

@ Orchard Literary Agency



Északi sarkkör

Jeges-tenger

Északi sarkkör

ARKTISZ

Északi-tenger

GRÖNLAND



SUHARSZIRUP

ÉSZAK-AMERIKA



BARBECUE



MOGYORÓ



DONUT



HOT DOG

USA
NEW YORK

MEXIKÓ



TORELLA



KUKORICA



AVOKÁDÓ

RÁKKÉRIEŐ



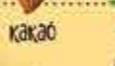
POLIP

EGYEMLEŐ

CSENDÉS-ÓCEÁN

ÉKVIKÉRIEŐ

DÉL-AMERIKA



KAKAO



FÖLDIMOGYORÓ



KALIMPPI



PAPRIKA



ANANÁSZ

Atlanti-óceán



ÉENGERI SÜGER



EUROPA



EINTÁHA



SZEBDNYICS



TEA



TONHAL



ANGOLNA



CUKORNAD



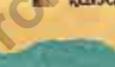
KUSZKUSZ



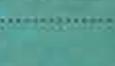
MÁROKKÓ



MAJOM-KEMÉYERFA



ERITREA



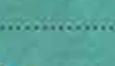
HEMBESHA



ETIÓPIA



ETIOP. INDSZERA



AFRIKA



ROOIBOS



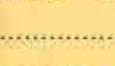
ÉENGERI SÜNT



MAJOMKA



ERITREA



HEMBESHA



ETIÓPIA



ETIOP. INDSZERA



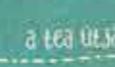
AFRIKA



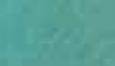
ROOIBOS



ÉENGERI SÜNT



AFRIKA



ROOIBOS



ÉENGERI SÜNT

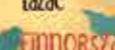
makrél



makrél



lazac



FINNORSZÁG



REIKÁLEIFA



HAMBURGER



HAMBURGER



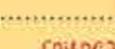
MEMETORSZÁG



HAMBURGER



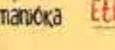
MAGYARORSZÁG



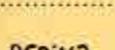
PAPRIKÁS KRUMPLI



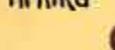
AUSZTRIA



BÉCSI SZELET



IZRAEL



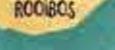
SÁFRÁNY



BARNESZ



INDIA



TEA CSERJE



INDIAI-ÓCEÁN



KECCHUP

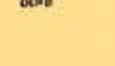


INDIA

KECCHUP



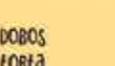
BURRI



GROSZORSZÁG



SZAMOVÁN



ÁZSIA



ÉSZTÁBELYU



FAGYI



SZUSI



INDIA



KECCHUP



INDIA



INDIA



INDIA



INDIA



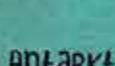
INDIA



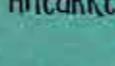
INDIA



INDIA



INDIA



INDIA



INDIA



SPÁRGA



ÁZSIA



SZÓJA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



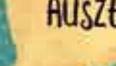
ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



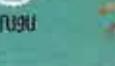
ÉGRIS RÁK



ÁZSIA



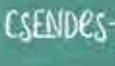
ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



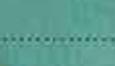
ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



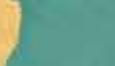
ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



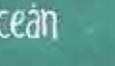
ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA



ÁZSIA

CSENDÉS-ÓCEÁN

RÁKKÉRIEŐ

EGYEMLEŐ

RÁKKÉRIEŐ

ÉENGERI SÜNT

REWEMA PÁBOR

Antarktisz



ISBN 978-963-410-756-9

Megjelent a Pagony Kiadó gondozásában, 2021-ben.
www.pagony.hu

Szöveg: © Kalas Györgyi, 2021
Illusztráció: © Horváth Ildi, 2021
Kiadás © Pozsonyi Pagony Kft., 2021

Felelős kiadó: Banyó Péter
Felelős szerkesztő: Kovács Eszter
Szerkesztette: Győri Hanna
Műszaki vezető: Pais Andrea
Tördelő: Győri Borbála



Produkción munkák: Wunderlich Production Kft.
Produkción vezető: Mészáros Gabriella
Nyomás, kötés: Centrál Dabasi Nyomda Zrt.
Vezérigazgató: Balizs Attila
www.dabasinyomda.hu

KALAS GYÖRGYI

SANDWICH GRÓFJA
ÉS A NÁPOLYI PIZZA

@ Orchard Literary Agency



SANDWICH GRÓFJA
ÉS A NÁPOLYI PIZZA

~ KEDVENC ÉTELEINK TÖRTÉNETE ~



HORVÁTH ILDI RAJZAIVAL



Tartalom

Előszó..... 6

Ebéd-éke-vacsorák

Pizza.....	8
Bolognai spagetti.....	14
Sült krumpli.....	20
Szusi.....	26
Hamburger.....	30
Hot dog.....	34
Paprikás krumpli.....	38
Rántott hús.....	44

nasik

Pattogatott kukorica.....	46
Fagylalt.....	50
Palacsinta.....	54
Kakaó és csoki.....	60

uzsonnák

Tea.....	66
Müzli.....	72
Vajas kenyér.....	74

Receptek

Palacsinta.....	82
Nyári paprikás krumpli bográcsban.....	84
Szusi.....	86



ELŐSZÓ



Gondtál már arra, hogy minden ételnek megvan a maga története? Korántsem volt mindig magától értetődő, hogy két szelet kenyér közé betegyünk egy kevés szalámit, és azt mondjuk, hogy eszünk egy szendvicset. Valakinek egyszer ki kellett találni, hogy ha két nagy kő közé rakja a búzaszemet, és összetöri, akkor abból liszt lesz, a lisztből pedig kenyeret lehet sütni. Ami sokkal finomabb, mint nyersen elrágni a búzát. Egy másik ember pedig rájött arra, hogy ha a meleg tejbe önti a búzadarát, akkor besűrűsödik, és tejbegríz lesz belőle. Vagy hogy a tejbegrízre szórt kakaóport hogyan lehet kinyerni

a kakaófa terméséből. Ha pedig sokáig főzzük az érett gyümölcsöt, abból lekvár lesz. Ahogy rá kellett jönni arra is, hogy a teafa leveléből kellemes ital készíthető.

Ezt mind-mind nagyon hosszú ideig tartott felfedezni. Hiszen nemcsak azt tanulta meg lassacskán az ősember, hogy hogyan kell tüzet rakni, hanem azt is, hogy a tűz nem csak melegedésre és világításra jó! Kiderült, hogy



a véletlenül a tűzbe ejtett étel sokkal puhább, ízletesebb, és könnyebb is meg-rágni. Gondolj bele, milyen sokáig tart elrágni nyersen egy krumplit! Ehhez képest sülve csak pár perc. De vajon ki jött rá arra, hogy a napraforgó magjából arany színű olaj készíthető, amiben megsüthetjük a krumplit?

Az ember mindig szeretett kísérletezni, új ízeket és ételeket felfedezni. Így alakult ki a nagyon sokszínű gasztronómiai kultúránk, és ennek köszönhetően rengeteg finom étel: levesek, sütemények, sajtok, tészták, kenyerek, italok. Az ételeink nagy része egyidős velünk, emberekkel, fontos része a kultúránknak, és rengeteg érdekes történet kapcsolódik hozzájuk. Ezeket mutatja be nektek ez a könyv, ami nem szakácskönyv, hanem a kedvenc ételeid hosszú története.



KOLUMBUSZ KRISTÓF
HAJÓJA,
A SANTA MARIA



Pizza



A pizza olasz étel. Olaszország Európa déli részén helyezkedik el, és úgy néz ki, mint egy csizma. Pizzát az ország minden részén sütnek, de a leghíresebb a nápolyi pizza. Nápoly egy nagy város a Vezúv, egy hatalmas vulkán lábánál. A helyiek úgy tartják, azért az ő pizzájuk a legfinomabb, mert itt vannak a legjobb hozzávalók. Például a tésztához használt vizet lágyra szűrik a vulkáni kövek. A pizzát egy gömbölyű kemencében sütik, amibe lávaköveket tesznek. Ezt is a Vezúvról hozzák. A nápolyiak nagyon tisztelik a Vezúvot, ami még mindig egy működő vulkán, legutóbb hetvenöt éve tört ki.

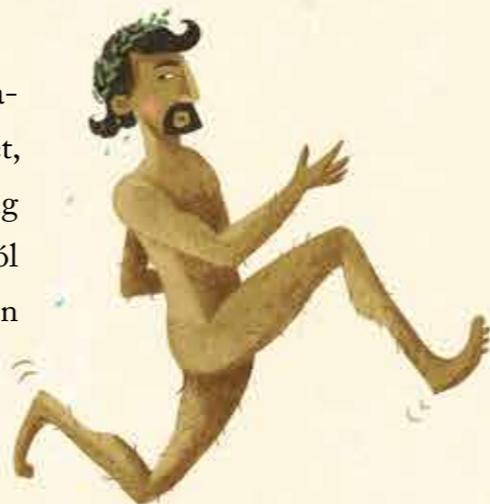


Pizzát már az ókori rómaiak is ettek, és ők is kövön sütötték. Igaz, paradicsomszószt nem tettek rá. Tudod, miért? Mert a paradicsomot csak jóval később hozta magával Kolumbusz Kristóf Amerikából. Amerika felfedezése előtt az európai emberek nem ettek paradicsomot, sőt sokáig utána sem, mert azt gondolták, hogy mérgező. Furcsa elképzelni a pizzát paradicsom nélkül, ugye? Pedig a rómaiak eredetileg csak olívaolajat, fűszereket és mézet tettek a pizzájukra. Később egy kis tejfölt vagy zsírt, de az eredeti pizzán, ami inkább a szegények eledele volt, sosem volt sem sajt, sem paradicsom.

OLÍVAOLAJ

Az olívaolajat az olajfa terméséből, az olajbogyóból nyerik. Az olajfa a Földközi-tenger környékén nő, így az európai emberek ősrégi tápláléka. Szó szerint, hiszen a bogyókat már az ősember is gyűjtötték. Sajnos az olajfáknak Magyarország túl hűvös, így mi kénytelenek vagyunk Olaszországból, Görögországból vagy Spanyolországból beszerezni ezt a nagyon egészséges olajat.

Az ókori görögök nagyon tisztelték az olívaolajat. A sportolók ezzel dörzsölték be a testüket, hogy több erejük legyen. Az olimpián pedig a győztesek nem érmét, hanem az olajfa ágából készített koszorút kaptak. Az olívaolaj nagyon egészséges, sok betegség megelőzésében hasznos, szóval érdemes mindig tartani otthon! Használhatod főzéshez, tésztákhoz, salátákhoz, vagy éppen kenyérre csurgatva.



A világ leghíresebb pizzája a Margherita – ezt Margit, olasz királyné nápolyi látogatása alkalmából találta ki százharminc évvel ezelőtt egy olasz pék. A pizzára paradicsomot, mozzarella sajtot és három szál bazsalikomot tett. Ez volt a világ első pizzája, amire sajtot tettek, előtte senkinek sem jutott eszébe sajttal enni a pizzát. A paradicsom piros, a sajt fehér, a bazsalikom pedig zöld, éppen úgy, mint az olasz zászló.

PARADICSOM

Bár a pizza olasz étel, kellett hozzá az Amerikában felfedezett paradicsom és az Indiából származó vízibivaly. Ennek a tejéből készítik ugyanis az igazi mozzarella sajtot. Hamar kiderült, hogy a paradicsom nagyon szereti a nap-sütötte Itáliát – az olasz emberek is gyorsan megkedvelték ezt a növényt, és

ma ötvenkétféle paradicsomot termesztenek. Mindnek más a színe, a formája és az íze. Bár mi leginkább a piros paradicsomot ismerjük, gyakori a sárga és a rózsaszín, sőt fekete és csíkos paradicsom is létezik! Te hányféle paradicsomot ismersz?



MI AZ A VÍZIBIVALY, ÉS MIÉRT VÍZI?

A mozzarella a világ egyik leghíresebb sajtja. Ma már sokfélét készítenek belőle, de az eredeti mozzarella kizárólag vízibivaly tejéből készülhet. A vízibivaly Indiából származik, vicces külsejű állat, és latin neve is nagyon vidám: *Bubalus bubalis*. A szarvasmarha rokona, de jóval nagyobb és szőrösebb.



Szabadon szeret legelészni, és megeszi a nádat és a mocsári növényeket, ezért is hívják vízinek. Friss teje mezőillatú és jó zsíros, ezért kiváló sajtalapanyag. Emellett nincs benne festékanyag, így hófehér! Éppen ezért a mozzarella sajt nem sárga, hanem mindig gyönyörű fehér lesz.



Nápolyban kétszáz éve nyílt meg a világ első pizzériája, *Antica* néven, és képzel, még ma is működik! Ha egyszer Nápolyban jársz, te is kipróbálhatod, és megcsodálhatod a csempékkel kirakott nápolyi kemencét, amit fával fűtenek fel jó melegre. A pizza aztán a külföldre költöző olasz családok révén elindult hódító útjára – ma a világ minden részén ismerik. Bátran mondhatjuk, hogy ez a világ leghíresebb étele!

Pizzafélék

Bár a világ leghíresebb pizzája a nápolyi, még nagyon sok más pizza létezik. A nápolyi pizza vékony tésztával és kevés feltéttel készül, ami nem csoda, hiszen eredetileg a szegények elege volt.

A nápolyiak szerint az igazi pizzán csak paradi-



csom és sajt van. A pizza náluk igazi utcai étel, azaz street food. Összehajtják, mint egy szalvétát, és nagyokat harapnak belőle.

A rómaiak ezzel szemben hatalmas tepsiben sütik a pizzát, amit utána ollóval vágnak fel négyzet alakúra.

Az amerikaiak pedig a vastag tésztát szeretik, sok feltéttel. Hosszú vándorútja során a pizzára sok minden rákerült. Amerikában ananászt és kukoricát, nálunk kolbászt tesznek a pizzára.

magyar pizza?

Talán nem gondoltál még rá, de a lángos is a pizza rokona, és a története nagyon érdekes. Nem az olaszoktól, hanem Törökországból került hozzánk, a török pita (kerek lepény) az őse. A lángost eredetileg nálunk is kemencében, a hamun sütötték, és tejjellették, ez tette igazán magyar étellé. A kemencében sült lángos a langalló. Csak jóval később kezdtek el olajban sütni, mert egyrészt gyorsabb, másrészt kemence ma már nincs minden háztartásban.



nápolyi pizza



római pizza



amerikai pizza



magyar langalló





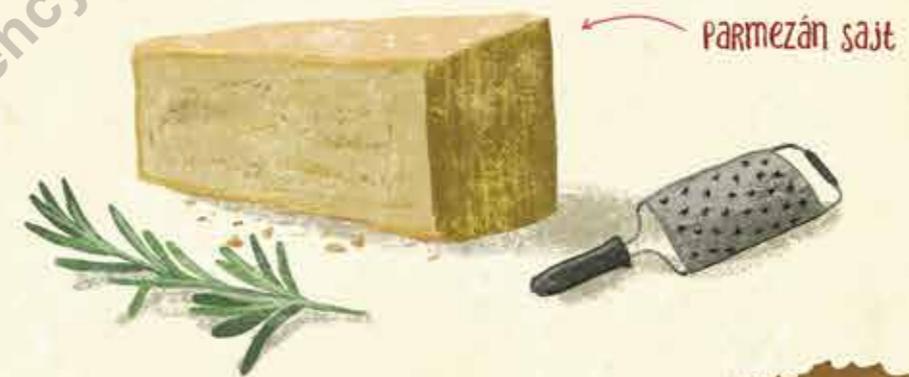
BOLOGNAI SPAGETTI



A világ második leghíresebb olasz étele a spaghetti, ami csak egy a sok olasz tészta közül. Olaszországban ugyanis több mint százféle tésztát készítenek, és mindegyiknek külön neve van! Az ókori Rómában már kétezer évvel ezelőtt is használtak szakácskönyvet, ebben is számos tésztarecept volt. Az egyik legnépszerűbb például a csicsoriborsós tészta volt – ilyet ma már ritkábban eszünk.



A bolognai és a carbonara spagettit biztosan te is ismered, hiszen ezek a leghíresebb ételek közé tartoznak. A bolognai egy paradicsomos szósz répával, zellerrel és darált hússal, a carbonara pedig tojás, némi szalonna és parmezan keveréke. A parmezan szintén egy nagyon híres olasz sajt, de nem lágy és fehér, mint a mozzarella, hanem kemény és sárga. A parmezan sajtot akár több évig is érlelik a nagy sajtraktárakban.



Bologna egy olasz város, erről nevezték el a bolognai spagettit, pedig Olaszországnak ezen a részén soha nem főztek spagettit a szószokhoz. Hosszú és széles, úgynevezett tagliatelle tésztával ették a ragukat, vagy pedig lasagnetészta közé töltötték. Az olaszok szerint a bolognai szószhoz, ami darabos, nem illik a spaghetti, mert túl vékony, és lecsúszik róla a szósz. Éppen ezért kell hozzá szélesebb tészta.





Amerikában azonban külön-külön nagyon népszerű lett a spagetti is, és a bolognai szósz is, és az éttermekben végül a vendégek kérésére elkezdtek együtt készíteni a kettőt. Ezek után pedig hamar elterjedt az egész világon, csakúgy, mint a pizza. Olaszországban azonban még mindig inkább széles metéltet főznek a bolognaihoz. Egyszer próbáld ki te is azzal!

a LEGHÍRESEBB OLASZ TÉSZTÁK

Spagetti: hosszú, vékony tészta, az olaszok sosem törik szét, és többféle vastagságban is készítik.

Fusilli: mi orsótészta-nak hívjuk. Állítólag Pisa városában készítették először, és a formája a pisai ferde torony csigalépcsőjére utal.

Farfalle: mi gyakran masnitészta-nak hívjuk, pedig olaszul a jelentése pillangó. Remekül illik a krémes szószokhoz.

Penne: nevét a ferdén vágott lúdtollról kapta, amivel régen írtak. De nemcsak azért ferde a vége, mert így szebben néz ki, hanem azért is, mert így jobban belejut a szósz a belsejébe, és átítatja az egész tésztát.

Tagliatelle: hosszú és széles tészta feltekerve. Formáját állítólag a női kontyok ihlették.





Tortellini: töltött tészta, amit töltés után gyűrű alakúra formálnak. Gyakran húslevesben főzik. A ravioli is töltött tészta, de az négyszög alakú.



Lasagne: rakott tészta, ami sokféle töltelékkel készülhet.

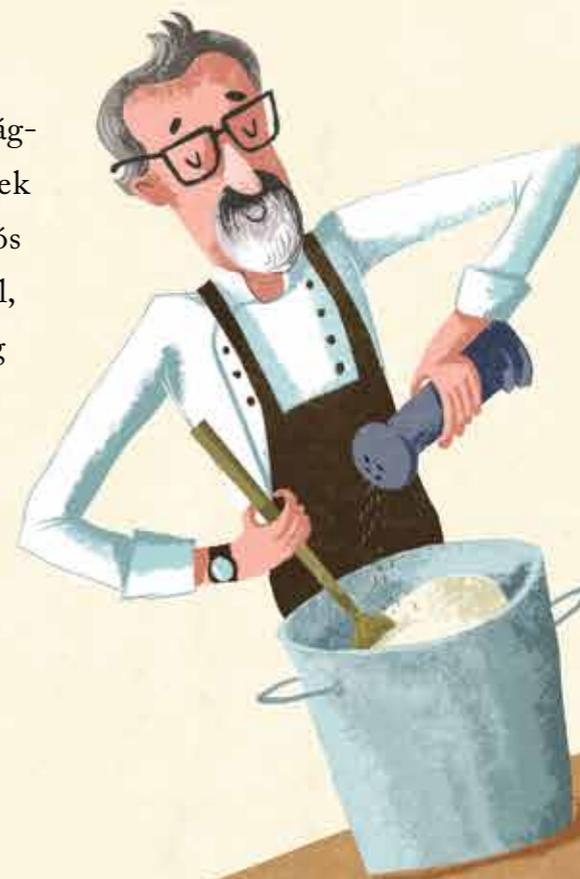
TÉSZTA VAGY RIZS?

A rizottó is egy híres olasz étel. Mivel a tésztát eredetileg a napon szárították, ez a nap-sütéses déli területeken terjedt el, míg Olaszország északi részén, ahol több az eső, inkább rizst termesztettek. Tudtad, hogy a rizibizi is olasz étel? Szó szerint azt jelenti, hogy rizs és borsó (*rise i bize*), és olasz közvetítés révén terjedt el Magyarországon.



EGY HÍRES RIZOTTÓ

2012-ben nagy földrengés volt Olaszországban, aminek következtében megsérültek a sajtraktárok is. Az óriási, negyvenkilós parmezángurigák lezuhantak a polcokról, és összetörték. Massimo Bottura, a világ egyik leghíresebb olasz séfje szerette volna a parmezánt és a sajtból élő termelőket megmenteni. Ezért éttermében minden nap főzött a vendégeknek rizottót, amihez fel tudták használni a sok összetört parmezán sajtot.





SÜLT KRUMPLI



Biztosan nem gondolnád, hogy a sült krumplinak érdekes története van, hiszen a világ egyik legegyszerűbb étele. Bár sokszor a legegyszerűbb ételek a legjobbak. A krumpli útja meglehetősen izgalmas!

Mint sok, ma is népszerű zöldség, ez is Amerikából került Európába. Egészen pontosan Dél-Amerikából, hiszen a krumplit még az észak-amerikai indiánok sem ismerték. A dél-amerikai inkák viszont legalább ötvenféle krumplit termesztettek. Az inkák vallásának fontos része volt Axomamma, a burgonya istennője.

inkák

Az inkák a Dél-Amerikában őslakos indiánok egy törzse. A mai Peru területén éltek, amíg a spanyolok Pizarro vezetésével meg nem hódították ezt a területet. Az inkák a világ egyik legnagyobb és legrejtélyesebb kultúráját hozták létre. Sosem találták fel a betűket, de kialakítottak egy nagyon érdekes csomóírást: kötelekre különböző számú és színű



csomót kötöttek, így rögzítették az információkat. Nagyon fejlett úthálózatot építettek, és akár 40-50 méter hosszú függőhidakat a magas hegyekbe.



KRUMPLI VAGY BURGONYA?

A magyar nyelvben mindkét elnevezést egyformán használjuk, míg a burgonya egy magyar tájszó, addig a krumpli a német *Krumpel* szóból került át a magyarba. Erdélyben a krumplit pityókának hívják, de még rengeteg népi elnevezése van, például svábtök, kolompér, gruja, földialma, földitök. Bár a krumpliról többnyire mindenkinek a hagyományos, sárgás színű krumpli jut az eszébe, valójában létezik kék, lila és piros burgonya is, és sárgából is rengeteg ízű és fajta.



Míg az egyik pürének finom, a másiktól remek sült krumpli készíthető.

A krumpliról – csakúgy, mint a paradicsomról – az európaiak nagyon sokáig azt gondolták, hogy mérgező, hiszen az ehető része a föld alatt nő. Sokáig csak az állatokat etették vele. A levele egyébként valóban tartalmaz mérgező anyagokat. Európában csak azután lett elfogadott táplálék, miután a királyok és a híres politikusok is megkóstolták. Végül az egyik francia király cselhez folyamodott: katonákat bérelt fel, hogy őrizzék a krumplit, mintha nagyon értékes dolog lenne. Ettől persze mindenkiben feltámadt a kíváncsiság: vajon miért őrzik ilyen szigorúan ezeket a gumókat? Az örök úgy tettek, mintha nem vennék észre, hogy többen lopni kezdtek a krumpliból – ami így, a cselnek köszönhetően nagyon népszerű lett a franciák körében. A krumpli termesztése végül segített legyőzni a nagy éhínségeket, amik régebben gyakran előfordultak Európában.



ÚJ NÖVÉNYEK AMERIKÁBÓL

Nagyon sok, ma már hétköznapiak számító élelmiszer érkezett hozzánk Amerikából. Kolumbusz Kristóf előtt az európai étrendet nagyrészt a gabonák, húsok, gyümölcsök és bogyók alkották. A paradicsomról és a krumpliról már volt szó, de Amerikából származik a kukorica, a paprika, az ananász, a bab, a földimogyoró, a kakaó, a napraforgó és a tök is.



A SÜLT KRUMPLI TÖRTÉNETE

A történészek sokat vitatkoznak azon, honnan ered a sült krumpli. Sokan úgy tartják, hogy a belga halászok készítették először sült krumplit az ínséges téli időszakban, amikor nem volt elég hal. A krumplit hosszúkás alakúra vágták, így hasonlított az apró halak formájához.



BELGIUM

Belgium, vagy hivatalos nevén Belga Királyság egy kis ország Európa nyugati részén. Szomszédos országai Hollandia, Luxemburg, Németország és Franciaország. Több szempontból is nagyon érdekes ország, már csak azért is, mert fővárosa Brüsszel, az Európai Unió székhelye. Belgiumban csak kicsivel élnek többen, mint Magyarországon (11,5 millióan), de három hivatalos nyelv is van. A flamandok hollandul beszélnek, a vallonok franciául, a német határ mellett élők pedig németül.



A ma is ismert nagyon vékony, más néven szalmakrumplit amerikai gyorséttermek terjesztették el szerte a világban. A sült krumpli egykor nagyon elegáns ételnek számított Amerikában. Kétszáz évvel ezelőtt még Thomas Jefferson amerikai elnöknek is felszolgálták a Fehér Házban, ami a mindenkori amerikai elnök lakhelye Washingtonban. Manapság az Egyesült Államokban egy ember átlagosan 13 kilogramm sült krumplit eszik meg egy év alatt. Ez legalább hatvan nagy adagnak felel meg. Mit gondolsz, te mennyi sült krumplit eszel egy évben?

BURGONYASZIROM

A chips feltalálásához is fűződik egy legenda, ami bár nem biztos, hogy igaz, sok helyen találkozhattok vele. Ezek szerint egy Cornelius Vanderbilt nevű vasút- és hajótársasággal rendelkező milliomos 1853-ban egy New York-i szállodában többször visszaküldte a vacsoráját, mert túl vastagnak találta a krumplit. A szakács végül annyira feldühödött, hogy mérgeben hajszálvkonyra szeletelte a krumplit, és így tulajdonképpen feltalálta a chipset. Ami azonban csak jóval később, az 1920-as években terjedt el, ekkor találták fel ugyanis a krumplihámogépet és a korszerű csomagolást is. Viaszos papírba csomagolták a chipset, a zacskó tetejét pedig meleg vasalóval zárták le. Egy amerikai üzletember, Herman Lay gyorsan el is kezdte árulni autója csomagtartójából a frissen csomagolt chipset, ami hamar meghódította egész Amerikát, majd a világot.





SZUSI



A szusi az egyik leghíresebb japán étel. Japán egy ország Kelet-Ázsiában, és egyik érdekessége, hogy nagyon sok, 6852 szigetből áll. Fővárosa Tokió, ahol többen élnek, mint egész Magyarországon, összesen 13 millióan. A szusi-ról már biztosan te is hallottál, sok gyerekeknek a kedvence, de van, aki nem szívesen eszi, mert nem szereti a halat. Nagyon régi étel, már több ezer éve is készítették egyes ősi változatait. Igaz, nem is Japánban, hanem Kínában találták ki, onnan terjedt tovább a japánokhoz, akik aztán továbbfejlesztették. A szusi tulajdonképpen főtt rizsbe csomagolt hal, amit sokszor fekete algalapokba tekernek – így nyeri el színes és jellegzetes formáját.



Eleinte a rizst nem is ették meg, csak arra használták, hogy tartósítsák vele a halat, ami hűtés nélkül hamar megromlott volna. Ekkor még sót használtak ecet helyett: a főtt rizsbe nagyon sok sót tettek, és ebbe bugyolálták a hal húsát, ami így sokáig elállt. A rizsben lévő sót aztán fokozatosan ecetre cserélték, mert rájöttek, hogy az is tartósít. Az ecet tulajdonképpen „megfőzi” a nyers halat, ami így már biztonságosan fogyasztható. Ráadásul az ecetes rizs finom is. Ekkor alakult ki a szusi elnevezés is, ami japánul nagyjából annyit jelent, hogy savanyú.

A japánoknak mindig is a hal volt az egyik legfőbb tápláléka. Mivel a szigeteket

HŰSOS TÖLTÉLEK



tengeri sügér



tonhal



lázac



angolna



tintahal



makréla



tengeri süni



polip



tigrisrák

NÖVÉNYI TÖLTÉLEK



avokádo



szójabab



uborka



spárga

minden oldalról tenger veszi körül, így a hal mindenki számára mindig, olcsón elérhető volt. Az egész világon a japánok élnek a legtávolabb, és sok tudós ezt a gyakori halfogyasztásnak tudja be.

Persze a japánok sem esznek mindennap halat vagy szusit, nagyon sok más jellegzetes ételük van. Például a ramenleves vagy a sobatészta. A szusi azonban kétségkívül a leghíresebb.

a viláG legmérgezőbb hAla

Az egyik szusifajtának az összetevője a *fugu* nevű, nagyon mérgező gömbhal. Egyetlen halban olyan sok mérreg van, hogy akár harminc embert is képes lenne megölni, így ezt a halat Japánban csak fuguszakács készítheti. A gömbhalnak a húsán kívül minden része mérgező, a húsa viszont állítólag különlegesen finom, és ritka csemegének számít. A fuguszakácsok akár két-három évig is tanulnak, mire biztonsággal el tudják távolítani a gömbhalból a mérgeanyagot. Mindig meg kell kóstolniuk az ételt a vendég előtt, hogy megmutassák, biztosan nem mérgező.



EVŐPÁLCIKA

A japánok a szusit és más ételeket is evőpálcikával eszik – csakúgy, mint a legtöbb távol-keleti ország lakói, például a kínaiak és a koreaiak. A pálcikák használata csak első látásra tűnik bonyolultnak, valójában ha egyszer ráérezel, már menni fog. Az evőpálcikával még az olyan apró dolgokat is könnyen meg lehet fogni, mint egy borsó- vagy rizsszem. Emellett a pálcikára nem tudsz egyszerre olyan sok ételt tenni, mint egy kanálra, így lassabban fogy el az étel. Lassan enni pedig sokkal egészségesebb, mint gyorsan.

RIZS

A rizs az egyik legfontosabb és legősibb táplálékunk. Furcsa, hogy csak egy szavunk van rá, holott több mint nyolcezerféle rizs létezik! A rizst hatalmas hegyoldalokban kialakított földteraszokon termesztik, amiket ültetés előtt elárasztanak vízzel. Egész Ázsiában nagyon fontos táplálék, de a világon a legtöbb rizst Japánban termesztik. A japánok szinte mindennap esznek rizst, és annyira nagy becsben tartják, hogy volt idő, amikor még a fizetséget is rizsben adták. Bort is készítenek belőle, a moci nevű rizssüteményt pedig ünnepek alkalmával felajánlják az isteneknek. A jó rizstermés ma is annyira fontos, hogy minden évben a japán császár kezdi meg a rizs ültetését és szüretelését az országban.





HAMBURGER



Bár a hamburger egy német város, Hamburg nevére utal, valójában egy amerikai étel. Legalábbis ott jelent meg legelőször a két kenyérdarab közé tett húspogácsa, ami akkor még hamburgi szendvics névre hallgatott. Mára hamburger lett belőle, és az egész világon kapható. A hamburger darált húsból készül, egy kicsit tehát a mi fasírtunk vagy talán a horvátországi nyaralásból ismert pljeskavica és csevapcsica rokona.



A hamburgi kolbász eredetileg hasonló volt, mint a frankfurti virsli, csak ezt pirított kenyéren szolgálták fel. Főleg vásári eledelnek számított, de nem volt praktikus, mert nem lehetett evés közben nézelődni, nehogy leguruljon a kolbászka! Így alakult ki aztán a két kenyér közé zárt sült darált hús, aminek már semmi köze a virslihez, viszont egyszerű kézbe fogni. Mint látod, a gyorsételeknek régen ugyanolyan szerepük volt, mint a mai világban: főleg a vásárok nagy forgatagában fogyasztották őket, ha nem volt lehetőség otthon ebédelni. A vásárokon megismert ételek aztán gyorsan elterjedtek a városokban, ahol a munkába rohanó emberek utcai trafikokban vásárolták a hamburgert.

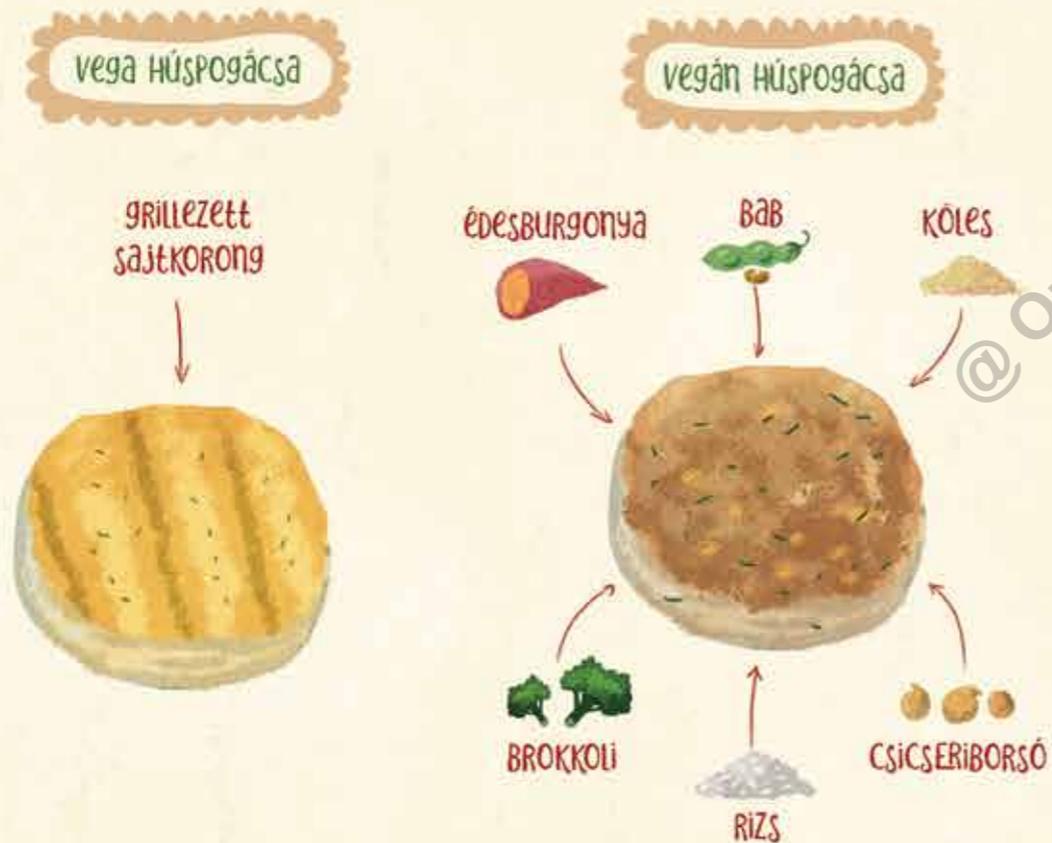
A hamburger aztán tovább alakult, és már jó ideje nem kenyérbe teszik a húst, hanem kerek péksütibe. És persze nem csak húst: létezik halburger, sajtburger és vegaburger is, amibe nem is kerül hús, csak zöldségek. Bár gyakran látogatni a gyorsétermeket nem túl egészséges, de a jó minőségű alapanyagokból, házilag készített hamburger nagyon finom, és nem is egészségtelen.



VEGABURGER

A vegaburgerek hús nélkül készülnek, azoknak, akik nem esznek húst. Vagy azért, mert nem szeretik, vagy pedig elvi okokból. Ők vegetáriánusok, ami azt jelenti, hogy többnyire növényi eredetű ételeket fogyasztanak. Vannak, akik azonban nemcsak húst, hanem semmilyen állati eredetű ételt, tehát tejet, sajtot vagy tojást sem esznek, ők a vegánok.

A túl sok hús fogyasztása nagy terheket róhat a környezetünkre, ezért sok tudós figyelmeztet arra, hogy a jövőben bizony be kell majd érünk kevesebb húsos étellel.



KI TALÁLTA FEL A SZENDVICSET?

Bizony, bizony, a szendvicset is fel kellett találni!

Nem volt rögtön egyértelmű, hogy két szelet kenyér közé be lehet pakolni felvágottat, sajtot meg zöldséget. Hogy pontosan ki találta ki a szendvicset, azt persze nem tudjuk, de azt igen, hogy egy angol nemes, John Montagu révén lett ez az étel világhírű. Montagu a Sandwich nevű tartomány grófja volt (Sandwich ugyanis egy ma is létező város Angliában). A gróf állítólag igencsak szeretett kártyázni, annyira, hogy fel sem akart állni a kártyasztaltól, ezért inasával olyan ételt készíttetett, amit játék közben is el lehet fogyasztani, és még a keze sem lesz piszkos tőle. Az ételt hamarosan mindenki sandwichként kezdte emlegetni, és azóta szerte a világon nagyon népszerű lett.

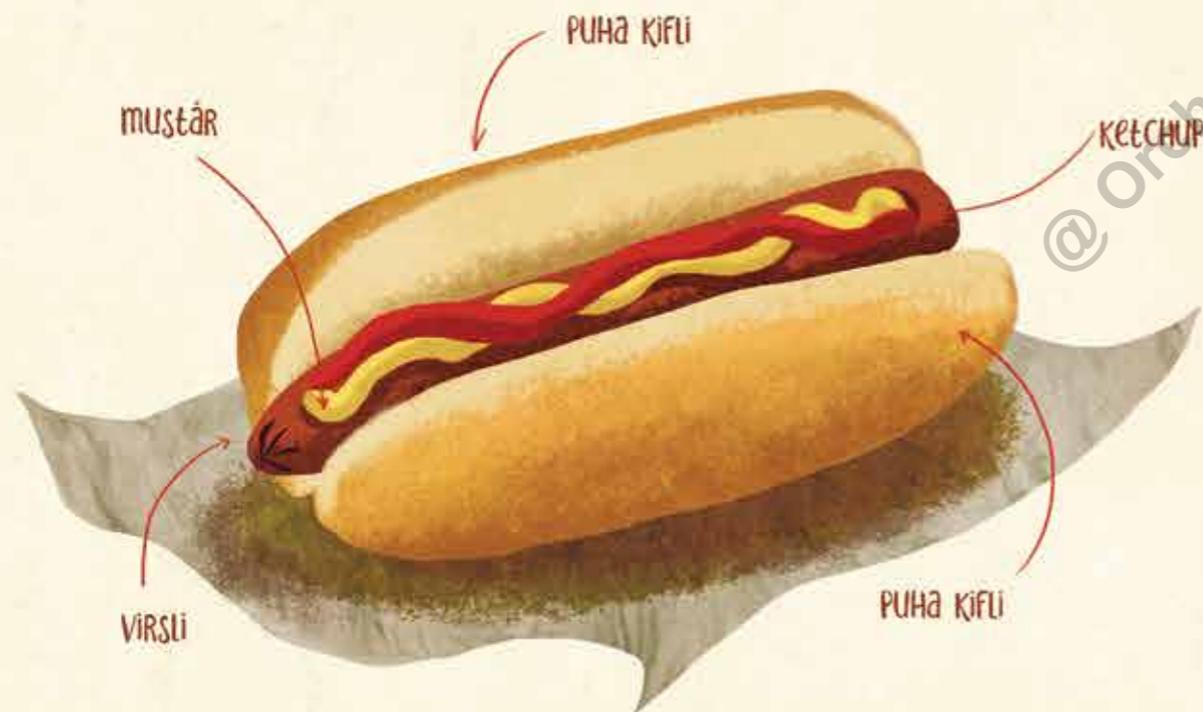




HOT DOG



A hot dog története erősen hasonlít a hamburgeréhez: ez is a híres német kolbászokból alakult ki Amerikában. Állítólag a Németországból Amerikába költözött bevándorlók Dachshund (németül tacsó) néven kezdték árulni a kolbászokat. Ez csak elsőre tűnik meglepőnek. Az alacsony, de hosszú testű, rövid lábú német tacsók valóban éppen úgy néznek ki, mint a virsli. Biztos te is hívod néha virslikutyának őket. A forró kolbászkákat gyorsan megszegették az emberek, főleg miután nagyon puha kifibe bújatták őket.



Hiszed vagy sem, a hot dog sokkal hamarabb népszerű lett, mint a hamburger! Az amerikaiak annyira magukénak érzik a hot dogot, hogy amikor 1939-ben IV. György angol király New Yorkba látogatott, az amerikai elnök hot doggal vendégelte meg. Másnap az újságok címlapon írták meg, mennyire ízlett az angol királynak a hot dog. Annak ellenére, hogy kézzel kellett megennie, ami királyi családokban nem túlzottan szokás.



mustárnövény



A hot dognak nemcsak a virsli és a kifli fontos összetevője, hanem a mustár és a ketchup is.

MUSTÁR

Bár krémes állagából biztosan nem gondolnád, de a mustár apró magocskából készül! Sőt, még viccesebb, hogy a mustármag valójában egy



káposztaféle. Nagyon apró magjai vannak, amit összetörnek, majd citromlével, ecettel vagy gyakran fehér borral, hagymával és egyéb fűszerekkel ízesítenek. Ebből lesz az a krémszerű mustár, amit te is ismersz. A mustárt nem csak virslihez eheted, salátákhoz, szendvicsbe vagy bármilyen húshoz nagyon finom. A világ leghíresebb mustárja a francia dijoni mustár. Mustárt készíteni egyébként otthon is tudsz, ha van kedved.

KETCHUP

A ketchup paradicsom, ecet, cukor, só és fűszerek keveréke. Biztos te is imádod ezt a kissé savanykás, kissé édes paradicsomszószt, ami nélkül elképzelhetetlen a hot dog! A ketchup egyébként a kínai *ké tsiap* szavakból jön, mivel ez eredetileg egy Kínában készített szósz volt, amibe egyáltalán nem is tettek paradicsomot! Meglepő, ugye?



A Kínában készített titkos szósz még halból készült, és a nagy kereskedőhajókon jutott el Európába, ahol aztán egy idő után minden szószt elkezdtek ketchupnak hívni. Volt gombaketchup, kagylóketchup, zellerkecsap, sőt még szilvaketchup is! Aztán 1812-ben kitalálták a paradicsomból készült ketchupot, ami olyan népszerű lett, hogy azóta már eszünkbe sem jut más ketchupnak hívni. Pedig az amerikai címkékre még ma is az van írva, hogy Tomato Ketchup – jelezve, hogy ez bizony paradicsomból készült. Természetesen ketchupot is tudsz otthon készíteni magadnak, és még csak nem is bonyolult.



PAPRIKÁS KRUMPLI

A jellegzetes magyar ételek sokszor őrölt pirospaprikával készülnek, mint a paprikás krumpli, paprikás csirke, paprikás kolbász, pörkölt vagy gulyás-leves. De pirospaprikát teszünk a halászlébe vagy a körözöttbe (túrókrémbe), valamint sok levesbe is.

Az őrölt pirospaprikát máshol is használják ugyan fűszerezésre, de Magyarországon különösen elterjedt. Pedig bizony a krumplival együtt a paprika is Amerikából került Európába. Így a paprikás krumpli nem mondható éppen ősi magyar ételnek, de az elmúlt pár száz évben a magyar konyha részévé



vált. A fűszerpaprikát eredetileg távolról érkező, egzotikus fűszerek, mint a sáfrány és a bors helyettesítésére használták. Sokáig hívták török borsnak, és innen ered a paprika szavunk is, ami a *papar*, azaz bors szónak az egyik változata. A magyar *paprika* szót ma már szerte a világon ismerik.



A kis piros fűszerpaprika gyorsan elterjedt, mert kiderült, hogy nálunk is remekül termeszthető. Főleg a napsütötte Alföldet, Kalocsa és Szeged környékét szereti. Nem véletlenül használták borspótlónak, hiszen a pirospaprika eredetileg nagyon csípett. Hosszú idő kellett hozzá, hogy kikísérletezzék az édes, azaz nem csípős paprikákat, és ez csak nagyjából száz éve sikerült.

Főzés közben aztán rájöttek arra is, hogy ha zsírban hagymát sűtnek, és arra szórják rá az őrölt paprikát, akkor a melegtől kienged a paprika különleges aromája. Ez a hagymás zsírban pirított paprika nagyon sok magyar ételben visszaköszön. Ez a pörkölt alapja is, de akkor sem jöttek zavarba az emberek, ha éppen ínségesebb idők jártak, és nem volt hús a pörköltbe. Olyankor készült a gombapaprikás, vagy a paprikás krumpli.





BOGRÁCS

A paprikás az alföldi pásztorok jellegzetes étele volt, akik kint töltötték a nyarakat a szabadban az állatokkal. Így természetesen nem volt tűzhelyük, ezért bográcsban főztek. A bogrács egy nagyon régi, szabadtűzön használt, fémből készült főzőedény, amit a magyarok ősei már a honfoglalás előtt is használtak. Nyáron te is kipróbálhatod, milyen bográcsban megfőzni a paprikás krumplit, meglátod, egészen más íze lesz!

A paprikás krumpliban kolbászt is tesznek, természetesen nálunk ez is paprikával készül. Más országokban azonban egyáltalán nem tesznek pirospaprikát a kolbászba, így a színe sem piros. Sőt a német kolbász például fehér, és perccel eszik! A leghíresebb magyar kolbász a debreceni. Ez is tipikus vásári étel volt, ami a magyar Alföldről terjedt el, és szerte a világon ismerik, *Debreziner* vagy *debrecener* néven.

KOVÁSZOS UBORKA

A bográcsban főtt paprikás krumpli tipikus nyári étel. Szinte kötelező hozzá a kovászos uborka, ami szintén egy nyári finomság, és szintén a magyar konyha egyik jellegzetessége! Ezt te is egyszerűen elkészítheted: dugdodsz egy nagy üvegbe szorosan egymás mellé az uborkákat kaporral és sóval, öntsd fel vízzel, a tetejére pedig tegyél egy nagy szelet kovászos kenyeret, és tedd meleg, napsütéses helyre!



más magyar ÉTELEK



Túrós csusza: a túró jellegzetes tejtermék, amit savanyított tejből készítenek. A csuszára tejfölt és pirított szalonnát, azaz pörccöt is tesznek.



Lángos: nagyon sok országban esznek valamilyen pizzához hasonló lepényt. Nálunk olajban sütik ki, és tejfölt tesznek rá - ettől lesz igazán magyaros.



Tepertős pogácsa: a pogácsa is a mi vidékünkre jellemző, másfelé nem nagyon ismerik ezt a sós, kerek süteményt. A magyar népmesében is mindig pogácsát kaptak a vándorútra induló legények.



Gulyásleves: jellegzetes magyar étel, amit külföldön is mindenki ismer. Ez is zsíron pirított paprikán készül, marhahúsból.

Főzelék: nem gondoltad volna, hogy a zöldségekből készített, liszttel, tojással sűrített főzelék is magyar, ugye? Pedig ilyen ételt tényleg nem nagyon készítenek máshol.



Dobostorta: igazi hungarikum, amit Dobos József cukrászmester „talált fel”. A dobostortában mindig hat piskótalap van, köztük vajas-kakaós krém, a tején pedig karamella.



Töltött káposzta: nagyon sok családban ez a káposztalevélbe töltött, húsos étel kerül az asztalra karácsonykor.



Lecsó: ez a könnyű, nyári étel vöröshagymából, fehér húsu paprikából és paradicsomból készül. Tulajdonképpen egy zöldségpörkölt, de tojást is lehet hozzátenni.



Jókai-bableves: Jókai Mór magyar író kedvence a füstölt húsos, tejfölös bableves volt, Mikszáth Kálmánnak pedig a savanykás, tejfölös palócleves – az ő tiszteletére nevezték el így.



RÁNTOTT HÚS

A ropogósra sült rántott hús panírja úgy sárgállik, mint az arany. És állítólag pontosan ezért találták ki annak idején ezt az ételt! Sokáig úgy is hívták, hogy aranyozott karaj.

Miért bécsi a bécsi szelet?

A rántott húst valójában nem Bécsben találták ki, mégis az osztrák rántott hús, azaz a bécsi szelet lett a leghíresebb. Igaz, a magyar konyhának is fontos része, biztos nálatok is gyakran kerül az asztalra. Úgynevezett aranyozott húst egész sok helyen készítettek Európa-szerte, de Milánóban fejlesztették tökélyre, ott ugyanis különösen rajongtak az aranyért a gazdagok. A recept onnan került



Ferenc József császár bécsi udvarába, aki nagyon megszerette ezt az ételt, és az Osztrák-Magyar Monarchia teljes területén – így Magyarországon is – nagyon népszerű lett.

Ferenc József azonban nem szerette a disznóhúst, csak a marhát és a borjút, így az igazi bécsi szelet mindig borjúhúsból készül! Nálunk ugyanakkor inkább a sertéskarajt vagy a csirke combját rántják ki. Ferenc József másik kedvence a jó meleg marhahúsleves volt, ami szintén elterjedt Magyarországon is.

1. liszt



2. tojás



3. morzsa



PANÍRSZTORI

A panír három összetevője a liszt, a tojás és a zsemlemorzsa – ebben a sorrendben kell beléjük forgatni a húst, vagy bármi mást, amit ki szeretnénk rántani. A panír finomabbá és főleg táplálóbbá teszi az ételeket. Legtöbbször a húst rántjuk ki, de ugyanúgy lehet halat, sajtot, cukkinit vagy egyéb zöldségeket.

Szinte minden országban létezik a panír egy formája, bár nem mindenhol úgy, ahogy nálunk. Van, ahol például zsemlemorzsa nem kerül a panírba, sok helyen pedig palacsintatészta mártják a húst, és úgy sütik ki. Az angolok híres étele a fish&chips, ami rántott haldarabkákból és sült krumpliból áll. A halat ők sem az általunk ismert bundában sütik, hanem lisztet, tojást és sört kevernek hozzá össze.

PATTOGATOTT KUKORICA



A popcorn az angol *popped corn*, azaz szó szerint pattogatott kukorica rövidítése. Az egyik legkedveltebb csemege, sokan nem is tudnak elképzelni nélküle egy jó filmet. Pedig ez sem új találmány, már több ezer évvel ezelőtt is szívesen fogyasztották.

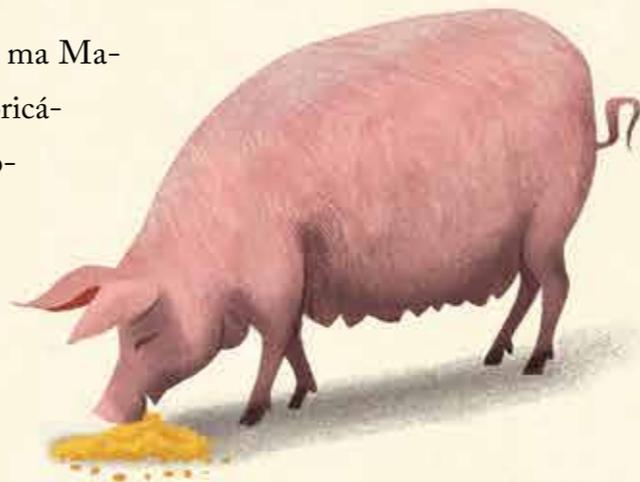


A kukorica a Közép-Amerikában élő indiánok, az aztékok legfőbb tápláléka volt, és szintén egy olyan növény, amit Kolumbusz Kristóf hozott el Európába. Itt ugyanis addig nem volt ismert gabona a kukorica, csak a búza, a rozs, az árpa. Az amerikai indiánok azonban kukoricából készítettek lisztet, és abból lepénykenyeret. De nagyon sok minden mást is sütöttek-főztek kukoricából, hiszen a bab mellett ez volt a legfontosabb táplálékuk. Ismerték a pattogatott kukoricát is, amit sokszor díszként a ruhájukra varrtak.

A kukorica eleinte egy kicsi növény volt, apró magokkal. A ma ismert kukoricát a legtöbb zöldséghez hasonlóan az ember kísérletezte ki: mindig kiválasztották a legnagyobb magokat, és csak azokat ültették el újra. Így évszázadok alatt a kukorica sokkal nagyobb lett – ezt hívjuk nemesítésnek. Az indiánok rájöttek, hogy a tűzbe pottyant kukoricaszemek, ha felmelegszenek, pattogó hangzással kipukkadnak, és a belsejük kifordul. Ez pedig nagyon finom csemege.



Hiába nem őshonos nálunk, ma Magyarországon minden évben kukoricából ültetnek a legtöbbet. Még többet, mint a kenyérhez használt búzából, mégpedig azért, mert nemcsak az emberek szeretik, hanem az állatok számára is fontos táplálék, azaz takarmány.



Hozzánk a kukorica Törökországból került, népiesen hívják török búzának is. Mivel a tengerentúlról származik, tengerinek is nevezik. Gyorsan elterjedt, mert nemcsak tápláló, hanem finom is, ráadásul rendkívül jól termeszthető. Egy kukoricaszemből akár ötszáz újabb szem is lesz! Nem csak pattogatva finom, hiszen a főtt kukorica is ízletes nyári csemege! Erdélyben pedig hagyományos étel a puliszka, azaz a sós vízben főzött kukoricadara is.

Persze a világhírnevet a popcorn számára a mozi hozta meg, pedig a némafilmek idején nem is volt szabad bevinni a vetítésekre. A hangosfilmek elterjedése után azonban már nem volt zavaró a közönség rágcsálása. Az emberek szívesen vitték magukkal az olcsó nassolnivalót a moziba, míg a tulajdonosok rá nem jöttek, hogy több pénzt kereshetnek, ha ők árulják a popcorn.



PULISZKA

MIÉRT PATTOG A KUKORICA?

A kukoricaszemnek nagyon vastag a héja, és belül magas a víztartalma. Ha a kukoricaszemet melegíteni kezdjük, a benne lévő víz gőzzé alakul, és egy idő után szétfeszíti a héjat, ami így szétrobban. A hő hatására a kukorica magja akár ötvenszeresére is megnő, megpuhul és kifehéredik. Mindig van néhány szem, ami azonban nem pattog ki. Ennek nem elég nagy a nedvességtartalma, vagy pedig már melegítés előtt megrepedt a héja. Pattogatott kukoricát forró serpenyőben magad is készíthetsz, az eredmény pedig sokkal egészségesebb, mint a mikró változat.





FAGYLALT



Biztos egyetértesz velem abban, hogy a fagyis csodás találmány! És, gondolom, már meg sem lepődsz, hogy ez is egy nagyon régi étel. Az első fagyit még az ókori kínaiak készítették, méghozzá hóból! Bizony, havat kevertek össze gyümölccsel és tejjel. Persze ekkor még csak a nagyon gazdagok tudták megízlelni ezt a csemegét! A fagyis ma nem tartozik a legdrágább ételek közé, mégis nagyon-nagyon hosszú ideig csak a gazdagok kiváltsága maradt.

Mit gondolsz, miért?



a HŰTÉS TÖRTÉNETE

Az emberiség nagyon sokáig nem ismerte a hűtőszekrényt, így nehezen tudták megoldani az ételek hűtését. Voltak persze más tartósító eljárások, mint a sózás vagy a füstölés, amit főleg a húsoknál alkalmaztak.

Régen azért is volt minden háznak pincéje, mert ott nyáron is viszonylag hűvös volt, és tovább tudták tárolni a romlandó élelmiszereket. Sok helyen a kutakat használták hűtésre – falusi házaknál néha még most is a kútba engedik le nyáron a dinnyét, ha jól be akarják hűteni. Az ókortól kezdve használtak jégvermeket is. Ezekbe télen behordták a havat és a jégdarabokat, majd befedték szalmával és faágakkal. Az árnyékos vermekben akár júniusig is megmaradt így a hó. Még száz évvel ezelőtt is az ilyen jégverem volt a legtöbb család hűtőszekrénye.



A fagyilalt az ókori Rómában lett aztán nagyon népszerű. Rómában többnyire meleg volt, ezért a római császárok igen messziről, a svájci hegyekből hozatták a jeget, amit aztán összetörtek, gyümölccsel, fűszerekkel, mézzel, illatos virágokkal ízesítettek, és kész is volt a jégkása. Persze elég fáradságos munka volt a jeget a városokba szállítani, de hát egy kis finom csemege minden vesződésért megér.

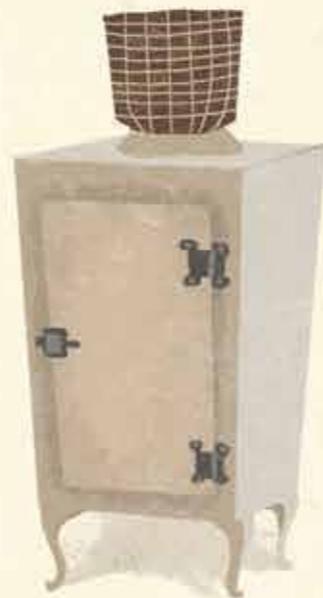


A jégtömböket később hatalmas hajókon szállították Norvégiából és Észak-Amerikából a világ minden részére. Egészen addig, amíg nagyjából százhetven évvel ezelőtt valaki fel nem találta az első hidegcsináló gépet, ahogy akkoriban mondták. Ezt azonban sokáig még csak a gyárakban és az éttermekben, kávéházakban használták. Már csak azért is, mert a lakásokban még nem volt áram. Az első hűtőszekrényt otthonra egy amerikai család vásárolta meg száz éve, 1918-ban.

Szóval a fagyit is csak akkor tudott széles körben elterjedni, amikor feltalálták a hűtőgépeket és a mozgó fagyiskocsikat, amik főleg Olaszországban voltak

nagyon népszerűek. És persze a fagyit népszerűségéhez még egy dolgot ki kellett találni! A tölcsért! A fagyit ugyanis sokáig kis kehelyben adták, amivel nem nagyon lehetett az utcán sétálgatni.

A régi fagyik sokáig darabosak voltak, inkább a jégkására emlékeztettek. Egy amerikai nő, Nancy Johnson találmánya forradalmasította a fagyaltgyártást, ő készítette el ugyanis az első fagyigépet! Ebben a vödörszerű szerkezetben már állandó keveréssel készítették a fagyit, ami így sokkal krémesebb lett. A fagyalt készítésének lényege ma is az állandó hűtés és keverés, ettől lesz a fagyit könnyű és habos.



1930-as évek hűtője

a világhírű GELATO

A fagyit ma is hasonlóan készítik, mint egykor a kínaiak, bár havat már nem tesznek bele. Csak tejet vagy tejszínt, cukrot, gyümölcsöt és sok helyen tojássárgáját is. Az olasz fagyalt, azaz a gelato a világ leghíresebb fagyija, ami kicsit különbözik más fagyiktól. Sokkal sűrűbb és krémesebb, és nem olyan hideg. Éppen ezért az olasz fagyit nem gombócokban adják, hiszen nem maradna egyben, hanem lapáttal szedik. Az olasz fagyit laktatóbb, míg a hagyományos hideg gombócokból többet is meg bírunk enni. Az olasz fagyit leghíresebb ízei a csokoládé és vanília mellett az Olaszországban bőven termő mogoró és pisztácia, valamint a stracciatella.



csokoládé

vanília

mogoró

pisztácia

stracciatella



PALACSINTA



A palacsinta liszt, víz, tej és tojás keverékéből készített folyékony tészta, amit serpenyőben sütnek meg. A palacsintát szinte mindenki szereti, és minden nép egy kicsit magáénak érzi, köztük mi is. Pedig, mint annyi más étel, a palacsinta is eredetileg az ókori rómaiak idejére vezethető vissza. Bizony, a rómaiak nagyon szerettek enni, nagyra tartották a finom és különleges ételeket, és a gasztronómiát, azaz a főzés tudományát. Ők kezdtek el először palacsintát készíteni, ami azóta elterjedt szerte a világban, és minden nép hozzátett egy kicsit. Az ókori Rómában a palacsinta főleg a katonák eledele volt. Nem édesen ették, mint mi, hanem hússal.



Magyar szakácskönyvekben már ötszáz évvel ezelőtt is szerepelt palacsintarecept. Régen a palacsintát zsírban sütötték, és főleg télen ették, a nagyböjt előtt, hogy elhasználják az összes zsírt és tojást, amit böjt alatt tilos volt fogyasztani.



BÖJT

A böjt azt jelenti, hogy egy ideig tartózkodunk bizonyos ételek, főleg a hús fogyasztásától. A böjtnek szinte minden világvallásban nagyon fontos szerepe van, a kereszténységben, a zsidó és az iszlám vallásban, valamint a buddhizmusban is. A kereszténységben a legfontosabb a nagyböjt, ami a farsangi időszaktól húsvétig tart, azaz a húsvét előtti negyven nap. Ekkor a böjtöt betartó emberek nem esznek semmilyen állati eredetű terméket, főleg húst. Régen ilyenkor nem is vadásztak, így ennek az időszaknak az élővilág megújulása szempontjából is nagyon fontos szerepe volt.

A palacsintát persze nemcsak mi, magyarok, hanem az osztrákok, a franciák és az amerikaiak is nagyon szeretik. Mi édes töltelékkel töltjük, összetekerjük, és a kezünkbe fogva harapjuk, a franciák viszont sokkal vékonyabbra és nagyobbra sütik, aztán négyfelé hajtják, és inkább villával eszik. Óriási palacsintákat sütnek, és szívesen eszik sajttal, vagy akár tükörtojással is.

Az amerikaiak a picike, de vastag palacsintákat szeretik, nem töltik meg, inkább meglocsolják juharsziruppal, amit a juharfa nedvéből készítenek. A juharszirup nagyon édes, íze a mézhez hasonló. Több kis palacsintát pakolnak egymásra, és úgy eszik késsel-villával, mint egy kis tortát.



JUHARSZIRUP

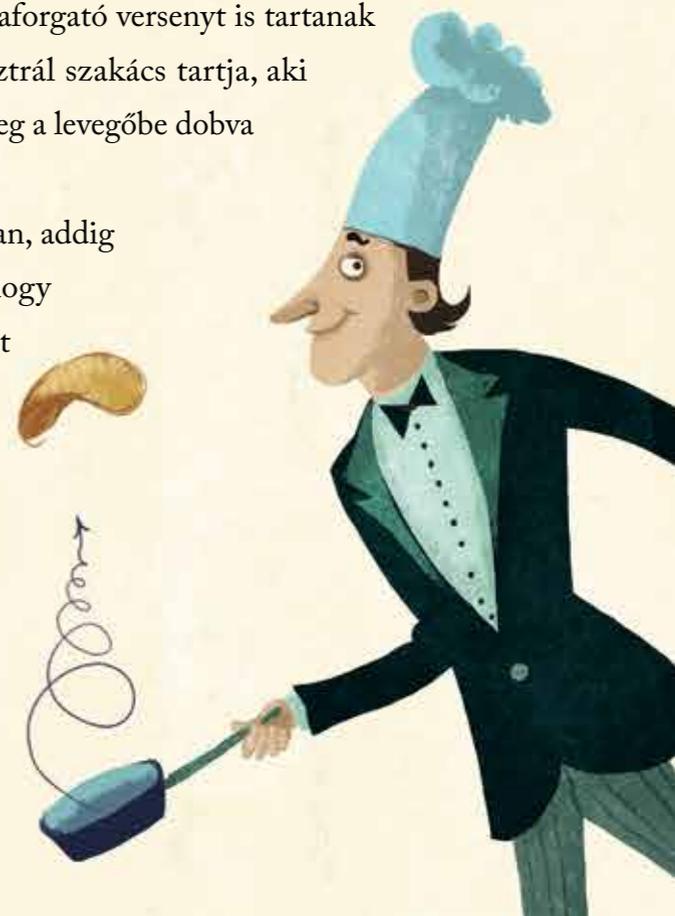
A juharfa szerte a világon elterjedt, és több mint kétszáz fajtája ismert. Magyarországon is nő háromféle juharfa, de azokból nehéz lenne olyan édes szirupot kinyerni, mint az észak-amerikai cukorjuharból. Az észak-amerikai indiánok már nagyon rég rájöttek, hogy a juharfa nedve édes, és mivel nem ismerték sem a cukrot, sem a mézet, ezt használták édesítőnek. Kanadában a mai napig az egyik legfontosabb élelmiszer



a juharszirup, olyannyira, hogy az ország zászlójában is egy juharfalevél szerepel. A juharszirupot tavasszal, a meleg idő beköszönte után kezdi kiengedni magából a fa. Ilyenkor rudakat szúrnak a törzsébe, és tartályokban összegyűjtik a szirupot.

Míg mi a vékony palacsintákat szoktuk meg, egy amerikai gyereknek az furcsa lenne, mert náluk sütőpor segítségével jó vastagra megnő a tészta sütés közben. Mielőtt feltalálták volna a sütőport, sokszor friss havat tettek a palacsintába, hogy jó könnyű legyen. Az amerikaiak annyira szeretik a palacsintát, hogy még nemzeti palacsintanapot és palacsintaforgató versenyt is tartanak minden évben. A világrekordot egy ausztrál szakács tartja, aki egy perc alatt száznegyvenszer fordított meg a levegőbe dobva egy palacsintát.

Míg nekünk a juharszirup íze szokatlan, addig egy amerikai gyerek azon csodálkozna, hogy mi jó vastagon megtöltjük a palacsintát túróval, fahéjjal, baracklekvárral, dióval. Bár a legtöbb valószínűleg a kakaós palacsintából fogy. A mákos palacsinta pedig egészen különleges magyar étel, mákot ugyanis a csehek után mi eszünk a legtöbbet egész Európában!



mi a TÚRÓ az a TÚRÓ?

Amikor magyar ételekre gondolsz, biztos ritkán ugrik be a túró – pedig sok más országban nem is ismerik. Nem véletlen, hogy a Túró Rudi is éppen nálunk lett ilyen népszerű. A túró aludttejből készül, bár lehet, hogy hirtelen azt sem tudod, mi az az aludttej. Régebben gyakran készítették maradék tejből: a nyers tejet bögrébe töltötték, és pár napra meleg helyre – azaz aludni – tették. A meleg hatására a tej darabos lesz. Ha ezt az aludttejet felforralod és átszűröd, már kész is a házi túród! Túró tehát otthon is készíthetsz! Ha ki akarod próbálni, akkor ne bolti tejet vegyél, hanem inkább házi tejet a piacon, mert az zsírosabb. A túró beletöltheted a palacsintába, de lehet belőle túros tészta vagy túros pogácsa is.



mák

Sok országban a mákos palacsinta is nagy csodálkozást váltana ki! A máktermesztésnek nálunk nagy hagyománya van, talán azért is, mert nincs szüksége sok csapadékra, viszonylag igénytelen növény. Sok helyütt azonban tiltott a termesztése, de Magyarország az ötödik legnagyobb máktermesztő

a világon. A mák akkor érett, ha a mákszemek már zörögnek a gubóban, ekkor levágják a tetejét, és kiöntik belőle a mákot. Ezután persze még darálni kell, aztán mehet bele a palacsintába vagy a mákos bejglibe, de készülhet belőle mákos tészta is. A nyáron a mezőn virágzó pipacs a vadmák, a valódi mák virága ugyanis nem piros, hanem fehér vagy lila. A mák gubójából sokféle gyógyszer készül, például köhögéscsillapító is.



A palacsintát nem csak desszertként eszik, Ausztriában például gyakran szeletelik a levesbe tészta helyett. Az oroszok sósan szeretik a palacsintát, tejfölt és kaviárt, azaz a hal ikraját teszik rá, ez a blini. Nálunk sem ismeretlen a sós palacsinta, elterjedt étel a hortobágyi húsos palacsinta, amikor darált hús kerül a szafttal meglocsolts tésztába. Az Afrika keleti részén élő etiópok egyik hagyományos étele pedig az indzsera, amit köleslisztből sütnek palacsinta formájúra, és kenyér helyett fogyasztják. Mindenhez ezt a hatalmas palacsintát eszik, pörköltöz is. A malájok palacsintája pedig zöld színű, ugyanis a tésztába a pálmalevél kivonatát is belekeverik.



KAKAO ÉS CSOKI

Láttad már, milyen sokféle ételt köszönhet az emberiség Amerika felfedezésének. Ahogy paradicsomszós, úgy csokoládé vagy kakaó nélkül is igen nehéz lenne elképzelni a mostani életünket. A kakaó is Amerikából származik, méghozzá kifejezetten a közép- és dél-amerikai őserdőt szereti, északabbra ugyanis nincs neki elég meleg.



Nagyon vicces növény, valószínűleg nem ismernéd fel, ha látnád! A kakaó gyümölcse leginkább úgy néz ki és akkora, mint egy sárgadinnye, csak jóval hosszúkásabb. Tulajdonképpen mint egy jó dagi uborka. A színe általában sárga, de lehet piros vagy barna is. A dinnyével és az uborkával ellentétben azonban nem a föld közelében nő, hanem hatalmas fákon. A gyümölcs belsejében



találhatóak a barna kakaóbabok, melyek leginkább a mandulához hasonlítanak. Ezt a babot

megpirítják, majd porrá törik, és vízzel összefőzve sűrű, zsíros ital, csokoládé lesz belőle, amit már az indián őslakosok is szívesen kortyolgattak. Sőt, egyenesen az istenek eledelének tartották!



Szemben a paradicsommal és a krumplival, amit sokáig mérgezőnek tartottak, a kakaó azonnal drága csemege lett Európában. Akár még arannyal is fizettek érte. Sőt, Európában még az indiánok által használt elnevezéseket is átvették, a kakaó és a csokoládé (*xocolat*) indián szavak.

Az első csokoládéfőző üzem már 1580-ban megnyílt Spanyolországban. A kakaó egyre népszerűbb lett, és mivel a meleg éghajlaton könnyen megterem,



Afrikában és Ausztráliában is elkezdtek kakaófákat ültetni. Most már Afrikában több kakaó terem, mint Amerikában. De ha szeretnél, itthon is láthatsz kakaófát, például a budapesti Fűvészkertben vagy a Vácrátóti Botanikus Kertben.

Kóstoltad már a kakaóport magában? Persze nem a cukrozott, instant változatot, hanem az eredetit. Ha nem, akkor érdemes, meg fogsz lepődni, hogy egyáltalán nem édes, sőt valójában keserű! Csokoládének sokáig a keserű kakaóitalt hívták, amit évszázadokig cukor nélkül, fűszerekkel fogyasztottak. Bár az íze nem volt túl jó, hamar felismerték, hogy a benne lévő sok zsír és vitamin miatt nagyon tápláló! Európában aztán arra is rájöttek, hogy mézzel ízesítve még finom is. A cukrot ekkoriban még alig ismerték, és nagyon drága is volt, így a méz volt az egyedüli édesítőszer.

Szilárd csokit csak jóval később kezdtek el gyártani. Egyrészt ehhez kellett már cukor is, másrészt mindenféle modern gép, ami a megőrölt kakaóbabot egy tömbbe képes formálni. Egy svájci csokikészítő jött rá arra, hogyan tudja tejjel lágyítani az amúgy kesernyés kakaót – persze csak miután egy másik svájci vállalkozó, Henri Nestlé feltalálta a tejport. Nem véletlen tehát, hogy a svájci tejszoki máig a leghíresebb a világon, hiszen az a szülőhazája. A jó minőségű csoki bizony elég drága, hiszen nagyon hosszú és bonyolult folyamat előállítani.



svájc

Svájc egy Magyarországnál kisebb ország Nyugat-Európában, fővárosa Bern. Négy hivatalos nyelve is van: francia, olasz, német és rétoromán. Nem véletlen, hogy Svájcban találták fel a tejsokit, hiszen a svájci Alpokban nagyon sok tehenet tartanak. A bocikkal tarkított zöld hegyoldal jellegzetes alpesi táj. A hegyekben ugyanis növényeket nem nagyon tudnak termesztetni, a tehenek kedvenc eledele viszont éppen a hegyi legelőkön sarjadó friss, zöld fű. Nem csoda, hogy a svájci tejszoki mellett a másik leghíresebb termékük a sajt.

CUKOR

A finom csoki gyártásához nemcsak tej kell, hanem cukor is, ami nagyon sokáig az egyik legdrágább csemegének számított. Nehéz előállítani, és az alapanyaga, a cukornád csak meleg éghajlaton terem meg. Európában sokáig csak mézet használtak édesítésre, és elcsodálkoztak, hogy a cukorhoz nem kellenek méhek. A cukor olyan becses alapanyag volt, hogy sokáig orvosságként tartották. Sok szó volt róla, mennyi növény került Amerikából Európába – nos, a cukornád útja viszont éppen fordított. Az első cukornádültetvényt maga Kolumbusz Kristóf hozta létre Közép-Amerikában, ahol hamarosan



rengeteg cukornádat termesztettek. Ám a cukor még így is nagyon drága volt. Alig kétszáz éve jöttek rá arra, hogy répából sokkal egyszerűbb cukrot gyártani. A cukorrépa persze nem ugyanaz, mint a sárgarépa: sokkal nagyobb, a színe pedig fehér. Viszont a cukornáddal szemben Európában is remekül megterem. A répacukor elterjedése után a cukorfogyasztás is megnőtt. Kétszáz éve alig fél kiló cukor fogyott fejenként Magyarországon egy évben, mára már több mint negyven kiló. Képzeld egymás mellé negyven csomag cukrot! Nagyon soknak tűnik, ugye?



FEHÉR CSOKI?

A fehér csoki valójában nem csoki, hiszen nincs benne kakaópor, van benne viszont kakaóvaj! Tehát ez is kakaóból készül, de csak a kakaóbabból kivont zsiradék kerül bele, aminek tényleg olyan fehér színe van, mint a vajnak. A kakaó ugyanis nagyon zsíros növény, és a csokigyártás során kettéválasztják a fehér színű zsírt és a barna színű port.



CSOKIGYÁRTÁS

1. LÉPÉS: A kakaót leszüretelik a fáról.
2. LÉPÉS: A kakaóbabokat nem szedik ki azonnal belőle, egy darabig állni hagyják a gyümölcsöket, hiszen így sokkal finomabb íze lesz.
3. LÉPÉS: Kiszedik a kakaóbabot, és 1-2 hétig szárítják a napon.
4. LÉPÉS: Ezután a kakaóbabot megpirítják, azaz pörkölik.
5. LÉPÉS: A kakaóbabot fel is kell törni, mint a diót, majd megőrlik. Az őrlés után a masszát összepréselik, ekkor kiválik a kakaóvaj, és visszamarad a kakaómassza.
6. LÉPÉS: A masszához hozzákeverik a cukrot és a tejport.
7. LÉPÉS: Ezt a keveréket még nagyon sokszor át kell darálni, keverni és melegíteni, mire selymes csokoládé lesz belőle. Ezt aztán öntőformába teszik, és hagyják kihűlni. Ha viszont megre kerül, újra megolvad!





TEA

A kakaó mellett a másik, általad is biztosan gyakran fogyasztott meleg ital a tea. A magyar nyelvben minden olyan szárított növényt teának hívunk, amit forró vízzel leforrázunk, majd megiszunk. A tea azonban valójában egy Ázsiából származó növény, a teafa levele. A teafák akár tízméteresre is megnőhetnek, és sok száz évig is élhetnek. Sajnos mifelénk nem, ugyanis a meleg, nedves, azaz trópusi éghajlatot kedvelik, ami nálunk nincs. De itthon is van olyan teabolt, ahol különlegesen öreg fákról szedett tealeveleket vehetsz. Persze a teaültetvényeken nem nőnek ilyen hosszú ideig a teacserjék.



A tea legnagyobb európai rajongói az angolok, akik Indiából hajókkal szállították Európába a tealeveleket. Angliában is sokáig a forró csokoládé számított a legnépszerűbb italnak, de aztán hamar felülkerekedett a tea, és népszerűsége a mai napig töretlen. Az első teaboltot Thomas Twining nyitotta meg több mint háromszáz évvel ezelőtt 1717-ben. Ez még ma is működik, te is meg tudod nézni, ha egyszer Londonba látogatsz.



DÉLUTÁNI TEA

II. Károly angol király portugál felesége kezdett először teázni délutánonként, majd a teához hozzátettek egy kis süteményt, muffint és szendvicset is. Viktória királynő, aki több mint hatvanhárom évig uralkodott Nagy-Britanniában,

nagyon megkedvelte, és széles körben divatba hozta a délutáni teát, ami azóta szerte Angliában elterjedt. Olyannyira, hogy a divatházak egy idő után külön ruhákat terveztek a délutáni teázáshoz, ami tulajdonképpen nem más, mint egy kis teával kísért uzsonna, amit az angolok még ma is nagyon szeretnek.

Az angolok találták ki a világ leghíresebb teakeverékét is, az Earl Grey teát, ami egy brit miniszterelnökről, Charles Grey grófról kapta a nevét. Ő fogyasztotta először ezt a különleges, citrusos teakeveréket, és gyorsan a kedvence



is lett. Az Earl Grey teában a fekete tea szárított leveleit bergamot – egy narancsféle – héjával illatosítják.

Az Earl Grey nagy kedvence a jelenlegi angol királynőnek, II. Erzsébetnek is, aki minden reggelt egy meleg Earl Grey teával kezd, amibe pár korty tejet is tölt. II. Erzsébet egyébként már nagyon régóta, hatvankilenc éve uralkodik Nagy-Britanniában. Ezzel megelőzte nemcsak Viktória királynőt, de a világ összes női uralkodóját. Egy királynő sem ült hosszabb ideig a trónon, mint ő.



Ki Találta Fel a Teafiltert?

A teát biztos leginkább filter formában ismered, és talán el sem gondolkodtál még rajta, hogy mi lapul a kis papírcsomagok belsejében. Pedig a teafilter nem is olyan régi találmány! Természetesen ennek az őseit is az angolok találták ki, nem csak az angol királynő issza ugyanis tejjel a teát, Angliában ez egy nagyon népszerű szokás. A tejes teában úszkáló levelek azonban nem nyújtanak túl kellemes élményt, ezért találták ki a fém teatojást, és ebbe töltötték a tealeveleket.

A selyembe, majd papírba csomagolt teát, azaz a teafiltert Amerikában alkalmazták először, és Európában eleinte nem volt nagyon népszerű. Mostanra persze elterjedt mindenhol, de az igazi tearajongók ma is csak valódi



levelekből főzik – azaz forrázzák – a teát. Úgy vélik, a tea élvezetére rá kell szánni az időt. Ráadásul egy jó minőségű teafüvet akár tízszer is le lehet forrázni, és a teának minden alkalommal más íze lesz! Egyszer majd próbáld ki te is!

FÁRÓL a CSÉSZÉBE

1. LÉPÉS: A tea a kakaóhoz hasonlóan nagy utat tesz meg, amíg a csészédbe ér. A teafákat hatalmas ültetvényeken telepítik, és nem hagyják túl magasra megnőni, hogy könnyebb legyen begyűjteni a leveleiket.

2. LÉPÉS: Meleg éghajlaton egész évben zöldellnek a teafa levelei, így bármikor leszedhetőek. A tealeveleket nagy munkával, kézzel gyűjtik. Ha legközelebb teát iszol, gondolj erre is!

3. LÉPÉS: Szüret után szétterítik és megfonnyasztják a zöld leveleket, hogy elpárologjon belőlük a víz.

4. LÉPÉS: A fonnyadt leveleket össze kell sodorni, ettől szabadulnak ugyanis fel a levélben a finom aromák és illatok.



5. LÉPÉS: És a zöld tea készen is van! A fekete teát azonban még további folyamatok során melegen tartják és erjesztik, így nyeri el erős aromáját és jellegzetes sötétvöröses színét. A zöld és a fekete tea tehát ugyanaz a növény - bár az íze és a színe teljesen más.

⑤



ZÖLD tea



FEKETE tea

BUDDHA

A legtöbb teát Kínában, Indiában és Japánban termesztik, és mindhárom országban népszerűek a buddhista tanítások is. A buddhista vallás követői szerint Gautama Buddha a valaha élt legnagyobb tanító volt, aki egész életét az igazság keresésének szentelte. Úgy tartják, a teát is ő fedezte fel, amikor meditálás közben egyszer egy tealevél a csészéjébe hullott.

JAPÁN TEASZERTARTÁS

Természetesen nemcsak Angliában, hanem a tea termőhelyén, Kínában és Japánban is nagy hagyománya van a teázásnak. Japánban a teázásra használt kis házakat régi szokások szerint rendezik be, és a teát mindig a földön, úgynevezett tatamin ülve fogyasztják.

Japánban nagyon szigorú szabályai vannak a tea fogyasztásának! Teázás előtt mindig kezet mosnak, sőt még a szájukat is kiöblítik. A csészéket gondosan el kell törölni egy vászonkendővel. Télen nagy, nyáron kicsi és széles csészéket használnak, hogy hamarabb kihűljön a tea. A japán és



kínai teáscsészék egyébként sokkal kisebbek, mint amit mi megszoktunk, és fülük sincs. A teaszertartást egy teafőző mester vezeti, és maximum öt vendéget hívhat meg magához. A szertartáson mindig a házigazda kortyol először a csészéből, majd körbeadja a meleg italt. A közel négyórás szertartás alatt többféle teát kóstolnak, könnyű ételeket esznek, az étkezések között pedig megcsodálják a kertet, ami a teaháznak fontos tartozéka.

SZAMOVÁR

Teázni Oroszországban is nagyon szeretnek, teázáshoz használt eszközük a szamovár – ami egy jellegzetes formájú, forró vizet tároló edény. Az oroszok nagyon erősre főzik a teát, különösen az indiai teákat szeretik. Ebből az erős, sötét színű teából öntenek egy keveset a csésze aljára, és ráengedik a szamovárból a forró vizet.





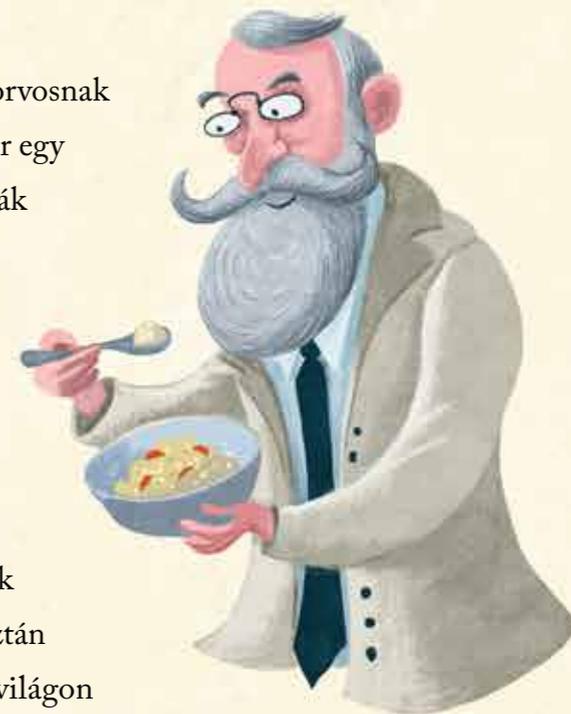
müZLI



A világ legnépszerűbb reggelije a müzli. Bár ma már rengeteg gabonapehely van forgalomban, a müzli eredetileg csak zabpehelyből, dióból, almából és tejből állt, és természetesen cukor nélkül készült. A müzli egy hagyományosan népi étel, amit Svájcban fogyasztottak előszeretettel a pásztorok. Ők még nem reggelire ették, hanem inkább leves gyanánt. A *muesli* szó egyébként azt jelenti: pépecske. A világ nagy része sokáig nem is ismerte ezt a kásaszerű ételt, amit egy svájci orvos hozott divatba a 20. század elején.



A Maximilian Bircher-Benner nevű orvosnak ugyanis volt egy magánklinikája, és egyszer egy hegyi túra alkalmával a helyiek megkínálták müzlivel, ami nagyon ízlett neki. Elhatározta, hogy a kását a kórházában gyógyuló betegekkel is megismerteti, annyira egészségesnek tartotta. Úgy gondolta, ezt a kásácskát minden étkezés előtt megenni a betegekivel, és biztos jótékony hatással lesz majd rájuk. Eredetileg tehát csak kórházi reggelinek szánták a müzlit, de aztán egyre többen megszerették, és az egész világon divatba jött. Elkezdték persze csokival és egyéb hozzávalókkal dúsítani, de ennek már nincs köze az eredeti recepthez. A különböző cukros gabonapelyhek tehát nem valódi müzlik, és sajnos nem is túlzottan egészségesek.



Vajas kenyér

Talán nincs jobb étel egy szelet friss vajas kenyérnél! A kenyér az emberiség egyik legfőbb tápláléka, és valamilyen formában mindenhol fogyasztják. Már az ősember is rájött arra a tűz felfedezése után, hogy a gabonáknak tűzön pirítva jó ízük van. Csak sajnos kemény munka és sok idő megrágcsálni a gabonamagvakat. Aztán kiderült, hogy össze is lehet zúzni őket, így keletkezik a liszt, amiből különféle lepények süthetőek. Ezt pedig már jóval könnyebb megrágni, és laktatóbb is.



Ötzi, a JÉGEMBER

Biztos hallottál már Ötziről. A jégember több mint öt-ezer évig feküdt az Alpok hegység jégében, amíg 1991-ben meg nem találta két túrázó. A jég a gyomrának a tartalmát is megőrizte sok ezer évig. A tudósok ebből kiderítették, hogy már az ősember is szívesen sütögetett a tűzön valamiféle gabonából készült lepényt.

Manapság a legtöbb kenyér búzából készül, pedig kenyeret lehet sütni árpából, rozsból, zabból is. Sőt, eleinte inkább ezeket a gabonákat használták, amelyekből lapos lepényeket sütöttek. Csak jóval később, az ókori Egyiptomban jöttek rá arra, hogy ha az előző napi kenyértésztából hozzátesznek egy kicsit a frisshez, akkor a tészta megemelkedik. Ezért a kenyér könnyebb lesz, finomabb, és sokkal tovább eláll. Így fedezték fel a kovászt, ami azóta elengedhetetlen összetevője a kenyérnek.



KOVÁSZ

A kovász egy előtészta. Ebben sincs más, mint liszt meg víz, de ha állni hagyjuk, a lisztben lévő kis baktériumok és gombák szaporodni kezdenek, és elkezd erjedni a keverék. Ezek jó és fontos baktériumok, amelyek elengedhetetlenek a szervezet működése és a jó emésztés szempontjából,



ráadásul segítenek megnőni a kenyérnek kelés közben. Hiszed vagy sem, közel négyszáz hasznos baktérium él a testünkben!

A kenyérsütés csak akkor tudott igazán elterjedni, amikor feltalálták a gabona megőrlésére alkalmas malmot. A gabonát ugyanis eleinte kézzel törték össze két kő között, vagy egy mozsárban. Ez bizony nagyon hosszú ideig tartott! Ha egyszer van időd, próbáldj összetörni néhány búzaszemet egy mozsárban!

Az első, kezdetleges malmokat még emberi erővel, majd állatokkal hajtották, aztán Franciaországban feltalálták a szélmalmot. Más országokban pedig – mint például nálunk is – inkább a vízimalom terjedt el. Ezekben a malmokban is malomkövek zúzták össze a gabonát, csak a nehéz malomköveket már nem az embereknek kellett forgatni, így több lisztet tudtak előállítani.

De a kenyérhez még egy dolgot fel kellett ám fedezni: a kemencét és a sütőt. Mert amíg a lepénykenyereket forró kővön is meg tudták sütni, az alaposan megkelt, vaskos kenyérhez egy jó forró kemence kellett.

Ahogy ma minden lakásban van sütő, úgy nem is olyan régen minden háznál volt kemence, hiszen a falvakban mindenki otthon sütötte a kenyeret. A nagyvárosokban persze nem lehetett otthon kenyeret sütni, ott pékségek alakultak ki. Már az ókori Rómában is sok pék dolgozott, a rómaiak ugyanis odavoltak a péksütikért. Ezek persze egészen

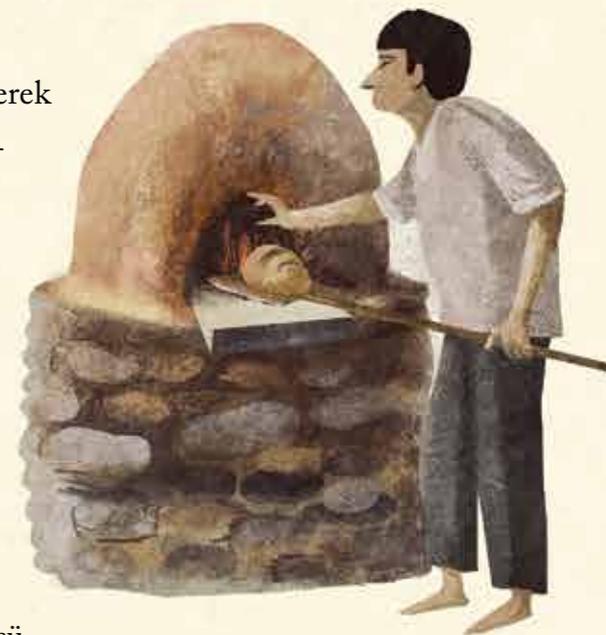


ÓKORI
RÓMAI KENYÉR

máshogy néztek ki, mint manapság. A kerek sütiket mézzel, túróval és magokkal ízesítették, és az utcán árulták. Ezt reggelizték például az iskolába siető gyerekek. Sok idő eltelt még, mire létrejöttek az első fedett pékségek Párizsban.

A jó kenyér legalább egy napig készül. Ezalatt a tésztához adott kovász lassan átalakítja a lisztben lévő gabona szerkezetét, és ettől igazán finom és könnyű lesz. Kovász helyett élesztővel is lehet sütni a kenyeret, úgy gyorsabban elkészül, viszont más az íze, és nehezebben emészthető. Ha kovász vagy élesztő nélkül sütjük a kenyeret, lapos marad.

Sok helyen persze még mindig szívesen sütnek lapos kenyeret, ilyen például Indiában a naan, Mexikóban a tortilla, Izraelben a macesz, vagy az általa is biztosan ismert pita. Mi Magyarországon leginkább fehér vagy barna búzakenyeret eszünk, hiszen nálunk a búza remekül megterem. Tőlünk északabbra, például Németországban, Svédországban vagy Angliában a búzának már túl hideg van, ezért ott inkább rozskenyeret esznek. A legtöbb országban azonban nem csak egyféle kenyeret esznek, Németországban például több mint kétszázféle kenyér létezik.



KENYEREK a VILÁG KÖRÜL

Bagett - Franciaország



A franciák jellegzetes hosszú kenyere, kemény, ropogós héjjal, tetején bemetszéssel.

Barhesz - Izrael



Fonott, tejmentes kalács, ami hagyományosan a zsidó családokban minden péntek este (ami a szombat kezdetének számít) asztalra kerül. Erre az alkalomra hosszúkás, a zsidó újévre, azaz a ros hájánára kerek barheszt sütnek, amit mézbe is mártanak, hogy édes legyen az új év.

Bannock - Skócia



Gyors, lapos kenyér, amit élesztő nélkül, eredetileg a Skóciában megtermő gabonákból, árpából és rozsból sütöttek.

Ciabatta - Olaszország



Ez az olasz szendvicskenyér hasonlít a bagettre, de jóval puhább a héja, és kisebb is.

naan - India



Indiai lapos kenyér, amit eredetileg kemencében sütnek és köretként eszik, a fűszeres indiai raguba, azaz a currybe mártogatva.

Rugbrød - Dánia



Sötét színű, dán rozskenyér, amit gyakran magokkal, például lenmaggal, napraforgóval vagy tökmaggal együtt sütnek, általában hosszúkás sütőformában.

Reikäleipä - Finnország



Lapos rozskenyér, nagy lyukkal a közepén. A régi szokás szerint sokat sütöttek belőle, aztán a konyha plafonjára rögzített rúdra fűzték, és ott szárították. Ettől ugyan kemény lesz, de a finnek szerint éppen ezért finom.

Rewena Paraora - Új-Zéland



A maorik híres kenyere, amit főtt, tört burgonyából készített kovással sütnek. Ehhez a maori lila krumplit vagy a sárga édesburgonyát használják.

Bagel vagy Bublik - Lengyelország



A bagel is lyukas közepen, de jóval kisebb, zsömlé nagyságú. Ez nem rozs-, hanem búzalisztból készül, és jellegzetessége, hogy sütés előtt még forró vízben meg is főzik. Sütés után madzagra fűzve árulták - ebben nagyon hasonlít a német eredetű percre. A bagel lengyelországi zsidó közösségekben lett nagyon népszerű, és onnan jutott el Ukrajnába és Oroszországba is, majd a bevándorlók révén meghódította Amerikát.

Kifli - Ausztria, Magyarország



Búzalisztból készült, félhold alakú péksütemény, amit először a kolostorokban sütöttek, és Közép-Európában nagyon elterjedt. Ebből fejlődött ki később Franciaországban a croissant, bár annak ma már teljesen más a tésztája.

Tortilla - Mexikó



Kukoricalisztból készült lepénykenyér, amit már a mai Mexikó területén élő azték indiánok is készítettek.

Vaj

A kenyér önmagában is nagyon finom, de a legfinomabb egy kis lekvárral vagy vajjal. A vaj nem ugyanaz, mint a margarin! Míg utóbbi növényi olajokból készül, a vaj készítéséhez minden esetben tej kell. A vaj mindig nagyon drága csemegének számított, leginkább azért, mert nagyon fáradságos munka előállítani.

Először egy kicsit állni hagyják a tejet, így a tetején összegyűlik a tejszín, ezt leszedik, és elkezdik nagyon erősen és sokáig egy favödörben ütögetni, azaz köpülni. A vajat ma már gép készíti, de régen nehéz fizikai munka volt, amit többnyire nők végeztek. Az erőteljes rázás miatt a tejszínből kicsi gömböcskék, azaz zsírcseppek csapódnak ki, ez a vaj, ami már nem folyékony, mint a tej, hanem szilárd, de kenhető. A vaj tehát nem más, mint a tejben lévő zsiradék.



Régen az elkészült vajat jól lesózták, majd egy faedénybe nyomkodták, így sokáig elállt. Később a gyorsan elfogyasztott, friss tejszínből készült vajhoz már nem használtak sót, így azt édes süteményekhez is lehetett enni, például teázás mellé. Ebből már biztos rájöttél, hogy ezért hívják a sótlan vajat teavajnak, ami mindig nagyon jó minőségű, édes tejszínből készült vaj.

RECEPTEK

PaLaCSINTA

A palacsintából soha sem elég. Nálunk legalábbis még nem volt olyan, hogy ne fogyott volna el az utolsó darabig. Éppen ezért ez egy nagy adag palacsintához való recept, ha először készítesz palacsintát, vagy csak pár darabot szeretnél, kevesebb lisztből készítsd! A lényeg, hogy 100 gramm liszthez egy tojást számolj!

HOZZÁVALÓK:

- 300 gramm liszt
- 3 tojás
- 4,5 deci tej
- 3 deci szóda
- csipet só
- 1/2 deci olaj



1. LÉPÉS: A lisztet mérd bele egy keverőedénybe.

2. LÉPÉS: A tejet és a szódát öntsd össze, és üsd bele a tojásokat, majd jól keverd el.

3. LÉPÉS: A folyadékot egy habverő segítségével gyors mozdulatokkal keverd hozzá a liszthez! Ne egyszerre öntsd hozzá, és folyamatosan keverd, különben a tészta csomós lesz!

4. LÉPÉS: Ha mégis csomós lett, robotgéppel is átkeverheted. Akkor jó, ha nagyjából olyan sűrű, mint a tejszín, és egy kicsit állnia kell, hogy a liszt felszívja a folyadékot.

5. LÉPÉS: A végén önts hozzá egy kis olajat! Ha reggelire szeretnéd, előző este is bekeverheted a tésztát.

6. LÉPÉS: A palacsintatésztát mindig forró serpenyőben süsd, és ne keseredj el, ha az első pár darab leragad!



nyári paprikás krumpli bográcsban

Ha még soha nem próbáltál a szabadban főzni, itt a remek alkalom! Nincs is annál jobb program egy nyári este, mint megfőzni a vacsorát, és ülni a tűz mellett, amíg be nem sötétedik. És meglátod, hogy a bográcsban főzött ételnek egészen más íze lesz, mint annak, amit egy lábasban készítesz a konyhában. A paprikás krumpli receptje ráadásul elég egyszerű.

HOZZÁVALÓK:

- 1 kis darab szalonna (vagy étolaj)
- 2 közepes vöröshagyma
- 1,5 kg krumpli (keményebb fajta)
- 2 nagy teáskanál pirospaprika
- 1 szál debreceni kolbász
- 2 pár virsli
- só



1. LÉPÉS: Pucold meg a hagymákat, és vágd össze! Ha ebben még nincs gyakorlatod, jobb, ha felnőltre bízod a dolgot, mert a hagymaaprítás nem olyan egyszerű.

2. LÉPÉS: Pucold meg a krumplit is, és vágd kockára! Szeleteld fel a szalonnát, a jófajta virslit és a kolbászt is.

3. LÉPÉS: Rakjatok tüzet a kertben, és akasszátok fel a bográcsot. Ha jól átmelegedett, tedd bele a szalonnát, hogy olvadjon ki a zsírja. Ha nem elég, tegyél hozzá még egy kis étolajat, majd öntsd bele az összevágott hagymát, és lassú tűzön párold meg!

4. LÉPÉS: Ha már puha a hagyma, vegyétek le a tűzről a bográcsot - vigyázat, forró -, és szórd bele a pirospaprikát! (Soha ne a tűz fölött, mert akkor keserű lesz.)

5. LÉPÉS: Tegyétek vissza együtt a tűzre a bográcsot, majd szórd bele a jófajta kolbászt és a felvágott krumplit! Forgasd át a zsírban a krumplit, majd öntsd fel annyi vízzel, hogy ellepje, és sózd is meg!

6. LÉPÉS: A virslit csak a legvégén add hozzá, de ki is hagyhatod. Friss kovászos kenyérrel és kovászos uborkával az igazi.



SZUSI

Sokan azt gondolják, hogy szusit készíteni bonyolult, és nagy szakértelmet igényel, de ez koránt sincs így! Ha egyszer rájössz a helyes technikára, akkor nem fog gondot okozni az algalapok feltekerése. Valószínűleg el kell menned egy ázsiai boltba, hogy beszerezd a hozzávalókat, de ha minden megvan, a szusikészítés nagyszerű program szülinapi bulin vagy csak úgy a családdal.

HOZZÁVALÓK:

- 1 csomag algalap, azaz nori
- 30 dkg szusirizs vagy kerek szemű rizs
- rizsecet (vagy almaecet)
- zöldségek vegyesen: répa, uborka, avokádó, kaliforniai paprika
- 10 dkg lazacfilé
- szójaszós, só, cukor



1. LÉPÉS: Most már sok helyen lehet kapni szusirizst, legjobb, ha azzal dolgozol! Kétszeres mennyiségű (sótlan) vízben főzd kb. 20 perc alatt puhára, majd fedő alatt hagyd kihűlni.

2. LÉPÉS: Közben 3 kanál rizsecetet keverj össze egy kanál cukorral és egy kis sóval, és add hozzá a langyos rizshez. Egyébként ha nem szereted ecetesen a rizst, és elég tapadós a rizsed, ezt a lépést el lehet hagyni!

3. LÉPÉS: Ezután a rizst terítsd szét egy széles tálon. Fontos, hogy teljesen kihűljön! Ha már hideg a rizs, egy konyharuhára teríts fóliát, és erre helyezd az algalapokat fényes felükkel lefelé. Persze még jobb, ha van otthon szusitekerő bambusz.

4. LÉPÉS: Borítsd be az algalapot ujjnyi vastagon hideg rizzsel, de a végén hagyd üresen kb. 2 centit. A rizses végébe tedd a felvágott zöldségeket és a kockára vágott nyers, friss lazacot (de lehet csak zöldségesen is készíteni!). Ne pakold meg túlságosan!

1



2



3



4





5. LÉPÉS: Ezután a bambusz vagy folpack segítségével kezd el nagyon szorosan feltekerni, egészen az algalap végéig, ahol kihagytál egy kis részt. Ezt a részt vizezd meg az ujjaddal, hogy tapadós legyen, és nyomkodd rá a tekercsre. Hagyd picit állni! Ezután már csak szeletelni kell – egy jó éles késsel, felnőtt segítségével! Minden vágás után vizezd a kést, különben a rizstől tapadós lesz.

.....



6. LÉPÉS: A tálaláshoz tegyél mellé szójaszószt, de ha szereted a csípőset, lehet wasabiba, pácolt gyömbéres öntetbe is tunkolni!



@ Orchard Literary Agency

@ Orchard Literary Agency