Repolho Recheado (Töltött káposzta): O Brasão de Armas da Gastronomia Húngara!

> *É sempre divertido mergulhar numa culinária sobre a qual sabemos muito pouco. Além das generosas quantidades de paprika, não tínhamos certezas do que mais poderia resultar das receitas húngaras. O que aprendemos, porém, é que a Hungria tem sido ao longo dos séculos um caldeirão de influências culinárias, quase como uma ponte entre os estilos asiático, eslavo, turco e germânico…*

A COZINHA HÚNGARA: "CALDEIRÃO MÁGICO"

A longa jornada evolutiva da culinária húngara começa nos montes Urais, uma cordilheira que corta a Rússia Ocidental (estendendo-se até ao Cazaquistão) e que serve como fronteira natural entre a Europa e a Ásia. À medida que um grupo de tribos desenvolveu um dialeto ugriano diferente, essas tribos – lideradas por uma tribo magiar dominante, separaram-se e migraram para o oeste da cordilheira para a Europa.

Após vários séculos de migrações, transumâncias, pilhagens e revoluções, os magiares por volta de 900, conquistaram e estabeleceram-se na Bacia dos Cárpatos, que hoje é uma parte central da geografia moderna da Hungria. A partir dessa bacia, os húngaros e o seu Reino da Hungria tornar-se-iam uma força dominante na Europa medieval, com influência até à atual Dinamarca e até mesmo à Península Ibérica.

No entanto, durante a Idade Média, a população do Reino da Hungria era bastante homogénea. Calcula-se que cerca de 80% da população do Reino era de descendência húngara (ou seja, magiar e tribal original). Mas, no virar do século XVIII, essa proporção magiar – em parte graças a mais de 150 anos de

ataques otomanos e à entrada de colonos europeus ocidentais – caiu para 40%. Até então, o Reino da Hungria havia-se transformado numa mescla de húngaros, turcos, sérvios, croatas, alemães, eslavos e muitos mais.

À medida que a panela ia "fervendo", a culinária húngara era fortemente influenciada por novos saberes e sabores.

A fundação da cozinha húngara começa com os magiares. Ao longo de séculos de nomadismo, desde os montes Urais até à Bacia dos Cárpatos, os magiares desenvolveram um método de cozinhar espartano altamente simplificado e muito rico em carne que lhes permitiu manter a mobilidade. No coração da culinária magiar estava uma ferramenta chamada bogrács, que é um grande caldeiro de ferro fundido usado para confecionar carnes e sabores juntos no fogo. O Repolho Recheado (***Töltött*** **káposzta**), por exemplo, era tradicionalmente preparado num bogrács.

Com a transição dos nómadas magiares para colonos da Bacia dos Cárpatos, e depois para o povo do Reino da Hungria, dois desenvolvimentos e mudanças culinárias particularmente importantes começaram a ocorrer. Primeiro, a abundância de javali e de porco na Bacia fez o seu caminho para os corações (e barrigas) do povo húngaro. Além disso, as influências eslavas e turcas próximas levaram à incorporação de produtos e grãos locais na dieta diária. Um dos principais vegetais incorporados aqui, é claro, foi o repolho – ou káposzta – que veremos a seguir na receita de "***Töltött*** káposzta".

Na encruzilhada entre o Oriente e o Ocidente, o Reino da Hungria, em seu tempo, sofreu uma série de outras influências. O primeiro rei do Reino, István I, casou-se com uma bávara cuja comitiva introduziu métodos de culinária alemães e saxões na Hungria. Talvez o mais significativo seja que o rei Matyas, nos anos 1500, casou-se com uma italiana da época renascentista que trouxe massas, queijo, açafrão e muito mais. Mesmo influências de longo alcance, como as culinárias francesa e inglesa, chegaram ao reino durante os dias dos

Habsburgos e do Império Austro-Húngaro.

As contribuições mais significativas, no entanto, podem ter vindo dos amigos otomanos dos húngaros (ou inimigos … dependendo da época) do Oriente. Como no caso do "***Töltött* káposzta**", os otomanos – tanto em tempos de paz quanto no período casual de mais de 150 anos de invasões – trouxeram arroz, café, tomates e o golpe de misericórdia de toda a cozinha húngara contemporânea: **Paprika!**

(Tecnicamente, a paprika foi originalmente uma inovação culinária dos espanhóis na região da Extremadura, mas foi trazido à consciência húngara por meio dos mercadores otomanos.)

TOLTOTT KÁPOSZTA – O BRASÃO DE ARMAS DA HUNGRIA!

Poucos pratos irão realmente incorporar essa longa evolução da culinária húngara como o "***Töltött* káposzta**". Formas anteriores de ***Töltött* káposzta** – que se traduz literalmente como "repolho recheado" – existem desde a época dos magiares e do assentamento original da Bacia dos Cárpatos, mas realmente ganhou destaque nos últimos 200 anos como um prato de assinatura popular.

Na verdade, a primeira diva da ópera da Hungria no século 19, Rózsa Széppataki, era tão fã do prato que o proclamou o "brasão de armas da Hungria!"



Na sua forma atual, o ***Töltött*** **káposzta** hibridiza elementos do mundo antigo, ou seja, o bogrács magiar e ingredientes como porco e repolho, e infunde-o com métodos e ingredientes de tempos (relativamente) mais recentes. Ingredientes como a paprika e o arroz, bem como o método de cozedura do invólucro de folhas de repolho com o recheio, são conclusões diretas da influência otomana na região.

Hoje, o ***Töltött*** Káposzta está em todo o lado e é perfeitamente adequado para qualquer ocasião. Seja para curar uma ressaca indesejada ou para celebrar o casamento que pode tê-la originado, o ***Töltött*** Káposzta está intimamente ligado à culinária húngara de hoje.

SOBRE A RECEITA

Graças à influência turca, o método de preparação do ***Töltött*** **káposzta** é muito semelhante a pratos como o **dolmas** ou **sarma yalanci**. Excepto, é claro, em vez de usar folhas de parreira, usa-se repolho como material de embalagem.

Existem três fases principais para dar vida ao seu ***Töltött* káposzta**. Primeiro, há as folhas de repolho. Eliminam-se as partes indesejáveis do repolho. Algumas receitas usam folhas de repolho em conserva, mas isso é algo que não recomendamos.

Em seguida, vem o recheio, que é uma combinação de arroz (também de influência turca), carne de porco moída, ovo e uma boa quantidade de paprika.

Assim que o recheio estiver feito e as embalagens prontas, coloque um pouco de recheio no meio da folha de repolho e, enrole-o suavemente em torno dela. É preciso algum cuidado para não rasgar as folhas – algo que infelizmente só aprendemos com a prática.

Depois de embrulhado, o ***Töltött* káposzta** é cozido num caldo saboroso. Este caldo é geralmente aromatizado com ingredientes tradicionais húngaros, como cebola amarela, chucrute, bacon fumado e paprika, é claro!

Coloque tudo junto em lume brando por pelo menos uma hora, para obter um ***Töltött* káposzta** que é uma comida caseira húngara verdadeiramente deliciosa e apetitosa. ***Töltött* káposzta** é servido com um pouco de caldo e muito comummente com um creme azedo também conhecido por natas aciduladas ou natas ácidas.

AJUSTES NA RECEITA ORIGINAL

Sem cometer um "sacrilégio", percebemos que teria que haver muitos ajustes para fazer uma versão mais saudável do ***Töltött* káposzta**.

Para começar, reduzimos a banha da receita original. Sim, é um ingrediente húngaro muito comum, mas torna-se difícil para nós sugeri-lo na quantidade original.

No que diz respeito aos espessantes, tanto no recheio do ***Töltött* káposzta** como no caldo, optou-se por um "roux" mais

suave e com menos banha e farinha. (Roux, do francês vermelho alaranjado ou ruivo é uma preparação originária da culinária francesa utilizada como espessante de molhos, sopas ou guisados; consiste em cozinhar farinha de trigo em manteiga derretida, até formar um creme espesso e homogéneo). Em vez de usar pão ralado, adicionámos um pouco mais de arroz e aumentámos as proporções de especiarias secas, que simulavam o mesmo tipo de efeito de ligação que o pão ralado teria. Não fizemos nada para substituir o roux, que reconhecidamente deixou o caldo menos espesso.

Confecionar o ***Töltött* káposzta** em bogrács e entender mais sobre a cultura gastronómica húngara é uma experiência verdadeiramente incrível. Não se esqueça de temperar também os "cozinheiros", com um bom vinho das terras magiares.

Eis o brasão de armas da Hungria!



Töltött káposzta *(Repolho Recheado)*

Preparação: 30 minutos

Confeção: 1h30 minutos

Ingredientes:

- 1 repolho grande
- 3-4 chávenas de chucrute
- 5-6 tiras de bacon fumado
- 2 cebolas grandes fatiadas
- 3 colheres de sopa de pasta de tomate
- 1 cs de sal
- 2 folhas de louro
- Natas ácidas para decorar

Recheio;

- 1 kg de carne de porco picada
- ½ chavena de arroz do tipo carolino
- 1 ovo g
- 1 cebola picada
- 4-5 dentes de alho picados
- 1 cc de pimenta preta moída na hora
- 4 cs de paprika

Instruções

Etapa 1: ferva o repolho

1. Leve uma panela de água ao lume até ferver
2. Retire o núcleo da cabeça de repolho e coloque-o na água a ferver durante cerca de 5 minutos
3. Depois de 5 minutos, remova o repolho e mergulhe-o em uma tigela de água gelada para parar a cozedura
4. Retire-o da água gelada e reserve numa tigela para que a água escorra

Etapa 2: prepare o recheio

1. Numa tigela grande, misture o arroz, a carne de porco moída, a cebola, o alho e o ovo

2. Depois de tudo misturado, adicione a pimenta preta e a paprika e misture novamente até que os temperos ficarem uniformemente distribuídos

Etapa 3: Rechear e enrolar

1. Quando o repolho estiver mais seco, comece a separar as folhas do repolho. Tenha muito cuidado para não rasgar as folhas
2. Coloque uma folha de repolho numa superfície plana ou numa tábua de cortar. Corte e remova uma pequena parte da lombada para achatar mais a folha e tornar mais fácil enrolar o recheio
3. Adicione uma colher de recheio no meio da folha
4. Enrole lentamente e aperte o repolho em torno do recheio, dobrando os lados da folha no meio primeiro e, em seguida, enrolando a folha até que se enrole inteiramente
5. Repita até que todas as folhas de repolho estejam recheadas e enroladas

Etapa 4: Colocar os rolos de repolho em camadas e cozinhar

1. Pegue seu caldeirão grande e crie uma camada inferior com metade das cebolas e chucrute picados grosseiramente
2. Em seguida, coloque os rolos de repolho em cima da camada inferior
3. Adicione outra camada do chucrute restante e cebolas por cima dos rolos de repolho
4. Adicione o bacon fumado por cima do chucrute e da camada de cebola
5. Lentamente, coloque seu caldo na panela, submergindo todos os ingredientes.
6. Adicione as folhas de louro e a pasta de tomate. Misture a massa de tomate no líquido
7. Leve a panela e o caldo para ferver e depois reduza e deixe ferver por 1 hora
8. Após 1 hora, retire a panela do fogo e retire os rolos

de repolho da panela.

9. Finalmente sirva o ***Töltött* káposzta**, com o caldo e decore com as natas ácidas

Fontes consultadas:

https://blog.arousingappetites.com/

Crédito de imagens:

Radio7.hu

Funzine-hu