

Tharan-Trieb Marianne

# Malajzia konyhái

Kulináris körkép



Elektronikus kiadás: Terebess Ázsia E-Tár

2024

# Tartalom

Előszó

Bevezető áttekintés

## A KÍNAI KONYHA

Hogyan illeszkedik a kínai konyha az ázsiai konyha-kaleidoszkópba?

A táplálék szerepe a kínai kultúrában

Mi teszi a kínai konyhát olyan egyedivé?

Miből főznek?

A minőség megítélése

A fan és a ts'ai

A rizs

A tészta

A szójabab

A zöldségfélék

Állati eredetű hozzávalók

Ami kimaradt: a tejtermék és az édesség

Mit isznak hozzá?

A siker titka

Alkalmazkodóképesség

Maximális gazdaságosság

Rendet a káoszba!

Világnézet - egészség - táplálkozás

Világnézet és vallás

Vallási tabuk a konyhában

Ünnepek és ünnepi ételek

A kínai újév

Holdünnep

... és egyéb ünnepek

Társadalmi különbségek a tálban

Mit evett a császár?

A bankett vagy lakoma

És akinek mindegyik nem telik?

Az étel mint társadalmi üzenethordozó

A tea

Regionális különbségek

A terített asztal

Lépünk be a konyhába

Konyhaeszközök

Főzési módszerek

Beavatás lépésről lépésre

Alapanyagok (szószedet, magyarázat)

Gyakorlati tanácsok

## AZ INDIAI KONYHA

Bevezetés

Észak és dél

Dél

A vallási csoportok konyhái

A vegetáriánizmus

Filozófia: a lélek és a test tápláléka

A terített asztal  
Mi kerül a terített asztalra?  
Édességek, harapnivalók  
Fűszerek - egészség  
A konyha és használati eszközei  
Meggzívelendő tanácsok  
Mit tartsunk az indiai kamrában?  
Szómagyarázat

A MALÁJ KONYHA  
Bevezetés  
Miből főznek?  
Tipikus maláj ételek (magyarázat)  
Ünnepek  
Egészség - babonák  
Szokások az "asztalnál"  
Bevezetés a gyakorlatba

A NYONYA KONYHA  
Nyonya előételek, harapnivalók

Az utcai árusok - „Street food”  
A mikrohullámú sütő

## Előszó

Malajziáról, erről a távoli és egzotikus országról nem sokat tud a magyar olvasó, hát még a konyhájáról! Pedig ebben a nagyon kevert kultúrájú országban a konyha nagyon sok meglepetést tartogat az érdeklődő számára. Malajzia lakói nem csak malájok, ahogy az ország neve alapján gondolnánk, hanem az ország lakossága kívülük 23 %-nál több kínaiából és 7 %-nál több indiaiból áll. A népek keveredése és együttélése a világon egyedülálló kulináris kínálatot nyújt. A világon sok helyen, főleg nagyvárosokban található elég nemzetközi étterem, ahol az ingyenc "világkörüli utat" tehet a terített asztalnál. De itt három nép, a maláj, a kínai és az indiai él együtt hosszabb-rövidebb ideje, és ha a népek az utóbbi időkig nem is nagyon keveredtek, de konyhájuk hatott egymásra. Mindhárom nép konyháját nemzeti konyhának nevezhetjük, mert nem egy nemrég betelepült kisebbség üzleti vállalkozását, hanem egy itt élő széles népréteg mindennapi táplálékát képviseli.

A három konyha három különálló egységet képez, mindegyik megtartotta egyéniségét, jellegzetességét. Ugyanakkor tagadhatatlan a nagyfokú egymásra hatás, ami nem nevezhető befolyásnak, hanem inkább az egyéni ötletek serkentőjeként érvényesül. Keletkeztek olyan ételek és étkezési szokások a helyi indiai és kínai konyhában, melyek Indiában vagy Kínában teljesen ismeretlenek.

Szót kell ejteni az étkezés rendkívüli fontosságáról Malajziában. Minden ázsiaiak fontos a táplálkozás, amit az éhínségek génjeikben hordozott emléke indokolhat. Malajziában ennek még egy oka lehet: a rendkívüli kínálat. Nemcsak, hogy sokat és szívesen esznek, de jobb ügyszó méltó buzgalommal válogatnak is.

Ez a szakácskönyv nem szokványos szakácskönyv. A konyhaművészetet és ételeket történelmi, kulturális, földrajzi összefüggéseikben szeretném bemutatni, a recepteket létrehozó elveket, filozófiákat felvázolni, ismertetni, hogyan ültetik át az elméletet a gyakorlatba. Az érdeklődők ezt maguk is megkísérelhetik, mert egy kis receptgyűjteményt is fűzők hozzá. A receptek bár tipikusak, de nem ölelik fel az egész ázsiai konyhát és nem is adják vissza a malajziai kínálatot sem kimerítően. Egyrészt, ez szinte lehetetlenség, másrészt, a realitásokat figyelembe véve válogattam össze a receptgyűjteményt: ezek az ételek tipikusak és hozzávalókat Európában is be lehet szerezni. Amit szinte lehetetlen elkészíteni, olyan receptet meg sem említek.

Ez a könyv az Ázsiába vetődő utazónak is segítségére lehet: tapasztalatból tudom, hogy az ember idegen helyen nehezen tud rendelni, mert még ha látja is az ételt, el sem tudja képzelni, mi az, sokszor pedig nagyon szeretné tudni, mit is eszik, és mitől olyan különleges, de nincs aki elmagyarázná. A könyvből szerzett előkészítő ismeretek alapján sokkal könnyebb lesz a dolga.

A könyv négy nagy egységből áll.

Bár malajziai szakácskönyv, de a kínai konyha ismertetésével kezdem, mert világviszonylatban ez a leghíresebb és ez épül a legmegalapozottabb elméletekre. Valószínűleg sok ember számára meglepő, hogy a főzésnek filozófiai elmélet szolgál alapul. Márpedig a táplálkozásnak nemcsak filozófiai, de vallási összefüggései is vannak (ld. a kínai és indiai fejezetet). Az egészségügyi szempont nem is ismeretlen és nem is meglepő, hiszen újabban nálunk is sokat hallani erről. De az talán új, hogy a keleti kultúrákban több ezer éves, jól bevált gyakorlatról van szó.

A kínaihoz hasonlóan átfogó, gigantikus és mégis egészen más az indiai konyha, mintha a kínaival szemben egy másik pólust képviselne.

A maláj konyha pragmatikus. Csupán főznek; az elmélettel nem sokat törődnek, de a maláj népnek nem is voltak olyan filozófusai és gondolkodói, mint Kínának és Indiának.

Az utolsó egységben esik szó a kisebb kisebbségekről (mert Malajziában a kínai és indiai is kisebbségnek számít), akiket nem hagyhatunk figyelmen kívül, mert még színesebbé teszik az ország kulináris térképét. A látogató léptem-nyomon találkozik velük: ilyen a nyonya, a thai és az indonéz konyha. Bevallom, ezzel nem merítettem ki a kisebbségek nyújtotta

lehetőségeket, csupán a realitásokon belül akartam maradni. Mert sem az őslakó, kőkorszaki szintről ma feljebb kerülő dzsungellakók (orang asli) ételeit, sem a Borneó szigetén (Kelet-Malajzia) élő ősmalajok, a régi fejedelmek ételeit nem tudom ismertetni. Igazság szerint ők is hozzátartoznak a „családi fotóhoz”, de szolgáljon mentségemre, hogy konyhájuk kívülálló számára jóformán ismeretlen, hozzáférhetetlen, szakácskönyveik, éttermeik szinte nincsenek.

A modern háziasszonynak is szeretném megmutatni, hogy Malajzia sem maradt ki a legújabb áramlatokból: mellékelek néhány receptet a mikrosütőhöz.

Ha pedig valaki eredeti ételekkel akar egy nagyobb vendégseregnek kedveskedni, az is találjon segítséget, mert a malajziai konyhának ebben nagy hagyománya és gyakorlata van.

## Bevezető áttekintés

A kínai és indiai konyha annyira jelen van Malajziában, és olyan nagy jelentőségűek, hogy velük kell kezdenem a kulináris útikönyvet. Mert bár a maláj konyha minden tekintetben megállja a helyét a világ nagy konyhái között, mégsem olyan népszerű, mint az indiai vagy a kínai, még Malajziában sem! Ugyanis a maláj étterem nem tartozik úgy az utcaképhez, mint a másik kettő, bár természetesen létezik szép és elegáns maláj étterem, ugyanúgy, mint szerény kis stand az út szélén.

A kínaiak és indiaiak, a majd kétezer éve tartó beszivárgás során anyaországuknak majd minden tájáról érkeztek és generációkon keresztül megtartották szűkebb hazájuk sajátosságait, hagyományait. Természetesen, idővel alakultak ki átfedések és a keveredés folyamata napjainkra felgyorsult. A fiatalok között egyre több a vegyes házasság, de a konyhák szinte kezdettől fogva keveredtek.

Malajzia tehát közel kétezer év óta áll indiai hatás alatt, a kínai kereskedők később kezdtek idelátogatni. A nagy idevándorlás azonban a múlt század második felében kezdődött angol kezdeményezésre.

Az maláj konyha sokban hasonlítható az indiaihoz, mert szintén sok száraz fűszert használ, kariszerű mártásokat főz, kedveli a kókuszdiót. Valószínűleg a kétezer évvel ezelőtti ráhatásnak tudható be, valamint a hasonló klímának. A 14. századtól idetelepülő kínaiak asszony nélkül érkeztek és maláj nőkkel házasodtak, ami nemcsak a két nép, de a két konyha nagyon egyedi keverékéhez is vezetett: létrejött a nyonya cuisine - maláj nyersanyagok kínai alapokra helyezve, vagy fordítva. A téma külön fejezetet érdemel.

A később idetelepülő családos és eredeti ételeiket megtartó kínaiak sem tudtak teljesen kikerülni a helybéli hatások alól. Egyre több erős chilit használnak, az asztalon mindig van csiliszósz és savanyított chili szójaszósszal. Felvettek az étlapra belacannal készült ételeket és több kínai étterem lemond a disznóhúsról a muszlim vendégek kedvéért. De az elv lényegében nem változott, a kínai receptek visszavezethetők keletkezési helyükre.

Az indiaiak létszámra kisebb csoportot alkotnak, mint a kínaiak, de nem kevésbé kevertek és egész Indiát képviselik. Éttermeik nélkül nem képzelhető el Malajzia. Ételeiket a malajok is kedvelik, mert bár van hasonlóság a két nép szakácsművésze között, mégis változatosságot nyújt. A malajok ugyanis sok kínai étteremből kizáratnak, mert ahol disznóhús fő, ők oda nem léphetnek be. Az indiaiak csoportjához tartoznak - és mégsem - a ceyloni tamilok, akik az angol uralommal költöztek ide és angol alkalmazásban álltak. Az ő kapcsolatuk Indiával jóformán semmi, főzési stílusuk pedig sokban hasonlít a szingalézhez.

Indiaiak és kínaiak is átvettek olyan, tőlük eredetileg idegen zöldségeket és ételeket, amiket a malajok kedvelnek. Például indiai specialitásnak tűnik a roti csanáj, mert minden indiai étteremben nyújtják, csapkodják, holott ez eredetileg maláj lepény volt. A maláj konyha

bővítette alapanyagait tipikus kínai hozzávalókkal, mint a szójaszós, tofu és bambuszrügy. A maláj stílusú csípős, fűszeres, belecantól "illatozó" tészták bizonyára kínai befolyásra vezethetők vissza.

A keveredés az ünnepnapokon is nyilvánvaló. A három nép a maga nemzeti vagy vallási ünnepét egyre hasonlóbb módon ünnepli. Ilyen a muszlim Hari Raya (a böjt vége), a kínai újév és az indiai dipavali, a fény ünnepe. Az ünnep kötelező, vallási része intim környezetben, családi körben zajlik, de az első ünnepnap a "nyitott házé", amikor illik mindenkit meghívni. A meghívást nem kell visszaigazolni, és mindenki akkor jön, amikor akar, annyi emberrel, amennyit nem szégyell. Reggeltől estig komplett menü várja a látogatókat, főleg indiai és maláj házaknál. Hogy a mennyiség mennyire megy a minőség rovására, most ne taglaljuk. Állandó a jövés-menés, egy csoport mindig eszik, egy másik az eléje helyezett 10-15 tálkából csipegeti a "hagyományos" édességeket és jó félóra elmúltával, az étkezés befejeztével, távoznak. Az édességek egyre kevésbé hagyományosak, mert inkább a nyugati fajta aprósüteményt, a száraz angol kekszeket készítik mindenhol. Az ételeket sem mindig otthon főzik, hanem parti szerviztől rendelik és nem ritka, hogy a kínai újéven indiai specialitásokkal várják a vendégeket. Az indiai asztalon is többnyire található egy tál tészta kínai mintára, vagy a maláj rendang. Különösen partikon tűnik fel, hogy a kínálat elég kevert. A partikon mindig svédasztal van, mert a vendégek száma - és faji összetétele - kiszámíthatatlan. Az asztalon feltétlenül van rizs, egy-két kari és zöldség, kariban vagy kínai módon, száraz sült csirke, hal vagy fasírozott, tészta, esetleg rizspótló lepény, palacsinta. Desszertnek friss gyümölcs, esetleg maláj édességek. Sok olyan étel van, amelynek nehéz az eredetét megállapítani. Mindenki tudja, mi az, és ha a vallás nem tiltja, megeszi, anélkül hogy ilyen kérdéseken törné a fejét.

De nem csak ennyiből áll a bonyolult keveredés kérdése. Indiai muszlim kereskedők szintén letelepedtek és házasodtak maláj nőkkel. Őket "mamá"-nak nevezik. Az ő ételeik is, akárcsak a nyonyáké, érdekes keveréke a malájnak és indiainak. Specialitásuk a marhahús, mert a muszlim vallás ezt engedélyezi, Malajziában pedig kevesebb birka volt, mint Indiában.

Aztán jöttek a portugálok, akik szintén keveredtek a helybeliekkel és katolikus utódaik ma is híven őrzik az eredeti recepteket, természetesen már valamennyire módosítva. Az angoloktól is tanultak egyet s mást, leginkább süteményrecepteket, mert elképzelhetetlen, hogy egy ilyen gazdag, fantáziadús és változatos konyha bármit is tanulhatna az angol receptekből. Nagyon kedvelik karácsonyra az angol gyümölcskenyeret, lassan az ázsiai ünnepek repertoárjába is bevonul.

A teljesség kedvéért említem meg az északi határon élő thaiokat, akik saját nyelvüket használják és természetesen saját ételeiket főzik. (A határ másik oldalán is élnek malájok.) Valamint nem hagyhatjuk ki a sok beszivárgó, legálisan vagy illegálisan bevándorló indonézt, akik hamarosan jelentős kisebbséget fognak alkotni az országban. Az ő számukra a legkönnyebb a beilleszkedés, hiszen a malájjal rokon nép, ugyanazt a nyelvet beszélik és ugyanazt a vallást követik. Konyháik között is sok hasonlóságot találunk, ami a lakosság közös eredetére, szoros kapcsolataira utal. A két ország csak a 20. században lett két különálló politikai egység.

# A KÍNAI KONYHA

*“Egy új étel alkotása inkább járul az emberiség boldogságához, mint egy új csillag felfedezése”*

(Brillat-Savarin, francia gasztronómus (1755-1826))

## **Hogyan illeszkedik a kínai konyha az ázsiai konyha-kaleidoszkópba?**

A kínai konyha tekint vissza a leghosszabb dokumentált történelemre, hosszabbra, mint bármely más, hasonlóan változatos konyhahagyomány, ha egyáltalán létezik ilyen. Délkelet-Ázsia ugyan óriási terület, sokfajta népeiséggel, mégis meglepő a konyhaművészet ekkora változatossága. Létezik azonban egy választóvonal, ami a kínai konyhát megkülönbözteti a többi ázsiai konyhától: ez a ‘kari’-szerű ételek elterjedése. Kínától délre és nyugatra a fő ízesítő a fűszerek száraz termeseiből, magjából kevert por, míg Kína a zöldségek, zöld növényi részek ízeire, valamint az erjesztett, penetráns szószkeverékekre alapozza konyháját. A felhasznált növényféléknek se szeri, se száma, de fő kritérium a frissesség, ezért is választanak mindig az évszaknak megfelelő zöldségekből. Másik lényeges különbség, hogy a kariszerű ételeket sokáig főzik, míg Kína a gyors sütés-főzés híve.

## **A táplálék szerepe a kínai kultúrában**

Nem túlzás, hogy a kínai konyha legfontosabb jellemzője a táplálék óriási szerepe a kultúrában. Arról ugyan lehet vitatkozni, hogy a legjobb-e, de arról nem, hogy a legsokoldalúbb, a legválasztékosabb és a legsajátosabb. Nincs még egy olyan nép vagy kultúra a földkerekségen, amelyik annyira ételközpontú lenne, mint a kínai.

Úgy tűnik, hogy ez a táplálékorientáltság épp olyan ősrégi, mint maga a kínai kultúra. Erről tanúskodnak az öt-hétezer éves sírleletek: edények és növények változatos mintái a sírokban, valamint legalább három ezer év írott dokumentumai a táplálkozásról, az ételek elkészítéséről szóló rengeteg értekezés, a költők és irodalmárok állandó foglalkozása a konyhaművészetrel. Például a Zsu császárok 4000 fős személyzetéből 2271 az ételekkel és italokkal munkálkodott.

## **Mi teszi a kínai konyhát olyan egyedivé?**

Először is a számtalan és igen eredeti hozzávaló: a rengeteg fajta növény, szójatermék, a rafinált mártások és ízesítők, amiket a húsok elképzeltetlen sokféleségével párosítanak. Ahogy mondják, a kínaiak minden élőlényt megesznek, ami a vízben úszik, a levegőben száll és a földön jár. Ugyanakkor minden étel megítélésénél három fő szempont játszik szerepet: az esztétikus megjelenési forma a tálalásnál, az illat, valamint az íz. Továbbá nem elhanyagolható szempont az étel állaga, rághatósága, hatása az egészségre és a szerencsére ható szerepe.

Kína hosszú történelme során az árvizek és éhínségek, valamint a lakosság nagy száma rákényszerítette a népet az élelemmel való folytonos törődésre. Figyelemreméltó paradoxon, hogy ez a nehéz körülmények közepette, nyomorban kialakuló konyha nem egy ízetlen, az éhenhalástól megmentő főzési módhoz vezetett, hanem a világ legkreatívabb konyhaművészetéhez. Igaz, ehhez is három dolog kellett: a rendelkezésre álló hozzávalók, tehetséges szakácsok és az ínyencek, akik ‘haraptak’ az újra.

A kínai elme filozofikus: bármit tesznek, amögött egy jól megalapozott, átgondolt elmélet áll. Így a táplálkozás sem csupán az éhség elverése vagy lucullusi gyönyör, hanem e kettő mellett egy kidolgozott elmélet áttétele a gyakorlatba. A táplálkozástudomány elmélete a

kínai világnézetben gyökerezik, ezen keresztül kapcsolódik az egészséghez és alkot egy kerek, zárt rendszert: az ételt univerzális dimenziókba emeli.

De mielőtt ezt bővebben kifejtem, nézzük meg

### **Miből főznek?**

Egy kultúra ételkínálata mindenképp először a rendelkezésre álló természetes növényi és állati eredetű forrásokból merít. Tekintve, hogy Kína mindig is nagy területű ország volt, illetve, már a történelem hajnalán jelentős hódításokra tett szert, a választék egyre bővült. Ugyanakkor, az ételek terén a kínaiak nem nacionalisták és szívesen vesznek át új alapanyagokat külföldről. A búza, a birka és a kecske valószínűleg még a történelem előtti időkben került Kinába Nyugatáziából. Sok gyümölcs és zöldségféle érkezett Középáziából a Han és a Tang dinasztiák idején (időszámításunk előtt és után néhány száz évvel), a mogoró és az édesburgonya pedig a Ming-korban (i.u. 14-17. század) a tengeri kereskedelemmel. Ezek mind nélkülözhetetlen alkotóelemeivé váltak a kínai konyhának.

### **A minőség megítélése**

A kínai felfogás szerint, amikor az ember az ételt ízlelgeti, nemcsak annak ízét, zamatát érzékeli, hanem az ízleléshez tartozik az étel vizuális harmóniája is. Az igazi nagy szakácsok sok jobbra érdemes időt töltenek olyan ételalkotások elkészítésével, amit nem fogyasztásra, hanem díszként alkalmaznak, madarakat, virágokat, jeleneteket állítanak össze. De mindenképp fontos az ételek megjelenési formája és ebben a kínai konyhát csak a japán esztétika körözi le. A szakácsok büszkék módszereikre és rendkívüli ügyességükre, ahogyan a húsokat és zöldségeket vágják, darabolják, aprítják, szeletelik, csíkokra metélik, stb. Az határozza meg a felvágás módját, hogy a fő hozzávalót milyen módon aprózták fel.

Az íz és vizuális formán kívül nagy szerepet játszik az étel állaga, rághatósága. Sok drága hozzávalónak nincs is íze önmagában, csupán anyagi minősége miatt választják. Az állag megítélése a nyelv, a fogak és a torok feladata. A cápauszony kocsonyaszerű, rágósan ropogós és csúszós. Az abalonszerű gumiszerű, sima és rágós. A fecskéfészkek gyenge és finom. A máj szemcsés, a zúza rostos és így tovább. Aki nincs az effajta értékrendhez szokva, nem is tudja az ilyen minőséget értékelni és a fentebb idézett drága ínycsiklandókat egyszerűen a nyálkás szóval jellemzi. De például a párolt hal próbája is az állaga: nagyon kell ügyelni a helyes hőfokra és a megfelelő főzési időre, különben a hal nem nedvdús és omlós lesz, hanem "porszerű és halott". Mivel az állag, a rághatóság kritérium, ezért tudott a halfej vagy halhólyag, a kacsanyelv vagy a libaláb az ínycsiklandó sorába emelkedni.

### **A fan és a ts'ai**

Ismét ki kell hangsúlyoznom, hogy a kínai konyha összehasonlíthatatlan minden más konyhával, amikor az ételek elkészítésének az elváról van szó. Az ételeket két nagy csoportra osztják: a fan és a ts'ai ételekre.

A fanhoz tartoznak a rizs, a gabonafélék és egyéb, keményítőt tartalmazó ételek, amit mi inkább köretnek neveznénk. A kínai konyhában azonban ez a csoport alkotja a fő táplálékot. Gondoljunk a minden történelmi időben fellépő éhínségre, valamint a szegények millióira, akik a rizsen vagy inkább gabonán kívül jóformán nem jutottak máshoz. A fan ételek igen változatos formákban kerülhetnek az asztalra: főtt rizs, köles, cirok, az ezekből és kukoricából készült lepények, párolt gombócok, 'raviolik' és a sokféle kifőtt tészta alakjában.

A ts'ai csoportot a húsból és zöldségfélékből készült ételek alkotják. Alapelve, hogy a fan és a ts'ai ételek harmonikus egyensúlyt alkossanak.

A ts'ai ételek szerepe, hogy a fan ételek könnyebben csússzanak. A szegények fő tápláléka tehát a fan mellé egy kevés savanyított vagy besózott zöldség, olykor néhány falat sózott hal vagy disznóhús. A gyerekeket is korán megtanítták erre a szemléletre: megdicsérik azt a gyereket, amelyik sok fant eszik és kevés mellékfogást.



A rizs, a búza és a hús a gazdagság jelképei. A régi időkben a rizs Délkína fő tápláléka volt, a búza és az olcsóbb cirok és köles pedig Északínát táplálta. Észak gazdagjai a korai hódítások során hamar megkedvelték a rizst és felhozták délről. Észak szegényeinek asztalára azonban csak ünnepnapon került, sőt még a búza sem volt mindennapi eledel. A fan és a ts'ai aránya a menü nagyban függ a fogyasztó társadalmi és anyagi helyzetétől, valamint az alkalom fontosságától.

A régészeti leletek alapján tudjuk, hogy az i.e. 7.-5. évezredben Északkína fő tápláléka a köles volt, míg Délen a Zsu dinasztia (i.e. 12. századtól) idején már rizst ettek. A legkorábban háziasított húsállat a disznó és a kutya volt. A korai főzési technikák a főzés, párolás, tűz felett sütés, savanyítás és szárítás voltak. Elmondhatjuk, hogy az alapvető ételek és elkészítési módjuk Kínában már 6000 évvel ezelőtt megvoltak.

### **A rizs**

Ázsia fő tápláléka azért lett a rizs, mert nemcsak tápláló, hanem kis területen nagyhozamú növény, vagyis képes nagyszámú népesség eltartására. A fényezetlen rizs, amely formájában évezredekig fogyasztották, sok B vitamint tartalmaz. Napjainkra népszerűvé vált a szép fehér fényezett rizs, a jólét szimbóluma, de sajnos a keményítőn kívül egyéb nincs benne. A rizsnek nagyon sok fajtája van, génjeik a természetben is keveredtek, a modern kutatás pedig igyekszik a legellenállóbb és legproduktívabb fajtát kikísérletezni. A főző rizs mellett termelnek 'tapadós' rizst (főleg édességek alapanyaga), valamint fekete és piros rizst. A rizst gyógyszernek tekintik minden betegségre (mint mi a főtt krumplit?) és amíg a beteg tud rizst enni, van remény a gyógyulásra.

### **A tészta**

Állítólag időszámításunk kezdete körül "fedezték fel", kb. akkor, amikor a szójasajtot. Nem zárult le a vita, hogy a tészta Kínai találmány-e (és hogy esetleg Marco Polo vitte a receptet Olaszországba és honosította meg a spagettit), de úgy tűnik, hogy a tojásos metélttészta Kínából származik. A tészta készülhet tojással, vagy anélkül, búza-, rizs-, taplóka-hajdina-vagy zöld szójabablisztból és ezek keverékéből. Lehet hosszabb vagy rövidebb, lapos vagy kerek, vékony vagy vastag. Minden formájuk, fajtájuk igen kedvelt, mert olcsó és gyorsan, változatos formákban készíthető el. A megmaradt tészta másnap levesbetétnek használható fel.

A ravioliszerű kis töltött húsostáskák is ezekből az alapanyagokból készülnek. Ezek egész Középáziában elterjedtek, elképzelhető, hogy Kínába, éppúgy, mint Olaszországba, innét kerültek.

Búzalisztból a metélttészta kívül töltött vagy töltetlen gőzgombóc is készül.

### **A szójabab**

Kína egész területén elterjedt és igen kedvelt a rendkívül változatos módon felhasználható szójabab. Holdanként és kilónként több fehérjét ad, mint bármely más állati vagy növényi eredetű táplálék, ezért termesztése a leggazdaságosabb. Több, mint 2000 éve termesztik Kínában, innét került Japánba is. Korán felismerték nagy hasonlatosságát a húshoz és a "hamishús" vagy "vegetáriánus hús" alapanyaga lett. Ezt a hagyományt vette át és tökéletesített a vegetáriánizmust szorgalmazó buddhizmus. A kínaiak nem nagy fogyasztói a tejtermékeknek, aminek egyik oka a szójatermékek változatos kínálata lehet. A szójabab ugyanazokat a tápanyagokat nyújtja, gazdaságosabb megtermeléssel.

Érdekessége a szójababnak, hogy sem nyersen, sem főtt vagy sült formájában nem fogyasztható, csak feldolgozás után (kivétel a szójacsíra). A feldolgozás több okból szükséges: az igen magas tápértékű növénynek sok a természetes ellensége, ezért a fejlődés folyamán csak az a növény tudott megmaradni, amelyik elegendő mérgező anyagot termelt. Továbbá a főtt szójabab nehezen emészthető. Ezért bab formájában vagy lisztte őrölve erjesztik, csíráztatják vagy más módon dolgozzák fel. A most már nyugaton is kedvelt szójasajt úgy

készül, hogy a babot vízzel együtt őrlik, leszűrik, a péphez gipszet vagy egyéb koaguláló anyagot kevernek, amitől a fehérje leülepszik, majd a leülepedett pépet szűrik és kiszárolják belőle a felesleges folyadékot. A szilárd anyag lesz a sajt (tofu), a folyadéknak pedig találtak más felhasználási területet. A szójasajt lehet puhább, vizesebb vagy keményebb, szárazabb, vagy kiszárolt. Amikor az őrleményt forralják, a tetején "bőr" keletkezik, ami kiszárolva sok ételbe kerül. Hasonló eljárásokkal készítik a "hamishúsok" alapanyagait. Létezik hamis hal, kagyló, csirke, de még disznó és marhahús is.

Fontos ízesítők a szójakészítmények, főleg a szójaszósok, melyek egyúttal jobban hozzáférhetők Kína szerte, mint némelyik fűszer. Említsük meg a fekete szójaszószon kívül a sárga és piros szójabab sűrítményt és a savanyított tofut. A szójának az utóbbi években világviszonylatban megnőtt a jelentősége mint olcsó és dús fehérjeforrásnak. Amerika a legnagyobb szójatermelő ország. Kínával ellentétben itt nem a húst helyettesíti, hanem mint értékes tápanyagot a húsarúhoz keverik. Olajat 60 éve vonnak ki a szójából, nincs benne koleszterol és az egyetlen olaj, amelyikben mindkét fontos zsírsav, a linoleic és a linolenic is megtalálható. Sütéshez, főzéshez, nyersen, salátákhoz egyaránt alkalmas.

A beáztatott szójakorpából készült szójatejet Japánban továbbkezelték és jóízű, fehérjében még gazdagabb joghurtot nyertek, mint a tejből. A szójafeldolgozás lehetőségei még messze nincsenek kimerítve és szabad a pálya az új felfedezéseknek.

## **A zöldségfélék**

Kína táplálkozásában nagy szerepet játszanak a káposztafélék és a hosszú fehérretek. Egy tál rizs, egy darab szójasajt és egy káposztaétel, esetleg valamennyi csili - ennyi a dél-kínai "mindennapi kenyere". Nem kicsi a hagymák (sok faja létezik az alig hagymaszagútól az erős illatúig) és fokhagyma szerepe. Az Új Világ növényei relatíve újkeletűek, de nem kevésbé népszerűek. Fontos a burgonya és édesburgonya, a paradicsom, a csili, a földimogyoró. Kedvelik a mogyoróolajat.

Délkína a vizek világa. Nemcsak az elárasztott rizsföldeken és halastavakon csillog a víz, de igen népszerűek a fogyasztásra termesztett vízinövények, mint például a vizigesztenye. Ezeknek gyökere, szára, levele vagy termése ehető. Nálunk, legalábbis névről ismert vízinövény a lótusz, melynek gyökeréből lisztet őrölnek, magját sütemény töltésére használják, bimbója zöldségnövény. Esküvői menük fontos része: amikor a főtt gyökeret kettétörik és a két felet széthúzzák, azokat ragadós szálak tartják össze, ami az ifjú pár örök hűségét jelképezi.

A bambuszrügy (konzervben is kapható) szintén közkedvelt és nagy mennyiségben rendelkezésre álló zöldség. Többfajta bambuszról aratják. A leggazdaságosabb az óriásbambusz, mert egy nap akár 30 cm-t is nő. A hajtásról lehántják a külső leveleket és ennek az óriási fűnek a belseje az u.n. bambuszrügy.

Van még egy fontos növényi eredetű táplálékcsoporthoz, mely bár nem sok ízt ad és tömegre is kisebb, mint a zöldségek: a gombák. Az a jellegzetességük, hogy az elkészített étel ízét magukba szívják és finom vegyi átalakítás után kifinomítottan adják vissza. Hasonló a szerepe a drága, de egyébként ízetlen cápauszonynak és fecskéfészeknek.

A gyökerek, mint az édesburgonya, a yam, a tapióka, a burgonya a szegényember fő étele volt. Igénytelenebb növények, mint a rizs, könnyebben és gyorsabban termelhetők és rossz rizs termő évben sok parasztot mentettek meg az éhhaláltól. Mindennek ellenére, vagy talán éppen ezért, kicsit lenézett ételek, mert a nyomorral, éhínséggel asszociálják őket. A leggyakrabban fogyasztott gyökér az édesburgonya. A kínaiak szerint nagy nyomor, ha valaki napjában többször fogyaszt édesburgonyát. A yam már előkelőbb helyen áll, inkább alkalmas ünnepi vagy szakrális célokra. Például a ház mögött havonta tesznek ki ételáldozatot az éhes szellemek részére, ezek között szerepelhet yamból készült étel. (Az éhes szellemek azok, akiket a leszármazottaik valamilyen oknál fogva nem "táplálnak".)

A fűszerek terén Kína választéka kisebb. A magyar nyelv csak a "fűszer" szót ismeri, ellentétben más nyelvekkel, amelyekben a kétfajta eredetű fűszerek megnevezésére külön szó alakult ki. Az egyik csoportot - nevezzük a továbbiakban fűszereknek - azok az ízesítő anyagok alkotják, amelyek száraz alapanyagokból, növények magjából, terméséből készülnek. Ilyen a bors, a szerecsendió, a kardamon, a mustármag, a szézám, stb.

Nevezük a másik csoportot "zöld fűszernek", vagy herbának, mert ezek esetében a zöld növényi részek kerülnek a fazékba. A mediterrán konyhát nagyrészt a zöld fűszerek felhasználása tette híressé. Ilyenek a kapor, a kakukkfű, a csombor, a petrezselyem, stb. Kína kevesebb herbát használ, mint a mediterrán konyha és jóval kevesebb fűszert, mint a délázsiai konyhák. Azért nem hiányoznak a fűszerkeverékek. Leghíresebb az "ötfűszerpor" (five spices), a csillagánizs, a fahéj, a fagara (kínai bors), az édeskömény és a szegfűszeg keveréke. Igen erős az illata és szűkmarkúan bánjunk vele, mert szomjúságot okoz.

A pirított szézámagból nyert szézamolajat jellegzetes szaga miatt sokan nem kedvelik. Mivel főzés közben különleges íze elvész, csak kész ételek ízesítésére használják.

A friss korianderlevelet tálaláskor garnírozásra használják, de fűszernövényként is ismert.

A gyömbér felhasználása annyira elterjedt, hogy a fűszer kategóriából nyugodtan áttehetjük a növények közé. Nélkülözhetetlen a tengeri ételek készítésénél, mert eltünteti az erős tengerszagot. A fiatal gyökeret ecetben savanyítják és étkezés előtt szolgálják fel étvágygerjesztőnek. Az öregebb gyökér íze markánsabb, a belőle kivont lé is ételízesítő.

A fűszereknél fontosabbak azonban az ételízesítők, amelyeket sokféle módon, változatos alapanyagokból kevernek, erjesztenek, készítenek. A sok rák- és szója készítménynek, szósznak és krémnek más szerepük is van, minthogy egyedi ízt adnak az ételnek. Amikor a tengeri állatkákat vagy szójababot besózzák, fehérjéjüket az enzimek aminosavvá alakítják. Ez pedig stimulálja az ízérzékelést, aminek folytán az ételek eredeti ízét kihangsúlyozza.

A csiliszós erőspaprikából és ecetből kedvelt ízesítő Szecsuánban és Hunan tartományban. A szilvaszós szilvából, sárgabarackból ecetből és cukorból készül, nagyon illik a kacsra és a liba mellé. A Hoiszin szósz egy sűrű, barnászörös szójababpüré frissensültekhez. Az osztrigaszós osztrigából készül sóval, szójaszósszal és fűszerekkel keverve. Hús és zöldségelekhez egyaránt használható.

### **Állati eredetű táplálék**

Kína egész népességét alapul véve, a húsfogyasztás rendkívül alacsony volt 1949 előtt. Statisztikai adatok szerint a tápláléknak csupán 1 %-a volt húsféle. A rendelkezésre álló mai statisztika természetesen más képet mutat.

Délkína legfőképpen a vizekből táplálkozik. A tengeri és édesvízi halaknak elképzelhetetlenül nagy választéka áll rendelkezésre, mindegyik a neki megfelelő receptekkel. Mivel a kínaiak megszállottjai a frissességnek, az édesvízi halakat élve árulják. Éttermekben megszokott látvány a nagy akvárium, ahonnan a vendég maga választja ki a vacsoráját. A tengeri halat és a nem eladott édesvízi halat besózzák, vagy szárítják, vagy mindkettőt, így teszik tartóssá és szállíthatóvá. A kagylókat, tintahalat, tengeri uborkát egycentis aprórakot is gyakran szárítva árulják. Az osztrigát nagy edényekben addig főzik, míg a lé sűrű és erős illatú lesz. Így készül az osztrigaszós, a szójaszós mellett a másik legnépszerűbb ételízesítő. Tengerparti kisiparrá fejlődött a rákpüré készítése. Az apró rákokat hatalmas edényekben besózzák. Emésztő enzimjük feloldja a ráktesteket és az eredmény egy rózsaszínes, sűrű pép, ami nemcsak sok étel ízesítője, de gazdag fehérje- és kalciumforrás is. A feldolgozási mód elterjedt egész Délkeletázsiaiában. Hasonló módon készül a maláj 'blacsan', a vietnámi 'nuoc man' apróhalból és a 'bagung' a Fülöpszigeteken.

A húszállatok közül nagyon népszerűek a szárnyasok. A csirkét Délkeletázsiaiában háziasították, a libát, kacsát, egyenesen Kínában. A tojás fontos táplálék, százféle felhasználását ismerik. Szárítják és besózzák az egész tojást vagy csak a sárgáját, vagy a híres százéves tojást készítik belőle. Ez egy kis túlzás, mert a tojás néhány hónap alatt éri el a százéves titulust. Ez alatt az idő alatt agyagba vagy agyag és hamu keverékébe teszik, esetleg teát is kevernek hozzá. A vegyi anyagok ozmózzissal áthatolnak a tojánhéjon, tartósítják és ízesítik a tojást. Továbbá tojással sűrítenek levest, mártást, adhatják rizs mellé, keverhetik tésztához, vagy akár az édes sütemény közepébe tesznek egy sózott főtt tojást.

A történelem során a sertéshús terjedt el a marhahússal szemben, mert a marha igavonó állat volt. A disznónak nemcsak minden részét felhasználják, de a zsírja sok helyen szinte az egyetlen zsiradék.

### **Ami kimaradt: a tejtermékek és az édesség**

Érdekes, hogy a tej és a tejtermékek nem tudtak meghonosodni Kínában. Keletáziát két csoportra szokták osztani: a tejjivók (India, Tibet lakói és a Középázsiai nomádok) és a nem-tejjivók, akik közé Kínát is sorolják. Bár a történelem során a tejet többször is bevezették a határmenti nomádokkal való keveredés és kereskedelem hatására, sőt, bizonyos korokban a felsőbb osztályok étrendjében jelentős szerepet játszott, de valóban meghonosodni soha nem tudott. Például a T'ang dinasztia idején (6.-9. század) az erjesztett és savanyú tejtermékek nagy népszerűségnek örvendtek. A buddhisták előszeretettel használták a lélek három fejlődési fokának ábrázolására a kumiszt, a túró és a szűrt vaj mint legmagasabb rendű állapot jelképét. A kumiszt neve, elsősorban a lótejéből készült kumiszté kínaiul 'lo'.

A tejtermékek elutasításának valódi oka valószínűleg az, hogy a szója és a sertéshús hasonló tápértéket nyújt gazdaságosabb feltételek között. Továbbá, a legtöbb ázsiai nem tudja a tejet megemésztetni, mert az emésztéshez szükséges laktáz enzimet kétéves kortól nem termeli a szervezetük. Ez azonban mégsem lehet igazi ok, mert Középáziában és Indiában úgy segítenek a dolgon, hogy a tejet a laktázt lebontó lactobacillussal kezelik, vagyis savanyítják.

Egyetlen terület van, ahol Kína semmilyen konyhával nem versenyképes: ez a desszertek és édességek birodalma. Ha kínálnak desszertet étkezés után, akkor ez általában gyümölcs. Kína gazdag gyümölcsben, a narancs, a datolyaszilva, az őszibarack, a szilva, a mandarin őshazája. Sok egyéb gyümölcs nálunk teljesen idegen. Esetleg licsi kapható konzervben, de a pomelo, a hatalmas grapefruit, vagy a kumkvat, az icipici mandarin aligha ismert. A kínaiak annyira nem édesszájúak, hogy még a gyümölcsöket is zöld állapotukban kedvelik vagy besózzák. Ünnepi lakoma végén szolgálnak fel valami egyszerű desszertet, mert úgy tartják, hogy az eseménynek édes és szerencsés lezárását jelképezi. Az esküvői vacsora utolsó fogása gyakran longan-gyümölcs szirupban, mert egy mondás szerint, aki longant eszik, jó véget és. De az ősöknek felszolgált áldozati ételek között is gyakran szerepel longan, mert boldogságot és összetartást jelképez.

Sok más desszertnek szimbolikus értelme és szerepe van. Családi vagy társadalmi esemény, vallási ünnep, vagy bizonyos esetekben a hagyomány megkíván ilyen vagy olyan fajta, szinte előírásos édességet. Ezeket ritkán készítik otthon, inkább megveszik a speciális boltban. A két étkezés közötti harapnivaló is ritkán édesség, jobban kedvelik a hússal vagy zöldséggel töltött gőzgombócot vagy a dim szamot.

A kínai édességek egyébként sem túl népszerűek európai körökben, mert keverik a sót az édessel és könnyen előfordul, hogy a túlédes süteménytöltelék közepén egy besózott tojás terpszkedik.

### **Mit isznak hozzá?**

Végül ejtsünk néhány szót az italokról is. A tea annyira egyet jelent Kínával, hogy megérdemli, hogy külön fejezetet szenteljünk neki. Sokan kedvelik az egyszerű forró vizet, hogy a legegyszerűbb itallal kezdjem, a szegények számára a teát is pótolja. Elterjedtek a gyümölcslevek és a szójatej, mostanra pedig az importált üdítők és a sör. De a kínaiak soha nem vetették meg az alkoholt, tanúskodik erről sok poéta verse. A kínai alkoholos italokat szépítő szóval bornak hívják, de némelyik több, mint 50 %-os! Ezek gyümölcsből vagy keményítő alapanyagból készülnek, olykor 12-szeres desztillálással. A receptekben említett kínai bort nyugodtan helyettesíthetjük sherryvel.

Az alkoholos italhoz gyakran kevernek gyógynövényt, így téve azt gyógyszeré. Érdekességként említem a híres birkabort: egy kétéves, herélt kost egészében erjesztett tejből áztatnak, cukorral és mazsolával fűszerezve, hogy az erjedés gyorsabban menjen végbe. Néhány nap múlva iható a birkabor.

## **A siker titka**

A hozzávalók ismertetését hadd zárjam le egy alapszabállyal, ami a kínai konyha egyik sikerének a titka. Ez az, hogy a ts'ai készítésénél sokféle alapanyagot és ízt kevernek sokféle formában, úgy, hogy minél több kombinációs lehetőséget nyerjenek. Például a disznóhúst lehet kockára vagy szeletekre vágni, megdarálni, más hússal vagy zöldségekkel és fűszerekkel keverni, ami által az ételeknek olyan változatos sorozata kerül az asztalra, hogy formában és ízben, illatban és aromában mind különbözik egymástól.

## **Alkalmazkodóképesség**

A kínai konyha nagyon rugalmas és alkalmazkodó, bár a fan-ts'ai elvet igyekszik betartani. Mivel az egyes ételek sokfajta hozzávalóból állnak, sem megjelenési formájuk, sem ízük nem függ az összetevő nyersanyagoktól. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a szűk esztendőben el lehet hagyni belőlük, a bő esztendőben pedig ki lehet egészíteni a hozzávalók listáját anélkül, hogy a lényegen változtatnának. Vagyis lehet kínai ételt főzni gazdagnak és szegénynek, minden évszakban és minden országban.

A kínai konyha ilyen rugalmassága valószínűleg a sok szűk esztendő adománya. Ilyenkor ugyanis a gazdagok áttértek a szegények ételére, a szegények pedig más forrás után néztek vagy éhenhaltak. A természet nyújtotta növények szolgáltak ilyen forrással. A kínaiak meglepő ismeretekkel rendelkeznek az ehető, vadon termő növényekről. A kínai paraszt apáról fiúra örököltette a természet kincseinek ismeretét és ez a tudás még ma sem halt ki.

A szűk esztendők másik következménye volt a tartósító eljárások kifejlődése. Ilyenek a füstölés, besózás, cukorban eltevés, savanyítás, pácolás, szárítás, szójamártásokban való eltevés. Majdnem mindent tudnak tartósítani: húst, halféléket, gyümölcsöt, zöldséget, gabonát, tojást.

## **Maximális gazdaságosság**

A kínai konyha erényei tehát a szükségből adódtak: mindig is nagy volt a népesség és gyakori az éhínség, ezért törekedtek maximális gazdaságosságra. A legkevesebb anyag és energia felhasználásával érnek el maximális eredményt. Egy dologgal azonban soha nem takarékoskodtak: az emberi munkával. Minden hozzávalót apróra vágnak, hogy minél nagyobb felülete legyen kitéve a sütésnek-főzésnek és az étel gyorsabban készüljön el. Ezzel nemcsak az ételek jóízét és tápértékét őrzik meg, de kisebb az energiafogyasztás is. Takarékosan bánnak a fűszerekkel és a hússal: egy-két szeletke hús egy tál zöldségben elegendő húsízt ad és a húsétel illúzióját kelti. A friss és gyenge zöldség használata szintén maximális kihasználást eredményez: a hámozással, előregedéssel, a nem idényzöldséggel sok veszteség jár. Végül pedig a sokfajta hozzávaló keverése egy ételben kevesebb edényt és mosogatni valót kíván.

## **Rendet a káoszba!**

Ebben a gazdag hagyományban, valamint a természet nyújtotta bőkezű lehetőségek kihasználásával az ételeknek számtalan variációja alakult ki. Ezeket a következő csoportokba lehet összefogni, természetesen az átfedések fenntartásával:

- Egészségi szempontok
- Vallás
- A társadalmi osztályok étkei
- Üzenetközvetítő ételek
- Regionális konyhák

A fent említett kategóriák alapjául, a regionális konyhák kivételével, egy egyedi, egységes és tipikus világnézet szolgál, amit érdemes alaposabban megvizsgálni.

## Világnézet - egészség - táplálkozás

Kínában mindent átfog és bekebelez egy zárt rendszert alkotó ősi világnézet, ami a nagy vallások (konfucianizmus, buddhizmus és taoizmus) mellett békésen, velük összefonódva létezik. Ezen elmélet szerint az egész világ, a makro- és a mikrokozmosz, így az emberi test is egy mindent összefogó harmóniának, az öt egymást kiegészítő természeti elemnek 'wu hszing' (tűz, víz, fém, föld, fa) van alárendelve. A korai kínai gyógyítás elmélete ebből a gondolati rendszerből, valamint a taoista mágiából emelkedett ki. Elfogadta a konfuciuszi nagy kozmológiai eszmét, de az okokat és gyógy módokat az alkímiában kereste és félig mágikus, félig racionális módon próbálta az öt erő elmélete szerint a gyakorlatba átültetni. Mivel minden anyagi megjelenési forma a nagy kozmosz része, minden anyagi hat is egymásra. Ez a filozófiai alapja a kínai egészséges táplálkozásnak és ebből következik, hogy minden étel egyúttal gyógyszer is - avagy, a körülményektől függően - mérgező. A helyes ételek kiválasztása mindig az egyén egészségi állapotától függ egy adott pillanatban. A 11. századtól kezdve jelennek meg orvosi könyvek az egészséges táplálkozásról, melyekben nemcsak ennek gyógyító képességét hangsúlyozzák ki, hanem betegség megelőző szerepét is.

A kínai kultúrában nagy szerepe van az ötös csoportoknak. Az öt természeti erőnek vagy elemnek öt ízcsoporthoz felel meg: édes, savanyú, keserű, csípős és sós, keverékükkel pedig új ízeket alkotnak. Minden táplálékot az öt ízcsoporthoz valamelyikébe utalnak, majd ezeket bizonyos belső szervekkel hozzák kapcsolatba. Az édes a lép, a savanyú a májra, a keserű a szívre, az erős a tudoré, a sós a vesére hat. Ha valamelyik ízcsoporthoz túl sokat fogyasztunk, az árt a hozzárendelt szervnek. De az ötös felosztás nem áll meg itt. Az ízek, a szervek, az elemek kapcsolódnak az öt évszakhoz, az öt irányhoz, stb. Ezen elvek szerint osztályoznak minden ételt és az orvos ennek alapján állítja össze a páciens étrendjét. A császári diétaorvos hivatala az i.e.3. századtól kezdve dokumentált.

A világot ezen kívül áthatja a yin és a yang, a női és férfi princípium. A yin negatív, sötét, hideg, nedves, ellentéte, a yang, a férfi vagy égi elv, pozitív, világos, meleg és száraz. Testünk funkciói is a két elv együtthatásának vannak alárendelve. Ideális esetben a kettő egyensúlyban van, de ha az egyik erősebb a másiknál, az egyensúlyt a hiányzó elvben bővelkedő táplálékkal kell helyreállítani. Amikor azonban a két elv egyensúlyban van és az ember az egyikben bővelkedő ételből túl sokat eszik, akkor megbetegszik. Tehát az ősi konyha és táplálkozástudomány egyben mértékletességre is int. Ezt a tanítást először a Zsu-dinasztia korában, jóval időszámításunk előtt írták le, de azóta is uralkodó elv a kínai kultúrában. Bár vannak regionális eltérések, általában az egész kínai kultúrterületen a zsíros és sült, a borsos és csípős ételek, a zsíros hús vagy olajban gazdag növények, mint a mogoró "melegnek" számítanak, míg a vízinövények, a tengeri állatok, különösen a rákok, bizonyos babfajták "hidegnek". A gyömbérnek olyan nagy "melegítő" hatást (a termékenységét és a szexualitást segíti elő) tulajdonítanak, hogy minden húsetelnek alapanyaga.

Az ételek yin vagy yang karakterét főzéssel lehet csökkenteni vagy fokozni. A főzést "hideg" módszernek tartják, ezért van minden étkezéshez leves. A hirtelensütés közepesen "meleg". A főzés időtartama is hat a yin vagy yang karakterre. A vízben, hosszú ideig tartó főzés fokozza a "hideg" hatást, az olajban, hosszan tartó sütés pedig különösen "meleggé" teszi az ételt.

A húst és egyéb állati eredetű ételeket nemcsak a gazdagsággal, hanem az egészséggel is asszociálják. Az öregek és betegek sok tojást fogyasztanak. A gyermekágyas nőt egy jó hónapig különleges diétával kényeztetik, hogy hamar talpra álljon. Menüjét ősi hagyományok alapján állítják össze. Tehetős családoknál egy erre a feladatra kiképzett "nővért" alkalmaznak, akinek egyetlen dolga, az anyát ápolni, és a csecsemőt gondozni negyven napig. Az anyának naponta legalább egy tojást és csirkelevest kell enni, sok párolt halat gyömbérrel, de kevés fűszerrel (a gyömbér közismerten jó szélhajtó). A disznó gyomrából készült leves elősegíti a tej kiválasztást. Egyéb belsőségek, mint máj, vese, agy és belek szintén ajánlottak. Fekete tapadós rizsből, szárított longannal főzött cukrozott édességgel kényeztetik. Gyömbérrel és hagymával pirított rizsszemekből főzött teával itatják.

Bizonyos erősítő-tápláló ételek a cs'it, az életenergiát növelik az emberben. Ide tartozik a ginzeng és a gyömbér, valamint a csirkeéből készült erőleves.

## Világnézet és vallás

Az előző fejezetben láttuk, hogy a világnézet egyik aspektusa szerint a táplálék az egészséges emberi test és a kozmosz kapcsolatát jelöli. Egy másik aspektusa szerint pedig az embert köti össze a szellemvilággal, a túlvilággal. Ezért az ételek témájából nem hagyhatjuk ki az ősöknek vagy szellemeknek felszolgált áldozati menüt.

A kínai felfogás szerint ugyanis a láthatatlan, a túlvilág szintén része a világnak, ezért a vallási gyakorlatban az ételnek ugyanaz a szerepe, mint az élő emberek társadalmában: jelöli az alkalom fontosságát a pontos hierarchia betartásával, valamint utal a szertartás helyére és idejére. Vagyis, minél fontosabb az alkalom, annál nagyszerűbb az ételáldozat. Bizonyos alkalmak meghatározott étkeket, bizonyos szellemek különleges táplálékot kívannak.

A legegyszerűbb, a hierarchia legalsó fokán álló áldozat a füstölő pálcika étel nélkül. A következő fokozat tea és gyümölcs, a többi pedig erre alapozva épül, illetve bővül. A gyümölcsök közül a piros és narancs (arany) színűeket részesítik előnyben, mert ezeket a színeket azonosítják a szerencsével és a vallással. Ilyenek a narancs és a mandarin, de gyakran látni az áldozati oltáron banánt és almát is. Kedvelik a pomelot, ami bár halványzöld, de varázshatalmat tulajdonítanak neki. A következő szinten tehetnek az oltárra bort is és egy tál tésztát vagy rizst. Ettől a hierarchia szinttől fontos, hogy mindenfajta áldozatból hármat tegyenek a szobrocskák elé. Az áldozati csészécskék vagy gyümölcsök megjelenhetnek a hármas csoporton kívül egyedül vagy négyesével, de soha nem kettesével, mert ajándékot kettesével csak élő embernek szoktak adni (két mandarint vagy két üveg bort). Az ennél magasabb rangú szellemlényeknek ünnepi menüt tálalnak fel disznóhússal és szárnyasokkal, de legalább egy egész csirkének vagy kacsának kell benne szerepelni. A legnagyobb áldozat egy egész disznót követel, cukormázzal aranypirosra sütve. Jóllehet bármilyen étel felajánlható, a legajánlottabb mindig a szárnyas és a sertéshús. Megjegyzem, ez nem csak kínai szokás, hanem ősidők óta egész Délkeletázsia archaikus vallási gyakorlata volt.

A szójabab, bár igazi, régi kínai táplálék, majd 4000 éve "mindennapi kenyér", mégsem örvend olyan köztiszteletnek, mint a rizs és ezért nem kerül szinte soha az áldozati teríték menüjébe. A szárított tintahal viszont kedvelt az istenek asztalán: mivel a tengerből származik, a vízilényeket képviseli és így a növényekkel és hússal együtt komplett világi menüt tudnak felajánlani.

Ehhez a témához tartozik a halottaknak és istenségeknek járó ételáldozat is. A kínaiaknak pontosan előírt étrendjük van a gyászidőre és aprólékosan kidolgozott szokásaik az ételek rituális felhasználására. Ahogy az ételeket a különböző vallási szertartásokban felhasználják, pontosan tükrözi a résztvevő felek (áldozatot adó és fogadó) társadalmi státusát, legyen az élők és holtak, élők és istenségek között.

Az ősöknek és a nemrég elhunyt hozzátartozóknak két helyen áldoznak: a síron és a klán közös csarnokában, ahol az elhunytat a névtáblája szimbolizálja, vagy otthon, ha a névtáblát a családi oltáron állították fel. A felajánlott ételek viszont, érdekes módon különböznek. A névtábla előtt olyan ételeket tálalnak, amit az élők maguk is fogyasztanak, esetleg valamivel gazdagabb menüt, evőpálcikákról és tálacskákról sem megfélemlítve. Bizonyos idő elteltével, amikor úgy vélik, hogy az elhunyt már jóllakott, a család és a vendégek maguk fogyasztják el az áldozati étkeket.

Nem így a temetőben. Az ott felkínált áldozat lényegét tekintve táplálék, de nem élvezhető: félig kész vagy nyers formában tesznek kis tálakba szárított gombát, húst, halat, szójasajtot, száraztésztát. (Érdekes kitérőként leírom a jelenség rövid magyarázatát: a kínaiak világnézete szerint a túlvilági lények is hierarchikus rendszerbe sorolhatók. Helyzetük a túlvilági társadalmi létrán határozza meg, hogy milyen ételáldozatot kapnak. A főistenség kapja a legkevésbé elkészített táplálékot: élő halat, leölt, egész disznót, beleivel a nyaka körül, cukornádat gyökerestül. Az emberekhez legközelebb álló istenség, a földisten áldozati ételle nagyon hasonló az emberek ételleihez, azzal a különbséggel, hogy nincs fűszerezve és összevágva. A halottnak felkínált ételek közötti különbség valószínűleg a halott szellemének két aspektusára mutat. Ahogy a főistenség fogyasztásra közvetlenül alkalmatlan tápláléka az istenség távolságára és elérhetetlenségére utal, úgy a településtől távolos temető is más

világhoz tartozik. A sír nagyon különbözik a házioltártól és kívül esik az emberek hatáskörén. A temetőben a halottak szellemei szabadon kísértének. Élnek ugyan, de nem tartoznak a világhoz, míg a hazalátogató szellem a látogatás idejére visszatér az emberi világba és az élők családtagként fogadják.)

### **Vallási tabuk a konyhában**

A kínai konyha nem sok tabut ismer, minden ehető, ha nem ellenkezik a yin és yang elvével. Kivételt képeznek a muszlimok, de az ő vallásuk messze Kínától eredt. Ők nem ehetnek disznóhúst, ami egy, bár nem túl híres, de sajátos ételrepertoár kialakulásához vezetett. Egyedül ez a vallási csoport fogyaszt tejet és vaját, disznóhús helyett pedig marha és birkahúst.

A másik, nagy importált vallás, a buddhizmus is hozott tilalmakat a 2.-3. századtól kezdve. A buddhista kolostorok adtak ki listákat a tiltott ételekkel, melyen például az erősen szaglós fokhagyma és hagymafélék is szerepeltek. A tiltott étek listája koronként és területenként változott. A taoistáknak is voltak hasonló tiltó listáik, mégis, a taoista templom konyhája több luxust engedélyezett és az alkoholt sem vetették meg. A buddhizmus nem helyesli a húsevést, ami egy nagyon kifinomult, rafinált konyhaművészet kialakulására adott lehetőséget. Csak Kínában ismert az ún. "hamishús", a növényi alapanyagokból készített, a húshoz megtévesztésig hasonlító ételek. Nemcsak ízben, de formában, kinézetben és állagban is tökéletes utánzatok. A vegetáriánus a világ minden táján tudatosan lemond a hús élvezetéről, a kínai inkább kieszelte, hogy hogyan lehet a földi és szellemi világ között kompromisszumot kötni a testi és lelki béke érdekében - hogy a kecske is jóllakjon és a káposzta is megmaradjon. Figyelemreméltó azonban, hogy az első feljegyzés, mely lenézően ír a húsevőről, a keleti Zsu korszakból (i.e. 771-256) származik.

### **Ünnepek és ünnepi ételek**

A kínaiak minden alkalmat megragadnak egy kiadós és ínycsiklakomára, ünnepek napján pedig tobzódni. Az év - természetesen - az újévvel kezdődik, alkalom a legalább két hétig tartó lakomasorozatra. Ősszel ünneplik a holdünnepet, megülik 9. hó 9.-én a dupla kilencet és a téli napfordulót, hogy csak néhányat említsek. Közben van két halottak napja, születésnapok, esküvők és egyéb családi események. Nemcsak, hogy minden ünnep lakomát kíván, de a jellegzetes, az ünnephez kötődő fogások is adva vannak.

### **A kínai újév**

A 13 hónapos holdév kezdetét jelzi, valamikor az év elején kezdődik a holdtöltétől függően és két hétig tart. Néhány nappal előtte a házi istenségek felszállnak az Égbe, hogy az Ég Urának beszámoljanak a földi eseményekről. Köztük a legfontosabb a Konyha Istenség, aki arra hivatott, hogy elmondja a család viselt dolgait. Az előrelátó emberek búcsúáldozattal kedveskednek neki: édes tapadás rizzsel, hogy az a száját összeragassza és a Konyhaisten ne fecsege ki a titkokat.

Az óév utolsó napjának estéje a családi összejövetel ideje, nagy közös lakomára. A másnapi ebédet évkezdésnek hívják. Megünneplik a hetedik napot, ez a 'mindenki születésnapja' és a 15.-et, ez az 'új tizenötödik'. Gyakorlatilag egy hónapig tart az ünneplés, sok díszebéddel és vacsorával, egymást érik a meghívások. Rokonok, barátok, üzletfelek, ismerősök mindenki elkötelezve érzi magát a meghívásra.

Az első esti nagy lakomára összejön a nagycsalád, bármilyen messze is éljenek. Egy kis vallási szertartással kezdik az ünnepet, az ételt a házioltárra helyezik mintegy előbb megkínálva az istenségeket és a halott rokonokat és csak ezután ülnek asztalhoz.

Másnap a gyerekek szerencsés újévet kívánnak a szüleiknek, amiért kis piros zacskóban pénzt kapnak. Általában a nem házas családtagok és rokonok, akik ezen a napon beköszöntenek jókívánsággal, kapnak egy kis piros zacskót. Az asztalon édesség, aprósütemény, mogyoró, mandarin várja a látogatót. Malajziában a maláj édességek hatása



érezhető a süteménykínálaton és erre az időre iszonyú mennyiségű mandarint importálnak Kínából.

A kínai nyelvekben nagyon sok szó hasonlít egymásra, az emberek pedig szeretnek a szavakkal játszani és előjelet tulajdonítani a jelentéseknek. Nagyon babonás nép. Úgy vélik, ha az étel neve tartalmazza a gazdagság, a szerencse vagy a hosszú élet szót, akkor az "elfogyasztott" jelentés valóra válik. Ezért szerepel a menün feltétlenül a hajnövény, egy ízetlen moha, mert a neve Fa Csai, 'boldog újévet' pedig így kívánnak: Kong Xi Fa Csai. A hal bőséget szimbolizál, mert írásjele hasonló a bőség jeléhez. A brokkoli a szerencse virágzására utal. Az abalonszalag, a tengeri uborka és a kínai gomba zökkenőmentes előmenetelt jelent az üzleti életben és a munkában. Tapadós rizsből készül az újévi desszert, mert a ragadósság családi egységet és összetartást eredményez. A 'dzsi' mandarint és egyúttal jó oment jelent, kantoni nyelven pedig aranyat, innét a mandarin fontos szerepe újév idején. Ládaszámra vásárolják, ajándékozzák, kapják, eszik. De a kis narancs és citromfák is népszerűek ilyenkor, minden kínai ház vesz legalább egy nagy cseréppel, mint mi a karácsonyfánkat. Eredetileg minden kertben kellene egy citrom vagy narancsfának állni, mert jómódot és házibékét biztosít. A friss gyümölcsök fogyasztása új kezdetet jelent. Mivel a legtöbb gyümölcs gömbölyű, családi összetartást jelképeznek. Különösen a görögdinnye jelenti, hogy a család együttmarad. Az alma békét jelent, az őszibarack halhatatlanságot, valamint a tavaszi nap szimbóluma. A napraforgó-, görögdinnye- és tökmag alkalmas vendégek kínálására, mert boldog jövőt hoz a fogyasztónak. A cukornád az otthon szimbóluma és fontos ünnepek, események idején az ajtó és a házioltár mellé állítanak egy hosszú szál cukornádat. Szerepe esküvő alkalmával a házasság napjait megédésíteni. A krizantém az egész évet szimbolizálja, ezért újév napján a virágjából készített teát isszák. De más édes teákat is isznak a két hét alatt: szárított piros datolyából, fügeből, longanból, mogyoróval, lótuuszmaggal, fehér gombával főznek italt. A hagyomány szerint az első reggelen az ifjú menyecske készíti el és szolgálja fel férjének és annak szüleinek az ünnepi italt.

## **Holdünnepek**

Eredetileg aratóünnepek voltak és a Holdistennő ünnepe, amikor a nők az ú.n. holdsüteményt ajánlották fel az istennőnek. Elmaradhatatlan kelléke tehát a holdsütemény, amit mindenki készít és ajándékozik. Talán ezért is játszott politikai szerepet: a mongol dinasztia ellen lázadók a holdsüteménybe rejtve küldték titkos üzeneteiket. A felkelés sikeres volt, a mongolokat elűzték és a kínai Ming dinasztia került hatalomra. - Végre egy sütemény, kiált fel az ember. Bizonyos fajtái élvezhetőek, de elkészítésük időt és tapasztalatot igényel, ezen kívül a hozzávalók beszerzése Ázsián kívül nehézségekbe ütközik. De annyira tipikus és a mi süteményfogalmunkhoz a legközelebb álló, hogy ismertetem a receptjét, hogy legalább el tudja képzelni az olvasó.

Három héttel a sütés előtt készítsünk szirupot úgy, hogy 2 kg cukrot másfél liter vízben egy feldarabolt citrommal együtt három órán át főzünk. A 3. hét végén a cukor felpuhul és a sütemény tészta puha marad. A sütés előestéjén vegyünk 3 dl szirupot, 1,2 dl növényi olajat és két nagykanál lisztet, ezeket jól keverjük össze és tegyük el reggelig. Reggel adjunk hozzá 35 dkg lisztet, jól keverjük össze és pihentessük egy órán át, majd osszuk fel 3-4 dkg-os darabokra, amibe a tölteléket tesszük. A tésztát készíthetjük cukorból, vízből és tapadós rizs lisztjéből, avagy vajjal, tojással is.

A töltékhez vehetünk lótuuszmagot, olajbogyót cukorral és olajjal keverve, tarkababot cukrozva, olajjal és kandírozott rózsaszirommal, avagy yamot vagy dinnyemagot. Ha kedvünk tartja, a közepébe tehetünk egy besózott tojássárgáját.

## **... és egyéb ünnepek**

Nemcsak a vallási ünnepeket, hanem egyéb fontos eseményeket is szeretnek egy kiadós ebéddel, vacsorával megülni, hiszen az évnek fontos társadalmi szerepe is van. Egy esküvő, a 60. születésnap, gyermekáldás, messzi útról hazatérő rokon mind olyan esemény, amit csak a legjobb menü tisztelet meg eléggé.

Születésnap ünnep csak az idősebbeknek járt, 50 éven felül. Az ünnepelt hosszú tésztát kapott, mert az a hosszú élet jelképe. A menü elmaradhatatlan része a tésztás leves tojással és mindenfajta ínyencséggel: sertéshús, gomba, spenót, máj és vesedarabokkal. Ez a reggeli az újév első napján is, vagy vendég számára készítik nagy megtiszteltetésként. De ha a fiatalabbak születésnapját régen nem is ünnepelték, azért a születésnapján mindenkinek járt cukrozott leves két tojással (élet és energia) és hosszútésztával.

Amikor az újszülött 30 napos, bemutatják az egész rokonságnak nagy lakoma közepette. Régen az anyai nagyszülőknek 9 pirostojással adtak hírt az unoka érkezéséről. A rokonságot szintén tojással és süteménnyel értesítettek: pirosra festett teknősbéka vagy őszibarack (mindkettő hosszú életet jelképez) alakú süteménnyel jelezték a lány, sima gömbölyű süteménnyel a fiúgyermek születését. Ahol telt rá, egyéb ínyencségeket is küldtek. A megajándékozottak természetesen viszonzták a figyelmességet és általában finom, vékony rizsmetéltet és tojást küldtek az újszülött részére.

Az ételfélék nemcsak a nevük jelentésével (a cukornád például azt jelenti: 'tudok aranyat kölcsönadni'), hanem a formájukkal, színükkel is megidézhetik a kívánt szerencsét. A magban gazdag dinnye, gránátalma termékenységet szimbolizál. Az esküvői szertartásra elkészített tálcán fenyőlevél és lótuszmag található, ami azt jelenti, hogy a pár száz évig együtt marad és minden évben egy fiúgyermekkel szaporodik. (Ezt az ősi hagyományt a mai népegyesítségpolitika nemigen helyesli.) A pár gránátalma 100 gyereket és 1000 unokát kíván, a kandiscukordarabkák pedig előrejelzik a házasság édességét. Az esküvői menün feltétlenül szerepel egy tál disznósült, de legalábbis a gyomra egy adag hússal. A szülők iránti hálát jelképezi, amiért felnevelték a lányt.

Egy ünnepi étkezés akár hat órán át is eltarthat és a nem mindennapi ételek választéka utal az esemény jelentőségére. Ilyen a cápauszony, a fecskéfészek, az abalonkagyló vagy a medvetalp. Nincs különösebb ízük, sőt..., egyetlen létjogosultságuk, hogy drágák és közvetítik az üzenetet a vendég felé. Státuszszimbólumok. Ilyen volt Malajziában, Penang szigetén a pomfret hal, amely sem ritkaság, sem különlegesség, sem nem jobb, mint a többi, de jelezte, hogy nem mindennapi vacsoráról volt szó. Ugyanakkor bizonyos ételek, lehetnek bármily ízletesek, közkedveltek és olcsók (!), nem szerepelhetnek az ünnepi menün, mert a szegénységgel asszociálják. A rizs, a mindennapi kenyér csak a vacsora legvégén jelenik meg és csak a legéhesebbek és legtapintatlanabbak fogyasztanak belőle. Az ünnepi menük összeállításában a császári udvar volt a példa, azt utánozta az udvari körökhöz tartozó arisztokrácia, majd lefelé a többi társadalmi réteg, természetesen egyre haloványabb kivitelben.

## TÁRSADALMI KÜLÖNBSÉGEK A TÁLBAN

### Mit evett a császár?

Az Ég Fia mint félisten, állandóan ki volt téve a kozmosz hatásainak, amelyet helyes étrenddel kellett kiegyensúlyozni. Menüjét legalább egy tucat szakember állította össze a napi helyzetnek megfelelően. Bár a császár elképzelhetetlen hatalommal rendelkezett Kínában, étkezése nem volt magánügy és nem követhette korgó gyomra szeszélyeit. Az udvar mindig nagy gondot fordított külföldi diplomaták megvendéglésére, a császár azonban nem étkezhetett velük. Hiába tálták fel neki a legjobb falatokat, kötelessége volt a hagyományos, klasszikus ételekből választani. Ugyanakkor bármikor és bárhol étkezhetett a palota területén. Érdekes módon, a Tiltott Városban egyetlen ebédlőtermet sem találunk. Az asztalokat a császár előtt állították fel, ott, ahol éppen tartózkodott. Minden étkezése diszlakomának felelt meg nem kevesebb, mint száz fogással. Ebből 60-70-et a császári konyha főzött, néhány tucatot pedig a főágyasok konyhája szállított. Biztonsági okokból a császár soha nem kérhetett a kedvenc ételéből, mert azt legközelebb esetleg megmérgezhették és nem is mutathatta, melyik fogás ízlik neki. Minden tálba ezüstrudat mártottak, az ezüst ugyanis az arzén hatására megfeketedik. A császár minden alkalommal múzeumi értékű porcelánból lakomázott; arany,

ezüst, jade, orrszarvúszarv és lakk evőpálcikákkal és edényekkel terítettek. Sok ételt csupán az esztétikus látványért alkottak és a császári evőpálcikáktól messze helyeztek. A maradékot a városban eladták a sznoboknak, akik boldogan fizettek az illúzióért, hogy a "császárral egy tából csemegézhetnek."

A jó bürokrata kínaiak a császári konyhán is mindenről leltárt vezettek. Több, mint száz wokban főztek, minden wokhoz három szakács tartozott. A főszakácsok minden ételnek a nevét és a felhasznált hozzávalókat feljegyezték. 1784 újév estéjén például a császárnak egyedül 150 kg húst, ebből 3 kacsát, 10 csirkét, 6 fácánt, 5 libát, 12 kg vaddisznóhúst, 10 kg birkahúst, 10 kg halat és 4 kg szarvasfarkat tálaltak fel. Biztosan nem maradt éhes.

Írott források említik, hogy ezer évvel ezelőtt a Szong dinasztia idején a gazdag házakban több mint száz konyhai személyzetet alkalmaztak, és ha valami különleges fogásra vágytak, étteremből hozatták. Tehát a készételek megvásárlása és otthoni elfogyasztása nem új keletű szokás és az éttermek sem a házikonyha utánzataként jöttek létre, hanem régtől fogva saját receptekkel rendelkeztek.

Kína ínyenc-kultúrája azonban a császári konyhára vezethető vissza, ahonnét a receptek átszivárogtak a gazdagok palotáiba, majd onnét a legjobb éttermekbe, ahol a gazdagok étkeztek és szórakoztak.

### **A bankett vagy lakoma**

Egy kínai mondás szerint: "A mindennapi életben légy beosztó, a vendéglátásban bőkezű."

A bankettek fontosságáról már esett szó, most pedig vessünk egy pillantást azokra az ételkülönlegességekre vagy különcségekre, amelyek a lakoma fényét emelik.

Mindenki hallott a fecskefészekről. Valóban madárfészek, de az aranygébics fészke, amit a madár a nyálával épít. Amint az első fészek, amiben sok a toll, elkészült, a fészekgyűjtők azonnal leverik. Ekkor a madár újat épít, de most már toll nélkül. Ezt gyűjtik be és főzik meg. A madár harmadszor is nekifog fészket építeni, a nyálba most már vér is keveredik - ez a legdrágább fészek. Tiszta, ízetlen anyag, legelőnyösebb csirke- vagy galamblevesbe főzni, hogy könnyű, finom illata érvényesüljön.

A cápauszonyt kiszárítva árulják és a több órás főzés előtt sokáig áztatják. A megkívánt minőséget csak gyakorlott szakács éri el, ezért otthon nem is bíbelődnek vele.

A medvetalp népszerűségét valószínűleg Menciusz, az i.d. 4. században élt filozófus dicsérő versének köszönheti.

Megemlítem a kígyólevest, bár nem hiszem, hogy a receptjére valaki is igényt tart. Hagyományosan csak Dél Kínában fogyasztják. A kígyónak nincs sok íze, de a levesnek egy markáns, csirkeleveshez hasonló ízt kölcsönöz. Mellé fehér krizantémsziromból és finomra vágott citromlevéből készült ételt szervíroznak.

Délen kedvelt csemege a kukoricaföldön gyűjtött kukac is, tojással sütvé, gazdagon megborsozva.

A növényi egzotikák közül érdekes az ún. hajnövény, egy sivatagi moha, ami egy kaktuszfajta alatt terem. Csak a szerencsét jelentő neve miatt népszerű. Ízetlen, kicsit rágós, csuszamlós. Szárított osztrigával főzik sűrű lében, amit magába szív, mint a szivacs.

A kínaiak találékonysága az ételkülönlegességek terén kimeríthetetlen. Vagy az alapanyag egzotikus és meghökkentő, vagy a felhasználási és kombinálási mód. Például tealevelek képezhetik egy csirkeétel hozzávalóját, kacsanyelv szerepelhet fogásként egy diszlakomán, épp úgy, mint a békahólyag vagy a kakashere.

### **És akinek minderre nem telik?**

A fentiekkel ellentétben a szegények tápláléka nagyon egyszerű és igénytelen. Északon egy munkás ebédje gyakran nem több, mint gőzben főtt gombóc nyers póréhagymával, amit egy kevéske szójaszószba mártogat. Délen megelégszenek egy kis sózott hallal és káposztával a rizs mellé. De mivel a hal nagyon sós, csak minimális mennyiséget fogyasztanak belőle.

És mi az átlag kínai mindennapi kenyere Malajziában?

Legkevésbé a kenyér. Reggelire kifőtt tésztát esznek vagy rizslevest, hozzá teát vagy kávé. Ebédre levest, rizst, hozzá egy hús- és egy zöldségételt. Uzsonna tulajdonképpen nincs, de korán vacsoráznak, ez a főétkezés. Késő este pedig szívesen vesznek magukhoz még valami könnyű ételt, sűrű levest vagy egy tál tésztát.

A dolgozó ember nem vesződik otthon a reggelivel, hiszen nagy kínálatot talál a kis kifőző standokon vagy éttermekben. A reggeli tésztás standokat délfelé felváltják a rizses standok, az egyszerű, de ízletes és népszerű rizses csirkével vagy rizses sertéssülttel, vagy a "sült rizzsel." A malajziai kínai a környezet hatására nem veti meg a délutáni tea idején nyújtott kínálatot sem. Vacsorára a legnagyobb a választék és a késői szupéhoz megint a tésztás és leveses standok előtt állnak sorba. De az ételkínálat ennél jóval több, hiszen a kínai nem ragaszkodik az őshaza specialitásaihoz és szívesen eszik indiai és maláj ételeket is.

### **Az étel mint üzenethordozó**

A kínai kultúrában a harmónia és az egyensúly megtartása létfontosságú. Az életet a kozmosz, a társadalom és az emberi test egymásra hatása és harmonikus koexistenciája irányítja - erre az elméletre épül az egész vallási, társadalmi és egészségóvó rendszer. Az emberi test harmóniáját a hideg és meleg étek szabályozzák a kozmosz yin és yang elvének alávetve. A vallási szertartásokban mindig szerepel ételáldozat, mert ez a kommunikációs eszköz ember és túlvilág között. A társadalomban pedig a közös étkezések - családdal, barátokkal vagy társadalmi kapcsolatokban - szolgálnak az egyensúly fenntartására. Ezért lényegbevágó, hogy milyen alkalomkor mi kerül az asztalra.

A három terület úgy függ össze és egészíti ki egymást, hogy a test a különféle eredetű ételeket egyesíti, a közös étkezés a társadalom egyedeit kapcsolja össze, a szertartásos ételáldozat pedig a földi világot a természetfelettil. A világ tulajdonképpen a harmónia otthona, de ezt a harmóniát realizstikus, gyakorlati módszerekkel fenn kell tartani.

A közös étkezés alkalmat ad emberek együttlétére, de a feltálat ételek jelzik az étkezők közelségét vagy társadalmi különbségét. Ez rendkívüli fontosságot kap üzleti vagy más formális vacsorák esetén. Az étel hordozta üzenet mutathat rendkívül szíves vendéglátást, kifejezheti az éppen megfelelő igyekezetet, de lehet sértő is, ha az ételek összetétele és minősége olyan. Például kereskedői körökben egy elsőrendű vacsora 16 fogásból áll, egy másodrendű tízből és egy harmadrendű nyolcból. Természetesen, maguk az ételek és a fogások száma minden társadalmi osztályban más.

A vendéglátás és az ételajándék a jóindulat gesztusa és a tisztelet kifejezése. Az emberek közötti kapcsolat mélységét és intenzitását mutatja.

Minden ünnepnek megvan a maga speciális menükövetelménye. Ugyanakkor az óriási Kína különböző területein ugyanazt az ünnepet egész más ételekkel tisztelhetik meg. Az egyik helyen lehet például a ropogós malacsült elmaradhatatlan esküvői fogás, míg a másik helyen a halotti tor része. Sok hagyományos, jelképpel bíró étel, édesség manapság már ismeretlen, eltűnt. Részben az ízlés változott, részben a régi recepteket ismerő szakácsok, cukrászok haltak ki és vitték magukkal mesterségük titkait.

Az ünnepek szimbolikus ételei, édességei, az isteneknek nyújtott áldozati táplálék a népi, paraszti konyha hagyományait őrzi, nem a kifinomult udvari szakácsművészetet, hiszen ősrégi, ez egész nép körében elterjedt szokásokról van szó. Alapanyagaik, elkészítési módjuk egyszerű, olcsó, a kéznél levő anyagból merítenek, hiszen egzotikus hozzávalókat sem nem ismertek, sem beszerezni nem tudtak volna. Ezenkívül ünnepek idején nagy családot, rokonságot kellett szerény körülmények között jóllakatni. Mindennapi, egyszerű lakomára hívták meg az isteneket, de meglepő az a változatos kínálat, amit ezekből előállítottak. Bámulatatos találékonysággal kombinálnak, többféle főzési módszert alkalmaznak (az irodalom 22-t tart számon). A közelmúltban nagy tömegekben kivándorló kínai ebből az örökségből merít, amikor idegen földön, szűkös körülmények között, ismeretlen alapanyagokból is megteremti "A kínai konyhát".

## A tea

A hosszú bevezetés után a kínai "konyhaelméletbe" szóljunk néhány szót az elmélkedés és pihenés italáról, majd térjünk át a konyhaművészet gyakorlati ismertetésére.

A teaivás olyan szerepet játszik a kínaiak életében, hogy nincs olyan alkalom vagy időpont, amikor nem kerül tea az asztalra. A tea kínai 'találmány', bár a növény valószínűleg Délkelet-Ázsiából származik. A japán teaszertartás, amit a Tang (7.-10. század) korabeli Kínából vettek át és fejlesztettek tovább, még ma is porrá zúzott tealevelet használ, amit bambuszkéfécskével kevernek habosra. Kínában ellenben már a 14. században áttértek a tealevél forrázására, ami a finom, fehér, hajszálvékony porcelán teasedények elterjedését szorgalmazta, mert ezekben jól lehetett látni a levelek színét és formáját.

A monda szerint a legendás bölcs, Shen Nong fedezte fel a teaitalt több ezer évvel ezelőtt, amikor vizet forralt a szabadban és a szél a teacserje levelét fújta a zubogó vízbe. - Indiában és Japánban más eredetét ismerik: Indiában egy buddhista szerzetes fedezte fel. Hét évi alvás nélküli meditációra szánta el magát, de az ötödik év végén álmos lett. Egy közeli bokor leveleit rágcsálta, amittől ébren tudott maradni a hátralévő két év alatt. Természetesen, a levél tealevél volt. - A japánok eredetmondája japánosan meghökkentő: egy zen buddhista szerzetes szintén éveken át ébren akart maradni, és e célból lyukakat vágott a szemhéján. Ahová a levágott szemhéjdarabok estek, onnét nőtt ki az első teabokor. Tény, hogy az ital elterjedésében fontos szerepet játszottak a buddhista szerzetesek, mert meditálás előtt sok teát ittak élénkítőnek.

Csak egyetlen fajta teacserje létezik, de a teáknak több száz fajtája. Ha hagyják, a teacserjéből magas fa nő, Yunnanban a híres ezeréves teafák a 14 métert is elérik. Az íz és szín különbségek a levelek gyűjtésének idejétől, az erjesztéstől, a sodrástól és a pörköléstől függenek. A teáknak három nagy csoportját különböztetjük meg: a csak szárított zöld teát, a féligerjesztett zöld teát (Ulong) és az erjesztett fekete (orosz) teát. Északon a zöld teát jázminvirággal keverik, így készül a jázmintea.

A teát lehet a teáskannában vagy a csészében forrázni. Az igazi tea szakértők az első vizet leöntik, mondván, az csak a levelek lemosására és felpuhítására szolgál. A második forrázás hozza ki az igazi aromát. A jófajta teát tízszer is le lehet forrázni, a minősége nem változik.

Az első tanulmány a teáról a Tang dinasztia idején i.u. 780 körül íródott a buddhista szerzetes, Lu Yu tollából. A Csa Csing három könyvből és tíz fejezetből áll. Nemcsak a tea helyes elkészítésére tanít, hanem a minden mozzanatot megindokló filozófiai gondolatot is ismerteti. Az igen költői műben a tealevél legjobb feldolgozási módszereit is ismerteti, aminek eredményeképpen "a jó tealevél úgy árad szét, mint a vízmosság fölé emelkedő köd". A teaivás ezidőtájt nyerte el a művészet státuszát, majd a Szong dinasztia ideje alatt, a 10. század után lett a művelt ember fontos tevékenysége és vált szokássá a császári udvarban.

A Kínából és Taiwanból exportált jobbfajta teák feldolgozásánál ma is szóról szóra követik Lu Yu tanácsait. Szárítás közben a levelek összepödrödnek, de a Kínában használatos módszer szerint a levelek hosszanti irányban pödrödnek, míg a Taiwaniak golyó formájúra. Az előbbi négyszer lehet felönteni, de az utóbbit hat-hétszer is, mert a golyó formájú levelek lassabban nyílnak szét és adják ki az aromájukat. A kínai gazdaságosság elve nemcsak ebben mutatkozik meg. Az elhasznált tealeveleket régen még egyszer felhőzték és a főzetet szájböblítésre használták, majd a leveleket kiszáritották és párnákat tömtek meg velük, amelyek a nyári hőségben hűs fekhelyet nyújtottak.

A legjobb a Yixingből származó agyag teáskanna. Évtizedes használata alatt egyre ízesebb tea készül benne. Soha nem szabad kimosni, mert így a sok tea aromáját megőrzi az agyag.

A Csa Csing írójának figyelme arra is kiterjed, hogy az életnek csak mely pillanataiban lehetséges a teaivást élvezni, de nem szeretném a teaivó olvasót elbátortalanítani, ha olykor úgy érzi, hogy az optimális feltételek nem jöttek össze.

1. Amikor az ember könnyűnek érzi magát és nincs gondja.
2. Versolvasás után

3. Csónakban, egy fahíd közelében
4. Egy pavilonban ülve lótuszvirágokat szemlélve
5. Egy estély befejeztével, miután a vendégek távoztak
6. Híres források és furcsa alakzatú sziklák közelében

És néhány körülmény, mely lehetetlenné teszi a teaivás élvezetét:

1. Párás, meleg, fülledt levegőjű helyiségben
2. A konyhában
3. Zajos utcán
4. Veszekedős emberek között
5. Közönséges emberek között

## REGIONÁLIS KÜLÖNBSÉGEK

Az előzőekben láttuk, hogy mi az a gondolati, világnézeti háttér, amire alapozva kialakult az egész Kínára jellemző főzési mód. De tévedés lenne azt hinni, hogy az egységes elmélet Kínaszerte egyforma ételeket hozott létre. Ahogy a társadalmi rétegek étkei vertikálisan, föntről lefelé változnak, van egy vízszintes irányban ható sokféleség is, a tájegységek konyhái.

Nem beszélhetünk "a" kínai konyháról, mint ahogy "a" kínai nyelvről sem, mert egyik sem létezik. Mint ahogy nagy regionális különbségek vannak a nyelvek és dialektusok között, a konyha sem lehet egységes ekkora területen és ilyen népesség mellett. Ha belegondolunk, európai konyha sincs, mert lehet-e egy napon említeni a francia és az angol konyhát, vagy az olaszt és a svédet?

Ami az egyes vidékek főzési szokásait a másiktól megkülönbözteti, nemcsak a más receptek, hanem a szójaszós, a fokhagyma, hal, olaj, sertéshús és más lényeges hozzávalók egyedi változatainak és keverékeinek felhasználása. Mindenhol használják a gyömbér, fokhagyma, hagymák, szójaszós, ecet, cukor, szezámolaj és szójapüré többfajta változatát, de igen különféle módon kombinálják őket.

Kína kulináris tájegységeit szeretik a négy égtájnak megfelelően beosztani, mások az ötös felosztást kedvelik, de lényegében ennél több variánsról van szó. Ezen kívül sok az átfedés, mert a népesség mozgásával a konyhaművészet is elkerült más vidékekre, a repertoár bővült, keveredett.

ÉSZAK konyhája, a pekingi konyha, robusztus, egyszerű és rusztikus. Leggyakoribb a hagyma és fokhagyma, a szegényember tányérján a húst is helyettesíti.

A Shantung vidéki szakácsok örvendnek a legjobb hírnévnek, állítólag ők a legügyesebbek a szakmában. Mesterei a tengeri ételek változatos elkészítésének és bőkezűen bánnak a fokhagymával.

Északkal ellentétben DÉL konyhája rafinált, ínycsók és gyakran egzotikus. Három fő kívánalom, hogy az étel legyen tiszta, átlátszó (például a kétszerfőzött csirkeleves átlátszó, mint a víz), kellemes, enyhe (ezen bizonyos visszafogottságot, semlegességet értenek az ízekben, azon kívül, hogy kevés só, ecetet és fűszert használnak), valamint friss, vagyis hogy az állatot főzés előtt öljék le, a növényt akkor frissen szedik és mindezeket közvetlenül fogyasztás előtt készítsék el.

A kantoni konyha híressége a dim szam. Ezek a kis falatkák megérdemelnek néhány szót. A hússal vagy zöldséggel töltött gombóckák, teához való csipegetni valók, lehetnek édesek vagy sósak. Gőzben vagy vízben főzik őket, olajban vagy sütőben sűtik. Minden fajtát külön kis tányérkán szervíroznak. Állítólag már a 6. században ismerték, de csak a 10. században terjedtek el a teázással együtt. Ezidőtájt Kína békés korszakot élvezett, az utazás divatba jött. Vállalkozó kedvű árusok kis bódékat állítottak fel az utak mellett, hogy a fáradt utasokat teával és kis harapnivalóval üdítsék fel. Ezekből a bódékból alakultak ki a teaházak

és a innét indult el a dim szam népszerűsége. Manapság sok étteremben kis kocsin tolják körbe a sokfajta dim szamot és a vendégek onnét választhatnak előételt.

Éttermek remekelnek egy másik kantoni különlegességben, a nyílt lángon vagy sütőben sült kacsá, liba, csirke és sertéshús elkészítésében. Azért éttermek, mert a házakban nincs sütő.

Külföldön a legtöbb kínai étterem kantoni és legnépszerűbb ételük az édes-savanyú. Az igazság viszont az, hogy az igazi kantoni konyha nem kedveli az édeset, kivéve az édes-savanyú sertést és halat. Kantonból származik a gyümölcsök felhasználása húsetelben. Kedvelt főzési módszerük a hirtelensütés, ételeiket előszeretettel ízesítik a 'fekete babbal', besózott, erősen erjesztett szójababbal. Ezen a vidéken főznek együtt húst és tengeri ételt, ez utóbbiakat frissen vagy besózva. Növényi olajat használnak sertészsír helyett.

A NYUGATI, szecsuanai ételek jellemzője az erős, csípős ízek, a csili, a fokhagyma és a fagara, a kínai bors, valamint a diók és mogyorók használata. Mesterei a szárnyasok elkészítésének.

A KELETI konyha ételeiben a fő hozzávalók eredeti, friss, szelíd ízét érezni. Itt van Shanghai, a sókereskedelem központja, nem véletlen a só szerepe a főzésben: innét származik a sóban sült csirke receptje.

A Fukien-konyha a leveseiről híres, bennük sok hússal, halgombóccal, teknőshússal, gombával és apró tintahallal. Kedvelik a sült disznó- és csirkevért, a párolt libát és libamáját. Ide tartozik a Hainan vidék is, ahonnan a kivándorlók magukkal vitték a rizsescsirke receptjét és tették vidéküket híressé ázsiaszerte. (Fiatal, szézámagon nevelt csirkét főznek órák hosszat, majd ebben a levesben főzik meg a rizst is. A rizs és a vajpuha csirkehús mellé adnak egy tálka levest.)

A keleti konyha másik alcsoportja a Hokkien konyha, Malajziában majdnem a legelterjedtebb a sok hokkieni bevándorló miatt. Előszeretettel használ disznózsírt és búzalisztból készült tésztát.

Bár nem tartozik egy nagy regionális konyhához sem, de Malajziában van még egy népszerű konyha, a Hakka vidék konyhája. Talán a legegészségesebb, mert kerüli az erős fűszereket és szűkmarkúan bánik az olajjal. Úgyesen kombinálja a zöldségeket, sokféle módon összevágva és keverve, majdnem nyersen fogyasztva. Innét származik az ún. yong tau fu, darált halhússal töltött szójasajt, sütvé vagy levesben főzve, valamint az erre alkalmas zöldségek (csili, okra, padlizsán) töltése a halmasszával.

Hunan konyhája remekel az édesvízi halak készítésében édes-savanyú mártással.

## A TERÍTETT ASZTAL

Aki először vesz részt kínai banketten vagy diszebédén, éppen olyan zavarban van, mint aki először ül a sok kanállal, késsel és villával körülbástyázott európai terítékhez. A vendégek kerek asztaloknál foglalnak helyet, mert nevetlenség, ha a vendéglátó nem látja minden vendég arcát. A házigazda délnek háttal ül, mely gyakorlat a kínai geomanciából, a 'feng shui'-ből született. A legmegtiszteltebb vendég a vendéglátótól a lehető legmesszebb foglal helyet, de közel az ajtóhoz, ahol a tálakat behozzák. Egy asztalnál 10-12 személy ül. Az ételeket az asztal forgatható közepére helyezik, így mindenki kényelmesen maga elé forgathatja azt a tálát, amelyikből venni akar. Előnyben részesítik a porcelánedényt és kanalat, mert a fém nem tartja az ételt egyenletesen melegen.

A vendég előtt középen egy tányér vagy kis tál, jobb kézre egy pár evőpálcika található; elegáns helyen egy hosszúnyelű szedőkanál is azon ételek számára, melyeket nem lehet a pálcikákkal kivenni a tálból. Egyszerűbb helyeken - és általában - a leveseskanalukat használják e célra. A teríték fölött balra van egy kis levesestálka, benne a rövidnyelű kínai porcelán leveseskanál. A nyelének mindig bal felé kell nézni. Tőle jobbra van egy icipici tányérka a szójaszószt számára, amibe a falatokat mártogathatják. Mellette áll a teástálka, jobb helyeken aljjal és fedővel ellátva. Igen, inkább tálka, mint csésze, mert fületlen. Úgy szokás, hogy két kézzel emelik a szájukhoz.

A pálcikák tartása és kezelése külön tudomány, de kis gyakorlással elsajátítható. Amit azonban soha nem szabad: keresztbe tenni őket, mutogatni vagy hadonászni velük, keresztbe fektetni a tányéron vagy rizses tálkán, beleszúrni a rizsbe (ez utóbbi két szokás a halottaknak felszolgált áldozati ételhez való). Amikor nincsenek használatban, szépen egymás mellé helyezük őket az asztalra vagy a pálcikatartóra. Eredetileg semmit nem szabad kézzel megfogni, például a csirkeszárnyat vagy a bordát sem, de az egyszerű kínai nyilván nem követi a magas etikettet. Az evőpálcikák használata ma kifinomult gyakorlat, de eredetileg az ősi paraszti civilizációból származik. A földeken dolgozó parasztok keze piszkos volt, víz nem mindig volt a kézmosásra, így száraz ágacskákat szedtek fel és azokkal vették ki az ételt a tálból.

Csak a legjobb helyeken ismerik a csonttányért, a csontot általában a tányér mellé az asztalra teszik. Itt van az európai a legnagyobb zavarban, mert ezért gyerekkorában mindig kikapott. Evésnél helyes mértéktartás a szabály. Ne együnk túl keveset, mert az sértő visszautasítás, és túl sokat sem, mert az mohóságnak számít. Manapság jó társaságban a bőfögést már nem nézik jó szemmel, ugyanakkor a szürcsölés, a leves fújása és a cuppogás még elfogadott hangeffektus. Szalvétát nem adnak, de étkezés előtt és végén forróvízbe mártott kendőt nyújtanak a vendégnek.

Az étellel teli tálakat és tálkákat az asztal közepére helyezik, mindenki azt a darabot választja és emeli ki a pálcikáival, amelyiket megkívánja, de a közös tálban turkálni nem szabad. A sokfogásos lakománál egyszerre csak egy ételt szolgálnak fel és a következő fogás előtt a maradékot elviszik. Ha a kedves vendéglátó túl akarja etetni a vendéget annak őszinte tiltakozása ellenére, akkor nincs más kiút, mint a nem kívánt eledelt a tányéron hagyni. Ázsiai szokás a poharak folytonos teletöltése, sok nyugati üzletember panaszkodott emiatt. Ne sajnáljuk a sört vagy a bort, ha már nem kívánjuk, nyugodtan hagyjuk a teli poharat érintetlenül, nem sértés.

## LÉPJÜNK BE A KONYHÁBA

### Konyhaeszközök

A kínai konyhának is megvannak a jellegzetes, régen kialakult edényei és eszközei, melyek a mi konyhánkban bizonyára kellemes egzotikus hangulatot árasztanak. Bár használatuk célszerű és praktikus, de nem létszükséglet, meglévő főzőedényeink jól megfelelnek a célnak.

A gazdaságosság elve a kínai konyhaeszközök terén is megnyilvánul. Nincs takarékosabb főzőedény, mint a kínai wok. A hagyományos wok öntöttvasból készült, ma azonban modernebb kivitelben is kapható: teflonnal bevonva, vagy villannyal működtetve. A wok alja gömbölyű, oldala ferde, mérete egy nagylábasnak felel meg, de felhasználási területe annál sokoldalúbb. A domború alj ideális a nyílt lángon vagy gázon, de használhatatlan a villanytűzhelyen. (Európában lehet egyenesaljú wokot is kapni.) Maximális hőkihasználást tesz lehetővé, mert a láng az oldalán is éri, minimális olajfogyasztással. Az olaj ugyanis nem terül el nagy egyenes felületen, hanem az alján összegyűlik, majd a megsült ételt a wok ferde oldalára lehet húzni, hogy lecsöpögjön. A kész ételt nagy bambusznyelű szűrőkanállal kimeregetik, a maradék olajat tovább használják. De a wok nemcsak sütésre, hanem főzésre és párolásra is alkalmas. Ha nincs kéznél bambuszszita a pároláshoz, keresztbe fektetnek benne két pálcikát a víz fölé és ezekre teszik a párolandó ételt. Keverésre egy nagy lapos fémlapátot használnak, ezzel kaparják le az odasült ételt is. Miután az egyik étel elkészült, vizet lötytyintenek a wokba, felforraltják, közben a kanállal lekapargatják az oldalát, majd a vizet kiöntik. A lángon megszáritják a wokot, majd amikor száraz és forró, újabb olajadagot öntenek bele.

Fontos kellék a vágódeszka és a bárd. Akkora, hogy késnek nem lehet nevezni és bámulatra méltó, milyen ügyesen kezelik olyan finom műveletek elvégzéséhez is, mint a hagymahámzás. A bárddal szabdalnak mindent apróra a kívánt méretre és formára,



szétlapítják vele a fokhagymát és gyömbért, lefektetve rásöprik a felaprított hozzávalókat, hogy a wokba dobják. Főzőkanál helyett két hosszú pálcikát használnak az étel forgatására, vagy a nagyobb darabok kiemelésére.

Egyedül a rizst nem főzik wokban, erre külön edény van, manapság villany rizsfőző. Talán, mert évezredekig jól bevált agyagedényekben főztek, minden háztartás tart néhányat belőlük a lassan fővő ételek, levesek, orvosságok készítésére. A modern ipar itt is a háziasszony segítségére sietett: kapható a villany lassúfőző (a gyorsfőző ellentéte), amely beállítható és ha kell egész nap főzögeti az ételt.

### **Főzési módszerek**

A kínaiak a yin és yang elvet követve a "főzéselméletben" nagy különbséget tesznek a vízben és az olajban való főzés között. Tulajdonképpen mi is, mert ez utóbbit sütésnek nevezzük.

A vízben lehet főzni és a vízzel lehet párolni. A legfontosabb főzési módnak a vízben való főzést tartják, valószínűleg, mert a főtáplálék, a fan (rizs, tészta vagy gombóc) vízben fő. A szegények a hajdinát vagy kukoricát is vízben főzik a máléhoz hasonlóan. A leveket szintén főzik és a pörköltöz hasonló, bő lére eresztett húsokat is. Agyagedényben lassú tűzön főznek, párolnak, a hirtelensütéshez a húst gyakran vízben előfőzik. A kínai 'fondu' szintén vízben, vagyis egy előre elkészített levesben fő. A gőzben való párolás a kis falatkák és a tengeri állatkák elkészítésének a módszere. A gazdaságosság szellemében gyakran tesznek a fővő rizs fölé ételt párolni, amíg a rizs megfő, az egyik fogás is elkészül.

Az olajban lehet hirtelen és lassan sütni. Hirtelensütésnél az olajat addig melegítik, amíg párologni kezd, ami csak faszépen vagy gázon lehetséges, a villanytűzhely nem tud elég forró lenni. Azt mondják, a kínai szakács nem a szemével, hanem a fülével főz, mert az olaj sercegéséről tudja, mikor elég forró az olaj és azt is, mikor kész az étel. A gazdaságosság elve szerint az olajat utolsó cseppjéig felhasználják. Először a nagyobb darabokat sütik meg benne, a maradékban a hirtelensült zöldségeket és ha még mindig maradt valami, azt a főzéshez használják fel.

A sütő nem terjedt el Kínában, ezért sütőben sült szárnyasokat és húst csak éttermek készítenek. A nyárson és parázsban sütés sem népszerű, bár speciális éttermek alkalmazzák a módszert.

Egy étel elkészítésénél többfajta főzési módszert is követhetnek, például füstölést, majd vízben főzést végül olajban sütést.

Nyers ételt Kínában nem esznek, kivéve a gyümölcsöt. Még ha salátát készítenek is, a hozzávalókat kicsit előfőzik. A sózott és erjesztett ételeket is főzik, bár a feldolgozás minden kórokozót megöl. Régen kedvelték a nyers halat (az újévi két hét valamelyik napján ma is kötelező), amióta azonban tudnak a halakban élősködő parazitákról, kerülnek. Az igazsághoz tartozik, hogy a hirtelensütés nem elég hosszú ahhoz, hogy minden kórokozót megöljön. A hosszabb sütés-főzés viszont a tápanyagokat és az ételek eredeti, friss ízét öli meg.

## **BEAVATÁS LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE**

### **Hirtelensütés**

Ez a főzési módszer abból áll, hogy előre felaprózott húst és zöldségeket igen magas hőfokon néhány percig állandó keverés mellett átsütjük, a végén pedig ízesítőt adunk hozzájuk. A nyersanyagok nem maradnak nyerssek, de meg sem puhulnak és a készétel

száraz. Elkészülte után azonnal tálaljuk. Bármilyen hús alkalmas rá, de se zsírja, se csontja ne legyen.

Ha nincs wokunk, használjunk egy edényt az olajban sütésre (amikor valamit teljesen átsütünk annyi olajban, hogy teljesen ellepje) és egy serpenyőt a hirtelensütésre.

1. Vágjuk össze a húst apró darabokra, minél keményebb, annál kisebbekre (kb. 3-4 cm hosszú, fél cm széles, negyed cm vastag), de adhatunk neki más formát is, szélesebb szeletkéket, apró kockákat. A szálatat mindig keresztben vágjuk át.

2. Készítsük el a marinádót és keverjük el a hússal.

3. Vágjuk össze a zöldséget, akkorára és olyan formára, mint a húst.

4. Vágjuk fel a hagymát, fokhagymát, gyömbért

5. Készítsük el az ízesítő mártást, hogy kéznél legyen.

6. Süssük át a húst néhány percig olajban, majd konyhapapíron csöpögtessük le.

7. Öntsünk kevés olajat a serpenyőbe, jól forrósítsuk fel, és dobáljuk bele a hagymát, fokhagymát és gyömbért. Állandóan kevergessük.

8. Kb. 30 másodperc után tegyük bele a zöldséget 1-2 percre állandó kevergetés mellett.

9. Végül adjuk hozzá a húst, végig tartva a magas hőfokot.

10. Egy-két perc után öntsük rá az ízesítő keveréket és vegyük el a tűzről.

### **Sütés-párolás (a hirtelensütés változata)**

1. Vágjuk fel a húst

2. Marináljuk

3. Vágjuk össze a zöldséget

4. Készítsük elő a hagymát, fokhagymát, gyömbért

5. Keverjük össze az ízesítő mártást

6. Ha a recept kéri, keverjük össze a sűrítésre szánt kukoricalisztet vízzel

7. Süssük át a húst olajban

8. Forrósítsunk fel egy kevés olajat a serpenyőben és süssük át a hagymát, gyömbért

9. Tegyük hozzá a zöldséget és a húst, nagy hőfokon kevergessük 1-2 percig

10. Öntsük rá az ízesítő mártást, csökkentsük a hőfokot és főzzük lassú tűzön

11. Végül sűrítsük be a kukoricaliszttel és tegyük rá az ízesítő keveréket

### **Párolás gőzben**

A kínai konyhában a víz fölötti gőzben való párolás legalább olyan fontos módszer, mint nálunk a sütőben sütés. Ha eredeti bambuszkosárkakkal -szitákkal nem rendelkezünk, sem a nálunk is kapható fémbetéttel, fantáziánk szerint improvizálhatunk gőzölőedényt: egy nagyfazékba öntsünk vizet, állítsunk bele egy bögrét, majd erre helyezzünk egy tálat. Arra ügyeljünk, hogy a víz ne érjen a tálhoz. A tálba tehetünk húst, halat, tésztát, gombócot. A gombócot, tésztát ruhára téve pároljuk. Levest is párolhatunk, így különösen tiszta, áttetsző lét nyerünk, mert kevergetéssel nem zavarjuk fel.

### **Lassú főzés**

Ehhez eredetileg agyagedényt használtak, de ha nincs, a mi teflonos lábasunk is megteszi. Húst, halat, tojást, zöldséget főzhetünk ezzel a módszerrel, együtt vagy egyenként. A kész étel nagyon kevés sűrű lét tartalmaz, de ha híg lenne, elpárologtatunk belőle.

1. Készítsük elő a húst, zöldségeket, hagymát, gyömbért a recept szerint.

2. Öntsünk mindent a főzőedénybe vízzel és az ízesítővel együtt és fedjük be.

3. Főzzük a recept kívánta ideig.

## Levesek

A leves nem étvágygerjesztő, mint nálunk, hanem frissítő, ezért utolsó fogásként tálalják. A levesek könnyűek és finoman fűszerezettek. Az áttetsző, zsírtalan levesben hús, hal vagy zöldségdarabkák úszkálnak, éppen csak megfőzve, mind megtartva eredeti és egyéni ízét. A zöldségeket pálcikával szedegetik ki, a levet kikanalazzák. A leveseket általában rövid ideig főzik, kivétel az ú.n. 'kétszer főzött leves', amit több órán keresztül gőzölnek.

### I. Átlátszó levesek

1. Vágjuk össze a hozzávalókat a recept szerint
2. Forraljuk fel az előzőleg elkészített csirkelevest és adjuk hozzá a húst, halat, zöldséget, majd kis ideig forraljuk.
3. Tálalás előtt tegyük bele az ízesítőt

### II. Kétszer főzött leves

1. A húst és a zöldségeket tegyük egy nagy tálba, öntsük rá a vizet vagy az előzőleg elkészített húslevest és fűszereket.
2. A tálat állítsuk egy mély tepsibe, öntsünk bele annyi forró vizet, hogy a tál közepéig érjen.
3. Fedjük be alufóliával, úgy, hogy a gőznek elég hely maradjon.
4. Toljuk a sütőbe.

### III. Tésztalevesek

A leveseknek ez a fajtája tulajdonképpen nem is ide tartozik, hanem inkább felel meg egy egytál ételnek, mint a mi gulyáslevesünk. Gyakran választják ebédre vagy késői vacsorának, de soha nem szerepel más fogásokkal együtt.

1. Aprózzuk fel a húst és a zöldségeket a recept szerint és készítsünk egy erős, jól megfűszerezett levest.
2. Főzzük ki a tésztát külön.
3. Főzzük össze a levest a hússal és a zöldségekkel.
4. Tegyük a kifőtt tésztából a tálkákba és porciózzuk rá a levest.

## Hogyan készül az említett és sokszor felhasználható csirkeleves?

1.

A csirkének minden másra fel nem használható részét, mint a fejet, csontokat, lábat, felesleges aprólékot lassú tűzön másfél órán keresztül főzünk. Kihűlés után tegyük a hűtőbe, ahol leülepszik és szedjük le a zsírt a tetejéről.

2.

60 dkg csirkehús/csont  
22 dkg sonka  
30 dkg sertéshús  
30 dkg sertésborda  
2,5 liter víz

Ezeket a hozzávalókat főzzük lassú tűzön 5-6 órán keresztül.

## ALAPANYAGOK

Az itt következő alapanyagok listája nemcsak ismertetés, hanem beszerzendő azok számára, akik tényleg szeretnének a kínai konyhával kísérletezni.

A csillaggal megjelöltek a legfontosabbak a könyv receptjeihez, a többi csak az igazi szakácsnak lehet fontos, nélkülük is sok étel elkészíthető. Az Asia Shop minden szükséges hozzávalót árul.

Ánizsmagpor (aniseed)

Barbequeu sauce

Bor: sokfajta alkoholnak a gyűjtőneve, de általában a rizspálinkára utal. Használhatunk helyette sherryt.

\*Bors: fehér vagy fekete őrölt bors

Csili olaj: ha készen nem kapunk, házilag is könnyen elkészíthető: friss vagy szárított, zöld vagy piros hegyespaprikát süssünk 5 percig olajban, majd az átszűrt olajat használjuk fel.

\*Csili szósz: Tabascoval helyettesíthető

\*Csillagánizs (star anis)

\*Ecet: ha nincs kínai rizsecetünk, ajánlott a barna vagy fehér malátaecet

Édesgyökérpor (liquorice powder)

Édesköménymag (fennel)

\* Feketebab (Black bean sauce): erjesztett, sózott pép hal- és húskételekhez

\*Fokhagyma

\*Gyömbér: legjobb a friss gyökér, a száraz por csak gyenge utánzat. A friss gyökér feldarabolva a mélyhűtőben sokáig eláll.

\*Hoisin sauce

Köménymagpor

\*Olaj: Kínában a legkedveltebb a mogyoróolaj, de más olaj is megteszi

\*Osztrigaszósz (Oystersauce): a zöldségek ízesítője

\*Ötfűszerpor (five spice)

\*Szézámag

\*Szézámolaj (Sesame oil) – csak a pörkölt szézámagból sajtolt olaj a jó!

Szézámpüré: házilag is elkészíthető: keverjük össze szézámolajat mogyoróvajjal

\*Szójaszósz: semmivel nem pótolható, nélkülözhetetlen alapanyag. Kapható a sűrű, sötét és a hígabb fajta. Ha választanunk kell, vegyük meg a sűrűbbet, mert abból használat előtt mindig hígíthatunk vízzel annyit, amennyi szükséges.

Rizs: természetesen legjobb a kínai rizs, de az illatos thai rizs is népszerű Kínában. Bármilyen rizs megfelel, de kerüljük a félkész, tasakos rizseket.

Tésztafélék: ha nem kapunk kínai, búzalisztből készült tésztát, a tojásosmetélt vagy a spagetti éppen olyan jó a levesekbe vagy tésztaételnek.

A rizsasztból készült hajszálvékony, szinte áttetsző tészta levesbe való és "rice vermicelli" néven árulják. Ha megvagyunk szorulva, helyettesítsük cérnametélttel.

A 'selymetésztát' (silk noodle) szójalisztból készítik.

Néhány növényi alapanyagot konzervben vagy szárítva is árulnak:

\*Bambuszrügy (bamboo shoots)

Diók és mogyorók: kesudió, nyers földimogyoró, lótuszmag, dinnyemag, szárított gesztenye

\*Gombák: sem a friss, sem a konzerv nem közelíti meg a szárított gombák ízminőségét. Ha tehetjük, tartsunk otthon, mert nagyon sokáig eláll és csak kis mennyiség kell belőle. Főzés előtt áztassuk 20 percig, hogy jól megszívja magát vízzel.

Piros bab: süteménytöltelék, a gesztenyemassza pótolja

\*Savanyított káposzta: konzervben árult sózott káposzta, apróra vágva sok ételnek ad jellegzetes ízt.

Szójacsira: otthon is lehet csíráztatni

\*Sokoldalúan felhasználhatók a szárított aprórakok (shrimps), feltétlenül tartsunk belőle otthon.

## **Gyakorlati tanácsok**

A receptek különféle forrásokból származnak, ezért nem egységes mennyiségről szólnak. Van, amelyik 6-8 személynek is elég, van, amelyik csak egy vagy 2 személyre szól. A hozzávalók mennyiségéből megítélhetjük, hogy mekkora adag lesz. Egységes mennyiséget adni azért is nehéz, mert az egyes étel mennyisége a fogások és nem a vendégek számától függ. Vagyis ha hat vendéget hívunk, akkor nem egy tál ételt főzünk hat személyre, hanem talán hármat kettőre, vagy hat egyszemélyes adagot, mert a kínai asztalon minden tál közös. Ezen kívül, a vendégek is szeretnek mindent megkóstolni.

A recepteket igyekeztem úgy összeválogatni, hogy ne állítsam a magyar háziasszonyt lehetetlen beszerzési feladatok elé. Az európai szokásoknak megfelelően van előétel, savanyúság (a kettő egymásba folyó kategória), szószok mártogatásra az előételhez és a főételhez, többfajta húsétel, zöldség, egytálétel és desszert. A desszert összeválogatása nem volt könnyű, mert, mint említettem, nem túl népszerű a kínai konyhában, és ezt élvezzi az európai a legkevésbé. Azon kívül, hogy a hozzávalók beszerzése (pálmacukor, lótuszmag, bambuszlevél, vízigesztenye, yam, tápiókaliszt, édesburgonyaliszt, stb.) beszerzése sem egyszerű.

Nagyon hasznos minden ázsiai konyhához egy kőmozsár, amiben a fokhagymát, gyömbért és olykor a hagymát is összetörjük. Nagy mennyiség esetén érdemes elővenni a robotot, de kis mennyiségnél az ősi módszer a kényelmesebb. Igaz, a kínai szakács a bárdjával csap rá és lapítja össze, de nincs mindenkinek bárdja és annyi ereje. Egész kis mennyiségnél a fokhagymaprés is megteszi. - Némelyik recept ugyanezen növények felvagdolását igényli apró darabokra, vagy a gyömbér megreszelését.

Kis gyakorlat után rájön, aki a kínai konyhával kísérletezik, hogy tulajdonképpen nagyon egyszerű és gyors a kínai főzés. Fontos, hogy a hozzávalókat előre összekészítsük, mert a főzés (majdnem minden hirtelensütés) megy a leggyorsabban. A kínai vacsorát jól kell időzíteni, mert a legtöbb ételt azonnal illik tálalni.

A kísérletező arra is rájön hamar, hogy semmi ördögösség a receptekben és a néhány alapelvvel és műfogással maga is képes "kínai" ételeket kreálni. Teljesen megengedett, mert a kínai konyha rugalmas, a lehetőségek nincsenek még mind kimerítve.

Sok sikert kívánok mindenkinek a kísérletezéshez.

## **JÓ ÉTVÁGYAT!**

Hokkien tésztaleves (egytálétel)

25 dkg rizstészta

25 dkg tojásosmetélt

25 dkg szójacsira

25 dkg aprórak

25 dkg sertésborda

15 dkg összetört hegyespaprika

10 dkg spenót, 3 cm-es darabokra vágva  
2 kávéskanál olaj  
1 kávéskanál cukor  
1 kávéskanál só  
10 salotthagyma

1. A tésztákat, zöldségeket és húsokat főzzük előre külön-külön sós vízben (a rák és a borda vizét tegyük félre) és jól csöpögtessük le.
2. Forró olajban jól süssük át a hegyespaprikát, majd a felét vegyük ki és tegyük félre. A maradékhoz adjuk hozzá a rákot, bordát, cukrot, valamint a vizet, amiben a rák és a borda főtt.
3. A salotthagymát vágjuk vékony karikákra és süssük aranyszínűre.

Tálalás:

Tegyünk minden személynek a tálkájába a tésztákból, rá a szójacsirát, a paprikát, majd a spenótot, végül a bordát és a rákot. Merjük rá a levest és szórjuk meg a sült hagymával.

Mi-hun leves (egytálétel)

1 zacskó rizstészta  
8 csésze csirkeleves  
15 dkg aprórak héjával együtt  
12 dkg sovány hús (lehet maradék sült)  
1/2 kávéskanál só  
1/4 kávéskanál frissen őrölt bors  
10 dkg szójacsira  
1 mogoróhagyma apróra vágva  
1 kávéskanál szójaszószt  
aranybarnára sütt salotthagyma izlés szerint

Csirkeleves: főzzük csirkecsontot és húst gyömbérrel, székfűszeggel és salotthagymával 1 1/2 órán át, majd szűrjük le, hogy átlátszó lét nyerjünk.

1. Főzzük a rákot a 8 csésze levesben 1-2 percig, majd vegyük ki és hámozzuk meg.
2. Ha nyers húst használunk, utána azt is főzzük meg ugyanabban a lében, majd vágjuk apróra. Ha maradék húst használunk fel, csak forrósítsuk fel a lében. Ha szükséges, sózzuk meg.
3. Forrázzuk le a szójacsirát.
4. A leveshez adjuk most a szójaszószt és a borsot, forraljuk fel és főzzük meg benne a rizstésztát. Szedjük ki és csöpögtessük le.

Tálalás:

Tegyünk a tálakba először a szójacsirát, majd a tésztát, és merjük rá a levest. Erre adjuk a rákot, húst, újhagymát és ropogós salotthagymát.

### Kínai savanyúság

- 1 uborka
- 1 kis fehérretek
- 1 sárgarépa
- 2 piros hegyespaprika
- 1 csésze ecet
- 3 evőkanál cukor
- 1 evőkanál só

1. Szeleteljük fel a zöldséget hajszálvékonyra, sózzuk be és hagyjuk állni 30 percig.
2. Alaposan mossuk le a sót és nyomkodjuk ki a zöldséget egy tiszte konyharuhában. Hagyjuk megszáradni.
3. Egy tálban öntsünk rá annyi ecetet, hogy teljesen ellepje és cukrozzuk meg. Legalább 6 órát álljon. Izlésünk szerint tehetünk hozzá több cukrot, sót, ecetet.

### Szecsuanai szósz

- 3 evőkanál olaj
- 3 piros hegyespaprika
- 2 kávéskanál gyömbér
- 2 kávéskanál fokhagyma
- 1/2 közepes hagyma
- 3 evőkanál száraz sherry
- 5 evőkanál cukor
- 5 evőkanál ketchup
- 5 evőkanál fehéracet

1. Süssük át forró olajban az összetört paprikát, gyömbért, fokhagymát és hagymát.
2. Öntsük hozzá a sherryt, cukrot, ketchupot és ecetet és pároljuk 10-15 percig.

Ebből kb. 2,5 dl mennyiség lesz.

Előételeket, mártás nélküli húsokat lehet bele mártogatni.

### Szójacsira saláta

- 45 dkg szójacsira
- 3 evőkanál szójaszósz
- 1 evőkanál fehéracet
- 1 kávéskanál cukor
- 1/2 kávéskanál szézamolaj
- 22 dkg fiatal hüvelyes borsó
- 1/4 piros peperoni

1. Dobjuk a szójacsirát forró vízbe 1 percre, majd öblítsük át és jól csöpögtessük le.
2. Keverjük össze a szójaszószot, ecetet, cukrot és szézamolajat egy tálban. Forgassuk meg benne a borsót és a szójacsirát, amíg jól összekeveredik. Takarjuk le és tegyük a hűtőbe 20 percre.
3. Rendezzük el egy tálcaán, szórjuk meg az apróra vágott peperonival.

## Hússal töltött jade-tekercs

8 db saláta- vagy káposztalevél

### Töltelékhez:

20 dkg darált csirkehús  
10 dkg aprórák összevágva  
2 szárított gomba, beáztatva  
1 kávéskanál összetört gyömbér  
1/2 kávéskanál só  
1 kávéskanál csirkepor  
1/4 kávéskanál bors  
1 kávéskanál szézámolaj  
1 evőkanál kukoricaliszt

### Mártáshoz:

2 dl csirkeleves  
1 evőkanál osztrigaszósz  
1 kávéskanál szézámolaj  
2 kávéskanál kukoricaliszt  
só

1. Keverjük össze a töltelék hozzávalóit és osszuk nyolc részre.
2. A leveleket mártjuk forró vízbe, hogy megpuhuljanak, tegyük rájuk a tölteléket, göngyöljük össze és tüzzük meg hústüvel.
3. Gőzöljük zubogó víz fölött 10 percig.
4. Forraljuk együtt a mártás hozzávalóit, amíg besűrűsödik.
5. A tekerceket tegyük tálcára, öntsük le a mártással és forrón tálaljuk előételnek, vagy rizzsel.

## Pekingi saláta

50 dkg gyenge levél a káposztafej közepéből  
1 kávéskanál só  
2 zöld hegyespaprika vékonyan felszeletelve  
2 kávéskanál apróra vagdalt gyömbér  
1 kávéskanál szecsuáni bors vagy őrölt bors  
3 evőkanál ecet  
3 evőkanál cukor  
1 kávéskanál szézámolaj

1. A káposztát vágjuk 6 cm-es darabokra, sózzuk be és hagyjuk állni 4 órát.
2. Csavarjuk ki és keverjük hozzá a hegyespaprikát és a gyömbért.
3. Forrósítsuk fel a szézámolajat, tegyük bele a borsot, majd a cukrot és az ecetet. Forraljunk rajta egyet.
4. Ezzel öntsük le a káposztát, jól keverjük össze és hagyjuk állni még 4 órát.



## Kantoni vegyes savanyúság

1 hámozatlan uborka  
1 sárgarépa  
12 dkg káposzta  
10 szelet gyömbér  
1 hegyespaprika vékonyan felszeletelve  
2 kávéskanál só  
1 1/2 evőkanál cukor  
1 1/2 evőkanál ecet

1. Vágjuk a zöldséget falatnyi hasábkákra, keverjük össze a gyömbérrel, paprikával és sóval, majd hagyjuk állni 6 órát.
2. Mossuk le és szárítsuk meg, majd öntsük rá a cukor és ecet keverékét, jól forgassuk meg és hagyjuk még 6 órát állni.

## Padlizsánsaláta

10 dkg szárított aprórák  
75 dkg padlizsán  
2 evőkanál olaj  
4 evőkanál szézám paszta  
4 evőkanál víz  
4 evőkanál összetört mogyoróhagyma  
1 gerezd összezúzott fokhagyma  
3 evőkanál szójaszósz  
2 evőkanál piros borecet  
1 kávéskanál cukor

1. Áztassuk a rákot 15 percig vízbe, majd nyomkodjuk ki és vágjuk apróra.
2. Hámozzuk meg a padlizsánt, tegyük 5 percre hideg vízbe, hogy ne szineződjön el. Pároljuk 20 percig, hogy megpuhuljon. Hosszában vágjuk négy felé és rendezzük el egy tálcán. Miután kihült, tegyük a hűtőbe.
3. A forró olajban süssük 1 percig a rákot, majd azt is hagyjuk kihűlni.
4. A szézám pasztát fokozatosan keverjük el a vízzel, adjuk hozzá a rákot, majd a hagymát, fokhagymát, szójaszószot, ecetet és cukrot. Tegyük a hideg padlizsán tetejére és hidegen szerviروزzuk. Alkalmas előételnek.

Szézám paszta: magunk is elkészíthetjük: daráljuk meg a szézám magot és keverjük össze mogyoróvajjal, de ha az sincs, olajjal.

## Répa-retek saláta

1 csésze fehérretek kis hasábokra vágva  
1/2 csésze répa hasonló méretre vágva  
1/2 csésze apróra vágott káposztalevél  
1 kávéskanál só  
1 evőkanál ecet  
1 kávéskanál cukor  
1/2 kávéskanál szézámolaj

1. Sózzuk be a zöldséget 1 órára.
2. Öblítsük le, szárítsuk meg és keverjük össze a cukor, ecet és olaj keverékével.

## Savanyú hegyespaprika

30 zöld hegyespaprika  
4 csésze fehér rizsecet  
1 kávéskanál só

Vágjuk karikára a paprikát. Forraljunk fel 2 csésze ecetet és főzzük benne 15 másodpercig. Vegyük ki szűrővel és öntsük ki az ecetet. Tegyük a paprikát üvegbe, öntsük rá a maradék ecetet és a sót fedjük le és hagyjuk érni néhány napig. Kitűnő étvágygerjesztő, ha az előétel mellé tálaljuk, de a tésztaételekhez, tésztás levesekhez is kiváló.

## Savanyított fokhagyma

3 csésze víz  
6-8 egész fej fokhagyma  
1 csésze fehér rizsecet  
3 evőkanál cukor  
1 kávéskanál só  
1 babérlevél

Forraljuk fel a vizet, tegyük bele a hámozatlan fokhagymafejeket, vegyük el az edényt a tűzről. Most adjuk hozzá az összes hozzávalót és hagyjuk kihűlni. Majd tegyük a fokhagymát egy jól záródó üvegbe, öntsük rá a lét és hagyjuk állni 3 napig fogyasztás előtt. Étkezés előtt étvágygerjesztő, vagy ételhez ehetjük savanyúságként.

## Csipős káposztasavanyúság

25 dkg kínai kel  
1 evőkanál só  
3 piros hegyespaprika, apróra vágva  
2,5 cm gyömbér, apróra vágva  
4 evőkanál cukor  
4 evőkanál fehér rizsecet  
1 evőkanál olaj

1. A megmosott káposztaleveleket vágjuk 6 x 2 cm-es darabokra, sózzuk be egy órára.
2. Nyomkodjuk ki, tegyük egy tálba és öntsük rá a többi hozzávalót az olaj kivételével. Jól keverjük össze.
3. Tegyük tiszta üvegbe, forrósítsuk fel az olajat és öntsük rá. Miután kihült, jól zárjuk le és tegyük a hűtőbe 2 napra fogyasztás előtt.

## Gyömbér-fokhagyma szósz

3 dkg gyömbér  
6 gerezd fokhagyma  
1 kávéskanál só  
1 kávéskanál cukor  
1 kávéskanál szézámolaj  
1 evőkanál olaj

Törjük össze a gyömbért és a fokhagymát, keverjük el a többi hozzávalóval és jól lezárt üvegben rázzuk össze tálalás előtt. Főtt húst mártogathatunk bele.

## Csili-fokhagyma szósz

5 piros hegyespaprika  
3 gerezd fokhagyma  
1 kávéskanál cukor  
1/2 kávéskanál só

Legegyszerűbb, ha a robotgépben keverünk-darálunk össze minden hozzávalót. Tartsuk lezárt üvegben a hűtőben. Különösen ajánlott párolt szárnyasokhoz.

## Szója-gyömbér szósz

2 kávéskanál szójaszósz  
2 evőkanál nagyon finomra tört gyömbér

1 evőkanál finomra tört mogyoróhagyma  
1/2 kávéskanál cukor  
2 evőkanál mogyoróolaj  
1 evőkanál szézámolaj

Keverjük össze a szójaszószt, gyömbért, hagymát és cukrot. Forrósítsuk fel mindkét olajat együtt annyira, hogy füstölgjön, majd öntsük a gyömbérkeverékre és jól keverjük el. Azonnal tálaljuk párolt csirke vagy hal mellé.

#### Marinált uborka

1 hámozatlan uborka  
3 evőkanál olaj  
2 kávéskanál finomra tört fokhagyma  
1 kávéskanál szézámolaj  
1 1/2 kávéskanál cukor  
1/2 kávéskanál só

Vágjuk az uborkát hosszában négyfelé, kaparjuk ki a magját és vágjuk gyufaszálnyi darabokra. A forró olajban süssük át a fokhagymát, amíg aranyszínű lesz. Öntsük az uborkára, adjuk hozzá a többi hozzávalót és jól keverjük össze. Hütsük le és tálaljuk előételként vagy savanyúságként.

#### Ötfüszeres hal (előétel)

300 dkg apróra vágott halfilé  
1 kávéskanál rizsbor vagy sherry  
1 kávéskanál só  
1 evőkanál finomra vágott mogyoróhagyma  
2,5 cm összetört gyömbér  
olaj a sütéshez  
5 egész csillagánizs  
8 cm fahéjkéreg  
1 szárított piros hegyespaprika  
1/2 csésze csirkeleves  
1 kávéskanál szézámolaj

1. Keverjük össze a bort, sót, fele hagymát és gyömbért és marináljuk ezzel a halat 15 percig.
2. Forrósítsunk fel annyi olajat, hogy a halat ellepje és süssük ki a jól lecsöpögtetett haldarabokat, majd vegyük ki.
3. Tartsunk vissza 1 evőkanál olajat a wokban, tegyük bele a maradék gyömbért és hagymát, csillagánizst, fahéjat és paprikát. Süssük néhány másodpercig, majd öntsük rá a levest és pároljuk 5 percig. Ekkor adjuk bele a halat és főzzük még 2 percig. Végül locsoljuk meg a szézámolajjal.
4. A halat hagyjuk a mártásban kihűlni, de tálalás előtt vegyük ki belőle.

## Répa-retek tekerecs

8 dkg reszelt répa  
8 dkg fehérretek, hosszában vékony szeletekre vágva  
3 kávéskanál cukor  
2 kávéskanál fehér rizsecet  
2 kávéskanál szézámolaj  
1/2 kávéskanál só

1. Külön blansirozzuk a répát és a retket sós vízben. Jól szűrjük le és szárítsuk meg konyhapapíron.
2. Fekessük le egyenként a retekseleteket, középebe keresztbe tegyünk egy csipetnyi répát és tekerjük fel. (Fogpiszkálóval megsegíthetjük, ha nem akar szépen feltekerve maradni.) Vágjuk szép egyformára, átlósan, kb. 1 cm szélesre. Rendezzük el egy tálcán.
3. A többi hozzávalót jól keverjük össze, amíg a cukor elolvad, majd öntsük a tekercekre.

## Töltött hústáska (csiacu) Északi étel

45 dkg liszt  
3 dl víz

### Töltelékhez:

36 dkg sertés vagy marhahús  
6 dkg bambuszrügy  
25 dkg káposzta

### Izesítő mártás:

2 kávéskanál szójaszósz  
3 evőkanál szézámolaj  
1 kávéskanál összezúzott gyömbér  
2 gerezd összezúzott fokhagyma  
1/2 kávéskanál feketebors

1. Daráljuk meg a húst, a bambuszrügyet és keverjük össze az izesítő mártás hozzávalóival. Daráljuk meg a káposztát is, sózzuk meg és tegyük félre 2 órára. Akkor csavarjuk ki alaposan és keverjük jól össze a húsos keverékkel.
2. Dolgozzuk össze a lisztet és a vizet, pihentessük 10 percig, majd formáljunk belőle egy hosszú hengert. Ebből vágjunk 50 szeletet. Ezeket nyújtsuk 5-6 cm-es átmérőjű körökre úgy, hogy a tészta a kör széle felé vékonyodjon.
3. Helyezzünk mindegyiknek a középebe egy kiskanál töltelékkel, hajtsuk félbe és a két félkör szélét ujjainkkal nyomkodjuk össze.
4. Vagy gőzöljük a gőzölőfazékban nedves ruhán 8 percig, vagy főzzük ki vízben.

Készítsünk hozzá valamilyen mártogató szószot és előételnek vagy teához, délutáni harapnivalónak szervírozzuk.

## Csirkés rizs (hainani)

### Csirkéhez:

- 1,5 - 2 kg csirke
- 2,5 cm összetört gyömbér
- 2 gerezd összetört fokhagyma
- 2 evőkanál szézámolaj
- 1 evőkanál szójaszósz

### Rizshez:

- 60 dkg rizs
- 3 gerezd fokhagyma felszeletelve
- 2 cm-es gyömbér felszeletelve
- 1 evőkanál olaj
- 6 csésze csirkeleves
- 2 kávéskanál só
- 2 kávéskanál szézámolaj

1. Forraljunk nagy fazékban annyi vizet, hogy az egész csirkét ellepje, a gyömbérrel és fokhagymával. Amikor forr, tegyük bele a csirkét, de főzés közben ne fedjük be, mert akkor a hús megkeményszik. 2-3 perc múlva vegyük le a tűzről és lefedve hagyjuk hűlni 20 percig. Akkor megint forraljuk 2-3 percig és újra hagyjuk hűlni 20 percig. Mindezt addig ismételjük, míg a hús puha lesz.

2. Tegyük a csirkét szűrőbe/szitába és mossuk át folyó hideg vízzel kívül-belül. Kenjük be a szézámolaj és szójaszósz keverékével és akasszuk fel száradni.

3. Tegyük félre a rizshez és a csiliszószhoz szükséges levest.

3. A csirke nyakát, lábát és szárnyait vágjuk le és tegyük a megmaradt levesbe még 10 percre főni. Tegyük hozzá 2 csésze bármilyen zöldséget és pároljuk, amíg félpuha lesz. Izlés szerint tegyük hozzá sót, borsot és mogoróhagymát.

4. A rizshez való olajban süssük át a fokhagymát és gyömbért, majd 2-3 percig a megmosott rizst. Öntsük rá a 6 csésze levest, szézámolajat és sót. Addig főzzük fedetlenül, amíg minden lé elfő. Akkor fedjük be és lassú tűzön pároljuk, amíg egész puha lesz.

### Tálalás:

Tegyük a tányérra egy gombóc rizst, mellé felszeletelt nyers uborkát és paradicsomot. Helyezzük mellé a falatnyi darabokra felvágott csirkét. Meglocsolhatjuk egy kis szójaszósszal. Adjunk mellé egy tálka levest. Sokan mártogatják a csirkefalatokat csiliszószba, amely nemcsak a csirkés rizshez, de sok más ételhez is fogyasztható.

### Csiliszósz

- 6 friss piros hegyespaprika
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 cm gyöbér
- 1 kávéskanál só
- 2 kávéskanál cukor
- 1 káséskanál ecet vagy citromlé
- 2 evőkanál csirkeleves

Legegyszerűbb, ha minden hozzávalót, a leves kivételével a robotgépben darálunk és keverünk össze. A keveréket öntsük le a felforrósított levessel és jól keverjük össze.

## Sült rizs

Alaprecept; maradék ételek hasznos és izletes felhasználási lehetősége, a hozzávalókat lehet helyettesíteni, listájukat bővíteni egyéni ízlés szerint.

40 dkg rizs (lehet maradék)  
3 szelet sonka  
25 dkg hús (sült vagy főtt, csirke vagy sertés)  
3 tojás  
só, bors, olaj  
2 kávéskanál reszelt gyömbér  
8 salotthagyma  
50 dkg aprórak  
még két evőkanál olaj  
2 kávéskanál szójaszós

1. Ha nincs maradék rizsünk, főzzünk frisset. A megfőtt rizst szűrőbe téve mossuk át hidegvizel, majd éjszakára tegyük a hűtőbe. Fontos, hogy a rizsszemek egész szárazak legyenek.
2. A tojásokból a sóval és borssal süssünk három omlettet. Ezeket tekerjük fel és vágjuk vékony szeletekre.
3. Süssük át a sonkát és a rákot, vágjuk kis kockákra, majd a húst is.
4. Forrósítsuk fel a maradék olajat, süssük 1 percig a gyömbért, forgassuk bele a rizst, süssük vele 5 percig, majd adjuk hozzá a sonkát, húst, karikára vágott hagymát, tojásszelteket és rákot. Mikor mind átsült, locsoljuk meg a szójaszósszal.

## Csirkés sült tészta

22 dkg tojásos tészta  
olaj  
1 csirkemell kicsontozva és lenyúzva  
1 gerezd összezúzott fokhagyma  
22 dkg nyers aprórak  
1 felszeletelt bambuszrügy  
6 szárított gomba, 20 perc áztatás után felszeletelve  
11 dkg zöldség (zeller, vagy újhagyma, vagy spenót, vagy zöldbab) gyufaszálnyi hasábokra vágva  
1/2 csésze csirkeleves  
1/2 kávéskanál kukoricaliszt  
1 evőkanál szójaszós  
1 csipet ötfűszerpor

1. Ha a tészta friss nem kell megfőzni, ha száraz, főzzük meg és szárítsuk le. Négy részletben süssük meg olajban, amíg aranybarna lesz. Csöpögtessük le konyhapapíron.
2. Vágjuk a húst apró szeletkékre. A forró olajban süssük át a fokhagymával és rákkal. Adjuk hozzá a bambuszrügyet és a zöldséget és süssük kevergetve még 5 percig.
3. Öntsük rá a levest, a szójaszósszal elkevert lisztet és ötfűszerport és még 5 percig pároljuk.

## Tálalás:

A tésztát tegyük tányérra és a tetejére a húst és zöldségeket.

## Diódesszert

22 dkg dió  
17 dkg piros datolya  
olaj  
1,75 liter víz  
22 dkg kristálycukor  
5 evőkanál kukoricaliszt  
5 evőkanál vízben elkeverve

1. A diót tegyük forró vízbe, hogy a héját lehámozhassuk. Száritesuk meg.
2. Áztassuk a datolyát 5 percig forró vízben, akkor száritesuk meg és magozzuk ki.
3. Forró olajban süssük meg a diót, amíg kezd arany színűvé válni. Száritesuk meg.
4. A diót és a datolyát daráljuk le a robotgéppel, míg nagyon finom keveréket kapunk, majd szűrjük át egy szitán.
5. Forraljuk fel a vizet. Keverjük bele a cukrot és a diókeveréket. Amikor a cukor elolvadt, sűrítsük be a liszttel. Forrón tálaljuk.

## Rizspudding

1 konzerv kandirozott gyümölcs  
1 evőkanál vaj  
2 csésze tapadós rizs  
1/2 csésze piros szójababpüré (helyettesíthető gesztenyemasszával)  
2 evőkanál vaj  
3 evőkanál cukor  
egy csésze víz  
3 evőkanál cukor  
2 kávéskanál kukoricaliszt  
1 1/2 evőkanál vízzel elkeverve

1. Jénai edényt vajazzunk ki és rendezzük el az alján a kandirozott gyümölcsöt.
2. Főzzük meg a rizst és még forrón keverjük el a 2 kanál vajjal és 3 kanál cukorral. A felét nyomkodjuk rá a gyümölcsökre, közepén mélyedést hagyva. Ide helyezzük a masszát. Fedjük be a maradék rizzsel, nyomkodjuk le és simítsuk el vízbe mártott kanállal. Gőzölőfazékban gőzöljük 1 órán keresztül.
3. Borítsuk ki. A csésze vízben olvasszuk fel a cukrot forralás közben, majd sűrítsük be a liszttel. Ezt öntsük a kiborított rizspuddingra.

## Gesztenyés gőzgombóc (24 darab)

1 1/2 evőkanál száraz élesztő  
2 1/2 kávéskanál cukor  
3 evőkanál langyos víz  
45 dkg liszt



3 dl langyos tej  
23 dkg édes gesztenyemassza

1. Olvasszuk fel az élesztőt és cukrot a vízben, majd öntsük a lisztbe a tejjel együtt. Dagasszuk legalább 5 percig, majd kelessük 2 órán át.
2. Dagasszuk még 5 percig, majd formáljunk belőle egy 5 cm átmérőjű hengert. Ezt vágjuk 2,5 cm-es szeletekre. A szeleteket nyújtsuk ki 10 cm átmérőjű körökre.
3. Helyezzünk mindegyikre egy kávéskanál gesztenyemasszát és csináljunk belőlük kis "batyukat", úgy hogy a felemelt széleket összezsipjük és megcsavarjuk. Pihentessük 20 percig.
4. Tegyük a gombócokat nedves ruhára a gőzlőfazékba úgy, hogy kettő között 2,5 cm helyet hagyunk. Gőzöljük zubogó víz fölött 15-20 percig. Forrón tálaljuk.

# AZ INDIAI KONYHA

*“Az étel maga Isten”*  
(régi szanszkrit szöveg)

## Bevezetés

Az indiai konyháról röviden írni legalább akkora vállalkozás, mint a kínai konyha rövidre fogott ismertetése. Mert mint ahogy sem “a” kínai konyha, sem “a” kínai nyelv nem létezik, éppen úgy “az” indiai konyháról és “az” indiai nyelvről sem beszélhetünk. Hiszen itt is kontinensnyi kiterjedésű az ország sokfajta népességgel. Ha a konyháról van szó, akkor tulajdonképpen Pakisztánt és Bangla Desht is ide kell számítanunk.

India északi és déli része között a különbség legalább akkora, ha nem nagyobb, mint Észak- és Dél-Európa között. Mások a népek, más az eredet, a vallás, a hagyomány, a klíma, tehát minden, ami a mindennapokat, beleértve az táplálkozást is, formálja. Ahogy az ember keresztülutazik ezen az óriási területen, nyomon követheti a konyhaművészet fokozatos átmenetét és az átfedéseket. Az ország határain belül is van népmozgás. Ha például egy kis kultúrcsoport több száz vagy ezer kilométerrel odébb költözik, magával viszi hagyományos ősi receptjeit, kialakítja a maga kis gettóját és évtizedeken keresztül csak ebben a körben mozog. Ha van rá kereslet, éttermet nyitnak és lassan megismertetik konyhájukat új környezetükkel, ezáltal bizonyos fokig keverhetik, felújíthatják új lakóterük konyháját.

Közös egész Indiában, hogy az ételek kari szerűek, vagyis a száraz fűszerek hihetetlen nagy választéka és számtalan kombinációja adja a konyha jellegét. A fűszerkeverékek neve maszala, nemcsak minden területnek, de minden háziasszonynak megvan a saját keveréke, amit többre tart a készen vehető poroknál és pürénél.

Amit az európai általában tud az indiai ételekről, az a kari és a rizs. A rizzsel még csak igaza van, mert napjában legalább egyszer, de olykor háromszor, minden indiai eszik rizst, bár a rizs sok egyébbel is helyettesíthető. A kari tamil szó és eredetileg azt a pörköltszerű mártást jelenti, amiben a húsokat és a zöldségeket főzik. A szót az angolok tették világszerte ismertté, és ezzel az indiai konyhát az angol konyha színtelenségére egyszerűsítették le. A gyarmatról hazatérő angolok ugyanis megszerették az indiai ételeket, de elkészítésüket bonyolultnak tartották, ezért mindenféle fűszert összekevertettek, és otthon kariutánzatokat főztek a keverékkel. Ezáltal sikerült nekik a hallatlanul változatos ízeket egy átlagízre leredukálni, úgyhogy minden hús és zöldség maximum 2-3 fajta mártást kapott.

Az igazi karik számtalan ízváltozatban léteznek, továbbá az ételeket karin kívül még sok más módon is lehet főzni. A különböző vidékek, vallások, népcsoportok étkezési szokásai évezredek vagy évszázadok óta nem változtak, anyáról leányra öröklődtek. Szakácskönyv nem volt, sem pedig az ételeknek vagy főzési módoknak olyan listája, amit “az” indiai konyhának nevezhetnénk. Az indiai nem olyan jó bürokrata, mint a kínai. A jó szakács inkább ellesi a tudományt, mintsem könyvből vagy iskolában tanulná.

Egy kevert lakosságú nagyvárosban a vendég a vendéglátó terített asztaláról megállapíthatja, hogy annak ősei melyik vidékről származnak, milyen vallású, melyik társadalmi réteghez tartozik, sőt még azt is, utazott-e és mennyire ismeri a külföldiek szokásait.

Aki a legjobb indiai recepteket szeretné összegyűjteni, ne hagyatkozzon az éttermekre. Az indiai életmód és hagyomány szeretettel nem kedvezett a kulináris különlegességeket nyújtó éttermek kialakulásának. Az indiai konyhaművészetet igazi házikonyhának könyvelhetjük el, bár a fejedelmi udvarok hatása biztosan szerepet játszott. Sok család büszkén folytatja a saját, családi főzőhagyományát, sőt, itt említsük meg a kasztokat, mert a kaszt hagyományaira is büszkék.

Az indiai nagy súlyt fektet az illő vendéglátásra és különben is, véleményük szerint csak az otthon főzött étel üti meg a mércét. Étterembe régen csak szükség esetén, utazás alkalmával mentek, ma már természetesen ez a mentalitás megváltozott. Vendéget csak

otthon lehetett méltóképpen fogadni és jóllakatni. De mégis vannak ételek, amiket nem otthon készítenek, hanem a bazárban vagy az utcai árustól vesznek. Így például a bonyolult, északról származó édességeket a "halvai" családok készítik. Apáról fiúra örökített mesterségüket egy háziasszony nem is tudná elsajátítani és a relatíve kis mennyiséget, amennyi a családnak kell, egyszerűbb megvenni. Sok harapnivalót, rágcálnivalót, amit két étkezés között vagy a délutáni teához fogyasztanak, szintén készen vesznek.

Az indiai gondolatvilág sajátossága az étel nagy tisztelete. Már a régi szanszkrit szövegek is hangsúlyozzák, hogy "az étel maga Isten", mert éppúgy, mint Isten, minden élőlény, vagyis az Élet fenntartója. Még ma is a legtöbb indiai házban az elkészült ételből először a házioltárra helyeznek az istenségnek áldozatul.

## ÉSZAK ÉS DÉL

Amit Európában és Amerikában indiai konyhaként tartanak számon, az az északi konyha. Talán nincs egy délindiai étterem sem Ázsián kívül. Talán, mert a déliek kevésbé voltak vállalkozó szelleműek, vagy, mert ételeik fűszeresebbek, csípősebbek. Dél sokkal hagyomány őrzőbb, archaikusabb, mint Észak, többek között földrajzi helyzetéből adódóan. Észak nagyon sok külső hatást kapott, Dél csak annyit, amennyi lassan leszivárgott. Ez így volt legalább a 15. századig, amikor megkezdődtek az európai hódítások. De a korai portugál hatások csak a tengerpart bizonyos részein érvényesültek.

### ÉSZAK

Jellegzetessége az u.n. mogul kultúra, a 8. századtól kezdődő mohamedán beszivárgás és hódítás hatására alakult ki. A hindu fejedelemségek hosszú és kemény harcokat vívtak a betolakodók ellen, de a 12. századtól már nem tudták feltartóztatni az északnyugatról beáramló muszlim seregeket. Ekkor alapítottak az első szultanátust Delhiben. Az első nagy mohamedán terjeszkedés Babur (Timur és Dzsingisz kán leszármazottja) nevéhez fűződik 1526-ban, amikor Északindia nagy részét elfoglalta. Ő volt az első nagymogul császár. A mogul perzsául mongolt jelent, utalva Babur őseire, de a hódító maga a perzsa kultúrában nőtt fel és új birodalmában ezt honosította meg. Perzsiából származik a luxus szeretete és Indiában új művészeti ágak elterjedése. Míg a hindu fejedelmek a zenét, táncot, irodalmat, szobrászatot és kőfaragást patronálták, a hódítók zseniális építőművészetet, festészetet, költészetet, ruhadivatot és új életstílus hoztak Indiába. Az elegáns életstílus tartozékaként pedig egy egyedülálló konyhaművészetet ajándékoztak meg Indiát (és a mai Pakisztánt).

A puritán Déllel szembekerült a luxus szerető Észak. Konyhájuk laktató, sőt, túltölt. Sok húst esznek gazdag, zsíros mártásokkal. Bőkezűen bánnak a gi-vel (szűrt vaj): minden húst, sőt olykor a zöldséget is gi-ben főzik olaj helyett, amitől ételeik nehezek. Olajat a zöldségfélék tartósítására használnak, ami fontos téli tartalék. A hangsúly az ételek mennyiségén és bonyolult elkészítési módján van, nem az ízek és ételek változatosságán, mint Délen. Változatos, rafinált édességeik túlédesek, tele cukorral, diókkal és givel. Sok tejterméket fogyasztanak, a tejből vaj, gi, iró, joghurt és túró készül valamint az édességekhez szükséges besűrtített tej. A muszlimok természetesen fogyasztanak marhahúst, de a hinduk nem. Mindkét vallási csoport fő húzállata a birka vagy kecske és a csirke, halat alig fogyasztanak. Sok tehenet és bivalyt tartanak, mert ha a hindu nem is eszi a húszakat, a tejterméket igen.

A nyersanyagok kiválasztásában persze az éghajlat is szerepet játszik. A hűvösebb klímából adódóan itt más növények teremnek, mint délen. A rizst délről szállítják, ezért fő táplálékuk nem a rizs, hanem a búza. Sokféle kenyér és lepény alapanyaga, amivel a mártást meregetik ki. Megterem a köles, kukorica, többfajta lencse, borsó és bab.

Az északi konyha több száraz fűszert használ, mint a déli. A szárított, majd porrá őrölt fűszerek hónapokig elállnak. Délen a fűszerek is szinte egész évben rendelkezésre állnak, így a napi adagokat vízzel, citromlével, kókusztejjel vagy ecettel péppé dolgozzák össze főzés előtt.

## DÉL

a vegetáriánus ételek hazája, ami szintén az éghajlatból adódik: egész évben minden megterem, a hús pedig nehezen állt el a nagy hőségben hűtőszekrény nélkül. Továbbá dél sokkal sűrűbben lakott, mint észak. Fő táplálék a rizs és a százféle lencse, borsó és bab. A rizsnek is több fajtáját használják, lisztje a lepények alapanyaga. A gi kevésbé népszerű, inkább kókusz- és szézamolajjal főznek. A húsok közül a csirke és a hal, valamint a kecske és a birka kedvelt. A tengerparton természetesen a tengeri állatok bősége alakította a konyhát.

Délen előnyben részesítik a frissen szedett fűszereket, amelyek nem állnak el sokáig. A fűszerek különböző módon történő felhasználása utal Észak és Dél termékei közötti különbségre is: a déliek rizsfogyasztók, ezért ételrepertoárjuk zömével mártásos ételeket tartalmaz. A száraz rizs igényli a mártást, amit könnyebb megfőzni a pépes fűszer keverékkel. Az északi húsetelek túlnyomó része száraz, a mártások nem olyan népszerűek. A lepények letört darabjaival könnyebb száraz ételt felvenni a tányérból (evőeszközt itt sem használnak). De mivel a fűszerek nyers ízét el kell venni (amire a mártás nagyon megfelel), a maszala port először giben átsütik, mielőtt a megfőzendő ételhez adják.

## A VALLÁSI CSOPORTOK KONYHÁI

Indiában meglepően sok kultúra, vallás, hagyomány él együtt, anélkül, hogy keverednének egymással, sőt, e századig jól megvoltak egymás irtása nélkül is. A sok kis és nagy vallási és etnikai csoport megtartotta sajátos életmódját és étkezési szokásait, melyek bár jelentősen eltérnek egymástól, de tagadhatatlanul indiai jellegűek. A két nagyvallás, a hinduizmus és iszlám követőin kívül ismerjük a dzsainák, a szikek, a parszik, délen a szíriai keresztények, valamint a portugál hatás alatt álló goaiak csoportját. Amikor ezekből a csoportokból családok vagy kisebb közösségek kivándorolnak, új lakóhelyükön is egymás kapcsolatát keresik, összetartanak és továbbra is mereven ragaszkodnak sajátos hagyományaikhoz. Ezért nem egységes az indiai diaszpóra egy országban sem.

Köztudott, hogy a hindu többség mellett nagyszámú muszlim lakosság is él Indiában, étkezési szokásaikról már többször szó esett. Amikor az indiai konyháról beszélünk, általában e két csoportra, illetve a hinduk ételeire gondolunk. A leglényegesebb különbség a kettő között, hogy a hinduk nem esznek marhahúst, a muszlimok pedig disznóhúst. Ételeik között pedig egyébként sok az átfedés. A többi, kisebb vallási csoportot csak a teljesség kedvéért említem.

A hinduk között is sok a vegetáriánus, de a legortodoxabb vegetáriánusok az i.e. 5. században alapított dzsainizmus követői, nagyon sok étkezési tilalommal, ami az élőlények, az élet védelmét szolgálják. Szerzeteseik sokszor kendőt kötnek a szájuk elé, nehogy véletlenül bekapjanak egy arra szálló bogarat, járás közben lábaik előtt söpörnek, nehogy eltapossanak egy hangyát, ők utasítják el a gyökerek fogyasztását, mert kihúzásukkor rovarok pusztulhatnak el, valamint a piros színű zöldeket. Főleg rizsen, lencséken és spenótféle leveleken élnek.

A szikek Pandzsáb marcona harcosai, vallásukat a 15. században alapította egy reformátor, aki megpróbálta a hindu és muszlim vallást összeegyeztetni. Ők azok a magas termetű indiaiak, akik turbánt és szakállt viselnek (vallási előírás), fő szentélyük az Amritszári Aranytemplom. India legtehetségesebb földművelői, fő táplálékuk a búza, a tejtermékek és híresek az édességeik.

A parszik az iszlám elől ide menekülő perzsák leszármazottjai, mai napig is az ősi Zarathusztra vallást követik. Az ő temetési szokásuk, hogy a holttestet a Hallgatás Tornyába helyezik, átadva a természet elemeinek.

A szíriai keresztények Délnyugat-Indiában élnek, őseiket az idevándorló Tamás apostol térítette meg az 1. században. Jellemzőes szokásaik és hagyományaik akkor alakultak ki, amikor a 4. században 400 Szíriából ide menekülő keresztényt fogadtak be és keveredtek velük. Innét az elnevezésük is.

Érdekes, hogy az Indiában született buddhizmusnak ma Indiában nincs követője, hacsak a ma idetartozó tibeti buddhizmust követő Ladakhot nem számítjuk. Érthetetlen paradoxon, hogy ez a nagyszerű, oly sok népet megtérítő vallás hogyan tudott eltűnni India térképéről!

## Vegetarianizmus

Ha India vallásairól és étkezési szokásairól beszélünk, feltétlenül meg kell állnunk a vegetarianizmus témájánál. Az első meglepő dolog, hogy a vegetarianizmus nem volt része az indiai kultúrának ősidőktől fogva. I.e. 1200 körüli írásokból tudjuk, hogy ekkor még nemcsak, hogy mindennapi gyakorlat volt a húsevés, de a marhahúst sem vetették meg, sőt, mi több, egy ünnepi lakomából nem hiányozhatott a borjúhús. A "szent tehén" fogalmának későbbi kialakulását a tanult, előrelátó papi osztálynak köszönhetjük. Az aszályok, éhínségek idején meg kellett akadályozni, hogy a nép megegye a túléléshez nélkülözhetetlen marhát: igavonó volt, tejet adott, szántottak vele, trágyáját sokoldalúan felhasználták. (Utólag sok megható érvet találtak a tehén "szentségének" igazolására, a legkedvesebb, hogy az anya szimbóluma.) Ugyanakkor terjedőben volt a buddhizmus az élet tisztelete, az ölés elutasításának tanával, valamint Krishna isten kultusza, aki tehénpásztor alakjában jött a földre. A buddhizmussal egy időben kezdett terjedni a dzsainizmus is az élet még szigorúbb védelmével.

Hogy mindkét új vallásban közösek a vegetáriánus elvek, arra mutat, hogy az 5. századra a húsevésről való lemondás nem volt sem új, sem ismeretlen. Az ősi hindu vallásban a mindennapi rítus része volt az áldozati állat leölése, ahogy ez a zsidóknál is szokás volt, a Bibliából tudjuk. A rítusok pontos betartása biztosította az életben mindenképpen előnyösebb helyzetet élvező papi osztály számára a kiváltságos, jobb helyet a következő életben is. A filozófusok, aszkéták és gondolkodók azonban le akartak mondani még egy szebb és boldogabb életről is, hogy mielőbb egyesüljenek Istennel, Athmannel, ami a sok fárasztó és gyötrelmes lélekvándorlás célja és értelme. Hogy a rítusok betartásával ne nyerjenek még egy, akár mennyei életet is, lemondtak az áldozás elvégzéséről, vagyis az áldozati állat húsát sem fogyasztották el. Az aszkéták jámbor gyakorlatát átvette az egész papi osztály, majd lassan az alsóbb néprétegek is, a papok utánzásával akarván kasztjukat magasabb szintre emelni. Miután a vegetarianizmus kialakult és elterjedt, elfelejtették az eredetét, és különféle elméletekkel igazolták létjogosultságát. Ilyen az élőlények és állatok iránt érzett szerető részvét (elsősorban a buddhizmus indoklása), az élet tisztelete még a tojásban is, avagy a suta magyarázat a lélekvándorlással, hogy ki tudja, kit eszünk meg a csirkében. (Holott nem a csirke lelkéről, hanem élettelen testéről van szó.)

Elterjedésének azonban volt egy igen logikus oka is, főleg Délen, a vegetarianizmus hazájában: az éghajlat. Hűtőszekrény nélkül a trópusi forróságban a legtöbb nép csak ünnepek alkalmával húsevő, mert a hús hamar megromlik.

Sok indiai számára a rituális tisztaság mindenek fölött való, ha mégoly ellentmondásos is a buzgalom. Például templomba - tisztaság ürügyén - csak mezítláb szabad belépni, de olykor egy alapos söprés jobban megfelelne a tisztaság követelményének. "Ha az étel tiszta, akkor a lélek is tiszta, és ha a lélek tiszta, az értelem is tiszta" mondja egy régi írás. Az elme és lélek tisztasága egyértelmű az önfegyelemmel, a lemondással és az erőszak-nélküliséggel - a filozófia tanítása szerint. Kihangsúlyozom, hogy ez az elmélet, - a gyakorlatban az indiai nép sem az a szelíd, bölcselkedő fajta, ahogy olykor idealizáló európai utazók szeretik állítani. Gondoljunk csak a sok csatározásra, összecsapásra, öldöklésre Indiában, amiről majd minden nap hírt hallunk. Nos, a lélek és elme tisztaságára sokan úgy ügyelnek, hogy tartózkodnak a hús, hal és tojás evésétől, sőt sokan nem esznek paradicsomot vagy céklát, mert színük a vérére emlékeztet, vagy hagymát, fokhagymát, mert az az alantas ösztönöket serkenti.

Ennyi tiltás és szigor mégis egy nagyon változatos és ötletes vegetáriánus konyhaművészet kialakulásához vezetett. A kínáival ellentétben nem a húskételeket akarják utánózni, hanem büszkén hirdetik, hogy főztjük csak növényi alapanyagokból készült, fűszerkeverékeik is különböznek a húskételek fűszereitől.

Említettem, Dél a vegetarianizmus hazája, részben az éghajlat kényszere alatt, ugyanakkor az éghajlatnak köszönhető az a sokféle zöldség és fűszer is, ami e változatos konyhát lehetővé teszi. Amikor a mohamedán hódítók egyre inkább teret nyertek északon a 12. századtól kezdve, kultúrájukat, életmódjukat, étkezési szokásaikat is terjeszteni kezdték. Az iszlám csak a disznóhús evését tiltja, egyéb kifogása az ártatlan állatok leölése ellen nincs. Dél megtartotta a hindu hagyományokat, sőt, ezután még jobban ragaszkodott a vegetáriánus konyhához, részben mintegy védekezve ezzel is a hódítók új szokásai ellen, részben megvetve a könnyelmű, befolyásolható, luxuskedvelő északiakat, de főként, a szükségből erényt csinálva, mert Dél sűrűbben lakott és szegényebb volt.

Most már nálunk is sokan vegetáriánusok, és senki nem hiszi, hogy a szervezetét valamivel is megrövidíti. Fontos azonban, hogy a vegetáriánus étrend kiegyensúlyozott legyen, mert különben hiánytünetek lépnek fel. Legfontosabb a fehérjék pótlása, amit a sok lencse, borsó és bab biztosít. A nagyhagyományú, gazdag vegetáriánus családok őseiktől örökölt jól bevált menük szerint állítják össze napi és heti étrendjüket, mert csak az egymásra hangolt receptek biztosítják a család egészségét.

## A TERÍTETT ASZTAL

A hagyományos indiai háztartásban a földön ülve esznek, de manapság egyre többen terítenek asztalon. A tányérok szerepét rozsdamentes acélból készült nagy, inkább tálcák, mint tányérok töltik be. Erre helyezik középen a rizst, melléje körbe pedig a kis tálkákat a hússal és zöldségekkel. Dél-Indiában hagyomány a banánlevél használata is, erre szedik a rizst és a zöldségeket, és teszik a kis hússotalkákat. Természetesen, nem egy egész levelet használnak mert a banánlevél óriási nagy, de a levágott darab is jóval nagyobb, mint egy tányér. Kb. akkora, hogy az egész teríték helyét elfoglalja. Étkezés végén illó a levelet kettőbe hajtani: a vendég maga felé hajtja, ha az étel ízlett neki, és magától kifelé, ha nem volt megelégedve a minőséggel. (Ismervén túludvariaskodó szokásaikat, nem hiszem, hogy ez valaha is megtörténik.) De elképzelhető, hogy a tudatlan vendég ártatlanul elköveti az illetlenséget, már csak abból a gyakorlati megfontolásból is, hogy a levélen maradt lé ne csurogjon az ölébe...

Evőeszköz nincs. Hagyományos módon kézzel esznek (még a modern háztartásban és az indiai éttermekben is), de csak a jobb kezüket, annak is csupán az első három ujját használják "kanálként", sőt az ujjak csak a második porcig márthatók az ételbe. Három ujjukkal formálnak kis golyócskákat a rizsből, belekeverve a mártást, húst, stb., majd bekapják. Az utazó ne lepődjön meg, ha azt látja, hogy az indiai a kis golyócskákat a szájába dobálja. Brahmin (a legfelső, papi kaszt) szokás. A brahminok nagyon kényesek a tisztátalan dolgokkal, mint például a nyállal, való érintkezésre és nem akarják a kezüket beszennyezni. Állítólag sokkal izletesebb kézzel enni, mert az étel nem veszi át a fém ízét. Ezért szerelnek fel sok ebédlő helyiségbe és minden étterembe mosdókagylót, hogy étkezés előtt és után kezet tudjanak mosni.

Mivel jobb kézzel esznek, a pohár balkézre áll, hogy ne az ételes kezükkel kelljen megfogni. Ha ételt mernek, modernebb környezetben előfordul, hogy a bal kezükkel fogják meg a merőkanalat. De a hagyományos illetan szerint nem illik hozzányúlni a tisztátalan bal kézzel. A balkéz azért számít tisztátalannak, mert azt az egészségügyi papír használata helyetti mosásra használják. Valakinek tehát mindig jelen kell lenni, hogy merjen a tálból. Általában a családanya feladata, aki később egyedül (és nyugodtan) eszik. Vendéglátás esetén a háziasszonyra vagy más nőrokonra hárul a kínálás feladata, sohasem a személyzetre (akik alacsonyabb kasztból származnak és tisztátalanabbak).

Az indiaiak egyébként is nagyon figyelmes vendéglátók, a vendégnek kérdés nélkül legalább háromszor mernek rizshegyet a tányérjára vagy levelére. Ételt a tányéron hagyni sértés, a vendég tehát legyen szemfüles, ha védekezni akar. A hagyomány szerint először a vendégeknek és a férfiaknak tálalnak, a háziasszony és lányai szervíroznak éberrel figyelve, kinek mi fogyott el a tányérjáról. Utána a gyerekek következnek, majd a nők. Az indiai felfogás

szerint ez nem a nő lenezésére utal, hanem azt fejezi ki, hogy a háziasszony, akinek felségterülete az otthon és a konyha, ételleivel jószívűen megvendégeli a férfinépet. Miután mindenki jóllakott, a nők kedvükre és nyugodtan költhetik el a - maradékot.

De ma Malajziában nincs így minden háznál. Mivel a férfiak szeretnek evés előtt inni (sört vagy whiskeyt), evés után állítólag már nem férne beléjük elég, először a gyerekek és a nők esznek, majd a férfiak jó későn, mert az a szokás, hogy az étkezés befejeztével menekülésszerűen távoznak.

Hagyományos közös étkezések alkalmával, amikor esetleg több százan esznek (temetés után vagy esküvőn, családi körben ősöknek vagy isteneknek bemutatott áldozat után), a banánleveleket a földre teszik hosszú sorban, a vendégek mögójük ülnek és demokratikus módon mindenkinek a levelére tesznek egy adag rizst, majd melléje merik egy nagy vödörből a zöldségeket, és ha nem vegetáriánus az alkalom, akkor a húst is, végül hozzák a savanyúságot. A húsetelt szervírozhatják kis agyagtálkákban is, amit használat után eldobnak. Tehát a mosogatás nélküli vendéglátás nem a 20. század találmánya!

A merev kasztrendszer szabályai az ételek elkészítésében és manipulálásában is megnyilvánulnak. Amit egyszer a vendég elé tesznek, még ha az nem is nyúlt a kis tálkában levő ételhez, nem adható tovább, mert tisztátalannak számít. Csak nagyon közeli kapcsolat esetén, mint szülő és gyerek vagy házastársak között adható étel a saját tányérból, vagy az érinthetetlenek, a páriák ehetik meg. A legfelsőbb kasztbeli, a brahmin, csak a saját kasztbelije főztjét eheti meg, de ő főzhet mindenkinek. Kivétel a gi-ben sült falatok, mert a "szent" tehát legtisztább terméke rituálisan mindent megtisztít. A felső kaszt számára az étkezés mindenképpen rituális cselekedet volt, bár a modern élet követelményeivel a szigorú szabályok nehezen egyeztethetők össze és sokan felhagynak követésükkel. Étkezés előtt fürdőt vettek, az ételek rituális és egyéb tisztaságára nagyon ügyeltek. A konyhába idegen be nem léphetett, ott semmit meg nem foghatott. Elmosott, de már használt pohárból nem ittak, kis agyagpohárkáikat használat után eldobták.

## MI KERÜL A TERÍTETT ASZTALRA?

Tévhit, hogy az indiai naponta háromszor eszik rizst, bár a délindiai nem bánja, ha telik rá. A szegény réteg egész Indiában nem válogathat, nem is igényli, megelégszik egy adag lencsemártással leöntött rizzsel. A tehetősebbek menüje természetesen egészen más. Északon kevesebb rizst, inkább búzából készült lepényeket, kenyereket (de itt ne a mi tájainkon ismert kenyerekre gondoljunk) fogyasztanak.

Reggelire rizs- és lencselisztból készült lapos gőzgombócot, az idlit vagy az ugyanebből készített palacsintaszerű doszét szervírozzák. A doszét egy, a lángra fektetett egyenes vaslapon sütik, kis git csöppentenek rá, majd ráöntik a tésztát, de nem hagyják elterülni, hanem pl. egy bögrével szépen a lapra simítják. Csak az egyik oldalát sütik meg, majd négyfelé hajtják és azonnal fogyasztják. A doszénak sok fajtája van. Meg lehet tölteni zöldséggel, vagy egyszerűen kariba mártogatni (a kariból a húst később ebédre tálalják), van a feltekert papírdoszé, ami olyan vékony és ropogós, hogyha megnyomjuk darabokra törik, aztán a búzadarából készült ravadoszé, amiben hagymadarabok és fűszerek vannak és lyukacsos, mint az emmentáli sajt...

A doszék készítését előző este kezdik, amikor a rizst és lencsét beáztatják, megőrölik és egész éjjel állni hagyják. A lencse kicsit megkeleszti és megsavanyítja a tésztát. Hasonló alapanyagokból készül az appam vagy hopper is, szintén palacsintaszerű lepény, de külön, speciális, félgömb formájú palacsintasütőben sütik. Készítése ügyességet és gyakorlatot igényel: kis adag tésztát öntenek az edény aljára, majd egy ügyes mozdulattal megforgatják, úgyhogy a tészta felszalad az edény pereméig. A hopper olyan formájú lesz, mint egy félbevágott labda.

Ezeket a kenyérpótlókat dhalmártásba (más néven "szambar": nagyon hasonló egy híg és jól megfűszerezett sárgaborsó főzelékhez) esetleg csirke- vagy halkariba mártogatják, vagy

készítenek hozzá csatnikat. Ez utóbbiak inkább a savanyúság kategóriájába tartoznak, de némelyik olyan, mint egy zöldségétel, némelyik pedig inkább csak egy üres mártás. Készülhetnek gyümölcsből, zöldségből, reszelt kókuszéből, mentalevéből. Lehetnek édesek, sósak, erősek. Serkentik az étvágyat és kellemesen kiegészítenek minden étkezést. A változatosság kedvéért különféle egytálételeket is készítenek reggelire búzadarából.

A vegetáriánusok és húsevők reggelije nagyjából egyforma, mert kevesen esznek húst már reggel.

Ebédre és vacsorára rizst fogyasztanak különféle karikkal, húsokkal, mártásokkal, de sokan kedvelik a reggelihez hasonló könnyű vacsorát doszéval vagy csapatival. Ez utóbbi egy lisztből és vízből készült, forró lapon sült lepény, de ha forró olajba dobják, szépen felgömbölyödik és puri lesz belőle.

Az indiai konyhában általában, de főként a vegetáriánus konyhában rendkívül fontos a rizs és a hüvelyesek szerepe. A kamrában nem egyszerűen rizst tartanak, hanem minden ételhez az annak megfelelő rizsfajtát. Állítólag Indiában több, mint ezer fajta rizs terem. A fehéren kívül létezik piros és fekete rizs is. A hosszú szemű bazmáti rizs a legdrágább és a legfinomabb. A rövid, vaskos szemű rizs édességek alapanyaga. Megint más rizst kíván a pulau, a rizseshús. Van étel, amelyik fényezett rizsből készül, másra szolgál a félig hántolt és az előfőzött, valamint a tapadós rizs. Ezekon kívül van tört rizs és rizsliszt.

Ugyanígy van a hüvelyesekkel is: tucatnyi lencse, borsó és bab áll a szakács rendelkezésére, sárga, piros, zöld, fekete, kicsi, nagy, kerek, lapos, hosszúkás, stb. Mivel minden étkezésnél jelen vannak mint legfontosabb fehérjeforrás, a belőlük készült ételek száma sem kevés és mindegyikhez csak az a bizonyos fajta lencse vagy borsó használható.

De találunk a kamrában sokfajta lisztet is, a búza- és rizsliszten kívül: lencselisztet, mogyorólisztet, tápiókalisztet, szágólisztet (ez egy pálmafajta bélhúsa).

A rizs, hús és zöldségek mellé a csatnin kívül csípős savanyúságokból adnak egy csipetnyit (ezek olajban eltett erősen fűszerezett gyümölcsből vagy foghagymából, gyömbérből, stb. készülnek), sült banánszeleteket, papadamot (papírvékony kerek ropogós lapocskák lencse lisztből olajban kisütve), raytát (főtt vagy nyers zöldség, uborka, fűszerezett joghurtban) és végül egy pohárka raszamot (egy igen fűszeres erőleves). Szeretik az étkezést egy adag joghurttal befejezni, amit az utolsó adag rizshez kevernek, mert hűsít a sok erős fűszer után.

Északon több húst fogyasztanak, mint Délen. Legelterjedtebb és legkedveltebb húsételük a tanduri sütőben készül. Ez egy kb. másfél méter magas, agyagból készült köcsögformájú, földbe süllyesztett tűzhely. Az alján ég a tűz és a húst hosszú nyársakon beleállítják. A felső részén kevésbé meleg a "köcsög", ide csapják a lepényeket, amik szépen odaragadnak és megsülnek. Így készül a naan, búzalisztből, tejből, joghurtból, tojásból és gívből, és a tanduri csapati, ami olyan, mint az egyszerű csapati, de többször meglocsolják gível, majd mindig újra kinyújtják. A naant nem sodrófával nyújtják, hanem kézzel formálják, a széle kicsit vastagabb, mint a közepe. Nagyon ízletes, főleg, amikor fokhagymával bedörzsölik. Északon sok házban van tanduri sütő, de működtetése nem kis munka: használat előtt két órával be kell fűteni, mert csak akkor éri el a megfelelő hőfokot. Sütőben is lehet tanduri csirkét készíteni, de az izzó faszén és a rá csöpögő marinád és gí füstje a tanduri sütőben adja az igazi ízt. A másik tanduri specialitás birkahúsból készül. A birkahúst is sokáig marinálják, és nyársra húzva állítják a sütőbe. A tanduri hús kedvelt útiétel volt északon, mert több napig elállt és jóízű maradt.

### **Édességek - harapnivalók**

A fő ételeken kívül az indiai konyha nagy választékot nyújt az uzsonnára, két étkezés közötti, vendégek kínálására alkalmas harapnivalókból. Ezek minden fajtáját készen is meg lehet venni, de nagy ünnepek alkalmával, vagy a háziasszony kedve szerint otthon is elkészítik.

Kedvelt rágcsálnivaló a ropihoz hasonló murukku, egy kemény tésztaféle, amit úgy készítenek, hogy a nyomóformába öntött tésztát egy lyukon át forró olajba csurgatják, többször kör alakú mintát leírva, úgyhogy a kész murukku olyan mint egy tenyérnyi madárfészek. A



csiura olajban sült finommetélt darabkák borsóval és lencsével. A pakora csicseriborsóliszt és burgonya keverékéből készített, szintén olajban kisütött golyócska. A vadé lencseliszt és fűszerek keveréke, amiből pogácsát formálnak, majd lyukat nyomnak a közepébe és olajban kisütik. Csatnit vagy szambárt adhatnak hozzá, de önmagában is ízletes. Nagy a kínálat a zöldséggel vagy hússal töltött "táskákból" (szamóza, karipaff).

Édességek nem szerepelnek naponta az étrenden, de ünnepek alkalmával, imanapon, ősöknek való áldozati vacsorán legalább egy fajta édességet is készítenek. A legfinomabb, leghíresebb és legbonyolultabb édességet északon találjuk, a mohamedán konyha részeként, mert a perzsa hagyományok a cukrászatban is továbbélnek. Nem is nevezhetők süteménynek, mert olyan tömények, hogy inkább a konfekthez sorolhatjuk. Egyik fajtájukat rizsből és tejből készült desszertek, étkezés után, tálkában szervírozzák. A másik fajtát teához vagy két étkezés közötti csipegetésre készítik, ezek szárazok és kézbe foghatók. Nem takarékoskodnak a cukorral, mandulával, givel, kesudióval, pisztáciával, órákig főzött besűritett tejjel. Más, bonbonszerű édességeket szirupba áztatva tálalnak.

Délen sokat tanultak Észak cukrászatától, de a minőség nem ugyanolyan, mert például a git olajjal helyettesítik. Ezeket az északi édességeket ritkán készítik otthon, inkább a "szaküzletben" vásárolják. Délen egyébként is kevésbé édesszájúak, inkább gyümölcsöt fogyasztanak. Mivel itt egész évben sok gyümölcs megterem, a hagyomány kevésbé volt kreatív az édességek terén. De minden pénteken, amikor a legtöbb hindu vegetáriánus, az ebédet paiaaszom zárja le, egy madártejszerű édesség cérnametélt, mazsola és kesudió darabkákkal. Az istenek is kedvelik, mindig bekerül az áldozati menübe. A másik ilyen egyszerű édesség a búzadarából mazsolával és fűszerekkel készült "készeri", amit főzés után tepsibe öntenek, és amikor kehült kis rombuszokra vágva teszik az asztalra. Nagy ünnepek alkalmával, amikor sok vendéget várnak és a szomszédokat is megajándékozzák egy tányérka süteménnyel, otthon is hetekig készítik az édességeket. Ezek az északiakkal összehasonlítva csak szegény rokonnak tűnnek, mind a hozzávalók, mind elkészítési módjuk szempontjából. Legtöbbjük porrá őrölt cukor, rizsliszt és lencseliszt keveréke, esetleg kis givel dúsítva. Golyócskákat formálnak, tesznek a tétijükre egy piros pöttyöt és a sütőben megsütik. Inkább érdekesek konyhatörténeti szempontból, mert valószínűleg sok évezredes múltra tekintenek vissza, amikor az édes golyócskákat forró köveken szárították a napon. Sokáig elállnak, de csak jófogú ember próbálkozzon velük. Templomi ünnepek, vagy a januári rizsünnep (ponggal) napján rizsből készült édes ételt főznek: a rizshez cukrot, lencsét, kesudiót, mazsolát, kókuszreszeléket, gyömbért, kardamont kevernek, sőt, nem ritka a csili sem. Számunkra kicsit meghökkenítő kombináció, mert az étel édes ugyan, de csípős, erős fűszerek is vannak benne.

## **Fűszerek - egészség**

A fűszerek sokfélesége és keverékük változatos felhasználása teszi az indiai konyhát egyedülállóvá. Az egyes ételekhez felhasznált fűszerek listája talán nem is mindig olyan hosszú, de nemcsak a fűszerek harmonikus kombinációja fontos, hanem helyes arányuk is, valamint, hogy mikor adjuk az ételhez. Adagolásukat úgy kell időzíteni, hogy ne érezzük a fűszer nyers ízét, de az étel ne is legyen túlfűszerezett. A jó szakács az étel szagáról színéről és kinézetéről tájékozódik. Ez az oka, hogy nagyon nehéz pontos receptet leírni, mert bár nagy vonalakban adva van, hogy mihez milyen hozzávalók szükségeltetnek, de a mennyiség és az időzítés a szakács hetedik érzékére van bízva (gyakorlata és tehetsége mellett).

Ugyanakkor nincs szabály, hogy milyen ételhez milyen fűszert vegyünk, nagyok a regionális eltérések is - India az ellentétek hazája -, de a felületes szemlélő is észrevesz néhány alapelvet. Bizonyos fűszerek, mint a koriander, a köménymag vagy a bors túl markánsak az édességekhez. A kurkuma csak mártásban található, ami fanyar, kesernyés ízét mérsékli. Más esetben a kívánt színhatást érik el velük: a kurkuma szép sárgára festi az ünnepi rizst (egyébként a húslevest is!), a zöld vagy piros csili felélénkíti a tál ételt.

Minden háziasszony tart néhány maszalakeveréket, külön a húsok, a hal, a zöldségek ízesítésére. Ez azonban nem jelenti azt, hogy 3-4 fűszerkeverékkel ízesítenek mindent. Néha az alapmaszalat egyéb fűszerekkel egészítik ki az étel jellegének megfelelően, máskor az étel kívánta maszalat frissen keverik össze. Tartanak raktáron egy másik keveréket is, ami apró

magocskákból áll, valamint a magocskákat (szézám, mustármag, görögszéna, stb.) külön-külön. Ezeket giben vagy olajban megpirítják, és vagy a főzés elején teszik az ételbe (a mártás nélküli zöldségekhez), vagy az elkészült ételnek adnak vele különleges zamatot.

Az indiai konyha fűszerei egyúttal gyógyszerek is, más arányban adagolva. Az ősi indiai gyógyászat, az Ayurvedha 3000 évnél öregebb írásai tárgyalják a fűszerek hatékonyságát úgy is mint tartósító szereket, úgy is mint gyógyszereket és kozmetikai készítményeket. Következzen néhány példa:

Ánizsmag - ideges fejfájás ellen: törjük össze, keverjük el szegfűszeg olajjal és tegyük a homlokunkra.

Bors - emésztési zavarokra

Gyömbér - májra, vérszegénységre, felfúvódásra, reumára

Kardamon - láz, fejfájás, hányinger, köhögés, megfázás, aranyér, szembetegségek gyógyszere

Koriander - székrekedés, álmatlanság esetén, szülésnél

Kurkuma - bőrbetegségekre viszketés ellen, szőrtelenítő szer, arcpúder (antiszeptikus hatású), kelmefestő alapanyag

Szegfűszeg - láz, emésztési zavarok, lép, máj, vese, gyomor és bélpanaszok esetén, valamint szívtonikum

Mára a fűszerek három funkciója, az orvosi, a tartósító és az ételízesítő különvált. Ma már csak ízük és illatuk fontos, bár nyomokban még megtaláljuk a régi alkalmazás maradványait, jóllehet a felhasználás megokolását már nem ismerik. Így például hüvelyeseket mindig gyömbérrel, borsmentával, kaporral vagy aszafötidával (egy közel-keleti fa gyantája) főznek, amelyek mind a felfúvódást előzik meg. Ma is tartja magát a hit, hogy a fűszeres étel egészséges, mert a trópusi klímában elernyedte májat stimulálja. A népi gyógyászat olyan formában él tovább, hogy sok háziasszony tudja, hogy milyen panaszok esetén mit ajánlatos főzni. Bár ebben lehet sok tévhit és babona, hiszen a szájhagyomány útján továbbított tudás felhígul, de ha a fűszerek jótékony hatását nézzük, biztos, hogy van megelőző és egészségmegtartó szerepük. Az ayurvedikus orvoslás pedig nemcsak Indiában él tovább komoly, tudományos szinten, hanem manapság Indián kívül is egyre népszerűbb lesz mint homeopátiás gyógy mód.

## FILOZÓFIA: TESTI ÉS LELKI TÁPLÁLÉK

*“Az elfogyasztott ételnek és az univerzumnak harmóniában kell lenni egymással.”*

A szanszkrit irodalom több ezer éves hagyománya és vallási szövegei a Védákban fektették le a mai hindu kultúra legősibb rétegét. Ez az ideológia később sokban keveredett Dél ősi vallási tanaival és hozta létre az igen szerteágazó filozófiai rendszert. A legtöbb, táplálkozással összefüggő szokás és gyakorlat ezen a nagyon ősi alapon nyugszik.

Az élelem nemcsak a test fenntartására szolgált, hanem része volt a kozmikus körforgásnak. Felfogásuk szerint a táplálék háromfajta produktumra különült el: amit a test kiválaszt, amit beépít és amit gondolatáá átalakít. Ez volt a táplálék legfinomabb, legértékesebb része, “manaszak” nevezték. Hasonló értékes táplálék volt a “praszad”, az isteneknek nyújtott áldozati ételek maradéka. Tiszta nektárnak tartották, ami az ember “lelkiségét” tartalmazza.

Az ételeket a következő kategóriákba osztották: gabonák, hüvelyesek, zöldségek, gyümölcsök, fűszerek, tejtermékek, húsok és alkohol. Lefektették az ezeknek az ételeknek a fogyasztásáról szóló szabályokat, meghatározták, melyik étel szent és melyik nem, milyen táplálék szükséges milyen vallási gyakorlathoz vagy szezonhoz, és hogy az ételek milyen sorrendben fogyasztandók.

Ekkor jelent meg a gi, a tisztított vaj, mint népszerű alapanyag, mert a tisztaság fogalmával társították: a felajánlott áldozati ételek fő alkotórésze volt.

A régiek sok olyan szokást vezettek be, ami a táplálkozást testi és szellemi tevékenységként kezeli. Megszállottjai voltak a rituális tisztaságnak, aminek feltétlenül volt gyakorlati, higiénikus szerepe. Hogy a tanulatlan néppel is elfogadtassák, a vallás köntösébe burkolták. Így például főzés közben sosem nyalják le a kanalat, hanem úgy kóstolják az ételt, hogy a főzőkanállal a kezükre kennek egy kicsit és azt nyalják le. A nyál tisztátalan, ezért nem javallott a pohárból inni, hanem az ember öntse az italt a szájába. Az szájöblítő vizet nem szabad lenyelni, hanem ki kell köpni. Sokan fröcskölnék vizet a tányérjukra vagy banánlevelükre, mielőtt ételt szednek rá, ezáltal rituálisan (de csak rituálisan) megtisztítva azt. Régészeti leletekből tudjuk, hogy voltak szép étkeződényeik, de szívesebben használták az eldobható banánlevelet tányérnak, mert az higiénikusabb volt. Helyesnek tartották az evést a földön, egyenesen ülve, arccal keletnek vagy északnak, csendben, egy szó nélkül.

Az ételből mindig tettek félre a kutyáknak, kígyóknak, valamint a varjaknak, akikben túlvilági követeket láttak.

A déliek kultúrája régibb és ezért tisztábbnak tartják. Bár papjaik az ősi időkben ettek húst és ittak alkoholt, erről később teljesen leszoktak.

Házasságkötéshez, terhességhez, születéshez, halálhoz étkezési tilalmak és szabályok kötődnek. Például a sárga rizs givel kötelező olyan nagy esemény alkalmával, mint az esküvő. Terhes és gyermekágyas nő sok tabunak van alávetve és különleges, tápláló ételeket és gyógynövény főzeteket kap. Amikor a hathónapos gyermek először kap szilárd ételt, ünnepi alkalom. Cukrozott tejjel és mézzel elkészített rizst etetnek vele. Haláleset alkalmával és a gyászidő alatt kerülnek a tejtermékeket, bizonyos lencsét és a kurkumát, mert ezeket jót előrejelző ételeknek tartják.

Fontos eleme a hindu vallásnak a böjt vagy a félböjt, a húsételektől való tartózkodás. A hét bizonyos napjain, vallási ünnepek előtt, vagy az ünnep napján sok indiai vegetáriánus. Olykor egésznapos böjttel is vezekelnek, vagy így kérnek valami kegyet az istenségtől.

A tehetősebbek különleges érdemet szereznek azzal, hogy fontos ünnepek alkalmával több ezer embert táplálnak a templomban. Az együtt elköltött, közös étel az istenek részvételével mindenkinek lelki javát szolgálja és erősíti a társadalmi köteléket ember és ember között.

Az új vallások megjelenése sokat változtatott a menün, legfőképpen a vegetarizmus (és vele együtt az alkoholtól való tartózkodás) megjelenése, bár az étkezési szokások, tabuk, a rituális tisztasági szabályok megmaradtak.

## **A KONYHA ÉS HASZNÁLATI ESZKÖZEI**

A hagyomány szerint az indiai konyha szent hely sok tabuval és megkötéssel. Lényeges a tisztátalanság elkerülése, ezért nem akárki léphet be és nem akárhogy felöltözve. Mára ebből sok elkopott, a konyha használata gyakorlatiasabbá vált: a konyha "leszállt a földre", bár a tűzhely ma is az otthon szimbóluma.

Ugyan szent helynek tekintették, de a hagyományos indiai konyha berendezése - sok helyen még ma is - rendkívül egyszerű, sőt puritán. Eredetileg közepén volt a kis hordozható tűzhely, amit faszénnel, vidéken pedig tehéntrágyával és felszedett gallyakkal táplálnak. A szárított tehéntrágyát tartják a legtisztább tüzelőanyagnak, és azért is kedvelik, mert a tüze nem túl forró és alkalmas a lassú főzésre.

Mivel a kis tűzhely a földön állt, a nők a földön ülve főztek, aprítottak, keverték. Annál is inkább, mert bútor - asztal, szék, konyhaszerkény nem volt. Konyhaeszközeit a falra akasztották, vagy a falon lévő egy-két polcra helyezték. A padlót rendkívül tisztán tartották, természetesen csak mezítláb lehetett belépni és faluhelyen naponta vízzel elkevert tehéntrágyával kenték fel, aminek állítólag antiszeptikus hatása van.

Ma Malajziában ritkán látni ilyen konyhát, hacsak nem az ültetvények munkásainak házaiban. A városi ember azonban szereti a kényelmet és beszerzi a szép konyhaberendezést és -eszközöket. De bizonyos edények addig lesznek használatban, amíg indiai konyha létezik.

Ilyen a fűszerek őrlésére szolgáló gránitlap a nyújtófához hasonló őrlőkővel. Régen a jó háziasszony a fűszerek őrlésével kezdte a napot, főleg délen, mert csak a frissen őrlt fűszer adja a kellő zamatot az ételnek. Manapság kevés fiatalasszony követi ezt az elvet, de az őrlőkő feltétlenül jelen van a háztartásban. Rendkívüli fontosságát az is mutatja, hogy az esküvői szertartáshoz tartozik, hogy a menyasszony egyik lábát imák és áldások közepette a kövön tartja. Ezzel válik saját háztartásának önálló "urává", valamint a ceremónia azt is kifejezi, hogy kemény és állhatatos lesz, mint a gránit. Általában egy mozsár és mozsártörő is tartozik a hozományához. (A hagyma, gyömbér és fokhagyma összetörésére.)

Indiában is kedvelt főzőedény a wok, bár a kínai woktól annyiban különbözik, hogy kadainak hívják és valamivel mélyebb, de egymást nagyszerűen helyettesítik a mi konyhánkban. A kadai készülhet vasból, rézből vagy alumíniumból.

Rizs és a karik főzésére mindenféle méretű fazekak állnak rendelkezésre, a régészeti leletekből ismert őskori agyagedények utánzataiként. Felül kissé összeszűkülő szépen ívelt oldaluk félgömb alakú aljban végződik. A hagyományos tűzhelyre valószínűleg jól illeszkedett, de a gázon elég kényelmetlenül billeg. Manapság, filléres változata alumíniumból készül. Fedőnek egy lapos kör alakú lapot használnak, fogó sem ezen, sem a fazékon nincs, ami a 20. században elég maradi dolognak számít és sok kezét megégettek már vele.

Bizonyos ételekhez ma is használnak agyagedényt, a régen rézből és vasból készült lábasokat lassan fel fogják váltani a modern kor termékei, a zománcozott és teflonos edények. Az északi brahminok kedvelték az ezüsstel befuttatott sárgaréz főzőedényeket, a déliek az ezüsstel befuttatott vörösrézből valókat. Bár ezeket gyakran kellett újra befuttatni, de az ezüst megvédte az ételeket a réz íztől.

Fontosak a lapos, vasból készült sütő korongok a kenyerek és lepények sütésére, délen a gőzölőfazekak a beléjük állítható lyukacsos fémkorongokkal, a sokféle fa és fém tésztanyomó a rágcsálni valók és édességek tésztájához, valamint tengerparti, kókusztermő vidéken a kókuszkaparó. Ez utóbbi egy kis fasámlira (amin ülnek, vagy amit lábbal lefognak) erősített fémkaparó, amivel a félbevágott kókuszdió belét kikaparják. Így nyerik a koprát, vagy kókuszreszeléket, amiből azon nyomban, frissen készítik a főzéshez szükséges kókusztejet.

## MEGSZÍVLELENDŐ TANÁCSOK

Mielőtt kézbe vennénk a főzőkanalat, ismerkedjünk meg néhány általános tudnivalóval, ami mindig legyen az eszünkben, amikor indiait főzünk.

Az indiai étel lelke a fűszer: csínján bánjunk velük. Mivel minden fűszer másképpen és különböző időben adja ki a legjobb ízt és illatát, fontos, hogy a recept utasításait pontosan kövessük. Legjobb, ha egész fűszereket veszünk és ezeket használat előtt megőröljük. Először melegítsük fel őket száraz, teflonos serpenyőben állandó rázogatóssal, amíg illatozni kezdenek. Akkor hagyjuk kihűlni, majd akár egy erre a célra befogott kávédarálóban daráljuk le (nem jó a kávé és a fűszerek ízt összekeverni...). A hagymát, fokhagymát és gyömbért szintén ledarálhatjuk és összekeverhetjük a robotgéppel, vagy használjunk mozsártörőt, mert a legtöbb recept ilyen formában igényli.

A fűszereket ezután általában kissé megsütjük olajban vagy givel, magukban vagy az étellel együtt. De ez mindig alacsony hőmérsékleten történjen, folytonos kevergetéssel, mert a fűszer könnyen odaég és az edény aljára tapad. A mártásos ételeket és zöldségeket sokáig párolják alacsony hőfokon, befedve, hogy a fűszerek aromája ne szökjön ki. Kivétel, ha kókusztejjel főzünk (délindiai ételek), mert a kókusztej könnyen kicsapódik. Lassan forraljuk fel, sokszor keverjük meg és lassan pároljuk.

A kész ételt gyakran ízesítik tálalás előtt. Vagy édes garam maszala porral hintik meg, vagy olajban megsütnek néhány szem mustármagot, szárított csilit és karilevelet és ezt locsolják rá.

Természetesen minden étel frissen a legétvágygerjesztőbb, de az indiai ételek, ellentétben a kínaiakkal, később is tálalhatók, sőt, egyes ételekről, mint például a halkariról azt állítják, hogy minél tovább áll, annál jobb.

A következőkben ismertetek néhány maszala (karipor) receptet, amikkel mindenki kikísérletezheti saját indiai kreációit. Nem túl nehéz, hiszen ahány ház, annyi kari. Még a nem túl gyakorlott szakács is hamar rájön, hogy minden kari készítése egyazon módszerrel történik: olajban megpirítjuk a hagymát, fokhagymát, gyömbért, majd a fűszer keveréket, végül hozzáadjuk a húst, illetve zöldséget. Néhány recept pontos követése után kialakul a gyakorlata, hogy milyen sorrendben tegyünk a serpenyőbe a hozzávalókat. Ajánlott a fűszerporokat ill. keverékeket egy kis vízzel összekeverni, mielőtt a hagymára öntjük, így nem ég meg, és az illata lassan és intenzívebben jön elő, nem ég oda.

### **Mit tartsunk az indiai kamránkban?**

*Ánizsmag vagy édeskömény:* bár a kettő nem egészen ugyanaz, de egymással jól helyettesíthető. Ánizsmag nem terem Indiában.

*Csili:* többfajta csípős hegyespaprika összefoglaló neve. Piros és zöld színekben kapható, szép színt ad minden ételnek. Csak a zöldet használják frissen főzéshez, a pirosat csak szárítva. Ha valaki nem bírja a csípős pirospaprika port, lehet csemege pirospaprikával helyettesíteni. A szárított csilit a szárított cseresznyepaprika pótolhatja, de nem kötelező: ha szerencsénk van, vagy kicsit utánajárunk, tudunk venni a piacon szárítani való hegyes pirospaprikát, ami nem csíp. Általában az erős változatot árulják, de végül is beszerezhető. Ezt felfűzzük és ősszel, amikor már fűtünk, a szobában megszáritjuk, nagyon sokáig eláll ilyen formában. Sőt, a magyar ételeket is feldobja.

*Dhal:* többfajta száraz lencse és borsó gyűjtőneve.

*Fahéj:* por vagy kéreg formájában használják. Ha a recept kérget ír, ne helyettesítsük porral.

*Garam maszala:* fűszerkeverék a mártásos ételek, elsősorban húsok készítésére. Ahány ház - annyi garam maszala. Az itt ismertetett alapmaszalát használhatjuk önmagában is, de kiegészíthetjük egyéb fűszerekkel is. Következzen néhány recept:

Garam maszala I.

kb. másfél csészényi kész porhoz. A mennyiségeket lehet negyedelni, az sokáig elég egy magyar háztartásban.

5 db 8 cm hosszú fahéjkéreg  
1 csésze zöld kardamon tokkal együtt  
8 evőkanál szegfűszeg  
8 evőkanál köménymag  
4 evőkanál koriander  
8 evőkanál egész feketebors

A fűszereket tepsin szetterítve, 100 fokra előmelegített sütőbe toljuk és 30 percig pörköljük. Közben néhányszor összekeverjük. A kardamontokokat feltörjük, a kis magokat eltesszük, a tokot eldobhatjuk. A fahéjkérget kendőbe kötjük és a nyújtófával apróra törjük. Ezután az összes magot egy edénybe tesszük és nagyon alaposan összekeverjük. Kisebb adagokban a robotgépbe tesszük és addig daráljuk, amíg egész finom port kapunk. Ha a gép közben megakad, keverjük meg a fűszereket. A keverék jól zárható edényben minimum 6 hónapig tárolható.

Garam maszala II.

4 evőkanál koriander  
2 evőkanál köménymag  
1 evőkanál egész feketebors  
2 evőkanál kardamon

4 db 7 cm hosszú fahéjkéreg  
1 evőkanál szegfűszeg  
1 egész szerecsendió

#### Garam maszala III. (északindiai)

3 evőkanál koriandermag  
1 kávéskanál köménymag (római kömény)  
1/2 kávéskanál feketekömény  
1/2 kávéskanál feketebors  
4 cm fahéjkéreg, darabokra törve  
4 kardamom  
4 szegfűszeg

Minden fűszert külön pörköljünk meg a teflonserpenyőben. Miután kihültek, hántsuk le a kardamont, daráljuk meg a keveréket. Végül reszeljük meg a szerecsendiót és keverjük el a porral.

#### Garam maszala húshoz és szárnyashoz

40 dkg koriandermag  
15 dkg ánizsmag  
15 dkg köménymag  
15 dkg szárított csili  
3 dkg fahéj  
3 dkg egész feketebors  
1 evőkanál szegfűszeg  
7 dkg kurkuma

A kurkuma kivételével pörköljünk meg minden fűszert egyenként, majd daráljuk meg, végül keverjük hozzá a kurkumát.

#### Garam maszala halhoz – természetesen arányosan lecsökkentett mennyiséggel:

40 dkg koriandermag  
15 dkg ánizsmag  
15 dkg köménymag  
10 dkg egészbors  
15 dkg szárított csili  
7 dkg kurkuma  
5 dkg kardamon  
9 dkg görögszéna

*Gi:* tisztított vaj tehen- vagy bivalytejből. Helyettesíthetjük vajjal, margarinnal, olajjal, ha nincs, de elkészítése sem bonyolult és sajátos, eredeti ízt kölcsönöz az ételeknek.

40 dkg gi elkészítéséhez vegyünk 50 dkg vajat és olvasszuk fel lassan egy 5 literes fazékban. A megolvadt vajat hirtelen forrósítsuk fel, amíg forni kezd. Mikor a tetején hab képződött, keverjük meg és forraljuk tovább lassú tűzön. Ne fedjük be, ne is keverjük meg többet, hanem hagyjuk 45 percig lassan forni. A fazék alján megbarnul, de a tetején egy átlátszó "olajat" nyerünk. Szitára terített vászonkendőn át szűrjük le. Ha még kicsit zavaros lenne, szűrjük át még egyszer. A ginek teljesen átlátszónak és tisztának kell lennie, mert csak akkor nem avasodik meg. Ha hidegre tesszük, megint szilárd formát vesz fel, mint a vaj. Ha a recept folyékony git kíván, olvasszuk fel, de vigyázzunk, nehogy odaégjen. (Főzés közben a vaj víztartalma elpárolog és a szilárd anyagok elválasztódnak a tiszta zsiradéktól. Amikor a vajat elég soká főzzük, nemcsak megtisztul, de egy sajátos, dióízt is kap.)

*Görögszéna* (angolul fenugreek): kissé kesernyés, apró, lapos, szögletes, barna magocskák, főleg halételekhez ajánlott.

*Gyömbér*: természetesen a legjobb a friss gyömbérgyökér. Fagyasztva sokáig eláll, 3 - 4 cm-es darabokra vágva ajánlott befagyasztani. Ha csak port kapunk (messze van a friss gyömbértől), egy szeletet egy kávéskanál porral helyettesítsünk.

*Kari* - a mártások "gyűjtőneve".

*Karipor*: fűszerkeverék, más néven maszala. A készen vett karipor soha nem éri el a sajátkészítésű por zamatát. Kariport a délindiai ételekben használnak inkább. A garam maszala India más vidékein elterjedtebb.

*Délindiai karipor húshoz:*

5 evőkanál koriander  
1 kávéskanál édeskömény (ánizs)  
1/2 kávéskanál (római) kömény  
1/2 kávéskanál feketebors  
2 cm fahéjkéreg  
2 kardamon  
2 szegfűszeg  
16 szárított csili (törjük darabokra és pörköljük meg külön, amíg kissé megbarnul)

Pörköljük a fenti hozzávalókat a csili kivételével egy száraz (hogy oda ne égjen, ajánlatos pár csepp olajat önteni alá) teflonserpenyőben, amíg illatozni kezdenek. Miután kihűltek, tegyük hozzá a csilit és őröljük finom porrá a robotgéppel. Végül keverjük össze fél evőkanál kurkumával és tároljuk légmentesen elzárva.

*Délindiai halkari-por*

5 evőkanál koriander  
1 kávéskanál édeskömény  
1/2 kávéskanál (római) kömény  
1/2 kávéskanál feketebors  
16 szárított csili  
Elkészítése hasonló a fenti húskariéhoz.

*Kurma karipor*

3 evőkanál koriander  
1 kávéskanál kömény  
1 kávéskanál egész fehérbors  
2 db 2 cm-es fahéjkéreg  
2 kardamon  
2 szegfűszeg

Pörkölés és őrlés után keverjük hozzá 1 kávéskanál kurkumát.

*Sri Lankai karipor*

2 evőkanál koriander  
1 kávéskanál (római) kömény  
1/2 kávéskanál édeskömény  
1/4 kávéskanál görögszéna  
1/2 kávéskanál feketebors  
3 cm-es fahéjkéreg  
10 szárított csili

Pörkölés és őrlés után keverjük hozzá 1 kávéskanál kurkumát.

*Karilevél:* egy trópusi cserje fűszer illatú levele, a délindiai ételek fontos fűszere. Jól tárolható kiszáritva, mint a babérlevél.

*Kardamon:* Por vagy mag alakjában kapható. A kb. 1 cm-es mag tulajdonképpen egy tok, benne sok apró magocskával. Két ilyen tok egy negyed kávéskanál pornak felel meg. Állítólag elő egíti a fogyást és hólyagbántalom elleni gyógyszer.

*Kókuszreszelék (kopra):* nálunk inkább kapható, mint a friss kókuszdió. Használhatjuk kész ételek megszórására és kókusztej készítésére.

*Kókusztej:* nem a kókuszdióban lévő víz. A vizet általában kiöntik, de a fiatal kókuszdió levele finom, egészséges üdítőital. Kókuszdióból úgy készítik a tejet, hogy kikaparják a belét, vízbe áztatják és kinyomkodják. Az így nyert fehér folyadékot hívják tejnek. Ha nincs kókuszdiónk, a következő módon készíthetünk tejet: kb. 25 dkg reszeléket keverjük össze a turmixgépben 6 dl vízzel, majd szűrjük át muszlim kendőn. Ez az első tej. A megmaradt reszeléket öntsük fel megint vízzel, tegyük a turmixgépbe és szűrjük át megint. Ez lesz a második tej. – De manapság szinte mindenhol kapható konzervben, vagy por alakban. A por talán praktikusabb, mert annyit keverünk össze vízzel, amennyire szükségünk van. Kikapasztaljuk, hogy a megadott folyadékmennyiséghez mennyi port tegyünk, hogy nem sűrű, de tartalmaz kókusztejet keverjük.

*Koriander:* mag vagy por alakjában, sok kari fontos alapanyaga, talán India legelterjedtebb fűszere. A friss korianderlevél (cserépben nevelhető) felhasználása sokoldalú: díszítésre, salátában, csatniban, kariban. A nyári hónapokban magról nevelhetjük, két cserép sűrű növény elég egy télre. Szereti a forró napot, a hőséget.

*Köménymag:* mindig római kömény; nagyon elterjedt fűszer egészben vagy megőrölve. Kevésbé elterjedt a fekete kömény, ami a köménymaggal nem is áll rokonságban.

*Kurkuma:* vagy turmeric; sárgagyökér. A gyömbér családjába tartozó növény. A gumójából nyert port sáfrány helyett sárgításra használják, fanyar-keserű ízét sok kariban megtaláljuk. Újabban reuma elleni tablettát is készítenek belőle.

*Lencseliszt:* hindi neve "besan". Sokféle változata létezik. Ha készen nem kapunk, a következőképpen készíthetünk: pörköljük sárga felesborsót teflonedényben állandó kevergetés mellett. Miután kihűlt, őrljük meg a robotgéppel, amilyen finomra csak tudjuk. Szítaljuk át, jól lezárt edényben hetekig eláll.

*Mustármag:* két fajtája használatos, a sárga és a fekete. Ha lehet, szerezzük be mindkettőt, mert különböznek egymástól.

*Mustárolaj:* a mustármagból sajtolt olaj, sok recept ajánlja.

*Rizs:* Európában lehetetlenség azt a sokfajta rizst beszerezni, ami az indiai konyhához szükségeltetik. A rizst a következőképpen főzzük: ajánlatos többször jól átmosni, hogy a keményítőport eltávolítsuk, mert a rizsnek gurulni kell, nem szabad összetapadni. Tegyük egy akkora edénybe, hogy a rizs legalább 2 cm magasan fedje be az alját. Öntsünk rá annyi hideg vizet, hogy a víz 2 cm-rel a rizs fölött álljon. Forraljuk és főzzük, amíg a víz felszívódik és a gőz lyukakat vágott a rizs felszínén. Ekkor fedjük le az edényt jó szorosan és kis lángon főzzük még 10 percig. Soha nem szabad megkeverni. Ha a rizsszemek megduzzadtak, szárazak és nem tapadnak egymáshoz, akkor elkészült a rizs, ha nem, akkor főzzük még tovább. – Sokkal egyszerűbb, ha veszünk egy elektromos rizsfőzőt.

*Szerecsendió:* egészben vagy por alakban kapható. A diószerű termés zöld héját lehántva találjuk benne a magot. Ezt a "diót" fedi burokként a szerecsendióvirág.

*Szézámolaj:* Szerezzük be az ázsiai fajtát, azt ugyanis a pörkölt szézámagból préselik, innét a jellegzetes illata. A bioboltban árulnak nyers szézámolajat, a konyhában semmit nem ér.

*Tamarind:* a tamarindfa hüvelyes termése az ételek savanyítására szolgál és elősegíti az emésztést. A tamarindpépből egy evőkanálnyit egy csésze forró vízben áztassunk 15 percig, majd nyomkodjuk ki. A visszamaradt, kinyomkodott tamarindot eldobjuk, csak a vizet használjuk fel. Elkészített tamarindpürét is lehet kapni, de ha semmilyen tamarindunk nincs, akkor helyettesítsük két kanál citromlével vagy ecettel.



## SZÓMAGYARÁZAT

(hogy tudjuk, mit is főzzünk)

**BRIYANI:** Id pilau

**CSATNI:** a szószok és ízesítők kategóriájába tartozó sűrű mártás, zöldségből, gyümölcsből, amit lepényekhez, rizses ételekhez adnak. Kis mennyiségeket fogyasztanak belőle, (mint a mustárból) serkenti az étvágyat. Naponta frissen készítik el az aznapi adagot, de van eltett csatni is, ami a savanyúságokhoz áll közel. Általában elég csípős a sok csilitől, de "szelídebb" változata is elkészíthető. A hozzávalókat mozsárban törjük össze vagy a robotgéppel.

**FUGAT:** minden zöldségből elkészíthető ízletes köret, amit a rizsételekkel esznek. Hasonló a szambálhoz, de azzal ellentétben a zöldség mindig főtt. Mustár- vagy szézamolajjal készül és mindig van benne kókuszreszelék.

**JOGHURT:** hús- és zöldségételekhez keverik, a fűszeres menü végén az utolsó rizsfalatokhoz keverik, italokat készítenek belőle. Úgy készül, hogy fél liter tejet lassan felforrósítunk, majd amikor egyet forr, beledobunk egy nagy diónyi tamarindpépet. Lefedjük és melegen tartjuk 24 órán át. Akkor kivesszük a tamarindot, és összekeverjük fél liter friss meleg tejjel. Lefedve megint pihentetjük 24 órát. A tamarind helyett citromszeleteket is használhatunk. De megteszi a boltban kapható joghurt is.

**KEBAB:** a muszlim országok mindennapi húskétele. Több formában létezik, de minél keletebbre megyünk, annál csípősebb változatban. Indiában a következő változatai ismertek:

- a) nagyobb húsdarabokat főznek a marinádjukban
- b) kisebb darabokat nyársra húzva faszén fölött grilleznek
- c) darált húsból kis pogácsákat formálnak, ezeket vagy olajban kisütik, vagy nyársra húzva grillezik.

**KUFTA:** fűszerezett húsgolyócskák darálthúsból, pikáns mártásban, kariban megfőzve.

**KURMA:** muszlim (északi) eredetű étel, dús és laktató, de nem csípős. A húst legtöbbször joghurtos marinádban pácolják.

**MASZALA:** fűszerkeverék (egyik változata a garam maszala), amiből a karimártások készülnek.

**MOLI:** délindiai, sri lankai vagy maláj étel. Alapjában olyan, mint a kari, de mindig kókusztejjel készül. Tengeri állatok, húsok, vagy zöldségkeverékek főzhetők moliként.

**PAPADAM:** ropogós, kerek harapnivalók a rizs és köretei mellé. A lapos lepénykéék készítése kisipar, otthon nem készítik. A félkész papadamot megveszik és fogyasztás előtt olajban kisütik. Sütéskor az olajban szépen felemelkedik és kinyílik, mint egy virág. Csak frissen fogyasztható, a levegőn hamar megpuhul. Ha néhány óráig tárolni akarjuk, tegyük légmentesen lezárható edénybe. Tapadós lencsefajták finomra őrölt lisztjéből vagy garnélarák lisztjéből készül, sóval, felvert tojásfehérjével és vízzel. A csészealjnyira kinyújtott vékony korongokat a napon szárítják ki.

**PILAU (vagy BRIYANI):** muszlim étel, a Közel-Kelettől Távól-Keletig minden országnak és vidéknek megvan a maga specialitása. Nálunk rizseshús formában létezik. Semmilyen ünnepi menüből, a koronázástól az esküvőig, nem hiányozhat. Rizst, húst vagy szárnyashúst főznek együtt fűszerekkel giben vagy vajban. Az igazi pilaut csak a pilauszakácsok tudják megfelelő

módon elkészíteni, fontos, nagy eseményekre ők főznek. India mindennapjaiban csak a pilau gyenge utáztatát tálalják.

**SZAMBAL:** Talán a mi előételeinkhez lehet hasonlítani, de Indiában a főételek köreteként fogyasztják. Végtelen számú variációban kreálhatók. A szambálmártással bármit leönthetünk, nyers vagy főtt zöldséget, húst, halat.

**SZAMBÁR:** Dal vagy lencsemártás. Egy indiai étkezés sem nélkülözheti. Givel, szézám vagy mustárolajjal főzik, de bármilyen olaj megteszi.

**SAVANYÚSÁGOK:** Az eltett savanyúságok csípősek, sósak és édesek, csak nagyon kis mennyiség fogyasztható belőlük. Gyümölcsből és zöldségből készülnek ecettel és olajjal.

**VINDALU:** a kari egy változata, Délindióban nagyon kedvelik. Különösen alkalmas a zsírosabb húsok, mint sertés, liba, kacsza készítésére. Sok csilit és ecetet használnak hozzá.

**FIGYELEM!**

**ZÖLD CSILI:** a receptek 3, 4 csilit említenek, de a mi hegyespaprikánk kb. 3-4 keleti csilinek felel meg, tehát ne használjunk túl sokat!

## SAVANYÚSÁGOK

### *Fűszeres ecet*

1 liter ecet  
2 dkg fahéjkéreg  
2 dkg szegfűszeg  
2 dkg egész fehérbors  
2 dkg magyarbors  
1 darab gyömbérgyökér mozsárban megtörve

A fűszereket hagyjuk az ecetben állni 1 hónapig, időnként rázzuk meg.

Gyorsabb módszer: tegyük a fűszereket és ecetet egy tálba, állítsuk egy fazék vízbe és a vizet forraljuk fel. Ezután vegyük el a tűzről és hagyjuk 2 óráig a forró vízben állni. Használat előtt szűrjük át az ecetet.

*Savanyúságok készítése:* A megmosott zöldséget/gyümölcsöt vágjuk fel a recept szerint. Sózzuk be, hogy a felesleges vizet eltávolítsuk belőle, mert különben az ecet felhígul. 1-2 napig hagyjuk a sóban, majd mossuk át és szárítsuk le alaposan. Tegyük tiszta száraz üvegbe, úgy hogy a tetején kb. 3 cm szabadon maradjon. Öntsük rá a fűszerezett ecetet, hogy kb. 1/2 cm-rel ellepje. Kössük le celofánnal és tegyük a kamrába legalább 1 hónapra használat előtt.

## CSATNIK

### *Citromcsatni*

1 evőkanál olaj  
5 db kockákra vágott citrom (héjával)

Pirítsunk meg száraz serpenyőben és őröljük meg:

5 apróra vágott szárított csilit  
2 kávéskanál koriandermagot  
1/2 kávéskanál köménymagot

Keverjük össze a következő hozzávalókkal:

1 evőkanál víz  
1/2 kávéskanál kurkumapor  
10 karilevél (ha van)  
1 kávéskanál mustármag

5 gerezd félbevágott fokhagyma  
1 púpozott kávéskanál mozsárban tört gyömbér  
1 kávéskanál só  
1 kávéskanál cukor  
1 evőkanál ecet

Forró olajban süssük át a fűszereket, amíg illatozni kezdenek. Akkor tegyük bele a fokhagymát, gyömbért, cukrot sőt és ecetet. Amikor felforr, adjuk hozzá a citromot és főzzük, amíg besűrűsödik.

### *Őszibarackcsatni* (1 literhez)

1 kg majdnem érett őszibarack  
50 dkg barnacukor  
3 dl fehéracet – óvatosan, utána lehet még tölteni, de lehet, nem kell ennyi ecet  
25 dkg mag nélküli mazsola  
3 dkg piros csili kimagozva, apróra vágva  
1 kávéskanál összetört gyömbér

1. Blansírozzuk a barackot nagyon forró vízben 1 percre, majd nyúzzuk le, vágjuk ketté és távolítsuk el a magot.
2. Forraljuk fel a fele ecetet a cukorral.
3. Adjuk hozzá a barackot és pároljuk, amíg megpuhul.
4. Keverjük hozzá a mazsolát, csilit, gyömbért és a maradék ecetet (ha kell!) és pároljuk fedő nélkül, amíg a keverék összeesik és besűrűsödik.
5. Miután kihűlt, töltsük tiszta üvegekbe.

### *Paradicsomcsatni* (1,2 dl-hez)

3 durván összevágott paradicsom  
4 friss zöld hegyespaprika kimagozva, apróra vágva  
1 összezúzott fokhagymagerezd  
1/2 kávéskanál cukor  
1 vékony szelet gyömbér, összetörve  
1 kis hagyma, összetörve  
3 evőkanál fehéracet

1. Minden hozzávalót daráljunk a robotgépben, amíg finom keveréket kapunk.
2. Forraljuk fel, majd alacsony hőfokon pároljuk, amíg besűrűsödik.

3. Kihűlés után töltsük üvegbe.

#### Paradicsomcsatni (másik fajta, nagy mennyiség)

3 kg érett paradicsom  
20 dkg hagyma  
4 kávéskanál magyarbors  
1 kávéskanál csípős pirospaprika  
1 evőkanál só  
2,5 dl ecet  
35 dkg barnacukor

1. Hámozzuk meg és vágjuk négyfelé a paradicsomot. Vágjuk apróra a hagymát és tegyük egy nagy lábasban a tűzhelyre.
2. Tegyük hozzá a gézbe kötött magyarborsot, a paprikát és a sót. Lassan főzzük, amíg a paradicsom szétesik.
3. Adjuk hozzá a többi hozzávalót és főzzük, amíg besűrűsödik.
4. Kihűlés után tegyük üvegekbe.

#### Peperonicsatni zöldparadicsommal (1 literhez)

50 dkg zöld peperoni  
50 dkg zöldparadicsom  
8 hagyma  
mindhárom egyformán felszeletelve  
12.5 dkg só  
60 dkg barnacukor  
8,75 dl fehéracet (óvatosan!)  
2 evőkanál szegfűszegpor  
2 evőkanál fahéjpor

1. Keverjük össze a peperonit, paradicsomot és hagymát, sózzuk be és nyomjuk le valami súllyal. 8 óra múlva jól csöpögtessük le.
2. Főzzük fel a cukorral, ecettel és fűszerekkel, majd pároljuk nagyon lassan 2 órán keresztül.
3. Kihűlés után töltsük üvegekbe.

#### Almacsatni

50 dkg zöld alma meghámozva és felszeletelve  
1,5 dl fehéracet  
12 dkg apróra vágott hagyma  
1/2 kávéskanál só  
2 cm fahéjkéreg  
1 csillagánizs  
2 szegfűszeg  
200 dkg barnacukor

1. A cukor kivételével mindent főzzünk együtt, amíg az alma megpuhul.

2. Tegyük hozzá a cukrot és főzzük, amíg besűrűsödik.
3. Kihűlés után töltsük üvegekbe, húshoz és karikhoz adjuk.

### **FRISS CSATNIK** (azonnali fogyasztásra)

Borsmenta-csatni joghurtban  
(5 dl-hez)

2 evőkanál kókuszreszelék  
2 evőkanál forró tej  
1/4 csésze apróra vágott borsmentalevél  
1 finomra vágott hagyma  
1/2 zöld hegyespaprika apróra vágva  
2,5 dl natúrjoghurt

1. Áztassuk a kókuszreszeléket 30 percre a tejbe.
2. Alaposan keverjük el a többi hozzávalóval

Borsmenta-csatni  
(1,2 dlhez)

1 púpozott evőkanál tamarind magok és szálak nélkül, péppé keverve  
1 marék friss borsmentalevél apróra vágva  
4-6 száraz vagy friss piros csili, apróra vágva  
2 összezúzott gerezd fokhagyma  
néhány csepp ecet

A hozzávalókat törjük és dolgozzuk össze péppé mozsárban vagy robotgéppel.

Kókuszcsatni  
(1,2 dl-hez)

3 evőkanál kókuszreszelék  
6 szelet friss gyömbér összetörve  
3-4 száraz vagy friss piros csili, apróra vágva  
1 összezúzott gerezd fokhagyma  
citromlé ízlés szerint

A hozzávalókat törjük és dolgozzuk össze péppé mozsárban vagy robotgéppel.

## Friss paradicsomcsatni (3 dl-hez)

40 dkg érett paradicsom apróra vágva  
1/4 l maláta- vagy borecet  
15 dkg finomra vágott hagyma  
3 cm fahéjkéreg  
1 evőkanál só  
25 dkg barnacukor 1 evőkanál vízzel elkeverve  
2 evőkanál finomra vágott gyömbér  
1 evőkanál összezúzott fokhagyma  
6 szegfűszeg  
1/2 kávéskanál friss pirospaprika apróra vágva  
3 evőkanál korianderlevél, ha nincs, petrezselyemlevél  
3 evőkanál mustárolaj (ha nincs, egyéb olaj)  
2 evőkanál mustármag

1. A paradicsomot, ecetet, hagymát, fahéjat és sót közepes tűznél forraljuk fel.
2. Adjuk hozzá a cukrot, gyömbért, fokhagymát, szegfűszeget, csilit és a levelet. 5 percig kevergessük közepes tűznél.
3. Külön serpenyőben forrósítsuk fel a mustárolajat, amig füstölni kezd, akkor dobjuk bele a mustármagot. Mikor pattogni kezd, öntsük a paradicsomra. Sűrű keverés mellett főzzük 8-10 percig, amig kezd sűrűsödni.
4. Szobahőmérsékleten hagyjuk kihűlni tálalás előtt. Jól lezárt üvegben a hűtőszekrényben 3-4 hétig is eláll.

## **SZAMBÁLOK** (Salátának vagy előételnek)

### Szambál öntet

1 nagy hagyma  
1 gerezd fokhagyma  
2 zöld hegyespaprika  
finomra törve.  
1/2 kávéskanál összetört gyömbér  
1/2 kávéskanál római köménypor  
1 kávéskanál kurkuma  
1 csipetnyi pirospaprika

Egy kis giben vagy olajban addig süssük, amig a hagyma megpuhul, de ne barnuljon meg.

### Szambál mártás

2,5 dl kókusztej  
1 kis hagyma apróra vágva  
1 gerezd összezúzott fokhagyma  
1/4 kávéskanál csilipor

Jól keverjük össze.

Önthetjük kockára vágott almára, főtt krumplira, felkarikázott banánra, vagy kedvünk szerint akármilyen gyümölcsre, nyers vagy főtt zöldségre.

#### Padlizsán szambál

25 dkg padlizsán  
4 zöld hegyespaprika  
4 kávéskanál ecet  
2 kis hagyma  
1 kávéskanál só  
1/2 kávéskanál mustármagpor  
1/4 kávéskanál kurkuma

1. A hosszú padlizsánt vágjuk karikákra, a gömbölyűt egyforma darabokra. Dörzsöljük be a kurkumával és süssük ropogósra.
2. Mozsárban törjük össze a hagymát és a paprikát, majd jól keverjük össze a többi hozzávalóval.
3. Keverjük a sült padlizsánhoz.

#### Sárgarépa szambál

3 répa  
1 hagyma  
4 zöld hegyespaprika  
3 evőkanál kókuszreszelék  
1 kávéskanál só  
1/2 kávéskanál bors  
1/2 kávéskanál citromlé

1. Reszeljük meg a répát. Törjük finomra a hagymát és a paprikát.
2. A többi hozzávalót jól keverjük el a kókusszal, majd keverjük hozzá a répát, hagymát és paprikát.

#### Tojásszambál

8 főtt tojás félbevágva  
6 paradicsom  
1 citrom leve  
3 kávéskanál só  
2 zöld hegyespaprika  
2 hagyma

1. Vágjuk apróra a hagymát, paradicsomot, paprikát.
2. A citromlét és sót szórjuk a hagymára és hagyjuk 20 percig állni.
3. Keverjük hozzá a csilit. A paradicsomot csak tálalás előtt adjuk hozzá.
4. A tojást rendezzük el a zöldségeken, a fennmaradó lével pedig öntsük le.

## Rákszambál

25 dkg főtt aprórák (garnélarák)  
1 adag szambál öntet  
2 evőkanál kókuszreszelék  
1 evőkanál citromlé

A hozzávalókat jól keverjük el. Díszíthetjük főtt tojással és tálalhatjuk hidegen vagy melegen.

## ELŐÉTELEK, HARAPNIVALÓK

### Mogyorós karfiolgolyók

50 dkg karfiol virágjaira szétszedve  
10 dkg sósmogyoró durván összevágva  
3 csésze olaj a kisütéshez

Tésztához:

20 dkg liszt  
4 dl jéghideg víz (ha túl sűrű a tészta, még több víz)  
1 kávéskanál csilipor  
1/2 kávéskanál kurkuma  
1 kávéskanál köménymagpor  
egy csipet őröltbors  
só  
2 evőkanál apróra vágott hagyma  
2 evőkanál olaj

1. Keverjük jól össze a tészta nyersanyagait, amíg sima lesz a keverék. Akkor adjuk hozzá az olajat és a mogyorót.
2. Forrósítsuk fel az olajat, mártsuk a karfiolvirágokat egyenként a tésztába, hogy mindenhol érje őket és süssük ki annyi olajban aranybarnára, hogy teljesen elmerüljenek benne. Egyszerre ne tegyünk túl sokat az olajba és gyakran forgassuk meg.
3. Jól lecsöpögtetve, forrón tálaljuk csatnival, savanyúsággal.

Brokkoliból is elkészíthető

### Pakora (bundás zöldség)

1 db krumpli  
1 db padlizsán  
1 nagy hagyma  
2 csésze besan (lencseliszt)  
1 kávéskanál só  
1 kávéskanál csilipor  
1/2 kávéskanál szódabikarbóna

1. Vágjuk félbe a krumplit, majd szeleteljük 1/2 cm-s szeletekre. A padlizsánt hámozás nélkül vágjuk ugyanekkora darabokra. A hagymát szintén ilyen méretre vágjuk.



2. Keverjük össze a többi hozzávalót annyi vízzel, hogy sűrű tésztát nyerjünk.
3. Egyenként mártogassuk ebbe a zöldségdarabokat és süssük 2-3 percig. Csöpögtessük le és tegyük félre. Közvetlenül tálalás előtt süssük át mégegyszer, míg aranybarna lesz. Forrón tálaljuk, adhatunk mellé csatnit, szambált.

### Banán-krumpligolyó

15 dkg összetört főtt krumpli  
35 dkg banán, puhára párolva  
1 kávéskanál karipor  
1 kávéskanál koriandermag, megpörkölve és porrá törve  
1/4 kávéskanál garam maszala  
1/2 kávéskanál só  
2 cm finomra tört gyömbér  
1 púpozott evőkanál korianderlevél (vagy petrezselyemlevél)  
2 zöld hegyespaprika kimagozva és apróra vágva  
1 púpozott evőkanál kukoricaliszt  
10 dkg finomtészta apróra törve  
olaj a kisütéshez

1. Törjük össze a párolt banánt és keverjük hozzá minden nyersanyagot az olaj és finomtészta kivételével. Formáljunk belőle zölddiónyi golyócskákat és forgassuk meg a tésztában.
2. Annyi forró olajban, hogy ellepje, süssük aranybarnára.

Ha nincs banán, vegyünk 50 dkg krumplit.

### Szamóza (zöldséggel vagy hússal töltött táskák)

Tésztához:  
10 dkg gi vagy vaj  
25 dkg liszt  
1/2 kávéskanál carom-mag, ha van (esetleg római köménymag)  
1/2 kávéskanál só  
víz  
olaj a kisütéshez

Zöldségtöltelékhez:  
3 evőkanál olaj  
1/2 kávéskanál római köménymag  
25 dkg főtt krumpli apróra vágva  
5 dkg főtt zöldborsó  
1/2 kávéskanál só  
1 kávéskanál korianderpor  
1/2 kávéskanál kurkuma  
1/2 - 1 kávéskanál csilipor  
1 zöld hegyespaprika kimagozva és apróra vágva  
1 kávéskanál mangópor, ha van

1. Keverjük a zsiradékot a lisztbe, adjuk hozzá a magokat és a sót, majd keverjük hozzá annyi vizet, hogy kemény, de kezelhető tésztát kapjunk. Nedves ruha alatt hagyjuk 30 percig állni.
2. Közben elkészítjük a töltelék: A forró olajba dobáljuk a kömánymagot, amikor pattogni kezd, tegyük hozzá a többi nyersanyagot és pároljuk 1 percig.
3. Nyújtsuk ki a tésztát és vágjuk 8 cm átmérőjű körökre. Vágjuk ketté. Minden félkörre tegyünk 1 kanál kihűlt töltelék, hajtsuk össze és a széléit jól nyomkodjuk össze.
4. Annyi olajban, hogy ellepje süssük aranybarnára.

#### Hústöltelék:

- 1 finomra vágott hagyma
- 2 gerezd összezúzott fokhagyma
- 3 dkg gi
- 35 dkg darálthús
- 2 kávéskanál korianderpor
- 1/2 kávéskanál összetört gyömbér
- 1/2 kávéskanál csilipor
- 1 kávéskanál garam maszala

1. A giben pároljuk puhára a hagymát és fokhagymát.
2. Tegyük hozzá a húst, koriandert, gyömbért, csilit és garam maszalat. Addig pároljuk, amíg a hús megsül (kd. 10 perc).

#### Vadé

- 50 dkg rizs
- 25 dkg urad dal (ha nem kapunk indiai dalt, sárgaborsó)
- 4 evőkanál joghurt
- 2 1/2 evőkanál olaj
- 1 kávéskanál sütőpor
- 1 kávéskanál só
- 1 evőkanál olaj
- 1 kávéskanál mustármag
- 1 evőkanál channa dal vagy Bengal dal (sárgaborsó)
- 2-3 szárított csili 2,5 cm-es darabokra vágva
- 8-10 szem durvára tört kesudió (vagy nyers földimogyoró)
- 10 karilevél
- olaj a sütéshez

1. Éjszakára áztassunk be 40 dkg rizst és a dalt. A maradék 10 dkg rizst csak 30 percre áztassunk be, majd tegyük száradni egy konyharuhára 1,5 óráig. Daráljuk le durvára a robotgéppel.
2. Daráljuk le a beáztatott rizst annyi vízzel, hogy sűrű pépet kapjunk. Ugyanígy külön a dalt is. Most a két rizst és dalt keverjük össze, adjuk hozzá a 2 1/2 kanál olajat, sütőport és sót.
3. Az 1 kanál olajban süssük át a mustármagot és a többi hozzávalót addig, amíg a mag pattogni kezd. Keverjük a tésztához.
4. Formáljunk vizes kézzel vagdalthús nagyságú lapos pogácsákat, közepébe ujjunkkal fúrjunk lyukat, hogy jól átsüljön. Süssük annyi olajban, hogy ellepje kb. 5 percig.

## Maszala vadé

40 dkg dal (bagolyborsó vagy sárgaborsó)

2 nagy hagyma apróra vágva

3-4 csili apróra vágva

1 kávéskanál húshoz való karipor

1/2 kávéskanál garam maszala

2 tojás villával felverve

2 evőkanál liszt

1 kávéskanál só

10 karilevél

1. Éjszakára áztassuk be a dalt. Reggel daráljuk nagyon durvára.
2. A liszt kivételével keverjük hozzá az összes hozzávalót és pihentessük fél órát.
3. Lisztes kézzel formáljunk vagdalthús nagyságú lapos pogácsákat belőle, hempergessük meg a lisztben és süssük ki annyi olajban, amennyi ellepi.

## KENYÉRFÉLÉK - LEPÉNYEK

### Doszé

3 csésze rizs

1 csésze urad dal (ha nincs, sárgaborsó)

1 kávéskanál só

1 félbevágott hagyma

3 evőkanál olaj

1. Külön edényben áztassuk be a rizst és a dalt éjszakára. Őröljük meg reggel mindkettőt külön. Ha túl sűrű lenne a pép, adjunk hozzá egy kevés vizet.
2. Keverjük össze és hagyjuk szobahőmérsékleten 24 óráig erjedni. Ha nem akarjuk azonnal felhasználni, még eláll 24 óráig a hűtőszekrényben.
3. Felhasználás előtt jól keverjük át, sózzuk meg és esetleg hígítsuk fel vízzel, úgy, hogy palacsintatészta sűrűségű legyen. Melegítsünk fel egy teflonos serpenyőt vagy egy nagy öntöttvas korongot és dörzsöljük be a hagymával. Öntsünk rá egy kevéske olajat és terítsünk szét egy merőkanál tésztát rajta a merőkanál aljával, kb. 12-15 cm átmérőjűre. 2-3 perc alatt az alja megsül, a teteje pedig kezd szilárdulni. Ebben az állapotban is fogyasztható, de aki akarja, megfordíthatja és megsütheti a másik felét is.
4. Hajtsuk négyfelé és tálaljuk lencsemártással, kókuszcsatnival, karival.

Az erjedés fokától függően íze kissé savanykás. Néhány kísérlet után kitapasztaljuk, milyen savanyúan szeretjük.

Igen ízletes, ha a következő töltelékkel tekerjük bele. A töltött doszé neve:

### Maszala doszé

Töltelék:

3 dkg gi

1 közepes, finomra vágott hagyma

25 dkg kockára vágott főtt krumpoli

1/4 kávéskanál kurkuma

1/4 kávéskanál csilipor

1. Süssük át a forró olajban a mustármagot 1 percig, majd adjuk hozzá a hagymát és pároljuk puhára.
3. Keverjük hozzá a krumplit, csilit, kurkumát és kevergessük 2 percig, amíg elég száraz lesz.
4. Töltsük meg vele a doszét, mint egy palacsintát.

### Roti csanáj

60 dkg búzaliszt  
1 kávéskanál só  
1 csésze meleg víz vagy tej  
1/2 csésze gi vagy margarin  
1 tojás  
1 kávéskanál cukor

1. Jól dagasszuk össze a tésztát a fenti hozzávalókból. Legalább 2-3 órát álljon, de akár egész éjszakára is hagyhatjuk a hűtőszekrényben.
2. Osszuk 8-10 részre, formáljunk belőlük kis labdákat. Egyenként nyújtsuk ki és tegyük a közepébe fél kávéskanál git. Tekerjük fel és tekerjük össze spirál formában, a végét nyomjuk a közepébe. Miután mind elkészült, újra nyújtsuk ki amennyire csak lehet (nyúlik, mint a rétestészta, húzhatjuk is), majd újra tekerjük fel spirálba.
3. Újra nyújtsuk ki lisztezett deszkán, de óvatosan, hogy ne nyomjunk ki minden levegőt a tésztából, kb. 20 cm átmérőjű palacsintára. Öntöttvas korongon vagy teflon serpenyőben, közepesen forró lángon süssük ki, kevéske givel bekenve mindkét felét.

Dalba, kariba mártogatva fogyasztják.

Kedvelt változata a

Tojásos roti

Az utolsó összehajtás előtt üssünk bele egy tojást, esetleg hagymaszeletkéket is és süssük meg, mint a közönséges rotit.

A roti csanáj tulajdonképpen nem indiai eredetű étel, hanem maláj, de Malajziában annyira elterjedt, hogy indiai étterem elképzelhetetlen nélküle, így valamiképpen az indiai konyhához tartozik.

A doszék és rotik annyira népszerűek, minden malajziai fogyasztja reggelire, tízóráira vagy délután.

A többi kenyérfélét inkább vacsorához készítik.

Csapati  
(6-8 darabhoz)

35 dkg teljes kiőrlésű liszt  
1 evőkanál gi  
2,5 dl langyos víz ill. amennyit felvesz, ne legyen túl sok

1. Keverjük el a lisztet a givel, majd adjuk hozzá a vizet és dagasszuk 10-15 percig, amíg elég rugalmas a tészta. Pihentessük letakarva 1 órát.
3. Tépjük le egy nagy zöldbírónyi darabot és nyújtsuk ki lisztes deszkán jó vékonyra.
4. A legjobb teflonos serpenyőben sütni, mert a csapati ne legyen zsíros. Ha másként nem megy, nagyon kevés olajjal süssük át mindkét felét kb. 1 percig.

Rizs helyett fogyasztják karikkal, csatnikkal.

Puri – olyan, mint a csapati, de olajban sütjük ki.  
(12 darabhoz)

25 dkg teljes kiőrlésű liszt  
12 dkg gi (esetleg olaj)  
hideg víz

1. A liszthez öntsünk annyi vizet, hogy puha, kezelhető tésztát nyerjünk. Addig dagasszuk, amíg puha lesz. Takarjuk le nedves ruhával és pihentessük egy órát, majd újra dagasszuk, amíg nem ragad a kezünkhöz.
2. Tépjük le tojásnyi darabokat, nyújtsuk lisztezett deszkán csészealjnyi nagyságúra.
3. Forrósítsuk fel a git egy mély serpenyőben (wok a legalkalmasabb) és egyenként süssük meg benne a purit. Finoman nyomjuk a gibe (olajba), amíg felemelkedik. Fordítsuk meg és a másik felét is süssük aranybarnára.

Rizs helyett fogyasztják, mint a csapatit.

Naan  
(10 darabhoz)

1 1/4 kávéskanál szárazélesztő  
2,5 dl langyos víz  
3 kávéskanál cukor  
2 evőkanál joghurt  
1/4 csésze olvasztott gi  
1 kávéskanál só  
50 dkg fehér liszt  
még valamennyi olvasztott gi

Ízlésünk szerint:

2 1/2 evőkanál római köménymag  
fokhagyma

1. Az élesztőt áztassuk a fele vízbe, tegyük bele a cukrot és kelesszük 10 percig.
2. Ehhez keverjük a joghurtot, a maradék vizet, az olvasztott git és sót. Lassan gyúrjuk bele a lisztet, amíg kemény tésztát nyerünk. Ezt dagasszuk 15 percig, úgy, hogy többször kinyújtjuk és összehajtjuk.
3. Melegítsünk fel egy kétszer akkora tálat, mint a tészta. Zsírozzuk ki olvasztott givel, és fedjük be vele a tésztát.
4. Amikor duplájára kelt, osszuk 10 részre. Ezekből formáljunk először kis labdát, majd tányér nagyságú korongokat úgy, hogy a közepe vékonyabb legyen, mint a széle. Kenjük be olvasztott givel, és ha szeretjük a köménymagot, szórjuk meg vele.
5. 230 fokra előmelegített sütőben süssük a rácson 10 percig, vagy amíg megsül.

Aki szereti a fokhagymát, bedörzsölheti vele a forró naant.

A tanduri húsok jellegzetes kísérője rizs helyett, eredetileg a tanduri sütőben készül.

## LEVESEK

A levesek, ellentétben a mi szokásainkkal nem túl népszerűek az indiai konyhán. Viszont délindiai hagyomány, hogy amikor szárazabb ételek szerepelnek a menün, adnak a végén "borsos vizet", egy csípős, markáns, jól megfűszerezett lét. Ebből alakult ki az angolok hatása alatt a "mulligatawni leves", ami a tamil "mulugu tani", borsos víz elferdítése. Most már indiaszerte elterjedt étel.

Egyszerű borsosleves, raszam, ahogy délen nevezik

1 evőkanál tamarindpép  
1 gerezd fokhagyma  
1/2 kávéskanál őrölt feketebors  
1 kávéskanál köménymagpor  
1 liter hideg víz  
2 kávéskanál só  
2 evőkanál összevágott friss korianderlevél  
1 paradicsom négyfelé vágva  
2 kávéskanál olaj  
1 kávéskanál fekete mustármag  
8 karilevél

1. Áztassuk vízbe a tamarindot és nyomkodjuk ki.  
2. Az olaj, mustármag és karilevél kivételével mindent forraljunk a vízben, majd forrás után pároljuk 10 percig.  
3. Külön serpenyőben forrósítsuk meg az olajat és pirítsuk meg a mustármagot és karilevelet. Öntsük a kész levesbe és forraljuk 1-2 percig.

Angolos mulligatawni leves

2 evőkanál olaj  
1 kávéskanál összetört gyömbér  
1 kávéskanál összetört fokhagyma  
1 feldarabolt nagy hagyma  
2 evőkanál lencseliszt  
1 púpozott evőkanál karipor  
1/4 kávéskanál kurkuma  
2 közepes paradicsom  
1 babérlevél  
1 kávéskanál durvára darált feketebors  
3 csésze csirkeleves  
20 dkg főtt csirkehús apróra vágva

1. Forró olajban pároljuk 2 percig a gyömbért és fokhagymát, majd a hagymát, amíg üveges lesz.

2. Mindent tegyünk hozzá a hús kivételével és pároljuk 45 percig. Akkor daráljuk át a robotgéppel és szűrjük le. Tegyük bele a húsdarabkákat és citromkarikákkal és sült hagymakarikákkal díszítve tálaljuk.

## SALÁTÁK

### Joghurtos uborkasaláta

1 nagy uborka keresztben félbevágva és felszeletelve  
4 zöld és  
2 piros csili karikára vágva  
2 kis hagyma  
2 paradicsom  
kis kockákra vágva  
Fentieket keverjük össze egy tálban.

1 evőkanál olaj  
5 evőkanál joghurt  
1 kávéskanál só  
1 kávéskanál mustármag  
10 karilevél  
1 kis hagyma finomra vágva

1. A forró olajba dobáljuk bele a mustármagot, karilevelet és a kis hagymát. Mikor a hagyma megbarnult, öntsük bele a joghurtot.
2. Sózzuk meg és állandó keverés mellett forraljuk fel.
3. Hűtsük le és öntsük az uborkára.

### Banánsaláta

5 dl joghurt  
1 kávéskanál garam maszala  
2 zöld csili apróra vágva  
3 banán apróra vágva  
2 kávéskanál gi  
1 kávéskanál mustármag  
Koriander- vagy petrezselyemlevél díszítésnek

1. Keverjük össze a joghurtot, garam maszalat, csilit és banánt.
2. Süssük a mustármagot a giben, amíg pattogni kezd (kb. 2 perc).
3. Öntsük a banánkeverékhez és díszítsük a levéllel.

### Egyszerű banánsaláta

Felszeletelt banánra csepegtessünk citromlét és szórjuk meg kókuszreszelékkel.

## SZÁRNYASOK

### Csirkekari

- 1 közepes csirke, felvágva, mint a paprikás csirkéhez
- egy csésze olaj
- só
- 3 paradicsom feldarabolva
- 3 krumplic négyfelé vágva
- 2 nagy hagyma
- 2 csésze kókusztej
- 2 csésze hígabb kókusztej, vagy 3 csésze sűrű
- 1/2 csésze darált kesudió – vagy nyers földimogyoró
- A
- 2,5 cm fahéjkéreg
- 2 szegfűszeg
- 3 kardamon
- 6 szem feketebors
- B
- 5 cm gyömbér
- 1 fej fokhagyma
- C
- 6 szárított csili
- 1 kávéskanál kurkuma
- 2 kávéskanál ánizsmag

1. A, B és C hozzávalókat külön külön megdaráljuk a robotgéppel, vagy finomra törjük a mozsárban.
  2. A hagymát süssük aranyszínűre az olajban.
  3. Adjuk hozzá a paradicsomot és süssük néhány percig együtt.
  4. Tegyük hozzá az A fűszereket és süssük tovább néhány percig.
  5. Még két percig a B fűszerekkel.
  6. Végül a C fűszerekkel.
  7. Tegyük bele a csirkét és jól süssük át, amíg az olaj elválik.
  8. Öntsük hozzá a fele kókusztejet és adjuk hozzá a krumplic. Pároljuk, amíg a csirke megpuhul.
  9. Ekkor öntsük bele a maradék kókusztejet és a kesudiót.
- Forrón tálaljuk.

### Száraz csirkekari

- 1 nagy csirke feldarabolva, mint a paprikáscsirkéhez
- 3-4 nagy hagyma, finomra vágva
- 2,5 cm gyömbér, finomra vágva
- 2-3 kávéskanál csilipor (pirospaprika)
- 2 cm fahéjkéreg
- 2 szál újhagyma
- 5 evőkanál olaj
- só
- 1 citrom leve



1. Forrósítsuk fel az olajat, amikor füstöl, dobáljuk bele a fahéjat, gyömbért, a hagyma felét és süssük aranszinűre.
2. Adjuk hozzá a csirkét és a sót, jól keverjük át.
3. Szórjuk rá a csiliport és süssük át nagy lángon, jól összekeverve. Fedjük be és pároljuk közepes lángon, amíg a csirke megpuhul.
4. Öntsük rá a citromlevet (vagy 1 kanál ecetet), szórjuk rá az apróra vágott újhagymát, jól keverjük el és tálaljuk.

#### Csirke perattal

1 közepes csirke feldarabolva, mint a paprikáscsirkéhez  
 3 nagy vöröshagyma  
 2,5 cm gyömbér  
 5 cm fahéjkéreg  
 1 csillagánizs  
 korianderlevél (vagy petrezselyem)  
 10 karilevél

#### Száraz fűszerek:

5 dkg szárított csili  
 2,5 dkg koriandermag  
 1 evőkanál ánizsmag  
 2,5 cm fahéjkéreg  
 15 db kardamonmag  
 5 db szegfűszeg  
 3 csillagánizs  
 olaj

1. Lassú tűzön süssük át a csilit, majd adjuk hozzá az összes száraz fűszert és süssük, amíg illatozni kezdenek. Akkor daráljuk le a robotgéppel.
2. Ezzel a fűszerkeverékkel és sóval marináljuk a csirkedarabokat 1 órán át.
3. Dobjuk forró olajba a fahéjat és csillagánizst. Miután kicsit megpörkölt, adjuk hozzá a hagymát és a gyömbért (összetörve) és a karilevelet.
4. Tegyük hozzá a csirkét és 2,5 dl vizet. Forraljuk fel, majd lassú tűzön pároljuk, amíg a hús megpuhul.

#### Tikka csirke (faszén felett a grillen sítve)

1 nagy csirke feldarabolva, vagy csirkecombok

#### Marinádhoz:

4 gerezd fokhagyma összetörve  
 2 cm gyömbér összetörve  
 1 piros csili összetörve  
 1 kávéskanál só  
 1/2 csésze joghurt  
 2 evőkanál paradicsomszósz  
 fél citrom leve  
 1 evőkanál olaj  
 egy csipet szerecsendió

Mártáshoz:

4 kardamontok – a magokat vegyük ki és daráljuk meg  
1 kávéskanál őrölt feketebors  
2 evőkanál olaj  
fél citrom leve

1. Jól keverjük össze a marinádot és pácoljuk benne a csirkét 5 órán át.
2. Grillezzük faszén fölött, közben kenegessük a maradék marináddal, amíg elfogy.
3. Keverjük össze a mártást és kenjük be vele a csirkedarabokat tálalás előtt.

Tanduri csirke

8 csirkecomb lenyúzva  
1 nagy hagyma összetörve  
4 gerezd fokhagyma összetörve  
1/2 kávéskanál gyömbér összetörve  
1 kávéskanál korianderpor  
1/2 kávéskanál római köménymagpor  
2 kávéskanál kurkuma  
1/2 kávéskanál csilipor  
1/2 csésze natúrjoghurt  
1 evőkanál fehérecet  
1 evőkanál Worcestershire szósz, ha van  
4 evőkanál citromlé  
1 kávéskanál garam maszala

1. A csirkecombokat nyúzzuk meg és vágjuk be 3-4 helyen.
2. A hozzávalókat 2 kanál citromlé és a garam maszala kivételével őröljük finommá a robotgéppel. Marináljuk vele a csirkét legalább 6 órán keresztül.
3. Tegyük egy rácsot a tepsire és rendezzük el rajta a csirkét és süssük kb. 45 percig közepesen forró sütőben (vagy a szabadban grillen)
4. Tálalás előtt szórjuk meg a garam maszálával és a citromlével.

Hagyományos módon naant fogyasztanak hozzá, de rizzsel is adhatjuk.

Rizzsel töltött tanduri csirke

2 kg-s csirke megnyúzva  
1 kávéskanál bors  
1 evőkanál citromlé  
só  
1 evőkanál olvasztott gi vagy vaj

Marinádhoz:

5 evőkanál joghurt  
1 kávéskanál fokhagyma összetörve  
1 kávéskanál gyömbér összetörve  
1 kávéskanál csilipor  
1 kávéskanál korianderpor  
2 kávéskanál köménymagpor  
1 kávéskanál citromlé

só

1. Vagdadjuk be a lenyúzott csirkét több helyen és dörzsöljük be sóval, borssal, citromlével és a vajjal.
2. A marinád hozzávalóit keverjük össze a robotgépben és marináljuk a csirkét legalább 12 óráig.
3. megsüthetjük az alábbi pulaut rizzsel töltve, vagy töltetlenül közepesen forró sütőben, többször megforgatva.

Pulau rizs (tálalhatjuk külön is és más ételekhez is)

3 evőkanál gi vagy vaj  
3 szegfűszeg  
4 cm fahéjkéreg  
1 apróra vágott hagyma  
1 kávéskanál gyömbér összetörve  
1 kávéskanál fokhagyma összetörve  
2 csésze Basmati rizs  
1 kávéskanál garam maszala  
3 csésze víz, de jobb a csirkeleves  
10 dkg mirelit borsó- és répakeverék  
5 dkg kesudió  
só

1. Nagy lábasban melegítsük fel a vajat és süssük át a hagymát, gyömbért, fokhagymát és fűszereket a garam maszala kivételével, amíg illatozni kezdenek.
2. Adjuk hozzá a rizst és süssük 2-3 percig. Keverjük hozzá a garam maszalat.
3. Öntsük hozzá a folyadékot, a zöldséget és a kesudiót és pároljuk lassú tűzön, amíg megpuhul. A rizs legyen könnyű és gurulós.

Vindalu csirke

1,5 kg csirke feldarabolva  
2 nagy hagyma  
6 gerezd fokhagyma  
1 kávéskanál mustármagpor  
2 kávéskanál kurkuma  
1 kávéskanál gyömbér összetörve  
1 egész fahéjkéreg darabokra törve  
2 kávéskanál csilipor  
2 kávéskanál köménymagpor  
6 szegfűszeg  
2 evőkanál fehérecet  
1 evőkanál barnacukor  
9 dkg gi

1. 1 hagymát és minden hozzávalót a gi kivételével daráljunk át és keverjük össze a robotgéppel.
2. Marináljuk vele a csirkét legalább 4 órán át, vagy egész éjszaka.
3. A másik hagymát vágjuk össze, és süssük a giben 2 percig.
4. Adjuk hozzá a csirkét és lassan pároljuk 45 percig.

## Kurma csirke

(északi, muszlim étel, nagyon illik a pulau rizshez, nem csípős)

75 dkg csont nélküli csirkedarabok  
3 összetört hagyma  
6-8 összetört fokhagymagerezd  
4 cm összetört gyömbér  
10 dkg gi vagy vaj  
3 zöld kardamon tokkal, megtörve  
1 fekete kardamon tokkal, megtörve  
4 cm fahéjkéreg  
2 babérlevél  
1 csésze joghurt  
1/4 kávéskanál frissen reszelt szerecsendió  
1 1/2 kávéskanál őrölt fehérbors  
1 kávéskanál só  
2 evőkanál tejszín vagy főzőtejszín  
1/2 kávéskanál garam maszala

### Mogyorópép:

3 evőkanál fehér mák 30 percig párolva  
3 evőkanál dinnyemag beáztatva  
3 evőkanál mandula  
3 evőkanál kesudió

1. A robotgéppel keverjük össze a hagymát, fokhagymát és gyömbért, majd tegyük félre. Ugyanígy a mogyorópépet nyersanyagát kevés vízzel, hogy sűrű pépet nyerjünk.
2. A forró giben süssük át a kardamont, fahéjat és babérlevelet néhány percig, majd adjuk hozzá a hagymakeveréket. Kevergessük lassú tűzön, amíg a zsiradék elválik.
3. Tegyük bele a joghurtot és pároljuk 15 percig. Adjuk hozzá a szerecsendiót, borsot és húst, és pároljuk kb. 15 percig fedetlenül, amíg a csirke megpuhul.
4. Keverjük hozzá a mogyorópépet és pároljuk még 5 percig.
5. Amikor kész, keverjük bele a sót, a garam maszala felét és 1 evőkanál tejszínt. Jól keverjük össze és vegyük le a tűzről.
6. Tálalás előtt szórjuk rá a megmaradt garam maszalát, öntsük rá a kanál tejszínt és szórjuk meg zöld levéllel.

## Maszala kacsa

1,5 kg kacsa, feldarabolva  
1 nagy hagyma felszeletelve  
4 kardamon  
4 cm fahéjkéreg  
2,5 cm gyömbér vékonyan felszeletelve  
2 kávéskanál korianderpor  
1 kávéskanál kurkuma  
1/2 kávéskanál őrölt feketebors  
2 friss piros hegyespaprika hosszában félbevágva  
2 kávéskanál só  
2 csésze forró víz  
2 evőkanál ecet  
5 félbevágott krumpli  
fél fej káposzta felszeletelve

2 csésze főtt zöldborsó  
2 evőkanál olaj

1. Nagylábasban süssük át a kardamont, fahéjat és hagymát.
2. Tegyük hozzá a gyömbért, kurkumát, borsot és koriandert és süssük még 2 percig.
3. Adjuk hozzá a kacsát és pároljuk, amíg megbarnul.
4. Ekkor tegyük bele a csilit, sót, ecetet és vizet, keverjük össze és pároljuk 45 percig.
5. Szedjük le a felesleges zsírt, tegyük hozzá a krumplit és a káposztát, majd addig főzzük, amíg a kacska megpuhul.
6. Utoljára adjuk hozzá a főtt mirelitborsót és sózzuk még meg, ha szükséges.

### Tojás kari

6 keménytojás félbevágva  
2 hagyma  
3 gerezd fokhagyma  
2,5 cm gyömbér  
3 kávéskanál korianderpor  
2 kávéskanál kurkuma  
1 kávéskanál csilipor  
4 paradicsom négyfelé vágva  
1/2 csésze forró víz  
4 evőkanál gi vagy olaj  
1/2 kávéskanál garam maszala  
só

1. A robotgéppel keverjük össze a hagymát, fokhagymát és gyömbért. Süssük aranyszínűre a forró olajban.
2. Adjuk hozzá a koriandert, kurkumát és csilit, és süssük 1 percig.
3. Tegyük bele a paradicsomot és sót és kevergessük 5 percig.
4. Öntsük rá a vizet, fedjük le és pároljuk amíg a mártás besűrűsödik.
5. Keverjük bele a garam maszalat és a tojást.
6. Forraljunk rajta egyet és tálalhatjuk.

### Búzadara - reggelire

2 csésze búzadara  
4,5 evőkanál olaj  
1 kávéskanál fekete mustármag  
8-10 karilevél  
1 kávéskanál feketelencse (urad dal)  
1 kávéskanál channa dal (sárgaborsó)  
4 szárított piros csili  
1,5 csésze összetört hagyma  
1 evőkanál felszeletelt friss zöld vagy piros csili  
1 evőkanál összetört gyömbér  
1,5 csésze felaprított zöldség (borsó vagy répa vagy karfiol)  
2 csésze forró víz  
1,5 kávéskanál só  
2 kávéskanál gi  
1 citrom leve

1. 1 1/2 kanál olajban süssük aranszínűre a darát.
  2. Vegyük ki a serpenyőből, töröljük ki és öntsünk bele 3 kanál olajat.
  3. Süssük ét benne a mustármagot, karilevelet, a kétfajta dalt, és a széttördelt szárított csilit.
  4. Amikor a lencse kissé megbarnult, tegyük hozzá a hagymát és kevergetve süssük puhára.
  5. Tegyük bele a friss csilit, gyömbért és zöldséget és pároljuk 8 percig.
  6. Öntsük fel a vízzel, forrjon egyet, akkor adjuk hozzá a darát, jól keverjük össze és főzzük állandó keverés mellett, amíg elég száraz lesz. Fedjük le és lassú tűzön pároljuk, amíg a dara megfő.
  7. Elkészülte után keverjük hozzá a git és csavarjuk rá a citromlét.
- Hidegen vagy melegen tálaljuk.

#### Ropogós sült csili

(igen erős, sós harapnivaló étvágygerjesztőnek, vagy rizsételhez. Elősegíti az emésztést.)

24 db nagy zöld csili  
 3 dkg só  
 2,5 dl indiai joghurt

1. Vágjuk fel a csilit hosszában, de ne vágjuk ketté.
2. Oldjuk fel a sót a joghurtban és hagyjuk állni benne a csilit 2 napig.
3. Vegyük ki és szárítsuk, amíg kissé kiszárad. Tegyük vissza a joghurtba, majd újra szárítsuk. 2-3 alkalommal ismételjük meg ezt.
4. Végül szárítsuk ki a csilit teljesen, tegyük jól lezárható edénybe és fogyasztás előtt süssük ki olajban. (egy személyre ne számítsunk többet, mint kettőt.)

## HÚSÉTELEK

Emlékeztetőül: a hinduk nem esznek marhahúst, csak a muszlimok. De a hinduk birkaételeiben a birkát (kecskét) helyettesíthetjük marhahússal. Sertéshúst a muszlim nem ehet, a hindu is kerüli, de bizonyos helyeken és a keresztények fogyasztják. Ezért van indiai recept sertéshúshoz is.

#### Csípős marhakari

50 dkg sovány marhahús 2 cm-es kockáka vágva  
 1 diónyi tamarind  
 6 dkg gi  
 2 közepes hagyma, felszeletelve  
 2 gerezd fokhagyma összetörve  
 2-3 zöld csili kimagozva és összetörve  
 1 kávéskanál köménymagpor  
 1 kávéskanál kurkuma  
 2 kávéskanál csilipor  
 1 kávéskanál gyömbér összetörve  
 1,5 dl meleg víz

1. Áztassuk a tamarindot 2 kanál vízbe.

2. Forróítsuk fel a git és süssük aranybarnára a hagymát és fokhagymát. Csökkentsük a hőmérsékletet és tegyük hozzá a zöld csilit, köménymagot, kurkumát, csiliport és gyömbért. Lefedve pároljuk 5 percig.
3. Tegyük bele a húst, keverjük el és lefedve pároljuk 10 percig.
4. Öntsük fel a vízzel és lassan pároljuk, amíg a hús megpuhul.
5. Csavarjuk ki a tamarindot és szűrjük meg. A lét öntsük a karira és főzzük még 5 percig, amíg a mártás besűrűsödik.

#### Sertés vindalu (csípős délindiai étel)

- 1 kg sertéshús 3 cm-es kockákra vágva
- 3 nagy hagyma, felszeletelve
- 5 gerezd fokhagyma, összetörve
- 1 kávéskanál kardamonpor
- 1 kávéskanál szegfűszegkor
- 1 evőkanál feketebors kissé megtörve
- 3 kávéskanál csilipor
- 1 kávéskanál fahéjpor
- 2 kávéskanál köménymagpor
- 2 kávéskanál mustármagpor
- 1 evőkanál összetört gyömbér
- 3 evőkanál fehérecet

1. 2 felszeletelt hagymát daráljunk és keverjük össze a robotgépben a fokhagymával, kardamonnal, szegfűszeggel, borssal, csilivel, fahéjjal, köménymaggal, mustármaggal, gyömbérral és ecettel.
2. A húst marináljuk a keverék 1/4-ével egy éjszakán.
3. Forró olajban pirítsuk meg a maradék hagymát.
4. Adjuk hozzá a maradék fűszerkeveréket, kevergessük lassú tűzön 3 percig.
5. Tegyük bele a húst és pároljuk, amíg a hús megpuhul.

#### Sertéskari krumplival

- 75 dkg sovány sertéshús, 2,5 cm-es kockákra vágva
- 4 evőkanál olaj
- 1/2 kávéskanál mustármag
- 1 nagy hagyma apróra vágva
- 2 kávéskanál reszelt gyömbér
- 1 gerezd fokhagyma összetörve
- 4 nagy darabokra vágott krumpli
- 2 evőkanál korianderpor
- 1/2 kávéskanál csilipor
- 1/2 kávéskanál bors
- 2,5 dl víz

- 1/4 kávéskanállal a következőkből:
- szegfűszeg por
  - kardamonpor
  - fahéjpor
  - kurkuma

## köménymagpor

1 evőkanál paradicsompüré  
1 kávéskanál fehérecet

1. Forró olajban süssük át a mustármagot és a hagymát.
2. Tegyük hozzá a gyömbért, fokhagymát, krumplit, koriandert, csilit, borsot, vizet, szegfűszeget, kardamont, fahéjat, kurkumát és köménymagot. Keverjük alaposan össze, majd lefedve főzzük, amíg a krumpli félpuha lesz.
3. Adjuk hozzá a paradicsompürét, húst, ecetet és keverjük össze. Lassú tűzön pároljuk, amíg a hús és krumpli megpuhul.

Kurma birkából vagy marhából  
(északindiai, muszlim étel, jól illik a pilau rizshez)

60 dkg hús csont nélkül  
2 közepes vöröshagyma összetörve  
2,5 cm gyömbér, összetörve  
4 gerezd fokhagyma, összetörve  
3 zöld csili  
1 evőkanál egész feketebors  
1/2 kávéskanál kurkuma  
2 evőkanál köménymagpor  
3 összetört kardamon  
1 db fahéjkéreg  
2 paradicsom  
2 csésze kókusztej  
1 evőkanál kókuszreszelék  
2 evőkanál olaj  
fél citrom leve  
só

1. Daráljuk össze a robotgéppel a csilit, borsot és kókuszreszeléket.
2. Daráljuk össze kis vízzel péppé a kurkumát, koriandert, köménymagot és kardamont.
3. Főzzük a húst puhára vízben egy kevés gyömbérrrel és fokhagymával.
4. Forró olajban süssük át a hagymát, fahéjat, a maradék gyömbért és fokhagymát.
5. Adjuk hozzá az előbb elkészített pépet.
6. Addig süssük, amíg az olaj kezd különválni, akkor adjuk hozzá a húst és jól keverjük el.
7. Öntsük hozzá a kókusztejet és lassan forraljuk fel.
8. Addig pároljuk lassan, amíg a mártás besűrűsödik.
9. Adjuk hozzá a sót és citromlevet és jól keverjük össze.

Mama bífisztek  
(malajziai muszlim étel – Délindiában a mama nagybácsit jelent)

30 dkg marhahús 1 cm-es kockákra vágva  
1/2 kávéskanál durván őrölt feketebors  
2 gerezd fokhagyma összetörve együtt egy  
1 cm-es szelet gyömbérrrel  
1 kávéskanál húshoz való karipor



2 púpozott kávéskanál paradicsompüré  
1 evőkanál sűrű szójaszószt  
4 evőkanál olaj  
1/2 csésze víz  
20 dkg krumpli négybe vágva  
1 nagy hagyma felszeletelve  
3 paradicsom felszeletelve  
só

1. Keverjük össze a húst a borssal, gyömbér-fokhagymapéppel, kariporral, paradicsompürével és szójaszószzal és hagyjuk állni fél órát.
2. A forró olajba tegyük a marinált húst és a sót.
3. Amikor a fűszerek illatozni kezdenek, adjuk hozzá a vizet, a krumplit és a hagymát.
4. Amikor majdnem puha, a paradicsomot.

A kínaiak és a malájok az itt letelepült indiai muszlimot "mamának" nevezik, innét az étel neve. Az étel itteni hatását mutatja a kínaiaktól átvett szójaszószt használata.

### Májkari

50 dkg máj  
2 felszeletelt hagyma  
2 gerezd fokhagyma  
4 cm gyömbér, vékony szeletekben  
2,5 cm fahéjkéreg  
1/2 kávéskanál kurkuma  
1/2 kávéskanál görögszéna  
10 karilevél  
2 csésze kókusztej  
1 evőkanál olaj  
só

Pörköljük meg száraz serpenyőben és daráljuk meg:

10 szárított csili  
1 kávéskanál koriandermag  
1 kávéskanál köménymag

1. A májat vágjuk fel nagyobb darabokra. Tegyük egy lábasba a kókusztejjel és minden hozzávalóval, kivéve a git.
2. Addig főzzük, míg majdnem minden lé eltűnt.
3. A májat vegyük ki és süssük a giben barnára.
4. Öntsük rá a mártást és főzzük össze.

## HALAK

### Halkari

75 dkg haldarabok  
Daráljuk össze egy kis tamarindlével vagy ecettel a robotgépben:  
1 evőkanál koriander  
1 kávéskanál kurkuma

1 kávéskanál köménymag  
1/2 kávéskanálnyi gyömbér  
1 szárított piros csili  
1/2 kávéskanál görögszéna

2 kisebb hagyma apróra vágva  
3 gerezd fokhagyma összetörve  
2 csésze kókusztej  
3 evőkanál olaj

1. A forró olajban pirítsuk meg a hagymát, fokhagymát, majd tegyük hozzá a karikeveréket és pároljuk 5 percig.  
2. Öntsünk hozzá annyi kókusztejet, hogy egy sűrű mártást kapjunk. Sózzuk meg és tegyük bele a haldarabokat. Lassú tűzön főzzük puhára.

A kókusztejet helyettesíthetjük 25 dkg felszeletelt friss paradicsommal is. A kész halkarit ízlésünk szerint savanyítsuk a végén citromlével.

#### Halfasirt

25 dkg hal  
25 dkg főtt rizs  
1 kávéskanál vaj  
2-4 kávéskanál karipor  
3 tojás  
bors  
zsemlemorzsa  
4 evőkanál kókuszreszelék  
liszt  
olaj

1. Daráljuk le a halat és a főtt rizst.  
2. A vajban pirítsuk meg a kariport és öntsük a halkeverékre.  
3. Keverjük el egy tojással és a borssal. Nedves kézzel formáljunk belőle pogácsákat.  
4. Verjük fel a két tojást.  
5. A zsemlemorzását keverjük el a kókuszreszeléssel.  
6. Mártuk a fasírtokat lisztbe, majd tojásba, végül a morzsába és süssük ki.

Adhatjuk rizs mellé, csatnival és savanyúsággal.

#### Sült hal

75 dkg hal (szeletek, vagy kisebb halak)

Marinádhoz:

1 tojás  
1 kávéskanál kurkuma  
1/4 kávéskanál csilipor  
1 evőkanál finomra tört hagyma  
1 gerezd összezúzott fokhagyma  
só

fél citrom leve

1. Hagyjuk a marinádban legalább 1 órát állni.
2. Süssük ki annyi olajban, amennyi ellepi.

## ZÖLDSÉGEK

A maszala fűszerkeveréket jelent. Mielőtt az ételbe tesszük, keverjük el fél pohár vízzel, így nem fog odaégni egyik fűszer sem és jól eloszlik az ételen, amíg fő.

### Sáfrányos rizs

50 dkg hosszúszemű rizs  
3 evőkanál gi  
2 finomra vágott hagyma  
1 kávéskanál kurkuma  
1/4 kávéskanál sáfránypor (ha nincs, tegyünk hozzá annyi kurkumát, hogy szép sárga rizst kapjunk)  
1 1/4 liter forró csirkeleves  
1 1/2 kávéskanál durvára tört feketebors  
3 evőkanál mazsola  
1/2 csésze mandula vagy nyers földimogyoró olajban barnára pörköelve  
1 csésze főtt borsó

1. A giben pirítsuk meg a hagymát.
2. Adjuk hozzá a kurkumát, a sáfrányt és a rizst. Jól keverjük össze, hogy a rizst mindenhol érje a gi. Süssük kb. 5 percig.
3. Adjuk hozzá a csirkelevest és borsot, forraljuk fel. Jól fedjük le és pároljuk lassú tűzön 20 percig. Ezalatt ne emelgessük a fedőt és ne is keverjük meg a rizst.
4. Vegyük le a tűzről, vegyük le a fedőt és hagyjuk 10 percig száradni. Villával lazítsuk fel a rizsszemeket, keverjük hozzá a mazsolát, borsót és mandulát.

### Parpu Szambar

(délindiai vegetáriánus étel – dhal a lencse neve, minden étkezéshez adnak egy tálkával. Tulajdonképpen) egész olyan, mint a feles sárgaborsó, ha nem egészen ugyanaz)

20 dkg sárgaborsó – ajánlott este beáztatni, így is nehezen puhul  
1 liter víz  
1/2 hagyma vastag szeletekre vágva  
2 gerezd fokhagyma, vastag szeletekre vágva  
2 zöld csili - hosszában félbevágva  
2 piros csili - hosszában félbevágva  
10 karilevél  
1 kávéskanál kurkuma  
30 dkg krumpli négyfelé vágva  
20 dkg sárgarépa négyfelé vágva, majd 3 cm-es darabokra  
15 dkg padlizsán nagy szeletekben  
15 dkg okra, ha van

2 kanál vízzel keverjük össze:  
1 evőkanál csiliport  
1 kávéskanál korianderport  
1/2 kávéskanál köménymagport  
1/2 kávéskanál kurkumát

1 púpozott evőkanál tamarind  
10 dkg kókuszreszelék  
1/2 csésze vízzel összekeverve

4 közepes paradicsom négyfelé vágva  
1 kávéskanál só

1. Öntsük egy fazékba a vizet, dhallt, hagymát, fokhagymát, csilit, karilevelet, kurkumát és forraljuk fel. Forrás után lassan pároljuk.
2. Amikor a dhall kezd puhulni, adjuk hozzá a krumplit, répát, fedjük le és főzzük még 10 percig.
3. Tegyük bele a padlizsánt és a vízzel összekevert fűszereket.
4. Amikor a krumpli megpuhult, tegyük bele az okrárt, sót és a kókuszpürét, amit a tamarindlével összekevertünk. Pároljuk tovább.
5. Amikor minden megpuhult, tegyük bele a paradicsomot.
6. Végezetül süssük 2 evőkanál forró olajban a következőket:
  - 1/2 közepes hagyma összetörve
  - 1/2 evőkanál mustármag
  - 10 karilevél
  - 5 szárított csili feldarabolva

Amikor a hagyma megbarnult, öntsük a keveréket a kész szambárba.

#### Dhall (sárgaborsómártás)

1 csésze dhall (sárgaborsó)  
1 nagy hagyma felszeletelve  
2 gerezd összetört fokhagyma  
1,5 cm gyömbér apróra vágva  
2 csésze víz  
2 nagy paradicsom négyfelé vágva  
egy csipet kurkuma  
só  
1 kávéskanál köménymag  
3-4 szárított csili, széttördelve  
4 evőkanál gi vagy vaj

1. A dhallt addig pároljuk a vízben a fokhagymával, gyömbérrel, sóval és kurkumával, míg megpuhul.
2. Egy kis serpenyőben forrósítsuk meg a git és tegyük bele a csilit és a köménymagot. Amikor pattogni kezd, adjuk hozzá a hagymát és süssük aranybarnára.
3. Tegyük bele a paradicsomot, süssük át néhány percig, majd öntsük a megfőtt dhallhoz és pároljuk együtt 5 percig.

## Tök

1 közepes tök, megtisztítva, 2-3 cm-es kockákra vágva  
1/2 csésze dhall  
3 zöld csili karikára vágva  
2 nagy hagyma felszeletelve  
1/2 csésze sűrű kókusztej  
1/2 kávéskanál mustármag  
10 karilevél  
2 csésze víz  
2 kávéskanál gí

1. A dhallt főzzük puhára a vízben.
2. Tegyük hozzá a tököt és addig főzzük, amíg majdnem puha lesz.
2. A giben süssük át a hagymát, csilit és mustármagot, 2 percig.
3. Adjuk hozzá a megfőtt zöldséget, a kókusztejet és a sót, jól keverjük össze, és addig pároljuk, amíg a tök egészen megfő.
4. Miután levettük a tűzről, keverjük hozzá a karilevelet.

## Krumplikari

6 dkg gí  
50 dkg krumpli  
1 kávéskanál kurkuma  
1 kávéskanál köménymagpor  
25 dkg paradicsom, apróra vágva  
1 kávéskanál csilipor (pirospaprika)  
forró víz

1. Forró giben süssük a krumplit, kurkumát és köménymagot 5 percig.
2. Adjuk hozzá a paradicsomot, csiliport, sót és annyi forró vizet, hogy ellepje a krumplit és főzzük puhára, kb. 15 percig.

## Maszala krumpli

(rizs mellé is adható és a maszala doszét is megtölthetjük vele)

60 dkg krumpli (főzzük meg és vágjuk falatnyi darabokra)  
4 evőkanál olaj  
2 közepes hagyma, kockára vágva  
4 zöld csili felszeletelve  
10 karilevél  
2 púpozott kávéskanál kurkuma  
1 1/2 kávéskanál só  
1 púpozott evőkanál fekete dhall (ha lehet héja nélkül)  
megpörköelve száraz serpenyőben – helyettesíthetjük zöld szójababbal)  
1 1/2 kávéskanál mustármag a dhallal összekeverve

1. Forró olajban pároljuk meg a hagymát csilivel, karilevéllel és kurkumával együtt. Sózzuk meg.

2. Ekkor adjuk hozzá a mustármag és dhall keverékét.
3. Keverjük hozzá a krumplit, amíg a fűszereket felveszi.

#### Karfiol

50 dkg karfiol, virágjára szedve  
2 evőkanál olaj  
1 nagy hagyma felszeletelve  
3 csillagánizs  
1 kávéskanál frissen őrölt bors  
6 dl víz  
1 evőkanál citromlé

1. Az olajban süssük át a hagymát és a csillagánizst.
2. Adjuk hozzá a borsot, kurkumát, karfiolt, vizet és citromlét. Lefedve pároljuk, amit a karfiol megpuhul.

#### Kevert zöldség (Avial)

12 dkg banán vagy cukkini  
12 dkg hámozott krumpli  
12 dkg hámozott sárgarépa  
12 dkg zöldbab  
(akármilyen zöldségkeverékből elkészíthető, ami éppen akad a háznál: brokkoli, karfiol, tök, peperoni, padlizsán, stb.)  
1 friss zöld hegyespaprika  
6 salotthagyma – ha nincs 3 közepes hagyma

20 dkg kókuszreszelék, amit a turmixgépben 2,5 dl vízzel péppé keverünk

#### Maszala

4 evőkanál olaj  
1/4 kávéskanál mustármag  
3 cm gyömbér  
2 nagy gerezd fokhagyma, kettévágva  
1/2 csésze finomra vágott hagyma  
2 evőkanál korianderpor  
1/2 kávéskanál kurkuma  
4 evőkanál víz

1. A zöldséget vágjuk 3-4 cm-es darabokra.
2. Készítsük elő a maszalát.
3. A forró olajban pirítsuk 30 másodpercig a mustármagot, gyömbért és fokhagymát. Adjuk hozzá a hagymát és kevergessük 7-8 percig. Végül adjuk hozzá a koriandert, kurkumát és a 4 kanál vizet.
4. Tegyük ebbe a zöldségeket és jól keverjük el. Most adjuk hozzá a kókuszpürét, a csilit és a sót. Forraljuk fel, majd lassú tűzön addig pároljuk, amíg a zöldség megpuhul. Ha a víz elfőne, kanalanként tegyük hozzá.

## Sütőtök

25 dkg sütötök

- 1 evőkanál olaj
- 2 evőkanál dhall (vagy szójabab)
- 1 kávéskanál fekete mustármag
- 5 karilevél
- 1 kávéskanál összetört fokhagyma
- 2 kávéskanál korianderpor
- 1 kávéskanál köménymagpor
- 1/2 kávéskanál kurkuma
- 3 evőkanál kókuszreszelék
- só

1. A tököt hámozzuk meg és vágjuk fel 4 cm-es darabokra.
2. A forró olajban pirítsuk meg a dhallt, a mustármagot, a karilevelet, amíg a lencse megpirul és a mag pattogni kezd.
3. Adjuk hozzá a fokhagymát és süssük 1 percig, majd a fűszerporokat.
4. Tegyük bele a tököt és annyi vizet, hogy ellepje.
5. Sózzuk meg és főzzük lefedve félpuhára.
6. Szórjuk rá a kókuszreszeléket és főzzük puhára.

## Káposzta kókusszal

- 10 káposztalevél vékonyan felszeletelve
- 2 evőkanál olaj
- 1 nagy hagyma összetörve
- 1 gerezd fokhagyma összetörve
- 1/2 kávéskanál mustármagpor
- 1/4 kávéskanál köménymagpor
- 1/4 kávéskanál kurkuma
- 2 zöld csili kimagozva, vékonyan felszeletelve
- 2 karilevél
- 2 evőkanál kókuszreszelék

1. Forró olajban pirítsuk meg a hagymát.
2. Tegyük hozzá a fokhagymát, mustármagot, köménymagot, kurkumát, káposztát, csilit, karilevelet és kókuszdiót. Pároljuk lefedve 5 percig.
3. Fedő nélkül, erős lángon kevergessük 10 percig, vagy amíg a káposzta megpuhul.

## Káposzta sárgarépával

- 1 kis fej káposzta finomra felszeletelve
- 35 dkg répa durvára reszelve
- 4 evőkanál olaj
- 1 evőkanál fekete mustármag egészben
- 1 szárított piros csili
- 1 zöld csili, kimagozva, vékony hasábokra vágva
- 1/2 kávéskanál cukor
- 4 evőkanál friss korianderlevél összevágva
- 1 evőkanál citromlé

1. A forró olajban süssük át a mustármagot és a szárított csilit.
2. Tegyük hozzá a káposztát, répát és zöld csilit és kevergessük 30 másodpercig.
3. Adjuk hozzá a cukrot és a koriandert és pároljuk, amíg a zöldség megfő.
4. Öntsük rá a citromlét és tálalás előtt vegyük ki a piros csilit és díszítsük korianderlevéllel.

#### Fűszeres padlizsán

- 50 dkg padlizsán
- 1 1/2 evőkanál gi vagy olaj
- 2 közepes hagyma, összetörve
- 3 közepes paradicsom, összetörve
- 2 zöld csili, összetörve
- só
- 1 1/2 kávéskanál finomra vágott korianderlevél

#### Maszala:

- 1 1/2 kávéskanál korianderpor
- 2 kávéskanál köménymagpor
- 1 kávéskanál csilipor
- 1/2 kávéskanál garam maszala

1. A padlizsándarabokat sózzuk be és áztassuk min. 1 órát, majd öblítsük le. Ezzel elveszünk a kellemetlen ízét és könnyebb sütni is. Utána már nem kell sózni.
2. Süssük meg a padlizsánt feldarabolva, de héjastól az olajban, majd durván törjük össze.
3. Pirítsuk meg a hagymát a giben, majd adjuk hozzá a maszalát és süssük 1 percig.
4. Tegyük bele a paradicsomot és a zöld csilit 2-3 percre.
5. Végül adjuk hozzá a padlizsánt és a sót és süssük, amíg száraz lesz.

#### Padlizsán kókusszal (kathrika)

- 60 dkg padlizsán – besózva
- 3 evőkanál olaj
- 5 salotthagyma finomra vágva
- 10 karilevél
- 3 zöld csili felszeletelve
- 1/2 kávéskanál mustármag
- 1 kávéskanál kurkuma
- 1 kávéskanál csilipor
- 1 kávéskanál korianderpor
- 1 1/2 csésze kókuszreszelék, 1 csésze vízben elkeverve a turmixgéppel
- 1 púpozott evőkanál tamarindpép, beáztatva, leszűrve

1. Keverjük össze a tamarindlét a kókuszpéppel.
2. Vágjuk fel a padlizsánt 3 cm-es kockákra.
3. Forró olajban süssük át a hagymát, karilevelet, csilit, mustármagot.
4. Amikor a hagyma megpuhult, tegyük hozzá a padlizsánt, szórjuk rá a kurkumát, csiliport és koriandert és jól keverjük össze.
5. Öntsük rá a kókusz-tamarindkeveréket, fedjük le és közepes tűzön pároljuk, amíg besűrűsödik és a padlizsán megpuhul



## Paradicsomkari

25 dkg kis, egyforma paradicsom  
2 evőkanál olaj

### A

1 evőkanál finomra vágott gyömbér  
1 kis hagyma felszeletelve  
5 kardamon  
3 cm fahéjkéreg  
4 szegfűszeg  
3 fokhagymagerezd összetörve

### B

2 evőkanál csilipor  
1 evőkanál kurkuma  
2 evőkanál vízben összekeverve

2 evőkanál ecet  
3 púpozott evőkanál cukor  
1/2 kávéskanál só  
1 evőkanál mazsola  
2 piros csili - hosszában félbevágva  
2 zöld csili - hosszában félbevágva

1. A forró olajban süssük át az A hozzávalókat
2. Amikor a hagyma megbarnult, tegyük hozzá B-t.
3. Végül az ecetet, cukrot, sót, paradicsomot és csilit.
4. Amikor a cukor elolvadt és a keverék forr, a mazsolát és pároljuk, amíg minden összefő.

## ÉDESSÉGEK

### Halva sárgarépából (északi édesség)

60 dkg répa finomra reszelve  
7 dkg gi  
1/2 kávéskanál kardamonpor  
1 1/2 csésze cukor  
1 csésze forró víz  
1 1/2 csésze tejszín vagy főzőtejszín  
6 evőkanál tejpör  
3 dkg mandulaszeletkék

1. A forró giben süssük a reszelt répát állandó keverés mellett közepes lángon, majd mikor átsült, minimum hőmérsékleten pároljuk, amíg megpuhul és majdnem minden folyadék elpárolgott.
2. Készítsünk szirupot: főzzük a cukrot a vízben, amíg felolvad.
3. Öntsük a répára a szirupot, a tejszint és a tejpört. Addig főzzük kevergetve, amíg a massa elég sűrű és egy darabban elválik az edénytől.
4. Borítsuk kivajazott tálba, nyomkodjuk le és díszítsük a mandulával.
5. Kis trapéz formára, vagy kockákra vágjuk fel

### Halva búzadarából (Szudzi halva)

12 dkg búzadara  
18 dkg cukor  
2 evőkanál tej  
2 1/2 evőkanál gi  
2 evőkanál mazsola  
2 evőkanál mandulaszeletkék  
7 kardamon - feltörjük, a magocskákat ledaráljuk  
2,4 dl víz

1. A tejet, cukrot és vizet forraljuk néhány percig, majd vegyük le a tűzről.
2. Olvasszuk fel a git egy nagy lábasban, tegyük bele a darát és süssük kb. 10 percig állandó keverés mellett.
3. Amikor a gi elválik a darától és a keverék barnulni kezd, öntsük bele a szirupot.
4. Tegyük bele a mazsolát és pároljuk közepes hőmérsékleten, amíg a folyadék elpárolog, kb. 10-15 percig.
5. Öntsük a halvát kivajazott tálba és díszítsük madulával. Forrón vagy hidegen tálaljuk.

### Rizspuding (khir, északi desszert)

1,2 liter tej  
1/2 csésze rizs  
1 csésze cukor  
20 db mandula megpörköelve, durván összetörve  
1 kávéskanál rózsakivonat  
1/2 csésze mazsola  
7 kardamon - kimagozzuk, a magocskákat ledaráljuk

1. Forraljuk fel a tejet egy nagy teflonos lábasban.
2. Amikor felforrt, tegyük bele a rizst és főzzük 1 órán keresztül, állandó keverés mellett.
3. Tegyük hozzá a cukrot, mazsolát, mandulát és kardamont, majd pároljuk még 15 percig.
4. Tálalás előtt hintsük rá a rózsakivonatot, ha szeretjük.

### Payaszam (tipikus délindiai desszert)

17 dkg cérnametélt  
2 evőkanál gi  
1/4 kávéskanál kardamonpor  
5 dl víz  
23 dkg cukor  
6 dkg pörkölt, tört mandula  
12 dkg pörkölt, tört kesudió  
3 dkg tört pisztácia  
2 csepp vanília kivonat  
1 liter tej

1. Olvasszuk meg a git és süssük át benne a kardamonport a cérnametélttel, amíg kissé megpirul.
2. Adjuk hozzá a cukrot és a vizet, forraljuk fel, majd alacsony hőfokon pároljuk 10 percig.

3. Adjuk hozzá a diókat a tejet és a vanília kivonatot, forraljunk rajta egyet és tálalhatjuk forrón vagy hidegen.

#### Gőzölt túrószeletek (északi)

50 dkg túró  
1,25 dl édes kondenzált tej – vagy kávétejszín  
4 evőkanál natúrjoghurt  
2 evőkanál mandulaszeletkék  
1/2 kávéskanál kardamonpor

1. Keverjük össze a mixerrel a túrót, tejet és joghurtot, tegyük kivajazott jénai tálba, szórjuk meg a mandulával és kardamonnal.
2. Állítsuk egy tepsibe és öntsünk a tepsibe annyi vizet, hogy a tál feléig érjen. Gőzöljük a sütőben kb. 20 percig, amíg a keverék megszilárdul.
3. Ha kihűlt, tegyük a hűtőszekrénybe és hidegen szeleteljük kis trapéz formájú darabokra.

#### Gulab Dzsamun (északi)

2 csésze tejpor  
1/2 csésze liszt  
1 kávéskanál sütőpor  
1/2 kávéskanál kardamonpor  
4 dkg gi vagy vaj  
2 evőkanál tejszín  
jéghideg víz

#### Sziruphoz:

3 csésze cukor  
1 1/2 csésze víz  
néhány csepp rózsakivonat

gi vagy olaj a kisütéshez

1. Készítsük el a szirupot.
  2. Tegyük egy tálba a tejport, lisztet és kardamonport, majd dolgozzuk össze a vajjal. Adjuk hozzá a tejszínt és annyi vizet, hogy puha tésztát nyerjünk.
  3. Formáljunk fagylaltgombócnyi golyókat és süssük ki aranybarnára.
  4. A megsült gombócokat azonnal tegyük a szirupba.
- Tálalásnál minden személynek 1-2 gombócot adjunk sziruppal együtt.

## ITALOK

Lasszi (pikáns joghurtos ital)

1 csésze joghurt  
3 csésze hideg víz  
só, bors  
egy csipet köménymagpor

Turmixgéppel keverjük össze.

Édes lasszi

1 csésze joghurt  
3 csésze hideg víz  
cukor ízlésünk szerint

Turmixgéppel keverjük össze.

Fűszeres tea I.

Jó teát természetesen csak szálas jó minőségű tealevélből készíthetünk! A filteres teával ne is kezdjük hozzá

1 liter forró víz  
1 evőkanál tealevél  
4 kardamontok, megtörve  
1 kis darab fahéjkéreg – vagy fél kávéskanál fahéjpor  
2 evőkanál apróra tört mandula  
cukor

1. Főzzük meg a teát és hagyjuk állni 5 percig.
2. Tegyük bele a fűszereket.
3. Minden csészébe tegyünk egy kávéskanálnyi mandulát.
4. Öntsük rá a teát és cukrozzuk meg.

Fűszeres tea II.

7,5 dl víz  
4 kardamon  
3 cm fahéjkéreg  
1 1/2 evőkanál tealevél  
3 evőkanál sűrített tej  
1 kávéskanál rózsakivonat  
ízlésünk szerint cukor

1. Forraljuk fel a vizet a kardamonnal és fahéjjal.
2. Dobjuk bele a tealevelet és főzzük 5 percig.
3. Tegyük hozzá a rózsakivonatot és vegyük le a tűzről.

4. Adjuk hozzá a tejport (vagy tejet) és cukrot.
5. Szűrjük át tálalás előtt.

#### Fűszeres tea – egyszerűen

##### Személyenként

fél bögre víz és fél bögre tej

1 evőkanál fekete tea

1 - vagy kevesebb – evőkanál cukor

¼ kanál fahéj

3 szegfűszeg

esetleg kardamonmag, ha szeretjük.

Főzzük az egészet pár percig, amíg többször felforr az ital.

#### Mandulatej

10 mandula megpörkölve és finomra darálva

1 evőkanál forró víz

2 1/2 csésze tej

2 kardamon

cukor

1 evőkanál mazsola

1/2 kávéskanál rózsakivonat

1. Keverjük el a mandulát a forró vízzel, majd a rózsakivonat kivételével minden hozzávalóval együtt forraljuk fel a tejet.
2. Mikor kész, keverjük hozzá a rózsakivonatot és tálaljuk.

Aki nem szereti, nyugodtan hagyja el a rózsakivonatot.

## A MALÁJ KONYHA

Malajzia a maláj népről kapta a nevét és talán igazságtalannak tűnik, hogy konyháját csak harmadikként tárgyaljuk. Viszont a kínai és indiai konyha olyan nagy kultúrkörből származik, olyan "rangjuk" van a világ konyhái között és olyan szélesskálájú témakört ölelnek fel, hogy velük kellett kezdenem. A másik szempont, hogy Malajziában az éttermek túlnyomó többsége kínai, jelentős az indiai éttermek száma és nagyon kicsi a malájoké, ami elég paradox helyzet, mert a malájok százalékaránya jóval nagyobb az indiaiakénál. Hogy mi az oka, nem tudom, mert véleményem szerint a maláj konyha sem áll semmiben a híres ázsiai konyhák mögött és nagyobb népszerűséget érdemelne.

A maláj konyha legjellemzőbb tulajdonsága a keveredés hozta változatosság, mert a sok évszázad alatt idevetődő indiai, kínai, középkeleti, indonéz kereskedők itt hagyták ételeiket, ízeiket az árucserére ráadásaként. Sok fűszert az arabok és indiaiak ismertettek meg az itteni lakossággal. Az indiai kultúra kétezer évvel ezelőtt jelent meg a térségben és hatott a maláj felső rétegre, de a kereskedelmi kapcsolatok révén a befolyás soha nem szűnt meg. Főzésmódjuk, sok szokásuk indiai eredetű. Az iszlám térhódításával sem szűnt meg a befolyás, mert az iszlámot az indiai muszlimoktól vették át, közvetlen arab hatás nemigen érvényesült.

A maláj konyha nemcsak sok konyha befolyását szívta magába, de az eredmény is meglepően változatos: a 13 szövetségi állam mint területi egység ételei, főzésmódjuk nagy eltéréseket mutatnak.

### Miből főznek

Malajzia éghajlata trópusi - a hőség kibírható és gyakran esik. Az éghajlat következtében a növényzet dús, jóformán minden megterem vadon is és a hagyományos maláj konyha bőven merít a természet adományaiából. Sok gyümölcs, fűszer, gyökér, levelek, fű található az őserdőben és a falvak körül nagy veteményeskertek, gyümölcsösök, rizsföldek termelik az egyéb konyhanövényeket. A vizek, a tenger, a folyók, a tavak gazdag hal- és rákkínálatát szintén kihasználják. Ilyen adottságok mellett még ma is sok család önellátó. Mondhatjuk, hogy a malájok minden ehető növényt felkutattak a környezetükben és kikísérletezték legjobb felhasználási módjukat, ami által konyhájuk meglehetősen bonyolulttá vált. Sajnos, a fiatalok nem érnek rá a gazdag hagyomány továbbvitelére, mert a legtöbb (érdekes és eredeti) étel elkészítése idő- és munkaiigényes, valamint a legcélszerűbb a szabadban, nyílt lángon főzni őket.

A maláj konyha jellegét a nedves és száraz fűszerek használata adja. A nedves fűszerek a hagymafélék, fokhagyma, gyömbérfélék, friss kurkumagyökér, melyeket vagy mozsárban, vagy lapos örlőkövön összetörnek felhasználás előtt. Ide tartoznak a kertben vagy vadon termő friss növények, leveleik, virágjuk, mint a citromfű, a pandánlevél, a vadgyömbér levele és virágja, a koriander-, taplóka-, mustár-, kurkumalevél, a falevelek közül a citromfáé, a kesudióé és a jackfruit-fáé, hogy csak néhányat említsek.

Az édességek alapanyaga az édesburgonya, a jamgyökér, a tápiókaliszt, a fekete és a tapadós rizs, a szágóliszt, a pálmacukor, a pandánlevél kisajtolt leve, sok kókuszdió és a becsomagolásukhoz szükséges banán- pálma- vagy pandánlevél. Amint látjuk, a maláj konyha jóformán az egész rendelkezésre álló növényvilágot felhasználja. Az egzotikus konyhával próbálkozó szakács külföldön nem kis nehézségbe ütközik a hozzávalók beszerzésével, amik nélkül szinte lehetetlen az igazi maláj jelleget elérni.

### Tipikus maláj ételek

A maláj ember legfontosabb tápláléka, mint Ázsiában mindenhol, a rizs. Reggelire a nemzeti ételnek számító "nazi lemakot" fogyasztják, az egyszerű ember igen egyszerű és mégis ízletes étvét. Fillérékért kapható reggelente minden utcáson banánlevélbe csomagolva: egy adag kókusztejben főtt rizs egy kanálka erős csiliszósszal, egy fél tojással,

néhány sózott-szárított apró hallal, az ikan bilisszel. Ezeket főzhetik csilis mártásban vagy adhatják olajban sütvé. A jó nazi lemakhoz tartozik egy marék sült földimogyoró is. De a rizsleves vagy a roti csanáj szintén fogyasztható reggelire és a számtalan édes és sós sütemény úgyszintén.

Ebédre rizs kerül a tányérra, mellé egy húsétel, csirke, marha vagy halból készült kari, vagy sült (ünneppanapon esetleg bivalyhús) zöldség és savanyúság. A délutáni tea idejére vesznek vagy készítenek süteményeket. A vacsora hasonló az ebédhez. Talán felesleges említenem, hogy a szegényember választéka nem ilyen bőséges, sokszor a hús elmarad és ha nem tud halat fogni, akkor egy falatka sózott hallal is megelégszik. De hát a szegényember mindenhol vízzel főz.

Mint ahogy a puding próbája az evés, nincs ez másképp a maláj konyhával sem. Mégis megpróbálom a következőkben néhány tipikus és népszerű maláj étel bemutatását.

## **RIZS**

A rizs ültetése és aratása olyan létfontosságú művelet, hogy archaikus mítoszokból levezetett rítusok kísérik még ma is a varázslóember irányítása mellett. Ezekhez kapcsolódik az ünnepi rizsétel, a sárgarizs jelentősége is. Kurkumába áztatják tamarind darabokkal, amitől fényes és sárga lesz. Nem főzik, hanem gőzölik és kókusztejjel és sóval ízesítik. (A sárga szín jelentősége még az iszlám előtti, animista vallásból maradt meg: úgy hitték, hogy a szellemvilág lakói kedvelik a sárga színt, ezért sárga ételekkel kedveskedtek nekik. Mivel a sárga szín a természetfeletti régiókat jelképezi, a királyi rang szimbólumává is vált, mert a király hatalma is természetfeletti. A mai udvari ceremóniákban is minden szín sárga. (A sárga szín ilyen szerepe és jelentősége indiai eredetre vezethető vissza.)

Amikor a rizspalánta virágba szökken, a parasztok kis ünnepséget rendeznek a rizsföldön: sárga rizst áldoznak a rizszellemnek, hogy jó termést adjon nekik. A ceremónia befejeztével mindenki részt vesz az áldozati ételekből álló lakomán. De minden szellemlénynek sárga rizst áldoznak, amikor baj elűzéséért, egészségért könyörögnek, esküvő, születés és minden nagy ünnep alkalmával sárga rizs áll a menün.

Hétköznap fehér rizst fogyasztanak vízben vagy kókusztejjel főzve, de a rizs más formában is elkészíthető, főleg ünnepi lakomák alkalmával. Ilyen a

LEMANG - tálalható reggelire, uzsonnára, vagy húskari mellé. Ma már úton útfélen árulják, főleg a keleti tengerparton. Tapadós rizsből készül, esetleg fekete rizsből vagy rizs és kukorica keverékéből. Nem kell hozzá sok, csak 30-40 cm-es bambuszdarabok, amit a még rügysző, csőszerű banánlevéllel kibélelnek. Ezeket megtöltik rizzsel, helyet hagyva a sózott kókusztejnek, amivel felöntik. Az így megtöltött és bedugaszolt bambuszcsoveket nagy tűz elé állítják. E célra valami tartószerkezetet improvizálnak, általában két ágacsóra keresztbe fektetett botnak támasztják a bambuszokat. A sok órás sütés alatt többször megforgatják, hogy mindenhol megfőjön a rizs.

NASI DAGANG - vagy utasrizs. Útravalónak alkalmas rizs, mert egy hétig is eláll hűtőszekrény nélkül. Egy fajta rizs és tapadós rizs keverékéből készül, gyömbér, hagyma, kókusztej, só és görögszéna hozzáadásával. Fogyasztható reggelire, ebédre, vacsorára és népes vendégsereg ellátására is nagyon alkalmas, mert több nappal előbb elkészíthető.

KETUPAT - hasonló alapanyagokból készül, mint a lemong, de nem bambuszba töltik, hanem pálmalevélből font kis kosárákba (ma már ezeket sem otthon készítik, hanem háziipari termékek) és 8 órán keresztül főzik vízben. A rizs puhára fő, de nincs helye kiterjedni és a rizsszemek teljesen összenyomódva homogén, kissé rágós masszát képeznek.

SZATÉ - a legismertebb maláj és indonéz húsétel, hurkapálcikákra húzott húsdarabokból áll. Minden vidéknek megvan a maga szatéspecialitása. Készülhet marha vagy

csirkehúsból, tüdőből, lépből vagy pacalból - ez utóbbiak igencsak ritka helyi "csemegék". Az apró kockákra vágott húst fokhagymával, borssal, tamarinddal, sóval és cukorral pácolják legalább 8 órán keresztül, majd nyársra húzzák, de csak a pálcika elejére, kb. 5 cm-es részen. A grill rácsán, parázs felett sütik meg, miközben vajjal locsolgatják. Mogyorómártásba mártogatva fogyasztják, hozzá felvágott ketupátkockákat, uborka és hagymaszeleteket adnak. Manapság mindenhol kapható, utcai árusnál éppúgy, mint első osztályú étteremben, de sokszor egy parti vagy az ünnep nagy attrakciója, hogy szatésütőt hívnak a házhoz.

**RENDANG** - a pörköltöz hasonló nemzeti étel. Készülhet marha, csirke vagy bivalyhúsból. Rizzsel, ketupattal vagy leanggal fogyasztják, utóbbiakkal főleg ünnepnapon. Minden fontos ünnep menüjén szerepel.

**KEROPOK** - (kiejtve: kropo) – rákszirom - pihekönnyű, mégis laktató harapnivaló, amit két étkezés között, a délutáni teához, úti elemőzsiaként lehet fogyasztani. Készítésével a keleti tengerparton kialakult kis házi "műhelyek" foglalkoznak. Tápióka, kukorica vagy szágólisztből készül, hal, rák vagy tintahal, só és cukor hozzáadásával. A kicsontozott, megdarált tengeri állatokat jól összekeverik a liszttel, majd a formázógépbe teszik. Ez a keveréket összenyomja és 4 x 20 cm-es darabokra formázza. Ezeket gőz fölött párolják egy jó órán keresztül, majd a hengereket 2-5 mm-es darabokra szeletelik. A szeleteket 8 órán keresztül szárítják, majd eladásra csomagolják. Üzletben, piacon, mindenhol árulják. A fogyasztónak nincs más dolga, mint olajban kisütöni. A kis lepényből nagy tenyérnyi, félcenti vastag kagyló formájú keropok lesz.

**CENCALUK** (csencsalo) - az ételízesítők kategóriájába tartozik, rizshez vagy salátához eszik. Főzés nélkül készül apró rákokból só és víz hozzáadásával. Az összetört rákokskákat besózzák és kevés vízzel érni hagyják. Markáns, sós íze van. Lehet ízesíteni rácsavart citromlével és hagymával. Rendkívül penetráns illata van.

**BUDU** - hasonló a cencalukhoz, de nem rákból, hanem apró halból készül. Szintén salátához való ízesítő, de belefőzhetik a kariba is.

**CUKROZOTT BANÁN** - délutáni teához való készen vásárolható csemege. A karikára vágott banánszeleteket öt percig forró pálciaolajban áztatják, majd 10 percig sütik az olajban. Ezalatt cukorból és barna pálciaolajból szirupot készítenek, majd a sült banánszeleteket ebben hagyják kihűlni.

**SÜLT BANÁN** - igen népszerű délutáni csemege, otthon is egyszerű elkészíteni. Készen kapható lisztes keverékben megforgatják a hosszában kettévágott banánt és olajban kisütik.

**WAJIK** - tapadós rizsből készült édesség, ami nem hiányozhat az esküvői menüről és a Hari Raya asztalról. Ősrégi recept, kevés hozzávalót igényel: míg a rizst jó puhára főzik, kókusztejet, barna pálciaolajot és kristálycukrot forralnak addig, amíg sűrű lé keletkezik. Ráöntik a főtt rizsre és addig kevergetik, amíg szilárd és ragadós lesz. Ekkor már szervírozható, de jó előre is elkészíthető, mert sokáig eláll.

**TAPAI** - hasonló a wajikhoz, de alapanyaga lehet tápiókaliszt is. A kihűlt főtt rizshez (vagy tápiókához) lassan cukrot és élesztőt kevernek, majd kis adagokat banánlevélbe csomagolva forró vízben főzik. A fazék tetejét vastag ronggyal lekötik.

**DODOL** - nélkül szintén elképzelhetetlen egy ünnep, de manapság ezt az édességet is bárhol és bármikor meg lehet venni. Dodolra specializálódott háziipar foglalkozik a készítésével, mert még nagy ünnep előtt sem szeret senki ebbe a munkába belevágni. A hozzávalók listája megint egyszerű, de elkészítése hosszadalmas és fáradságos művelet. Tapadós rizsliszt, kókusztej, kristálycukor, kétfajta pálciaolaj kell hozzá. Ezeket



összegyűrják, majd nagy üstben egész nap főzik állandó keverés mellett, amíg elég sűrű és tapadós lesz. Ügyesség kell a tűz helyes táplálásához, hogy a dodol meg is főljön és le sem égjen. Egészében véve a szilvalekvárhoz hasonlít, színében és állagában, sőt, még az órákig tartó keverésben is, de az íze csupán rendkívül édes.

LEMPUK - a durián gyümölcsből készült lekvárszerű édesség. Aki Malajziában jár duriánérés idején, hetekig nem tud az átható - és az idegennek igen kellemetlen szagtól szabadulni. A malajziaiak rajonganak érte, horribilis összegeket fizetnek az egyébként vadon is megtermő gyümölcsért. Szaga első szaglásra valami nagyon erős sajtra emlékeztet, viszont édes és kissé hagymaízű. Kevés külföldi lép a duriánrajongók táborába. A lempukot azért készítik, hogy egész évben élvezhessék a durián ízét. Ehető önmagában, de keverhetik a dodolhoz vagy wajikhoz is, sőt ma már duriánfagylalt is kapható, kekszet, cukorkát töltenek vele. A lempuk úgy készül, hogy a durián húsát lefejtik a magról, cukorral, pálmacukorral és vízzel sűrűre főzik és gyékénykosárban tárolják.

TEMPOYAK - szintén duriánból készül, nyersen vagy főtten fogyasztják. Elkészítése nagyon egyszerű: a kikapart duriánra kurkumát szórnak és hagyják összeérni. Az így nyert ínyencség sokáig eláll. Karit is ízesítenek vele, egy kis adag elegendő, amit együtt főznek a többi hozzávalóval.

## A HARI RAYA ÜNNEPE

A maláj nép évszázadokon keresztül elsősorban földművelő, halász nép volt, városokat a bevándorló külföldiek alapítottak, és azt sem olyan régen. Ünnepeiket kis közösségeikben nagy pompával ülték meg. Nem volt ritka az egy hétig tartó lakodalom vagy Hari Raya, de sok más esemény is, mint a születés, a Mekkából hazatérő családtag fogadása, az aratás több napig tartó lakomával lett megünnepelve. Ma persze 1-2 napnál több nem jut semmilyen eseményre.

A legnagyobb maláj, illetve muszlim ünnep a Hari Raya, a 28 napig tartó Ramadán hónap böjtjének a lezárása. Bár abszurdnak tűnhet böjtről beszélni az ételek kapcsán, de az ázsiai filozófiák szerint mindenhez hozzátartozik az ellentétje is.

Minden jó muszlimnak kötelessége egyszer egy évben a Ramadán hónapban böjtöt tartani, mert ez a vallás négy tartóoszlopának egyike. A szokást a 7. századtól kezdve ismerik. Mohammed a ramadán hónapban jegyezte le a Korán első sorait, és első katonai győzelmük is ebben a hónapban volt. A hívőt a böjt figyelmezteti vallási és a közösség iránti kötelességeire: erre a hónapra életmódjuk megváltozik, eltér a rutintól. Napkeltétől napnyugtáig sem enni, sem inni, sem dohányozni, sem egyéb örömeiket élvezni nem szabad, hogy testüket és gondolataikat tisztán tartsák, étvágyukat és vágyaikat megfegyveljék, szívük ezáltal megtisztuljon. A gazdagnak ilyenkor kell a szegény szenvedéseire ráébredni és felismerni az emberek közötti egyenlőséget, legalábbis ami a testi adottságokat illeti. - Az iszlám másik pillére ehhez az elvhez kapcsolódik: ez a zakat, az alamiznaadó fizetése. Aki megteheti, annak kötelessége pénze egy részét a szegények számára egy közös alapba befizetni (az adóból aztán levonhatja!), ami általában a ramadán idején történik. A zakat megtisztulást jelent, ebben az esetben a gazdagság tisztul meg az osztózás által. Ha az összehordott földi javak tisztátalanok maradnak, a tulajdonos lelke sem tud megtisztulni. A böjt végén minden tehetős család hozzájárul a szegények ünnepi ebédjéhez. Régen Hari Raya első napján rizst és gabonát osztottak a rászorulóknak a mecsetek előtt.

A böjt végét, ill. az új holdhónap kezdetét az újhold megjelenése jelzi. Bizonyos muszlim országokban ezt a csillagászok előre ki tudják számítani, de Malajziában nem hagyatkoznak ilyen megbízhatatlan módszerekre. Itt az u.n. isztambuli formulát követik: az

erre kijelölt vallási tekintélyek a saját szemükkel győződnek meg a hold felkeltéről és csak az ő jóváhagyásukkal ér véget a böjt. Ezért áll ilyenkor az egész ország haptákban, hogy lesz-e másnap nemzeti dínom-dánom, vagy megint egy korgógyomrú munkanap vár rájuk.

A böjt végét, mintegy az állhatatosság jutalmát, jelzi a nagyszabású Hari Raya ünnep. De azért azt ne higgyük hogy lefogytak: mert bár napközben tilos enni-inni, ami nem csekélység ebben a hőségben, de napnyugta után válogatott falatokkal kárpótolják magukat. A böjt hónapjának is megvannak a hagyományos, nem mindennapi ételei.

Esténként a böjtöt hagyományos rituáléval fejezik be. Az étkezést természetesen ima előzi meg, majd néhány szem datolya elfogyasztása után vizet vagy szörpöt isznak és csak ekkor kezdődik az igen kiadós vacsora. Faluhelyen régen egymást látogatták az emberek, együtt imádkoztak és együtt költötték el a várva várt vacsorát. Majd az egész, ramadánt követő hónap rokonok és barátok látogatásának volt szentelve.

Hari Raya előkészületei hetekkel előbb kezdődnek. Régen az ünnepi asztal édességeihez való rizslisztet még a böjt előtt "őrölték" meg, mert böjt alatt nem lett volna elég erejük hozzá. Nem is csoda: az őrlést nem ismerték, a rizst mozsártörőhöz hasonló, de annál sokkal nagyobb rizstörőkben törték finomra, szárították a napon, szitálták, újra törték, míg egész finom lisztet nyertek. Aztán pörkölték, dagasztották a tészták, főzték és cukorba áztatták a süteményeket. Ma már készen veszik a lisztet, de az ünnepet így is méltóképpen kell fogadni. Nagytakarítás előzi meg, a házat kifestik, új függönyt és bútorhuzatot vesznek, minden családtag új öltözéket kap. Az ünnep előestéjén minden mecsetben a takbir imával zengik Allah dicséretét és faluhelyen kis csoportok járnak házról házra kántálni. A nagy nap reggelén felkeresik a temetőt, hogy elhunyt hozzátartozóik is részt kapjanak az ünnepből. A gyerekek kézcsokkal bocsánatot kérnek szüléiktől, majd házról házra járva viszik a jókívánságot - és gyűjtik az érte járó filléreket. Mindenki a legszebb ruhájában és ékszereivel pompázik. Régen a nők hennával díszeket rajzoltak tenyerükre és talpukra, mint ahogy a menyasszonyt szokták ékesíteni. Ez ugyan nem vallási szokás, hanem valószínűleg Indiából eredő hagyomány.

Aztán következnek a várva várt ínycségek, mert Hari Rayára sok olyan különlegesség készül, amit csak ilyen nagy alkalomra tálalnak. Minden vidék rendelkezik a maga specialitásaival, reggelire, ebédre, a vendégek kínálására.

Érdekes, hogy sokan újra kezdik a böjtöt a Hari Raya második napján, pótolva a böjt alatti "bűnös" napokat, de ez a második böjt nem tart tovább hat napnál.

Régi falusi szokás volt a porták kivilágítása Hari Raya előestéjén - villany nélkül. A böjt kezdetétől fogva a gyerekek gyűjtötték az üres kókuszdió héjat, amennyit csak tudtak. Közepén lyukat fúrtak, majd a ház felé vezető úton jó másfél méteres rudakat szúrtak a földbe, tízet jobbról, tízet balról. Napnyugtakor, pontosan 7 óra 20 perckor a kókuszdióhéjakat a rudakra húzták és meggyújtották. A nagyvárosi fényekhez nem szokott falusiakat bizonyára elkápráztatta a nem mindennapi lobogás. És hogy a látványosság hanggal is járjon, számtalan petárdát robbantottak. - Manapság is kivilágítják a házakat a böjt 27. napjától kezdődően hét napig gyertyával vagy színes villanykörtevel és petárdák is robbannak, bár újabban a törvény tiltja. Faluhelyen az ital is házilag készült régen. Az iszlám tiltja az alkoholt, hát pandánlevelet és édesköményt főztek össze cukorral ünnepi szörpnek.

Fejezzük be a böjtről és lakomáról szóló fejezetet egy megszívleendő tanáccsal a Koránból:

"Gyomrod egyharmad részét töltsd meg étellel, egyharmad részét vízzel és a harmadik harmadot hagyd üresen, hogy azzal lélegezz."

## EGÉSZSÉG - BABONÁK

Nem teljes a maláj főzésről szóló fejezet, ha nem egészítjük ki két másik témával. Az egyik az egészség tárgyköre és ezzel a kínai fejezettel állíthatjuk párhuzamba. Kihangsúlyozom, hogy csupán témabeli hasonlóságról van szó, mert a maláj füvesember tudása, bár semmiképpen nem lebecsülendő, de nem áll olyan tudományos szinten, mint a hagyományos kínai vagy indiai orvoslás. Ez azt jelenti, hogy nem épül filozófiai és tudományos rendszerre, sőt, még csak leírva, összefoglalva sincs. Ettől eltekintve, ősi és a gyakorlatban valószínűleg jól bevált ismeretekről van szó, hiszen ezért maradhatott fenn máig. A másik téma tipikusan maláj: a babonák, hiedelmek, étkezési tabuk gazdag tárháza.

Mint minden ősi kultúra, a maláj (és közeli rokonaik, az indonéz) nép is nagy ismerője a növények mérgező- és gyógyhatásának, ami nem csekélység a gazdag trópusi faunában. Hiszen még a nyugati tudomány is jó, ha a növényvilág egy tizedét rendszerezte! A legtöbb növénynek van valamilyen hatása az emberi szervezetre és a hatóanyag a növények különböző részeiben található. Hogy mit, mikor és hogyan lehet használni, a füvesember tudja. Tudását szájhagyomány útján örökölte őseitől. Ez a felbecsülhetetlen értékű ismeretanyag így terjedt napjainkig, ki tudja, milyen ősi időkből. Sajnos, kihalóban a füves tudomány, de lelkes kutatók még az utolsó pillanatban igyekeznek lejegyezni.

A hagyományos növényi bázisú gyógyításnak külön ága foglalkozik kozmetikai és egészségügyi szerek előállításával nők számára. Az ú.n. dzsamu-készítmények egészségben tartják a női testet, elősegítik a szép bőrt és haját, általános vértisztító hatásuk van és speciális szerekkel látja el a terhes és gyermekágyas nőt. Ezeket a bába állítja össze és használja, mert az ő feladata a nők ápolása szülés előtt és utána 42 napig. Ügyel a helyes táplálkozásra, sok halat, zöld levelű növényt, tojást, szójababból és mogyoróból készült ételt főzet a páciensnek.

Hadd ismertessem néhány, a receptekből ismert növény háziszerként való felhasználását:

A tamarind levelét kurkumával keverve kelések borogatására használják, a fa kergéből készült főzetet pedig asztma ellen isszák.

A gyömbér gyökeréből főzött tea megszünteti a hasfájást. A túl sok evesből adódó bőföggést a következő készítménnyel lehet megszüntetni: a gyömbérgyökeret törjük össze, keverjük el fehérborssal, öntsük fel vízzel és naponta kétszer igyunk belőle.

A kókuszdióban található víz, amit általában ki szoktak önteni, nagyon egészséges ital. Minden vitamin és nyomelem megtalálható benne. Hatásos hasmenés és kanyaró esetén.

A köménymagból készített tea javallott hasfájásra, összehúzza az izmokat és ereket. Összetört levelével reumát kezelnek.

A szerecsendió fájának fiatal hajtását zöldségmentészerűen eszik rizzsel magas vérnyomás kezelésére.

A borsmenta teát köhögésre ajánlják, az összetört leveleket citromlével keverve a homlokra kenik fejfájás esetén.

A jázminvirágból készített főzet megszünteti a lázat, gyökerével asztmát kezelnek.

A fehérvirágú hibiszkusz bimbó csökkenti a vérnyomást.

A kurkuma gyökeréből hagymával és fokhagymával együtt főzött tea megszünteti a gyerek hasfájását.

A datura gyógyító és mérgező hatása egyaránt ismert. Gyümölcse rendkívül mérgező, az égő magok füstje hallucinációt okoz, de ha lyukas fogra irányítják, megszűnik a fájdalom. Reuma kezelésére összetört levelét és virágját gyenge hagymával és gyömbérrel keverik össze és a fájó tagra kenik. Asztmás betegek apróra vágott, napon szárított leveléből készült cigarettát szívhatnak.

A fahéj gyökerével reumát és lázas betegségeket kezelnek.

A fokhagyma levét mézzel keverve asztma, köhögés és gyomorfekély gyógyítására javasolják. A nyers fokhagyma véd betegségektől és bélféreg ellen. Az összetört gerezdeket a skorpió és százlábú harapása okozta sebre teszik.

A maláj ember életét bölcsőtől a koporsóig rengeteg babona, hiedelem, tilalom kíséri. Így hát ilyen létfontosságú téma, mint a főzés és táplálkozás sem lehet kivétel. Íme, néhány megszívlelendő tanács:

Az alacsony, sárga diót termő kókuszdiófát nem szabad a ház elé ültetni, mert bajt és betegséget hoz a családra. Amikor ugyanis az első gyümölcsöt hozza, valaki meghal a házban. Ha a ház mellé ültetik, akkor a családfőnek nehéz élete lesz.

Rizisztisztításnál nem szabad a rizsesedényt teljesen kiüríteni, hanem egy marékkal benne kell hagyni, akkor mindig lesz elegendő rizs a háznál.

A banánlevél általában jó ízt ad az ételnek, ha benne főzik, párolják. Amikor ételt csomagolnak bele, előbb tűz fölött puhítják. Terhes nőnek viszont nem szabad ezt a műveletet végezni, mert akkor a gyereke is foltos lesz.

Ha fiatal lány a konyhában énekel, nem tud majd férjhez menni.

A fenti veszélyektől a magyar olvasónak nem kell tartani, de a következő javallatokat esetleg kipróbálhatja:

Ha hagymahámzásnál könnyezünk, szúrjunk a kés hegyére egy hagymát.

Aki túl sok csipőset evett, forgassa a tányérját, amíg a csipősség elmúlik a szájából. (ebben lehet valami, csak idő és türelem kérdése...) Ha a kezünk lett csipős, például a csili kimagozásától, dörzsöljük be olajjal és mossuk le.

Végezetül még egy jól bevált gyakorlat, amiről magam sem tudom, mit gondoljak, de tanúja voltam számtalan esetben, hogy tényleg bevált:

Amikor kerti partit tartanak (és itt mindig népes vendégseregre kell számítani, ezért minden parti a kertben zajlik) és az idő esőre áll, (esős évszakban ehhez meteorológiai előrejelzés sem szükségeltetik), az eső elűzésére a következő praktikához folyamodnak: késre szúrnak csilit úgy, hogy a végével felfelé álljon és a kést nyelével a földbe nyomják a kert négy sarkában. Eshet a szomszédban, de a ház környéke száraz marad.

### **Szokások az “asztalnál”**

Az étkezési illetően, a vendéglátás ősrégi szabályokat követ. A malájok is, akárcsak az indiaiak, kézzel (szigorúan a jobb kézzel) esznek, de a két módszer között van különbség: míg az indiaiak a három ujj első két perccével kis golyókat formálnak, a malájok öt, kissé behajlított ujjukat használják kanálként. Erre tolják az ételt a hüvelykujjukkal, majd azzal tolják a szájukba is, miközben a nyelvükkel segítenek. Az étel a tenyerüket nem érintheti.

Étkezés előtt a vendéglátó egy kis kézmosó edényt nyújt a vendégnek, és egy kancsóból vizet önt az ujjaira. Bal kézzel mernek a tálból és bal kézzel adják tovább, valamint ezzel a kezükkel fogják meg a poharat is. A tálakat mindig jobbról bal felé nyújtják. Nem illik egy tálért átnyúlni, vagy abból a levegőben tartva merni. Mindig meg kell várni, amíg valaki nekünk adja a kívánt ételt, akkor a terítékünk mellé, balra tesszük és csak ezután veszünk belőle. Az együtt étkezőknek kötelességük szemmel tartani, hogy szomszédjaik el vannak-e látva mindennel. Ha asztalszomszédunk idős, vagy nagyon fiatal, illik egy adag rizst a tányérjára tennünk, mielőtt magunknak szednénk. A maláj vendéglátó is jószívű, a vendéget állandóan kínálgatja. Illik az ételből - a szükséges szabódás után - többször is venni, ha icipici adagot is. Nagy durvaságnak számít ételt arckifejezéssel visszautasítani, még ha mégoly jóllaktunk is. Vízből mindig hagyjunk valamennyit az étkezés végére, amivel a jobbkez ujjait öblítjük le a tányérunk felett. Így a tányérra sem szárad rá az ételmaradék.

A terítéket nem porcelán tányér, hanem aranyozott vagy rozsdamentes acélból készült nagy kerek tányér képezi, valamint a pohár a bal oldalon. Jobbra a kézmosóedényben a szappant helyettesítő citromdarabkák úsznak. Mellette található (esetenként) a csonttányér, de ha nincs, akkor tegyük a csontokat az asztalra, jobbra a tányérunk mellé. Evőeszközt nem használnak, de ha a külföldinek mégis adnak, akkor is csak kanalat és villát, mert a kés fegyvernek számít és nincs helye az asztalon. De nem is szükséges, mert a húst mindig falatnyi darabokra vágják. Első osztályú éttermekben megfigyelhető a szalvéta hajtogatásának

érdekes módja: a maláj férfi hagyományos, ünnepi fejfedőjének a szongkoknak a mintájára hajtják.

Az asztalon található só több, mint ételízesítő: a barátság jelképe. Amikor a vendéglátó sőt kínál a vendégnek, ajánlatos a jobb kéz mutatóujját belemártani és lenyalni. Ezzel a szimbolikus aktussal erősítik meg a barátságot. Ezen kívül a só a bölcsesség és erő jelképe is.

Amikor a maláj házban lakomát tartanak hagyományos módon, ami nem ritkaság, a földre terített gyékényen vagy szőnyegen ülve esznek. A lakoma valamilyen esemény jelzésére szolgál, de minden esemény elsősorban vallási ceremóniák betartását követeli. Vagyis a lakoma csak másodlagos szerepet játszik, bár a gyarló ember a rítust szívesen elhagyná. Tehát az ünnep kellemesebb részét mindig imák előzik meg, amiben csak a férfiak vesznek részt egy külön helyiségben. Az ima befejeztével szolgálják fel az ételt - külön szobában a férfiaknak, külön szobában a nőknek. Hangsúlyozom, hogy ma és városi környezetben ezt a szokást a fiatalok már nem tartják be. De ha a földön ülve is étkeznek, a kézmosás evés előtt és után, valamint a jobb kéz használata elmaradhatatlan. A rizs és húsételek után friss gyümölcsöt vagy édességet kínálnak és általában kávét is szervíroznak. Az étkezés végeztével a férfiak újabb imára vonulnak az erre szánt helyiségbe.

## BEVEZETÉS A GYAKORLATBA

A maláj konyha berendezése rendkívül egyszerű, hagyományos eszközeik, mint minden régi használati eszköz, esztétikusak. A maláj ételek főzéséhez semmilyen különleges edényre nincs szükségünk. Ami rendkívüli, azok az improvizált, eldobható "konyhaeszközök" mint a banán- vagy pálmalevél, vagy a bambuszszár, ezek viszont úgysem szerezhetők be a mi tájainkon.

Nélkülözhetetlen alapanyag a "belacan" (blacsan), az aprórákból készült pép vagy száraz kocka. Sok ételnek ad jellegzetes "maláj" ízt (és főleg szagot: nyersen és főzés közben elég kellemetlen illatot áraszt). A szárított apró hal az "ikan bilisz" szintén sok ételhez felhasználható, úgyszintén a szárított aprórák, bár a friss rákokcskák még kedveltebbek. A citromfű pótolható citromhéjjal, de a pandánlevelet konyhánkban semmi hasonló íz nem tudja helyettesíteni.

Mindennapi mártás a

SZAMBAL BLACSAN:

4 piros csili  
hüvelykiujjnyi belacan pép  
só

Pörköljük a belacant, amíg illatozni kezd. Mozsártörőben törjük finommá a kimagozott csilit, keverjük hozzá a belacant és ízlés szerint sózzuk meg.  
Nyers uborkához, rizs és húsok mellé való mártás.

Másik ilyen kedvelt mártás a

CSILI SZÓSZ

A  
12 piros, kimagozott csili  
3 gerezd fokhagyma  
1 csésze víz

B  
2 evőkanál paradicsomszósz

1/2 evőkanál ecet  
1/2 evőkanál cukor  
1/4 evőkanál só  
1 evőkanál olaj

(A) hozzávalókat törjük finomra mozsárban vagy robotgéppel.  
(B) hozzávalókat forraljuk fel, majd adjuk hozzá (A)-t és pároljuk 5 percig.

## LEVESEK

Szoto Mi Hun (tésztás csirkeleves - egytálétel)  
Ünnepi alkalmakra, mint a Hari Raya, készítik.

A szotóhoz:

1 csirke  
1,2 liter víz  
1 citrom lehámozott héja  
1 csésze kókusztej  
6 gerezd fokhagyma  
6 kis hagyma, mozsárban a fokhagymával összetörve  
1 kávéskanál ánizsmag  
1 kávéskanál koriandermag  
1 kávéskanál köménymag  
1 darabka fahéjkéreg

Melléje:

1 csomag tojásosmetélt, előfőzve  
50 dkg leforrázott szójacsíra (soha ne használjuk nyersen, 1 percig forraljuk)  
2 evőkanál gyufaszálpaprika (ha csípős ételt szeretnénk).

4 evőkanál sűrű szójaszószt  
10 kis vöröshagyma, felkarikázva és megsütve  
újhagyma szára

1. Törjük és keverjük össze az ánizst, koriandert, köménymagot és fahéjat a robotgépben.
2. Főzzük a csirkét a vízben a fűszerekkel, hagymával, fokhagymával és citromhéjjal puhára.
3. Vágjuk fel kis darabokra.
4. A gyufaszálpaprikát törjük meg mozsárban és keverjük hozzá a szójaszószt, ha csípős ételt szeretnénk.

Tálalás: Adagoljuk a tálakba először a tésztát, majd a szójacsírákat, arra a csirkedarabokat és végül a levest. Díszítsük a sült hagymakarikákkal, az apróra vágott újhagymával és végül tegyünk a tetejére egy kanálkával a csilimártásból.

A változatosság kedvéért tehetünk bele főtt fürjtojást is.  
A szotó marhahúsból is elkészíthető.

Ha előételnek adjuk, rendezzük el egy tálcán a hozzávalókat és adjuk mellé tálban a levest.

## Ökörszály leves

60 dkg ökörszály  
4 krumpli  
1 kávéskanál köménymag  
1/2 kávéskanál ánizsmag  
1 kávéskanál koriander  
1 darabka fahéjkéreg  
1 nagy hagyma négyfelé vágva  
só

1. Daraboljuk fel apróra az ökörszályt.
2. Törjük apróra az ánizsmagot és koriandert, majd kössük gézbe.
3. Főzzük majdnem egész puhára az ökörfarkat elegendő vízzel, a hagymával, a gézbe kötött fűszerekkel és a fahéjjal.
4. Adjuk hozzá a négybe vágott krumplit és főzzük puhára.

Tálaláskor díszítsük sült hagymakarikákkal és újhagymával, adhatunk hozzá kenyeret vagy rizst.

## Húsgombóc leves

40 dkg darált hús  
2 gerezd összezúzott fokhagyma  
1 nagy hagyma, összetörve  
2 sárgarépa apróra vágva  
1 cm gyömbér, apróra vágva  
1 doboz gombakonzerv vagy 20 dkg friss gomba  
1 kávéskanál só  
2 evőkanál fehérbors  
1 evőkanál kukoricaliszt  
1 evőkanál olaj  
1,2 liter húsleves

1. Tegyük a húst, hagymát, fokhagymát, borsot és sót egy tálba, szórjuk rá a lisztet és öntsük rá az olajat. Jól gyúrjuk össze és formáljunk 2 cm átmérőjű gombócokat.
2. Főzzük a répát, gombát és gyömbért csirkehúslevesben. Amikor felforrt, adjuk hozzá a gombócokat és pároljuk 5 percig.

## SAVANYÚSÁG

### Uborka savanyúság

2 uborka  
1 sárgarépa  
1 friss piros csili  
1 nagy hagyma  
2 evőkanál só  
8 szárított csili  
8 salotthagyma (vagy 4 közepes hagyma)

4 gerezd fokhagyma  
2 cm gyömbér  
1/2 csésze szárított aprórák  
1/2 csésze olaj  
1/2 kávéskanál mustármag  
1/2 kávéskanál kurkuma  
3/4 csésze ecet  
3 1/2 evőkanál cukor

1. Vágjuk fel az uborkát 2,5 cm-es hasábokra, a piros csilit fél cm-es hasábokra és a hagymát fél cm-es karikákra.
2. Sózzuk be két órára.
3. Mossuk le a sót és szárítsuk meg a zöldségeket egy tiszta konyharuhán.
4. Daráljuk át a robotgépen a csilit, hagymát, fokhagymát és gyömbért. Az aprórákot is daráljuk le külön.
5. Az olajban süssük át a mustármagot fél percig, adjuk hozzá az összetört friss fűszereket, majd a kurkumát és süssük 5 percig.
6. Most tegyük hozzá az aprórákot, süssük még 3 percig, végül az ecetet és a cukrot. Lassú tűzön pároljuk, amíg besűrűsödik, ha kell sózzuk és cukrozzuk utána.
7. Végezetül dobjuk bele a zöldségeket, jól keverjük össze a fűszerekkel és vegyük le a tűzről.
8. Miután kihűlt, töltsük üvegekbe és lezárva tartsuk a hűtőszekrényben.

Rizsleves reggelire  
(bubur kandzsi)

1 csésze rizs  
3 csésze víz  
1/2 csésze mogyoró  
1/2 csésze ikan bilisz (szárított apró hal)  
só

1. Addig főzzük a rizst, amig szinte szétfő.
2. Süssük meg külön a mogyorót és külön a halat annyi olajban, amennyi ellepi. Tálaláshoz tegyük a rizslevest kis tálkákba, majd tegyük rá a mogyorót és a halat. Szójaszósszal ízesíthetjük.

Sült rizs - népszerű reggeli, főleg maradék rizsből

1 személyre:  
1 tálka hideg főtt rizs  
4 salotthagyma  
2 gerezd fokhagyma  
2,5 dkg ikan bilisz  
2 piros csili  
4-5 zöldbab  
só 1 evőkanál olaj

1. Törjük/daráljuk össze az ikan biliszt a hagymával, fokhagymával és csilivel.
2. Vágjuk fel apróra a babot.



3. A forró olajban süssük át az összetört fűszereket, adjuk hozzá a babot és pároljuk közepes lángon.

4. Végül keverjük bele a rizst, süssük jól át és ízlés szerint sózzuk meg.

A zöldbab helyett bármilyen, esetleg maradék, zöldség megfelel.

### Nasi Lemak (népszerű maláj - és malajziai reggeli)

1 csésze rizs

2 csésze sűrű kókusztej

só

1. A rizst főzzük meg a megsózott kókusztejben.

A rizs mellé

Ikan bilisz szambált készítünk:

1/2 csésze szárított apróhal (ikan bilisz)

1 nagy hagyma

4 salotthagyma

2 evőkanál tamarindlé

8 szárított csili

1 gerezd fokhagyma

só és cukor

ízlés szerint esetleg belacan (rákpép)

1. Süssük ropogósra az apróhalat.

2. Daráljuk össze a salottot, fokhagymát, kimagozott csilit (és esetleg a belacant). Vágjuk a nagy hagymát karikákra.

2. 2 evőkanál olajban süssük át a megdarált fűszereket, amikor illatozni kezdenek, tegyük hozzá a hagymakarikákat.

4. Adjuk hozzá a tamarindlét, sót és cukrot. Addig főzzük, amíg besűrűsödik. Akkor keverjük bele a sült halacskákat.

Tálalás: egy adag rizs mellé tegyünk egy kanálkát az elég csípős szambálból, négyfelé vágott keménytojást, felszeletelt nyers uborkát és egy maréknyi frissen sült földimogyorót.

### Paradicsomos rizs

2 evőkanál gi (indiai tisztított vaj)

3 evőkanál paradicsomszós

10 salotthagyma

1 csésze víz

2 csillagánizs

4 cm fahéjkéreg

2 csésze hosszúszemű rizs

2 szegfűszeg

1 sűrített tejkonzerv

1. A giben süssük át az összetört fahéjat, szegfűszeget és csillagánizst.

2. Öntsük hozzá a vizet és forraljuk fel.
  3. Tegyük bele a sűrített tejet, a paradicsomszószt és a rizst. Jól keverjük össze, fedjük le és lassan pároljuk puhára.
- Tálaláshoz díszítsük sült hagymakarikákkal.

#### Zsíros rizs (nasi minyak)

- 1 csésze hosszúszemű rizs
- 2 csésze víz
- 3 evőkanál gí
- 5 cm gyömbér vékony szeletkékben
- 2 cm fahéjkéreg
- 5 salotthagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 3 szegfűszeg
- só

1. Szeleteljük vékonyra a hagymát és fokhagymát, majd pirítsuk meg a forró giben a gyömbérral együtt. Tegyük hozzá a szegfűszeget.
2. Öntsük hozzá a vizet, majd a rizst, sózzuk meg és lefedve pároljuk, amíg megpuhul.

Díszíthetjük mazsolával vagy sült hagymakarikákkal.

#### Összenyomott rizs

Többféle formában létezik, többnyire tapadós rizsből, pandánlevéllel ízesítve, banánlevélbe csomagolva. Hasonló rizsételt a következő módon készíthetünk:

1. Készítsünk alufóliából kb. 15 cm hosszú, 5 cm széles kis zacskókat, lehet háromszög alakúra is formálni. Töltsük meg 3/4-ig rizzsel, töltsük tele vízzel.
2. Nagy fazék vízben főzzük 3-4 órán keresztül. Ha a zacskóink jó erősek, a rizs megfő, de nem tud nagyon kiterjedni és összenyomódik.
3. Miután kihűlt, vágjuk fel 5 cm-es darabokra.

Minden ünnepi menü része az összenyomott rizs. Szeletelés közben a kést mindig töröljük át nedves ruhával, hogy könnyebben vágjon.

Úgy is készíthetjük, hogy például kókusztejben megfőtt rizst tepsin szétterítünk, leterítjük egy tiszta ruhával és valami nehéz tárggyal lenyomjuk kb. fél napra.

#### Főtt tojás kókuszmorzsával (előételnek is alkalmas)

- 6 db keménytojás, meghámozva, bevagdálva
- 12 szárított csili kimagozva és beáztatva
- 1 nagy hagyma
- 1 kávéskanál belacan
- 3 evőkanál víz

1 kávéskanál tamarindpép  
1/2 csésze víz  
1 evőkanál cukor  
só  
1 nagy hagyma karikákra vágva  
2 evőkanál olaj

Kókuszmorzsához:  
200 kókuszreszelék  
1 csésze víz

1. Készítsünk kókusztejet, majd ezt lassú tűzön pároljuk addig, amíg a folyadék elpárolog és megjelenik az olaj. Amikor a kókuszmorzsa aranybarna, vegyük ki a serpenyőből. Egy nappal előbb is elkészíthető és légmentesen elzárva tartható.
2. A tamarindpépet keverjük el a fél csésze vízben, nyomkodjuk ki és szűrjük át.
3. A robotgéppel daráljuk át a csilit, hagymát, belacant és vizet, majd süssük az olajon, amíg megjelenik az olaj a felszínén.
4. Adjuk hozzá a tamarindlét, a cukrot, sót és keverjük össze.
5. Tegyük hozzá a tojást, fedjük le és pároljuk lassan 15 percig. (Ezalatt olajban megsüthetjük a karikára vágott hagymát.) Mielőtt a tűzről levesszük, adjuk hozzá a kókuszmorzsát és a hagymakarikákat és keverjük jól össze.

## CSIRKEÉTELEK

Csirkeszambál

1 csirke, 8 darabra vágva  
10 szárított piros csili  
10 salotthagyma  
5 gerezd fokhagyma  
5 cm gyömbér  
1 evőkanál liszt  
1 evőkanál tamarindpép  
só, bors  
olaj a sütéshez

1. A gyömbér felét törjük össze mozsárban és dörzsöljük be vele a csirkét.
2. Az olajban süssük meg félig a csirkedarabokat.
3. A csilit, a salottot és gyömbért jól törjük össze együtt.
4. Az olaj felét öntsük ki a serpenyőből, és tegyük bele az összetört fűszereket és süssük át, amíg illatozni kezdenek.
5. Tegyük hozzá a tamarindot (vízben átmosva és leszűrve) és a sót. Öntsük fel egy csésze vízzel és forraljuk fel.
6. Tegyük bele a húst, és pároljuk puhára.

Fehér rizzsel vagy összenyomott rizzsel tálaljuk.

## Csilis csirke

50 dkg csirke 3 darabra vágva

### A

1/4 negyed csésze sűrített tej  
2 kávéskanál ecet  
1 kávéskanál cukor  
só

### B

4 piros csili  
8 salotthagyma  
4 gerezd fokhagyma  
2 evőkanál kókuszreszelék  
2 cm gyömbér  
1 kávéskanál mustármag

3 evőkanál olaj  
1 hagyma karikákra vágva  
1 1/2 csésze víz  
2 piros csili felkarikázva  
2 zöld csili felkarikázva

1. Marináljuk a csirkét az összekevert A hozzávalókkal 10 percig.
2. Daráljuk össze a B hozzávalókat a robotgéppel, majd süssük az olajban előbb a hagymát, aztán adjuk hozzá B-t, amíg illatozni kezd.
3. Tegyük bele a csirkedarabokat és süssük kevergetve 5 percig. Öntsük hozzá a vizet és pároljuk a húst puhára és amíg a mártás besűrűsödik.
4. Keverjük hozzá a csilit és még egy percig főzzük együtt.

## Fűszeres sült csirke

1 csirke  
8 salotthagyma  
2 gerezd fokhagyma  
1 karika citromhéj  
3 cm gyömbér  
2 cm friss kurkuma (vagy egy kávéskanál por)  
1 evőkanál koriandermag  
1 kávéskanál kömény- és ánizsmag keverve  
só és cukor

1. Vágjuk fel a csirkét apró darabokra
2. A többi hozzávalót daráljuk át a konyhagéppel és marináljuk vele a húst.
3. Tegyük a marinált csirkét egy lábasba 1 csésze vízzel és pároljuk félpuhára.
4. Vegyük ki és süssük ropogósra annyi olajban, amennyi ellepi.

Tálaljuk salátalevélen, paradicsomkarikákkal díszítve.

## Csirkerendang

1 csirke  
5 cm gyömbér  
3 piros csili, hosszában felvágva  
6 salotthagyma  
hüvelykujnyi belacan  
3 csésze kókusztej  
3 karika citromhéj, összezúzva  
1/2 evőkanál cukor  
1/2 csésze olaj  
6 gerezd fokhagyma  
só

1. Nyúzzuk meg a csirkét és vágjuk fel közepes darabokra.
2. A salotthagymát és gyömbért daráljuk át a robotgéppel, majd süssük az olajban a csilivel együtt, amíg kissé megbarnul.
3. Morzsoljuk bele a belacant.
4. Tegyük bele a csirkedarabokat, a citromhéjat, 3 csésze vizet és 1 csésze kókusztejet. Forraljuk fel.
5. Amikor majdnem megpuhult, adjuk hozzá a cukrot és a 2 csésze kókusztejet. Forraljuk fel.
6. Lassú tűzön pároljuk egész puhára, és amíg az olaj elválik.

## Paradicsomos csirke

1 csirke  
30 szárított piros csili  
5 salotthagyma  
2 nagy hagyma  
2 paradicsom  
1 csésze paradicsomszószt  
1 evőkanál cukor  
5 cm gyömbér  
1 csillagánizs  
2 cm fahéjkéreg  
1/2 csésze olaj  
2 csésze kókusztej  
2 csésze zöldborsó  
3 szegfűszeg  
2 kávéskanál kurkuma  
só

1. Vágjuk fel a csirkét falatnyi darabokra, dörzsöljük be a sóval és kurkumával.
2. A forró olajban süssük a csirkét aranybarnára.
3. Daráljuk finomra a szárított csilit a robotgéppel. A salotthagymát és gyömbért törjük össze durván.
4. 3 evőkanál olajban süssük át a darált csilit, az összetört salottot és gyömbért, a szegfűszeget és csillagánizst.
5. Tegyük hozzá a kókusztejet és forraljuk fel.
6. Adjuk hozzá a paradicsomszószt, cukrot, sót és fahéjat állandó keverés mellett.
7. Tegyük bele a sült csirkedarabokat és pároljuk 5 percig.
8. Végezetül a karikára vágott hagymát, paradicsomot és zöldborsót.

Forrón tálaljuk, nagyon alkalmas hozzá a zsíros rizs.

### Csirkeszaté

1,5 kg csirke kicsontozva, 2 cm-es darabokra vágva  
1 kávéskanál köménymag  
1/2 kávéskanál fahéjpor  
8 salotthagyma  
1 kávéskanál korianderpor  
2,5 cm friss kurkuma  
1 kávéskanál cukor  
1 karika citromhéj  
2 evőkanál pörkölt földimogyoró  
só  
2 evőkanál olaj

1. Daráljuk össze együtt a koriandert, köménymagot, kurkumát, mogyorót, sót és cukrot. Keverjük el a fahéjporral, apróra vágott salotthagymával és 1 evőkanál olajjal. Marináljuk vele a csirkét néhány órára.
2. Minden hurkapálcika elejére szúrjunk fel 5 húsdarabot.
3. Süssük a grill parazsa fölött, időnként olajjal vagy vajjal átkenve, amíg megsül.

Mogyorómártásba mártogatjuk, nyers uborkaszeletekkel, hagymadarabokkal és összenyomott rizskockákkal tálaljuk.

### Mogyorómártás

30 dkg pörkölt földimogyoró  
4 cm gyömbér  
3 evőkanál összetört csili  
2 karika citromhéj  
1 csésze cukor  
1 hagyma  
1/2 csésze tamarindlé  
só

1. Daráljuk meg a mogyorót.
2. Daráljuk össze a citromhéjat és a gyömbért.
3. Vágjuk karikára a hagymát és süssük puhára.
4. Tegyük bele a csilit és a többi megdarált hozzávalót.
5. Engedjük fel a tamarindlével és keverjük hozzá a mogyorót. Addig pároljuk, amíg besűrűsödik.

### Csirke szójaszósszal

1 csirke  
5 salotthagyma  
3 gerezd fokhagyma  
2 cm gyömbér

2 piros csili, hosszában felvágva  
4 evőkanál sűrű szójaszószt  
1 nagy hagyma felkarikázva  
1 citrom  
2 kávéskanál kurkuma  
1 kávéskanál só

1. Vágjuk fel a csirkét falatnyi darabokra és dörzsöljük be a sóval és kurkumával.
2. Forró olajban süssük ropogósra.
3. A hagymát, fokhagymát és gyömbért daráljuk össze a robotgéppel.
4. Hagyjunk 2 kanálnyi olajat a serpenyőben és süssük át benne a hagymakeveréket, amíg illatozni kezd.
5. Tegyük bele a szójaszószt és csirkedarabokat és jól keverjük össze.
6. Adjuk hozzá a hagymát és csilit, pároljuk át és tálalás előtt csavarjuk rá a citromlevet.

Vigyázzunk a sózással, mert a szójaszószt esetleg már elég sós!

#### Kókuszos csirke

1 csirke húsa kicsontozva és ledarálva  
20 szárított csili - beáztatva és ledarálva  
2 csésze kókuszreszelék - megpirítva és összetörve  
4 csésze kókusztej  
2 karika citromhéj  
1 darab szárított tamarind (helyette néhány csepp citromlé)  
5 cm gyömbér, lereszelve  
1 nagy hagyma lereszelve  
1 kávéskanál feketebors  
1/2 kávéskanál kurkuma  
1/2 kávéskanál ánizsmag és köménymag keverve

1. Tegyük egy lábasba a ledarált csilit, hagymát, gyömbért. Öntsük rá a kókusztejet és keverjük hozzá a csirkehúst. Forraljuk fel.
2. Adjuk hozzá a borsot, fűszereket, citromhéjat, kókuszreszeléket és tamarindot.
3. Főzzük lassú tűzön, amíg a mártás besűrűsödik és az étel majdnem száraz. Ízlésünk szerint sózzuk.

## MARHAHÚS

(a receptek birka, kecske és bivalyhúsból is elkészíthetők)

#### Marhakari

60 dkg marhahús  
1 csésze víz  
1/2 csésze olaj  
30 dkg krumpli  
5 evőkanál húshoz való karipor  
6 salotthagyma

4 gerezd fokhagyma  
3 cm gyömbér  
4 csésze kókusztej  
3 cm fahéjkéreg  
2 szegfűszeg  
1 csillagánizs  
2,5 dkg kókuszreszelék, megpirítva és mozsárban megtörve  
só

1. Vágjuk fel a húst falatnyi kockákra.
2. Keverjük össze a kariport annyi vízzel, hogy pépet kapjunk
3. Törjük össze a hagymát, gyömbért, fokhagymát.
4. Süssük meg ezeket forró olajban, amíg illatozni kezdenek. Öntsük rá a kari-pépet és süssük, amíg ez is illatozik.
5. Tegyük bele a húst egy kis vízzel.
6. Adjuk hozzá a meg pirított kókuszreszeléket, csillagánizst, szegfűszeget és fahéjat.
7. Keverjük el, majd tegyük bele a kókusztejet, a felvágott krumplit és a sót.
8. Pároljuk puhára.

#### Marharendang szójaszósszal

60 dkg marhahús  
20 szárított csili  
1 fej fokhagyma  
10 salotthagyma  
5 cm gyömbér  
3 evőkanál ecet  
1/4 csésze sűrű szójaszószt  
1 kávéskanál cukor  
só

1/2 csésze olajban süssünk:  
4 salotthagymát (felszeletelve)  
5 gerezd fokhagymát (felszeletelve)  
3 cm fahéjkérget

1. Vágjuk fel a húst és főzzük puhára vízben. Vegyük ki, csöpögtessük le és a vizet is tegyük félre.
2. Daráljuk össze a csilit, fokhagymát, salotthagymát, gyömbért és cukrot.
3. Süssük olajban az említett hozzávalókat, amíg illatozni kezdenek, keverjük bele a szójaszószt, majd tegyük bele a húst és süssük át.
5. Öntsük rá a vizet, amiben a hús főtt, az ecetet és az átsütött salotthagymát, fokhagymát és fahéjkérget és pároljuk lassú tűzön.
6. Amikor már majdnem minden víz elpárolgott, sózzuk meg és süssük egész szárazra.

#### Marhahús paradicsomszószban

40 dkg marhahús  
7 nagy hagyma - ebből 6-ot felszeletelünk  
3 cm gyömbér - 2 cm-nyit összetörünk  
7 gerezd fokhagyma - 6 db felszeletelve



5 meghámozott mandula  
3 szegfűszeg  
3 cm fahéjkéreg  
4 evőkanál húshoz való karipor  
8 paradicsom négyfelé vágva  
1 közepes konzerv paradicsompüré  
1 csésze sűrített tej (főzőtejszín)  
3 evőkanál olaj  
só és cukor

1. Vágjuk a húst falatnyi darabokra és főzzük együtt a felszeletelt hagymával, fokhagymával és gyömbérrel.
2. A maradék hagymát, fokhagymát, gyömbért daráljuk át a robotgéppel, a mandulával együtt, finom péppé. Keverjük hozzá a kariport is valamennyi vízzel.
3. Forró olajban süssük át a fahéjkérget és a szegfűszeget. Tegyük hozzá a karis keveréket, majd a paradicsompürét és pároljuk amíg illatozni kezd.
4. Adjuk hozzá a húst, majd a paradicsomot és pároljuk, amíg megpuhul.
5. Végezetül öntsük bele a tejet, sőt és cukrot, és forraljuk, amíg besűrűsödik.

#### Fűszeres marhahús

25 dkg marhahús, 1 cm-es kockákra vágva  
1 csésze kókuszreszelék  
1 citrom  
1/2 csésze olaj  
2 evőkanál cukor  
só, bors ízlés szerint

Robotgépben daráljuk össze a következőt:

6 szárított csili  
4 salotthagyma  
2 gerezd foghagyma  
1/2 kávéskanál köménymag  
1 kávéskanál koriander  
3 cm friss kurkuma

1. Forró olajban süssük át az összedarált hozzávalókat, amíg illatozni kezdenek.
2. Adjuk hozzá a kókuszreszeléket, majd a húst, sót, borsot és a citrom levét.
3. Kevergetve süssük, amíg a hús megpuhul és a kókuszreszelék megbarnul.

## HALÉTELEK

#### Sülthal

3 db kisebb egész hal  
2 kávéskanál kurkuma  
só

1. Dörzsöljük be a halat sóval és kurkumával.
2. Süssük ki annyi olajban, amennyi ellepi.

## Hal-csatni

2 közepes hal  
3 dl ecet  
1 uborka  
1 sárgarépa  
1 hagyma  
1 evőkanál szézám-mag  
2,5 cm gyömbér  
4 piros csili  
4 zöld csili  
5 gerezd fokhagyma  
8 salotthagyma  
mustármag  
só és cukor

1. A halakat dörzsöljük be kurkumával és sóval, majd süssük meg félig az olajban.
2. Törjük össze együtt a hagymát, fokhagymát, salottot.
3. Szeleteljük fel a gyömbért vékonyan. Vágjuk fel hosszában az uborkát, kaparjuk ki a magokat, majd vágjuk 1,5 cm-es hasábokra. A répát úgyszintén.
4. Forrósítsuk fel az olajat, süssük át a hagymát, szézám- és mustármagot.
5. Tegyük hozzá az ecetet és egy csésze vizet, majd a felszeletelt répát, gyömbért és a halat.
6. Amikor a répa megpuhult, adjuk hozzá az uborkát.  
Tálalásnál a felszeletelt friss csilivel díszítjük.

## Sülthall mártásban

1 nagyobb hal  
2 evőkanál paradicsomszósz  
2 szár zellerlevél  
1 kávéskanál só  
4 evőkanál olaj  
1 kávéskanál kurkuma  
2 paradicsom  
2,5 cm gyömbér felszeletelve  
4 zöld csili  
fél citrom leve  
2,5 dl kókusztej  
2 karika citromhéj, összetörve  
1 nagy hagyma felszeletelve

A robotgéppel daráljunk össze:

8 szárított csilit  
5 gerezd fokhagymát  
10 salotthagymát

1. A halat dörzsöljük be a sóval és kurkumával és süssük meg olajban, amíg ropogós lesz.
2. A szükséges olajmennyiségben süssük át a ledarált hozzávalókat, amíg illatoznak.
3. Tegyük hozzá a felszeletelt paradicsomot, összetört citromhéjat és kókusztejet és pároljuk, amíg a mártás besűrűsödik, kb. 10 percig.
4. Adjuk hozzá a paradicsomszószot és a halat.
5. Amikor elég sűrű, tegyük hozzá a citromlét, a hagymakarikákat, a felszeletelt zöld csilit, zellerlevelet és gyömbért. Fordítsuk meg a halat és pároljuk 5 percig.

## Halkari

4 halszelet  
2 paradicsom négyfelé vágva  
5 okra (esetleg egy pár szelet padlizsán)  
4 salotthagyma felszeletelve  
2 gerezd fokhagyma felszeletelve  
2 zöld csili  
2 evőkanál halhoz való karipor vízzel elkeverve  
6 csésze kókusztej  
1/2 csésze tamarindlé  
10 karilevél  
2 evőkanál olaj  
só

1. Forró olajban süssük át a salotthagymát és fokhagymát.
2. Tegyük hozzá a kariport, kevergessük, amíg illatozni kezd, majd adjuk hozzá a karilevelet.
3. Forraljuk fel a kétharmad kókusztejjel.
4. Tegyük bele a paradicsomot és az okrát, majd a tamarindlét és főzzük 10 percig.
5. Végül adjuk hozzá a halat és forraljuk fel.
6. Amikor megpuhult, öntsük bele a maradék kókusztejet és forrás után vegyük el a tűzről.

## Rákkari garnélarákból

60 dkg friss garnélarák  
10 karilevél  
6 szárított csili  
1 kávéskanál kurkuma  
1 kávéskanál koriander  
1 kávéskanál köménymag  
2 1/2 csésze kókusztej  
1 citrom  
4 evőkanál olaj  
só

Robotgéppel daráljuk össze:

2 salotthagyma  
2 gerezd fokhagyma  
2 cm gyömbér

1. A forró olajban süssük 1-2 percig a karileveleket.
2. Adjuk hozzá az összedarált hozzávalókat és kevergessük 5 percig.
3. Tegyük hozzá a többi fűszert és süssük 1 percig, majd a megtisztított rákokat.
4. Öntsük bele a kókusztejet és pároljuk 10 percig.
5. Csavarjuk bele a citrom levét.

## ZÖLDSÉGEK

### Káposzta kókuszos mártásban

30 dkg káposzta vékonyra felszeletelve  
2 piros csili  
4 salotthagyma  
2 csésze víz  
1 csésze hámozott aprórák  
6 csésze kókusztej  
1 kávéskanál kurkuma  
só

1. Daráljuk le/törjük meg mozsárban a csilit és a salottot. Lábasban öntsük rá a 4 csészekókusztejet és forraljuk fel.
2. Adjuk hozzá a rákokat és a káposztát.
3. Amikor a káposzta megpuhult, öntsük fel a maradék kókusztejjel.
4. Forrjon egyet, majd vegyük le a tűzről.

### Sült zöldbab tojással (ez a zöld-zöldbab, nem az általunk használt sárgahüvelyű bab!)

30 dkg zöldbab  
1 tojás  
1/2 csésze hámozott aprórák  
4 salotthagyma felszeletelve  
3 gerezd fokhagyma felszeletelve  
1 piros csili felszeletelve  
2 evőkanál olaj  
só

1. Vágjuk fel a zöldbabot.
2. Forró olajban süssük át a hagymát, fokhagymát, gyömbért.
3. Mikor illatozni kezd, tegyük bele a rákot és süssük meg.
4. Adjuk hozzá a babot és jól keverjük össze, főzzük puhára, sózzuk meg.
5. A tojást verjük fel villával és keverjük a babhoz. Addig kevergessük, amíg jól átsül.

### Padlizsán kari

4 padlizsán nagy szeletekre vágva  
5 salotthagyma felszeletelve  
2 gerezd fokhagyma felszeletelve  
2 evőkanál kariport 2 kanál vízzel elkeverve  
6 csésze kókusztej  
10 karilevél  
2 evőkanál olaj  
3 kanál tamarindpép  
só

1. A hagymát és fokhagymát süssük át.
2. Öntsük bele a kariport és azt is jól süssük át.

3. Öntsük rá a kétharmad kókusztejet, a tamarindlét és adjuk hozzá a karileveleket.
4. Amikor forr, tegyük bele a padlizsánt és addig főzzük, amíg puha lesz.
5. Ekkor adjuk hozzá a többi kókusztejet és forraljunk rajta egyet.

#### Sült spenót

60 dkg friss spenót  
30 dkg szárított aprórák  
6 salotthagyma  
2 gerezd fokhagyma  
2 piros csili  
1 evőkanál olaj  
só

1. Daráljuk össze a robotgépben a hagymát, fokhagymát és csilit.
2. Vágjuk fel a spenótot 5 cm-es darabokra.
3. Áztassuk be a rákokat és törjük meg mozsárban.
4. Forró olajban addig süssük az összetört hozzávalókat, amíg illatozni kezdenek.
5. Ekkor tegyük bele a spenótot és a sót és kevergessük 1 percig.

## ÉDESSÉGEK

#### Banános piskóta

20 dkg vaj vagy margarin  
40 dkg pürévé tört banán  
50 dkg liszt  
5 tojás  
1 1/2 csésze víz  
30 dkg cukor  
20 dkg dió  
4 evőkanál méz

1. Keverjük ki a vaját a cukorral.
2. Adjuk hozzá egyenként a tojásokat.
3. Adjuk hozzá lassan a banánt, lisztet, vizet, durvára vágott diót és mézet.
4. Kivajazott, lisztezett formában süssük 180 fokon 30 percig. A tetejét díszíthetjük dióval.

#### Cukrozott rizssütemény (kuih tas)

50 dkg tapadós rizsliszt  
1 csésze kókuszreszelék  
3 csésze víz  
csipet só  
olaj

1. Keverjük össze a lisztet, sót és kókuszreszeléket. Tegyük hozzá annyi vizet, amíg jól formálható tésztát kapunk.
2. Nyújtsuk ki és vágjunk belőle kis trapézformákat.
3. Forró olajban süssük őket barnára.
4. Két csésze cukrot forraljunk fel 1 csésze vízzel. Addig forraljuk, míg besűrűsödik.
5. Dobáljuk bele a süteményt és kevergessük, amíg a cukormáz kezd kristályosodni és jól befogja a süteményt.
6. Azonnal tálalható.

### Banánkrém

6 érett banán - meghámozva és felszeletelve  
5 cm gyömbér  
4 csésze 2. kókusztej  
1 csésze cukor  
1 evőkanál szágó (vagy rizs)

1. Forraljunk fel 3 kókusztejet a gyömbérrel.
2. Tegyük bele a cukrot és banánt. Állandóan keverjük, hogy ne menjen össze a kókusztej, de ügyeljünk, hogy ne törjük szét a banánt.
3. Amikor a banán megfőtt, öntsük bele a maradék kókusztejet és a szágót. (A rizst már az 1. lépésben.)
4. Forraljuk fel, és amikor a szágó átlátszó lesz, vegyük le a tűzről.  
Forrón is és hidegen is tálalható.

És a desszerthez szervírozzuk az egész Malajziában közkedvelt "teh tarik"-t (té taré), magyarul húzott teát. Nevét onnét kapta, hogy a maláj (majd minden indiai) teakészítő az elkészített italt úgy hűti, hogy egyik edényből magasról a másikban önti. Olyan gyorsan és ügyesen dolgoznak, hogy úgy látszik, mintha a teát egyik edényből a másikba húznák.

### Tea

Minden csészéhez számítsunk  
1 evőkanál fekete tealevelet  
1 evőkanál cukrot  
1 evőkanál tejport  
plusz 1 evőkanál tejport a "kannának."

Öblös edényben keverjük össze kanállal, majd öntsük le annyi forró vízzel, ahány csészét meg akarunk tölteni + egy csésze.  
Keverjük jól össze és hagyjuk 5 percig állni lefedve. Szűrjük le és töltsük csészékbe.

## A NYONYA KONYHA

A három népcsoport konyhája már elég sok változatosságot nyújt egy nem túl nagy ország menüjén. De egy negyedik, a nyonya konyha talán a legkifinomultabb, legrafináltabb, legbonyolultabb mind közül.

A nyonya nem különálló népcsoport, de nem is teljes egészében keverék. - A kínaiak mindig jó kereskedők voltak és sokat utaztak Ázsiában. Amikor a 15. században Malakka fontos kereskedelmi központ lett, tömegesen telepedtek le az új kis államban. Feleséget nem hoztak magukkal és ilyen apróságért túl nagy áldozat lett volna visszahajózni Kínába, inkább maláj nőkkel házasodtak. A nyonya régi maláj szóval asszonyt jelent, a férfiakat pedig babának nevezték. Az itt született babák napjainkig megkülönböztették magukat a később bevándorló kínaiaktól. Sajátos kultúrát hoztak létre: szellemükben és hagyományaikban kínaiak, de a formát tekintve malájok maradtak. Két nagy csoportjuk alakult ki, az egyik Malakkában, a másik Penang szigetén. Az egyik kínaiul beszél, a másik malájul, kínai szavakkal keverve. A nők nem a hagyományos kínai ruhát viselték, hanem a maláj divatot követték (kivétel az esküvői ruha). Amikor egy nem nyonya kínai lány beházasodott, teljesen asszimilálódott. A baba családok általában sikeres, tehetős kereskedők voltak és a régi kultúrából jó ízlést hoztak magukkal, ami berendezési és használati tárgyaikon nyomot hagyott. Ételeik, szokásaik a kínai és a maláj különös keverékét mutatják, erős indiai és Penang szigetén thai ráhatással. Kedvelik a disznóhúst, hiszen a kínai vallást követik, de a maláj föld minden zöldségféléjét és fűszernövényét felhasználják. A szójatermékek sokoldalú felhasználása a kínai hagyományból alakult, a maláj édességeket pedig mesteri fokon fejlesztették tovább. Az esküvői szertartás például kínai, de sok maláj szokással és hagyományos étellel.

Kínai szokás szerint ülték meg a családfő születésnapját is, minél idősebb, annál nagyobb pompával. A szerető rokonok tojást, hosszú metéltet, bort és disznólabát hoztak ajándékba: mindegyik szimbolikus jelentéssel bír.

“Az ebéd eltért a szokásos menütől. A ház szakácsa helyett egy speciális hainani szakácsot hívtak az alkalomra. Fogásai pillanatok alatt eltűntek, úgyhogy a cselédek nem győztek a konyhából feltölteni a tálakat. Ezen kívül, a születésnap ebéd folyamatos székfoglalásból állt. Amint egy szék megürült, azonnal elfoglalta valaki. Így aztán előfordult, hogy aki most kezdett ebédelni, olyan asztalszomszéd mellett ült, aki már a desszertnél tartott. Természetesen, a vendégeket kínálgatni kellett, hogy ne legyenek szertartásosak, de a gyerekek habzsoltak, mint a sáskák a külön asztaluknál a konyhában. A különleges menüt csak születésnapokon, esküvőkön és temetéseken tálalták, és lehetetlenség lett volna a mindennapi étkezéshez elállítani. Nem is annyira a költségek miatt, hanem inkább a szükséges idő miatt. A hainani szakácsot, aki valószínűleg az egyik utolsó szakember volt e területen, egy hónappal előre le kellett foglalni. Reggel hatkor kezdte az ebéd előkészületeit. A házi szakács ilyenkor élt az alkalommal, hogy ellessen néhány fogást és boldogan asszisztálta.

A desszertet nem a hainani szakács készítette. Nem is értett volna hozzá. A helyi édességek különféle fajtáit, amelyek többnyire rizslisztből, tapadós rizsből, kókuszdióból és barnacukorból készültek, jó néhány nappal előre rendelték a nyonya cukrászoknál. Amilyen színesek, olyan ízletesek is voltak, trapézformára vágva a legszebb porcelánon szervírozva.”

Yeap Joo Kim: The Patriarch)

A kiadós ebéd után családi körben ültek a délutáni teához, amelyhez “hosszú élet” tésztát fogyasztottak. A végtelen hosszú tésztaszálak jelképezik a kívánt hosszú életet. Sertés- és rákmártásban, korianderlevéllel és omlettcsíkokkal díszítve szervíroztak és mindenkinek kötelessége volt legalább egy tálkával fogyasztani belőle. Ezzel a tészta szerepe nem ért véget, mert lakkozott ételhordókban a rokonságnak is vittek kóstolót.

A babák és nyonyák evőeszközként az ujjaikat használták, mint a malájok. Amikor európai hatásra divatba jött a villa és a kanál, a babák hamar hozzászoktak használatukhoz, de a nyonyák továbbra is az ujjukat részesítették előnyben. Az évszázadokon át nagy becsben tartott öröklött családi ereklyék között azonban mindig találunk evőpálcikát is. Bár a mindennapi életben nem ettek velük, de a ceremóniákban elmaradhatatlanok voltak, a kínai hagyomány nem nélkülözhetette e kellékeket. Az esküvői szertartás része volt, hogy az ifjú párt a szépen feldíszített nászszobában terített asztal várta, amelyen kínai rizsesztálcákkal és evőpálcikákkal terítettek. Az ősöknek vagy isteneknek bemutatott ételáldozat mellé is pálcikát tettek. Ezzel megemlékeztek gyökereikről, őshazájukról, bár hétköznapijaik gyakorlata megváltozott. Az esküvő utáni 12. napon azonban, tipikus maláj ételt, egy tál nasi lemakot küldött a nyonya anyós a nászasszonyának, annak igazolásául, hogy a menyasszony szűz volt. Teljesen maláj szokás és maláj étel, amivel rokonaikat és barátait ajándékozzák meg a fiúgyermek élete 30. napján: sárga rizzsel és pirosra festett keménytojással. A piros szín a nyonyáknál is, akárcsak a kínaiaknál, szerencsét és gazdagságot szimbolizál, és minden ünnepen jelen van. Ünnepeik a kínai naptárt és a kínai ünnepeket követik, de ünnepi ételeik, főleg édességeik változatosabbak, elkészítésük idő- és munkaigényes.

Konyhájuk berendezése és eszközeik egyedülállóak és távolról sem puritánok. Mint minden kínai házban, a tűzhely szerepe annyira fontos, hogy helyét a konyhában sokszor geomanciával állapítják meg, mert ha rossz helyen áll, bajt hoz a családra. A régi kínai tűzhely ma már kiment a divatból, csak múzeumban látni. Fával és faszénnel tüzeltek benne: mérete és a füst miatt csak a régi nagy és magasmennyezetű konyhákban volt használható. A tűzhelyhez tartozik a legfőbb háziisten, a tűzhely- vagy konyhaisten, akinek a konyha egyik sarkában, fent a falon van az oltára. Egy piros fatábla kínai írásjegyekkel képviseli. Ez a taoista istenség ügyel minden kínai házbékéjére és a háztartás helyes vezetésére. Őt idézi maga elé az Ég Ura az év utolsó napján számadásra a ház dolgairól, mert az ő feladata az etikus magatartás betartatása: nem túri, hogy tékozzolják a rizst, hogy veszekedjenek a konyhában, és úgy becsüli az írott szót, hogy nem szabad öreg újsággal begyűjtani.

A tűzhely és a konyha központi szerepére utal az a kínai hiedelem is, hogy a tűzelemnek mindig jelen kell lenni a konyhában. Az olyan házban, ahol nem használják a tüzet, vagyis nem főznek, nem is várható gyarapodás és jólét. Ebből következik, hogy a jó háziasszony egész napját a tűzhely mellett töltötte. Igaz, régen a családok is nagyobbak voltak, és a nem egyszerű ételek elkészítése időigényes volt. Nem hittek a készen vett hozzávalók minőségében. Maguk készítették a különféle olajokat, mint a hagyma- vagy fokhagyma- a kurkuma- és a kókuszolajat. Főleg ez utóbbi órák hosszát tartó folyamat a tűz mellett. A tamarindot is frissen vették, kimagozták és agyagedényekben tárolták. Minden háztartáshoz tartozott kókuszkaparó, őrlőkő, gránitmozsár és egy kis kézi rizsmalom. A mozsarat előnyben részesítik a gépi darálással szemben, mert az csak felaprózza a fűszereket, de a mozsárban jól össze is keverednek. A kézi malom állítólag sokkal finomabb lisztet ad. A nyonyák büszkék voltak kiskertjükre, ahol a legfontosabb fűszernövényeiket maguk termelték. Volt itt pandánlevél, apró csili, citromfű, több fajta gyömbér, kurkuma, menta, virágok, amelyekből ételszínezőt vontak ki a sütemények ízesítésére.

Az édességek témája egyébként is külön fejezetet érdemelne. Sok maláj és nyonya édesség azonos, nem tudni, melyik konyha merítette a másiktól. Valószínű, hogy a nyonyák a maláj alaprecepteket fejlesztették tovább művészi fokon és tették hozzá a kínai vallási elemeket. Elkészítésük bonyolultsága túlszárnyalja a maláj és kínai cukrászat körülményességét. Nyonya jellegzetesség a tökéletességre való törekvés esztétikában, formában, színben, ízben és állagban.

A sok bonyolult étel és édesség elkészítése különös formákat, mintázókat, edényeket igényelt. A híres kínai tavaszi tekercest például úgy alakították át, hogy a töltelék nem a papírvékony palacsintába töltötték (bár azt is ismerik), hanem egy gömb alakú nyeles formát mártottak a tésztába, onnét hirtelen a forró olajba tették és addig a néhány pillanatig, amíg megsült, benne tartották. Az így nyert kis kosárkába töltötték a töltelékét. Nem kímélték a fáradságot a mindennapi ételek elkészítésénél sem. Specialitásuk a szójaszószban, bamuszrüggyel főtt sertéshús, darált sertéshússal kevert összetört rákhús a rák héjába töltve, vagy disznóbélbe töltött és olajban kisütött apróra vágott sertésmáj. Tipikus a szambal



blacsan, a csilivel kevert rákpaszta közkedveltsége. "Illata" semmivel sem keverhető össze. Ételeik általában fűszeresek, csípősek, merészek, markánsak, jellegzetesen erős szagúak, ellentétben a kínai konyha diszkrét illatával.

A történelem során kialakult a tipikus nyonya porcelánáru is, múzeumokban szép példáit láthatjuk. Bár Kínából rendelték az árut, de igyekeztek másságukat kihangsúlyozni. Míg a kínai ízlés kedvelte az ember- és állatalakokat a porcelánon, a nyonyák szívesebben láttak madarakat, virágokat vagy rovarmintát. A gyász napjaira (ami a családfő esetén 3 évig is tartott), külön porcelánkészletet tartottak kék-fehér mintával. Ezekben az edényekben szervírozták az áldozati ételeket az ősöknek is az évfordulókon. Volt még egy színes, 144 darabból álló étkezés is minden családban, amit csak ünnepnapon vettek elő. Paradox és furcsa dolog, nem tudni mi okból, de a kék, gyászra való készletet használták hétköznapi is.

A kívülről szinte teljesen ki van rekesztve a nyonyák érdekes világából, sőt, manapság az egész hagyomány kihalóban van. Néhány izgalmas könyv ad betekintést ebbe a békebeli idillbe, de az életforma eltűnt. Receptjeiket családi titokként őrzik, és amelyik család megteheti, éttermet nyit, hogy a hagyományt kamatoztassa, mert konyhájuk híres és népszerű. A fiatalok elhagyják a süllyedő hajót, más életstílus képzelnek maguknak. A nyonya háziasszony zseniális volt, valószínűleg, mert ráért és telt is rá. Egy nyonya mondás szerint már a mozsártörő hangja elárulja, jó szakács-e, aki munkához látott. E szerint tájékoztak a régi idők házasságközvetítői. A nyonya lányt elég fiatalon kezdték beavatni a főzés rejtelseibe. Ez azért is fontos volt, mert kézügyességre kellett szert tenni, azon kívül pontos receptek nem voltak, a hozzávalókat szemmértékkel adagolták. A tanulást az unalmas feladatokkal kezdték: a rákhámozással, rizsszemeléssel, bab és hagymatisztítással. A nyonyák nemcsak jót, hanem szemre is szépet főztek. Sok időt töltöttek azzal, hogy gyökereket, mint a répa, a retek, vagy a bambuszrügyet virágmintára faragták. Ami leesett, azt apróra vágják a "tanuló lányok" és belekeverték a mártásba.

A nyonyák vallása a Kínából hozott taoizmus és buddhizmus keveréke. A taoizmusban számtalan istenhez imádkoznak, mert mindegyik más és más hatásterülettel rendelkezik. Jelentéstartalommal bíró édességek kapcsolódnak minden ünnephez, minden istenséghez és az öskultuszhoz. Részben fogyasztásra, részben az áldozati oltárra szánják őket. Sokszor az édesség színé, formája, a rányomott minta utal az alkalomra.

Előző fejezetekben említettem a vegetarizmus nagy jelentőségét a buddhizmusban. A nyonyák vallásos életében is nagy szerepet játszik a hústól való tartózkodás, bár kevesen követik teljesen a szerzetesek példáját. Mert a buddhista szerzetes és apáca soha nem fogyaszt húst, a hívő csak bizonyos ünnepnapokon és ha fogadalmat tett, tartózkodik húsevéstől. Gyakori a böjt minden holdhónap első és tizenötödik napján, mások a holdhónap olyan napjain böjtölnek, amiben szerepel a 3, 6 és 9 és általános a böjt az istenségek születésnapjain. Amint látjuk, a vegetáriánus étrend nem ritka és hústalan ételeik is magukon viselik a nyonya sajátosságokat. Úgy mondják, a legjobb vegetáriánus szakácsok a buddhista kolostorokban élő apácák. Tejtermékek szerepelnek a menüben, de hagyma és fokhagyma nem. Az egyik magyarázat szerint, az ember mellé rendelt égi védőszentek nem állhatják a hagymaszagot és a hagymaevéssel az ember elriasztja őket. - Van a vegetarizmusnak egy extrém formája, amelyet csak a remeték és szent emberek gyakorolnak: csupán friss, főzés nélküli zöldségekkel és gyümölcsökkel táplálkoznak, egyetlen italuk a tiszta víz. - A változatos vegetáriánus konyha alapja és legfőbb hozzávalója a búzalisztből készült tészta. A hamishús alapjául szolgál, süthető, főzhető, tésztával, zöldséggel, mártásban, grillezve, - a lehetőségek száma végtelen, de elkészítése időt és türelmet igényel. Nem csoda, hogy manapság készen veszik, sőt, vallásos ünnepeken a kolostorok vegetáriánus ételeket árulnak, és ahogy mondják, semmi sem vetekszik az apácák tésztájával.

Ami a nyonya ételeket egyedülállóvá - és Európában szinte kivitelezhetetlenné teszi - az a sok friss helyi növény használata (a bonyolult, ügyességet, gyakorlatot és időt igénylő kivitelezés mellett) mint a gyömbér- és hagymafajták, a citromfű, a pandánlevél és számos, Európában ismeretlen és nem kapható gyümölcs és fűszer. Ez esetben különösen igyekeztem a recepteket úgy összeválogatni, hogy azért tudjunk adni egy kis ízelítőt a nyonya receptekből is.

## NYONYA ELŐÉTELEK, HARAPNIVALÓK

A harapnivalókhoz, hús- és halételhez mindig adjunk minden teríték mellé kis tálkában egy-két szószot, amibe a falatokat mártogathatjuk. Lehet, csiliszósz, szójaszósz, ecetes zöld hegyespaprika szójaszószban vagy

### Szézám dresszing

Keverjük össze osztrigaszószot, szójaszószot, szézámolajat, szézámagot és csirkelevest ízlésünk szerint.

### Retektorta (sütőtökből is elkészíthető)

1 kg fehérretek  
30 dkg rizsliszt  
10 dkg kukoricaliszt  
8 dkg búzaliszt  
1 kávéskanál só  
20 salotthagyma, felszeletelve és barnára sütve  
5 evőkanál olaj  
3 evőkanál szárított garnélarák, beáztatva és porrá törve  
6 kínai gomba, (ha szárított, beáztatva) felszeletelve  
2 szál újhagyma, apróra vágva  
3 evőkanál híg szójaszósz  
2 evőkanál cukor  
1 kávéskanál bors  
7 dl víz  
5 evőkanál olaj

1. A salotthagymát süssük meg az 5 kanál olajban, utána vegyük ki és csöpögtessük le.
2. A maradék olajban süssük át a rákot és a gombát. Adjuk hozzá a szójaszószot, borsot és cukrot, jól keverjük el, tegyük félre.
3. Keverjük össze a liszteket a vízzel és sóval és főzzük lassú tűzön, amíg olyan finom keveréket kapunk, mint a majonéz. Adjuk hozzá a megreszelt retket és a megsütött hozzávalókat és főzzük 1 percig.
4. A kerek sütőformát olajozzuk ki szézámolajjal és öntsük bele a tésztát.
5. Fedjük le alufóliával és állítsuk vízzel töltött tepsibe a sütőben. Gőzöljük 15 percig. Szűrjunk bele kést, amikor a kés tiszta marad, elkészült a "torta".  
Hidegen fogyaszthatjuk, vagy a kihűlt szeleteket olajban kisüthetjük.

Amikor sütőtökből készítjük el, vágjuk a tököt darabokra, gőzön puhítsuk meg, törjük össze és úgy tegyük a lisztbe.

### Vegetáriánus pao (gőzgombóc)

Tésztához:  
60 dkg liszt  
sütőpor  
4 evőkanál cukor  
2,2 dl víz

3/4 kávéskanál élesztő  
2 evőkanál margarin

Töltelékhez:

1/2 konzervdoboz bambuszrügy  
1 kis konzervdoboz gomba  
5 vízi gesztenye (vagy mandula)  
3 főtt tojás  
15 szárított gomba  
4,5 dl víz  
10 dkg mirelit zöldborsó  
3 evőkanál mogyoróolaj  
1 evőkanál híg szójaszószt  
1 kávéskanál szézámolaj  
1 kávéskanál só  
1/2 kávéskanál cukor  
1/4 kávéskanál bors  
1 kávéskanál kukoricaliszt  
egy kis víz

Tésztához:

1. Keverjük össze a lisztet a sütőporral.
2. A cukrot oldjuk fel a vízben és tegyük bele az élesztőt. Kelesszük 10 percig.
3. Egy nagy tálat kenjünk ki a margarinnal, tegyük bele a lisztet, öntsük a közepébe az élesztős keveréket adagonként, és dagasszuk 15 percig. Ha szükséges, vegyünk több vizet.
4. Takarjuk le és hagyjuk kelni 1 órát meleg helyen. Legalább meg egyszer akkora legyen, mint kelesztés előtt.

Töltelék:

1. Vágjuk fel apróra a bambuszrügyet, gombát, vízi gesztenyét és főtt tojást.
2. A szárított gombát forrázzuk le és áztassuk a forró vízben fél órát. Csavarjuk ki, a vizet tegyük félre. Csak a kalapját használjuk fel és vágjuk apróra.
3. Az olajban süssük át a zöldségeket, adjuk hozzá a szójaszószt, szézámolajat, sót, cukrot és borsot. Nedvesítsük kissé a gombás vízzel, de ne legyen túl híg a keverék.
6. A kukoricalisztet keverjük el kis vízzel és sűrítsük be vele a tölteléknek valót, majd hagyjuk kihűlni.

A gombóc elkészítése:

1. A tésztából szakítsunk le ping-ponglabdányi darabokat.
2. Minden labdát nyújtunk ki 0,6 cm vastag, 10 cm átmérőjű lepényekre.
3. Tegyük a közepébe 1-2 evőkanál tölteléket, széleit húzzuk fel és csípjuk össze, készítsünk kis batyukat. Aljára tegyünk egy darab sütőpapírt, köralakúra, a szükséges méretre vágva. Pihentessük fél órát.
4. Gőzöljük zubogó víz fölött 15 percig. Hagyjunk helyet a gombócok között, nehogy összeragadjanak.

Születésnapi tészta

60 dkg tojásos metélt - főzzük meg, csurgassuk le  
30 dkg sertéshús - szeletkékre vágva  
30 dkg garnélarák - megtisztítva  
30 dkg szójacsíra - leforrázva  
5 szál újhagyma

60 dkg sertéscsont 4 l vízben megfőzve a leveshez  
2 salotthagyma  
1 felvert tojás  
2 evőkanál olaj  
4 gerezd fokhagyma összezúzva

1. Pirítsuk meg a fokhagymát a forró olajban, adjuk hozzá a húst és rákot és süssük meg.
2. Főzzük meg a csontokat, ízesítsük meg a lét.
3. A felvert tojásból készítsünk vékony omlettet, tekerjük fel és szeleteljük vékony csíkokra.
4. A tésztát tegyük kis tálakba, rendezzük el rajta az újhagymát és szójacsirát, majd a rákot és disznóhúst, végül díszítsük a tojáscsíkokkal és sült hagymával.
5. Öntsük le a csontlével és szambal belacannal szervírozzuk.

### Savanyú halleves

40 dkg fehér halhús, kis kockákra vágva  
5 dkg gyömbér  
3 karika citromhéj  
6 friss piros csili  
10 dkg friss borsmenta levél  
5 citrom leve  
só és cukor

1. Törjük össze a gyömbért, citromhéjat és csilit a robotgéppel, tegyük egy lábasba és öntsük fel 2 liter vízzel.
  2. Főzzük 30 percig, majd adjuk hozzá a sót, cukrot, citromlevet, halat és borsmentalevelet. Főzzük a halat puhára.
- Főtt rizzsel és szambal belacannal tálaljuk.

### Tojásszambál

4 főtt tojás  
3-4 friss piros csili, hosszában felvágva  
3-4 friss zöld csili, hosszában felvágva  
6 kis vöröshagyma, felkarikázva  
4 gerezd fokhagyma összezúzva  
2 vékony szelet gyömbér  
3 szárított csili finomra törve  
1/2 csésze kókusztej  
6 evőkanál olaj  
só és cukor

1. Süssük forró olajban a gyömbért, hagymát és fokhagymát, amíg illatozni kezd.
2. Adjuk hozzá a felvágott és összetört csilit és süssük 5 percig, kevergetve.
3. Öntsük rá a kókusztejet és pároljuk, amíg besűrűsödik.
4. Ízesítsük sóval, cukorral, tegyük bele a tojást egészben vagy kettévágva és pároljuk 5 percig.

## Vegyes savanyúság

4 uborka  
20 dkg zöldbab  
10 dkg sárgarépa  
10 dkg karfiol  
10 dkg káposzta  
4 friss piros csili  
4 friss zöld csili  
20 meghámozott salotthagyma  
20 gerezd fokhagyma  
1/2 kávéskanál só *számítsunk minden zöldségre*

### Fűszerpép:

10 szárított csili  
6 friss piros csili  
2 karika citromhéj  
6 mandula  
10 salotthagyma  
2,5 cm gyömbér  
5 x 5 cm belacan  
1/2 evőkanál kurkuma

1 dl kókuszolaj  
1 kávéskanál só  
10 dkg cukor

6,8 dl ecet  
10 dkg szézámmag

1. Vágjuk fel az uborkát, répát és a zöldbabot 3,5 cmm-es hasábokra (a zöldbabot rézsútosan), a karfiolt és káposztát ezekhez illő darabokra.
  2. A csiliket vágjuk be fönt és magozzuk ki, de maradjanak egészben.
  3. A felvágott zöldséget, csilit, hagymát és fokhagymát sózzuk be és terítsük szét nagy szitákon. Ezekben szárítsuk a napon fél napig.
  4. Eközben készítsük el a fűszerkeveréket. A száraz csilit forrázzuk le és áztassuk 15 percig, majd magozzuk ki. A friss csilit is magozzuk ki. Ezeket és a többi hozzávalót őröljük péppé a robotgéppel.
  5. Forró olajban süssük illatosra, tegyük hozzá a só és cukrot, majd hagyjuk kihűlni.
  6. Amikor a besózott zöldség eléggé kiszáradt, forraljuk fel az ecetet és dobáljuk bele a zöldségeket rövid időre külön-külön.
  7. Jól csöpögtessük le és keverjük össze a fűszerpéppel.
  8. Pörköljük meg a szézámmagot olaj nélkül a serpenyőben, törjük meg és keverjük a savanyúsághoz.
- Felhasználás előtt legalább 1-2 napig érjen össze.

Incsi kabin  
(sült csirke)

1,4 kg csirke  
6,8 dl olaj

Marindákhoz:

2 evőkanál híg szójaszósz  
2 evőkanál citromlé  
1 kávéskanál cukor  
1/2 kávéskanál bors

Mártáshoz:

2 piros csili  
1 dl Worcester szósz  
1 kávéskanál mustármagpor

4 szelet fehérkenyér

1. A csirkét jól szárítsuk meg kívülről, pl. hajszáritóval, majd vágjuk kis darabokra.
  2. Keverjük össze a marinádot és marináljuk a csirkét 2-3 órára.
  3. Szeleteljük fel vékonyan a csilit, keverjük a Worcestershire szószba, adjuk hozzá a mustármagport és tegyük félre.
  4. A kenyérszeletekből vágjunk kétujjnyi széles darabokat és süssük ki olajban.
  5. A csirkét is süssük ki olajban.
- A sült kenyérral szervírozzuk és a mártásba mártogatjuk.

Ugyanennek a receptnek variációja: a marinádhoz tehetünk egy evőkanál kariport.

## CSIRKE

Csirkekari

1,3 kg csirke  
2 evőkanál csirkéhez való kariport  
1 evőkanál híg szójaszósz  
4 dl kókusztej  
1/2 kávéskanál só  
10 salotthagyma  
2 gerezd fokhagyma  
2,5 cm gyömbér  
4 nagy krumpli  
3 evőkanál kókuszolaj

1. Vágjuk fel a csirkét.
2. Keverjük össze a kariport és a szójaszószt egy kis vízzel és marináljuk vele a csirkét.
3. Törjük össze a hagymát, majd külön a gyömbért és fokhagymát. A krumplit vágjuk négyfelé.
4. A forró olajban süssük át a gyömbért és fokhagymát, majd adjuk hozzá a salottot is.
5. Süssük ebben a csirkét 5 percre, kevergetve.
6. Öntsük rá 3 dl kókusztejet, majd tegyük bele a krumplit is.
7. Pároljuk puhára.
8. Végezetül öntsük hozzá a többi kókusztejet, amikor forni kezd, vegyük le a tűzről.

## Kapitan kari (Különleges csirke kari)

1,3 kg csirke  
4 dl kókusztej  
1/2 kávéskanál só  
1/4 kávéskanál bors  
3,5 dl víz  
1 citrom  
3 evőkanál olaj

Karipéphez:  
10 friss piros csili  
10 szárított csili  
2 karika citromhéj  
11 dkg salotthagyma  
3 gerezd fokhagyma

10 salotthagyma  
2 evőkanál olaj

1. Készítsük el a karipépet úgy, hogy a kimagozott csilit a többi hozzávalóval összedaráljuk a robotgépből.
2. Vágjuk fel a csirkét és marináljuk kókusztejben. A tejbe tegyük a sót és borsot is.
3. Forró olajban süssük át a karipépet 5 percig.
4. Adjuk hozzá a csirkét és kevergetve süssük 5 percig.
5. Öntsük fel a többi kókusztejjel és pároljuk, amíg a hús megpuhul és az olaj megjelenik az étel felszínén.
6. Csavarjuk bele a citrom levét és vegyük le a tűzről.
7. A 2 kanál olajban süssük aranybarnára a 10 felkarikázott salotthagymát és díszítsük vele a karit.

## Nyonya sült csirke

1 csirke, 14 darabra vágva  
1 evőkanál koriander mag  
4 mandula  
1 friss piros csili  
3 cm gyömbér  
1/2 kávéskanál kurkuma  
1/2 csésze apróra vágott salotthagyma  
4 babérlevél  
1 karika citromhéj  
1 csésze kókuszreszelék  
3 evőkanál tamarindpép 1,5 liter vízzel elkeverve  
1 kávéskanál só  
1 kávéskanál cukor  
3 csésze olaj

1. Törjük össze mozsárban a koriander magot, majd tegyük hozzá a gyömbért, azt is törjük össze, törjük hozzá a csilit, keverjük bele a kurkumát, végül adjuk hozzá a mandulát, amíg finom keveréket kapunk. Keverjük hozzá az összevágott salotthagymát.
2. Nyomkodjuk ki a tamarindot és szűrjük át a lét.

3. Törjük össze a citromhéjat, tegyük a tamarindlébe a babérlevéllel, az összetört hozzávalókkal, a csirkedarabokkal, sóval és cukorral együtt. Pároljuk 45 percig, amíg a csirke megpuhul.
4. Tegyük hozzá a kókuszreszeléket és forraljunk rajta egyet. Amikor kihűlt, éjszakára tegyük a hűtőszekrénybe.
5. Másnap, 2 órával tálalás előtt vegyük ki és forraljuk fel megint. Vegyük ki a csirkét a léből, csöpögtessük le.
6. A lét szűrjük át és jól nyomkodjuk ki a vizet a kókuszreszelékből. Hagyjuk kiszáradni.
7. A csirkét süssük aranybarnára annyi olajban, amennyi ellepi.
8. Süssük át az olajban a kókuszreszeléket is, szűrjük ki és szórjuk a csirkére.

#### Tempra csirke (Szójaszmártásban)

- 1 csirke kis darabokra felvágva
- 4 salotthagyma vékonyan felszeletelve
- 4 piros csili, felszeletelve
- 4 evőkanál citromlé
- 4 evőkanál sűrű szójaszószt
- 2 evőkanál cukor
- 6 evőkanál olaj
- só

1. Forró olajban süssük barnára a salotthagymát.
2. Tegyük bele a csilit, majd a csirkét.
3. Amikor félig megfőtt, adjuk hozzá a cukrot.
4. Alacsony tűzön pároljuk puhára.
5. Végül adjuk hozzá a szójaszószt, citromlevet és sót. Pároljuk még 2 percig.

#### Nyonya marharendang

- 1 kg marhahús
- 1 karika citromhéj
- 12 dkg kókuszreszelék - megpirítva és mozsárban megtörve

- 2 evőkanál húshoz való karipor, 2 kanál vízzel elkeverve
- 1/2 csésze kókusztej
- 8 evőkanál olaj

- 30 szárított csili
- 12 dkg salotthagyma
- 4 friss piros csili
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 cm gyömbér

- 3 karika citromhéj - apróra vágva

- 4 szelet gyömbér
- 5 mandula

- 1 kávéskanál só



1 evőkanál cukor  
1 evőkanál szójaszós

1. A csilit, salottot, fokhagymát és gyömbért daráljuk össze a robotgéppel.
2. A 4 szelet gyömbért a mandulával úgyszintén törjük össze együtt.
3. Keverjük el a sót, cukrot és szójaszószt.
4. Készítsük el a karipépet.
5. Forró olajban süssük át a csilikeveréket és a karipépet, amig illatozni kezd.
6. Tegyük hozzá a kókusztej felét és addig süssük, amig az olaj elválik.
7. Keverjük bele a szójakeveréket és a húst, majd a kókuszreszeléket és a citromhéjat. Kevergetve süssük 10 percig.
8. Öntsük rá a maradék kókusztejet és pároljuk, amig a hús megpuhul, kb. 1 óráig.
9. Magas hőfokon pároljuk, amig a mártás besűrűsödik.

### Savanyú halkari

40 dkg hal, vékony szeletekre vágva  
6 friss piros csili, vékonyan felszelve  
2 karika citromhéj, apróra vágva  
1/2 gyömbérvirág, ha van  
12 szárított csili  
2 cm rákpaszta 2 kanál vízzel elkeverve  
6 salotthagyma felszeletelve  
1/2 csésze tamarindlé, amit diónyi tamarindpépből nyerünk  
4 evőkanál olaj  
só és cukor

1. Forró olajban pároljuk üvegesre a salottot.
2. Öntsünk rá 3 csésze vizet és forraljuk fel. Adjuk hozzá a tamarindlét, sót és cukrot, forraljuk tovább.
3. Tegyük bele a felszeletelt csilit, citromhéjat és rákpasztát.
4. Amikor megint forni kezd, tegyük bele a halat és a gyömbérvirágot. 5 percig pároljuk.

### Csípős makréla (vagy más hal)

50 dkg makréla kis darabokra vágva  
16 piros csili  
1 csésze salotthagyma apróra vágva  
2 karika citromhéj  
2 szelet gyömbér  
1 cm rákpaszta  
1 1/2 csésze tamarindlé  
2 ágacska bazsalikom  
1/4 csésze olaj  
só

1. Sózzuk be a halat.
2. Törjük össze együtt a hagymát, csilit, citromhéjat, gyömbért és rákpasztát.
3. Forrósítsuk fel az olajat agyagedényben (ha van), és a keveréket süssük, amig illatozni kezd.
4. Tegyük bele a tamarindlét és a bazsalikomot. Forraljuk fel.

5. Lassú tűzön pároljuk 5 percig.
6. Tegyük bele a halat és főzzük puhára.

#### Vegetáriánus tészta - alapanyag (Mi Kin)

90 dkg simaliszt  
sok víz

1. Öntsük a lisztet egy nagy tálba. Keverjük hozzá elegendő vizet és dagasszuk két kézzel, amíg a tészta puha és sima lesz, csomók nélkül. Ha kell, még tegyünk vizet hozzá, hogy ragadós és nedves legyen. Dagasszuk még fél órát, amíg a tészta már rugalmas lesz.
2. Tegyük annyi vízbe, hogy teljesen ellepje 1 - 1 1/2 órára.
3. Akkor tépjünk le belőle egy darabot, és mossuk ki a vízben, úgy, mintha ruhát mosnánk. Így kimossuk belőle a keményítőt. Addig mossuk és öblítsük, amíg a víz tiszta marad. Mostanra a tészta felugrik, mint a gumilabda és húzható, mint a rágógumi. Mossuk át az egész tésztát.

Bármilyen vegetáriánus ételt elkészíthetünk belőle.

#### Édes-savanyú Mi Kin

22 dkg mi kin  
1 kis konzerv szalmagomba  
1 kis konzerv bambuszrügy  
1 kis konzerv ananászszeletek  
2 paradicsom  
3 evőkanál mogyoróolaj  
só, bors

#### Mártáshoz:

2,2 dl víz  
2 evőkanál ketchup  
2 evőkanál cukor  
1 evőkanál híg szójaszószt  
1 evőkanál ecet  
1 evőkanál savanyított gyömbér  
1 kávéskanál kukoricaliszt

1. Szeleteljük a tésztát falatnyi darabokra, a szalmagombát vágjuk ketté, a bambuszrügyet aprózzuk fel durván, az ananászt falatnyi darabokra, a paradicsomot karikákra.
2. Mindezt süssük át forró olajban, sózzuk és borsozzuk meg.
3. Készítsük el a mártást: keverjük el a hozzávalókat a liszt kivételével és öntsük a megsült hozzávalókra. Pároljuk össze, majd sűrítsük be a liszttel.  
Díszítsük a tálal nyers uborkaszeletekkel és szórjuk meg vékonyra szeletelt csilivel.

#### Hamis disznósült

70 dkg mi kin  
7 dl mogyoróolaj a sütéshez

22 dkg simaliszt  
víz

Ízesítőhöz:

2 kávéskanál barna szójababpép (tau cheo)  
2 kávéskanál híg szójaszós  
1 kávéskanál ötfűszerpor  
1 kávéskanál cukor

1. Osszuk a mi kint négy gombócra és lapítsuk szét kissé a két tenyerünk között.
2. A forró olajban süssük meg őket egyenként. Az olaj teljesen lepje el. Amikor barnulni kezd, vegyük ki és ollóval vagdossuk be mindenfelé, hogy belül is jól átsüljön. Tegyük vissza az olajba és süssük aranybarnára.
3. Az ízesítő alapanyagait jól keverjük el, hogy sima pépet nyerjünk. Osszuk 8 részre.
4. A gombócokat vágjuk ketté. A közepét, ahol fehér, vagdossuk be és töltsünk bele egy adag ízesítőt.
5. Keverjük össze a lisztet vízzel és mártsuk bele a félgombócokat úgy, hogy a töltött fele legyen felfelé. Ott ne érje a liszt.
6. Újra süssük át az olajban, a lisztezett része ropogós lesz, mint a malacsült. Azonnal, frissen tálaljuk.

Hamis sertésfilé

70 dkg mi kin  
1 evőkanál mogyoróolaj

Marinádhoz:

2 evőkanál híg szójaszós  
1 evőkanál cukor  
1 kávéskanál ötfűszerpor  
1/2 kávéskanál bors  
1/4 kávéskanál piros ételszínező  
6 dl víz

1. Formáljuk a tésztát filéalakúra. Főzzük vízben fél órát, ha puhábban szeretjük, 1 órát, ha keményebben.
2. Keverjük össze a marinádhoz valókat. Süssük át a forró olajban. Még forrón öntsük a mi kinre, hogy egyenletesen befedje. Éjszakára hagyjuk állni.
3. Tálalás előtt szeleteljük kissé rézsútosan, vékony szeltekre. Kívül piros lesz, belül fehér, mint a kínai grillezett filé.

## ÉDESSÉGEK

Mogyorós kandi

5 dkg szézám, megpirítva  
50 dkg földimogyoró megpirítva  
25 dkg cukor  
1/2 tál víz  
1/2 kávéskanál citromlé

1. A cukrot, citromlét és vizet forraljuk, amíg a szirup olyan sűrű lesz, hogy megkeményedik, amikor hideg vízbe öntjük.
2. Keverjük bele a mogorót. Terítsük szét egy jól beolajozott tepsi tetején, szórjuk meg a szézámaggal és nyomjuk le. Legegyszerűbb a nyújtófával laposra nyomni.
3. Éles, vajazott késsel vágjuk szeletekre és hagyjuk kihűlni. Légmentesen elzárva sokáig eláll.

### Kuih Bijan (bidzsán)

#### Tésztához:

30 dkg liszt  
egy csipet só  
17 dkg vaj  
3 tojássárgája  
1/4 kávéskanál vanília esszencia  
2 evőkanál víz

#### Töltelék:

6 dkg pörkölt földimogyoró porrá törve  
3 dkg pörkölt szézámag  
4 evőkanál cukor  
1/2 tojás 1/2 evőkanál tejjel elkeverve

1. Készítsük el a tésztát és hagyjuk fél órát pihenni.
2. Nyújtsuk ki 3 mm szélesre és vágjunk köröket belőle. Mindegyiknek a közepébe tegyünk egy kanálka tölteléket.
3. Hajtsuk össze és nyomkodjuk össze a széleit. Bazírozatlan tepsin süssük 190 fokon a sütőben 15 percig, majd kenjük be tojásfehérjével és süssük aranybarnára.

### Mosolygó datolyák (specialitás kínai újévre)

25 dkg liszt  
2 kávéskanál sütőpor  
csipet só  
12 dkg kristálycukor  
7 dl forró víz  
2 evőkanál olaj

5-6 evőkanál szézámag  
1 liter olaj a sütéshez

1. Készítsük el a tésztát, de ne dagasszuk, hogy ne legyen túl kemény, majd hagyjuk állni egy darabig.
2. Tépjük belőle ping-ponglabdányi darabokat és formáljunk golyócskákat. Mártsuk vízbe és forgassuk meg a szézámagban. Késsel vágjunk keresztet a tetejére.
3. Süssük forró olajban, amíg szépen kinyílnak.

## Szudzsi sütemény (Búzadara sütemény, szintén újévi specialitás)

11 dkg liszt  
11 dkg dara  
6 dkg mandula  
22 dkg vaj  
25 dkg cukor  
5 tojás  
2 kávéskanál sütőpor  
1/2 kávéskanál mandula esszencia

1. Hámozzuk meg a mandulát, vágjuk finom szeletekre és kissé pirítsuk meg.
2. Keverjük ki a vaját a cukorral.
3. Egyenként adjuk hozzá a tojásokat, mindegyikkel jól keverjük ki.
4. Lassan és egyenként keverjük bele a többi hozzávalót is.
5. A süteményformába tegyünk papírt és öntsük rá a masszát. Előmelegített sütőben süssük 190 fokon 1 órán át.

## Mogyoró vagy diókrém

1 csésze pörkölt mogyoró/dió  
1/4 csésze rizs  
2,2 dl víz  
1,1 liter víz  
4 evőkanál sűrített tej  
1/2 kávéskanál vanília esszencia  
cukor ízlés szerint

1. A rizst áztassuk be 3 órára.
2. A robotgéppel daráljuk és keverjük össze a mogyoróval, lassan adva hozzá a 2,2 dl vizet.
3. Öntsük a 1,1 liter vízbe, keverjük el és főzzük közepes lángon. Adjuk hozzá a sűrített tejet és cukrot és kevergessük, amíg besűrűsödik. Végül öntsük bele a vanília esszenciát. Forrón vagy jéghidegen tálaljuk.

Mandulából is készíthető, de a hámozott mandulát is áztassuk be külön 3 órára és a vanília esszencia helyett használjunk mandulakivonatot.

## Az utcai árusok „Street food”

Malajzia elképzelhetetlen az utcai ételstandok nélkül. Bár a városokban igyekeznek egy térre, vagy parkba tömöríteni őket, ahol higiénikus és ellenőrizhető körülmények között ténykedhetnek, de még mindig sok helyen látni az ütött-kopott kiskocsit a rászerveztett „szekrénykével” és tűzhellyel és az 1-2 asztalnyi vendégfogadót. Az utcai kifőzde igényli a legkisebb tőkebefektetést és hoz azonnali hasznot.

Malajziában a tömeges bevándorlás és a városiasodás teremtette meg a kisvállalkozás körülményeit. Lenézni az utcai árust nem szabad: hiába egyszerűek a munkaeszközei, de egymaga (esetleg családja) dolgozik és főztjének helyt kell állni a számos rivális között. Azt sem lehet mondani, hogy csak a szegény foglalkozik a mesterséggel, mert bizony sok keményen dolgozó, agyonstrapált, nyomorgónak látszó árus szép vagyont gyűjtött.

A 19. század végén Penang szigetén fejlődött ki egy olyan konyhastílus, ami jellemző és tipikus a penangi utcai árusokra, ételeik olyan egyedülállóak, hogy mára Malajzia minden városában ismertek, de az őshazában semmi hasonlóval nem találkozunk. Az utca „konyhája” bátran merít hozzávalót vagy ötletet a többi nemzetiség konyhájából: az indiai tésztaárus kínai, hokkien sárgatésztát főz és a kínai a maláj halleves (laksa) receptjét alakítja át a „penangi” ízlésnek. Ugyanakkor, sikerült úgy alakítaniuk, hogy a piacon békésen osztoznak: minden kínai tájegység leszármazottjai csak azt a néhány receptet főzik, amire specializálták magukat és nem próbálnak a másik sikeres üzletébe betörni. Így például a hokkieniek csak rákos-tésztalevest, laksát, tavaszi göngyöleget és még néhány ételt árulnak, a hainaniak pedig megmaradnak a csirkés rizs és még néhány rizsétel mellett.

Az utcai standok eredetileg népszerűségüket olcsó áraknak köszönhették. A bevándorlókat nem vetette fel a pénz, de enniük kellett. A gazdasági körülmények javulásával és az ízlés igényesedésével fejlődtek a standok is. Szakácsaik/tulajdonosaik neve ismeretlen, de specialitásuk hírért gyorsan továbbadják, és standjuk helyéről ismerik fel őket. Áraik ma is a legolcsóbbak és a sznobok sem kerülik őket. Asztalkáik mellett megvalósult az igazi demokrácia.

Talán már teljesen el is tűnt az igazi utcai árus, a modern stand „őse”, a vándorló árus. Kiskocsin tolja „konyháját”, hangosan kikiáltja árait, és amikor egy járókelő megállítja, azon nyomban elkészíti a kívánt ételt, és amint a vendég befejezte az étkezést, elmossa a tányért a magával hozott vödör vízben és folytatja az újabb vendég keresését.

Néhol egész utcasort elfoglalnak az éjszakai árusok. Csak este nyitnak ki és egész éjjel nyitva tartanak a diszkók és bárók megéhezett vendégeinek. Hogy a szokás honnét ered, ma már nem tudni. Talán kezdetben a késői mozi látogatók igényeit elégítették ki, vagy a szokás alakult ki azért, mert sok jó stand csak este nyitott ki.

Az utcai árus ételei igazi malajziai ételeknek minősülnek, keverékek, mint az ország kultúrája és népessége, és talán ez népszerűségük egyik oka is. Elkészíthetők a legegyszerűbb hozzávalókból, hiszen létrejöttük eleve az egyszerűségekre és ízletességekre alapult. A kreativitás nem szűnt meg: az elkényeztetett evőközönség mindig újat igényel és ha valamilyen étel sikeres és divatba jön, a standos meggazdagodik. Az új ételkreációk pedig egyre jobban elszakadnak ősi gyökereiktől és nem kínai vagy indiai specialitásként vonulnak a köztudatba, hanem egyszerűen mint malajziai recept.

Specialitásaik az egytál ételek, ezen belül pedig a legnagyobb változatosságot a tészta terén nyújtják. A tészta kínai eredetű és a legtöbb tésztaárus kínai. A kínai tésztaételek könnyűek, sokszor levesben tálalva, szója vagy osztrigaszószos mártással. Előnyük, hogy percek alatt hirtelensütvé készülnek, forrón, frissen tálalhatók. Az indiai és maláj tészta sűrűbbek, gazdagabbak, több, laktatóbb hozzávalóval kiegészítve, sűrű mártással leöntve. Elő- és elkészítésük hosszabb időt vesz igénybe. Az indiai-muszlim „me rebusz” például sűrű mogyorós mártással kerül a tányérra és állítólag 101 különféle hozzávalóval lehet variálni. Előnyben részesíti a szójasajtot (tofut), kevesebb húst használ fel,

több csilit és citromlét, amitől íze sokkal markánsabb, mint a kínai tésztaé. A nyonya laksa jobban megfelel a maláj ízlésnek, elkészítése magán hordja a nyonya jelleget: bonyolult, aprólékos kivitelezés, sok munkát és előkészületet igénylő hozzávalók. Mártásában a kókusz ésogyoró dominál, amivel a kínai tésztaiban soha nem találkozunk. Hozzávalói közé tartozik a hal és rák, a belacan (rákpaszta), a kurkuma és koriander, tipikus maláj alapanyagok. Bőkezűen díszítik szeletelt uborkával, salátalevéllal, gyömbérvirággal.

Természetesen, nehéz határvonalat húzni, melyik étel tipikus "standétel", és melyik tartozik a házikonyha repertoárjához. Sok a kölcsönhatás, hiszen kezdetben az utcai árusok is a házikonyhából merítettek, majd idővel egyre kreatívabbá váltak. Később pedig otthon is utánózni kezdtek a kedvenc standos ételt, ha kivitelezése nem volt túl bonyolult. Az előbbi fejezetekben ismertetett receptek között találunk olyan standételt, amelyik valamelyik nemzetiség konyhájára jellemző. Ilyen a kínai rizses csirke, a tészta és sült rizsek változatai, gőzgombócok, a maláj nasi lemak, a rizsleves, a szaté, az indiai lepények, a csirke- és dhalkari, főleg a maláj eredetű roti csanáj és annak változata, a murtabak, a hússal töltött roti. Maláj standspecialitás a birka és ökörszályleves.

Az itt következő receptek tipikus malájiai standételeket képviselnek, amelyek ugyan visszavezethetők eredetükre, de úgy át lettek alakítva, hogy az "anyaországban" ilyen nem találunk.

Murtabak (reggelire, délutánra)

Készítsünk roti csanájat. A következő töltelékot hajtogassuk bele és süssük meg, mint a rotit a forró lapon vagy serpenyőben:

Töltelék (4-5 lepényhez)

30 dkg darált hús  
2 nagy hagyma nagy szeltekre vágva  
1 szál zeller apróra vágva  
4 zöld csili kimagozva és vékonyan felszeletelve  
1 evőkanál húshoz való karipor  
1 kávéskanál csilipor  
1/2 kávéskanál kurkuma  
1 kávéskanál garam maszala  
1/4 kávéskanál frissen őrölt bors  
2 gerezd fokhagyma, összezúzva  
1 cm gyömbér  
1/2 csésze víz  
3 evőkanál gí  
4 tojás felverve  
só

1. 2 evőkanál giben süssük illatosra a fokhagymát és gyömbért.
2. Keverjük el kis vízzel a kariport, csiliport, kurkumát, borsot és garam maszalat és a keveréket is süssük át 3 percig. Tegyük hozzá a húst és sót, kis vizet és pároljuk lefedve.
3. Amikor a hús megsült, adjuk hozzá a hagymát és csilit. Lassan pároljuk, amíg száraz lesz a keverék.
4. Verjük fel a tojást a sóval és borssal, keverjük bele a zellert és a húst.
5. Töltsük meg a rotikat.

## Apam Balik (apam balé) maláj palacsinta

34 dkg búzaliszt  
4 kávéskanál sütőpor  
3 kávéskanál cukor  
2 felvert tojás  
csipet só  
2 csésze víz  
1 csésze tej  
2 evőkanál olaj

### Töltelék:

2 kávéskanál pörkölt szézám-mag  
3 evőkanál pörkölt földimogyoró durvára darálva  
6 kávéskanál vaj  
6 kávéskanál cukor  
6 kávéskanál édes kukoricakonzerv

1. Keverjük össze a töltelékkel.
2. Keverjük össze a tésztát és forró serpenyőbe tegyünk egy adag palacsintát. Amikor félig megsült, szórjuk rá a töltelékkel, egy kanálka vajjal és lefedve süssük néhány percig.
3. Félbehajtva tálaljuk.

## Maláj sült rizs

20 dkg szárított apróhal (ikan bilisz)  
10 szárított apró garnélarák  
2 friss csili összetörve  
10 kis hagyma felszeletelve  
2 csésze főtt rizs  
5 zöldbab apróra vágva  
2 tojás  
só és szójaszószt

1. Süssük ropogósra a halacskákat és tegyük félre.
2. Áztassuk be és törjük össze az aprókat.
3. 2 evőkanál olajban süssük át a hagymát, amikor illatozni kezd, adjuk hozzá a rákot, majd a csilit.
4. Amikor megjelenik az olaj a tetején, tegyük bele a zöldbabot és jól pároljuk át.
5. Keverjük bele a rizst és jól süssük át.
6. Közepében csináljunk mélyedést, öntsünk bele egy kis olajat és üssük bele a tojást. Öntsünk rá egy kis szójaszószt.
7. Amikor a tojás kezd megszilárdulni, keverjük el a rizzsel. Ízesítsük szójaszósszal és sóval.
8. Díszítsük a sült apróhallal.

## Sült banán

10 dkg búzaliszt  
10 dkg rizsliszt  
2,6 dl víz



csipet só

1. Keverjük össze a liszteket a vízzel, hámozzunk meg kb. 8 kisebb banánt.
2. Mártuk őket a tésztába és süssük ki annyi olajban, amennyi ellepi.

Sült csirke szilvaszósszal (plum sauce)

1 kg megnyúzott csirke, 16 darabra vágva  
Híg és sűrű szójaszósz  
1,5 kávéskanál ötfűszerpor  
4 evőkanál búzaliszt  
2,5 cm gyömbér  
1/2 csésze szilvaszósz  
2 kávéskanál kukoricaliszt  
1 kávéskanál szézámag  
1/2 kávéskanál ecet

1. Marináljuk a csirkét a kétfajta szójaszósszal és az ötfűszerporral, valamint az összezúzott gyömbérral 15 percig.
2. Keverjük össze a kétfajta lisztet, forgassuk meg benne a csirkedarabokat és süssük ki olajban.
3. 1 evőkanál forró olajban süssük át a szilvaszószot, ecetet és egy kis sűrű szójaszószot. Jól keverjük át, majd tegyük bele a megsült csirkedarabokat és jól forgassuk meg benne.
4. Vegyük el a tűzről és szórjuk meg szézámaggal.

Csirkés rizsleves

(Malajziában porridge-nak nevezik a rizsleveseket, de nem tévesztendő össze az angol porridge-dzsal. Főként diétás menünek, gyengélkedőknek, gyerekeknek ajánlott étel, de sok felnőtt is szívesen eszi reggelire, vagy könnyű ebédnek, vacsorának.)

2,2 liter víz  
1,4 kg csirke  
1,5 csésze rizs  
2 kávéskanál só

1. Forraljuk fel a vizet, tegyük bele az egész csirkét és a sót 15 percre. Akkor fordítsuk meg a csirkét és főzzük még 15 percig. Vegyük ki.
2. A csirke vizében addig főzzük a rizst, amíg olyan puha lesz, hogy szétesik, magyarul, főzzük szét.
3. Csontozzuk ki a csirkét és két villával szaggassuk apró darabokra, majd a húst tegyük vissza a levesbe.

Ezzel el is készült a rizsleves, de ami étvágygerjesztővé teszi, az a tálaláskor hozzáadott ízek:

Tálaláshoz:  
2 gerezd fokhagyma  
5 salotthagyma  
2 x 3 evőkanál olaj  
6 lágytojás

koriander vagy petrezselyemlevél  
3 szál újhagyma  
5 cm gyömbér  
2 friss piros csili  
2 evőkanál szójaszósz  
2 evőkanál kínai savanyúság  
só és bors

1. Készítsünk fokhagyma és salottolajat: a fokhagymát törjük péppé és süssük olajban aranybarnára. A salottot szeleteljük fel és süssük olajban aranybarnára.
  2. A leveleket és az újhagymát vágjuk apróra, a gyömbért vékony szeletekre.
  3. A csilit is szeleteljük fel és keverjük össze a szójaszósszal.
- Kis tálkákban készítsünk minden hozzávalót az asztalra. Mindenki azzal ízesíti a levesét, amivel akarja.

A standok nem csak ételeket, de népszerű alkoholmentes italokat is kínálnak. Ilyen a kókuszvíz, amit a friss fiatal kókuszdióból nyernek. Nemcsak édes és üdítő, de fehér belét kanállal ki lehet kaparni. Az is ízletes és laktató.

A cukornádból is préselnek egy nem túl édes, de friss lét.

Az Ais Bandung jeges ital, rózsaszirupból és tejből készül.

Egészséges és üdítő az árpavíz, egy csésze árpát 1 liter vízzel főznek, amíg az árpszemek még egyszer akkorára duzzadnak. Hidegen és forrón is fogyasztható.

Ezeken kívül pedig nagyon sok olyan helyi gyümölcsből készül ital, gyümölcslé, amiről az európai még csak nem is hallott.

# MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ

Az itt következő receptek a “modern idők” követelményeinek felelnek meg: praktikusak és könnyen, gyorsan elkészíthetők a divatos és közkedvelt mikrohullámúval. A receptek nemcsak modernnek, de “malajziaiak” is olyan értelemben, hogy “etnikai” hovatartozásuk nem egyértelmű: igazi keverékét mutatják a malajziai konyháknak, vagyis minden hagyományos konyhából merítenek és a hozzávalókat merész fantáziával elegyítik. Igen valószínű, hogy a modern dolgozó nő munka után ilyen újszerű, praktikus ételekkel lepi meg családját, hiszen a fiatalok már rugalmasabbak, nem ragaszkodnak olyan mereven saját etnikumuk konyhájához, mint nagyszülők. A más ízéket megszokták és szívesen fogadják az újdonságot.

## Kacsa omlett (maradék kacsasültből)

20 dkg kicsontozott kacsasült  
3 szárított gomba 15 perc áztatás után apróra vágva  
2 db újhagyma szár nélkül, 2 cm-es darabokra vágva  
10 dkg bambuszrügy, felszeletelve  
2 evőkanál olaj  
1 kávéskanál összetört fokhagyma  
4 evőkanál olaj

“A” hozzávalók:

5 felvert tojás  
1 kávéskanál kukoricakeményítő 1 evőkanál vízzel elkeverve  
csipet só és bors  
1/2 kávéskanál szézamolaj

1. A 2 kanál olajat és a fokhagymát öntsük tálba és 3 percig melegítsük erős fokozaton fedő nélkül.
2. Adjuk hozzá a gombát, bambuszrügyet és jól keverjük össze. 1 1/2 percig melegítsük erős fokozaton betakarva.
3. Vegyük ki és keverjük össze a kacsahússal és újhagymával.
4. Adjuk hozzá az “A” hozzávalókat és jól keverjük össze.
5. A barnító edényt melegítsük fel 6 percig és öntsük bele a 4 kanál olajat, majd adjuk hozzá a tojásos masszát és kevergessük gyorsan, amíg félig megszilárdul.
6. Tegyük a sütőbe még 2 percre erős fokozaton, amíg megfő, de keverjük meg félpercenként, hogy egyenletesen főljön meg.
7. Forrón tálaljuk rizzsel vagy kenyérral.

## Kacsa karimártásban

1 1/2 kg kacsa feldarabolva  
4 burgonya kockákra vágva

“A” hozzávalók

5 evőkanál olaj  
2 közepes hagyma összetörve  
2 evőkanál karipor  
1/2 evőkanál összetört fokhagyma

1 evőkanál ketch-up

“B” hozzávalók

5 dl forró víz

1/2 kávéskanál só

1 kávéskanál cukor

1 1/2 evőkanál kukoricakeményítő

1/2 csésze sűrített tej (főzőtejszín)

2 piros csili felszeletelve

1. “A” hozzávalókat tegyük egy nagy edénybe és fedetlenül süssük a sütőben erős fokozaton 6 percig. Félidőben keverjük meg.

2. Tegyük bele a kacsadarabokat, keverjük össze, fedjük be és erős fokozaton 3 percig süssük. Utána keverjük meg.

3. Adjuk hozzá a burgonyát és a “B” hozzávalókat. Összekeverés után fedjük be és erős fokozaton 5 percig süssük. Ezután állítsuk közepes-alacsony fokozatra és süssük még 25 percig.

4. Keverjük hozzá a sűrített tejet a keményítővel, a csilit és süssük még 1 percig. Jól keverjük össze és forrón tálaljuk.

Sárga rizs

2 csésze rizs

1 finomra vágott hagyma

1/2 kávéskanál kurkuma

1 finomra reszelt sárgarépa

2 paradicsom

1 csésze csirkelé (vagy csontból főzve, vagy egy csirkeleveskockát elmorzsolunk egy csésze vízben. Ez esetben ne használjunk sót.)

1. Csirkelé: forraljunk fel egy csésze vizet a csontokkal és paradicsommal, majd letakarva főzzük 6 percig erős fokozaton. Adjunk hozzá 1/4 csésze vizet és főzzük még 3 percig. Szűrjük le.

2. Tegyük mély tálba a rizst, hagymát, répát és csirkelét.

3. Öntsük fel annyi vízzel, hogy 3 cm-rel álljon a rizs szintje felett, ha szükséges, sózzuk meg. Erős fokozaton főzzük 17 percig.

4. Miután a víz elpárolgott, lazítsuk fel villával a rizsszemeket. Hagyjuk 5 percig lefedve állni, mert ekkor puhul meg a rizs. Ha még kemény lenne, permetezzünk rá 1/2 csésze vizet és tegyük vissza lefedve 2 percre. A rizs főzési ideje a rizsfajtától függ.

Hal sajtmártásban

25 dkg fehér halhúst 1/4 kanál sóval és csipet borssal összekeverünk és 10 percig állni hagyunk.

3 dkg vaj

1 összetört közepes hagyma

1 evőkanál liszt

3 dl tej

3 dkg reszelt sajt

csipet feketebors, só

1. A vaját, hagymát és lisztet keverjük össze egy tálban és fedő nélkül süssük 4 percig erős fokozaton. Félidőben keverjük meg.
2. Öntsük hozzá a tejet, sajtot, borsot és sót, keverjük össze és süssük további 4 percig erős fokozaton. Keverjük meg és kóstoljuk meg.
3. Szépen fektessük le a haldarabokat egy tál aljára, öntsük rá a mártást, fedjük le és süssük erős fokozaton 5-6 percig, a hal vastagságától függően.
4. Forrón tálaljuk, illik hozzá a sült paradicsom vagy bármely zöldség.

#### Halfilé brokkolival

25 dkg halfilé 1/2 cm-es csíkokra vágva

“A” hozzávalók (összekeverve)

- 1 kávéskanál híg szójaszósz
- 1 kávéskanál Lea & Perrins szósz (ha nincs, osztrigaszósz)
- 1 kávéskanál szézamolaj
- 1 kávéskanál olaj
- csipet bors

- 2 evőkanál olaj
- 3 gerezd fokhagyma összezúzva
- 1/2 kávéskanál gyömbér összezúzva
- 12 dkg brokkoli
- néhány darab félbevágott gomba
- 1/4 sárgarépa karikára vágva
- 3 evőkanál víz
- 1/2 kávéskanál kukoricakeményítő
- 1 evőkanál osztrigaszósz

1. Marináljuk a halat az “A” hozzávalókban 10 percig.
2. Az olajat, fokhagymát és gyömbért fedő nélkül süssük 3 percig erős fokozaton.
3. Adjuk hozzá a halat, gombát és fedő nélkül süssük 1 percig erős fokozaton. Keverjük össze.
4. Tegyük rá a feldarabolt brokkolit és sárgarépát, öntsük le a vízzel összekevert liszttel és osztrigaszósszal, fedjük be és süssük 3 1/2 percig erős fokozaton.
5. Végül keverjük össze és forrón tálaljuk rizzsel.

#### Fűszerezett borda (birka, marha vagy sertés)

50 dkg borda, 4 cm-es darabokra vágva

- 1 nagy hagyma felszeletelve
- 1 csésze víz

“A” hozzávalók (robotgépben daráljuk össze)

- 8 mogyoróhagyma
- 8 gerezd fokhagyma
- 3 dkg gyömbér
- 2 cm-es darab fahéj
- 3 szegfűszeg
- 1 csillagánizs
- 2 evőkanál paprikapor (ízlésünk szerint erős vagy csemege)

2 evőkanál sűrített paradicsom  
4 evőkanál olaj

“B” hozzávalók  
1/2 csésze joghurt  
2 paradicsom, négyfelé vágva  
1/4 kávéskanál só

1. “A” hozzávalókat tegyük egy 3 literes edénybe és süssük fedetlenül 6 percig erős fokozaton. félidőben keverjük meg.
2. Adjuk hozzá a bordát, hagymát és vizet. Fedjük be és süssük 3 percig erős fokozaton. Ezután állítsuk közepes fokozatra és 40 percig pároljuk.
3. Tegyük bele a “B” hozzávalókat, keverjük jól össze és 3 percig süssük erős fokozaton. Hagyjuk 15 percig állni, majd rizssel vagy kenyérral tálaljuk. Marhahússzeletkék “Delux”

30 dkg vesepecsenye 3 mm vékony szeletkékre vágva  
2 evőkanál osztrigaszósz  
1 kávéskanál kukoricakeményítő  
3 evőkanál olaj  
3 gerezd fokhagyma összezúzva  
1/2 evőkanál csípős szója sűrítmény (bean paste), ha van  
4 szárított gomba 15 perc áztatás után félbevágva  
1/2 sárgarépa 2 cm hosszú vékony szeletkékre vágva  
5 vízigesztenye, meghámozva (esetleg bambuszrüggyel helyettesíthetjük)  
1 kisebb zöld peperoni  
1 kisebb piros peperoni  
5 dkg zöldborsó  
só  
1/2 evőkanál szézamolaj

1. Marináljuk a húst 10 percre osztrigaszósszal és a kukoricakeményítővel.
2. Az olajat, fokhagymát és szója sűrítményt tegyük egy 3 literes edénybe és süssük fedetlenül 3 percig erős fokozaton.
3. Tegyük hozzá a húst, gombát, répát, vízigesztenyét és vizet. Keverjük össze, takarjuk be és 4 percig süssük erős fokozaton, majd 20 percig középső fokozaton.
4. Keverjük hozzá a fennmaradó hozzávalókat és lefedve főzzük 2 percig erős fokozaton.
5. Keverjük össze és forrón tálaljuk.

Zöldséges hús (marha- vagy bárányhúsból)

25 dkg vesepecsenye kis, vékony szeletkékre vágva

“A” hozzávalók  
1/2 kávéskanál szódabikarbóna  
1 evőkanál szójaszósz  
1/2 kávéskanál szézamolaj  
1/4 kávéskanál bors  
1/2 kávéskanál kukoricakeményítő

3 evőkanál olaj  
1 evőkanál összezúzott gyömbér  
1 evőkanál összezúzott fokhagyma  
1 zellerszár apróra vágva

3 friss gomba apróra vágva  
1/4 répa apróra vágva

“B” hozzávalók

3 evőkanál víz  
1 evőkanál kínai bor (vagy száraz sherry)  
1 evőkanál szójaszószt  
1/2 kávéskanál kukoricakeményítő

1. Marináljuk a húst az “A” hozzávalókkal 10 percre.
2. Az olajat, gyömbért és fokhagymát tegyük egy 2,5 literes edénybe és fedetlenül süssük 3 percig erős fokozaton.
3. Adjuk hozzá a húst, zellert, gombát, répát és jól keverjük össze. Öntsük bele a “B” hozzávalókat és lefedve főzzük 3,5 percig erős fokozaton.
4. Keverjük össze és hagyjuk állni 10 percig tálalás előtt.  
Húsgombócok peperonival

“A” hozzávalók

30 dkg darált marhahús  
1 kávéskanál só  
2 kávéskanál kukoricakeményítő  
1/2 kávéskanál szézamolaj  
1/4 kávéskanál bors

“B” hozzávalók

1 piros peperoni kockára vágva  
1 zöld peperoni kockára vágva  
1 közepes hagyma kockára vágva

“C” hozzávalók

4 evőkanál víz  
1 evőkanál szójaszószt  
1 evőkanál osztrigaszószt  
1 evőkanál kínai bor (vagy száraz sherry)  
1 kávéskanál Lea & Perrin szószt  
1 kávéskanál kukoricakeményítő

4 evőkanál olaj

1. Jól keverjük össze az “A” hozzávalókat és formáljunk 15 gombócot.
2. Forróítsunk fel egy barnító edényt 8 percig erős fokozaton. Öntsük bele az olajat, rendezzük el a gombócokat és süssük 1 percig erős fokozaton, amíg az egyik felük megbarnul. Fordítsuk meg a gombócokat és még 1 percig süssük, hogy a másik felük is megbarnuljon.
3. Keverjük hozzá a “B” hozzávalókat, majd öntsük rá az összekevert “C” hozzávalókat, fedjük be és 3 percig főzzük erős fokozaton.
4. Jól keverjük össze és forrón tálaljuk rizzsel.