

A malajziai konyha

Tharan-Trieb Marianne:

A MALAJZIAI KONYHA

Bevezetés

Malajziáról, erről a távoli és egzotikus országról nem sokat tud a magyar olvasó, hát még a konyhájáról! Pedig ebben a nagyon kevert kultúrájú országban a konyha nagyon sok meglepetést tartogat az érdeklődő számára. Malajzia lakói nem csak malájok, ahogy az ország neve alapján gondolnánk, hanem az ország lakossága

kívülük 35 %-nál több kinaiból és 10 %-nál több indiaiból áll. A népek keveredése és együttélése a világon egyedülálló kulináris kínálatot nyújt. A világon sok helyen, főleg nagyvárosokban található elég nemzetközi étterem, ahol

az ingyenc „világkörüli utat” tehet a terített asztalnál. De itt három nép, a maláj, a kínai és az indiai él együtt hosszabb-rövidebb ideje és ha a népek az utóbbi időkig nem is nagyon keveredtek, de konyhájuk hatott egymásra. Mindhárom nép konyháját nemzeti konyhának nevezhetjük, mert nem egy nemrég betelepült kisebbség üzleti vállalkozását, hanem egy itt élő széles népréteg mindennapi táplálékát képviseli.

A három konyha három különálló egységet képez, mindegyik megtartotta egyéniségét, jellegzetességét. Ugyanakkor tagadhatatlan a nagyfokú egymásrahatás, ami nem nevezhető befolyásnak, hanem inkább az egyéni ötletek serkentőjeként érvényesül. Kelekeztek olyan ételek és étkezési szokások a helyi

indiai és kínai konyhában, melyek Indiában vagy Kínában teljesen ismeretlenek. Szót kell ejteni az étkezés rendkívüli fontosságáról Malajziában. Minden ázsiaiak fontos a táplálkozás, amit az éhínségek génjeikben hordozott emléke indokolhat. Malajziában ennek még egy oka lehet: a rendkívüli kínálat. Nemcsak, hogy sokat és szívesen esznek, de jobb ügyszó méltó buzgalommal válogatnak is. Ez a könyv nem „a” malajziai konyháról szól, csupán egyik részével, a maláj konyhával foglalkozik. Bár minden tekintetben megállja a helyét a világ nagy konyhái között, mégsem olyan népszerű, mint az indiai vagy a kínai, még Malajziában sem! Ugyanis a maláj étterem nem tartozik úgy az utcaképhez, mint a másik kettő, bár természetesen létezik szép és elegáns maláj étterem, ugyanúgy, mint szerény kis stand az út szélén. Viszont szinte teljes mértékben hiányzik a középszintű maláj étterem.

A kínaiak és indiaiak, a majd kétezer éve tartó beszivárgás során anyaországuknak majd minden tájáról érkeztek és generációkon keresztül megtartották szűkebb hazájuk sajátosságait, hagyományait. Természetesen, idővel alakultak ki átfedések és a keveredés folyamata napjainkra felgyorsult. A fiatalok között egyre több a vegyesházasság, de a konyhák szinte kezdettől fogva

keveredtek.

Malajzia tehát közel kétezer év óta áll indiai hatás alatt, a kínai kereskedők később kezdtek idelátogatni. A nagy idevándorlás azonban a múlt század második felében kezdődött angol kezdeményezésre.

Az maláj konyha sokban hasonlítható az indiaihoz, mert szintén sok száraz fűszert használ, kariszerű mártásokat főz, kedveli a kókuszdiót. Valószínűleg a kétezer évvel ezelőtti ráhatásnak tudható be, valamint a hasonló klímának. A 14.

századtól idetelepülő kínaiak asszony nélkül érkeztek és maláj nőkkel házasodtak, ami nemcsak a két nép, de a két konyha nagyon egyedi keverékéhez is vezetett: létrejött a nyonya cuisine - maláj nyersanyagok kínai alapokra helyezve, vagy fordítva. A téma külön fejezetet érdemel.

A később idetelepülő családos és eredeti ételeiket megtartó kínaiak sem tudtak teljesen kikerülni a helybéli hatások alól. Egyre több erős csilit használnak, az asztalon mindig van csiliszósz és savanyított csili szójaszósszal. Felvettek az étlapra belacannal készült ételeket és több kínai étterem lemond a disznóhúsról a muszlim vendégek kedvéért. De az elv lényegében nem változott, a kínai receptek visszavezethetők keletkezési helyükre.

Az indiaiak létszámra kisebb csoportot alkotnak mint a kínaiak, de nem kevésbé

A malajziai konyha.txt

keverték és egész Indiát képviselik. Éttermeik nélkül nem képzelhető el Malajzia. Ételeiket a malájok is kedvelik, mert bár van hasonlóság a két nép szakácsművészete között, mégis változatosságot nyújt. A malájok ugyanis sok kínai étteremből kizáratnak, mert ahol disznóhús fő, ők oda nem léphetnek be. Az

indiaiak csoportjához tartoznak - és mégsem - a ceyloni tamilok, akik az angol uralommal költöztek ide és angol alkalmazásban álltak. Az ő kapcsolatuk Indiával

jóformán semmi, főzési stílusuk pedig sokban hasonlít a szingalézhez. Indiaiak és kínaiak is átvettek olyan, tőlük eredetileg idegen zöldségeket és ételeket, amiket a malájok kedvelnek. Például indiai specialitásnak tűnik a roti

csanáj, mert minden indiai étteremben nyújtják, csapkodják, holott ez eredetileg

maláj lepény volt. A maláj konyha bővítette alapanyagait tipikus kínai hozzávalókkal, mint a szójaszószt, tofú és bambuszrügy. A maláj stílusú csipős, fűszeres, belecantól „illatozó” tészták bizonyára kínai befolyásra vezethetők vissza.

A keveredés az ünnepnapokon is nyilvánvaló. A három nép a maga nemzeti vagy vallási ünnepét egyre hasonlóbb módon ünnepli. Ilyen a muszlim Hari Raya (a böjt

vége), a kínai újév és az indiai dipavali, a fény ünnepe. Az ünnep kötelező, vallási része intim környezetben, családi körben zajlik, de az első ünnepnap a „nyitott ház”, amikor illik mindenkit meghívni. A meghívást nem kell visszaigazolni és mindenki akkor jön, amikor akar, annyi emberrel, amennyit nem szégyell. Reggeltől estig komplett menü várja a látogatókat, főleg indiai és maláj házaknál. Hogy a mennyiség mennyire megy a minőség rovására, most ne taglaljuk. Állandó a jövés-menés, egy csoport mindig eszik, egy másik az eléje helyezett 10-15 tálkából csipegeti a „hagyományos” édességeket és jó félóra elmúltával, az étkezés befejeztével, távoznak. Az édességek egyre kevésbé hagyományosak, mert inkább a nyugati fajta aprósüteményt, a száraz angol kekszeket készítik mindenhol. Az ételeket sem mindig otthon főzik, hanem partyszerviztől rendelik és nem ritka, hogy a kínai újéven indiai specialitásokkal várják a vendégeket. Az indiai asztalon is többnyire található egy tál tészta kínai mintára, vagy a maláj rendang. Különösen partykon tűnik fel, hogy a kínálat elég kevert. A partykon mindig svédasztal van, mert a vendégek száma - és faji összetétele - kiszámíthatatlan. Az asztalon feltétlenül

van rizs, egy-két kari és zöldség, kariban vagy kínai módon, száraz sültcsirke, hal vagy fasírozott, tészta, esetleg rizspótló lepény, palacsinta. Desszertnek friss gyümölcs, esetleg maláj édességek. Sok olyan étel van, amelynek nehéz az eredetét megállapítani. Mindenki tudja, mi az, és ha a vallás nem tiltja, megeszi, anélkül hogy ilyen kérdéseken törné a fejét.

De nem csak ennyiből áll a bonyolult keveredés kérdése. Indiai muszlim kereskedők szintén letelepedtek és házasodtak maláj nőkkel. Őket „mamá”-nak nevezik. Az ő ételeik is, akárcsak a nyonyáké, érdekes keveréke a malájnak és indiainak. Specialitásuk a marhahús, mert a muszlim vallás ezt engedélyezi, Malajziában pedig kevesebb birka volt, mint Indiában.

Aztán jöttek a portugálok, akik szintén keveredtek a helybeliekkel és katolikus utódaik ma is híven őrzik az eredeti recepteket, természetesen már valamennyire módosítva. Az angoloktól is tanultak egyet s mást, leginkább süteményrecepteket,

mert elképzelhetetlen, hogy egy ilyen gazdag, fantáziadús és változatos konyha bármit is tanulhatna az angol receptekből. Nagyon kedvelik karácsonyra az angol gyümölcskenyert, lassan az ázsiai ünnepek repertoárjába is bevonul.

A teljesség kedvéért emlitem meg az északi határon élő thaiokat, akik saját nyelvüket használják és természetesen saját ételeiket főzik. (A határ másik oldalán is élnek malájok.) Valamint nem hagyhatjuk ki a sok beszivárgó, legálisan vagy illegálisan bevándorló indonézt, akik hamarosan jelentős kisebbséget fognak alkotni az országban. Az ő számukra a legkönnyebb a beilleszkedés, hiszen a malájjal rokon nép, ugyanazt a nyelvet beszélik és ugyanazt a vallást követik. Konyháik között is sok hasonlóságot találunk, ami a lakosság közös eredetére, szoros kapcsolataira utal. A két ország csak ebben a században lett két különálló politikai egység.

A MALÁJ KONYHA

A maláj konyha tehát a malajziai konyhának egy részét képviseli.

A malajziai konyha.txt

Legjellemzőbb tulajdonsága a keveredés hozta változatosság, mert a sok évszázad alatt idevetődő indiai, kínai, középkeleti, indonéz kereskedők itt hagyták ételleiket, izeiket az árucseré ráadásaként. Sok fűszert az arabok és indiaiak ismertettek meg az itteni lakossággal. A kétezere éve megjelent indiai kultúra a maláj uralkodó rétegre hatott elsősorban, de a kereskedelmi kapcsolatok révén a befolyás soha nem szűnt meg. Főzésmódjukban sok a rokonság, számos szokásuk indiai eredetű. Az iszlám térhódításával sem szűnt meg a befolyás, mert az iszlámot az indiai muszlimoktól vették át, közvetlen arab hatás nemigen érvényesült.

A maláj konyha nemcsak sok konyha befolyását szivta magába, de az eredmény is meglepően változatos: a 13 szövetségi állam mint területi egység étellei, főzés módjuk nagy eltéréseket mutatnak.

Miből főznek

Malajzia éghajlata trópusi - a hőség kibírható és gyakran esik. Az éghajlat következtében a növényzet dús, jóformán minden megterem vadon is és a hagyományos maláj konyha bőven merít a természet adományaiból. Sok gyümölcs, fűszer, gyökér, levelek, fű található az őserdőben és a falvak körül nagy veteményeskertek, gyümölcsösök, rizsföldek termelik az egyéb konyhanövényeket. A

vizek, a tenger, a folyók, a tavak gazdag hal- és rákkinálatát szintén kihasználják. Ilyen adottságok mellett még ma is sok család önellátó. Mondhatjuk, hogy a malájok minden ehető növényt felkutattak a környezetükben és kikísérletezték legjobb felhasználási módjukat, ami által konyhájuk meglehetősen

bonyolulttá vált. Sajnos, a fiatalok nem érnek rá a gazdag hagyomány továbbvitelére, mert a legtöbb (érdekes és eredeti) étel elkészítése idő- és munkaigényes, valamint a legcélszerűbb a szabadban, nyílt lángon főzni őket. A maláj konyha jellegét a nedves és száraz fűszerek használata adja. A nedves fűszerek a hagymafélék, fokhagyma, gyömbérfélék, friss kurkumagyökér, melyeket vagy mozsárban, vagy lapos őrlőkövön összetörnek felhasználás előtt. Ide tartoznak a kertben vagy vadon termő friss növények, leveleik, virágjuk, mint a citromfű, a pandánlevél, a vadgyömbér levele és virágja, a koriander-, tápióka-,

mustár-, kurkumalevél, a falevelek közül a citromfáé, a kesudióé és a jackfruitfáé, hogy csak néhányat említsek.

Az édességek alapanyaga az édesburgonya, a jamgyökér, a tápiókaliszt, a fekete és a tapadós rizs, a szágóliszt, a pálmacukor, a pandánlevél kisajtolt leve, sok

kókuszdió és a becsomagulásukhoz szükségesek banán- pálma- vagy pandánlevél. Amint

látjuk, a maláj konyha jóformán az egész rendelkezésre álló növényvilágot felhasználja. Az egzotikus konyhakkal próbálkozó szakács külföldön nem kis nehézségbe ütközik a hozzávalók beszerzésével, amik nélkül szinte lehetetlen az igazi maláj jellegét elérni.

... és mit?

A maláj ember legfontosabb tápláléka, mint Ázsiában mindenhol, a rizs. Reggelire

a nemzeti ételnek számító „nazi lemakot” fogyasztják, az egyszerű ember igen egyszerű és mégis izletes étékét. Fillérékért kapható reggelente minden utcásarkon banánlevélbe csomagolva: egy adag kókusztejben főtt rizs egy kanálka erős csiliszósszal, egy fél tojással, néhány sózott-száritott apró hallal, az ikan bilisszel. Ezeket főzhetik csilis mártásban vagy adhatják olajban sütvé. A jó nazi lemakhoz tartozik egy marék sült földimogyoró is. De a rizsleves vagy a roti csanáj szintén fogyasztható reggelire és a számtalan édes és sós sütemény úgyszintén.

Ebédre rizs kerül a tányérra, mellé egy húsetel, csirke, marha vagy halból készült kari, vagy sült (ünnepnapon esetleg bivalyhús) zöldség és savanyúság. A délutáni tea idejére vesznek vagy készítenek süteményeket. A vacsora hasonló az ebédhez. Talán felesleges említenem, hogy a szegényember választéka nem ilyen bőséges, sokszor a hús elmarad és ha nem tud halat főgni, akkor egy falatka sózott hallal is megelégszik. De hát a szegényember mindenhol vízzel főz. Mint ahogy a puding próbája az evés, nincs ez másképp a maláj konyhával sem. Mégis megpróbálom a következőkben néhány tipikus és népszerű maláj étel bemutatását.

RIZS

A rizs ültetése és aratása olyan létfontosságú művelet, hogy archaikus

A malajziai konyha.txt

mitoszokból levezetett ritusok kísérik még ma is a varázslóember irányítása mellett. Ezekhez kapcsolódik az ünnepi rizsétel, a sárgarizs jelentősége is. Kurkumába áztatják tamarind darabokkal, amitől fényes és sárga lesz. Nem főzik, hanem gőzölik és kókusztejjel és sóval izesítik. (A sárga szín jelentősége még az iszlám előtti, animista vallásból maradt meg: úgy hitték, hogy a szellemvilág

lakói kedvelik a sárga színt, ezért sárga ételekkel kedveskedtek nekik. Mivel a sárga szín a természetfeletti régiókat jelképezi, a királyi rang szimbólumává is

vált, mert a király hatalma is természetfeletti. A mai udvari ceremóniákban is minden szín sárga. A sárga szín ilyen szerepe és jelentősége indai eredetre vezethető vissza.)

Amikor a rizspalánta virágba szökken, a parasztok kis ünnepséget rendeznek a rizsföldön: sárga rizst áldoznak a rizsszellemnek, hogy jó termést adjon nekik. A ceremónia befejeztével mindenki részt vesz az áldozati ételekből álló lakomán.

De minden szellemlénynek sárga rizst áldoznak, amikor baj elűzéséért, egészségért könyörögnek, esküvő, születés és minden nagy ünnep alkalmával sárga rizs áll a menün.

Hétköznap fehér rizst fogyasztanak vízben vagy kókusztejjel főzve, de a rizs más

formában is elkészíthető, főleg ünnepi lakomák alkalmával. Ilyen a LEMANG - tálalható reggelire, uzsonnára, vagy húskari mellé. Ma már úton útfélen

árulják, főleg a keleti tengerparton. Tapadós rizsből készül, esetleg fekete rizsből vagy rizs és kukorica keverékéből. Nem kell hozzá sok, csak 30-40 cm-es bambuszdarabok, amit a még rügyező, csöszes banánlevéllel kibélelnek. Ezeket megtöltik rizsszel, helyet hagyva a sózott kókusztejnek, amivel felöntik. Az így megtöltött és bedugaszolt bambuszcsoveket nagy tűz elé állítják. E célra valami tartószerkezetet improvizálnak, általában két ágacsára keresztbe fektetett botnak támasztják a bambuszokat. A sok órás sütés alatt többször megforgatják, hogy mindenhol megfőjön a rizs.

NASI DAGANG - vagy utasrizs. Útutalónak alkalmas rizs, mert egy hétig is eláll hűtőszekrény nélkül. Egy fajta rizs és tapadós rizs keverékéből készül, gyömbér,

hagyma, kókusztej, só és görögszéna hozzáadásával. Fogyasztható reggelire, ebédre, vacsorára és népes vendégsereg ellátására is nagyon alkalmas, mert több nappal előre elkészíthető.

KETUPAT - hasonló alapanyagokból készül, mint a lemang, de nem bambuszba töltik,

hanem pálmalevélből font kis kosárákba (ma már ezeket sem otthon készítik, hanem háziipari termékek) és 8 órán keresztül főzik vízben. A rizs puhára fő, de

nincs helye kiterjedni és a rizsszemek teljesen összenyomódva homogén, kissé rágós masszát képeznek.

SZATÉ - a legismertebb maláj és indonéz húsétel, hurkapálcikákra húzott húsdarabokból áll. Minden vidéknek megvan a maga szatéspecialitása. Készülhet marha vagy csirkehúsból, tüdőből, lépből vagy pacalból - ez utóbbiak igencsak ritka helyi „csemegék”. Az apró kockákra vágott húst fokhagymával, borssal, tamarinddal, sóval és cukorral pácolják legalább 8 órán keresztül, majd nyársra húzzák, de csak a pálcika elejére, kb. 5 cm-es részen. A grill rácsán, parázs felett sütik meg, miközben vajjal locsogtatják. Mogyorómártásba mártogatva fogyasztják, hozzá felvágott ketupátkockákat, uborka és hagymaszeleteket adnak. Manapság mindenhol kapható, utcai árusnál éppúgy, mint első osztályú étteremben,

de sokszor egy party vagy az ünnep nagy attrakciója, hogy szatésütőt hívnak a házhoz.

RENDANG - a pörköltöz hasonló nemzeti étel. Készülhet marha, csirke vagy bivalyhúsból. Rizsszel, ketupattal vagy lemanggal fogyasztják, utóbbiakkal főleg ünnepnapon. Minden fontos ünnep menüjén szerepel.

KEROPOK - (kiejtve: kropo) pihekönnyű, mégis laktató harapnivaló, amit két étkezés között, a délutáni teához, úti elemózsiaként lehet fogyasztani.

Készítésével a keleti tengerparton kialakult kis házi „műhelyek” foglalkoznak. Tápíóka, kukorica vagy szágólisztból készül, hal, rák vagy tintahal, só és cukor

hozzáadásával. A kicsontozott, megdarált tengeri állatokat jól összekeverik a liszttel, majd a formázógépbe teszik. Ez a keveréket összenyomja és 4 x 20 cm-es

A malajziai konyha.txt

darabokra formázza. Ezeket gőz fölött párolják egy jó órán keresztül, majd a hengereket 2-5 mm-es darabokra szeletelik. A szeleteket 8 órán keresztül szárítják, majd eladásra csomagolják. Üzletben, piacon, mindenhol árulják. A fogyasztónak nincs más dolga, mint olajban kisütni: a kis lepényből nagy tenyérszerű, félcenti vastag kagyló vagy virágszirmo formájú csemege lesz. CENCALUK (csencsalo) - az ételízesítők kategóriájába tartozik, rizshez vagy salátákhoz eszik. Főzés nélkül készül apró rákokból só és víz hozzáadásával. Az összetört rákokcskákat besózzák és kevés vízzel érni hagyják. Markáns, sós íze van. Lehet ízesíteni rácsavart citromlével és hagymával.