



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEIT!

# GYÖKEREK ÉS LEVELEK

Vannak olyan – jellemzően nyári – zöldségek, amelyeket mindenki szeret. A paradicsomról, paprikáról, uborkáról sokan még télen sem tudnak lemondani, a gyökérzöldségek és káposztafélék viszont már kevésbé számítanak kedvencnek. Régi receptjeink segíthetnek abban, hogy ne csak megtűrt szereplői legyenek ételünknek.

- ◆ Hiszen hosszan sorolhatnánk az érveket arról, hogy milyen egészségesek, mennyi vitamin van bennük, meg különben is, télen ennek van szezonja – de igazi meggyőző erővel csak egy finom étel tud fellépni e kevésbé szeretett zöldségek mellett.

## RÉPA ÉS ZELLER

Podrutzik Béla szakácskönyvében (1927) olvashatjuk a répapüré receptjét, amely remek váltótársa lehet a krumplis változatnak. Ehhez a répát megfőzzük vízben – ha sűrű pürét szeretnénk, akkor egy kanál rizst is tegyünk hozzá, és főzzük együtt a zöldséggel. Ha megpuhult, öntsük le a levét róla, botmixerrel pépesítsük, végül egy kevés tejjel vagy tejszínnel dúsítsuk. Kakukkfűvel, szerecsendióval tehetjük teljessé az ételt, a vajtól pedig még krémesebb lesz a püré. Sült csirkével tökéletes páros. Zellerrel többnyire húslevesben találkozunk, de sokszor annyira szétfőzve, hogy nem is érezzük igazán ízét. Télen tejszínes krémlevesként kerül még az asztalra, pedig főétel is lehetne. A Nagyasszony 1936-os lapszámában olvasható a legegyszerűbb ilyen étel: a rántott zeller. Nincs szükség előfőzésre, egyszerűen csak bepanírozzuk a megszórt zöldséget, és kisütjük. Fűszerezhetjük is, ha a tojáshoz lestyánt keverünk.

Jó kiegészítője lehet a Simai Kristóf piarista szerzetes 18. századi receptje alapján készült „meggyasaláta”.

Ha van meggyekvárunk, vágjunk bele néhány narancsszeletet, ha nincs, akkor aszalt meggyet főzzünk néhány percig fele bor-fele víz keverékében, ízesítsük szegfűszeggel, citromhéjjal, mézzel, fahéjjal, és főzzük néhány percig, amíg besűrűsödik, majd szeleteljük bele a narancsot. A fanyar-édes ízű gyümölcsös mártás frissebbé, könnyebbé teszi az olajban sült zellert, és más köret nem is kell mellé.

Magyar Elek (az 1930-as évekből) inkább egytálételként ajánlotta a zellert. Ezt készíthetjük paradicsommártással: füstölt szalonnát piritunk, hozzáadjuk a nagyobb szeletekre vágott zellert, felöntjük egy kevés vörösborral és paradicsomlével, majd ebben pároljuk. Készíthetjük csípősen, vagy fűszerezhetjük bazsalikommal és oregánóval, tetejére pedig reszelhetünk kemény sajtot. Magyar szerint „különleges ínyes falat” válhat a besamellel bevont, reszelt sajttal és morzsával megszórt, csóban sült zellerből is.

Természetesen a zeller fűszer is lehet, például a burgonyasalátáé. Szintén Magyar írja ennek receptjét: a sós vízben megfőtt, kockára vágott krumplit zellermártással kell ehhez leönteni. A mártáshoz egy megfőzött zellert turmixolunk, ízesítjük citromlével, sóval, egy kanál mustárral vagy mustárliszttel, fél fej reszelt hagymával, 2-3 kanál olajjal és ugyanennyi tejszínnel. Miután összekevertük a burgonyával, petrezselyemmel szórjuk meg.





## KÁPOSZTA

Káposzta nélkül nincs téli konyha: a savanyú káposztát nyersen, szendvicssre téve is szeretjük, karácsonykor töltjük, újévkor pedig a korhelylevesbe tesszük.

A 16–17. században még utazás közben is csemegéztek belőle: a kocsin „az első ülésben való párnaszák alatt rendszerént az [...] pokrócok volt, azon hátul az fazék káposzta” – emlékszik vissza Apor Péter. Szintén ő írja, hogy „amint most levest esznek elsőben, akkor főtt sós káposzta vala.” Lenolajjal leöntve még a 20. században is fogyasztották téli salátaként.

De ehetjük főzve is, Németh Zsuzsána 1835-ben Kassán kiadott szakácskönyvében olvasható a tőkehállal készült savanyú káposzta receptje, amely bármilyen hallal, ikrával, szárnyással vagy más húsfélével működik. A savanyú káposztát vízben megfőzzük ehhez, ezután leszűrjük, majd zsírban hagymával átpirítjuk. Kaporral ízesítjük, végül egy

kevés liszttel meghintjük. Ezalatt megfőzzük a halat is, „szétszedik, vajjal és zsemlyemorzsával pároltatják, végre savanyú tejfölt öntenek reá. Ha tálalnak, középre jön a káposzta, körülötte a hal.”

Magyar Elek káposztás gombócát is érdemes kipróbálni vadas- vagy sajtmártással, vagy akár, ahogy az eredeti recept szól, csak reszelt sajttal, olvasztott vajjal leöntve. Két zsömlét kockára vágunk, vajon megpirítunk, két zsömlét pedig tejbe áztatunk. 20 dkg vajat habosra keverünk, hozzáteszünk két tojást, 4 tojássárgáját, 4 evőkanál lisztet, sózzuk, majd hozzáadunk egy kis fej, metéltre vágott és előzőleg megpirított káposztát. A masszához hozzáadjuk a zsemlicét – a pirítottat és a tejbe áztatottat is –, gombócot formálunk belőlük, és sós vízben 10–12 perc alatt kifőzzük. A gombócot kaporral, csomborral, petrezselyemmel érdemes fűszerezni. ♦