

Cigány konyha régen és most

Egy régebbi és egy friss receptgyűjteményből válogatunk hétköznapi, olcsó és ünnepi ételeket. Csemer Géza – Korpádi Péter – Patyi Árpád *Cigány ételkönyve*¹ nem hagyományos szakácskönyv, inkább személyes bevezetés a cigányzenészek, úgynevezett „úri cigányok”, a szerző tágabb családjának, felmenőinek és környezetének konyhájába, ahol gyakran az éttermekből hazavitt ételek receptjei alapján készültek az otthoniak is. Az étel státuszt jelentett, zsíros, húsos fogásokat éppúgy találunk az összeállításban, mint egyszerűeket, szegénység, eszközhiány miatt találékonyan, az állat minden részét felhasználva, kevés és olcsó összetevőből készült ételeket. Olvasmánynak is élvezetes a kedves, olykor fanyar öniróniával megfogalmazott, egy-egy anekdotával fűszerezett könyv. Cigányzenészekről, családi eseményekről készült régi fotói az előző századfordulót és a huszadik század első felét idézik fel, amikor „úr és cigány együtt ivott-evett”.

Hasonlóan személyes hangú Budai Zsanett és Tonté Barbara *Romani Gastro*² című 50 receptet tartalmazó válogatása. A gasztrobloggerek minden ételhez fűznek egy kis bevezetőt: magyarázatot az eredetéhez, javaslatokat változatokra. Kulturális küldetésüknek tartják, hogy a gasztronómián keresztül megismertessék kultúrájukat, s emellett elsődleges szempont számukra az egészségtudatosságra nevelés, miként az is, hogy a roma konyha szájáról szájra terjedő, anyáról lányára hagyományozódó receptjeit összegyűjtsék és írásban is megőrizték. Az eredeti ételleírásokat átdolgozva, egy-egy összetevőt egészségesebbre cserélve a mai étkezési szokásokhoz igazítva a nemzedékek távlatából ránk hagyományozódottakkal együtt olyan ételeket találunk náluk, amelyek közül biztosan szívesen kipróbálnánk néhányat.

A roma konyha közösségről közösségre változik, és rengeteg meglepetés van benne. Akkor is érdemes ezeket a könyveket lapozgatni, ha éppen nem főzni, csak olvasgatni akarunk. Aki nem sokat tud a cigányokról, az is mindjárt megért néhány jellegzetességet az étkezési szokásokhoz fűzött magyarázatokból.

Bodag

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 4-5 evőkanál libazsír, 1 teáskanál sütőpor vagy szódobikarbóna, 1 evőkanál só, 3 dl langyos víz.

A szódobikarbónát elvegyítjük a lisztben, hozzáadjuk a zsiradékot és a sót, s annyi vizet, amennyivel lágy, rugalmas tésztát kapunk. Kis pihentetés után kerek lepényeket formázunk, és liszttel meghintve a tepsis hátán sütjük ki őket.

A bodagnak sok elnevezése ismert még (vakaró, vakarcs, punya stb.) a vándorló cigányok lepénykenyere volt, de ma is szívesen készítik. Tésztáját eredetileg csak sóval-vízzel gyúrták, de zsírral, sütőporral ízesebb és szellősebb lesz. Adhatunk hozzá zöldfűszereket, magokat. Kisülve még melegen vagy kihűlve is finom bármilyen szaftos ételhez vagy mártogatós szószhoz, zöldségkrémhez.

Cigánytúró

Hozzávalók: 25 dkg tehéntúró, 1,5 dl tejföl, 2 db tojás, 1 db paradicsom, 1 db paprika, 1 szál újhagyma, só, bors.

A túrót összekeverjük a tejföllel. A tojást keményre főzzük, majd kihűlés után kockákra vágva a túróba keverjük. Hozzáadjuk az apróra vágalt zöldségeket

is, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Az eredeti recept szerint friss zöldségek helyett lecsót adtak a túróhoz, érdemes kipróbálni, amikor éppen lecsót főzünk.

Savanyú belsőségleges

Hozzávalók: 20 dkg sertéstüdő, 20 dkg sertésszív, 20 dkg sertésnyelv, 2 db vöröshagyma, 1 db fehérrépa, 2 db sárgarépa, 1db kisebb zeller, 5 dkg rizs, 1 db paprika, 1 evőkanál zsiradék, egész bors, só, ecet, babérlevél.

A belsőségeket nagyobb kockákra vágva lobogó forró, sós vízben előfőzzük. Leszűrjük, kisebb darabokra vágva megtisztítjuk: a tüdőből kivágjuk a nagyobb hörgőket, a szívből az ereket, és a nyelv felső rétegét lehúzzuk. Egy vöröshagymát felkockázva üvegesre párolunk a zsiradékon, hozzáadjuk a belsőséget, még pirítjuk pár percig, majd felöntjük vízzel. A megtisztított feldarabolt zöldségekkel fűszerekkel együtt lassan főzzük egy óra hosszan. Az utolsó negyedórában beletesszük a rizst és az ecetet.

Pacalleves

Hozzávalók: 40 dkg előfőzött pacal, 5 dkg húsos szalonna, 5 dkg rizs, 2 dl tejföl, 2 db sárgarépa, 1 db fehérrépa, 1 db zeller, 2 evőkanál liszt, 2 evőkanál tárkonyecet, 2-3

¹ Csemer Géza – Korpádi Péter – Patyi Árpád: *Cigány ételkönyv. Leírások ételekről, étkezési szokásokról* (PolgART Lap és Könyvkiadó Kft., Budapest, 1999)

² Budai Zsanett – Tonté Barbara: *Romani Gastro. 50 recept Hagyományosan. Másképp* (Libri Könyvkiadó Kft., Budapest, 2016)

babérlevél, 1 teáskanál finomra vagdalt tárkony, 1 mokkáskanál majoránna, só, őrölt bors.

A pacalt forrásban levő sós vízbe tesszük, hús perc főzés után leszűrjük, de a levét felfogjuk. A hagymát, zöldségeket felaprózzuk, és a szalonna zsírjában megpároljuk, belekeverjük a rizst is, meghintjük a zöldfűszerekkel. Hozzáadjuk a vékony szeletekre vágott abált pacalt, liszttel megszórjuk, és felöntjük az abáló lével. A főzés vége felé belekeverjük a tejfölt, és ezzel együtt még egyszer felforraljuk.

Birsalmás bableves

Hozzávalók: 20 dkg tarkabab, 2 db birsalma, 1 db citrom, 2 dl tejföl, 2-3 evőkanál olaj, 2 evőkanál liszt, 1 gerezd fokhagyma, cukor, szegfűszeg, só, a csipetkéhez 5 dkg liszt, 1 db tojás, só.

A szárazbabot előző este beáztatjuk. Miután a levét leszűrtük, sós vízben feltesszük főni a cikkelyekre vagdalt birsalmával, szegfűszeggel, fokhagymával együtt. Összegyúrjuk a csipetkéhez valókat, és a főzés vége felé a levesbe szaggatjuk. Amikor már puha a bab és a birs, berántjuk a levest, ehhez a cukrot karamellizáljuk. Tejföllel, citromkarikákkal tálaljuk.

Lecsós tökkáposzta

Hozzávalók: 60 dkg gyalult tök, 5 db zöldpaprika, 3 db paradicsom, 2 dl tejföl, 1 db vöröshagyma, 3 evőkanál zsiradék, 2 gerezd fokhagyma, egy csomó kapor, só, pirospaprika.

A zsiradékon először lecsót készítünk, ráborítjuk a besózott gyalult tököt, és a tejfölt is belekeverve lassan főzzük. Finomra vágott kaporral hintjük meg. Kedvelt köret sült kacsával mellé.

Szélesmetélt

Hozzávalók: 50 dkg finomliszt, 10 dkg rétesliszt, 4 db tojás és még 2 tojássárgája, 1 teáskanál só.

Magas falú keverőtálban vagy a gyúródeszkán állítjuk össze a tésztát. A kétféle lisztet és a sőt elvegyítjük, s hozzáadjuk a tojásokat. Addig gyúrjuk, amíg fényes, kemény tésztát kapunk. Nem hígítjuk vízzel. Négy cipót formázunk belőle, és lisztezett deszkán sodrófával vékonyra nyújtjuk. Abroszra terítve egy kis ideig szikkadni hagyjuk a lapokat. Egy-egy lapot a sodrófára feltekерünk, hosszában, közepén felvágjuk a tésztát, és a sodrófáról leesett, többretegű tésztából félujjnyi széles csíkokat vagdálunk. Így frissen ötszörös mennyiségű lobogó forró, sós vízben főzzük ki, de hagyhatjuk a deszkán megszáradni. Ekkor forgassuk meg időnként a metéltet, a teljes kiszáradás után textilzacskóban eltehetjük későbbi főzésre. A száraz tésztát tízszeres mennyiségű vízben főzzük.

A házi készítésű metélt sok édes és sós fogás alapanyaga, körete, ezért érdemes előre elkészíteni, hogy száraztésztaként bármikor elő tudjuk venni.

Cigánytészta tyúkhússal

Hozzávalók: 1 egész tyúk, 40 dkg szélesmetélt, 2-3 dl tejföl, 2 db vöröshagyma, 2 db paprika, 1 db paradicsom, 3 gerezd fokhagyma, só, őrölt bors.

Az összedarabolt tyúkot minden oldalról megsózzuk, borsozzuk, zúzott fokhagymával bedörzsöljük. Tepsiben először megpároljuk, majd rátesszük a felvagdalt zöldségeket, és zsírjára sütjük. A hús közé keverjük a kifőtt szélesmetéltet, és még tovább pirítjuk, majd tejföllel meglocsoljuk.

Tört paszuly (Babos krumpli)

Hozzávalók: 1 kg szárazbab, 50 dkg burgonya, 20 dkg füstölt szalonna, 1 db vöröshagyma, 1 evőkanál liszt, pirospaprika.

A babot előző este beáztatjuk, főzés előtt leöntjük a levet róla. Sós vízben feltesszük főzni, közben a krumplit meghámozzuk, kis kockákra vágjuk. Amikor a bab már majdnem puha, hozzáadjuk a krumplit és együtt főzzük tovább, szinte pépesre. Ha szükséges még adunk hozzá vizet. Villával összetörjük, belekeverünk egy kanál lisztet, és tovább főzzük sűrű, pöfögős masszává. A szalonnát felkockázva megpirítjuk egy serpenyőben, a zsírjában megpároljuk a szálásra vágott hagymát, s a végén megszórjuk pirospaprikával. A tányérra szedünk néhány kanálnyi babos-krumplis pépet, a tetejére szórjuk a kisült szalonnát és hagymát.

Mocskos tészta

Hozzávalók: 40 dkg szélesmetélt, 20 dkg szilvalekvár, egy evőkanál zsiradék vagy 10 dkg füstölt szalonna só.

Lobogó forró, sós vízben kifőzzük a tésztát. Leszűrjük, belekeverjük a kevés zsiradékot és a szilvalekvárt. Izgalmas változat a sós-édes-füstölt sült tészta. Ekkor a felkockázott szalonnával és zsírjával keverjük össze a tésztát, beleforgatjuk a szilvalekvárt, és a sütőben még átsütjük.

Édes-sós derelye

Hozzávalók: 50 dkg túró, 5 dl tejföl, 40 dkg liszt, 3 db tojás és még 3 sárgája, só, 4-5 evőkanál zsír, 5 dkg porcukor.

Tésztát gyúrunk a lisztből, tojásból, egy sárgájával, sóval, és fél órát pihentetjük. A túró összekeverjük a tejföllel, két tojássárgájával, porcukorral. Kinyújtjuk a tésztát, egyik felére kb. ötcentiméteres egy evőkanálnyi túró halmozunk. Ráhajtjuk a tésztaalap másik felét, és derelyevágóval négyzet alakokat vagdálunk. Villával lenyomkodjuk a négyzetek szélét, ezzel összezárjuk a tésztát. Lobogó forró, sós vízbe dobjuk, és addig főzzük, amíg a négyzetek feljönnek a víz tetejére. Leszűrjük, és egy tál alját kikenünk olvasztott zsírral, lerakunk egy sor derelyét, megkenjük kissé sós tejföllel, majd következik a második sor derelye, és így folytatjuk a rétegezést.