

Szakács szakmai projekt 9. évfolyam



Régi idők ételének történetei és megismertetése



Nemcsak abban áll a magyar szakácsművészetnek a titka, hogy egyes ételeket milyen ízlésesen tud előállítani, hanem hogyan tálalja föl egymás után úgy, hogy az elköltött étel valósággal kívánja az utána következőt, s mikor már az ember azt hiszi, hogy egészen jóllakott, akkor hoznak megint valamit, amire azt kell mondani, hogy „de már ebből eszünk!”

„Jókai Mór”

A projekt címe:	A régi idők megismertetése és a hagyományok megőrzése.
Készítette:	Halgató Anita
Tantárgy:	Szakmai gyakorlat
Tantárgyi követelmények:	Ismerje és tudja használni az egyszerűbb konyhai eszközöket, legyen tisztába egyszerű receptek elkészítésének és értékesítésének alpműveleteivel. Tudja kommunikálni idegen nyelven a munkája főbb lépéseit. Ismerje meg valós környezetben a technológia alkalmazásának és a felhasznált alapanyagok élettani jelentőségének kapcsolatát.
Projekt kezdete:	2020
Projekt befejezése:	2020
Évfolyam:	9 évfolyam
Munkafolyamat:	egyéni, csoportos
Projekt fő célja:	Fontos, hogy tanulóink a tanév során megismerkedjenek a régi szokásokkal és hagyományokkal az ételek eredetével, hogy régen hogyan főztek, tálaltak honnan hova jutottunk az évek során.
Tantárgyi összpontosítás:	Szakmai gyakorlat, élelmiszerismeret, idegen nyelv német/angol, matematika
Nevelési célok:	együttműködési készség
Fejlesztési követelmények:	figyelem, memória, kreativitás

Projekt leírása: Szakmacsoportok szakmákban történő tapasztalatainak szerzése, amely során megtörténik a kért projektet kidolgozása, amelyek a későbbiek folyamán értékelésre kerülnek majd. A feladatok elkészítésénél alapvető követelmény, hogy a megoldásokat dokumentálni kell, továbbá képekkel és vázlatokkal lehet még színesebbé tenni. Az elkészített projektekből, 15-20 oldalas terjedelmű prezentációt vagy egy saját receptfüzetet is lehet készíteni produktumként.

Sorszám	Tanóra	Idő	Közreműködő oktató	Feladat jellege
1.	Szakmai gyakorlat	6óra	Halgató Anita	Kutatás
2.	Szakmai gyakorlat	6óra	Halgató Anita	Kutatói munka folytatása
3.	Élelmiszerismeret	2óra	Bene Péter	Élelmiszerek tulajdonságai
4.	Szakmai gyakorlat	6óra	Halgató Anita	Jókai bableves recept, anyaghányad ismertetése
5.	Idegen nyelv	1óra	Nagy-Paszér Viktória, Dócziné B Zsófia	Videó nézés, és receptfordítás
6.	Szakmai gyakorlat	6óra	Halgató Anita	Szükséges eszközök ismertetése az elkészítéshez
7.	Szakmai gyakorlat	6óra	Halgató Anita	Jókai bableves elkészítése

1. A régi idők megismertetése és a hagyományok megőrzése. Honnan indultunk a főzés terén és meddig jutottunk napjainkig. Nézzetek utána segítségnek internet, tankönyvek használata.
2. A Jókai bableves az ősi magyar konyhából származik. Kinek a nevéhez fűződik, nézzetek utána és írjátok le a történetét. Segítségnek lehet használni könyvet, internetet, cikkeket.
3. Élelmiszerismeret: Élelmiszerek tulajdonságai
4. Írjátok le a Jókai bableves receptjét és annak anyaghányadát.
5. Fordítsátok le a jókai bableves receptjét német/angol nyelvre.
6. Milyen eszközök szükségesek az elkészítéséhez? Lehet fotókat is csatolni hozzá.
7. A Jókai bableves elkészítésének menete fotókat is lehet róla készíteni.

A MAGYAR GASZTRONÓMIA TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉSE A HONFOGLALÁS KORI MAGYAR KONYHÁTÓL NAPJAINKIG

Egy nép étkezési kultúrájának fejlődése mindig szorosan összefügg történelmével. A magyar gasztronómia alakulására is nagy hatással volt népünk történelme. Azok a sajátosságok, amelyek a mai magyar konyhát jellemzik több, mint ezer év fejlődésének eredményeként alakultak ki. A jellegzetes magyar ételeket körülbelül a XVII.-XVIII. század óta főzik mai formájukban.

A magyar konyha fejlődését befolyásoló tényezők

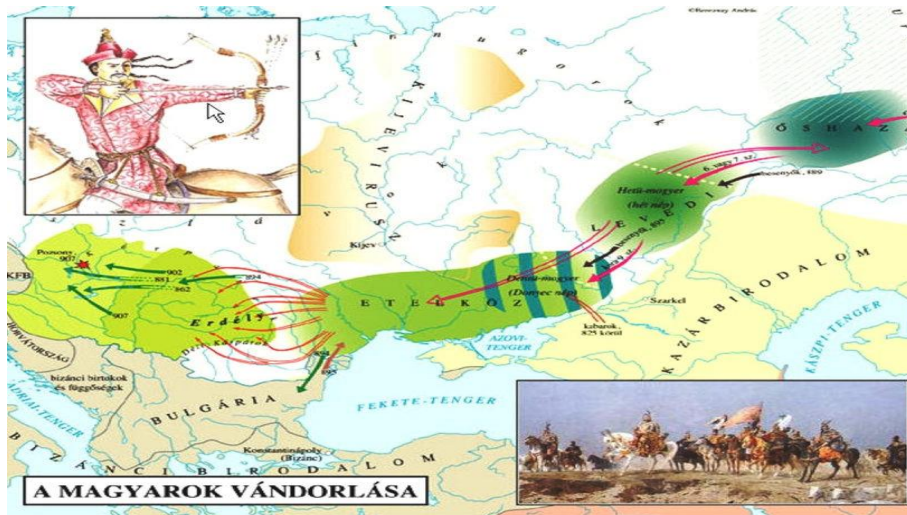
A magyar konyha fejlődését befolyásoló legfontosabb hatások a következőkben foglalhatók össze:

- A honfoglalás előtti vándorló életmód, illetve azon népek kultúrája, amelyekkel kapcsolatba kerültek.
- A honfoglalás után a megváltozott életmód, a környező népek.
- Az uralkodó családba bekerülő más kultúrájú tag.
- A tartós török uralom az ország területén.
- A hosszú Habsburg uralom.
- A társadalom fejlődése, a különböző társadalmi csoportok szokásainak eltérése.
- Az ország egyes tájegységeinek eltérő fejlődési iránya.

A honfoglalás előtti étkezési szokások

I.e. 4000 körül őseink nagy valószínűséggel együtt éltek az uráli népekkel az uráli őshazában, az Ural hegység és az Ob folyó közti területen. Halászattal, vadászattal foglalkoztak.

Innen indultak a Levédiai őshazába. A i.sz. V. században már a Kaukázustól északra, a Don folyó mentén éltek. A következő évszázadok során számos néppel éltek együtt. Török népekkel, majd a VIII.-IX. században a kazár birodalomhoz tartoztak. Itt megtanultak bizonyos kézműves mesterségeket és elsajátították a szőlőművelés és a növénytermesztés elemeit is. A IX. században kiszakadtak a kazár birodalomból és a század közepén az Etelközbe vándoroltak, majd az ellenséges támadások elől költöztek a Kárpát-medencébe. A vándorlás útját az (1. ábra mutatja.) Ennek a kornak a szokásairól, társadalmi és gazdasági berendezkedéséről a legtöbb információt a körből fenn maradt szavaink adják (pl. hal, őz, vad, nyúl, keszeg, sügér, fogoly, fajd, őz).



1. ábra A magyarok vándorlásának útja

Az uráli őshazában gyűjtögetéssel, vadászással, halászással szereztek meg ételeik alapanyagát. Ételeiket főzték, nyáron sütötték, ismerték a füstölést és szárítást is. A kazár birodalomhoz tartozás idején a pásztorkodás mellett kezdetleges földműveléssel is foglalkoztak, a téli szállás mellett gabonaféléket (árpa, köles, búza) termesztettek. Tovább induláskor, beérés előtt learattak, megpörkölték és megszáritották. Elsajátították a szőlőművelést is.

Az étkezési szokásokat erősen befolyásolta a folyamatos vándorlás. Ennek megfelelő konyhatechnikára és eszközökre volt szükségük. Az ételeket másképpen készítették el szálláshelyükön, és másképpen, mikor úton voltak. Törekedtek arra, hogy vándorláshoz az élelmiszereket könnyen szállíthatóvá tegyék. A főzéshez bográcsot használtak. A cserépedények (2. ábra) megjelenése után a húst megsütötték, majd zsírban tárolták. A hús másik tartósítási módja volt, hogy megszáritották, majd porrá őrölték. Tejport is készítettek. Az elkészített tésztát is megszáritották. A tartósított ételeket, húsport, tejport, tésztát kis helyen magukkal tudták vinni és könnyen el tudták készíteni.



2. ábra Cserépedény a honfoglalás előtti időkből

A honfoglalás utáni időszak étkezési szokásai

A honfoglalás és azt követő századok étkezési szokásairól, főzési módjairól nem sok emlék maradt ránk. Az ősmagyarokkal rokon kaukázusi népek ételei, főzési szokásai, nyelvemlékei azonban alkalmasak bizonyos összehasonlításokra. A Honfoglalás után a vezérek egy ideig folytatták a nomád életmódot, de a köznép letelepedett a folyók mentén. Az állatok egy részét istállóban tartották. Kialakultak a kolostorok a körjük települő falvakkal, rendszeressé válik a földművelés, a gyümölcsstermesztés, a szőlőművelés. Ebben az időszakban jelentős hatásuk van a Kárpát- medencében akkor élő népeknek. A konyhakerti zöldségnövény termesztését a kolostorok szláv szolgáitól tanulták meg a magyarok. Fokozatosan birtokba vették a dunántúli elvadult szőlőket. Sok faluban foglalkoztak méhészettel.

I. István idején felesége a bajor Gizella révén megjelent az étkezési szokásokban a német hatás, a balkáni népekkel pedig a görög hatás jutott el hozzánk. Kezdték el terjedni a német és a görög sütési és főzési szokások. A kolostorokban a szakácsmesterség önálló foglalkozássá vált. A pannonhalmi szerzetesek leírásaiból sokat megtudhatunk étkezési szokásaikról. Húsból, halból és gyümölcsből készült ételeket ettek és bort, árpa sört ittak a kútvíz mellett. Ebben az időszakban már kezdenek erőteljesebbé válni a társadalmi különbségek, ez megjelenik az étkezési szokásokban. Másképpen alakulnak a módosabb és másképp a szegényebb néprétegek étkezési lehetőségei és így szokásai is.

A XV. században megjelenő hatások

A XV. században Mátyás király uralkodásnak ideje sok változást hozott a magyar gasztronómiában. A kor szokásairól Galeotto Marzio leírásaiból részletes képet kapunk. Mátyás udvara híres volt lakomáiról. Felesége Beatrix származása révén megjelentek az olasz szokások. Bonfini itáliai történetíró, aki a király kérésére érkezett Magyarországra a következőket írta:

„Szokásuk a magyaroknak minden ételt mártásban enni... A fiatal liba, kacsa, fácánok, fogolymadarak...borjú, bárány, disznó és vaddisznó. Mindenki előtt van valami kenyérféle. ”

Ezek a szokások meghonosodnak a főúri házakban is, ott főleg húst és kenyeret ettek.

Beatrix révén Magyarországra került a **vöröshagyma** és **fokhagyma**, melyek ma már a magyar konyha jellegzetes és nélkülözhetetlen fűszerei.

Megjelenik a **sáfrány, sajtok, gesztenye, a pulyka, a zsemlefélék**. A főúri asztalokon gyakoriak a halféleségek. A levesek és mártások sűrítésére kenyérbelet használnak.

Kedvelt fűszerek még az **olaszdió, sáfrány, fahéj, bors, gyömbér, ánizs, kapor**. Ekkor használnak először **cukrot**, ami **cukornádból** készült és Indiából hozattak. A klasszikus főtt tészta átültetése során módosítások is történtek. Az olasz szokás volt a sajttal szórt tészta, ez hazánkban túró feltéttel jelenik meg. A király asztalánál fogyasztott ételek némelyikének leírása is fennmaradt Veres György feljegyzései között, aki 1462-től kezdve a királyi udvar főszakácsa volt.

A szegényebb népréteg étkezéséről kevesebb információ maradt fenn. Ők ritkán jutottak húshoz, gyakran főztek levest, ami több napi étkezésre szolgált. Fő ételeik közé tartozott a kása, de fogyasztottak már dagasztott, kemencében sült kenyeret is. Ha rossz volt a termés gyakran éheztek. Gyümölcsöket azonban ők is fogyasztottak, almát, körtét és vadon termő gyümölcsöket. Cukor helyett édesítésre mézet használtak.

Italként még a szegényebb házakban is bort fogyasztottak, mert a víz gyakran fertőzött volt. Az étel ebben a korban nem csak a jóllakást szolgálta. Az, hogy ki milyen drága ételt tudott fogyasztani mutatta a gazdagságát is.

A XVI.-XVII. század, a három része szakadt Magyarország

A XVI. század elején Magyarország meggyengül és a mohácsi csata után az ország gyakorlatilag három részre szakad. Ez megmutatkozik a gasztronómia változásában is.

Az ország egyes területein eltérő hatások érvényesültek. A hagyományos magyar konyha Erdélyben él tovább. Ennek jellemzőit az alábbiakban foglalhatjuk össze:

- Az olaj és vaj használta, az erős fűszerezés, tejtermékek.
- Gyümölcsök alkalmazása hús készítésénél.
- Pácolás, tűzdeles, bundázás, az abálás, a párolás, a pirítás.
- Papírban vagy tésztában sütés.

Török hódoltság területén megjelennek a török szokások, illetve azok hatásai:

- Megjelenik a pogácsa, a lángos, a bejgli és a töltött káposzta, valamint a kukoricából és rizsből készült ételek.
- Fogyasztják és termesztik a padlizsánt, a mákot, a paradicsomot.
- Elterjed a kávé ivás és az édességek fogyasztása
- Jellemzővé válik a sertés hús fogyasztása.

Ez utóbbit az indokolta, hogy ez volt az a húsféleség, amit a törökök vallásuk folytán nem fogyasztottak. Így ebből viszonylag több volt ezeken a területeken.

A török hatás mellett megjelenik az erősen franciás jellegű osztrákkonyha befolyása:

- Elterjed a leves, mint bevezető étel.
- Alkalmazni kezdik a lisztes rántást.
- Elterjed a hungarikumnak számító főzelék.
- Törökbors néven megjelenik a pirospaprika, kezdetben dísznövényként, használata általánossá majd a XVIII. században válik.
- Megjelenik a burgonya.
- Mindezek tartósan fennmaradtak étkezési szokásainkban. A kávé ivás szokása például a megteremtette az alapját a kávéházak kialakulásának.

A XVIII. –XIX. század, a Habsburg Birodalom ideje

Ebből a korból számos szakácskönyv maradt fenn, melyek részletes információval szolgálnak. A XIX. századra közelebb kerülnek egymáshoz az úri-, a polgári- és a paraszti rétegek étkezési szokásai és ételei, bár változatlanul nagy volt az eltérés.

Megjelenik az édességek között a fagyalt is, elterjed a vanília, a csokoládé, a tejszín a keményítő és az élesztő. Nagyobb arányú a gabona és burgonyatermesztés is.

A malomipar és cukorgyártás előretör. Kialakul a hármas étkezési rend, a főétkezés menü rendszere. Az éttermekben 5 fogasos menüt szolgálnak fel.



Alföldi gulyás

Összességében a korszakot a konyha kultúrák keveredése jellemezte, ami táptalajt adott a nemzeti büszkeség felerősödésének, a „másság” hangsúlyozásának. A magyar gasztronómiát a politikai ellenállás eszközeként alkalmazták, a magyar kultúra, az eltérések, a jellegzetesen magyar hangsúlyozásával. A magyar konyhát forradalmasítja a zsíron pirított hagyma, amit megpaprikáztak. A XIX. században nemzeti politikai ellenállás jelképéül választottak a magyar paprikás ételeket, illetve az egy tál jellegű hagyományos magyar ételeket pl. Jókai bableves, palóc leves. Ebben az időben kezdtek elterjedni Európában a hungarikumként ismert ételeink, a magyar gulyás, pörkölt, a paprikás, mint jellegzetes magyar ételek.

A XX. századtól napjainkig

A század első felét a két világháború, illetve a 30-as évek gazdasági válsága jellemezte.

Számos külső hatás érvényesült, de a lehetőségeknek gátat szabtak a gazdasági lehetőségek.

- A II. világháború alatt és azt követően élelmiszerhiány volt, ez vendéglátó ipart is érzékenyen érintette. A II. világháború után kialakuló új államrendszer alatt az étkezési szokások leegyszerűsödtek, szabályozottá váltak, uniformizálódtak. Az államosítás gátat szabott a vendéglátóipar fejlődésének. Megjelent és elterjedt szokássá vált a közétkeztetés, ahol viszonylag egyszerű menü rendszerben nagy tömegek étkeztek. Különösen jellemző volt ez a déli étkezésre.
- A társadalmi rendszer, az ország zártsága a 70-es években kezd lazulni, ekkor indul ismét lassú fejlődésnek a vendéglátóipar és a gasztronómia, ekkor kezd újra éledni az idegenforgalom. Minőségi változás azonban csak 1989 után, a rendszerváltás után következik be. Ekkor kap ismét lendületet a gasztronómia fejlődése.

Számos új elem jelenik meg az étkezési szokásokban. Megjelenik új elemként az egészség tudatos táplálkozás. Teret kapnak az különböző országok konyhái, az éttermekben egyfajta nemzetközi étrend tálalható meg. Ugyanakkor speciális konyhák ételeit kínáló éttermek sokaságát találhatjuk meg a kínálatban.

A hagyományos magyar konyha jellegzetességeinek összefoglalása

A ma jellegzetesen magyar ételként ismert és elfogadott ételeink, étkezési szokásaink közül csak néhány származik az ősi magyar konyhától. Számos olyan elem vált hungarikummá, ami valamilyen külső hatásként jelent meg étkezési szokásaink között.

Az ősi magyar konyhából ma is élő szokások:

- Legfinomabb ételeink egy tálban készülnek, melyek leveses, szaftos fogások. (halászlé, gulyás, pörkölt, lucskos káposzta)
- Nagyon sok a tartalmas leves. (palóc leves, gulyásleves, jókai bableves)

A magyar hagyományos étkezési szokások:

- Sertézsír, hagyma és pirospaprika együttes használata
- A sertéshús és zsír használatának túlsúlya.
- Tejföl gyakori használata (egyedül a magyar konyha használja).
- Sajátos konyhatechnika alkalmazása (hagyma pörkölése, pirítva, párolás, rántással sűrítés).
- Magas szénhidrát tartalmú köretetek, főzelékek.
- Jellegzetes magyar hentesárúk: a gyulai kolbász, téliszalámi, füstölt sonka.
- Laktató egy tál ételek.
- Saláták ecetes-cukros lével készítése.
- Különleges magyar édességek. (Rigó Jancsi, Rákóczi túros, szaloncukor)

Alapvetően a „magyaros konyha”, mint a felsorolás mutatja, nem igazán felel meg a ma egészségesnek tekintett táplálkozási szokásoknak. Túlsúlyban jelennek meg olyan ételek, amelyek biztosítani kívánták annak idején az energiát a nehéz paraszti munkához.

A magyaros ételek elkészítésében napjainkra megjelennek olyan változtatások, melyek a jelleg megőrzése mellett egészségesebbé kívánják tenni az ételeket.

A mai napig is szívesen készítik el az ősi magyar ételeket. Vannak ételek, amik híres emberek nevéhez fűződik jelen esetben a választás most a Jókai bablevesre esett.

Ki is az a Jókai?



Jókai Mór

- Eredetileg Jókay Móricnak hívták, mivel Móric néven anyakönyvezték. Egy anekdota szerint író társa, Tóth Lőrinc címzett először egy levelet „Jókay Mór úrnak”, amin Jókai kezdetben bosszankodott, s frappáns válaszul ő maga is „Tóth Lőr úrnak” címezte leveleit. Később Petőfi noszogatására kezdte az irodalmi életben a Jókay Mór nevet használni március 15. után nevében az y-t i-re cserélte, ezzel is jelezte, hogy nem akar élni a nemesi származás előnyeivel, így legismertebb regényei már Jókai Mór néven jelentek meg.
- A *Jókai Mór élete és kora* (1907) című mű szerint félénk, magányos, szemlélődő, de boldog gyermek volt. Családja, első tanítói csodagyerekeknek tartották, mert érdeklődése, fantáziája korán kiemelte a hasonló korú gyerekek sorából.
- Szülővárosában, családjában a puritán és hazafias eszmeiség uralkodott. Iskoláit Pozsonyban (ahová az akkor szokásos módon cseregyerekként, német nyelvtanulás céljából küldték el), Pápán és Kecskeméten végezte.
- Kecskeméten 1842–44 között jogot tanult. Két gyakorlati év után, mint oly sok köznemesi származású magyar irodalmár, ő is ügyvédi oklevelet szerzett. Sose volt szüksége arra, hogy hivatalt vállaljon, 1846-tól haláláig meg tudott élni írásművészetéből.
- **Írói indulása:** Első regénye 1846-ban jelent meg *Hétköznapiak* címmel. Pesten tagja lett a Tízek Társaságának, akik később márciusi ifjakként váltak ismertté. Az *Életképek* című radikális folyóirat szerkesztője, 1848. március 15-én az ifjúság egyik vezéralakja volt. Visszaemlékezései szerint ezen a napon kezdődött szerelme Laborfalvi Rózával. Az ünnepezt színésznő a Nemzeti Színház esti díszelőadásán, a Bánk bánban Gertrudisként lépett fel, és az előadás előtt a kebléről levett kokárdáját Jókai szíve fölé tűzte. Hamarosan házasságot kötött a színésznővel, amiért legjobb barátja, Petőfi és családja is megtagadta, mert a hölgynek korábbi kapcsolatából törvénytelen gyermeke volt, és nem tartották szerencsésnek az engedékeny Jókai és a nála nyolc évvel idősebb, erős egyéniségű Róza frigyét.
- A szabadságharc idején nehéz időszakot élt meg Jókai.
- **A pálya csúcán** Az 1860-as években újra bekapcsolódott a politikai életbe. Jelentős művek keletkeztek ekkor ilyen például: *Az új földesúr* (1862)

A kőszívű ember fiai (1869)

És mégis mozog a Föld!(1872)

- Más regényeinek témáit barátai, képviselőtársai elbeszéléseiből megismert anekdotákból merítette.
- **Az utolsó évtizedek regényei:** Ötvenéves írói jubileumán (1894) az egész ország ünnepelte, a Révai Könyvkiadó ekkor kezdte megjelentetni összes műveinek 100 kötetes kiadását
- A politikától ekkoriban már távol maradt, 1896-ban végleg lemondott a képviselőségről. Egészsége megromlott, sokat tartózkodott Dél-Európában a kedvezőbb klíma miatt. Külföldről hazajövet meghűlt, tüdőgyulladást kapott. Álmában érte a halál, 1904. május 5-én.
- De nem csak regények kapcsolódnak nevéhez, hanem egy magyar étel is a Jókai bableves.

Mint minden embernek vannak kedvenc ételei Az ízek kifinomult élvezőjének kedvenc ételei között első helyen állt a bableves füstölt malackörmivel (tejföl nélkül) a többi kedvenc étellel (ruca vörös káposztával, pulykapaprikás, malacpörkölt, kapros-túrós lepény, tepertős pogácsa. Az étkezésekhez mindig ivott egy pohárka ásványvízzel kevert vörösbort.

Honnan is ered a Jókai bableves?

Jókai évek múltán így vélekedett:

„A szerelem oltárán elhamvadnak a lángok, de a tűzhely vonzereje örökké tart. Minden tál étel egy szerelmi vallomás, vagy ellenkezője: egy csendes válóper.”

Válásról náluk szó sem volt, és Laborfalvi Róza gyakran a tűzhely mellé állt: vélhetően ő készítette a ma Jókai névvel társított ételeket az ura kedvére. A nevezetes bablevest történetesen a balatonfüredi villában is gyakran készítette, mégpedig lóbabból, csülök, zöldségek és csipetke nélkül, kocsonyássá fővő füstölt malackörömmel, bár erről megoszlanak a vélemények.

„A romantika korszakának legnagyobb írója, Jókai Mór egyszer (Balaton) Füreden tartózkodva saját ízlése szerint főtt bablevest rendelt. A csülkös, kolbászos, tejfölös fenséges egytálételnek is beillő eledel úgy megízlett neki, hogy ezután csak és kizárólag így készítette azt el. A különleges bableves pedig az idők folyamán átkeresztelődött a nevére.”

Ez a romantikus történet ugyebár Fürednek hozza el a dicsőséget. Más változat szerint nem a saját ízlése szerint rendelte a levest, hanem a füredi vendéglőben készült így a leves, ami annyira ízlett neki, hogy ezen túl csak így elkészítve volt hajlandó megenni.

Jókai stílusához még illik is az anekdota. Alacsony, kistestű ember volt, ráadásul a gyomra sem volt igazán erős. Emiatt keveset evett. Viszont nagy ínyenc volt, rajongott a jóféle étkekért, és a konyhában is szívesen ténykedett. Ez a rajongás meglátszik művein is, gyakran írt le ételeket étkezéseket. Éppen ezért érdekes, hogy szakácskönyvet sajnos nem írt. De valószínűleg nem Füredé a dicsőség. Legalább is, ami az étel kitalálását illeti. Jókairól fennmaradt, hogy sok kedves ételle közül a legkedvesebb ételle az édesanya által főzött bableves volt. Ha Füreden szája íze szerint készíttette, az csakis olyan lehet, ahogy édesanyja készítette, vagyis a receptet otthonról hozta magával.

- Már senki sem főzi úgy, ahogy az író szerette.
- Kevés olyan ikonikus ételle van a magyar konyhában, mint a Jókai-bableves. És kevés olyan ételle van, amit ennyit változatban lehet olvasni és kóstolni, és természetesen mindegyik az „eredeti” recept. De több részlet is vitás. Debreceni kolbász kell a levesbe?
- Szintén megosztja a népeket, hogy fehér vagy tarkababból készül az igazi, kell-e bele ecet vagy sem, és hogy a zöldséget Baton-módon (0,5-1 centiméter széles és 3-4 centiméteres hasábok) kell vágni, vagy sem.

Végül jöjjön egy igazán autentikus forrás, Jókai a Kőszívű ember fiaí című regényéből egy részlet, ahol Baradlay Richárd legényével, a hatvanesztendős Pál úrral ebédel. Szakértők szerint itt is bablevest ebédelnek:

„Hatvanesztendős volt már a legény, még mindig közlegény, és még mindig legény. A negyedik kapitulációt szolgálta már, s viselte a réz emlékérmét, amit a napóleoni hadjáratok vitézei kaptak; bajusza most is háromszor megcsavarintva, mint egy pár roppant dugóhúzó, hirdeti gazdája régi dicsőségét; minden szál haja ép még és fekete, s lábszárái büszkék arra, hogy meg lehet ismerni rajtuk azt az embert, aki lóháton járta meg Párizst, Nápolyt és Moszkvát.

– Nos, Pál úr, mi ma az ebéd? – kérdi a hazaérkező kapitány, kardját leoldva oldaláról, s fegyvergyűjteményébe akasztva, melyet pompás antik fringiák és handzsárok egészít ének ki. Pál úr tudniillik, hogy szakács is.

*Hát – „görög olvasó” – felel Pál úr karakán flegmával.
 – Az jó lehet – szólt a kapitány –, s mi főtt bele?
 – „Angyalbakancs.”
 – Hisz az pompás eledel! Terített rám, Pál úr?
 Pál úr végigméri e szóra tetőtől talpig a kérdezőt.
 – Hát ma megint itthon ebédelünk?
 – Ha kapunk valamit, Pál úr.”*

Nem sokkal lejjebb választ kapunk arra is, mi a görög olvasó és az angyalbakancs.

„Nemsokára visszatért a gőzölgő tállal. A „görög olvasó” paszuly volt, jó vastagon rántva, s a belefőtt „angyalbakancs” nem volt más, mint disznóláb.”

Vagyis a görög olvasó egy nagy szemű, valószínűleg lóbab volt. Az arany- vagy angyalbakancs pedig a füstölt sertésköröm. Ez a két név többször is felbukkan műveiben. Tehát ha autentikus levest akarunk főzni, akkor nagy szemű babot használjunk, és csülök helyett bizony füstölt köröm kell bele.



A recept mai kialakulása

Ma már ahány receptkönyv és vendéglátóhely, annyi variációja van. A nemzetinek tekinthető ételeink egyike a különleges csülkös bableves magyaros rántással (hagymával, fokhagymával, fűszerpaprika őrleménnyel), csipetkével elkészítve, az idők folyamán mindig módosulva és finomodva, az éttermek étlapjain átkeresztelődött Jókai-bableves névre, s ma már ahány receptkönyv és vendéglátóhely van, éppen annyi elkészítési módja létezik. Gundel Károly korai receptje szerint például fiatal sertés körmével, fülével, farkával, belészelt füstölt kolbász karikákkal, vastagra vágott metélttel és némi levezöldséggel készült. Gundel János, éttermének séfjei és fia Gundel Károly is néhány híres vendég számára különleges fogásokat alkottak, amelyeket a hírességekről neveztek el és szerepeltettek az étlapon. Jókai Mór továbbfejlesztett és kifinomult bablevese mára a magyar konyha egyik legjellemzőbb fogásává vált.

JÓKAI-BABLEVES

Ajánlott anyaghányad		Füstölt csülök 1000g	
Sárgarépa	0,15 kg	Vöröshagyma	0,05 kg
Petrezselyemgyökér	0,15 kg	Fokhagyma	0,01 kg
Zeller	0,10 kg	Fűszerpaprika	0,005 kg
Só	0,02 kg	Tejföl	0,15 l
Zsír	0,08 kg	Debreceni kolbász	5 pár
Száraz bab	0,40 kg	Javasolt folyadék- mennyiség (felére beforralva)	5,00 l
Csipetkéhez:		Tojás	1 db
Liszt 0,12 kg	Só 0,01 kg		

A füstölt sertéscsülköt hideg vízben alaposan lemoszuk. A száraz babot a tanultak alapján időben beáztatjuk. A füstölt sertéscsülköt a beáztatott, előkészített száraz babbal és a tisztított egész zöldségekkel puhára főzzük. A zöldségeket ezután kiemeljük. A füstölt sertéscsülköt is kiemeljük. Lefedve melegen tartjuk. A levest a bablevesnél tanult módon sűrítjük, ízesítjük. Hozzáadjuk a lemosott debreceni kolbászt. Lassan készre forraljuk. A levesből kiemeljük a debrecenit. Kettévágjuk, sűrűn beirdaljuk. Egy kevés zsírban ropogósra sütjük.

A puhára főzött csülköt a csont eltávolítása után arányos részekre daraboljuk az adagszámnak megfelelően. Az előmelegített leves tálba helyezzük a darabolt csülköket és a csipetkét. Rámerjük a forró bablevest. Tetejét meglocsoljuk tejjel és paprikaszínnel. Az utolsó pillanatban személyenként fél pár kettévágott, ropogósra sült debrecenit helyezünk a levesben lévő csülökre.

A Jókai-bablevest is tálalhatjuk csészében. Ebben az esetben a puhára főzött sertéscsülköt apró 5x5 mm-es kockákra vágjuk. A kockákra vágott sertéscsülköt a csipetkével együtt a csészébe helyezzük. Rámerjük a forró levest. Tetejét szintén meglocsoljuk tejjel és paprikaszínnel. A debrecenit hosszában kettévágjuk, majd vékonyra felszeleteljük. Egy kevés zsírban gyorsan átpirítjuk, majd a levesbe helyezzük.

A magyar konyha legősibb ételei a levesek: a nehéz fizikai munkát végző földművesek, halászok, vadászok, legfőbb tápláléka az erősen fűszerezett, tartalmaz zsíros leves volt. Ezt bizonyítják nyelvészeti emlékeink is, például a honfoglalás korából származó üst, bogrács, főz, lé (leves). A magyar konyha levesei még ma is igazodnak a régi elvekhez: **tartalmasak, fűszerezettek.**

A levesekről általában

- Fogyasztásuk igen egészséges: jó hatással van az emberi szervezetre. Fedezik a folyadékszükséglet egy részét, ugyanakkor a levesben kioldódott értékes tápanyagok, a különféle vitaminok és ásványi sók könnyen felszívódnak.
- levesek illatukkal, színükkel fokozzák az étvágyat, előkészítik a gyomrot a további ételek befogadására és emésztésére.

A levesek készítésénél az alábbi szempontokat kell figyelembe venni:

- csak hibátlan minőségű nyersanyagot használjunk fel;
- a levesek nyersanyagait mindig azonos nagyságúra daraboljuk;
- a levesek főzését mindig lassan, egyenletesen végezzük, így jobban kioldódnak az alapanyagok ízei és zamatanyagai, színanyagai;
- a leveseink legyenek ízletesek, de óvatosan fűszerezzük, mert az erős fűszerek csökkentik az ételek élvezeti értékét
- A levesek táplálkozás élettani és élvezeti értékét részben meghatározza a levesek színe. Ezt elsősorban az alapanyagból kioldódó színanyagok, másodsorban a rántáshoz felhasznált járulékos anyagok adják (petrezselyemzöld, fűszerpaprika stb.) A leveseinket megfelelő hőfokon kell tárolni.

Ételeink ízesítésénél gyakran előforduló hiba:

- nem ismerjük fel a só hiányát az ételben.
- sok esetben arra vezet, hogy mindennel próbálunk ízesíteni, fűszerezni.
- végeredmény az, hogy az ételünk elveszti jellegét, torzítjuk az íz hatását
- fontos szabály tehát, hogy először a sózást végezzük el.
- figyelembe kell venni a lehetséges folyadékvesztéséget (párolgást), amitől töményebb lesz az étel sótartalma.
- só adagolását minden esetben, részletekben kell végezni
- közöttük gyakran kóstoljunk
- teljes sózást lehetőség szerint az étel befejezésével együtt végezzük
- a megfelelően adagolt só kiemeli az étel jellegét, a nyersanyagok íz anyagait
- túladagolt só élvezhetetlenné teszi az ételt

A jókai bableves az összetett levesek csoportjába tartozik

- A különleges vagy összetett levesek csoportjába a hazai és a nemzetközi konyha jellegzetes készítményei tartoznak. Ezek a levesek többnyire valamilyen húsból és még sokféle nyersanyagból készülnek. Levesbetétek nagyon változatosak.

- Az összetett levesek készítésekor arra kell ügyelni, hogy a felhasznált nyersanyagok arányban legyenek egymással. Tálaláskor minden adagba egyenletesen osszuk el a puhára főzött anyagokat és a levesbetétet. A különleges levesek egytálételként is ajánlhatók, mivel igen táplálók és sokféle anyagot tartalmaznak.

A főzésnek, mint minden munkának az ésszerűség szabja meg a sorrendjét. A főzést a tankönyvek és a hivatalos szakácskönyvek „konyhai eljárásoknak” nevezik, vagyis olyan műveleteknek, amelyek során a nyers alapanyagokat ízletes étellé alakítjuk át.

A főzés az anyagok kiválasztásával elkezdődik, de a főzés szerves tartozékai a mérés, a tisztítás, a darabolás, a lazítás, a keverés, a gyúrás, a párolás, a főzés, a sütés, és számtalan egyéb művelet, sőt még a szeletelés, és tálalás is.

A főzés valójában három műveletre oszlik:

1. előkészítés
2. elkészítésre
3. befejezésre, tálalásra

Minden nyersanyagnak megvan a sajátos előkészítési módja, amit szem előtt kell tartani. Az előkészítő műveletek nyersanyagoként változnak.

Néhány példa:

- **tisztítás:** célja az emberi táplálkozásra alkalmatlan részeket eltávolítsuk.
- **válogatás:** rizs, bab, sóska, spenót, gyümölcsök előkészítésénél az élvezhetetlen anyagokat eltávolítjuk.
- **mosás:** vízzel tisztítjuk meg a nyersanyagokat a szennyeződésektől, sártól, homoktól.
- **folyó vízzel:** mossuk húsokat, halakat
- **hámozás:** megmosott zöldségek, gyümölcsök (tök, karalábé, uborka, alma, körte, élvezhetetlen héját eltávolítjuk.
- **darabolás:** anyagok darabolása az ételek sütését, főzését gyorsítja, a darabolás lehet apróra vágás, kockára, karikára, metéltre vágás, szeletelés, vágás negyedekre, cikkekre, felezés, amint a készítmény megkívánja.
- Az előkészítés után a munkaeszközöket el kell mosni rendnek és tisztaságnak kell lennie a konyhán.

Az előkészítő eljárások

Következik az anyagok további feldolgozása, a megfelelő kiegészítő műveletekkel, amelyek átmenetet képeznek a tulajdonképpeni sütés-főzéshez.

- Kiegészítő műveletek az anyagok vegyítése, tűzdelése, töltelékek, elkészítése, töltés, rétegezés, összerakás, megformálás, tésztafelverés, kikeverés, fűszerezés, ezeket a készítmények jellege szerint használjuk.

Az elkészítő eljárásoknak három művelete van: **főzés, párolás, sütés**

- **főzés:** az anyagokat bő vízben forrásig hevítjük. Főzéssel készül a leves, a főzelék, a mártás, a főtt hús stb.
- **párolás:** a párolás kevés vízzel vagy víz hozzáadása nélkül történik, az anyagok saját levükben puhulnak meg fedő alatt, párolással az anyagok hamarabb puhulnak, mivel magasabb hőfokon készülnek

Sűrítési eljárások:

Sűrítésen az értjük, hogy valamilyen módon lisztet adunk a levesekhez. A rántás és a rántással sűrített ételek jellegzetes elemei a magyar konyhakultúrának. Jelen esetben a jókai bablevesnél zsemleszínű rántást alkalmazunk.

Zsemleszínű rántás: világosabb és sötétebb változata is lehetséges, az olajban vagy a sertézsírban a megfelelő mértékig pirítjuk a lisztet. Adunk hozzá finomra vágott vöröshagymát majd tört fokhagymát, végül a tűzről lehúzza fűszerpaprikát keverünk hozzá.

Levesbetétek közül külön kifőzött csipetkét adunk hozzá.

Tálalás:

- a főtt csülköt kicsontozzuk, kockára vágjuk, levesestálba tesszük, és rámerjük a forró levest. Meglocsoljuk tejjel, végül egy kettévágott, bevagdostott, frissen ropogósra sült debrecenit helyezünk rá.
- leveses csészébe történő tálaláskor a főtt, füstölt csülköt apró kockára vágva, a debrecenit karikára vágva, lepirítva tesszük csészébe, rámerjük a forró levest és tejjel meglocsoljuk.