

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 1. szám, 2007. január



Tisztelt Olvasó!

A Táplálkozás és Tudomány című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Örömmel tapasztaljuk, hogy Önök közül egyre többen használják a Táplálkozás és Tudomány egyes részleteit, sőt akár egy teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték hírlevelünket forrásként.

Télen – a pihenő természethez hasonlóan –, az ember is hajlamos a visszavonulásra, a csendes elmélkedésre – kiváltképp finom falatok társaságában. Januári számunkkal letűnt korok hangulatát szeretnénk felidézni régen élt uralkodók, politikusok, híres művészek kedvelt ételeinek, és a hozzájuk kapcsolódó rövid történeteknek a bemutatásával. Egy recepttel zárul a hírlevél, reméljük, elkészítésével sikerül egy kis kóstolót kapni a múlt ízeiből.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőség

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 1. szám, 2007. január

Híres emberek – kedvenc ételek

Források

Régi idők szakácskönyveit lapozgatva az embert megérinti az adott kor varázsa, és rájön, hogy egy igazi szakácskönyv jóval több, mint receptek gyűjteménye: kiolvasható belőle történelem, földrajz, élővilág, orvoslás, művészet, stb...

„... a szakács műve múlandó: minél jobb, annál hamarabb elpusztítják. De ő maga is titkos hős, jobbára ismeretlen; a konyha egyszerre szabadságának és száműzetésének helye.” – írja az 1690-es évek végén megjelent első nyomtatott magyar nyelvű szakácskönyv monográfiája.

Nagy magyarjaink étkei

Mátyás király idejéből származnak a legkorábbi magyar étkezést bemutató gasztronómiai beszámolók. Az életírók tudósításai alapján elmondható, hogy a királyi udvarban szerették a válogatott, finom ételeket. Különösen kedvelték a *halakat* (csuka, menyhal, angolna, hering) és a különböző *húsféléket* (marha, juh, sertés, vadak, baromfiak); a *zöldségfélék* mellett pedig nagy gondot fordítottak a kovászos *magyar kenyér* és a *sajtok* elkészítésére is. Jellemző volt a – kiváltképp *sáfrányban* – gazdag fűszerezés, a (bortól, ecettől, tejföltől) savanykás, illetve az

édesbe hajló ízesítés, valamint a sokféle mártás. Állítólag a nagyobb vendégfogadások alkalmával Mátyás személyesen is benézett a konyhába, kedvenc ételeit megkóstolta, és véleményt mondott a fűszerezésről. A nagy műveltségű, a művészeteket és a tudományt támogató uralkodó reneszánsz életformájához hozzátartozott az étel és az ital kulturált fogyasztása is. Beatrix királyasszonynak nagy érdemei voltak a nyugati, elsősorban az olasz ízléshez igazodó új étkezési és borfogyasztási szokások kialakításában, a nagyevés és a nagyivás felszámolásában. A király felesége saját konyhát tartott fenn a királyi konyha mellett, ahonnan nápolyi receptek alapján készített ételek és cukrászsütemények kerültek ki, melyek szépsége néha a szobrászi alkotásokéval vetekedett. Még fagyalt is szerepelt a királyi étlapon, amelyet Pesten csak jóval később, az 1760-as években kezdtek el árusítani.

Az elkövetkezendő évszázadok étkezéséről nem sok feljegyzés maradt, ezért ugorjunk egy nagyot az időben és nézzük meg, hogy a XIX-XX. század népszerű magyarjai milyen ételekért lelkesedtek.

Déryné, a híres színésznő naplójában részletesen megemlékezik arról a kulináris élvezetről, amikor először kóstolta a *kolozsvári káposztát*. Legnevesebb magyar költőink egyikének, **Petőfi Sándornak**

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 1. szám, 2007. január

kedvencei a hagyományos ételek: a *túrós csusza*, és a finom *pecsenyehúsok* voltak. A nagy mesélőnek, **Jókai Mórnak** kedvence a *tirolai máj* volt és több más, szívesen fogyasztott étele közül talán a legismertebb a nagy szemű babból és füstölt malackörömből készült leves, amit az író saját írásaiban „*görögolvasó arany- vagy angyalbakkancs*” kifejezéssel illetett. Mint mondta, olyan nagy szemű bab kell hozzá, mint a görög szerzetesek rózsafüzérje, és az omlós füstölt malacköröm színre arany, formára meg, mint az angyalok lábbelije. Jókai felesége, **Laborfalvy Róza**, a gyönyörű, ünnepezt színésznő sokat időzött a tűzhely mellett; *aszalt szilvás orjalevese*, *sertésbordája* nagy népszerűségnek örvendett vendégei körében. A pazar lakomák végén kedvelt csemege volt a Jókai-háznál a *jégbe hűtött dinnye rummal és tejszínhabbal*. A haza bölcse, **Deák Ferenc** minden bizonnyal édesszájú volt, ha a róla elnevezett *Deák-tortára* és a *Deák-módra készült sütemény-változatokra* gondolunk. Ezen kívül nagyon szerette a *sült csirkét paradicsommal*, mely hajdan a Vörösmarty tér sarkán található Angol királynő szálló specialitásai közé tartozott. **Kossuth Lajos** kedvelte a *citromos kolbászt*, valamint a pozsonyi kifli egy speciális, Palugyay Jakab Vasforrás nevű vendéglőjében kínált formáját, amely *Kossuth-kifli* néven vált ismertté. **Széchenyi István** nagy rajongója volt az akkoriban „fagyosnak” vagy „hideg nyalatnak” nevezett csemegének, a *fagyaltnak*, ami szép tálalásban, tisztára mosott tengeri kagylóban

került a nagyközönség elé. A *palóclevest* 1892-ben Gundel Károly apja, Gundel János készítette először **Mikszáth Kálmánnak**, „a nagy palócnak” ürühúsból (ivartalanított juhból), zöldbabból és csipetkéből. **Krúdy Gyula**, aki igazi ínycenc volt, regényeiben is nagy figyelmet szentel ételnek-italnak, s utánozhatatlan hangulatot varázsolva, tűnődve elmélkedik a különböző fogások élvezetéről. Az író a *rácpony*, *marha-* és *körömpörkölt* mellett a *tányérhúsok* (főtt marhahús) nagy kedvelője volt. **József Attila** a házias jellegű ennivalók híve volt: 1926-ban, a gasztronómia egyik legnagyobb szentélyéből, Párizsból írt levelében testvérétől, Jolántól azt kéri, hogy küldjön neki csomagban *bablevest csipetkével és kolbászreszeléssel*. Az író **Molnár Ferenc** rajongott a *rétesekért*. Fennmaradt, hogy a London Szálló vezetője (Molnárnak ez volt a törzshelye) annak idején vidékről rétesütő asszonyokat hozatott fel, és az író monogramjának megfelelő formájúra süttette a tésztát. Az író felesége, **Fedák Sári** színésznő egyaránt szeretett finom desszerteket enni és sütni – nevét dicséri a *Fedák-lepény* és a *Fedák-torta*. Érdekes, hogy tortája receptjének közlését több szakácskönyv szerkesztőjének is engedélyezte, viszont a korabeli források szerint lepényét csak Móráné tudta igazán az ízlése szerint elkészíteni, ezért egyedül az ő szakácskönyvébe kerülhetett be ennek a süteménynek a receptje. **Móra Ferenc** felesége **Wallehausen Ilona** sokak által elismert háziasszony volt, aki nagy örömét lelta

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 1. szám, 2007. január

a vendéglátásban. Előfordult, hogy nagyobb ünnepen harmincnál is több étele került egyszerre az asztalra. Szakácskönyvével – amelyben jóízű és könnyen elkészíthető ételeinek leírásait osztotta meg az olvasóival – óriási sikert aratott.

Világhírű Nobel-díjas tudósunk, **Szent-Györgyi Albert** neve a gasztronómiába is bevonult, ugyanis 1938-ban a lillafüredi Palota Szálló akkori konyhafőnöke engedélyt kért és kapott a tudóstól, hogy róla nevezze el *paprikás csirke* receptjét. Elkészítéséhez természetesen paprika is szükséges: őrölt pirospaprika mellett parázson sült, majd héjától megszabadítva felszeletelt vastag húsos zöldpaprika kell hozzá.

Európa nagyjai

A legenda szerint **Medici Katalin** – akit kikiáltottak már firenzei boszorkánynak, de a reneszánsz francia művészet felvirágoztatójának is – egy különleges édességgel, a vanília illatú, narancsos palacsintával (*crepe suzette*) hódította vissza férjének, II. Henrik francia királynak a szívét. Az eredmény magáért beszélt: az addig terméketlennek tartott Katalin ezután hét gyermekkel ajándékozta meg az uralkodót.

A farsangi időszak egyik népszerű eledele a *fánk*, melyet XVI. Lajos hitvese, **Marie Antoinette** nagyon kedvelt. A franciák úgy tartják, hogy a királyné egy karneváli éjszakán kóstolta meg először egy mézeskalácsos

mester utcán árult paraszti fánkját, amely annyira elbűvölte, hogy az egész kosárnyi árut megvásároltatta. A karnevál után magához hívatta a fánksütőt, aki megosztotta a királyi cukrásszal az elkészítés titkát. A recept kisebb módosítását követően ezután a királyi udvarban rendszeresen fel kellett szolgálni ezt a finomságot, amely közkedvelt lett és az idők múlásával mindenütt elterjedt.

A krónikák szerint Bonaparte **Napoleon**, a rettegett császár félt a pocakosodástól, ezért keveset evett, de azt válogatás nélkül. Legfeljebb két fogásból fogyasztott, és azt is többnyire sebtében. Dunant, Napóleon kedvenc udvari szakácsa, egy napon azt a meglepő feladatot kapta, hogy a császár ifjúkori kedvenc ételét, a *pacalt* készítse el számára. Dunant először kétségbe esett, mivel úgy gondolta, hogy a pacal nem méltó a császárhoz, ráadásul nehezen emészthető. Másnap – egy kis ötlettel – mégis pacal került Bonaparte asztalára. Dunant ugyanis fogoly húst használt sertés pacal helyett, amely azonban így is tetszést aratott Napóleonnál.

A marengói csata nagy francia győzelmének emlékét őrzi a *sült csirke Marengo* módra receptje. Állítólag a jó hír hallatán Dunant kiejtette kezéből a paradicsompürével teli edényt, amely egyenesen egy ropogósra sült csirkére borult. Napóleon éppen ekkor tért vissza a hadiszállásra, amikor is azonnal tálalni kellett számára. Újabb csirkét nem volt idő kisütetni, ezért a főszakács a paradicsomos

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 1. szám, 2007. január

csirkét ízesítette tovább gombával, fűszerekkel.
A hatás nem maradt el: a császárnak ízlett az új fogás.

Az idősebbik **Alexandre Dumas**, aki A három testőr, A fekete tulipán és még több száz mű írója, művésze volt a *salátakészítésnek*. Kedvenc vendéglőjében, a Maison d'Orban gyakran kiment a konyhába, és maga is ízesítette a készülő ételt. Konyhai nagyszótár című 1200 oldalas szakácskönyvében – mely egyúttal a nagy író utolsó műve lett – adta közre mesterfogásait, érdekes anekdotáit, s mintegy a gasztronómia világtörténetét.

Edouard Manet, a világhírű festő reggeliző asztalán mindig helyet kapott a több mint harmincféle módon készülő *omlett* valamelyik változata, továbbá a *lazac* vagy *más halfélék*, melyet egyik reggelit ábrázoló festményén is megörökített. Életének egy időszakában sok gyümölcscsendéletet alkotott citromról, dinnyéről, szilváról, stb... Egyszer egy köteg spárgát ábrázolt, amit egy neves újságíró megvásárolt, aki azonban többet adott a képért, mint amit Manet kért érte. Erre a festő külön megfestett egy szál spárgát, és elküldte a bőkezű vásárlónak egy kísérőlevéllel, melyben ez állt: „Hiányzott egy szál a kötegből.”

Folytathatnánk a kalandozást a gasztronómia szerteágazó, érdekes világában, de mostanra már bizonyára minden kedves olvasónk megéhezett, ezért itt az ideje, hogy kezünkbe vegyük a fakanalat. Az alábbiakban

következzen Déryné egyik kedvencének, a kolozsvári káposztának receptje.

Kolozsvári káposzta

Hozzávalók: 2 kg savanyú káposzta, 30 dkg füstölt kolbász, 75 dkg disznóhús, 2 dl tejföl, 15 dkg rizs, 1 fej vöröshagyma, 1 csésze húsleves, zsír, só, paprika

Elkészítés: A savanyú káposztát kinyomkodjuk, majd utána megpároljuk. A rizst kevés zsírban megpirítjuk, utána a húslevesben kifőzzük. A hagymát forró zsírban aranybarnára pirítjuk, a sertéshúst megdarálva a hagymához tesszük a serpenyőbe, összekeverjük vele, és jól átpirítjuk. Ezután levesszük a lángról, s hozzákeverjük a paprikát. Tűzálló edényt zsírral kikenünk, majd a kissé átpárolt savanyú káposzta egyharmadát beletesszük, arra a sertéshús és a rizs felét, valamint a kolbászt karikára vágva. Ráöntjük a tejföl felét, majd befedjük a savanyú káposzta harmadával, a hús és a rizs maradékával, végül ráborítjuk a megmaradt savanyú káposztát. A tejföl fennmaradt részét ráöntjük a káposztára, szétkenjük rajta, majd kolbászkarikákkal díszítjük. Előre melegített sütőben, fedő nélkül átsütjük.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 1. szám, 2007. január

Irodalomjegyzék:

Bóra Ferenc: Életörömöt nyújtó étel- és borfogyasztás Mátyás uralkodása idején. Borbarát 7.évf.3.sz. 2002.

Dr. Borda József – Dr. Sándor László – Szabó Ernő – Szigeti Andor: Gasztronómiai lexikon. Mezőgazda Kiadó, Budapest, 1993.

Dr. Draveczky Balázs: Balázs mester, az asztali örömök historikusa. Híres emberek kedves ételei. Magánkiadás, Budapest, 2003.

Dr. Draveczky Balázs: Újabb történetek terített asztalokról és környékükről. Pallas Stúdió, Budapest, 2000.

Halász Zoltán: Mesélő szakácskönyv. Minerva Kiadó, Budapest, 1985.

Kun Erzsébet: Tojástánc. Gondolat Kiadó, Budapest, 1988.

Papp Endre: A vendéglős és híres vendégei. Axel Springer-Budapest Kiadói Kft., Budapest, 1999.

Szántó András: Eleink ételei. Válogatás régi szakácskönyvekből. Mezőgazdasági Kiadó, 1986.

Varga András: A szegedi Egyetemi Könyvtár kincsei. A Misztótfalusi-szakácskönyv. (Misztótfalusi Kis Miklós: Szakácmesterségnek könyvecskéje. Kolozsvár, 1698.)

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY hírlevél

kiadja:

PR Agent Kommunikációs Tanácsadó Kft.

szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Szász-Győző Zsuzsanna (dietetikus - MDOSZ)
Soós Eszter (kommunikációs tanácsadó)

lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1051 Budapest, Arany János u. 31.
Tel.: 06 1 269-2910
Tel. / Fax: 06 1 374-1347
e-mail: mdosz@mdosz.hu
www.diet.hu

szerkesztőség:

Szigeti Györgyi
1013 Budapest, Váralja u. 3.
Tel.: 06 1 481-0560 Fax: 06 1 481-0561
e-mail: gyorgyi.szigeti@pragent.hu
www.pragent.hu