





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

EGY VILÁGLÁTOTT HÁZIASSZONY VAGYOK

Szeretek főzni. Kigondolni a piacon a menüt, elkészíteni, tálalni, nézni, ahogy jóízűen megeszik, aztán persze dicsekedni is egy-egy saját recepttel, és meghallgatni másokét. De csak amolyan autodidakta vagyok, főzős műsorokat sem nagyon nézek, ezért aztán óvatosan kezdek beszélgetésbe *Mautner Zsófi*val, akinek kisujjában van a magyar, sőt a nemzetközi gasztronómia is. Valahogy azt feltételezem, hogy gasztrobloggernek és szakácskönyvszerzőnek lenni nagyon más. Aztán a beszélgetés során hamar kiderül, hogy akkor lehet örömmel és jól főzni, ha érdeklődők, kísérletezők és nyitottak, mégis hagyományörzők és környezettudatosak vagyunk egyszerre. Profi szinten és a saját konyhánkban is.

- ◆ – **Nem igényel ellentétes tulajdonságokat a diplomáciai élet protokollja, szervezeti kötöttsége és a gasztronómia kísérletező nyitottsága?**
 - Mindkét szakma a kommunikációról is szól, nem véletlen, hogy sok megbeszélés épp a konfliktust oldó fehér asztal mellett zajlik. Nem ismerek még egy olyan gasztronómiához hasonlatos műfajt, amelynek segítségével ilyen könnyen és gyorsan le lehet bontani a kulturális különbségekből adódó falakat. Amivel vadidegeneket ennyire közel lehet hozni egymáshoz, még akkor is, ha nem beszélnek egymás nyelvét. A gasztronómia különlegessége, hogy van egy komoly fizikai valósága és egy jelentős kulturális és érzelmi háttere, emiatt segít a diplomáciában is.
- **És az arányokra mindkét szakmában nagyon kell figyelni...**
 - Igen, de arra az életben mindenhol.
- **A hasonlóságok ellenére azért egy hivatalos munkaebéd nem arról szól, hogy valaki kedvére kóstolgat.**
 - Ez igaz, de az együtt étkezés létrehoz egy közös nyelvet. A diplomáciai tapasztalatom pedig nagyon sokat segít olyan helyzetekben, amikor például külföldön 200-300 ezer embernek kell bemutatni a magyar konyhát, képviselni az országot egy könyvfesztiválon vagy egy gasztronómiai rendezvényen. Egy nemzetközi főzőbemutatón az én felelősségem, hogy kedvet tudok-e csinálni ahhoz, hogy Magyarországra jöjjenek és megismerjenek minket.

– Mennyire kell ismerned az adott országot, a helyiek ízlését, hogy meg tudd szólítani az ottani közönséget?

– Mindig utánajárok. Egy közép-európai ország kultúrája nyilván sokban hasonlít a miénkhez, de például a Távol-Keletre komolyan fel kellett készülnöm. Főleg a gasztronómiából, de azon keresztül sok területhez hozzá lehet férni. Igyekszem valami kis hasonlóságot találni, és arra építeni, mert így sokkal könnyebb megnyitni a közönséget. Például három évvel ezelőtt Tajvanon – ahol a magyar konyháról szóló angol nyelvű szakácskönyvemet mandarin nyelven adták ki – Magyarország volt a díszvendége a nemzetközi könyvfesztiválnak. Csirkepörköltet készítettem galuskával, és ezt egyrészt kis darabokra vágtam, hogy evőpálcikával meg tudják enni, másrészt azért is választottam ezt, mert az egyik régió egyik falujában pont olyat készítenek, mint a mi galuskánk. Az a neve, hogy macskafüle. Így a tajvani közönségnek is rögtön volt egy érzelmi kapaszkodója a konyhánkhoz.

– Diplomataként fontos feladat a rendszerbe és az adott szituációba simulás, mondhatni az észrevétlenség; a gasztronómiában viszont branddé vált a neved, sok-száz recept, könyvek, műsor, blog kapcsolódik hozzá. Könnyen alkalmazkodtál ehhez? Tudatos építkezés volt, vagy ösztönös döntésekkel jutottál ide?

– Nem terveztem a pályaváltást. Egyszer csak ott találtam magam egy döntési helyzetben, teljesen új terepen. A szellemi szabadság, amit ez ad, a mai napig a legnagyobb luxus számomra: az ötleteimet megvalósíthatom, nem vagyok egy gépezet része, nem csak azt tehetem meg, amit a hierarchia vagy az intézményrendszer enged. Új érzés volt, hogy az ambíciómon és a szorgalmamon múlik a dolgok nagy része. Az elején hihetetlen tempóban szinte minden fontos dolog megtörtént velem: szakácskönyvek, saját napi tévéműsor... talán túl gyorsan is. Aztán amikor már komoly együttműködő partnereim is voltak, elkezdtem előre tervezni; a legjobb barátnőm, Hajós Szandra, aki amolyan menedzserszerepben is mellettem állt, sokat segített a célok, az állomások megtervezésében.

– A családban kitüntetett hely volt az étkezéssel?

– Igen, ma is az. Mindkét nagymamám sokat főzött, az anyai, a kunmadarasi a falusi kulináriát képviselte; volt náluk minden: szőlő, állatok, talán az eceten és a són kívül mindent maguk termeltek meg. Az apai nagyanyám pedig egy igazi pesti polgári konyhát vitt, ott tanultam meg minden hétköznapi magyar ételt. A szombati nagy

családi ebédeken eleinte csak segédkeztem, aztán ahogy idősödött, már csak ült a konyhában, és én csináltam a nagyját, amikor pedig már nagyon lerobbant és nem tudott kijönni, a fotelból irányított. Ízre mindent pontosan ugyanúgy készíték, mint ő. A tőle tanult ikonikus ételek a főzelékek, a töltött paprika, és van egy egreses töltöttkáposzta-receptje is...

– És hogy lépett be ebbe a tradícióba a kísérletezés?

– Rengeteget utaztam, sokat éltem külföldön, erre a stabil alapra onnan jöttek az új ötetek. Tapasztalatokat, új technikákat, fűszereket, saját fantáziákat gyűrtam össze. Például egy főzeléket sokkal jobban szeretek modernül elkészíteni: nem teszek már bele lisztet, hanem saját magával sűríttem és sok zöldfűszerrel ízesítem, színesen tálalom. Ugyanakkor eszembe sem jut egy falusi közegben szójaszószt használni, még ha illene is az ételbe. A csirkepörkölt típusú ételknél is a hagyományosra esküszöm. Vannak szent, átírhatatlan receptek. Megpróbáltam például sokkal jobb minőségű alapanyagokból megfőzni a nagymamám rizskochját rizottórizsból, jobb minőségű tejjel. És persze nem olyan lett... vissza kellett térnem az eredetihez.

– Nem érzelmi okai voltak, hogy jobban ízlett a régi?

– De, nyilván ez is szerepet játszik a családi receptek mozgíthatatlanságában. Egy-egy ízben benne van az egész konyha, a nagyszülők, a család emléke.

– A nagyszüleid megérték a gasztronómiai sikereidet?

– A kunmadarasi nagypapám a blogot még igen, anyukám mutatta meg neki, tartogatók is egy bejegyzést 2006-ból vagy 2007-ből: a kunmadarasi sütőtökrecepitemhez íratott be anyukámmal egy kommentet, hogy „Most már nekem is főzzél valami finomat, sok puzsi: A sütőtök király”. Annyira megható, hogy ez ma is ott kering az éterben. Sajnos a nagy pályaváltást már egyikük sem érte meg, de kíváncsi lennék, mit szólnának hozzá, mert azon még a szüleim is meglepődtek. Itthon a gasztroblog műfaja, sőt egyáltalán a gasztronómia, akkor még gyerekcipőben járt, csak később fedeztük fel, hogy minden ételhez, minden recepthez kapcsolódik emberi történet, kultúra, gazdaság, mezőgazdaság is. Az elmúlt években a főzés státusza és megítélése rengeteget változott, de amikor 2009-ben pályát váltottam, még az sem volt egyértelmű, hogy nőként egyáltalán milyen utam lehet ebben a hivatásban. A profi séfszakma fizikailag és mentálisan is kemény embert kíván, a munkaidő pedig egyáltalán nem családbarát.



”

Egy-egy ízben
benne van az egész
konyha, a nagyszülők,
a család emléke.

– Az otthoni főzés szakmai megítélése került egy alsóbb polcra, pláne, ha egy nő képviseli?

– Egyrészt sosem pozicionáltam magam profi séfként, mindig hangsúlyozom, hogy én egy világlátott, profi háziasszony vagyok. Kicsit hídként is működtem a séfek és a háziasszonyok között, akár abban, hogy a professzionális recepteket, az éttermi főzést lefordítottam „konyhanyelvre”. Persze a séfek is rendszeren leteszteltek az elején, de hál’ Istennek elfogadtak. Egyébként számukra is értékes az otthoni főzés, bár ott általában a feleségek főznek.

– Ez a fajta hídszerep engedi a jellegzetes karaktert? A receptjeidről felismerhető vagy?

– Abszolút. Szokták mondani, hogy vizuálisan és ízvilágban is felismerhető a gasztronómiai filozófiám. Sok fűszert szeretek használni, zöld és egzotikus fűszereket is; fontos számomra, hogy szép legyen egy étel, és hogy kontrasztos legyen, történjen benne valami váratlan: egy ropogós falat, egy érdekes íz, citrom vagy valamilyen meglepő fűszer. A nemzetközi tapasztalataimat igyekszem integrálni a hétköznapi magyar konyhába, hogy az ötletes és változatos legyen.

– Van népszerűsítő stratégiád azok számára, akik nem szeretnek főzni?

– Az a legnagyobb kihívás. Sok olyan sikeres értelmiségi nő van a környezetemben, akik utálnak főzni. Egyrészt én emiatt senkit nem ítélek el, másrészt azt gondolom, mindez csak azon múlik, van-e benne sikerélménye. Meg kellene ismerniük öt-hat alapreceptet, amelyet könnyű elkészíteni, ami mindig jól sikerül, amivel lehet villantani akkor is, ha nem hozták otthonról a főzés szeretetét és tudományát. Ilyen mondjuk egy krémleves, egy tökéletes salátaöntet, egy főzelék, egy jó sültcsirke, egy lisztmentes csokitorta. Ezek mindig szuperül sikerülnek, jól néznek ki, bombabiztosan működnek. Pont ezeket gyűjtöttem egyébként össze a Főzőiskola-sorozatomban, amit a nagy sikerre való tekintettel, hat évvel a megjelenése után, idén újra kiadunk. Tíz éve az a küldetésem, hogy az otthoni főzés örömét közvetítsem, és ennek komoly ereje és varázsa van. Ha egy gyerek nem ebben nő fel, de néha megtapasztalja, látni lehet, milyen nagy élmény számára egy-egy terített asztal melletti, igazi beszélgetés. Nálunk a családban az összes fontos bejelentés és konfliktus mindig a családi asztalnál történt. Apukám ma is nagyon jól főz. Az öcséméknél gyerekek is vannak, ott is nagyon fontos a családi asztal.



Tíz éve az a küldetésem, hogy az otthoni főzés örömét közvetítsem, és ennek komoly ereje és varázsa van.

– És ha valaki nem szeret enni?

– Azzal nehezen tudok azonosulni. Hogy valaki mennyire szeret enni és milyen ételt szeret, rengeteg dologtól függ, például a családi háttértől, az élményektől, amelyeket átél.

– Gondolom, külföldön mindig megkóstoltad a helyi ételeket. Sokunkból hiányzik ez a kalandvágy. Bevallom, én például sokszor igen elszántan és kalandvágyón indulok neki, de mire a rendelésre kerül a sor, azon kapom magam, hogy az ismerős ételt választom...

– Utazáskor kizárólag a helyi ételeket kóstolom meg, hiszen hihetetlenül érdekel az ország kultúrája, aminek a gasztronómia az egyik legfontosabb része. Ráadásul azon keresztül az adott nemzethez és az emberekhez is sokkal közelebb tudok kerülni.

– De gondolom, a jó választás nem kis előkészületet igényel.

– Igen, komolyan megtervezem, rendszeren utánanézek az értékeléseknek, és helyi gasztronómiával foglalkozó ismerősöket, séfeket, szakújságíró-barátokat is megkérdezek, elég jó kis nemzetközi kapcsolatszerzem van. De nyugodtan kérdezze meg bárki például a taxisofőrt, hogy a helyiek hova járnak legszívesebben. Azzal a hellyel nagy baj nem lehet. Én a turistacsapdától viszolygok leginkább.

– Melyik nemzet konyháját szereted leginkább?

– Mindig azét, amelyik éppen aktuálisan a legjobban érdekel, és amelyikben elmélyedek. A közel-keleti vagy a török konyha örök kedvenc, ezekben imádom, hogy rengeteg fajta kis adag ételt tesznek ki, és mindenki mindent eszik, kóstol. Tavasszal Dél-Koreában jártam, lenyűgözött, hogy van az asztalon egy nagy tál nagyon jó

minőségű rizs, és mellette tíz-tizenöt tálkában mindenféle étel: egy kicsi leves, savanyított és párolt zöldségek, pici hús, kovászolt káposzta, csípős fermentált káposzta, és minden falat rizshez vesznek valamelyikből. A magyar konyhához hasonlóan ők is sok káposztát, csípős paprikát, sertéshúst esznek, kimondottan közel áll az ízlésünkhöz, ugyanakkor egy nagyon egészséges konyha.

– Milyennek látod a magyar konyhát?

– Nagy rajongója vagyok, és érzelmileg maximálisan kötődöm hozzá. Nálunk a hús–krumpli vonal és a laktatóbb ételek a sztárok, a gulyás és a pörköltfélék a turistavonzó mágnesek – még a külföldi Michelin-csillagos séf is ezt akarja először megkóstolni. A mi felelősségünk, hogy jót mutassunk belőle. Aztán jöhetnek a főzelékek – mindig könyörgök a külföldi séfbarátainknak, hogy segítsenek kitalálni rá egy kicsit „szexibb” nemzetközi szót, amivel jobb marketinget tudnánk neki csinálni. A levesekben nagyon jók vagyunk, az összes levesünket imádják a külföldiek; és ott vannak még a töltött zöldségek: paprika, káposzta, tök, a desszertekről nem is beszélve. Ha egy külföldivel már eljutunk a pirospaprikás ételek utáni körhöz, akkor jönnek számára az igazán meglepő és vonzó dolgok, hiszen kiderül, hogy a magyar konyha igazából micsoda multikulturális olvasztótégely, és mennyi minden hatott rá. Az erdélyi konyha például hihetetlen trendi lehetne. A mai modern gasztronómia hívószavai jellemzők: hiperszezonális, természetközeli, zöldségközpontú, nagyon inspiráló. Aztán ott van az alföldi parasztkonyha, a monarchiabeli, francia, zsidó, örmény, cigány hatások... A magyar konyhát a nemzetközi szaksajtó a 2016-os budapesti Bocuse D'Or szakácsolimpia óta – amelyet Széll Tamás megnyert – kezdi igazán felfedezni. Akkor 300-400 gasztronómiai szakember járt itt. Először jöttek kíváncsiskodni a séfek, aztán hozták a családjukat, követték őket a gasztromédia, amely egyre nagyobb figyelmet szentel nekünk. Rengeteg külföldi újságíró, stábot kalauzoló, látom, ahogy évről évre nő az érdeklődés irántunk. Három-négy olyan amerikai fiataalt is ismerek, akiknek a nagyszüleik mentek ki, és most kezdik felfedezni a magyar gyökereiket: magyar éttermet nyitnak, magyar szakácskönyvön dolgoznak. Ez szerintem két éven belül kiteljesedik, és ezeknek köszönhetően a magyar konyha nemzetközileg is nagyon vonzó és divatos lesz. Az elmúlt évben már-már ingázó életet éltem Budapest és Kunmadaras között, sokat járok a régi nagyszülői házba. Elkezdtem intenzíven felfedezni magamnak a környezetet is: a környező falvakat, a Hortobágot, a Tisza-tó

szépségeit. Szeretem az Alföldet, és egyre közelebb kerülök a falvak lélektanához és valóságához. Nagyon érdekel, hogyan lehetne a falusiakat újra visszavezetni a főzéshez és a konyhakerthez. Rengeteg kiváló termelő és helyi termék is akad, de sokszor még a szomszéd faluban sem tudnak róla. A régi, tájjellegű recepteket is fel lehet frissíteni, hogy mai szemmel is értelmezhetőek és izgalmasak legyenek. Sok tervem és ambícióm van.

– Elmúlnak a nyári, kora őszi színek, utazások, élmények. Az őszi, szürkébb hétköznapiakat hogy töltöd meg ízekkel?

– Sok zöldség, sok szín, kevés hús. Minden szombaton reggel megveszem a Lehel piacon azt, aminek épp szezonja van, és abból főzök, legszívesebben leveseket, főzelékeket, salátákat. Hétköznapi leginkább zöldséges, könnyebb, egészséges fogásokat készítek, hétfőgégén pedig jöhetnek a lassabb, hedonistább ételek, nagy klasszikusok, sütések.

– És mit eszel egy ilyen hosszú napon, mint a mai, amikor fotózás van vagy egy rendezvény, ahol nem készül étel?

– Akkor sajnos nem eszem egész nap. És éppen ezért a gyenge pontom nekem is az esti étkezés, azt kéne megállni.

– Az otthoni főzés környezetkímélő alternatívája az előre csomagolt és házhoz rendelt ételeknek is.

– Sokat mondogatom, hogy a főzés és a piacozás a legkörnyezetkímélőbb megoldás. Amin nekem is tudatosan kell még dolgoznom, az az, hogy hajlamos vagyok magam túlvásárolni, főleg nyáron. Sok mindenre viszont figyelek, például hogy lehetőleg ne adjanak műanyag zacskót. Nem vagyok álszent, de igyekszem megtenni, amit lehet. A másik jelentős lépés a PET-palack minimalizálása: jó szűrőkancsóm van, ami hirtelen mindent megoldott. Amit még tudok tenni, hogy az összes zöld maradékot és nyesedéket fölhasználom. Komposztálni nem tudok, Budapesten nincs kertem, sem tyúkjaim, de például a koreai konyhából megtanultam, hogy nincsenek levágott zöld levelek. A feleslegből kovászolnak, savanyítanak, a zöldeket palacsintába sütik, átfogatják egy kis zsiradékon, ahogy spenótot vagy pestót készítenek. Felhasználom az újhagyma szárát, a karalábélevelet, a sárgarépa zöldjét. Ahogy az állatokat orruktól a farkukig használhatja a hagyományos magyar feldolgozás, a növényekkel is meg lehet ezt tenni. ♦