

A hungarikumok néprajzi kutatásának módszertanához

Gasztronómia – írásbeliség – emlékezet

KEMÉNYFI RÓBERT

A lokális társadalmakat – a birtokszerkezet, a termelés, a jövedelemviszonyok, a vagyoni rétegződés, a nyelvi/felekezeti tagoltság, valamint az életforma és a mentalitás tekintetében is – számottevő különbségek jellemezték.¹ Az árnyalt, az életmód számos elemére irányuló lokális lapkutatások eredményeként napjaink mikrotörténete, néprajza, kulturális antropológiája teljes természetességgel abból a feltételezésből indul ki, hogy nincs két egyforma falu.² Amint arról a történeti Gömör és Kis-Hont vármegye írott forrásainak, illetve (fel)térképezése történetének bemutatásáról írtam³, a községek kulturális *egyesedéseinek* felismeréséhez a huszadik század első felének az a módszertani lépése vezetett, amely a vidéki társadalmakra irányuló módszeres komplexitásának szükségességét ismerte fel.⁴ Az ilyen irányú kutatások az interdiszciplinaritást: a néprajz- és a történettudomány, a társadalomföldrajz, a szociológia és a kulturális antropológia együttműködését, szemléleti és módszertani paradigmáinak együttes használatát igénylik. Annál is inkább, mivel a két világháború közötti időszakban a magyarországi falvakról addig publikált forrásoktól eltérően azon korszakban keletkeztek, amelyben – a korábbi, legfeljebb lassú változások után – a demográfiai, gazdasági, települési és társadalmi rend átalakulásának a lehetőségei teremthettek meg. A rurális társadalom és kultúra átalakulási folyamatának megértéséhez az írott források, különböző statisztikai adatsorok, változatos jogi iratok nélkülözhetetlen forrásává vált az

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

² L. erről szakirodalmi háttérrel: Szíjártó 2003. 494–513. „Az Egyedi” kutatására egy-egy példaként: Fél–Hofer 1997; Ilien–Jeggler 1978; Imhof 1992.

³ Keményfi 2006: 269–303.

⁴ L. ehhez a korszak történeti kutatásairól szóló tanulmányaiban: Erős 2012.

említett évtizedekben a néprajztudomány számára is.⁵ Nem csupán azért, mert az írott anyagok a terepkutatás elbeszélte történeteit árnyalják vagy ellenőrizhetik, hanem maguk a lejegyzett és megörökölt, változatos papír alapú archív iratok *önmagukban* is a korábban utalt gazdasági, társadalmi és történeti változásokat jelzik. A jobbágyszabadság után ugyanis a volt földesúri és jobbágyszabadságok többségét jellemző gazdasági-társadalmi egység és kölcsönösség megszűnt, ezzel az olyan összefüggő forrástípusok is eltűntek (pl. urbáriumok, dicális összeírások, tized- és kilenced jegyzékek, úriszéki iratok), amelyek a különböző birtokok termelésének, a parasztság rétegződésének, jövedelemviszonyainak közös alapú, összehasonlítható vizsgálatát tehetnék lehetővé.

Az önállóvá vált, a mindennapi munka terhére viselő parasztgazdaságok viszont alig hagytak hátra használható iratokat. Rendelkezésünkre áll viszont a Mária Terézia-féle úrbérrendezést követő, majd az 1848 után felgyorsuló határfelmérések, a regulációs és szegregációs munkák anyaga: uradalmi és erdőterképek, tagosítási térképek, úrbéri peres iratok, ezekhez kapcsolódó kataszteri iratok és falutérképek, telek- és adókönyvek, földkönyvek, melyek a határfelmérésről, a birtokviszonyokról és ezek változásáról, tehát a parasztság differenciálódásáról tájékoztatnak. A 19. századi bürokratizálódó állami és uradalmi szakigazgatás, a kamarai mérnökök, földmérők és térképrajzolók szakszerűsödő munkája példázza, hogy a táji, természeti és települési környezet: egy-egy faluhatár, erdő, uradalom, postaút vagy maga a megye milyen módszerekkel kapott vizuális reprezentációt. A néprajz – e források felé fordulva – az utóbbi évtizedekben már arról is szól, hogy e forrástípusok milyen módon alkalmazhatóak a tradicionális kultúra térbeli rendje alakulására irányuló kutatásokban.⁶ A néprajz tudománytörténeti elemzései, az ilyen típusú források használata nem előzmények nélküli az európai és a hazai néprajz történetében. Elég csupán emblematikusan Györffy Istvánra (1884–1939), valamint a néprajz és a népiségtörténet két világháború közötti kapcsolatára utalni (A kapcsolatot részletesen l. Mályusz Elemér [1898–1989] munkásságában, aki az etnográfia a népiségtörténet „résztudományának” minősítette, ám kiemelte, hogy ha nem használ a történelem etnográfiai adatokat, eredményeket, akkor egyszerűen elszegényedik e tudomány.⁷) Mindenekelőtt tehát a népiségtörténet használta fel a falvakban összegyűjtött, a megtelepedésre, a településrendre, a gazdálkodásra és az életmódra vonatkozó adatokat.

*

⁵ Kovácsics (szerk.) 1957; Bódi 1982: 119–141; Kósa 1989: 210–221; Szilágyi 2001.

⁶ Ezeknek a forrásoknak a néprajzi kutatásokban történő használatáról l. Novák 1995.

⁷ Háttérként l. Erős 2000; Csiki 2003: 93–110.

Ezen történelemtudományi, illetve szórványos néprajzi előzményekre építve emelték be az utóbbi évtizedekben az etnográfia másik nagy területére, az *élő szóbeliség szövegeire, történet-elbeszéléseire* irányuló kutatások is a tradicionális kultúra írásbeli forrásainak elemzését. A 20. század utolsó évtizedéig a néprajzi szakirodalom csak rapszodikusán, egy-egy műfajra szűkítve vizsgálta a népi írásbeliséget. Főként azon műfajok váltak a kutatás tárgyává, melyek a szépirodalom, illetve a történetírás részei voltak.⁸ Ez az érdeklődési terület szélesedett napjainkra ki arra széles spektrumra, amelyet ma már a néprajzon belül is *populáris írásbeliségnek* nevezünk. Ezzel a terminussal a mindennapi életben jelen lévő írásosságot, azaz az oktatási intézményeken kívül, nem kanonizált, zárt tananyagként megismert és elsajátított íráshasználatot nevezzük meg. Ezen írásbeliség néprajzi vizsgálatának részét képi a naiv és magán írásos szövegektől a technikai eszközökön keresztül az íráshasználaton át egészen az írás motivációjának, funkciójának elemzése.⁹ A terület kutatása olyannyira kiszélesedett, hogy egyrészt az egyes részterületeket feldolgozó alapkutatások eredményeként napjainkra a korábban csupán „határterületnek”¹⁰ tekintett írásbeliség legkülönbözőbb formái a *néprajzi tudás* kanonizált részévé váltak, másrészt e feltáró folyamat eredményeként a tudomány mára egyetemi tankönyvben, széles szakirodalmi kitekintésre építő szintézisben is összegezni tudta a paraszti, illetve populáris írásbeliségre vonatkozó ismereteit.¹¹ Az írott források fontosságának felismerése, illetve jelentőségének elfogadása a tradicionális *táplálkozás* kutatásában is egyre fontosabb hangsúlyt kap:

„A táplálkozás 20. századi kutatásában gyakran művelődéstörténeti szempontok érvényesültek. A néprajzi leírások a táplálkozási hagyományok, habitusok rendszerét állították össze. Fél Edit és Hofer Tamás a gazdálkodás, a házvezetés és étkezés vizsgálatában az »arányok és mértékek« elvét követte. Kisbán Eszter a magyar táplálkozáskultúra, az étkezési habitusok hosszú időtartamban való, a társadalom rendiségére, az ételek és ételegyüttesek tipológiájára tekintettel lévő vizsgálatát kezdeményezte. Ennek keretében egy elemzés a gasztronómiai ízlés egy fordulópontját mutatja ki a 16. századi Marx Rumpolt szakácskönyve alapján. Öröndetes módon az utóbbi években a táplálkozás kutatásában elterjedt a kéziratok és a nyomtatott szakácskönyvek forrásként való alkalmazása. Több leírás egy-egy receptgyűjtemény szerkezetét figyelve következtet családi és regionális ételkészítési és étkezési trendekre.”¹²

⁸ Keszeg 1991. 6.

⁹ Keszeg 2008: 31.

¹⁰ Keszeg 1991. – Az írásbeli műfajokról l. például: Hoppál–Küllös 1972: 284–292; Sz. Bányai 1973: 161–170; Molnár 1981: 11–56; Mohay 1987: 54–56; Andrásfalvy 2011: 63–70; Kövér 2014: 99–192.

¹¹ Keszeg 2008.

¹² Keszeg 2011. 177. – A kérdés széles szakirodalmi bemutatását l. ugyanebben az írásban (Keszeg 2011: 177–178. l. ezeken az oldalakon a 68–74. lábjegyzet részletes irodalomlistáit.) A táplálkozás-kutatás historiográfiájához l. még legújabbban: Kisbán 2011: 71–86; Bati 2011: 209–219.

A gasztronómia kutatásában az írott források több megközelítési lehetőségének egyike, miként az előbb idézett Keszeg-tanulmánynak is, amely az emlékezet folyamatára, az emlékezet szerveződésének lehetséges módjaira helyezi a hangsúlyt. A norai emlékezet-koncepció alapján a *kollektív*, illetve a *személyes* emlékezet értelmezése eltérő módon viszonyul az írásos forráscsoportokhoz. A (kollektív) *társadalmi képzeletben* a nemzeti gasztronómia történeti képeit egyrészt *maguk* a kötetek, tehát azok az ételrecept-gyűjtemények, szakácskönyvek tartják fenn, melyek meghatározzák a nemzeti közösség imaginárius ételkultúráját.

Az emlékezeti formák értelmezésének másik útja, amikor nem egy-egy gasztronómiai receptes gyűjtemény vagy könyv maga az elemzés elsődleges tárgya, illetve az adott kötetnek a nemzeti emlékezetben betöltött szerepe, hanem a kutatás az írásbeli forrásokat az emlékezet *írott regisztereként* értékeli.¹³ Ezekben az esetekben a papírra vetett *személyes* feljegyzések, memoárok, akár saját archívumok annak a megértését segítik elő, hogy az *egyén* vagy a család, illetve más, szűkebb *emlékezeti* közösség (pl. egy gyülekezet) milyen tudással rendelkezett, azaz milyen módon szervezte életét, mindennapjait, és – a gasztronómia területén – hová helyezte (vagy kénytelen volt helyezni) az ételfogyasztási hangsúlyokat, milyen táplálkozási módokat követett.¹⁴

A kollektív emlékezeti folyamatok esetében a *maguk* a szakácskönyvek mint *emlékezeti helyek* értelmezhetők. Amint azt a Malonyay-kötetekről egy korábbi tanulmányomban írtam, ezekben az esetekben olyan „helyekhez” köthető kulturális mintákat, képeket igyekszünk a felszínre hozni, amelyek a (nemzeti) közösségek számára a nemzeti lét történetileg kontinuos folytonosságát, illetve önazonosságot jelenítik meg.¹⁵ A hely a norai megközelítésben – még akkor is, ha az a konkrét fizikai térben van – alapvetően mentális tartalmakra, a hely szimbolikus feltöltöttségeire utal.¹⁶ Minden lehet tehát „hely”, ami azonosulási pontot jelenít meg a nemzet történeti tudatában (akár egy vers, zenemű, festmény). Nora koncepciójában az „emlékezés akarásának”, jelen esetben a „hely szellemének” fenntartásának, újra és újra fogalmazása is lényegi eleme. Ebben a rendben tér ki részletesen az emlékezetkutatás a *könyvek*, *kötetek* jelentőségére is. Az elméletben a történelemszemlélet linearitása megbomlik. A múlt megidézése nem az eseményláncolathoz, hanem a múltra vonatkozó kötődési pontokhoz, reprezentációs formákhoz kapcsoltnak megy végbe. Nora úgy látja, hogy a kötetek akkor válnak nemzeti emlékezhellyé, ha azokat az emlékezet átalakítására vagy az oktatás számára kanonikus leltárként (breviáriumaként) állították össze, és ezen összegző jellegéből, kivitelezési minőségéből adódóan a későbbi kor *emblematisz önazonossági pontként*

¹³ Keszeg 2011: 187.

¹⁴ A Néprajzi Látóhatár következő számában (2014. 3–4.) megjelenő írásban erre a típusú emlékezeti kutatásra I. egy háziasszony receptes kötetének elemzését.

¹⁵ Keményfi 2012: 31–80.

¹⁶ Nora 1999: 3–10; Nora 2010; K. Horváth 1999: 132–141; S. Varga (szerk.) 2012: 1–192; S. Varga–Szárász–Takács (szerk.) 2013.

határozza meg az adott könyvet.¹⁷ Jól ismert példaként ebben a szerepben említ-hető (íjf.) Váncza József (1901–1955) újra felfedezett és szinte évről-évre ismét-ten kiadott süteményes könyve (*A mi süteményes könyvünk*, 1936). Ebben a konk-rét, illetve az ehhez hasonló reprint megjelentésekben az emlékezés/megidézés folyamatát nem csupán a könyvek újra és újra kiadása, azaz széles körű megis-mertetése, elterjedése szervezi, hanem e receptgyűjtemények emlékezeti helyé válását az is segíti, hogy általában e szakácskönyveket az egykori (lehetőleg az el-ső) kiadás *patinájával* igyekeznek ismételten megjelentetni. A facsimile formátum, amely kivitelezés a letűnt korok csalóka szépségének megidézésével, a „boldog békeidők” hangulatának felmutatásával, az eredeti képek, illusztrációk, régmúlt háztartásaira vonatkozó jó tanácsok, alapanyag-leírások szöveges citációjával a (magyar) gasztronómiai kultúra kiválóságának sugall így történeti kontinuitást.

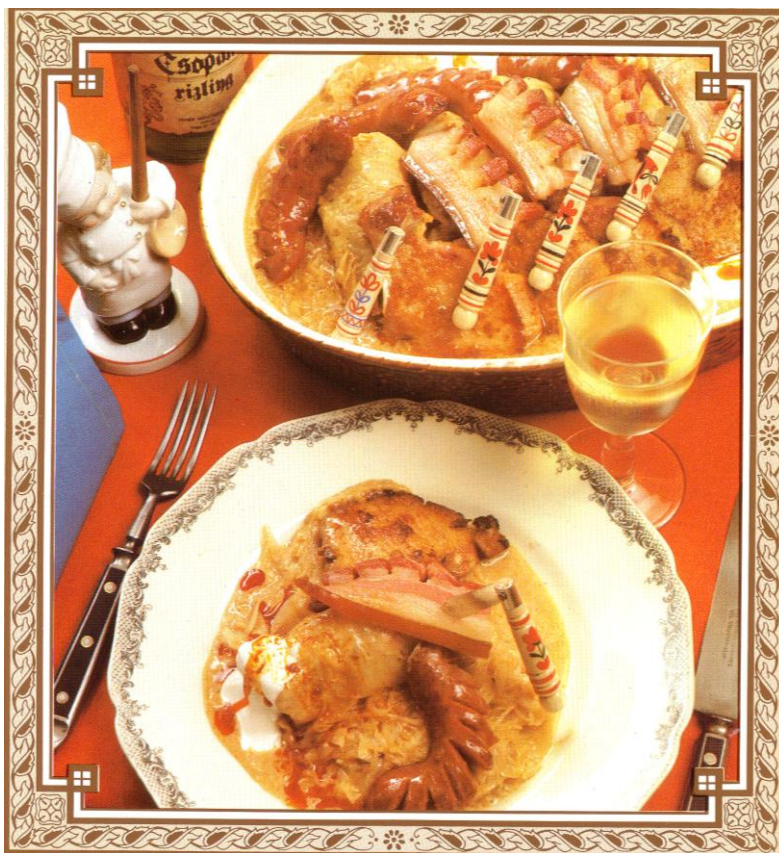


1. ábra: *A Váncza-kötet 1986-os facsimile kiadása*

A kulcsín egyedisége az eredeti „magyarosság” képzetét igyekszik ezen eszközzel is megfogalmazni (1. ábra). Ugyanezt a szerepet erősíti a szakácskönyvek egyik

¹⁷ Nora 1999: 154–155.

alapijellegzetessége is.¹⁸ A kötetek ugyanis a *képhez rendelt funkcionális szövegek* megjelenési elvét követik. Az ábrázolt (fényképezett, rajzolt) ételképet (mint célt) magyarázza el a szöveg.¹⁹ Ám az ételrajzok, fényképek nem csupán *önmagukban* a kész ételt szemléltetik, hanem igyekeznek a *tálalással*, az asztal, azaz a fogyasztási környezet *miliője* megteremtésével (egykori tárgyak, patinás ételtartó edények, fűszerek elhelyezésével) vagy régi korok, vagy egy-egy ünnep, jeles nap/évszak, vagy akár „magyaros” hangulatát is megidézni (2. ábra).



2. ábra: Magyaros tálalás. In: Gundel 1984: 55. (Huschit János felvétele)

¹⁸ Nem képzí jelen írás tárgyát az a közhelyes megállapítás, hogy az ételfogyasztás a legalapvetőbb emberi ösztön, ezért a táplálkozás így szükségképpen tölti be és jelöli ki az egyetemes emberi kultúrában a legfontosabb helyet (vö. Jung 1999: 269).

¹⁹ Biczó 2006: 284.

Jóval bonyolultabb viszont az a folyamat, amelyben az írott források – például szakácskönyvek, ételkészítési szakkönyvek – *önmagukban nem* játszanak döntő szerepet a kollektív gasztronómiai (nemzeti) emlékezet megteremtésében, sokkal inkább egy-egy szerző, vendéglátóipari szakember, sőt maga „a MAGYAR konyha” *kultusza* tudatos megteremtésének lehetséges (és alkalmazott) *eszközei* csupán.

A hazai elméleti szakirodalom szól az *emlékezet* és *kultusz* viszonyának kereteiről, bonyolult szövetéről, egymásra épüléséről.²⁰ Az emlékezés *akaratlan* jelenségei, ösztönszerű szerveződése és a kultuszok *akaratlagos* szertartásai nehezen választathatók szét. Mindkét folyamat megteremti a maga helyeit, illetve mindkét szerveződési formának együttesen része van az emlékezeti közösség sokszor „rendszeretlen rendszerében.”²¹ A kultuszokban azonban az *akaratlagosságnak* elsődlegesebb szerepe van, melyet a kultusz teremtésében/fenntartásában részt vevők céljai, megvalósítani kívánt tervei, habitusai, megjeleníteni kívánt világi határoznak meg.²² E törekvés keretében megvalósuló emlékezeti *rítusok* játsszák a döntő szerepet egy-egy hely (tudatos) nemzeti feltöltöttségének megteremtésében.

Ha ebből a sajátos – akarás és rítus – szemszögből tekintünk a gasztronómiai kötetekre, akkor a szakácskönyvek emlékezeti helyekké válásának *többféle* folyamatát tárhatjuk fel, hiszen e kötetek nem mindegyike a szaktudományi beágyazottságának, magas minőségi mutatóiknak, azaz tudománytörténeti elhelyezésének köszönhetik nemzeti emlékezeti ponttá válásukat, hanem elsődlegesen a *köz-kultúra* igényeinek („akarásának”) eredményeként válnak átörökítendő művekké. Azaz egy-egy mű a népszerűségének köszönhetően tartja fenn és teremti meg a honi mindennapok életmódjában azt igényt (teremti meg tehát az emlékezés *folyamatát*, rítusát²³), hogy e receptes könyveket újra és újra kiadják, a különböző mediális csatornáknak e művek ételleírásai szerepeljenek (pl. népszerű magazinokban, tanácsadó rovatokban, főző műsorokban). Ebben az összetett értelemben, azaz több szálon, *eltérő folyamatok nyomán* válhatnak egykori szakács-, illetve süteményes könyvek a későbbi korok számára is a nemzeti gasztronómia (akár reprezentatív) ikonjaivá, az ételkultúra meghatározó pontjaivá.²⁴ Gondoljunk például a gasztronómiai magas kultúrában, illetve a közkultúrában is magának helyet teremtő „Gundel” fogalmának folyamatos feltöltésére²⁵, vagy a „szocialista vendéglátás és ételkultúra” kétes értékű, ám mégis a nemzeti emlékezet részévé

²⁰ Nora 1999: 142–157.

²¹ A kérdést elméleti írásában árnyaltan elemzi: Takáts 2003: 289–299. különösen: 298–299.

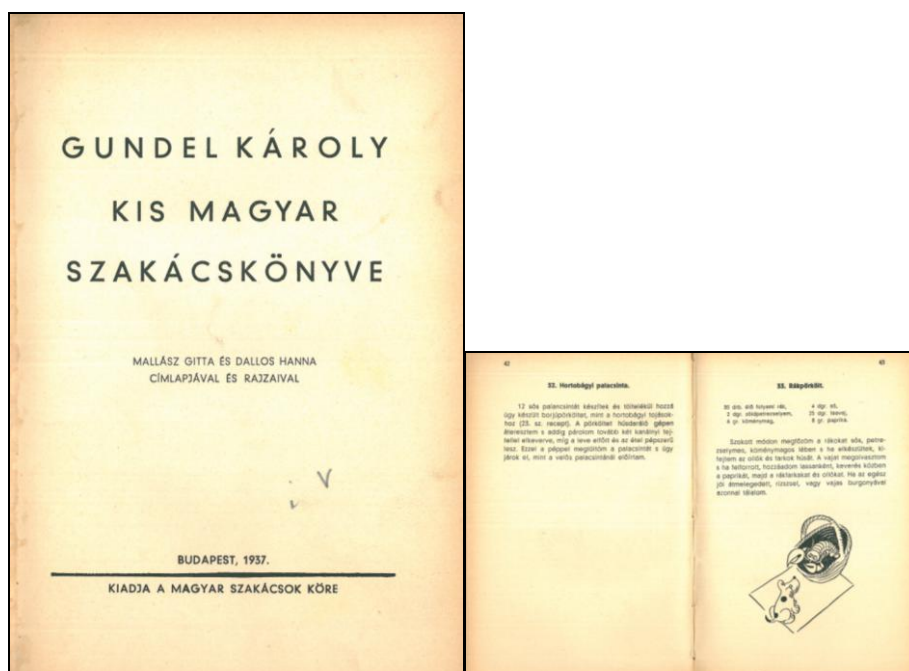
²² Takáts 2003: 292.

²³ Gyáni 2000: 82.

²⁴ L. példaként Csíki Tamás *Nép, nemzet és gyomornedvek. Gasztronómiai hagyományaink néhány 19. századi szakácskönyv alapján* című írását a Néprajzi Látóhatár jelen számában. A gasztronómiai kánonról: Kisbán 1984: 384–399; Kisbán 1997: 417–584; Sári 2005: 5–106.

²⁵ <http://www.gundel.hu/>

váló Venesz József (1912–1978) munkásságára (l. alább). Az emlékezeti hálóban/kultuszban éppen úgy jelen vannak a gasztronómiai kötetek, illetve e könyvek patinájának *utólagos(!)* megteremtése, mint az életmű (pl. az étterem-alapítás, történetek/anekdoták, egykori, ám ma is érvényesnek vélt gasztronómiai útmutatások, illetve a „név” társadalmi szerepének) újra és újra megidézése.²⁶



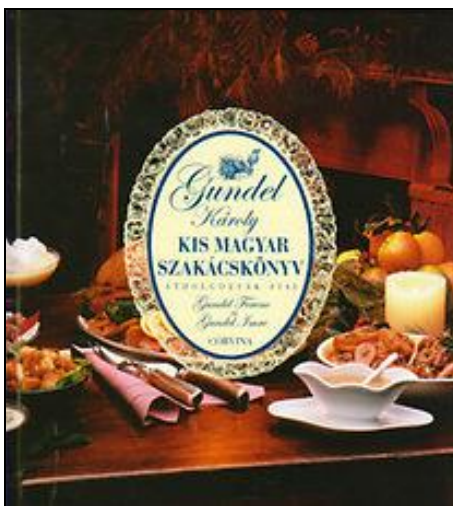
3. ábra: Gundel Károly: *Kis magyar szakácskönyv*, 1937

A kultusz fenntartásának sokszálú szövetéből jelen dolgozatban csupán Gundel Károly (1883–1956) szakácskönyvét (*Kis magyar szakácskönyv*, 1937) említjük, melynek első *magyar nyelvű* kiadása²⁷ egyszerű kivitelezésű, csak rajzokat (3. ábra) tartalmazó ételleírásait az újabb kiadások a betűtípus és tördelés megválasztásával, díszes, műnyomott kivitelezésével, az ételek színes, a Gundel-név verelességéhez illő arisztokratikus, választékos (muzeális) tálalóedényekben történő bemutatásával, az előkelőség hangulatának képi megteremtésével „A Gundel”-fogalom kultuszának folyamatos fenntartását, illetve a kor elvárásainak megfelelő ételek „gundeli” újrafogalmazásával (mai szóval a Gundel-brand felismerhetősé-

²⁶ Gundel 1986. – A Gundel-kultusz ápolása, a fogalom folyamatos korszerűsítése, jelentésének újra írása: Nimila (szerk.) 2013.

²⁷ A szakácskönyv megszületésének körülményeiről, idegen nyelvű megjelenítéséről l. Gundel 1984: 3–4. (kiadói előszó)

gével), majd képi és szöveges bemutatásával a „magyaros” (azaz „A” nemzeti) konyha helyének folyamatos (és megkérdőjelezhetetlen) betöltésének igényét szolgálják. Olyannyira szépműves kiállításúak Gundel *Kis magyar szakácskönyv*-ének az utóbbi évtizedekben megjelent kiadásai, hogy ezen ételalbumok az eredeti funkcióit ténylegesen már be sem tölthetik. A magas fényű patinás köteteket nem igazán lehet (és érdemes) a konyhai főzés munkafolyamatában lapozgatni (4. ábra). A magyar mellett számos idegen nyelven is megjelenő könyv (amint az első, 1934-es eredeti kötet sem magyarul jelent meg) ma már sokkal inkább gasztronómiai (magyar) ikon, mint valós, munkaasztali ételkotta.



4. ábra: A legpatinásabb Gundel.
(Gundel Károly: *Kis magyar szakácskönyv*, 2014, Budapest: Corvina)

Venesz József tevékenységének napjaink ellentmondásos megítélése eredményeként az ő nevével fémjelzett magyar konyhakultúra nemzeti műveltségben elfoglalt helye az emlékezet/ellenemlékezet, kultusz/ellenkultusz bonyolult szövetének segítségével jelölhető csupán ki. Habár a gasztronómiai szakirodalom még a társadalmi berendezkedés-váltás után is hosszú évekig stabil szakirodalmi (és/vagy említendő történeti) pontként tekintett a veneszi életműre²⁸, az utóbbi évek – mondjuk így: minőségi (magyar) gasztronómiai fordulata – egyre határozottabb hangot ad annak a kritikának, amely Venesz tevékenységében alapvetően a szocialista hiánygazdaság szorításában vergődő, nem nívós, jobbára tartósított (konzerv, illetve mélyhűtött alapanyagok) vagy „dúsított” élelmiszerekre épülő „ételtermelést” lát. Éppen ezért a veneszi örökség ápolása, ételeinek megidézése,

²⁸ Itt köszönöm meg Sári Zsolt-nak a témakörben folytatott beszélgetésünket.

ismételt népszerűsítése nem javítja a lassan magához térő, napjainkban már egy-egy komolyabb nemzetközi sikert is felmutatni képes magyar gasztronómiát, hanem az „egyszerűség”, a „könnyen elkészíthetőség” (hamis) hívószavaival tulajdonképpen visszarántja, elsilányítja a közkultúra, a magyar közfogyasztás így is nagyon lassan, kínkeservvel alakuló gasztronómiai igényességét:

„A könyv tulajdonképpen a slamposítás és a közepszerűség manifesztuma.²⁹ Zárójelbe kerül az alapanyag- és a technológiaismeret, a szezonális, a kreativitás; a kulináris intelligencia fejlesztése fel sem merül. Azt gondolná az ember, hogy mindez a '60-as évek elmúltával, majd a rendszerváltozással végképp feledésbe merülhetne. A Venesz mellett máig használatos jogutód-tankönyvek azonban (több is van belőlük) meg sem kísérlik a kitörést. Ellenkezőleg: maximálisan kiteljesítik a veneszi szellemet, anyagát tragikus és tragikomikus ételekkel egészítik ki. [...]

A Venesz-mítosz persze nem maradhatott volna fenn, ha nem áll mellette a hazai önámításipar nagy és erős bástyája, a „méltán világhíres magyar konyha” mítosza, amely nem kis részben az 1958-as „túlnyert” brüsszeli expó hozadéka. A világhír mítoszt táplálta az is, hogy szakácsaink évtizedeken át százával hozták haza a trófeákat olyan aszpikláványtáversenyekről, ahol ízről, főzni tudásról nem esett szó, s ahol minden kategóriában tucatjával adták ki az arany-, ezüst- és bronzérmeteket. [...] Sajátos ördögi logikai kör alakul ki: „Ha jó volt ez évtizedekig, miért kell ezen változtatni? Elvégre a Veneszen felnőtt szakácsok verik a világot...” Történik ez azokban időkben, amikor még egyetlen magyar étterem sem közelíti meg a világ élvonalát, az alapanyagok, a képzés, az éttermek színvonala és a közizlés egymást licitálja alul.”³⁰

Venezs tevékenysége körül a legújabb vitát (és meglehetősen vitriolos kritikát) *A magyaros konyha* (Budapest, 1958) című kötetének megjelentetése váltotta ki az úgynevezett *Nemzeti Könyvtár* sorozatában (Budapest: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó, 2013):

„Elég beleolvasni a Konyhabibliának is gúnyolt kötetbe. Itt nem főznek, hanem »konyhai termelőmunkát« végeznek, nem dagadóról beszélnek, hanem »hús kiszabatról«, nem menüt készítenek, hanem »gazdaságos ételválasztékot«. A könyvben megjelenik a szocialista pecsenyelé fogalma (sütőzsír, víz, liszt, paradicsompüré), nemzedékek tanulják rizottó álnéven a piláfot, a cipótalpállagú rostélyosfajtaikat (amiket pörköltlében párolnak, hogy puhábbak legyenek). Itt minden fontos, kivéve az íz. Venesz feladata az volt, hogy a szovjet csajkarendszerhez igazítsa a magyar gasztronómiát. Azonos árak, azonos adagok, egyforma minőség.”³¹

²⁹ Venesz József – Túros Emil (szerk.): *Egységes vendéglátó receptkönyv és konyhatechnológia*. Budapest: Közgazdasági és Jogi Kiadó, 1961.

³⁰ Molnár–Bittera 2012: 23–25.

³¹ Vinkó József: Tovább a veneszi úton. (*Heti Válasz*, 2013. 03. 06) <http://valasz.hu/gasztronomia/tovabb-a-veneszi-uton-61416/> (letöltés: 2015.08. 20.) L. még további kritikát Melocco Anna: Kipróbáltuk a nemzet receptjeit, és kétségbeestünk. (*Origo*, 2013. 03. 27.)

A kötet ismételt megjelentetésével a könyvsorozat összeállítói – Gundel Károly és Gundel Imre hasonló kivitelezésű sorozatbeli publikálása mellett – a fentebb már bemutatott nemzeti emlékezeti hely szerepébe igyekeznek Venesz kötetét is beemelni. Jóllehet Venesz József tevékenysége elsősorban a vendéglátóipari utánpótlás és szakemberképzésre összpontosult, könyveit is elsősorban a szakácsképzés szakiskolái számára állította össze, illetve (társakkal együtt) szerkesztette, ám e könyvet (*A magyaros konyha*) alapvetően a mindennapok konyhakultúrájának emelése érdekében, azaz a háztartások részére írta. A kézikönyv jellegű eredeti kiadás mellékletei, a háziasszonyokat segítő, a technológiai fogásokat bemutató fekete-fehér fényképek, illetve kész ételek, tálalások színes képei, ételrajzai a 2013-as „nemzeti” kiadásából kimaradtak. A (nemzeti) „ikonikus patinát” nem csak a sorozat egységes megjelenése, tipográfiája, színvilága igyekszik megteremteni, hanem Venesz eredeti kötetének megjelenése (1958) előtt száz évvel kiadott francia (1856), majd onnan Dobos C. József által átvett magyar kiadásban (1883) megjelent mívész rézkarc lenyomatai hivatottak e szerep betöltését erősíteni. A kritikák, átértékelések szövegében a jövőben megválaszolható kérdés marad, hogy mégis hol helyezhető el a veneszi életmű, a magyar gasztronómia hálójában?

A második világháború utáni korszak legelterjedtebb receptes kötete, amely a magyar *báziás* konyha alapvető kézikönyvévé vált, a *Horváth Ilona* „név alatt” jegyzett szakácskönyv. A magyar társadalom széles rétegeinek otthonában a mindennapi főzést meghatározó/segítő alapvető munkává vált:

„Minden idők legnépszerűbb magyar szakácskönyvének szerzője Erdélyben, Brassóban született, 1906-ban. Egyszerű, kedves és szerény ember volt, aki ismerte, szeretettel beszélt róla. Nagyszébenben szerzett magyar-történelem szakos tanítói diplomát, melyet Temesváron gazdasági tárgyak oktatására jogosító diplomával egészített ki. Kezdetben Csíksomlyón és Csíkszeredán tanított, majd a második világháború viszontagságos éveit követően búcsút vett a szülőföldtől, és Törökszentmiklóson telepedett le. Előbb a Gazdasági Iskola igazgatója lett (1945–49), majd 1952-től kezdődően 15 éven át töltötte be a Bercsényi Miklós Gimnázium leánykollégiumának igazgatói tisztségét, miközben főzést és háztartási ismereteket oktatott. Ebben az időben írta meg híres Szakácskönyvét, melynek első kiadása 1955-ben jelent meg. Lehetetlen megmondani, hogy eddig hány kiadást ért meg ez a rendkívül közkedvelt könyv, mert az újabb kötetekben a kiadók már nem jelölték a kiadások számát. Annyi bizonyos, hogy Horváth Ilona Szakácskönyve 1984-ben már a tizenharmadik kiadásnál tartott, s alig volt magyar háztartás, ahol ne lett volna megtalálható legalább egy példánya. Ilonka 1969-ben, 63 évesen tért örök nyugalomra.”³²

<http://www.origo.hu/tafelspicc/technologia/20130326-venesz-jozsef-magyaros-konyha-konyvkritika-receptekkel.html> (letöltés: 2015. 08. 22.)

³² Forrás: <http://www.horvathilona.hu/index.php?menu=horvathilona> (letöltés: 2015.08. 15.)

Habár az első kiadású, 1955-ben megjelent szakácskönyv (Horváth Ilona: *Szakácskönyv. Háztartási tanácsadó*. Budapest: MNDSz, 1955 – 5. ábra) eredete valóban Horváth Ilona (1906–1969) valamiféle receptes gyűjteményére vezethető vissza, ám nemrégiben egyértelművé vált, hogy – amint azt fentebb jeleztem – a név az eltelt évtizedek során sokkal inkább egy *márkanévvé*, egy *irányvonallá*, illetve egy *gyűjtőfogalommá* vált, mint tényleges szerősséget takar. F. Nagy Angéla egy nemrégiben megjelent interjúban mondta el a „Horváth Ilona” történetét, aki e munkája óta – természetesen már saját néven – számos szakácskönyvet jegyez:



5. ábra

„– *Ezért nem érezte soha fontosnak, hogy étel legyen önről elnevezve?*

– Azt akartam, hogy szeressenek és használjanak. Kétféle szakácskönyv van: az egyik, amit fölteszünk a díszpolcra, a másik, amit kiviszünk a konyhába. Ha elmegyek valahova, és azt látom, hogy a szakácskönyvem rongyos, pecsétetes, öszegyűrt, nekem az a legnagyobb boldogság. Vagy ha a Horváth Ilonát ott találom a konyhában.

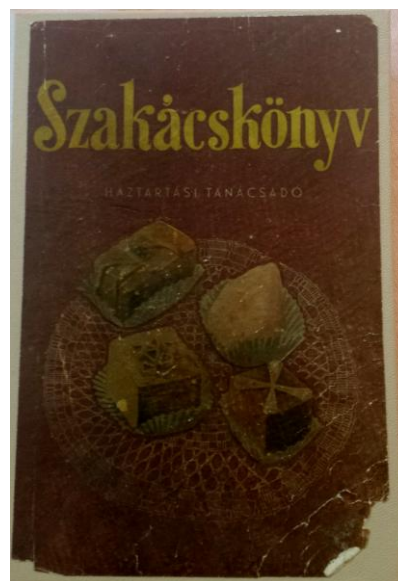
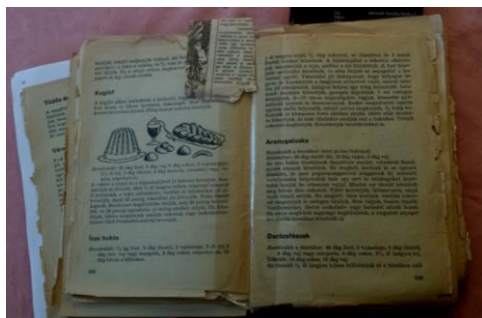
– *Ezek szerint igaz a legenda, hogy Horváth Ilona is ön volna?*

– Horváth Ilonának volt egy kicsi, régi szakácskönyve, és felkérték, hogy dolgozza át, modernizálja, bővítse ki négyszeresére. Mire ő azt mondta, hogy beteg, öreg, erre már nem vállalkozik. A baráti társaságból ismertem azt a szerkesztőt, aki aztán megkérdezte Ilonkát, belemegy-e abba, hogy valaki más dolgozza át a könyvét. Ilonka beleegyezett. Egy tál friss pogácsával fogadott minket, édes, idős néni

volt, aláírta a szerződést, és két hét múlva meghalt. Én még kaptam két példányt a könyvből, és azt mondták, hogy azt csinálom vele, amit akarok. 1955-ben jelent meg az első kiadás: gyakorlatilag ez az első nagy könyvem. Több mint kétfélmillió példányban kelt el, ami elképesztő szám. A hétköznapi magyar konyhát csináltam meg benne.

– *Nem zavarta soha, hogy más neve alatt aratott sikert?*

– Ez volt az ára. Kezdő voltam, kellett a pénz, nem lehettek kifogásaim, bár a nagy hasznot az örökösök kapták.”³³



6. ábra:

P. A. háziaszony első, nevelőanyjától örökölt „Horváth Ilonája”
(teljesen szétesett, ezért már újra kötve.)

P. A. második „Horváth Ilonájának” állapota
(XI. kiadás, 1979)

A „Horváth Ilona” hatvanéves, töretlen népszerűsége, a szakácskönyvek közül a legnagyobb elterjedése nyomán mára a magyar közkultúrában jól felismerhető, a legszélesebb társadalmi rétegek számára beazonosítható *jelkép* lett. Jelképe az *egyszerű, házi, könnyen elkészíthető*, valamiféle „magyar” *ízvilágnak* és ételeknek, minden nehézség (szegénység, alapanyag-hiány, illetve nem minőségi nyersanyagok) ellenére a *háztartásvezetés* (igenis) *megoldhatóságának*, a családi asztal *változatosabb* ellátásnak. A „jó” „Horváth Ilonka” kiadás egyszerű kivitelezésű,

³³ Sümegi Noémi interjúja F. Nagy Angéllával. (Éhes férfitől ne kérj semmit. *Magyar konyha*, 2011. 12. 15.) forrás: <http://magyarkonyhaonline.hu/sefportrek/ehes-ferfitol-ne-kerj-semmit> (letöltés: 2015. 08. 20.) Itt köszönöm meg a témakörben folytatott tartalmas beszélgetést Csíki Tamásnak, illetve az általa leválogatott hasznos linkek megosztását.

mentes minden díszítéstől, maga a kötet is részt vehet közvetlenül a konyhai műveltekben, azaz helye van a munkaasztalon; a háziasszony nem sajnálja, ha bepiszkolódik, ha leesik, ha beszakad. Lehet bele megjegyzéseket írni, új recepteket ragasztani, akár lapjának sarkát könyvjelzőként behajtani. Ennek eredménye, hogy a Horváth Ilona-szakácskönyvek a használat hosszú éve alatt „nemes patinát” kapnak, azaz egyfajta rongyjelleget öltenek (6. ábra).³⁴



7. ábra: Karikatúra a „Horváth Ilonában”. (XI. kiadás, 1979: 103.)

(Önálló tanulmányt igényelne a szocialista berendezkedés alatt megjelent szakácskönyvek ikonológiai vizsgálata. Jóllehet nem előzmény nélküli, hiszen magában a Gundel-kötet [1937] első kiadásában is szerepelnek könnyed hangvételű rajzok, a mindennapi használatra, ténylegesen a konyhai munkaasztalra készült receptgyűjteményekben, így a „Horváth Ilona” kiadásaiban szintén megjelentek a karikatúrák [7. ábra]. A gúnyrajzok – hasonlóan *Ludas Maty*hoz – a háziasszonyi terhek megértését, és e nehézségek ellenére az otthonosság megteremtését, a röpké mosoly lehetőségével a mindennapi ételkészítés komoly fáradtságának elviselhetőségét szolgálták.³⁵ A történészek, szociológusok által számos alkalommal megírt és elemzett kádári világ [„gulyás kommunizmus”] által sugallt fogyasztási lehetőségek, a működő szociálpolitika, a többi szocialista berendezkedésű országhoz képest a jobb ellátás [„van mit főzni”], a „jól lakás” biztos elérésé-

³⁴ A „Horváth Ilona” kialakuló „patinájáról” nagyszerű képeket l. <http://kekszlbris.blogspot.hu/2012/03/az-ismeretlen-tarsszerzo-esete-horvath.html> (letöltés: 2015. 08. 16.). A bőrkötetes megjelenítés értelmetlenségéről l. ugyanitt.

³⁵ A korszak művészeti ideológiai háttérhez l. Széplaky (szerk.) 2008. tanulmányait.

nek cinkos mosolyát közvetítik e karikatúrák, és egyben képviselik e grafikai segítségével maguk a szakácskönyvek is a „folyamatos jelen időben, a történelem állandóságában való lét”³⁶, illetve a stabil ellátás illúzióját.³⁷)

A „Horváth Ilona” használat-orientált kivitelezése, majd az idővel formálódó külső habitusa *nem* teremti meg annak a feltételit, hogy *maga a kötet* (mint szépműves alkotás) töltse be a fentebb említett norai emlékezeti hely szerepét. Ha mégis ebben az elméleti hálóban közelítünk e szakácskönyvhöz (illetve kiadásokhoz), akkor az emlékezet-kutatás *tudattalan* formákra irányuló értelmezési mezőjében kell mozognunk.³⁸ Arról van szó, hogy a magyar közkultúrában immáron két generáció számára jeleníti meg – jól beazonosítható iránykőként – Horváth Ilona szakácskönyve a mindennapi konyhakultúrát, és egyben idézi meg – az esetek döntő többségében *tudattalanul* – a magyaros ételeket, a magyarnak nevezett ízeket. Úgy fogalmazhatunk, hogy a szakácskönyv az állandóan megújuló, mindig élő *társadalmi képzelet*, a hétköznapi *közösségi tudás* része.³⁹ A „Horváth Ilona” emlékezetének jellegét leginkább úgy adhatjuk meg, hogy a név mögötti ismeretek (könyv, ízvilág, örökség, korszakok) tehát a *nem* hivatalos, kanonizált főzési formákat fedik le, hanem e kötet tartalmát – a folyamatos köznapis kultúralis jelenlétén keresztül – az egyéni és/vagy közösségi tudat – akár a hivatalos (kanonikus) értékelésektől teljesen függetlenül – *valóban alkalmazható tudásként, és így egyben önmaga számára hiteles (nevezzük akár itt most: valamifajta magyaros) recepttárként ismer el.*

Annak ellenére, hogy Venesz József fő tevékenysége, azaz a vendéglátóipari képzés mellett igyekezett a háztartások számára írt szakácskönyveivel a háziasszonyoknak is segítséget nyújtani, a Veneszt megidéző emlékezet mögött elsődlegesen a *szakma tudatos* építkezése, a Venesz-kultusz megteremtésének igénye (l. pl. a Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség által alapított Venesz-díj, amely kitüntetés ma is a szakácsok legrangosabb hazai szakmai elismerése), azaz életműve kanonizálásának kívánalma húzódik.

„Nagyon jó időben kerültem én a placra. Nem voltak konyharovatok. A főzés két részre oszlik. Az egyik a szakácstudomány, a másik a háziasszony. Nem is szerettek a szakácsok, két kivétellel. Az egyik Rákóczi János volt, a Rákóczi-túrós névadója, ő nagyon szeretett engem. Ő értette a különbséget. A szakácsok megörülnek attól – tulajdonképpen ez irigység szerintem –, hogy amit nyolc kuktával

³⁶ György 2005: 47.

³⁷ E „hangulat” megidézésére: Valuch 2012: 46–46–61; 106–107.

³⁸ Takáts 2003: 298–299.

³⁹ György–Kiss–Monok (szerk.) 2005; Dégh 1995.

órák alatt készítenek el, azt a háziasszony egy tűzálló edényben fél óra alatt megfőzi és tálalja, egyszerűen azért, mert nem akar mosogatni.”⁴⁰

Amint arról fentebb szó volt, a „Horváth Ilona” viszont az „emlékezetben maradás” hétköznapi, nem tudatos folyamatának példája. A szakácskönyv a társadalmi képzelet folytonosságában, az alakuló gasztronómiai hagyományok bonyolult szövetében (állandóság–változás) helyezkedik el. A receptes könyv egy történeti korszak étkezési kultúrájának (lehetőségeinek) lenyomata, és egyben továbbélő tradíciója.

Ám az előbb leírt kánon/közkultúra kettősétől eltérően az emlékezetkutatás szempontjából a „Horváth Ilona” esetében egy sokkal fontosabb emlékezeti rétegről is beszélnünk kell. Nevezetesen arról, hogy a könyv – a sok évtizedes, a „tér és idő” folytonos találkozásának, azaz a magyar nyelvterületet lefedő elterjedése és hatvan éves történetének eredményeként, a múlt idő nosztalgiájával megidézi, az emlékezetbe emeli az *egész* magyar nyelvterületen – a meggyökeresedett, dogmatikus társadalmi nemi szerepek miatt⁴¹ – elsődlegesen a *háziasszony*, azaz a mama vagy a nagymama főztjét, alakját, életét. Mivel a közösségi emlékezet tulajdonképpen nem más, mint sok-sok individuum emlékezete, a Horváth Ilona ebben az értelemben *magyar* kultúra számára „A (kollektív) mama”, „A (kollektív) nagymama” mindenkori emlékezetének egyik szála.⁴²

Jóllehet a néprajztudomány önmagában nem tudja megválaszolni azt kérdést, hogy milyen kollektív társadalmi folyamat szervezi, és mi tartja fenn és aktualizálja a szakácskönyv használatát, ezért magam is úgy látom, a „Horváth Ilona” kitüntetett helyét a házi konyhák világában, illetve a – jóllehet kisebb ismertségű – Venesz-könyvek hatását számos társadalmi folyamat bonyolult szöveve, találkozási pontjának együttes magyarázati képlete képes csupán értelmezni. A választ az előző kérdésre azonban véleményem szerint elsődlegesen *nem* a nemzeti étkezési kultúrában, hanem a magyar társadalomtörténetben, a magyar társadalomszerkezet – e helyen csak felvethető – elemzésében kell keresnünk. Egyrészt a néprajztudomány által is alaposan feltárt paraszti polgárosodás folyamatát kell először is említünk, amely átalakulás pár évtized alatt alapjaiban írta át a paraszti életmódot⁴³, s egyben a változatos táji tagolódású magyar táplálkozá-

⁴⁰ Melocco Anna interjúja F. Nagy Angélával. (Jó időben kerültem én a placra. *Origo*. 2012. 12. 05.) <http://www.origo.hu/tafelspicc/kozelet/20121205-f-nagy-angela-interju.html> (letöltés: 2015. 08. 25.)

⁴¹ Kimondottan a táplálkozási kultúra és a nők társadalmi szerepének összefüggéséről l. Bati 2005: 141–151; Morvay 1956; Nagy 1989: 37–58. l. még ehhez: Valuch 2003a: 316–317; Valuch 2003b: 159–164.

⁴² Takáts 2003: 298.

⁴³ Szintézisként a kérdéstről l. Kósa 1990.

si kultúrában *kiegyenlítődést* eredményezett.⁴⁴ A főzési műveltség átadásának tradicionális útja, azaz a hagyományozódási lánc felszakadása (így az újra tanulás szükségessége⁴⁵) fokozatosan megteremtette az egységes házi szakácskönyvek használatának igényét is.⁴⁶ Ugyanezt a folyamatot, azaz az ételkészítési módok, felhasznált alapanyagok *egyszerűbbé* válását erősítették fel az ország modernizációjával párhuzamosan lezajló térbeli népességi mozgások (migráció), illetve a vertikális társadalomszerkezeti átalakulások is.⁴⁷ A második világháború utáni szocialista berendezkedés ezt a folyamatot tovább erősítette. A népesség tömeges városba áramlása, az erőltetett iparosítás, új városi terek kialakítása, új típusú munkavégzés (pl. több műszak, nők munkába állása, ipari szalagtermelés) radikálisan átírta a magyar háztartások vezetésének lehetőségeit, igényeit. Hasonló konyhai gondokkal szembesült akár a városi értelmiségi, az ipari munkás, a kisiparos és a falusi társadalom.⁴⁸ A háztartási/konyhai gépek megjelenése, az alapvető konyhafelszerelés fokozatos átalakulása, az élelmiszeripar lehetőségeinek kibővülése (tartósítás, mélyhűtés, addig nem ismert alapanyagok megjelenése) új (de nem feltétlenül minőségi) ételkészítési módok megismerésének innovatív igényét támasztották.⁴⁹

Ám mindezen elhanyagolhatatlan társadalomtörténeti folyamatok mellett a Horváth Ilona és a Venesz József által jegyzet szakácskönyvek népszerűségében, széles elterjedésében az ún. Zeitgeist, azaz a korszellem, a korszak legjellemzőbb adottságának jó ütemű megérzése, felismerése játszott kiemelkedő szerepet.

Jelen tanulmány szempontjából e korszellem a háztartás minél *takarékosabb*, minél *egyszerűbb* vezetésének sugallt és elvárt üzemeltetését jelenti. A huszadik századi magyar társadalom felépítésnek egészségtelen szerkezetéről, majd a szocialista berendezkedés széles társadalmi rétegeinek *vagyoni* helyzetéről, a *tömeges szegénységről*, a rendszerváltást követő társadalmi átrendeződéssel párhuzamosan zajló további csoportok, rétegek lesüllyedéséről, illetve a szocialista hiánygazdaságról napjainkra a humántudományok számos területen (a statisztikától a néprajzig) született elemzések mutatják be.⁵⁰ Az ún. *állami* vendéglátás megteremtője

⁴⁴ A folyamtról részletesen l. Kisbán 1997: 422–438; Kisbán 1989: 91–94;

⁴⁵ Mind a Venesz, mind a Horváth Ilona által jegyzet szakácskönyvek népszerűségét az is fenn tartja, hogy a tanulás/újratanulás számára a legegyszerűbb főzési lépéseket is pontosan elmagyarázzák (pl. rántáskészítés, habarás, sűrítés, lazítás), és nem kezelik az olvasótól elvárt, már meglévő alaptudásként.

⁴⁶ L. a főzési tudásformák, táplálkozási ismeretek átadás-átvételhez: Knézy 2007: 217–228. illetve Báti 2009: 257–266.

⁴⁷ Gyáni–Kövér 1998: 66–104; 255–306.

⁴⁸ Faragó 2000: 454–483.

⁴⁹ Knézy 2006: 55–68; Knézy 2007: 217–228.

⁵⁰ A nagyszámú elemzésből l. csupán Ferge 1986; Hámori 2006; Tomka 2011; A kérdésről néprajzi szintézisként l. Paládi-Kovács (főszerk.) 2000.

nevével fémjelzett szocialista gasztronómia, illetve a „Horváth Ilona” ezen széles, igen szerény körülmények között élő társadalmi bázis számára mutatott fel a több tízezer példányban kiadott ételreceptes könyvekben⁵¹ leírt főzési tanácsaival, illetve a tervgazdálkodás kereteihez (és élelmiszeripari hiányaihoz...) igazodó, azaz a honi alapanyag-kínáltnál megvalósítható ételek leírásával mégis valamiféle változatos étkezés lehetőségét. Amint azt fentebb azonban már említettem, a magyar társadalom széles rétegei számára nem csupán az ún. szocializmus évtizedei jelentették a szükséglet/szűkösséget, a létfenntartás és a családi háztartás vezetésének igen nehéz munkáját. Nem csak a társadalom szerkezetének nagy többségét jelentő nincstelenek, kis jövedelmű rétegek eleve adott anyagi korlátai határozták meg a fogyasztás kereteit, hanem a gyakori liminális társadalmi helyzetek (háborúk), berendezkedési forma-váltások, forradalmak, vagy akár államterületi változások is alapvetően rázták meg a – jelen esetben – étkezési szokásokat, a tápanyagok beszerzésének lehetőségeit.⁵² A magyar társadalom ételfogyasztási szerkezetét alapvetően meghatározó gyakori ínség, illetve szüntelen, kényszerű *takarékoskodás*, az egyszerű, de „ízletes” megoldások, az ételmaradékok hasznosításának fogásai, a tartósítási praktikák, ötletek bemutatása a huszadik századi szakácskönyvek tartozékaként, vagy akár külön kötetekben, hozzátartozott a magyar családi konyhavezetéshez.⁵³

Természetesen a néprajztudomány „objektív becslés” módszerével elérhető eredmény, azaz hogy nincs olyan vidéki háztartás a terepkutatás alatt, ahol ne találkoznánk a venesz-féle szakácskönyv valamelyik kiadásával, vagy a „Horváth Ilonával” (még inkább a Horváth Ilon*ké*val), messzemenő, tudományosan is helytálló következtetést nem lehet levonni. Árnyalt kutatásokra van szükség, melyek a fentebb bemutatott társadalomtörténet/gasztronómia/életmód összefüggésében szólhatnak megfelelő alappal a magyar populáris konyhakultúra formálódásának tényleges okairól, a nemzeti kulináris kódok működéséről⁵⁴, és ezen belül számos, tulajdonképpen mikrotörténet felfejtésével egy-egy személyiség, életmű vagy szakácskönyv ebben a folyamatban játszott szerepéről, receptgyűjtemények választásának, elterjedésének bonyolult folyamatáról.

⁵¹ Venesz József *A magyaros konyha* című szakácskönyvének első kiadása (1958) 30 300 példányban jelent meg.

⁵² L. a kérdést európai kitekintésben: Montanari 1996. – A népi kultúra összefüggésében szintézis jelleggel: Hoffmann 2001.

⁵³ A kérdéstről szakirodalmi háttérrel legújabbban I. Saly (összeáll.) 2013. *A háztartás takarékos és helyes vezetéséről különböző korszakokból* I. példaként: Hatvany (szerk.) é. n. (1939); Dr. Hevesi 1934; Bánffy-hunyadi Hunyady é. n.; (Jakab Mihályné) 1962; Á. Lőrinczy 1967.

⁵⁴ L. erre legújabbban Csáky–Lack (Hg.) 2014. tanulmányait.

Irodalom

ANDRÁSFALVY Bertalan

- 2011 Az írott források szerepe az anyagi kultúra kutatásában. In: Balogh Balázs (főszerk.): *Ethno-lore*. XXVIII. 63–70. Budapest: MTA Néprajzi Kutatóintézet

Á. LŐRINCY Jolán

- 1967 *A modern házasszony*. Bukarest: Meridiane Könyvkiadó

BÁNFFYHUNYADI HUNYADY Erzsébet

- é. n. *A jó háziasszony*. Budapest: Singer és Wolfner

BÁTI Anikó

- 2005 A nők munkába állása és a falu táplálkozáskultúrájának változásai a közelmúltban. In: Bati Anikó – Berkes Katalin – Elter András – Nobilis Júlia (szerk.) *Parasztelet, Kultúra, Adaptáció*. 141–151. Budapest: Akadémiai Kiadó

- 2009 A jól felszerelt konyha. *Ethnographia*. 120. 3. 243–266.

- 2011 Cserépfalu és táplálkozáskultúra-kutatás közelmúltja. *Ethnographia*. 122. 3. 209–219.

BICZÓ Gábor

- 2006 Kós Károly és a könyv. In: Oláh Szabolcs – Simon Attila – Szirák Péter (szerk.): *Szerep és Közeg*. 273–286. Budapest: Ráció Kiadó

BÓDI Erzsébet

- 1982 *Bevezetés a magyar néprajzi terepmunka módszertanába*. Debrecen: Kossuth Lajos Tudományegyetem Néprajzi Tanszék

CSÁKY, Moritz – LACK, Georg-Christian (Hg.)

- 2014 *Kulinarik und Kultur*. Wien, Köln, Weimar: Böhlau Verlag

CSÍKI Tamás

- 2003 *Társadalomábrázolások és értelmezések a magyar történeti irodalomban (1945-ig)*. Debrecen: DE Néprajzi Tanszék

DÉGH, Linda

- 1995 *Narratives in Society: A Performer-Centered Study of Narration*. Helsinki: Academia Scientiarum Fennica

ERŐS Vilmos

- 2000 *A Szekfű – Mátyusz vita*. Debrecen: Csokonai Kiadó

ERŐS Vilmos

- 2012 *A szellemi történet a népiségtörténetig*. Debrecen: Debreceni Egyetemi Kiadó

FARAGÓ Tamás

- 2000 Nemek, nemzedékek, rokonság, család. In: Paládi-Kovács Attila (főszerk.): *Magyar Néprajz VIII. Társadalom*. 393–483. Budapest: Akadémiai Kiadó

FERGE Zsuzsa

- 1986 Fejezetek a magyar szegénypolitika történetéből. Budapest:

FÉL Edit – HOFER Tamás

- 1997 *Arányok és mértékek a paraszti gazdálkodásban*. Budapest: Balassi Kiadó

GUNDEL Imre

- 1986 *Gasztronómiáról, Gundelekről*. Budapest: Mezőgazdasági Könyvkiadó Vállalat

GUNDEL Károly

- 1984 *Kis magyar szakácskönyv*. (átdolgozott kiadás). Budapest: Corvina Kiadó

GYÁNI Gábor

- 2000 Kollektív emlékezet és nemzeti identitás. In: Gyáni Gábor: *Emlékezés, emlékezet és a történelem elbeszélése*. 81–94. Budapest: Napvilág Kiadó

GYÁNI Gábor – KÖVÉR György

- 1998 *Magyarország társadalomtörténete*. Budapest: Osiris Kiadó

- GYÖRGY Péter – KISS Barbara – MONOK István (szerk.)
2005 *Kulturális örökség – társadalmi képzelet*. Budapest: Országos Széchényi Könyvtár, Akadémiai Kiadó, BME–GTK Szociológia és Kommunikáció Tanszék Média Oktató és Kutató Központ
- GYÖRGY Péter
2005 *Kádár köpönyege*. Budapest: Magvető Kiadó
- HATVANY Lili (szerk.)
é. n. (1939) *Ételművészet – életművészet*. Budapest: Színházi élet kiadása
- HOFFMANN Tamás
2001 *Európai parasztok. Az étel és az ital*. Budapest: Osiris Kiadó
- HEVESI Sándorné dr.
1934 *Az ideális háztartás*. Budapest:
- HOPPÁL Mihály – KÜLLŐS Imola
1972 *Parasztéletrajzok – paraszti írásbeliség. Ethnographia*. LXXXIII. 284–292.
- ILIEN, Albert – JEGGLE, Utz
1978 *Leben auf dem Dorf*. Opladen: Westdeutscher Verlag
- IMHOF, Arthur E.
1992 *Elvesztett világok*. Budapest: Akadémiai Kiadó
- (JAKAB Mihályné KARÁCSONY Vilma)
1962 *Vilma néni legújabb háztartási tanácsadója*. Budapest: Minerva
- JUNG, C(arl) G(ustav)
1999 *Beszélgetések és interjúk*. Budapest: Kossuth Kiadó
- KEMÉNYFI Róbert
2006 *Eszmetörténeti háttér és források a történeti Gömör megye szociokulturális Kutatásához*. In: Ujváry Zoltán (szerk.): *A gömöri magyarság néprajza III*. 269–662. Debrecen: MTA Debreceni Egyetem Néprajzi Kutatócsoport
- KEMÉNYFI Róbert
2012 *Malonyay: „A magyar nép művészete”*. A gödöllőiek. In: Bartha Elek (szerk.): *„A burgonyától a szilvájáig”. Tanulmányok a Hetvenéves Kósa László tiszteletére*. 31–80. Debrecen: Debreceni Egyetem Néprajzi Tanszéke
- KESZEG Vilmos
1991 *A folklór batárán*. Bukarest: Kriterion
2008 *Alfabetizáció, írásszokások, populáris írásbeliség*. Kolozsvár: KJNT–BBTE Magyar Néprajz és Antropológia Tanszék
2011 *Gasztronómia és emlékezet. Erdélyi Múzeum* 73. 177–188.
- K. HORVÁTH Zsolt
1999 *Az eltűnt emlékezet nyomában. Aetas*. 3. 132–141.
- KISBÁN Eszter
1984 *Korszakok és fordulópontok a táplálkozási szokások történetében Európában. Ethnographia*. XCV. 2. 384–399.
1989 *Népi kultúra, közkultúra, jelkép: a gulyás, pörkölt, paprikás*. Budapest: MTA Néprajzi Kutatócsoport
1997 *Táplálkozáskultúra*. Paládi-Kovács Attila (sor. szerk.): *Magyar Néprajz IV. Anyagi kultúra* 3. 417–584. Budapest: Akadémiai Kiadó
2011 *A táplálkozáskultúra vizsgálata az európai etnológiában (1950–2010)*. In: Balogh Balázs (főszerk.): *Ethno-lore*. XXVIII. 71–86. Budapest: MTA Néprajzi Kutatóintézet
- KNÉZY Judit
2006 *Újítások a falusi közösségek táplálkozási kultúrájában Magyarországon (1920–1970)*. *Somogyi Múzeumok Közleményei*. 17/C. 55–68. Kaposvár: Somogy Megyei Múzeumok Igazgatósága

- 2007 A táplálkozási hagyományok és innovációk átadásának módjai a parasztcsaládokban. In: Örsi Julianna (szerk.): *Mikroközösségek*. 217–228. Túrkeve–Szolnok: MTA Jász-Nagykun
- KOVACSICS József (szerk.)
1957 *A történeti statisztika forrásai*. Budapest: Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó
- KÓSA László
1989 *A magyar néprajz tudománytörténete*. Budapest: Gondolat Kiadó
1990 *A paraszti polgárosulás és a népi kultúra táji megoszlása Magyarországon (1880–1920)*. Debrecen: Kossuth Lajos Tudományegyetem Néprajzi Tanszék
- KÖVÉR György
2014 *Biográfia és társadalomtörténet*. Budapest: Osiris Kiadó
- MOHAY Tamás
1987 A paraszti gazdasági naplók néprajzi forrásértéke. *Honismeret*. 15. 5. 54–56.
- MOLNÁR B. Tamás – BITTERA Dóra
2012 *Egységes vendéglátó receptkönyv és konyhatechnológia. szerkesztette: Veszsz József – Túrós Emil. Kommentár 4. 23–25.*
- MOLNÁR Mária
1981 Esze József munkanaplója. *Néprajzi közlemények*. XXIV. 11–56.
- MONTANARI, Massimo
1996 *Éhség és bőség*. Budapest: Atlantisz Kiadó
- MORVAY Judit
1956 *Asszonyok a nagycsaládban: a mátraalji palóc asszonyok élete a múlt század második felében*. Budapest: Magvető Kiadó
- NAGY Olga
1989 *A törvény szorításában*. Budapest: Gondolat Kiadó
- NIMILA Ági (szerk.)
2013 *A Gundel*. Budapest: Kossuth Kiadó
- NORA, Pierre
1999 Emlékezet és történelem között. *Aetas*. 3. 142–157.
2010 *Emlékezet és történelem között: válogatott tanulmányok*. Budapest: Napvilág Kiadó
- NOVÁK László
1995 *Településnéprajz*. Néprajz egyetemi hallgatóknak 18. Debrecen: Kossuth Lajos Tudományegyetem Néprajzi Tanszék
- PALÁDI-KOVÁCS Attila (főszerk.)
2000 *Magyar néprajz VIII. Társadalom*. Budapest: Akadémiai Kiadó
- SALY Noémi (összeáll.)
2013 *Semmiből is finomat: nagy titkok és apró trükkök*. Budapest: Libri
- SÁRI Zsolt
2005 Eszem-iszom ország. Fejezetek a magyar gasztronómia történetéből. In: Benke László – Gribek Lajos (szerk.): *Magyarok asztala*. 5–106. Budapest:
- S. VARGA Pál (szerk.)
2012 Emlékezhelyek. *Studia Litteraria*. LI. 1–2. 1–192.
- S. VARGA Pál – SZÁRAZ Orsolya – TAKÁCS Miklós (szerk.)
2013 *A magyar emlékezhelyek kutatásának elméleti és módszertani alapjai*. Debrecen: Debreceni Egyetemi Kiadó
- SZ. BÁNYAI Irén
1973 A „paraszttirattárak” jelentősége az újkortörténeti muzeológiában. *Studia Comitatus* 2. 161–170. *Szentendre: IDE KLADÓ*
- SZÉPLAKY Gerda (szerk.)
2008 *A zarnokság szépsége*. Pozsony: Kalligram

SZILÁGYI Miklós

2001 *Néprajzi forráskritika*. Debrecen: Kossuth Egyetemi Kiadó

SZÍJÁRTÓ M. István

2003 Mikrotörténelem. In: Bódy Zsombor – Ö. Kovács József (szerk.): Bevezetés a társadalomtörténetbe. Hagyományok, irányzatok, módszerek. 494–513. Budapest: Osiris Kiadó

TAKÁTS József

2003 A kultusz kutatás és az új elméletek. In: Takács József (szerk.) *Az irodalmi kultusz kutatás kézikönyve*. 289–299. Budapest: Kijárat Kiadó

VALUCH Tibor

2003a Változó idők – változó szokások. In: Ormos Mária (szerk.): *Magyar évszázadok*. 311–333. Budapest: Osiris Kiadó

2003b „Közösségünkben nagy előrehaladást értünk el a szocializmus építése terén.” In: Rainerm M. János (szerk.): *Múlt századi hétköznapiak*. 129–176. Budapest: 1956-os Intézet

2012 *Hétköznapi élet Kádár János korában*. Budapest: Corvina Kiadó

Róbert Keményfi

REZÜMÉ

Függelék

MIT KÉSZÍTHETÜNK EL 30 PERC ALATT?

Étel leírásainknál sok helyen utalunk a elkészítés idejére, különösen kiemelve a gyorsan készülő ételeket. Ebben a részben tekintetbe vesszük azt is, hogy mi az, amit előre elkészíthetünk, és csak az elkészítés munkájával számolunk. Az is sokat számít, hogy a gazdaasszonynak milyen nagy gyakorlata van a technikai eljárásokban és az idő beosztásában.

Gyorsan csak úgy tudunk dolgozni, ha a szükséges nyersanyagok felhasználható állapotban, rendelkezésünkre állnak. Ezért szabad időnkben gondoskodjunk arról, hogy éléskamránkban legyen mindig kész levesbevaló tészta, metélt, tarhonya, csőtészta, szitált morzsa, néhány konzerv, télire eltett paradicsom, sóska, lecsó, zöldpetrezselyem, továbbá tisztított dió, néhány tojás, stb. Rántást is készíthetünk előre, néhány napra valót, úgyszintén zsírban pirított hagymát is tarthatunk üvegekbe, jól lekötvén. Ez mind megkönnyíti munkánkat. Viszont reggel munkába indulás előtt is elkészíthetünk sok mindent: zöldség tisztítás és darabolás (víz nélkül eltéve), húsdarabok előkészítése, ledarálása, gondosan letakarva, és hideg helyen tartva, tészta gyúrás stb. A galuskatésztát nem készíthetjük el előre, mert megszíjjasodik, de ez nem is vesz el sok időt, mert csak össze kell keverni.

NÉHÁNY ÉTLAP ÖSSZEÁLLÍTÁS

(2 személyre)

1. Sóska leves. Pirított máj, vízbe főtt burgonyával, savanyúsággal (sóska előre kiválogatva). Amíg felforr a burgonya vize, meghámozzuk a 4-5 burgonyát, levével a levest engedjük fel.

2. Köménymag leves zsemle kockával. Velő tojással.

3. Pöszmételeves, eltett pöszmétével. Sajtos makaróni, vagy kész metélt (makaróni főzési ideje 20 perc)

4. Paradicsom leves konzerv paradicsomból galuskával. Kis rántott parizer, zöldborsófőzelék (zöldborsó megtisztítva, vagy konzerv)

5. Tojásleves (kész rántással). Citromos borjúszelet, hús előre kiverve. Vékony metélt körettel.

6. Tarhonyaleves, apró tarhonyából. Sertés, vagy borjú natúr szelet mustáros burgonyasalátával (saláta előre elkészíthető)

7. Zöldborsó vajban, petrezselymes újbungonya, tükörtojás.

8. Meggyleves. Lecsó virstlivel.

9. Káposztaleves. Tojásos galuska.

10. Tojásomlett sajttal, vagy sonkával, savanyúság. (10 perc)

Tűzhelyünk is begyújtásra legyen előkészítve. A petróleumfűtőt mindig tartsuk rendben, 1-2 liter tartalék petróleum mindig legyen a háznál.

Ha olyan ételt akarunk előre elkészíteni, ami több időt vesz igénybe, használhatjuk a főzőládát. Pl. babfőzelék, káposztafőzelék, gulyásleves. A főzőládával való eljárásnál ugyanaz a folyamat megy végbe, mint amikor télre az eltett gyümölcsöket és főzelékeket száraz dunsztba rakjuk.

A főzőláda otthon is elkészíthető egyszerű szerkezettel. Egy jól zárható, kis láda oldalait és tetejének belső részét szénával beéleljük, benne egy fazéknak helyet hagyunk. Az ételt félig elkészítjük és a forrásban lévő edényt jól lezárjuk, a fedőt lekötözzük és a főzőládába helyezzük, amit jó szorosan lezárunk. A forrásban lévő étel a saját gőzében teljesen megpuhul. 8-10 óra múlva is meleg az étel. A főzőláda szállítható, így a mezőn dolgozók igen jól használhatják. Ha nincs főzőládának megfelelő eszközünk, kosárba, szalma közé is rakhatjuk az edényt, párnával letakarva.

Megjegyezendő azonban, hogy a főzőláda használatánál az ételekben vitaminroncsolás megy végbe, de ez fennáll akkor is, ha az elkészített ételeket újra megmelegítjük. A felmelegített étel mindig értéktelenebb, úgy íz, mint vitamin szempontjából, viszont a főzőládával, igen sok fáradságot és türelőanyagot takarítunk meg.

TANÁCSOK AZ ELRONTOTT ÉTELEK HELYREHOZÁSÁRA

Ha a pecsenye leve leég, néhány karikára vágott burgonyát tegyünk bele, amely az égett ízt magába veszi.

A túl ecetezett ételt cukor hozzáadásával közömbösíthetjük.

Ha nagyon zavaros lesz a hús-, vagy csontleves, egy tojás fehérjét egy kanál vízzel gyenge habbá verünk, és azt a levesbe öntjük. Addig forraljuk, amíg a tojásfehér megtűrosodik és a zavarosságot magába veszi. 5-10 perc. Utána sűrű szitán leszűrjük, szép tiszta levest kapunk.

A forrás közben összement tejet túrónak készítsük el, ruhán szűrjük át, vagy habverővel simára verjük és kelt tészta készítésére felhasználhatjuk.

Ha elsóztuk a levest, vagy pörköltet, kis késhegynyi szóda bikkarbónát adjunk hozzá, ez elveszi a só ízét. Megpenészedett lekvárt vagy befőttet újra főzzünk vagy gőzölünk.

A kellemetlen szagú, vagy avas zsírt megjavíthatjuk, ha kenyeret vagy hagymát, szenesedésig sütünk benne.

Ha csomós lesz a rántás, szűrjük meg.

A lekozmaált mártást, húst, főzeléket, vagy lekvárt más edénybe öntsük és a lábot jól súroljuk ki és úgy főzzük tovább.

Ha a leveshús kemény, tálalás előtt fél órával szeleteljük fel és fedő alatt pároljuk.
 Ha a bab idejére nem fő meg, kevés szóda bikarbónát adunk hozzá.
 Ha a hús sülés közben nagyon kemény, 1-2 kanál ecettel locsoljuk meg. A túllesztett tésztát kevés tej és liszt hozzáadásával verjük fel újra.
 A túlcukrozott krémhez adjunk egy tojássárgáját, vagy szükség szerint egy fél tojás fehérjét és jól keverjük el.
 A megtört vajaskrémet gyengén melegítjük és újra kavarjuk.
 A túlfőzött fondant, ami már keverés előtt kristályos, víz hozzáadásával teljesen felolvasztjuk és újra főzzük.
 Amikor a piskóta tészta annyira megég, hogy majdnem használhatatlan, a használható részeket kiszedjük, összevágjuk, rummal meglocsoljuk, darált dióval, porcukorral, lekvárral összekeverjük, és már süteményekhez tölteléknek felhasználhatjuk, vagy diónyi golyókat formálunk belőle, kakaós cukorban megforgatjuk.
 A megégett tészta használható, részeit édes morzsának készítjük el.
 A híg krémet megjavíthatjuk; kevés liszt hozzáadásával újra főzzük, s ha nem is lesz tökéletes a krém, de használhatóvá válik.

EGYÉB TANÁCSOK

Konyhakésünk mindig éles legyen, így a felvágásnál nem morzsolódik a kenyér, sütemény, minden munka gyorsabban megy, időt és anyagot takarítunk meg vele.
 A bizonytalan helyről vásárolt tojásokat egymás után ne üssük a tálba, hanem mindegyiket külön-külön, egy csésze fölött, nehogy egy rossz elrontsa az összes tojást.
 A szétfőtt burgonyát sós vízbe tegyük főni, akár hajában, akár kockára vágva főzzük.
 A hagyma- és halszagot kézről, deszkáról, késről ecetes sós vízzel eltüntethetjük.
 Ne öntsük az ecetet az ételbe sohasem az üvegből, hanem kanálból, nehogy sokat öntsünk egyszerre.
 Almát, burgonyát sütő nélkül is süthetjük a tűzhely tetején lábossal lefedve.
 Ha olajjal sütünk a tűzhelyen, nyissunk ablakot, utána csináljunk keresztuzatot.
 Ha nagyon erős a hagyma, tisztítás után felvágásig tartsuk hideg vízben.
 Nem ég oda a tej, ha a lábost előbb vízzel kiöblítjük, vagy a régi lábost vékonyan bezsírozzuk.
 Nyáron a tejet egy csipetnyi szóda bikarbónával forraljuk fel, így nem savanyodik hamar.
 Friss élesztőt eltarthatunk pár napon keresztül, kis pohárba belenyomva és lefelé fordítva tartva.
 Az újbургonyát hámozás előtt sós vízbe tegyük, így héja könnyen lejön.
 Tűzálló tál helyett erős gránittálat is használhatunk.
 A citromhéjat csak gyengén reszeljük, különben keserű lesz.
 A lereszelt citromhéjat cukorral elkeverve és üvegekbe rakva sokáig eltarthatjuk.
 A citrom is sokáig felhasználható, ha szeletekre vágjuk, bőven cukorral meghintjük és üvegben lefödve tartjuk.
 A kettévágott citromot, ha pár napig el akarjuk tenni, mártsuk sóba, és vágási felülettel lefelé fordítva hűvös helyen tartsuk.
 A vaniliacukorral a készítményeket nem főzzük, hanem főzés után kavarjuk az anyaghoz.
 Tejszínhab helyett forrázott szirupos habot is használhatunk.
 Ha túl sokáig verjük a habot, vaj lesz belőle.
 A tejszínt felferés előtt 12 órán keresztül jégen vagy jó hideg helyen tartsuk.
 Forralt tej föléből is lehet verni tejszínt, jól lehűtve.
 Jobb a hosszúkás gömbalakú habverő, mint a rugós, mert egyúttal kavarhatjuk is vele a habos krémekeket.
 5 deka kakaót 10 deka csokoládéporral helyettesíthetünk és a készítményekhez való cukorból egy jó kanálra valót elveszünk.

A csokoládét úgy puhítjuk, hogy egy kis tányérra téve forró vizet öntünk rá, pár perc múlva leöntjük róla, anyagvesztés nélkül.

A megmaradt tojásfehérjét, hideg helyen tartva, lefedve napokig eláll.

Ha nincs kaparó vagy habkártyánk, tiszta kemény papírt hajtsunk össze és a krémet, torta-masszát azzal kaparjuk ki, mert így gazdaságos.

Lisztet, morzsát, darát legjobban zsákban, vászonzacskóban tartani, így nem molyosodik meg.

Kenyeret, kalácsot csak kihűlve vágunk fel, vagy ha szükséges melegített késsel.

Ha forró tűzhely fölött dolgozunk, tegyünk alsókarunk alá hideg vízzel telt edényt.

A húst majdnem hangtalanul verhetjük, a deszka alá ruhát teszünk.

A savak a zöldségféléket keményítik. Azért csak egészen puhára főtt állapotban ecetezzük az ételeket, különben a zöldségféle kemény marad. A paradicsomot is a már majdnem puha zöldségféléhez, burgonyához adjuk.

A csemegekukoricát forró vízbe tegyük főni, 20 perc alatt megfő.

A peccsenyezsírral kitűnő rántottleves készül.

Nem fröcsköl a zsír, ha egy kevés sót teszünk bele.

Ha baromfi van a ház körül, a zöldség lekapart héját dobjuk nekik, így a vitamintartalom értékesítve van.

Ha kezünket megégettük, azonnal kenjük be tojásfehérrel a további kezelésig.

Tojás hiányában megkenhetjük a sütemények tetejét hígított tejföllel, cukros tejjel vagy feketekávéval is.

A fedő felemelésénél úgy járunk el, hogy az edény felett azonnal fordítsuk meg, vagy függőlegesen az edény felett tartsuk, így nem folyik le a lé a tűzhelyre, vagy a padlóra.

Kavarásnál mindig magunk felé, befelé kavarjunk, mert így nagyobb erőt lehet kifejteni.

MARADÉK ÉTELEK FELHASZNÁLÁSA

Száraz zsemlet vagy kiflit felfrissíthetjük, ha hideg vízbe mártjuk és forró sütőben pár percig sütjük.

A megmaradt levesthúsból húspástétomot készíthetünk.

Maradék leveszöldséget franciasaláta készítésére használhatjuk fel.

Megszáradt kalácsból, kifliből, kifli felfűjtat készíthetünk.

Maradék szárazfőzeléket, felhígítva levesnek készíthetünk el.

A maradék tojásfehérjének igen sok felhasználási lehetőségét találjuk meg a könyvben, habcsók, gyümölcshabok, felfűjtak, stb. készítésénél.

Maradék sült és főtt húsokat rakott és töltött főzelékek, tészták, hússaláták elkészítésére használhatjuk.

A maradékok felhasználásánál igen nagy óvatossággal járunk el, nehogy a megromlott étel mérgezést okozzon. Ha valami gyanú áll fenn a maradék frissességét illetően, inkább öntsük el vagy adjuk az állatoknak, minthogy betegséget okozzunk a takarékossgal. Általában nem használhatunk fel megmaradt gombás ételeket, olyan főtt tésztákat, amelyek nyers anyagokkal, mákkal, túróval vannak megszórva, mert ezekben ételmérgek keletkezhetnek. A maradék ételeket jól letakarva, hideg helyen tartjuk, és felhasználáskor újra forraljuk fel, vagy süssük jól át.

ÉTLAPTERVEZETEK AZ EGYES ÉVSZAKOKRA

Az étlapok tervezésénél mindig az évszaknak megfelelő termékeket vegyünk tekintetbe és kellőképpen használjuk ki minden időszak termését.

Nyári étrend. A nyár nem okoz gondot, mert igen változatos ételmiszerkészlet áll rendelkezésünkre. Kalória igényünk is kevesebb, inkább folyadékból, üdítő, könnyű ételeket kíván a szervezet. Friss saláták, gyümölcsök jellemzik étrendünket.

Hétfő: Zöldborsóleves. Lecsó rizzsel.

Kedd: Vegyes zöldségleves, galuskával. Tökfőzelék, natúrszelet.

Szerda: Meggyleves. Tojáspörkölt tarhonyával, kovászos uborka.

Csütörtök: Májgaluskaleves. Töltött karalábé.

Péntek: Karfiolleves. Barackos gombóc.

Szombat: Zöldbableves. Pírtott máj, újbúrgonya, zöld saláta.

Vasárnap: Zellerkrémleves. Rizses csirke, uborkasaláta, cseresznyés rétes.

Hideg nyári ebéd. Hideg gyümölcsleves, alma és barackkal vegyesen készítve. Orosz hússaláta. Hóvirág puding, bormártásban.

Őszi étrend. Az őszt bőven ontja a legkülönbözőbb zöldségeket és gyümölcsöket, amelyeket igyekezzünk minél későbbi időig felhasználni.

Hétfő: Galambbecsinált leves. Almáslepény kelt tésztából.

Kedd: Tarhonyaleves. Tejfölös karfiol, vegyes kompót.

Szerda: Karalábéleves. Hússal töltött burgonyagombóc.

Csütörtök: Tejleves, Sárgaborsófőzelék, kirántott parizer, vitamin saláta.

Péntek: Burgonyaleves. Káposztás kocka.

Szombat: Zöldségleves, daragaluskával. Töltött paprika.

Vasárnap: Almaleves. Vadasnyúl zsemlegombóccal. Linzertorta.

Téli étrend. Télen a szervezet kalóriadúsabb táplálkozást igényel, azonban ne hanyagoljuk el a vitamingazdag élelmianyagok felhasználását sem. Különösen az A és C vitaminban gazdag ételek szerepeljenek az étrendben. Zöldbabfőzelékféléket sokáig kaphatunk a piacon. Káposzta, kelkáposzta, karalábé, karfiol, de ilyenkor már elővesszük a tartósított főzelékféléket és gyümölcsöket is. Ekkor kerülnek étlapra a száraz főzelékek, ezeket egészítsük ki mindig nyerssalátákkal, savanyúkáposztával. Együnk sok sárgarépat, burgonyát, ez fedezi az A és C-vitamin szükségletünket.

Hétfő: Babpüre-leves. Sonkás makaróni.

Kedd: Rántott leves. Kolozsvári káposzta.

Szerda: Paradicsomleves. Burgonyafőzelék, kirántott kelkáposzta.

Csütörtök: Húsleves. Főthús, pöszméte mártás, törtburgonya

Péntek: Sárgarépa-krémleves. Sültborsó tésztával. Túrógombóc.

Szombat: Zöldségleves, rizzsel. Lencsefőzelék kolbásszal, savanyúkáposzta.

Vasárnap: Kacsaprólék leves. Kacsasült párolt káposztával. Kakaós lepény, tejszínhabbal.

Korátavaszi étrend. A legnehezebb időszak az étrend összeállításában a február, március, április hónap. A téli időben a szervezet vitamin igénye megnőtt. Élelmiszereink vitamin tartalma lecsökkent. A tartósított zöldség- és gyümölcsféléket ezekre a hónapokra is tervezzük be. Adjunk a gyerekeknek reszelt sárgarépat nyersen, cukorral, vagy citrommal ízesítve, a vitaminok pótlására. Használjuk ki minél jobban a korátavasszal megjelenő sóskát, spenótot, zöldsalátát. Március, április hónapban már bőven van tojás, ami ilyenkor már aránylag elég olcsó és étrendünkben gyakran szerepelhet.

Hétfő: Paradicsomleves. Rakottburgonya, cékla.

Kedd: Csontleves. Spenótfőzelék, egybesült vagdalthús.

Szerda: Burgonyakrém-leves. Cseresznyés lepény.

Csütörtök: Rizsleves. Zöldbabfőzelék (eltett) tojásfelfűjt.

Péntek: Sóskaleves, zsemlekockával. Túrós csusza.

Szombat: Pöszméte leves. Töltött tojás, rizsköret, savanyúság.

Vasárnap: Száritott gombaleves, töltött borjúszegec, burgonyával, zöld saláta. Képviselőfánk.

A VENDÉGLÁTÓ GAZDASSZONY

AZ ÜNNEPI ASZTAL

Nagyobb ünnepek, ünnepélyes alkalmak (esküvő stb.) alkalmával, vagy ha vendég jön a házhoz, étkezéseinket is ünnepélyessé tesszük. Az ünnepi asztal terítése és az étrend összeállítása igen nagy gondot és körütekintést igényel. Ilyen alkalmakkor a mindennapitól eltérően bőségesebb és finomabb ételek kerülnek az asztalra, de itt is fő elvként álljon előttünk a takarékoság és a család gazdasági helyzete. Ne akarjunk többnek látszani, mint amit költségvetésünk elbír, hogy utána a család szükségét lásson és hetekig koplaljon, amíg a háztartási egyensúly helyreáll.

Pár nappal az ünnepi ebéd előtt a gazdasszony összeállítja az étrendet. Ha a munka meghaladja az erejét, gondoskodik segítségről. Az étrend összeállításánál gondoljunk a helyi szokásokra, de ehhez nem szükséges mindig alkalmazkodni. A jó gazdasszony újító is lehet ezen a téren. Az ünnepi ebédnek nem csak étkezés a célja, hanem az emberek vidám, gondtalan együttléte, egymás társaságának élvezete. Tehát nem az a lényeges, hogy mindenki betegre egye magát, és végül is gyomorrontással, kellemetlen érzésekkel távozzék.

Fontos az egyes fogások helyes összeállítása, azok emészthetőségének ismerete. Azért ne adjunk az első két fogásnál nehezen emészthető, zsíros ételeket, hogy a fő ételnél a vendégek már alig tudjanak enni, vagy meg se kóstolják a következő fogásokat. Ilyenkor a gazdasszony fáradtsága hiábavaló volt.

Amíg a vendégek gyülekeznek, a tálalásra várnak, apró sós pogácsát, könnyű, apró szendvicseket, pálinkát, konyakot szolgálunk fel; ez az étvágygerjesztő. Az alkohol ugyanis kismértékben élvezve izgatja az emésztő mirigyeket.

Az *első fogás* rendszeren húsleves, vagy erőleves, könnyű betéttel, pl. tojás kocsonyával, de adhatjuk a levest üresen is, csészékbe tálalva. Az ünnepi ebédnél a leves bőséges tápértéke nem fontos, hanem csak az, hogy ízletes és jó forró legyen, mely meghozza az étvágyat.

Az *előétel*. Ennek sem az a célja, hogy bőséges táplálékot nyújtson, hanem, hogy átmenetül szolgáljon a főételhez. Azért az előétel ne legyen nehezen emészthető, túl zsíros dolog, ami megakasztja az emésztést. Előételnek rendszeren valami könnyű zöldségfélélet adjunk vajjal, vagy tejföllel leöntve, könnyű sajt vagy sonka felfűttat, töltött palacsintát. Ebből nem is készítünk sokat, személyként egy-két darabot, vagy egy- két kanálra való.

A *főfogás* az ebédnek a gerince. Ez tartalmazzon mindenféle tápanyagot, rendszerint nehezebb húсок, sülték, setés- vagy borjúsült, liba-, kacsá-, vagy pulykasült a hozzátartozó mártásokkal és köretekkel, zsírban sült burgonya, párolt káposzta, párolt zöldborsó stb. Ezekhez adunk savanyúságot és kompótot.

A főétellel az ebéd első része be is fejeződik. Utána pár perc kellemes beszélgetéssel eltöltött szünet után következnek az *édességek*. A sós ételek ingerlően hatnak a gyomorra, az edességek megnyugtatók. Az edesség egyben elveszi az előbbi ételek ízét is, kellemes szájját adnak.

Az edességeket aszerint válasszuk ki, hogy milyenek voltak az előbbi fogások. Nehezebb főétel után könnyű krémet vagy fagyaltot adunk, könnyebb főétel után tortát, tejszínhabos süteményt.

Az ünnepi asztal elengedhetetlen kiegészítője a szépen elkészített *gyümölcsös tál*. A gyümölcs frissítőleg hat a szervezetre, letakarítja a nyelvről, a fogakról a zsíros maradékokat. Gyakran még a gyümölccsel együtt jó minőségű sajtot is tálalnak, de ez főleg ínyenceknek való.

A bőséges étkezés kifárasztja a gyomrot, a vért elvonja az agytól, fáradttá tesz. Ennek ellensúlyozására az ebéd végén feketekávéval szolgálunk fel, mely elűzi a fáradtságot.

Az ünnepi ebéd kiegészítői a *jó bor, sör, cigaretta*.

A fentiekben egy komplett ünnepi ebéd leírását adtuk, de körülményeinknek megfelelően ennek egyes részeit módosíthatjuk, elhagyhatjuk.

TERÍTÉS, TÁLALÁS, FELSZOLGÁLÁS

Ételeink élvezeti értékét igen nagyban emeli az ízléses terítés és tálalás, valamint a gondos felszolgálat. Mire a vendégek megérkeznek, várja őket a szépen felterített ünnepi asztal. Erre is tegye meg a gazdasszony az előkészületeket. Az edényeket előre gondosan megtörölgeti, és a tálaló szekrényre, vagy ha az nincs, egy erre a célra beállított asztalra helyezi, melyet fehér terítővel leterít.

Terítés. Legelső követelmény a kifogástalan, tiszta, szépen kivasalt abrosz. Az abrosz alá helyezünk valami puha terítőt, mely felfogja az edények zaját. Az abrosz fölé helyezünk egy fehér hímzett terítőt. Minden személyre egy lapos, és egy mély tányért teszünk. A terítékek ne legyenek túl közel egymáshoz, mert ez akadályozza a felszolgálatot. Balkéz felől tesszük a villát, jobbkez felől a kanalat, melléje a tányér felől a kést. A tányér elé kis kanalat vagy villát helyezünk a fogásoknak megfelelően. A tányér elé jobbfelől helyezünk egy vizes és egy boros poharat. A tányér közepére helyezhetjük a szalvétát, ami lehet papírszalvéta is. Utána következik az asztal virággal való díszítése. Ez ne legyen túl zsúfolt, de ízléses. Lehet virág vagy levélfüzér a tányérokon belül, vagy minden tányér elé helyezünk egy kis csokor ibolyát, egy rózsát, vagy szegfűt. Az asztal közepére is teszünk virágot, de lehetőleg alacsonyan elhelyezve, hogy a vendégeket látásban ne zavarja. Az asztalra minden két- három vendég közé teszünk egy boros és egy vizes kancsót, sótartót.

Előre felrakhatjuk a szépen feldíszített salátás tálakat is. Fő elv, hogy minden kifogástalan ragyogó tiszta legyen.

Ha hosszabb ételsor kerül az asztalra, sokan menükártyát készítenek. Kártyanagyságú egyszerű rajzzal vagy festéssel ellátott fehér kartonlapra díszítő írással felírjuk az ételsort, hogy ki-kí abból egyen bőségesebben, amit a legjobban szeret. Ezt a kártyát rendesen a vendégek magukkal viszik. Nem csekély gondja a vendéglátónak a vendégek ültetése. Ha több vendégünk van, már a terítésnél előre kijelöljük mindenkinek a helyét, hogy mindenki az őt megillető helyre kerüljön. Az idősebbeket az asztal főhelyeire, a fiatalokat az asztal végére ültetjük.

A tálalás. Az ízlésesen felterített asztal fokozza az étvágyat. Az ételek feltálalása is éppen olyan fontos követelmény. A legízletesebben elkészített ételek is veszítenek értékükből, ha a tálalást nem kellő hozzáértéssel végezzük. Tálaljuk az ételeket melegen, ezért a tálaló edényeket, tálalás előtt jó néhány perccel, helyezzük meleg helyre. A levest a lehető legforróbban adjuk fel leveses tálban, vagy a tálalóasztalnál öntjük ki egyenként a tányérokba vagy csészékbe. Minden ételfajtát a megfelelő edénybe tálaljuk. Legfontosabb a pecsenyék tálalása. A felszeletelt egybesült húsokat sűrű sorokban rakjuk a tálra, köréje ízléses csomókba a megfelelő körítéseket. Nagyon szép hatást vált ki a fehér burgonyahab, vízbemártott kanállal formázva, mellette párolt sárgarépa- és zöldborsókörlet. Díszítsük a tálaló forró zsírban megfonnyasztott petrezselyem levelekkel. A tál szélét azonban ne díszítsük. Minden díszítőanyag ehető legyen. A felszeletelt baromfit úgy rakjuk össze, mintha egészben lenne. Az előre elkészített salátákat díszítsük paradicsom és citromszeletekkel, főtt tojással. A gyümölcsös tál aljára tisztára mosott szőlőleveleket helyezünk, vegyesen rakjunk fel almát, körtét, szőlőt, diót lazán megtörve. Az almát fényesre törölgetjük. A szőlőnél gondoskodjunk külön szőlőmosó vízről.

A torták díszítéséről külön részben szoltunk. A süteményeket lapos tálon egysorban, vagy emelkedő sorokban helyezzük a tálra.

A tálalás művészete nagy gyakorlatot kíván, azért nemcsak ünnepélyes alkalmakkor, hanem mindennapi étkezésnél is alkalmazzuk. A díszítésben kerüljük a túlszűfolttságot, ebben is a kor egyszerű, de ízléses vonalvezetése érvényesüljön. Az ízléses terítés és tálalás azonban nemcsak az ünnepi, hanem mindennapi étkezésünk fontos követelménye.

Felszolgálat. Ha kevés vendégünk van és nincs a felszolgálatra alkalmas személy, akkor a tálakat az asztalra helyezzük. Több vendégnél már felszolgálóra van szükség. Szokás szerint a családhoz tartozó fiatal lányok végzik ezt a kedves feladatot. A gazdasszony nem szolgálhat fel, neki a vendégek között van a helye, ő csak a személyével irányítja a felszolgálat menetét. A felszolgáláshoz is ügyesség, gyakorlat kell. Öt-hat vendégre számíthatunk egy felszolgálót. Elengedhetetlen a felszolgálók tiszta, csinos öltöazete, lehetőleg sötét ruha, fehér díszkötény. A tálakat alulról, tiszta fehér

kendővel fogjuk, a felszolgáló a tálat a balkezeiben tartja, a vendég baloldalánál kínál, az elhasznált tányérokat jobbról szedi le. Minden tálba kanalat és villát teszünk a szedéshez. A tortához tortalapátot, vagy széles kést adunk. Az italt is jobbról töltjük. Az üres tányérokat és tálakat azonnal le kell szedni, mert ez gusztustalan látványt nyújt. Minden vendéget kétszer kell megkínálni mindenik fogásból.

Ha az étkezés befejeződött és a vendégek a fehér asztalnál töltik az időt, a felszolgálók ügyes mozdulatokkal az abroszt megtisztítják a morzsáktól, leszedik a felesleges tálakat, de fennhagyják a csemegéket, italokat és felszolgálják a feketekávé. Egy jól megszervezett ünnepi ebéd vagy vacsora, utána vidám hangulatos időtöltés, életünk legkellemesebb emlékei közé tartoznak.

MIT KELL TUDNI A BETEG ÉLELMEZÉSÉRŐL?

Könyvünk terjedelme nem engedi meg, hogy a beteg ételmezéséről, a diétás eljárásokról részletesebben szóljunk. Célunk az, hogy rámutassunk azokra a lényeges szempontokra, amelyeket követnünk kell a főzésnél, ha beteg van a házban, és az orvos külön diétát nem ír elő, hanem arra utasít, hogy könnyű és mégis táplálóételeket adjunk a betegnek. Étel leírásainkban sok helyen találkoznak olyan ételekkel, amelyeket betegek számára ajánlunk.

Első szempont a nyersanyag megválogatása. Betegnek mindig a legjobb minőségű, és a legfrissebb anyagokat válogassuk ki. Tej, vaj, tojás, túró, tejföl, hús, főzelékféle, friss, szagtalan, a gyümölcs érett, egészséges és friss legyen.

Az anyagokat különös gonddal készítjük elő, nagyon jól megmosott főzelékek, gyümölcsök adhatók a betegnek.

Az ételek elkészítésénél a könnyű emészthetőséget tartjuk szem előtt. Azért a rostos főzelékeket, szörszitán áttörjük. (A fémszita ízét a beteg megérzi.) A leveseket, főzelékeket, pépes alakban, rémleveseknek, püréknek készítsük el. BurgonyakréMLEVES, burgonyahab, paraj, sárgarépa áttörve s ha az orvos engedélyezi, a hüvelyeseket is adhatjuk gondosan áttörve, lehetőleg vajjal elkészítve, amit utólag adunk az ételekhez. A kimondott finom, szagtalan olajjal készített ételek a beteg ételmezését könnyen emészthetővé teszik és táplálók. Kerüljük a zsíros készítményeket, azt inkább friss vajjal pótoljuk, mert az jóval könnyebben emészthető, mint a zsír.

A tojást lazított, elosztott állapotban adjuk. Így tojássárgát keverünk a levesbe, krémek, felfújtak, édes mártások alakjában adjuk. A könnyű ételmezésnek egyik legfontosabb anyaga a burgonya, a lehető legfrissebben elkészítve. Tejfel, vajjal és tojással felfűjtnak mindig adhatjuk.

A felfűjtak igen nagy szerepet játszanak a beteg ételmezésében, melyet készíthetünk paraj, burgonya, tojás, gyenge darált húsból, fehér mártás alappal, tojással lazítva.

A húsonál csak a könnyen emészthető fiatal húskok jöhetnek számításba. Borjú-, csirke-, galambcsinált levesek, minél kevesebb zsiradék hozzáadásával. Betétnek könnyű daragaluska, cérnávékony metélt, szárazon pirított zsemlekocka. Ezek mellett adhatunk gyenge húslevest is, csak a tetejéről a zsiradékot jól szedjük le.

Tejfölt minél kevesebbet használunk, inkább édes tejszínt adjunk az ételekhez igen kis mértékben. A húskokat megkaparva, darálva, vagdalva, tölteléknek elkészítve, zsemelével, jól megfőtt rizzsel, tojással lazítva adjuk, vagy vékonyan kiverve vízben megpárolva szeletnek, utólag vajjal leöntve. Kerülendők a sertés-, marha-, liba-, kacsá-, vadhúskok, amelyek nehezen emészthetők és zsírosak. A gyenge húskokat sem adhatjuk kirántva vagy zsírban kisütve, mert ez igen nehéz. Általában kerüljük a zsíros magas hőfokon való sütését, mert ilyenkor nehezen emészthető zsírsavak keletkeznek. Azért a rántásokat is szárazon világosra pirítva készítsük és utólag adjuk hozzá a zsiradékot. Ugyanígy kerülni kell a zsírban sült tésztákat, úgymint a palacsinta, fánk, csöröge.

A főtt tészták sem ajánlhatók a könnyű diétánál, kivált a vastagra vágott metéltek, nehéz galuskák, gombócok, mert ezek mind nehezen emészthetők.

Szigorúan kerülendők a kelt tészták, porhanyós zsíros tészták, vajjas torták. Kenyér, kalács, péksütemény csak pirítva adható.

Tésztaféléknek és édességeknek adhatunk: dara-, rizsfelfújtakat, amelyben a tojás elosztott állapotban van, könnyű tejszín és vajnélküli krémet, égetett cukorkrémet, vaníliakrémet (kevés vanília-ával), madártejet, habfelfújtat, száraz piskótát, mézestésztákat, kekszet, kétszersültet, gyümölcskrémet, kompótot. De feltétlenül adjunk nyers gyümölcsöket hámozva, kimagvalva és az almát reszelve. Vigyázzunk azonban, hogy túl sok édességgel ne terheljük a beteget, mert ez az étvágyat csökkenti.

Szigorúan kerülni kell a fűszereket és szeszes italokat (ez utóbbi legfeljebb orvosi engedéllyel adható), valamint a feketekávé. Kerülni kell a túl sózott ételeket, sós halakat, feketebors, fehérbors, erős paprika, szegfűbors, mustár, babérlevél, fahéj, ecet használatát, mely az emésztést zavarja. Ezek helyett inkább teljesen ártalmatlan fűszereket használjunk ízesítésre, mint zöldpetrezselyem, zellerlevél, paradicsom, csombor, tárkony, citromhéj, narancshéj, ecet helyett citromlevet vagy legálább is borecetet használjunk. Édes piros paprikát igen kis mértékben adhatunk. Amibe nem szükséges, ne tegyünk hagymát, legfeljebb belefőzzük és utána kidobjuk az ételből, de a pirított hagymát feltétlenül el kell kerülni. Igen kitűnő ízesítő és színesítő anyag a pirított cukor.

Italok közül a tea, tej (Kakaó is nehéz), citromos limonádé, gyümölcslevek, málnaszörp szódavízzel ajánlhatók. Ha sok vizet kíván a beteg, azt inkább gyengén cukrozott hideg teával pótoljuk.

A beteg ételmezésénél igen fontos szempont a változatosság. Könnyen megunja a beteg, ha mindig ugyanazokat az ételeket adjuk, végül is étvágytalan lesz és gyógyulását hátráltatjuk. A beteg egyszerre ne egyék sokat, inkább többször és keveset.

A betegételmezéssel ma egészen külön tudomány foglalkozik.

BEFŐZÉSEK

Nyáron a bő gyümölcs- és zöldségtermés idején gondoljunk a szűkös téli napokra. Főzzünk be minél több gyümölcsöt. Gazdag vitamin, cukor, ásványisó tartalmuk főleg a fejlődő gyermekek egészséges táplálkozásánál fontos szerepet játszik. Reggel, tízórára, uzsonnára, vagy vacsora kiegészítőnek egy kanál gyümölcsíz, vagy néhány szem befőtt az emésztésre igen jó hatást gyakorol, úgy a gyermekeknél, mint a felnőtteknél. Kevesebb pénzt költsünk cukorkára, csokoládéra, többet gyümölcsre, befőttre. Ez legyen irányadó a gyermekek ételmezésében. Ha beteg van a háznál, az eltett gyümölcs mindig üdítőleg, hűsítőleg hat a betegre. A mindennapi főzésünket is változatossá tehetjük gyümölcslevesek, mártások és gyümölcsízekkel töltött sütemények készítésével. Gondoskodjunk már jó előre a befőzések költségeinek fedezéséről és ne sajnáljuk a vele járó fáradságot, mert télen igen jó szolgálatot tesznek. Ugyanígy változatossá tehetjük konyhánkat, ha a zöldségfélék eltevéséről és tárolásáról gondoskodunk. A befőzéssel eltett főzelékféléknek az az előnyük, hogy elkészítő munkákat nem kell velük végezni és igen gyorsan elkészíthetők.

GYÜMÖLCSÖK BEFŐZÉSE

A befőzés egyik főszabálya a legmesszebbmenő tisztaság. Tartsunk a befőzésre külön teljesen hibátlan, zománcozott lábost, de megfelel a cserép és porcelán edény is. A befőttet eltevésére üveget használunk. Használat előtt forró, szódás vízzel jól mossuk át, ne töröljük ki, hanem tiszta ruhára borogassuk le. Távolítsunk el az asztalról minden idegen anyagot, mert a legkisebb morzsa is előidézhethet a befőtt megromlását.

Kavarásra tiszta fém-, vagy tisztára súrolt fakanalat, áttörésre tisztára súrolt szitát használunk. A befőzésre a legjobb minőségű gyümölcsöket vegyük, amelyet nagy gonddal, több ízben jól mossuk át, és tiszta ruhán, vagy szitán szárítsuk meg. A befőttet üvegberakás után légmentesen lezárjuk, illetve lekötözzük pergamenpapírral, amelyet előbb langyos vízben megáztatunk, és utána száraz ruhával megtöröljük, hogy jól simuljon az üveg szájához és vékony, megnedvesített spárgával jó szorosan lekötjük. A lekötéshez használunk még celofán papírt, amelyet nedves ruhával nedvesítünk meg,

hogy jól tapadjon. A marhahólyag is jó lekötő anyag, ezt inkább a főzelékfélénél, az uborkásüveg lekötésénél használjuk. A marhahólyagot használat előtt ecetes vízben áztassuk ki. Használhatunk a befőzéshez gumizáros üvegeket, amelyek a legbiztosabban zárnak, csak kissé költségesek, de azért lássuk el háztartásunkat néhány ilyen üveggel is a kényelmesebb befőzések számára.

A befőzési eljárásoknak az a célja, hogy a baktériumokat elpusztítva, azok életműködését megakadályozza. Ez történik hevítéssel, gőzöléssel, sűrű cukoroldattal, ecettel, alkohollal, a főzelékfélénél sóval, ecettel.

A befőttök gőzölése (Dunsztolás)

Erre legalkalmasabb a gőzölő fazék, amelynek alja rácsozattal van ellátva és jól zárható. Ha ez nincsen, hogy az üvegek el ne pattanjanak, farácsot vagy átluggatot deszkalapot helyezünk a fazék fenekére. A fazékba annyi vizet öntsünk, hogy az üvegeket háromnegyed részig ellepje. Az üvegek közé helyezzünk ruhát, vagy papírost, hogy egymáshoz ne ütdjenek. Ha az üveg tartalma meleg, akkor meleg vizet öntsünk a fazékba, ha a gőzölendő befőtt hideg, akkor hideg vizet öntsünk rá. A gőzölő fazekat jól fedjük le. A gőzölés ideje minden gyümölcsnél változik. Egyes befőzési eljárásoknál száraz gőzt használunk. Ilyenkor a forró üvegeket főzőládába, vagy párnák közé rakjuk és kihűlésig ott hagyjuk. Gőzölés után az üvegeket töröljük szárazra, a celofán kötözést fedjük be egy réteg selyem-, vagy újságpapírral, mert a celofánt a légy, vagy darázs átszúrja és a levegő behatolásával az üveg tartalma megromlik. Az üvegekre ragasszunk kis címkét, írjuk rá a készítmény nevét és az évszámot. Az üvegeket szellős, száraz helyen tartsuk. A gyümölcsök befőzéséhez cukrot használunk, amelyre a legalkalmasabb a kocka- és a kristálycukor. A cukor mennyisége a készítmény fajtájától és a gyümölcs cukortartalma szerint változó. A gyümölcsöt mindig tisztított, hámozott, áttört állapotban mérjük, és ehhez számítsuk a szükséges cukormennyiséget.

Befőttek (Befőzés cukoroldalban)

Cukoroldaldatkészítés. Az előírt cukormennyiség egy liter vízhez van mérve, amelyet a gyümölcs mennyisége szerint szaporíthatunk. A cukoroldatot, vagy szirupot, tiszta befőző edényben felforraltjuk, a tetején lévő idegen anyagokat, szennyes habot leszűrjük és az oldatot kihűtjük. Előbb mindig az oldatot készítsük el.

A gyümölcsöket nagy gonddal megmossuk és ha a legcsekélyebb hibát találjuk rajta, azt eltávolítjuk, mert ez romlási folyamatot idéz elő. A gyümölcsöket üvegbe helyezve, gyengén rázogatójuk, hogy minél több férjen el benne. Fontos a gyümölcsök ízléses, tetszetős elhelyezése, amely egyúttal gazdaságos helykihasználást is jelent.

Cseresznye befőtt.

Erre a célra nagy szemű, nem túlrett, kemény gyümölcsöt veszünk, amely június vége felé és július elején kerül a piacra. Egy liter vízhez 30 deka cukorból főzünk szirupot. A gyümölcsöket üvegekbe rakjuk, de ne egészen tele és annyi cukoroldatot öntsünk rá, hogy a gyümölcsöt két ujjnyi híjával lepje el, mert gőzölés közben a gyümölcs is nedvet enged. Jól lekötjük és gőzölő fazékba állítva, csendes főzés mellett 20 percig gőzöljük. A gőzölési időt attól számítjuk, amikor apró gyöngyök kezdenek felfutni az üvegben. Az üvegeket a gőzölő fazékban fél langyosra hűtjük.

Meggy befőtt.

Hasonlóképpen készül, mint a cseresznye befőtt, de a meggynek egy picit kis szárát meghagyjuk, mert akkor nem repedezik fel a gyümölcs. Egy liter vízhez 50 deka cukrot számítunk. Tizenöt-husz percig gőzöljük, a gőzölő fazékban hűtjük le.

Kajszibarack befőtt.

A félig érett, szép, hibátlan barackokat július elején tesszük el. A gyümölcsöt vékonyan meghámozzuk, felibe vágjuk és 25 percig mésvízben áztatjuk (10 liter víz egy kanál oltott mész). Ez megkeményíti a rostokat és megakadályozza az elpuhulást. Utána többször jól megmossuk és úgy helyezzük az üvegbe, hogy a fél barackok egymást fedjék. Egy liter vízre körülbelül 40 deka cukrot számítva, szirupot főzünk, s azt hidegen öntjük a gyümölcsre és 25 percig gőzöljük. A gőzölő fazékban félig langyosra hűtjük.

Őszibarack befőtt.

Hasonlóképpen készítjük félig érett gyümölcsből. A kemény húsú duránci barackot cifrázó késsel hámozzuk. A magvaváló őszibarackot, citromsavas vízben áztatjuk elő, amelyből többször kimossuk és úgy rakjuk üvegbe. A kemény húsú barackot tovább gőzöljük. Egész szeptember hónapban találunk befőzni való barackot.

Körte befőtt.

Nem egészen érett körtét cifrázó késsel meghámozzuk negyedekbe, vagy hat részre vágva, magházától megtisztítjuk. Egy liter vízre 30 deka cukrot számítva, egy citrom levével oldatot készítünk és a forró szirupban a körtéket pár percig főzzük (egyszerre csak keveset). Meleg üvegekben úgy helyezzük el, hogy minél több elférjen benne. A szirupot forrón ráöntjük a körtére, azonnal lekötjük és főzőládába, vagy párnák közé helyezzük, másnapig ott tartjuk.

Bírsalma befőtt.

Ugyanúgy készül, mint a körte befőtt.

Aranyalma befőtt.

Az aranyalmák szárait egy cm hosszúra meghagyjuk és üvegbe helyezzük. Egy liter vízhez 60 deka cukrot adva, szirupot főzünk, egy fél citrom levével (belefőzhetjük a héját is) és hidegen az almákra öntjük. 25- 30 percig csendesen gőzöljük, hogy a szirup csak gyengén gyöngyözzön. A gőzölő fazékban hűtjük ki.

Ringló befőtt.

Befőzésre nagy szemű, kemény húsú ringlót használunk. A ringlók szárait egy cm hosszúra meghagyjuk és gyenge ecetes vízzel megforrázzuk és addig tarjuk a vízben, amíg egyik, másiknak a héja kezd megrepedezni. Szűrőkanállal kiszedjük, hideg szirupot öntünk rá, egy liter vízhez 40 deka cukrot véve. Jól lekötözzük és gőzölő fazékban nagyon rövid ideig gőzöljük, amíg a víz forni és a szirup gyöngyözni kezd. A fazékban félig hűtjük, azután kiszedjük és kihülésig betakarjuk.

Rumos- szilva befőtt.

A megtisztított, jól megmosott magvaválószilvát üvegekbe rakjuk, egy liter vízhez 30 deka cukrot számítva, szirupot főzünk, azzal felöntjük. Minden üvegbe egy szem szegfűszeget, vagy kis darab fahéjat teszünk és egy kanál rumot öntünk rá. Jól lekötve 10-12 percig lassan gőzöljük. A gőzölő fazékban hűtjük ki.

Ecetes szilva.

2 kg kemény, magvas szilvát porcelán tálba teszünk, 40 deka cukrot, 4 dl vízzel, 1 dl borecettel, fahéjjal, citromhéjjal felforraljuk és ezzel a szilvát leforrázzuk. Teljesen kihűtjük. A szilvát hidegen üvegekbe tesszük, a szirupot ismét felforraljuk és a szilvára öntjük. Forrástól számítva 6- 8 percig gőzöljük. Húsok mellé adjuk.

Szeder befőtt.

1 kg szederhez 40 deka cukorból szirupot főzünk. A szedret szítán keresztül többszöri locsolással megmossuk. Hideg szirupot öntünk rá, hogy a gyümölcsöt ne lepje el egészen. 10-15 percig gőzöljük, a gőzölő fazékban hűtjük. Hasonlóképpen készítjük a fekete faeper befőttet is.

Gyümölcsök eltevése.

Levesekhez, mártásokhoz és süteményekhez.

Meggy eltevése. 1 kg meggyre 40-50 deka kristálycukrot számítunk. A jól megmosott meggyet kimagvaljuk és literes üvegekben a gyümölcsöt a cukorral rétegesen összerakjuk. Tetejére egy kanál rumot, egy borsónyi szalicilt teszünk. Nagyon lassan gőzöljük, kb. 30 percig. Amikor felhasználásnál süteményt készítünk belőle, szitára tesszük és levétől lecsurgatjuk. Levét szörpnek, szóda-vízzel fogyasztjuk.

Cseresznye. Jó érett, de ép szemű cseresznyét kimagvalunk, üvegekbe rakjuk, jól lenyomkodjuk. Borsónyi szalicilt teszünk a tetejére, jól lekötözzük és 15 percig gőzöljük. A gőzben hűtjük ki. Készíthetjük úgy is, mint a meggyet, cukorral összerakva, 15-20 dekát véve egy kg gyümölcshöz.

Pöszméte (egres). A pöszmétét megtisztítva, üvegekbe rakjuk. (Az üveg nagyságát ahhoz mérjük, hogy hány személyre használjuk fel a főzésnél. Ezt a szempontot az előbbieknél is vegyük figyelembe.) A gyümölcsre rendes ivóvizet öntünk, tetejére egy késhegynyi szalicilt teszünk és légmentesen jól lezárva 20 percig lassan gőzöljük, a gőzölő fazékban csak félig hűtjük. Felhasználáskor ízesítjük.

Ribizli. A meggy eltevéséhez hasonló.

Alma. 5 kg hámozott, lereszelt, vagy szeletelt alma, 50 dkg cukor, egy kanál szalicil. Az almát főleg akkor tesszük el erre a célra, amikor bőven vásárolhatunk olcsó, hullott almát, mert ez is megfelel. Az almát meghámozzuk, a férges részeketől megtisztítjuk, lereszeljük, vagy káposztagyálún legyaluljuk. Egy nagy tálban a cukorral és a szalicillel összekeverjük, üvegekbe rakjuk és 20 percig gőzöljük. A gőzölő fazékban hűtjük. Felhasználáskor a cukrot ízlés szerint pótoljuk. Készíthetjük teljesen cukor nélkül is.

Gyümölcsízek (lekvárok)

Ha a gyümölcsöket áttört, vagy ledarált állapotban, cukor hozzáadásával főzzük és sűrítjük, kapjuk a gyümölcsízt, vagy lekvárt. Nagyobb cukortartalmú gyümölcsöket, mint a szilva, érett alma, cukor hozzáadása nélkül is sűríthetjük. Azonban a gyümölcsízek értékét a cukor hozzáadása nagy mértékben emeli. Általánosságban minden gyümölcsíznél az eljárás egyforma. A gyümölcsíz készítésére a legértetebb gyümölcsöket válogassuk ki, mert ennek legmagasabb a cukortartalma és ez cukortakarékosságot is jelent. A gyümölcsíz készítéséhez másodrendű gyümölcsöket is használhatunk, de a rothadt, penészes részeket eltávolítjuk. Bő vízben, jól megmossuk és szükség szerint hámozzuk, vagy hámozatlan állapotban dolgozzuk fel. Egyes gyümölcsöket, mint eper, málna, ribizli, szeder áttörjük, szőr- vagy rozsdamentes szítán, a cseresznyét, meggyet, barackot, kimagvalva ledaráljuk. A gyümölcsöket előbb cukor nélkül főzzük a kívánt sűrűsége és azután adjuk hozzá a cukrot, 20-tól 60 dekáig, ahogy a gyümölcs édessége megkívánja. a cukorral állandó kavarással mellett 30-40 percig főzzük, amíg a kavaráskanálról sűrűn, lassan, egybeállóan esik le, vagy ideg tányérba csepegtetve nem folyik szét, hanem egybe áll és bőrösödni kezd. Ha a lekvárt a cukorral sokáig főzzük, a cukor benne megbarnul, karamellizálódik és a gyümölcs jellegzetes ízét és zamatát megváltoztatja, színe sötétebb lesz.

A lekvárt forró, előmelegített üvegekbe töltjük. Az üvegeket fémtálcára, vagy tepsibe helyezzük (ami a meleget elvezeti) és úgy öntjük bele a forró lekvárt. Huzatmentes helyen dolgozzunk, mert a huzattól is elrepedhetnek a forró üvegek.

A gyümölcsízeket üvegekbe töltés után nem kötjük le azonnal, hanem csak betakarjuk és másnapig így hagyjuk, amíg a teteje bebőrösödik. Kihűtve lekötjük és száraz, szellős helyen tartjuk.

Cseresznye-és meggyfíz. A gyümölcsöket kiválogatva jól megmosva, kimagyaljuk és ledaráljuk. Cukor nélkül addig főzzük, amíg levének nagyrésztét elfőtte, vastag vonalat hagy maga után. Egy kg cseresznyéhez 30-40 deka cukrot, egy kg meggyhez, 60-80 deka cukrot adunk, amivel kb. 30 percig főzzük. Forrón töltjük üvegekbe és úgy járunk el vele, amint az előbbi utasításnál láthatjuk.

Ízletesebb a lekvár, ha a két gyümölcsöt együtt, vegyesen készítjük. Ilyenkor kevesebb, kb. 40-50 dkg cukrot számítunk egy kg vegyes gyümölcsre. Ha valaki a darabos lekvárt nem szereti, áttörheti szitán. Ekkor a gyümölcsöt előbb kevés víz hozzáadásával puhára főzzük és azután főzzük el. A további eljárás olyan, mint az előbbinél.

Eper-, málna-, ribizke-, szederíz. Mindenik készítése módja ugyanaz. A gyümölcsöket szitára téve, vízszaggal mossuk (locsoljuk). A ribizke bogyóit szárától megtisztítjuk. A gyümölcsöket előbb kevés ideig főzzük, aztán áttörjük. Cukor nélkül sűrűre főzzük, azután hozzáadjuk a cukrot, amivel 20-25 percig főzzük. A gyümölcsökre kg- onként 60-80 deka cukrot számítunk, mivel ezek savanykás gyümölcsök. Ezeket is készíthetjük vegyesen. Így az epret málnával, ribizlit málnával. A ribizkének a héját is beletehetjük, a következő eljárással: A gyümölcsöt nyersen nyomjuk át a szitán, utána a visszamaradt magvas héját bő vízzel felöntjük. A magok leszállanak az edény aljára, a héja felülmarad. Szűrőkanállal a héját leszedjük és a gyümölcs levéhez tesszük, amíg megduzzadnak és a lekvár sűrűbb, darabosabb lesz. Június, július hónapban tesszük el, a szedret augusztusban.

Kajszibarackíz (sárgabarack). A gyümölcs minél érettebb de azért teljesen egészséges, ne túl érett legyen, mert poshadt szemek kerülhetnek közé. Kétféleképpen készíthetjük:

1. Kimagolás után azonnal megfőzzük és áttörjük, gyorsan lesűrítjük és 50 százalék cukor hozzáadásával 20-25 percig főzzük. Ha hígabb lekvárt akarunk készíteni, 80 százalék cukorral főzzük rövidebb ideig. A cukrot előbb kevés vízzel feloldjuk és felforraljuk, hogy a hideg cukor ne hűtse le a lekvárt, mert így a felforralása tovább tart és a világos szín rovására megy.

2. A legelterjedtebb kajszibarackíz készítése a következő: A gyümölcsöt válogatás és mosás után kimagyaljuk és hámozás után gyorsan ledaráljuk. A nyers gyümölcshöz kilogrammonként 50-70 dkg cukrot veszünk. Ezzel a gyümölcsöt rétegesen összerakjuk, egy porcelántálba, úgy hogy legfelül cukor legyen, letakarjuk, azután 12 órán át állni hagyjuk. Ezalatt a cukor teljesen feloldódik. Utána gyors tűznél, forrástól számítva 20-25 percig főzzük. Mindkét eljárásnál a lekvárt forrón üvegbe rakjuk, gyorsan lekötjük és párnák közé, vagy főzőládába rakva, kihűlésig ott tartjuk. (Ez a szárazgőzölés, szárazdunszt). Az utóbbi eljárásnál készíthetjük a lekvárt hámozott barackkal is, kisebb mennyiségű cukor hozzáadásával.

A kajsi főzésének titka az, hogy gyorsan bánjunk a gyümölccsel, hogy minél kevesebbet érintkezzen levegővel. Így kapunk szép, világos lekvárt. Azért egyszerre ne dolgozzunk fel nagyobb mennyiséget, legfeljebb 1-2 kg gyümölcsre valót. Július közepén rakjuk el.

Őszibarackíz. 1 kg tisztított őszibarackhoz 50-60 deka cukrot és egy citromot veszünk. A teljesen érett őszibarackot meghámozzuk, kimagyaljuk és rétegesen a cukorral porcelán, vagy hibátlan cserépedénybe rakjuk. Tetején cukor legyen. Így tartjuk letakarva, hűvös helyen egy napig. Másnap felfőzzük és forrástól számítva 25-30 percig főzzük. Végül hozzáöntjük egy citrom kicsavart levét. Forró üvegekbe öntjük és szárazon gőzöljük kihűlésig.

Vegyes gyümölcsíz. Vannak gyümölcsök, amelyek egymagukban nem adnak jó ízt. Ilyen az alma, birsalma, sárgadinnye. Ezeket a gyümölcsöket más gyümölcsökkel keverjük, amelyeknek átütő, jellegzetes ízük az egész lekvárt megízésítik. Így a fentemlített gyümölcsökhöz málnát, meggyet, ribizlit, sárgabarackot tetszésszerű mennyiségben keverhetünk és a gyümölcsök cukortartalmának megfelelően adjuk hozzá a cukrot. Málnát, meggyet többféle vegyesízhez adhatunk. A málnából néha egy tizedrésnyi is kellemes ízt ad az egész lekvárnak. Ha valamelyik gyümölcsnek a befőzési ideje elmúlt, ízesítőnek lekvár formájában keverjük a vegyesízhez.

Ribizke és kajszibarack lekvár nyersen kikavarva. Egy kg gyümölcs, egy kg porcukor (Házilag ledarálva). A frissen szedett, jó érett ribizlit szitán áttörjük és 30-40 percig porcelántálban kavargatjuk. A cukrot folyamatosan adjuk hozzá. Ha több az anyag, annak arányában kavargatjuk tovább. Ugyanúgy készítjük kajszibarackból is. a kikavart lekvárt üvegekbe rakjuk, tetejét porcukorral behintjük, esetleg szalicilt is adunk a tetejére és száraz, szellős helyen tartjuk.

Cukornélküli gyümölcszések.

Ha befőzés idején nem áll rendelkezésünkre elegendő cukor, főzhetünk gyümölcszéseket kevesebb cukor hozzáadásával is, kg-ként 10-15 dekát számítva, vagy teljesen cukor nélkül. Ilyenkor az eljárás abban áll, hogy jóval sűrűbbre főzzük a gyümölcsöt a rendesnél, ami az íz és a szín rovására megy. Az ízeket forrón üvegbe rakjuk, tetejére szalicilt hintünk és 20 percig gőzölőfazékban gőzöljük. Felbontáskor adjuk hozzá a szükséges cukrot, hogy élvezhető legyen.

Kocsonyás gyümölcszések (dzsemek, jam)

Ezt általában angol néven ismerjük és jamnek (dzsemnek) nevezzük. A dzsem abban különbözik a rendes lekvártól, hogy alapanyaguk kocsonyás és benne a gyümölcs darabos. A dzsemeket jóval kevesebb ideig főzzük, mint a lekvárokat. Az elkészítési eljárás az egyes gyümölcsöknél különböző.

A dzsemekhez szabály szerint 1 kg gyümölshöz 80-100 deka cukrot adnak. Ilyenkor a dzsemet nem kell főzés után még gőzbe rakni, hanem csak forrón, üvegekbe téve kihűteni, amikor is a tetején bőr képződik, és másnap lekötik, tetejét cukorral megszórva. Azonban cukortakarékoságból ma általában úgy készülnek a dzsemek, hogy jóval kevesebb a cukor a gyümölcs súlyánál, és a cukor konzerváló hatását utólagos gőzöléssel pótolják.

Eperdzsem. Egy kg tisztított eper, 70 deka cukor, egy citrom, 3 dl víz. Az epret szárítottal megtisztítva szitára helyezzük és vízugárral jól megmossuk. Ha az eper sok homoktól van szennyezve, vízbe téve mossuk és szitán lecsurgatjuk. A cukrot a vízzel feloldjuk és olyan sűrűre főzzük, hogy már kristályosodni kezd. Habját mindig letisztítjuk. Beletesszük a gyümölcs kétharmad részét, ha már levét engedett, hozzáadjuk a többi gyümölcsöt és a citrom kicsavart levét. A gyümölcsöt 8 percig forraljuk, utána szűrőkanállal kiszedjük, előmelegített üvegekbe rakjuk és a visszamaradt szirupot tovább főzzük, amíg kocsonyásodni kezd, a kanálról sűrűn, fonalasan folyik. Most az üvegekbe öntjük a szirupot, annyit, hogy a gyümölcsöt jól ellepje. Jól lekötjük és 15 percig gőzöljük. Gőzölés után rövid idő múlva kiszedjük és letakarva, lassan hűtjük.

Meggydzsem. Egy kg magvált meggy, 80 deka cukor, 3 dl víz. A meggy felét húsdarálón ledaráljuk és cukor nélkül sűrűsödésig főzzük. A cukorból és vízből sűrű szirupot főzünk, amíg kristályosodni kezd, de vigyázunk, hogy meg ne barnuljon. Most hozzáadjuk az előfőzött gyümölcsöt és az egészbe hagyott meggyet, és addig főzzük, amíg tányérra cseppentve kocsonyásodni kezd. Forrón üvegekbe rakjuk és szárazgőzben tartjuk kihűlésig.

Készíthetjük a meggyet cseresznyével vegyesen, így kg-onként 15 deka cukorra kevesebb kell.

Kajszibarackdzsem. 1 kg gyümölcs, 70 deka cukor. Szép kemény, de érett barackot meghámozzuk, félbe vágjuk, magját eltávolítjuk. Cukorral, porcelántálba rétegesen lerakjuk; fehér papírt teszünk a tetejére és hűvös helyen 12 órát állni hagyjuk. Másnap gyorsan felforraljuk és forrástól számítva 20 percig főzzük. Forrón üvegekbe rakjuk és szárazgőzben tartjuk kihűlésig.

Ugyanez, más módon. Egy kg gyümölcs, 80 deka cukor, 3 dl víz, egy citrom leve. Nem egészen érett barackot meghámozzunk, felibe vágjuk, a porcelántálba helyezzük. Ezalatt a cukorból sűrű szirupot készítünk, amíg sűrűn, fonalasan folyik. A gyümölcsöt hozzáadjuk, ráöntjük az egy citrom levét és forrástól számítva 5 percig főzzük. A gyümölcsöt szűrőkanállal óvatosan kiszedjük, papírral letakarjuk és a szirupot továbbfőzzük, sűrűsödésig. Most a gyümölcsöt megint visszaöntjük a szirupba, 5 percig újra forraljuk, forró üvegekbe tesszük és szárazgőzben tartjuk kihűlésig. Ehhez hasonlóan készíthetjük a rózsabarackot, az őszibarackot, és az epret is. Gyorsan készül.

Dzsem érett őszibarackból. 1 kg érett őszibarack, 60 deka cukor, egy citrom leve. Szép, érett, de hibátlan őszibarackot meghámozzuk és felibe vágjuk. Porcelántálba téve, rétegenként cukorral összerakjuk, a citrom levét hozzáadjuk és 10-12 órát állni hagyjuk. A gyümölcsöt a levével együtt üvegekbe tesszük, kevés szalicilt téve tetejére, gőzölőfazékban 25 percig gőzöljük, abban is hűtjük ki.

Szilvadzsem. 1 kg szilva, 25 deka cukor, egy kanál rum. Egyszerre csak két kg-ból készítsük, 4-5 literes lábosban, hogy gyorsan felforrjon. Szép nagy magvaválószilvákat kimagozunk és gyors tűznél a cukorral együtt főzni tesszük. Csak addig főzzük, amíg forrni kezd. A héjának nem szabad leválni a húsról. Forrón üvegekbe rakjuk, mindenik tetejére egy kanál rumot teszünk, forrón leköttjük, szárazgőzbe rakjuk és kihűlésig ott tartjuk.

Erdei szederdzsem. 1 kg szeder, 60 deka cukor. A gyümölcsöt rétegesen összerakjuk a cukorral, és egy napig hűvös helyen állni hagyjuk. Másnap gyors tűznél 20 percig forraljuk, forrón üvegekbe rakjuk és szárazgőzben tartjuk kihűlésig.

A fekete faepret is ugyanígy készítjük.

Bodzadzsem. 1 kg tisztított gyümölcs, 80 deka cukor. Jó érett bodzabogyót használunk befőzésre. A cukorból 3 deci vízzel sűrű szirupot főzünk. Beletesszük a gyümölcsöt és gyors tűznél addig főzzük, amíg sűrűn folyós lesz. Forrón üvegbe rakjuk és szárazgőzbe tesszük. Köhögés ellen, meghűléskor jó házi gyógyszer.

Citromdzsem. 3 darab érett citrom, 1 kg gyenge tisztított spárgatök, 1 kg cukor. A tököket tökgyalun lereszeljük és a cukorral 20 percig forraljuk. A citromot nagy lyukú reszelőn, egészben, a belső héjával együtt szintén lereszeljük, magvait kiszedjük és a tökhöz adjuk, amivel még 10-12 percig főzzük. Üvegekbe rakjuk, tetejét cukorporral besózzuk, másnap leköttjük.

KÜLÖNFÉLÉK

Birsalmasajt. Szép érett birsalmákat negyedekbe vágunk, a magházától megtisztítjuk, héjával együtt forró vízben puhára főzzük. Szűrőkanállal kiszedjük és szitán áttörjük. Most az áttört gyümölcsöt lemérjük és 1 kg anyagra 80 deka cukrot számítunk. Az áttört gyümölcsöt széles lábosban addig főzzük, amíg olyan sűrű, hogy kavarás közben a lábos alját láthatjuk. Hozzáöntjük a cukrot és gyors tűznél, állandó kavarás mellett 10-15 percig főzzük, amíg hideg, porcelántányérba cseppentve a teteje hamarosan bebőrösödik. Most tetszés szerinti formába öntjük, ami lehet pudíng- özgerinc forma, mély kistányér. A kiöntéssel siessünk, mert gyorsan alvad. Kiöntéskor szórhatunk az anyag közé vékonyra vágott, hámozott mandulát, vagy tisztított diót. Másnap pergamenpapírra kiborítjuk, és száraz, langyos helyen tartjuk 2-3 hétig, amíg a külseje egészen megszikkadt. Időnként forgatjuk. Celofán papírba csomagolva száraz helyen tartjuk. Vékony szeletekre vágva, csemegének fogyasztjuk.

Málnaszörp. Málnaszörpnek jó érett málnát vegyünk, lehet törött is. Összetörjük, uborkás üvegbe tesszük, az üveget ruhával leköttjük és 6-8 napig langyos helyen érleljük, amíg a zavarossága letisztul. Ekkor sűrűsálú ruhán leszűrjük, jól kinyomkodjuk és egy literhez félliter vizet öntünk. Minden további egy liter mennyiségre 1 kg cukrot veszünk, jól felforraljuk, forrón üvegekbe öntjük, azonnal leköttözzük marhahólyaggal és kihűlésig szárazgőzben tartjuk.

FŐZELÉKFÉLÉK ELTARTÁSA

A főzelékfélék tartósításának többféle módja van. Vannak termények, amelyek természetes állapotban is eltarthatók pincében, kamrában. A sárgarépat, petrezselyemgyökeret pincébe, száraz homokba rakjuk. A céklát, retket, karalábét kör alakú kúpokba felhalmozva helyezzük el. A tököket a száránál szurommal lepecsételjük, vagy bemeszeljük és egymás mellé helyezzük. A burgonyát egy lombba egymásra öntjük, időnként megforgatjuk. A zöldpaprikát, a télkarfiolt tövestől ültethetjük el a pince földjébe, így még decemberben is használhatók lesznek. Időnként válogassuk át a tárolt zöldségeket és a romlásban lévőket távolítsuk el.

A főzelékféléket tartósíthatjuk hosszabb időre befőzéssel, sózással, ecettel, szárítással.

Befőzéssel tartósított zöldségfélék.

A befőzött zöldségeknél olyan nagyságú üvegeket használjunk, amelyeknek tartalma egyszerre felhasználható, mert felbontva nem állanak el.

Paradicsomfőzés. Jó érett paradicsomot többször megmosunk, száraitól, zöld részétől megtisztítjuk és nyersen, áttörőgépen (paszírozógép) áttörjük, jól felforraljuk, forrón az előre kimosott és előmelegített üvegekbe öntjük (az üvegeket fémálcára, vagy tepsibe tesszük, hogy el ne csattanjon), marhahólyaggal lekötözzük, pokróccal és párnákkal jól bebetöltve ládába rakjuk. Nagyon jól letakarva kihűlésig ott hagyjuk. Ha nincsen áttörőgépünk, akkor a paradicsomot előbb felfőzzük, amíg héja ráncosodni kezd, azután paradicsomtörőn áttörjük, újra felforraljuk, forrón üvegekbe öntjük és a fenti módon szárazgőzbe rakjuk.

Az üvegeket úgy kötözzük le, hogy a celofánt, vagy marhahólyagot előre felvágjuk az üveg nagyságának megfelelően. A marhahólyagot előre vízbe áztatjuk és száraz ruhával megtöröljük, a forró üvegekre ráhúzzuk és csak gyengén megkötözzük, mert a hólyag a nyílásnál tökéletesen rátapad az üvegre. A celofánt csak gyengén nedvesítjük és szárazra törölve kötjük az üvegre.

Töltenivaló zöldpaprika paradicsomban. A töltenivaló egyforma paprikákat felsőrészeiktől megtisztítjuk, a belső erezetét kivágjuk, egy-két percre fővő vízbe dobjuk, hogy gyengén megpuhuljon és többet tudjunk az üvegbe elhelyezni. A víztől jól lecsurgatjuk, egymásba dugdossuk és üvegbe helyezük és frissen főzött forró paradicsomlével leöntjük. Borsószemnyi szalicilt teszünk a tetejére és forrón lekötjük. Szárazgőzben tartjuk, míg kihűl. Egy üvegbe csak annyit rakjunk el, amennyit egyszerre felhasználunk.

Lecsó télire. 4 kg zöldpaprikához vegyünk 2 kg jó érett paradicsomot. Alapos mosás után a paprikát magházától, erezetétől megtisztítjuk és karikákra vagy hosszú szeletekre vágjuk. A paradicsomot meghámozzuk, ha nehezen megy a hámozás, egy pillanatra forró vízbe dobjuk, így könnyen lejön a héja. Félbe, vagy negyedekbe vágjuk. Széles lábosba tesszük főni a paradicsomot s mielőtt egyet forr, beleöntjük a paprikát és azzal is csak az első forrásig főzzük. Forrón üvegekbe rakjuk, borsónyi szalicilt teszünk a tetejére, forrón lekötözzük és másnapig szárazgőzben tartjuk.

A lecsót lehetőleg augusztusban rakjuk el, mert szeptemberben a paprika és paradicsom már savanykás ízű, ami a lecsón megérzik.

Sóska télire. A megtisztított sóskát zsírban fedő alatt puhára pároljuk. 1 kg sóska, 6-8 deka zsír. Forrón kis üvegekbe rakjuk, tetejére vékony rétegben olajat öntünk, celofánnal lekötjük és kihűlésig száraz gőzben tartjuk. Télen az elkészítéséhez zsírt nem kell használni.

Zöldbab télire. Erre a célra gyenge vajbabet vegyünk. Szálkától megtisztított babot egészben hagyjuk, vagy ferdén 2 cm-es darabokra vágjuk és sós vízben puhára főzzük. Szűrőkanállal kiszedjük és levétől jól lecsurgatjuk. A babot üvegekbe helyezzük és a visszamaradt főzőlevet gyengén megecetezzük, ráöntjük a babra. Légmentesen lezárjuk és 20 percig fazékban gőzöljük. A gőzölő fazékban hagyjuk kihűlni. Télen az elkészítésnél a felhígított rántáshoz adjuk.

Zöldborsó télire. Csak patentzáros üvegekbe ajánlatos eltenni. Egészen gyenge, frissen szedett cukorborsó alkalmas az eltevésre, ha már lisztesebb, nagyon könnyen romlik. A zöldborsót, forró, gyengés sós vízben 2-3 percig előfőzzük. Hogy színét megtartsa, késhegynyi szódabikarbónát tegyünk a főzővízbe. Leszűrjük, jól kihűtjük és üvegekbe rakjuk, de nem egészen tele. A borsóra 3 százalékos sós, cukros vizet öntünk, amit előzőleg felforralunk és lehűtjük (1 liter vízhez 3 deka só, 3 deka cukor). Légmentesen jól lezárjuk és gőzölő fazékban egy órán át lassan gőzöljük. Az üvegeket még melegen kiszedjük és 2-3 napi időközben a gőzölést még kétszer megismételjük, rövidebb ideig tartva a gőzben.

Sózással tartósított zöldségfélék.

Paprikalekvár. Jó érett, piros paprikát (szeptember hónapban) teljesen kitisztítunk a belső erektől és a magvaktól, húsdarálón ledaráljuk. Egy kg tisztított paprikához 20 deka sót számítva összekeverjük, üvegekbe rakjuk és lekötjük. Ételek ízesítésére, az egész év folyamán használhatjuk, de vigyázzunk mert ilyenkor az ételekhez jóval kevesebb sót használunk.

Kapor sóban eltéve. A fiatal kapor zöld leveleit leszedjük és üvegekbe rakva, sóval rétegezzük. Tetején só legyen. Használat előtt gyengén kimossuk.

A tárkony is ugyanígy rakható el sóban.

Zöldpetrezselyem. A zöldpetrezselyem leveleit apróra megvágjuk, sóval összevegyítjük és üvegbe jól belenyomkodjuk.

Vegyes leveszöldség sóban. Mindenféle leveszöldséget veszünk e célra. 1 kg petrezselyemgyökeret, 2 kg sárgarépat, ¼ kg zellert, karalábét, karfiolt, hagymát, kelkáposzta leveleket, néhány zöldpaprikát. Mindezeket ledaráljuk és kg-onként 25 deka sót számítva megsózzuk pár órát állni hagyjuk, azután üvegekbe rakjuk. Zöldség-, csontlevesnél, friss zöldség helyett használjuk. A gazdaszony munkáját nagyon megkönnyíti, amikor nincs idő a zöldség megtisztítására.

Káposzta savanyítás. A savanyú káposzta sok C-vitamint tartalmaz, ezért fogyasszunk belőle minél többet télen, nyersen is. Száraz főzelékekkel, savanyúságnak kitűnő.

A káposztát hordóban, vagy csavarral ellátott dézsában savanyítjuk, de kisebb mennyiséget is eltehetünk üvegbe, vagy zománcos edénybe. Szép fehér, érett keményfejú káposztát veszünk savanyításra. A külső, fonnyadt levelektől megtisztítjuk, torzsáját kiszedjük és káposztagyálun legyaluljuk. 1 kg káposztára 2-3 deka sót számítunk, ezzel összekeverjük, dézsába rakjuk és rétegenként jól ledöngöljük. Töltésre alkalmas kisebb fejeket is rakunk a rétegek közé. Ezeknek a torzsáit körülvágjuk és az üreget sóval behintjük. A káposzta rétegei közé rakhatunk néhány szál babérlevelet, szeletekre vágott birsalmát, csöves paprikát, szemesborsot, köménymagot, kaprot, ízlés szerint. A tetejére apró káposztát tegyünk. Ha nincs csavaros dézsánk, jó tisztára mosott köveket helyezünk a tetejére és ruhával letakarjuk. A tetején képződő habot hetenként leszedjük, a követ, vagy a deszkát lemossuk, mert különben a káposzta leve nyúlós lesz. Ha kevés leve van, pár liter sós levet önthetünk hozzá. Eleinte langyosabb helyen 10-18 foknál érleljük, pl. a konyhában, utána pincében tartjuk. Raktározhatjuk már kezdettől fogva is pincében, de itt lassabban érik.

SZÁRÍTOTT ZÖLDSÉGFÉLÉK

A zöldpetrezselyem és zeller levelét, ha nem használjuk fel, szárítsuk meg napon, vagy meleg konyhában, rakjuk tüllzacskókba és száraz, szellős helyen tartsuk. Ételeink ízesítésére használjuk.

Szárított zöldbab. A fiatal zöldbabot szálkáitól megtisztítjuk, hosszában kettéhasítjuk, forró vízben, mint a tésztát kifőzzük, vigyázva, hogy túl ne főjön. Elég, ha hajlíthatóra puhul. Szűrőkanállal kiszedjük, jól lecsurgatjuk és tiszta ruhára szétterítve napon, pár óra alatt megszárad. Tüllzacskóba téve száraz, szellős helyen tartjuk el. Nagyon jóízű levest, vagy főzeléket kapunk belőle, vagy a száraz babfőzelékekkel vegyesen főzzük.

Szárított zöldborsó. Erre a célra egészen gyenge, hosszú csövívelőborsót veszünk. A frissen kifejtett borsót tepsibe helyezzük és 2-3 napon keresztül jó meleg napon szárítjuk. Amikor a külső héja már összeráncosodott, gyengén melegített sütőcsőbe tesszük, egy jó marék cukorral meghintjük és addig tartjuk a sütőben, amíg a cukor a zöldborsót bevonja, karamellizálódás nélkül, kb. 10-12 órán keresztül tartjuk a sütőben, amelyet tovább már nem fűtünk. Tüllzacskóba tesszük és jó száraz helyen tartjuk. Télen a felhasználáskor nem pároljuk, hanem főzzük.

Szárított zöldpaprika. Nem túl vastag hújú paprikákat és hosszú csöves paprikát spárgára fűzünk és több napon keresztül jó meleg napon, vagy meleg helyiségben megszáritjuk. Töltött paprikának is igen jó, ízéből semmit nem veszít. Használat előtt pár órával vízben áztatjuk. Ételek ízesítésére használjuk. Télen mindig legyen a háznál szárított zöldpaprika.

Szárított gomba. Szárításra legalkalmasabb a vargánya és a sampion gomba. Különösen gombatermő vidéken igen ajánlatos a szárítás. A frissen szedett, egészséges, nem túlrettet gombát megtisztítjuk, vékonyra felszeljük. Napra kiterítve, pár óra alatt megszárad, de a túlságosan tűző napon való szárítás nem jó, ezért időnként árnyékos helyre vigyük. Ha szárítása nem tökéletes, gyengén meleg sütőben, vagy kemencében szárítjuk tovább. Az eltartásnál gondosan kezeljük, mert hamar megmolyhosodik. Zárt edényben, vagy celofán zacskóban tartsuk.

SAVANYÚSÁG.

Vizesuborka. Igen sokféle eltevési módja van. Itt a legegyszerűbbet közöljük. Középnagyságú, egészen friss, egészséges uborkákat veszünk, jól megmossuk. Veszünk hozzá kaprot, hosszba vágott tormát bőségesen, zöld egrest, éretlen szőlőt. Az uborkás üveg aljára kaprot teszünk, az uborkát hosszába állítjuk, közéje rakjuk a tormát, legfelül éretlen szőlőt, vagy egrest. Egy liter vízre 3 deka sót számítva, a vizet felforraljuk, lehűtjük és az uborkára öntjük. Marhahólyaggal azonnal leköttözzük, tetejét bezsírozzuk, hogy a felduzzadás következtében meg ne repedjen és 4-5 napon keresztül jó meleg, árnyékos helyen kiforrni hagyjuk, amíg a zavarosság letisztul. Felbontva, hidegen tartva, 2-3 hétig is élvezhető. Kis családnál kisebb üvegekbe rakjuk az uborkát.

Ecetes uborka. Apró, 6-8 cm-es, frissen szedett egészséges uborkákat több vízben megmossunk és üvegbe helyezzük. Fűszereket rakhatunk közéje, kaprot, tormát, gyömbért, meggyfalevelet, hosszú csöves paprikát, ízlés szerint. Egy liter vízhez 3-4 deci ecetet és 2 deka sót és 4 deka cukrot számítva, az ecetes vizet felfőzzük és langyosra hűtve az uborkába öntjük. Pergamennel, vagy celofánnal kötjük le. Ha felbontva túl ecetesnek találjuk, használat előtt pár napig sós vízben tartjuk.

Paradicsompaprika ecetben. Szeptember hónapban a szépen kifejlett húsos paprikákat rakjuk el ecetben, de a paprika teljesen hibátlan legyen. Jól megmossuk, vízben azonban sokáig ne hagyjuk állni. Szárait rövidre vágjuk és egészbe hagyva nagyobb üvegekbe tegyük. Minden liter vízhez 4-5 deci ecetet, 3 deka sót, 3 deka cukrot számítunk. Az ecetes vizet felforraljuk, lehűtjük és a paprikára öntjük, hogy ne emelkedjenek fel a paprikák a vízben, két pálcikát keresztbe helyezünk az üveg hajlásába. Tetejére két cm vastagságban olajat öntünk. Ha kihűlt leköttjük. Felbontás után nem szükséges egyszerre elfogyasztani, mert az ecetes vízben továbbra is megmarad.

Hasonlóképpen készítjük a fehérrúsú zöldpaprikát, zöldparadicsomot és kis dinnyét.

Zöldparadicsom- saláta (különleges főtt saláta). Rendszerint ősszel, a be nem érett zöld paradicsomból készítjük. A paradicsomot keresztmetszetben fél cm-es karikákra vágjuk, 5 kg paradicsomra számítunk 1 kg hagymát, amit szintén karikákra vágunk. Nagy tálba helyezzük és egy kg anyagra 3 deka sót számítva megszórjuk. Így hagyjuk állni 24 óráig. Másnap ecetes levet készítünk 3 liter víz, 1 liter ecet arányában 10 deka cukorral. A levet felforraljuk és a paradicsomot részletekben beledobjuk. Egyet forraljuk, szűrőkanállal kiszedjük és üvegekbe rakjuk. Végül a megmaradt ecetes levet ráöntjük. Ha másnapig a leve leapadt, még töltünk utána. Kihűlés után leköttjük.

Vegyes saláta. Egyenlő arányban veszünk középnagyságú uborkát, fehérráposztát, zöldparadicsomot, zöldpaprikát, piros- és zöldpaprikával keverve, egy negyedrészt hagymát. A káposztát vékonyra meggyaluljuk, a többi anyagot karikára vágjuk és 3 százalék sóval összevegyítjük. Így hagyjuk állni pár óráig. Utána üvegekbe rakjuk, de ne nyomkodjuk túlságosan le, mert így könnyen megpuhul. Ecetes levet készítünk, egyharmadrész ecet és ezzel az üvegeket megtöltjük. Ha másnapig leapad, még utána öntünk az ecetes léből és leköttjük. Bármikor felbontható.

Paprikasaláta. Vastaghúsú, piros-, fehér- és zöldpaprikákat veszünk, belsejét jól megtisztítjuk és egyenlő karikákra vágjuk. Gyengén megsózzuk, épp hogy kissé megpuhuljon és pár órát állni hagyjuk. Üvegbe ízlésesen elhelyezzük a három színt, inkább lazán, mint túlságosan összenyomva rakjuk, hogy az ecet jól átjárhassa, mert különben megpuhul. Ecetes, sós vizet készítünk, mint az előbbieken láttuk, és kihűlve a paprikára öntjük. A leapadt levet egy-két nap után még pótoljuk. Tetejére borsónyi szalicilt teszünk és leköttözzük (legjobb a marhahólyag).

Tárkony-ecet. Az erdélyi magyar konyhának és a francia konyhának kedvenc fűszere a tárkony és a belőle készült ecet, amelyet főleg saláták ízesítésére használunk. Kb. 20-25 deka tárkonylevelet jól megmossunk és szikkadni hagyjuk. Uborkás üvegekbe rakjuk, jó lenyomkodjuk és ráöntünk ½ deci alkoholt. Fél óra múlva hozzáöntünk 2 liter ecetet. Az üvegeket jól lezárjuk. Pár nap múlva használható. Ecetet mindig önthetünk utána.

A LAKÁS GONDOZÁSA.

Könyvünk nem volna teljes, ha néhány szót nem szólnánk az élelmezésen kívül a gazdasz-szony igen fontos munkájáról, a lakás tisztántartásáról.

A lakás és otthon fogalma szorosan összekapcsolódik. Ott pihenjük ki a munka fáradalmait, a gyermeknevelés nagy része az otthonban folyik. Családtagjainknak csak akkor jelent békés, nyugal-mas helyet a lakás, ha az mindig ragyogó tiszta és rendes. Ezt megkívánja egészségünk és szépérzé-künk.

Lakásunkat a mindennapi, heti és évszaki, vagy nagytakarítással tartjuk tisztán. Mindenik munkát tervszerűen és rendszeresen végezzük.

A MINDENNAPI TAKARÍTÁS.

A mindennapi takarítást előbb abban a helyiségben kezdjük, amely használata leghamarabb szükséges. Először is az estéről ottmaradt holmikat, ruhadarabokat, könyveket rakjuk helyre. Bár ügyes gazdasz-szony úgy szoktatja a családtagokat, hogy lefekvés előtt minden használatban lévő tár-gyat, munkaeszközöket, könyvet, játékot, mindenki a helyére tegye, mert így reggel a lakás rendbehozása sokkal gyorsabban megy.

A takarítást szellőztetéssel kezdjük. Egészségünk egyik alapfeltétele a jó levegő, a jól szellőztetett lakás. Zárt helyiségben a levegő hamar megromlik, a kilégzés, a fűtőtestek működése, a konyhából beáramló gőzök és ételszag által. Lakásunkat naponta többször is szellőztessük, takarítás alatt pedig huzamosabb ideig. Nyáron, akár egész nap is nyitva tarthatjuk az ablakokat, ha a helyiség portól védett helyen van. Nagyon egészséges az alvás nyitott ablaknál, ha azt a külső hőmérséklet megen-gedi. Az alvás üdítőbb, a pihenés tökéletesebb, állandó friss levegőben. Ha a lakószoba egyúttal az alvás céljára is szolgál, úgy lefekvés előtt alaposan szellőztessünk k.

Az ágyne-mű szellőztetése is éppen olyan fontos. A test kipárolgása belerögződik az ágyne-műbe, annak szaga, a kiszellőztetett szoba levegőjét rontja. Ha belépünk egy rosszul szellőztetett hálólhelyiségbe, az orrunkat megüti a szennyes ruhára emlékeztető szag, amely a lakás tisztátalansá-gának a jele.

Ne tartsunk semmi olyan dolgot a szobában, ami a levegőt rontja, így ételmaradékok, szen-yes ruhát. Ne szárítsunk ruhát a szobában. A konyhát is többször szellőztessük naponta. A főzés és étkezés után ne maradjon vízgőz, ételszag a helyiségben.

Szellőztetésnél tárjuk ki az összes ablakokat, mert így gyorsabb a friss levegő beáramlása. A *kereszt-huzat* cseréli ki leggyorsabban a levegőt. Tökéletesen csak ott lehet szellőztetni, ahol már a la-kóház megépítésénél erre tekintettel voltak. Természetesen a kereszt-huzatban óvakodjunk a meg-hűléstől. Télen 3-4 percig tartó kereszt-huzat többet ér, mint egy fél óráig tartó egyoldalú szellőz-te-tés. Ezáltal a falak nem hűlnek ki, csak a levegő cserélődik ki gyorsan. Sok helyen azért idegenked-nek a szellőztetéstől, mert kimegy a meleg, pedig a friss levegő, fűtés által hamarabb felmelegsik.

Vigyázzunk a szénfűtéses konyhák, valamint a petróleumlámpák és petróleumfűző helyes ke-zelésére, mert ezek is erősen rontják a levegőt, ha rosszul működnek. A petróleumfűzőt is, mint a petróleumlámpát, naponta tisztítani kell, akkor nincs szaga.

Sajnos még sok helyen nem ismerik a helyesen szellőztetett lakás egészségügyi fontosságát, és nem tudják, hogy a szellőztetetlen lakás igen sok betegségnek okozója. Fejfájás, vérszegénység, tu-berkulózis sok esetben innen ered. Egészséges gyermekeket csak jól szellőztetett tiszta lakásban nevelhetünk.

Télen a kályha tisztítását még seprés előtt végezzük el, utána gyűjtsunk be, vagy készítsük elő a begyűjtáshoz.

A kézimunkákat szedjük le, a kárpitozott bútorokat takarjuk le. Utána felszedjük a kis sző-nyegeket, kint a szabadban kirázzuk és leseperjük. A nagy szőnyegeket kisseprűvel seperjük le, utá-na a négy sarkát és széleit felhajtjuk. Felseperjük cirok-, vagy kefeseprűvel az egész szobát. A se-prést mindig a szoba legtávolabbi sarkában kezdjük, mert az a legtisztább. Mindig a padlódeszka

hosszában seperjük, mert a port így gyűjthetjük össze a legjobban. A szemetet nem seperjük végig az egész szobán, hanem több kis csomóba gyűjtjük össze. A fényezett padlót kefeseprűvel seperjük. Ha a padló nagyon poros, a seprűt vonjuk be jól kicsavart nedves ruhával. Seperjük ki minden nap a bútorok, szekrények, ágyak alját. Seprés után várjunk néhány percig, amíg leszáll a por és csak azután törögessünk le.

Portörülésre puha, flanelrongyot használunk. Először a tárgyak legmagasabb részét, azután töröljük az oldalait és a legalját. Időnként a portörölőt rázzuk ki az ablakon. Ne felejtsük el letörölni a képeket, tükröt, lámpát, az ajtók, ablakok kereteit, a kályhát, valamint a kívül elhelyezett dísz tárgyakat, vázát, szobrot stb. Végül a padlót töröljük fel, úgyszintén a bútorok alját. A fényezett padlót felkeféljük. Helyrerakjuk a szőnyeget, a kézimunkákat.

A hálószoba takarítását az ágynemű szellőztetésével kezdjük. Lehetőleg mindennap, legalább 5-10 percig szellőztessük az ágyneműt. Rakjuk ki a gondosan megtörölgetett ablakra, tornácra, vagy az udvarra. Forgassuk meg mindennap a matracokat és a szalmazsákokat. Hosszabb ideig azonban a tollpárnákat, dunnát ne tartsuk napon, mert a toll nagyon kiszárad és hamar törik. Az ágyvetés előtt mindig mossunk kezet, tegyünk magunk elé tiszta kötenyt.

A kő vagy cement padozatot, előszobát, fürdőszobát naponta mossuk fel és töröljük szárazra, ne feledkezzünk meg a WC napi takarításáról sem.

Legyen különös gondunk a lakás bejáratának ragyogó tisztántartására. Előszoba ajtó, ablak, kilincs, tükrök, függöny mindig kifogástalan tiszta legyen, mert ez teszi a belépőre az első benyomást és ez tükrösképe az egész lakás tisztaságának. A bejáratot naponta annyiszor takarítjuk, ahányszor bepiszkolódott.

A hetenkénti takarítás. A hetenkénti takarításnál ugyanolyan sorrendben járunk el, mint a mindennapinál, csak a tisztításokat nagyobb részletességgel végezzük. A szőnyeget nemcsak kirázzuk, hanem jól kiporoljuk. Legcélszerűbb a nádporoló, ez nem rontja a szőnyeget. Télen rakjuk ki a szőnyeget színére fektetve a hóra és azon poroljuk ki. A por mind a hóba távozik. Utána seperjük le, mindkét oldalát és göngyöljük fel.

A falat kefeseprűvel leseperjük a könnyebben mozgatható bútorok mögött is. A kárpitozott bútorokat kihordjuk, kiporoljuk, utána lekeféljük. Az ágyakat szétszedjük és ahol kellemetlen élősködő rovarok vannak, ilyenkor védekezzünk. Bár az esetben, mindennap is megtehetjük. A paplanokat a varrásoknál kikeféljük. Porolni nem szabad a paplant, mert könnyen elszakad és a vatta, vagy gyapjú összecsomósodik benne. A paplant nagyon védjük a portól. Takarítás alatt takarjuk le. A pokrócokat a négy sarkánál megfogva, rázzuk ki és keféljük ki. Az ablakokat, tükröket nyáron hetenként egyszer megmossuk. Tegyük a mosóvízbe egy kis petróleumot, vagy ecetet, így nem szállnak rá a legyek. A virágvázákat kimossuk. A portörülésnél nagyobb gonddal töröljük le a magasabban fekvő tárgyakat, a szekrény tetejét. A viaszos padlót bekenjük és felkeféljük. A súrolt padlót, szükség szerint egy-két hetenként felsúroljuk.

A réz kilincseket és fémtárgyakat hetenként legalább egyszer Sódol-lal tisztítsuk ki fényesre. Ne feledkezzünk el a bádoglemezről készült ablakpárkányok takarításáról, amelyet hetenként szitált hamuval fényesre tisztítunk. A fehér hímzésű kézimunkákat egy-két hetenként váltssuk.

Évszaki, vagy nagy takarítás. Az évszaki, vagy nagy takarítást ősszel és tavasszal rendezzük a lakásban. Ezt sohasem egyszerre végezzük az egész házban, mert a családnak nem lesz ez nyugodt, békés helye. Vegyük sorra az egyes helyiségeket, külön a konyhában és éléskamrában és külön végezzük a szobákban a nagy takarítást.

Ilyenkor minden elmozdítható tárgyat kiviszünk a helyiségekből, vagy a nagydarab bútorokat a szoba közepére húzzuk és letakarjuk. Minden helyet alapos tisztításnak vetünk alá. A falat alaposan leseperjük és a meszelt falat újrameszeljük. Az ajtókat, ablakokat a rámaikkal együtt megtisztítjuk, a farészeket hideg korpafőzettel lemoszuk. A világos, lakkozott akókat „hegyikrétaival” (Háztartási Boltban kapható) bedörzsöljük és puha ronggyal kifényesítjük. A porcelán és üveg dísz tárgyakat langyos szappanos vízzel megmossuk és szárazra töröljük.

Nagy takarításkor a fényezett padlót újra beeresztjük és felkeféljük. Beeresztő anyagot házilag is készítünk: 12 deka mosószappant 1 liter vízben felfőzünk, apránként hozzáadunk 50 deka sár-

gaviaszt. Ezzel jól elkeverjük és 4 liter víz hozzáadásával felhígítjuk. Ezzel a padlót vékonyan bekenjük és ha megszáradt, fényesre keféljük. A festett padlót nem súroljuk fel, mert a színét elveszti. Azért ha piszkos a padló, mossuk szappanos vízzel, amibe néhány csepp ammóniát is teszünk. A következő folyadék nagyon jól tisztítja a festett padlót: 1 liter denaturált szeszből felolvasztunk 20 deka apróra tört gyantát és azzal a tisztára mosott és szárazra törölt padlót bekenjük. A súrolt padlót alaposan felmossuk trisós vízzel és ízlés szerint sárgíthatjuk. A földes padlót, ha megrongálódott, újra sározzuk.

A szőnyeget jól kiporoljuk és színüket felfrissítjük ammóniás, vizes kefével, vagy felébe vágott édes káposztával átdörzsöljük. A linóleumot langyos vízzel mossuk, mert a hideg víztől felrepedezik, a túl meleg víz meg elveszi a fényét. Tisztíthatjuk langyos burgonyalével, vagy tejjel. A kopott linóleumot felfrissíthetjük, ha két tojást 1 liter tejben addig verünk, amíg teljesen elvegyül. ekkor a lemosott linóleumot bekenjük és úgy keféljük, mint a padlót.

A festett és lakozott világos bútorokat langyos, gyengén szappanos vízzel lemossuk. Ha nagyon piszkos, pár csepp szalmiákszeszt is adunk a vízbe és azzal mossuk, utána fényesre dörzsöljük. A fényezett bútorokat bútorpasztával bekenjük és sokáig fényesítjük puha ronggyal. A kárpitozott bútorokat kiporolás és alapos lekefézés után ecetes, vagy ammóniás vízzel gyengén átkeféljük. A szekrények polcait kiürítjük, jól kitöröljük, a polcokra tiszta papírost teszünk, s a szekrénycsíkokat tisztával kicseréljük. A takarításhoz tartozik a takarítóeszközök gondozása és rendbentartása. Takarítás után a takarítóeszközöket kitisztítjuk, a seprűt vízbe mártjuk, jól kirázzuk, a kefeseprűt, a por- és padlótrórlót szintén jól kirázzuk és helyrekerjük. Tartsuk a takarítóeszközöket egy helyen, valami mellékhelyiségben, vagy szekrényben. A seprűt, porolókefét, felfüggesztve tartjuk, hogy ne rongálódjon. A porrongyokat falra akasztott zacskóban. Időnként mossuk ki. Súrolókefét, felmosóruhát azonnal szárítsuk meg és úgy rakjuk helyre.

A lakás gondozása az egészségi és esztétikai szempontok mellett jelentős anyag érdek. A berendezési tárgyak rendszeres karbantartása mellett sokkal tovább tartanak, nem rongálódnak. Ha valami mégis romlani, szakadni kezd, azonnal hozzuk rendbe, javítsuk ki, mindjárt kezdetben, így pénz és erőt kímélünk meg, mert később sokkal több költségbe és fáradságba kerül.

HOGYAN VÉDEKEZZÜNK A LAKÁSBAN ÉLŐSKÖDŐ ROVAROK ELLEN?

A gazdasszonynak igen sok munkatöbbletet és gondot ad, ha a házban, valamely okból elszaporodnak a kellemetlen élősdiek. Ha az első férget észrevesszük, azonnal lássunk annak kiirtásához, mert minél jobban elszaporodnak, annál nehezebb ezektől megszabadulni. A legfontosabb védekező eszköz a tisztaság, a rendszeres takarítás. Azonban sokszor a legnagyobb elővigyázatosság mellett is bekerülhet a lakásba valami kellemetlen féreg, sőt vannak élősködők, amelyekről alig tudunk szabadulni.

Ilyen elsősorban a *légy*.

A légy emberre, állatra nézve egyformán veszedelmes, a vérhas és tífusz terjesztője, ezért állandóan harcolni kell ellene. Sokféle légyirtószer van forgalomban, de házilag is állíthatunk elő. Légyipapír: 50 deka gyantát, 20 deka repceolajban lassan főzve feloldunk, azután még 2 deka disznózsírt adunk hozzá, jól elkeverjük és melegen, papírcsíkokra kenjük. Télen, napos időben szórjuk be a szemét- és trágyadombokat mészporral, mely megöli az odarakott légypetéket. Az éléskamrák falát és deszkáit mossuk le timsóoldattal (1 kg timsó, 4 lit. víz). Minél nagyobb a tisztaság, annál kevesebb a légy. Ne hagyjuk soha szerteszéjjel ételmaradékokat és mosatlan edényt. Tartsuk csukva a szemetesládát és minél gyakrabban ürítsük ki. Ajánlatos nyáron a konyha és éléskamra ablakaira szúnyoghálót felszerelni, ami a legyeket is kizárja.

A bolha: Legjobban védekezhetünk ellenük a tisztasággal. Gyakran szellőztessünk és poroljuk az ágynevet, és alaposan keféljük ki a matrac és paplan varratait ahová szívesen rakják a petéit. A bolha nem bírja az erős szagot, azért az ágyba, a matracok alá és más fekvőhelyek mélyedéseibe te-

gyünk friss diófa, vagy dohányleveleket. A padló hézagait forró lúggal kell megöntözni. Ha parkettes a padló, akkor a hézagokat petróleummal, vagy szalmiákszezzel öntözzük meg.

A *hangyák* leginkább az éléskamrákba, az édességekre gyűlnek, de a húst is szeretik. Figyeljük meg, hogy merről jönnek be és öntsünk a helyére forró, szódás vizet. A falrepedéseket gipsszel tömjük be, előzőleg öntsünk a repedésekbe petróleumot, vagy terpentint.

A moly főleg a gyapjúruhát és a prémet teszi tönkre. Szellőztetéssel, porolással sikeresen pusztíthatjuk. Április, május havában, mikor a molyok kifejlődnek, rakjuk ki a ruhákat a szekrényből és a fát forró ecettel gyorsan mossuk le. a ruhákat a nyári elraktározásnál csomagoljuk újságpapírra, rakjuk vászonhuzatokba és jól kössük be, mert a vásznat a moly nem rágja meg. A naftalin, kámfor, dohány szagára a molyok elmenekülnek.

A *svábbogár* szellőzetlen, meleg, rosszul takarított konyhában él. Megdézsmálja az élelmiszereket és azt undorítóvá teszi. Ne hagyjunk kint ételmaradékot, vagy *vizesrongyot*. A réseket, lyukakat tömjük be gipsszel. Éjszakára zárjuk be az ajtót és hintsünk a földre az ajtó és ablakok közelében bórx-szal kevert cukorport. Jó módszer a földre állított lapostányér, amelybe cukros sört öntünk. a sörszag odacsalja a rovarokat és behullanak.

A *poloska* a legkellemetlenebb és legnehezebben pusztítható élősd, mert annyira szívós állat, hogy jóllakott állapotban évekig is megvan élelem nélkül. Bár nagyon sok poloskaírtószer van forgalomban, mégis az állandó nagy tisztaság az ellenszere. Főleg a fekvőhelyeket, a hálószobákat keresi fel. Az ágyak réseit kenjük be petróleummal, vagy terpentint tinktúrával. Ugyanígy járunk el a képekkel, tükrökkel. A falban lévő lyukakat, repedéseket ki kell jól égetni és begipszelni. Az ágydeszkákat szublimátoldattal mossuk le. Nagyon jól bevált poloskaírtó a gezarol. Ha nagyon el van terjedve és házilag sikertelen a kiirtása, ciángázzal kell kifüstölni a lakást. Ezt csak szakértő egyén végezheti, hatóság engedélyezésével, mert a cián az emberre nézve azonnal ölő mérge.

Az *egér* legjobb pusztítója a jó macska, vagy faj-foxi. Az erős szagok is elűzik az egeret, pl. karbol és kátrány. Jól bevált egérfogókkal fogdossuk össze az egereket és azután az egérlukákat tömjük be gipsszel. Sokféle egérmérge van forgalomban, de ezekkel nagyon óvatosan bánjunk, nehogy az ételt is megmérgezzük vele. Minden ételmaradékot zárjunk el az egerek elől.

A RUHANEMŰK GONDOZÁSA.

A ruhaneműek gondozása, javítása, mosása, vasalása a gazdasszony egyik legfontosabb feladata. Szakszerű kezeléssel a ruhanemű sokkal tovább tart. Gondatlan kezelés mellett a ruhanemű hamar tönkremegy. Azért a felsőruhákat gondosan megkefelve, kiszellőztetve rakjuk a szekrénybe, a hibákat rajtuk azonnal javítsuk ki. A mosóruhákat sohase piszkítsuk be nagyon, mert a mosásban az erős dörzsölés gyengíti a szálakat és hamar szakad. A szennyes ruhában a baktériumok hamar terjednek, betegséget okoznak. A piszok megakadályozza a test szellőzését. A tiszta, rendes ruha, jól gondozott, rendes külsőt ad az embernek, ami kulturált életünk egyik fokmérője.

A *fehérnemű mosása*. A szennyes ruhákat ne tartogassuk túl sokáig, mert a piszok belerögződik. Legjobb a 3-4 hetenkénti nagymosás. Mosás előtt a szakadásokat javítsuk ki, az azokat a foltokat, amiket mosószerrrel nem lehet kimosni, távolítsuk el. Ilyenek: rozsdá-, tinta-, kátrány- vagy gyümölcsfoltok.

Mosás előtt a ruhákat osztályozzuk, és eszerint is áztassuk be. Ha mosónővel mosatunk, készítsünk a mosásba adott ruhákról leltárt. Az osztályozás sorrendje:

1. Asztalneműek, abroszok, szalvéták, kézimunkák.
2. Testi fehérnemű, férfingek, nadrágok, zsebkendők.
3. Ágynemű. Lepedők, párnahuzatok.
4. Törülközők és egyéb fehérnemű.
5. Konyharuhák.

Az *áztatást* langyos vízben végezzük. a túlmeleg víz a szenny fehérjetartalmát beleégeti, nehezen tisztítható. Az áztatásnál a ruhát beszappanozzuk, főleg a szennyezettebb helyeken és pár órán

keresztül a vízben tartjuk. Rendszerint este áztatunk. Az áztatáshoz mosóporokat is használhatunk. A mosóporok utasításait tartsuk be, mert a túlsok mosópor a ruhákat rontja. A Henkó, Persil, Aszszonydicséret, jól bevált mosószerek.

A mosás legelső feltétele a jó víz. Legjobb az esővíz, amely lágyvíz, könnyen oldja a piszkot. A keményíz sok meszet, magnéziumot tartalmaz, a piszkot nem oldja, a szappannal túrós csapadékot ad. A keményvizet ammóniák szóda, Trisó vagy más mosóporok hozzáadásával lágyítjuk. Ezek a mosóporok fehéritőhatásúak is. Fehéritésre és vízlágyításra használhatunk házilag, fahamuból készített lúgot is. A fahamut vederben leforrázzuk, a vizet pár óráig rajtahagyjuk, utána ruhán átszűrjük.

A mosás másik lényeges eszköze a jó mosószappan, amely vízben jól oldódik és habzik. A szappan szennyoldó hatását a szóda fokozza.

Az áztatás utáni első mosóvíz ne legyen túl meleg. Az áztatóvízből a ruhát kicsavarjuk és sorra veszük rajta a ruha egyes részeit. Legelőször a ruha legpiszkosabb részeit mossuk, mint a gallér, nyakrész, kézelő, vállpánt stb. A sima darabok, mint a lepedők, abroszok széleit arasznyíra visszahajtjuk, így egyszerre nagyobb területet mosunk. Utoljára kettőbe hajtjuk és a középső részeket mossuk ki. A hálóiingek, kombinék mosásánál úgy járunk el, hogy előbb a felsőrészeket, utána az alsórészt arasznyíra visszahajtjuk és úgy mossuk, végül körös-körül átmossuk az egészet. A meghatározott sorrend betartásával elkerüljük, hogy egyes részek kimaradjanak a mosásból. Ha piszkosabb a ruha, tegyünk az első mosóvízbe néhány kanál szalmiákszeszt, éppen, hogy a szaga érezhető legyen. A mosásnál mellőzzük a bádog dörzsölőlap és a kefe használatát, melyek a ruha szálait gyengítik.

A jól mosott ruhát ammóniákszóddal vagy lúggal lágyított jó forró, bő vízben alaposan felrázzuk. Ez a még bennmaradt szennyet kioldja és a ruhát fehériti. Felrázás után a ruhát még egyszer átmossuk, kicsavarjuk és az egyes részeket, ami még nem teljesen tiszta, beszappanozzuk és előkészítjük a kifőzéshez.

A *kifőzés* célja a már feloldott, de még a ruha rostjai között maradt szenny kioldása. Mosófazékba, vagy üstbe 1-2 liter forró vizet öntünk, beleadunk 12 deka ammóniák szódát, 8-10 deka apróra vágott szappant és ha már jól feloldódott, beleöntjük 20 liter hideg vízzel. A kifőzendő ruhát csak hideg vízbe szabad feltenni és csak annyit rakjunk bele, hogy az könnyen kavarható legyen. A főzés a forrástól számítva 15 percig tartson.

Nem jó a fehérenműt minden mosás alkalmával kifőzni. Kifőzés helyett néha 4-5 mosás között, forrázzuk a ruhát. Mosóteknőbe, vagy fazékba egymásra fektetjük a tisztára kimosott, helyenként beszappanozott ruhát és forró, szappanos- szódás vízzel beleöntjük. Letakarjuk és kihűlésig a forrázó vízben hagyjuk.

Kifőzés vagy forrázás után a ruhát ismét langyos vízbe jól átmossuk, különben a feloldott szenny a ruha rostjai között marad.

Szokták a besárgult ruhát kifőzés után *fehériteni*. Különböző mosószerekkel, ilyen például a Hypó. Ha a használati utasításokat pontosan betartjuk, nem ártalmas.

Az *öblítés*. Nagyon fontos része a mosásnak, mert ezzel távolítjuk el véglegesen a visszamaradó lúg- és szappanrészeket, illetve ezek ártalmas hatását. A rosszul öblített ruha a leg gondosabb mosás mellett is szürke színű és szappanszagú lesz. Az első öblítésnél használjunk meleg vizet. Ez legjobban kioldja a visszamaradt lúg- és szappanrészeket. Az öblítővízzel ne takarékoskodjunk, amíg tiszta nem lesz a víz, addig váltsuk.

Az utolsó öblítővízbe pár csepp kékítőt tegyünk. Az újabb fehérenműt kevésbé kékítsük, a régít jobban.

Keményítés. Egyes ruhadarabokat keményíteni is szokták, hogy jobb tartásuk legyen. Így a kényeztetők, asztalneműt, függönyöket, gallérokat, kötényeket, esetleg ágyneműt. A keményítést ne vigyük túlzásba. Keményítésre búza- vagy rizskeményítőt használunk. A keményítőt előbb hideg vízben feloldjuk, azután víz hozzáadásával felfőzzük és szükség szerint felhígítjuk. Keményítőt készíthetünk tiszta finomlisztből is. A keményítővízbe mindi kell pár csepp kékítőt tennünk, különben a ruha vasalás közben sárgul.

Fényesítés. Ha egyes ruhadarabokat fényesre akarunk vasalni, mint az asztalнемűt, lenvászon kézimunkákat, akkor az utolsó öblítővízben egy kanál bóraxot oldjunk fel. Az ilyen ruha a vasalásnál ragyog.

Az utolsó öblítővízből a ruhát kicsavarjuk, de ne túl erősen, mert ez a szálakat rontja. Kirázzuk, baloldalára fordítjuk.

Teregetés, szárítás. A ruhát tisztára törölt szárítókötélre vagy galvanizált drótra teregetjük a padlásra vagy a szabadba, lehetőleg napra. Teregetésnél a ruhát minél jobban szétnyitjuk, így hamarabb szárad és csipesszel a kötéltől erősítjük. A napsugár fehéritő és fertőtlenítő hatású. Csak száradás után azonnal szedjük le a ruhát, mert a forró nap árt a fehérenemű szálainak. Szárítás után a ruhát átvizsgáljuk a hibákat kijavítjuk, és úgy készítjük elő a vasalásra.

Függönyök, csipketerítők mosása. Ezek a darabok főleg a portól, füsttől szennyeződnek. Túlságosan nem rázhatjuk ki a portól, mert szakadnak. Azért előbb többször áztatjuk, amíg az áztatóvíz tisztulni kezd. Azután áztatjuk szappanos vízben. Dörzsölni nem lehet, hanem híg szappanoldatban többszörösen jól átnyomkodjuk, rizskeményítővel keményítjük. A csipketerítőket vízszintes helyen, kigombostúzva, a csipkefüggönyöket lehetőleg ráára kifeszítve szárítjuk. Ha kifüggesztjük a szélek kinyúlnak.

Színes rubanemű mosása. A színes darabok általában könnyen tisztulnak, de azért mégis nagy gondot kell fordítani arra, hogy színüket megtartsák, és egyik szín se fogja meg a másikat. A színes ruhákat bő vízben mossuk, de a víz nem lehet túl meleg, mosóporokat nem alkalmazhatunk, a ruhát nem főzhetjük ki, napra nem tehetjük, mert ezek mind színtelenítő hatásúak. Ezekről a ruha hamar kifakul. Vannak ugyan színes fehérenemű anyagok, mint a zefír, puplin, amik a kifőzést is bírják, de azért óvatosan bánjunk ezekkel.

Pamutból és műselyemből készült kötött anyagok mosásánál mosószeret nem használhatunk. A műselyem, erős dörzsölés következtében, felbolyhosodik. Langyos szappanos vízben mossuk, inkább csak nyomkodjuk, mint dörzsöljük, erősen ne csavarjuk, mert a szemek elpattannak. Kötélre nem nagyon teríthetők, mert kinyúlnak. Azért a kényesebb darabokat szárító rácásra vagy deszkára terítjük, eredeti alakjukra kihúzogatva. Az utolsó öblítővízbe színrögztés végett pár csepp ecetet öntünk. Csak árnyékban szárítsuk.

Szővet- és selyemruhák mosása. Mosás előtt a ruhákról lefejtjük a gombokat, csatokat, díszítéseket. A portól jól kiázzuk, kikeféljük. Előbb az olyan foltokat, amit mosószerrel nem távolíthatunk el, kiszedjük. Például olajfesték, korom; a piszkosabb részeket körülféreléssel jelöljük. A szöveteiket és selymeket csak langyos vízben moshatjuk.

Többféle mosószer használhatunk:

1. *Folyékony szappan.* 12 deka mosószappant felaprózunk 1 liter meleg vízben, addig főzzük, amíg teljesen felolvad. Ezt langyos vízhez vegyítjük és tenyérrel vagy kisseprűvel jól felhabozzuk. A ruhát belenyomkodjuk és csak a piszkosabb helyeken dörzsöljük.

2. *Szappanpelyhek*ben való mosásnál a szappanpelyhet az előbbihez hasonlóan felhabozzuk.

3. A *vadgesztenye leve* kitűnő módszere a sötétszínű ruháknak. A vadgesztenyét összetörjük, megfőzzük, levét langyos vízzel elvegyítjük, jól felhabozzuk és a szövetrohát benne jól átnyomkodjuk.

4. A *főtt burgonya leve* ugyanígy használható mosásra.

Mosás után langyos, bő vízben háromszor- négyszer kiöblítjük a ruhát. Az utolsó öblítő vízbe pár csepp ecetet öntünk a színek felfrissítésére. Csavarni nem szabad, csak nyomkodni. Félnedvesen vasaljuk a balfelén.

Gyapjúruhát a formájára kihúzogatva, vízszintes helyzetben szárítjuk. Napon vagy kályha közelében nem szabad szárítani, mert a meleg hatására a gyapjú elveszti rugalmasságát és kemény lesz.

FOLTOK ELTÁVOLÍTÁSA

Rozsdafolt. Egy mogyorónagyságú heresót (oxálsav) 2 dl vízben feloldunk és forrón a rozsdás részt belemártjuk. Ezt megismételjük 3-4-szer, amíg a folt eltűnik. Utána bő vízben öblítjük.

Kátrány-, korom-, kocsikenőcs-folt. A foltot előbb zsírral bekenjük, azután meleg szappanoldatban vagy terpentinben áztatjuk, utána mossuk.

Tinta-folt. Előbb nyers tejben áztatjuk, utána porrá tört citromsót kevés vízben feloldunk és abban áztatjuk, vagy citromlevet csepegtetünk rá. Utána mossuk.

Gyümölcs-folt. Kéngőz fölé tartjuk, amíg a folt eltűnik. Utána kiöblítjük, vagy langyos szappanos vízbe pár csepp szalmiákszeszt vegyítünk és ebben áztatjuk. Hasonlóképpen vesszük ki a vörösbor-foltot is, amit legjobb frissen sóval meghinteni.

Zsír-, olajfolt. Vászonneműből szappanos vagy lúgos vízzel kimosható. Gyapjából tiszta benzinnel vagy étterrel, esetleg benzin- szalmiákszesz keverékkel távolíthatjuk el. Selyemből benzinnel vagy kloroformmal bedörzsölve és magnéziummal behintve vesszük ki a foltot.

Olajfesték-folt. Terpentinbe mártott ruhával dörzsöljük, ha a folt erősebb, áztatjuk. A foltok tisztításánál az anyagokat mindig saját színével dörzsöljük.

Penész-foltot fehérneműből hidrogén-hiperoxidos oldattal vehetjük ki, utána kimossuk és napon szárítjuk, vagy csak nedvesítjük és napon szárítva ezt az eljárást többször ismételjük.

A RUHANEMŰK VASALÁSA.

A vasalást festetlen asztalon végezzük. Legalkalmasabb az olyan asztal, amelynek alsó polca van a lelógó ruhadarabok elhelyezésére. Az asztalra legalul egy durva vászondarabot helyezünk, erre jön kétszeresen összehajtott pokróc, tetejére egy tiszta, sima vászonterítő.

A felsőruhák vasalására használunk vasalódeszkát, amelyet ugyanúgy szerelünk fel, mint a vasalóasztalt. A ruha ujjá és a váll vasalásához használunk ujjvasaló-deszkát, mely egyszerűen elkészíthető és a vasalást megkönnyíti. Háztartási boltokban készen is kapható. Legolcsóbb a faszénnel melegített vasaló. Hátránya, hogy szénigázt fejleszt. Azért ezzel nyitott ablaknál vasaljunk, mert a szénigáz fejfájást, szédülést, ájulást okoz. Vigyázzunk, hogy a kihulló pernye vagy parázs be ne piskítsa, vagy meg ne égesse a ruhát. Legtisztább és legegészségesebb a villanyvasaló.

A vasalót vasalás előtt tisztítsuk meg, alját üvegpapírral dörzsöljük át és vászonba burkolt viasszal kenjük meg, hogy jobban csússzon.

Vasalás előtt a ruhát belocsoljuk, a széleket, csipkéket, varrásokat befelé hajtva, szorosan összehajtogatjuk. A sima darabokat, lepedőket, egyenesre húzogatjuk és azután locsoljuk meg. Sok helyen locsolás után a sima darabokat *mángorolni* is szokták, ami a vasalást nagyon megkönnyíti.

A fehérneműt a színén vasaljuk, mert ez visszaadja a fényét. A hímzéseket, monogramokat, előbb a színén, azután puha flanelen keresztül a balfelén vasaljuk, hogy a minták kidomborodjanak. Előbb a gallérokat, ujjakat, vállakat, vállpántokat, gombolásokat, hímzéseket vasaljuk, azután a sima részeket. Végül jön a plissírozás és a hajtogatás. Vasalás közben tartsunk kéznél vizes ruhát a szárazabb részek vagy ráncok nedvesítésére.

A kivasalt ruhát még pár órán keresztül hűtjük és csak azután helyezzük szekrénybe, mindent külön osztályozva. A fehérneműt összehajtott oldalával kifelé helyezzük a polcokra, így kiszedéskor a többi ruha nem nyílik szét. A szekrényeket időnként szellőztessük ki.