



Hétvégére

Labneh

Tabbouleh saláta

Padlizsán-krém

Hummusz Lahmeh

Halawet el Jibn

Batara Harra

„A fő szempont, hogy megosszuk az ételt”

Extra széles asztalok várják a vendégeket az új libanoni étteremben Budapesten. A **Leila's Authentic Lebanese Cuisine** két tulajdonosa, Vanessa és Ahmad ugyanis azt szeretné, ha vendégeik olyan vacsorát költhetnének el náluk, ahogy az Libanonban szokás. Az ételek sorra egymás után kerülnek elénk: a mezzéktől a húsokon át a desszertekig kipróbálhatjuk, milyen a hummusz báránnyússal, megkóstolhatjuk a házi túróval töltött desszertet és van időnk a lassan készülő kávéra is. A **Gourmet Guides** jóvoltából erről meséltek most nekünk, és megosztottak velünk három egyszerűen elkészíthető eredeti receptet is.

Szöveg: Szép Krisztina | Fotó: PhooStudio



Esh – vékony tésztájú
lepénykenyér

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a közel-keleti gasztronómia minden szereplője jórészt hasonló ételeket készít: ha megkóstoltuk az egyiket, ismerjük a másikat. Mégis milyen nagy különbség lehet az arab, a zsidó és a libanoni hummusz között? Pedig az apró, de meghatározó egyedi ízek azok, amelyek egy adott nemzet konyhaművészetét meghatározzák. Annál is inkább, mert a libanoniak szerint a hummusz nem a törökök, hanem az ő nemzeti eledelük...

Autentikus helyet akartak

– *Az étel és a zene nemzetközi nyelv. Ezeken keresztül lehet igazán bemutatni egy adott kultúrát. Én enni nagyon szeretek, de nem vagyok valami jó DJ* – kezdi történetüket Ahmad, a Leila's Authentic Lebanese Restaurant egyik tulajdonosa, amikor arról kérdezzük, miért nyitottak libanoni éttermet Budapest szívében. Felesége, Vanessa, bólogat: – *Magyarországon nem sok libanoni étterem van, de igazán autentikus egy sem.*

A házaspár története szinte mesébe illően kezdődött. Az éstől származású Vanessa marketingszakemberként eredetileg csak pár hónapot töltött volna Magyarországon, de nem sokkal ideérkezése után megismerkedett a libanoni származású Ahmaddal. Egymásba szerettek, két éve pedig megszületett a kislányuk is. Ahmad Libanonban éttermet vitt a testvéreivel, így régi vágya volt egy saját hely. Leila megszületése után azonban még sürgetőbb lett a vágy arra, hogy feleségével közös vállalkozásba fogjanak. Egy évig tervezgették, csinosították a helyet, harcoltak a hatóságokkal, az igazán autentikus fogások megalkotásáért pedig a séfét is Libanonból csábították Budapestre.

Citromot mindenbe!

Libanon kozmopolita ország, hivatalosan 18 vallási felekezetet ismernek el itt. Ez az etnikai és vallási keveredés teszi egyedivé a térségben. Gasztronómiáját meghatározza egyrészt az éghajlat, a vidéken termő alapanyagok, valamint a vallási szabályok, a környező országok, illetve a török, majd francia uralomból származó örökség. Leggyakrabban használt alapanyagai az olívaolaj, a citrom és a fokhagyma. Legnépszerűbb zöldfűszereik pedig a petrezselyem, a koriander, a kardamom és a menta.

Mindezek jól felismerhetően megjelennek az ételeikben is. A libanoni konyha egyik legnépszerűbb fogása a tabbouleh, amit jó citromosan és rengeteg petrezselyemmel készítenek: – *Tapasztalataim szerint ez a magyar vendégeknek sokszor meglepő, de mindig megnyugtatom őket, ilyen az eredeti libanoni!* – mosolyog Vanessa.

A házaspár nagy figyelmet fordít az alapanyagok beszerzésére is.

– *A húsokat itt vásárolok, de ügyelek arra, hogy azok megfeleljenek a halal és a kóser étkezési szokásoknak, hiszen szeretném, ha bárki szívesen enne nálunk. A zöldegek szintén helyi termelőktől származnak* – mondja Ahmad.

Volt azonban egy-két alapanyag, mint például a csicseriborsó, amit hiába igyekeztek, nem sikerült helyben beszerezni.

– *Hús után már nem számoltam, hogy hányadik fajtát próbáljuk* – meséli Vanessa nevetve. – *Volt köztük olcsóbb és drágább is, de hiába, azt kénytelenek vagyunk a Közel-Keletről beszerezni. A csicseriborsónál ugyanis nem mindegy, hogyan viselkedik főzés közben, mennyire puhára fő, elég sima és krémes püré készíthető-e belőle.*

Vegánoknak és húsimádóknak is

– *Minden nemzet konyháját meghatározza az életmód is* – folytatja Ahmad. – *Mi, libanoniak szeretünk közösen leülni enni, és órákon át valami finom étel mellett beszélgetni, társasági életet élni. Éppen ezért fontosak az előételnek kínált mezzék, amiket kis adagokban halmozunk az asztalra.*

A mezzék között szerepelnek a magyarok számára is ismerős fogások, mint például a hummusz, a labneh, azaz a joghurtkrém, a töltött szőlőlevél, a warak enab vagy a moutabbal, azaz a padlizsánkrém, bár ez utóbbi szintén citromlével, savanykásan készül.

Az étkezések koreográfiája azonban nem a nálunk megszokott, jól elkülöníthető három fogásból áll. Az előbb felsorolt hideg mezzék után következnek a saláták, például a tabbouleh és a fattouche, ezt követik a meleg mezzék, köztük olyan fogások, mint a sült, fűszeres csicseriborsó-golyók, azaz a falafel taratour vagy a batata harra, ami egy fűszeres burgonya, amit fokhagymával, korianderrel és csípős szósszal ízesítenek. Utána jöhetnek a grillhúsok, végül a desszert.

– *A vendégeknek mindig igyekszem elmesélni, hogy a fő szempont az, hogy megosszuk az ételt, tehát együtt rendezjen az asztaltársaság. Ráadásul az első fogást nem is visszük el az asztalról, hanem az újakat mindig mellé tesszük. Ezért jóval nagyobbak az asztalaink, mint egy átlagos étteremben. Így a korábbi fogásokhoz is bátran vissza lehet térni, például a bárányhús mellé érdemes kipróbálni a hummuszt, a csirke mellé pedig a fokhagymaszószot.*



Ahmad és Vanessa

A legtöbb libanoni ételt kenyérral érdemes fogyasztani, ami nem hasonlít sem a magyar kenyérhez, sem a török pitához, ez inkább egy rendkívül vékony tésztájú lepénykenyér. Arabul ezt esh-nek is hívják, ami azt jelenti: élet. Ebből egyfajta zsebet hajtogatnak, és ezzel mártogatják a krémeiket. A cél az, hogy kiegészítsük vele az ételeket, de úgy, hogy amellet érezzük azok eredeti ízét. Semmi képpen nem az, hogy eltelítődjünk vele.

– Minden ételt gondosan válogattunk és tervezünk, hogy a vendégeink sokféle ízt megtapasztalhassanak. Emellett a libanoni konyhában az a jó, hogy a húsimádók és a vegánok egyaránt találnak nálunk finomságokat anélkül, hogy nekünk erőfeszítéseket kellene tennünk.

Rózsavíz és arak

A libanoni konyha a többi közel-keleti konyhához viszonyítva sokkal egészségesebb. Bármilyen furcsán hangzik is, ezt leginkább a desszerteken keresztül lehet lemérni. Libanonban is népszerű ugyanis a török konyhából jól ismert baklava, ám ezt a jelentős mennyiségű cukorszirup helyett inkább édes magvakkal, például mandulával, pisztáciával és fenyőmaggal ízesítik. Emellett sok desszert tartalmaz rózsavizet vagy narancsvirágvizet, ilyen például a Mohallabiyeh, a rózsavizes puding, aminek receptjét mi is közöljük, de népszerű a Halawet el Jibn is, azaz egy libanoni házi túróval, ashtával töltött édes-ség, amit Vanessa saját kezűleg készít, titkát anyósától leste el.

Szót kell ejtenünk még az italokról is. Népszerűek például a limonádék és a helyileg készített rózsavíz.

– Ahmad anyukája nem nagyon örül annak, hogy alkoholt is árulunk – mondja mosolyogva Vanessa. – De szeretnénk, hogy a vendégeink meg tudjanak inni nálunk egy pohár bort vagy sört, illetve kipróbálhassák az arakot, azaz a libanoni ánizslikórt. Mindig igyekszem megnyugtatni a mamát, hogy Ahmad jó muzulmán fiú, csak szereti az alkoholt is.

Libanonban a kávé szintén elengedhetetlen részét képezi az étkezésnek. Minden adagot külön készítenek, és egy kis szertartás tartozik hozzá. Eszerint a kávé addig forralják vízben, amíg az szinte kifut. Ekkor felemelik a főzőlapról, majd továbbforralják. A folyamatot aztán addig ismétlik, amíg a kávé forr, de már nem bugyog túl az edényen.

– Szeretek a vendégek között járkalni, beszélgetni velük és újabb fogásokat ajánlani – mondja végül Ahmad. – Voltak, akik nehezen vették az állandó kínálgatást, de ezt nekem is meg kellett tanulnom. Nálunk ugyanis ez a szokás és a játékszabály is, hogy a harmadszori után igent mondasz.

– Én például öt kilót híztam egy hét alatt, amikor Ahmad először hazavitt a családjához. Csak most, öt év után tanultam meg valamennyire nemet mondani – tette hozzá Vanessa.



Tabbouleh saláta

Libanonban úgy tartják, hogy a séf tudása azon mérhető le, mennyire zöld a tabbouleh-ja, ezért ne sajnáljuk belőle a petrezselymet!

2-4 főre, könnyű

2 csésze friss petrezselyem
300 g paradicsom
20 g lila hagyma
1 tk. szárított menta
1 ½ tk. finom szemű bulgur
(arab élelmiszereket árusító üzletben szerezhethjük be)
5 ek. olívaolaj
4 ek. citromlé
só (ízlés szerint)
salátalevelek a tálaláshoz

1 Vágjuk egészen apróra a petrezselymet, a paradicsomot és a lila hagymát. Tegyük hozzá az összes többi hozzávalót.

2 Keverjük össze az olívaolajat a citromlével és a sóval, majd öntsük a salátára. Ízlés szerint használhatunk hozzá még több olívaolajat és citromlevet.

3 Béleljünk ki egy tálat a salátalevelekkel, és kanalazzuk rá a tabbouleh-t, így kínáljuk.



vegetáriánus

Mohallabiyeh



Mohallabiyeh (Rózsavizes puding)

4 főre, könnyű

4 csésze teljes tej
½ csésze cukor
7 ek. kukoricakeményítő
1 ek. rózsavíz
1 ek. narancsvirágvíz

A tálaláshoz

¼ csésze pisztácia
¼ csésze mandula
⅓ csésze fenyőmag

1 Keverjük össze a pisztáciát, a mandulát és a fenyőmagot, és áztassuk minimum 3-6 órán keresztül hideg vízben. Ha van időnk, akár 2-3 napig is áztathatjuk, de a vizet cseréljük alatta naponta.

2 A tejből vegyünk ki ¼ csészényit, és keverjük össze a keményítővel.

A maradékot tegyük egy lábosba a cukorral, és amikor felforrt, folyamatos keverés közben, lassan csurgassuk hozzá a keményítőst tejet, aztán vegyük takarékra. 3 Kevergetve főzzük kb. 15 percig, amíg besűrűsödik. Ekkor húzzuk le a tűzről, és keverjük hozzá a rózsavizet és a narancsvirágvizet. Kana-lazzuk a pudingot kis tálakba, és hagyjuk szobahőmérsékletűre hűlni. Tálalás előtt tegyük hűtőbe 2-6 órára.

4 Tálalás előtt rakjunk a puding tetejére 1-2 evőkanállal az összekevert, beáztatott és leszűrt magokból. Ízlés szerint adhatunk még hozzá mazsolát vagy gránátalmamagot is.



vegetáriánus

Hummusz

Ha szeretjük a fokhagymát, ízesíthetjük a hummuszt azzal is. Ezt Libanonban Hummus Beirutinak hívják, ami a fővárosról, Bejrútról kapta a nevét.

könnyű

300 g csicseriborsó
1 ek. citromlé
30 g tahini (szezámpaszta)
½ tk. só vagy ízlés szerint kicsit több

1 Öblítsük át néhányszor a száraz csicseriborsót, majd áztassuk be 12-24 órára.

2 Másnap öblítsük át újra, aztán főzzük puhára kétszeres mennyiségű vízben. A főzővízhez adjunk ⅓ tk. szóda-bikarbónát. Hagyjuk kihűlni.

3 Tegyük hozzá a citromlevet, a tahinit és ízlés szerint a sót, majd turmixoljuk krémesre.



vegetáriánus

Halawet el Jibn



Labneh



Hummusz Lahmeh (Hummusz bárányhússal és fenyőmaggal)

Padlizsán- krém

Hirdetés



A **Gourmet Guides**, azaz **Merényi Krisztina** és **Varga Viktória**, több mint öt éve szerveznek tematikus vacsorákat: eleinte szűkebb baráti társaságoknak, mára viszont már 250-en szerepelnek a meghívottjaik között. Mottójuk, „Ízutazások, ahol a köret a jó társaság, a desszert pedig maga a kultúra” szinte mindent elárul küldetésükről. Moderált vacsoráik mindig egy adott ország gasztronómiáját, étkezési kultúráját mutatják be a lehető legautentikusabb helyszínen. A választékos, többfogásos menüsorokat megpróbálják úgy összeállítani, hogy azok minél jobban tükrözzék az adott nép konyháját, étkezési szokásait. A minőségi ételek apró fogásonként történő felszolgálása és elfogyasztása közben pedig az adott ország kultúrájával, több ezer éves tradícióival ismerkedhetnek meg a vendégek, hiszen a szervezők, illetve a meghívott szakértők is mindvégig érdekes információkkal, történetekkel szolgálnak a vacsorák során.

További információk, hírlevélre feliratkozás:

Honlap: <http://gourmetguides.hu/>

e-mail: office@gourmetguides.hu