



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEIT!

INDULJON JÓL A NAP!

Bármilyen hihetetlen, az erdélyi fejedelmi udvar szakácskönyve már ötszáz évvel ezelőtt írt a mandulatejről. A ma újra népszerű reggeli italt otthon is elkészíthetjük ez alapján, sőt, a szerző még az ízesítésre is gondolt: azt javasolja, használjunk rózsavizet. Az 1830-ban megjelent *Nemzeti szakácskönyv* szintén kitért a mandulatej készítésére, itt egyébként narancsvirágvizet ajánlottak fűszerként. Joggal gondolhatjuk ezek után, régi szakácskönyveink a reggeliről is tudnak mindent.

MIKOR?

Azoknak, akik időhiány miatt vagy megszokásból nem tudnak reggelizni, rokonszenves lehet a régi gyakorlat. Az 1600-as évek közepéig ugyanis rögtön az ebédrel kezdtek. Igaz, a megnevezés mai szemmel megtévesztő: ez voltaképp a délelőtti étkezést jelölte, amely általában 9–10 óra körül volt esedékes. Főuraknál ez kitolódhatott, *Bethlen Miklósnál* például 11-kor ebédeltek, és egy másik korabeli udvar rendtartásában is arról olvashatunk, hogy ebben az időben tálalták az ételeket – ám a főzés előkészületeinek már hajnali ötkor nekikezdték a főúri konyhán, hiszen a lakoma elkészítése hosszas munkát igényelt. Az ebéden kívül délután 5–6 körül ettek még, ekkor is frissen készült, meleg ételt. A napi háromszori étkezés a reggelivel csak a 18. században terjedt el hazánkban. A parasztsághoz jutott el legkésőbb, így sok helyen egészen a 20. század első feléig az első étkezéskor még meleg ételeket fogyasztottak. Ez lehetett zsendice, pirítós növényi olajjal kenve, leves, főtt tojás, rántotta, kása vagy éppen korábról maradt sült hús.

MIT?

Apor Péter azt írja a 17. századról, „*reggeli kávé, herbathé, csuklólátának híre hamva sem vala*”, vagyis ekkor még simán elindult a nap kávé, tea vagy forró csokoládé nélkül. Ma már ismerősebben hangzik *Márai Sándor* visszatekintése, amely szerint a polgári háztartásokban a „*gyerekek kávéét reggeliztek vajas zsömlével s télen rántott levest*”, a családfő pedig „*illatos, aranybarna teát ivott, sok rummal*”. Az ételek szintén keveset változtak azóta: pirítós, sonka, lágy tojás, méz, vaj szerepel

felsorolásában. Máraiéknál fontos volt a vaj származása is: „*a vaj miatt sokat háborúskodott anyámmal, aki takarékosági szempontból, vagy a jó ég tudja, miért, dán vajat vásárolt néha, s emlékszem egy hajnali drámára is, amikor apám meggyanította ezt az ármányt, felkelt a reggelizőasztaltól, s a dán vajat a klotetba dobta!*”

HA MEGADNÁNK A MÓDJÁT

Persze nem csak ilyen egyszerű fogások kerültek asztalra. *Rézi néni* háziasszonyoknak szánt könyve és *Dobos C. József* kifinomult, franciás szakácskönyve egyaránt kitér a villásreggeli témakörére. Utóbbi szerint ez olyan házaknál szokás, ahol a napi teendők későn kezdődnek, s így az ebéd ideje is kitolódhat. Ha tehát szeretnénk feleleveníteni a századfordulás reggelik hangulatát, érdemes erre egy hétvégi napot kiválasztani. Annál is inkább, mert a „terülj, terülj, asztalkám” előtt sok teendőnk lesz a konyhában. Bár *Dobos* azt írja, ilyenkor csak egyszerűen elkészíthető, könnyű fogásokat válasszunk, ezekből többfélélt is kell csinálni. Az 1881-ben megjelent szakácskönyvben például hirtelen sült húst, levest, sült kolbászt, tojást, aszpikot, szendvicseket, főtt halat, beefsteaket, süteményt, befőttet, csokoládét és gyümölcsöt találunk a villásreggelinél.

REGGELI LUXUSKIVITELBEN

Sőt, *Dobos* a 8, 16, illetve 24 személy részére rendezendő reggelikhez konkrét ötleteket is ad. Nyolc embernek például nyolc tányér osztrigát (citrommal), egy tányér kaviárt (friss vajjal), rostélyon sült borjúszeletet, ürüvesét és rántott csukát ajánl.





16 személy esetén már szárnyasból készült levest, apró pástétomokat, 2 sült kappant, 2 süllőt (burgonyával), angol módon készített zöldborsót, egy tányér szardíniát, libamájpástétomot, pácolt húst, aszpikos pulykát és beefsteaket kell készíteni. És az édességekről még nem is volt szó! Ha 24 embert hívunk reggelire, kínáljuk őket 14 tányér süteménnyel, keksszel, habcsókkal, kandírozott gesztenyével és gyümölcsökkel!

RÉGI RECEPTEK MAI ASZTALOKRA

Akkor sem kell lemondanunk a reggeli élvezetéről, ha az előzőekre nincs kapacitásunk. Érdeemes ötletet meríteni *Móra Ferencné* 1928-ban lejegyzett receptjeiből.

Keverhetünk heringkrémet: 10 dkg vaj, 1 konzerv hering, 2 db főtt tojás, egy kávéskanál mustár és némi szardella kell hozzá. A hozzávalókat villával összekeverjük, majd zsemlikre kenjük, savanyított céklával díszítjük. A sajtos keksz tésztáját már előző nap bekeverhetjük, *Móráné* szerint ugyanis pihentetni kell a hűtőben. Ehhez 16 dkg vajat, 18 dkg lisztet, 8 dkg őrölt mandulát, 1 tojássárgáját és egy kis sót gyúrunk össze, majd a pihentetés után vékonyra nyújtjuk, keksz-formára kiszaggatjuk, és megsütjük. *„Ha kihűlt, kettőt-kettőt a következő krémmel összeragasztunk: 5 dkg vaj, 5 dkg reszelt parmezán, egy csipet bors és paprika habosra kikeverve.”* ♦

hirdetés

21
MAGYAR VENDÉGLŐ
HUNGARIAN KITCHEN

MAGYAR KONYHA
21. SZÁZADI MÓDON

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

