



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

ÖT ÉVSZÁZAD SALÁTÁI

A nyári meleg még a legmegrögzöttebb húsevőket is ráveszi arra, hogy salátát kóstoljanak – akkor is, ha pár hónapja csak a nyulaknak adták volna a zöld leveleket. Jó hír számukra, hogy nem térnek el konyhai hagyományainktól. Hiába tartja úgy a mondás, hogy „magyar ember húst eszik”, régi szakácskönyveinkben jócskán találunk izgalmas salátarecepteket. Öt évszázadból mutatunk (ma is követendő) példákat.

◆ 16. SZÁZAD: A RENESZÁNSZ KONYHA MEGLEPETÉSEI

Ha visszalapozunk azokba az időkbe, ahonnan gasztronómiánk első írásos emlékei származnak (a korábbi évekről a török pusztítás miatt nincs adatunk), máris egy elfelejtett növényre bukkanhatunk. Ma már elvélve akad olyan, aki salátát készít a bobalyka vagy baraboly (*Chaerophyllum bulbosum*) nevű zellerféléből, a *Szakács Tudományból* azonban még nem hiányozhatott. Vas meggyétől Székelyföldig ették valaha, ecettel vagy savóval, sózva. Receptgyűjtemények, orvosi könyv, de még egy diákvers is foglalkozott vele:

„A piaci kofa készíti a bicskát.

Hogy ásson az erdőn majd sok bubojicskát,

Vagy jányának mondja: Leányom, eredj el

Az erdőre, rakd meg magad galambbeggyel:

Megveszik az urak, mert jó salátának,

Tavaly is csak ezért sok jó pénzt adának.”

Megakadhat a szemünk a galambbegyen, hiszen ez a növény is csak néhány éve került ismét köztudatba. Az erdélyi fejedelmi udvar szakácsa persze ismerte már, sőt, a *Szakács Tudomány* ezenkívül csirát, spárgát, cikóriát, de még a komlóhegyet is (vízben előfőzve, nádcukros öntettel) ajánlja salátának.

◆ 17. SZÁZAD: HAGYOMÁNYÖRZÉS

Ha lehetséges, a következő évszázad még ennél is színesebb. *Lippay János* jezsuita szerzetes, a pozsonyi érseki udvar egykori kertésze olyan, hosszú időre elfelejtett és ma már csupán az ingyencék körében népszerű növényekről jegyzi meg, hogy „nyersen salátába keverjük”, mint például a borágó, a turbolya vagy a rukkola. A csáktornyai Zrínyi-udvar 17. századi kéziratos szakácskönyvében ezek szintén szerepelnek

a saláta címszó alatt, de ajánlják még az uborkát, a káposztát, a cikóriát ribizlivel, a mentát és a zsályát. Az öntet vagy ecettel és nádcukorral, vagy ecettel és olajjal készült hozzájuk. Ekkor még nem az elkészítés módja, inkább az izgalmas ízek adják az étel különlegességét. „Igen szép gyermekded saláta, zsályalevél, fodorméntalevél, pujpunella [ánizs], borragó, petrezse-lyemlevél, turbolya, tárkony, köménylevél” keverhető minden mással, amit a kertben találunk, az egyik recept szerint. Ha ez megvan: „jó borecettel, sós faolajjal [olívaolajjal] öntsd meg, és felyül a borragó-virággal hintsd bé” – írja Zrínyiék szakácsa. Egy másik nemesi udvarnak, egész pontosan Bornemisza Annának könyvében (egy német munkából fordították a fejedelemléneke 1680-ban) szó esik a fűszerezésről: a spárgát vajjal és borssal, a sárgarépát pedig ánizzsal és kömény-maggal tették izgalmassá. A salátákat egyébként itt már vízben forrázott zöldségekből készítették, és használták a csalánt, a sóskát, az articsókát is.

◆ 18. SZÁZAD: AZ ÚJDONSÁGOK KORA

Simai Kristóf piarista szerzetes 1795-ös receptgyűjteménye jól jelzi ezen a téren is, hogy új korszak kezdődött ekkor konyhánk történetében. Az öntetben még – az előző évszázadokhoz hasonlóan – mindig van olívaolaj, de a zöldbabhoz már szardellával ízesített vajat ajánl. A cikória mellé használja fűszerként a turbolyát, de ad hozzá savanyított céklát is. A fejes salátát pirított szalonnával és ecettel kínálta. Ami pedig még ezeknél is újszerűbb, azok Simai gyümölcs alapú salátái. A szilvát például borral, citromhéjjal, fahéjjal, szegfűszeggel készítette el, a felszeletelt narancsot pedig ugyanezekkel a fűszerekkel, de meggyelkvárral vagy aszalt meggyel keverte ki salátának. Sülték és rántott zöldségek mellé tökéletes.

Kép - Profimedia - Red Dot



◆ 19. SZÁZAD: LETISZULT, DE LELEMÉNYES ÍZEK

Az 1864-ben kiadott *Magyar Gazdasszonyból* elleshetjük a jó salátaöntet pontos arányait: egy rész borecethez két rész olajat ír ez a könyv. Utóbbi lehet hidegen sajtolt napraforgó, az egykor a vidéki táplálkozásban teljesen hétköznapiak számító len-, kender-, mák-, makk- vagy tökmagolaj, esetleg napjaink sztárja, az olívaolaj, amely már a 16. századi magyar főuraknak is nagy kedvence volt. A dresszingbe egyébként sót, borsot és snidlinget is ajánl a *Magyar Gazdasszony*. Unalmasnak tűnő alapanyagokból Rézi néni 1876-os receptjeivel varázsolhatunk izgalmas salátákat. Az előfőzött karfiolt például a következő mártással öntötte: főtt tojás sárgáját törjük össze, olajjal, ecettel keverjük habosra, sózzuk, borsozzuk. A főtt bab öntetéhez reszelt hagymát, kapribogyót, szardellát, ecetet és olajat használt Rézi néni. A lencsét tárkonyecettel és olajjal ízesítette, tálaláskor pedig főtt vagy lágy tojással, zsázsával és petrezselyemmel díszítette.

hirdetés

◆ 20. SZÁZAD: ÍNYENC REFORMKONYHA

A hazai vegetáriánus mozgalom már a 20. század elején komoly eredményeket tudhatott magáénak. Egyesület, étterem, tematikus lapok, híres mozgalmárok (pl. a nyerskoszt első ideológusa, Bicsérdy Béla vagy a kereszténység és a húsmentes étkezés kapcsolatát kutató Röck Gyula) és cikkek sora mutatta meg az országnak: hús nélkül is lehet élni. Az 1919-ben kiadott *Húsmentes reformszakácskönyv* a változatosságra helyezte a hangsúlyt, itt nem az elkészítés mikéntje, a felhasznált alapanyagok az izgalmasak. A salátákat bemutató fejezetben például ezeket, az éppen napjainkban újralfedezett alapanyagokat találjuk: galambbegy, gyermekláncfű, salátaboglárka, zsázsa, útifű, tyúkhúr, libatop, az öntetben pedig helyet kapott a mustárliszt. ◆



21

**MAGYAR VENDEGLŐ
HUNGARIAN KITCHEN**

MAGYAR KONYHA

21. SZÁZADI MÓDON

1014 BUDAPEST FORTUNA UTCA 21. • TELEFON: +36 1 202 2113
WWW.21RESTAURANT.HU • INFO@21RESTAURANT.HU