

## Nagyanyám főztje

Az egyszerű székely ember életét átszötte a takarékoság. Ez különösen jellemző az étkezésre: nyáron, dologidőben naponta négyszer ettek, télen viszont – mikor kevesebb munka volt – már a két főétkezéshez ragaszkodtak. Elítélték a beosztás nélkül élő családokat.

Szem előtt tartották az étel tartalmasságát is. A kenyér, puliszka mellett rendszeresen fogyasztottak krumplit. A hús az étlapon volt mind télen, mind nyáron, de mértékkel. „Kicsi hús, nagy puliszka” – szólt a jelszó. A fehérjeszükségletet főleg tojás, tej és tejtermékek fogyasztása által fedezték, de a száraz hüvelyesek is hetente kétszer az asztalra kerültek. A nyers zöldséget húsos ételek mellé fogyasztották. A legkedveltebb a saláta, hagyma, káposzta, uborka és retek volt, de ma már a paradicsom és paprika is nagy népszerűségnek örvend.

Fontos vitaminforrást jelentett ősztől tavaszig a nagy kádokban ellevezett savanyú káposzta. A mindennapi élelem elmaradhatatlan kiegészítője a gyümölcs, amelyet az érési időnek megfelelően fogyasztottak, télen pedig készenlétben állt a pincében ászkokra raktározott alma. Szinte minden gyümölcsből aszaltak: szilvát, körtét, meggyet, almát. A vászonzacskókba helyezett, szellős helyen raktározott aszaltalma, a „bagolytüdő” a gyermekek téli csemegéje volt.

Az ételek ízesítése jellegzetességekkel bír tájegységként. Székelyföldön régen a fűszerek is a háztól kerültek ki: így a vöröshagyma, fokhagyma, petrezselyemlevél, tárkony, lestyán, kapor, csombor, ánizs, majoránna, rozmarin, torma, zsálya stb. A paprika és bors használata csak az utóbbi időkben terjedt el. Savanyításra a házilag készített almaecet volt a legjobb.

A főzés művészete tudomány. Jellemző egy népre, tájegységre, hagyományaink részét képezi. Erdemes megőrizni, a sajátosságok folytonosságát biztosítani.

A családon belüli munkamegosztásból fakadóan általánosan elfogadottá vált az elv, miszerint a fakanál az asszony kezébe való, a konyha az asszony birodalma. „A világ legrégebbi istensége az asszony, a legszebb szentély a konyha. Onnan származik minden: a nyugalom, a szelídség, a vigasz, a szerelem és az erő” – mondják.

A sors küzdelmeiben edzett asszonyok szakértelmét nem igazolta diploma. Bizonyítványuk, mesterlevelük nem volt arról a tudásról, bölcsességről, amit a századok során összegyűjtöttek, örökölt kultúrájukban felhalmoztak. Nem lapoz-

tak receptes könyveket. Egyszerűen csak művelték és továbbadták a tanultakat. Munkájuknak nem volt pénzben kifejezhető értéke. „Rangjuk” sem volt: ők a házak asszonyai voltak, akik átfogták a családban együtt élő generációk gondjait-báját, s felelősséggel végezték dolgukat.

Nehéz kiválasztani a rengeteg jóból a legjobbat. Ezért azokból a receptekből tallóztam, amelyeket a mai napig magam is szívesen főzök, családom, vendégeim jóízűen fogyasztják.

### Tokány népes családnak

½ kg borjú- vagy sertéshúsból is kiadós tokány készülhet a családnak. Borjúhúsból a legfinomabb. A húst falatokra vágva tesszük a forró zsíradékba, majd kavargatjuk, míg színt vált. Hozzáadjuk az apróra vágott hagymát és sót (1 kg húshoz 40 dkg hagyma), ami a hússal együtt párolódik. Szükség szerint kavargatjuk, időnként kevés vizet töltünk alá. Közben 1 kg burgonyát a héjában megfőzünk, meghámozzuk, majd kockára vágjuk. A megpuhult hús hagymás mártását ízesítjük kevés édes fűszerpaprikával, borssal, szaporítjuk 3-4 dl tejföllel, apróra vágott petrezselyemlevéllel. Ebbe a bő mártásba a hús mellé beleforgatjuk a felvágott meleg burgonyát. Idénynek megfelelően zöldséggel vagy nyáron kovászos uborkával, télen ecetes uborkával, illetve cikakáposztával tálaljuk.

### Csirkepaprikás

Az adagokra vágott csirkét megsózzuk. Forró zsírban vagy olajban átsütjük, majd fedő alatt pároljuk. Hozzáadunk két kisebb fej apróra vágott hagymát, majd szükség szerint vizet töltünk alá. Nagyanyám a fővő puliszka levéből tett időnként 1-2 kanállal. Ez adta a mártás sajátos ízét. A megpuhult húst zsírjára le-sütjük, kevés liszttel, fűszerpaprikával le-hintjük, vízzel felengedjük, még meglob-bantjuk (keveset főzzük), a mártást tej-föllel szaporítjuk. Vacsorára puliszkával, ebédre galuskával tálaljuk.

### Puliszka

Nem az eresztett puliszka receptjét írom le. Régen a rendes falusi puliszkát – vasárnap kivételével – reggel és este is főzték. A törökbúza nem csak állateledel. Ugyanakkor nem kizárólag a szegények étele, mindenki fogyasztja, mert szereti. Különösen disznóköltéssel, csirkepaprikással, szalonnás tojásrántottával, rántott káposztával, juhtúróval, hideg vagy forralt tejjel.

Minden háznál külön edényt tartottak erre a célra, a puliszkás fazekat. Ez régen zománcos, öntött vasfazék volt, ma zománcos pléhfazék. Annyi fél liter vizet tettek föni, ahány ember részére főtt a puliszka. 4 személyre a két liter víz a négyliteres fazékban főtt. Ebbe tettek egy evőkanál sót és fél kiló szitált törökbúzalisztet. Miután ez fedő nélkül 25 percig főtt, a levéből kisebb edénybe le kellett önteni, majd keverőfával a lisztet a megmaradt vízben simára kavarni, még ott a kályha tetején. Amikor a puliszka egészen simává vált, a forró puliszkalébe mártogatott fakanállal kerekre lapogatták. Majd még 2 percre a tűzön hagyták a fazekat, amíg a puliszka megsülent, azután az asztalra előkészített puliszkás lapitóra borították és kendercérnával szeletelték. Hajdanán nyitott tűzhelyen, felakasztott üstben főzték a puliszkát. Nagyanyám már a kályhán főzte.

### Gyümölcslepény szászosan

A székely konyhára hatott a szomszédos népek konyhaművészete. Jellegzetes eset a szászoktól átvett gyümölcslepény.

Egy tepszi tészta adag: 35–40 dkg liszttel porhanyó kelt tésztát készítünk, 12–15 dkg vaját vagy margarint morzsálunk a lisztbe. Csak tojássárgáját teszünk bele, kettőt vagy hármat. Fél deci tejbe feloldunk egy kanálnyi cukrot és késhegynyi sót. Ebben 3 dkg élesztőt futtatunk fel. Kidolgozzuk, kelni hagyjuk.

3 dl édesített tejet főzni teszünk. Hozzáadunk egy csipetnyi sót, majd – mikor felforrt – belekavarunk 3 evőkanál grízt. Sűrűre főzzük. Hűlni hagyjuk, időnként megkavarjuk, hogy ne bőrozzon meg. Mikor kihűlt, hozzákavarjuk 3 tojás sárgáját, 2 dl sűrű tejfölt és 6 tojás felvert, cukorral keményített habját. A gyümölcsöt (meggy vagy szilva) előre ki kell magolni, szűrőn a levét lecsurgatni. A megkelt tésztát jól kikent tepsibe tesszük, s még hagyjuk kelni. Ezután egy kevés zsemlemorzssával lehintjük, a gyümölcsöt ráhelyezzük, hogy a héjas fele a tészta alá kerüljön. A szilvát örölt fahéjjal is meghintjük. A grízes főzetet megkóstoljuk, amennyiben nem elég édes, még cukrot adunk hozzá, majd ráöntjük a gyümölcs tetejére. Előmelegített sütőben sütjük, míg rózsaszínűvé válik. Mikor kihűlt, a tepsiben négyzet formákat vágunk és tálaljuk.

*Cs. Gergely Gizella*

