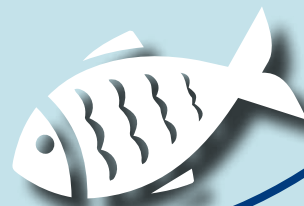


Zay Orsolya

## Pisztráng tejfölös szószban



96

Manapság sokat hallani arról, hogy a hal húsának fogyasztása sok egészségügyi előnnyel jár, a felmérések szerint mi, magyarok évente mégis igen keveset eszünk halételeket. Vajon ez mindig így volt a történelem során? A válasz bizony az, hogy a legkevésbé sem. A történelmi ételek között nagy számban találunk változatos formában elkészített hazai és gyakran külföldi halételeket, sőt még a „tengeri herkentyúk” csoportját is megtaláljuk a késő középkor és kora újkor receptjei között is. Ez utóbbi ritkaságokat a főuraknak sózva vagy jégbe hűtve szállították le. Emellett a szakácskönyvek egy részéről tudjuk, hogy felkapott külföldi művek fordításai voltak, melyeket aktualizáltak a magyar ízlésnek megfelelően, de hagytak azért ezekben különlegesebb recepteket is.

A fennmaradt receptek és a régészeti feltárásokon előkerülő csontmaradványok alapján egész Európában természetes volt a halak fogyasztása a középkor és a kora újkor folyamán, főként persze a helyben elérhető fajtákat ették. Az első magyar nyelvű szakácskönyveinkből, amelyek a török korból származnak, több halfaj nevét és elkészítési módját is megismerhetjük. Van olyan receptgyűjtemény is, amelyben halfajra lebontva, specializáltan találjuk meg az elkészítési módokat. Ez utóbbi is mutatja, hogy egy korszak emberének sem volt mindegy, hogy a különböző ízű és húsú halakat miképp tegyék az asztalra. Általában elmondható a készítési eljárásokról, hogy a húsokat, így a halakat is gyakran roston, valamilyen szósszal, vagy eleve „lében” készítették el.

Édesvízi, folyami halaink közül ma is nagy népszerűségnek örvend a pisztráng. A kifejezetten tiszta vizet kedvelő fajtát, amely megjelenése a jó vízminőséget is jelzi, ma pisztrángtelepeken tenyészítik, így Magyarországon is könnyen elérhető és beszerezhető. A lazacfélék családjába tartozó halfajta húsa fehér, bőre könnyen leválik a hal testéről, szálkáit könnyen el lehet távolítani a húsból, ezért is kedvelik sokan. A 16. századi erdélyi fejedelmi udvar szakácskönyvéből ismerjük az alábbi receptet, melyben a pisztrángot tejfölös szószban ajánlják.



## Recept

Az alábbi elkészítési módot többször választottuk a kollégákkal kísérleti régészeti főzéseknél. Egy egyszerű, jól bevált és nagyon kedvelt recept, így mindenképpen szerettem volna megosztani a kedves olvasókkal.

### Hozzávalók:

- 2 db megtisztított pisztráng
- 5 dl sűrű házi tejföl
- fűszerek: tárkony, rozmaring, kakukkfű, gyömbér, sáfrány, bors, só

A megmosott és megtisztított pisztrángot elhelyezjük a sütőtálban. Mi a középkori konyhán kerek grafitos, szürke kerámiát használunk, ahogy a képen is látszik, mert ez jó a kemencében való sütéshez, és persze középkori a formája. Ha kerek jé-

nai edényük van, forgathatják akár ugyanúgy a halakat, ahogy mi is tesszük. A tejfölt jól elkeverjük a fűszerekkel. A középkorban nem adtak meg olyan pontos mennyiségeket, mint manapság, inkább szemmértékre, a család vagy a szakács ízlésének megfelelően használták a fűszereket. A mi irányelvünk legyen az, hogy a több, az jó. Tudom, hogy ez a mai ízlésnek egy kissé bátor hozzáállásnak tűnik, de próbáljuk ki, valóban érdemes játszani az ízekkel. Ezután a halra öntjük a sűrű tejfölt, ha szükségesnek érezzük, kicsit hígíthatjuk vízzel, de a mártás semmiképp ne legyen nagyon híg. A tálat lefedve 30–40 percig süssük 200–220 °C fokon. A hús omlós és lágy lesz, ha a tejföl nem fedi el a hal hátát, akkor ott roppanóssá válik a finom halbőr. Ahogy mindenhez, a középkorban ehhez is friss, kovászos kenyeret ajánlottak.

## Jó étvágyat hozzá!

