



A LEGJOBB MAGYAR SZTÉKEK NYOMÁBAN

Titkos recept

Hús. Mire gondolunk, ha meghalljuk ezt a szót? És ha a sült hús kifejezést? Elvonul a szemünk előtt az elronthatatlan sertésstarja mustáros, zsíros képe, és rá kell ébrednünk, semmit se tudunk a sztékekről, pedig a szték csak a húsról szól. Szerencsére van pár étterem Budapesten, ahol szeretik és tisztelik annyira ezt az alapanyagot, hogy érdemes legyen náluk kipróbálni.

A jó szték nem a konyhában, hanem a szarvasmarhatelepen és az érlelőkamrákban készül. A hirtelen sütés, a só és a bors nem fedhetik el az alapanyag legkisebb hiányosságát sem, cserébe ez a fogás nem igényel különleges eszközöket.



Magyarországon a hentespultok marhahússzekciójában a sorból kivágott tejelő tehén rágós húsa az alapértelmezés, húsmarha beszerzése utánajárást és több pénzt igényel.

Sajátos, egyáltalán nem egységes budapesti sztékkörkép underground konyhával, féltitkos grillezéssel, egy nemzetközileg elismert, egy trendi, egy olasz étteremmel, és a tökéletes szték elengedhetetlen kitételeivel. Mert a jó szték nem a konyhában, hanem a szarvasmarhatelepen és az érlelőkamrákban készül. A hirtelen sütés, a só és a bors nem fedhetik el az alapanyag legkisebb hiányosságát sem, cserébe ez a fogás nem igényel különleges eszközöket, sem nehezen megszerezhető és féltve őrzött szaktudást, otthon is elkészíthető.

Tökéletes sztéket csak húshasznosítású szarvasmarhafajtából – Angus, Chianina, Charolais stb. – lehet nyerni. Itt kiesik a budapesti éttermek nagy része, Magyarországon a hentespultok marhahússzekciójában a sorból kivágott tejelő tehén rágós húsa az alapértelmezés, a húsmarha beszerzése ugyanis utánajárást és több pénzt igényel. Míg itthon, a hibásan túlsúlyolt, állati zsíradékokat elátkozó propaganda következtében még mindig a minél szárazabb marhahús az elvárás, a tökéletes sztéket látványos zsíretek szövik át. Ez az USA húspiacának is kis részét kitevő, világszerte elismert különlegesség Budapesten egyetlen étteremben, a 2010-ben Bib Gourmand minősítést kapott Bock Bisztróban szokott felbukkanni.

Komolyan veszik BOCK BISZTRÓ

Az országban talán sehol sem veszik ilyen komolyan a húst, sőt itt nem csak a húсок, a belsőségek is megkapják a nekik kijáró tiszteletet. Az étterem étlapjának állandó szereplője az argentin Angus

FEJLŐDŐ ÁGAZAT

Nálunk is egyre többen tenyésztenek húsmarhát, ahogy nő az igény, fejlődik ez az ágazat, de egyelőre képtelenség USDA Prime minőséget megközelítő hazai terméket találni. A fogalom az Egyesült Államok húsmínősítési rendszerének csúcspontját jelenti, a vizsgálati szempontok a húst átszövő zsír márványozottságának mértéke és az állat életkora.





életkoráról és neméről megoszlik a különböző nemzetek véleménye, az olaszok például hagyják egyet elleni a tehenet, az amerikaiak viszont nem. Amiben viszont minden marhahúst értő nemzet egyetért, az az érlelés szükségessége. A szarvasmarhát félbehastva, két-három hétig alacsony hőmérsékletű, megfelelően szellőző kamrákban lógtatják.

A fehérje az eljárás közben nem bomlik le – akkor káros rohadásról lenne szó –, hanem szikkad a hús, veszít egy kevés vizet, és a különböző enzimek hatására mélyül a karaktere, az íze diósabb, érettebb lesz. Az érlelt hús színre is megkülönböztethető friss társaitól, egészen sötét bordó, és ujjal kitapinthatóan puha. Az érlelés eredete azonos az összes, izgalmas ínycségeget eredményező, ősi tartósítási technológiával. Ahogy a sajtkészítés, a szárítás vagy az erjesztés, úgy az érlelés eredete is a hűtőszekrény feltalálása előtti időkhöz vezethető vissza, csak egy megoldás volt a tartósításra, amiről mellékesen kiderült, hogy a termék élvezeti



bélszínből készített, 30 dkg-os bélszínjava konfitált fokhagymával. De ami sokkal érdekesebb, az a néhanapján a Naschmarktról, egyenesen a séf, Bíró Lajos személyes beszerzésében érkező USDA Prime rostélyos, pontosabban ribeye, ami a rostélyos egy része. Nem állandó szereplője az étlapnak, érdemes odatelefonálni, éppen van-e, de ha összeáll egy ribeye-ra való társaság, jó eséllyel megrendelhetik.

Itt egyébként az elkészítési fokozatok és a köretek minősége sem lehet kérdéses, és egy súlyos húst szépen levezet a ház egyik sajátos desszertje, a dohányfagyalt.

Mélyülő karakter

Hiába áll elő a mézszárazékre egy előírt fajtájú, nemű és korú állat, a serpenyő még messze van. A húshasznosítású vágómarha megfelelő

Míg itthon, a hibásan túlsúlykolt, állati zsiradékokat elátkozó propaganda következésében még mindig a minél szárazabb marhahús az elvárás, a tökéletes sztéket látványos zsíretek szövik át.



értékét megnöveli. Az érlelés tapasztalatot, szak tudást és érlelőkamrárt igényel, ezért, és a magyar hatóságok sokszor a gasztronómia érdekeivel és fejlődésével ellentétes irányba mutató szabályai miatt az éttermek általában érlelt állapotban szerzik be a húst. A Pomo d'Oro például egyenesen Olaszországból.

Olaszosan POMO D'ORO

Olasz étteremben sztéket? Sokaknak már a felvétel is furcsán hangzik, pedig a tésztákon és halételeken átlapozva, minden olasz étterem tart borjú- vagy marhasültet. Nem is akármilyet, hiszen az egyik leghíresebb szték a helyben tenyésztett, Chianina szarvasmarhafajtából kinyert méretes, grillezett T-bone, a la bistecca alla fiorentina is olasz étel.



Aki irtózik a nyers hústól, rendeljen valami mást, az átsütött marhahús, mint egy elhasznált, kiélt céda, se íze, se állaga nem hasonlítható a legfeljebb közepesen átsütött változathoz.



PSE-SZINDRÓMA

A pale, soft, exudative (fakó, puha, vize-nyős) szavakból összeálló képlet nem csak a szarvasmarhát érinti. Ez a vágás előtt stresszelő állatokban lejátszódó kémiai folyamatok miatt bekövetkező húsminőségromlás, röviden bosszú. Ezt a káros folyamatot gyors és a fölösleges fásasztást, megijesztést elkerülő vágással lehet kivédeni, a vágóállat és a vágóhíd érdekei kivételesen közös halmazba kerültek.



A véres, esetleg közepesen véresre sütés nem latin virtus, hanem az alapanyag tisztellete, a marhahús ebben a formában mutatja a legtöbbit magából.

miatt kialakuló, kemény, vizes húst eredményező PSE-szindrómát. A félbehasított marhák két hétig 2-4 fokos hűtőkamrákban érlelik. A Pomo d'Oróba ilyen, Olaszországban érlelt, méteres konkok érkeznek zsugorfóliázva, innen már könnyű dolguk van, a szték lényegében készen van. Ezekből a hatalmas darabokból vágják le a kért méretű szeletet, és sűtik a megfelelő fokozatra. Az olasz konyha egyik kedvelt, talán a marhánál népszerűbb alapanyaga a borjú, itt lehet bő vajban sűtött, zsályás, és az igazi borjúhús természetéből adódóan tejes, édes borjúkarajt is kóstolni.

Az olasz marhahús minőségét évszázadok óta húsrá szelektált fajtáik segítik. Leghíresebb közülük a szép fehér Chianina, de a Piemontese és a Romagnola is jó alapanyagot szolgáltat. Az állatok egész élete, táplálkozása, a vágási körülményeik, majd a hús kezelése is a tökéletes szteket szolgálja.

A szabadon felnevelt, majd a vágás előtt istállóban, hízást célzó takarmányon tartott állatokat utazás után, a vágóhíd közelében egy hétig pihentetik, így is megelőzve a stressz

Visszakanyarodva Amerikába, nemcsak északon, Közép- és Dél-Amerikában is fejlett a szarvasmarhatartás és a sztekkultúra. Egész Latin-Amerikában biztos kézzel grillezik a hatalmas gulyákban, szabadon tartott marhák, a nagy mozdulatok, a vastag szeletek, sőt sokszor a menü is azonos ezekben az országokban, legfeljebb máshogy hívják az aktust. Uruguayban sincs ez másként, a számunkra lényeges különbség csak annyi, hogy egy hagyományos uruguayi grillezésre Budapesten is van lehetőség.

Sztekipartik

SERGIO FÉLTITKOS SZTEKBULIJAI

Sergio bulijain nincs étlap, a fogások állandóak, a hús Uruguayból érkezik. Ahogy nincs válogatás, Sergio sem kérdez, tavasztól őszig grillen, télen serpenyőben sűt, együtt nevet a vendégekkel, majd ha kell, akár énekel is, de itt egyetlen elkészítési fokozat van, a félig véres. Az egészben sűtött, majd szeletelt izomkötegek mellé húsos tászkát, salátát és zöldfűszeres-fokhagymás öntetet szolgálnak fel, és szeretik a vegákat is, nekik mindig van tonhalas táska.

A véres, esetleg közepesen véresre sütés nem latin virtus, hanem az alapanyag tisztellete, a marhahús ugyanis ebben a formában mutatja a legtöbbit magából. Aki irtózik a nyers hústól, rendeljen valami mást, az átsütött marhahús, mint egy elhasznált, kiélt céda, se íze, se állaga nem hasonlítható a legfeljebb közepesen átsütött változathoz.

Sergio a marha legszilajabb oldalát mutatja be a havonta, kéthavonta megrendezett összejövete-



ELKÉSZÍTÉSI FOKOZATOK

ANGOLOS/VÉRES (RARE): Az elnevezés sántít, a hús nem véres, ami kifolyik belőle, az csupán a hús színét adó festékanyagok és a természetes nedvességtartalom. Ezen a fokozaton a szelet kap egy kérget, belül átmelegszik, de nyers marad.

KÖZEPESEN VÉRES (MEDIUM RARE): A legkívánatosabb fokozat, kívül kéreg, a kérget vékony, sült réteg követi, a belseje még nyers.

FÉLIG ÁTSÜLT (MEDIUM): Itthon talán ez a legnépszerűbb fokozat, még vállalható állapot. A kérget után vastag átsült réteg, a belseje rózsaszín, nedvdús, éppen az átsülés előtti pillanatban elkapva.

KÖZEPESEN ÁTSÜLT (MEDIUM DONE): Átsütött, de még nedveit részben őrző hús.

ÁTSÜLT (WELL-DONE): Teljesen átsütött hús.



leken. A szabad tűzön megpörzsölgött, vaskos szeleteket az asztalok között hangoskodva, sokat nevetve lehet elfogyasztani. A költségghatékonyak is nevezhető bulik végén érkezik Sergio flanja, ami jobb, mint a legkifinomultabb helyeken készített társai. Nagy húsok, nagy szívvel, itt ezt kapják a vendégek.

Létezik egy másik sztékpartizán is a városban, a Manga Cowboyok. A Ráday utcában kialakított helyiségben, az előttük évtizedekig itt székelő ivó berendezéséből több elemet őrző étterem komoly minőségre törekszik étel- és italválasztékában, de nem veszi magát véresen komolyan.

A szték a húsról szól, nem a konyháról. A tökéletes alapanyagot már-már csak akaratlanul lehet elrontani, de egy ócska húsból akármennyi Michelin-csillaggal meghintve sem lehet csodát tenni.



A sztékpartizán

MANGA COWBOYOK

A Cowboyok elsősorban hamburgeresek, érlelt marhahúsból, vesefaggyúval gyúrt hamburgeriek szállodákat és divatos éttermeket lekörözve a legjobbak között vannak, de ugyanezt a minőséget hozzák bő kétujjnyi hátszínükkel is. Az argentin húst a közeli Nagycsarnokban tevékenykedő Gál Józstól hozzák, merészen vastag szeletekre vágják és salátával kínálják. A szték előtt a bátrak kérjenek egy csipős csirkeszárnyat, utána pedig a város legjobb répatortáját, mert az itt készül. A Mangában nemcsak az eszköztelen szték, hanem a pancsolást szintén nem tűrő pálinka- és borválaszték is figyelemre méltó.

Éttermi listában hentes? Ha szték a téma, igen. A szték a húsról szól, nem a konyháról. A tökéletes alapanyagot már-már csak akaratlanul lehet elrontani, de egy ócska húsból akármennyi Michelin-csillaggal meghintve sem lehet csodát tenni. Józsi több étteremnek szállít húst, de ő az otthoni sztéksütők hivatalos megmentője.

A hivatalos megmentő

GÁL JÓZSEF

Az üzletet a pultról könnyedén fel lehet ismerni a Vásárcsarnokban, máshol ugyanis nem virítanak sötétbordó T-bone-ok, érett rostélyosok és szalonnával körbeszalagozott bélszínérmék. Józsi és kollégái, Attila és Ákos nem csak a húst, a kiszolgálást is érzik. Nagy hanggal, közvetlen stílusban ajánlják az érlelt marha mellett a bárányt, mangalicát és a nehezen beszerezhető belsőségeket, borjúmirigyét, báránymáját.



Fotó: HegedűsRóbert



FÜLÉTŐL A FARKÁIG

Az alapértelmezett szték a rostélyos (*ribeye*), nem a bélszín. A szarvasmarha hátán végigfutó izomköteg első, nyak mögötti részét férfitenyérnyi átmérője és határozott állaga teszi a legegységelműbb darabbá. Egy tisztességes, bő kétujjnyi vastag rostélyos több mint félkilónyi, igazi férfimunka, nem játék, pontosan azt fejezi ki, amit a sztéksütés.

A tehén fara felé haladva ez az izom a hátszínben (eleje: *New York strip*, *toploin* vége: *sirloin*) folytatódik, ami bár kisebb, de hasonlóan egyértelmű sztékdarab.

A szarvasmarha farkához közeledve, a gerinc belső oldalán jelenik meg a bélszín (*tenderloin*, *fillet*, *filet mignon*) vagy vesepecsenye izomkötege. Kicsi átmérője és kivételes puhasága miatt kedvelt alapanyag a fine dining éttermekben, ebből a legvastagabb szelet sem haladja meg a 30 dekagrammot, kisétkek és hölgyek ideális vacsorája.

A hátszínből, bélszínből és az ezeket rögzítő csontok keresztmetszetéből kialakított szelet a sztékek királya, a T-bone. A két húst elválasztó csont formájáról kapta a nevét. Képes egykilósra nőni, és a közepén elhelyezkedő csont miatt nem könnyű megsütni. Irdatlan mérete miatt – a csúcs a Porterhouse szték, egy ilyen szeleten a bélszínnek legalább kétujjnyi szélesnek kell lennie – csak nagyetkek rendeljék.

Nem riadnak vissza az őrülségektől sem, volt már ebben a pultban USDA Prime rostélyos és wagyu is, majd elkopik, mondják, és igen, a jó hús bizony elkopik.

A wagyu a húsmarhák csúcsa. Az eredetileg igavonásra használt japán szarvasmarhafajta tartási körülményeiről sok legenda kering, az egyik szerint sörrel, a másik szerint szakéval kenegetik a jószágokat. Annyi biztos, hogy ezeket a kistermetű, fekete állatokat nem sokat hajkurásszák a mezőn, így a húruk, genetikai adottságaikat a végletekig kihasználva lesz megdöbbenően zsíros, om-lós. A magas zsírtartalom miatt más elkészítési technológiát igényel, mint a többi szték. Az ára rendkívül magas, 50-60 000 Ft/ kilogrammról indul. A wagyut elsősorban Japánban tenyésztik,

A kivételesen jó minőségű marhának számos testrészéből lehet kinyerni frissen süthető szeleteket.

de a Hyogo tartományban született, nevelkedett és egyéb standardoknak megfelelő wagyuk neve a Kobe, megfizethetetlen ritkaság, a helyi piac felveszi az egészet.

Ha wagyut nem is, de argentin sztéket kaphatunk egy kétségkívül trendinek pozicionált, de részleteiben alapos és igényes budapesti steak house-ban.

Igényesen

PRIME STEAK HOUSE

A jó étteremnek kevésbé ideális helyszínén, egy bevásárlóközpontban nyitott pár hónapja a Prime. A helyszín hátrányát jól érezve, a belsőépítész mindent elkövetett a megközelítéshez elkerülhetetlen mozgólépcsős hodály feledtetésére. A bevásárlóközponttól borospalackok plafonig érő sora



választja el a placcot, és a hatalmas üvegablak is segít a hangulatteremtésben. Argentin húsból dolgoznak, a legismertebb sztékfazonokat, bélszín, hátszín, T-bone-t, rostélyost készítenek, és találják szakszerűen. A sztékek illő partnerét, a vajat nem sajnálják, és a hús jó minőségű, zamatos. A sztékek mellett az étlapon a desszertek is figyelemre méltók, a technológiára kényes csokimousse és az eszköztelen, de túl sok személyes emlékekkel terhelt császármorzsa is tartja a húruk szintjét, sőt emelik a tétet.

A kivételesen jó minőségű marhának számos testrészéből lehet kinyerni frissen süthető szeleteket. Az Egyesült Államokban a legerősebbek ebben a sportban, a marhát egészen az utolsó izomkötegeig lebontják, ezeket elnevezik, és a karakterüknek megfelelően hasznosítják. Ezek a titkos sztékek általában magyar elnevezésre várnak, de tíz éve ezt az étteremlistát sem tudtuk volna még összeállítani, így nem kell aggódnia a magyar hústérkép fokozatos bővüléséért.

■ PÉTER ANNA



Forrás: Primesteakhouse