

Mi kerüljön a karácsonyi asztalra?

Ez a kérdés legalább annyi fejtörést okoz, mint az ajándékok kiválasztása és beszerzése. Régen nem kellett gondolkozni rajta, hogy mi kerüljön az asztalra, hiszen évszázadokon keresztül megvolt ennek a hagyománya, ami nemzedékről nemzedékre öröklődött. A szokások kialakulását két tényező befolyásolta: őseink hitvilága és a praktikum. Mindkettőben olyan tudásanyag őrződött meg, amit a modern korban sem tudunk felülmúlni. Most közreadunk néhány tippet, amivel megkönnyíthetjük a mai háziasszonyok dolgát.



A karácsony előtti böjti időszak december 24-ig tartott, ezért ezen a napon babot, borsót, lencsét fogyasztottak. Mivel a téli napforduló is erre az időszakra esik, hi-

tük szerint ezek a magvak jó termést ígértek a következő évre. Szintén gyakori volt a halfogyasztás is szentestén, főleg a folyóvidékeken, leginkább halászlé formájában. S hogy mi volt a praktikus oldala ezeknek az ételeknek? Egyrészt az, hogy nagyon tartalmasak, ezért a téli hidegben is megfelelő mennyiségű energiát biztosítanak a szervezetnek, másrészt egyszerű az elkészítésük, több ideje maradt a háziasszonynak az ünnepi készülődésre.

A karácsonyi ünnepeket gyakran megelőzte a disznótor, ezért bőven került az asztalra sertéshúsból készült étel. Nagy hagyománya volt a töltött káposztának, kocsonyának és a sültnek, amiknek szintén az az előnyük, hogy napokkal az ünnep előtt is elkészíthetők. Ezért ajánlhatók a mai, időhiánnyal küzdő háziasszonyoknak is. A pulyka csak jóval később szerepelt a karácsonyi menüben, hiszen ez az Amerikából származó szárnyas csak a XVI. században került Magyarországra. Helyette a tehetősebb magyar családok vadhúst fogyasztottak karácsonykor.

Természetesen régen sem hiányoztak a karácsonyi asztalról a sütemények. Ezek közül a legrégebbi múltra visszatekintő a mézeskalács. Hosszú évszázadokig a méz volt az egyetlen ismert édesítőszer, ezért nagyon drága volt, és csak ünnepeken használták. A mézet különös tiszteltet övezte, ízét Jézus szeretetének édességével rokonították. A magyarországi mézeskalácskészítés központja Debrecen volt. Már az 1700-as évek elejétől mézeskalácsos céh működött a városban. Néhány éve a Debreceni Értéktárba is bekerült ez a helyi édesség. Erről is megemlékezünk, ha mézeskalácsot sütünk karácsonyra. A formák kiszúrását és a díszítést a gyerekek is nagyon élvezik. Sokoldalúan felhasználható: lehet belőle karácsonyfadísz, asztali dekoráció és ajándék is. Igazi téli sütemény: a méz miatt magas a tápértéke, és a fahéj, szegfűszeg, gyömbér „melegítő” fűszer, fokozza a szervezet hőtermelését a hideg napokon. A legújabb kutatások szerint a zsírégetést is elősegítik ezek a fűszerek, ami a karácsonyi lakoma után igen hasznos lehet. A mákos és diósbeigli mellett ma is helye van a karácsonyi asztalra a mézeskalácsnak.

Jó sütés-főzést és jó étvágyat kívánunk receptjeinkhez!

A legegyszerűbb halászlé

Hozzávalók: 1–1,5kgos egész ponty, 20 dkg vöröshagyma, 2 evőkanálnál fűszerpaprika, 2 krumpli, 1 zöldpaprika, 1 paradicsom, szárított erős paprika, só

Az alapléhez a felkarikázott hagymát, burgonyát, a hal fejét és farkát tegyük fel sós vízben főni. Minimum 3–4 órán át hagyjuk a tűzön, amíg a hozzávalók teljesen szétfőnek, utána passzírozzuk át. Ezután a sűrű alaplébe rakjuk bele a felkarikázott zöldpaprikát és paradicsomot, szórjuk bele a pirospaprikát és forraljuk fel. Rakjuk bele a besózott halszeleteket, lassú tűzön főzzük 20–25 percig, és már tálalható is. Igény szerint erős paprikát kínálhatunk hozzá. Az alaplevet előző nap elkészíthetjük, így karácsonykor már csak fél órát kell vele foglalatostkodni, és nem járja át a lakást a tömény hal- és hagymaillat.



Karácsonyi mézeskalács

Alapanyagok: 1 kg liszt, 1/2 kg langyos méz, 40 dkg porcukor, 2 tk. szóda-bikarbóna, 4 egész tojás, 12 dkg vaj, fahéj, szegfűszeg, vanília, citrom/narancshéj, ánizs, őrölt gyömbér tetszés szerint

A díszítéshez: 1 tojásfehérje, 25 dkg porcukor

Az alapanyagokat alaposan összedolgozzuk, és egy éjszakát pihentetjük. 7 mm vastagra nyújtjuk és kiszúrjuk a formákat. A kiszúrt, sütőpapírra rakott kalácsokat berakjuk a hűtőbe, amíg a sütő előmelegítjük 150 fokra (így nem fognak sütés közben szétfolyni). Az előmelegített sütőbe toljuk a kihűlt kalácsokat és aranybarnára sütjük. Kb. 5–6 perc kell a sülésükhöz. Arra számítsunk, hogy a sütőből kivéve még barnulni fog!

Díszítéshez a tojásfehérjét összedolgozzuk a porcukorral. Egy nejlonzacskóba töltjük, aminek a sarkán ferdén levágunk 1 mm-t, és ezzel díszítjük a már kihűlt kalácsokat. Hagyjuk megszáradni, utána dobozba rakjuk. Száraz helyen hónapokig eláll.

