



Az ezerarcú lecsó

A lecsó a magyar konyha egyik ikonikus fogása, amelyet vélhetően az 1870-es években itt megtelepedett bolgárkertészek hoztak be a hazai gasztronómiába. Az alaprecept szerint a hagymát zsiradékon, klasszikusan sertésszíron vagy szalonlán, korszerűbben semleges ízű olajon megpirítjuk, erre kerül a felkarikázott paprika és a cikkekre vágott paradicsom, só. Az alapreceptben ezeken kívül nem szerepel más, de sokszor tesznek bele fűszerpaprikát, borsot, majoránna is. A lecsót leginkább egytálételként fogyasztjuk, ilyenkor gazdagíthatjuk tojással, kolbásszal, virslivel, illetve rizzsel, burgonyával, tarhonyával, esetleg kenyérrel, de mehet bele szinte bármilyen más zöldség is, például zöldbab, gomba vagy cukkini. Az alapétel köretként remekül illik sült húshoz vagy sült libamájjal mellé, de fűszerként is megjelenik számos magyaros ételben. A kevés zsiradékkal készült változat minden további nélkül beilleszthető az egészséges táplálkozásba, vagy például tojással és barna rizzsel kiegészítve egy könnyű, olcsó, húsmentes családi étkezés lehet – mondja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

Mikor együnk lecsót?

A lecsó tulajdonképpen főzelékként vagy zöldséraguként értelmezhető, hiszen az alaprecepthez a zsiradékon és a fűszereken kívül csak zöldségek (1 hagyma, 2 paradicsom, 4 paprika) kellenek, amelyek a hazai táplálkozási ajánlásban, az OKOSTÁNYÉR®-ban a naponta fogyasztandó élelmiszerek közé tartoznak. Az MDOSZ ajánlása a gyümölcsökkel együtt 500 g mennyiségben szabja meg a napi adagot, döntően a zöldségek javára. Ez 5 egységnek felel meg, amiből 3-4 adag legyen a zöldség, amit lehetőleg egyszer nyersen is együnk a nap folyamán. Ennek a táplálkozási ajánlásnak a betartásához keresve sem találunk jobb ételt, mint a lecsó, ami ráadásul még a fenntarthatósági szempontoknak is eleget tesz, ha mostanában készítjük. Az OKOSTÁNYÉR® ugyanis elsősorban a hazai, szezonális alapanyagok választását javasolja, amelyek sok esetben olcsóbbak, tápanyagokban pedig gazdagabbak. Bármikor összeüthetünk egy finom lecsót, de a szezonja éppen most van! Aki viszont télen sem szeretne lemondani a nyár ízeiről, akár el is teheti csíráztatott üvegekbe, dunsztolással tartósítva.

Minden nemzetnek a maga lecsója felé hajlik a keze...

Bár a lecsót kifejezetten magyar ételnek gondoljuk, látható, hogy a hazai gasztronómiában is rengeteg változata van. Ugyanez a sokoldalúság mutatkozik meg a nemzetközi konyhákban is, amelyekben egy-egy kis változtatással, egy-egy újabb zöldség hozzáadásával a mi lecsónkhoz nagyon hasonló fogások készülnek az alábbiak szerint:

- a francia ratatouille a paprika, paradicsom, hagyma mellé cukkinit és padlizsánt is ad, fűszerként petrezselymet és fokhagymát is használ
- olasz peperonatában fokhagyma, olívaolaj és petrezselyem is van a magyar lecsó hozzávalóin kívül
- a spanyol pisto a miénkhez képest színesebb, burgonya, cukkini és padlizsán, sima paprika helyett pedig kaliforniai paprika van benne, olívaolajjal, sóval és borsal készül
- a török menemen a hagyma-paprika-paradicsom triót tojással gazdagítja
- a bolgár/szerb dzsucecsben a klasszikus alapanyagokhoz padlizsán és rizs kerül
- a közel-keleti shakshouka a török recepthez hasonló, de római köménnyel és petrezselyemmel ízesítik

Érdemes ezeket is kipróbálni, de már akkor is kicsit különlegesebbé tehetjük a hagyományos lecsót, ha a vöröshagyma helyett a kissé édeskésebb salottahagymából készítjük az alapot, és a klasszikus fürtös paradicsom és a tévépaprika mellé teszünk egy kápiát is.



Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Lecsó változatok

egyszerű



40 DKG PARADICSOM + 80 DKG ZÖLDPAPRIKA + 2 FEJ VÖRÖSHAGYMA + 2 EK OLAJ + SÓ, BORS

tökös



40 DKG PARADICSOM + 1 FEJ VÖRÖSHAGYMA + 25 DKG TÖK + 75 DKG ZÖLDPAPRIKA + 2 EK OLAJ
+ 1 TK FÜSZERPAPRIKA + SÓ

spanyol



50 DKG BURGONYA + 4 TOJÁS + 2 FEJ VÖRÖSHAGYMA + 1 KG CUKKINI + 1 DB PIROS KALIFORNIAI
PAPRIKA + 25 DKG PARADICSOM + 2 EK ÉTOLAJ + SÓ, BORS

húsos-rizses



40 dkg paradicsom + 25 dkg zöldpaprika + 7,5 dkg rizs + 1 fej vöröshagyma + 2
szelet füstölt pulykamell vagy comb + 2 dl tejföl + 2 ek étolaj + só, bors

gombás



50 DKG PARADICSOM + 1 KG ZÖLDPAPRIKA + 2 FEJ VÖRÖSHAGYMA + 30 DKG GOMBA + 3 GEREZD
FOKHAGYMA + 2 EK OLAJ + 2 TK FÜSZERPAPRIKA + SÓ, BORS