

Komatálak

A Nemzeti Művelődési Intézet Tolna Megyei Igazgatósága által szervezett Komatál – Nagyanyaink öröksége elnevezésű programba 2020 őszén öt Tolna megyei település (Bonyhád, Györköny, Mözs, Nagymányok, Pári) német nemzetiségi csoportja kapcsolódott be. A főzéshez a Szekszárdi Német Nemzetiségi Önkormányzat biztosított helyet a Heinek Ottó Községi Házban. A hagyományokat ismerő asszonyok megfőzték, és bemutatták a településükre jellemző komatálás ételeket, valamint a komatálzás szokásait. Ennek részletei településenként eltérőek, lényege azonban mindenhol ugyanaz: egy gyermek születése után néhány napig a keresztanya, más rokon vagy a tágabb közösség gondoskodott a gyermekágyas édesanya (és családja) étkezéséről. Nemcsak településenként, de felekezetenként is eltérő volt, hány napig, kik és milyen ételeket vittek az édesanyának. Az azonban mindenhol természetes volt, hogy könnyű, tejfakasztó és tartalmas étkeket és mindig teljes menüt készítettek. A levesben főtt húshoz különböző mártásokat adtak, és sütemény vagy kalács nélkül nem zárulhatott az ebéd.

A programban részt vevők a VII. Tolna Megyei Értékek Napján, 2021. július 23-án Sárszentlőrincen is bemutatták a komatálás szokásokat, recepteket és ételeket. Ezekből válogattunk.



Tyúkhúsleves (Mözs)

Hozzávalók: 2 kg tyúkhús (itt a megtöltött tyúk lett megfőzve), 100 g sárgarépa, 100 g petrezselyemgyökér, 1 hagyma, 4 gerezd fokhagyma, 1 paprika, 1 csokor petrezselyem zöldje, 10 szem feketebors, 1 db káposztatorzsa, víz, só, cérnametélt.

A húst hideg vízben, só hozzáadásával feltesszük főni. Miután felforrt a víz, leszűrjük a habját, és valamennyi hozzávalót beletesszük. Egyenletes hőfokon, lassan készre főzzük. A puha húst kivesszük a léből, és a levest óvatosan leszűrjük, majd belefőzzük a cérnametéltet. A levest melegben tartjuk és ecetes tormával vagy paradicsommártással második fogásként tálaljuk.

Becsinált leves (Nagymányok)

Hozzávalók: 4 db csirkeszárny, 2 db csirkecomb, 1 db csirkemell, 4 sárgarépa, 2 fehérrepa, 1 fej hagyma, 1 gerezd fokhagyma, só, kevés zsír, liszt.

Egy fazékban egy kanál zsíron megpirítjuk a csirke részeit, majd hozzáadjuk a reszelt hagymát, fokhagymát. Tovább pirítjuk. Ezután beletesszük a karikára vágott zöldségeket. Ezzel együtt is pirítjuk. Megszórjuk liszttel, felöntjük vízzel. Sózzuk, majd fedő alatt puhára pároljuk. A végén grízgaluskával gazdagítjuk.

Borleves (Pári)

Hozzávalók: 1 l fehérbor, 1 l víz, 10+5 evőkanál cukor, 5 tojás, 5 evőkanál tejjől, 1 evőkanál liszt, 2 szegfűszeg, 2 fahéjrúd, 2 szelet citrom.

Ebédet vivő asszonyok és útra elkészített komatál
(archív felvételek)



A bort a vízzel, a fűszerekkel és tíz evőkanál cukorral felfőzzük. A tojásfehérjét a tojássárgájától szétválasztjuk. A tojássárgáját az öt evőkanál cukorral, a tejjel, a liszttel jól elkeverjük, és óvatosan a leveshez adjuk, majd újra felforraljuk. Végül felferjük a tojásfehérjét, kanalanként a leveshez adjuk, és így tálaljuk.

Köles szósz (Pári)

Hozzávalók: 1 csésze köles, 2 csésze tej, 1 tojássárgája, 1 teáskanál vaj, 1 csipet só, cukor ízlés szerint.

A kölest megmossuk, lecsepegtetjük, és a forrásban lévő tejhez adjuk. Amikor megpuhult és pépessé vált, a cukorral, sóval ízesítjük, majd hozzáadjuk a vajat s a tojássárgáját. Somkompóttal tálaljuk.

Paradicsomszósz (Mözs)

Hozzávalók: 2 evőkanál zsiradék, 2 evőkanál liszt, 0,5 l paradicsomlé vagy sűrített paradicsom, só, cukor.

Világos rántást készítünk, majd felengedjük a paradicsomlével, és simára keverjük. Cukorral, sóval ízesítjük és felfőzzük. Főtt levesthúshoz kínáljuk. Hasonlóan készül a hagymamártás, zellerszósz, fokhagymamártás, tormamártás, kaporszósz főzőtejszínnel, fahéjas porcukorral.

Sváb fokhagymás pecsenye (Bonyhád)

Hozzávalók: 6 szelet sertés tarja, 5-6 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál zsír, liszt, őrölt paprika, őrölt bors, só.

A hússzeleteket enyhén kiklopfoljuk, lisztbe forgatjuk, a felmelegített zsíron hirtelen átsütjük, amíg a hús kifehéredik. A szeleteket lábasba tesszük, kevés vizet öntünk rá, hozzáadjuk az apróra zúzott fokhagymát, sót, őrölt paprikát. Lassú tűzön puhára pároljuk. Vigyázzunk, ne hogy lesüljön! Házi készítésű krokettel vagy sült krumplival tálaljuk.

Filcli – májas töltelék (Györköny)

Hozzávalók: 1 csibemell, 2 zsemle, 2 csibemáj, 2 zúza, 2 evőkanál zsiradék, 1 hagyma, petrezselyem zöldje, 5 tojás, só, bors.

A csibemáját, zúzat és a csibemellet apró darabokra vágjuk, a zsemlet beáztatjuk vízbe. Az apróra vágott hagymát forró zsiradékban megpirítjuk, hozzáadjuk a húst, megsózzuk, kevés vízzel felöntjük, és puhára pároljuk. Azután hozzátesszük a májat, a finomra vágott petrezselyem zöldjét, borsot és a kinyomkodott zsemleket. Végül a tojásokat jól felferjük, és a húsról öntjük. A lábasban állandó keverés és forgatás mellett az egész tölteléket jól átsütjük. Főtt krumplival és párolt káposztával tálaljuk.

Csirkepaprikás széles metélttel (Györköny)

Hozzávalók: 1 egész csirke darabolva, 2 fej vöröshagyma, 2 dl tejföl, 1 db paprika, 1 db paradicsom, 2 evőkanál zsír, 1 evőkanál piros paprika, 1 evőkanál liszt, só, őrölt bors.

A csirkét előkészítjük, feldaraboljuk. A megtisztított hagymát apró kockára vágjuk, a zsíron megpirítjuk, hozzáadjuk az apróra vágott paprikát, paradicsomot, rátesszük a húst, kicsit összesütjük (dinszteljük), hozzáadjuk a piros paprikát, összeforgatjuk, felöntjük annyi vízzel, hogy csak felérje, de ne lepje el a húst. Sóval, borssal ízesítjük, puhára főzzük (35-40 perc). A tejfölt a liszttel simára keverjük, hozzáadunk 3-4 kanálnyi a szaftból és elkeverve a csirkepörköltökhöz adjuk, pár pillanatig forraljuk. Apróra vágott friss petrezselyemzölddel megszórjuk. Házi széles metélttel tálaljuk.

