



DEBRECENI EGYETEM



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014

Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású egye-
temi együttműködés,

DE-SZTE-EKF-NYME

BARTHA ELEK

Regionális sajátosságok a rituális táp- lálkozásban.

Vallás és böjt. Levesek

Eredmények tanulmány

Debrecen

2013



A vallás társadalmi funkciói között kiemelkedik a lokális, regionális, etnikai identitásban játszott szerepe, amely szoros összefüggésben áll a felekezeti identitás kérdésével.¹ Az identitásnak számos tényezője van, amelybe a vallás bármely eleme beletartozhat. A templom épülete, a harang, az istentiszteletek, a helyi ünnepek, az ünnepi étkezési szokások a kultúra más, profán rétegeivel együtt részei a lakóhelyhez, a településhez, a tájhoz, az etnikumhoz való tartozásnak. A vallási és az etnikai identitás működési mechanizmusa sokban hasonló, s a személyiségnek is ugyanazokat a rétegeit érintik. A kettő a társadalmi környezettől függően kölcsönösen erősítheti vagy gyengítheti egymást. Közismert jelenség, hogy a vallás a maga hagyományai révén egy etnikai közösség megtartó ereje lehet. Több nemzetiségű régiókban, ahol az etnikai különbség felekezeti különbséggel jár együtt, és a kettő határa egybeesik, a vallás a kisebbség megmaradásának egyik legfontosabb tényezője. Ezt a szerepét elsősorban a felekezeti endogámia, az anyanyelvű vallásgyakorlás és vallásos műveltségi réteg biztosítása, a vallásos folklór anyanyelvűsége révén tudja betölteni. Román vagy szerb pravoszláv környezetben a katolikus vagy református magyar közösségek fennmaradásában jól kimutatható a vallás szerepe. A vallási identitás más körülmények között az asszimiláció folyamatát is képes elősegíteni. Ha a kisebbséget és a többséget alkotó etnikai közösségek azonos gyülekezethez tartoznak, a közös vallás – éppen a fentebb jelzett szerepe révén – részese lehet a beolvadás folyamatának.

A népi vallásosság valamennyi formájára jellemző, hogy önálló jelentéssel rendelkező, egymásra épülő időbeli egységek sorozatából áll, amelyben alapját az időszámítás jelenti. Ezeknek az időbeli egységeknek szakrális tartalmukat tekintve önálló szerkezetük van, és az idő múlásával szakadatlanul ismétlődnek. A hitélet időbeli tagolódása napok, hetek, évek, valamint emberi életutak egymást követő, meg-megújuló folyamatából áll, amelyeket időről időre – szabályosan és szabálytalan időközönként ismétlődve – egy-egy nevezetes esemény tesz emlékezetessé.

A hagyományos napi vallásgyakorlás időkerete a reggeli, déli és az esti imádkozás hármas egységére épül. A napi vallásgyakorlás keretei között előfordulnak olyan események – szokások, szertartások –, amelyek nem ismétlődnek meg nap-

¹ A kutatást és a tanulmány elkészítését a TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014 azonosító számú projekt, az MTA-DE Néprajzi Kutatócsoport és az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.



ról napra, csak hetente, esetleg ennél ritkább szabályos időközönként. Ezek a vallásgyakorlási formák nem a napi, hanem többnyire a heti vallásmodell vagy az egyházi kalendárium részei. A hét további napjai közül önálló vallásos tartalommal rendelkezik a péntek, mint böjtös, bűnbánati nap. Gyakran kapcsolódik fogadott böjt a keddi, szerdai napokhoz. A szombat délutántól érvényes munkatiltalom és helyenként a táplálkozási hagyomány a szombatot mintegy a vasárnap vigiliájává formálta. Az egymást követő hétköznapok szakrális tartalma és szerkezete bizonyos eltérésektől eltekintve – például pénteki *böjti* napok – hasonló, a vasárnapok azonban önálló struktúrával és jelentéssel rendelkeznek. A vasárnap, azon belül a vasárnapi szentmise, istentisztelet vagy Szent Liturgia a hét liturgikus rendjének középpontjában áll. A fő istentiszteleti alkalmon való részvétel és a munkatiltalom évszázadokon át az egész vasárnap rendjét meghatározta. A misén, istentiszteleten való részvételhez hozzá tartozott a testi, lelki előkészület, az úrvacsora vagy szentáldozás előtti bűnbánat – a protestánsoknál bűnbánati hét –, *böjt*, a vasárnapi táplálkozás előmunkálatai, mindaz, ami az ünnepre való felkészüléshez általában szükséges.

A vallásos élet időbeli tagolódásának legmagasabb naptári szintje az egyházi év, állandó és változó ünnepeivel, ünnepi ciklusaival, böjti előkészületi időszakokkal egyházanként eltérő, de alapjaiban közös vonásokat mutató ünneplési hagyományai. A középkor folyamán a kötelező ünnepek száma meghaladta a félszázatot. Később ez a szám jelentősen csökkent, különösen a protestáns felekezetek körében. A folklórban a kereszténység legnagyobb ünnepei két nagy ünnepi időszakba, a karácsonyi és a húsvét pünkösdi ünnepkörbe rendeződve számos más eredetű és jelentésű ünnepet és jeles napot vonzottak hatókörükbe.

A keleti és nyugati kereszténység határán működő hagyományos vallásgyakorlási modellek számos olyan jellegzetes vonással rendelkeznek, amelyek keleti, illetőleg nyugati elemei között eltérések figyelhetők meg. Ezen elemek sorához tartoznak a *böjtölés* hagyományai is, amelyek amellet, hogy alapvetően nem térnek el egymástól, intenzitásukban, egyes konkrét megnyilvánulási formáikban (mint amilyenek a böjti idő alatt fogyasztott táplálékok), valamint környezetükre való hatásukban kisebb-nagyobb eltéréseket mutatnak. A hajdúságban a böjti olajfogyasztás hagyományai napjainkig is elevenen élnek Hajdúdorogon. A környékbeli hajdúvárosok többségében református lakossága emiatt a számukra szokatlan táplálkozási szokás miatt a dorogiakat *olajosoknak* nevezi.² A környező hajdúvárosok görög katolikus lakossága betelepült, helybeli gyökerei kevésbé mélyek.

² Mezősi 1978: 31.



Hagyományait többségük származási helyéről hozta magával. A böjti szokások azonban a mai generációknál is megtalálhatók. Az olajos burgonya, olajos hagma, olajos kenyér – természetesen bolti olajból – Debrecenben és környékén ma is része a keleti szertartásúak böjti étrendjének. Böjti ételek főként a nagyböjti időszakban kerülnek az asztalra. A fentiekből jól kibontakoznak a böjti fegyelem terén tapasztalható változási tendenciák, valamint a nem elhanyagolható eltérések a szakmai körökben és a hazai közvélemény által is jobban ismert latin rítusú böjti viselkedésformáktól. Ezek a különbségek részben az egyházi év eltérő ünnepi és böjti rendjéből, részben pedig a két rítusnak a hagyományokhoz való más viszonyulásából és ebből adódóan egyfajta sajátos időeltolódásból adódnak. A böjti ételek között a levesek és a tészták kiemelt szerepet töltek be.

„Az újkorban a leves az egyetlen ételosztály, amelynek valamely tagja minden nap asztalra került. Ezen csak a rohanó városi élet kezdett változtatni a legutóbbi évtizedekben. E frekvenciát helyzetnek megfelelően a levesételnek megszámlálhatatlan változata alakult ki a polgári és a paraszti konyhán egyaránt. [...] Az újkori magyar paraszti levesállomány jelentős része savanyú, többsége azonban nem savanyú leves.”³

A levesek élettani fontosságát erősíti, hogy folyadékbevitelt jelent az elfogyasztásuk. A böjt táplálékszegény időszakában a folyadék bevitelének szerepe az év más szakjaihoz viszonyítva is e módon felértékelődik, nélkülözhetetlenné válik a szervezet számára. A húsnélküli levesek ezért igen változatos formában jelennek meg a böjti időszak családi asztalain.

A nagyböjti időszak legfontosabb hagyományos ételei burgonyából, kukoricából, káposztából, babból, gabonalisztból és aszalt, savanyított gyümölcsökből készültek. Az étkezés hagyományos rendje megszabta, mit készítettek reggelire, vacsorára, napi kétszeri étkezés esetén – ami böjtben gyakori volt – reggel és este. A hagyományos határozta meg azt is, hogy a hét egyes napjain, a böjtös napokon és az erre az időszakra eső ünnepeken, vasárnapokon mi volt az étrend. A böjti ételekről készült leírások száma jelentős. Vizsgálatuk megerősíti azt a tényt, hogy ezeket a böjtös ételeket, leveseket más felekezetű (református, vegyes vallású) közösségekben is *a domináns* és gyakori ételek között szerepelnek.

Általánosan elterjedt és többféle eljárással, formában készült böjti étel volt a *cibere*, *korpacibere*, *cibere leves*. Bihari falvakban is a búzakorpát hideg vízzel leöntötték, majd néhány napig meleg helyre állították, hogy erjedjen.⁴ Ezután leszűrve,

³ Kisbán 1997: 500 (Magyar Néprajz IV.)

⁴ Vö. Varga 1993.



sóval, borssal ízesítve felfőzték és kenyérral fogyasztották. Álmosdon habarással dúsították, Bedőn viszont szegényesebb *cibereként* említik az ecetes, cukros vizet és ciberének nevezik az aszalt gyümölcsök főzetét!⁵ A böjti étkezésben megjelenő levesek nem kizárólag azoknál a katolikusoknál jelentek meg akik böjtött tartottak.

Azokban a közösségekben ahol megfigyelhető a különböző felekezetek együttélése a református vallású adatközlő is a böjtös napokra sorolta a húsnélküli leveseket. Az úgynevezett böjtös leveseket pedig megkülönböztették, azzal hogy gyümölcslevesbe, zöldséglevesbe a gazdagabbak húst tettek, vagy a katolikusok ezt mindig hús nélkül főzték.⁶

Az alábbi receptek berekböszörményi kézzel írt receptes gyűjteményekből valók. N. G. utódaira hagyatékként maradt füzetei 58 leves részletes leírását tartalmazzák. A füzetek a húsnélküli, böjtös levesek aprólékos leírásai mellett számos főzési tanácsot, elővigyázatossági figyelmeztetést tartalmaz.

ZÖLDSÉGLEVESEK

Zöldborsóleves: Többféle elkészítési mód ismeretes. Befolyásolja az évszak, újabban a konzerv borsó és a fagyasztott borsó is megfigyelhető. A kutatott terület falvaiban főleg a sós jelleg uralkodik, míg a nyugati területen a hintéssel készült zöldborsóleves a jellemző, ami kissé édeskes.

Hintéssel készült zöldborsóleves (mindig frissből): Hozzávalók: 1,2-1,5 kg csöves zöldborsó, 3-4 szál petrezselyemzöld, 1-2 csapott evőkanál zsír, 1-3 csapott evőkanál liszt, 1 csapott mokkáskanál só, vagy fűszerkeverék, 1,5-2 l víz. Az elkészítés módja a következő: A zöldborsót megtisztítjuk. Ne áztassuk a zöldborsót, mert akkor megduzzad és szétreped. A lábasba felolvasztjuk a zsírt és beletesszük a zöldborsót, és saját levében pároljuk, amikor a levét elfőtte és még nem puhult meg a vízből töltünk hozzá 1-2 dl-t. A gyenge zöldborsó 10-15 perc alatt megpuhul, a kemény, nagy szemű, túlérettnek kell 25-30 perc. Amíg a borsó párolódik a petrezselyemzöldet picí darabokra vagdaljuk, majd a készre puhult borsóra szórjuk. Lassú tűzön együtt párolódik még 5-6 percig (A zöld szép színt ad a levesnek.). Ezután kanalanként ráhintjük a lisztet, a zsírjáig elfőtt megpuhult zöldborsóra, és óvatosan kavargatva pirítjuk 5-6 percig. Majd fokozatosan kavargatás közben felengedjük hideg vízzel. Mindaddig kavargatjuk, míg meg nem in-

⁵ Magyari 1994: 26.

⁶ Bihari Nagy Éva gyűjtése.



dul a fővés, ekkor beleszórjuk a sót és a fűszereket, és így 10-15 percig főzzük még.

Változat:

Zöldségesen készített zöldborsóleves: Hozzávalók: 80 dkg – 1,2 kg csöves zöldborsó, 15-20 dkg új sárgarépa, 2-3 szál új petrezselyemgyökér a zöldjével együtt, 1-2 evőkanál zsír, 1 csapott teáskanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott mokkáskanál só, fűszerkeverék, 1,5-2 l víz. Levesbetétnek: reszelt tészta, ehhez 1 egész tojás 8-10 csapott evőkanál liszt. Az elkészítés módja a következő: A zöldborsót megtisztítjuk, a sárgarépát vékonyra felkarikázzuk. A lábasba felolvasztjuk a zsírt és beletesszük a zöldborsót. A sárgarépát és saját levében pároljuk, amikor a levét elfőtte és még nem puhult meg a vízből töltünk hozzá 1-2 dl-t. A gyenge zöldborsó 10-15 perc alatt megpuhul. Amíg a borsó párolódik a petrezselyemet pici darabokra vagdadjuk, majd a készre puhult borsóra, sárgarépára szórjuk. Hozzáadjuk az őrölt csemegepaprikát és felengedjük az egészet vízzel. Ezután beletesszük a petrezselyemzöldet és a sót. Fedő alatt főzzük még 10 percig. Addig elkészítjük a reszelt tésztát és beleszórjuk a fővésben lévő levesbe, 8-10 percig főzzük lassú fővéssel.

Töklevés: Hozzávalók: 1,5-2 kg-os tök, 2-3 csapott evőkanál só, 5-6 szál kapor (zöldkapor), 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 3-4 evőkanál ecet, 2-3 dl tejföl, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A héjától, belétől megtisztított tököt, tökgyaluval legyaluljuk vagy lereszeljük. A gyalult tökre ráhintjük az összes sót, óvatosan összeforgatjuk. 10-15 percig a sóban állni hagyjuk. A lábasba elolvasztjuk a zsírt, beleszórjuk a liszt felét és a rántást a hideg víz felével elkészítjük, amikor felforr a rántás beleborítjuk az ecetet. Ezután óvatosan a sós léből (amit a tök eresztett) kinyomkodjuk a tököt és beletesszük a levesbe, valamint hozzáadjuk a kis csokorba kötött kaporzöldet. Lassú fővéssel fedő alatt 10-15 percig főzzük. Ezalatt elkészítjük a habarást a liszt megmaradt felével. Amikor a tejfölt a megmaradt vízzel, liszttel simára kikevertük és felengedtük rászűrjük a levesre kavargatás mellett. Az újrafővéstől számítva 10-12 percig főzzük még.

Könnyű savanykás étel. Utána kifőtt tésztát, derelyét, gombócot, sült tésztát, fánkot, csőrögét, rántott húst, pörköltöt tehetünk az asztalra. A töklevésbe lehet még 1-2 csapott evőkanál cukrot is tenni. Sokféle tökből főzhető leves. Leggyakoribb a fehér tök („gyalogtök”), takarmánytök („marhatök”) mikor még zöld nem érett be. Ezekon kívül van még nemesített kitenyészett tök („cukortök”), amit gyalulni se kell, tisztítás darabolás után fővés közben szétdarabolódik. Tejföl he-



lyett van aki tejszínt használ vagy tejet 1-1,5 l-t, de ebben az esetben ennyivel kevesebb víz kell. Az ecetet feltétlen bele kell tenni, amikor a vízzel felengedtük a rántást, mert az ecet nem engedi, hogy hamar szétfőjön a tök. Van aki rántással főzi, tejtermék nélkül. Az utóbbi időben elterjedt a fagyasztott tök (bolti és van házilag készített és lefagyasztott) illetve a konzervtök ezekkel való főzés módosítja igaz kis mértékben a főzési technikát.

Zöldbableves: Hozzávalók: 80 dkg-1 kg zöldbab, 2 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 2 csapott teáskanál só, 3-4 evőkanál ecet, 1 diónyi vöröshagyma, 3-4 dl tejföl, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A babot megmossuk, szálkájától (az erétől) megszabadítjuk, a két végét levágjuk és 1,5-2 cm-es darabokra vágjuk. Ne ázzon sokáig vízben. Egy lábasba a víznek a felét beleteszünk sóval, és amikor főni kezd, beletesszük a zöldbabot és beleaprítjuk az egy fej vöröshagymát. Fedő alatt puhára főzzük, miközben elkészítjük a rántást. A mikor kész rászűrjük a már megpuhult zöldbabra, és belecsurgatjuk az ecetet. Miközben fő, a tejfölből a megmaradt liszttel habarást készítünk. A megmaradt vízzel hígítjuk, majd a levesre szűrjük. Mikor újra felfő még 10-15 percig főzzük.

Lehet még ízesíteni petrezselyemzölddel, amit a rántás után a levesbe főzünk. Van, aki 2-3 csapott evőkanál cukorral is ízesíti. A vidékre jellemző, hogy csak rántásosan tejtermék nélkül készül a leves. Többen említették, hogy zöldségesen is készítik, petrezselyemmel, sárgaréppával. Sokféle zöldbabot használnak: zöldcsövű, sárgacsövű („vajbab”), lapos csövű, gömbölyű csövű. Az egyik puhább a másik keményebb. A különböző fajtákat, sohasem keverik mindig egymű, egykorú egy szedésűt főznek. Újabban elterjedt a fagyasztott zöldbab (bolti és házi készítésű) valamint a konzerv. Mindegyik zöldbabból kellemes savanykás laktató étel készült. Utána kifőtt tészta, mákos tészta, krumplis tészta, lekváros-szilvás gombóc, fánk, pite, rántott csirke a jellemző.

Salátaleves (szigorú böjti napokon nem fogyasztható): Ízesítője főleg a fokhagyma tejjel vagy tejföllel készül. Hozzávalók: 4-5 fej saláta, 2 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 3-4 evőkanál ecet, 1 csapott teáskanál só, 2-3 csapott evőkanál cukor, 3-4 fokhagymaszár vagy 3-4 gerezd fokhagyma, 1-1,5 tej, 1,5-1 l víz. Az elkészítés módja a következő: A salátát megtisztítjuk, majd centinyi sávokra daraboljuk a salátaleveleket. A fokhagymaszárakat jól megmossuk és 1 cm-es darabokra, felkarikázzuk. A lábosba elolvastjuk a zsírt, és beleszórjuk a feldarabolt fokhagymaszárat, 3-4 perc alatt fonnyadni kezd, ezután beleszórjuk a feldarabolt salátát és fedő alatt saját levében puhára pároljuk 10-15 perc. A puhára pároló-



dott saláta, ha elfőtte a levét 4-5 dl vizet hozzátöltünk. Ha újra megindult a fővés, akkor hozzáadjuk a cukrot és a sót, majd beletöltjük az ecetet, és fedő alatt lassú fővéssel tovább hagyjuk főni 6-8 percig. Ezalatt elkészítjük a habarást, amikor elkészült hozzászűrjük salátaleveshez, és 10-12 percig hagyjuk még főni.

Kellemes tavaszi, nyári friss anyagból készült tejes étel. Tej helyett 3-4 dl tejföllel is készíthető, akkor ecetből feleannyi kell. A fővés idejét befolyásolja a saláta érettségi foka, ha gyenge a saláta rövidebb idő kell, ha vén (érett) hosszabb idő. Könnyű étel utána tartósabbat, vastagabbat szoktak készíteni.

Sóska leves (szigorú böjti napokon nem fogyasztható): A savanykás levest tejföllel vagy tejjel készítik. Hozzávalók: 60-80 dk sóska, 3-4 dl tejföl, 3-4 csapott evőkanál liszt, 2-3 csapott evőkanál zsír, 4-6 csapott evőkanál cukor, 1 csapott teáskanál só, 1,5-2 l víz. Az elkészítés módja a következő: A sóskát szárától, vastagabb erétől megtisztítjuk, megmossuk, majd kb. 1 cm-es darabokra vágjuk. A lábasba elolvastjuk a zsírt, és beleszórjuk a megtisztított, feldarabolt sóskát, meghintjük sóval és fedő alatt a saját levében puhára pároljuk 10-15 percig. Ha a saját elfőtte a vízből 1-2 dl adunk hozzá és fedő alatt, készre pároljuk. Ezalatt elkészítjük a habarást. Ha ez kész, a pépesre puhult fővésben lévő sóskához hozzáadjuk a cukrot, és rászűrjük a habarást állandó kevergetés mellett. Amikor a fővés újra kezdődik még 10-15 percig főzzük.

Kellemes savanykás tejtermékkel készült leves. Ha gyenge a sóska, akkor csak kevés cukorra van szükség, ha a sóska erősebb, vadabb akkor többre. A tejföl helyett 1-1,5 l tejet is lehet használni. Gyakran ízesítik fokhagymával is. A területre jellemző, hogy tovább dúsítják a levest. Gazdagítják buggyantott tojással vagy felkockázott főtt tojással.

Lencseleves (szigorú böjti napokon nem fogyasztható): Hozzávalók: ½ l lencse, 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 diónyi vagy kicsit nagyobb vöröshagyma, 1-2 babérlevél, 3-4 evőkanál ecet, 1 csapott evőkanál só, 2,5-3 l víz, 3-4 dl tejföl, 2 csapott evőkanál cukor. Az elkészítés módja a következő: A főzést megelőzően 1-1,5 órával hamarabb hideg vízbe beáztatjuk a megtisztított kiválogatott lencsét. A 0,5 l lencsére 1,5 l vizet töltünk. A lencse puhább, mint a paszuly, hamarabb megduzzad, hamarabb fő. A lábasba beletesszük a megtisztított megáztatott, leszűrt lencsét és rátöltjük a víz felét. Feltesszük a tűzre és beleaprítjuk az apróra kockázott vöröshagymát, és beletesszük a babérlevelet. Amikor főni kezd. lassú főzéssel fedő alatt, puhára főzzük, a forrástól számított 30-40 perc. Ezalatt az idő alatt, elkészítjük a rántást, tejfölt. Amikor a lencse megpuhult, megduzzadt és majdnem elfőtte a levét, bele-



tesszük a sót, az ecetet és a cukrot, amikor újra főni kezd, rászűrjük a rántást. Az időközben elkészített, összetört és vízzel felengedett tejfölt állandó kavargatás mellett rácsurgatjuk a levesre. Addig kavargatjuk, míg a fővés újra meg nem indul. A forrástól számítva 10-15 percig még főzzük, közben kavargatni kell, mert habosan fő. Rántás nélkül is készíthető. 3-4 dkg liszttel feltörjük a 2 pohár tejfölt, majd felhígítjuk az étel levének felével, amikor a lencse megfőtt a hagymával, babérlevéllel, akkor beletesszük a cukrot, ecetet, sót és a lassú fővésben lévő lencsére rászűrjük kavargatással a simára kikavart tejfölt. Forrástól számítva főzzük még 10-15 percig. Ez a főzési mód egyszerűbb, nincs benne zsír, paprika.

Csicsereiborsóleves: Kétféle változatát készítik rántással sósan és zöldségesen sósan. Rántásosan. Hozzávalók: $\frac{1}{2}$ l csicsereiborsó, 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 fej vöröshagyma, 1 csapott evőkanál csemege fűszerpaprika, 1,5 cm csípős csöves paprikadarab, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csapott evőkanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 2,5-3 l hideg víz. Az elkészítés módja a következő: A borsót megválogatjuk, kitisztítjuk és beáztatjuk. Körülbelül 1,5 óráig ázik. A fazékba beletesszük a megáztatott megduzzadt borsót és rátöltjük a hideg víz felét. Feltesszük főzni, ezzel egy időben beletesszük a csípős paprikadarabot és az apróra vágott vöröshagymát. Fedő alatt lassú fővéssel 30-40 percig főzzük. Ezalatt megpuhul annyira, hogy felfűszerezzük. Amíg fő elkészítjük a rántást. Majd rászűrjük a levesre, és együtt főzzük még 10-15 percig.

Változat:

Zöldségesen főzött csicsereiborsó leves. Hozzávalók: $\frac{1}{2}$ l csicsereiborsó, 8-10 dkg tisztított sárgarépa, 6-8 dkg petrezselyem, 2-3 csapott evőkanál zsír, 1 csapott evőkanál csemege őrölt paprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csapott evőkanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 2-2,5 l hideg víz. A nokedlihez: 1 egész tojás, 3-4 kanál liszt. Az elkészítés módja a következő: A borsót ugyanúgy előkészítjük, mint fentebb, figyelve, hogy ne ázzon el, mert vékony a héja. A fazékba elolvastjuk a zsírt, beletesszük az apróra karikázott répát, petrezselymet és a saját levébe pároljuk, félkészre, majd hagyjuk hogy lesüljön zsírára (ne barnuljon meg a zöldség). Beleszórjuk az őrölt borsot, az őrölt paprikát és felengedjük a hideg vízzel, majd beletesszük a megáztatott borsót. Néha-néha felkavarjuk, lassú fővéssel fedő alatt főzzük, körülbelül 30-40 perc múlva beletesszük a sót. Amíg fő elkészítjük a nokedlit. Az elkészült nokedlit apró darabokként szaggatjuk bele a levesbe a kanál hegyével. Mikor mindet beleszaggattuk még 10-15 percig lassú fővéssel fedő nélkül főzzük.



Krumplileves (szigorú böjti napokon nem fogyasztható): Egész évben télen-nyáron főzhető. Négy változatát jegyeztem meg, mind a négy változat elterjedt és gyakori. Rántásos krumplileves (magyaros sós); tejfölös krumplileves (rántással savanyú); a savanyú krumplileves; és a habart krumplileves (savanyú, főleg a bihari terület nyugati részén jellemző).

Változatok:

(a) *Rántásos krumplileves.* Hozzávalók: 60-70 dkg krumpli, 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 3-4 gerezd fokhagyma, 1-1,5 cm csípős csöves paprikadarab, 1 egész csöves csemege fűszerpaprika, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott mokkáskanál őrölt feketebors, 1 csapott evőkanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A krumplit megtisztítjuk, meghámozzuk kockára daraboljuk. (A krumplileveshez olyan krumplifajtát érdemes használni, ami nem fő széjjel. Ilyennek tartják a piros, lila héjú krumplit, a sárga héjúról azt tartják nem való levesnek, mert hamar szétfő.) A krumplit egy tálba rakjuk, ráöntünk annyi vizet, hogy ellepje. Elkészítjük a rántást. A fazékba megolvasztjuk a zsírt, beleszórjuk a lisztet és óvatosan megpirítjuk, beletesszük az apróra vágott fokhagymadarabokat és tovább pirítjuk a liszttel, lassú tűzön. (Figyelni kell, hogy meg ne égjen a fokhagyma.) Amikor a fokhagyma üvegesedni kezd, hozzáadjuk az őrölt borsot, az őrölt paprikát. (Érdemes ilyenkor levenni a tűzről, mert nagyon hamar leég, megég a fokhagyma és a paprika is). Amikor ezt jól elkevertük beletesszük a krumplit (visszahelyezzük a tűzre) és lassan pirítjuk tovább kavargatva a rántásba a krumplit, mindez a saját levében. Amikor a krumpli üvegesedni kezd, addig pirítjuk míg le nem sült zsírjára, vagyis elfővi a saját levét, ekkor fokozatosan, kavargatás mellett, rátöltjük a vizet. Azért kell fokozatosan, mert ha az összes vizet egyszerre tennénk bele, a rántás görcsös lenne, rántáscsomók úszkálnának a levesben. Mindig kavargatni kell, hogy a rántás duzzadjon és a krumpliszemek ne ragadjanak össze. Amikor a fővés újraindul, beletesszük az erős paprikadarabot és a csemege csöves paprikát, a sót és más fűszereket. Egy résnyit kihagyva fedőt helyezünk rá, és 30-40 percig főzzük

Nyáron 1-2 paradicsomot, 1 zöldpaprikát is feldarabolnak bele. Sós leves, de a fokhagyma íze kellemesen áthat a többi ízeiken. Laktató ételnek számít.

(b) *Tejfölös krumplileves.* Hozzávalók: 60-70 dkg krumpli, 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott teáskanál só, 3-4 evőkanál ecet, 3-4 dl tejföl, 2-2,5 l víz, 2 darab babérlevél. Az elkészítés módja a következő: A megmosott, megtisztított, apróra felkocká-



zott krumplira hideg vizet töltünk, hogy teljesen ellepje, a fazékba beletesszük a sót, és feltesszük főni. Amikor felfő, lassú főzésre állítjuk és fedő alatt tovább hagyjuk főni. Beletesszük a babérlevelet és a sót. Így fő 20-25 percig. Ekkor beletöltjük az ecetet. Ezalatt az idő alatt elkészítjük a rántást. Amikor a rántás elkészült, lassan kavargatva rátöltjük a krumplira, figyelve, hogy a krumplit ne törjük. Eközben elkészítjük a habarást, azaz a tejfölt. A liszt felét összekeverjük a tejföllel. Simára kavargatjuk, majd felengedjük egy l hideg vízzel és rászűrjük kavargatás közben a főzésben lévő levesre, amiben már benne van minden anyag és a rántás is. Kavargatjuk, és amikor a fővés újra elkezdődik, még 10-15 percig főzzük. Lassan főzzük, mert habosan fő.

(c) *Savanyú krumplileves*. Hozzávalók: 60-70 dkg krumpli, 1 vöröshagyma, 2-3 csapott evőkanál zsír, 1 csapott evőkanál csemege őrölt paprika, 3-4 evőkanál ecet, 2-2,5 l víz, 1 csapott teáskanál só. Az elkészítés módja a következő: A megtisztított krumplit apró kockára daraboljuk, majd vizet töltünk rá, hogy ellepje és félretesszük. A lábasba megolvasztjuk a zsírt, beletesszük az apróra vágott vöröshagymát és 5-6 percig pirítjuk. Mikor üvegesre színeződött, levesszük a tűzről, beletesszük az őrölt csemegepaprikát, amikor a paprika feloldódott a zsírban, beletesszük a felkockázott krumplit és 5-6 percig saját levébe díszteljük, majd felengedjük fokozatosan a vízzel. Hozzáadjuk a sót az ecetet és lassú fővéssel főzzük. Egy résnyit kihagyva fedőt teszünk rá és 20-30 perc alatt megfő, és megpuhul a krumpli.

(d) *Habart krumplileves*. Hozzávalók: 60-70 dkg krumpli, 3-4 evőkanál ecet, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott teáskanál só, 1-2 babérlevél, 1-1,5 tej, 1-1,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A fazékba beletöltjük a hideg vizet, mikor főni kezd, a megtisztított, felkockázott krumplit beletesszük. Ezzel egy időben a sót, a babérlevelet is hozzáadjuk. Lassú fővéssel fedő alatt puhára főzzük a krumplit 20-25 perc. Ekkor hozzáöntjük az ecetet. Amíg fő a krumpli elkészítjük a habarást. Egy tálba beletesszük a lisztet, és fokozatosan hozzáöntjük kavargatva a hideg tejet (kisebb adagokban), ezt simára kavargatjuk. Ha megpuhult a krumpli, akkor lassú kavargatás mellett rászűrjük a habarást a levesre. Aztán addig kavargatjuk, míg a fővés újra elindul. Még 10-15 percig főzzük, szinte a főzés végéig kavargatni kell, mert habosan fő.

Hagymaleves: Szintén savanykás leves, készítették rántással is. Hozzávalók: 1 nagyobb fej hagyma (mint egy közepes nagyságú alma), 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 3-4 evőkanál



ecet, 1 csapott teáskanál só, 2 csapott evőkanál cukor, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A fej vöröshagymát apró egyenletes kis kockára daraboljuk. A lábasban megolvasztjuk a zsírt, beleszórjuk a lisztet és pirítjuk. Lassan kavargatva, mikor már zsemleszínű, beleszórjuk az apróra vágott vöröshagymát és tovább pirítjuk a rántást a hagymával. Amikor a hagyma megfogyott (üveges színű lett) a liszt középbarna (de nem sötétbarna) levesszük a tűzről. Kavargatva beleszórjuk az őrölt csemegepaprikát, amikor feloldódott visszatesszük a tűre, majd fokozatosan felengedjük a hideg vízzel állandó kavargatás mellett. Figyelni kell, hogy ne legyen görcsös. Addig kavargatjuk, míg a fővés újra nem kezdődik. Azután beletesszük a cukrot, egy kis rés hagymával fedőt teszünk rá és lassan 20-25 percig hagyjuk még főni. Ekkor a hagyma szinte teljesen eltűnik, nem úszik a levesbe. Beletesszük a sót és az ecetet. Ezután még 5-6 percig főzzük.

A hagymalevesbe nyáron 2-3 szál zöldhagyma szárát is darabolhatunk bele, ez nem fő szét. A levesbe mikor már minden bele tettünk buggyanthatunk bele minden étkező részére egy egész tojást. (Ez úgy történik, hogy felütünk egy egész tojást egy tányérba s azt belecsúsztatjuk a tányérról a lassan főző levesbe. A levest főzhetjük tejfőllel is. Ilyenkor a víz felével felengedjük a rántást a másik felével kikavarjuk a tejfölt simára és amikor már minden a levesben van (só, ecet, cukor) rászűrjük. Ilyenkor a liszt $\frac{2}{3}$ részéből készül a rántás, $\frac{1}{3}$ része pedig a tejfőlt feltöréséhez kell. Ha a tejfőlt egy kanál liszttel feltörjük, utána hígítjuk fokozatosan hideg vízzel, akkor simább lesz a habarás.

Káposztaleves. Készítik rántással, ez inkább sós, és tejjel édes káposztából ez főleg a bihari terület nyugati részére jellemző.

Rántásos káposztaleves. Hozzávalók: 80 dkg 1 kg nyers káposzta (nem savanyú), 30-40 dkg burgonya, 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 4-5 gerezd fokhagyma, 1 csapott teáskanál fűszerkömény (egész szemes), 1 csapott mokkáskanál őrölt feketebors, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 cső édes fűszerpaprika, 1 csapott evőkanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék. A káposzta abálásához, előfőzéséhez 2 l víz, 1 evőkanál só. Az elkészítés módja a következő: A krumplit megtisztítjuk, apró kis kockára daraboljuk, majd hideg vizet töltünk rá, és kis ideig félrerakjuk. A fazékban megolvasztjuk a zsírt, beleszórjuk a lisztet és pirítjuk. Amikor a liszt pirulni kezd, beleszórjuk a köménymagot és tovább pirítjuk. Mikor a liszt már sötétebb zsemleszínű hozzáadjuk az előzőleg pici darabokra felkockázott fokhagymát. Amikor a fokhagyma üvegesedik (ne barnuljon) és a rántás sötétbarna, levesszük a tűzről. Kavargatás mellett belerakjuk az őrölt borsot, az őrölt paprikát, majd visszarakjuk a tűzre. Ezután beletesszük a feldarabolt burgonyát és hagyjuk, hogy 3-4 percig a saját levében a rántás-



sal keveredve főjön. Majd fokozatosan felengedjük a vízzel. Amíg forni nem kezd, addig kavargatjuk, hogy a rántás le ne üljön az edény aljára. Amikor már forr, belerakjuk a többi fűszert, fedőt teszünk az edényre és 25-30 percig főni hagyjuk. Ezalatt felvágjuk a káposztát és megfőzzük (nyáron a nyári káposztát elég csak forró vízzel letölteni, leforrázni). Az így elkészült káposztát leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük és beletesszük a levesbe, ahol 10-15 percig még fő.

Változat:

Káposztaleves tejjel (édes káposztával) *(szigorú böjti napokon nem fogyasztható):*
Hozzávalók: 80 dkg 1 kg nyers édes káposzta, 30-40 dkg burgonya, 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 4-5 gerezd fokhagyma, 1 csapott teáskanál fűszerkömény (egész szemes), 1 csapott mokkáskanál őrölt feketebors, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 cső édes fűszerpaprika, 1 csapott evőkanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 1-1,2 l tej, 1,2-1 l víz. A káposzta abálásához, előfőzéséhez 2 l víz, 1 evőkanál só. Az elkészítés módja a következő: A káposztát és a krumplit az előző módon készítjük el. A fazékban megolvasztjuk a zsírt, beleszórjuk a lisztet és pirítjuk. Amikor a liszt pirulni kezd, beleszórjuk a köménymagot, és tovább pirítjuk. Mikor a liszt már sötétebb zsemleszínű hozzáadjuk az előzőleg pici darabokra felkockázott fokhagymát. Amikor a fokhagyma üvegesedik (ne barnuljon) és a rántás sötétbarna, levesszük a tűzről. Kavargatás mellett belerakjuk az őrölt borsot, az őrölt paprikát, majd visszarakjuk a tűzre, ezután belerakjuk a krumplit, és saját levével hagyjuk 3-4 percig párolódni. Azután fokozatosan felengedjük a hideg vízzel, mikor a víz elfogy, akkor töltjük hozzá a tejet. Újraforrásig kavargatjuk, majd a fűszerek következnek. Fedő alatt főni hagyjuk 20-25 percig. Aztán beletesszük a már megfőtt (leforrázott) káposztát és így együtt még 10-15 percig fő.

A tejjel készült káposztalevest úgy is lehet készíteni, hogy a tejet a főzés befejezése előtt töltjük az ételbe, amikor már a káposzta és a krumpli együtt főtt legalább 5-6 percig. Ha a tej savanyú, akkor összemegy, és azt mondják rá, hogy „gulusztás”. Készíthető még tejszínnel, de tejföllel nem.

Karalábéleves: Sós levesként ismert, háromféle módon ismertették: zöldséglevesként, rántással készítve, tejjel vagy tejszínnel készítve.

Változatok:

(a) *Zöldséges karalábéleves.* Hozzávalók: 60-80 dkg karalábé, 10-15 dkg sárgarépa, 8-10 petrezselyem, 2-3 csapott evőkanál zsír, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 1 csapott evőkanál só, 2-2,5 l víz. Levesbetétként: 2-3 evőkanál rizs; vagy lehet nokedli (1 tojás, 3-4 csapott evőka-



nál liszt). Az elkészítés módja a következő: A karalábét, sárgarépát, petrezselymet megtisztítjuk és egyforma apró szeletekre daraboljuk. A lábasba megolvasztjuk a zsírt, és belerakjuk az összedarabolt megmosott karalábét, sárgarépát, petrezselymet és a saját levébe pároljuk. Ha elfőtte a saját levét és még nem puhultak meg a zöldségdarabok 1-2 dl vizet töltünk hozzá. Ezt fedő alatt készítjük, hogy ne párologjon el hamar a nedvesség. Amikor megpuhult a nedvesség elpárolgott, lesütjük zsírára. Rászórjuk a őrölt paprikát, figyelni kell, hogy ne égjen meg, ne pörkölődjön, ne barnuljon meg. Majd a felforralt vízzel fokozatosan felenvedjük a megpuhult zöldségfélét. A fővés hamar megindul, és ekkor beleszórjuk a fűszereket, a só 5-6 percnyi fővés után belerakjuk a megmosott beáztatott rizst vagy beleszaggatjuk az egy egész tojásból készített tésztát apró, pici nokedlit szaggatva. 10 percnyi lassú fővés után a tüzet lezárjuk.

(b) *Rántásos karalábéleves.* Hozzávalók: 60-80 dkg karalábé, 10-15 dkg sárgarépa, 8-10 dkg petrezselyem, 2-3 csapott evőkanál zsír, 2-3 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 1 csapott evőkanál só, 2-2,5 l víz. Levesbetétként: 2-3 marék rizs (rántással készített levesbe soha nem raktak nokedlit). Az elkészítés módja a következő: A karalábét, sárgarépát, petrezselymet megtisztítjuk és egyforma apró szeletekre daraboljuk. A lábasba megolvasztjuk a zsírt és belerakjuk az összedarabolt megmosott karalábét, sárgarépát, petrezselymet és a saját levébe pároljuk. Ha elfőtte a saját levét, és még nem puhultak meg a zöldségdarabok 1-2 dl vizet töltünk hozzá. Ezt fedő alatt készítjük, hogy ne párologjon el hamar a nedvesség. Így főzzük lassú tűzön 15-20 percig. Míg fő elkészítjük a rántást, a megpirult lisztet, fűszerpaprikát fokozatosan vízzel engedjük fel, amikor ez felfőtt, ráöntjük a megpuhult és még mindig párolódó zöldségekre. Majd beleszórjuk a fűszereket, a só, a rizst és még 10-12 percig főzzük lassú tűzön.

Karfiolleves: Szintén sós leves, elkészítési módjai is hasonló az előzőhöz. Készülhet zöldségesen, rántással, és tejesen is.

Változatok:

(a) *Zöldségesen.* Hozzávalók: 1-1,5 kg karfiol, 10-15 dkg sárgarépa, 8-10 dkg petrezselyem, 2-3 csapott evőkanál zsír, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 1 csapott evőkanál só, 2-2,5 l víz. A karfiol leforrálásához 2-2,5 l forró sós víz. Az elkészítés módja a következő: A karfiolt kis darabokra (rózsáira) szedjük (diónyi vagy annál kisebbre). Folyó vízzel lemossuk, majd hideg vizet töltünk rá, hogy ellepje. Felforraltjuk az abáló sós vizet és a hideg vízből kiszedett karfiolra rátöltjük, azaz leforrúzzuk. 3-4 perc múlva letöltjük róla és hideg vízzel leöblítjük. A lábasba megolvasztjuk a zsírt és belerakjuk az össze-



darabolt megmosott sárgarépat, petrezselymet és a saját levébe pároljuk. Ha elfőtte a saját levét és még nem puhultak meg a zöldségdarabok 1-2 dl vizet töltünk hozzá. Ezt fedő alatt készítjük, hogy ne párologjon el hamar a nedvesség. Így főzzük lassú tűzön 15-20 percig. Közben hozzáadjuk az őrölt csemegepaprikát és a karfiolt. Óvatos kavargatással átforrósítjuk a paprikás zsírba a többi zöldséggel, majd fokozatosan felengedjük az előzőleg megmelegített vízzel. Amikor újra felforr, beleszórjuk a sót és a fűszereket és lassú fővéssel készre főzzük.

Ha kevés a karfiol 2-3 csapott evőkanál rizst megmosunk, és amikor a víz fő, mindet beleszórjuk, körülbelül a főzés befejezése előtt 10-12 perccel. Könnyű leves, utána laktatósabb étel került az asztalra.

(b) *Rántásosan*: Hozzávalók: 1-1,5 kg karfiol, 10-15 dkg sárgarépa, 8-10 dkg petrezselyem, 2-3 csapott evőkanál zsír, 2-3 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 1 csapott evőkanál só, 2-2,5 l víz. A karfiol leforrzásához 2-2,5 l forró sós víz. Az elkészítés módja a következő: A karfiolt kis darabokra (rózsáira) szedjük (diónyi vagy annál kisebbre). Folyó vízzel lemossuk, majd hideg vizet töltünk rá, hogy ellepje. Felforraljuk az abáló sós vizet és a hideg vízből kiszedett karfiolra rátöltjük, azaz leforrázzuk. 3-4 perc múlva letöltjük róla, és hideg vízzel leöblítjük. A lábasba megolvasztjuk a zsírt, és beleszórjuk az összedarabolt megmosott sárgarépat, petrezselymet és a saját levébe pároljuk. Ha elfőtte a saját levét és még nem puhultak meg félkészre a zöldségdarabok 1-2 dl vizet töltünk hozzá. Beletesszük a karfiolt és tovább pároljuk fedő alatt 15-20 percig. Ezalatt az idő alatt elkészítjük a rántást. Ha kész rászűrjük az addigra megpuhult zöldségekre, majd beletesszük a sót és a fűszereket lassú fővéssel főni hagyjuk 10-15 percig.

(c) *Tejesen vagy tejszínesen (szigorú böjti napokon nem fogyasztható)*: Hozzávalók: 1-1,5 kg karfiol, 10-15 dkg sárgarépa, 8-10 dkg petrezselyem, 2-3 csapott evőkanál zsír, 2-3 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 1 csapott evőkanál só, 1-1,2 l tej, 1,2-1 l víz. A karfiol leforrzásához 2-2,5 l forró sós víz. Az elkészítés módja a következő: A karfiolt kis darabokra (rózsáira) szedjük (diónyi vagy annál kisebbre). Folyó vízzel lemossuk, majd hideg vizet töltünk rá, hogy ellepje. Felforraljuk az abáló sós vizet és a hideg vízből kiszedett karfiolra rátöltjük, azaz leforrázzuk. 3-4 perc múlva letöltjük róla, és hideg vízzel leöblítjük. A lábasba megolvasztjuk a zsírt és beleszórjuk az összedarabolt megmosott sárgarépat, petrezselymet és a saját levébe pároljuk. Ha elfőtte a saját levét és még nem puhultak meg félkészre a zöldségdarabok 1-2 dl vizet töltünk hozzá. Beletesszük a karfiolt és óvatos kavargatással 5-



6 percig együtt dísztoljuk, majd az vízből 2-3 dl –t töltünk hozzá és fedő alatt addig pároljuk, míg minden meg nem puhul. Miközben fő elkészítjük a rántást. A rántást körülbelül 5-6 dl hideg vízzel engedjük fel. Amikor a rántás főni kezd 5-6 percig főni hagyjuk, majd rászórjuk a megpuhult zöldségfélére. Ezután beszórjuk a sót, és a fűszereket, valamint folyamatos kavargatás közben rácsurgatjuk a tejet. Újraforrástól 10-15 percig főzzük. Ha a tej helyett tejszínt használunk a 3-4 dl tejszínt felhígítjuk 6-7 dl vízzel és amikor a rántással főni kezd az étel akkor csurgatjuk rá kavargatás mellett és 10-15 percig főzzük még.

Sárgarépaleves: Édeskés leves. Bihar déli részén rántással (enyhén fokhagymásan), míg a nyugati felén főleg tejjel és habarással készült.

Változat:

Rántásos sárgarépaleves. Hozzávalók: 0,8-1 kg sárgarépa, 3-4 gerezd fokhagyma, 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott teáskanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott teáskanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A megtisztított sárgarépát apró karikára lehetőleg egyforma vastagságúakra daraboljuk. A zsír felét felolvasztjuk egy lábasban, és belerakjuk a feldarabolt sárgarépát és saját levében pároljuk sóval meghintve. Ha lesült zsírára a vízből 1-2 dl-t töltünk hozzá, és beletesszük az összedarabolt fokhagymát. Fedő alatt puhára pároljuk (ne barnuljon és ne égjen meg). 25-30 perc alatt puhára párolódik. Ezalatt elkészítjük a rántást. A rántást hideg vízzel engedjük fel. Amikor felfőtt rászűrjük a megpuhult sárgarépára, majd hozzáadjuk a fűszereket és lassú fővéssel 10-15 percig főzzük még.

GYÜMÖLCSLEVESEK

Meggyleves (szigorú böjti napokon nem fogyasztható): Tejfőllel vagy tejjel készült habart leves. Hozzávalók: 80 dkg – 1 kg meggy, 3-4 csapott evőkanál liszt, 3-4 dl tejföl, 1 fél mokkáskanál vagy egy késhegynyi só, 6-8 csapott evőkanál cukor, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A meggyet megmossuk, kimagyaljuk. Ezután beletesszük egy lábasba, és rátöltjük a hideg víz felét, beszórjuk a sót, a cukrot és feltesszük főni, félig fedő alatt, lassú fővéssel. Forrás után 10-12 perc múlva behabarjuk. Amikor a habarást rászűrtük, még 10-15 percig főzzük, miközben lassan kavargatjuk. A fővés befejezése után is többször meg kell kavarni, hogy a zsírréteg elkeverődjön, ne váljon ki.

A tejföl helyett lehet tejet is használni. Újabban fűszerekkel is ízesítik szegfűszeggel, fahéjjal és citrommal. De gyakran dúsították tojással, vagyis a habarást tojással készítették. Az enyhén savanykás leves után sokféle étel adható. Jellegzetes a kifőtt tészta, sült tészta, különböző húsok, rizzsel, krumplival.



Meggycibere: Van aki egyszerűen csak ciberelevesnek hívja. Hozzávalók: 80 dkg – 1 kg meggy, 6-8 evőkanál cukor, 6-8 szem szegfűszeg, 1 darab fahéj, 1,5-2 l víz. Az elkészítés módja a következő: A meggyet megmossuk kimagyaljuk. Beletesszük a lábasba, rátöltjük a vizet, és belerakjuk a cukrot, szegfűszeget és a fahéjdarabokat, így főzzük lassú tűzön fedő alatt. A forrástól számítva 20-25 percig főzzük.

Almaleves (szigorú böjti napokon nem fogyasztható): Tejfölös vagy tejes habart leves. Hozzávalók: 1-1,4 kg savanykás alma, 3-4 dl tejföl, 6-8 csapott evőkanál cukor, 1 csapott mokkáskanál vagy egy késhegynyi só, 3-4 csapott evőkanál liszt, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: Az almát megmossuk, meghámozzuk, feldaraboljuk. A feldarabolt almát beletesszük a lábasba, ráöntjük a hideg víz felét és beleszórjuk a cukrot és a sót. Fedő alatt puhára, majdnem készre főzzük. Ez az idő a fővés elkezdésétől számítva 8-10 perc. Addig elkészítjük a habarást, majd ha kész rászűrjük a fővésben lévő almára. Amikor újra felforr még 8-10 percig főzzük, kavargatás mellett. Fővés után is meg kell néhányszor kavarni, hogy a zsiradék ne váljon ki, „ne bőrdzön be a leves”.

Birsalmaleves (szigorú böjti napokon nem fogyasztható): Habart leves tejfölös vagy tejes. Hozzávalók: 1-1,5 kg birsalma, 3-4 dl tejföl, 3-4 csapott evőkanál liszt, 6-8 csapott evőkanál cukor, 1 csapott mokkáskanál só, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A birsalmát megmossuk, feldarabolják. Mivel a birsalma keményebb, mint más almafajták, ezért vékonyabb darabokra kell vágni. Egy lábasba feltesszük a víz felét, mikor főni kezd, beletesszük a sót, a cukrot és a feldarabolt birsalmát. Fedő alatt lassú fővéssel puhára főzzük. Forrástól kezdve 10-15 perc. Ezalatt az idő alatt elkészítjük a habarást. Mikor kész a puhára főtt és még fővésben lévő birsalmára állandó kavargatás mellett rászűrjük a habarást. Újraforrástól 10-12 percig főzzük még. Fővés után is kavargatni kell még.

Az érett birsalmát nem kell meghámozni, de ha zöldebb, éretlenebb a birsalma fanyar ízt ad, és a héja a levesben kemény marad. A leves készülhet tejjel is, ekkor kevesebb vizet kell használni. Ezt a levest is gyakran készítették a kutatott területen úgy, hogy az előző napokról megmaradt húslében főzik puhára a birsalmát, és erre szűrik rá a habarást. Kellemes savanykás ízű leves, nem kell túlcukrozni. Utána mind édes, mind sós étel adható. Sült tészták, kifőtt tészták, palacsinta, pörkölt.

Pöszmételeves (szigorú böjti napokon nem fogyasztható): Hozzávalók: 80 dkg – 1 kg pöszméte, 8-10 csapott evőkanál cukor, egy csapott mokkáskanál só, 3-4 dl tejföl,



3-4 csapott evőkanál liszt, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A pöszmétét megtisztítjuk a két végén a virág, és a szárrészt lecsípjük vagy késsel levágjuk, megmossuk. Vízbe ne ázzon sokáig, mert kicsattan. A víz felét feltesszük egy lábasba főni, amikor forrni kezd, beletesszük a sót és a cukrot, amikor ezek elolvadnak beletesszük a megmosott, megtisztított pöszmétét és lassú tűzön puhára főzzük. Forrástól számítva 10-12 perc. Ezalatt elkészítjük a habarást. Ha kész, rászűrjük a puhára főtt pöszmétére kavargatás közben. Újraforrástól 10-12 percig főzzük még kavargatva. A fővés után is többször meg kell kavarni, hogy ne bőrdzön be.

Könnyű savanykás tejes étel, nyáron nagyon kellemes, utána mindig sós vagy édes étel készült. A tejföl helyett (régen a módosabbaknál) ma már ízléstől függően lehet használni tejszínt. A fővés során a pöszméte szétfő. Kisgyermeknek átszűrték, de később már nem pocskolás tekintették. Ezt a levest is készítik (a kutatott falvakban szinte mindenhol) úgy, hogy a pöszmétét húslében főzik meg, majd behabarják. Ilyenkor természetesen lehet látni a leves tetején úszkáló aranyágra zsírcseppeket. Ez így laktatóbb, de nagyon ízletes.

Ribizlileves (szigorú böjti napokon nem fogyasztható): Hozzávalók: 80 dkg- 1 kg ribizli, 8-10 csapott evőkanál cukor, 1 csapott mokkáskanál só, 3-4 dl tejföl, 3-4 csapott evőkanál liszt, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A kis fürtökről leszedjük a ribizliszemeket, úgy a kis szárrészek ne maradjanak rajta, majd megmossuk. A víz felét feltesszük egy lábasba, és amikor a víz forrni kezd, beletesszük a sót a cukrot, ha elolvadtak belerakjuk a megtisztított, megmosott ribizliszemeket és lassú tűzön fedő alatt 6-8 percig főzzük, majd rászűrjük a habarást, amit előzőleg elkészítettünk. Az ilyen kicsi fővést igénylő gyümölcsöknél a legjobb, ha a habarást készítjük el előbb, mert így míg a gyümölcs fő addig a habarásban a lisztszemek duzzadnak. Amikor a habarást rászűrtük a ribizlire még 10-12 percig főzzük, közben kavargatjuk.

Szederleves (szigorú böjti napokon nem fogyasztható): Hozzávalók: 80 dkg – 1 kg szeder, 8-10 csapott evőkanál cukor, 1 csapott mokkáskanál só, 3-4 dl tejföl, 3-4 csapott evőkanál liszt, 2 csapott teáskanál citromsav, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A szedret megtisztítjuk, megmossuk. Nehezen mosható a szeder és sok a szennyeződés rajta, ezért nagyon sokszor kell átmosni óvatosan, öblíteni, szűrni. Mivel kicsi főzésidőre van szükség, ezért a habarást készítjük el először. Egy tálba beletesszük a lisztet a tejföl fokozatos hozzáadásával simára kavargatjuk, majd a hideg víz felével felhígítjuk a habarást. A víz megmaradt részét beletesszük egy lábasba, amikor forrni kezd, beletesszük a citromsavat, cukrot és a pici sót, ezek igen hamar felolvadnak. Ezután belerakjuk a szűrőn lecepegtetett



tiszta szedret. Lassú fővéssel, fedő alatt 6-8 percig főzzük, majd rászűrjük az előre elkészített habarást állandó kavargatás közben. Újrafővéstől 10-12 percig lassú fővéssel kavargatva főzzük még.

A habarást készíthetjük tejjel vagy tejszínnel. A fővés során a szeder szétfő csak egy-két darab marad meg egészben, de nem szűrjük le és nem passzírozzuk át úgy is igen ízletes. Gyakran került más gyümölccsel együtt, ribizlivel. Édeskés, savanykás ízű kellemes leves. Utána sós ételek készültek, rizses hús, csirkepörkölt nokedlivel, sertéspörkölt krumplival, sült hús petrezselymes burgonyával.

Szilvaleves (szigorú böjti napokon nem fogyasztható): Hozzávalók: 80 dkg – 11,20 kg szilva, 6-8 csapott evőkanál cukor, 1 csapott mokkáskanál só, 1 csapott teáskanál citromsav (vagy 4-5 szem citrompótló), 3-4 dl tejföl, 3-4 csapott evőkanál liszt, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A szilvát megmossuk, kimagyaljuk (legkönnyebb, ha a két végénél a hüvelyk- és mutatóujj közé fogjuk, és itt kissé összenyomjuk, akkor szétválik felére). A fél darabokra szedett szilvát újra megmossuk, majd szűrőn lecsepegtetjük. Egy lábasba beletesszük a víz felét, amikor forrni kezd, beletesszük a sót, a citrompótlót, a cukrot amikor felolvadtak hozzáadjuk a megmosott, kimagvalt szilvadarabokat. Lassú fővéssel fedő alatt puhára főzzük. A forrástól számítva 10-12 perc. Addig elkészítjük a habarást, ha kész állandó kavargatás mellett rászűrjük, a megpuhul és még fővésben lévő gyümölcsre. Újraforrástól még 10-12 percig főzzük. A fővés után is meg kell még néhányszor kavarni, hogy ne bőrdözön be. A tejföl helyett lehet használni tejszínt és tejet is. A fővés folyamán a kimagvalt szilva többnyire szétfő és a szilva héja összesodródik, a szilva húsa meg darabosan úszik a levesben. Ez nem baj, természetes, nem kell átszűrni és átpasszírozni így tálalták. Melegen és idegen is fogyasztották.

Szilvacibere: Hozzávalók: 80 dkg – 1 kg besztercei szilva, 6-8 csapott evőkanál cukor, 1 csapott teáskanál citromsav (vagy 4-5 szem citrompótló) 5-6 szem szegfűszeg, 2-3 darab fahéj, 1,5-2 l víz. Az elkészítés módja a következő: Egy lábasba feltesszük a vizet főni lassú fővéssel. Beletesszük a fűszereket a cukrot, citrompótlót, szegfűszeget, fahéjat, fedőt rakunk rá. Lassan fő, míg a szilvát előkészítjük. Megmossuk, kimagyaljuk. A főző fűszeres lébe belerakjuk a szilvát, és forrástól számítva 10-15 percig tovább főzzük. Figyelni kell, hogy ne főjön szét, csak puhuljon.

Pötyőleves (szigorú böjti napokon nem fogyasztható): Mondják egyszerűen *pötyőnek*, vagy *szilvapötyőnek*. Hozzávalók: 1-1,5 l pötyő, 8-10 csapott evőkanál cukor, 3-4 dl tejföl, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott mokkáskanál só, 1-1,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: Egy lábasba belerakjuk a víz felét főni, hozzáadjuk a



sót, cukrot. Amikor a víz főni kezd, beletöltjük a pötyőt és lassú fővéssel fedő alatt felfőzzük, néha meg-megkavarva. Ezalatt az idő alatt elkészítjük a habarást, ha kész, a felfőtt pötyőre szűrjük állandó kavargatás közben. Újrafővéstől főzzük még 10-12 percig. A fővés után is meg kell még kavarni néhányszor.

A pötyő téli étel volt, amikor ősszel a megérett szilvát felfőzték nem főzték sűrűvé folyékony maradt. (jóval folyékonyabb, mint a lekvár) Azért sem sűrűsödött meg, mert rövidebb ideig főtt A héja összegöndörödött, felpöndörödött a főzés során a szilva húsa levet engedett és rostjaira esett, ez a pötyő. Ezt leginkább veres szilvából főzték, többnyire cukor nélkül. Tehát télére főzték a pötyőt, amiből habarással levest készítettek. Úgyis mondták a falubeliek, hogy a pötyő víz nélkül főtt szilva.

Vegyes gyümölcsleves szigorú böjti napokon nem fogyasztható: Hozzávalók: Meggy-cseresznye: 30-40 dkg meggy, 50-60 dkg cseresznye (főleg befőttből, mert nyáron nem érnek egyszerre), 8-10 csapott evőkanál cukor (attól függően, hogy mennyire cukrozott a befőtt), 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott mokkáskanál só, 3-4 dl tejföl, 1,5-2 l víz (attól függően, hogy mennyi az üvegben a befőtt leve). Az elkészítés módja a következő: Egy lábasba feltesszük az ételnek szánt víz felét főni. Belerakjuk a sót, a cukrot. Amikor forrni kezd, beleborítjuk a kimagozott cseresznyét, fedő alatt lassú fővéssel főzzük 10-12 percig. Ezalatt kimagyaljuk a meggyet, majd hozzáadjuk a már fővésben lévő cseresznyéhez, és fedő alatt lassú fővéssel főzzük 10-12 percig. Míg ez fő elkészítjük a habarást, ha kész hozzászűrjük a leveshez állandó kavargatás közben. Újraforrástól számítva 10-12 percig fő még.

A habarásban a tejföl helyett használható tej vagy tejszín. Ha nincs semmilyen tejtermék, akkor gyümölcsbibere, vagy kompót készülhet. Újabban terjed a liszt helyett a pudinggal való sűrítés. Kellemes könnyű savanykás-édeskés leves. Utána húсок, rántva, sültve, pörköltnek, vagy sós kifőtt tészták, krumplítészta, káposztátészta, pérzlisnudli kerültek az asztra.

Általában minden gyümölcsből lehet levest készíteni. Lehet befőttből és frissen szedettből. Akkor a legjobb, ha a savanyú alapízű gyümölcsöket, édes alapízű gyümölcsökkel használjuk olyan arányban, hogy a savanykás íz domináljon. Fontos még az is, hogy milyen keménységű a gyümölcs, mert a keményebb húsú gyümölcs megmarad a fővés után, míg a lágyabb szétfő. Tehát az is fontos hogy milyen sorrendbe kerül a fazékba és az utójára belekerült is megfőjön. Több adatközlő egybehangzóan említette, hogy nincs olyan gyümölcs, ami a főtt ételbe fővetlenül kerül, mert az nem tesz jót. Puha húsú gyümölcsök a követke-



zók. Eper, szeder, málna, de ide tartozik a ribizli, pöszméte. Keményebb: meggy, cseresznye, szilva. Legkeményebb: alma, körte, birsalma. Természetesen a gyümölcs fajtájától érettségétől függően. A vegyesen főtt gyümölcsöknél az alábbi arányt tartották $\frac{1}{3}$ -a savanyú gyümölcsből áll (meggy, ribizli $\frac{2}{3}$ -a pedig edesebből. Ha csak édes gyümölcsök állnak rendelkezésre, akkor utólag savanyítják almecettel, citrompótlóval, citromsavval, borkósavval, citrommal. A pöszmétét és a birsalmát ritkán keverik, általában csak önmagában főzik. Az adatközlők az alábbi variációkat mondták: meggy-cseresznye, ribizli-cseresznye, meggy-málna, meggy-szeder.

Vízicibere. Csak az emlékezetben maradt meg, már nem készítik. Az adatközlők a gyerekkori élményből tudták felidézni a vízicibere elkészítési módját. Ennivalót pótló étel. Amikor száraz a kenyér, vagy amikor kevés volt és az is száraz, vagy még a friss kenyeret nem volt szabad megszegni, mert el kellett fogyasztani az előző sütésből valót. Akkor ették, ha délben nem volt főtt étel csak száraz kenyér, vagy dologidőben, amikor alig-alig van valami ehető – emlékeztek vissza az adatközlők. Kellt hozzá egy kevés száraz kenyér, egy kis ecet, egy picit piros őrölt paprika, egy kanálnyi cukor és egy liternyi víz vagy még annyi se. Télen meleg, langyos vizet töltöttek a szépen falatokra kockázott kenyérdarabokra és azután beleszórták a kis paprikát alig-alig egy késhegynyi, az evőkanál hegyén egy kis kristálycukrot, vagy egy darab kockacukrot és 2-3 evőkanálnyi ecetet. Kis idő múlva, amikor a kenyérdarabok megpuhultak a vízben, már ehető volt. De nem ázott szét a kenyér, nem szívta fel az összes vizet evés közben. Télen mindig volt meleg víz egy fazékba a tűzhelyen és ebből mertek egy csuporral.

A vízicibere nem családi étel – az adatközlők emlékezete szerint – a család nem ette együtt. Aki éhes volt, az megcsinálta magának és megette. Nyáron a víziciberéhez hideg vizet használtak, a kannából 1-2 fedő vízzel készítették. Dologidőben, a kertben, a tanyán az ivóvíznek kivitt vízből spóroltak, hogy délfelé víziciberét csináljanak. Ekkora már a víz kissé felmelegedett az üvegben, korsóban vagy a demizsonban. Amikor megéheztek víziciberét ettek, és előtte semmit, utána semmit egy étkezésen belül. Az emlékezet szerint azonban, a vízicibere napközbeni étel volt, ez azzal magyarázható, hogy nem volt más étel, vagy nem nyúlhatott más eledelhez.

Köménymaglevés (szigorú böjti napokon a tejes változat nem fogyasztható): A levest kétféleképpen készítik a vidéken a bihari terület déli részén főleg rántással és a bihari terület nyugati részére a rántással és tejjel készült köménymaglevés a jellemző. Főleg a gyermekágyas asszonynak készítik. Hozzávalók: 2-3 csapott evő-



kanál zsír, 3-4 dkg liszt, 1 enyhén púpos evőkanál köménymag (egész kömény 1,5-2 dkg), 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott evőkanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 1-1,5 l víz és 1-1,2 l tej. Az elkészítés módja a következő: A zsírt a lábasban megolvasztjuk beletesszük a liszt 2/3 részét (kicsit több mint a felét) és rántást készítünk belőle. Állandó kavargatással megpirítjuk a lisztet (zsemleszínűre), majd beletesszük a köménymagot és további állandó kavargatás mellett a köménymaggal együtt sötétbarnára (de nem égett) pirítjuk. Ezután beletesszük a paprikát és fokozatosan felengedjük vízzel (mindig kavargatva, fokozatosan töltjük a hideg vizet, hogy ne legyen görcsös). A liszt megmaradt részéhez szintén fokozatosan töltjük hozzá a tejet, állandó kavargatás mellett, azután rászűrjük a levesre, és addig kavargatjuk, míg a fővés megindul. Aztán beletesszük a sót, a fűszereket és lassú fővéssel főzzük 15-20 percig, miközben időnként megkavarjuk. Kavargatni azért kell, mert még nem főtt eléggé össze a liszt, a rántás leül az edény aljára és oda is sülni, de amikor a fővés már jól megindult, jól összeforrta az anyagok lassú egyenletes fővéssel mozdul az edénybe a leves, akkor már csak néha-néha két-háromszor kell megkavarni. Fontos még, hogy a tej hideg, a víz hideg a rántás és a habarás készítésénél.

A köménylevesbe betétként a levessel együtt tálalni lehet pirított zsemlekockát vagy pirított kenyérkockát. Általában 3-4 napos kenyeret (tehát nem friss kenyeret) 1,5-2 cm-es kockákra daraboljuk tepsibe – régebben meleg kemencébe – tették, és lassú tűzön szárították, majd zsemle színűre pirították. Nem volt szabad forró sütőbe, kemencébe tenni, mert a teteje-alja megbarnult a közepe pedig nem szikkadt ki, lágy maradt. Ezeket a zsemle-kenyérkockákat nem pirították zsírba, mert akkor a leves túl zsíros lett. Azt tartották, ha túl zsíros lesz a leves akkor már az nem ízletes. Ha nem használunk tejet a rántás készítésekor, akkor a rántást az egész hideg vízzel engedjük fel.

Egyszerű sós leves „rántott leves”, „rántásos leves”. Bármilyen egyszerű is az elkészítése a különböző anyagoknak fűszereknek össze kell főni, úgy keletkezik a többféle fűszerekkel egy jellegzetes íz, amiben a köménymag íze dominál.

A böjti ételekben, illetve az elkészítésében megfigyelhető a folyamatos változás, rányomja bélyegét a „divat és az egészségtudatos táplálkozás” terjedése.⁷ Van aki a tejes ételeket a böjti időszakban nem fogyasztja, de a halat megeszi. Megfigyelhető ennek az ellentétje is, van aki a tejes ételeket eszi, de halat nem. A kutatások rávilágítanak arra, hogy az *egyémen* múlik, mit tekint igazán böjtösnek.

⁷ A táplálkozáskutatás változásairól bővebben lásd Báti 2000, 2005, 2009, 2011; Kisbán 1963, 1997b; Knézy 1984, 2007, 2010; Németh 2013; Romsics–Kisbán 1997.



Több bihari faluban akárcsak Erdélyben, a *református családoknál nem volt szokás a nagyböjt tartása, ám a nagypéntek szigorú böjt nap volt.* Olyannyira, hogy tojás és tej sem került az ételekbe. A leves általában aszalt gyümölcsökből készült, amit esetleg rizzsel tettek tartalmasabbá, másodikként különböző tésztaféléket tálaltak (mákos, diós, ízes tészta).⁸

Jellegzetes böjti ételnek számít, de nem csak a böjtös napokon, hanem a paraszti táplálkozás, étkezés jellegzetes étele is egyben a cibereleves, a korpából készült savanyú leves, a tejeleves, túrós vagy mákos csíkmák (házi, gyúrt tészta, amelyet kinyújtás után csíkokra vágunk, frissen, forrásban levő vízben kifőznek, majd cukrozott, darált mákkal megszórva fogyasztják), különböző aszalt gyümölcsök, tojás, halételek és sóban főtt bab, vagy a paprikás lepény.

Nemcsak különböző tájegységek, más-más felekezeti lakosainál jelennek meg a böjtösnek számító levesek, ételek, hanem más nemzetiségnél is megfigyelhetőek ugyanezek az ételek, mint például a szerbeknél, ahol a böjtös étrend két fő alapanyaga a savanyú káposzta és az olaj. Legjellemzőbb az olajjal készített levek: krumplileves, pirított leves, olajos babsaláta, rác hal, mákos tészta és forralt bor. A húsvéti böjti időszak szokásos ételei a böjti leveseken kívül a főtt tészták (mákos, diós, lekváros, káposztás), savanyú bab, főtt krumpli, savanyú paprika és sózott halak.

A fent felsorolt levesek, „böjtös ételek”, böjtösen elkészített ételek átszivárognak az egészségtudatos táplálkozásba. Így a néprajzi kutatások során felekezettől függetlenül is felsorolásra kerülnek mint a mindennapi étkezés jellegzetes étele.

Irodalom

BARTHA Elek

1987 Ünnepi szokások a Cserhát vidékén. Borsodi Művelődés, XII. 2. sz. 36–39.

1990 A görög katolikus magyarság vallási néprajza. In: Magyar Néprajz, VII. Népszokások, néphit és népi vallásosság. 425–442. Budapest

BODNÁR Mónika

1993 Húsvéti táplálkozási szokások a történeti Abaúj-Torna megyében. A miskolci Herman Ottó Múzeum közleményei, 28. 60–63.

MAGYARI Márta

1994 A görög katolikus húsvéti szokáskör. Doktori értekezés. Debrecen

⁸ Bihari Nagy Éva szíves közlése.



BÁTI Anikó

- 2011 A kenyér és a kelt tészták mai táplálkozásunkban. In Vargyas Gábor (szerk.): *Párbeszéd a hagyománnyal: A néprajzi kutatás múltja és jelene*. 487–499. (Studia Ethnologica Hungarica; 13.) Budapest: L'Harmattan PTE Néprajz Kulturális Antropológia Tanszék
- 2009 A jól felszerelt konyha. Kell ma még tudni főzni? *Ethnographia* 120. 3. 243–252.
- 2005 A nők munkába állása és a falu táplálkozáskultúrájának változásai a közelmúltban. In Báti Anikó – Berkes Katalin – Elter András – Nobilis Julia (szerk.): *Parasztlelet, kultúra, adaptáció*. 141–151. Budapest: Akadémiai Kiadó
- 2000 Tárgyak-technológiák-szokások. Egy borsodi község táplálkozáskultúrájának változásai a XX. század második felében. In Cseri Miklós – Kósa László – Bereczki Ibolya (szerk.): *Paraszti múlt és jelen az ezredfordulón: Magyar Néprajzi Társaság Vándorgyűlése*. Szentendre

BÁTI Anikó – CSOMA Zsigmond – MÉSZÁROS Márta (szerk.):

- 2010 *Édes ünnepek és cukormentes hétköznapok a kora újkortól Magyarországon: Szerepük és helyük az egykori és a mai falusi-városi táplálkozáskultúrában*.

KISBÁN Eszter

- 1963 *A népi táplálkozás alakulásának problémái*. Műveltség és Hagyomány.
- 1997 Táplálkozáskultúra. In Paládi-Kovács Attila (főszerk.): *Magyar Néprajz* IV. 417–581. Budapest: Akadémiai Kiadó
- 1992 A főtt tészták elterjedése Európában és Magyarországon. In Paládi-Kovács Attila (szerk.): *Közéletések. Néprajzi, történeti, antropológiai tanulmányok Hofer Tamás 60. születésnapjára*. 13–35. Debrecen
- 1997a Táplálkozáskultúra. In Paládi-Kovács Attila (főszerk.): *Magyar néprajz* IV. Budapest: Akadémia kiadó
- 1997b Étkezések, ételek – új formák és intézmények az újkori magyar táplálkozáskultúrában. In Paládi-Kovács Attila (szerk.): *A táplálkozáskultúra változatai a 18–20. században*. Kalocsa

KNÉZY Judit

- 1984 Változások a Káli-medence lakóinak táplálkozásában, 1840–1960. *A Veszprém megyei múzeumok közleményei*. 17. 687–698. (http://epa.oszk.hu/01600/01610/00017/-pdf/vmm_17_1984_39_knezy.pdf)
- 2007 Újítások a falusi közösségek táplálkozási kultúrájában Magyarországon (1920–1970). *Somogyi Múzeumok Közleményei*. 17. 55–68. Kaposvár
- 2010 Gazdaasszony-képzés, háztartási tanfolyamok és hatásuk a falusi textilkultúrára: a putnoki mezőgazdasági leányiskola példája. In *Életmód, szemléletmód és a módi változása a parasztság körében a 19–20. század fordulóján*. 187–223.

NÉMETH Anna

- 2013 Sárrétudvari népi táplálkozásának rendje három generáción keresztül. <http://hdl.handle.net/2437/164783>

ROMSICS Imre – KISBÁN Eszter

- 1997 *A táplálkozáskultúra változatai a 18–20. században*. Kalocsa

VARGA Gyula

- 1993 A népi táplálkozás Hajdú-Bihar megyében a XX. század első felében. *A Hajdú-Bihar Megyei Múzeum Közleményei* 52. Debrecen