



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

RECEPTEK ADVENTRE

„Amely hajóra több terhet raknak, hogysen amennyit viselhet, lenyomja és elsüllyeszti: úgy a mi testünk veszedelembé esik, ha sok étellel terhelhetik” – jegyezte meg nagyon találóan Pázmány Péter, a torkosság bűnéről szólva. Márpedig a december kritikus hónap ilyen szempontból. A karácsony, a két ünnep közti pihenés és a szilveszter is rengeteg finomsággal az igazi. Érdemes rákészülni a hó végi megterhelésre. Bőjttel.

◆ Természetesen ilyenkor nem pusztán praktikus okokból böjtölünk: testi és lelki egészségünk szétválaszthatatlan az ünnepre készüléskor is. A test uralása a lélek felemelésében segít, edzi az akaraterőt, jelzi a bűnbánatot. Emellett, ahogy Vianney Szent János írja, a böjt „nem csak abban áll, hogy nem eszünk vagy nem iszunk, hanem hogy megfosztjuk magunkat attól, ami nagyon is a kedvünkre lenne; egyesek úgy böjtölhetnek, hogy engednek a másoknak, mások a nagy örömmel várt baráti látogatásban, ismét mások szavaikban és mondandójukban.” Ami az adventet illeti, régen ilyenkor szerdán, pénteken és szombaton nem fogyasztottak húst. De mit ettek akkor?

BÖJTÖS ÖRÖMÖK

Valamit megsejthetünk a kínálatból, ha december 24. hagyományos ételére gondolunk, az ünnep vigíliájaként ez is böjti nap volt. Ezért eszünk ilyenkor halat, hiszen a hidegvérű állatok húsa nem tiltott böjtben sem. A régi ételsorok tartalmazták még a káposztát, a babot, az aszalt gyümölcsökből készült levest, a mákos tésztát is ezen a napon. Az éjféli mise után aztán kicserélték az abroszt a fehér ünnepire, és gazdagabb, húsos fogások kerültek az asztalra, például sült kolbász és töltött káposzta – ezeket előre elkészítették, és kemencében tartották melegen.

HAL – SÜLVE, FŐVE

Az első számú alapanyag tehát a hal, és nemcsak karácsonykor, hanem már adventkor is. Praktikus, mert húsa hamar elkészül, így az ünnepre készülés teendői mellett is megfőzhető. A szegedi piaristák 19. században élt szakácsnője, Rézi néni például a harcsát (vegyünk filét!) szeletekre vágta, majd megsütötte. (Panírozva, csupán lisztbe forgatva, vagy szimplán olajon megsütve is lehet készíteni.) Amíg sült, megcsinálta a mártást: „tégy föl tejfölt, tégy bele vágott káprit [kapribogyót], sót, citromhéjat, kevés zsemlyemorzsát, s hagyd összeforrni. Ha a halat föltálalod, öntsd rá a kápri-mártást és citromszeletekkel add föl.” Nem sokkal bonyolultabb Biri néni 1924-ben megjelent receptje sem, hiszen itt a sütő végzi a munka javát. „Süllőket, vagy bármely halat megtisztítva felszeleteljük, sózzuk. Egy kisebb tepsibe vajdarabokat téve, a halszeleteket reárajuk, erre már előre vajban pároltatott gombát teszünk és zsemlyemorzsával meghintjük. Ha sülni kezd, pár kanál tejfölt öntünk hozzá. Ha a hal megpuhult, levével tálaljuk”. Vajas burgonyát ajánl köretként, de egy téli saláta is remekül illik hozzá. Egy fokkal több munkát igényel a Ragyogó szakácskönyv egyik étel: a süllőt „vágd föl apró szeletekre és sózd be. Ekkor reszelj meg egy darab sárgarépat, gyökeret, kalarábét, készíts fehér rántást petrezselyemzöldjével, ereszd föl vízzel, tedd bele a reszeltet, önts bele ecetet, tedd bele a halat és főzd meg puhára”. Mivel a hal hamar megfő, a zöldségeket pedig reszeltük, tehát annak sem kell sok idő puhulásig, ez is beilleszthető rohanó hétköznapjainkba.





MAGVAK, GOMBÁK

Egy tányér forró leves mindig jól jön, különösen, ha előtte órákig a városban járkáltunk ajándékok után... Rajczi Rezsőné húsmentes szakácskönyvének (1919-ből) ötlete igazi vitaminbomba. Őrölt diót, mogyorót, mandulát kell hozzá vízben megfőznünk, sűrítésként ún. erőlisztet („sütőben pirított száraz kenyérből készült kenyérmorzsát”) használhatunk, fűszerként citromhéjat és köményt. A szerző megjegyzi, hogy tejet is adhatunk hozzá. A Képes pesti szakácskönyv gombalevese kucsmagombából készült – ha nem jutunk hozzá, főzzük abból, amit jobb híján be tudunk szerezni. A gombát vajon megpároljuk, megszórjuk

petrezselyemmel, meghintjük egy kevés liszttel, aztán felöntjük vízzel (ha van, alaplével), sózzuk és puhára főzzük. Tálaláskor egy kanál tejfölt adunk hozzá és pirított zsemleszeleteket. De főétel is lehet a gombából, például a Nagyasszony c. lapban megjelent 1937-es recept alapján. A csiperke szárát feldaraboljuk és petrezselymes vajban megpároljuk. Adunk hozzá reszelt hagymát, tojást, kevés zsemlemorzsát, végül sózzuk. Ezzel megtöltjük a gombafejeket, vajat teszünk a tetejükre, megszórjuk reszelt sajttal, leöntjük tejföllel és sütőben pirosra sütjük. Érdemes kakukkfűvel fűszerezni, kínálhatunk mellé rizst vagy salátát. ♦