

kecske húsát is, és a különféle szárnyasokat, vadakat. Főzéshez olajat, vaját, sertészsírt és kisütött birka-, marhafaggyút egyaránt használnak. Nagy kultusza van a faszénparázson készített rostonsülteknek és nyársonsülteknek.

A húsokhoz burgonyát, káposztaféléket és sok nyers salátát adnak, pl. paradicsomot, uborkát, káposztát, céklát. Sok nyers hagymát fogyasztanak, de kedvelik az ecettel, olajjal vagy tejföllel ízesített salátákat is, valamint az ecetes savanyúságokat.

A főzelékek közül néptáplálék a káposzta, de kedvelt főzelékek a tök, bab, borsó, lencse stb. A káposztát nyersen, főzve és savanyítva fogyasztják.

Fűszerezésre, ízesítésre az ismert fűszereken kívül aromás fűszernövényeket és savanyított, erjesztett tejtermékeket is használnak. A kefir, a joghurt és egyéb tejtermékek mellett fogyasztják a juh- és kecskesajtot és a túrót is.

Kenyérből a barnább rozskenyeret részesítik előnyben.

Vajas és omlós tésztából gyümölcsökkel, vajkrémmel, tejszínhabbal készítenek különféle süteményeket. Fagylalt- és parfékészítmények egész évben kaphatók.

Legkedveltebb ital a vodka és a különféle borpárlatok, pálinkafélék de meg kell említeni a világhírű orosz pezsgőt is. Mint tudjuk, sok teát isznak, de kedvelik a tejeskávét is. Reggeli előtt szívesen fogyasztanak vodkát, pálinkaféléket. Minden étkezésnél szívesen veszik az asztalra tett nyers paradicsomot, uborkát, paprikát, hagymát, retket.

7.11. A lengyel konyha és az étkezési szokások

Lengyelország mezőgazdasága, erdőségei, folyói, tavai sok alapanyagot adnak a konyha számára. Konyhájukra hatott az orosz konyha.

Leveseik: a borscs, a scsi, a különféle aludttejjel, uborka- és céklalével készített hideg levesek tojás- és rákhúsbetétekkel. Sokféle húslevest is készítenek marhahúsból, de sertésfejből, lábból, sőt vadhúsokból is, bőven bezöltséggel. Főznek sörlevest, lencse-, sárgaborsólevest füstölt hússal és hallevest, ráklevest.

Finomak a meleg előételeik, burgonyából és zöldségekből készítik őket, vajban pirított zsemlemorzsával és tejföllel tálalják. Ez az ún. lengyeles főzelékkészítési mód. Készítenek meleg előételeket belsőségekből is – velő, máj stb. – és az orosz konyhához hasonlóan tésztaféléket, tojásételeket is.

Felhasználás előtt a húsokat – nemcsak a vadhúsokat – előszeretettel pácolják. Az egybesütött húsokat gyakran töltik. Hagyományos húsvéti fogás a töltött malac, libamájás, szarvasgombás főtt metélt tésztával töltik meg, de készítenek gombás, májas, velős és egyéb töltelkeket, vagy kacsát almával töltve stb.

Jellegzetes ételük a bigos, ami a magyar székelygulyáshoz hasonló. Káposztába különféle húsokat főznek – tyúk, kacs, sertés, sonka, kolbász stb. – előételnek, főételnek egyaránt adják.

Nagy a választéka a tengeri és édesvízi halakból készült ételeknek egyaránt.

Portugália a köztudatban a bátor hajósok hazája. *Magellán, Vasco de Gama, Tengerész Henrik* herceg expedíciói vágta neki a tengernek, hogy Afrikát megkerülve elérjék Indiát.

A portugál konyha azonban nem a felfedezések hőskora hajósainak ételeit adja – sózott hús, kétszersült, szárított hal stb. –, hanem érdekes ízekben bővelkedő ételek sorát.

Sok tengeri halat, rákot, kagylót, polipot esznek. A hagymát, paradicsomot, gombát még bővebben használják, mint a spanyol konyha. A spanyolokhoz hasonlóan gyakran főznek borral.

Az angoloktól átvették a pudingok készítését, Angliában viszont hosszú ideig a portugálok jellegzetes bora, a portói volt az egyik legkedveltebb ital. Azí szokták mondani a portugál konyháról, hogy úgy hasonlít a spanyolra, mint a két nyelv, azaz van sok hasonlóság, de van különbség is közöttük.

7.10. Az orosz konyha és az étkezési szokások

Az orosz konyha alapjában véve a bizánci udvar étkezési, ételkészítési szokásaira vezethető vissza. Ez a régi tradíció ötvöződött a francia konyha finomságaival. A cári udvar és az orosz nemesség előszeretettel használta a francia nyelvet, így a francia kultúra, műveltség és vele együtt a francia konyha is hatott. Főleg *Péter* cár és *II. Katalin* uralkodása alatt érvényesült a francia hatás, ezt még erősítette, hogy néhány francia szakács is letelepedett Oroszországban.

A hatalmas ország területén különféle éghajlati zónák vannak. Az országot övező tengerekben, tavakban, folyókban sokféle hal, rák és hidegvérű állat él.

Az étkezések bevezetője gyakran a zakuszkí, lényegében vegyes ízelítő, amit az éppen rendelkezésre álló halakból, zöldség- és salátaféléből, húsból, felvágottakból állítanak össze. Nincs szabály, hogy mit és mennyit kell tálalni. Oroszországban már a múlt században szokás volt együtt tálalni a különféle hideg ételeket, ezt azután átvették a franciák és a svédek. Végül is a franciák finomították, fejlesztették tovább úgy, hogy ma már a világon mindenhol elterjedt fogás a vegyes ízelítő.

Az orosz konyha levesei tartalmasak, bőven főznek a levesekbe különféle hússokat, zöldségeket. Világszerte elterjedt az orosz borscsleves, amiről elmondhatjuk, hogy az egyik nemzeti ételük. Káposztával, céklával, más zöldségekkel, hússal főzik, tejfölözik. Többféle készítési módja vált ismertté.

Főznek erő- és krémleveseket, számunkra szokatlan módon a húsetelek evése közben vagy a húsétel után fogyasztják.

Sokféle változatban készítik a tésztaételeket, leveles, omlós vagy kelt tésztából, hússal, zöldségekkel, tojással, gombával, rizzzel stb. töltik őket. Jellegzetes tésztaételeik a pirozski, kulibja, beljasi, vetruska, blini, pilmenyi. A pirogot nemcsak sós töltelékkel adják, hanem almás, túrós, barackos változatát is ismerik.

A hússok minden fajtáját felhasználják, a marha, a borjú, a sertés, a birka, de a

A gazpachók hideg levesek, elterjedésüket, népszerűségüket az éghajlat magyarázza. A forró spanyol nyárban hűsít és étvágyat gerjeszt. Ezeket a leveseket már akkor fogyasztották, mikor az Ibériai-félszigetet a rómaiak tartották megszállva. A fokhagymát, egyik fontos fűszerét, a rómaiak hozták magukkal, a többi hozzávalót az őslakók – ibérek és kelták – termelték.

Vöröshagymát, zöldpaprikát, paradicsomot és uborkát kevernek össze, felöntik, sózzák, fűszerezik (fokhagymával, ecettel és olajjal sokféle változatban) behűtve és átszűrve tálalják. Van olyan változata is, amihez kenyeret raknak, és napokig erjesztik.

A cocidók a meleg levesek, gyakran a mi bográcsgulyásunkhoz hasonló egytálételek. Ilyen leves a cadizi módra, amit sonkával készítenek, a törrero leves marhahússal készül, a krumpli-, sonka-, tojáslevesnek már a neve is árulkodik, a cazuela katalán egytálétel disznóhússal, de vannak más jellegűek is, pl. dióleves, baszk fokhagymaleves stb.

A paella lényegében rizs, sáfránnyal fűszerezve, amihez a legkülönbözőbb zöldségeket, halakat, rákokat, kagylókat és húsokat keverik, gyakran a felsorolt alapanyagokat vegyesen, és természetesen más-más fűszerezéssel.

Fűszerként a már említett fokhagymából sokat, de vöröshagymát, borsot, sáfrányt és sok fűszerpaprikát használnak. A pimenton csípős, jóízű és szép színű spanyol paprika, a gyengébb minőségűt, amit mi téglapornak, a spanyolok arenának, homoknak nevezik. Főzéshez ízesítőnek gyakran használnak bort.

A húsok közül a birkát, bárányt kedvelik, ezeket gyakran egészben, nyárson sütik, de használnak marha-, borjú- és sertéshúst is, a szárnyasok közül elsősorban a csirkét.

Salátának sokféle alapanyagot felhasználnak, a zöldsalátán, paprikán, paradicsomon, uborkán kívül rizst, karfiolt és gyümölcsöket is. Olajos, hagymás dresszingekeket készítenek, de a saláták készítésekor sokszor rögtönöznek, ánizzsal, rozmaringgal, kaprival, sherryvel teszik változatosabbá a salátákat.

Befejező fogásként gyümölcsöt, gyümölcssalátákat, krémeket, fagylaltokat fogyasztanak, de vannak a fiestákra, az ünnepekre hagyományos diós, mandulás süteményeik.

Boraik kellemes, könnyű, száraz, egy kissé fanyar ízűek, a spanyolok hozzánk, magyarokhoz hasonlóan borívó nép.

A jerez – nálunk sherry néven ismerik – hasonló a tokaji borokhoz, ennek is van édes és száraz változata, és hosszú, évekig tartó érlelés alatt kapja meg azt a kellemes, egy kissé dióra emlékeztető ízt, ami a valódi jerez – sherry – jellemzője. Aperitifként is fogyasztják a száraz változatát, de sokféle húsfételhez és halhoz illő borfajta. Főzéshez használva pedig érdekes, kivételes ízt ad egy-egy ételnek.

Ahogy a magyar tokaji boroknak Tokaj hegye a névadója, úgy a jereznek Jerez de Frontera vidéke. A sangria a bőléhez hasonló, jellegzetes italuk, az idénynek megfelelő gyümölcsökkel és fanyar vörösborral készítik.

Viszonylag korán reggeliznek és nem túl bőségesen. Az ebéd és a vacsora, különösen nyáron, a nagy meleg miatt későbbre tolódik.

Finnországban – a finnugor rokonság ellenére – nyoma sincs a magyaros ízlésnek, a skandináv szokások és ízlés a meghatározó.

Helsinkiben és a többi finn város éttermeiben ugyanúgy megtalálható a smörgösbord, mint Stockholmban. Egyedülállóan finomak pácolthering-készítményeik. A mujk egy apró halfajta, a finnen kívül nincs is rá más szó, pácolás után ez az ujjnyi hal valóságos ínycsalattá válik.

A halak mellett a finnek sok húst fogyasztanak. Nagy kultusza van a jávorszarvas, a rénszarvas húsnak, csemegének számít a medvetalp, a füstölt, pácolt medvesonka, de fogyasztanak ürüt, marhát és sertéshúst is. A hideg éghajlat miatt télen nagy a szervezet kalóriaigénye, ilyenkor szívesen esznek zsíros húsból készült ételeket.

Kenyeret főleg árpából és rozsból sütnek. Lappföldön készítenek árpalisztból rénszarvasvérrel főzött kását. Köretként burgonyát, gyakran főtt burgonyát adnak, zöldségkínálatuk szegényes.

Náluk is megterem a vörös áfonya, eper, málna, szeder és az évszak narancsának nevezett „Lakkabeeren”. Az étkezések végén nem esznek desszerteket, süteményeket.

Étkezés előtt egy borókaillatú pálinkát – koskenkorva – vagy rozspálinkát isznak, az étkezésekhez sört, friss vagy aludttejet. Finnországban a szeszfogyasztás korlátozva van, mindenki csak italkönyvre válthatja ki a megszabott fejadagot.

7.9. A spanyol és portugál konyha és az étkezési szokások

Egy spanyol mondás azt tartja: *„Ha bekötött szemmel ízlelész meg egy ételt, és nem tudod megmondani, hogy mit eszel, akkor nem volt jó a szakács.”* Ez a mondás kifejezi a spanyol gasztronómiának azt az elvét, hogy az ételkészítés művészetének célja csak az lehet, hogy az étel megtartsa természetes jó ízét.

A spanyol konyhának évszázados hagyományai vannak, ennek ellenére nem konzervatív, ötletes újításokra mindig kész.

Az Ibériai-félsziget egy jelentős hányada terméketlen terület, a tengerparti részeken viszont kiváló zöldségeket és gyümölcsöket termelnek. A mór uralom után, a leírások szerint, 124 fajta gyümölcsöt termesztettek. Napjainkban ez a szám lényegesen kisebb, de ma is több mint húsz fajta gyümölcsöt termesztenek.

Fontos termékük a zöld olívbogyó, ami szüret után élvezhetetlenül keserű, a napon fermentálva kapja savanykás ízét, aromáját, majd töltve és különféle páclevekben tartósítva hozzák forgalomba. Felhasználják koktélokhoz, hideg és meleg ételekhez.

Főzéshez olívaolajat használnak.

Leveseik a gazpacho és a cocido, ennek a két levesféleségnek sok száz változata létezik. Ahogy Seherezádé tudott ezeregy éjszakán át mesélni... azt tartják, hogy a spanyol háziasszony tud ezer napon át más-más levest főzni.

Svédországban jellegzetes étkezési forma a „smörgasbord”, svédasztalnak szokás fordítani.

A smörgas a konyhájukra jellemző svéd vegyes ízelítő. Az éttermekben egy megfelelő méretű asztalra kiteszik a teljes választékot. Aki először találkozik vele, úgy érzi, megvalósult a mesebeli terülj-terülj asztalkám. A vendég egy meghatározott összeg kifizetése mellett annyit és annyiszor vehet, amennyit akar, illetve meg tud enni.

A smörgasbordon hideg, meleg ételek sokasága várja a vendégeket, köztük halak, rákok, kagylók, különféle húsok, desszertek, gyümölcsök.

Természetesen ez nem az otthoni hétköznapi ebédje, vacsorája, otthon ezeket csak ünnepi alkalmakra készítik.

Leveseik a savanykás ízű káposztaleves, a különféle hallevések, pl. a heringleves, norrlandi „bouillabaisse”, lazacleves, dévérleves, de egyéb érdekes leve-seket is készítenek: barnababos kolbászleves, kelbimbóleves, hideg krumplileves, hideg rénszarvasleves kaviárral stb.

A húsokból használnak a sertéstől a rénszarvasig mindent, továbbá fajdot, jávorszarvast, medvét, őzet, nyulat, gazdag a választék. Ezekből fasírtot, húsgombócokat, párolt és sült ételeket készítenek, csak rénszarvasból több száz recept-jük van. Néhány húsételük: jávorszarvasmáj mustármártásban, medvesült, sült csirke gombával és zöldborsóval, fajdkakas ribizlizselével, rénszarvasvagdalt.

A halételek felsorolása reménytelen vállalkozás lenne, néhány halfajtát említ-tek, amelyekből több száz féle ételt készítenek: vörös pisztráng, pénzes pér, la-zac, hering, angolna, vándormaréna, sügér, csuka és még a tengeri halak.

Néhány érdekes zöldségétel: hagymapástétom, gyermekláncfű-saláta, sült fe-hérrepa, tejszínes sült krumpli póréhagymával. A bogyós gyümölcsökből a rö-vid nyári időszakban megterem néhány fajta: vörös áfonya, törpemálna, földi-szeder, fekete áfonya.

Sok gyümölccsel készült desszertjük van, jellemző példák: áfonyakrém, áfo-nyás és málnás pite, kuglóf törpemálnával, szilvaszuflé, alma vörösfőnya-dzsemmel, karamellás körte, feketeribizli-szörbet, rebarbara-pástétom, túró torta.

A skandináv népek konyháiban sok a közös vonás, a **norvégok** ugyanúgy ked-velik a szendvicseket, mint a svédek vagy a dánok.

A norvégok halfogyasztása kiemelkedik még a sok halat fogyasztó skandináv népek közül is. A halászat Norvégiában ma is nemzeti foglalkozásnak számít, ebből következik, hogy sok friss halat esznek. A máshol drága, különleges hal-félék a norvég konyha megszokott napi fogásai közé tartoznak.

Van egy érdekes halételük, amit a sok friss hal mellett ingyencséggént tartanak számon, Rakorret a neve, és pisztrángból készül. A megtisztított pisztrángokat be-sózzák, és üvegedényben két-három hónapig érlelik, mialatt különleges erjedt ízt és „illatot” kap. Aki először találkozik vele, nem biztos, hogy gusztusa támad rá.

A húsok közül sok fagyasztott, szózott, füstölt marha- és sertéshúst fogyasztá-nak.

Luxemburg aprócska állam Németország mellett. Konyhájukra, étkezési szokásaikra elsősorban a német és a francia gasztronómia hatott.

7.8. A skandináv népek konyhája és az étkezési szokások

Táplálkozásuk sokban különbözik a közép-európaiktól, egészen eltérő hagyományokra épül, mások az éghajlati viszonyaik.

Rövid a vegetációs idő, sok, általuk fogyasztott zöldség és gyümölcs ezen országok területén nem terem meg. Természetesen sokféle élelmiszer-nyersanyag található. A svédek jó gabonatermő területekkel rendelkeznek, Dániában is fejlett a mezőgazdaság, különösen az állattenyésztés. A környező tengerek, folyók, tavak is sokféle nyersanyagot szolgáltatnak. Nem szűkölködnek gyümölcsben és zöldségben sem, mert ami a zordabb éghajlat alatt nem terem meg, beszerzik importból.

Dániában az egyik jellemző étel a smorrebrod. A dánok szerényen vajás kenyérnek nevezik, ez azonban annál jóval több. Felhasználnak hozzá rozskenyéret, félbarna kenyéret, fehér kenyéret, fekete parasztkenyéret.

A fehér kenyérre rák- és kagylóféléket és bizonyos fajta sajtokat tesznek, a rozskenyérre és a félbarna kenyérre húsokat, szárnyasokat, halat tálnak, míg a fekete kenyéret vajjal megkenve saláták, lágy sajtok alá teszik.

A kenyérszeleteket különféle ízesített, fűszeres vajakkal kenik meg. Nagyon sokféle a felhasznált nyersanyag, így a smorrebord igen változatos. Baráti társaságban, elegáns vendéglőben egyaránt a hazaiból eszegetnek. Az étkezéseket sör vagy hideg tej kíséri.

A dánok reggelire sokfélét tesznek az asztalra. Felvágottakat, kiváló minőségű vaját, sajtokat, joghurtokat, többféle kenyéret, péksüteményt, teát, kávé, tej, de sokan fogyasztanak kásaféléket, müzliket és gyümölcsöt is.

Elterjedt szokás a napközbeni étkezés, délelőtt és délután is teát, kávé, süteményeket fogyasztanak, ez iskolában, munkahelyen egyaránt természetes.

Ebédre, vacsorára kiadós sülteket esznek, kedveltek a testes marhahúsok, a sertés-, a bőrös süldő- és vadhúsok. Köretként általában többféle zöldséget, főtt vagy sült burgonyát és a húsokhoz gyakran többféle mártást adnak. Levest ritkán fogyasztanak, az étkezéseket inkább előétellel kezdik. Ezek az előételek rendszerint hideg halak, főzve, pácolva, fűszeres hagymás lében vagy kagylók, rákok, hideg pástétomok.

Desszertként pudingokat, krémeket, fagylaltokat fogyasztanak. Süteményeik kelt vagy leveles tésztából készülnek, vaníliakrémmel, gyümölcsökkel, tejszínnel. Az étkezések zárófogása rendszerint a jó minőségű dán sajtokból kerül ki, a sajtokhoz gyümölcsöt is adnak az asztalra.

Előételként gyakran szerepelnek hideg halételek, kagyló-, ráksaláta, rákkoktél, füstölt lazac, de kedvelt a füstölt angolna is. Ugyancsak előételként szívesen fogyasztanak gyümölcsöket, elsősorban sárgadinnyét, grapefruit-ot.

Leveseik között megtalálhatók a püré- és krémlevesek – napjainkban gyakran levesporokból készítik –, a zöldséges levesek, jellegzetes a szárított sárgaborsóból készült püréleves (erwtensoup), amit füstöltkolbász-karikákkal és fekete kenyérrre tett húsos füstöltzalonna-szeletekkel tálalnak, a zellerrel, pórégagymával készült paradicsomleves (gransoup). Ünnepi alkalmakra teknősbékalevest, ökoruszálylevest és erőlevest készítenek. A levesekhez általában bőven adnak levesbetétet.

Kedveltek az egybesült húsok és a frissen sütött, kiadós steak-ek, ezekhez a rizs- és burgonyaköret mellett általában többféle zöldséget is adnak. Kedvelt a marha-, borjú-, bárányhús, de fogyasztanak sertést is, és nagy a választéka a szárnyasoknak. Sok salátát esznek, az olajos-citromos ízesítést kedvelik.

Meg kell említeni a „Nederlandse Koffietafel”-t, a holland kávéasztalt. Általában délutáni étkezés, gazdagon megterített uzsonnaasztal, ahol a sütemények, kávé és tea mellett megtalálhatók a különféle felvágottak, hideg sülték, sonka, hideg halételek. Készítik úgy is, hogy személyenként állítják össze a gazdag választékú tálat.

Ugyancsak szólni kell az egyszerű fűszeres vagdalthúsgolyókról, amelyeket minden étteremben, pavilonban, bisztróban árulnak, különféle köretekkel.

Sokféle édes és sós teasüteményt készítenek, az egyéb süteményeik rendszerint gyümölcsökkel, vajkrémmel, tejszínnel készülnek. Sok gyümölcsöt, valamint fagylaltot és parfét fogyasztanak. Napközben délelőtt és délután is tartanak egy-egy rövid munkaszünetet, amikor kávé, kakaót vagy tejszínes teát isznak.

Reggelire bőségesen étkeznek, az ebédet meghatározza a modern élet, általában az ebédszünetben elfogyasztott gyors, egyszerű étkezés, vacsorára komplett étrendet esznek.

Világhírűek a Bols cég által gyártott holland likőrök. Söreik jó minőségűek, a sörfogyasztás Hollandiában magas.

A holland vendég takarékos, szálláshelyben megelégszik az egyszerűbbel, ha az tiszta és olcsó, ugyanígy az egyszerű ételekkel, ha az jó ízű és olcsó.

Belgiumban a vallon tartományokban a francia nyelv és a francia szellem uralkodik. A flamand tartományokban a másik, a hollanddal rokon nyelv a meghatározó. Természetesen ugyanez áll konyhaművészetükre is. Belgiumra erősen hatott és hat ma is a francia konyha, a francia étkezési szokások.

Így pl. reggelire nem esznek sokat, tulajdonképpen délben sem, vacsorára szeretnek kiadós, komplett étrendet fogyasztani. Az étkezést aperitíffal kezdik. Köretként nem adnak annyi zöldséget, mint a franciák, sokféle burgonyaköretet készítenek. Az étkezést általában sajttal fejezik be.

Idővel a fondue-nek kialakult a húsos változata is. A fondue-höz általában még salátákat is adnak, és bort, de feltétlenül szeszes italt fogyasztanak hozzá.

A másik olvasztott sajtból készült ételük a racklett. Megvágott egész sajtot tesznek a tűz fölé, megolvasztják, és a lecsepegő sajtot fogyasztják.

A folyók, tavak és a tiszta vizű hegyi patakok jó minőségű édesvízi halakat adnak.

A húsok közül kedvelik a marhahúst, a hegyi legelőkön ideális körülmények között tartják a szarvasmarhát, de fogyasztanak borjút, sertést, szárnyasokat és vadakat is. Csak a jó minőségű húsokat és elsősorban a nemesebb húsrészeket kedvelik.

A zöldségeket, főzelékeket franciásan, vajban párolják meg. A salátakészítésnél is átvették a francia és az olasz szokásokat, a salátaönteteket, és ők is önálló fogásként fogyasztják a salátát.

Az ún. Rösti nemzeti eledelük, főtt, apróra darabolt burgonyából sokféle változatban készítik, általában vajban pirítják meg. A főzéshez vajat vagy margarint használnak.

Igényesek, magas színvonalúak hidegkonyhai készítményeik, mindig a legmodernebb táplálkozási irányzatokat követik.

Magas fokon áll a cukrászipar is, kiválóak a cukrászsüteményeik és az olaszoktól átvett fagylaltok, parfék.

Kedvelik a kiadós reggelit, ebédre fontos a leves, utána főétel, desszert, vacsorára előétellel kezdődő teljes étrendet fogyasztanak.

Nagy borszakértők, gondosan választják meg az ételekhez illő borokat. A kávé tejjel minden étkezés után felszolgálják, de napközben is szívesen kávéznak.

7.7. A Benelux államok konyhája és az étkezési szokások

Hollandia élelmiszer-termelés szempontjából jó adottságokkal rendelkezik. Mezőgazdasága belterjes, elsősorban zöldségféléket termesztenek. Hagyományai vannak a szarvasmarha-tartásnak, tejtermékeik, elsősorban sajtaik világhíresek. Régebben a gyarmatokról is áramlottak különféle fűszerek és egyéb élelmi anyagok az anyaországba.

Másrészt a tenger is sokféle nyersanyaggal szolgál. A holland halpiacokon óriási mennyiségben láthatunk tőkehalat, lepényhalat, nyelvhalat, angolnát, heringféléket.

Az egész világon ismert lett a sózott „Matjes” heringjük. A fiatal heringeket nagy tömegben halásszák, még a hajókon megtisztítják, lesózva pácolják. Azután megjelenik a vendéglők étlapjain, de árusítják utcán is. Finomra vágott vöröshagymát, barnakenyeret és persze bőven sört fogyasztanak hozzá. Jó minőségű pácolt heringet és heringsalátát is készítenek belőle. A meleg halételekhez többnyire a róluk elnevezett vajás, tejszínes, tojásos hollandi mártást adják.

A különböző smarnik – morzsák – is jeles készítményei az osztrák konyhának. A Kaiserschmarni, ahogy a fáma mondja, *Ferenc József* kedvence volt, *Schratt Katalin* többek között ezzel hódította meg az uralkodó gyomrát és szívét.

Az osztrákok leghíresebb tésztája valószínűleg a Sacher-torta, amelyet *Franz Sacher*, a Sacher-ház alapítója kreált. Elterjedtek a különböző olasz fagyaltok, parfék, krémek.

A kávé hosszúra főzik, de erős, aromás, és folyékony tejszínt vagy tejszínhabot adnak hozzá.

Kedveltek a különféle gyümölcspálinkák, és jó minőségű száraz fehérborokat termelnek. A Bécs környéki falvakban sok gazda méri a saját borát, csülköt, füstölt sonkát, kolbászt, házikenyeret adva hozzá borkorcsolyának.

Nagy a sörfogyasztás, szívesen isszák étkezés előtt és étkezés alatt is.

A napi étkezési ritmusuk nagyjából megegyezik a mienkkel. A délutáni kávé német szokás szerint valami süteménnyel, lehetőleg cukrászdában, kávéházban fogyasztják.

Az osztrákok megbecsülik, de el is várják a jó konyhát.

7.6. A svájci konyha és az étkezési szokások

A svájci kantonokra különböző konyhák gyakoroltak befolyást, gasztronómiájuk olyan sokszínű, mint maga az ország. Hatott az olasz, francia, de a német és az osztrák konyha is. A hosszú évszázadok együttélése során mégiscsak kialakult egy sajátos arculatú nemzeti konyha.

Az ebéd – hozzánk hasonlóan – akkor megfelelő a svájci ember számára, ha egy jó levestel kezdődik. A fejlődés és az idővel való takarékoság következtében gyakran használnak levesporokat, leveskockákat is. Természetesen vannak frissen főzött, jellegzetes leveseik, így a luzerni sajtleves, a zürichi paradicsomleves, a schaffhauseni krumplileves stb.

A tejtermékeket, sajtokat szinte minden ételcsoportnál felhasználják, de meleg ételeket is készítenek belőlük.

Jellegzetes ételük a fondue, aminek készítése szertartás, elköltése hangulatos, barátságos légkört teremt. A főzésre szánt üstöt bedörzsölik fokhagymával, többféle sajtot válogatnak össze – fontos a minőség és az arány –, borban vagy sörben felfőzik az összedarabolt sajtokat, cseresznyepálinkát vagy konyakot öntenek hozzá. Néhány perces forralás után egyéni ízlés szerint fűszerezik (borsal, paprikával, szerecsendióval). Mikor kellő sűrűségű, kenyérkockákkal ki mártogatják.

Földművelő, pásztorkodó őseik valószínűleg egyszerűbben csinálták, a száraz kenyeret tejbe, borba mártogatták, majd rájöttek, hogy a megolvasztott sajtba mártott kenyér, ha borral is ízesítik, jobb ízű és laktatóbb is.

konyhájuk kialakulását, ezeknek a hatásoknak is köszönhető az osztrák konyha színessége, és ezt még a francia konyha hatása is bővítette.

A francia konyha hatása elsősorban a császári udvaron keresztül érvényesült. Az osztrák konyhának azonban a sokféle hatás ellenére is megmaradt a sajátos arculata.

Kiváló minőségű hentesárukkal rendelkeznek – pácolt sonkák, virslifélék és egyéb töltelikes áruk –, melyeket reggelire vagy napközbeni étkezésekre fogyasztanak. A hideg előételeknek, ízelítőknek nincs nagy kultusza náluk.

Hozzánk hasonlóan szeretik a jóízű, tartalmas leveseket.

Széles választékát készítik a tojásételeknek és a tésztaételeknek.

Az Alpokból alázúduló tiszta vízi hegyi patakok pisztrángban rendkívül gazdagok. Így sok halételük pisztrángból készül, de ismerik a fogast is, és importálnak tengeri halat, rákot, kagylót.

A húsok közül a vezető szerep kétségtelenül a marhahúsé, aminek az a magyarázata, hogy az alpesi legelőkön nevelt marhák húsa rendkívül ízletes. Van olyan osztrák vendéglő, ahol több mint húszféle főtt, sült, párolt marhahúsételt kínálnak a vendégnek. Főtt marhahúsból is legalább ötfélét: csontos szegyhúst, a fartő változatait, szaftos lábszárhúst stb. A főtt húsokhoz ecetes tormát vagy egyszerű meleg mártásokat adnak, pl. paradicsom-, kapor-, fokhagyma-, zsemlemártást stb.

A borjúhúsételek is kedveltek, nemcsak azért, mert a közismert Wiener Schnitzel ebből készül, ezenkívül sokféle szeletet készítenek sonkával, szardellával, sajttal stb. A bécsi hentesek a borjúcomb felsálrészét „Kaiserteil”-nek császári résznek nevezik.

A harmadik hely a szárnyasokat illeti, ezek közül is a legnépszerűbbek a csirkéből készült ételek, így az idei rántott csirke, sült csirke stb. Ausztriából kezdtek terjedni a Wienerwald-éttermek, ez az étteremlánc elsősorban csirkéből és szárnyasbelsőségekből – zúza, máj – készült ételeket kínál. Kisebb mértékben ugyan, de használ az osztrák konyha sertés- és vadhúsokat, valamint belsőségeket is. A rántott vagy egyéb módon bundázott ételeiket sertészsírban sütik ki, míg a főzéshez inkább vaját használják.

A salátáikat hozzánk hasonlóan – és sok más néptől eltérő módon – a húsételekhez fogyasztják. Kedvelik az olajos-citromos ízesítésű salátákat és a tejfölös dresszingekeket.

Ausztriában egy jó ebéd vagy vacsora elképzelhetetlen tészta nélkül. Meleg tésztákból rendkívül nagy a választék. *Metternich* állítólag *I. Sándortól* azért kapta meg a legmagasabb kitüntetések egyikét, mert átengedte a cárnak egyik szakácsát, aki kiváló kalácsokat sütött.

A könnyű kelt tésztából készült briós, kuglóf osztrák készítmény, de megtalálhatók a cseh gyümölcsös ízes gombócok, fánkok. Salzburg különlegessége a salzburgi galuska, kitűnő a stíriai metélt, de készítenek réteseket – elsősorban almás rétest – is, bár az acélos, magas sikértartalmú magyar búzából őrölt liszt erre alkalmasabb.

Gyümölcsfogyasztásukról már *Tacitus* a következőképpen írt: „*A barbár, de energikus germánok igen sok gyümölcsöt fogyasztanak, nemcsak frissen, hanem főzve, sütve, aszalva, húsok mellé körítéskeppen is.*” Ezt a szokásukat napjainkig megtartották. Salátáikhoz olajos, joghurtos, majonézes, kapros dresszingeket készítenek. A salátát önálló fogásként fogyasztják.

Desszertként gyümölcsös lepényeket, tortákat készítenek vagy margarinkrémes tejszínes tortát. Igazi különlegesség a tejszínes túrókrémtortájuk. Kedvelik a Kucheneket – kalácsnak, süteménynek lehetne fordítani – és az osztrákokhoz hasonlóan a smarnikat, a morzsaféléket, így a császármorzsát, daramorzsát stb.

A franciáktól és a svájciaktól átvették a sajt fogyasztás szokását. Sokféle és jó minőségű kenyeret, péksüteményt készítenek, ezek közül kedveltebbek a barna rozslisztból sült termékek.

Kávéjuk a hosszúra főzött és viszonylag gyenge filterkávét, ehhez több kávé kell, de az átfolyó forró víz nem lúgozza ki nagyon. A kávéhoz tejet vagy tejszínt adnak.

A sör nemzeti italuk, de elsősorban a Rajna mentén jó minőségű borokat termelnek. A fehérborokat jól lehűtve fogyasztják. Kiváló minőségűek a pálinkafélék, így a Korn, Steinhager, Williams (körtepálinka), Himbergeist stb., ezeket is jól behűtve kedvelik.

A napi étkezési ritmusuk átlagos. A három főétkezés mellett tízórára wurstokat, kolbászféléket és pácolt halakat fogyasztanak.

Hagyományai vannak a délutáni kávézásnak, a kávéhoz süteményeket esznek. Egy német mondás azt tartja: Essen und trinken halt Leib und Seele zusammen, azaz: az evés és ivás tartja össze a testet és lelket.

7.5. Az osztrák konyha és az étkezési szokások

A jó hírű osztrák konyha sok hasonlóságot mutat a magyar konyhával, készítményei között megtalálhatók az olasz kreációk – az olajban sült halak, rizottók, spagettik – de a cseh, lengyel, bajor származású fogások is. Érdekes, hogy az osztrákok mindezeket sajátjuknak érzik, ahogy pl. a Wiener Schnitzelt, a bécsi szeletet és sok más ételt mi is. Pedig a bécsi szelet valójában nem bécsi találmány. Osztrák források ugyan állítják, hogy *Ferdinánd császár* főszakácsa, *Leopold Grunzmüller* „találta fel”, de az igazság az, hogy *Radetzky* marsall hozta magával Milánóból, ahová *V. Károly* spanyol zsoldosai révén jutott el. Spanyolországban andalúz szelet néven fogyasztották, évszázadokkal *Radetzky* marsall előtt.

Ide a hódító arabok révén jutott a Közel-Keletről, ezek viszont nagy valószínűség szerint a bizánciaktól tanulták el. Egy bizánci szakácskönyv, amely túlélte a török ostromot, már leírja a rántott hús receptjét.

A különböző népek Monarchián belüli együttélése nagyban befolyásolta

ételt átvettek, illetve finomítottak francia mintára. Bár az éghajlati viszonyok nem igazán kedveznek a zöldségtermesztésnek, mégis gazdag a kínálatuk a különféle importzöldségekből. Természetesen itt is lényeges eltérések vannak tájegységenként. A Rajna mentén a francia hatás érződik, más jellegű itt a borban párolt hús, mint a bajor Alpokban kedvelt, szalonnával tűzdelt tejfölös szarvas.

A német konyha főzéshez vaját, növényi olajokat vagy margarint használ, és csak nagyon kevés sertésszirt. A bajor konyha az, amelyik nagyobb mértékben főz sertésszírral.

Kedvelt fűszerük a bors, a szerecsendió, a vadas ételekhez a majoránna és a babérlevél, használják a fahéjat, a szegfűszeget, kismértékben a curryt és a fűszerpaprikát, a zöldpetrezselymet pedig szinte minden ételükhöz.

A németek kedvelik a leves jellegű egytálételeket, ilyenkor füstölt húst, szalonnát vagy különböző kolbászokat (Wurst) főznek bele. Jó minőségűek a krémleveseik, de készítenek hurka-, sajt-, sör-, burgonya-, zöldség-, hagymalevest, körtelevest. Számunkra egy kissé szokatlan az angolnaleves, ami úgy készül, hogy főtt angolnához füstölt lében puhított vegyes zöldséget, aszalt szilvát és körtét kevernek, betétként tésztagombócot tesznek bele.

Változatosan készítik a különböző édesvízi és tengeri halakat, rákokat, kagylókat hidegen és melegen, ezeket adják előételként és főételként is.

Egyik jellegzetes hidegételük a Hacke Peter, ez darált sertéshús fűszerezve, és nyersen fogyasztják.

Különböző alapanyagokból készítik a német konyhára jellemző ragukat vagy frikasszékat. Lehet borjú-, szárnyas-, nyelv-, szív-, hal- stb. frikasszé. Az összedarabolt alapanyagot tejmártással megkötik, sajttal a tetején sütőben megpirítják.

A Wurstoknak sok fajtája ismert, így a Bockwurst, a Bratwurst, Blutwurst, a bajor Wes-Wurst, a frankfurter és még egyéb virsli- és kolbászfajták.

Az ún. egybesült húsokat – ami lehet marha, sertés, birka, csirke, kacs – tulajdonképpen bő lében párolják, nem sütik ropogósra. A pároláshoz almabort is használnak, bár náluk is terjed – francia hatásra – a fehér- és vörösborok használata.

Közkedveltek a különféle vagdaltak, húsgombócok. Ismert ételük a főtt sertécsülök, amit borsópürével és párolt savanyú káposztával tálalnak, de készítik a csülköt sütvé is.

Ünnepi különlegesség a bajor kenyértésztában sült sonka.

A német konyhára jellemzőek a tejfölös pikáns mártásban párolt, vadas jellegű ételek. Nem olyan mértékben, mint hazánkban, de viszonylag sok sertéshúst fogyasztanak.

Köretként sós burgonyát – gyakran egészben főzve –, gombócokat, burgonyapürét, zöldségeket adnak. Érdekesebb burgonyaköret a mandulás krokett, a tormás krumppli, vagy a Leinsweber, ami nem más, mint főtt burgonya palacsintatésztával kisütve. Gyakran készített köretük a párolt édes és savanyú káposzta, különösen ízletes az almával párolt vörös káposzta, de sokat fogyasztanak száraz hüvelyesekből is.

adott vendégeinek, de mikor behozták az utolsó fogást, egy angol gróf méltatlankodva felhőrdült ...És az almás lepény?

A másik kedvelt desszertjük a puding. Sokféle változata ismert, készítik citrommal, szilvával, egyéb gyümölcsökkel, lekvárral, de a pie-hez hasonlóan készülhet zöldséggel köretnek, előételnek, vagy hússal, ilyenkor lehet akár főétel is. Külön szertartás a karácsonyi puding, a Christmas puding készítése. Vidékenként, sőt családonként őriznek hagyományos recepteket. Van olyan, amit az ünnep előtt 4–6 héttel már elkezdenek készíteni. A készítéshez marhafaggyút, lehetőleg az ökörvese faggyúját veszik, a zsiradék megfelelő kiérlelése már eleve hosszú időt igényel.

A hagyomány azt tartja, hogy: „Akárhányszor valaki eszik a karácsonyi pudingból, annyi boldog napot tölt majd a következő esztendőben”. Igyekszik is mindenki kivenni a részét belőle. A desszertek között meg kell még említeni a tartletet, ami gyümölcstortát, gyümölcslepényt jelent, és a small cakest, az aprósüteményt vagy teasüteményt.

Jelentős a gyümölcs, valamint a tej és a tejtermékek fogyasztása.

Az italok közül legkedveltebb a whisky – az írek whiskey-nek írják –, de jelentős a gin, vodka fogyasztása is, az utóbbiakat általában „Tonic Water”-rel isszák.

A hagyományos koktélok mellett Angliában is tért hódítanak az olyan long drinkek, mint a gin tonic, vodka tonic, campari juice stb.

A borok közül hosszú ideig a portugál portói volt a kedvenc, ez derül ki a viktoriánus kor regényeiből, színdarabjaiból. Angliában nem terem meg a szőlő, elsősorban francia és német borokat importálnak, a vörösborok a legnépszerűbbek.

Az angolok nagy sörfogyasztók, régen sok kis hagyományos sörfőző üzem működött, számtalan sörkülönlegességgel. Az ipar fejlődésével nagy sörgyárak is létrejöttek, de termékeikkel nem teljesen elégedettek a fogyasztók. Ezt úgy juttatják kifejezésre, hogy az otthoni sörfőzés eszközei és a sörhozzávalók kaphatók, így az utóbbi időben terjed a házi sörfőzés. Néhány jellegzetes angol sörfajta: az ale klasszikus angol sör, világos, szénsavszegény, enyhén komlózott. A burton erős sörfajta; a ginger-beer barna gyömbérsör, de sokféle importsör is kapható.

Az angol vendég korrekt, fegyelmezett kiszolgálást igényel. Minden étkezéshez szívesen fogyaszt vajás pirítóst, és jónéven veszi, ha az asztalon áll egy kancsó jeges víz.

7.4. A német konyha és az étkezési szokások

A mai német ételek elődei a XVII–XVIII. századi udvarokban és a polgári házakban alakultak ki. Az 1800-as évek elejéről származó szakácskönyvek sokféle halat említenek, vadakat, kevesebb zöldséget, főzeléket.

A napóleoni háborúkkal a francia konyha is megjelent Németországban, sok

Fogyasztanak birkát, szárnyasokat, vadakat, de a húsek közül ki kell emelni a marhahúst. A jó minőségű marhahús a jólét alapja, az angol életforma fontos kelléke és szimbóluma.

Angliában nem vagy csak ritkán beszélnek étkezésről, ételekről. Egy ebéd- vagy vacsorameghívás után megköszönik a kellemes társaságot a háziasszony-nak, a jól megválasztott bort a házigazdának, de a jó konyhát, az ételeket dicsérni szokatlan lenne. Egyetlen fogás, amiről illik beszélni, az a marhasült.

Sertésből az angolok csak a sonkát és a sovány angolszalonnát fogyasztják szívesen. Az írek kedvelik a sertéshúst, és a sertésszirt is felhasználják főzéshez. Az angol konyha olajat, vajat vagy kisütött faggyút használ e célra.

A jó minőségű marhahúst és a vadakat vagy az ürt egészben sütik, ügyelve arra, hogy a hús belseje rózsaszín, vagy ízléstől függően, véres maradjon, az így megsült hús porhanyós és lédús lesz. Innen ered, hogy a félig sült húseket a világ minden konyháján „angolos hús”-nak nevezik, mert a sütési módot más konyhák is átvették.

Az egybesült húseket gyakran a vendég előtt szeletelik. Régi angol szokás volt, hogy az asztalnál a családfő szeletelte a húseket, vagy darabolta a szárnyast, és tett mindenkinek a tányérjára. Ebből alakult ki az elegáns angol felszolgálási mód is, amikor a felszolgáló a kitálat ételeket a vendég tányérjára szervírozza. A húseket sütik szeletben is, frissen elkészítve, de van még egy kedvelt elkészítési mód, a párolás is. Az angolok marhasült alatt tulajdonképpen egy elősült és barnamártásban megpárolt ételt értenek.

Más módon, mint a magyar konyha, de erősen fűszereznek, volt gyarmataikról sokféle fűszert szereztek be. Az egyik legkedveltebb az indiai eredetű curry por, amit mártások, húsek, köretek fűszerezésére használnak, pl. currys csirke, currys rizs, currys mártás stb.

Fontosak a fűszerkeverékek és az angolos húsekhez adott fűszeres mártások, így a Worcester, a ketchup, az angol mustár, az Albert-, Cambridge-, menta-, Cumberland-mártás és a különféle, gyárilag elkészített gyümölcsmártások. Ételeik ízesítésére használnak ecetes, erősen fűszerezett zöldségfélét is.

A húselekekhez rendszerint többféle zöldségköretet adnak, ezeket sós vízben főzik meg, és tálaláskor vajat tesznek a tetejére. Ez az ún. angolos főzelékkészítési mód. A zöldségek mellé még tálalnak főtt vagy sült burgonyát és a marhasült elválaszthatatlan tartozéka – a barnamártás mellett – a yorkshire puding. Ez egy tojással elkevert lisztpép, amelyet sütőben vagy forró zsiradékban sütenek ki.

A pie szót lehet lepénynek, pitének fordítani. Készítik zöldségekkel, gombával, hallal, húsvagdalékokkal, ilyenkor előételként vagy főételként fogyasztják, de készítik almás, cseresznyés és más gyümölcsös változatban desszertként. Apple pie, almás lepény nélkül egy időben az angol ünnepi ebéd elképzelhetetlen volt.

Abraham Hayward, az angol gasztronómia híres krónikása jegyezte fel, hogy egy Angliában időző *Esterházy* herceg bőséges, mondhatni fényűző ebédet

A sok keleti fűszer a XII. századtól angol hajókon jut el Európába. Londonban már 1652-ben működött kávéház, míg a kontinensen az 1690-es években, a Bécs elleni sikertelen török ostrom után nyílt az első. A leírás szerint azt a kávé használták fel, amit a menekülő törökök Bécs alatt hagytak.

Az angoloknál kialakult egy sajátos étkezési ritmus, ami eltér a kontinentális szokásoktól. Fogalommal vált az angol reggeli, ami gyümölcslével kezdődik, majd zabkása következik. A zabkását tejjel vagy tejszínnel fogyasztják, van, aki cukorral. Fontosak a különböző pirítósok (toast), többféle kenyér, péksütemény, esetleg cukrászsütemény.

Világszerte kedvelt reggeli ételeik: a sült sonka tojással (ham and eggs) és a húsos sült szalonna tojással (bacon and eggs), de fogyasztanak sült halat, rántottát és egyéb kiadós ételeket. Az angol reggeli tartozéka a vaj, dzsem, méz. Legkedveltebb a narancs-, az eper és a sárgabarackdzsem.

A leggyakoribb reggeli ital a tea, ritkább a kávé. A teát tejjel vagy tejszínnel, gyakran cukor nélkül fogyasztják. Van, aki a szó szoros értelmében teával kezdi a napot, és mindjárt ébredés után elfogyaszt egy csészevel. Ez az ún. early morning tea, a kora reggeli tea. A teát forrázzák és igen erősre készítik.

Az ebéd (lunch) rendszerint a munkahelyen, az iskolában stb. az ebédszünetben elfogyasztott gyors étkezés. Ez az étkezés általában szendvics vagy hideg sült, sonka, sajt, saláta. A meleg ebéd is egyszerű, egy csésze leves vagy ivólé, egy sült valamilyen salátával, esetleg desszert. Délután 4–5 óra körül egy csésze teát vagy kávé fogyasztanak, hozzá kekszet, kétszersültet, süteményt, szendvicset.

A vacsora (dinner) régebben az angol családoknál szertartás volt, és ünnepélyes keretek között bonyolódott. Ilyenkor átöltöztek, komplett, gondosan összeállított ételsort fogyasztottak. Az átlag angol családoknál már nem divat, de vacsorára kiadósan étkeznek.

Szállodában az angol vendég vacsorához ma is átöltözik, alkalomtól függően sötét ruhát vagy szmokingot, a nők estélyi ruhát vesznek. Vacsora előtt aperitifet fogyasztanak, majd kiadós komplett vacsorát.

A késő esti vagy színházi vacsora (souppé) – lefekvés előtti könnyű étkezés, egy csésze tea vagy tejes ital, kétszersült.

Az angolok, de a skótok és az írek is konzervatívak, bár az utóbbi évtizedekben az angol konyhára is hatott más nemzetek konyhája, elsősorban a francia konyha.

Leveseiket elsősorban különböző húsokból, főleg ürü-, bárány-, marha- vagy csirkehúsból készítik. Jellegzetes levesük a „beef tea”, ami szó szerint marhahús teát jelent. A jó minőségű marhahúst, főleg a bélszint kockára vágják, felöntik zsírtalan húslevessel, fűszerezik, majd kb. 3 órát gőzölve forralják. Említhetjük még az írlandi ürügulyást (irish stew) vagy az angol csirkelevest (cockie leekie), de készítenek zöldség- és gyümölcsleveseket is, pl. spenót-, uborka-, kelkáposztalevest, gesztenyelevest, meggylevest stb.

Az angol konyhán nagy számban szerepelnek hal- és rákételek.

Híresek az aperitif italok, illetve a kevert italokhoz való vermutok, pl. Stock, Gancia, Cinzano, Martini, Garrone, Campari stb. Jó minőségű törkölypálinkájuk a grappa, amit az étkezést lezáró kávéhoz digestivként is fogyasztanak.

A földrajzi adottságokkal és az éghajlati viszonyokkal magyarázható sajátos étkezési ritmusuk.

Reggelire nem esznek sokat, általában tejeskávét, vaját, dzsemet, kenyérrel vagy péksüteménnyel, legfeljebb felvágottal, sajttal vagy tojáséttel kiegészítve.

Ebédre levest vagy valamilyen előételt fogyasztanak, a nagy melegben gyakori, hogy az előétel helyettesíti a húsféléket, a főételt is. Az ebéd befejezéseként fagylalt vagy gyümölcs következik.

Vacsorára rendszerint kompletten étkeznek, előétel, leves, főétel salátával és desszert, kávé, tehát teljes ételsort fogyasztanak. Különösen nyáron, a nagy meleg miatt, a vacsora későn kezdődik. A vendéglők teraszai megtelnek, és késő éjszakáig hangosak a vacsorázó, illetve a vacsora után borozgató, iszogató vendégek zivajától.

7.3. Az angol konyha és az étkezési szokások

Az angol konyháról megoszlanak a vélemények, vannak, akik szerint ételkészítési módjai szegényesek. Elsősorban a franciák tesznek csípős megjegyzéseket e témában. Francia eredetű mondás, miszerint: *„Angliában vannak a világ legjobb élelmiszerei... amíg nem kerülnek a konyhába...”*

Az eredeti angol konyha készítmódjai valóban egyszerűek. Alapjában véve szeretik a kiadós, testes, jó minőségű húsokat, jó ízű halakat, laktató lepényeket, pudingokat, mégsem élnek fenntartás nélkül az asztal örömeivel. Ez a szokás egyesek szerint a normann hódítóktól, mások szerint a cromwelli puritán idők-ből származik. *Hódító Vilmos* és a normann nagyurak a következő elvhez tartották magukat: „Felkelés ötkor, ebéd kilenckor, vacsora ötkor, ágyba kilenckor.” Az említett két étkezés közül csak az ebédet fogyasztották asztalnál, vacsorára csak sebtében ettek néhány falatot.

Anthony Wood írta *Cromwell* koráról: a puritánok házában „hideg hús, fagyos társalgás, jeges fogadtatás” volt osztályrésze a vendégnek.

Angliának azonban van egy másik arca is. A legendás híró *Artúr király* börtönkű, nagyétkű népéről is olvashatunk, valamint az életet élvező reneszánsz uralkodó, *VIII. Henrik* fényes lakomáiról.

Angliának köszönhetünk több gasztronómiai érdekességet, de legalábbis angol közvetítéssel jutott el néhány dolog Európába: így pl. a szendvicsek készítése, a teaivás (a XVII. századi Angliában terjedt el), a pudingok, a pie-ok sütése, amiről még egy híres francia gasztronómus is elismeréssel szólt: Áldott legyen a neve, aki feltalálta – és ezután ismerteti a Christmas pudingot, az angolok kedvelt karácsonyi csemegéjét.

Előételeket nemcsak tésztákból, hanem zöldségfélékből is sokat készítenek. Jellemzőes a nagy húsos paradicsom, az articsóka, a padlizsán, a nagy vastag levelű hagyma, az apró tökfajták (cukkini, patisszon, finyoki), a csirág, a kelvirág. Ugyancsak népszerű előételek a különféle rizottók.

A hideg előételekhez alapanyagot egyrészt a tenger szolgáltat, felhasználják a friss tengeri kagylókat, rákokat, tengeri sünöket, tintahalat és egyéb tengeri halakat.

Másrészt a kiváló minőségű olasz felvágottak, a szalámifélék, kolbászok, a sokféle füstölt, pácolt sonka gazdagítja a kínálatot.

Rákból, kagylóból, halból és egyéb tengeri alapanyagokból természetesen főételeket is készítenek. Gyakori, hogy ezeket az ételeket roston vagy bundázva sütik, és vegyesen tálalva adják az asztalra, külön mártásokkal.

Főétel vagy ahogy az olaszok nevezik: pietanza (a szó tulajdonképpen második fogást jelent) nem feltétlen a nálunk megszokott hús, hanem lehet tészta, zöldségétel, rizottó stb. és persze lehet húsétel is.

Húst bőven szolgáltat fejlett állattenyésztésük, legkedveltebb a marha-, borjú-, bárány- és ürühús, de fogyasztják a kecskehúst, házinyulat, a különféle vadakat, vadszárnyasokat. Tévedés azt hinni, hogy az olaszok a sertéshússal szemben előítéleteket táplálnak. A melegebb, mediterrán éghajlat miatt a zsírosabb sertéshúsból valóban kevesebbet fogyasztanak, mint hazánkban, de a különböző füstölt húsok, sonkák és a füstölt disznóláb meglehetősen népszerűek.

Köretként sokféle zöldséget készítenek vízben főzve, vagy vajban, olajban megpárolva, de találkozhatunk zöldségekkel, sőt gyümölcsökkel köretként, sörtesztába mártva és kisütve. A zöldség- és gyümölcsköretetek mellé rendszerint még sült burgonyát és párolt rizst is adnak. A rizst a tésztákhoz hasonlóan egy kissé keményebbre főzik, és vajjal keverik el. A rizsből nemcsak köretet készítenek, hanem különféle vagdálékokkal, mint a száraztésztákat, előételnek, főételnek is adják.

Salátát sokféle friss zöldségnövényből készítenek, és a salátaöntetek – dreszingek – széles választékával teszik még változatosabbá. A saláták ízesítéséhez cukrot nem, ecet helyett citrom- vagy grapefruit-levet és olívaolajat használnak.

A befejező fogások között elsőként kell említeni a világhírű olasz fagyaltokat, parfékat. Ezeket a készítményeket olasz cukrászok találták fel, tették ismertté világszerte, és ma is ők készítik a legjobb minőséget. A fagyaltok, parfék gazdag választékát bővítik az alapanyagokhoz adott olajos magvak, grillázs, mazsola és egyéb gyümölcsök.

A cukrászsütemények leggyakrabban piskóta- vagy omlóstésztalappal készülnek, narancs- és citromízű krémekkel, ízekkel és sokféle gyümölccsel. Sokat fogyasztanak a friss gyümölcsből és gyümölcssalátákból.

A sajtokat nemcsak reszelve, ízesítőnek használják, de az egyik legkedveltebb befejező fogás. Fogyasztják különböző zöldségekkel – újhagyma, retek, paradicsom stb. –, de gyümölcsökkel is. Ismertek hal-, sonka-, nyelv- és egyéb ízű sajtok is.

7.2. Az olasz konyha és az étkezési szokások

A mediterrán vidék nyersanyagbősége és a Római Birodalomig visszavezethető ételkészítési hagyományok rendkívül változatossá teszik az olasz konyhát.

Az étkezési szokások kialakulásában a gazdasági, földrajzi és egyéb tényezők mellett szerepet játszik a sajátos olasz „életfilozófia” is. Az olaszok szeretnek enni, kedvelik a jó ételeket, ami nem feltétlenül drágát, különlegesen jelent. A legegyszerűbb ételt is olyan odaadással, mondhatni szenvedéllyel készítik, fogyasztják és vitatják meg, mint a drága vendéglők luxusfogásait. Az átlagember napi étkezésére éppen az olcsó tésztaételek, a pastaasciutták a jellemzőek. Ezekből a tésztákból mi csak néhányat ismerünk, de Olaszországban gyárilag több mint ötvenfélét készítenek. A mondás szerint az olasz háziasszony az év minden napjára másfajta pastát tud készíteni.

A spagetti, makaróni, lasagne, canelloni, tortellini, taghatelle, manicoti és még folytathatnánk a sort, a különféle vagdalékokkal, mártásokkal, az ún. sűgőkkel még változatosabbá tehető. A sűgők zöldségekből, gombából, húskból, felvágottakból, halakból készíthetők, de felhasználható hozzá kagyló, rák, tojás vagy egyszerű füstölt szalonna is.

Az olaszok ezeket a száraztésztákat nem főzik olyan puhára, mint mi, egy kicsit „roppanósra” hagyják a tésztát, és kifőzés után friss vajjal keverik össze. A hosszú tésztákat kettétörni nem szabad. A tészták kifőzése külön tudomány, nincs rá szabály, hogy mennyi ideig kell főzni. Megérezés dolga, mondják az olaszok.

Délen a megfőtt tészta alatt eloltják a lángot, és egy kis hideg vizet öntenek rá, hogy úgymond „tartása legyen”. Rómában a hideg víz egyenesen bűnnek számítana. Az olasz vendéglőkben teljesen természetes, hogy a vendég bemegy a konyhába, és a kedvenc pastáját a saját ízlése szerint főzi ki. Ezeket a tésztaételeket általában előételként adják, de fogyaszthatók főételként is.

Másik tésztapecialitásuk, amire joggal büszkék, a különféle pizzák. Változatos formában, gombával, sonkával, zöldségekkel, hallal, húskrémmel stb. készítik, a tetejére reszelt sajtot szórnak. Többféle ételt készítenek leveles vajastésztából, pl. pástétomokat, vajaskosarakat stb. Az olasz konyha a főzéshez vajat, olívaolajat vagy más növényi zsiradékot használ.

Gazdag a fűszerválasztékuk, az ismertekből néhány: bazsalikom, ánizs, kapribogyó, tárkony, menta, oregánó, rozmarin, kakukkfű, zsálya, sáfrány, majoránna, szerecsendió, szerecsendió-virág, vanília, fahéj stb. Kedveltek a fűszerkeverékek.

Az asztalon ott van a reszelt parmezán, amivel a leveseket, de egyéb ételeiket is ízesítik.

Gazdag választékban készítik a leveseket. Kedveltek a zöldséges levesek, így a minesztraleves, a spenótlevés, rizslevés, zöldségkrémlevesek és az erőlevesek.

és meleg mártást készítené, mint a francia. Arra is ügyelnek, hogy a különféle húsokat az eredeti pecsenyelével találják.

Becslések szerint a franciák háromszáz féle sajtot készítenek. Csak a legismertebbekből néhány: keményebb az ementáli, edami, trappista, gróji stb., penészes héjú, lágy sajtok a rokfort, brie, camembert, munster stb., fűszeres, lágy krémsajtok: a gurné, tomme, boursin, szavojai stb. A sajtok kiválasztása nagy szakértelmet igényel, érettnak kell lennie, harmonizálnia kell az előtte elfogyasztott ételsorral, meg kell felelnie az évszaknak és az egyéni ízlésnek. A sajt-fogyasztásnak is van sorrendje, nagyon fontos a megfelelő kenyér és természetesen a megfelelő bor kiválasztása. Az étkezést záró sajtétalon legalább háromféle sajtnak kell lennie, a teríték mellett vaj, só, őrölt bors, őrölt kömény és ízlés szerint alma, körte, szőlő, dió is található.

A sajtot ebédnél gyakran a húsétel után fogyasztják, míg vacsorának inkább befejező fogásként, így lehet utána borozgatni.

Édességként fagylaltokat, parfét, krémeket, könnyű felfújtakat, gyümölccsel készült süteményeket, gyümölcssalátát és friss gyümölcsöket fogyasztanak.

Köztudott, hogy a franciák nagy borfogyasztók, leggyakrabban könnyű vörösbort isznak, azonban ez is változik tájegységenként. Elzászban pl. a sörfogyasztás már-már vetekszik a boréval, Bretagne-ban és Normandiában kedvelik az almabort, a cidre-t, de az étkezésekhez mindig nagyon gondosan választják ki a megfelelő borokat.

Néhány híres francia bor a borvidék megjelölésével, a teljesség igénye nélkül:

Bourgogne vidékén fehér- és vörösborkok, valamint rozéborok egyaránt találhatók: Chablis, Beaujolais, Côte de Beaune stb. Bordeaux vidékére a vörös- és fehérborok jellemzőek: Medoc, Saint Emillion, Sauternes, Graves stb. Elzászban túlnyomórészt fehérborok teremnek: Sylvaner, Gewurtztraaminer, Muscat stb. A Loire mentén fehér- és rozéborok: Nivernais, Anjou, Perry stb. Savoie a fehérborok hazája: Chateauneuf-du-Pape, Clairete de Die.

A francia gasztronómia sikeréhez hozzájárultak a jó minőségű francia pezsgők, a konyak, a gyümölcspálinkák, pl. a calvados (almapálinka), az armagnac (szőlőpárlat) stb.

Escoffier a múlt században a szakmai előírások, a technológiai szabályok szigorú betartásával, a hagyományok őrzésével kívánta megőrizni a francia konyha hírnevét.

Lenotre, Bocuse, G. Blanc, R. Olivier és más mai nagyszerű konyhafőnökök azt vallják, hogy akkor jó az étel, ha megőrzi az alapanyagok eredeti ízét, változatos, alkalmazkodni tud korunk igényeihez, ízléséhez.

kat, de a meleg előételek választéka is bőséges. Külön kell szólni a vegyes ízelítőről, az egyik legkedveltebb előételről. Egy háztartásban is gyorsan összeállítható: néhány szelet friss paradicsom, uborka, zöld salátalevél, egy szelet sonka, szardínia, füstölt hal, és kész a vegyes ízelítő. Az éttermekben természetesen drágább alapanyagokból készítik, pl. különféle pástétomokból, füstölt lazacból, rákból, kaviárból, spárgából, articsókából stb. Nincsen szabály arra, hogy mi adható vegyes ízelítőként, a lényege az, hogy laktató ételek ne szerepeljenek benne.

A húson elsősorban a marhahúst értik, de a piacokon és a vendéglők étlapján található borjú, ürü, bárány, szárnyasok és vadhúsok. Sertést viszonylag keveset fogyasztanak.

Kedveltek az egybesült vagy a szeletben, roston sült húsok, elsősorban a bél-szín, hátszín, ürügerinc vagy ürüborda, tehát a jobb minőségű húsok. Ezeket angyolosan sütik, úgy, hogy a hús közepe többé-kevésbé véres.

Négy sütési fokozatot különböztetünk meg:

- „au bleu” (o blő, kékre sítve): a hússzeletet csak néhány pillanatra teszik a forró rostra, kívül kékes-szürkés színt kap, a hús belseje jőszertint át sem melegedett;

- „saignant” (szenyan, véres): a húst az előzőnél valamivel tovább sítik, 2–3 mm-es kéreg képződik rajta, a belseje azonban véres;

- „moyen (moajen, félangolos): az így sítőt hús belseje, illetve vágásfelülete rózsaszín;

- „bien quit” (bijen kvit, jól átsítve): a húst addig sítik, mfg a belseje át nem sül.

A francia vendég a különféle sítési fokozatok betartására nagyon kényes! A roston sít húsokra fűszeres vajat tesznek, köretként sít burgonyát, zöldségeket és salátákat adnak.

Nagyon gazdag a francia konyha salátakínálata. A salátákhoz salátaöntetet, ún. dresszinget készítenek, amit gyakran a felszolgáltó kever össze a vendég előtt, vagy a vendég készíti el a saját ízlése szerint. Az amúgy is sokféle salátát a különféle dresszingekekkel még változatosabbá teszik.

Kedveltek a halak, a rákok, a kagylók, elsősorban az osztriga, vannak külön osztrigabárok is. Keresett étel a csíga, ami az élelmiszerboltokban megtöltve, konyhakészen is kapható. Csígából és osztrigából egy fél tucatot vagy egy tucatot szokás adni egy adagban.

A zöldségeket vagy előfőzik és vajon párolják készre, vagy főzik, és barnavaját tesznek rá tálaláskor. A húsok után szívesen fogyasztják a főzelékféléket (legum), mint önálló fogást.

Nagy gonddal készítik és hozzáértéssel illesztik a hús-, hal-, zöldség- stb. ételekhez a megfelelő mártásokat. Nincs még egy konyha, amelyik annyiféle hideg

Provence konyhája mediterrán jellegű, míg az atlanti partvidék ízlése inkább északi típusú. Elzász a libamájpástétom és a savanyú káposzta hazája, eltér Baszkföldtől, ahol a füstöltsonkafélék a kedveltek, más a marhahúsfogyasztó Normandia, más a borral főző Burgundia, és akkor még nem beszéltünk a nagyvárosokról, elsősorban Párizsról.

A franciák hagyományosan könnyű reggelit fogyasztanak, általában tejeskávét vagy kakaót (ritkábban teát) és péksüteményt (ezt *croissant*nak nevezik). A reggeli tartozéka még a vaj, a dzsem és a méz.

Az ebéd a modern élethez, általában a rövid munkahelyi szünethez igazodva alakult ki, de az intézményes – pl. iskolai – étkeztetés is választékos, több fogásból áll. Ebédre ritkán esznek levest, inkább salátaféléket vagy más előételt, húsételt köretekkel, mártással vagy húsos zöldségételt, desszertet, az ételekhez illő italt és az ebéd utáni kávé – ez a megszokott sorrend. Napjainkra jellemző az ebédszünetben elfogyasztott egytálétel, ami lehet kiadósabb saláta, húsos zöldségétel, szendvics stb.

Az étkezések közül legnagyobb szerepe a vacsorának van, amely rendszerint könnyű ételekből, de több fogásból áll. Ilyenkor fogyasztanak levest, elsősorban a téli időszakban, de gyakori, hogy a vacsorát is előétellel kezdik. Utána frissen sült húsétel vagy hideg húсок, felvágottak következnek, majd sajtfélék, gyümölcs vagy édesség zárja a sort.

A hétfvégék és az ünnepek ráérősebb időszakában kerülnek asztalra az olyan ünnepi fogások, mint az osztriga, a libamáj, a különféle töltött szárnyasok.

A francia konyha ételeire jellemző, hogy nagyoobbrészt vajjal vagy valamilyen növényi eredetű zsiradékkal készülnek, így könnyebben emészthetőek.

Fűszereket mértékkel használnak, kedvelik a friss „füveket”, így a kakukkfűvet, tárkonyt, turbolyát, bazsalikomot és a petrezselyemzöldet. Gyakori a babérlevél, ötletesen fűszereznek fahéjjal, szegfűszeggel, sáfránnyal, szerecsendióval, gyömbérrel, köménnyel, és természetesen használják a curryt, a chilit. Van egy népszerű fűszerkeverékük, amely négy komponensből áll (*quatre épices*) – szerecsendió, szegfűbors, gyömbér, fekete bors –, mártások, húсок, töltelékek, zöldségek finom fűszere. Viszonylag sok borsot – fekete-, fehér-, zöldbors, cayenne bors – használnak, ugyancsak kedveli a francia konyha a póréhagymát, metélőhagymát, fokhagymát. Fűszerpaprikát ritkán és keveset használnak. Fontos megemlíteni a híres francia mustárokat, pl. a csípős dijon-it, a rouen-it, a reims-it, a meaux-it, a bordeaux-it, ezek a különféle mártásoknak, dresszingeknek, de némely húsételeknek is elmaradhatatlan tartozékai.

Sokféle levest készít a francia konyha: egyszerű zöldségleveseket, püré-, krém- és gyümölcsleveseket, a húslevesnek sok variációját és persze különleges leveseket is. Legismertebb a marseilles/i bouillabaisse vagy a homárleves: a *tisique de homard*, a francia hagymaleves, fokhagymaleves, kagylóleves, az auvergne-i sertésfejlves és még sorolhatnánk.

Az étkezésben fontos szerepet játszanak az előételek. Előételként fogyasztanak salátákat, zöldség-, gyümölcsételeket, hideg halakat, húсокat, pástétomo-

— 7. Nemzetek konyhája és étkezési szokásai —

7.1. A francia konyha és az étkezési szokások

A híres, hagyományos francia szakácsművészet napjaink európai konyháinak kialakulását nagyban befolyásolta, sőt nyugodtan mondhatjuk, ismert és elterjedt az egész világon. Térjünk be egy nagy szállodába a világ bármely táján, a nemzeti specialitások mellett biztos, hogy az étlapok franciás ételeket is kínálnak. A gasztronómia nyelve, az éttermi és konyhai nyelv a francia lett.

A francia konyha az olaszoktól vette át a lényegében római korra visszavezethető sütési-főzési módszereket. A legenda szerint egy orvos lánya a középkorban Itáliából magával vitt néhány olasz szakácsot Franciaországba, akik a francia konyha atyjainak tekinthetők.

Ahhoz, hogy a francia konyha ilyen magas színvonalra fejlődött, hozzájárult a francia uralkodók, különösen a *Bourbonok* életmódja és természetesen a kedvező természeti adottságok, az alapanyagok bőséges választéka is.

A XVI. században a francia konyhát a bőség, de inkább a fényűzés és a túlzó pazarlás jellemezte. Szükségessé vált ezeknek a szélsőségeknek a megfékezése, ésszerűsítése.

A francia konyha reformja három szakaszra osztható:

- a modernizálást *Antonin Careme* (1784–1833), *Napoleon* konyhamestere és *Urbain Dubois* kezdte el;

- a második korszak 1850 körülre esik, amikor *Urbain Dubois* és *Emil Bernard* megalkotja a *La Cuisine Classique* című művet. Ebben leírják a klasszikus konyha alapkövetelményeit, az ízek fontosságát, a tálalást, a tetszetős díszítést, a megfelelő tálakat stb.;

- a méltán legnagyobb szakácsművészként tisztelt *Auguste Escoffier* (1846–1935) folytatja tanítómesterei nagy munkáját a harmadik korszakban. *Escoffier* korának nagy egyénisége, aki a XIX. század képzőművészeti irányzatait át tudta ültetni a szakácsművészetbe. A *Le Guide Culinaire* és a *Livre de Menus* című munkával egységes irányt szabott kora szakácsművészetének, meghatározta fejlődési irányát. Szakírói tevékenységével befolyásolta más nemzetek konyháinak fejlődését is, a különböző nemzetek ételkülönlegességeit a francia ízléshez alakította.

Mielőtt rátérnénk a francia konyha általános jellemzésére, tisztázni kell, hogy a gasztronómiában tájegységenként elég jelentős az eltérés.

Gyakran készítettek halat, a szegényebbek csíkhalat, amelyet káposztalevesben vagy kocsonyában főztek meg. A vadhúsoknak is jelentős szerepük volt, a nyulat, őzet, dámvadát tűzdelve, borban párolva vagy vadasan ették.

A somogyi homokos talajon sokféle ízletes gyümölcs terem. Nyári, őszi időszakban reggelire, uzsonnára zsíros kenyér mellé valamilyen gyümölcsöt ettek. Almát, szilvát aszalva raktak el télre.

Érdekességként egy somogyi lakodalom étlendje:

- Sáfrányos húsleves
- Főtt tyúk tormamártással
- Töltött káposzta
- Marhahús fokhagymás ecetben
- Sült disznóhús savanyúsággal
- Fasírozott
- Perc, kuglóf, rétes, sütemények

leves vagy csülkös bableves volt és valamilyen pörkölt salátával. Az uzsonnát is a mezőre vitte ki a gazda felesége vagy lánya, ilyenkor lesütött húst, füstölt sonkát vagy tepertőt adtak. A késő esti vacsora már csak egyszerűbb ételekből állt, paprikás túró, aludttej, paprikás krumpli.

Ezen a vidéken az ételek egy részét tökmagolajjal készítették, amelyet otthon, házilag sajtoltak.

Érdekes szokás volt az ország nyugati vidékén a paszita, ami a keresztelői lakomát jelentette. A katolikus családoknál igyekeztek az újszülöttet minél előbb megkeresztelni. A paszita délutántól másnap reggelig tartott, és hagyományos étrendje alakult ki:

- Tikleves (tyúkhúsleves)
- Főtt tikhús paradicsom- vagy zsemlemártással
- Rétes (mákos, diós, túrós, káposztás, tökö-s-mákos)
- Sült hús (sertés, baromfi vagy borjú)
- Köret (hajdinakása, burgonya, újabban rizs),
- Aprósütemény
- Fumu

A **fumu** feldíszített, baba alakú kalács, amit a keresztszülők vittek ajándékba. Kelt tésztából készült, lehetett nagyobb vagy kisebb. Lányos családnak fiú, fiúgyermeknél pedig lány fumut vittek.

Vas megyében a komapár komakosarat vitt a gyermek születésétől 7 napon át az anyának és családjának, amely mindennap tartalmas levesből, húselelből és tésztaféléből állt.

A **somogyi** ember legfontosabb ételei gabonafélékből készültek. A kenyér alapanyaga rozsliszt volt, amelyhez csak egy kevés búzalisztet vagy kukoricalisztet dagasztottak. Tisztán kukoricalisztből csak a legszegényebbek sütötték a kenyerüket. Finomabb lisztből készítették a fonott kalácsot, amelyet nagy ünnepekkor (lakodalom, húsvét, keresztelő, karácsony) fogyasztottak. A megmaradt kenyérből, kalácsból vagy más kelt tésztából készült a bubuta: az összeaprított maradékot tejjel leforrázták, valamilyen (túró, mák) töltelékkel megtöltötték.

Somogyban készítettek kelesztetlen sült tésztákat is, a lisztet, sőt és vizet összegyúrták, és tenyérnyi nagyságú lepénynek kisütötték. A krumplogánica: lisztel kevert főtt burgonya, hagymás zsíron átsütve. A tejbekása hajdinából, kölesből vagy kukoricából főzött híg étel, aratásnál a káposztaleves után adták, hogy oltsa a kaszások szomját.

A sertés a legelterjedtebb háziállat, húsát sózva, füstölve tették el ünnepekre és a munka dandárjára. Főleg leveseket főztek, a főtt húst mártással fogyasztották. Főzeléket nem készítettek, nem ismerték.

A Felső-Tisza-vidéken nem maradhat el a halászlé, amelyet itt alaplé főzésével kezdenek, átpasszírozzák, utána főzik bele a halszeleteket.

Néhány jellegzetes alföldi étel: Birkapörkölt, Báránypaprikás, Lebbencsleves, Halászlé, Debreceni bogdánpecsenye, Kiskunsági bélszíntekercs.

6.3. A Dunántúl

A **Dunántúlt** vizsgálva vegyes képet kapunk a táplálkozást és az ételek készítését illetően. Ezen a vidéken erősebben érezteti hatását a német, de főleg az osztrák konyha.

A **Balaton**ban található sok jó ízű hal nyilvánvalóan befolyásolta a vízhez közel élők étkezését. Méltán kedvelt a kissé csípős balatoni halászlé, de ugyancsak kedveltek a roston és nyárson sült halak. Legismertebb a balatoni fogas, amely hófehér és igazán ízletes húásával világhírűvé vált.

A Dunántúl nyugati részén terül el az **Őrség**, a Kerka és a Szala mellékén, 18 község tartozik ide. Régen főleg állattenyésztéssel foglalkozott az őrségi nép, a vidék földje köves, sovány, művelése nehéz. Ezekben az eldugott Vas és Zala megyei kis községekben a lakosság önellátásra kellett hogy berendezkedjen. Szokásaik, táplálkozásuk nagymértékben függött attól, hogy a család mit dolgozott. Mást ettek a földművesek, a favágók, a pásztorok, mást ettek télen és nyáron, mást ünnep- és mást hétköznapokon.

Hétköznapokon egyszerű, takarékos ételeket készítettek. Reggelire gyakran ettek levest – olcsó, laktató – (káposztaleves, rántott leves, savanyúleves stb.) vagy különböző módon elkészített krumplit (paprikás, főtt, héjában sült). Főleg a szegényebbek kukoricából főzött kását, pépet, gánicát, gombócot fogyasztottak.

Délben kétféle étel került az asztalra, valamilyen leves mindig (baleves, gulyásleves, tejfölös répaleves, tejfölös aszaltszilvaleves stb.), és mellé valamilyen tésztaételet ettek, pl. kifőtt tésztát, amit itt mácsiknak neveznek, kelt rétest, pogácsát, búzagánicát stb.

Vacsorára a délről maradt ételeket ették, vagy levest főztek. A vacsorát nyáron aludttejgel fejezték be, télen főtt aszalt gyümölcssel. Sok aszalt gyümölcsöt ettek, nemcsak főzve, önállóan, de levesként és tésztaételekbe töltelékként is.

Télen volt a disznóvágások időszaka, télen mégis inkább csak vasárnap ettek húst, tartalékkolták a nyári nagy munkák idejére. Lesütötték vagy füstölték, szokás volt egy disznólabát a következő évi disznóvágásra eltenni. Baromfit inkább csak ünnepeken vágtak, vagy ha beteg volt a háznál.

A **vasi** parasztember sok tejet, tejes ételt fogyasztott, Zalában inkább gombát, gombás ételeket ettek.

Az aratás, a gabonahordás, a szüret, a kukoricaszedés volt a legnagyobb munkák időszaka, mindegyiknek megvolt a hagyományos étrendje. Aratáskor kiadós reggelit ettek, majd délben a mezőn fogyasztották el az ebédet, amely hús-

meleg ételhez, ha megfőzték maguknak. Ugyancsak szabad tűzön, bográcsban készítették el ételeiket a halászok vagy a mezőgazdasági munkát végzők, akik nyáron a nagy munkák idején gyakran a mezőn aludtak.

Egy alföldi mondás szerint a magyar ember annyira kedveli a szalonnát, hogy: *„Reggelire kenyér van szalonnával, ebédre szalonna van kenyérral, vacsorára a kettő együtt”*. Szívesen sütik meg a szalonnát szabad tűzön, nyársra szúrva. Valóságos rítusa alakult ki a sütésnek, amikor a parázsló tűz fölött forgatott szalonna zsíráját kenyérré csepegtetik.

A **Kiskunság** része az Alföldnek, az ide betelepült kunok szívesen főztek burgonyát, krumplikását füstölt kolbásszal és krumplis palacsintát. A káposztát is sokféleképpen készítették el, télire metéltre vágva savanyították, vagy vermekbe rakták a fagy elől.

Szeged környékén ma is őrzik az évszázados hagyományokat. Szegedről mindenkinek a halpaprikás jut az eszébe, amelyet a tiszai halászok készítenek. Bográcsban a Tisza partján a Tisza vizével főzik a halpaprikást, amit csak az idegenek hívnak halászlénak. A hal fontos alapanyaga az e vidéken élők étrendjének, sokféle változatban készítik el.

Az egész Alföldön elterjedt, de Szeged környékén különösen, a török eredetű tarhonya, amelyet e század közepéig a háziasszonyok otthon készítettek fatörzsből vájt, gömbölyű fenekű teknőben.

Sokszor hónapokig voltak otthonuktól távol a hajósok, fuvarosok, kubikusok, pásztorok, ilyenkor vászonzacskóba kötve vitték magukkal a száraztarhonyát, amelyből bográcsban gyorsan ízletes ételt készíthettek (tarhonyalevest, tarhonyás krumplit, sűrűtarhonyát, tarhonyás bürgepaprikást).

E vidék különlegessége a „marhaállás”, amely a marha fejéből és lábából főzött kocsonya. „Tarhó”, ez a szó bizonyára nem sokat mond a más tájon élőknek, ha azt mondjuk: joghurt, rögtön kiderül, mi ez.

Az édes, foszlós fonott kalács itt is ünnepekkor kerül az asztalra, húsvétkor, halottak napján, lakodalmak alkalmával.

A szegénység tápláléka volt a köleskása, tönkölykása, csicsóka, ma már sehol nem fogyasztják, megmaradt viszont az árpakásával készült töltött káposzta, a „szárma”.

A **Felső-Tisza-vidék**, a **Nyírség** paraszti táplálkozása sok hasonlóságot mutat az eddig tárgyalt vidékekével, de persze különbségek is vannak.

A halászok, vadászok, pásztorok, erdei emberek itt is a legegyszerűbb ételeket főzik, bográcsban készítik el a paprikást, gulyást, pörköltet. A pergelt leves egyszerűen, gyorsan megfőzhető egytálétel. A bográcsban a füstölt szalonna kiolvasztott zsírában a vöröshagymát megpirították, felengedve krumplit és egy kevés száraztésztát tettek bele. Ugyancsak száraztésztával, bográcsban főzték a percek alatt elkészíthető tejleves.

Észak-magyarországi tájegység a **Matyóföld**, központja Mezőkövesd. Szegény emberek éltek évszázadokon keresztül ezen a vidéken, akik a rendelkezésükre álló egyszerű alapanyagokból remekműveket tudtak alkotni, mind a népművészet, mind az ételkészítés terén. Ételeikhez nélkülözhetetlen a vöröshagyma, ottani szóhasználat szerint a „veres hagyma”. Sokféleképpen darabolták, szeletelték, aprították, metélték vagy reszelték, attól függően, hogy milyen ételbe használták fel.

Hetente kétszer-háromszor főztek paprikás krumplit, ami gyorsan és változatosan elkészíthető étel. Készítették hosszú lével „levesesen”, zsírára lepirítva sűrű szafttal, kolbással vagy kolbász nélkül, friss paprikával, paradicsommal ízesítve, óvatosan főzve, hogy egybemaradjon a burgonya vagy szétfőzve, villával még meg is törve egy kicsit.

Az „öhom” is ilyen egytál- – a határból hazaérve gyorsan elkészíthető – étel volt, amelyet száraztésztából, ún. gombótából készítettek. Apróra vágott hagymát egy kevés zsíron megpirítottak, rádobták a gombótát, ezt is megpirították. Annyi vízzel öntötték fel, amennyi éppen ellepte, kockára vágott krumplival főzték együtt, felfővéskor még egy marék gombótát adtak hozzá.

A talaj- és éghajlati viszonyoknak köszönhetően ezen a tájon nagyon népszerűek a különböző káposztaételek. Az édes káposztát párolva, egy kis ecettel savanyítva, főtt és sült húsok mellé savanyúság helyett adták, de savanyítva töltelékkel, káposztás tésztának, hajdúkáposztának, korhelylevesnek is készítették.

Érdemes még megemlíteni a babot, amelyre szegény helyen gyakran még rántás sem jutott, de sóban-vízben megfőzve is ehető volt. Babból készítették a karácsonyváro böjti levest: a sárgarépával együtt puhára főzött babot elkészülte előtt melegített tejjel engedték föl bő lére. Máskor malackörömmel főzték a bablevest, készítettek belőle főzeléket, babfasírtot is.

A kukoricamálé kukoricaliszt tejjel leforrázva, egy kis cukorral édesítve. Letakarva hűvös helyen állni hagyták, hogy „csipádódjék”. Ezután olajozott tepsi-be öntötték, és forró kemencében megsütötték.

Nagy esemény volt télen a disznóölés, amely ellátta a családot szinte egész évre sózott-füstölt hússal, szalonnával. Néhány disznótoros étel: Füle-farka pörkölt, Majoránnás húsos metélt, Tarhonyás sertéstüdő, Savanyúvese stb.

6.2. Az Alföld

Az **Alföldön** élő lakosság ősei nagyobb részt pásztorkodással foglalkoztak – részint kunok és jászok –, művelték a tanya körüli földeket, és a Duna, a Tisza és a Körösök mentén virágzott a halászmesterség.

Az életmód, a fellelhető nyersanyagok meghatározták az étkezést, az ételek készítésének módját is. Nem véletlenül alakult ki – a még ma is kedvelt – bográcsban főzés. Az állataikat legeltető pásztorok a pusztában csak úgy jutottak

6. Hazánk tájegységeinek étkezési szokásai és ünnepi hagyományai

A *Balassa-Ortutay-féle Magyar néprajz*ban olvashatjuk, hogy a legszegényebb parasztok között még századunkban is előfordult, hogy naponta csak kétszer ettek. A tavaszi munkák idején már háromszor, aratás idején – ami nagyon nehéz munka volt – naponta ötször. A paraszti rétegek között nagy táplálkozási különbségek voltak. A szegényebbek elsősorban növényi ételeket ettek, így pl. kásaféléket – kukorica, köles, hajdina –, burgonyából készült ételeket, gyúrt, kifőtt tésztákat. A gazdagabbak sok zsíros húst ettek. A hús elsősorban sertéshúst jelentett, tájegységenként változóan birkát vagy baromfit főztek vasárnaponként vagy ünnepnapon.

Marha- és borjúhúst inkább csak lakodalmakkor ettek. Sütemények készítése is jeles ünnepekhez kapcsolódott. A különböző vallások előírásai is befolyásolták, mikor mit ettek.

A hagyományos paraszti ételek az adott tájegység jellegzetes fzeit képviselik, és átalakítva, finomítva, korszerűsítve megtalálhatók az éttermek, vendéglők étlapjain.

6.1. Észak-Magyarország

Itt él a **palóc** népeesség, táplálkozásukban nagy szerepe volt a különféle kásából, lisztből készült ételeknek. Egyik kedvelt ételük a sült pép, más néven görhe vagy málé. Kukoricalisztből készül, tejjel leforrázva, majd kizsírzott tepsibe öntve, sütőben megsütve. Sütés után szeletelve tálalják.

A **burgonya** ezen a tájon előbb kapcsolódott be a néptáplálkozásba, mint az Alföldön. Ma is szívesen fogyasztják a burgonyából készült ételeket. Legismertebb a tört pép vagy krumpliganca: főtt, összetört burgonyát lisztrel, tejjel elkeverve, fölforrosítva. Tepertős, túrós változata is ismert, de tálalják pirított hagymával vagy káposztával. Zsírban kisütött változata a macok. Levesek a napi étrendben mindig szerepelnek. Legegyszerűbb leves, amikor a kifőtt tészta levét ízesítik pirított hagymával, fűszerezik paprikával, esetleg berántják, és betétként csíkot – metéltre vágott tésztát – tesznek bele. Ez az ún. „maga levi”. A húsok közül a legnagyobb jelentősége a disznóhúsnak volt és van ma is. Húsvétra, lakodalomra szokás birkát vágni.

Az itt ismertetett ételkészítési eljárások látványának is érdekesek, és egy kissé füstölt, pirított, sajátos, de nagyon jó ízt, aromát adnak az ételeknek.

A **disznótor**, a disznóvágás régen a falusi házaknál szertartásnak számító, élvezetekben gazdag örömmünnep volt. A fagyos, sötét hajnalokon a disznó kétségbeesett visítása, majd a perzselésre használt szalma magasra csapó lángja valami egzotikumot kölcsönzött a disznóölésnek, és hasonlított az ezredévekkel előltti pogány áldozati máglyákhoz.

A híres magyar író, *Krúdy Gyula*, a jó falatok irodalmi méltatója, így vélekedik erről: *„Könnyebb egy színdarabról véleményt alkotni a színházi premieren, mint a fűszerek elegendőségéről a disznó feldolgozásánál. Kár, hogy nincs mindennap disznóölés, amikor a férfiak megmutathatnák, a nőknek, hogy ehhez az egyhez, az egyetlenegyhez a véletlen kedvezéséből sokkal jobban értenek, mint a nők.”*

Ebből kapunk némi ízelítőt, ha megkóstoljuk a disznótorost.

A **házi sült kolbász** kövérebb sertéshúsból készül, fűszerezve, vékonybélbe töltve. Régebben kemencében, ma sütőben sütik. Ismert fokhagymás és citromos változata is.

A **májas hurkához** a tüdőt, a tokaszalonnát és a májat megabálják, majd együtt ledarálják. A rizst az abálólében puhára főzik. Az anyagokat összekeverve fűszerezik, majd vastagbélbe töltik.

A vágáskor felfogott friss vért a **véres hurkához** használják fel. A kockára vágott szikkadt zsemlet, a megabált dagadót, tarját, tokaszalonnát ledarálva, fűszerekkel és vérrel összekeverik, vastagbélbe töltik. Mind a véres, mind a májas hurkát megabálják, és sütőben sütik.

A frissen vágott disznó húsból gazdag **disznótoros vacsorát** készítettek. Egy falusi disznótoros vacsora orjalevessel kezdődik, ami nem más, mint a sertés gerinccsontjából főzött húsleves, zöldségekkel, csigatésztával. Ezt a főtt hús követi, a frissen reszelt tormával. A toroskáposztában a sertés szinte minden része előfordul, csülök, köröm, farok, dagadó, oldalas és mintegy megkoronázza a tetejére helyezett frissen sült sertésborda. Természetesen nem maradhat el a frissen sült hurka és kolbász sem. A felszeletelt sült hurkát, kolbászt törtburgonya- és pároltkáposzta-körettel tálalják, éttermekben – a mai gyakorlat szerint – a tetejére natúr bordát tesznek. A vacsora végén friss hájas pogácsa kerül az asztalra, amit borozgatás közben fogyasztanak.

nyítják átvitt jelentései: háztűznézni, családi tűzhelyet alapítani stb. Vendéglátóegységekben egyre gyakrabban találunk kemencét: a régebbi építésű csárdákban hagyományosat, az új szállodákban modern változatát házikenyer, péksütemény, kemencében sült libamáj, malac, szárnyasok, egybesült húsok, halak készítésére.

A nyársonsütés lehet önálló program, de kapcsolódhat lovasbemutatóhoz, szürethez, vízparti vagy más szabadtéri rendezvényekhez. A fiatal bárányt, malacot, csirkét befűszerezve nyársra húzzák, a nyársat parázs fölött forgatják, közben zsírral vagy szalonnával kenetik. Fontos a lassú, egyenletes sütés, ezért ma már gyakran alufóliába borítják a húst, így a felülete nem ég meg. A népi tapasztalatok szerint nyársnak legjobb a kökény- vagy fűzfavessző. A kisebb halakat, rablőhúst, tarjaszeletet stb. ki-ki magának is megsütheti.

A szalonnasütés külön említést érdemel. A beirdalt, nyársra húzott szalonna parázs fölött pirítva, zsírja hagymával borított kenyérszeletre csöpögtetve, illatával, ízével jól illeszkedik borkóstolók, szüretek hangulatába.

Ökörösütés mindig is ott volt, ahol „nagy sokadalom” gyűlt össze. Ma is fellelhető vásárokon, majálisokon, illetve csoportok számára megrendelhető. A hatalmas nyársat, amire az ökröt húzzák egymástól megfelelő távolságra földbe vert két, kétágú fára helyezik. Faszénparázs felett legalább huszonnégy óráig sütik, sós fűszeres vízzel locsolgatva, kenetgetve. Így csak a hús felső rétege sül át, ezt levágják, az ökröt továbbssütik, amíg teljesen át nem sül. A felületről levágott nagy darab húst nagy szelet friss házikenyerre tálalják.

Agyagban lehet sütni fácánt, vadkacsát, háziszárnyasokat, nagyobb testű pikkelyes halakat. Az állat belső részeit eltávolítják, belsejét gondosan kitisztítják, majd fűszerezik, és a hasüreget cérnával összevarrják. Kb. kézüjjnyi vastagon bekenik agyaggal és parázsba rakják. (Készíthető sütőben vagy kemencében is.) 40–60 perc sütés után el lehet távolítani az agyagot, ekkorra piros és kökemény lesz, magával viszi a tollat és a pikkelyt. A sült felületét megtisztítva, szalonnazsírt csepegtetve rá még utánpírítható. Hasonló módon készülnek sóban sült halak, húsok, szárnyasok.

A bográcsban főzés elengedhetetlen kelléke az ún. pincepartinak, vagy gulyáspartinak. Gulyás, pincepörkölt, jól fűszerezett marhapörkölt vörösborral, belefőzött burgonyával, halászlé, birkapörkölt stb. jellegzetesen olyan ételek, amelyeket szabad tűzön bográcsban főznek.

Az ún. **diszkosztál** két, kissé lapított félgömbből álló fémtál. Nevezik nomádtálnak is, utalva arra, hogy az előre elkészített étellel együtt vihetjük kirándulni, „vándorolhatunk” vele. Bárhol parázsba téve, de sütőben is elkészíthető. Különbőféle szelethúsok, lecsó, kolbász, burgonya rakható bele, mintegy lezárja az ízeket, illatokat.

5. Gasztronómiai hagyományok

Vendéglátásunkra, gasztronómiánkra jellemző napjainkban, hogy a magyar népi kultúra területén fellelhető hagyományokat ápolja, újíttja fel. Ezek a hagyományok jól illeszthetők az egyre szélesedő idegenforgalmi programokba.

A **falusi lakodalom** és a hozzá kapcsolódó események bemutatása a népi színjátékszerű szokások világába vezet. A lakodalmas szokások vidékenként eltérőek, szinte mindenütt megtalálható a menyasszony-búcsúztatás, a menyasszony holmijának kocsira rakása, a lakodalmas mulatság, a menyasszonytánc, a kontyolás, a menyecsketánc stb. Mindezek irányítója, konferálója az első vőfély, aki a lakodalom minden mozzanatánál jelen van. Verseivel, rigmusaival megnevezteti vagy megríkatja a hallgatóságot.

A **lakodalom** általában szombat délben kezdődik, és vasárnap reggelig-délig tart. Legfontosabb a lakodalmi ebéd és vacsora, amelyre az egyes vidékek táplálkozási szokásainak megfelelő étrend a jellemző. Az ebéd rendszerint „szerényebb”, a levágott baromfiak aprólékából készítenek levest, utána pörkölt – az Alföldön birkapörkölt –, majd rétes következik. A vacsora tyúkhúsleves csigatésztával, töltött káposzta, pörkölt, sült tyúk és más sült húsok. Végül torták, sütemények. A legtöbb helyen a lakodalom csemegéje, egyúttal jelképes süteménye a lakodalmi kalács. Ebéd és vacsora között, valamint a vacsora végeztével a rántott és sült húsok állandóan az asztalon vannak. Az egyes fogások felszolgálását, a borkínálást ugyancsak a vőfély rigmusainak a kíséretében végzik.

A **kemence** szót és az építményt a magyarság a dél-orosz pusztákon ismerte meg. A nyitott és zárt tűzhelyekből kialakult kemencék változatos formát mutatnak. A palóc kemence alacsony, hosszúkas, téglalap alakú, míg az Alföldön a búbos vagy a boglyakemencék terjedtek el. A Dunántúlon és Erdélyben a nyílt tűzhely fölé cserépből vagy kőből formált sütőharangot helyeztek. Rőzsével, náddal, tőzeggel fűtötték. Nagysága aszerint változott, hogy mennyi kenyeret akartak sütni benne. Kemencében süttették ünnepi alkalmakra a húst és a kalácsot is. A hozzáépített szabad kéményben füstölték a húst, sonkát, kolbászt, szalonnát.

A **sütés-főzés** mellett a szoba fűtését, világítását is szolgálta. Szélén ülésre alkalmas padka futott körbe, belső szöglete (sut, kuckó) gyerekek és öregek pihenő-, esetenként hálóhelye. A tűzhely a családi élet központja, fontosságát bizo-

vendégek a bal oldalról bekínált tálakról szednek. Az alacsonyabb osztályba sorolt egységekben így szolgálnak fel.

Orosz felszolgálási mód: a hideg ételeket, salátákat, süteményeket és italokat előre beállítják az asztalokra. A meleg ételeket adagolva, nagy tálakon viszik és mutatják be a vendégeknek, és a tálalóasztalokról tányérokra rakva helyezik a vendég elé.

Angol felszolgálási mód: ez a legszínvonalasabb felszolgálási mód. A felszolgálók a tálon elhelyezett ételeket bemutatva a kisegítő asztalnál tányérra rakják – szervírozzák –, majd jobb oldalról a vendég elé helyezik. A másik mód, amikor a felszolgáló a kitálalt ételt bal oldalról szervírozza a vendég tányérjára.

4. Ételeink tálalása és felszolgálása

Az étellel kapcsolatos első élményt, első benyomást a megpillantás jelenti. A szépen, ízlésesen tálalt étel, még ha nem is egészen tökéletes, jó hatást tesz az étkezőre. Ez fordítva is igaz, lehet egy étel nagyon ízletes, de ha nem szépen, gondosan tálalják, sokat veszít értékéből. A szakácsművészet éppen a tálalástól, az ételek díszítésétől lesz művészet, Ízlés, kézügyesség, esztétikai érzék egyaránt szükséges a tálaló szakács munkájához.

Elmondhatjuk, hogy konyháinkon a tálalás, ételeink díszítése ötletgazdag, egyszerű eszközök, anyagok felhasználásával is színvonalas. A tépett salátalevél, a zöldpetrezselyem, egy kanál tejföl, a karikára vágott zöldpaprika, paradicsom, kapor, mindenkor elérhető anyagok, és az étel karakteréhez alkalmazkodva díszíthetünk velük. Nem kevesebb leleményességről tanúskodik az ívben meghajlított, egészben sütött süllő, amit citromkarikával a szájában tálalnak.

Fatálon szolgálják fel a roston sült ételeket, a flekkent, a tordai lacipecsenyét, a lacipecsenyét, a fatányérost. A beleszúrt kisbicska az ökörsütések emléket idézi: az egészben sült ökörrel a felső, átsült réteget levágták, megették, az ökröt továbbstúrták. Sütés és evés közben asztal nem lévén –, a késeket az ökör húsába szúrták.

Kisméretű bográcsot használunk a gulyás és a halászlé tálalásához, felszolgálásához. Az asztali állványra helyezett bogrács látványnak is érdekes, de ha alágújtunk, megvan az a gyakorlati haszna, hogy a nehéz, zsíros, fűszeres étel forró marad. A tálaláson, díszítésen kívül gondot kell fordítani arra is, hogy az étel megfelelő hőfokon kerüljön a vendég asztalára.

Az ételek és italok felszolgálásakor svájci, francia, orosz és angol felszolgálási módot különböztetünk meg. Ezekről – a teljesség igénye nélkül – a következőket kell tudnunk:

Svájci vagy tányérszerviz: a szakács tányérokra tálalja az ételeket, a felszolgáló így viszi ki, és helyezi a vendég elé.

Francia felszolgálási mód: a felszolgáló jobb oldalról a vendég asztalára helyezi a tálakat a megfelelő tálalóeszközökkel, a vendégek maguk szednek, két-három fő esetén célszerű így tálalni. Amennyiben több személyről van szó, a

Túrós rétes: áttört tehéntúró tojássárgájával, cukorral, vaníliás cukorral, búzadarával, reszelt citromhéjjal, mazsolával összekeverve.

Órségi tökök-mákos rétes: a zsírral meglocsolt rétestésztára teszik a tököt, meghintik cukrozott mákkal, mazsolával. Felcsavarva, olvasztott zsírral, majd tojással elkevert tejföllel megkenik, és sütőben ropogósra sütik.

Rigójancsi

A híres cigányprímásról, *Rigó Jancsi*ről nevezték el. Egy amerikai milliomos lányát, a belga *Chamay herceg* feleségét csábította el, és vette feleségül. Házasságuk a maga korában világszenzációnak számított. A házasságból gyermek nem született, csak egy kiváló cukrászsütemény. Egy kissé vastagabb csokoládés piskótaalap kettévágva, az alsó részére csokoládés tejszínhabot kennek. A felső lapot ízzel megkenik, majd bevonják csokoládéfondannal, 5×5 cm-es darabokra vágva rárakják a csokoládés tejszínnel bevont alsó lapra, majd hűtőben kifagyasztják.

sibe állítják, tetejére hintik a palacsintametéltet, és a felületét bevonják vanília-krémmel. Sütőben sütik. Ezután a tetejére még cukrozott tojáshabot pirítanak.

Farsangi fánk

Könnyű, finom kelt tésztából készítik. Ügyelni kell rá, hogy a helyiség, ahol készül, elég meleg legyen, mert a tészta könnyen „megfázik”, nem kel meg. Az ujjnyi vastagra kinyújtott kelt tésztát kiszaggatják, majd rövid kelesztés után zsírban mindkét oldalát pirosra sütik. Vaníliás porcukorral meghintve tálalják. Barackpálinkával vagy rummal elkevert barackízt adnak hozzá.

Kürtös kalács

A vékonyra nyújtott kelt tésztát 2 cm-es csíkokra vágják, majd kürtőre vagy hengerre tekerik fel. Felvert tojásfehérjével bekenik, majd finom vágott mandulával és porcukorral meghintik. Faszénparázs felett sütik, állandóan porcukrot olvasztva rá. Feldarabolás után damasztshalvétával fedett tálcán tálalják, külön rumos barackízt adnak hozzá.

Rákóczi-túrós

A félcenti vastagra nyújtott omlóstésztalapot elősütik, és megkenik vaníliás-mazsolás túróttöltelékkel. A tetejét cukros tojáshabbal berácozzák, a habot világossárgára sütik. A rácsok közeit kitöltik barackízzel. Tálalás előtt egyenletes darabokra vágják.

Somlói galuska

Diós, kakaós és natúr piskótalapokat rumos cukorsziruppal meglocsolnak, az említett sorrendben sárgakrémmel, mazsolával, durvára darált dióval rétegezik. A felső réteget megszórják kakaóporral, néhány órára hűtőszekrénybe teszik. Tálaláskor kockára vágva vagy kanállal kiszaggatva tálra halmozzák, cukrozott tejszínhabbal felspriccelik, hideg csokoládémártással meglocsolják.

Rétes

Magas sikértartalmú liszt alkalmas a rétestészta készítésére. A lisztet zsírral, tojássárgákkal és langyos ecetes vízzel nagyon jól összedolgozzák, pihentetés után papírvékonyságúra nyújtják. A különféle töltelékeket egyenletesen elosztva rajta felcsavarják, sütőben piros ropogósra sütik. Ma már gyárilag előállított réteslapot használnak. Számos fajtája ismert:

Gyümölcsös rétesek (alma, meggy, cseresznye, szőlő, eper, szilva): a friss tisztított gyümölcsök levét kinyomkodják, a gyümölcsöt darált dióval, édes morzával, cukorral és fahéjjal összekeverik, esetleg mazsolát adnak hozzá.

Káposztás rétes: reszelt káposzta cukorral aransárgára pirítva, borssal fűszerezve.

Más-más tésztából és más módon készül a csörögefánk, a Rákóczi-túrós, a stíriai metélt, a máglyarakás, a csokoládéfánk, bizonyítva, hogy milyen széles tésztáink választéka.

Az eddig ismertetett éttermi melegtészták mellett ugyancsak jó minőségűek a cukrászaink által készített torták, desszertek is. Ezek közül világhírnévre tett szert a dobostorta, de említhetjük a Szapári-tortát, a lúdlábtortát, rigójancsit vagy a somlói galuskát. Ez utóbbi határeset az éttermi tészták és cukrászkészítmények között.

Túrós csusza

Halvacsorák befejezéseként vagy halászlé után szokás fogyasztani. A vékonyra nyújtott gyúrt tésztát szabálytalan alakúra tépdetik, sós vízben kifőzik. Tálaláskor a forró tészta tetejére túrót tesznek, leöntik tejföllel, erre néhány szem kisütött szalonnát szórnak, és meglocsolják a zsírával.

Káposztás kocka

A lereszelt, besózott, majd kicsavart fejés káposztát zsíron, cukorral megpirítják. A kockára vágott gyúrt tésztát kifőzik, az előkészített káposztával összekeverik, borssal fűszerezik. Forrón tálalják.

Gyúrt tésztából készíthető magyaros tészták:

- mákos metélt,
- darás metélt,
- túrós metélt,
- diós metélt,
- ízes derelye.

Szilvás gombóc

Főtt burgonyából lisztel, tojással és egy kevés zsírral burgonyatésztát készítenek. A kinyújtott tésztát négyzetekre vágva cukrozott szilvával megtöltik, gömbölyítik és kifőzik. Pirított zsemlemorzsába forgatják a leszűrt gombócokat. Tálaláskor fahéjas porcukorral hintik meg.

Rakott palacsinta

A megsütött palacsintákat dió-, barackíz-, csokoládé-, vaníliás túrótöltelékkel váltakozva rétegzik, amíg torta magasságú nem lesz. Tojáshabbal beborítják, majd néhány percre sütőbe teszik, amíg a hab meg nem pirul a tetején. Cikkekre vágva forrón tálalják.

Szentgyörgyi palacsinta

A citromhéjjal, vaníliás porcukorral meghintett palacsintákat felcsavarják, végeiket metéltként levágják. Három-négy cm-es darabokra vágva kivajazott tep-

Nyúlcomb vadasan

A pácban érlelt, szalonnával tűzdelt nyúlcombokat elősütik, és zöldségágyon, fűszerekkel puhára párolják. Mártását tejfölös habarással sűrítik. Tálaláskor a mártással bevont combokat citromkarikával díszítik, zsemlegombóc illik hozzá.

Vadsertés csipkeízzel

A vadsertést rajta hagyott szalonnájával, bőrével együtt készítik el. A húsdarabokat a kötözött sonkához hasonlóan formázzák, zöldséges, vörösboros, fűszeres lében főzik puhára. Tálaláskor a hússzeleteket beborítják metéltre vágott zöldségekkel, leöntik a forró főzőlével. A zöldségek tetejére tormarózsát tesznek, külön csipkeízzel és sós burgonyával tálalják.

Tűzdelt fácánsült

A füstöltszalonna-csíkokkal megtűzdelt, fűszerezett fácánt zöldségágyon pirosra sütik. Párolt rizzzel és almapürével tálalják.

3.1.7. Tészták és egyéb édességek

Étrendünkben jelentős szerepük van a változatosan készített tésztaféléknek. Földművelő ősünk fő terménye a gabona volt, ezért sok lisztből készült ételt ettek. Nálunk a tészta nem feltétlenül desszertet jelent. Éttermi melegtésztáink közül gyakoriak az egyszerű gyúrt tésztákból készült főtt-sült készítmények, sósan, fűszeresen készítve. Ilyenek a túrós csusza, a burgonyás, káposztás, sonkás kocka, ezek laktató tésztaételek, melyeket bátran adhatunk leves utáni fogásként. Édes változatuk a diós, mákos, rakott, töltött metélt. Burgonyatésztából készül az ízes, szilvás, barackos gombóc.

Sokféle palacsintát készítünk, legismertebb a Gundel-palacsinta. Névadója *Gundel Károly*, a híres vendéglős, gasztronómus, szakíró. A palacsinta diókrémmel van töltve, csokoládémártással bevonva, újabb kori szokásként rummal meglocsolva, és meggyújtva, lángolva kerül a vendég elé.

Farsangi fánk, kapros-túrós lepény, diós, mákos kalács és még folytathatnánk a kelt tészták sokaságát. A könnyű, finom kelt tészták sorából is kiemelkedik az aranygaluska. A kiszaggatott tésztadarabkákat vajba mártogatják, cukrozott dióval rétegezve barnára sütik, vanília- vagy borsodóval tálalják.

„A réteskészítés a magyar konyha egyik legsajátosabb tudománya, különösen kényes művelet a tésztáját hártavékonyra kinyújtani” – írja *Magyar Elek Az ilyesmester szakácskönyve* című könyvében. Mandulás, túrós, meggyes, cseresznyés, almás és még sokféle töltelékkel készül. Sós ízesítésű a káposztás rétes. A jól sikerült rétes réteges, ropogósra sült, de nem száraz.

Igazi különlegesség a vargabéles. Rétestésztával kibélelt tepsibe mazsolás túró-töltelékkel összekevert főtt finommetéltet tesznek, majd ugyancsak réteslapal beborítják, vajjal meglocsolják és kisütik.

Idei rántott csirke

Igazi csemege tavasszal a gyenge, fél kiló körüli csirke. Feldarabolva, bundázva, bő zsiradékban piros ropogósra sütik. Személyenként egy fél csirkét szokás adni. Jól egészsíti ki a köretként adott petrezselymes újburgonya és az idei uborkasaláta. Tetejére tálaláskor rántott zöldpetrezselymet tesznek.

Ropogós kacsasült

A fiatal kacsát kívül-belül sózva, a belsejét majorannával fűszerezve sütőben saját zsírjával locsolgatva ropogósra sütik. Adagonként egy negyedét tálalnak, körete sült burgonya és párolt káposzta. Ugyanígy lehet elkészíteni a fiatal, ún. pecsenyelibát.

Pirított libamáj

A csíkokra vágott libamáját hagymával, erős tűzön, gyors pirítással készítik el, fűszerezve. Körete sós burgonya.

Füstölt libamell sólettel

A nagyszemű szárazbabot vöröshagymával, fokhagymával, zsírral és fűszerpaprikával elkeverve hideg vízben teszik fel főni, hozzáadva a füstölt libamellet. Elkészülte előtt megmosott egész tojást és gerslit adnak hozzá. Mély tálba tálalják, tetejére teszik a felszeletelt libamellet, a benne főtt tojással díszítik.

Lakodalmas kása

A libacomb húsát kockára vágva, libazsíron hagymával, kockára vágott vegyes zöldséggel párolják. Mikor puhulni kezd, hozzákeverik a rizst, a gombát, a zöldpetrezselymet, majd befedve sütőben fejezik be a párolást. Tálaláskor minden adagra zsírban pirosra sült libamájszeletkéket tesznek.

3.1.6.6. Vadhúsból készült ételek

Őzgerinc angolosan sütve

Az erdeinkben található vadak húsa közül kiemelkedik a fiatal őz gerince. Nem véletlenül nevezik „őzremek”-nek. A gerincet felhasználás előtt füstölt szalonnával tűzdelik, olajos-fűszeres pácban érelik. Felhevített zsírral leforrázva, forró sütőben sütik meg (a húsnak belül rózsaszínnek kell maradnia). A felszeletelt húst többféle körettel tálalják. Így adható mellé vajas karotta, rostonsült gombafejek, párolt rizs, mogyoróburgonya, burgonyaropogós stb. Külön mártásos csészében madeira-, Cumberland- vagy béarni mártást szokás mellé adni.

Párolt szarvascomb

A pácolt, szalonnával megtűzdelt szarvascomb barnamártás alapon párolják puhára. A mártást besűrítés után leszűrik, ezzel vonják be a szeleteket tálaláskor, köretét, a burgonyaropogóst külön tálalják mellé.

3.1.6.4. Bárány- és ürühúsból készült ételek

Báránypaprikás

A bárány elejéből készítik. A húst kockára vágják, hagymás zsíron pirospaprikával párolják, végül tejfölös habarással sűrítik. Galuskaköret illik hozzá.

Tárkonyos bárány

A bárányhúst és az ürühúst sokan nem kedvelik jellegzetes faggyúszaga és -íze miatt. Ez a mellékíz forrázással és megfelelő fűszerezéssel csökkenthető. A kockára vágott bárányhúst sós vízben főzik, tárkonnyal és hagymával. Mikor a hús puhul, levét világos rántással sűrítik. Finomra vágott tárkonylevével, tárkonyecettel ízesítik, végül tejszínnel, tojássárgájával dúsítják. Körete párolt rizs.

Fokhagymás báránysült

Az 1–1,5 kg-os darabokra vágott báránycombot vagy a báránygerincet fokhagymával tűzdelik, majd sütőben piros ropogósra sütik. Felszeletelve sült burgonyával és zöldségköretekkel tálalják.

Birkapörkölt

Az igazi, szabad tűzön főzött birkapörkölt készítése külön tudomány. Azt tartják róla, minél több rész van benne, annál finomabb, legjobban, ha az egész birkát beledarabolják. Különleges ízt ad neki, ha hozzáadják a megpörzsölt fejet és lábakat. Ezeket célszerű külön előfőzni, mert nehezebben puhulnak. A kockára vágott húst bográcsban saját levében párolják, amíg a pörkölt íz ki nem alakul. Ekkor adják hozzá a zsírt, a hagymát és a paprikát. Lassan, a bográcsot időnként rázogatva készítik el. Körete főtt burgonya, de fogyasztják friss kenyérrel és sa-vanyúsággal is.

Ürüborda udvarhelyi módra

Először a raguját készítik el: kockára vágott füstölt szalonna, finomra vágott hagymával, ugyancsak kockára vágott paradicsommal pirítva, végül zöldbabot adnak hozzá. A félangolosra süttött ürübordát ezzel a raguval beborítják, köretként sült burgonyát adnak hozzá.

3.1.6.5. Szárnyashúsból készült ételek

Gödöllői töltött csirke

Fűszeres zsemletölteléket készítenek kockára vágott gombával, szárnyasmájjal. Ezt a tölteléket a csirke bőre alá töltik, a mellrészt szalonnalapocskákkal burkolják, és a csirkét sütőben pirosra sütik. Személyenként egy fél csirkét szokás adni. Párolt rizzsel és gyümölcskörettel tálalják.

Töltött paprika

Darált sertéshúsból rizzsel, tojással, fűszerekkel készített töltelék zöldpaprikába töltve, paradicsommártásban párolva. Tálaláskor ezzel a mártással vonják be. Körete sós burgonya.

Székelgulyás

Nem a székelyekről nevezték el, hanem *Székel József*től, aki újságíró, író, költő volt (1825–1895). Eredetileg háromféle húsból készítették, ma már általában csak sertésből. A pörköltszerűen elkészített húst félig megpárolják, savanyú káposztával összekeverik, végül bőségesen tejfölözve, ízlés szerint vágott kaporral meghintve tálalják. Készíthető sertésbordából, -szeletből, esetleg -oldalashból is.

Bácskai rizseshús

A sertéshúst pörköltnek készítik el, bőven téve bele paprikát, paradicsomot, félpuhuláskor rizst adnak hozzá, felöntve együtt párolják készre. Forrón, zöldpaprikával, paradicsommal díszítve tálalják. Hasonló módon készül a tarhonyás hús is.

Erdélyi rakott káposzta

Edénybe rétegezik a félpuhára párolt savanyú káposztát, a párolt rizst, a darált, fűszerezett és lepirított húst, esetleg karikára vágott füstölt kolbászt. Tetejére párolt rizst, majd ismét savanyú káposztát tesznek. Megöntözik tejföllel, paprikaszínnel, és sütőben pirosra sütjük.

Mátrai töltött sertéscomb (tájjellegű étel)

A combból levágott szeleteket kiveregetve füstölt kolbászból, főtt tojásból, ecetes uborkából álló töltelékkel töltik, és sütőben megsütik. Tárkonyos peccsenyélével tálalják, és pirított burgonyával körítik.

Csornai töltött paprikás (tájjellegű étel)

A kiveregetett hússzeleteket darált sertéshúsból, pirított gombával készült töltelékkel töltik meg, elősütés után paprikás mártásban párolják. Körete túrós galuska.

Debreceni bogdánpecsenye

Bőrös sertésoldalash fűszeres darált hússal töltve, ropogósra sütve, peccsenyélével és különféle salátákkal tálalva.

Csikóstokány

A füstölt szalonna zsírjából készült pörköltalapban párolják meg a csíkokra vágott húst. Paprikát, paradicsomot adnak hozzá, végül tejfölös habarással sűrítik. Galuskaköret illik hozzá.

3.1.6.3. Sertéshúsból készült ételek

Tordai lacipecsenye

Bőrös süldőkarajból vágott hússzelet, paprikás lisztbe mártva, rostoson vagy natúrropon ropogósra sütve. Hideg salátával és sült burgonyával tálalják, fatálon.

Sertésflekken

A sertésfarjából vágott hússzeletet paprikás lisztbe forgatva egy kevés zsíron ropogósra sütik. Fatányéron, sült burgonyával, vegyes salátával körítve tálalják. Eredetileg rostoson sütve lilakáposztával adták.

Brassói aprópecsenye

A csíkokra vágott szűzpecsenyét füstölt szalonnával hirtelen, erős tűzön megpirítják, zúzott fokhagymával, őrölt borssal fűszerezik. Hasábokra vágott pirított burgonyával elkeverve tálalják.

Erdélyi fatányéros

A fatányért különféle salátákkal körülrakják. Középre halmozzák a pirított burgonyát, erre a frissen sült sertésbordát, bélszínszeletet és a borjúfilét. Kakastaréj-szalonnával és kis bugylibicskával díszítik.

Sertésszelet parasztosan

Az elősültött szeleteket pecsenyelében puhára párolják, ezután elkészítik a parasztos ragut. Kockára vágott, pirított füstölt szalonna, hagyma, kockára vágott sült burgonyával összeforgatva. A hússzeleteket ezzel a raguval bevonva tálalják.

Sertésborda hentes módra

Az elősültött sertésbordákat pecsenyelében párolják metéltre vágott füstölt szalonnával, sonkával, ecetes uborkával. Hasábburgonyával tálalják.

Töltött káposzta

Tölteléke darált sertéshúsból, párolt rizsből és tojásból készül. Hozzákeverve a fűszereket, savanyított káposztalevélbe töltik, majd savanyított apró káposztában főzik. Még jobb ízű, ha füstölt húst vagy füstölt levet adnak hozzá. A töltelékét kiszedve a savanyú káposztát berántják, tejfölözik. Tálaláskor a töltelékét leöntik káposztával, majd meglocsolják tejföllel.

Kolozsvári töltött káposzta

Tálaláskor a töltött káposztára frissen sült sertésbordát, sült debrecenit és kakastaréj-szalonnát tesznek.

3.1.6.2. Borjúhúsból készült ételek

Borjúsült tavasziasan

A szép pirosra sült borjúcombos felszeletelik, és mellérakják a tavaszi ragut, amely főtt, illetve párolt zöldségeket tartalmaz, pl. karotta, csirág, kelbimbó, zöldborsó, kelvirág, gomba, zöldbab. Körete párolt rizs.

Borjúszelet magyaróvári módra

Rákóczi János, a Gellért Szálló volt konyhafőnöke kreálta az 1958-as Brüsszeli Világkiállításra. A natúron sült borjúszeleteket gombavagdalékkal bekenve, sonka- és sajtszelettel beborítják, majd forró sütőben a sajtot ráolvasztják. Zöldborsósrizs-talapzaton, szalmaburgonyával körítve tálalják.

Borjújava Duna módra

A borjúdióból vágott vastagabb hússzeleteket habart tojással töltik, natúron sült gombafejjel, paprikásmártással tálalják. Körete sült burgonya, párolt rizs.

Borjújava jóasszony módra

A megsütött borjújavát vajos pecsenyelével leöntik, ráhalmozzák a jóasszony ragut, amely kockára vágott pirított császárhús, gomba és gyöngyhagyma, sült burgonyával elkeverve.

Pirított borjúérmék Palatinus módra

A lecsóval elkevert pirított burgonya tetejére helyezik a megsütött érméket és a roston sült libamájszeleteket. Főtt zöldborsóval és finomra vágott zöldpetrezselyemmel hintik meg.

Borjúpaprikás

Pörköltszerűen készítik el a kockára vágott borjúhúst, majd elkészülte előtt tejfölös habarással sűrítik. Galuskakörrettel tálalják.

Temesvári borjúszelet

Az elősütött szeleteket pörköltalapon megpárolják, majd levét tejfölös habarással sűrítik. Az így kapott paprikás borjúszeletet főtt zöldbabbal keverik el. Párolt rizs a körete.

Borjúbecsinált

Ezen az ételen a francia konyha hatása érződik. Kockára vágott borjúhús, zöldségekkel főzve, világos petrezselymes rántással sűrítve. Tejszínnel dúsítják.

Pirított borjúmáj magyarosan

A csíkokra vágott májat vöröshagymával hirtelen erős tűzön megpirítják, őrölt bors, majoránna és fűszerpaprika a fűszere. Petrezselymes burgonyával tálalják.