

A nyár zöld kincsei, avagy töltött karalábé és lucskos káposzta

2012 június 23. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Legfinomabb hagyományos ételeink egyike. Én a magam részéről annyira szeretem, hogy két hétvégével ezelőtt, mikor az illusztrált adag készült, körülbelül a harmadát meg is ettem. Darabonként, két-három tányérral minden nap, jobban mondva részben éjszaka, horgászás közben :)

Két késő tavaszi étel a jelen bejegyzés tárgya: a **töltött karalábé** és a **lucskos káposzta**. Van egy sor közös vonásuk, ezért kerültek egy bejegyzés keretei közé:

- 1) Csak akkor lehet, jobban mondva célszerű készíteni őket, mikor még teljesen friss, üde a zöldség – a karalábé még nem fás, a káposzta pedig nem kemény - május közepétől május végéig, ha az időjárás is egyetért :)
- 2) Mindkettő integráns része a régi, igazi magyar konyhának, a Czifray-könyvben (1829) már szerepelnek, *Töltött kalarábé* (így!)*, illetve *Édes káposzta rántva* címszó alatt. Dédapáink, ükanyáink kedves ételei, száz évek óta. Mindkettő bizonyosság arra, milyen törzsökös „nemzeti”, igazi jó magyar étel készül pirospaprika nélkül!
- 3) Mindkettőt elég egyszer elkészíteni, tulajdonképpen csak az arányokra kell vigyázni. Az ízük csodálatos, bármilyen nemzetközi összehasonlítást kiállnak, ehhez, gondolom, elég a tény, hogy a nádori udvarban sem vetették meg őket (Czifray István, a mondott szakácskönyv szerzője József nádor főszerkesztője volt.) Még egyszer: ezeket egy évben körülbelül három-négy héten át lehet/érdemes csak készíteni, mielőtt „megfásodik”, illetve megöregedik a zöldség. És nincs az a módszer, az igen magas víztartalom miatt, amivel a friss növényt tartósítani lehetne. Becsüljük hát meg őket!

Töltött karalábé

A friss növénynek héját lehántjuk, és a belsejét kiskanállal, vagy, optimális esetben, az erre készült célszerszámmal (lásd a Galériát) kivájjuk, úgy, hogy tetején a nyílás minél kisebb, a vájat meg minél nagyobb, azaz a héj a lehető legvékonyabb legyen - anélkül, hogy kilyukadna. Tudják, a régi mondás szerint kiből lesz a jó gyógygyógy karalábépuccoló? Aki a levélnyíláson keresztül ki tudja tapétázni az előszobát :) [Csipkés lelkű hölgyolvasóimtól ezennel elnézést kérek.] A félgömb alakú kivájt részeket félretesszük. Fogalmam sincs miért, de ezeket a részeket, akár a töltött káposztánál a tölteléken kívüli egyéb káposztarészeket, nálunk a „haraszt” névvel illetik. Máshol még nem hallottam, de legyen ezentúl akkor haraszt itt is. Tehát félretesszük a harasztot, és megtöltjük a kivájt zöldséget.



Ehhez (végig 8 karalábéra számítva) kell fél kiló darált hús (elsősorban disznó, a zsiradék miatt); 2 tojás, 10 deka rizs előfőzve, valamennyi dinsztelt hagyma, legyen mondjuk egy nagyobb fej, végül só és bors. (Legvégül, a rántásba, petrezselyem is.)

A rizst előfőzzük, a hagymát kevés zsiradékon, legjobban a, IGEN, LEGJOBB A disznózsír, megdinszteljük. A darált húst a rizsszel, a tojásokkal és a hagymával alaposan összekeverjük, tíz percig állni hagyjuk, ez idő alatt a tojás összefogja. A töltelékkel alaposan-szorosan beletuszkoljuk a kivájt növénybe.

Ha mindegyik karalábé meg van töltve, a gombócokat és a „harasztot” nagy fazékba tesszük, mellévagdoszuk (ha van) a karalábé levelét. Felöntjük annyi vízzel (haladóknak fele víz-fele szárnyas alaplé), hogy éppen ellepje. Alaposan sózzuk, könnyű kézzel borsozzuk, lefedjük, közepes lángon 40-50 perc alatt puhára főzzük (ezért kell előfőzni a rizst, a többi – vágdalt, növény, simán megpuhul e rövidebb idő alatt is.)

Világos (szőke, blond) rántást készítünk púpozott evőkanálnyi liszttel és kis diónyi vajjal, rakunk bele rendesebb mennyiségű friss zellerlevelet, esetleg petrezselymet. A rántást alaposan, de óvatosan, belekeverjük a nagy fazék tartalmába, s a végén adunk hozzá egy-másfél deci sűrű tejszínt is. Összebuggyantjuk, kész. Mindenki kap a tányójára két gombócot, mellé harasztot s friss kenyéret. Tökéletes.

* a kalarábé (L-R) az eredeti név, német jövevényszó (Kohlrabi). Utóbb módosult a magyar ajkon könnyebb kiejtésnek megfelelően (Vö: Bárczi Géza: Magyar szófejtő szótár, Bp., 1941. 147. old.)

Lucskos káposzta

Fogalmam sincs, miért pont ezzel a gyanús jelzővel illetik a sajátleves, szalonnázott friss zöld káposztát, de, mivel így tanultam nagyanyámtól, számomra már marad „lucskos” káposzta. Egy főbb jellemvonásában eltér az előző fogástól: ehhez nem feltétlenül szükséges a hús. Lehet hozzá adni bármit, pecsenyét, ilyen-olyan főtt húst, DE nem kötelező. A szalonnától önmagában is megvan a szükséges érzet, persze hús nélkül könnyebb, ám kevésbé laktató. Az élvezeti érték azonban változatlan.

Kell hozzá fejes káposzta. (Amit végigfényképeztem, az öt átlagos fej volt, a receptet **három** fejre írom. Kicsit így is sok, tudom, de egyrészt nagyon finom, „eteti magát”, ahogy régen mondták, másrészt napokig eláll.) Aztán némi csombor – ez ne maradjon el! -, kevés kapor, szalonna és/vagy a b?re, kevés tejföl és kevés liszt a habaráshoz.

Igen könny? elkészíteni, egyetlen buktatója van csupán, ez pedig a káposzta és a víz aránya. Ez a nagyon zsenge káposzta ugyanis annyira „összeesik” főzés közben, hogy nem is gondolná az ember, és kerülend? a valamit-visz-a-víz-szindróma. Tehát három átlagos fej káposztát negyedelünk. A negyedekb?l a torzsát kivágjuk. Az egyes negyedeket hosszában kettévágjuk, és a két részt egybefogva, keresztben körülbelül másfél-két centi vastagságú részekre aprítjuk. Nagy lábasban felforralunk mondjuk 3 ujjnyi vizet. Megsózzuk, és a káposztát rétegenként, akár ha hordóban savanyítanánk, enyhén megsózzuk csomborral és igen kevés kaporral. Meg is sózzuk a rétegeket. Ha van kéznél szalonnab?r (rendes konyhán legyen :)), azt az alsó réteg tetejére tegyük. Rétegenként meg is borsozzuk, ismét csak könny? kézzel.

Ezekkel párhuzamosan kiolvasztunk mondjuk 15 deka kiskockázott füstölt szalonnát, pörcre. Szétválasztjuk a kett?t. Az utolsó réteg káposzta tetejére ráöntjük az egész zsiradékot. (A pörcöt félre lehet tenni túrós csuszához :)) Lángra tesszük a fazekat, mikor újra felforrt, levesszük „takarékra”, és addig főzzük, amíg a káposzta puha, de még harapható lesz. Ne legyen főzelék bel?le, úgy nem ér semmit! Remélem, a képeken látni lehet, hogyan gondolom. A víz mennyiségét akkor találtuk el, ha az „összeesett” káposztától látszik, hogy már forr. Ekkor kevés liszttel és tejjel be kell habarni. Az eredmény se nem főzelék, se nem leves, hanem valami köztes állapot, amit eleink a „lucskos” jelzéssel véltek helyesnek illetni.

Ha jó alapanyagból dolgozik az ember, és sikerül eltalálni a konzisztenciát, akkor ez a legfinomabb hagyományos ételeink egyike. A magam részér?l annyira szeretem, hogy két hétvégével ezel?tt, mikoris az illusztrált adag készült, körülbelül a harmadát meg is ettem. Darabonként, két-három tányérral mindennap, jobban mondva részben éjszaka, horgászás közben :).

Nyokki - mno.hu

DR. DRÁBIK JÁNOS
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden
magyarnak látnia kell”

Ajánló
