

Horváth Gáborné

Konyhakalendárium

(Takarékoskodás a konyhában)

Érdekes történelmi szakácskönyv jelent meg ez év tavaszán a könyvesboltokban. *Hamis gulyás* a címe. Anyagát Fehér Béla és Szécsi Noémi gyűjtötte és rendezte köteté (Helikon Kiadó, Budapest, 2015). A *Magyar Nemzet* 2016. február 27-i számában Szathmáry István így közli értékelését: „Aki szalontüdőt, körömpörköltet, sajtos tésztát készít, cikóriakávéfőz, margarint ken a kenyérre, gondol-e arra, hogy valójában a háborús szükségkonyha emlékeit ülteti át a mába?” Mert a *Hamis gulyás* a XX. századi hadi helyzet konyháiról szól. Mostanában az étkezési szemszögünk nagyon más, mégis felelni illik a kérdésre: ha akkor háborúk dúltak, manapság pedig viszonylagos békében élünk, mégis, minek az okán főzzük, és hogyan készítjük az évszázados ételeket? Ugyanakkor közel sem nevezzük ínséggasztrónómiának, hanem új nevekkkel ruházzuk fel az egyre-másra jelentkező, különféle konyhaműhely-irányzatokat.

Itt van például rögtön az igen egészséges *cikóriás tejeskávé* sorsa. Külföldi útjaimon vasárnap reggelente emlékeztem rá, és szinte éreztem az illatát. Ivása valamikor mindennapi jó szokás volt. Étkezési értéke napjainkban nem közismert, de most felsorolom. Diabétesz és fogyókúra esetén szénhidrát- és energiaforrás. Vitaminjai és ásványi anyagai a felszívódást segítik probiotikus tulajdonságaikkal. Megelőzi az oszteoporózist és az élelmiszerallergiát. Immunstimuláló, rákellenes és koleszterincsökkentő hatású. Boltjainkban ma is állandóan kapható, malátás keverékben. Őseim receptje annyiban tért el a cég főzési javaslatától, hogy előzetesen 1-2 evőkanál kristálycukrot arany színűre karamellizáltak a kávéskannában. Így lett tőle még finomabb a tejeskávé. Ugyanis ezt ittuk reggelire. Gyermeknek zsúr-uzsonnára tejszínhabbal gazdagították, és vajas kalács vagy sütemény illett hozzá. A

kisgyermeknek ma is hasznosabb lenne esténként inkább tejes kávé inni, mint a teobrominos kakaót. Ez az alkaloida a tealevéiben és a kóladióban is benne van!

Hamarabb elaludnának és nyugodtabb lenne az álruk. Dédmamáink tejeskávéval jó néhány házi cukrász-finomságot készítettek: szaloncukrot, eklerfánkot, krémes lepényt, apró süteményt.

Érdekes változásokat észlelünk a *leveseknél*. A spórolóság megmaradtak vagy átalakultak. Hajdánán a gyúrt tészta főzőlevéből fokhagymás rántott

leveset főztek, ún. fehér levest, mert paprikát ebbe nem tettek. Ma, tavasztájt a konyhafőnök ajánlata a medvehagyas-fokhagymás krémleves. Nyáron a kertészlevesbe minden éppen termő, kiskerti zöldség belefér, Erdélyben még a padlizsán kocka is. Nagymamám békési töklevesének is megvolt a maga titka: szálasra gyalulta a tököt, sóval, cukorral, ecettel megfőzte, tejfölösen behabarta. Amikor lehúzta a tűzről, gyorsan belekevert 1 pohár hideg aludttej. Kora reggel főzte és délután hidegen tálalta a nyáriidei forróságban.

Családi örökség a zöldbab-gulyás is, ami semmiképpen sem té-

vesztendő össze Mikszáth Kálmán kedvenc palóc levesével. Így készül: személyenként 8-10 dkg apró húst számítva, paprikást főzünk félpuhára. Ekkor forró vízzel feleresztjük. Belekarikázunk 1 sárgarépat, beleteszünk 4 gerezd fokhagymát, sót, ha még szükséges, és 60 dkg aprított zöldbabot. Amikor minden puhára főtt, vajgaluskát szaggatunk bele. Régi főzelékekre emlékezve egyre ritkábban kerül asztalunkra a paradicsomos káposzta, pedig igen egészséges. Viszont megjelent a gombavadas: a vadas szószba egyszerűen belefőzünk 2-3 kis csokor zsenge laska gombát, és tészta körettel tálaljuk.

Gyors és egyszerű ebéd-sütemény volt édesanyám konyhájában a vastag levesek utáni, öntött pite. Receptje Horváth Ilona szakácskönyvében található meg mint *kelt pite*. A rossz emlékű tábori és menzai teát némi növényismerettel saját magunk is meggyűjthetjük zsenge szederlevélből, hársvirágból és borsmentából.

Jó étvágyat!

