

## Fourseasons

**A konyhaművészet a kultúrának az az ága -írja Márai - ahol a szépség sülteken és szószokban nyilatkozik meg. A mindig mosolygó Abdesz Szátár Cituni a világ legjobbnak tartott szállodájában az étterem séfje. Cituni úr művésze szakmájának, szeretettel főz. Egyéni ételkülönlegességei szinte már költészetnek számítanak. Beszélgetésünket három fogásban tálaljuk. Ma egy könnyed előételt készítünk, és megtudjuk, hogyan kerül egy tunéziai séf Budapestre.**

- Honnan szerzi be az alapanyagokat?

- Szinte mindenhol jön valami, ha itt nincs, akkor behozzuk magunknak Franciaországból Olaszországból. Vannak embereink, akik hetente kétszer elutaznak beszerezni a szükséges dolgokat. Az esetek döntő többségében megkapom, amit szeretnék. Mindig próbálok új termékeket kitalálni. Nekünk ez tanulás, a vendégeknek pedig a felfedezés élménye, ha olyasmivel találkoznak, amit még sose ettek. Számomra a minőség és a frissesség az elsődleges, az ár a fontossági lista végén van csak.

- Hogyan került Magyarországra és főleg miért?

- Tudja 15 éve dolgozom ennél a szálloda láncnál, voltam már Oroszországban, Venezuelában, Caracasban, Texasban, Houstonban. Aztán megtudtam, hogy Magyarországon is nyitnak egy szállodát, és szóltam, hogy szeretnék ide jönni, mert számomra ez az ország történelmet jelentett, olyasmit, amit látni akartam, és egyáltalán nem csalódtam. Nagyon jól érzem itt magam.

- Mit gondol a magyar konyháról?

- Gazdag konyhának mondják, de szerintem mindegyik az. A német vagy a francia, ami például tele van vajjal és krémekkel. Szóval szeretem a magyar konyhát, de a többit is. Imádom a gulyást vagy a csirkepaprikást, de ezek már lassan nemzetközi ételek. Ha az ember elmegy Kínába, ott is ehetsz gulyást. Emlékszem Oroszországban is volt az étlapunkon, aztán amikor levettük, és Minestronét tettünk a helyére, az emberek hiányolták, és vissza kellett tennünk a gulyáslevest. Ez olyasmi, amire büszkének lehetnek a magyarok, az ízekben gazdag, karakteres konyhájuk.

## Alkoholok 1

- Az európai lakosság szervezete jobban alkalmazkodott a szeszhez, illetve a bomlástermékeihez. A szeszek a szervezetbe bekerülnek és rögtön egy hajtóanyagot, energiát adnak. De végül is nem ezért terjedt el az alkoholivás, hanem szükségből. Az alkoholivásnak a hagyománya olyan területeken indult el a Földön az ókorban, ahol a vizek szennyezettek

voltak. Ahol a vizek szennyezettek, és a lakosság azt fogyasztja, akkor kipusztul. Ezért például a sumérok a sörivásra rendezkedtek be. Be volt osztva, hogy egy nap kinek mennyi folyadékra van szüksége a munkájához, és annyi sört kapott. Természetesen a mezőn dolgozók alacsonyabb szesztartalmút, az uralkodó osztály pedig kevesebb, de erősebb sört kapott.

A hagyomány tovább jött az európai népekhez is. Például hazánkban nem is olyan rég, egy pár évtizede, a gyerekkoromban az alföldi lakosság ezeket a gyenge homoki borokat itta, és így elkerülték a koli-fertőzést és az egyéb nitrát-, nitritproblémákat, amelyek a lehetséges ivóvízben benne voltak eredendően.

- Az mitől függött, vajon hogy sört vagy bort fogyasztott-e egy nép?

-A sörivás az egy speciális területe az emberiségnek. Az ókorban máshol, például Egyiptomban ugyan ismerték a sört, de ott a bor volt a nemesebb. Végig az egész történelemben a bornak külön jelentősége volt a római korban is. A Pannóniában állomásozó hadtest például Rómától kapta a bort, mert itt törvényileg büntették a szőlőtermesztést, illetve a bor előállítását. Később, az időszámításunk szerint a II. században már engedélyezték Pannóniában a szőlő termesztését. És így hazánkban elsősorban a szőlő került előtérbe. Más népeknél, ahol a szőlő nem terem meg, például tőlünk északabbra, ott pedig a gabonából készült sör volt az elsőrendű alkohol.

- Minek köszönhetik az ázsiaiak azt, hogy náluk, hogyha jól tudom, alacsonyabb a szintje annak az enzimnek, ami az alkoholt bontja?

- Azért, mert ők nem szoktak hozzá. Az ottani emberek, nevezzük őket a mongoloid génkörnek, amely adja gyakorlatilag az amerikai indiánok vérvonalát is, ezek nem tudják úgy feldolgozni az alkoholt, mint az európai ember. Egy fél liter sör elfogyasztása után egész más tünetek jelennek meg, mint nálunk. Ugyanis az alkohol, amikor bomlik a szervezetben, akkor egy nagyon parányi része formaldehiddé változik. A formalin az egyik legerősebb fertőtlenítő szer, nemcsak hogy baktériumölő, hanem a sejtekre is káros, ennek a kivédésére nincs a szervezetükben megfelelő enzimrendszer. Nem tudott kialakulni, mivel nem volt rendszeres az alkoholfogyasztás.

- Ők mivel védekeztek akkor a betegségek, a baktériumok ellen?

- A kínaiaknál a teafogyasztás nem véletlenül terjedt el. Ugyanígy a kávéfogyasztás a trópusokon, tehát nem ezek az erős kávék, amiket mi iszunk, hanem ezek a teaszerű kávék, mai napig általános folyadékpótlók, mert mind átment egy forraláson.

- És hogyan épültek be ezek a tulajdonságok a génkészletünkbe, tehát hogyan vált ez az örökítő anyagunk részévé?

- Gyakorlatilag ez egy szelekciós rendszer, hogy az alkoholnak van egy olyan hatása, hogy energiát ad, tehát doppingol. Az hogy valaki egy nehéz fizikai munkát végez, például a régi kőművesek vagy bányában dolgozók, tudták, hogy ahhoz rengeteg energia kell, tehát ezért ők sört vagy fröccsöt, tehát gyenge alkohol tartalmú italokat fogyasztottak. Ugyanez a probléma megjelenik annál, aki rászokik, mert ő doppingol, így kialakul az alkoholizmus. Az alkoholizmusnak is vannak fokozatai. Ki hogy bírja, de tény, hogy az alkoholistáknak az a csoportja, amelyik túl magas mennyiséget vesz magához, a szervezetét tönkreteszi. Ezek az emberek a szelekció következtében kevesebb gyerekszámot produkálnak, nem sorolom. Tehát

gyakorlatilag szelekcióval ez a génanyag kialakult, hogy van egy optimum, amit bír az ember, és itt jött meg az a különbség, hogy az évszázadok során az európai lakosság mindig nagyobb mennyiségű alkoholt fogyasztott, mint egy közép-amerikai vagy dél-amerikai tehát ebből adódik, hogy a mi szervezetünk jobban bírja.