



CSUTRI RÉPA

Csutri répa

Tudományosan: Brassica napus L. var. napobrassica. Régen az Őrségben népszerű gyökérzöldség volt a csutrirépa. Ha már vendégeskedtünk az Őrségben, az asszonyok egy másik jellegzetes étellel, a tarlórépa, vagy kerékrépa főzelékkel is megismertettek bennünket. Érdeemes kipróbálni, olcsó és tápláló egytálétel. Akár a mákos laskának, vagy a csutris bélesnek is jó kiegészítője lehet.

Előjáróban megtudtuk, hogy a kerékrépa nem azonos a bélesben használt rokonával, a csuttrival. A csutri kimondottan emberi fogyasztásra használt, sárga színű, hosszabb gyökér. A lila színű, gömbölyded kerékrépat takarmányozásra is használják, és még ma is sok háztartásban savanyítva teszik el télire, hasonlóan a káposztához. De nem kell megijedni, savanyított változatát a nagyobb áruházakban zöldségeseknél is beszerezhetjük. Felhasználás előtt azonban okvetlenül kóstoljuk meg, hogy van-e benne elég a fűszerekből: sóból, borsból, babérlevélből. Ha nem találjuk elég jónak, ezeket a főzés során pótolni kell.

Közel 30 fajta karórépa ismert, van közöttük kerek zöld héjjal, a „Snow ball” (hólabda) nevű fehér húsú és fehér köntösű, a „Golden ball” sárga bőrű és húsú, akár a mi csutri répánk. Nyersen, és főzve is ehető, édeskés ízűek. Bár édeskés, a cukortartalmuk kisebb, mint a cukorrépáé. Jellemzőjük, hogy sok C-vitamint, rostokat és B6- vitamint tartalmaznak. Nagyon régi kultúrnövények, főként a földközi-tenger partvidékén szokták termesztetni. Nedves hűvös klímát igényel. Kissé fagyérzékeny. A csutri, akár csak karórépa testvérei apró magvú, ezért a talaját gondosan elő kell készíteni, vetéskor aprómorzsás, ülepedett, biológiailag is beérett magágyat biztosítsunk a számára. Marharépa-hoz hasonlít, de a nevét nem kell szégyellni, minden országban másként nevezik, különben is valamennyi termesztett répánk a Földközi-tenger partvidékén még ma is az ott található tengeri vadrépa- anyától származik. A talaj legyen legalább semleges, vagy enyhén lúgos kémhatású. Vethetjük répatestvéreivel, a takarmány-, és a tarlórépával együtt, de külön-külön sorba, a második évükben viszont, amikor magszedésre fogjuk őket, kerüljenek távol egymástól, mert könnyen elfajzanak. Jó vízgazdálkodású talajokon termesztendő, de a jó mészeltségű tőzeg talajokon is megél. Vetésének az ideje március–április. A vetés után fontos a talaj tömörítése! 5-6 °C fokon 3-5 nap után kelnek. Fogyaszthatók a 6-8 cm nagyságúak, vetéstől 45-60 nap elteltével. A csutri friss fogyasztásra, téli tárolásra július végén vethető, lévén



kétéves növény, emiatt viszont korán vetve hamar magszárba megy. A vetőmagot a második évben kell fogni!

25 cm-es sortávolságra vessük, és a vetést érdemes szitált komposzttal takarni. A palántákat 3-4 lomblevelés korban ültetjük szét. Ne ültessük túl mélyre, ha állandó helyre vetjük, akkor egyelni kell. Rendszeresen kapáljuk! Október végén, november elején takarítjuk be. Átlagos tenyészideje 18-20 hét. A túl korai betakarítás a tárolhatóságot rontja. Pincében, homokba vermelve tárolhatjuk. A répatest alakja és talajbeli elhelyezkedése tekintetében három típus: gömbölyű, lapított gömbölyű, és megnyúlt hengeres forma különíthető el. A kisebb, kerek szárú fajták a legrövidebb tenyészidejűek, a középhosszúak közepes, a nagy lapított gömb alakúak pedig hosszú tenyészidejűek. Nálunk lereszelve, egy kis virágmézzel megbolondítva nyalánksággént is asztra kerül, de rágyalulva különlegessé teszi a salátákat is. Így nyersen megőrzi a magas C-vitamin tartalmát, de emellett számottevő a B1-, B2-, B6-, és a P-vitamin készlete is. Miként minden sárga és narancssárga zöldség és gyümölcs, a csutri répa is erős antioxidáns, karotinoidokat és bioflavonoidokat tartalmaz, s mint ilyen, erősíti az immunrendszert, a látást, a szívet, csökkenti a rák kockázatát.

A gyökérezőzöldségekhez hasonlóan ásványianyagokban is gazdag, különösen vasban, kalciumban, foszforban és a káliumban bővelkedik, s értékét növeli,



hogy jelentős mennyiségben tartalmaz pektint is. Régen elsősorban rétesek töltelékéhez használták, köretként illik a vadhúsokhoz, a kolbászhoz, apróra darabolva belerakhatjuk zöldséglevesekbe, vagy krumplival felesben szerecsendióval és gyömbérral ízesítve, reszelt sajttal gazdagítva finom krémleves készíthető belőle. Megpirítva, mint a reszelt káposztát, kifőtt tésztát is ízesíthetünk vele. A csutris rétes töltelékhez a répát megtisztítjuk, lereszeljük, enyhén megsózzunk és hagyjuk egy kicsit állni. Később kinyomjuk a levét és zsírban, vagy olajban kisütjük, megszórjuk cukorral, majd azzal is tovább sütjük, hogy karamellizálódjon. Zsenge korában hámozás nélkül is ehető alapos mosás után. Levelei is ehetőek. Idősebb korában hámozni kell, majd sütik, be vagy raguba, levesbe, párolt ételekbe tehetjük. Savanyítható is.

Csutris-mákos és szilvás-tökmagos rétes

Hozzávalók: 1,3 kg liszt, másfél evőkanál só, kb. egy liter langyos víz. A csutris-mákos töltelékhez: 3 csutri (karó) répa, só, 2 evőkanál sertészsír, 20 dkg cukor, 20 dkg darált mák. A szilvás töltelékhez: 20 dkg aszalt szilva, 20 dkg friss szilva (vagy befőtt), 20 dkg darált tökmag, 15 dkg cukor. A tésztára: 3 dl étolaj, egy liter tejföl. A tepsik előkészítéséhez zsír.

A lisztet tálba szitáljuk, belekeverjük a sót, és langyos vízzel jó alaposan kidagasztjuk, hogy laza, levegős tésztát kapjunk. Lisztezett deszkára borítjuk, ott is átdolgozzuk, majd két részre választjuk, és mindkét bucit egyenként is kigyúrjuk. Étolajjal átkenjük a tetejét, ruhával letakarjuk, és másfél óráig pihentetjük.

A csutris töltelékhez a répát megtisztítjuk, lereszeljük, enyhén besózzuk, és abban állni hagyjuk. Kinyomjuk a levét, és felforrósított zsírban kisütjük. Tíz dkg cukrot belekeverünk, majd azzal is tovább sütjük, hogy a cukor megkaramellizálódjon. A mákhoz is keverünk ízlés szerint cukrot. A szilvás rétes töltelékéhez az aszalékot kis kockákra vágjuk, a szilvát is legalább négyfelé szeljük. A tökmagot ledaráljuk, és cukorral összekeverjük. A megpihent tésztát lisztezett abroszon először nyújtófával kicsit megsodorjuk, majd olajjal átkenjük a tetejét, és vékonyra széthúzzuk. A szélét legombolyítjuk, a tésztát olajjal, tejföllel, és töltelékkel bőségesen megszórjuk, majd a terítő segítségével két oldalról az asztal közepéig feltekerjük. Kizsírozott tepsiben rudakat vágunk belőle.

Ezeket még jó vastagon átkenjük tejföllel, és meglocsoljuk olajjal is. Előmelegített sütőben átsütjük, porcukorral megszórjuk a tetejét, és szeletekre vágjuk.



Csutrifőzelék gazdagon

A főzelékhez: egy kg savanyított répa, egy füstölt hátsó csülök és ízlés szerinti bőrke szükséges. A rántáshoz két nagy fej hagyma, zsír, liszt, pirospaprika kell.

A csülköt és a bőrkét előre megfőzzük, a répát kinyomkodjuk, majd a csülök levében tesszük fel főni úgy, hogy a lé bőven ellepje. Legalább egy órát főni hagyjuk. Időközben a húsféléket felkockázzuk, és amikor a répa már majdnem kész, hozzáadjuk a léhez. Majd ahogy az őrsegi asszonyok mondják, belerántunk.

A hagymás rántáshoz először felforrósítjuk a zsiradékot, majd bőséges liszttel kevés ideig kavargatjuk. Ekkor adjuk hozzá az apróra vágott hagymát, ezzel is tovább pirítjuk, majd végül adagoljuk a pirospaprikát. Felöntjük egy dl vízzel, simára keverjük, felforraljuk és a répa közé öntjük. A főzeléket a rántással együtt megint felfőzzük. Friss, omlós kenyérral tálaljuk.

Készíthetünk csutri levest is habarással, vagy akár tejfől nélkül is, de a szalafői asszonyok azt vallják: aki szereti a jót, az tesz bele. Hasonlóképpen elhagyható a főzelékből a csülök is: ha valaki nem eszik húst, vagy böjtöt tart az advent idején, készítheti anélkül is.

Mivel nem ismertük a csutri répát, ezért elutaztunk a feleségemmel Szalafőre, ahol Gaál Zsuzsanna volt segítségünkre. A „Múltidéző porta” volt a szálláshelyünk, és rengeteg segítséget kaptunk e cikk megírásához. A porta maga a csoda! Elbűvölő helyen, a falutól egy kicsit távolabb egy erdővel, mezőkkel tarkított ház együttesben laktunk, hallgatva a tulajdonos élménybeszámolóját, viszont akárhova küldött bennünket sehol nem láttunk csutrit! Azt mondták, hogy gyermekkorukba még volt, de mára kivesztek belőle. Azért sikerült egy helyen kapnunk, bár ezt nem az Őrségben, hanem attól távolabb ettük. Ha arrafelé járnak, keressék a csutri répát és az abból készült ételeket, hátha mégis találnak, kár volna kiveszni ebből az igazán finom ízű növényből! Keressék Gaál Zsuzsát a 36/30/3901694 számon, egy igazi tündérkével találkozhatnak, és még lehet, hogy elirányítja Önöket oda, ahol még lehet enni belőle. Nekünk sikerült!

**Grosz Tamás 5065 Nagykörű Tomori út 37.
Mobil: 20 9168711. Email: ragokamuvek@gmail.com**