

Sütő Edith gasztroblogger, az Erdélyi Konyha főszerkesztő-helyettese az egyik legtipikusabb erdélyi étel titkáról

## Mindenki magáénak vallja a töltött káposztát

FOTÓ: KOCSIS B. JÁNOS

Hagyományos 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, milyen a modern? A töltött káposztát Sütő Edith gasztrobloggerrel, az Erdélyi Konyha című lap főszerkesztő-helyettesével vettük górcső alá.

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 legrégibbi eleme, 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. Hozzávetette: 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 ismeretek, csak mindenhol egy kicsit más-képp készül.

### Van téli is, nyári is

A hagyományos erdélyi töltött káposzta is legalább kétféle: az első a savanyú káposztás, főleg télen készített változat, a másik pedig a friss káposztából készült, paradicsomos

variáns. 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 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 izesítik így –, azt a kapor-csombor együttesének köszönheti, vagy esetleg a közötte főtt füstölt oldalasnak, csülöknek” – vélte a marosvásárhelyi gasztroblogger. Aki szerint a töltött káposzta téli és nyári változata is egyszerűen csak a háziasszonyok találmányosága és takarékosága miatt alakult ki, vagyis a ház asszonya igyekezett mindig abból főz-

Az, hogy hús kerül bele még – csülök, füstölt oldalas vagy éppen gömböc –, az már sokak szerint csak úri cífráság, de vitathatatlanul plusz ízt kölcsönöz a fogásnak.

ni, 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-sava-



A gasztroblogger szerint érdemes egyedi ízvilágú, a hagyományostól eltérő töltött káposztát is készíteni

nyított fajtája volt kéznél, abból csinálták. Azt viszont már nem kellett mással savanyítani. Amúgy a friss káposztából, paradicsomosan készített változat Magyarországon szabolcsi töltött káposztaként ismert.

### A hagyományokon túl

Bár létezik a hagyományos erdélyi töltött káposzta, nemcsak egyféle-képp 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 épp ugyanúgy, azt hiszem, soha semmi sem sikerül úgy, 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 szó-

lőlevélbe töltik a rizses töltelékkel, az azerbajdzsániakfahéjjal és ánizzsal izesítik az amúgy a miénkhez hasonló húsos-rizses belevalót, de azért itt megemlíthetem azt a változatot is, ami Erdélyben eléggé elterjedt, főleg bősödős időszakban, a kukoricakás töltött káposztát. Nos édesanyám annak idején ezt nem is annyira bősödösen 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 belemelegetett 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 hússosat, húsos-gombásat, húsos-zöldegeset, gombás-zöldegeset, sima zöldegeset, sőt tökmagosat is. Az egyik legextrább töltött káposzta, amit valaha készítettem, az az volt, hogy a hagyományos húsos töltelékkel először egy szelet vékonyra potyolt, fűszerezett borjúhúsba tekertem, és csak utána csomagoltam káposztalevélbe. Ez volt az első töltött káposztám, amivel a férjemnél megtörtém a jeget: azt mondta, na, ilyen máskor is készíthetek” – mesélte az általa kreált variációkról a gasztroblogger, majd két receptjét is megosztotta velünk, egy hagyományososat és egy újítást.

### Paradicsomos töltött káposzta Edith-módra

**Hozzávalók:** 2 kisebb fej káposzta, kb. 1,2 kg darált csirkehús, kb. 50 dkg kolbász (vagy darált disznóhús), 15 dkg rizs, 2 közepes hagyma, kevés olaj, só, bors, 2 evőkanál sós darált paprika, 4-5 evőkanál ecet, ½ l natúr paradicsomlé, 1 kis darabka (kb. 15-20 dkg) füstölt csülök, 1 ágacska szárított csombor, 2 darabka szárított kaporszár.

**Elkészítés:** Egy nagy edényben vizet forralunk, majd jól megsózzuk és beleöntjük az ecetet. Ebben a vízben megforrázzuk a káposztafejeket úgy, hogy éles késsel, kivágjuk a torzsáját, és egy villa segítségével elkezdjük lefejtgetni a leveleket róla. Hagyjuk néhány percig abálódni, majd a leveleket szűrőkanállal egy tálba szedjük. Amikor hűltek egy keveset, éles késsel lenyessük a levelek vastag ereit, azaz leormozzuk és félretesszük. A szép, használható leveleket mind lefejtjük, a megmaradt káposztacikát (a káposzta belső, tömött része) pedig apróra vágjuk. Ezután elkészítjük a töltelékkel. A hagymát apróra vágjuk, megdinszteljük az olajon, majd hozzáadjuk a rizset, és együtt is pirítjuk, amíg a rizs ki nem fehéredik. Ekkor a kétféle darált húst tálba tesszük, hozzáadjuk a hagymás rizset meg a darált sós paprikát, sózzuk és borsozzuk, majd jól összedolgozzuk. A massa legyen jó sós, mert a rizs és a káposzta még felvesz az ízből.

A rizses-húsos masszát beletöltjük a leforrázott-leormozott káposztalevelekbe, és egy tálra helyezzük őket. Az apróra vágott káposztát egy fazék aljára szórjuk, majd a fazékba körkörösén behelyezzük a megtöltött káposztaleveleket úgy, hogy a közepén egy lyukat hagyunk. Amikor valamennyit behelyezettük, a közepén lévő lyukba belecsúsztatjuk a kaprot, a csombort és a füstölt csülköt, ráöntjük a paradicsomlevet, és felöntjük annyi lobogó sós-ecetes vízzel (a káposzta forrázólevéből), amennyi a káposztákat éppen ellepi. Lefedve, lassú tűzön 1,5–2 órán át főzzük, majd ha elkészült, leszűrjük. Tálaláskor tejfölt kínálunk mellé.

**Megjegyzés:** Ez egy hagyományos ízvilágú töltött káposzta, talán csak a csirkehús a különös benne. Természetesen, lehet csak disznóhússal készíteni, és akár több rizset is lehet használni hozzá.

### Nyers töltött káposzta, akár vegánoknak is

S hogy Edith egy valóban extra, különleges – sőt nevezhetnénk akár meghökentetőnek is – töltöttkáposzta-recepttel szolgáljon, megosztott velünk egy olyan változatot, amely ugyan nem nyers hússal készül, hanem egyszerű növényi alapanyagokból, amit a vegánok is ehetnek. „Érdekes élmény lehet bárki számára, mert ízében tulajdonképpen a hagyományos vonalat követi, inkább állagában teljesen más. Nem azt mondom, hogy vetekszik a hagyományossal, de érdemes kipróbálni, talán meglepő lesz, mennyire élvezhető. Ezt a fogást 2011-ben elkészítettük a parajdi töltöttkáposzta-fesztiválon, amikor meg is nyertük a legnagyobb felhozatalért járó különdíjat” – mondja a fogásáról Edith.

**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.

**Elkészítés:** A káposztaleveleket lemossuk, vastagabb ereiket levágjuk. A töltelékhez a zöldegeket 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 helyezzük egy-egy gombócot, batyuszerűen 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 tejfőll hozzávalóit szintén leturmixoljuk annyi vízzel, hogy tejfőllággú masszát kapjunk. Egy tányér aljára öntünk a paradicsomos mártásból, ráhelyezünk 2-3 káposztabatyut, ezt meglocsoljuk kesutejföllel, végül pedig megszórjuk pirospaprikával. A többi tejfőll mellé kínáljuk.