

S-energiával



kor a medvehagyma roppanós, zöld termésének a fermentálását ecseteli, szinte a számban érzem a hagyma, a fokhagyma, a tejsav izgalmas kombinációját. Passzol a húshoz, de használják az étteremben díszítésként is, sőt, káposztás ételekkel is jól lehet társítani – jegyzi meg, hogy még kíváncsibbá teygen.

Nemcsak sós és édes, hanem savanyú és keserű

És ha már ízek, Viola a savanyú és keserű ízekre esküszik. „A modern társadalom a sós vagy az édes ízeket keresi, az agyunk erre nagyon jól reagál, jó érzésekkel tölt el, ám amikor savanyút, keserűt eszünk, még az arcunk is fintorba torzul. Magára a szervezetre viszont nagyon jó hatással vannak ezek az ízek. Én nemcsak azért szeretem, mert tudom, hogy jó, hanem sokszor kívánom is a keserűt, ezt az ízt a teaőrleményekben találom meg. A tejsavas erjedés is hozza a savanyú ízt magával, de ott vannak a savanyú gyümölcsök, a vadcsersznye, vadalma, vackorok vagy az ecet. Nem ipari ecetben kell gondolkodni, de egy vadalmaecetet sok mindenhez lehet társítani, lehet fogyasztani akár üdítőként is felhígítva vízzel. Jót tesz az emésztésnek, sok tápanyag van benne, nagyon gazdag C-vitaminban”.

Most éppen ecetet készít. Viola „boszorkánykonyhájában” ebben az időszakban többek között galagonya-, kökény-, csipkebogyóecet, illetve galagonya- és csipkebogyósós, gyümölcsbőr, tormalevél-pesztó készül dióval, pirított barackmaggal. Nála már egy ideje erjed a savanyú káposzta, de ha már ízekről, erjesztésről, vitaminforrásról beszélünk, a káposztasavanyítást is szóba ejtjük, hasznos tanácsokat kapok, összefüggésekre világít rá. „A kezünkön nagyon sok tejsavbaktérium van, ahogy megfogjuk a káposztát, ahogy dolgozunk vele, azok rákerülnek, és tulajdonképpen ez indítja el az erjedési folyamatot. Ugyanakkor a levegőben is nagyon sok baktérium van, ami szintén rátelepszik a káposzta felületére, de tejsavbaktériumok élnek a tormán is, ami frissen kerül a hordóba. A só abban segít, hogy a tejsavbaktérium számára ideális környezet jöjjön létre, és elinduljon az erjedés” – magyarázza.

De az sem mindegy – derül ki –, hogy a káposztát mivel nyomtatjuk le a hordóban. Azt most már én is tudom, hogy a kő, a deszka, a műanyag nem a legjobb megoldás erre a célra, ugyanis a nagyon sós, savas közeg sok káros anyagot kioldhat belőlük. „A hordó anyaga saválló, de más műanyagot nem tanácsos belehelyezni. Működhet ellenben az üveg, a porcelán, ha nincs rajta festék. Én nagy, nehéz porcelántálat használok. Ha viszont kis üvegekben fermentálunk zöldséget, arra találunk saválló speciális nyomtatót. Sokan kérdezik, hogy nyitva maradjon-e a hordó vagy sem? Ha nyitva van, nemcsak tejsavas erjedés fog történni, hanem vegyes, tehát a vadélesztők is elindulnak, így a káposzta gyorsabban lágyul. Ha szezonról szezonig savanyítjuk a káposztát, és azt szeretnénk, hogy a következő év őszén is még roppanós legyen a savanyú káposzta, akkor a lehető legoxigénmentesebb közeget kell létrehozni.

a fermentált zöldségek nagyon gazdagok pro- és prebiotikumokban, amelyek a gyomor bélflóráját táplálják, segítik az emésztést. „A fermentált zöldségek fogyasztásával nemcsak az emésztésünk lesz hatékonyabb, és több tápanyag szívódik fel, hanem a közérzetünk is javul. A zöldségek esetében a sós fermentálás a gyakori, de létezik édes fermentálás is, amikor a cukrot fogyasztják el a baktériumok. Amikor erjesztett édes italokat készítek, a folyamat pontosan úgy indul, mint amikor a sört vagy a bort kezdik erjeszteni. A bodzaszőrp vagy az ecet is így indul, csak leállítjuk az erjedési folyamatot. Az üdítőt leállítjuk négy napnál, még mielőtt beindulna az alkoholképződés, leszűrjük, és hűtőbe kerül nagyon

alacsony hőmérsékleten. Az ecetet engedjük kiforrni szesszé, leszűrjük, s indul egy második szakasz, amikor az alkohorból ecetsav képződik, ha pedig az ecetsav leképződött, akkor van kész az ecetünk. Annak függvényében, hogy mit készítünk, mindig más szakaszban állítjuk meg a fermentálást, és ezáltal más lesz a funkciója is. El semmi sem romlik, csak átalakul” – magyarázza. Időigényes, lassú ez a folyamat. „Van egy babusgatási folyamata, aki pedig megtalálja benne az örömet, pont azt szereti, hogy matatni kell vele. Lelassulok, figyelek, sokszor csak úgy tűnik, hogy valamit készítünk, amit megesszünk, de én azt érzem, hogy ez ennél több, magammal is foglalkozok” – magyarázza nem kis lelkesedéssel. És ami-



Viola kezében bodzaecet



Dakó Viola a székelyudvarhelyi Páva Étterem fiatal „zöldséfe”

FOTÓK: MAG EDE

„**A titokzatos hangzású zöldség az, aki foglalkozik a növényi eredetű alapanyagokkal, gombákkal, az ő feladata ezen alapanyagokkal a fűszerezés, színezés, díszítés.**

Ugyanakkor a levegőztetést sem tartom szükségesnek, azzal is könnyen befertőzhetjük. Van, akinek bevált és erre esküszik, csinálja, de rizikós. Ha megfelelően össze van rakva, ha a sóarány kellő mennyiségben benne van, ha megfelelő a hőmérséklet, és le van zárva a hordó, akkor nem szükséges egyebet csinálni” – tanácsolja.

Hallgatom ezt a lengyelfalvi fiatal nőt, nagy tudásáról, természetközelségéről. A funtineli boszorkány Nucája jut az eszembe. Csodálom elhivatottságát és azt a tudást, amely valahonnan a mélyből, a múltból jön és a jövőbe mutat. Maga sem tudja honnan kapta, csak azt érzi, hogy belülről fakad. „Itt nem csak arról van szó, hogy tanultunk, hogy szakmánk legyen, belülről fakad az, hogy mihez van érzékünk, vagy mi okoz örömet. Több mindenhez is értek, ami nem a jelenlegi munkámhoz kapcsolódik, viszont semmi nem okoz ekkora örömet. Amikor indulok dolgozni, vagy gyűjtős napom van, nem olyan érzés, mintha munkába mennék, mert én szabadnapjaimon is mindig ezt csinálom”. És ő mindig megtalálja benne a változatosságot, és ezzel nemcsak évszakra, hanem napról napra szembesül.

Ósaszony-energia – ezt érzi amikor erdőn, mezőn gyűjtöget. És rátelepszik egy mély nyugalom attól a tudattól, hogy túl tudna élni bármit, de akár az egész falut is el tudná látni. Megnyugvást, szeretetet, békét adó érzések ezek, amelyek megerősítik.