

Hagyományos és modern: a töltött káposzta

A gasztroblogger szerint szerte a világon készítik az étel variációit

● Hagományos erdélyi étel, tipikusan a miénk – mondanánk szinte mindannyian a töltött káposztáról. Ezt főzték az elődeink, s még fesztiválunk is van a töltött káposzta apropóján. De tényleg csak a miénk? És milyen a hagyományos? És milyen a modern? A töltött káposztát Sütő Edith gasztrobloggerrel, az Erdélyi Konyha főszerkesztő-helyettesével vettük górcső alá a parajdi fesztivál apropóján.

SZÁSZ CS. EMESE



A mikor a töltött káposzta eredetéről kérdeztük Sütő Edithet, kiderült, hogy még azok sem tudnak pontos választ adni erre, akik évek vagy évtizedek óta ezt kutatják. Annyit tudunk, hogy ahány nép készíti – és tulajdonképpen az egész világon készül töltött káposzta valamilyen formában –, mindenki a magáénak vallja. A káposztás hús a magyar konyhának egyik legrégebbi eledele, de káposztalevélbe göngyölt húsos töltelék formájában állítólag csak a 18. században kezdett elterjedni török hatásra. „Igaz, ezt sokan vitatják, ám kinek-kinek szíve joga eldönteni, mit hisz felőle” – mondta a Kalandok a konyhában című gasztroblog szerzője. Hozzátette: bár a világ sok táján készül töltött káposzta, az természetesen mindenhol magán viseli az adott hely, vidék, ország, kontinens jellegzetességeit akár alapanyagokban, akár fűszerezésben, akár tálalásban. Van török töltött káposzta, van arab, van görög, magyar, román, de még svéd, orosz, kínai vagy koreai változatai is ismertek, csak mindenhol egy kicsit másképp készül.

Van téli is, nyári is

A hagyományos erdélyi töltött káposzta is legalább kétféle: az első a savanyúkáposztás, főleg télen készített változat, a másik pedig a friss káposztából készült, paradicsomos variáció. A hozzá használt hús egyértelműen a disznóhús; van, aki nem is tudná elképzelni másból, Sütő Edith pedig bevallotta, bár ő maga kevés disznóhúst eszik, szerinte is az azzal készült töltött káposzta a legfinomabb. „Hogy mitől a miénk? Nem tudnám megmondani, hiszen itt Erdélyben nem igazán van különbség a románok és magyarok

Sok nemzet magáénak vallja ezt a húsos-káposztás ételt

▲ FOTÓ: 123RF

által készített töltött káposzták között, legalábbis azon a vidéken, ahonnan én származom, nincs. Amitől talán mégis egyedi az ízvilága – és tudtommal sehol máshol a világon nem ízesítik így – azt a kapor-csombor együttesének köszönheti, vagy esetleg a közötté főtt füstölt oldalasnak, csülöknek” – vélte a marosvásárhelyi gasztroblogger. Aki

Nyers töltött káposzta, akár vegánoknak is

S hogy Edith egy valóban extra, különleges – sőt, nevezhetnénk akár meghökkentőnek is – töltöttkáposzta-recepttel szolgáljon, az általa csak nyers töltött káposztának nevezett receptet hozta el nekünk. Nem kell megijedni, nem nyers hússal készül, hanem egyszerű növényi alapanyagokból, és ez olyan változata, amit a vegánok, vagy nyers, élő ételeket fogyasztó személyek is ehetnek. **Hozzávalók a töltelékhez:** 30 dkg napraforgómag, 4 evőkanál lenmag, 2 cikk fokhagyma, 1 sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 1 kisebb hagyma, 1 szeletke zeller, 1 szeletke cékla, só, bors, pirospaprika; a mártáshoz: 2 kisebb paradicsom, 2 paprika, 1 kicsi lila hagyma, 1 teáskanál pirospaprika, bors, őrölt kömény, kevés víz; a tejföhlöz: 10 dkg napraforgómag, 15 dkg kesudió, csipetnyi só, 1-2 teáskanál méz, 1-2 teáskanál citromlé, kevés víz; továbbá: 20 darab savanyított káposztalevél, 20 petrezselyem- vagy sárgarépaszár levelekkel együtt, pirospaprika. **Elkészítése:** A káposztaleveleket lemoszuk, vastagabb ereiket levágjuk. A töltelékhez a zöldségeket meghámozzuk, feldaraboljuk, majd a beáztatott, leszűrt napraforgómaggal, a lenmaggal és a fűszerekkel együtt keses aprítóban finomra aprítjuk. Jól összedolgozzuk, ha szükséges, ízlésünk szerint igazítunk az ízén, majd kézzel gombócokat formázunk belőle. Mindegyik káposztalevél közepére helyezünk egy-egy gombócot, batuszerűen összefogjuk, majd mindegyiket átkötjük egy-egy zöld szárral, hogy ki ne bomoljanak. A mártás hozzávalóit a fűszerekkel együtt turmixgépben simára dolgozzuk. Ha szükséges, adjunk hozzá vizet a jó krémes állag érdekében. A tejföl hozzávalóit szintén leturmixoljuk annyi vízzel, hogy tejföl állagú masszát kapjunk. Egy tányér aljára öntünk a paradicsomos mártásból, ráhelyezünk 2-3 káposztabatyut, ezt meglocsoljuk kesutejföllel, végül pedig megszórjuk pirospaprikával. A többi tejfölt mellé kínáljuk.

szerint a töltött káposzta téli és nyári változata is egyszerűen csak a házi-asszonyok találékonysága és takarékosága miatt alakult ki, vagyis a házasszonya igyekezett mindig abból főzni, ami abban az időszakban olcsó és kéznél volt. Így nyáron, amikor a kertben éppen termett a káposzta, abból főztek töltött káposztát paradicsommal savanyítva, míg télen, amikor már csak a tartósított-savanyított fajtája volt kéznél, abból csinálták. Azt viszont már nem kellett mással savanyítani. Amúgy a friss káposztából, paradicsomosan készített változat Magyarországon szabolcsi töltött káposztaként ismert.

Az, hogy hús kerül bele még – csülök, füstölt oldalas vagy épp gömböc – az már sokak szerint csak úri cifraság, de vitathatatlan plusz ízt kölcsönöz a fogásnak. No meg hús a hússal sokkal laktatóbb is, nemde?

A hagyományokon túl: variációk töltött káposztára

Bár létezik a hagyományos erdélyi töltött káposzta, nem csak egyféleképp lehet készíteni azt sem, nem beszélve arról, hogy van, aki szeret mindig újítani, variálni a hagyományos ételekkel is. Sütő Edithről sokan azt tartják, hogy a „variációk mestere”, legyen szó bármilyen ételről.

„Nagyon ritkán készül nálam ugyanaz a fogás többször, illetve, pont ugyanúgy azt hiszem, soha semmi sem sikerül, mint előző alkalommal. Ha azonban megnézzük a különböző népek töltött káposztáit, láthatjuk, hogy pl. a törökök, akik, ugye, sertést nem esznek, birka- vagy marhahúsból készítik, a görögök akár húst sem tesznek bele, és szőlőlevélbe töltik a rizses töltelék, az azerbajdzsániak fahéjjal és ánizzsal ízesítik az

amúgy a miénkhez hasonló húsos-rizses belevalót, de azért itt megemlíthetem azt a változatot is, ami Erdélyben eléggé elterjedt, főleg bőjtös időszakban, a kukoricakásás töltött káposztát. Nos, édesanyám annak idején ezt nem is annyira bőjtösen csinálta, hanem minden egyes töltelékbe egy-két jókora húsos szalonnadarabot is belefőzött” – mesélte az Erdélyi Konyha főszerkesztő-helyettese.

Majd önmagáról bevallja, hogy házassága első éveiben egyáltalán nem is főzött töltött káposztát, a férje ugyanis nem volt oda érte, és amennyi kellett, azt ünnepekkor a szülőknél megették. Aztán ahogy egyre jobban belemelegedett Edith a gasztrobloggerkedésbe, a töltött káposzta is kezdett kihívás lenni számára. Úgyhogy évente kétszer-háromszor most már készít, annál is inkább, hogy a lányai nagyon szeretik.

„Még ha akarnám, sem sikerülne kétszer ugyanolyanra, de nem is akarom. Mi kevés disznóhúst eszünk, így aztán inkább csirke- vagy borjúhúsból készítem, de a családnak nincs ellene kifogása. Az én változataimat a férjem is nagyon szívesen megeszi, mert nem olyan zsírosak, mint ami disznóból készül. Csináltam már húsosat, húsos-gombásat, húsos-zöldségeset, gombás-zöldségeset, sima zöldségeset, sőt tökmagosat is. Az egyik legextrább töltött káposzta, amit valaha készítettem, az az volt, hogy a hagyományos húsos töltelékét először egy szelet vékonyra potyolt, fűszerezett borjúhúsba tekertem, és csak utána csomagoltam káposztalevélbe. Ez volt az első töltött káposztám, amivel a férjemnél megtörtem a jeget: azt mondta, na, ilyent máskor is készíthetek” – mesélte az általa kreált variációkról a gasztroblogger, aki azt is elárulta, nála milyen egy igazán modern töltött káposzta, amelyet akár a vegánok is ehetnek.