



**FRANK JÚLIA:**

### **POGÁCSA, MINT BORKORCSOLYA\***

Mi is a borkorcsolya? Olyan harapnivaló, amire csúszik a bor, ezért is nevezik korcsolyának. Ha borozáskor nem eszünk semmit a bor mellé, akkor utána nem érezzük jól magunkat, könnyen lehet, hogy be is csípünk, hogy a súlyosabb eseteket ne is emlísem.

Komolyra fordítva a szót: a borkorcsolya fogyasztása azért hasznos, mert az étel csökkenti a bor alkoholtartalmának gyors felszívódását. Bizonyos élelmi anyagok másoknál jobban segítenek ebben: ilyen például a liszt és a zsír. A pogácsa nagy része lisztből, vagyis szénhidrátból áll. A szénhidrát és a zsír oly módon lassítja az alkohol felszívódását, hogy a gyomorfalat vékony rétegben bevonja, ezért az alkohol nem tud gyorsan áthatolni a nyálkahártyán. Ezért nagyon fontos borozáskor megfelelő borkorcsolyáról gondoskodni. Ennek a legegyszerűbb megoldása a pogácsa.

A pogácsa számomra szimbolikus jelentőségű, mert élő anyag. Aki szokott sütni, az tudja, hogy élesztővel készül. Az ember bedagasztja a pogácsatésztát, és a tészta másfél óra múlva akár az eredeti térfogatának a háromszo-

rosa lesz. Látni, hogy él, mozog, buborékokat vet. Fantasztikus, gyönyörű dolog ilyen élő anyaggal dolgozni.

Sok lizító vegyszerrel készült süteményt sütnek a világon, hogy a tészta könnyebb legyen, mivel sok levegőt szorul bele. Azonban élesztővel, kimondottan magyar pogácsát sehol nem készítenek. Egy átlagos pogácsában semmi különös nincs: liszt, élesztő, víz, só, esetleg tojás, de anélkül is süthető.

Amikor a pogácsa megsül, megpörkölődik, vagyis a benne lévő liszt szabályosan megég – attól lesz ilyen szép piros-barna –, és ettől finom az íze. Ezt az ízt egy

megfelelő bor még tovább fokozza. A bor és a pogácsa remekül kiegészítik egymást.

A pogácsa értékelésekor fontos szempont a küllem, mert lehet a legfinomabb ízű, a legfinomabb fűszerezésű a tészta, de ha lapos vagy nagyon morzsolódik, akkor nem gusztusos, nem kelt étvágyat. Fontos, hogy ha az ember beleharap a pogácsába, akkor egyszerre ropogjon is a foga alatt, ugyanakkor kellemes, puha tésztában folytatódjon a harapás. Az ilyen pogácsa szinte kívánja, hogy igyunk utána egy korty bort, hogy könnyebben lecsúszhasson.

Nem mindegy, hogy melyik borhoz milyen pogácsát fogyaszt az ember. Minél markánsabb, minél testesebb a bor, annál fűszeresebb pogácsát lehet mellé harapdálni. Senkinek nem fog égni a gyomra, ha borsos pogácsát finom vörösborral elfogyaszt, mert az ízek és a savak jól kiegészítik egymást.

A gyomrunk amúgy is védekezik, pontosan tudja, hogy mi az a határ, ameddig lehet enni és inni. Azt gondolom, hogy senkinek sem szabad megfosztania magát attól az élménytől, hogy igazi gourmand módjára élvezze az ízeket. Külön felhívom a figyelmet arra, hogy az egészséges táplálkozás korát éljük, mindeki egészségesebben akar enni. Sokan azt

mondják, hogy a pogácsa sok szénhidrátot tartalmaz. Ez igaz. Viszont sok olyan nyersanyagot lehet a pogácsába tenni, ami egészséges. Sajtot, túró, tejfölt, tökmagot, napraforgómagot, mákot. Százféle ízesítő anyaggal lehet fűszerezni. Ahány fajta pogácsát kóstolnak a bor mellé, annyiféle ízt fognak érezni. Azt kívánom, hogy sok ilyen kóstolásban legyen részük!

Tehéntúrós, tepertős, krumplis pogácsa – mint a leggyakrabban készített pogácsaféleségek. Ha mind a három pogácsát egymás után megkóstolják, akkor nagyon markánsan lehet érezni a különbséget az izükben. Mindegyiknek más az íze, hiába ugyanaz az alap, nagyon meghatározók az ízesítő anyagok. Az élénk savtartalmú, gyümölcsös borokhoz például a túróspogácsa passzol, mert a túró íze és a gyümölcsíz nagyon jól illik egymáshoz. A tepertős pogácsához zamatos, fűszeres ízű, cseresavakban gazdag vörösbőr illik. A krumplis pogácsa az a fajta pogácsa, ami mindenféle borhoz illik, mert semleges az íze. A krumpli ízét nem emeli ki különösebben semmi, tehát majdnem minden lágább fehérbor mellé ehetjük.

### **NÉHÁNY TIPP FRANK JÚLIÁTÓL:**

**A nyers tésztát is meg kell kóstolni, hogy megítélhessük mi hiányzik belőle.**

**Ajánlom mindenkinek, aki otthon süt, hogy vegyen búzasikért. Fél kiló liszthez kell 2 teáskanálnyi. Minden tészta minőségét nagyon emeli.**

**Ha alkohol kerül a tésztába, akkor az élesztő még jobban tud dolgozni, ilyenkor lesz részeg a pogácsa, egy kicsit megbillen.**

**Én a tepertős pogácsába gyúrok egy kanál csipős mustárt, amitől az íze nagyon kikerekedik.**



\* A Spektrum Boregyetemen elhangzott előadás szerkesztett változata.