



A tincses kecske

A magyarságnak nemcsak mesésen gazdag történelmi múltja, évezredes kultúrája, példamutató hősei vannak, hanem néprajzi és természeti kincsei is. Ilyenek ősi és őshonos állatfajtáink: a ló, a szürkemarha, a rackajuh, a sertés, a parlagi lúd, számos apróállat és a tincses kecske Bemutatásukat kezdjük az utóbbival.

Sokáig a tejéért tartották

Kárpát-medencében élő népek már a honfoglaló magyarok bejövetele előtt tartottak kecskéket. Az őseink által behozott fajták ezekkel keveredtek, s így alakult ki a magyar „tincses” kecske. (A tincses nevet azért kapta az amúgy magyar parlagi kecske, mert bundájának hosszú szőrszálai tincsekké, csomókká állnak össze.) A juhászok általában közösen legeltették a kecskéket a többi állattal, leggyakrabban a juhokkal. Előfordult, hogy némelyik kecskebak juhnyájukban vezetőbakként szolgált, csengővel vagy kolomppal nyakában. Különösen a hegyvidéki juhászok tartották becsben a „tincseseket”, mert azt tapasztalták, hogy megéri a farkasveszélyt. Az önálló nyájak viszont eléggé mostoha körülmények között éltek. Sokszor a legrosszabb a savanyú füveken, kiégett erdőrészeken és sziklás helyeken legeltették őket. A pásztorok tudták, hogy csodálatosan hasznosítják az olyan növényeket is, amelyek más állatok számára veszedelmesek. Legszívesebben a hüvelyesek fiatal és zsenge hajtásait, valamint a káposzta- és répaféléket legelik, de a különféle bokrok, cserjék ágait, hajtásait is kedvelik. Ezért a középkorban sok helyütt

tiltották a kecske tartását - különösen miután hazánkban is megkezdődött a tudatos erdővédelem. Sok érdekes történet maradt fenn ezzel kapcsolatban. Például 1576-ban Balassi Bálint hosszasan pereskedett egri erdőit pusztító kecsketartókkal. Késmárkban Thököly Imre kecskéi oly mértékben rongálták meg a város erdejét, hogy még verekedésre is sor került a „fejszés kecskepásztorok” és a városlakók között. Kőszegen pedig 1649-ben annyira elszaporodtak a kecskék, hogy a városi elöljáróság csak azoknak adott tartási engedélyt, akik nagyon rászorultak vagy az orvos (!) javallta a kecsketejet valamilyen betegségükre. Noha akkoriban még nem voltak laboratóriumok, az emberek tudták, hogy a kecsketej nagyon egészséges. Való igaz, kb. háromszor annyi vasat és vitamint tartalmaz, mint a tehéntej. A kecske hújának fehérjetartalma jóval magasabb, energiatartalma viszont csekélyebb, mint a juhhúsé. Kevesebb a víz is benne, ezért főzés közben nem esik annyira össze. Íze hasonlít a rackajuh húsáéhoz. (E sorok íróját is sikerült egyszer megtéveszteni: rackapaprikás-vacsorára hívtak meg, majd elárulták, hogy amit annyit dicsérek, az bizony gidapörkölt.)

A középkorban - főleg hegyvidékeken - a kecskehús gyakori volt a konyhákban. Különösen a 6-8 hetes gida számított csemegének, amit megtöltve, egészben sütöttek meg. Észak-Magyarország hegyvidékein sózással és füstöléssel tartósították a kecskehúst. Elsősorban mégsem húsáért, hanem tejéért tartották, amit gyakran keverték más állatok tejével, de önállóan is földolgozták: sajtot, túrót készítettek belőle. A kecskesajt mindenütt azonos módszerrel készült. A tógymeleg tejhez oltót adtak - ez általában a fiatal bárányok gyomrából levágott apró darabka volt, amely meggyorsította a tej alvadását. Másfél óra elteltével már olyan sűrű lett, mint a friss máj. Ekkor fakanállal megtörték, sajtruhába tették, hogy a savót „kirúgja” magából. Egy napig állni hagyták, majd szellős helyre akasztották szikkadni. Ahol volt sajtprés, ott a savó kicsöpögése után lepréselték. Sok helyen a ház padlásáról nádból font rácsokat, lészákat helyeztek a kéményekbe és erre rakva megfűstölték. A sajtot friss kenyérral, hagymával ették, de megszikkasztva reszelték tésztára is. Tíz liter tejből 2,5-3 kiló sajtot nyertek.

A túrót oltó nélkül készítették

A friss tejjel teli edényt egy órára hideg vízbe állították, és csak ezután alvasztották meg. Az aludttejet lefölozték, majd tűzhelyen 40-50 °C-ra melegítve „megaggasztották”. Ezután tették „túróruhába”, hogy a savó könnyen kicsöpögjön belőle. A friss túrót favéndölbe, túrósdézsába rakták, és sóval jól összegyúrták. Néhány nap alatt erős, csípős, túróvá érett. A friss túrót mindig hozzágyúrták a már előzőleg besózott mennyiséghez. Kenyérral, hagymával ették, de főtt tésztához is keverték.

Házilag ma is szinte ugyanígy dolgozzák föl a kecsketejet - csupán annyi a különbség, hogy oltásra a kereskedelemben kapható oltót használnak. Újdonság az is, hogy a különféle

sajtok, gomolyák többféle ízesítéssel készülnek: hagymás, kapros, kakukkfüves változatai fenségesek. Ha él is még a mondás, hogy a „kecske a szegény emberek tehene” - kiegészíthetjük azzal, hogy a kecskesajt viszont a „gazdagok eledele”.

A kecske húsa

A 8-10 hetes gidák a legértékesebbek. Comb: egybesütve, párolva, szeletelve. Gerinc: karaj egybesütve, szeletelve, frissen sültnek, rántva. Vesepecsenye: rántva, töltve, egybesütve. Nyak sütve, tokánynak, pörköltnek. Karaj: egybesütve, szeletelve, frissensültnek, rántva. Szegycsiga: sütve, töltve. Lábak, fej: főzve forrázva. Pácolással a hús elállóbb és jobb ízűvé válik. Egyes esetekben kiváló ízjavító a tejben való áztatás, a sovány húsoknak pedig szalonnával való tűzdelése. Húsa kissé édeskés, ezért a megfelelő fűszerezésre nagyobb gondot kell fordítani.

A kecske teje

A görög mitológia szerint Zeust kecsketejjel nevelték, Hippokratész és Paracelsus pedig fontos szerepet tulajdonítottak a kecsketej gyógyító hatásának. A népi gyógyászat világszerte számos betegség kezelésénél ajánlja. Az antibiotikumok felfedezése előtt - a tej ellenanyagtartalmánál fogva - a tbc-s betegek gyógyításának fontos eszköze volt a kecsketej-kúra, ezért a tüdőszanatóriumok mellett kecsketenyészeteket tartottak fenn. Az ókor óta ismeretes, hogy az anyatej pótlására gyakran kecsketejet alkalmaztak. Használatos allergia esetén is. Hogy kedvező élettani hatását minek köszönheti? Íme a lehetőségek. A tejsír sokkal apróbb zsírgolyócskák formájában van jelen benne, mint a tehéntejben, ezáltal az emésztőenzimek számára hozzáférhetőbb, emészthetősége jobb. A tehéntejben lévő β -karotin, sárgás színt kölcsönöz a vajnak és a sajtnak, míg a kecsketejből készült termékek színe zöldtakarmányozás esetén is fehér, mivel ez utóbbiban a β -karotin A-vitaminná átalakítva jelenik meg. Az A-vitamin hiányt egyes esetben kecsketejjel pótolhatjuk, mert 400%-kal többet tartalmaz belőle, mint a tehéntej. Vizsgálatok szerint B1-vitaminból 60-80%-kal, B2-vitaminból 80%-kal, B6-vitaminból 600%-kal, D-vitaminból pedig 400%-kal többet tartalmaz a tehéntejnél. Ezen kívül E-, C-, és K-vitaminból is több található benne. A daganatos betegségek felismerése után pár évvel már alkalmazták, mint megelőző gyógymódot, mivel a kecsketej a rákkeltő anyagokat ártalmatlanabb vegyületekké alakítja át. A tehéntejnél kevesebb laktózt tartalmaz, ezért kis mennyiségben a tejcukor-érzékenyek is fogyaszthatják. A kazein-érzékenységben szenvedők nagy része a kecsketejet fogyaszthatja, mert hiányzik belőle a tejallergiáért felelős fehérje alkotórész. A kecsketej kazeinje abban is különbözik a tehéntejétől, hogy a gyomorban sokkal kisebb pelyhekben csapódik ki, ennél fogva jobban emészthető. Magas az esszenciális aminosav tartalma, így vele együtt a nehezebben felvehető tápanyagok hasznosítása is javul. Két deciliter

kecsketejben egy ember teljes napi aminosav-szükséglete megtalálható. A tejtermékek a savasító, illetve erősen savasító kategóriába tartoznak, ami alól csak a kecsketej és az anyatej kivétel. Viszonylag alacsony kazein- és magas savófehérje-tartalma miatt, valamint emészthetőségét tekintve a kecsketej áll legközelebb az anyatejhez. A szoptatás után vagy annak kiegészítésére a kecsketej a legideálisabb bébitáplálék.

A kecskesajt

A kecskesajt a legrégebbi sajtféleség. A kecskét mintegy 12 000 évvel ezelőtt háziasították a mediterráneumban, és minden bizonnyal akkor is készítették sajtot, túrót a tejéből. Mindenesetre már Homérosz is megemlíti az Odüsszeiában. A kecskesajt a görög kereskedelem fontos árucikke volt. Erőt adott a harcba indulóknak, áldozatul mutatták be az isteneknek, és szerelmi ajzószerként is alkalmazták. A Római Birodalom középső területein nagy mennyiségben állítottak elő friss kecskesajtot, amely állandó összetevője volt a rómaiak étrendjének, de ismerték a kemény sajtokat is. A Középkorban fízetőeszközként is használatos volt. A ma ismert számos kecskesajt között találunk friss sajtokat, lágy, félkemény és kemény érlelt sajtokat. Léteznek natúr, fűszeres és faszenes, rúzzsal érő és különböző penészes kecskesajtok. Mind a lágyabb, mind a karakteresebb ízeket kedvelők valódi ínycségekre akadnak közöttük. Felhasználják a kecsketejet sajtkészítésre tehen- vagy juhtejjel keverve is. A sajtokon kívül a kecsketúró és a savóból készült orda is ízletes tejtermék.

Mi micsoda?

suta = szarvatlan, főként nőstény kecske

borza, borzi, borzány = fehér kecske

vatyis = (Erdélyben) fehér kecske, szeme körül fekete folttal

olló = kis hím kecskegida

gödölye = kis nőstény kecske

gida = kis hím kecske (becéző alakváltozatai: geda, giduska, gede)

jerke = idősebb nőstény kecske (szemben a juhval, a jerke nevet minden korú nőstényre használják)

bak = idősebb hím kecske

Forrás: Kútvolgyi Mihály valamint www.mjksz.hu