

Tutankhamon szakácskönyve

Tutankhamon szakácskönyve látott napvilágot Nagy-Britanniában, amelynek szerzője az ókori egyiptomiak gasztronómiai örömeivel szeretné megismertetni a ma emberét. A kiadvány a Múltat megfőzve (Cooking the Past) című sorozat első része, amely történelmi adatok alapján próbálja rekonstruálni a régmúlt korok konyhaművészetét. Tutankhamon szakácskönyvének szerzője a Dorchesteri múzeum kurátora, Jackie Ridley, aki a kiadványban az ókori Egyiptom és a konyhaművészet iránti szenvedélyét élte ki, hogy újrateremtse azokat az étkeket, amelyeket a Nílusmenti ország népe háromezer évvel ezelőtt fogyasztott - olvasható a BBC News hírei között. "Az ókori egyiptomiak szerettek enni. Minden az ízeikről szólt, élvezetből ettek" - magyarázta kiadványával kapcsolatban a szerző. S noha Tutankhamon korából nem maradtak fenn receptek, a falképeknek köszönhetően tudható, hogy az egyiptomiak mit ettek az ókorban, s milyen alapanyagokból készítették étkeiket. Az állandó menü kenyérből, zöldségekből, szárnyasból, valamint sörből állt. A tehetősebbek megengedhették maguknak a sertés-, valamint birkahúst, sör helyett pedig bort iszogattak. Tutankhamon étrendjét az ifjú uralkodó által elejtett vad húsa is színesítette. "Ezek az étkek ízletesek, ám némileg különböztek napjaink konyhaművészetétől" - mutatott rá Jackie Ridley. Ismertetése szerint az ókori Egyiptomban igen elterjedt volt a gránátalma, amely különleges ízt adott az ételnek, mintegy összhangba hozva az összetevőket. Az étkek könnyen elkészíthetők mai alapanyagokból is, így a szakácskönyv segítségével bárki megrendezheti a "fáraók lakomáját". Az ismertetett receptek szerint elkészíthető például a nílusi szárnyas gránátalmával is. Az ételhez mindenképp gránátalmamelasz - amely napjainkban már nemcsak a Közel-Keleten kapható -, hús gyanánt kacska, vagy más szárnyas szükséges. Szükséges még 20 dekagramm apróra vágott dió, egy fej, szintén felaprított hagyma, valamint egy gerezd fokhagyma áttörve. A szükséges alapanyagokhoz tartozik egy kis fahéj, egy evőkanál olívaolaj, valamint egy kávéskanál őrölt koriander, 420 milliliter víz és só. A körethez friss gránátalma, valamint friss koriander szükségesek. A szárnyas-darabokat olajon meg kell pirítani, majd eltávolítani az edényből. Helyére a hagyma, fahéj, fokhagyma és dió kerül, ezeket szintén pár percig pirítanak, majd hozzáadják a melaszt, s az egészet lassú tűzön felforraltják. Ekkor kell a húst visszahelyezni, s először fedő alatt lassú tűzön párolni, majd a fedőt levéve levéve pirítani. A körethez a gránátalmát felvágjuk, a lédús magvakat kiszedjük, s friss koriander hozzáadásával elkészítjük a köretet. Az ételhez pita illik a legjobban.

Egyiptom nem az az ország, ahonnan a vásárló kedvűeknek üres kézzel kell hazajönniük. A turistákra nagy igyekezettel rátukmált bővík mellett bőségesen akadnak igazi különlegességek: szőnyegek, kendők, bőrárúk, illatszerek, aranyból, ezüstből és alabástromból készült műtárgyak. És persze ott vannak a mesés közel-keleti fűszerek - kár lenne kihagyni őket. Egy egyiptomi fűszerüzlet már önmagában hatalmas vizuális élvezetet nyújt, és a kereskedők a kairói al-Halili bazártól egészen Asszuánig mindent meg is tesznek annak érdekében, hogy a színekavalkád minél csábítóbb legyen. A kosarakra a legritkább esetben írják ki a bennük pompázó fűszer nevét: a kíváncsi vevő úgysem bírja ki, hogy ne kérdezzen rá, ne szagoljon bele, ne kóstolja meg. Ahogyan a parfümüzletekben végigkenik a potenciális vevő mindkét alkarját a különböző illatszerekkel, ugyanúgy a fűszerboltos is vendége tenyerébe morzsol egy csipetnyit az egyes fűszerekből és teákból. Végül az "áldozat" a bódulat küszöbére érkezik, és legszívesebben mindenképp vásárolna, még ha fogalma sincs arról, mire használná otthon az egzotikus árucikkeket. Az elképesztően nagy választék szinte kötelezően választandó eleme a zöld kömény, amelynek friss aromája alaposan feldobja a salátákat - főleg a káposztaféléket -, de igen finom zöldséglevesekben vagy a nálunk is népszerű, csicseriborsóból készült fasírtban, a falafelben. Egyiptom különböző vidékein számtalan sáfrányfajta terem, az egyes tájegységek valósággal versengnek egymással: a legdrágább a sötétvörös núbiai sáfrány, amelyet őrölt és szálas változatban is árulnak. Az apró chilipaprikával csínján bánjunk, mert iszonyatosan erős. A gyömbért nemes egyszerűséggel "egyiptomi viagra"-ként hirdetik. A rostos sült darált birkahús, a sis kebab elképzelhetetlen a helyi szegfűbors nélkül - ezt keverik a szintén afrodisziákumként számon tartott szerecsendióval és bazsalikkal. Aki pedig egyszer megkóstolja a fekete szezámmagot, többé nem készíti görög (vagy török, arab) salátát nélküle - egészen bizsergető utóíze van, ha ráharapunk. Ne hagyjuk ki a teákat sem: ezek "minőségellenőrzése" a legkönnyebb, mert a boltosok, főleg, ha már körvonalazódik az üzlet, szívesen leültetik a vevőt egy csésze forró italra. A fanyar ízű hibiszkusztea, a karkade nemcsak üdít, hanem kifejezetten ajánlott magasvérnyomás-panaszokra. A félharmályvára emlékeztető, csak nyersebb ízű núbiai zöld tea a szívnek tesz jót, míg a leveles mentatea frissítő hatása különösen akkor érvényesül, ha magát a levelet is elrágjuk. De vigyázat: szóljunk előre, ha nem kérünk cukrot a teába, mert ellenkező esetben az édesítést magától értetődőnek veszik. Akadnak a fűszerboltokban más kincsek is: szinte mindenütt árulnak szárított lótszöveget, amely vízbe állítva újra életre kel és kellemes illatot áraszt a lakásban. Rágógumi helyett rágcshalhatunk mélybíbor színű tamarint, ami még az emésztésünket is rendben tartja. A délről származó, apró darabokban árult rozsdabarna dom pedig a mézes puszedli ízt juttatja eszünkbe. Nem lesz hiányérzetük a dohányzás keleti műfaját kedvelőknek sem: számtalan, vízipipába való, pácolt dohányfajta közül válogathatnak. Nemcsak kultúrával él az ember, ha utazik: Egyiptomban a régészeti kincsek, a misztikus-spirituális élmények, a természeti csodák mellett érdemes ízvadászatra is indulniuk azoknak, akiket még nem tett tönkre a gyorsétkező egyenkonyhája, és nyitottak az új ínycségek befogadására. Ha az ember csak egy-két hetet tölt Egyiptomban, akkor jár a legjobban, ha mindenképp eszik néhány falatot, különben még első benyomása sem lesz az ország gasztronómiájáról. Európaiak számára furcsa lehet, hogy a helyiek szívesen reggeliznek nagy, csúcsos edényekben főzött babot lila hagymával és különféle fűszerekkel. A főtt, darált babból készült, olajban kisütött, szezámmagos kis falatkák is isteniek, és nem rossz a kovásztalan kenyérré, a kemencékben sült pitákra kenhető babpástétom sem. Utóbbi műfajban a padlizsánból és szezámmagból készült krém viszi a pálmát. Sok étteremben a helyszínen gyúrják a pitát, melynek napjainkban már teljes őrlésű lisztből készült, barna változata is ismert. A városok utcáin mindennapos látvány reggel a nagy pitáskosarakat hordó fiú. A Magyarországon megszokottnál könnyebb az egyiptomi, kövön sült palacsinta, de azért nem túlságosan kalóriaszegény, ha a délen honos fekete mézzel, füge-, mangó- vagy datolyalekvárral kenjük meg. Nehéz ellenállni a helyiek reszelt burgonyás pogácsáinak is. Egyiptomban kedveltek a

pürévé főtt zöldséglevések: az egyik legkellemesebb a batátából (édeskrumpliból), cukkiniből, sárgarépából és hagymából készülő változat. A batátát egyébként héjában sűtve is kínálják: íze az általunk ismert krumpli és a sűtők sajátos keveréke. A birkából készűlt sis kebab és a nyársra fűzött darált bárányhűs, a kofta szinte kötelezű, és a kulináris különlegességekre vágyóknak kár lenne kihagyniuk a padlizsánnal és őszibarackkal párolt báránykolbászt, a tadzsint. A fáraók földjén a vegetáriánusok sem szenvednek hiányt: a grillezett zűldségeknek csodás illatuk és ízűk van. Ínycsiklandó csemege a marinírozott padlizsán, a savanyű lencsesaláta és az "egyiptomi töltűt káposzta", mely tulajdonképpen káposztába göngyűlt fűszeres rizs. A kerek csicseriborsűt igen sokféleképpen használják fel: az egyik legfurcsább eledel az a fűtt tészta, melybe csicseriborsűt, sűt hagymát és lencsét kevernek. A halak roston, savanykásan vagy zűdséges mártással készűlnek, a paradicsomos alexandriai tintahal pedig valódi különlegesség. Az egyiptomi asztalról nem hiányozhat a hatalmas, kacér szemű fekete olíva sem, melyet az ételhez kevernek vagy önmagában szolgálnak fel. Desszertnek lehet kérni kiváló spenűtos rétest is, de nagyobb becsben tartják az édes-mézes finomságokat, melyeknél a kókusz kiemelt szerepet kap. Ezzel szűrják meg például az olajban kisűtűt zalabiát, miűtán elűzűleg mézes dióba mártották. Méz vonja be a szivarszerű, almás leveles tészta is. Ha valaki mindenáron vigyázni akar vonalaira, annak a helyi gyűmölcsűskertek két csodáját ajánljuk: a gránátalmát és a guafát. Az elűbbi magja, amelyet már az őegyiptomi Gyűnyűrűség Dalainak Kezdetében és az Énekek Énekében is megemlítenek, enyhe fanyar ízével kellemesen hűsít és megbolondítja a gyűmölcsűsalátákat. A guafa olyan, mint egy fehér kűrte, íze viszont félűton van a kűrte és a mangó között. Rendkívűl aromás gyűmölcs, ha kiteszűk az asztalra, mennyei illata elárasztja a szobát.