

JÓL enni  
Lenni



neil perry

JÓL enni  
L enni

Earl Carter fotográfiával

és Sue Fairlie-Cunninghame food-styling irányításával

Ezt a könyvet az én csodálatos Josephine lányomnak ajánlom.  
Tudom, hogy egyszer megszereted a zöldségeket.







# Átfogó

Az én konyhai ars poeticám

8

*Ez a könyv néhány olyan kedvenc fogással kezdődik, amelyek reggelire vagy ebédre is jók – 16. oldal. A levesek egyszerűek és finomak, kezdésként vagy akár egytálételként - a 20 oldaltól. A saláták jók kezdő fogásnak, könnyű ebédként vagy nyári vacsorára – recepteket a 31. oldaltól találsz. Könnyedén elkészíthető sós piték és a nap bármely szakában jóleső tojásételek - a 60. oldaltól. A tészták és rizses fogások igazán nem bonyolultak, hétköznapokon nincs is jobb náluk – a 67. oldaltól böngészhetsz köztük. Kedvenc tengeri herkentyűkből készült ételeimmel a 105. oldaltól ismerkedhetsz. Sose feledd, hogy mindig a lehetséges legfrissebb tengeri árut vásárold! A szárnyas- és húsételek vérbeli klasszikusok, elkészítésük pedig gyerekjáték. Indulhatsz a hétköznapi vacsorák aranyérméért vagy egy kicsit variálva az alapfogást, akár a hétvégiért is, ha a 149. oldalon kezdődő receptsorból szemezgetsz. Ha mindezek után váagnál egy kis édességre, lapozz a 214. oldaltól sorakozó desszertek fejezetéhez. Azt a kis segítséget, amit a 238. oldaltól kezdve olvashatsz, biztosan szeretni fogod. Mindezek után boldog főzőcskét, és élvezd az ízeket!*

Köszönet sokaknak, sok mindenért

249

Tartalom receptmutatóval

250

# Az én konyhai ars poeticám

Ez a könyv első betűjétől az utolsóig egyszerű ételek otthoni örömfőzőcskéjéről szól. Nem a különleges fogások nagykönyve, viszont mély tisztelettel adózik a mindennapok íz-ünnepeinek. Nekem profi szakácsként bőven van alkalmam naponta hódolni örök szenvedélyemnek, a főzésnek. Ennek ellenére imádok otthon is összedobni pár jó falatot, friss, zamatos alapanyagokból. Hagyd a stresszt az ajtón kívül – ez elengedhetetlen Első Törvény. Ezek a receptek kivétel nélkül pofonegyszerűek, de hidd el nekem: örülnél, ha a legtöbb étteremben vagy kávéházban hasonlókat tennének eléd ahelyett, amit kapsz...

A főzés olyan, mint számos más dolog az életben: annyit kapsz tőle, amennyit hozzáadsz. Ha gyönyörű, friss hozzávalókkal kezded, a legjobbat hozhatod ki belőle.

Ezek a receptek a kedvenceimből, az otthoni „serpenyőcsapkodásaim” legjobbjaiból kerültek ki. tehát nyugodt lehetsz: kipróbált, precíz leírások, és biztosan nem hagynak cserben.

Az alábbi, egyszerű filozófiát vidd magaddal a konyhába a hibátlan eredmény érdekében:

- mindig a fellelhető legfrissebb hozzávalókat szerezd be
- mindig a legjobb minőséggel dolgozz, amit csak megengedhetsz magadnak



- használj minél több fajta fűszert
- folyamatosan kóstolgasd a főztödet
- fűszerezd **jól** az ételt – ez az alapvető különbség a profi és az amatőr szakácskodásban
- pihentesd a húst tálalás előtt

Néhány alapvetésben nem vagyok hajlandó kompromisszumot kötni:

- Tengeri só és frissen őrölt bors
- Kis adag fűszer a lehető legfrissebben őrölve, morzsolva vagy darálva
- Minőségi, extra szűz olívaolaj
- Minőségi balzsam- és/vagy vörösborecet
- Friss citrom mindig frissen préselve, különösen grill vagy halételek esetében
- Minőségi, eredeti olasz parmezán, mindig frissen reszelve, közvetlenül az ételre
- Lehetőleg eredeti olasz, minőségi durumlisztből készült tészta
- A lehető legfrissebb, lehetőleg bio zöldségek, fűszerek, zöldségek
- Bio tojás – rengeteg kedvencem titka ennek a szerény hozzávalónak a minősége
- Minőségi hús, előnyben a **dry-aged** (klasszikus, levegőn szárított – főként marha – húsrélelési eljárás, nálunk sajnos nem kapható, vagy ha mégis, nem olcsó mulatság – a ford.)
- Valódi, klasszikus kovászolt házikenyér

Ha betartod az alapvető tanácsaimat, ígérem, a főztöd nemcsak jó, hanem egyenesen nagyszerű lesz, és a ráfordított gondosság duplán megtérül a terített asztalnál.

Vannak misztikusnak tűnő sütési szakkifejezések, mint a serpenyős sütés, a szotírozás (*hirtelen barnára pirítás forró serpenyőben, zsiradék nélkül vagy minimális zsiradékon*), a grillezés (roston sütés), hirtelen sütés vagy a pirítás. Nem kell ezeket látva meghátrálnod: mind ugyanazt jelenti, nevezetesen a tűzön főzés illetve a serpenyőben, rostlapon sütögetés különböző változatait és fokozatait - egyik sem ördögösség.

Használd bátran a meglévő serpenyőidet, grillsütődet, felesleges venedd egy újat, modernebbet: a végeredmény nem ezen múlik elsősorban. Minél hosszabb ideje tüsténkedsz már a tűzhely körül, annál leleményesebb leszel, kiismered a berendezéseidet, edényeidet, bármilyen régiről vagy újról legyen is szó. Használj bőkezűen mártásokat, friss zöldségeket, köreteket, főzz, ahányszor csak kedved támad rá. Én nem szabom meg, mit kell csinálnod a konyhában, csupán segítek, hogy a jó úton járj.

A legfontosabb mindenekfelett, amit szem előtt kell tartanunk: a 2-es típusú cukorbetegségben szenvedők és a gyermekkori elhízásban érintettek számának vészesen gyors növekedése. Visszaszorításuk egyik hatékony eszközének is szánom ezt a könyvet. Arra buzdítom olvasóimat, hogy biztassák, bátorítsák gyermekeiket a friss ételek fogyasztására! Rengeteg civilizációs betegség megelőzésének ez a kulcsa. A feldolgozott élelmiszereket, készételeket

agyonsózzák vagy agyoncukrozzák –mindkettő olyan adalék, ami függőséget okoz! Ezért vedd rá a gyermekedre, hogy egyen minél több friss gyümölcsöt és zöldséget, fimon tésztaételeket, szerettesd meg vele a halakat, és teremts minél több lehetőséget, hogy veled együtt főzzön, ráérezzen ennek gyönyörűségére. Ha időben megtanítjuk a gyerekeinket jól enni - mondhatnám népszerű kifejezéssel, hogy egészségesen táplálkozni, csak ez valahogy nem hangzik olyan otthonosan –, *ez a jóféle berögződés egész életükön át elkíséri majd őket.*

Egyszerűen és jókat főzni, otthon, mint régen: sajnos manapság a jövő zenéjének számít. De Te csak ne add fel! Készíts a gyerekednek *igazi hamburgert*, gyúrj és süss *valódi pizzát*, *panírozz otthon friss halból* pont olyan *halrudacskákat*, amelyeneket imád a srác, ha **biztosan** a szupermarket mélyhűtőjéből származik – és *kóstoltass vele fáradhatatlanul, hogy ráérezzen a különbségre!*

Az élet nem a divatos, gyakran szélsőséges táplálkozási „tanok” ész nélküli követéséről szól, hanem az egészséges egyensúlyra való törekvésről. Tanítsd meg a gyerekeidet a frissen főtt étel, az igazi ízek, illatok szeretetére és élvezetére, és máris megalapoztad a reális esélyüket, hogy felnőttként jobb, gazdagabb, minőségi életet élhessenek.