát zavartak meg idejövételükkel, betöréseikkel. *Nemeskürty István* szavait idézve – Európa minden volt, csak nem civilizált, még kevésbé művelt, vagy egységes. *Nagy Károly* birodalmának szétesése után belső törzsi és kiskirályi harcok, hatalmi vetélkedések és bosszúhadjáratok jellemezték a nyugati országokat, s nem annyira a magyarok, hanem hol a vikingek, hol a normannok, hol pedig a varégnek nevezett dán, norvég és svéd hadak, délen pedig az arabok zaklatták Európát rablóhadjárataikkal. A honfoglalás kori Európát igazából még kereszténynek sem nevezhetjük, ha meggondoljuk, hogy 882 és 996 között, a magyar honfoglalás és országunk alapítása közötti időben, az úgynevezett „sötét középkorban” nyolc pápát gyilkoltak meg, többnyire vetélytársaik. Államalapító királyunknak Szent Istvánnak nem az volt a célja, hogy elismertesse magát a nyugati keresztény világgal, hanem, hogy megerősítse azt a pápaságot, amelyet a nyugati politikai hatalmak saját szolgál-

latukra akartak használni. Ismét *Nemeskürty Istvánt* idézve: „*Mi nem becsöpentünk egy békés, rendezett Európába, mi segítettünk azt megteremteni*”.

A letelepült magyarok alapítottak kolostorokat, körük szolgálonéből falvak települtek, rendszeressé vált a földművelés, gyümölcsstermesztés, szőlőművelés, a belterjes állattenyésztés, iparágak születtek.

Sok konyhakerti zöldségnövény termesztését a kolostorok szláv szolgáitól tanulták meg a magyarok. Fokozatosan birtokba vették a dunántúli elvadult szőlőket. Falvak egész sora foglalkozott méhészettel. *Szent István* idején már nagy csordákban tenyésztették a félvad disznókondákat (nomád népek soha nem tenyésztettek disznót, mert ez az állatfaj nem bírja a vándorlást).

A gazdasági életben történő változásokkal párhuzamosan változtak az étkezési formák, szokások is, német és görög sütési-főzési módok kezdtek elterjedni. A német hatás *Szent István* király bajor származású felesége, *Gizella* révén, míg a görög hatás a balkáni népekkel jutott el hozzánk.

A királyság első századaiban fokozatosan alakulnak ki a vendéglátás alapjait jelentő tevékenységek. A szakácsok már az ezres években önálló iparos emberek, gyakran kivételezett iparosok voltak. A királyi szakácsok adókedvezményben részesülnek, a kiemelkedőket nemességgel, birtokkal is jutalmazták. Találkozhatunk a szakács után az italmérő, kocsmáros, majd az 1279. évben a fogadós kifejezésekkel.

A serfőzést és kimérést a borkimérés módját, a kocsmárolás jogát királyi, illetve városi rendeletek szabályozták. A latin nyelvű okiratok között megtalálható *Kálmán* király 1100 körül tartott esztergomi zsinatának állásfoglalása, amelyben megtiltja, hogy egyházi személyek kocsmárosok legyenek. Ez arra utal, hogy jelentékeny a bortermelés és a házon kívüli borfogyasztás. A történelmi hűség kedvéért meg kell említeni, hogy a köztudat a bort tartja ősi magyar itálnak, a sörkésztést azonban lényegesen előbb ismerték őseink.

A szakácsmesterség a különböző kolostorokban is önálló foglalkozássá vált. Korabeli leírásokból tudjuk, hogy a pannonhalmi szerzetesek ételeiket húsból, halból, gyümölcsből készítették. Italuk kútvíz, bor és árpasör volt. A konyha mellett, a szabadban használtak bográcsot és nyársat. Egy 1385-ből származó okirat említi kis szakács *Jakabot*, 1405-ből nagy szakács *Lászlót*, 1414-ből szakács *Domonkost*. Ebben az időben az emberek keresztnévüket használták, s ha egy faluban több volt, elé tették foglalkozásukat is.

Emlékekben leggazdagabb *Mátyás* király uralkodásának ideje. A királyi és főúri asztalokra kerülő ételek sora bő és választékos. *Mátyás*nak magyar szakácsai voltak, az 1460-as években *Veres György* volt a királyi udvar főszakácsa. *Galeotto Marzio* leírása szerint *Mátyás* udvarában sokféle ismeretlen halat szolgáltak fel. A legkedveltebb halak voltak a csuka, a menyhal, az angolna, a pisztráng. A húsok között szerepelt a marha, a juh, a házi- és vadsertés, a kecske, a szarvas, az őz, a nyúl, a liba, a kacska, a fogoly, a fácán, de megfőzték a seregélyt is. Kedvelt csemege volt a hízott páva húsa. Nagy gondot fordítottak a kovással készült kenyérré.

Mátyás olasz felesége, *Beatrix* révén nemcsak tudósokat, művészeket hívott meg udvarába, hanem olasz szakácsokat, gyümölcs-zöldségkertészeket, sőt, pulykamestert is. (Ekkor ismerték meg nálunk a pulykát).

Erősen érvényesült az olasz hatás az étkezésben. Elterjedt a vöröshagyma, fokhagyma, ecetes halak, olasz sajtok, gesztenye, olasz tészták stb.

Kedvelt fűszerek voltak az olaszdió, sáfrány, fahéj, bors, gyömbér, ánizs, kapor. A húseteleket erősen fűszeres mártásokban tálták. A levesek és mártások sűrítésére kenyérbelet használtak, a rántást még nem ismerték. A húsokat nyáron és roston sütötték, oly módon, hogy alul is és felül is parazsat helyeztek el (pártúz).

A pároláshoz, főzéshez bográcsot, üstöket és lábas fazekakat használtak.

Mátyás király uralkodása után jelentős visszaesés következett be. A XVI–XVII. századból maradt ránk néhány szakácskönyv, ezekből sok mindenre következtethetünk. A leírásokból hiányoznak a mennyiségek. Sok olyan nyersanyag és technológiai eljárás van, amelyet eddig nem sikerült megfejteni. Az azonban biztos, hogy a nyersanyagok széles skáláját használják és azokat sokféleképpen készítik.

A szakirodalom legrégebbi magyar vonatkozású emléke, négy „jó magyar és cseh recept”, egy XV. századi müncheni könyvtárban fellelhető kódexben olvasható. Az itt felsorolt készítési módokat *Mátyás* király udvarában és az erdélyi fejedelmi udvarokban is alkalmazták. Ez azt is mutatja, hogy eltértek az ekkor nyugaton megszokott és alkalmazott főzési módoktól.

A vadállomány Magyarországon ebben az időben gazdag volt. Az elejtett vadakért a földesuraknak jelentős díjat fizettek, és a törvények, rendeletek, a földesúri jog, súlyos büntetéssel sújtotta a vadászokat.

A XVI. századból ránk maradt egy szakácskönyv, az erdélyi fejedelem szakácsmesterének műve. Az itt szereplő nyersanyagok – a paprika, paradicsom és burgonya kivételével – meghaladják a ma használatos nyersanyagokat. Az eltérő nyersanyagok mellett mások voltak a készítési módok is. Akkor még olajjal, vajjal főztek, alig található utalás a ma uralkodó sertézsír használatára. A káposztát inkább a halak főzésénél említi a könyv, mint a húsoknál. A tej, tejföl, ecet használata napjainkhoz hasonlóan gyakori. A vöröshagymának viszont, mint fűszernek, ízesítőanyagnak nincs olyan jelentős szerepe, mint ma. Elterjedt a borral való főzés. A rántás használata ritka, az ételeket még mindig kenyérbéllel sűrítik, a rántást csak a leveseknél alkalmazzák. A főtt tészta és gombócok is, mint a lében a betét és köret szerepelnek.

Jellemző az erős fűszerezés, meghatározó az édeskés íz, ami a kenyérbélen kívül, a méz, mazsola, füge, alma, körte használatából is következik. Ezeket alkalmazzák a húsoknál, halaknál és salátáknál is.

Az ételkészítési eljárások között már alkalmazták az abálást, a pácolást, a párolást, a pirítást, a papírban, tésztában burkolást, a sütést, tűzdelést, bundázást,

áttörést, átsütést, reszelést. Az ételek között előfordulnak kocsonyák, pástétomok, ropogósok, hurka, kolbász, fánk, palacsinta, rétes, felfújt, torta, borhab. Ezek az ételek már a maihoz többé-kevésbé hasonló formában készülnek. Az említett szakácskönyv a függelékben már a diétával is foglalkozik.

Török hatásra terjedt el a kukorica, a kávé, a paprika és a dohány használata. Bővült a rizses ételek választéka. A török megszállás alatt Kőrös város adóját gesztenyében és fügében fizette meg. Termesztettek diót, mandulát, vékony héjú szőlőt, magnélküli barackot. Sokféle fűszert, vadat, gombát használtak fel. A sertésszirt csak elvétve használták. A kávéivás is a török hódoltság alatt terjedt el nálunk.

Evlja Cselebi, a híres török utazó 1660–1666 között bejárta Erdély és Magyarország nagy részét. Útleírásaiban a következő ételeket és italokat tartotta említésre méltónak: fekete leves, karak leves (nem tudjuk, milyenek ezek az ételek), rántott süllő, pörkölt ponty, vagdalt hússal töltött tészta, lengyel tyúkpencsenye, lengyel tyúkpörkölt, töltött tök, piláf, káposzta, vajas rétes, mézes rétes, kenyérlepény, cipókenyér, kitűnő gyümölcsök, főzelékek, meggyvíz, borok. Itt találkozunk először a leves fogalmával. A pörkölt nem feltétlenül paprikával készült ételt jelent.

A XVII–XVIII. századi szakácskönyvek már alaposabb, részletesebb munkák, ezekben már anyaghányadokat is lehet találni. Megjelenik a cukor, a vanília, a csokoládé és a tejszín. Találkozhatunk a keményítővel, élesztővel és egyéb pácolásra alkalmas fűszerekkel is. Elterjedt a sertésszírban történő sütés, főzés.

A levek elvesztik jelentőségüket, előtérbe kerülnek a mai értelemben vett levesek, bár ezek egy része még mindig kenyérbéllel készül és édeskés ízhatású. Megjelenik az erőleves, borleves, serleves és a mai ízlésnek szokatlan levesek: mandula-, dió-, birs-, sajt-, tengeri szőlő, mandulás, rák- stb. levesek.

Találkozunk a tükörtojás, bevert tojás, rák, vaj, aszpic fogalmával. Ritkán, de előfordul a főtt tészta és gyakrabban szerepelnek az édességek, pl. tejben főtt galuska, kalács, mézeskalács, kifli, piskóta, madártej, grillázs, kétszersült. Megtalálhatjuk a sózott jéggel vagy hóval fagyasztott fagyaltfélék receptjét is.

Valamelyest csökken a fűszerezettség és kezd elterjedni a rántás használata. A szegényebb néprétegek a drága külföldi fűszereket nem tudták megfizetni, így főleg petrezselyemmel, köménymaggal, ánizzsal, tormával ízesítettek. Egyre terjed a paprika, a paradicsom alkalmazása is.

A paprika először Spanyolországban bukkant fel. Közép-Amerikából került Európába. Ott már régóta termesztették. A spanyol királynő, Izabella és a főúri hölgyek érdekes egzotikus növényt láttak benne. Dísnövényként jutott el Magyarországra. Újabb kutatások szerint a törökök elől menekülő bolgár bevándorlók terjesztették el nálunk a paprikát. Lassan rájöttek, hogy a paprika nemcsak dísnövény, hanem igen jól használható ételfízesítőnek is. Elég nehezen terjedt el, eleinte lenézett paraszti fűszer volt. Hazánkban főleg Szeged és Kalo-

csa környékén sokat foglalkoztak a fűszerpaprika nemesítésével. A fűszerpaprika először Szenci Molnár Albert szótárának 1604-i kiadásában fordul elő török bors néven.

1793–1794-ben, a nálunk járt gróf Hoffmannsegg tesz említést a paprikáról: „eme török borsot, a káposzta töltelék volt vele fűszerezve. Borzasztóan csíp, de nem sokáig, és a gyomrot igen melegíti”. Másutt azt írja: „A paprikát enni nem egyéb szokásnál, de később egész kellemesnek találja az ember. Ha már megérett, felfűzik és felakasztják, azután sütőkemencén megszártítják és összetörik.” A továbbiakban említést tesz még a paradicsomról is. „A húshoz kifacsart paradicsomalmából készült világospiros, savanykás mártást tálaltak...., a tök, vonal, laska módjára volt szeletelve és savanyúra készítve....” (Tefjölös tökfőzelék őse.)

August Ellrich Berlinben, 1831-ben kiadott, *Die Ungarn wie sie sind* című könyvében magyarországi útjáról beszámolva, így ír a paprikáról: „A spanyol borsot Magyarországon paprikának nevezik és a magyaroknak legkedvesebb fűszerszáma. Hihetetlen, milyen mennyiséget tesznek nemzeti ételeikbe, amilyen a gulyáshús. Az erre nem szokott ínyre az a gulyáshús úgy hat, mint az izzó parázs, vagy még rosszabbul.”

A paradicsom egy 1651-es pozsonyi kertészskatológusban jelenik meg. Néhány évtized alatt a törökök közvetítésével elterjedt az ország egész területén. Eleinte dísznövényként termesztik és fogyasztását ártalmasnak találják. Széles körűen csak később alkalmazzák.

A burgonya Peruból került Európába. Az inkák jól értettek a földműveléshez, termesztették és fogyasztották is a burgonyát. Európába spanyol hajósok hozták át, itt gyanakodva fogadták. Először dísznövényként alkalmazták, majd a disznókkal etették meg. Csak később alkalmazzák emberi fogyasztásra.

Az ország északi, nyugati területein a török hatással szinte egyidőben érvényesült az osztrák hatás. Az akkori osztrák, elsősorban bécsi konyha erősen francia jellegű volt. Így az osztrák hatás a francia konyha erőteljes érvényesülését, befolyásolását is jelentette. A hússzeletek bundázását (panírozását) is osztrák kezdeményezésnek tartják, bár történelmi kutatások szerint térben is, időben is sokkal messzebbre nyúlik vissza, egészen Bizáncig.

A XIX. századból már számos utazó leírásában ismerjük a magyar konyhát. A pesti közönség éppúgy szereti a rántott csirkét, mint a bécsi. Több utazó ajánlja a gulyást és a paprikás csirkét. A vendéglőkben majdnem minden ételt paprikáznak, van paprikás hal, paprikás hús, paprikás szalonna. A franciás hatás érzeti hatását az étlapokon, gyakoriak az olyan szavak, mint a galantin, omlette, mayonnaise, cotlette, escalop, sauté stb. A rajnai lazac, a westfáliai sonka, a pomeráni libamell is szerepel az étlapokon, a viszonylag kisebb hányadot képviselő magyaros ételek mellett. A francia konyha hatása a múlt századi paraszti konyhán kevéssé volt érzékelhető. Szükség volt a magyaros ételek választékának a bővítésére, a nemzetközi gasztronómiai ízléshez igazítására is. Ebben a

munkában nagy szerep volt *id. Marchal Józsefnek* és tanítványainak. Ezekben az évtizedekben rendkívül precíz, pontos, igényes szakácsmunka volt jellemző. Az ételkészítés során pontosan betartották a technológiai előírásokat, megfelelő alapanyagokat használtak, előírászerűen fűszereztek. Ekkor már rendelkezésre álltak a külföldi alapanyagok, fűszerek mellett a hazai termékek is (pl. liszt, zöltségek, cukor, gyümölcsök).

A XIX. században már sok jó nevű szálloda és vendéglő működött Magyarországon. Ezek a vendéglátó helyek nemcsak étkező- és szálláshelyek voltak, hanem gyakran a társadalmi, társasági, irodalmi és művészeti élet eseményeinek színhelyei.

3. A magyar konyha jellemzése

Egy nép étkezési szokásait, konyhájának sajátosságait sok tényező befolyásolja. A földrajzi, éghajlati viszonyok, az ipar, a mezőgazdaság fejlettsége, a feldolgozó élelmiszeripar színvonala, történelmi hagyományok stb. A magyar konyha az elmúlt évszázadok során folyamatosan tökéletesedett, megteremtette a maga külön gasztronómiai világát. Az ősi óktól örökölt ételek és ízek mellett meghonosította az ázsiai pásztornépektől átvett száraztésztaikat, a Közép-Amerikából származó paprikát. Az olasz udvari szakácsoktól a fokhagyma és a vöröshagyma használatát ismertük meg. Lehetne tovább sorolni, hogy a más népek konyháján használt tejszín hogyan lényegült át magyar specialitásként tejföllé, a környező országok, a nálunk letelepült népek fűszerei, nyersanyagai hogyan váltak magyar ételekké.

Itt kell megemlítenünk néhány híres szakács és vendéglős nevét, akik az elmúlt idők során jelentős szerepet vállaltak abban, hogy gasztronómiánk korszerűvé, ugyanakkor hagyományőrzővé vált. Ilyen *Marchal József, III. Napóleon* konyhamestere, *Görög Rezső*, aki *Escoffier*nek volt a munkatársa, *Gundel János* és leszármazottai, *Wampetich Ferenc, Stadler Károly, Glück Frigyes, Dobos C. József*, hogy csak néhányat említsünk. Többen közülük jelentős gasztronómiai műveket is hagytak ránk.

Más nemzetek konyháihoz hasonlóan a magyar konyha jellegzetességét bizonyos alapanyagok, a jellegzetes fűszerezés és a sajátos konyhatechnikai műveletek együttes hatása alakította ki. Ennek megfelelően tehát a magyar konyha alapvető jellemzői a következők:

- a sertésszír, a vöröshagyma és a fűszerpaprika együttes használata, valamint a tejföl alkalmazása,
- a különböző sajátos ételkészítési eljárások.

A sertésszír használata konyhánk egyik jellegzetessége, de napjainkban tanúi lehetünk a sertésszír bizonyos mértékű visszaszorulásának. A sertésszírt nálunk a szalonna kiolvasztásával nyerik, míg más népek préseléssel. Az olvasztott zsír különleges aromát ad ételeinknek. Az olajat, vaját, margarint, hidegkonyhai készítményekhez, a diétás étkeztetésben, a cukrászatban és a nemzetközi ételek készítéséhez használják. A vöröshagyma sok magyaros ételnek adja meg az aromáját, sőt képezi az alapját. A sertésszírban történő pirítás során felszabadulnak a hagyma illóolajai. A készítendő étel jellege határozza meg, hogy a hagymát a zsírban fonnyasztják-e, halványan vagy aranysárgára pirítják-e, hiszen így más-

más íz érhető el vele. A fűszerpaprikát a régi magyar konyhán sokáig nem ismerték. Legelőször *Szenci Molnár Albert* szótárának 1604-i kiadásában fordul elő törökors, „piper indicium” néven. A Közép-Amerikából származó paprika eleinte nálunk lenézett paraszti fűszer volt, és csak lassan terjedt el. Végül is Szeged és Kalocsa környékén természetve vált szép színű, kellemes aromájú magyar fűszerre. A sertésszírból pirított hagymához adva teljesen kioldódnak a paprika íz- és színanyagai.

Jellegzetes magyaros ételeink jelentős részét fűszerezik fokhagymával, illetve fokhagyma és köménymag keverékével. Többek között ez a keverék adja pörkölt, gulyás, paprikás ételeink zamatát. Jól egészíti ki ezt az ízharmoníát a zöldpaprika, a paradicsom. Káposztás ételeink, a töltött tök, a tökfőzelék elmaradhatatlan fűszere a finomra vágott friss kapor. Különleges illatot, aromát ad, ha közvetlenül tálalás előtt hintik az ételre.

A sertésszírral való főzésből adódik konyhánkban az a sajátossága, hogy bátran fűszerez. A fűszerezés – bármilyen ételről és bármilyen fűszerrel van is szó – mindig mértéktartó legyen. Tévedés lenne azt hinni, hogy az a jó magyaros étel, ami méregerős.

A hentesáruk felhasználása: hentesáruink egy része világszerte ismert. Ilyenek a gyulai kolbász, a téliszalámi, a páros debreceni, a felvágottak, a szalonnafélék. Ezek a füstölt kolbászok, szalonnák, ugyancsak hozzájárulnak ételeink kitűnő ízéhez. A szalonnával tűzdelt jérce vagy pulyka, a gyulai sertéskaraj, a debrecenivel tálalt bableves vagy a töltött káposzta sajátos ízeket jelentenek az ételkínálatunkban.

Tejfőlből a magyaros főzési mód az átlagosnál nagyobb mennyiséget használ fel. A tejfőlé íze jól harmonizál paprikás ételeink, pl. a paprikás csirke, a borjú- vagy a báránypaprikás ízével. Nem képzelhetők el káposztás ételeink sem tejfőlnélkül, mint pl. a töltött, a rakott vagy a székelykáposzta. Számos olyan tésztánk van, amelyekhez tejfőlt használunk, így a túrós csusza, túrógombóc, sonkás kocka és egy sor édes tészta is. Sok levesünk, mártásunk, főzelékünk készül tejfőllel, és gyakran díszítésként is használják. Nem olyan gyakran, mint a tejfőlt, de a tejszínt is sok étel készítéséhez alkalmazzák.

A magyar konyha az **ételkészítés módjának változatosságával** is fokozza az ételek ízét. Erre jó példa a pörkölt készítése, ami rövid lében, szinte csak saját zsírában párolódva, pörkölődve készül, innen a neve. A pörköltalap sertésszírből pirított vörshagyma paprikával. Más ételeknél is megmutatkozik ez a törekvés, hogy sütés, pirítás, pörkölés révén pörzsanyagok képződjenek, ezzel is növelve az étel élvezeti értékét. Az ételek egy részét, de főleg a leveseket, főzelékeket rántással sűrítjük, és ez a fajta ételkészítési mód csak a magyar konyhára jellemző. Ugyancsak meg kell említenünk a habarást, amely tejfőlt vagy tejszín és liszt keveréke.

Ételeinket az egészséges, korszerű táplálkozás szempontjából is értékelnünk kell. A magyaros ételek változatosak, jó ízűek, a külföldi számára érdekesek, azonban a készítésükhöz felhasznált sertésszár és esetenként a fűszerek mennyisége túlzott. Úgyelve arra, hogy az étel jellege megmaradjon, ezen anyagok mértéktartó használata természetesen ajánlott. A méregerős, zsírban úszó ételt sem gasztronómiai, sem egészségügyi szempontból nem ajánljuk.

Az étlapjainkon szereplő főzelékek, köretek szénhidráttartalma, ebből következően energiaértéke magas. A galuska-, tarhonya-, burgonya- stb. köreteket megváltoztatni nem tudjuk, nem is lehet célunk. Azonban mennyiségüket csökkentve, különféle főtt, párolt zöldségekkel kiegészítve, táplálkozás-élettani szempontból is értékesebbé tehetnénk ételeinket.

3.1. A magyar konyha ételei ételcsoportonként, néhány jellegzetes étel ismertetésével

3.1.1. Levesek

Ahogy a nyitány dallamai megteremtik a megfelelő hangulatot a mű élvezetéhez és ízelítőt adnak a várható örömeiből, ezt a szerepet a magyar szokások szerint az ebédnél, de sok esetben a vacsoránál is a leves tölti be. A jó ízű, megfelelő hőmérsékletű leves étvágyjavító, mintegy bevezeti az étkezést. A magyar konyha egyik meghatározója az ízes, jól fűszerezett leves. Közülük soknak a készítése megőrizte az ősi főzési módot, illetve szerencsésen ötvözte a korszerűbbekkel. Erre jó példa a jáskából, az ősmagyarok gulyásszerű ételéből kialakult tulajdonképpen gulyás, amely az 1939-es nagy nemzetközi gasztronómiai versenyen első díjat nyert.

Leveseink kínálata széles skálán mozog, mind a készítési módokat, mind pedig a felhasznált alapanyagokat tekintve. Ünnepi étkezések elmaradhatatlan tartozéka a húsleves, de készítünk levest halakból, szárnyasokból, zöldségekből, gyümölcsökből, tejből, borból, sörből és még sok más élelmi anyagból, különböző módon. Leveseink egy részét felhevített sertésszírból és magas sikeértartalmú lisztből készült rántással sűrítjük. A különböző színűre pirított rántások egyezsmind ízesítést is jelentenek. A rántás pirítása közben keletkezett pörzsanyagok fűszerekkel keverve – paprika, kapor, vöröshagyma, fokhagyma, zöldpetrezselyem stb. – egyéni karaktert adnak leveseinknek. A levesek rántással való sűrítése csak a mi konyhánkra jellemző.

A levesek fogyasztása az étvágy felkeltését szolgálja, van azonban néhány olyan levesünk, ami főétel, ilyen a csülkös bableves, a különböző gulyáslevesek, a nyírségi gombóclevés stb. Ezekből a levesekből egy adag általában fél liter. Éttermeinkben, vendéglőinkben egyre inkább terjed a levesek kisebb mennyiségben, csészében történő felszolgálása.

Természetesen a felsoroltakon kívül készítünk másfajta, könnyebb, kevésbé zsíros, fűszeres és kalóriadús leveseket is. Ilyenek például a különféle krémlevesek – zeller, spárga, gomba stb. – a tavaszi karalábéleves, a zöldségleves, az idei zöldborsóleves, a fácán- és tyúkhúsleves stb.

A levesek csoportosítása:

1. Híg levesek: – húsleves jellegű levesek,
 – magyaros híg levesek,
 – erőlevesek.
2. Sűrített levesek: – egyszerű sűrített levesek,
 – pürélevesek,
 – krémlevesek,
 – gyümölcslevesek,
 – nyáklevesek.
3. Összetett levesek.
4. Különleges levesek.

Húsleves

Marhahúst vegyes zöldséggel, fűszerekkel 2–3 órán keresztül lassú tűzön főzik. Betéttel tálalják.

Erőleves

Szinte minden nemzet konyháján megtalálható. Sovány darált marhahúsból, fűszerekkel, zöldségekkel főzik.

Erőleves magyar módon

A marhahús felét apró kockára vágva, finomra aprított és zsírban megpirított vöröshagymára téve, fűszerpaprikával meghintve pörköltszerűen puhára párolják, majd levéből kivéve alaposan megmossák. A hús másik felét elkészítik erőlevesnek, hozzáadják a kihűlt gulyáslevet, a cikkekre vágott zöldpaprikát, paradicsomot is. Az erőlevest zsírtalanítják, és forrón tálalják. Betétje a kockára vágott párolt hús, csipetke és a levesben párolt, apró kockára vágott zöldpaprika.

Bográcsgulyás

Eredetileg a szabadban, bográcsban főzött egytálétel. Csökkentett anyaghányaddal gulyásleves a neve. A kockára vágott marhahúst pörköltalapon párolják (zsírban pirított, finomra vágott vöröshagymával és fűszerpaprikával), sózzák, majd zúzott fokhagymával, köménymaggal fűszerezik. Zöldpaprikát, paradicsomot, kockákra vágott burgonyát adnak hozzá, és puhára főzik. Betétje csipetke.

Lebbencsleves

A lebbencstésztát, azaz a gyúrt, szárított és kézzel tördelt tésztát füstölt szalonna zsírában pirítják meg. Utána paprikázzák, kockaburgonyát adnak hozzá, és puhára főzik. Hasonló módon készül a tarhonyaleves is.

Szárnyasaprólék-leves

A szárnyasaprólékot kockára vágott vegyes zöldséggel főzik, sűrítik. Vajasguluska-betéttel tálalják.

Zöldbaleves magyarosan

A zöldbabot vegyes zöldséggel, zöldpaprikával és paradicsommal főzik meg. Magyaros fűszeres rántással sűrítik, majd tejfölözik és csipetkével tálalják.

Gombaleves

A megpárolt gombát lisztszórással sűrítik, csontlével felengedve kiforralják. Tejföllel dúsítják és csipetkebetéttel tálalják.

Paradicsomleves

A csontlével felengedett paradicsompürét világos rántással sűrítik, ízesítés után jól kiforralják. A kissé édeskés ízű leves betétje a külön kifőzött rizs.

Májpüréleves

A vöröshagymával megpirított darált májat csontlével engedik fel, rántással sűrítik, áttörik, majd vörösborral forralják ki. Betétje pirított zsemlekocka.

Zöldborsó-krémleves

A csontlében főzött zöldborsót világos vajas rántással sűrítik, tejjel dúsítják és átpasszírozzák. Legírozás (tejszín és tojássárga) után pirított zsemlekocka-betéttel tálalják.

Zellerkrémleves

A felszeletelt zellert egy kevés burgonyával vajon megpárolják. Liszttel meghintve, tejjel és csontlével felengedve, petrezselyem- és zellerzölddel együtt puhára főzik. Átpasszírozzák, felforralás után legírozzák (tejszín és tojássárga), és pirított zsemlekockát adnak hozzá.

Hideg őszibarackleves

A megtisztított őszibarack negyed részét apró kockákra vágva citromlével, tokaaji édes szamorodnival meglocsolva lehűtik. A többi őszibarackot cukros vízben citromlével, fahéjjal főzik, majd tejszínes habarással sűrítik. Kiforralás után áttörik, majd tejszínnel elkevert tojássárgájával (legír) dúsítják. Lehűtve tálalják a kockára vágott őszibarackbetéttel.

Hideg meggyleves

Ízesített, fűszerezett vízben főzik meg a kimagozott meggyet, habarással sűrítik, vörösborral kiforralják. Savanykás pikáns ízét a citromlétől és egy kevés cukortól kapja, jól lehűtve, csészében tálalják.

Újházi-tyúkleves

A levest *Újházi Ede* (1844–1915) színművésztől nevezték el. Jól fűszerezett zöldséges tyúkhúsleves. Tálaláskor a főtt, feldarabolt szárnyashúsr a finommetéltet, metéltre vágott főtt sárgarépat, petrezselyemgyökeret, zöldborsót és kelvirágrózsákat tesznek, majd rámerik a forró levest. Külön ecetes tormát vagy paradicsommártást adnak hozzá.

Palócleves

Ezt a levest *Gundel János* kreálta a magyar irodalom kiemelkedő alakjának, *Mikszáth Kálmán*nak, a „nagy palóc”-nak a tiszteletére. A kockára vágott ürühúst pörköltalapon párolják. A külön-külön puhára főtt, kockára vágott burgonyát és a darabokra vágott zöldbabot levükkel együtt a pörköltre öntik. Berántás, tejfölözés után kiforralják, majd – mint minden ürühúsból készült ételt – tűzforrón tálalják.

Pethes-leves

Pethes Imre (1864–1924) drámai színésztől elnevezett leves. Az Újházihoz hasonló húsleves, marhafartőből, velős csontból készítve, zöldségekkel, fűszerekkel. Tálaláskor személyenként egy szelet főtt marhafartőt, erre néhány karika csontvelőt, a levesben főtt, metéltre vágott zöldségeket és metélt tésztát helyeznek a tálba, majd rámerik a forró levest. Meghintik finomra vágott zöldhagymával (metélőhagyma), külön pirítós és ecetes torma adható hozzá.

Nyírségi gombócleves

Tejszínnel és tojássárgájával legfrozott borjúbeccsinált-leves, egy kevés citromlével ízesítve. Betétje a benne főtt zöldségek és a burgonyagombóc.

Jókai bableves

Neves regényírónkra, *Jókai Mórtól* (1825–1904) elnevezett leves. A szárazbabot füstölt csülökkel együtt főzik, sárgarépat és gyökeret adva hozzá. Fűszeres rántással sűrítik, tejfölözik. Kockára vágott csülökhússal, kolbászkarikákkal és csipetkével tálalják.

Borleves

Vízgőz felett tojássárgájával sűrítik be a fehérbor és a víz keverékét. Fűszerkivonatot és cukrot adnak hozzá, állandóan kevergetve habos állományú lesz.

3.1.2. Előételek

Az előételek az étkezést bevezetve előkészítik a gyomrot a további ételek befogadására. Ennek megfelelően kis mennyiséget, fél vagy esetenként negyed adagot szolgáltatnak fel egy-egy előételből. Hideg előételek általában a levesek előtt adhatók, de számos közülük a leves elfogyasztása után is felszolgálható. A meleg előételeket viszont a leves után kell felszolgálni.

3.1.2.1 Hideg előételek

Hideg libamáj zsírjában

A magyar konyha egyik büszkesége a libamáj, amit más nemzetek is nagyra becsülnek. Egykori leírásokból tudjuk, hogy már a régi rómaiak is kedvelték, állítva, hogy a máj akkor a legjobb, ha a ludat fügével etetik. *Lucullus*, *Petronius* és a többi ínyenc emlékének adózva bátran kijelenthetjük, hogy a kukoricán hízlalt magyar libamáj is igazi ínyenceknek való csemege. A jeges tejben áztatott libamájat zsírral, egy kevés vízzel, fűszerekkel sütik. Ha már szép pirosra sült, porcelánedénybe téve, saját zsírját rászűrve kifagyasztják. Felszeletelve, zsírjával, külön pirítóssal tálalják.

Tihanyi süllőszület

Franciasaláta-alapra tálalt, háromszög alakúra formázott párolt halszeletek, sárga zománcmártással bevonva, füstölt lazaccal és tárkonylevéllel díszítve. Tártya- vagy zöldmártás illik hozzá.

Halmajonéz

A diónyi darabokra szétszedett főtt halhúst, a karikára vágott főtt tojást jól ízesített majonézmártásba keverik. Franciasaláta-alapra tálalják, díszítik.

Ráksaláta

Majonézmártásba kevert rákhús, zellersaláta, kockára vágott alma, főtt halhús és tojáskarika. Üvegtányérra, rákhússal, tojáskarikával díszítve tálalják.

Szegedi halsaláta

Főtt, darabokra tördelt halhús kockára vágott zöldpaprikával, paradicsommal, pikáns, fűszeres öntetbe keverve. Lehűtve tálalják.

Csekonics-saláta

A főtt rákhúst, darált jércemellet, paradicsomot, fejes salátát tárkonnyal, Worcester-mártással fűszerezik, bekeverik majonézmártással. Rákhússal díszítve tálalják.

Gundel-saláta

Anyagokban és ízben egyaránt gazdag saláta. Alapja az olajból, ecetből, citromléből készített, fűszerekkel kiegészített salátaöntet, amelybe az uborkát, zöldpaprikát, paradicsomot, nyersen a zöldbabot, gombát, spárgafejet főzve keverik bele. Jól lehűtve – ha már ízei összeértek – fejjessaláta-levelekre tálalják.

Károlyi-saláta

Főtt burgonya, tojás, kovászos uborka, zöldpaprika, paradicsom félkarikára vágva, metéltre vágott salátalevéllel, sűrű tartármártással elkeverve. Üvegtányérra tálalják. Előételként, hideg jércesült köreteként egyaránt adható.

Töltött paradicsom

A paradicsom tetejét levágják, kivájt belsejébe orosz hússalátát töltenek. A tetőt visszahelyezik, díszítik és franciasaláta-alapra tálalják.

Libamájjal töltött gombafejek

Libamájból fűszeres, konyakkal ízesített májpürét készítenek, és az előfőzött gombafejekbe töltik. Franciasaláta-alapra tálalják.

Töltött sárgadinnye

A félbevágott és kitisztított sárgadinnyébe majonézes zellersalátát és a dinnye húsának egy részét töltik vissza. Jól lehűtve tálalják.

Sárgadinnye ardeni sonkával

Külföldiek által kedvelt előétel. A vékonyra felszeletelt ardeni sonka mellé dinnycickeit adnak.

Kaszinótojás

A félbevágott főtt tojásokat a sárgájából készült tojáskrémel töltik meg. Franciasaláta-alapra, díszítve tálalják.

Hideg töltött tojás kiskőrösi módra

A hosszában kettévágott főtt tojásfehérjének egyik felét tojáskrémel, másik felét libamájkrémel töltik. A fél tojásokat úgy illesztik össze, hogy minden tojásban vegyes töltelék legyen. Hússalátaalapra tálalják, sűrű vitapricos tartármártással bevonva.

Kocsonyázott tojás Munkácsy módra

A világhíru magyar festőművész, *Munkácsy Mihály* (1844–1900) nevét viselő étel. Sós, ecetes vízben forralt tojások (fehérje megköt, sárgája lágy marad) kihűtve, majd formában aszpikkal kifagyasztva. Az alap, amire tálalják, zeller-, paradicsom-, gomba-, halsaláta-keverék, remuládmártással leöntve.

Pástétomok

A pástétom hazája Franciaország, ott a pástétomkészítés külön mesterség volt. A legfinomabb, legszínvonalasabb előételek közé tartozik. Elsősorban a Strassbourgi libamájpástétomot kell megemlíteni, amelyet áttört libamájból, vörösborsban és konyakban pácolt libamájdarabokból szarvasgombával, pástétomfűszerrel készítenek, porcelántégelyben gőzölik ki és kihűtik.

A magyar konyha libamájból, szárnyas-, vad-, borjúhúsokból készíti.

Galantinok (Francia eredetű ételek)

Leggyakrabban csirkéből készítik. A csirke lefejtett bőrét befedik a mellhússal, a többi megdarált húst besamel mártásba keverik, fűszerezik, és ún. mozaikanyagokat adnak hozzá (kockára vágott füstölt nyelv, tojásfehérje, gomba, pisztácia stb.). A csirke lefejtett bőrébe töltik, és a csontokból készült alaplében megfőzik. Kihűlve szeletelik, franciasalátával tálalják.

A magyar konyha elsősorban malacból, pulykából, vadsertésfejből készíti.

Vegyes ízelítő

Orosz eredetű készítmény, abból a szokásból alakult ki, hogy italfogyasztás közben ettek egy-egy falatot. Ez lehetett ecetes hagyma, marinált halak, paradicsom, sós uborka stb. Ezeket a falatokat (zakuszk) összekészítették egy tálcára, így alakult ki az oroszos vegyes ízelítő.

Ezt vették át a franciák, s az ő ízlésüknek megfelelően alakították, finomították. A francia vegyes ízelítőben szerepelnek különböző pástétomok, galantinok, hideg töltött, kocsonyázott tojások, zöldségfélék, lazac, kaviár, rák, kagyló stb.

A szakirodalom megkülönbözteti még a svéd vegyes ízelítőt, amely elsősorban tengeri halat, rákot, kaviárt stb. tartalmaz.

A vegyes ízelítő lényege tehát, hogy sokfélét – legalább 6–8 félélt –, de kis mennyiséget tálalnak különböző hidegkonyhai készítményekből.

A magyar konyha is készít vegyes ízelítőt és ez természetesen más jellegű, mint a francia vagy a svéd vegyes ízelítő.

A magyaros vegyes ízelítőkre ajánlható:

- hideg libamáj,
- Gundel-saláta,
- töltött tojás kiskőrösi módra,
- Csekonics-saláta,
- süllőszelet tihanyi módra,
- töltött paradicsom,
- szegedi halsaláta.

3.1.2.2. Meleg előételek

Töltött gombafejek egri mártással

Libamájpürével töltött gombafejek bundázva, bő, forró zsiradékban pirosra sütve. Rizstalapzatra tálalják, egri vörösborral ízesített barnamártást adva hozzá.

Kelvirág vajasmorzzával

A megfőzött, lecsepegtetett kelvirágrózsákat vajban pirított zsemlemorzzával tálalják.

Csirág vajjal

Sós, cukros vízben főzik meg a friss csirágköteget, lecsepegtetve tálalják, damasztyszalvétával letakarva. Külön mártásos csészében adják hozzá az olvasztott vaját.

Töltött tök

A zsege, megtisztított tök belsejét kikaparva vastagabb karikákra vágják. Fűszeres, rizses hústöltelékkel betöltve kapormártásban készre párolják. A pároló mártással bevonva tálalják.

Vajaspástétom Csongrádi módra

A vajastészta-pástétomot összedarabolt paprikás csirke húsból, paprikás mártással kevert töltelékkel megtöltik, külön mártásos csészében adják mellé a paprikás mártást.

Vajaspástétom kalotaszegi módra

Kockára vágott libamáj, gomba, borjúmirigy vajon megpirítva, fűszerezve, tokaji borral ízesített barnamártással összekeverve, vajastésztából sült pástétomba töltve.

Olaszos tésztákból is készíthetők meleg előételek, változatos ragukkal, töltelékkel, pl. spagetti, makaróni, lazagne, tortellini, ravioli stb.

Bevert tojás Hadik módra

Gróf Hadik Andrásról (1710–1790), a híres katonáról kapta a nevét. Sós, ecetes vízben forralt tojás, borjúhúsból készített vagdalt húspogácsára tálalva, tejszínes gombamártással bevonva.

Bevert tojás Pannónia módra

A bevert tojás rostos sült fogasszeletre tálalva, tejszínes paprikás mártással bevonva.

Legényfogó krumplitalpas (tájjellegű étel)

Kivájt burgonya kolbásztöltelékhez hasonló, fűszeres darált hússal megtöltve. Szalonnaszeletekkel beburkolják és a sütőben megsütik.

Húsos, juhtúrós kukoricatekercs (tájjellegű étel)

Kifőzött kukoricaliszt kiterítve, darált fűszeres bárányhússal és juhtúróval megtöltve. Tekercsszerűen feltekerik, sütés után tejföllel, kaporral meghintve tálalják.

3.1.3. Főzelékek, köretek

A főzelékeinket vízben vagy csontlében főzzük, ritkábban pároljuk, és – a levekhez hasonlóan – különféle színűre pirított rántással vagy tejfölös habarással sűrítjük. Más népek konyháján a főzelék vízben főtt zöldséget jelent vajjal – pl. az angoloknál –, vagy vajban párolják, mint a franciák, de nem sűrítik. Készítünk főzeléket primőr zöldségféléből, pl. idei zöldborsóból, tökből, parajból, zöldbabból stb.

Készülnek ezeknél nehezebb, fűszeresebb főzelékek is, mint pl. a lucskos káposzta, kapros káposzta, kelkáposzta; a különféle burgonyafőzelékek, és télen a száraz hüvelyesek, így bab-, sárgaborsó-, lencsefőzelék stb. A főzelékek ízét kiemeli a tejföl, a mértékkel adagolt ecet, kapor és az egyéb ízesítőanyagok.

A köretek, melyeket a húsételekhez adunk, részint a húsételek jellege miatt szintén sajátosak. Pörkölt és paprikás ételeink mellé hagyományosan a szép, sárga, sok tojással készülő galuska, az aranyásárgára pirított, majd megpárolt tarhonya illik. A burgonyát sokféle módon készíthetjük el, az egyszerű sós vízben főtt burgonyától a különféle, sült, főtt-sült burgonyáig. Ilyen pl. a szalmaburgonya, a karikacsörgő-burgonya, a burgonyaropogós, a rakott burgonya stb.

Ugyancsak meg kell említeni a serpenyős burgonyát, a tejfölös paprikás újburgonyát vagy a magyaros ételek köreteként adott, pirított, lecsöpögtetett, majd lecsóval összeforgatott burgonyát. Természetesen a köretek között megtalálhatók a különféle bundázott, rakott, töltött, csőbensült zöldségfélék, a gabona-, a tészta- és a gyümölcsköretek, de a fent leírtak a jellegzetes magyar köretek.

Zöldbabfőzelék

A feldarabolt zöldbabot puhára főzik, fűszeres rántással besűrítik, tejfölözik. A kissé savanykás ízű főzeléket sertéssülttel, vagdalt hússal tálalják.

Zöldborsófőzelék

Forrásban levő vízbe téve a zöldborsót, sóval, cukorral ízesítik, világos petrezselymes rántással sűrítik. Tejjel vagy tejszínnel lehet dúsítani. Borjúsülthöz, natúr húshoz adható.

Tökfőzelék

A gyalult, besózott tököt hagymás zsíron párolják, vágott kaporral meghintve, ecettel, cukorral ízesítik. Világos rántással sűrítik, tejfölözik. Frissen sült sertéshúshoz, vagdalt húshoz, egybesültekhez adható.

Tejszínes parajfőzelék

A parajpürét fokhagymás rántással elkeverik, tejszínnel, csontlével felengedve kiforralják, őrölt borssal fűszerezik. Borjúsülthöz, tojásételekhez adható.

Tejszínes kukorica

Gyenge, tejes kukoricából készíthető, de felhasználható konzervkukorica is. A vajon párolt kukoricát vízzel felengedve, sóval, cukorral ízesítik, világos petrezselymes rántással sűrítik. Tejszínnel dúsítva kiforralják. Frissen sült szelet húshoz, borjúsülthöz, sült csirkéhez illő köret.

Párolt káposzta

A metéltre vágott fejes káposztát zsírban karamellizált cukorral, vöröshagymával együtt készre párolják, ecettel ízesítik. Sertéssülthöz, kacs- és libasülthöz adható. (A szilveszteri pezsgős káposzta hasonlóan készül, de kevesebb ecettel és a végén pezsgőt kell hozzáönteni.)

Batthyány-rizs

Gróf Batthyány Lajosnak (1806–1849), az első független magyar kormány miniszterelnökének nevét viseli. A rizst zsírban aranyárgára pirítva erőlevessell öntik fel, sütőben megpárolják. Amikor kész, nyers vajat, őrölt borsot, petrezselymet adnak hozzá. Belső-, hátszínseletekhez, frissen sült angolos vadhúshoz tálalják.

Puliszka

A szitált kukoricadarát súlyának megfelelő mennyiségű olajjal felforralt vízben főzik meg, kellő sűrűségűre. Kanállal formázva tálalják az Erdélyi tokány köretként.

Tarhonya

Keményre gyúrt tojásos tésztából készül. Zsírban aranyárgára pirítják, vöröshagymával, pirospaprikával, vízzel felöntve sütőben megpárolják. Magyaros ételeinkhez, pl. malacpörkölthöz, lecsós kacsához stb. illő köret.

Galuska

A lisztet tojással, vízzel elkeverik, az egy kissé lágy tésztát sós, forrásban lévő vízbe szaggatják. Ha megfőtt, leszűrik, és forró zsírral összekeverik. Pörkölthöz, paprikás ételekhez, tokányfélékhez adják.

Burgonyagombóc

A főtt, áttört és kihűtött burgonyát liszttel, zsírral és tojássárgájával összegyúráják, gombócokat formáznak belőle, és vízben kifőzik. Mártásos húseletek körete.

Tejfölös, paprikás újburgonya

A megtisztított újburgonyát zsírban pirított hagymán, fűszerpaprikával meghintve párolják, egy kevés csontlével felengedve. Mielőtt megpuhul, zöldpaprikát, paradicsomot adnak hozzá, levét tejfölös habarással sűrítik. Sertéspörkölt-höz illő köret.

Kapros túrógombóc

Áttört tehéntúró tojással, búzadarával összegyúrva, finomra vágott friss kaporral, borssal fűszerezve. Kifőzik, tálalás előtt finomra vágott, vajban párolt kaporral meghintik. Paprikás, tejfölös ételekhez adható.

Párizsi körítés

Olyan vegyes köret, amely tartalmaz bő zsírban sült burgonyát, rizsköretet, 4–6 zöldségételt, amelyek lehetnek angolos, franciás, lengyeles, bundázott, rakott, töltött főzelékkel. Különböző húseletekhez adják.

3.1.4. Saláták

A saláták készítése művészet, tartják a franciák, tőlük ered a mondás, mely szerint: *„Hívj egy tékozlót, aki az olajat, egy fősvényt aki az ecetet és egy filozófust, aki a sót adja a salátához.”*

A magyar konyha készít különböző salátaöntetekkel, dresszingsekkel és hideg mártásokkal salátákat, de a nem savanyú öntetekkel készített saláták választéka viszonylag szegényes. Más országokban nagyobb gondot, több figyelmet fordítanak a saláták készítésére. Angliában például gyakran maga a házigazda az ebédnél készíti el, keveri össze a salátát egyéni recept szerint, sok étteremben pedig csak a hozzávalókat készítik az asztalra, és ki-ki a saját ízlése szerint állítja össze.

Vannak salátáink, amelyek előételként, sőt nyáron és különösen vacsorára önálló fogásként is fogyaszthatók. Ilyen pl. a hússaláták különböző változata, a Szegedi halsaláta, a Gundel-saláta, a Károlyi-saláta stb.

Saláta alatt azonban mi elsősorban a húshoz fogyasztható salátákat, savanyúságokat értjük. Alapja az ún. salátalé, amely víz, cukor, só és ecet ízlés szerinti elegyből készül. Ebbe az alaplébe tesszük nyersen – fejes saláta, uborka, paradicsom, paprika – vagy megfőzve – zeller, cékla, zöldbab – a salátáinkat. Természetesen használhatunk ecet helyett citromlevet és egyéb fűszereket is (kaprot, metélőhagymát, törött borsot, tormát, köménymagot stb.).

Kovászos uborka

Ennek a nagyon finom savanyúságnak különleges zamatát néhány szelet pirított kenyér és a nap sugarai adják. A közepes nagyságú uborkákat bevagdosva üvegbe teszik, forralt sós vizet öntenek rá, friss kaprot és kenyérszeletet tesznek a

tetejére. Langyos, napsütötte helyen néhány napig érlelik. Éretten színe sárgászöld, állománya ropogós. Hámozva, jégkockával és kaporral díszítve tálalják. Pörköltékhez, sült húsokhoz adják.

Uborkasaláta

A megtisztított, gyalult uborkát besózzák, egy rövid ideig állni hagyják, majd kicsavarják. Só nélkül készített salátaecettel összekeverik. Behűtve tálalják, borssal, fűszerpaprikával meghintve. Készítik tejfölösen vagy fokhagymásan is.

Paradicsomsaláta

A karikára vágott paradicsomot üvegtányérra rendezik, meghintik finomra vágott vöröshagymával és zöldpetrezselyemmel, meglocsolják salátaecettel és néhány csepp olajjal.

Káposztasaláta

A metéltre vágott, lesózott káposztát rövid idő múlva kinyomkodják, és salátaecetbe teszik. Köménymaggal ízesítik, néhány csepp olajat tesznek a tetejére.

Forrázott fejes saláta

Öntött salátának is nevezik. Apró kockákra vágott füstölt szalonnát kisütve, a szalonnazsírt salátaecettel forralják, egy kevés fokhagymát adva hozzá. A feldarabolt salátát a forró zsíros salátaecetbe forgatják, meghintik a füstölt szalonna pörccével. Ízlés szerint tejföllel is adható.

Burgonyasaláta

A főtt, karikára vágott burgonyát forrázott vagy sózott hagymaszeletekkel összekeverik, erősen ízesített salátaecetet öntenek rá. Néhány órás állás után borsal meghintve tálalják. Érdekes, finom ízt kap, ha főtt zellert is tesznek bele.

Majonézes burgonyasaláta

A hagyma nélkül készített burgonyasalátát összekeverik majonézmártással. Tálaláskor meghintik borsal és finomra vágott metélőhagymával. Frissen sült halételekhez és rántott bányához adható.

Céklasaláta

A héjában megfőzött céklát meghámozzák, szeletekre vágják és salátaecetbe teszik, ízesítik köménymaggal és reszelt tormával. Jól lehűtve üvegtányéron tálalják.

3.1.5. Meleg halételek

Hazánk folyói és tavai gazdagok a különféle édesvízi halfajtákban. A magyar konyhaművészet régóta készít a halászok által megteremtett hagyományoknak

megfelelő halételeket. Egy, a múlt század végén megjelent szakácskönyv 178 módját ismeri a hal elkészítésének (érdekes módon a halászlé készítését nem). A halászlé időközben nemzetközi rangot vívott ki magának. Többféleképpen készítik, de zamatának kiteljesedéséhez feltétlenül hozzájárul a jó minőségű szegedi paprika. Nem kevésbé rangos étel az egészben sült balatoni süllő, a fogas, a tiszai kecsge vagy a tiszta vizű hegyi patakokban található remek húsú pisztráng. Az ugyancsak kitűnő ízű rácpontyban az ízharmóniát a zöldpaprika és a paradicsom tökéletesíti, a halszeletek füstölt szalonnával vannak tűzdelve, tejföllel leöntve, burgonyával együtt megsütve.

Halászlé

A halászlének külön irodalma, sőt írói legendái vannak. Másként készítik a tiszai halászsok és más a dunai és a balatoni halászlé. Több írásos adat maradt ránk, 1800-ból egy német nyelvű úti leírás tolnai halebédéről ír. *Prónai: Vázlatok Magyarhon népeletéből* című könyvében 1855-ben kedveltnek jellemzi a „halászlevet”. 1863-ban a Vasárnapi Újság Rév-Komáromról írva számol be halebédéről. Mindegyik írás többféle hal felhasználását ajánlja a halászléhez.

A **tiszai halászléhez** először vízben megfőzik a halfejet, farkat, gerincet, kisebb halakat és a vöröshagymát. Ezt az alaplevet átpasszírozva ízesítik, fűszerezik – természetesen elmaradhatatlan a paprika –, majd ebbe a tartalmas alaplébe főzik bele a halszeleteket.

A **dunai halászlevet** többféle halból készítik, pontyból, harcsából, kecsgeből. Az apróra vágott hagymát a halcsontokkal rétegezik, majd rárakják a nagyobb darabokra vágott, előre besózott halszeleteket. Hideg vizet öntenek rá, és beletehető az összegyűjtött halvér is. Paprikázzák, majd lobogó tűzön főzik. A Duna mellett, különösen Baja, Kalocsa környékén elengedhetetlen tartozéka a főtt tészta.

A **balatoni halászlé** készítése a dunaihoz hasonlít, itt azonban tészta nélkül tálalják.

Süllő egészben sütve

A süllőt szitált zsemlemorzsába forgatva, gerincét kissé megtörve félkörívesen meghajtva rostos vagy zsiradékban piros ropogósra sütik. Citrommal a szájában, vajjas petrezselymes burgonyával tálalják. Tartármártás illik hozzá.

Fogasszeletek rákpörkölttel

A francia és a magyar konyha „összeházasításából” született egyik legsikeresebb gyermek, *Gundel Károly* kreációja. Először a rákpörköltet kell elkészíteni. Rákvajban, ennek híján vajban felhevített rákhúst édesnemes paprikával meghintve, erőlevessel felengedve, lisztes vajjal sűrítve. A fehérborral párolt halszeleteket tálra rendezik, hollandi mártással bevonják, majd egy csíkban ráteszik a rákpörköltet. Körete vajjas petrezselymes burgonya.

Fogasszelet bakonyi módra

A halszeleteket füstöltszalonna-zsírral készített, tejfölös, paprikás mártásban párolják, amihez cikkekre vágott gombát is adnak. Tálaláskor bevonják a pároló mártással. Körete galuska.

Kecsege Kárpáti módra

Erről a halról azt kell megemlíteni előljáróban, hogy nincs gerincoszlopa, helyén gumiszerű gerinchúr van. Ezt főzés előtt el kell távolítani. Bőrét forrásban levő vízbe mártva lekaparják. A halszeleteket megpárolják, és gombás, kapros ráraguval bevonva tálalják. Körete lehet vajas burgonya vagy párolt rizs.

Harcaszeletek Maros menti módra

A párolt harcaszeleteket tejszínes, kapros gombamártással bevonva tálalják, friss vágott kaporral meghintve. Körete vajas burgonya.

Rácponty

A füstöltszalonna-csíkokkal megtűzdelt pontyszeleteket karikára vágott főtt burgonyával, vöröshagymával, paprikával, paradicsommal rétegezik. Miután tejföllel leöntik, forró sütőben megsütik. Tálaláskor kakastaréj alakúra sütőt szalonnát és tejfölt tesznek a tetejére.

Ponty vörösbőrben

A vörösbőrös hal alaplében gombafejekkel megpárolt pontyszeleteket tálaláskor a párolólével ízesített barnamártással vonják be. Vajas burgonya adható hozzá.

Dorozsmai molnárponty

A pontyszeleteket megsütik. Zsírjából tejfölös, paprikás, gombás mártást készítenek, amelybe belekeverik a kifőzött, forró csuszatésztát. Tálra halmozzák, tetejére helyezik a halszeleteket, zöldpaprikával, paradicsommal és tejföllel díszítik.

Rákhúsból készíthető rákpörkölt, rákmeridon, kapros ráragu. Készítik a béka-combot is rántva, lecsósan, tejszínes gombamártással.

3.1.6. Húsételek

A mai magyar konyha jó hírét a hazánkban fellelhető jó minőségű alapanyagoknak is köszönheti. Régebbi szakkönyvekben is gyakran olvashatunk a pompás hízott ökörhúsok, a fiatal sertés, a malac, a hízlalt pulyka, a zsenge rántani való csirke, a bárány húsának dicséretéről. Ezekhez a valóban kitűnő minőségű húshoz párosulnak az ugyancsak ízes zöltségeink és gyümölcsjeink.

A húson a magyarok elsősorban a sertéshúst értik, ennek magyarázata a hazánkban régóta virágzó sertésitenyésztés. Legújabb kori agrárkutatók munkája szerint felhasználása a török időkben vált általánossá. A lakosság húsfogyasztásában is első helyen szerepel a sertéshús, bár napjainkban nő a szárnyashúsok és halak fogyasztása. A húseletek jelentős része készül a már említett pörköltalapon – sertésszírból pirított vöröshagyma, pirospaprika – párolva. Pörkölt készülhet sertés, marha, borjú, csirke, de még vadak húsból is. A pörköltalapon párolt húsokat tejfölös habarással sűrítve paprikásnak nevezzük. Ma már világhírű a paprikás csirke, de más húsokból – pl. bányahúsból, borjúhúsból, sertéshúsból stb. – is készülhet paprikás. A tejfölös paprikás mártás ízével jól harmonizál a pirított füstölt szalonna. Harmonikus a füstölt szalonna gombával együtt is. Szerencsésen ötvözi az ízeket a pörköltalapon párolt hús savanyú káposztával, bőségesen tejfölözve. Ilyen ételeink a székelygulyás, a kolozsvári töltött káposzta, a rakott káposzta. A szelethúsok is állandó szereplői étlapjainknak. Marha hátszínből a rostélyosok, sertés- és borjúhúsból a különféle szeletek, bordák, érmék készülnek. A változatosságot az elkészítés különböző módjai – sütés, főzés, párolás – mellett elősegítik a különféle raguk, mártások. A fiatal borjúhús víztartalma magas, ehhez igazodik feldolgozása is. Készülnek a borjúhúsból ugyan magyaros ételek is, de jellegének megfelelően inkább franciás ételek, mint pl. a citromos vajos borjúszelét, borjúbecsinált.

Tévedés lenne azt gondolni, hogy csak az a jó magyaros étel, amely paprikával, pörköltesen készül. Néhány példa erre: a kapos töltött tök, a paradicsommártásban párolt töltött paprika, a sült csülök, kedvelt karácsonyi ételünk: a tűzdelt pulykasült, szilveszteri ételünk: az egészben sült malac, itt kell megemlíteni még a disznótorost is.

A legnemesebb hús minden kétséget kizárva a bélszín vagy más néven vesepecsenye. A szarvasmarha legértékesebb húsrésze, amely a gerinc alatt egy-egy üreget tölt ki, izommunkára az állat nem használja, ezért igen laza szerkezetű. Egy fél marhában mindössze másfél-két kilogramm vesepecsenye van. Felhasználás előtt mustáros, borsos olajpácban kell érlelni. Hasonlóan kell pácolni a marhahátszín is. A Bélszínjára Kedvessy módra, a Bélszínszeletek Budapest módra, béarni mártással, pirított gombával stb. páratlan gasztronómiai élményt jelentenek.

A vadhúseletek készítésének hagyományai vannak hazánkban. Vadhúsokból készülnek levesek, húseletek a magyar konyha jellegzetes készítményével, fűszerezésével. Készíthetünk őz-, szarvas-, vaddisznópörköltet, nyúl-paprikást, őz-tokányt, vaddisznókolbászt stb. A vadakból készült sülteteket, pecsenyéket különféle mártásokkal tálalják, pl. Tűzdelt őzgerinc angolosan Cumberland-mártással, Szarvascomb vörösboros mártással, Nyúlcomb vagy nyúlgerinc vadasan. A vadhúsok ízt jól egészítik ki a különféle erdei gyümölcsök: áfonya, som, csipkebogyó, szeder.

3.1.6.1. *Marhahúsból készült ételek*

Bélszínjava Budapest módra

Az 1958-as Brüsszeli Világkiállításra kreált étel. Egyesíti egy tartalmas pörkölt és egy frissen sült étel pörzsanyagainak kellemes ízét. Füstölt szalonna, gomba, libamáj, zöldpaprika, paradicsom kockára vágva, megpirítva, csontokból készült pörköltlével összeforralva. A félangolosan sült bélszínjavát pirított zsemleszeletekre tálalják, beborítva raguval, meghintve főtt zöldborsóval. Körete párolt rizs és sült burgonya.

Bélszínszeletek vadász módra

A megsütött bélszínszeleteket megsütött zsemleszeletekre helyezik, és bevonják a vadászraguval, amely vörösboros barnamártással összeforralt pirított gomba és szárnyasmáj. Körete párolt rizs.

Kiskunsági bélszíntekercs

A hosszában félbevágott bélszínt velőtojással megtöltik, felgöngyölítik, gombavagdalékkal bekenik, sertéshálóba göngyölve sütőben megsütik. Körete tarhonya, tejfölös paprikásmártás illik hozzá.

Hagymás rostélyos

Az érlelt, megsütött hátszínszelet tetejére halmozzák a ropogósra sült hagymakarikákat. Hasábburgonya-körettel tálalják.

Csáki-rostélyos

A XX. század szakácsművészete című könyv szerzője, Csáki Sándor konyhafőnök nevét őrzi. A rostélyosokat lecsós, szalonnás rántottával töltik, pörköltlében párolják, levét tejfölös habarással sűrítik. Felszeletelve, saját levével bevonva, vajás galuskával tálalják.

Esterházy-rostélyos

Herceg *Esterházy Pál Antal* (1786–1866) politikusról nevezték el. Az elősütött rostélyosokat zöldséges lében fűszerekkel párolják puhára, majd tejfölös habarással sűrítik, átpasszírozzák. Pikáns, savanykás ízét a mustár, citromlé, valamint a fehérbor adja. Tálaláskor vékony metéltre vágott zöldségeket tesznek a hússzeletre, bevonják a saját levéből készült mártással. Körete zsemlegombóc vagy spagetti.

Pörköltös rostélyos

A hússzeleteket elősütik, majd zsírjából pörköltalapot készítenek. Ebben a pörköltalapon párolják meg a hússzeleteket és sós burgonyával tálalják.

Hortobágyi rostélyos

Pörkölt rostélyos, melyhez köretként daragaluskát adnak.

Serpenyős rostélyos

Pörkölt rostélyos, levében cikkekre vágott burgonyát párolnak, ez egyben a körete is.

Kaszinó rostélyos

Pörkölt rostélyos, dominó alakúra vágott burgonyával együtt párolva, tálaláskor keménytojás-szeletekkel, főtt zöldborsóval díszítik.

Szegedi rostélyos

Pörkölt rostélyos, kockára vágott vegyes zöldséggel, burgonyával együtt párolva. Tálaláskor a tetejére csipetkét tesznek.

Marhapörkölt

Készítéséhez legalkalmasabb a marhalábszár. A zsírban fonnyasztott, finomra vágott vöröshagymát meghintik fűszerpaprikával, ráteszik a kockára vágott húst, megsózzák, fokhagymával, finomra vágott köménymaggal fűszerezik. Lassan, többször zsírára pirítva párolják, puhulás előtt még paprikát és paradicsomot adnak hozzá. Tarhonyával vagy sós burgonyával tálalják.

Hasonló módon készíthető: ürüörkölt, sertésörkölt, malacörkölt, továbbá őz-, szarvas-, vadsertés-, nyúl-, bány- és borjúörkölt kevesebb fokhagymával, köménymag nélkül, valamint csirkeörkölt kevesebb vöröshagymával és fokhagyma meg köménymag nélkül.

Hétvezér tokány

Ceruzavastagságú, 3–4 cm hosszúra vágott marha-, sertés- és borjúhús örkölt-szerűen párolva. Mikor a húrok majdnem megpuhultak, kockára vágott, pirított füstölt szalonnát, zöldpaprikát, paradicsomot adnak hozzá, levét tejfölös habarással sűrítik. Párolt rizzsel, galuskával vagy tarhonyával tálalják.

Borsos marhatokány

A csíkokra vágott húst hagymás zsíron párolják, paradicsompürével többször lepirítva. Zúzott fokhagymával fűszerezik, fehérbort adnak hozzá. Mikor a hús puha, borsozzák. Leve tartalmas, rozsdabarna színű. Körete sós burgonya vagy párolt rizs.

Erdélyi tokány

A borsos marhatokányhoz hasonlóan készül, azzal a különbséggel, hogy párolásához füstölt szalonna zsíráját használják és kakukkfűvel fűszerezik. Jellegzetes körete a puliszka.