

Tartalom

Archív felvétel	7
Az univerzum perverziói	13
A kán káposztája	19
Foglalkozása: fáraó	25
Hal és hosszú élet / Vikingek	32
Normandiai lyuk	37
Kolbász boldog disznóból	44
A megmentett kovász / San Francisco	50
Vér és fokhagyma	57
Szaracén desszert / Toszkána	62
Aranyperec / Elzász	68
Becsületes virsli / Bajorország	74
Intelligens krumplipüré / Belgium	81
Szerencsés barackok / Japán	87
A kastély bosszúja / Orosz konyha	93
A szicíliai borbély / Whisky és sör	100
A kalózsakács / Bretagne	106
Francia mosoda	111
Világhírű Félix / Burgundia	119
Kacsa lakkozva / Délkelet-Ázsia fűszerei	125
Anna, a nevelőnő / Thaiföld 1.	130
Sziámi paszta / Thaiföld 2.	135
A hercegnő húsa / Velence	140

Gyönyörök völgye / Emilia-Romagna	146
Gin és vérkeringés / Anglia	151
Álmaink mauzóleuma / Vietnam	157
Gázkonyikumok / Délnyugat-Franciaország	164
Frau Sacher szeparéi / Bécs	170
Rizsországok / Japán és Valencia	176
Barlangkaland / Bordeaux	182
Apátok bora / Portugália	188
Csodacsupor / Madrid	194
Kecskeprelúd / Mallorca	199
Győzelmi csirke / Piemont	204
Hét főfű	209
Egy szakács halálára	214
Hagymaünnep / Katalónia	220
Kard és cseresznyevirág / Japán mesterek	224
Kezes buborékok	233
Vándalok fénye / Andalúzia	239
Legendás „anyak”	246
A falánkság támogatott bűne / Miért éppen a franciák? 1.	252
Az első aranykor / Miért éppen a franciák? 2.	258
Isteni erősítők / Miért éppen a franciák? 3.	265
Receptbe foglalt vallomás / Miért éppen a franciák? 4.	272
Új szelek fertőznek / Miért éppen a franciák? 5.	280
Tigrisfej kupicában / Peru	286
Monsieur Sokcsillag / Provansz	292
A gróf sparheltja / A tudomány konyhája 1.	299
Harc a zsemlemorzsaért	305
Dom Bernard tilalma / Csokoládé	311
Libabefőtt	317
Atomkonyha / A tudomány konyhája 2.	323
A só virágai	329
Etruszk tészta	335
Tökéletes pecsenye	342
Receptmutató	348

Archív felvétel

Egy kocsonyás testű, pikkelyes földönkívüli egy szép napon úgy dönt, öngyilkos merényletet hajt végre. Hasára műanyag robbanószert ragaszt, lopva megközelíti a Földet, keres egy célpontot, és durr. Ember legyen a talpán, aki megmondja, miért épp egy közép-európai konyhát választott ki, de annyi biztos, hogy a helyszínen egyszerre mindent ellepett a ragacs és a pikkely, a por és a pernye.

Épp a ház ura főzött, amikor a konyhára omlott a füstfüggöny, s más egyéb váratlan események történtek. A lefolyó a sárgarépahéjjal kevert tintahalfejektől eldugult, miközben olajjal átitatott szenes rongyok bukkantak elő. Az elszívó kilehelte lelkét, főnyomócső-dugulás miatt bizonytalanná vált a vízellátás.

A háttérszemélyzet feltalálta magát: ösztönös ügyességgel korcsolyázni kezdett a hagymahéjakon és a különféle kiömlött olívaolajakon. Borsszemeken gurulva edényhegyeket támogatott meg, le ne boruljanak, közben bátorító mosollyal kereste a megoldást. A jó mancsaft minden helyzetben találékony és hatékony, elsősorban pozitív. Fő erénye, hogy szerény, nem sokat kérdez. Különösen akkor, ha a séfnek épp kézre esik az összes „damaszkuszi” szamuráj-konyhakése (szám szerint hét, köztük több filéző és csontozó) –, nem beszélve a speciális halmészáros bárdokról és a 13–20 kilós vasedényekről. Nem is említjük a legsúlyosabb rézlábost, amelyről a ház minden lakója tudja, hogy Paul Bocuse pontosan ilyenekkel akarta megdobni Franz Keller nevű tanítványát, csak hogy Franz az utolsó pillanatban elugrott, mint Kucsma Feri a labda elől, ezért vezethet még ma is első osztályú vircsaftot (Adler Wirtschaft, Hattenheim).

Az egyik kés hegyéből most mintha egy parányi darabka hiányozna. Ettől a maestro dührohámot kap, úgy véli, rajta kívül álló erők állnak a háttérben. (Nem sejti, hogy földönkívüliek is szerepet játszhattak.) A roham parttalanná válik, amikor kiderül, hogy

a személyzet a több tucat elővett edényből kettőt mosogatószerrel elmosott, s visszatette a helyére.

Röviddel fél nyolc után végre megérkeznek a vacsoravendégek, s a szakács figyelme diszpergálódik, mint olaj a jó majonézben. Szép borok kerülnek elő, komoly savgerinccel. Minerálisak, szerencsére egyik sem túl fás. Míg erről csobog a szó, s mindenki letelepszik a konyhán (hol másutt?), valaki észrevétlenül próbál levegőt beereszteni, de azonnal lecsap rá a Konyhák Fároszának tüzes nyila. „Ablakot nyitni tilos, a huzat árt az ételnek!” A vendégek vita nélkül, név szerinti szavazással határoznak: akkor inkább csöndesen tátognak az ötvenfokos füstködben – megannyi frissen fogott boldog hal. Ez nem is nagy stílusterés, elvégre halvacsorára kaptak meghívót. A menü címe: *A tenger*.

Mivel a séf a főzésen kívül a társaságot is szereti, nem sieti el a dolgot. Az aperitif jellegű bevezető elnyúlik. Becsúszik néhány történet a húsok márványosságáról s a halak helyes tárolásáról, a tavaszi és az őszi sárgarépák elütő karakteréről, a mindenkori nyersanyaghoz illő igazán adekvát elkészítési módokról, majd ezt követi néhány gondolat a helyes edény- és hagymaválasztásról.

Jóval tíz után a kedélyesen éhező, időközben már nagyon jól informált társaságot váratlan örömhír éri: „Itt az üdvözlőfalat!”. E falat három apróság.

Az első egy nagyobb fajta kanálon tálalt *tonhaltatár*. A halat egyenletesen 4 milliméteres kockára kellett vágni. Ezt csak a mester teheti, mert a személyzet számára engedélyezett egyszerű Solingen Zwilling kések erre nem alkalmasak. A tálalókanálra először habzsákból kinyomott avokádópüré kerül (enyhén zöldcitromos). Ezen áll parányi piramisként a tonhaltatár, amelyet friss gyömbérlével kell beecsetelni. A hal mellé kevés tamari szójaszószt és indonéz *ketjap manist* öntünk körbe (3:1 arányban), a tetejére salottából és savanyú almából finomra vágott keverék kerül. Ez az első komolyabb szellemi próbatétel a személyzetnek: a halra adagolt keverék ugyanis nem lehet se túl sok, se túl kevés. „Az intelligencia fontos, még ha csupán szerzett is” – biztatja kuktáit a séf. A friss gyömbért az utolsó pillanatban kell speciális japán reszelőn lereszelni, a pürét szűrőn lecsöpögtetni, nyomkodni tilos (ha valaki véletlenül megnyomja, ki kell dobni a kukába). Csak az önsúlyánál fogva lefolyt levét lehet használni az ecseteléshez, azt is csak jelzésszerűen. A salottahagymát nagyon éles, vékony pengéjű késsel kell „egyből” nagyon finomra vágni. Szecskázni nem szabad, hisz attól durva, kesernyés lesz az íze (szintén kuka). A munkatempó ekkor már erőltetett menetre hasonlít: a tatár ugyanis akkor jó, ha a halhús hűvös, pontosabban „pinchideg”. Nem lehet jégsezekrényhideg, még kevésbé szabad (szörnyű kimondani) szobahőmérsékletre melegednie.

A másik előfalat a *tintahal*, amely parányi, de nem kevésbé veszélyes. A hal testét a belső oldalán 2-3 milliméteres sűrűséggel kell beirdalni, átlósan, két irányban. Ez alól a személyzet felmentést kap, mert még nem elég szenzibilizált – hovatovább mélyebbre

vág, mint kellene. A tintahalat nagyon kevés, forró zsiradékon, rovátkolt vasserpenyőben kell sütni, de úgy, hogy azonnal csapjon fel a méteres láng. A sikoltozó vendégek némileg megnyugszanak, amikor megtudják, hogy ennek így kell lennie és nem másképpen. Így lesz kellemesen füstös az íz, és marad puha a tintahal. Így sültek elő Mallorcán is a nyúlraabokat, amit azután cserépedényben készítenek el sok hagymával, paradicsommal, borral, olívaolajjal, friss majoránnával. A tintahal 20 másodpercnyi sütés, 20-22 másodperc pihenő után azonnal fogyasztandó.

Kevéske *ajoli* van hozzá, amelyből azonban nem lehet kis mennyiséget készíteni. Egy tojásból, egy tojássárgájából készül két dl szőlőmagolajjal, csipet sóval. Kerül még bele 3 gerezd fokhagyma, amely azonban sosem lehet tolakodó. Ezért a személyzetnek el kellett távolítania a zöld csírarészt, majd a gerezdeket hideg vízben feltenni, felforralni, lehűteni, s ezt még kétszer megismételni – utoljára tejjel. Bár a hozzávalókat egyszerre adjuk a keverőedénybe, botmixerrel az ajoli néhány másodperc alatt besűrűsödik. Ekkor szabad csak kanállal belekeverni még egy dl olívaolajat (a botmixer megkeseríténé), esetleg kanálnyi meleg vizet. „Citromot, mustárt csak a franciák tesznek bele” – sajnálkozik a konyhafőnök, s nem is ad citromot, még annak sem, aki kérne.

Ínyfrissítőként ezután osztriga kerül az asztalra. A vendégek megtudják, hogy Gillardeau tenyészetéből származik, egyszerű *fine de claire*, de kiváló. A konyhafőnök azt javasolja a megjelenteknek, hogy osztrigáikat a jövőben ők a Gillardeau cégtől szerezzék be: íze miatt jó a kezdőknek... Fekete kagylóban pedig a kis méretű *buchot*-t vegyék. Ez sokkal jobb, mint a vendéglőkben elterjedt nagy és gumis, rosszul tenyésztett spanyol (amelynek sós leve ráadásul oly közönséges). Egyébként minden elég egyszerűen megrendelhető a párizsi nagybani piacról néhány áttétellel és megfelelő éttermi kapcsolati hálózattal... Kiderül még, hogy az osztrigák első levét kinyitás után ki kell önteni, mert az „durva”. Még ennél is rosszabb a helyzet, ha a kereskedő a homárokkal egy medencében tartotta őket. Amit tehát az első elöntés után ereszt ki az osztriga, csak az alkalmas emberi fogyasztásra. Egyébként testhőmérsékleten a legjobb, a túlhűtött osztriga íze tompább. Citromot ez alkalommal sem kapnak a vendégek.

Ezután „egyszerű” étel következik: *Szent Jakab-kagyló mandarinok karottamártással*. A frissen préselt levét legalább egy napig kellett sűríteni, helyesebben „párologtatni” őrlágon vagy langyos sütőben – úgy, hogy a lé hőmérséklete semmi szín alatt ne emelkedjék 70 fok fölé, mert akkor megváltozik, főtt lesz az íze. Mennyiségtől függően az utolsó néhány órára fél vagy inkább csak harmad vaníliarudat teszünk bele „felsliccelve”, belét a mártásba kaparva. A vége felé leheletnyi curryporral is ízesítjük még: ennek viszont csöppet sem szabad kiéződnie, pusztán a vanília élnkítésére szolgál. A harmadára-negyedére sűrített lébe tálaláskor hideg vajkockákat keverünk, de csak keveset: nem szabad túlzottan elvenni a gyümölcsösséget. Kevés cayenne-i borssal és pár csepp zöldcitromlével élnkít-

jük, majd még egy végső IQ-teszt: a mártást tálalás előtt fel kell verni botmixerrel – úgy, hogy legyen levegősebb, de túlzottan azért ne habosodjék fel. Ezzel tálaljuk a rövid ideig, élénk lángon sültöt Jakab-kagylót, néhány kisebb mentalevéllel.

Aztán jön a *rizottó rákkal*. Mivel nem sikerült folyami rákot szerezni, hosszas tárgyalások után a vörös páncélú mélytengeri *carabinerosra* esett a választás. A rákpáncélt nem szabad túlzottan megpirítani, mert ez közönségessé tenné a lé ízét. Enyhe pirítás után kevés *noilly prat*-val kell felönteni, majdnem szárazra sűríteni. Ezután petrezselyemszárat, édesköményt, pórért, salottát, gombát, kevés gyömbért adunk hozzá. Miután felöntöttük és felforrt, azonnal le kell habozni, a tűzről levéve húsz percig „áztatni”, mint a teát. Ezzel a lével készül tehát a „tengeri” rizottó, amelyhez végül kevés friss vénuszkagylólé is társul. Az étel lényege a tiszta tengeríz – ezen áll vagy bukik minden. A feltét frissen sült rák, 4-5 szem kagyló, 2-3 korianderlevél.

Jön még egy *caldeirada*, a portugálok halas egytálétele – persze finomítva. Az eredeti caldeirada cserépedényben készül. Kerül bele 8–10 fajta hal, de négy mindenképpen: tengeri angolna, rája, skorpióhal és valamilyen feszes húsú (safio, raia, tremelga, pata roxa, esetleg tamboril). Erre esküszik legalábbis a kicsit iszákos Captain João, a nyugalmazott hajóskapitány, aki Barão San Miguel határában nyitott különös vendéglőt az Algarvén. A konyhában rajta kívül csak a kutyája tartózkodhat. A kapitány főz és felszolgál, mosogat és vendéget szórakoztat. A fűszernövényeket a ház mögül hozza a kiskertből. Repertoárja három ételre terjed ki (*caldeirada*, *arroz de marisco* és *cataplana*), de egy napon mindig csak egyféléit készít. Különben „túl sok a konfúzió” (*ha muito confusão*), amit a kapitány nem szeret. Nagy ritkán, nagy társaságoknak rendelésre készít vérrel sűrített szárnyasragut is (*cabidela algarvia*). Az előétel mindig olajbogyó, friss kecskesajt és pácolt sült szardínia. Egy vörös- és egy fehérborot tart.

Az eredeti caldeiradába a halon kívül kerül még hagyma, fokhagyma, paradicsom, zöldpaprika, petrezselyem, krumpli, fehérbor és olívaolaj. A halakat elkészítés előtt egy órával be kell sózni, aztán a zöldségekkel rétegelni és rétegenként sózni-borsozni (felülre kerülnek az „érzékenyebbek”), lefedve nagy lángon felforralni, majd a fedőn rést nyitva, a lángot némileg mérsékelve 20–30 perc alatt elkészíteni. Adnak hozzá egészséges friss piri-piri pirospaprikát is, amely főzés közben egyben marad, így nem teszi tönkre az ételt. A caldeirada nem csípős. Fogyasztás előtt tíz percet állni kell még hagyni, leve felejtethetlen.

Éjjel egykor Captain João tiszteletére koccintanak a közép-európai vendégek az immár teljesen konfúz konyhán (a rossz vízellátás miatt a mosogatógép sem működik): most kerül eléjük a jelentősen finomított caldeirada. Alapja ismét egy egész egyszerű tengeries alaplé. Ezúttal többféle tengeri hal gerincéből, fejéből, apró sziklahalakból készült, fehérborral, hagymával, durvára vágott érett paradicsommal, kevés sáfránnyal.

A mélytányérban már ott várakozik a hallesben főtt, majd serpenyőben piritott kis szemű burgonya, kevés sült zöldpaprika, frissen finomra vágott salotta. Továbbá: kis darab tőkehal, ördögghal és egy természetesebb rákfajok, amelyek olívaolajon kissé előpárolódtak. Erre jön a selymesre szűrt, forró caldeiradale, így készül el végleg a hal. Végül egy caldeirada-jelleget és kis testet adó püré – főtt krumpli, sült kápiapaprika, konfitált fokhagyma, olívaolaj keveréke. Az ételt a hagyománytisztelő vendég petrezselyemmel, a reformszellemű koriander zöldjével hinti meg.

A sajtok, a parfé és a kisüsti után többen is úgy tesznek, mintha még ébren lennének, de hajnali négykor végül távozik a társaság. Tudják, hogy az ember emlékezetéből sok minden kihull, de ezt a tengermenüt nem fogják elfelejteni. A szakács magára maradván konyhaszékébe roskad. Mélyen beszívja a maradékfüstöt, egy pillanatra elbóbiskol.

Marslakónk kocsonyás lelke még ekkor is érdeklődve figyeli őt a konyhacsillár tetejéről. A két földönkívüli láthatóan egyetért: az igazi főzés olyan, mintha örökbe fogadnánk valakit egy időre.

Utóirat. Az asztaltársaság később megalapította a Magyar Gasztronómiai Egyesületet.

Görögdinnyehéj cukorban

Hozzávalók: görögdinnye héja, cukor, ecet, vaníliarúd (vagy fahéjrúd)

A dinnyehéj zöld részét lehámozzuk (krumplihámozó kiválóan megfelel). A lényeg a sárgászöldes héjrész, maradhat rajta kevés vörös dinnyehús is. Kockákra vágjuk, erősen ecetes vízben addig főzzük, amíg meg nem üvegesedik. Szűrőben lecsurgatjuk. A dinnyehéjjel azonos súlyú cukorból (vagy annál kevesebből) kevés vízzel szirupot főzünk.

Lehabozzuk, hozzáadjuk a lecsöpögtetett héjkockákat, 20 percig főzzük, majd amikor kihűlt, másnapig állni hagyjuk. Másnap a felhígult szirupot leszűrjük, mézszerűre sűrítjük, közben vaníliarudat (vagy fahéjrudat) adunk hozzá. Visszatesszük bele a kockára vágott héjat, még egyszer felforraljuk, üvegbe töltjük, rácsavarjuk a tetőt, feje állítjuk a forró üveget. 10 perc után becsomagoljuk újságpapírba, majd dunnában eltesszük szárazgőzbe. 2-3 nap múlva feltehetjük a spájpalcra.

Grillázsparfé (nougat glacé)

Hozzávalók a grillázshoz: 150 g mandula, 120 g cukor; szárított gyümölcsök (szilva, sárgabarack, mazsola), fekete tea (vagy rum), kandírozott citrom- és narancshéj, eltett dinnyehéj

A mandulát zsírpapírral bélelt tepsire terítjük, 150 °C-ra előmelegített sütőbe tesszük 12–15 percre. Közben borostyánszínű karamellát készítünk a cukorból, 2 ek. vízzel. A még meleg mandulát a karamellához adjuk, a masszát tepszi beolajozott hátára öntjük. Amikor megdermedt, durvára vágjuk, majd finomra mozsarazzuk.

A szárított gyümölcsöket teába vagy rumba áztatjuk, majd 3-4 mm-es kockára vágjuk. Szintén felkockázzunk némi kandírozott citrom- és narancshéjat, és ha egy mód van rá, házilag eltett görögdinnyehéjat is. Összesen mintegy 200 grammot.

Hozzávalók az olasz meringhez: 120 g cukor, 40 g méz, 4 tojásfehérje, 500 ml tejszín, csipet só

A cukorból és a mézből (vagy glükózszirupból) 6 ek. vízzel szirupot forralunk közepes lángon (nem keverjük), szűrőlapáttal lehabozzuk, közben a lábos falát belülről hideg vizes ecsettel folyamatosan ecseteljük, nehogy kikristályosodjon rajta a cukor. A szirupot 121 °C-ra hevítjük. Időközben – pontosabban akkor, amikor a szirup elérte a 110 °C-ot – nem túl kemény habbá verjük a tojásfehérjét. Ebbe a tojáshabba csorgatjuk bele folyamatos keverés mellett a 121 °C-os szirupot – ügyelve arra, ne csorogjon rá közvetlenül a habverőre (lehet géppel is keverni). Amikor minden szirupot belefolyattunk, fokozzuk a keverés/verés intenzitását, és a masszát hidegre keverjük (25 °C-ra).

Felverjük a tejszínt a csipet sóval.

A meringbe keverjük a grillázst és a gyümölcsöket, hozzákeverjük a tejszínhab egyharmadát. A maradék kétharmadot kíméletesen beleforgatjuk.

Műanyag fóliával kibélelt formába öntjük, mélyhűtőbe tesszük.

Hozzávalók a coulis-hoz: 500 g málna, 1 citrom leve, esetlegesen 50 g cukor

A parfét klasszikusan vörös gyümölcsös *coulis*-val tálaljuk: a málnát összeturmixoljuk a citromlével, ez megtöri a magokat és pektinösséget ad. (Adhatunk hozzá kevés cukrot is.) Sűrű szitán átpasszírozzuk. Frissen a legjobb, mélyhűtve is remek. Ugyanezt elkészíthetjük más vörös gyümölcsből vagy sárgabarackból is.

Megjegyzés: Az olasz mering egyszerűsített változatához habüstbe rakunk cukrot, tojásfehérjét, csipet sót, néhány csepp citromot. Vízfürdő fölé tesszük, kis lángra, így verjük fel a habot.

Az univerzum perverziói

Kr. e. 80 000. Az állatbőrbe öltözött csapat két lábon jár. Testük már szinte szőrtelen, de fogsoruk még kitüremkedő. Barlangok környékén húzódnak meg, ahol egyszer csak náluk sokkal szőrösebb két lábon járók támadják meg őket. Az emberveszteség jelentős, néhányan mégis megmenekülnek, és különös lápvidékre kerülnek. Ettől kezdve legfőbb gondjuk az, hogy elaludt a tüzüik, újat kell szerezni. Három ember felkerekedik, és kezdetét veszi az őskori pikareszk, amelyben mocsarak, ragadozók és kannibálok játsszák az útonállók szerepét. Kiderül, hogy kóbor hőseink kedvelik a sült hús-pecsenyét, terveznek és együttműködnek, szolidárisak és olykor belátók. Közben többé-kevésbé artikulált hangsorokkal is kommunikálnak, és egyes dolgokat mulatságosnak találják (nevetnek). Idővel megszerzik „a” tüzet, és életük kockáztatásával – könnyebb sorsú, melegebb vidékeket hátrahagyva – visszaküzdik magukat a mocsárba, ahol várják őket. Ők az őskor hősei.

Párizs, 1981. „Míg az állatok a sötétben lappangtak, az emberek a tűz körül ültek, meséltek, barlangot festettek, főztek egymásnak. Mivel ez így együtt az embernek levést jelentette, a tűzörzés mágikus dolog volt – mondja Jean-Jacques Annaud, *A tűz háborúja* című színes-szélesvásznú produkció rendezője. – Persze, jó nagyot buktunk volna, ha ezt dokumentumfilmként próbáljuk eladni. Nem is az. Arról szól, milyenek az emberek, és arról, hogy a lángot meg kell szerezni, és aztán meg is kell őrizni.”

Ausztrália, 1998. Michael Symons – aki a „konyha szociológiájából” írta doktori disszertációját – egy éven belül két rangos kitüntetést szerez *A History of Cooks and Cooking* című könyvével, amelyben az ételkészítés civilizáló szerepét kutatja. Először ő és itt mondja ki a következőt: „A főzés a hiányzó láncszem, ez tett minket emberré.” Kultúrtörténeti munkája részletes, azt azonban nem fejt ki, hogy a hiányzó láncszem pontosan hogyan is kapcsolódott be történetünkbe.

New York, 2009. A gondolatmenetet néhány évvel később Richard Wrangham antropológus, a Harvard kutatója folytatja. *Catching Fire: How Cooking Made Us Human* című kötetében azt írja: Darwin óta az antropológusok rutinszerűen abból indultak ki, hogy már emberkorunkban (elég későn) fedeztük fel a tüzet, s a *Homo erectus* közel 2 millió éves történetében a főzés csupán a legközelebbi múlt egyik vívmánya a sok közül, az emberi készségek kellemes/hasznos bővítménye, amelynek azonban nincs lényeges jelentősége az evolúciós biológia szempontjából. Márpedig ez tévedés, állítja Wrangham: valójában nem pusztán a tűz használata, hanem az ételkészítés (a „főzés”) emelt ki minket az állatvilágból, és ennek sok biológiai következménye is lett. A hőkezeléstől nagyobb lett a táplálék energiatartalma, könnyebb a rágás és az emésztés, jobb az étel eltarthatósága. Ennek következtében zsugorodott össze állkapcsunk és emésztőrendszerünk, ugyanakkor több energiánk és időnk jutott az agyunk/intelligenciánk használatára.

Közben létrejött egy olyan háztartási munkamegosztás, amelyhez bonyolultabb tervezés, türelem, együttműködés kellett. Ősünk ettől tovább élt, szaporábbá vált, miközben testében, szellemében, társas létezésében minőségi változások mentek végbe. Olyan változások, amelyek antropológusunk szerint ételkészítés nélkül ilyen formában nem következtek volna be. Vagyis: „főző majmok vagyunk, a tűz gyermekei”.

2011. március 15. Nathan Myhrvold matematikát, közgazdaságtant, geofizikát tanult, professzorátusa után kozmológiával foglalkozott Stephen Hawking irányítása alatt, majd a Microsoft vezető kutatója volt 13 éven át. Szenvedélyes amatőr szakács is, és mint ilyen, egy ideig francia étteremben is dolgozott, majd a burgundiai La Varenne Intézetben képezte magát tovább, miközben mellel megnyert néhány barbecue-világbajnokságot.

Bulgogi (egyéni változat)

A koreai *bulgogi*, eredeti formájában papírvékonyra vágott, marinált marhahús, amely faszenes grillen készül. Ez itt egy serpenyőben is jól elkészíthető adaptáció – amelyhez vastagabb hússzeleteket veszünk. A húst nem marináljuk előre, hanem a marinádot sűrítve utólagos glaszírozásra használjuk.

Hozzávalók a „marinádroz”: 2 körte, 1 alma (lehetőleg savasabb fajta gyümölcsök), 150 ml szójaszósz, 3-4 ek. barna nádcukor (vagy juharszirup), 1 gerezd fokhagyma, kevés durva só, 3 ek. szezámolaj, 3 ek. szaké

Egy körte és egy alma frissen centrifugált levét összekeverjük a szójaszósszal, a nádcukorral (vagy juharsziruppal), a (néhány szem durva sóval) pürített fokhagymával, a szakéval (vagy sherryvel, vagy fehér portóival), a szezámolajjal. Hozzáadjuk még egy körte vékony csikra vágott húsát, majd az egészet felforraljuk, és 5–10 percig kis lángon, gyöngyöző forrással hagyjuk sűrűsödni, míg enyhén sziruposodni nem kezd.

Hozzávalók a húshoz: 4 db, egyenként 150 grammos, 2–2,5 cm vastag bélszíndarab, szezámmag

Az öntöttvas serpenyőt addig forrósítjuk, míg füstölni nem kezd. Olajba mártott konyhapapírral bekenjük. A hússzeleteket összesen 2 percig sütjük úgy, hogy közben 15 másodpercenként megforgatjuk őket. (Célszerű két serpenyőt használni.)

60 °C langyos sütőben 10 percig pihentetjük. Tálaláskor vékonyan megkenjük a szirupos szósszal, 1 cm vastag szeletekre vágjuk. A szeleteket összetoljuk, hogy ne hűljenek és ne száradjanak ki. Meghintjük frissen pírtott szezám-maggal, sózzuk.

Nagyon jól illik hozzá egy hagyományos uborkasaláta, de készíthetünk újhagymasalátát is.

A salátaöntet hozzávalói: 4 ek. halszós (nuoc mam vagy nam pla, ennek híján szójaszós), 1 zöldcitrórom leve, fél kk. barna cukor, 3-4 ek. víz

3 csomag újhagymát átlósan vékony szeletre vágunk, többször cserélt jeges vízben kiáztatjuk (elveszíti esetleges csípősségét és roppanós lesz). 1 kisebb répát és 2 cm friss gyömbért vékony csíkra vágunk (vagy gyalulunk), 1 csokor koriander levelét letépdessük. A zöldségeket összevegyítjük, közvetlenül tálaláskor forgatjuk csak bele az öntetbe.

Nathan Myhrvold a konyhaművészet terén zajló történéseket olyan érdekesnek találta, hogy maga is kutatni kezdett. A munkába bevonta a Fat Duck két volt szakácsát, majd még több tucat további munkatársat. Az évek folyamán korszakos művet alkottak, amelynek címe: *Modernist Cuisine: The Art and Science of Cooking*, 5+1 kötet, 2500 oldal. Hasonló léptékű és fontosságú referenciamű, mint amilyen száz éve Escoffier *Le guide culinaire*-je volt.

Az előszóban Ferran Adrià azt írja, hogy nem a szó szoros értelmében vett szakácskönyvről van szó, hanem sokkal többről: ez a mű meg fogja változtatni a modern konyháról és gasztronómiáról alkotott képünket. Komoly és átfogó élelmiszer-tudományi munka. Foglalkozik általános konyhatörténettel, a főzés fizikai és kémiai alapjaival, élelmiszer-biztonsággal. Hosszú fejezetek szólnak az alapanyagokról és lényeges tulajdonságaikról, a természetüknek megfelelően optimalizált elkészítési módokról.

Külön kötet írja le a technológiák fejlődését s azt a gép- és műszerparkot, amellyel ma a szakácsoknak módjukban áll dolgozni. A negyedik kötetben jelennek meg az avantgárd textúrák és kreációk – legyen az halbörpor vagy ropogós olívaolaj, hideg vagy meleg zselé, krém, hab, fagylalt, nanoemulzió vagy ízes levegő. Végül az ötödik kötet a 20. és 21. század mestereinek híres ételeiből mutat be adaptációkat – klasszikusokat és egyéni kreációkat egyaránt. És van még egy hatodik kötet, egy puha fedelű, vaskos spirálfüzet (*Kitchen Manual*), amely számos recepttel, táblázattal; hasznos adalékokkal szolgál. Összességében a könyv kiválóan illusztrálja, milyen mértékben gyorsult fel az evolúció a konyhákon.

A *Modernist Cuisine* csupán egy területre nem terjed ki: az étel emberi érzékelésére. E téren remek kiegészítő Jürgen Dollase (filozófus-gyorsbüférajongóból lett gasztronómiai szakíró) munkássága. Egyik könyve a *Geschmacksschule* címet viseli, amit fordíthatunk „Íziskola”-nak vagy „Ízlésiskola”-nak. A könyv elkészítésében részt vett számos Michelin-csillagos szakács is Németországból. A receptekhez többnyire kapcsolódik egy tányér- vagy falatelemzés, amely leírja, hogy az adott étel kóstolásakor milyen sorrend-

ben, milyen intenzitással érzékeljük az egyes alkotórészeket, milyen az összjáték közöttük, milyen hosszú az egyes ízek, aromák lecsengése, hogyan alakulnak át az állagok, hogyan befolyásolja az érzékelést a hőmérséklet. Mindezt diagramokkal is illusztrálja a szerző, vagyis szemléletesen ábrázolja, mi mindenre lehet és kell odafigyelni egyetlen gondosan megkomponált falat kóstolásakor.

Tatár rösztin

Helmut Thiltges mesterkanala, a rösztin tálalt tatár, alapvetően egy klasszikus téma feldolgozása, és igen jó falatpélda. Kanálon tálaljuk.

Hozzávalók: 2 nagyobb lisztes burgonya, só, bors, szerecsendió, 300 g bélszín (vagy fartő), 1 salotta, 1 kk. kis szemű kapribogyó, 1 kk. finomra vágott petrezselyem, 2 tojássárgája, 1 kk. zsíros tejfől, kaviár, snidling

A krumplit vékony zsülienre gyaluljuk, ruhára terítjük, megszáritjuk. Sózzuk, borsozzuk, szerecsendióval ízesítjük, majd kicsiny adagokban tisztított vajon ropogósra, aranyszínűre pírítjuk.

A tatárhoz a bélszínt (vagy fartőt) éles késsel apróra vágjuk. Érdemes a húst előtte egy órára mélyhűtőbe tenni (amíg megdermed, de még nem fagy meg), így könnyebb vele dolgozni. Belekeverjük a finomra vágott salottát és kapribogyót, a petrezselymet és a tojássárgáját.

Még melegen (de nem forrón) kanálra tesszük a rösztit, erre a hűvös (de nem túl hideg) tatárt és a zsíros (30%-os) tejfölt (avagy *crème fraîche*-t), végül kevés kaviárt.

Két rövidebbre vágott snidlingszállal kínáljuk üdvözlőfalatként, és figyeljük meg: mit, milyen sorrendben és mennyi ideig érzékelünk, mely dolgok érvényesülnek együtt, melyek külön.

Az ember bámulatos apparátussal észleli, raktározza, rendszerezi agyában az ízeket, illatokat, aromákat, kapcsolódó benyomásokat. Nyelvünkön és szájüregünk más részein vagy 2 ezer ízlelőbimbó van, mindegyikhez 40–100 receptor kapcsolódik. Ezekkel érzékeljük az alapízeket, amelyekből bizonyosan több van, mint a sokat emlegetett öt (sós, édes, savanyú, keserű, *umami*): ide tartozik még a zsírosság, a vízeség, a fémesség, de idesorolható a csípősség is (amely már valójában fájdalomjelzés). Ezeken kívül elméletileg vagy 40 millió különböző illatos molekulát észlelhetünk, amelyek különböző kombinációban alkotnak sajátos aromákat (több mint 10 ezer aromát azonosítottak eddig). Az összbenyomáshoz fontos a „szájérzet” is, vagyis a hőmérséklet, a halmazállapot, az állag. Az információk elérnek az agyba, és egységes egész tapasztalássá állnak össze; ezt a szaknyelv *flavour* néven foglalja össze.

De vannak további, úgynevezett pszichofizikális mozzanatok is – például hogy az adott étel valamely tulajdonsága milyen élményt idéz fel, s ez milyen reakciót vált ki belőlünk. Mivel az aromaérezkelés a limbikus rendszerrel is kapcsolatban áll, nagy szerepet kapnak benne az emóciók és az atavizmusok.

Mindent összevetve: az ember igen magas szintű és nagyon árnyalt kóstolásra képes és alkalmas, biológiai kényszerűségeit messze meghaladó mértékben tudja élvezni az étkezést – mint minden művészetet.

Érdekes jelenség, hogy egy ilyen rendkívüli kapacitással rendelkező élőlény aluljárókat épít, ahol mesterséges pszeudo-péksüteményekért áll sorba, ad pénzt, és meg is eszi őket. Utcáin falodákat üzemeltet panelesített lisztpépekkel. Éttermeiben hungarikumnak nevezett levesbe fáradt ízű halakat turmixol, hogy jó sűrű legyen.

Hiába, emberré válni kockázatos dolog. Főként, hogy láthatóan belénk van programozva a létrombolás párhuzamos ösztöne is. De a meccs még nem lefutott, az emberi evolúció folytatódik, sőt, az antropológusok szerint fel is gyorsult. Nem tudjuk, hogyan alakul az evolúciós menü további része, de bizonyos, hogy rajtunk is múlik.

Michael Symons a következőt javasolja: „Ha igazán emberré akarunk válni, akkor jobb szakácsná kell lennünk, aki ért az ételkészítéshez, és azt nagyvonalúan megosztja másokkal.” Ugyanezt sugallja Jürgen Dollase egész életműve: az embernek tennie kell arról, hogy az adottságait kihasználja. Ehhez tréningeznie kell magát a kóstolásban, főzésben, vendéglátásban, s ha ezt jól teszi, másokat is „szenzibilizálhat”.

Vagyis: hívjuk meg barátainkat és főzzünk nekik. Fontos, hogy az effajta otthoni főzésnél legyünk maximalisták. Ne egyszerűsítsünk, tervezzük meg alaposan a menüt, napokkal előbb kezdjük meg az előkészítést. Praktikus dolog öt-hat embert megvendégetni, mert így minden fogáshoz elfogyhat egy üveg odaillő bor. Ha minden igaz, egyszer már emberré váltunk a főzés által – most pedig vissza kell szerezniünk a tüzeinket és el kell kezdenünk rendesen főzni.

Gesztenyével töltött karácsonyi pulykasült

Hozzávalók a pácléhez: 240 g durva tengeri só, 1 csomag petrezselyemszár, 3 szál kakukkfű, 4 babérlevél, 1 fej fokhagyma, 3 félbevágott citrom

A szárnyast először sós oldatban pácoljuk. Nemcsak a sózás a cél, hanem bizonyos vegyi folyamatok elindítása. Kutatók kimutatták: az alacsony koncentrációjú sóoldat nem dehidratál, hanem éppenséggel olyan kémiai változásokat indít el, amitől a sejtek több folyadékot képesek magukban tartani. Ráadásul megindul a fehérjék bomlása is, amitől ízesedik a hús.

A 4 kg-os pulykához 8 l vízbe tesszük a páclé hozzávalóit. Felforraljuk, majd lehűtjük – a szárnyas csak hidegen kerülhet bele. A pulykát 12 óráig tartjuk a sós lében, többször alaposan lemossuk és további 8–12 órán át állni hagyjuk a hűtőszekrényben. Nem kell lefedni, így jobban kiszárad a bőre, és ropogósabbra sül. (Célszerű sütés előtt egy nappal hozzákezdeni, reggel sóoldatba tenni, este a hűtőszekrénybe.) Sütés előtt 2-3 órával vegyük ki a hűtőszekrényből.

Hozzávalók az alapléhez: 1 kg lepirított csirkeszárny és farhát, kevés vegyes zöldség, 2 l víz

A hozzávalókból, só hozzáadása nélkül, 2 óra alatt alaplevet főzünk. Leszűrjük, körülbelül fél literre sűrítjük.

A töltelék hozzávalói: 3 finomra vágott hagyma, 150 g császárhús vékony (2x2 cm-es) hasábra vágva, 30 g vaj; pulykamáj, -szív és -zúza, pálinka vagy brandy, kakukkfű; 500 g sertéslapocka, 200 g libatestháj, 500 g gesztenye, 100 g libazsír

A hagymát és a császárhúst a vajon kis lángon pároljuk; ne kapjon színt! Egy nagyobb pulykamáját, a letisztított szívet és zúzat kevés olajon, nagy lángon megpirítunk – úgy, hogy a belseje maradjon véres. Kis nyeles lábosban birs- vagy körtepálinkát, avagy brandyt forrósítunk, meggyújtjuk, ráöntjük a belsősegre. Az egészet simára turmixoljuk, szitán áttörjük, kakukkfű levelével ízesítjük, sózzuk-borsozzuk. Ez a püré nemcsak ízesíti majd a tölteléket, hanem „malterként” is funkcionál, azaz összetartja.

Ledaráljuk a sertéslapockát, és közben „vizes módszerrel” kiolvasztjuk a libatestháját (felöntjük annyi vízzel, hogy épp ellepje, fedő alatt forraljuk, majd amikor kezd tisztulni, levesszük a fedőt, közepes lángon hagyjuk a vizet elpárologni, végül leszűrjük).

A darált húst összekeverjük a belsősegpürével, a hagymás császárhússal, a hámozott és előfőzött gesztenyével és a libazsírral. Kevés maradék libazsíron több részletben (kisebb lepények formájában) enyhén megpirítjuk (ha nyersen tennénk be a tölteléket, az elkészülés oly hosszúra nyúlna, hogy kiszáradna a pulyka). A gesztenyés tölteléket részben a pulyka belsejébe töltjük, a többi vékony szalonnával bélelt terrinformába, és beborítjuk vékony szalonnaszeletekkel.

Sütés előtt a pulyka mellét és combját sűrűn megtűzdeljük füstölt szalonnával, a combjára és mellére vékony szelet sós szalonnákat kötözünk, vajjal bekenjük.

Hozzávalók a pulyka sütéséhez: pulykanyak, pulykaszárny, 2 dl alaplé, vaj, fehérbor, hagyma, fokhagyma

A külön vásárolt pulykanyakat és -szárnyat körbepirítjuk, majd tepsiben elrendezzük. Erre fektetjük a spékelt-töltött pulykát, aláöntjük az alaplevet. A sütőt fél órával sütés előtt a maximumra melegítjük (háztartásokban ez általában 230–240 °C-ot jelent). Ez le fog hűlni, amikor betesszük a pulykát.

20–25 percig hagyjuk sülni, hogy kis színt kapjon. Kivesszük a sütőből, bekenjük vajjal és körbetekerjük zsírpapírral. A sütő hőmérsékletét 160 °C-ra csökkentjük. A pulykát 20 percig pihentetjük, majd kicsomagoljuk és visszatesszük a sütőbe. Két órán át 20 percenként locsoljuk és forgatjuk: jobb combjára, bal combjára, hátára. Ha az alaplé elpárolog, kevés alaplével, fehérborral pótoljuk.

Befejezés előtt 40 perccel frissítünk: félbevágott fokhagymát és negyedelt hagymát adunk hozzá. Összesen 2,5–3 órán át sütjük. Kivesszük a sütőből, rácsra tesszük, alufóliával lazán lefedve legalább fél óráig pihentetjük. A pecsenyelevet leszűrjük.

A pecsenyelé zsírján kávéskanálnyi lisztet zsemleszínűre pirítunk. Hozzáadunk egy evőkanálnyi paradicsompürét, tovább pirítjuk. Felöntjük pecsenyelével, a maradék alaplével és 1 dl fehérborral. Élénk lángon összeforraljuk, kissé sűrítjük. Rusztikus pecsenyelevet kapunk, a tetején némi zsiradékkal.

A húst párolt rizszel és pecsenyelével tálaljuk. Külön csészékben őszibarackkompótot és vörösborban áztatott, majd abban megfőzött aszalt szilvát adunk mellé.

A kán káposztája

„Tengerre szállni olyan, mint börtönbe vonulni, csak itt még a fulladás veszélye is fennáll” – írta a 18. században Doctor Johnson, *Az angol nyelv szótárának* nagy tekintélyű szerzője. Ha hozzátesszük, hogy nagyon sok sózott marhát és sótlan kétszersültet kellett enni s hogy a hajószakács többnyire valamely csekély képességű matróz volt, a legénység leggyengébb láncszeme, akire komolyabb feladatot nem mertek rábízni, akkor megértjük, miért ittak a tengerészek annyi rumot. Közben még a halálos skorbuttól is rettegetek, amiről sokáig azt hitték, fertőző betegség. És akkor jött Cook kapitány, aki mindennek a tetejébe nyers savanyú káposztát akart rájuk erőltetni. A skorbut ellen akkoriban – az 1700-as évek közepe táján – savanyú káposztát javasolt több orvos is, köztük a soproni születésű Kramer János György. Akadtak viszont Angliában kollégák, akik úgy vélték, hogy a „*sauerkraut*” nehezen emészthető, fúvódást okoz, „romlott étel”, hovatovább mérgező.

„Először a legénység egyhangúan úgy ítélkezett, hogy a savanyú káposzta emberi fogyasztásra alkalmatlan” – írja erről maga James Cook, aki ettől kezdve úgy járt el, mint a jó óvó néni: amikor tengerészei kiköpték a káposztát, nem erőltette tovább a dolgot. Ugyanakkor növelte a tiszteknek járó adagot, s parancsba adta, hogy a tiszt asztalnál mosolyogva, nyilvánvaló élvezettel kell étkezni. Nem telt bele sok idő, s a matrózok hangosan követelni kezdték saját káposztaadagjukat, elvégre „nekik is jár az, ami az uraknak”.

James Cook az *Endeavour* fedélzetén 1768-ban vágott neki a tengernek Tahiti felé, a Royal Society megbízásából. Miután sikerült bevezetnie a káposztás étrendet (mellesleg kötelezővé tette a citromlé fogyasztását is), a skorbut ellen megnyerte a csatát. Indonézia közelében azonban malária és vérhas ütötte fel a fejét, ezért a legénységnek alig több mint a fele tért meg Plymouthba. Bár ez jobb arány volt a megszokottnál – nagy csalódást kellett. Cook következő expedíciója viszont már teljes sikernek bizonyult: a vezénylete alatt

álló *Resolution* legénységéből három év alatt mindössze négy embert veszített, ami példátlan volt a hajózás addigi történetében. Ennek elismeréseként 1776. március 7-én magas kitüntetést vett át a Royal Societytől. Sikerét főként az erjesztett káposztának köszönhet – amely amúgy mindennek volt mondható, csak új találmánynak nem.

A kínai nagy fal építésekor, a Krisztus előtti 3. században, az építőmunkások „védő-ételként” kapták a rizsborban savanyított káposztát, amely, tapasztalati alapon, laktató és tápláló erőforrásnak bizonyult. Hippokratész univerzális gyógyszerként javallotta, Cato úgy vélte, a pestis egyes fajtái ellen is hatékony. Plinius részletesen beszámolt az erjesztés technikájáról; általánosságban a káposzta gyógyerejének tulajdonította, hogy a rómaiaknak hatszáz évig nem volt szükségük orvosra: a korai köztársaság idején őseik káposztával kúrálták magukat, s csak akkor fordultak a ravasz görög doktorokhoz, amikor már annyira elsatnyultak, hogy még erről a természetes gyógyszerről is megfeledkeztek.

A káposzta lassú, irányított erjesztésének tudományát Dzsingisz kán hozta be újra Európába, akinek harcosai szintén a savanyú káposztából merítették erőt. Akkoriban persze még más fajta káposzták teremttek, amelyekből később nemcsak a ma ismert fehér káposztát, hanem sok más rokonát is a viszonylag közeli múltban nemesítették ki.

Egynémely amerikai értelmező szótár meghatározása szerint a savanyú káposzta „német étel”. Kétségtelen tény, hogy német telepesek vitték át a tengerentúlra, az angol nyelv még a *sauerkraut* kifejezést is átvette tőlük. A mai napig is sok fogy belőle német nyelvterületen. Elzász emblematikus étele a *choucroute* (egytálétel fehérboros savanyú káposztával, kolbászokkal, pácolt csülkökkel, húsos szalonnákkal), de a bajor csülök és a nürnbergi sütőkolbászka (*Rostbratwürstchen*) is elképzelhetetlen savanyított káposzta nélkül.

Az angolszászok a 20. századi hadszíntereken nemes leereszkedéssel *the krauts* (a káposzták) néven emlegették a németeket, ma viszont már egyenesen *powerkraut* néven tisztelik a savanyú káposztát. 2002 októberében a *Journal of Agriculture and Food Chemistry* című tekintélyes amerikai élelmiszer-vegyészeti folyóirat ezt írta: „A káposzta fermentációja során olyan bioaktív vegyületek keletkeznek, amelyek valószínűsíthetően rákellenes hatásúak.”

A németeken kívül sok más nép is sajátjának tekinti ezt az ételt. Például mi, magyarok. Lippay János 1664-ben így írt *Posoni kert* című könyvében: a savanyú káposztát „még eleinktől maradt névvel Magyarország czimerének szoktuk nevezni”. Az oroszok emberemlékezet óta eszik a csót, azt a savanyú káposztalevest, amelynek főúri változatában vadhús és áfonya is főtt.

A lengyeleknél pedig telente nemigen volt jelesebb alkalom bigos nélkül. Előszere-tettel főzték vadászatkor, az erdő szélén, kondérban, vadhúsokkal, gombával. Ez a bigos vadász módra. De létezik bigos litván, betyár vagy spórolós anyós módra is. Szokták a szé-

kelykáposztához hasonlítani, de inkább a choucroute rokona. Készülhet savanyú káposztából, édesből vagy a kettő keverékéből. Hagyományosan maradék húсок kerültek bele, de nem kell követnünk ezt a hagyományt. Mindenképpen kerüljön bele többféle hús – sertés, kacsa, marha, bárány, vad. A húsféléknek a fele legyen kolbász és füstölt. Bármilyen húsról van is szó, legyen zsírosabb, kötőszövetesebb, ragukészítésre vagy brezírozásra alkalmas (lábszár, csülök, tarja, oldalas, császár, stefánia, pofa, farok). A nem hús hozzávalók: aszalt szilva, szárított erdei gomba (ha lehet, vargánya), kevés paradicsom, alma és bor. A némelyek által javasolt vörösbort felejtsük el: a bigoshoz fehérbor illik némi maradék-cukorral. A legjobb a késői szüretelésű rizling, szamorodni, sokan készítik madeirával. A részletek házról házra változnak, de általánosságban 1 kg hússal 1,5 kg káposztát számoljunk. A jó bigoshoz többnapos előkészület és nagy edény kell: cserép vagy öntöttvas, de legalábbis nehéz zománcos.

Bigos

Hozzávalók: 2 nagy fej hagyma, sertészsír (vagy libazsír), 20 g szárított vargánya, aszalt szilva, füstölt hús, 1 kg savanyú káposzta, 2 fej fehér édes káposzta, 800 g sertésoldalas, só, bors, 500 ml szárnyasalaplé, marha- vagy bárányhús, kacsacomb, főzőkolbász, füstölt vagy sós húsos szalonnák, 3 ek. paradicsompüré, 350 ml fehérbor

A hagymát finomra vágunk. Sertészíron vagy libazsíron nagyon kis lángon fonnyasztjuk: a színe lassan mélyüljön, ne piruljon. Gyakran kevergetjük. Ha pirulni kezdene, levesszük a tűzről, kanálnyi vizet adunk hozzá, így pároljuk tovább. Felhasználásig félretesszük.

Beáztatjuk a vargányát annyi meleg vízbe, hogy épp ellepje. Teába vagy vörösbomba beáztatjuk az aszalt szilvát is – szívja meg magát, de ne puhuljon túl.

A füstölt húst 3×2 cm-es hasábokra vágjuk.

A fehér káposzta torzsáját kivágjuk, magát a fejet csíkokra vágjuk. Kevés zsiradékon élénkebb lángon pirítjuk, közben kevergetjük és enyhén sózzuk, hogy némi levet engedjen. Amikor összeesett, levesszük a tűzről. Hasonlóan párolunk vagy 10 percig 1 kg alaposan kiáztatott savanyú káposztát (ezt nem kell sózni).

A sertésoldalast kétbordányi szeletekre vágjuk, sózzuk, borsozzuk. A választott zsiradékon körbepirítjuk, fölengedjük a szárnyasalaplével, a levet kis lángon teljesen elpároljuk. A műveletet még kétszer megismételjük. A ragu így félkész, és van egy kis markáns szaftja. Éppen jó ahhoz, hogy a káposztával egyesítsük.

Megjegyzés: Hasonlóan készíthetünk elő marha- vagy bárányhúst. A kacsacombot pedig a legjobb konfitálni. Akár egészben (félíg) sült húsokat is előkészíthetünk, ezeket majd tálaláskor daraboljuk. A lényeg az, hogy a hús félíg legyen puha (ne legyen teljesen kész), és legyen természetes szaftja. Nagyobb lábosban lerakjuk a kétféle káposztát, a húsokat a szafttal, füstölt vagy sós húsos szalonnát (*pancetta, guanciale*), a gombát az áztatólevével, a kimagozott és vastagabb csíkra vágott szilvát, továbbá a párolt hagymát. A rétegek közt elosztunk némi paradicsompürét is.

Felöntjük a borral (leginkább rajnai rizlinggel), és 120 °C-ra előmelegített sütőbe tesszük 1,5 órára. 20 perccel a befejezés előtt hozzáadjuk a 3-4 cm-es darabokra vágott kolbászt, s frissítjük még egy kis borral. Másnap lesz a legjobb, amikor langyos sütőben felmelegítjük.

Ihatunk hozzá testes, minerális bort kis maradékcukorral, vagy sört és vodkát – ahogyan az Lengyelországban nem szokatlan.

Manapság Amerika-szerte tucatszámra rendezik a sauerkraut-fesztiválokat, Franciaországban „choucrouste-napokat” tartanak, két fesztivál között a káposzta-rajongók csetfórumokon a legjobb technológiákról és savanyító eszközökről társalognak, szakértőkkel és élelmiszervegyészekkel konzultálnak.

Savanyított káposzta

Hozzávalók: édes káposzta, só, torma, csombor, babér, szemes bors, néhány szem borókabogyó

A savanyításhoz kapható kisebb hordó, de használhatunk nagyobb befőttesüveget is. A házi savanyú káposztához lehántjuk a külső leveleket, kivágjuk a torzsát, legyaluljuk. A káposzta kilójára 20 g sót készítünk elő. A káposztát a sóval és fűszerekkel együtt rétegekben lerakjuk, és erősen lenyomkodjuk, hogy levet eressen, ezáltal megindulhasson a tejsavas erjedés. Mindenképpen ajánlatos bele torma és csombor. Ízlés szerint babér, egész bors, esetleg néhány szem borókabogyó. Az edényt sose töltjük fel teljesen, felül maradjon hely a keletkező széndioxidnak.

A lenyomkodáshoz használhatunk mozsártörőt vagy más alkalmas eszközt. A káposzta tetejére a motiváltak követet szereznek, mégpedig vulkanikusot, amely nem oldódik a sós, savas lében. (Mész-tartalmú semmiféleképpen ne legyen, mert oldódik és tönkreteszi a káposztát.) Az egyszerűbbek falapot vagy üvegtányért tesznek felülre, arra nyomatéknak követ vagy más egyebet. Az edényt lefedjük, szobahőmérsékleten tartjuk. Az első vagy második napon az első zavaros levet elöntjük, és pótoljuk sós vízzel (egy liter vízre 15 g só). Mikor két-három hét múlva megérett, hideg pincébe vagy hűtőszekrénybe tesszük csavaros üvegben.

Ez a hagyományos népi étel újabban a csúcsgasztronómiába is bevonult. Egy New York-i séf (Wayne Nish) füstölt hasaalja sonkával, hagymával, kevés paradicsommal és sörrel párolja egy órán át a savanyú káposztát, s ehhez pácolt vadlazacot ad, amit tálalás előtt még öt percre almafa füstjére tesz. Erősen besűrített szárnyaspecsenyeléből és olívaolajból turmixban emulziót készít, ezt néhány csepp sherryecettel ízesíti, s ezzel önti körül a káposztára tornyozott vastag, langyos lazacszeleteket.

A darscheidi Martin Kucher ínyencétterme 14 pontot kapott a Gault–Millau kritikusaitól. Itt olyan savanyúkáposzta-levest adnak, amelyhez véres és májas hurkával töltött apró krumpligombóc a betét. Máskor ropogósra sült fogásra öntik rá a levest, s azonnal felszolgálják. Megint máskor pedig így készül a leves:

Savanyúkáposzta-leves

Hozzávalók: libazsír, szalonna, vöröshagyma, 200 g savanyú káposzta, 800 ml marhahúsleves, 2 db savanykás alma, 200 ml tejszín, fokhagyma, só, bors; esetlegesen: füstölt szarvassonka, rozmaring

Kevés libazsíron apróra vágott szalonnát eresztünk ki. Megpárolunk rajta fél finomra vágott hagymát. Hozzáadjuk a kiöblített, 4-5 cm-re felvágott savanyú káposztát, néhány percig pároljuk. Felöntjük a marhahúslevessel, fél óráig gyöngyözve forraljuk, lezsírozzuk. Hozzáteesszük az almát, amit előtte 1 cm-es kockára vágunk. Hozzáöntjük a tejszínt, még egyszer felforraljuk. Sóval-borssal, kevés finomra vágott fokhagymával ízesítjük. A német séf vékony csíkokra vágott füstölt szarvassonkával tálalja, a tetejére friss rozmaringot hint.

Persze káposztát nemcsak savanyítani, hanem édesíteni is lehet. A franciák készítenek például fahéjas káposztalekvárt.

Almás libamájtortácska zellermártással és káposztalekvárral

Hozzávalók: leveles tészta, 2 ek. cukor, 30 g vaj, 2 ek. calvados (vagy brandy), 250 ml almalé, 2 zöldsalm

A leveles tésztából tízcentis köröket vágunk, sütőpapírral bélelt tepsire téve megszurkáljuk, 10 percre 220 °C-os sütőbe tesszük. Közben a cukorból karamellát készítünk, hozzáadjuk a vajat, a calvados (vagy brandyt) és a frissen préselt almalevet. Kis lángon hagyjuk főni, majd mikor szép, sűrű a karamell, beleforgatjuk a vékonyra szelt zöldsalmát.

A tésztakorongokat a tányérra helyezzük, vékonyan megkenjük az alábbi mártással.

Hozzávalók a mártáshoz: zellergumó, csirkeleves, tej, 2 ek. vaj, 1 ek. tejszín, só, bors, libamáj

A hámozott, kockára vágott zellert csirkeleves és tej keverékében puhára főzzük. A vajjal és a tejszínnel összeturmixoljuk, sózzuk-borsozzuk. A tésztára ezután legyező alakban kirakjuk az almaszeleteket, tetejére egy vastag szelet rózsaszínre sült libamáját. Meghintjük pár szem durva tengeri sóval, frissen tört fekete borssal. Egy kanál káposztalekvárt tegyünk mellé, köré öntjük a felhabosított zellermártás maradékát.

Hozzávalók a káposztalekvárhoz: 1 kg lila káposzta, 50 g vaj, 300 ml málnaecet, 2 rúd fahéj, 50-100 g cukor

A káposztából kivágjuk a torzsát, vékonyra gyaluljuk. Vajon kissé megpároljuk, felöntjük a málnaecettel és ugyanannyi vízzel. Hozzáadjuk a fahéjat és a cukrot. Addig főzzük kis lángon, amíg a folyadék el nem párolog. A káposztalekvár jól illik szárnyasokhoz, pástétomhoz is.

Az utóbbi években világszerte hódít a *kimcsi*, amely, ha jól csinálják, enyhén csípős, természetes édességű és nemes savú kínai káposzta (vagy más zöldség). A kimcsi a koreaiak nemzeti étele, amelyről a párizsi Cordon Bleu szakácsiskola néhány éve konferenciát rendezett, majd könyvet adott ki: „A koreai kimcsi és a Cordon Bleu: ízek és kultúrák találkozása” címmel.

Kimcsi (koreai savanyú zöldség)

Hozzávalók: kínai kel, só, fokhagyma, gyömbér, paprikapehely, cukor, sózott-szárított apró rák

4-5 kisebb kínai kel külső leveleit leszedjük, a belső részt hosszában négyfelé vágjuk. Két-három napig a napon vagy a kályha mellett szokták szárítani, mert ez növeli a természetes édességét. Ezután széles edénybe tesszük, alaposan besózzuk, vízzel felöntjük, szobahőmérsékleten tartjuk: 1 kg káposztára 5 dkg sót és 2 dl vizet vegyünk. Ez az első fázis, amely intenzív sózást igényel. 8–10 óráig állni hagyjuk, közben egyszer megforgatjuk. Amikor már megereszkedett, kimossuk, a nedvességet finoman kinyomkodjuk.

Ezután elkészítjük a következő keveréket: 1 kg káposztára számítva 2 gerezd fokhagymát és egy kis darab gyömbért finomra vágunk, összekeverjük (az erősségétől függően) 2–4 ek. paprikapehellyel. Ha nem kapunk az Ázsia-boltban, magozzunk ki piros paprikát, és éles késsel vágjuk finomra. Teszünk még hozzá sót (1 kg káposztára ekkor már elég 8–10 g), és feleannyi cukrot.

Ezt a fűszerkeveréket összevegyítjük 1 kg-ra 300 g jégcsapretekkel – amelyet először 0,5 cm vastag karikákra, majd 0,5 cm széles hasábokra vágunk – és csíkokra darabolt újhagymával. Az eredetibe mindenképpen kerül valamilyen sózott, szárított rák. Ezt helyettesíthetjük kg-ként 2-3 darab finomra vágott szardellával. Kg-ként fél pohár (1,25 dl) langyos vizet adunk hozzá.

Óvatosan összevegyítjük a káposztát és a retkes-hagymás-fűszeres keveréket, a fűszereket bele-dörzsölgetjük a káposztába. Tegyük érlelődénybe, a tetejére helyezünk nehezéket, zárjuk le légmentesen. Hagyjuk szobahőmérsékleten erjedni. A harmadik, negyedik és ötödik napon alaposan kavargatjuk meg. A nagyon fiatal – 4-5 napos – kimcsi is nagyon jó már; Koreában hónapokig is érlelik. Az érett káposztát csavaros üvegben hűtőszekrénybe tesszük, hogy leállítsuk a további erjedést, ott is tároljuk. Egy öttagú koreai család több száz így elkészített káposztafejet fogyaszt el a tél folyamán.