



Néhány magával hozott alapélelmiszert nekünk is megmutatott

▲ FOTÓ: VERES NÁNDOR

Eledelkészítés testnek, léleknek

Vegán: nem csak életmód, életérzés

● Közép-Európában egyre népszerűbb a vegetáriánus és a vegán táplálkozás is. Hegyeshalomtól errefelé azonban csodaszamba megy. Vagy mégsem? A 24. Székelyföldi Fürdő- és Közösségépítő Kaláka hetven részvevője közül több mint húszan vegetáriánusok voltak, mások különböző érzékenységek miatt igényeltek étkezési figyelmet. Eledelüket az Alföldön élő Molnár Zoltán készítette. Edényei, kései mellett sokféle alapanyagot hozott Magyarországról, ám felhasználta a vega fogásokhoz a homoródkarácsonyfalvi kertek terményeit és számos zöld fűszerét.

MOLNÁR MELINDA

Molnár Zoltán bizonyos életszakaszában a multik világában dolgozott. Egy fogadás miatt fél évig nem evett húst, aztán szavai szerint „úgy maradt”. Nem szakács, gazdálkodó. Megtapsztalta, hogy a vega vagy a vegán konyha nem karitatív, hanem kreatív. Eszmerendszer, világszemlélet, amely a környezetszennyezést, illetve a környezetterhelést csökkentve ökológiailag elgondolt létmód – egyensúlyban az Univerzummal.

Zoltán szerint, ha valaki növényi alapú táplálkozásra vált, fel kell tennie magának a kérdést, hogy a megszokott ízeket keresi-e. A jó fűszerrel, jó alapanyagból készült eledelben meglesz. Példaként említette a pirítósrá, szendvicssre kenhető sajtkrémet, aminek semmi köze nincs a tejhez. A napraforgómagból, kesudióból készült sajt reszelhető is, de növényi alapanyagból készül. A vega nem egyenlő azzal, hogy szegényes – végtelen a tárháza. Ehető, és még finom is, sokszínű. Bármilyen ízt ki lehet kísérletezni, a fánkot például gabonatejjel szokta dagasztani.

A magyar konyha fűszerei, a só, bors, paprika kreatívan helyettesít-

hetők – fekete bors helyett ajánlja a csombort, a borsikafűt. Karácsonyfalván tizenhétféle gyógynövényt számolt össze a fűszerkertekben.

Azzá leszel, amit eszel

Szeretné népszerűsíteni a gabonakonyhát. Mi egy hétfőn beszélgettünk, ennek a napnak a gabonája a rizs, ebből és rizslisztből készült eledelket szolgált fel. A kedde az árpa, a szerdái a köles, csütörtökön főszerepben a rozs, pénteken a zab, szombaton a búza, vasárnap pedig a hajdina, kukorica. Kiemelte a helyi alapanyag, a saját termék fontosságát, hogy ne legyen tele megreganyaggal. Kihalt az a generáció, ahol előkert, veteményeskert volt minden háznál. Mégis jó lenne, ha ki-ki termelne valamit, akár a pannelerkélyen is. A húsevőkhöz szóló

tanácsa pedig, hogy őshonos – szürkemarkarha, racka, kopasz nyakú, kendermagos –, „normális” tartásban nevelt jószágok kerüljenek terítékre. Például a csirkék kapirgáljanak. Ne ipari termelésből származzon a hús, mert az életellenes.

A régi, paraszti életformában mindennek rendje volt. Nagymamáját említette, aki este, amikor megetette a tyúkokat, a levágásra szántnak szolt, és megköszönte az áldozatot.

Nemes feladat, mint a hitoktatás

Táplálékok legyen a gyógyszerek – idézte a mondást Zoltán. Nem ír recepteket, nem tart tanfolyamokat, „csak főz” – békességben, nyugalomban. Szeret elmélyülni egy folyamatban, akkor jön az ihlet.

„A húsevőkhöz szóló tanácsa pedig, hogy őshonos, „normális” tartásban nevelt jószágok kerüljenek terítékre.

Amikor először belépett a karácsonyfalvi konyhába, áldást kért rá. Minden reggel, a főzés megkezdése előtt együtt imádkozott Benedek Mihály helyi unitárius lelkésszel. „Kaját” soha nem készít, csak eledelt, táplálékot testnek-léleknek. A gyógynövények ázatát sem engedi „löttyként” emlegetni, hiszen az tea. Vallja: a kimondott szónak ereje van. Nekünk pedig „beszédese”, teremtő nyelvünk van. Nem mindegy, hogyan használjuk. Elég, ha az éléskamra szavunkat említjük – régen a túlélést jelentő élestar volt. Aztán mintegy magától kérdezte: az eledel szót miért csak a kutyaeledel esetében írják fel címkére? A búzaszem a kovászolás, dagasztáson át válik „mindennapivá”. Ma már a kenyeret nem kell megszegni, mert szeletelve zacskózzák. Ám, mert gyermekei ezt látják tőle, hiszi, hogy megszegik majd a kenyeret, és nem marad el az étkezést megelőző asztali áldás sem.

„A konyha a szív tere, fiam – tanította nagymamája. – Úgy csináld, ahogy érzed.” Molnár Zoltánnak nem kell mérleg. Hetven százalékot fejjel, a többi szívvel, érzésből teszi, aztán kikerekedik.

Nincs konyhatitka, a recept ennyi: íz, plusz szív, plusz jelenlét; a konyhában ott, akkor jelen lenni, elmélyülni. Működik.