



DEBRECENI EGYETEM



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású
egyetemi együttműködés,
DE-SZTE-EKF-NYME

BIHARI NAGY ÉVA

Hagyományos ízek – magyar ételek!

Bihari értékek

Eredmények tanulmány

Debrecen
2013



A munkám alapjául a 20. században végzett helyszíni gyűjtések szolgáltak.¹ Ebből eredően a táplálkozás történeti fejlődésére csak utalásokat teszek. A táplálkozáskultúra bizonyos újításai megmaradtak egy-egy tájon vagy társadalmi rétegen belül, mások előbb vagy utóbb az egész magyar konyhát meghódították.² A bihari területen élők generációinak differenciált alkalmazkodási formáit, a termelés és fogyasztás gazdag hagyományait ötvözik. A táplálkozáskultúra, aminek történeti korszakai csakúgy, mint táji változatai, fontos és alapos vizsgálatot igényelnek. A bihari ízek is mint a többi tájegység változatos, akárcsak a magyar konyha ízletes, sokrétű és gazdag.

„Az a paraszti konyha, amely jellegzetességeit mind a mai napig sok helyen őrzik, a 19. század fordulóján alakult ki. Az ételkészítési módok, a felhasznált eszközök és alapanyagok szoros kapcsolatban álltak/állnak – egy-egy vidék gazdasági-társadalmi szerkezetével, az elterjedt szokásokkal és nem utolsósorban az ott élők anyagi helyzetével. Ebből következik, hogy ahány tájegység, annyi egymástól eltérő felhasználási mód és étel ismert – elég, ha csak a pusztán és a víz mellett élők étkezési szokásai és a felhasznált alapanyagok közötti különbséget említjük. Érdemes tehát a tájjellegű konyhák étel és ital kínálatába betekinteni...”³

„Az emberi kultúra az egyik legizgalmasabb része a táplálkozáskultúra.”⁴ Egy-egy tájegység gasztronómiai feltérképezése kultúrtörténetünkhöz fontos adalék. Elsősorban a népi táplálkozás az amiből kiindulhatunk, mivel még a 21. században is a gyűjtött anyagban tetten érhető.

„A táplálkozás alapjában véve a létfenntartást szolgáló legelemibb ösztönös cselekedett, de az évezredes civilizációs folyamat révén annál jóval többé formálódott... a népi táplálkozás alapanyagait vizsgálva több tudományággal kerülhetünk kapcsolatba. Napjaink jóléti társadalmában már nehéz elképzelni is, hogy egykoron nem volt magától értetődő, hogy minden nap kenyér kerüljön a család asztalára és bármikor hozzá lehessen nyúlni az ételhez. Egy parasztcsalád egész éves munkája, a teljes parasztgazdaság és a háztartás működése elsősorban azt a célt szolgálta, hogy biztosítsa a család élelmét..... a szükség, különösen a szegényebb családokat arra

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

² Vö. Kisbán 1977.

³ <http://www.mnpsz.com/hirek/a-debreceni-es-tisztantuli-nepi-taplalkozas> (letöltés: 2014. 02. 13.)

⁴ <http://www.nepuisag.net/index.php/archivum/7265-nagykanallal-a-nepi-taplalkozasrol-mindenkinek> (letöltés: 2014.02.13.)



DEBRECENI EGYETEM



ösztönözte, hogy a természetben előforduló minél többféle alapanyagot felhasználják, így nem meglepő, hogy a paraszti konyhát a változatos alapanyagok jellemezték.²⁵

Az alapanyagok alkalmazkodtak a természeti környezet adta lehetőségekhez és az évszakok rendjéhez. A mai (21. századi) táplálkozásunkban bár ez is megfigyelhető, az innováció, a fejlődés, a technológiai robbanás ezt alapvetően megváltoztatta.

„A szegényebbek főként növényi eredetű táplálékot fogyasztottak, hiszen annak előállítása gyorsabb, olcsóbb és gazdaságosabb volt, mint a húsé. De nemcsak az alapanyagok voltak változatosak, hanem a feldolgozásukat és tartósításukat szolgáló eljárások is. A modern technikai berendezések híján olyan természetes módszereket alkalmaztak, mint a szárítás, aszalás, sózás, füstölés vagy befőzés. Mértéktartóan és változatosan igyekeztek étkezni, gondosan megkülönböztetve a hétköznapi és az ünnepek étkezési rendjét. Arról nem is beszélve, hogy a népi táplálkozás jóval többet jelentett annál, mint az, hogy mit és mikor ettek. Az étkezés olyan szimbolikus cselekedet is volt, amely egybeközött kifejezte a család és a közösség összetartását, alkalomadtán pedig a vendégszeretetet is”²⁶

Ecsedi István 1935-ben adta ki „A debreceni és a tiszántúli magyar ember táplálkozása” című könyvét, melyet nagyobb részben saját debreceni élményei alapján írt meg, kiegészítve azt szórvány táji adatokkal. Azóta a Déry Múzeum Néprajzi Adattárában sok száz oldalas kiegészítő táplálkozással foglalkozó kézirat gyűlt össze, elsősorban falun élő gyakorló háziasszonyok pályamunkái. 1980-tól a „Hortobágytól Sárrétig” elnevezésű kisközösségek számára meghirdetett közművelődési vetélkedő egyik érése az volt, hogy írják le és készítsék el falujuk hagyományos ételeit. Ennek eredményeként mintegy 20 faluból küldtek be értékelhető pályamunkát, illetve készítették el a hagyományosnak tartott ételeket. Varga Gyula a nagymennyiségű anyagot kiegészítette az 1984-es évben saját kutatásaival és kötetbe foglalta 1993-ban.⁷ A 2013 júniusában a Hajdú-Bihar Megyei Minőségi Termék Társaság „Hagyományos ízek, ételek” címmel receptversenyt hirdetett meg, receptpályázat ennek a nagyvű munkának méltó folytatása.

A magyar gasztronómia, a magyar kultúra egyik kiemelkedő eleme, változatos, kreatív ételféleségek, egyedi és karakteres íz-világgal büszkélkedhet. A tájegységek népi ételcinek egyedi íz-világának megőrzése az ott élők feladata. A régi el-

⁵ <http://www.nepujasag.net/index.php/archivum/7265-nagykanallal-a-nepi-taplalkozasrol-mindenkinek> (letöltés: 2014.02.13.)

⁶ <http://www.nepujasag.net/index.php/archivum/7265-nagykanallal-a-nepi-taplalkozasrol-mindenkinek> (letöltés: 2014.02.13.)

⁷ Ecsedi 1935; Varga 1993.



feledett ételek melyek a 20. század fordulóján készültek és az 1950–60-as években még valóságos hagyományos receptekre, népi kultúrára és szokásokra alapulnak, már visszaszorultak a mindennapi táplálkozásunkban elvétve akadhathatunk rájuk.

A magyar gasztronómia története arra tanít bennünket, hogy nem szabad túlbecsülni a modern sütés-főzési módszereket, és a régi ételeket sem szabad alábecsülni, mert az egészséges táplálkozás nyomait is megtalálhatjuk mind a kettőben.

A magyar tájkonyhák tradícióit jelentő receptek a népi táplálkozás bölcsességét bizonyítják, hiszen elődeink, nagyanyáink a legegyszerűbb nyersanyagokból készítették el a legkülönbözőbb ételkombinációkat.

Minden tájegységen találhatunk egyedi jegyeket (forma, ízesítés és egyéb sajátos apróbb különbségeket). Ezek összegyűjtése részletes leírása időszerű feladat. Fontos a fénykép és a jellemzők tömör megfogalmazása, a szakmai (konyhatechnikai) fogások ismertetése, mert ez adja az étel, a hagyományozódó étel jellegét, sajátosságát.

Minden egyes tájegységre jellemző, hogy az élelmiszerkincse nemcsak kulturális értékkel rendelkezik. A receptek nemcsak a hagyományos és tájjellegű anyag dokumentálása, a múlt iránt érdeklődők számára, hanem egyfajta bizonyíték az életképességre. Amely az életmód az életritmusbeli változások között is képes fennmaradni több évszázados múlttal.⁸

A táplálkozás, amely fontos meghatározója a rendelkezésre álló élelmiszer. Az étkezések napi sorozatba rendeződnek, heti és évszakos ritmust, köznapi és ünnepi jelleget mutathatnak. A táplálkozáskultúra így szoros kapcsolatban áll az egész életmóddal.⁹

A magyar paraszti táplálkozáskultúra vizsgálata mindeddig elsősorban az 1900 körüli századforduló állapotainak felderítésére, elemzésére összpontosult.¹⁰

A 19. század második felétől kezd ismerté válni az a városi polgári étkezési kultúra, ami a falusias mellett állt. Kétségetlen tény hogy az életforma megváltozásával táplálkozási kultúrának is változni kell. Minden népre jellemző, hogy bár a legjobban ragaszkodnak a sajátos ízlésvilágukhoz a gasztronómia az, amiben a változást a fejlődést a legszembetűnőbben ténnyé lehet élni. A korszerű termelés, modern főzési technika, a fejlett kereskedelem, a szakácskönyvek, a városiasodás, az internet, a tv-s főzőműsorok (csatornák) stb. megváltoztatják az egész

⁸ <http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tkt/magyar-neprajz-magyar/ch19.html>

⁹ Wiegelmann 1971.

¹⁰ Összefoglalását lásd Kisbán 1997: 417-581.



táplálkozást. A táji és a társadalmi különbségek lassan kiegyenlítődnek a még nem is olyan régen meglévő jellegzetes jegyek elmosódának.

A parasztkonyha ételállománya jelentősen átalakult. A 21. századra számos olyan étel eltűnt (bihari példák: málésütemény, csiramálé, kásaételek stb.), ami már a 19. században is csak a paraszti táplálkozás kultúra része volt. A századok során megváltozott a paraszti ételszemlélet, az értékrendet ezek az újítások a 19–20. században először többnyire ünnepi étrendet érintette (például a lakodalmi étkezésben elég látványosan megfigyelhető). Az étkezésekben, az egyes ételek kiiktatásával új húskészítések, körítés, torta és aprósütemény bevezetésével megtartott hagyományos elemei ellenére is teljesen megújult képet mutat.

Az fő újítások az 1880-as években majd az I. és II. világháború után figyelhetők meg. A kezdeti ünnepi ételek (húskészítmények, sütemények, körítések) a 20. század közepére a vidéki (falusi) családok hétköznapi asztalára is általánossá vált. Az ünnepi táplálkozás változataiban egyre kevésbé ragadható meg a „táji” jelleg. Az ünnepi ételek egységesülést mutatnak tájegységtől függetlenül.

Varga Gyula megfogalmazása szerint: a régi ízek, ételek felújítása nem cél, hanem megismertetése tanulság arra, hogy elődeink milyen ételekkel éltek át a történelmet s miként nevelték fel a ma élő generációkat, s ha tanulságait okosan használjuk, több bizonyossággal nevelhetjük fel utódainkat is.¹¹

A magyar konyha az elmúlt századok során folyamatosan teremtette meg a maga külön gasztronómiai világát. Más nemzetek konyháihoz hasonlóan a bihari konyha, ahogy a magyar konyha jellegzetességét is a többféle alapanyag, a jellegzetes fűszerezés és sajátos konyhatechnológiai műveletek együttes hatása alakította ki. Ennek megfelelően a bihari és a magyar konyha alapvető jellemzői:

- a sertézsír, a vöröshagyma és a fűszerpaprika együttes használata
- a sertéshús és sertézsír domináns alkalmazása
- a tejföl nagymértékű felhasználása
- sajátos ételkészítési módok (pörköltalap készítés, pirítva párolás, rántással, sűrítés)
- sajátos fűszerezési eljárások
- magas szénhidrát tartalmú köretek és főzelékek fogyasztása.

A táplálkozási különbségek viszonylag elég nagyok voltak a paraszti rétegek között. A jeles ünnepekhez főleg a sütemények készítése kapcsolódott. A hagyományos paraszti ételek az adott tájegység jellegzetes ízeit képviselik és ma napjainkban átalakítva, finomítva, korszerűsítve megtalálhatók az éttermek, vendéglők étlapjain. A hagyományos és tájilegű termékek népszerűsítése, valamint terjesztésük támogatása az újabb generációnak való megtanítása mindig aktuális feladat.

¹¹ Varga 1993: 3–4.



Az Alföldön élő lakosság ősei nagyobb részét pásztorkodással foglalkoztak, nem véletlenül alakult ki – a még ma is kedvelt – bográcásban főzés; ez főleg a fesztiválokon újra jól megfigyelhető. Ugyancsak szabad tűzön, bográcásban készítették el ételeiket a halászok vagy a mezőgazdasági munkát végzők. Továbbélését ma megfigyelhetjük a parti grillezésnél, bográcsozásnál és „tárcsás hús”¹² készítésénél.

Valóságos rítusa alakult ki a sütésnek, amikor a parázsló tűz fölött forgatott szalonna zsírt kenyerre csepegtetik, ez a fajta eljárás továbbél a baráti társaságok szabadidős tevékenységében, átalakult formájában pedig a szabadtéri grillezésben.

A hajdúsági háztartás két fő tényezője a kenyérnek való és a zsírozó. A tisztántúli ember elsősorban levesevő. Úgy tartja a nép, hogy nem is ebéd az, ha leves nincs – „...és ha abba nincs hús!”¹³. Az itt főzött levesek háromfélék: pergelt levesek (tisztalevesek), húsolevesek és gyümölcs- valamint tejelevesek. Jellegzetes levesbetét a *csíga*, melynek eszközéből, a csigacsínálóból szép gyűjtemény található a Déri Múzeumban.

Nagy szerepük a húsetelek is, de csak a gazdagok asztalára jut számos alkalommal hétköznapokon is. Ebben a 20. században óriási változást lehet megfigyelni (munkahelyi, iskolai étkezés, üzemi konyha stb.).¹⁴ Nagy ünnepeken (jeles napokon) gyakori a húsevés.¹⁵

A hagyományos tájjellegű ételek (receptek) összegyűjtésével válik a hagyomány a mindennapjaink részévé. Az utóbbi években felértékelődött a hagyomány így a megújulás, a minőséget és a jövőt is jelenti/jelentheti.

Az archivált dokumentumokban fellelhető valamint a helyszíni gyűjtéseim egy részét képező ételféleségek a letűnt korok egyik átörökített emlékei. A táplálkozást is, mint a kultúra annyi más területét állandó újabb és újabb hatások érik, így például a 17–18. században az Amerikából átkerült új növények; a 19. századi agrárfejlődés, valamint a 20. században a rendkívül összetett tudományos technika változásai.

A táplálkozás fejlődése és az ételek, ízek sokféle változatossága szorosan összefüggenek társadalmi hovatartozással. A hagyományos táplálkozási kultúra vizsgálata során nem hagyható figyelmen kívül az egyén helye, szerepe egy adott társadalmi közegben. „A jómódú gazda ember azt eszi, amit akar, a szegény meg ami van.”¹⁶ A táplálkozás egyfajta kulturális megnyilvánulás is hiszen nagymértékben befolyásolja a hagyomány és a szokás is, mivel a táplálkozás és az étel az egyik leglátványosabb té-

¹² Bővebben erről Dankó Imrénél olvashatunk.

¹³ Nagy Géza adatközlő (2014)

¹⁴ Vö. <http://www.mngsz.com/hirek/a-debreceni-es-tisztantuli-nepi-taplalkozas>

¹⁵ Lásd <http://www.nepuisag.net/index.php/archivum/7265-nagykanallal-a-nepi-taplalkozasrol-mindenkinek>

¹⁶ Ecsedi 1935.



nyező, amely elkülönít egymástól, illetve megkülönböztet egymástól egy-egy népet, nemzetet. Az étkezés bárhol a világon közösségi megnyilatkozás és magatartás. Éppen ezért az étkezés rendjét közösségi szabályok alakítják és megszabják viselkedési mikéntjét, illetését.

A gyűjtött adatok azt bizonyítják, hogy egyes táplálékok mágikus hatást fejtenek ki,¹⁷ illetve némely étel fogyasztása privilégiumhoz kötött¹⁸, egyfajta státuszt jelent. Az általam vizsgálat alá vont terület hagyományos táplálkozás kultúrájára elmondható, hogy az ételféleségek sajátosságai inkább felekezeti hovatartozás szerint különböznek, nem pedig nemzetiség szerint.¹⁹

A vizsgálatot nehezíti, hogy ugyanannak az ételféleségnek többféle megjelenési formája létezik. Hiszen nincs két egyforma étel, vagy ahogy szólásunk is mondja: *Abány ház, annyi szokás!* Az étel elkészítését rengeteg tényező egybeesése alakítja: fűszerek, tűzhely, a felhasznált anyag milyensége, minősége, mennyisége és a számtalan elkészítési technológia és természetesen a tapasztalat. A legtöbb portán lehet találni valamilyen receptkönyvet, amely kiegészítésekkel továbbhagyományozódik. A gazdaasszony által elkészített ételeken végzett változtatásokkal néhol tudatos, vagy véletlen hozta ízváltozás, új ételt eredményez. Ezek a változtatások előbb szóban terjednek a szomszédok között, majd ha másnak is sikeres eredményt hoztak lejegyzésre, bejegyzésre kerülnek a receptkönyvbe valamilyen új néven. Egy falu ételkínálatában változást idéz elő, ha más faluból házasság útján bekerült gazdaasszony a magával hozott újításokat, ízeket, technikákat szomszédjaival megismerteti, megszereteti és azokat környezete átveszi. Természetesen a változásoknak más forrása is létezik, hiszen a 19. századtól több népszerű szakácskönyv²⁰ ételrecept nyomtatásban is megjelenik, amelyek a falusi értelmiségen keresztül terjedtek el. Új ételeket hoztak magukkal az idénymunkások, más vidékről idekerült cselédek, szakácsnők, szolgáltatók is. Ugyanakkor a helyszíni néprajzi gyűjtések rávilágítanak arra is, hogy nemcsak a horizontálisan terjedő változásokra kell a kutatóknak figyelni, hanem a vertikálisan terjedőkre is. A falvakba került intézők – berekböszörményi adatközlők szerint²¹ –

¹⁷ Példát lásd MNL. V. 204 (a disznó új évkor való fogyasztása szerencsét jelent, mivel úgy tartja a népi hiedelem, hogy a disznó előre tőr, így kitérja a szerencsét. Vagy lakodalmakon mind a mai napig tapasztalható hogy a vőlegénynek kakas húst illetve a kakas herét kell fogyasztania. Ez az analógián alapuló mágia is azt jelenti, hogy a vőlegény legyen olyan férfias és termékeny mint a kakas.)

¹⁸ Kisbán 1989.

¹⁹ Ma már csak elvétve hallhatunk megjegyzést egy-egy ételre, vagy elkészítési módra ami mindig a nemzetiségre, etnikumra vonatkozik: „*A kása olyan étel, hogy azt csak az oláhok eszik. A varjút és a dögöt csak a cigányok ették, de ma már ők sem eszik.*” Saját gyűjtés Berekböszörmény 1999.

²⁰ Ma pedig nyomon sem lehet követni a sok megjelenő étellel foglalkozó, vércsoport szerinti, diabetikus, természetes, mikróban elkészíthető ételeket közvetítő könyveket

²¹ Buka Viktorné és Nagy Géza szíves közlése 1998.



„az intéző felesége Pekánovicsné maga mellé vett egy-két falubeli lányt, szolgálónak és megtanította őket főzni, sütni, amit a család szeretett. Azt a lányok természetesen a saját családjuknak is elkészítették.”

A megtanult ételeket lassan-lassan egyre többen átvették, megszerették, ma pedig már nem lehet eldönteni, hogy melyek azok az ételek, amelyek így kerültek egy-egy falu táplálkozási kultúrájába. Erre a folyamatra különösen érdemes Berekbőszörmény táplálkozási kultúrájában figyelni összehasonlítással a szomszédos falvak Körösszegapáti, Mezősas és Told hagyományával.²²

Egy-egy étel, alapanyag, készítési technika bekerülése a családok étrendjébe alapos vizsgálatnak kell követni és így elkerülhetetlen néhány utalást tenni az interetnikus kapcsolatok kérdésére, amelyről már a 19. században is jelentek meg tanulmányok. A kutatók a néprajzi gyűjtések során felfigyeltek arra, hogy az egymás mellett élő népek, népcsoportok kultúrájában hasonlóság, sőt azonosság figyelhető meg. Kezdetben arra irányult a figyelem, hogy a kulturális elemek hogyan, milyen módon kerültek egyik nép, népcsoport kultúrájából a szomszédos vagy a távolabbi nép, népcsoport kultúrájába. Ezekkel a kérdésekkel az utóbbi évtizedekben a néprajztudomány számos kutatója foglalkozott.²³ Több tanulmánykötet és konferencia²⁴ ennek a témakörnek a szem előtt tartásával készült, illetőleg rendeződött meg. Az interetnikus kapcsolatok kérdéseire fontos forrásul és jelentős anyagbázisul szolgál a *Kunt Ernő, Szabadfalvi József és Viga Gyula* által szerkesztett *Interetnikus kapcsolatok Észak-Kelet-Magyarországon*²⁵ ennek kiegészítő kötete 1985-ben, valamint a *Katona Judit és Viga Gyula* által szerkesztett *Interetnikus kapcsolatok kutatásának újabb eredményei*²⁶ című 1995-ben megrendezett konferencia anyagát tartalmazó kötet tanulmányai. A jelentős anyag áttekintése nyomán az állapítható meg, hogy néprajzi vonatkozásban főleg a szláv–magyar kölcsönhatások kerültek előtérbe. A román–magyar kapcsolatokra is vannak példák, azonban többnyire az a kérdés foglalkoztatta a kutatókat, hogy melyik nép volt nagyobb hatással a másikra.

Az interetnikus kapcsolatok kutatásának főbb szempontjai az alábbiakban összegezhetők. Elméleti vonatkozásban *Ujváry Zoltán*²⁷ azt hangsúlyozza, hogy amikor kapcsolatról beszélünk az közvetlen kontaktust, térben és időben való szorosabb összefüggést, a műveltségi javak átadásának és átvételének tényét jelöli

²² bővebben lásd Nagy DENIA 3576

²³ Például Ujváry Zoltán; Bódi Erzsébet; Kisbán Eszter; Pócs Éva; Knézy Judit, Viga Gyula és Martyin Emília; újabban Báti Anikó, Nyisztor Tinga, Kuti Klára stb.

²⁴ Például a Békéscsabai nemzetközi néprajzi nemzetiségkutató konferencia I és II.

²⁵ Kunt–Szabadfalvi–Viga 1984.

²⁶ Katona–Viga 1996.

²⁷ Ujváry 1994.



két vagy több nép kultúrájában. Feltétlenül figyelembe kell venni, hogy a kapcsolat közvetlen a nyelvhatár mentén milyen mértékű és egyáltalán lehetséges-e ott kapcsolatról beszélni, ahol pusztán politikai határok választják el az érdekelt népcsoportokat. Továbbá a kapcsolat milyenségére vonatkozik az, hogy az együttélés révén jön-e létre vagy alkalmi esetek révén, így például kereskedelmi érintkezésekkor, vásárok, vásározások alkalmával. Az ilyen alkalmakat nem tekinthetjük szoros kontaktusnak, csak érintkezéssel találkozásnak, ami a kapcsolatnak lazább, felületesebb formája.

Feltétlenül hangsúlyoznunk kell azt, ha két nép valamilyen kulturális jelenségében hasonlóság figyelhető meg, de ez még nem jelent kapcsolatot. Még abban az esetben sem, ha egymás mellett, egymás szomszédságban élnek. Azonos vagy hasonló kulturális elemek egymástól függetlenül is létrejöhetnek.

Az interetnikus kapcsolatok kutatását nagymértékben elősegíti az ha az őshonos lakosság közé idegenek települnek, amely szoros kontaktust jelenthet, sőt nyelvcsere is eredményezhet. A Borovszky-féle monográfiában²⁸ (*Bihar vármegye és Nagyvárad*) a Bihar vármegye népe című fejezetben a szerző (Vende Aladár) a 19. század végi 20. század eleji bihari népességgel kapcsolatban írja, hogy Bihar megyét a magyarok mellett románok is lakják, ebben a magyarság térhódítása figyelhető meg. Ez azonban – úgy látjuk – csak szórványos jelenség, hiszen a szerző ugyanakkor azt is hangsúlyozza, hogy sűrűn vannak román községek is, ahol magyarok és románok vegyesen lagnak. Ez a tény különösen fontos megfigyelés a térség interetnikus kapcsolatait illetően. Vende Aladár még arról is ír, hogy Nagyváradtól a Sebes-Körös völgyében a Réz-hegység alatt fekvő Élesdig a románok a magyarokkal vegyesen lagnak. A kulturális hatás mind a két irányban megfigyelhető.

Ugyanakkor, sem ez a tanulmány sem más Biharral foglalkozó írás nem tér ki a táplálkozási kultúra interetnikus vonatkozásaira. Csak néhány étel kapcsán hangsúlyozzák a kutatók a különbségeket, illetőleg a hasonlóságokat, egyezéseket. Azonban nem hagyható figyelmen kívül az, hogy a táplálkozás, az étel a kultúra legközvetlenebb rétegébe tartozik. Az emberek szinte a legszívósabban ragaszkodnak a megszokott ételekhez, ízekhez és csak nagyon lassan állapítható meg a változás, különösképpen más népektől való átvétel esetén. Ezen megállapítást támasztja alá az általam gyűjtött forrásanyag.²⁹

A magyarországi élelmiszerellátásról 1945–1956 között részletes bemutatást ad Valuch Tibor³⁰ melyben az alábbi megállapításokra jut:

²⁸ Borovszky 1901: 212–236.

²⁹ Bővebben Nagy DENIA3576 34–36.

³⁰ Vö. Valuch Tibor írásával: <http://www.rev.hu/html/hu/kiadvanyok/evkonyv04/valuch.html>



„Magyarországon a táplálkozással foglalkozó társadalomtudományi (történeti, szociológiai, antropológiai és néprajzi) szakirodalom nem túlságosan bőséges. A tudományágak közül az egyetlen kivételt a társadalomnéprajz jelenti, amelynek képviselői lényegében más tudományterületek feladatait is átvéve, kutatták a magyar táplálkozáskultúra történetét. A kutatások és feldolgozások hiánya különösen szembeötlő a jelenkort illetően, hiszen történeti feldolgozások csak elvétve fordulnak elő. A közellátás, az élelmiszerfogyasztási és a táplálkozási szokások 1945–1956 közötti változásai ...”

A bihari térség falvaira is jellemző az 1940-es évek végére az élelmiszerellátás kaotikus viszonyai a gazdaság újjáépítésének, a mezőgazdasági termelés stabilizálódásának köszönhetően valamelyest javultak.

„Az 1950-es évek elején a kötelező terménybeszolgáltatás, a magas adók, a termelési előírások csökkentették a termelési kedvet. 1950 folyamán az alapvető élelmiszerek állandó hiánycikkeké váltak. Az önellátás szerepe a változó mértékű – különösen az ötvenes évek elején katasztrofális – élelmiszerhiány miatt is fontos maradt.”³¹

A 20. század második felében az étkezési és étrendi szokások is igen jelentős mértékben átalakultak. Az 1944–45-öt követő másfél-két évtizedre szinte minden tekintetben a szűkösség, emellett a falusi családok többségénél a hagyományok továbbélése volt jellemző. A legnagyobb mértékben és talán a legradikálisabban a korábban kispolgárinak és középosztálybelinek tekintett családok étkezési szokásai változtak az életkörülmények, életfeltételek átalakulása következtében, bár az is megfigyelhető, hogy a hagyományaikat az „új elitbe” kerülők próbálták meg követni. A munkásháztartásokban az ötvenes évek végi megfigyelések szerint az étrend mintáját a háború előtti polgári csoportok étrendje adta. Az 1960–1970-es években lassú, de jól érzékelhető fejlődés új élelmiszerek, technikai fejlődés (villanyára, új tűzhelyek stb.) Az 1980–1990-es évek fejlett bolthálózat, (ÁFÉSZ), kibővül az élelmiszerek választéka (külföldi alapanyagok, déligyümölcsök stb.). Az 1990-es évektől robbanásszerű változás a gasztronómiában és a táplálkozási, étkezési kultúrában. Érezhetően, látványosan eltűnnek, kiegyenlítődnek a táplálkozási különbségek a társadalmi rétegek között. (TV reklámok, internet, főzőműsorok, különböző szakácskönyvek, blogok stb.).

³¹ Bővebben lásd Valuch <http://www.rev.hu/html/hu/kiadvanyok/evkonyv04/valuch.html>



Az étel- és a táplálkozáskutatás

FŐBB EREDMÉNYEI

A népi táplálkozás kutatása az elmúlt fél évszázadban igen intenzív volt és nagyszámú tanulmány, könyv nyújt leírást és elemzést egy-egy település, régió táplálkozási kultúrájáról. Az utóbbi egy-két évtizedben az *Ujváry Zoltán – Schwalm Edit* által készített táplálkozási kérdőív³² különösen nagy segítséget nyújtott a téma feldolgozásához. Szakdolgozatok, disszertációk készültek a témakörből. A táplálkozáskutatók konferenciát is rendeztek a táplálkozáskultúra különböző kérdéseinek megbeszélésére, amelynek anyaga: *A táplálkozáskultúra változatai a 18–20. században*³³ címmel látott napvilágot. Az utóbbi évtizedek lokális monográfiái közül kiemelendő *T. Bereczki Ibolya*: Népi táplálkozás Szolnok megyében.³⁴; *Knézy Judit* dél-dunántúli kutatásai³⁵; *Ujváry Zoltán*: Népi táplálkozás három gömöri faluban³⁶; valamint területünkkel összefoglalásban *Varga Gyula* könyve, amelynek címe: *Hagyományos táplálkozás Hajdú-Bihar megyében*.³⁷ Újabb eredmények a változások bemutatásában (konyhatechnológia), valamint a generációs különbségekben Báti Anikó Kuti Klára, Nyisztor Tinga. Napjainkban felerősödik a nemzeti, táji jelleg felkutatása összegyűjtése.

Az interetnikus kutatások szempontjából különösen kiemelendő *Bódi Erzsébet*: Egy magyarországi lengyel falu táplálkozása című könyve³⁸, amely egy idegen népcsoport táplálkozási kultúráját vizsgálja. A szerző rendkívül fontos megállapítást tesz a táplálkozás változásával kapcsolatban. Hangsúlyozza, hogy a lakosság megőrizte az óhaza, a lengyel nyelvterület kultúrájának több vonását, ugyanakkor a táplálkozáskultúrában megfigyelhetők magyar kulturális hatások is. Könyvének példái és irodalma a román–magyar érintkezésre is fontos elvi szempontokat ad. Hasonlóképpen irányt mutató Bódi Erzsébet monográfiája a gömöri nép táplálkozásáról.

Szükséges tovább még utalni néhány táji monográfiára is. A két világháború között jelent meg *Ecsedi István*: A debreceni és tiszántúli magyar ember táplálkozása³⁹ című könyvére, amely területünkkel összefüggésben is számos adatot nyújt és támpontul szolgál. Az összehasonlító szempontok miatt fontos forrásnak te-

³² Schwalm–Ujváry 1984.

³³ Romsics–Kisbán 1997.

³⁴ T. Bereczki 1986.

³⁵ Knézy 1984, 2007.

³⁶ Ujváry 1991.

³⁷ Varga 1993.

³⁸ Bódi 1984.

³⁹ Ecsedi 1935.



kinthető *Kardos László*: Őrségi táplálkozásról szóló könyve⁴⁰, amely az interetnikus kapcsolatok szempontjából is fontos, mert vizsgálataiba a kutatott térség etnikumait is bevonja.

Nagy táji monográfiák közül érdemes még megemlítem *Cs. Schwalm Edit* monográfiáját a palóc táplálkozásról.⁴¹ Ez a munka is számos adalékot nyújt az interetnikus kapcsolatok kérdéseire. Elméleti vonatkozásban *Kisbán Eszter* tevékenysége és eredményei emelhetők ki. Kisbán Eszter vizsgálatai során nemcsak a közvetlen interetnikus kapcsolatokra világít rá, hanem nagy perspektívában európai kitekintéssel mutat rá a táplálkozási kultúra főbb kérdéseire. Az ő szempontjai között nem csak a népek, népcsoportok közötti kölcsönhatás szerepel, hanem fontos szempontként hívja fel a figyelmet arra, hogy a városi kultúrából, a magasabb műveltségűek, a gazdagabbak konyhájából milyen hatások érték és érik a népi táplálkozást, étkezést. Így például az úri háztartásból cukros tartalmú sütemények, vajkrémes sütemények, tortatöltelek vándoroltak a falusi konyhákba. Idevonatkozóan bihari példákat is megfigyelhetünk munkájában.

A táplálkozás alapanyagai

NÖVÉNYI EREDETŰ ALAPANYAGOK

Gabonafélék

A táplálkozási anyagok összetételét nagymértékben meghatározzák, illetőleg befolyásolják a szántóföldi termelvények. *Papp Klára*⁴² XVIII. századra vonatkozó kutatásaiból tudjuk, hogy Biharban a búzatermő települések száma jelentős volt. Hasonlóan kiugróan magas arányú volt a *kukoricát* termesztő helységek száma is. *Moldován Gergely*⁴³ a magyarországi románokról megjelent munkájában írja, hogy a román parasztok főleg kukoricát termeltek, amiből a kukoricakenyér, a *málé* készült, amely a köznépnél a búzakenyeret pótolta. A kukorica után a *rozstermelés* volt jelentősebb, a *búza* csak kisebb mértékben szerepelt. A rozs nagymértékű felhasználása a táplálkozásban főleg a szegényebb sorsúaknál erősen megfigyelhető volt.

A különféle statisztikai adatokból kiolvasható a gabonafélék termelésének folyamatos csökkenése figyelhető meg.

A recens anyagok alapján a 19. és 20. században nagyobb eltérés – sem csökkenés, sem nagy bővülés – nem történt, módosulást csak az első világhábo-

⁴⁰ Kardos 1943.

⁴¹ Cs. Schwalm A palóc táplálkozásról.

⁴² Papp 1998: 78.

⁴³ Moldován 1872.



rút követő határmódosítás, az azzal járó értékesítési piacok beszűkülése, valamint a termelőszövetkezeti rendszer bevezetése eredményezett.

Fontos hangsúlyozni, hogy a kis- és középparaszti gazdálkodás, ami első sorban a földművelést és az állattenyésztést jelentette, fő célja a család szükségleteinek kielégítése volt. A kenyér gabonafélék közül a 18. század második felében a búza és a kukorica mellett a rozs termelése is megnövekedett, később a 19. században azonban csökkenő tendenciát mutatott. A *köles* ritkán, de szerepe volt az emberi táplálkozásban, azonban a 20. században már semmilyen jelentős szerepet nem kapott, újabban a reformátplálkozásban találjuk meg. Csupán a 60–70 éves adatközlők emlékeznek rá, hogy mikor a szüleikkel mentek a malomba búzát őrltetni, akkor gyakran a kölest is vitték hántoltatni. Az adatközlőim emlékezetében a köles így él:

„A kölest mindig tarlóba vetették (árpa, búza), vagyis aratás után. Ha az idő ráfordult, akkor bő termést adott. A tarlót mindig felszántották, utána vetették bele a kölest, majd ősszel lekaszálták, elcsépezték már cséplőgéppel, majd elvitték meghántoltatni. Az én apámék Karcagra vitték hántoltatni a kölest. Anyám köleskását csinált belőle, volt aki a burkába is tette, de az nem volt finom. A burkába csak akkor került amikor nagy volt a szükség. A köles szalmáját a jószágoknak adták, mert puha volt.”⁴⁴

Más lényeges adatot a recens anyag nem őriz. A táplálkozásban a köleskása jelentőségét a *tengerikása* vette át.

A Sárréti járással kapcsolatban, amely egyben a tágabb Bihar része is történeti, néprajzi vonatkozásban rendkívül tanulságos Osváth Pál a termelvényekre vonatkozó leírása, amely szerint:

„A járás földje az országban divatozó növényekre általában alkalmas lévén, megtermi a búzát, melynek több fajai közt a bánáti, a tönkő fejű, a tar, az ősztavaszi és a tavaszi búza termeltetik. Nagyban termeltetik a kétszeres, rozs, tengeri, melyből leginkább a nagy csövű magyar, az apró csövű oláh és a piros szemű olasz tengerit termelik. Jól termi az árpát, zabot, kölest, repcét, kolompért, káposztát, dinnyét süítő- és más több fajokat, továbbá a hüvelyes veteményeket, meggyezvény, hogy a borsó és lencse megszokott zsuzsokosodni. ... Lent olajnak is termelnek. ...”⁴⁵

A rozs termelésével kapcsolatban a kutatásaim során azt tapasztaltam, hogy akkor vetettek, amikor szükség volt rá. Kimondottan csak a magjáért, hogy belőle lisztet nyerjenek nem volt jellemző. Buka Viktorné így emlékszik vissza:

„Mi nem nagyon foglalkoztunk a rozssal, termelni termeltünk, mivel minden ólunk zsúpszalmával volt fedve. Amikor a tető beázott és ki kellett javítani akkor termeltünk, mert szép hosszú szára volt. Körülbelül 200-400 kodráton vetettünk. Ilyenkor a magjából lisztet őrltettünk, de

⁴⁴ Saját gyűjtés 2003. Adatközlő Nagy Géza.

⁴⁵ Osváth 1996.



mindig csak kicsit tettünk a búzaliszthez mikor kenyeret sütöttünk. Volt aki már a rozsmagot összekeverte a búzával és úgy vitte öröletni.”

Az elmondottakhoz a kukoricával kapcsolatban hangsúlyoznunk kell, hogy az egész bihari területen a legelterjedtebb termelvénynek számított. A fentebb idézett Papp Klára tanulmányából kitűnik, hogy a 18. századtól kezdődően „A Berettyó és az Ér közén, illetőleg a többi északra fekvő területekre található a kukoricatermelést átlagon felől produkáló falvak határai.”⁴⁶ A kukoricát a szegényebb rétegek táplálkozásban jobban használták, elsősorban a búza helyett vagy annak kiegészítésére.

Kerti növények

A táplálkozási termelvények sorában fontos szerepe volt a *krumplinak*. Ennek a terménynek még napjainkban is megvan a jelentősége. Az adatok szerint krumplitermelésre voltaképpen a 20. századtól vannak adatok. Gyakran alkalmazták kenyérpótlónak is. A 20. század második felétől napjainkig a táplálkozási termékek legfontosabbja közé tartozik. Említést érdemel még a táplálkozási anyagok közül *káposzta*, ami szintén csak a 19. század végén a 20. század elején jelenik meg jelentősebb mértékben. Hasonlóképpen a *lencse*, *borsó* és a *bab* is újabb kori termelvények. Tulajdonképpen a 20. század közepétől kaptak nagyobb jelentőséget, korábban kerti növényként szerepeltek. Szintén a 20. század közepétől kezdtek termelni a *napraforgót*, amelynek az olaját kezdetben világításra használták. Lassan és csak alkalmanként használják főzésnél, illetőleg sütésnél. A disznózsírt mind a mai napig nem szorította ki. A táplálkozásban szerepet kapó kerti növények közül még megemlítendő a *saláta*, *paradicsom*, *paprika*, *torma*, *sárgarépa*, *petrezselyem* és a *hagyma*.

Osváth Pál utal a káposztára is. A káposztát kezdetben csak a házhoz tartozó kertekben, később a 20. század folyamán a szántóföldi telkeken is termelték. Papp Klára idézett művéből kitűnik, hogy

„Berettyóújfalutól és Berekböszörménytől nyugati területeken egészen Sarkadig jelentős káposztatermelés folyt. A statisztikai adatok szerint a megyei összeírás alapján például Berekböszörményben 7.300, Komádiban 4.400, Biharugrán 4.350 fej káposzta termelt egy gazdasági évben. A bihari falvakban 1763-ban 136.839 fej káposztát írtak össze. Ez arra mutat, hogy a 18. század második felétől kezdődően napjainkig a káposztának rendkívül jelentős szerepe volt a táplálkozásban.”⁴⁷

Itt említem még meg, hogy a kutatási két faluban Berekböszörményben és Körösszegapátiban külön káposztáskertek voltak. Osváth Pál is említi a házi ker-

⁴⁶ Papp 1998: 85.

⁴⁷ Papp 1998: 87.



teket, illetőleg a faluhoz közel eső földeket, amelyeken káposztát termeltek, így például Ártádon, Gáborjánban, Mezőpeterden. Mindenképpen fontos megemlíteni a kertekben termesztett *tőköt*. A kutatott területen jelentős volt a tök termesztése, különösen a tökmagból préselt olaj jelentős, amit a paraszti gazdálkodás sokféleképpen felhasznált.

Gyümölcsök

A táplálkozási alapanyagok körében fontos a *szőlő*. Szinte minden Biharral foglalkozó tanulmány, monográfia érinti a bihari szőlőművelést. A történeti források a 18. századtól kezdődően szólnak a szőlőművelés elsőrendű fontosságáról. Ezt azért is kiemelték, mert a 18–19. században dézsmabor beadási kötelezettség volt. A legfontosabb szőlőtermelő területek az Ér-mellékén voltak. Más bihari területeken, ahol agyagos volt a föld, nehezebb volt a szőlő meghonosítása. A bor az élvezeti italok közé tartozott és tartozik. Moldován Gergely az élvezeti italok között elsősorban a románok körében említi.⁴⁸ Egyéb növényi származékú italfélékre (szörp, tea...) a táplálkozási résznél kitérek.

Osváth Pál így ír a vidék gyümölcsállományáról:

„... Majd minden községben vannak a II-ik József korából való elhanyagolt állapotban lévő epreskertjeink, vannak faiskoláink és szőlős kertjeink, melyekben a házában otthonos mindenféle nemes gyümölcsök és szőlők képviselve vannak. Az *alma* fajok közül legotthonosabbak a török bálint, a búzás, nyest, pogácsa, cigány, lyány csecsű, mogyoró, selymes, daru, kormos, fontos név alatt ösmertek. A *körte* fajok közt leginkább tenyésztetnek a császár, nyakas, mézes, árpával érő, szajkó, dinnye és pergamen fajok. A kemény magvúak leginkább szeretik a talajt s azért ezek úgy mint a *cseresznye*, *meggy*, *szilva* és *barack*nak nagyon sok fajai nagyobb mennyiségben termeltetnek. Ezek közt megemlítendő a hajog, a pándi, a spanyol meggy, a ló szemű és bercencei szilva, továbbá a kajszli- és őszibarack. Diófák leginkább a homokos részeken vannak, de a közelmúlt években nagy részben elfogytak. Kerti bokraink közül megemlíthetők a *pöszméte*, *ribizli*, *málna*, *som* és *mogyoró*. A szőlőfajok közt legjobban tenyésztetnek a bakar, góhér, szeremi, erdei, juh fark, alant termelő, bihari boros muskotály, kecskecsesű, petrezselyem, tök levelű, porcsin, bánáti fekete és köbéli neveken hívott szőlők, megjegyezvén, hogy az utolsó fajt, mely sok, de nagyon rossz bort ad, nem ártani kiirtani. A szikes földeket kivéve, jól tenyészik itt az *eperfa*, mindenütt jól díszlik pedig az akác, mely itt korona fának is nevezetik. Jól díszlenek ezeken kívül erdeinkben a cser, tölgy, éger, nyár és szilfák és a bokrok közt a veresfűz, galagonya, csipke, fagyal, kecskerágó, bodza, veres és fekete gyűrű, reketytye, kökény stb.”⁴⁹

⁴⁸ Moldován 1872: 514.

⁴⁹ Osváth 1996: 37.



ÁLLATI EREDETŰ ALAPANYAGOK

A táplálkozási anyagoknál a termesztett növények mellett rendkívül fontos volt az állati eredetű táplálék is. Az úgynevezett nagyállatok a ló, az ökör igavonó állatok voltak. A szarvasmarhának is volt ilyen szerepe, azonban mind a tehén, mind az ökör a hús szempontjából élelmiszerként is szolgált. A *szarvasmarhát* elsősorban a tejéért, illetőleg a tejből készült termékekért tartották. A gazdálkodó emberek a szarvasmarhát nem vágtak le a húshoz, vagy csak akkor, amikor kivételesen nagy ünnepet tartottak például lakodalom alkalmával. A legjellemzőbb, hogy a hentesüzlet révén jutottak marhahúshoz a vidéken.

A táplálkozásban a legfontosabb szerepe a sertésnek volt. *Sertést* szinte kivétel nélkül minden háznál tartottak, illetőleg hizlaltak, részint saját táplálkozási célra, részint eladásra. A táplálkozásban való felhasználásáról és a disznó elfogásához kapcsolódó, disznótorról külön fogok szólni.

Szintén fontos helyet foglaltak el a paraszti táplálkozásban a *baromfi*félék. A tyúkok, kacsák, libák, pulykák, gyöngytyúkok nagy számban fordultak elő a paraszti gazdaságokban és a tanyákon. A gazdasági udvaron tartott tyúkoktól származó tojás a mindennapi étkezésben nélkülözhetetlen volt.

Az állati eredetű táplálkozási anyagokkal kapcsolatban megemlítem még a juhot. Ennek az előzőeknél kisebb volt a szerepe, de ünnepi alkalmakkor (különösen a románoknál) a juhokból, illetőleg a bárányból készült jellegzetes ételek is az asztalra kerültek. A *kecske* tartásáról csak szórványos adatok vannak. A legjellemzőbb a kecske tartására a szükség. A kecske tejét, mind az emberi táplálkozásban, mind pedig az állatok táplálására felhasználták. Az újszülött csecsemőknek kecsketejet adtak akkor, ha az anyának elapadt a teje, de ugyanez figyelhető meg az állatoknál is. Úgy tartották, hogy ha az anyaállat elpusztult, akkor a kecsketejjel még megmenthető a fiatal állat. A recens anyag a kecskehús és a kecsketej szerepéről az emberi táplálkozásban mást nem őriz.

Gyakran olvasni a magyar étkezéssel kapcsolatban, hogy „helytelen, túl zsíros és nehéz ... hogy a magyar étrend borzasztóan sívár, húst-hússal kínál”. A 21. századra hazánk is felzárkózott a nyugati országokhoz. Napjainkban Magyarországon se szeri se száma az olyan húsnélküli éttermeknek, folyóiratoknak, szaklapoknak és egyesületeknek, melyeknek célja a táplálkozáskultúra ismertetése és terjesztése. A reklámokban és a tömegével megjelenő különböző tematikájú fesztiválokon, falunapokon mégis erőteljes még mindig a szalámi, a halászlé és a pacalpörkölt, csülök, gulyás és más újabb húskészítmények (töltött húsok)⁵⁰. Pedig a fűszerpaprika és a hús csak az utóbbi évszázadokban uralja étrendünket. Az elő-

⁵⁰ Lásd a debreceni töltött ételek hétvégéjét, amely 2012-től minden szeptemberben megszerveznek.



zó Amerika felfedezése után került fel az asztalunkra, az utóbbi kizárólagossága pedig a 150 éves török uralom következménye.

A sokszor megjelenő éhínség, s a veszedelmes időkben alakult át a köznép tudatában a hús a jólét szimbólumává.⁵¹

A NÉPI TÁPLÁLKOZÁS FŐBB ÖSSZETEVŐI

KENYÉR A TÁPLÁLKOZÁSBAN

A termesztett növények köréből táplálkozási szempontból legfontosabb volt a kenyérlisztnek való gabona. A búzából készült kenyér a mindennapi táplálkozás elmaradhatatlan része volt. A földművesek legfontosabb feladatuknak tartották, etnikumtól függetlenül, hogy megtermeljék családjuk számára az egész évre kenyérnek való búzát. Gondosan mérlegelték, hogy mennyi szükséges az étkezésre, mennyit kell hagyni vetőmagnak és mennyi maradhat eladásra. Ötven, száz évvel korábban nem mindenki búzából sütött kenyeret, mert előfordult olyan terület, ahol a rozs termett gazdaságosabban és ilyenkor azon a területen roszból készült lisztet kevertek a búzalisztbe. Több adat arra is rámutat, hogy kukoricalisztet is használtak kenyérsütéshez. Ez elsősorban az ínséges évekre (I. és II. világháború, valamint az 1950-es évek) volt jellemző. A szegényebbek körében mind a magyaroknál, mind pedig a románoknál előfordult, hogy a kukoricalisztbe puhára főtt krumplit is tettek és így dagasztottak a kenyértésztát.⁵² A szélsőséges, ínséges helyzetekben – emlékezet szerint az első világháborút követően – árpából is sütöttek kenyeret.

„Amikor szűköskén volt a búza hozzákeverték az árpának vagy a rozsnek a lisztjét és úgy sütöttek kenyeret. Úgy emlékszem, hogy 5 kg búzalisztbe 2 kg árpalisztet kevertek, de a roszból többet tettek, mert azért az csak jobb volt, mint az árpa.”⁵³

– él az emlékezetben.

A gazdaasszony legszebb és legnehezebb munkájának a kenyérsütést tartották. Biharban – de tulajdonképpen az egész ország területére jellemzően – mindenhol általánosan elterjedt, hogy a lusta asszony süt nappal, „napvilágnál” kenye-

⁵¹ Magyarai Károly: Táplálkozás, életmód és rákos megbetegedések. A modern élet árnyoldalai <http://www.vegetarianus.hu/ujzagok/vegghirl/08/taplelet.html> Vegetáriánus Hírlevél 8. szám, 1996. május

⁵² Erre vonatkozó gyűjtött anyag Bihar szinte egész területére; Hencdia, Bakonszeg, Berettyó-szentmárton, Bihartorda, Told. DENIA 538/3

⁵³ Saját gyűjtés 2003.



ret.⁵⁴ A kenyérsütés napját megelőző napon a lisztet a szobába vitték, ahol a dagasztóteknőbe átszitálták és azután a *morzsókával*⁵⁵ bekovácsolták. A „morzsóka” kifejezést Biharban szinte mindenhol használták, így az általam vizsgált településeken is. Részletesen *Szalacsi Rácz Mária*⁵⁶ ír a morzsókáról.⁵⁷ Az éjszaka alatt kelt a tészta és a hajnali órában elkezdtek a dagasztást. Ez a munka volt a kenyérsütés legfontosabb mozzanata. A dagasztás adta meg a kenyér minőségét. A tésztát a teknőből szakajtóba szaggatták ki, általában 3-4 kg-s nagyságban. Természetesen a jó kenyérnek a dagasztáson kívül még több, más technikai feltétele is volt, így például a kemence hőmérséklete. Régen a kemencét szalmával és az úgynevezett izigkóróval fűtötték. A megfelelően fűtött kemencébe (a második *dugat*⁵⁸ után már elég meleg volt a kemencébe) a lapátra borított tésztát bevetették. Bizonyos idő múltával, kb. egy óra elteltével betekintettek a kemencébe, hogy egyenletesen sült-e a kenyér. Amikor megfelelőnek tűnt, pirosas-barnára sült, kivették, vízzel megmosták a tetejét és kihűlés után a kamrába kenyértartó rácsra helyezték.

A kenyérsütéssel egy időben cipót, lángost, lepényt és nagyon sok helyen „*ides málét*” is sütöttek. Természetesen nem mind a négyet, hanem valamelyiket a gazdaasszony elhatározásának megfelelően. A kenyérsütésre a leányokat az édesanyjuk már 13-14 éves korban elkezdtek tanítani. Első feladatuk a dagasztás volt, majd a kemence fűtése. A férjhezmenetel első feltétele volt, hogy a leány jó kenyéret tudjon sütni.

Általánosságban megállapítható, hogy ma már a házaknál nem sütnék kenyéret.⁵⁹ Az adatközlők elmondásából, arra lehet következtetni, hogy a házaknál a kenyérsütés megszűnése egybeesik a tészesítéssel és a malom állami tulajdonba vételével. Vagyis amikor a családok nem termeltek maguknak búzát, így nem is vitték a malomba őröltetni. Elvértve fordul csak elő egy-két esetben, hogy ahol a kemencét nem rombolták szét, abban alkalmanként kenyéret, de sokkal inkább

⁵⁴ Saját gyűjtés Berekböszörmény, 1998., DENIA 538

⁵⁵ „*Morzsóka vagy kenyérsütő tészta, minden kenyérsütésből hagytak egy cipónyi kenyéret, nyers tésztát, azt szép vékonyan kinyújtották 2 napig egy ruhán száradt és amikor jól megszáradt, akkor azt összetörték és amikor kenyéret akartak sütni azt előző este beáztatták. Általában 6 kg lisztből sütöttek kenyéret, ahhoz 1,5 kg lisztből először felverték a kovászt. Amikor jól megkelt lehetett dagasztani.*” Berekböszörmény, 2003. Nagy Gézáné adatközlő elmondása szerint.

⁵⁶ Szalacsi Rácz DENIA 538/3.

⁵⁷ DENIA 538; Az 1998-as gyűjtésem szerint ugyanez hangzott el csak a morzsóka kifejezés helyett kovászt mondtak azok az asszonyok, akik még mindig sütnék néha-néha kovással. Berekböszörmény, Mezősas 1998.

⁵⁸ Amikor jól megrakják a kemencét, arra mondják, hogy 1 dugat (tulajdonképpen az első rakás), amikor az leég, akkor újra megrakják a kemencét, azaz másodjára. Erre mondják, hogy 2 dugat utána, lehet betenni a kenyéret, mert már jól felmelegedett a kemence.

⁵⁹ A bihari kenyérsütésről több szakdolgozat készül a Debreceni Egyetem Néprajzi Tanszékén Papp Krisztina – Nagyrábéról, Németh Anna – Sárrétudvariról (<http://hdl.handle.net/2437/164783>)



lepényféléket sütnek. A lakosság mind a magyaroknál, mind pedig a románoknál a boltokban szerzi be a kenyérgyárban sült kenyeret.

A kenyérsütéssel összefüggésben említést kell tenni a kalácsokról, illetőleg a kalácssütésről is. A kalácsfélék elsősorban az ünnepnapok ételei közé tartoznak mind a magyaroknál, mind pedig a románoknál egyaránt. Különösen két nagy ünnephez kapcsolódóan készítettek kalácsot. Ez a két jeles nap a húsvét és a karácsony volt. Az idősebbek arra is emlékeznek, hogy karácsonyra külön sütöttek kenyeret és ezzel együtt kalácsot is. A kenyér és a kalács a karácsony esti vacsorának elengedhetetlen étele volt. Nemcsak a mi régiókban, hanem más területeken és nemzetiségeknél is fontos szerepe volt a kenyérnek és a kalácsnak a karácsonyi asztalon. Mind magyar, mind román példák szerint az ünnepi kenyérből és kalácsból adtak az állatoknak is. Az ünnepnapra sült kalácsot karácsonykor szintén a megterített asztalra tették és az ünnepi vacsora alatt fogyasztották el. Biharban az úgynevezett *dúckalács* volt az általános. Dúckalácsot azzal a céllal is sütöttek, hogy az ünnep alkalmával azzal a pásztorokat megajándékozzák. Szokás volt még a termelőszövetkezetek megalakulása előtti években, több mint ötven évvel ezelőtt, hogy a csordásnak és kondásnak húsvét, pünkösd és karácsony reggelén a gazdák kalácsot és italt adtak.⁶⁰ Ezt a szokást a románok is gyakorolták. *Gunda Béla* feljegyzése szerint Bakonszegen karácsony, húsvét, pünkösd reggelén kihajtáskor a csürhést minden gazda megajándékozta egy dúckaláccsal.⁶¹ Nagyon ritka volt az olyan gazdaasszony, gazda, aki nem adott dúckalácsot, amely egy kerek, fonott kis kalács volt. Volt egy csürhész, aki elvitte Bihartordára eladni a felesleget, mert annyit összegyűjtött. Amikor a csürhész hajtotta ki az állatokat akkor a nyakába volt kötve egy zsák és abba rakta a kalácsokat, amelyeket kapott, ha nem kapott azt szóvá tette: „Most nem adnak dúcot!” Darvason húsvétkor a kondás pirostojást is kapott. Egy disznó után egy kenyeret is kapott a kondás, ezt volt a *nyári kenyér*. Téligre csak egy fél kenyeret adtak egy disznó után. A kondásnak kihajtáskor adták oda az ajándékot. Pünkösdkor adtak a csordásnak is. Egyik kalácsot adott, a másik süteményt. Kapott a kondás kóstolót is: egy szálát a kolbászból. Az adott kalács mérete különböző volt, az egyik nagyobb volt, mint a másik. A családok gazdasági helyzetétől függött. A felfogadott csordás bérében benne volt „... A *nyári* és a *téli kenyér*” – ennek a mérete is különböző volt. Volt olyan gazdaasszony, aki kicsit sült, a másik nagyot.”⁶² Így például Méhkeréken is pünkösd reggelén fonott kalácsot kapott a csordás és pálinkával is megkínálták. Egy kenyeret és szalonnát, mint járandóságot az év folyamán sorban házanként a kapuban kapta meg az állattartó gazdáktól. A pásztor ez alkalommal egy üveg

⁶⁰ Számos bihari faluból van gyűjtött anyag a kalácsajándékozásra és alkalomra. DENIA 1245.; Sajat gyűjtés 1997 Berekböszörmény, Told.

⁶¹ DENIA 1245.

⁶² DENIA 1245.



italt is kapott. Az ilyen kalács-ajándékozási szokásra számos példa ismeretes mind a magyar, mind pedig a szomszédos népek hagyományában.⁶³

*Martyin Emilia*⁶⁴ gyűjtéséből tudjuk, hogy a románoknál december 24-e volt a kalácssütés napja. Egy nagy és több kisebb kalácsot készítettek, amelyeket vízkeresztig megőriztek. A békés megyei Pusztatlakán karácsony este a gyertyát egy búzával, kukoricával teli bögrébe helyezték, és vacsora után ebből jósolták meg, hogy milyen lesz a termés a következő évben. *Bődi Erzsébet* az istvánmajori kelesztéssel kapcsolatban írja, hogy már karácsony vigíliáján fonott, sült kalácsot fogyasztottak és a sima kalács mellé mákos, diós és lekváros kalács is készült.

A kenyérsütés egyike volt a gazdaasszony legfárasztóbb munkájának. A kenyérsütés napja függött a kenyér elfogyasztásától, de arra törekedtek, hogy a kenyérsütés napja ne essen se vasárnapra, se ünnepnapra. Katolikus adatközlők azt is mondták, hogy pénteki napon sem sütöttek. Úgy vélték, hogy aki pénteken, vasárnap és ünnepi napon süt kenyeret, annak a kenyere kővé válik. *Dám László*⁶⁵ a tiltott napokra egy nagysárréti példát is említ és a kővé vált kenyérről szóló mondatokat is közli.

Általában a gyakorlatban kialakult, hogy a tiltott napokon kívül melyik napra esett a kenyérsütés. Rendszerint arra törekedtek, hogy a nem tiltott napok valamelyikén süssenek kenyeret. Tiltott napokon még akkor sem sütöttek, ha a kenyér elfogyott, inkább kölcsönkértek egy napra. Ha több napos ünnep következett, akkor mindenképpen időben gondoskodtak arról, hogy a családnak és az esetleges vendégeknek is legyen friss kenyér.

Mielőtt a kenyérsütés főbb mozzanatairól szólnék, hangsúlyozni kell azt, hogy a kenyérnekvaló terményt a kamrában, *hombárban*, vagy többnyire zsákokban tárolták, olykor a padláson kiöntve. A lisztet azonban kizárólag erre a célra készített ládáknak vagy szótt liszteszsákokban, lehetőleg szellős helyen helyezték el. A kenyérnekvaló gabonát lisztté csak akkor őrölték, ha erre szükség volt, általában havonta egy alkalommal vagy olykor kéthavonta.⁶⁶ A búzát, rozst, vagy kétszerest szárazmalmokban őröltették. A kutatott falvak lakossága évekig, még a múlt század közepéig, a berekböszörményi malomba járt. Az őrletés a férfiak feladata volt. Mielőtt a malomba indultak volna az őrletni valót gondosan előkészítették, tiszta lisztes zsákokat vittek. Nagyon vigyáztak arra, hogy a malomba csírásgabonát ne vigyenek. Ha előfordult, hogy az ilyen terményből készült liszt, az abból sült kenyér kesernyés ízű lett. Az őrleményből úgynevezett 0-s lisztet⁶⁷, kenyérnek való lisztet, grízt és korpát kaptak. A két utóbbit, csak akkor, ha kérték

⁶³ Ujváry 1975: 112–122.

⁶⁴ Martyin 1994: 497–502.

⁶⁵ Dám 1968.

⁶⁶ lásd erről bővebben Kovács 1987: 79.

⁶⁷ A 0-s lisztből nem sütöttek kenyeret, abból mindig csak gyúrt tésztát, süteményt, kalácsot készítettek.



a molnártól. A kutatott falvakban általánosan elmondható, hogy egyszerre 2 zsák búzát mindig vittek a malomba és körülbelül 1 hónapig tartott a liszt. Természetesen függött a család létszámától és attól, hogy a háziasszony mennyi „süteményt” sütött, mert ha több volt a sütemény, a száraz tészta, akkor kevesebb kenyér kellett, hosszabb ideig kitartott a liszt.

A kenyérsütéshez természetesen nemcsak a férfiak előkészületi munkájára volt szükség. A háziasszony már a sütés előtti napon kitisztította a kemencét, előkészítette a kemence felfűtéséhez szükséges tüzelőt. Behelyezte vagy behelyeztette a kemence fenekére a két vastag hasított fát, amire azután keresztbe elhelyezték a többi hasított fát. Ezzel megtörtént az előkészület a kemence befűtéséhez.

A kenyérsütés fontos eszköze a dagasztóteknő, a szita és a kovászfa. Ehhez is elő kellett készíteni a szakajtó kosarakat és a szakajtó kendőket, ezeket a kendőket másra nem használták. Nemcsak térségünkben, hanem általában Biharban három-négy kilós kenyereket sütöttek és a tészta szakítása is ennek megfelelően történt.⁶⁸

A recens anyag alapján megállapítható, hogy kenyérsütés alkalmával a legtöbb család 3 kenyeret és 1 cipót sütött. Szegedi Andrásné a cipóval kapcsolatban elmondta, hogy

„...anyám mindig tett a cipó közepébe egy kis darab kolbászt és úgy tette a kemencébe, amikor megsült nagyon finom volt, mert belül átjárta a kolbász, minden gyerekeknek 1 cipót csinált mi 7-en voltunk testvérek.”

Csak nagyobb család sütött 4 kenyeret. A kenyérsütés és a hozzá kapcsolódó feladatok még mindig élénken élnek az emlékezetben. A legtöbb adatközlő pontosan el tudta mondani a sütés menetét, hogy mire kell figyelni dagasztáskor, a kemence fűtésénél. Fontos volt, hogy mivel fűtöttek, mert „*Az olyan kóró amit a tében előlő kivettek és jó száraz, az mindig hamarabb felfűtötte a kemencét.*” Az sem volt mindegy, hogy a szakajtókosárba hogyan rakták bele a kenyértésztát, mert amikor a kosárból a lapátra borították az a része lett a kenyér alja. Az adatközlők visszaemlékezéséből arra is lehet következtetni, hogy a vidéken a burgonyát nem szükségképpen tették a kenyérliszthez, hanem azért, mert tovább maradt puha, mint az a kenyér ami csak búzalisztból készült.⁶⁹

A kenyér minden tekintetben a legfontosabb táplálék volt és gyakorlatilag egy-két étel kivételével mindenhez fogyasztottak kenyeret. A románoknál gyakran a kenyeret helyettesítette puliszka berekböszörményi adatközlők szerint.⁷⁰

⁶⁸ Kovács i.m. 81.

⁶⁹ Saját gyűjtés 2003.

⁷⁰ Buka Viktorné és Szegedi Andrásné szíves közlése 2014.



DEBRECENI EGYETEM



ÚJ SZÉCHENYI TERV

A kenyérsütés néhány ma is használt eszköze:



*Kenyérsütő teknő (Nagy Gézáné tulajdona).
Ma már a kolbásznak valót gyúrnák benne dísznővágáskor. 2014.*



*Gyúróteknő (1800-as években készült) Nagy Géza tulajdona.
Ma már használaton kívül a padlásán. 2014.*



*Kalácsütő teknő (1800-as években készült) Nagy
Gézáné tulajdona.
Ma használaton kívül a kamrában. 2014.*



*Cipós szákajtó kosár Nagy Gézáné tulajdona.
Ma a padlásán diót tárolnak benne. 2014.*



TEJ A TÁPLÁLKOZÁSBAN

A tejnek rendkívül fontos szerepe volt és van ma is a mindennapi táplálkozásban. A tejet nemcsak közvetlenül tejként fogyasztják, hanem különböző tejtermékeket is készítenek belőle. Mára már csak aludttejet készítenek, de csak háztól vett tejből, mert csak az alszik meg.⁷¹ A tej a tartósításának és tárolásának különösképpen a vajkészítésnek és a túrókészítésnek megvoltak a megfelelő eljárásai. Mindezek hagyományon alapuló ismereteket igényeltek. Így például annak a tehénnek a tejét, amelyik megellett csak három-négy nap elteltével lehetett fogyasztani, de még akkor is többnyire a tej forraláskor „összement”. Az ilyen tejet úgy nevezték, hogy „gulászta”, ezt már el lehetett fogyasztani. Voltaképpen alkalmi ételnek nevezhető és kizárólag csak kisborjú születéséhez fűződik.

A tej gyakorlatilag a mindennapi étkezés része volt. A szegényebb családoknál reggel és este szinte jellemzőnek tekinthető a tej fogyasztása, de a jobb módú családokban is a családtagok reggelire szintén tejet fogyasztottak. A jobb módúaknál többnyire azonban tejeskávét készítettek, bár ez többnyire ünnepi étkezéshez is tartozott. Az 1960-as években, úgynevezett cikóriából készült kávéntöttek a tejhez szemes kávé csak a gazdagabb családoknak volt.

A tej nagyon sok étel készítésének volt fontos része. Különböző levesekhez, mártásokhoz habarásként használták a tejet. Tej kellett a puliszkához, különböző kásák elkészítéséhez, bizonyos kalácsok tésztájához, a gyermekek táplálásához, stb. is. Az úgynevezett *Tejbelevés* az idősebbek emlékezete szerint gyakori volt a szegényebbek körében, ma már azonban nem készítik. Ennek elkészítési módja a következő: A friss házi tejet feltették főni. Amikor forrt beleszórták az összetört száraz tésztát, majd lassú kavargatás mellett beleszórták a sót és a tejben puhára főzték a tésztát. A száraz tészta olyan vékony volt, mint a levestészta. Tehát nyújtott tésztából levesnek való laskatésztát, kockatésztát vágtak vagy a nyújtott tésztát nem vágták el, hanem mikor a levél tészta megszáradt összetörték lebbencstésztának. *Tejbetésztának* ezekből megmaradt 1-2-3 fél marékkal szórtak a tejbe. A tejbelevest ételpótlónak tartották, arra az esetre, ha megéhezik a család. Reggelire, vacsorára, ebédre is készült. „*Tejbelevés utána meg semmi.*” – maradt meg az emlékezetben a mondás. Reggelire, vacsorára azért, mert nincs kenyér, ebédre pedig azért, hogy ne egyenek kenyeret. De készítették akkor is, amikor dologidő volt és nem maradt sok idő a főzésre. Télen azért készítették, hogy legyen meleg étel is. Laktató, sós és tápláló volt. Kint, a szabadban a bográcsban is megfőzték és a család együtt ette meg. Főleg a szegény ember táplálékának számított.⁷²

⁷¹ Nagy Gézáne szíves közlése. Berekböszörmény 2014.

⁷² Sajat gyűjtés 1998. Berekböszörmény



A tej közvetlen felhasználása részint friss formában a fejés napján történt. Ha tovább akarták tartani, akkor azt megfelelően kellett előkészíteni. Régen – amíg bádogyveder és a zománcozott edény még nem volt – csuprokban tartották a tejet. A tej egy nap után feladta az úgynevezett „felít”, amely voltaképpen a tejföl volt és amelyet különbözőképpen hasznosítottak. A tejfölt kenyérral vagy önmagában is fogyasztották, bár ez utóbbi ritkán fordult elő. A kenyérsütéskor gyakran sütöttek lángost is és tejföllel ízesítették. Főtt és sült tésztához egyaránt használtak tejfölt, ízesítésnek vagy a tészta alapanyagába bedolgozva, valamint szinte mindig tettek tejfölt a mártáshoz és a főzelékfélékhez. A két világháború között és a második világháború utáni években, ha összegyűjtöttek annyi tejfölt amennyiből vajat lehetet készíteni, akkor azt házilag köpülőben készítették el. A 80 éves asszonyok még emlékeznek arra, hogy a tejfölt nagyméretű befőttes üvegbe tették, abban rázogatták, mindaddig, amíg az összeállt.

A vaját különböző tészták készítéséhez használták. Természetesen a vaját kenyérrre kenve reggeli ételként és gyakran vacsorára is fogyasztották. Az emlékezetben él még az a példa is, hogy ha bőségesen volt vaj, akkor azt értékesítették vagy kisütötték és úgy rakták el.

A vaj előállításának mellékterméke volt az „író”. Nagyon sokan szívesen fogyasztották, ételeket is habartak vele. Gyakran a pincelejárát hűvös padkáján tárolták. Több férfi adatközlő beszámolt róla, hogy bizony mikor egy éjszaka mulatósabbra sikeredett, másnap reggel az első út az író, tejfölt, tejet tartalmazó fazékhoz vezetett és igen jól megnyugtatta a másnapos gyomrot. A gazdaasszony meg csak nagyot nézett, mikor meglátta az üres fazekat.⁷³ Ha nagyon sok író volt és közvetlenül emberi fogyasztásra már nem tudták elhasználni a disznó ételébe öntötték.

A tésztás ételekhez gyakran tehéntúrót használtak. Mivel a túrónak fontos szerepe volt a különböző ételek elkészítésében, ezért gondosan ügyeltek a megaludt tejből való túró előállítására. A túró csak ritkán szerepelt önmagában táplálékként, bár előfordult, hogy tejföllel összekeverték, sóval (több helyen cukorral) ízesítették, és kenyérral fogyasztották. Többnyire azonban tésztás ételek ízesítésére szolgált. Ünnepeken mindig igyekeztek túrot készíteni nemcsak a görög katolikusok, hanem a reformátusok is. A kedvelt ünnepi süteményekhez, így például kapos túros lepény, túros béles, túros rétes stb. elkészítéséhez is használták.

A nyári időszakban kedvelt étel volt az aludttej; a cserépedényben megaludt tej különösen jó ízű volt. Volt aki az aludttejet habart ételek készítéséhez is felhasználta vagy a pogácsa begyúrásához.

A kutatott falvakban mindenhol, de az egész Biharra megállapítható, hogy alapvető munkának és tevékenységnek tekintették a tejtermelést, illetve a tejjel való foglalkozást. Az utóbbi negyven évet leszámítva szinte minden háznál tar-

⁷³ Saját gyűjtés 1998.



tottak legalább egy-két tehenet. Megállapítható az is, hogy a tej hozzátartozott az elemi élelmiszerekhez, éppen úgy, mint a kenyér és a szalonna. Azt is nyomon lehet követni, hogy a tej hiánya nem okozott olyan nagy tragédiát egy-egy családnál életvitelében, táplálkozásában, mint például az a hiány, amikor nem volt elég szalonnája vagy esetleg nem volt elég kenyérgabonája a családnak. A tejet ugyanis könnyebben be lehetett szerezni. Mindig volt olyan ház, ahol fölösleg termelődött és azt el is adták. Vagy pénzért, amely még ma is megfigyelhető: egy-egy tehenet tartó háznak kialakult házi tejet vásárló köre van, ami főleg a szomszédokból, utcabeliekből áll, de ritkán mennek át egy másik utcába. Ugyanakkor azt is tapasztalni lehet, hogy valamilyen más termékért cserébe kapták a tejet, úgymond *felesbe*, ami természetszerűleg már más mezőgazdasági termények esetében is jól bevált. Volt olyan eset, hogy a tehenet tartó gazda nem bajlódott a túró készítésével, ezért a tejet odaadta annak, akinek nem volt tehene, de szívesen megcsinálta a túrot. Ilyenkor az elkészült túró felét, vagy egy megállapodás szerinti mennyiséget visszajutattak a tehenet tartó gazdának.

HÚS A TÁPLÁLKOZÁSBAN

Biharban mindenütt nélkülözhetetlen táplálék-alapanyag volt a hús. A vidék már a 17–18. századi leírásokban is gazdagnak számított, bő állatállománnyal rendelkezett. Gyakorlatilag minden gazdaságban tartottak olyan jószágot, amelyiknek a húsát táplálkozásra használták. A baromfi például tyúk, liba, kacska gyakorlatilag minden parasztdvarban megtalálhatóak voltak. Baromfiból készült étel hetente kétszer, háromszor is előfordult egy háztartásban, vasárnap szinte mindig baromfiból készült étel került az asztalra. Ahol galambot is tartottak, ott a galambot levesként is fogyasztották, többnyire ünnepi alkalmakkor vagy vasárnap. Ritkábban főleg csak a jobb módú családoknál, és azoknál, ahol vadászattal foglalkoztak megtalálható volt a fácán és a fogoly vadmadarokból készült igen ízletes leves is. A paraszti rendtartás a hússal kapcsolatban kialakította a húsos és a hústalan napokat, de a helyszíni gyűjtések alapján megállapítható, hogy a nehéz gazdasági munkák alkalmával (aratás) mindig húsos, vagy hússzármazék, illetve húsból készült étel volt a főétrend.

Baromfihús a táplálkozásban

Az étkezésben a leggyakoribb és a legjellemzőbb hússzármazék a baromfi-hús. A baromfi elkészítésénél fontos a baromfi életkora, mert az alapján döntöttek el, hogy mi készül a baromfiból, így a 7-8 hónapos koráig csirke, 8-12 hónapos koráig jérce, 12 hónapos korától tyúknak nevezik.

A baromfihoz és a baromfiudvarhoz szorosan hozzátartozik a tojás. A tojásnak mindig is meghatározó szerepe volt és van még ma is a falusi gazdaságok-



ban. Erre számtalan agrárrítus, babonás cselekedet is utal. A tojáshoz tartozó hiedelmeknek óriási néprajzi gyűjtött anyaga van. A tojás gazdasági szerepéből semmit nem veszített. Még ma is ez a gazdaasszony többletpénze „*vadpénz*”, amiből a háztartást kipótolhatja, valamint a táplálkozás és az ételek, főleg a tésztás ételeknek, egyik legalapvetőbb anyaga. Gyakori, hogy levesnek is feldolgozzák ott, ahol bőségben van. Ugyanakkor az is megfigyelhető, hogy a táplálkozásba csak akkor került a tojás, ha a család bőségében volt, mert egyébként pénzt jelentett a tojás eladása, illetve más termények, konyhai szükségletek cserealapanyagául szolgált. Az adatközlőktől gyakran hallotta, hogy ő bizony nem evett sok tojást, mert az anyja inkább kivitte a piacra.

Disznóhús a táplálkozásban

A baromfifélék táplálkozásban való szerepén túl a legfontosabb még a disznóhús, illetőleg a sertésnek különböző része. A 19. században és a 20. század elején a paraszti önellátó gazdaságokban erősen dominált a házilag nevelt, hizlalt sertés. A sertés húsa és zsírja, szalonnája a család egész évi táplálkozásának elengedhetetlen és fontos tartozéka volt. A szegényebbek ritkább, két alkalommal vágtak disznót, ellenben a módosabbak az év folyamán többször is vághattak sertést. Nagyon szegény családnak számított az, ahol egyetlen sertést sem vágtak. A kutató falvakban megfigyelhető, hogy a cigányok nem neveltek, mivel nem művelték a földet, ebből kifolyólag nem volt takarmány amivel az állatot etethették. Újabban több cigány család is földet művel és disznót is tart. Nem tartanak még disznót az egyedülállók és az idősebbek, ennek a magyarázata az, hogy a disznót nem tudnak tartani, felhízalni, valamint az, hogy a meghízott disznót nem tudnak elfogyasztani, felélni.

A sertésvágás ideje régen karácsony és új év tájára esett. A múlt században a sertésállomány jelentős része mangalica disznóból állt, ez a nagy mennyiségű zsír felhasználásával magyarázható. Amikor hizlálásra befogták a sertést leginkább ártány volt és többnyire féléves, éves korában állították be hizónak. A hizlálásnál fő szempont volt az, hogy minél több zsírt és szalonnát tudjanak előállítani. Ezért a disznótartásban fontos szerepet kapott a kukorica. A kukoricát darálva adták, amihez darát és tejet is esetleg korpát kevertek. A hizlálás vége felé mindig emelték a kukoricadara mennyiségét.⁷⁴ A moslékba főtt burgonyát és különböző ételmaradékot is kevertek. De sokan úgy tartják, hogy a főtt burgonyától a disznóhús rágós lesz. A gazdák tudták, hogy a takarmányozástól nagymértékben függ a sertés húsának és szalonnájának a minősége.

⁷⁴ DENIA 1906.

*Egyéb hússok a táplálkozásban*

A legalapvetőbb baromfi és a disznóhús mellett az étkezésben más hússok is megjelennek. Mivel azonban ezek alkalmazása a táplálkozásban valami rendkívüli eseményhez kapcsolható, ezért kerültek ezek a hússok ebbe a kategóriába. Itt említem meg a marhahús, és az ökör fogyasztását. Mind a két állat rangos esemény miatt került az étlapra. Ökørsütésre a recens anyagban nem találtam egyik etnikumhoz tartozó példát sem. Az ökørsütés nem családi esemény, hanem nagyobb közösség eseménye adja az alkalmat, például újabban a falunap. Marhát szintén valamilyen fontos esemény (lakodalom) miatt, már családok is vágtak, vagy esetleg valami szerencsétlenség miatt (az állat eltörte a lábát). A recens anyag azonban elég példát ad az összehasonlításra.

Az egyéb kategóriába soroltam a vadállatokat is. A vizsgált terület sajátos természetföldrajzi jellegéből adódóan a vidék bőséges vadállományal rendelkezik és rendelkezik. A gyűjtött anyagok között kiemelten szerepel a fácán, az fogoly, de a vadászó családoknál vaddisznó, az őz és a vadnyúl is előfordult.

Levesek a táplálkozásban

„Egy 17. századi lakoma fogásairól Kőszeghy Pál verses beszámolója nyomán értesülhetünk, amelynek egyik strófája így örökíti meg a szakácsot: »Jó móddal az levest főzte s készítette / Gyenge tyúkfiait abban vegyítette / S töltött borjuhússal aztat bővítette...«⁷⁵

A hosszú verset olvasva azt is megtudhatjuk, hogy e kellőképpen tartalmas leves után

„tehéntölgy« és vajas tehénlöp, tyúk, káposztás kappan, kacsa, tüzok, bárány, pulyka, fenyőrigó, seregély és még további számos fogás került terítékre, szószokkal bőven meglocsolva. Az erdei kant (vaddisznót) például mandulás, mazsolás, szegfűszeges mártással készítette a szakács, vagyis »...nyakon öntötte sűrű, édes lével, kit megmondolázott, malozsa szemével, megadta illatját törött szekfűvel...«.

A reneszánsz virágzást követő századokban a jómódúak asztalára kerülő, látványosan tálalt főételek jellegét lényegében így foglalhatjuk össze: hús, hús és hús. Gyömbéres-borsos-ecetes-mézes-tárkonyos lében úsztak a halak, szárnyasok, vadak, a »tehénhúsból« és disznóhúsból előállított fogások⁷⁶.

Bornemisza Anna közismert szakácskönyvében található, például a petrezselymes és a belsősegekkel készült zöldborsóleves, a mondolaleves (mandulaleves), a harcsa- és pisztrángleves, valamint a sült borjú combjából főzhető... stb.

⁷⁵ http://www.konyhatippek.hu/show_article.php?articleID=187

⁷⁶ http://www.konyhatippek.hu/show_article.php?articleID=187



A levesek ideje valamivel későbbre tehető.⁷⁷ Régészeti leletek bizonyítják, hogy az ókor embere már jól ismerte a levest mint ételféleséget. Az államalapítás utáni időkből nem maradtak ránk konkrét ételleírások, annyi azonban bizonyos: a nyárson sült húsok mellett bográcsban párolt-főtt ételek, kásák és zöldséfélek is kerültek az asztalra.⁷⁸

A napjainkban sokak által magyarosnak vélt, sertésszírral és rántással készült, paprikától pirosuló ételek diadalútja a 18–19. században kezdődött. A népi táplálkozáskultúra és a főúri asztalok között lényeges volt az eltérés. A II. József idejében a nemzeti ételek felé fordul a figyelem. Így vált gasztronómiai jelképünké a gulyás, amely a török hódoltságot megelőzően. A gulyás korántsem az egyetlen, paraszti-pásztori kultúrából ismert leveses egytálételünk. Ilyen a lebbencs, vagy a füstölt hússal gazdagított gyümölcsleves. A hússal készült gyümölcslevest ma is szívesen készítik a bihari kutatott falvakban. Ebből az időszakból már rengeteg népi receptet ismerünk. A paraszti portákon leves készült répából, káposztából, babból, gombából, sóskából, hagymából stb. azt lehet mondani, hogy mindenből, amit csak a természet kínált.

A levesek egyre jelentősebb helyet foglaltak el a napi étrendben; általánossá vált a napi háromszori étkezés. A leves főfogásként való elterjedése maga után vonta az evőeszközök változását is. Megjelenik a mélytányér és a merőkanál. A 19–20. századi szakácskönyvekben már se szeri, se száma a levesrecepteknek.⁷⁹ A szakácskönyvekben már életvezetési tanácsokat is találhat az olvasó, megjelenik a kiegyensúlyozott táplálkozás, a vitaminok és a nyers ételek fogyasztásának fontossága. Ezek a könyvek azonban olykor két-háromórás főzési idővel számolnak. Mára már a szakácskönyvek, főzőműsorok, receptújságok fontos hangsúlyt helyeznek a főzési időre ezen belül is a minél rövidebb és gyorsabb elkészítésre. Oka a nők munkába állása. A főzési és étkezési szokások napjainkig tartó, folyamatos változása azonban nem csupán ennek tudható be. A konyhatechnikai alkalmazásokat nagymértékben befolyásolja az ízlésünk, igényeink és pillanatnyi hangulatunk és a rendelkezésre álló idő. (Lásd például a Knorr levesport.⁸⁰)

A helyszínen végzett gyűjtések azt bizonyítják, hogy a paraszti étkezési szokásokban erőteljes hangsúly van a leveseken, illetve a leveses ételeken.

⁷⁷ Kisbán 1997.

⁷⁸ lásd bővebben Kisbán 1997.

⁷⁹ Zilahy Ágnes 1891-es Valódi Magyar Szakácskönyve huszonnégyféle leves és tizenhétféle levesbetét készítési módját írja le. Móra Ferencnének (író feleségének) 1928-ban megjelent receptgyűjteményében huszonötféle leves és huszonkétféle levesbetét szerepel. Z. Tábori Piroska szakácskönyve: A ma szakácskönyve pedig nyolcvanötféle (!) leves- és tizenhétféle levesbetétreceptet kínál.

⁸⁰ http://www.konyhatippek.hu/show_article.php?articleID=187



Kisbán Eszter a Magyar Néprajzi Lexikon leves címszava⁸¹ alatt írja, hogy a leves fajtákat többféle szempontok szerint lehet csoportosítani. Szempont lehet a nyersanyag, az elkészítés módja, az étel mértéke, a fogyasztás alkalmá stb. Ha az összes szempontot figyelembe vesszük, akkor elég nehéz összefüggéseket találni a levesek típusainál. Természetesen fontos szempont a leves alapanyaga, hasonlóképpen az is lényeges, hogyan főzték, rántva vagy habarva, zöldségekkel, hússal vagy hús nélkül. Az összevetés és a hasonlóság miatt előfordul, hogy egy-egy levesváltozat többször is előfordulhat más-más szempontok alapján.

A bihari nép legrégebbi levesféléi között szerepel a cibere. Sok helyen Biharban a levesnek a levét korpából erjesztették. Más magyar nyelvterületen a ciberét a gabonakorpából készített levesre vonatkoztatják. Biharban ciberének az aszalt gyümölcsből és a nyers gyümölcsből főtt levest is így nevezik. A cibere szó voltaképpen a savanyú vagy savanykás lére vonatkozik. A leves alapanyagai között megemlítendő még a 20. század első évtizedeire vonatkozóan a kölest. A kölest főzték rántva és habarva és különböző fűszerekkel ízesítve. Az alapanyagok között nagy szerepe volt a babnak, amit szintén rántva vagy habarva gyakran füstölt hússal készítettek. Külön csoportot alkotnak a rántott levesek ezeket rántással sűrítik, köménymaggal, hagymával ízesítik, olykor hússal egészítik ki.

Számos változatban készülnek a tésztalevesek. Gyakori étel volt a száraz tésztából készült reszelt vagy lebbencsleves. A krumplinak is fontos szerepe volt, van az ételekben. A levesek között a rántott krumplilevest vagy a habart krumplilevest is igen nagy gyakorisággal főzték.

⁸¹ MNL 1980: 451–452.



DEBRECENI EGYETEM



ÚJ SZÉCHENYI TERV



*Falusi háziasszonyoknak készült gyakorlati tanácsokkal leírt szakácskönyv 1939-es kiadása.
(B. V. tulajdona – ma az unokái használják. Berekböszörmény 2014.)*

A húslevesek számos változata ismeretes főleg a baromfiból készült, de marhahúsból és sertésből készült levesek is kedveltek és gyakoriak voltak. Ezekbe a levesekbe laskára vagy kiskockára vágott tésztát főztek. Általános eljárás volt, hogy a levesben főtt húst kivették és hagymás zsírban megsütötték vagy csak úgy főtt húsként fogyasztották.

A húslevest, amely készülhetett disznóhúsból, marhahúsból, baromfiból és vadakból is. Igen kedvelt és értékes ételnek tartották. Vadkacsából, vadlibából, récéből főleg a sült volt a jellemző vagy a paprikás, leves csak nagyon ritkán készült belőlük. Még ma is gyakran mondják a kérdésre: „...*ma jó ebéd volt, volt húsleves?*”, ha viszont az étkezés úgy telt el, hogy nem került az asztalra húsleves akkor csak: „... *ettünk?*” a válasz. Különleges alkalmakkor a húsleves csigatésztával készült. Előfordult azonban hogy az ünnepi, vasárnapi ebédből maradt ki üres húslé; ezt a következő hétköznapiokon használták fel grízgaluskával vagy reszelt tésztával.

A recens anyagok alapján mind a román, mind pedig a magyar hagyományos táplálkozásban megfigyelhető, hogy az alapvető ételnemet a levesek és a leveses ételek jelentik. A közlésekből ismert, hogy csak a 19. század közepétől változott meg a levesek szerepe és jelentősége ez egybeesik az életmód megváltozásával. Ezt az életmódváltozást a táplálkozástudósok a polgárosodással magyarázzák, hiszen addig a levesek önmagukban is fő étkezésnek, ételnek számítottak. A polgárosodás, illetve a városiasodás hatására viszont a levesek az ételfogások közül csak első fogásként szerepelnek. A kutatott falvakban, de az egész Bihar területé-



re jellemző, hogy a legújabb és a régi hagyományos táplálkozás együtt figyelhető meg, néha keveredve még egy háztartáson belül is.

Természetesen az elmondottakon kívül nagyon sok variációi vannak különböző zöldség alapanyagú, illetőleg gyümölcs alapanyagú leveseknek.

Ünnepi alkalmak a táplálkozásban

Az ember életében, cselekedetében változást idéz elő egy-egy ünnepnek a megünneplése. Ez a változás természetesen kihat a táplálkozásra is. A munkával teli heti ritmust az ünnepnap alkalmával, nemcsak a munkatilalom, a munka elhagyása módosítja, hanem megváltoztatja az ételek bőségesebb, gazdagabb tálalása is. A hét minden napjain szokásos ételeknek jellege elég kötött volt, de változatossága annál nagyobb. Két fő étkezési formát különböztethetünk meg, azokat a napokat amelyeken hús fogyasztottak és amelyeken nem fogyasztott hús.

A kutatott falvakban mindenhol megfigyelhető volt, hogy egy héten legalább két nap fogyasztottak húst. Itt a román és a magyar lakosok között szembetűnő különbséget nem lehet megállapítani, ami eltérés tapasztalható volt az a vallásra vezethető vissza. A magyar lakosok körében szinte mindenhol, társadalmi helyzettől függetlenül vasárnap mindig került az asztalra hús vagy egy zsírosabb étel, húsleves hússal, pörkölt és a sült tészta. A kutatott területre, mint ahogy mindenütt az Alföldön gyakori az egyfogatásos az úgynevezett egytálétel.

A mindennapi étkezésre az évszakok is hatással voltak. A falusi parasztember mindig évszakoknak megfelelően táplálkozott és az ételeit is évszaknak megfelelően módosította. Mindig éppen az akkor érő alapanyagokat használta fel az ételi elkészítéséhez. A 21. századra ez erősen módosulni látszik a nagy bevásárlóközpontok (Penny, Tesco, Metro) miatt. Minden időszaknak megvan a maga jellegzetes étrendje, ezen belül heti étrendről nem nagyon lehet beszélni, hiszen az mindig a család gazdasági helyzetétől függött. Ezeket a változásokat tovább befolyásolták még a nagyobb munkaalkalmak a kapálás, kaszálás, aratás. „*Nehezebb munkákkor kiadósat kellett enni, hogy bírjuk a munkát, mert a gyengébb étel hamar kisebb az ember hasából. Ezért húst azt mindig enni kell.*”⁸² A munkaalkalmak ideje alatt a közfelfogás megengedte a mindennapi húsfogyasztást. Nyáron, a mezőn való tartózkodás meghatározta azt is, hogy milyen étel készíthető, ami egyszerű, nem igényel nagy konyhatechnikai eljárást és laktató is. Nagy Károly így emlékszik vissza:

⁸² Nagy Károly adatközlő 2000.



Időpont	1.	2.	3.	4.	5.
Reggeli 6.30-9.30 ó	Étrend	Étrend	Étrend	Étrend	Étrend
	Forralt tej, kávé	Forralt tej, babapiskóta	Kávé, kávé	Forralt tej, kávé	Forralt tej, kávé
Tízórai 9.30-12.30 ó	Banán	Alma, csoki (biscuit)	Alma	Körte	Mandarinok
Ébéd 12-12.30 ó	Paradicsom, tojás, Burgonya, Töpusz, paprika, ketchup, víz	Alma, csoki, Burgonya, Csipke, máj, ketchup, víz	Zöldbab, főzelék, Krumpli, víz	Maggy, tojás, Pisztróta, Fehér, víz	Ébéd, víz
Utazás 15-15.30 ó	Alma	Banán	Joghurt	Körte	Alma
Utazás 18-18.30 ó	Forralt tej, Kávé	Kávé, kávé	Forralt tej, Duci	Forralt tej, kávé	Kávé, kávé
19-5 óraig 2 óra	tea	tea	tea	tea	tea
Éjszakai étkezés	Forralt tej, 1 dl tej, 1 tk cukor (1-2 csepp), 1 tk citromlé (1-2 csepp)	Kávé, 1 tk cukor, 1 dl víz, 1 tk tej, 1 tk citromlé	Alma (1 db), Kávé, Banán, Alma, Mandarin	Pisztróta, 1/3 darab, 3/5 víz, 1/2 csepp	Tea, 1 tk citromlé
Éjszakai étkezés	Kávé, 1 tk cukor, 1 tk citromlé (1-2 csepp)	2/3 tej, 1/3 citromlé, 1/3 citromlé, 1 tk cukor, 1 tk citromlé	Banán, 3-4 csepp citromlével, ketchup	1/2 dl víz, 1/2 dl citromlé, 1/2 dl citromlé, 1/2 dl citromlé, 1/2 dl citromlé	1 dl tea, 1 tk citromlé, 1 tk cukor, 1 tk citromlé

Részlet egy két betes összeállított gyermekétrendből.

N. Gné állította össze lányának, amikor megszületett az unokája. (Berekbözörmény 2013.)

„Reggel korán keltünk 4.30 kor akkor ettünk valamint. Aludtunk, tej mindig volt a pince padkáján, vagy tegnapi maradékot, meg kenyeret. Úgy 8 óra körül reggeliztünk tojást, kolbászt, vagy sült szalonnát. 12 óra körül ebédeltünk, ettünk levest, lebbencset, gulyást, pörköltöt vagy paprikás krumplit. Ebéd után míg jött ment az ember kint a kertbe addig ehett hol cseresznyét, meggyet vagy szilvát. Mi öt órakor uzsonnázunk kalácsot, mézes kenyeret vagy kolbász-síros kenyeret zöld paprikával ettünk. Este hét óra körül vacsoráztunk töpörtöt, kolbászt, szalonnát, hurokát meg kalácsot.”



DEBRECENI EGYETEM



ÚJ SZÉCHENYI TERV



SERTÉSHÚS VÁSÁR

1 FÉL SERTÉS DINGI (SÓT BELSŐ)	825,- 7049,-	1 FÉL SERTÉS BÉLISZ	786,- 8999,-
1 FÉL SERTÉS DINGI (SÓT BELSŐ)	865,- 10000,-	1 FÉL SERTÉS KÖZÉPSZEMÉNY	1479,- 18750,-
1 FÉL SERTÉS DINGI (SÓT BELSŐ)	755,- 9500,-	1 FÉL SERTÉS BÉLISZ (SÓT)	448,- 5000,-
1 FÉL SERTÉS BÉLISZ (SÓT BELSŐ)	991,- 12000,-	1 FÉL SERTÉS BÉLISZ (SÓT)	579,- 7000,-
		1 FÉL SERTÉS BÉLISZ (SÓT BELSŐ)	228,- 2800,-

YOU & METRO

Ingyenes újságban megjelenő receptek, tanácsok, magyarázatok

Az étkezés szempontjából a legjelentősebb, legmozgalmasabb étrendű a keresztelő, a lakodalom a halotti tor és a nagy egyházi és jeles napokhoz kötődő étkezések.

Az emberi élethez kapcsolódó ünnepek⁸³

A keresztelő étkezési rendje

⁸³ Vö. Bartha Elek hasonló írásaival. Bartha 1985, 1992a, 1992b.



Az ember életében oly nagy jelentőséggel bíró keresztelőt egészen a 19 századig nem kísérte hatalmas lakoma. Feltehetően ez azzal magyarázható, hogy nagy volt ugyan a születések száma, de a csecsemőhalandóság aránya is magas volt. Ezért volt az, hogy a keresztelői lakomával kapcsolatos kimondatlan elvárások sokkal megengedőbbek voltak, mint például a lakodalmival kapcsolatban. Ezzel magyarázható az is, hogy még egy-egy községen belül is eltérő méretű volt a keresztelő utáni étkezés rendje. A templomi keresztelő után szinte csak a közeli, a családdal szoros kapcsolatban álló hozzátartozókat (szülőket, testvéreket, keresztszülőket, komákat) invitálták meg (ellentétben a románokkal, akiknél jóval nagyobb társaságot és lakomát lehetett megfigyelni) egy uzsonnára, később az 1970-es évektől kezdve pedig ebédre.

A keresztelő étrendje⁸⁴ ünnepi jellege miatt bőségesnek volt mondható. Ebben az étrendben megtalálhatóak azok az ételek, amelyek a lakodalom jellegzetes ételeinek mondhatóak. Így például elmaradhatatlan a tyúkhúsleves csigatésztával, a disznó- vagy ahol birkát tartottak a birkapörkölt és a különféle sült húsok. Sütemények közül jellegzetes a rétes vagy a kalács.

Ezek a keresztelői ételek noha szinte egységesnek mondhatók mind a románoknál, mind pedig a magyarok körében és az egész Bihar megye területére, a magyar családoknál jóval szerényebb körülmények között ünnepeltek egészen a 19 századig. Azt is meg kell jegyezni, hogy jóval könnyebben módosulnak, kerülnek a keresztelői étkezési szokások körébe újabb és újabb, divatos ételek a fent említett türelmesebb elvárások miatt.

A gyermekágyas asszonynak készített és hordott ételeket, amit az úgynevezett komatálba vittek. Ezek az ételek abban különböznek el a köznapi étkezéstől, hogy jóval bőségebbek és laktatóbbak azoknál, ezt azzal magyarázzák, hogy a gyermekágyas asszony minél hamarabb erősödjön meg és térjen vissza a hétköznapi munkás életbe. Közvetlen a szülés után mindig készítenek a gyermekágyas asszonynak kőménymaglevest, szilvalevest aztán később tyúkhúslevest vagy friss csirkelevest, sült csirkét, rucahúsos kását, fánkot, kásás bélest.

Lakodalom étkezési rendje

A paraszti közösség egyik legnagyobb ünnepe a lakodalom volt. Ami egészen a 20. század közepéig nem csak egy napra korlátozódott. Mind a mai napig több napos előkészület szükséges egy lakodalmi étrend elkészítéséhez. A lakodalomhoz kapcsolható az asszonyok egyik legnagyobb társas munkája a *csigacsinálás*. Hiszen a csigatészta a levesben elengedhetetlen volt e jeles eseményen tartott étkezésekkor. Egészen a 20. század közepéig, azt lehet megfigyelni, hogy a lakodalmi ételek szinte az egész magyar nyelvterületen fő vonásaiban egységesek. Így

⁸⁴ Lásd még DENIA 2148/88



a kutatott falvakban sem találunk lényeges eltéréseket akár román, akár magyar lakodalmat veszünk alapul.

A lakodalmi ételek sorrendjében is alig mutatható ki változás, kivéve a nagyobb korszakváltozásokat. A 20. századtól figyelhető meg az erőteljesebb újítások alkalmazása. Számtalan apróbb változás történt, de továbbra is megmaradt a korábbi lakodalmi étrendnek a kerete és menete. Míg a 19. században jelentős volt a káposztából készült ételek fogyasztása és az étkezés rendjében a harmadik tálalásnál szerepelt, a 19. század végére helyét a pörköltök (disznóhúsból) vették át. A húsok közül, pedig a baromfiból (kakas, ruca) készült ételek váltak dominánssá. A recens anyagból megállapítható, hogy a gazdagabb családok, illetve azok a családok, akik „látványos”, emlékezetes lakodalmat tartottak, mind a mai napig az étkezés rendjébe beleillesztik a birkahúsból, ökörhúsból készült ételeket.

Egészen a 20. század elejéig jellegzetes és nagy jelentőségű volt a lakodalmi kalács⁸⁵, amelynek különböző formáját a néprajzi szakirodalom alaposan feldolgozta.⁸⁶ A kalácsból mindig bőségesen kellett, hogy legyen, hiszen ezzel kínálták meg a hivatlan vendégeket, ebből küldtek kóstolót. Mind a mai napig hozzátartozik a lakodalmi étkezéshez a mákos kalács, diós kalács, lekváros kifli, a túrós lepény és a húzott túrós, vagy kásás rétes. A fonott kalácsot és a lyukas kalácsot az 1920-as évektől kezdve folyamatosan és gyors ütemben szorította ki a torta és a piskóta. Ezek az édességek szinte teljesen kiszorították a régen jellegzetes lakodalmi zsírban sült tésztaféléket.

Az eltelt századok sem tudták azonban eltörölni a lakodalmi szokásnak azt a rendjét, hogy az ételek elé a vőfély tréfásan rigmusba szedi az ételek főbb jellemzőit. A vőfélyversek a 19. századtól nyomtatásban is megjelentek, és terjedtek, ezért országosan szinte alig lehet néhány variánst, és különbséget felfedezni. Az 1998-ban a kutatott vidéken gyűjtöttem Buka Lajos vőfélyverseiben (amelyet 1975-ben írt) az alábbiak szerepelnek: csigaleves (kakas), töltött káposzta, toroskáposzta, sült tyúkhús, paprikás (birka) bor, pálinka.⁸⁷

Újabb vőfélyversekkel összehasonlítva érezhető a változás az ételekben. Az új szavak használata, de maga a lakodalmi étrendnek a mente, az változatlan maradt.

Az ételbeköszöntőkből és azok feldolgozásából kitűnik, hogy a lakodalmi étkezési rendnek kötött formája a mai napig megőrződött. Ezek alapján a lakoma élén mindig a húsleves állt. Ami tájanként lehet marhahúsból vagy baromfiból. A húsleveset leszűrték és a húst belőle kivéve, külön feltálalták a hús levébe, pedig a kutatott falvakban mindig csigatészta került. A levesből kiemelt húst tálalták másodjára. Harmadikként mindig káposzta került felszolgálásra. Toroskáposzta, ká-

⁸⁵ A kalácsok jelentőségéről lásd még Nagy 1959; Pócs 1961; MNL II Kisbán 1979; Bódi 1983.

⁸⁶ Novák–Ujváry 1983.

⁸⁷ bővebben lásd Nagy DENIA 3576



poszta disznóhússal a tetejére sült kolbásszal vagy hurkával, nagyon kedvelt és mind a mai napig elmaradhatatlan a töltött káposzta. Az ezután következő ételek már nem egységesek, de mindenhol utolsóként a pecsenye került az asztalra. A káposzta és a pecsenye közötti ételek sokfélesége közül csak a 19. század közepétől elterjedő pörköltöt említem, ami ma már megszilárdított helyét a lakodalmi étrendben. A pecsenye főleg a baromfiúszra vonatkozott, de a gazdagabb lakodalmakban a többféle húsból tálalt pecsenye is előfordult (liba, kakas, tyúk, disznó). Ezekhez a sült húsokhoz nem tálalnak köretet csak savanyúságot, esetleg befőttet, gyümölcsöt. Ezek után következtek a csemegék, sütemények, az utóbbi 30 évben elterjedt a gyümölcstál.

Halotti tor étkezési rendje

A kutatott falvakban megkérdezett adatközlők már nem emlékeznek arra, hogy a temetés után nagyobb lakomát rendeztek volna. A temetésen részt vevők széles körű vendéglátása ma már ritka, de még mindig a halottas háznál rendezik. Egyetlen adatközlő sem nevezte az eseményt tornak. A temetés napján a gyászoló család a sírnál hívja meg egyenként (barátokat, ismerősöket, szomszédokat) azokat, akiket szívesen látnak a halottas háznál. Ami általában annyiból áll, hogy a meghívottaknak ezt mondják: „*Főzöttünk, este gyertek el.*” Az úgynevezett „búcsúvacsora” húslevesből, sült húsból (általában disznó), oldalasból, kolbászból áll. Utána pogácsával, kaláccsal, túrós lepénnyel, lekváros kiflivel és természetesen itallal (először pálinkával, majd borral, sörrel) kínálják meg a meghívottakat.

A búcsúvacsora tehát a megszokott ételekből áll, ritkán kerül az asztalra valami újdonság esetleg az ételek után kínált süteményekben lehet újabb keletű, valami divatos sütemény (ural szelet, négerkocka stb.). Általánosan elterjedt nézet, hogy ez az alkalom nem az újítások, az újdonságok bemutatásának az eseménye.⁸⁸

Naptári ünnepek

Általánosságban elmondható, hogy az egyes ünnepek mellé külön étrend alakult ki, de az utóbbi száz évben ez rengeteget egyszerűsödött, elmosódtak a különbségek az egyes ünnepek ételei között. Az adatközlők beszámolója alapján megállapítható, hogy ma már szinte minden alaklommal egyforma ételleket fogyasztanak, amelyek csupán az évszakokat és a családok gazdasági helyzetét követi. Ezek alapján a recens anyagban még felelhető hagyományos táplálkozási elemeket az alábbiakban mutatom be.

*Karácsony*kor a reggeliben nincs eltérés a hétköznapoktól. Ebédre töltött káposzta, hízott kacska, utána valamilyen kalács (mákos, diós) a jellemző. Vacsorára

⁸⁸ lásd Bartha 1985, 1992a, 1992b.



tepertő, kolbász, hurka a domináns. Jellemző még a paszuly, a lencse, a káposztaleves kolbásszal vagy valamilyen disznóhússal. Általánosságban megállapítható, hogy közönséges téli ételeket, elsősorban disznóhúsból készült fogásokat találunk. „karácsonykor orjalevest főzött anyám, hurkát, kolbászt sütöttünk, meg mindig volt mákos és diós kalács is.”⁸⁹ Legnagyobb változást a 20. század vége hozta, amikor is a nagyobb családi ünnepnapokra jellemző sütemények ezen a napon is megjelennek.

Őszfendő napján sütötték a rétest és a bélest (kásás). Újévkor pedig ismét a töltött káposzta, a kolbász és a kocsonya került az asztalra. Az adatközlők elmondása alapján az újév napját mindenütt húsos ünnepi étkezés jellemezte.

„Anyám újévre mindig kocsonyát csinált, meg lencsét kolbásszal, borsos forralt bort ittunk meg porcukros csörögét ettünk, de nekünk mindig volt lekvárunk és a csörögét abba mártogattuk. Több háznál megcsinálták, és szerették a rizskásás rétest.”⁹⁰

Magyarázata lehet ennek az, hogy ebben az időszakban (november végétől) kerül sor a disznóölésekre. Így bőségesen van disznóhús, kolbász, hurka, disznósajt, és ez az időszaka kocsonya készítésének is. Ezen a napon is megsütötték a kalácsot, a legjellemzőbb a kürtőskalács volt. Csemegeként, mint az, az egész télre elmondható a sült tök asztalra kerülése volt.

Farsangi étkezés jellegzetességét nem lehet megfigyelni a területen. „Azt ettük mint máskor.” mondták a falusiak, vagy „mi nem tartottunk farsangot, ugyanúgy ettünk mindent. Télen mindig disznót vágunk volt hús, kolbász hurka, ennyi volt a farsang.”⁹¹ Ez alól kivételt csak húshagyókedd jelentette, amikor is mindenki került a hús, a zsíros étel fogyasztását. A román házakban pedig egyértelműen csak olajjal főztek. Jellegzetes térszafélének a fánkot jelölték meg.

A nagyböjt étkezési rendjét⁹² szintén csak a román házaknál lehet megfigyelni. Ahol előtérbe kerülnek a böjtös ételek (főtt krumpli, hagyma, káposzta és a tejtermékek). Azt is meg lehet figyelni, hogy a böjti étkezésekkor kerülnek elő a legarchaikusabb, egyszerű ételek (a cibere). A kutatott falvak többsége református, ezért, itt főleg a nagypénteki böjtöt lehet megfigyelni egyes idősebb embereknél. Ekkor böjtös ételként kerül az asztalra az aszalt gyümölcs, gyümölcs-cibere, a bab vagy lencseleves, káposztaleves, a különböző főtt és öntött tésták, az „ídes málé” csemegeként pedig a pattogatott kukorica.

⁸⁹ Nagy Géza adatközlő 2002.

⁹⁰ Nagy Géza adatközlő 2002.

⁹¹ Buka Lajos adatközlő 2000.

⁹² Bővebben Bartha 1992b; Telenkó 2013.



Húsvét napján nincs jellegzetes hagyományos étrend. Általánosságban elmondható, hogy jó minőségű ünnepi ételeket főztek. „A húsvét olyan ünnep volt mint a karácsony, de ekkor kaptunk főtt tojást meg kalácsot és pogácsát, de sonkát azt nem az luxus volt.”⁹³ Reggelire valamilyen kalácsot adtak, ebédre disznóhúsból vagy baromfiból készült húslevest és húst, vagy paprikást tálaltak, vacsorára ismét kalácsot tejjel, vagy aludttej került az asztalra. „Húsvétra gyakran már rántott csirke volt, a jobb helyeken meg ídes foszló kaláccsal is megkínálták bennünket.”⁹⁴

Pünkösöd az adatközlők emlékezete szerint nem készült jellegzetes ünnepi étel „csak úgy főztünk mint vasárnap” – mondták.

Munkaalkalmak étkezése

A mindennapok megszokott étrendjéhez hozzátartozik, az az étkezési forma, amikor valamilyen társas munkához kapcsolódik az ételek elkészítése. Ezek a munkák az utóbbi ötven évben teljesen visszaszorultak és elsorvadtak, maguk után vonva az ételek és a hozzájuk kapcsolódó étkezési rend eltűnését. Az 1995-től 2003-ig terjedő időszakban végzett gyűjtéseim során a 60-70 éves adatközlőim is csak gyerekkori élményeket, illetve a szüleiktől hallottakat tudták csak felidézni. A gyűjtött időszakban csak három csoportos munkaalkalmat tudtam megfigyelni, és ezeknek az elcsökevényesedett étkezését leírni.

Az egyik ilyen munkaalkalom a *kukoricatörés*. A kukoricatörés a kisebb falusi gazdaságokban ugyanúgy zajlik, mint száz évvel ezelőtt. Ezen a napon kapják vissza a családok azt a segítséget, amit az év folyamán ők nyújtottak barátoknak, szomszédoknak, ismerősöknek. A segítségnyújtás egyetlen napra vonatkozik az utolsó napra, amikor az utolsó kukoricacsó is kosárba kerül. A háziasszony viszi ki az ételeket a kukoricaföldre, amit már az előző napon elkészített, megsütött. Az ételek elkészítésénél a praktikusság a meghatározó, hogy könnyen különösebb előkészület nélkül meg lehessen enni. Ezek miatt a legjellemzőbb földekre kivitt étel a fasírt (készülhet baromfi húsból vagy disznóhúsból), sült kolbász, hurka, oldalas ezekhez friss lágykenyér, a pogácsa (töpörtös, krumplis) jár. A munkákhoz hozzátartozik a bor és a pálinka kínálása is.

A másik olyan munkaalkalom, ami nagyobb családi, baráti társaságot vonz az a *szőlő leszüretelése*. Étkezés tekintetében nem lehet különbséget tenni, ugyanazok a hideg előző nap elkészített ételek variálódnak, mint a kukoricatörésnél. „Szüret idejére már jól megbízott a ruca, csináltunk rucabúsos kását.”⁹⁵ Megfigyelhető azonban, hogy ezeken az alkalmakon egyre több, és sokféle a süteményt. Ezek az újfajta sütemények viszont teljesen háttérbe szorították a hagyományos sült tésztákat.

⁹³ Buka Lajos adatközlő 2000.

⁹⁴ Nagy Géza adatközlő 2002.

⁹⁵ Buka Viktorné adatközlő 2000.



Szintén hasonló ételekkel kínálták meg a kutatott falvakban a sírásokat a temetőben. A *sírásás* szokása alig hat évvel ezelőtt tűnt el a vizsgált területről, amikor megjelentek a falvakban is a fizetett sírások. A szokás eltűnésével a hozzá kapcsolódó táplálkozási rend is nyomtalanul eltűnt.

Disznóölés

A táplálkozás szempontjából, és a család egész évi zsír- és húskészletének az előállítására a legmeghatározóbb társas munka a *disznóölés* volt. Tudatosan kerülöm a *disznótor* kifejezést, mivel a gyűjtött anyagok alapján megállapítható, hogy disznótorról, csak az 1970-es évekig beszélhetünk. A hűtőszekrény elterjedésével a disznóvágás nem csak télre korlátozódott, hanem az év bármely időszakában megtörténhetett a család szükséglete szerint. Míg a néprajzi szakirodalomban novembertől februárig tart a disznóvágások ideje, addig ma már az összes kutatott faluban a hús és a zsír elfogyása határozza meg a disznóölés idejét.

A recens anyag alapján megállapítható, hogy a disznóölés menete továbbra is a hagyományokon alapul, a munka menetében csak az újabb technikák (elektromos húsdaráló) alkalmazása, az újabb edények, eszközök használata jelent változást.

A sertés vágásának és ezzel együtt a régi disznótornak általában hagyományos ideje volt. A két nagyon jelentős ünnep a karácsonyt és a farsangot megelőző napok voltak. Magának azonban disznóvágásnak nem volt hagyományos napja, sem tiltott napja, volt amikor ünnepnapon is vágtak sertést. Fontos eseménynek számított a disznóvágás, napokkal korábban megkezdték a vágási előkészületeket. Beszerezték a megfelelő eszközöket, fűszereket stb. A disznó megölésénél segítő embereknek, többnyire rokonoknak, szomszédoknak, komáknak előre szóltak és azoknak is, akiket a disznóölése utáni vacsorára meghívtak.

A sertés megöléséhez többnyire négy ember kellett. Az állatot lefogták és egy arra már gyakorlott ember (újabbban hentes, ha nincs a családban olyan, aki vállalná) megszúrta az állatot. A gazdaasszony, vagy más segítő egy tállal felfogta a vért, amit nyomban bevittek a konyhába. Vizet öntöttek rá, majd forró vízbe tették, megabálták, így a vér összeállt. Ezután apróbb kockákra vágták egy lábasba, zsírba hagymát pirítottak, majd hozzáadták a felkockázott vért, megfűszerezték és megsütötték. Ez lett a disznóvágás napján a reggeli. Nem minden vért használtak fel, hagytak a véres hurkához is.

A megszúrt állatot megperzselték. A múlt században szalmával perzseltek, csak az újabb időkben terjedt el a perzselő. A perzselést a kaparás követte, a sertés bőrét alaposan megtisztították. Ezt követően a bontás történt. A sertésnek először a két első, majd a két hátsó combját vették ki. Majd a sertést hasra fordították, ha nem a hasánál vágták fel, és a faroktól a szájáig felhasították a hátgerincénél, mindkét oldalán és kivették az orját. (Újabbban, aki bontja a disznót az előre megkérdezni, hogy a háziak orját akarnak vagy karajt, mert akkor a bontás mene-



te megváltozik.) Utána a sertés belét emelték ki. A belekkel kapcsolatos munkákat az idősebb asszonyok végezték (ma már ritkán használják fel az állatból kivett beleket a boltból vásárolnak műbelet, még a szegényebb családok is). A szétszedett belet az udvaron kiürítették, alaposan kimosták. Először a vastag belet, azután a vékonybél következett. Friss tiszta vízzel sokszor átmosták, és vöröshagymával szagtalanították. (Ebbe tették bele régen a hurkát, ezért kellett az alapos tisztítás.)

A gazda, illetőleg a segítője megfelelő részekre szedte a húst, a szükségleteknek megfelelően. Hagytak szalonnát, sonkának valót, és nyers húst is tettek félre, amelyből kolbászt készítettek. A szalonnát a sózó teknőbe besózták, gyakran az orját, a fát és az oldalast is. Félretették azt is, amit később felfüstöltek.



A zsír előállításának ma is használt kellei az üst és a kavató. Nagy Géza tulajdona.

így ezt *hurkapogácsának* vagy egyszerűen csak pogácsának hívják. Praktikusabb, mert a hűtőszekrénybe könnyebben be lehet pakolni.

A szalonnának fontos szerepe volt a táplálkozásban, ezért minél több szalonnát tartottak meg, hogy legyen egész évben a különböző mezei munkák alkalmával is, amikor főtt ételt nem tudtak készíteni. Így tehát a disznóból hagytak kenyérszalonnát, tokaszalonnát, húsos szalonnát (főleg sütésre), paprikás szalonnát, abált szalonnát.

Megemlítem még a fejsajt készítését, ez voltaképpen a disznósajt. Készítését Nagy Géza, aki egészen az 1975-ig készített a következőképpen mondta el:

„Az abálólében jó puhára megfőzött disznófejet kicsontoztuk, és a bőrdarabokkal együtt vékony, hosszúkás szeletekre feldaraboltuk. Sóval, borssal, őrölt paprikával felfűszereztük, majd



az egész töltelékét jól összekevertük és beletöltöttük az előzőleg meghűzött gyomorba. A telt gyomor nyílását erős cérnával bevarrtuk, ez a feladat az asszonyok dolga volt, majd a két végére madzagot kötöttünk úgy, hogy fel lehessen akasztani. Ezt követte a forrásban lévő vízben való felfőzés. A sajtot beleengedtük a forró vízbe, oldalát hegyes villával kissé megszurkáltuk, hogy a benne keletkezett lé, a léggáz el tudjon távozni. Az összefőtt sajtot ezután nyomtattuk. Egyenletes, vízszintesen lefektetett deszkára tettük, leborítottuk egy sima deszkával, amire azután rákerült a súly (egy jó nagydarab kő). Pár napi préselés után, a töltelék kellően összeállt, a sajt felveszti a lapos formáját. Azután következhetett a disznósajt füstölése azaz a tartósítása.”⁹⁶

A disznóvágás a disznótorral (vacsorával) fejeződött be. Ennek az eseménynek mindig ünnepi hangulata volt. A vacsorán nemcsak azok vettek részt, akik a disznóvágásban segítettek, hanem meghívták a család barátait, rokonait, akik szintén visszahívják vagy már visszahívták a saját disznóvágásaikra a háziakat. Ezen az estén minden étel a friss disznóhúsból készült. Ekkor készítenek orjalevest, az orját főtt húsként adják, de csinálnak hordós káposztából toroskáposztát, sült húst (főleg tarját sütnék ilyenkor) és természetesen kóstolásra kerül a sült hurka és a sült kolbász is.

A disznó leöléséhez hozzátartozik még a kóstolóknak az adományozása. Kóstolót azoknak a családoknak adtak, ahonnan már ők is kaptak, vagy ahonnan esetleg majd kóstolót kapnak. De jellemző az is hogy kóstolót ad a háziasszony annak az idős szomszédnak is, aki már nem nevel disznót, és családja sincs már. Mivel nem egy időpontban öltek disznót így a téli időszakban a kóstolók révén, a családok asztalára többször kerültek az úgynevezett „disznóságok”.

A disznótorokkal kapcsolatban megemlítjük a maszkos alakoskodó játékokat is. Ujváry Zoltán a bihari területekre vonatkozóan alakoskodásokat a következőképpen írja le.⁹⁷ A disznótori vacsora idején a házba betérő játékosok elsősorban adományszerzés, azaz hurka, kolbász megajándékozása céljából térnek be a házba. Ezek a személyek többnyire fiatal suhancok, legények, gyakran pedig cigányok.

Ma már az a jellemző, hogy akkor ölnek disznót, amikor a hűtőből elfogyott a hús, vagy eladásra vágják a disznót, hogy pénzhez jussanak. Ebből a megfontolásból már elmaradnak a vacsorák, hiszen a hentes feldarabolja az állatot, a háziak pedig berakják a fagyasztoóba.

Mint fentebb utaltam rá a disznóölés egyik legfontosabb feladata még ma is a zsírnyerés. A disznózsírt a szalonna kiolvasztásából kapjuk, amit a disznóölés másnapján a férfiak, a gazda feladata a füstöléssel együtt. A szalonnát 10x4 cm-es darabokra felvágják és egy hatalmas üstbe rakják. Az üst alá fával tüzeltek, körülbelül 15 éve a legtöbb háznál megtalálható a gázpalackhoz csatlakoztatott gázró-

⁹⁶ Saját gyűjtés 2003. vő.: Kovács i.m 98.

⁹⁷ Ujváry 1983: III. 246–250.



zsa. Így egyenletesebben ég a szalonna alatt a tűz, és kényelmesebb is, nem kell mindig fát vágni. A szalonnasütés nehéz munka, mindig az üst mellett kell állni, folyamatosan kavargatni kell, hogy a szalonna le ne ragadjon, meg ne égjen, mert akkor a zsírnak is égett kozmás szaga lesz. Azért is fárasztó a munka, mert a tűz mellett nagy a meleg, és amíg a szalonna darabokban van nagyon nehéz kavargatni. Egy egész napba belekerül a szalonna megolvasztása, azaz míg elkészül a zsír. Amikor elkészült kiszedik belőle a *tőpörtöt* (*tőpörttyűnek* csak a nagyon apró darabokat nevezik a vidéken), a zsírt pedig *bödönökbe* szűrik. Ezek a bödönök 15-20 l-esek, az 1950-es évektől kezdve zománcozott bödönök vannak a falvakban. Az így elkészült disznózsírt hűvös helyen tárolják és kitarított a következő évig vagy ma már a következő disznóvágásig.

Az üst alján összegyűlt *maszadékat* (morzsányi darabok) szintén kiszedik az üstből és lábasokba rakják, újabban lefagyasztják. Kiváló étkezési alapanyag, adalék, és nagyon jó ízt ad a tőpörtős pogácsának, de használják kicsit megpirítva a túrós tészta tetejére szórva is.

A disznóölés harmadnapjára marad a kiválasztott húsok, a kolbász, hurka szalonna felfüstölése, amit szintén a gazda végez. A füstülőbe két vagy három rúdra felakasztják a füstölni valókat és a jó előre beszerzett fűrészporral (legkedveltebb az akác és tölgy a bükk fűrészpor) alágyújtanak. Igen körültekintően kell eljárni, hogy a fűrészpor ne kapjon lángra, csak füstöljön. Szintén egész napos munka, mert mindig rá kell nézni, megigazítani a fűrészport, megnézni, hogy eléggé füstöl-e. Amikor kész (van aki 4-5 napig is füstöli), amíg kihűl a füstölő előkészítik a kamrában a füstölt dolgoknak a helyet. Majd szépen a füstölőből áthordják a kamrába a megfüstölt, kolbászt, húst, disznósajtot.

Táplálkozás szempontjából mindenképpen fontos itt megjegyezni a disznó belsősegeinek az elfogyasztását. Ez szintén hozzátartozik a disznóölés mozgalmas napjaihoz. Így másnap mindenképpen asztalra került az úgynevezett *vesevelő*, vagy a *kolbászos-vesevelő*. Amit a következőképpen készítettek. A vesét megabálták (gyakran az ölés napján a hurkával együtt) a disznó agyvelejét megtisztították a hártától, amennyiben a fejet szétvágták. Egy lábasba a hagymás zsírt felforrósították és beletették a megabált kisebb darabokra vágott vesét, és a velőt. A legtöbb férfi a kolbászból is hagyott egy pogácsányit és ezt apró darabokra szaggatta, majd a hagymás zsírba került kolbászhús is, mivel több idő kellett neki, hogy megsüljön. Amikor már majdnem megsült hozzátették a velőt és a vesét, majd 5-6 darab tojást ütöttek rá. Amikor a tojás keményre sült az étel is elkészült. Amikor az asztalra tették pirospaprikával még megszórták, hogy szép színe legyen. Finom lágy kenyérral kitűnő reggeli. Napjainkban is mindig elkészítik disznóvágás után. Szintén a disznóvágást jelképező étel a *hájás tészta* is. A vizsgált területen mindenhol készítik, gyakran



még akkor is, ha nem ölték disznót, hanem a boltból vették meg a tésztához a hájat.

Összefoglalás

Köztudott, hogy az étkezési kultúrát nagymértékben befolyásolják az idők folyamán kialakult szokások, az anyagi korlátok. Az egészséges táplálkozás érdekében több fórumon mutatják be és széles körben ismertetik, hogy a táplálkozási mód, a táplálék mennyisége és összetétele jelentősen jelentős hatással van az egészségre.⁹⁸

A vásárlók választását befolyásolják élelmiszereken elhelyezett megkülönböztető jelzések (magyar termék, szívbarát, minőség díjas, kézműves termék stb.), mellyel a megkérdezett adatközlők nincsenek mindig tisztában, hogy mit is jelöl. A táplálkozási és étkezési kultúrát, az ízlést a kommunikáció eszközeivel nagymértékben alakítják.⁹⁹

A főzés „tudománya” generációkon keresztül öröklődött. A főzni tudás egészen napjainkig az asszony büszkesége, nem csak egyszerűen a családi munkamegosztás egyik eleme. A paraszti, illetőleg a polgári konyha ételtípusai, az ételkészítés módja a szocializáció során hagyományozódott az egyik nemzedékről a másikra. Az ételek elkészítése egymás között rokoni, esetleg szomszédosági szinten terjedtek. A fiatal lányok a kiegészítő részfeladatok elsajátításától az összetettebb munkafolyamatok megismeréséig a fokozatosság elvét szigorúan betartva nevelődtek bele a háziasszonyi feladatkörbe.

A tanulmányban azonos szempontok alapján öt község hagyományos táplálkozási szokásainak vizsgálatát végeztem el. Berekböszörményben, Toldon, Mezősason egységes (helyi sajátosságokkal) magyar étkezési képet figyelhettem meg, míg Körösszegapátiban, és Körösszezen az ortodox vallás következményeként erőteljesebb román hatás mutatható ki (különösen a böjti ételek összefüggésében) a táplálkozásban.

Megállapítható, hogy ahol a görögkeleti egyház működik, az ortodox vallás, nemcsak a nemzetiségi hovatartozást erősíti, hanem a táplálkozási kultúrának ősi, archaikusabb elemeit is konzerválja. Körösszegapátiban az általános iskolában a román nyelv oktatása is felerősíti az etnikai elkülönülést. A kutatott falvakban azonban nemzetiségi ellentéteket nem tapasztaltam, ezt talán a trianoni

⁹⁸ Szonda Ipsos 1997-es felmérése

⁹⁹ Vö. Táplálkozáskultúra 1997. <http://www.elelmezesvetok.hu/1998-03-02.htm> (letöltés: 2014. 02.15.)



döntést követően a viszonylag gyorsan lezajló asszimilációs folyamatnak tudható be. Valamint az sem hagyható figyelmen kívül, hogy a kutatott falvak szoros gazdasági, kereskedelmi kapcsolatban álltak és mind a mai napig állnak egymással. Az is megfigyelhető, hogy egészen a 20. század végéig a románok a román identitásukat nem fogták fel öntudatosan, tehát a magyar kultúrával és azok hozadékával fokozatosan azonosultak. Az azonosulás folyamán a táplálkozásban végbement változás volt a leglassúbb. A recens anyag alapján a vizsgált falvakban a közfelfogás ítéli meg egy-egy család etnikai hovatartozását, ami meglehetősen nehezítette a kutatást.

A Bihari-sík szélén élő parasztemberek táplálkozási kultúrája sajátosan összetett, a századok történelmi, etnikai változásainak folyamatait tükrözi. A területen a 20. század elejétől lezajlott politikai, gazdasági, társadalmi átszerveződések (a paraszti kultúra folyamatos fellazulása) a napjokban is zajló modernizációs, individualizációs folyamatok együttes hatása figyelhető meg.

A bihari terület jellemzője – nem különül el az országos átlagtól – a nagyszámú sertéshússal és zsírral készült ételek, egyik oka, a vidék földrajzi viszonyai-
ban kereshető. Fontos azonban megemlíteni, hogy a vizsgált falvakban a 20. század elejétől folyamatosan egyszerre volt jelen a különböző társadalmi rétegek körében a polgári és a vidéki (falusi) táplálkozás szokása. A fogyasztási szokások, a korai polgárosodása miatt, valamint Nagyvárad közelsége miatt is mindvégig ezt a kettősséget hordozza magán. Vagyis a falusi táplálkozási szokás, a paraszti rendtartás keveredett a polgári, városi fogyasztási szokásokkal.

Mindenképpen említésre méltó az a tény, hogy bár a zsidó lélekszám viszonylag elég magas, egészen a II. világháború végéig, az általuk kedvelt sajátosan zsidó ételtípusokat nem lehet megtalálni, felfedezni a paraszti táplálkozáskultúrában.

A bihari tájegységen mind a magyar, mind pedig a román étkezési szokásokban – a ránk maradt korabeli leírások alapján – nyomon lehet követni a paraszti rétegek közötti nagy étkezési különbségeket. A szegényebbekre elsősorban a növényi ételek: kásafélék, kukorica, köles, burgonya, a gyúrt és kifőtt tésztából készült ételek a jellemzőek. A sertéshús és általában a húsfélék az ünnepnapokra, vasárnapokra korlátozódott. Ebből az ünnepnapból kiemelkedik a lakodalmi étkezés, ekkor a birka, a borjú és a különböző tészták nagy változatossága figyelhető meg.

A Bihari-sík szélén élő népek egységes kultúrát alkotnak. A disszertációban bemutatott ételfélék minden társadalmi réteg körében ismert, és fogyasztott ételek, alapanyagok néhány lényeges elemének a változását, továbbélését mutatja be, folyamatos összehasonlításban a 20. század elejének és a végének fogyasztási sajátosságai-
val. A recens anyag alapján megállapítható, hogy a területen mindenhol



a „magyar konyha”¹⁰⁰ dominál és csupán egy-egy gasztronómiai elem jellegzetességét vette át, illetve őrizte meg a kutatott falvakban élő más etnikumtól (német, román). Ezek a különbségek és átvételek azonban a századok alatt elmosódtak és a falusi parasztember sajátjaként, a tájra jellemzőnek, a vidék jellegzetességének tekintti és vallja. Az is megállapítható, hogy a román konyha folyamatos jelenléte sem mutat különösebb hatást, talán csak az I. világháborút követő területi elcsatolások nyomán lehet erőteljesebb különbséget, kimutatni és tapasztalni. Amikor is előtérbe került a nemzetiség kérdése, még a falvakban is, ahol ma is számon tartják az odaátrol betelepült, önmagukat magyarnak valló „oláh”-okat. Az is kimutatható, hogy az I. világháborút követően a területcsonkítás után, bár a Magyarországához csatolt terület falusiasabb, mint az Romániában maradt, mégis ütemesebb, gyorsabb fejlődést mutatott a falusias magyar vidék. Így a határ túlsó oldalán jobban megőrződtek a táplálkozás archaikusabb formái, elemei. Ezt Barbu Ștefănescu így fogalmazza meg: „a 19–20. században a bihari román falu még erőteljesen a hagyományok szorításában élt.”¹⁰¹

Elmondható, hogy a bihari ételek változatosak, jó ízűek, de a mai korszerű táplálkozási követelményeknek sokszor nem felelnek meg, a túlzott sertészsír, az erős fűszerezés, a magas szénhidrát tartalom miatt. Ma már helytelennek ítéljük meg a méregerős, zsírban úszó ételeket.

Az életmód-változás részeként, a táplálkozási szokások rendkívül gyors, dinamikus megváltozása is megfigyelhető. A felgyorsult életforma, újszerű fogyasztási szokásokat hozott létre, amelyben a mindennapi táplálkozásra fordított idő jelentősen lerövidült. Az alapanyagok és az étkezési eljárások, a főzési technológia megváltozása, a készételeknek a táplálkozásban betöltött szerepének a növekedése, továbbra is egyre erőteljesebben változtatja meg a táplálékokkal szemben támasztott elvárásokat. A határmenti falvakban, „elzárt” vidéken is egyre jobban előtérbe kerül az egészséges táplálkozás iránti igény. Az életkor és a vagyoni helyzet eltérései még markánsabb különbségeket eredményeznek, mint az etnikai sajátosságok. A Bihari-sík szélén vizsgált, magyar-román táplálkozáskultúrában a legnagyobb eltérést, különbséget a 20. században lehet tapasztalni, az úgynevezett „hiánygazdaság” évei alatt. Az alapanyagok hiánya miatt felszínre kerültek a legarchaikusabb ételek, és ételkészítési eljárások. Ugyanezt azonban párhuzamba lehet állítani a magyar lakosság szegényesebb néprétegével, ahol ugyanúgy egyszerűbbé vált a főzőskultúra, mint a román etnikumnál.

Tudomásul kell azonban venni, hogy az évszázados együttélés következtében a kutatás hangsúlya egyre inkább a hasonlóságokra és nem az etikus kü-

¹⁰⁰ Itt azokat az étkezési szokásokat értem, ami más európai vidékre nem vagy csak kevésbé jellemző és a hazai konyhatechnikai eljárások nemzetközileg is köztudottak, hozzáátve azt, hogy a néprajzi tájak étkezési eljárásai nem alkotnak teljes egységes egészet.

¹⁰¹ Barbu 2000: 13.



lönbségekre helyeződik át. A történelem során kikényszerített szoros együttélés rugalmas alkalmazkodást eredményezett. A két etnikum természetes egyszerűséggel vesz át egymástól ételféleségeket, főzési eljárásokat, fogyasztási szokásokat, valamint az egyre több magyar–román vegyes házasság (főleg ahol a nő a román) lehetőséget biztosít arra, hogy a két népcsoport hétköznapi életmódja, különösen pedig az ünnepi alkalmak rendje a hozzájuk kapcsolódó táplálkozási szokásokkal keveredjenek.

Felhasznált irodalom

BÁLINT Sándor

1972–73 A disznótartás és a disznótor szegedi hagyományai. *Móra Ferenc Múzeum Évkönyve*. 1972/73. I. III.

BALLA Ferenc

1999 A népi táplálkozás interetnikus kapcsolatai Bezdánban. *Néprajzi Látóbatár* VIII. évf. 1–4 sz. 517–525.

BARBU Ștefănescu

2000 A hagyományos táplálkozás Biharban. In *A hagyományos konyha titkai*. 13–23. Debrecen

BÁRKÁNYI Zoltán

1998 *Szlovák konyha*. Ethnikum szakácskönyvek Budapest

BARTHA Elek

1985 Az emberi élet fordulói Báraádon. In Balassa Iván (szerk.): *Báraád története és néprajza*. 437–453. Báraád: Új Élet Mgtsz

1990 A bölcsőtől a koporsóig. In Ujváry Zoltán (szerk.): *Bakonszeg története és néprajza*. 377–404. Debrecen: KLTE Néprajzi Tanszék

1992a Az emberi élet fordulóinak szokásai Mátészalkán. In Ujváry Zoltán (szerk.): *Mátészalka néprajza*. 247–276. Debrecen: Ethnica Kiadó

1992b Az emberi élet fordulóihoz kapcsolódó szokások Biharnagybajomban. In Ujváry Z (szerk.): *Biharnagybajom története és néprajza*. 539–568. Debrecen: Ethnica Kiadó

BÁRSONY István – PAPP Klára – TAKÁCS Péter

2001 Az úrbérrendezés forrásai Bihar vármegyében. I. Az érmelléki és a sárréti járás. Debrecen, 213–216; 245–247; 262–264

BÁRSONY István

1985 *A paraszti gazdálkodás feltételei és lehetőségei a XVIII. századi Bihar megyében*. Magyar Történelmi Tanulmányok. Debrecen

1997 Bihar megye az 1690–es években. *Itt és Most*. 3. sz. 8–12..

1999 *Az etnikai viszonyok változásai Bihar megyében a XVIII. században*. 42–54. Bihar Diéta II. Debrecen

BÁTI Anikó

2010 Megújuló receptek. A sütemények változó kínálata napjainkban. In Bati Anikó – Csoma Zsigmond – Mészáros Márta (szerk.): *Édes ünnepek és cu-*



- kormentes hétköznapok a kora újkortól Magyarországon: Szerepük és helyük az egykori és a mai falusi-városi táplálkozáskultúrában.* 349–362 StudiaCaroliensia; XI. Budapest: Károli Gáspár Református Egyetem
- 2011 A kenyér és a kelt tészták mai táplálkozásunkban. In Vargyas Gábor (szerk.): *Párbeszéd a hagyománnyal: A néprajzi kutatás múltja és jelene.* 487–499. (Studia Ethnologica Hungarica; 13.) Budapest: L'Harmattan PTE Néprajz Kulturális Antropológia Tanszék
- 2009 A jól felszerelt konyha. Kell ma még tudni főzni? *Ethnographia* 120. 3. 243–252.
- 2005 A nők munkába állása és a falu táplálkozáskultúrájának változásai a közelmúltban. In Báti Anikó – Berkes Katalin – Elter András – Nobilis Julia (szerk.): *Parasztelet, kultúra, adaptáció.* 141–151. Budapest: Akadémiai Kiadó
- 2000 Tárgyak-technológiák-szokások. Egy borsodi község táplálkozáskultúrájának változásai a XX. század második felében. In Cseri Miklós – Kósa László – Bereczki Ibolya (szerk.): *Paraszti múlt és jelen az ezredfordulón:* Magyar Néprajzi Társaság Vándorgyűlése. Szentendre
- 2000 A lakodalmi ételek, étrend változása. In Veres László – Viga Gyula (szerk.): *Herman Ottó Múzeum Évkönyve, XXXIX.* 481–496. Miskolc: Herman Ottó Múzeum, Miskolc
- BÁTI Anikó – CSOMA Zsigmond – MÉSZÁROS Márta (szerk.):
2010 *Édes ünnepek és cukormentes hétköznapok a kora újkortól Magyarországon: Szerepük és helyük az egykori és a mai falusi-városi táplálkozáskultúrában.* StudiaCaroliensia; XI. Budapest: Károli Gáspár Református Egyetem
- BATHÓ Edit – KISS Erika (szerk.)
2012 Pányvás pulyka, lábatlan tyúk, Rézpogácsa... Népi ételek a Jászságból. Jászberény.
- BELUSZKY Pál
1961 Berettyóújfalu és vonzásokörzete. *Acta Debrecenia Geographica*, VII. 239–264.
1981 Két hátrányos helyzetű terület az Alföldön: a Közép-Tiszavidék és a Berettyó-Körös vidék. *Alföldi Tanulmányok* V. 131–160. Békéscsaba
- BENCSEK János
1973 A gyűjtögető gazdálkodás emlékei a Tiszamentén, a volt alsó-szabolcsi falvakban. *A Hajdúsági Múzeum Évkönyve.* I.
- BERECZKI Ibolya
1982a Bóságvarázslás a Tiszazugban. *Múzeumi Levelek.* Szolnok
1982b *Csépa népi táplálkozása.* Eger–Szolnok
1986 *Népi táplálkozás Szolnok megyében.* Debrecen
- BÉRES Csaba – SÜLI-ZAKAR István
1990 *Bihar. Térbeli hátrányok – Társadalmi problémák.* Debrecen–Berettyóújfalu.
- BOROVSKY Samu (szerk.)
1901 *Magyarország vármegyéi és városai. Bihar vármegye és Nagyvárad.* Budapest
- BORZSÁK Endre
1938 Juhhús a népi táplálkozásban. *Ethnographia* 199.
- BÓDI Erzsébet



- 1984 *Egy magyarországi lengyel falu táplálkozása.* Studia Folkloristica et Ethnographica 11. Debrecen
- 1985 A termelt javak feldolgozása és fogyasztása Bárádon. In Balassa Iván (szerk.): *Báránd története és néprajza.* 337–339. Báránd
- 1990 Hagyományok ételek és étkezési szokások. In Ujváry Zoltán (szerk.): *Bakonszeg története és néprajza.* 319–342. Bakonszeg
- 1991 Etnikus jegyek és interetnikus kapcsolatok a gömöri magyarok népi táplálkozási kultúrájában. In Ujváry Zoltán (szerk.): *Interetnikus kapcsolatok a Kárpát-medence északi felében.* 46–47. Komárom
- 1992 Mindennapi ételek és ünnepi étkezési szokások Biharnagybajomban. In Ujváry Zoltán (szerk.): *Biharnagybajom története és néprajza.* 477–492. Debrecen
- 1992 Ünnepi kalács az alföldi néphagyományban. In Novák László (szerk.): *Hiedelmek és szokások az Alföldön I.* 427–446.
- 2002 Hagyományos ételek és étkezési szokások Konyáron. In Ujváry Zoltán (szerk.): *Konyár falukönyve.* 349–402. Debrecen
- CSÁVÁS István
- 1941 *A Nagy-Sárrét monográfiája.* Debrecen
- CSÁVOSSY György
- 1998 Borissza kalauz. In Kövi Pál: *Erdélyi lakoma.* Budapest: Ferenczy Könyv és Lapkiadó
- CSUPOR Tibor
- 1979 *A táplálkozás paradoxonai.* Budapest
- DÁM László
- 1968 A kővé vált kenyér hiedelme a Nagysárréten. *Ethnographia* LXXIX. évf. 3. szám 429–430.
- DANKÓ Imre
- 1976 Változások a magyar parasztság életmódjában, kultúrájában, különös tekintettel a dél-bihari síkságra. *Déri Múzeum Évkönyve* [1975.] 393–477. Debrecen
- 1987 Hármás változás az utóbbi százötven év folyamán a Bihari-síkság népének táplálkozásában. *Múzeumi Kurír.* 3–11. Debrecen
- 1996 *A bihari vásárön története, mai helyzete.* Bihari Diéta I. 51–57. Berettyóújfalu
- 2003 Egy bihari kistáj etnokulturális struktúrája I. *Rálátás* IV. évf. 2. szám 4–19.
- DÁVID Zoltán
- 1969 A paraszti gazdálkodás mérlege (Bihar megyei adatok 1789). *Agrártörténeti Szemle* 1–2. sz. 128–159.
- ECSEDI István
- 1914 *A Hortobágyi puszta és élete.* Debrecen
- 1935 *A debreceni és a tiszántúli magyar ember táplálkozása.* Debrecen
- ÉGER György
- 1987 A határmenti térségek társadalmi-települési jellemzői Magyarországon. *Magyarágkutatás* 215–242.
- ÉLTETŐ-WELLMAN József



- 1998 Ebéd a templomerődben. In Kövi Pál: *Erdélyi lakoma*. Budapest: Ferenczy Könyv és Lapkiadó
- ERDEI Ferenc
1971 *Néprajzi ínyesmesterség*. Mini Magyar Konyha. Budapest: Szikra Lapnyomda
- FAZEKAS Mihály
1994 *Karcag népi táplálkozása* Debrecen
- FEJŐS Zoltán
1975 *Népi táplálkozás Berettyóújfaluban*. DENIA 2149
- FÉL Edit – HOFER Tamás
1967 Arányok és mértékek az átányi gazdálkodásban és háztartásban. *Néprajzi Közlemények* XII. 3–4. 113–123; 128–130.
- GHEORGHE Șișeștean
2001 Româniî din Ungaria – 2001 (Studiu de caz pe câteva sate). In *Revistă de cultură*. LIMES anul IV. nr. 1–4 (13–16) 107–136. Zalău
- GUNDEL Károly
1998 *Kis magyar szakácskönyv*. Budapest: Corvina Kiadó
- KEMÉNYFI Róbert
1994 *Az etno(kultúr)geográfiai vizsgálatok két magyar–román faluban*. Debrecen
2003 Etnikai ütközőzóna Várasfenesen. In *A kisebbségi tér változatai*. 43–66. Budapest
- KETTER László
1985 *Gasztronómiánk krónikája*. Budapest: Mezőgazdasági Könyvkiadó
- KISBÁN Eszter
1963 *A népi táplálkozás alakulásának problémái*. Műveltség és Hagyomány.
1965 A kenyér néprajzi kutatása Európában. *Ethnographia* LXXVI. 320.
1969 *A sertéshús tartósítása a paraszti háztartásokban*. Népi Kultúra – Népi Társadalom II–III. 103–116.
1970 *A kenyér a táplálkozási struktúrában*. Népi kultúra – Népi Társadalom. IV. 97–126.
1982 Táplálkozási táj. In Paládi-Kovács Attila (főszerk.): MNL. 5. Budapest: Akadémia Kiadó
1984 Korszakok és fordulópontok a táplálkozási szokások történetében Európában. Néprajzi vázlat. *Ethnographia* XCV. 384–400.
1989 Népi kultúra, közkultúra, jelkép: a gulyás, pörkölt, paprikás. *Életmód és tradíció* 4. Budapest: MTA Néprajzi Kutatócsoport
1993 *Menyegzői lakomák a magyar parasztnél a 18–19. században*. Népi kultúra – Népi társadalom XVII. 81–106. Budapest
1997 Táplálkozáskultúra. In Paládi-Kovács Attila (főszerk.): *Magyar Néprajz* IV. 417–581. Budapest: Akadémiai Kiadó
1992 A főtt tészták elterjedése Európában és Magyarországon. In Paládi-Kovács Attila (szerk.): *Közéletések. Néprajzi, történeti, antropológiai tanulmányok Hofer Tamás 60. születésnapjára*. 13–35. Debrecen
1997a Táplálkozáskultúra. In Paládi-Kovács Attila (főszerk.): *Magyar néprajz* IV. Budapest: Akadémia kiadó



- 1997b Étkezések, ételek – új formák és intézmények az újkori magyar táplálkozáskultúrában. In Paládi-Kovács Attila (szerk.): *A táplálkozáskultúra változatai a 18–20. században*. Kalocsa
- KNÉZY Judit
- 1984 Változások a Káli-medence lakóinak táplálkozásában, 1840–1960. *A Veszprém megyei múzeumok közleményei*. 17. 687–698. (http://epa.oszk.hu/01600/01610/00017/pdf/vmm_17_1984_39_knezy.pdf)
- 2007 Újítások a falusi közösségek táplálkozási kultúrájában Magyarországon (1920–1970). *Somogyi Múzeumok Közleményei*. 17. 55–68. Kaposvár
- 2010 Gazdaasszony-képzés, háztartási tanfolyamok és hatásuk a falusi textilkultúrára: a putnoki mezőgazdasági leányiskola példája. In *Életmód, szemléletmód és a módi változása a parasztság körében a 19–20. század fordulóján*. 187–223.
- KÓSA László
- 1991 *Paraszti polgárosulás és a népi kultúra táji megoszlása Magyarországon (1880–1920)*. Néprajz Egyetemi Hallgatóknak. 12. Debrecen
- KOVÁCS Ágnes
- 2013 Karcagi vőfélyversek variánsai. <http://hdl.handle.net/2437/164776>
- KÖVI Pál
- 1998 *Erdélyi lakoma*. Budapest: Ferenczy Könyv és Lapkiadó
- LEITNER László
- 2000 *Paprikás ételek bográcspan*. Kecskemét
- LOSONCZI Ágnes
- 1972 A táplálkozás társadalmi és emberi viszonyai. *Valóság* 16–29.
- 1977 *Az életmód az időben, a tárgyokban és az értékekben*. Budapest: Gondolat
- MAKAY Béla
- 1984 *Szabadtűzőn*. Budapest: Mezőgazdasági Kiadó
- MAGYARI Károly
- 1996 Táplálkozás, életmód és rákos megbetegedések. A modern élet árnyoldalai. *Vegetáriánus Hírlévl* 8. <http://www.vegetarianus.hu/ujzagok/veghirl/08/taplelet.html> 1996. május
- MÁRKUS Mihály
- 1983 *A lakodalmi ételek és az étrend interetnikus kapcsolatai*. Lakodalom. 235–239. Folklor és etnográfia 9. Debrecen
- MÁRTON Béla
- 1968 A nyári és téli ételek Bihar-diószegen 1944-ben. *Ethnographia* LXXIX. évf. 3. 431–436.
- MASITS László
- 1985 *Szülőföldünk Tiszántúl I*. Budapest: Tankönyvkiadó
- MÁTÉ László
- 1976 Berekböszörményi népi konyha a XIX. század második felében. *Bihari Múzeum Évkönyve I*. 301–310. Berettyóújfalu
- JUHÁSZ Józsefné (szerk.)



- 1970 Régi étkek-mai ízek. Budapest: Minerva Kiadó
- MOLNÁR Balázs
1974 Húsvéti asztal. *Ethnographia*. LXXXVI. 396–411.
- MORVAY Judit
é. n. *Tiszaigaz népi táplálkozása*. 12 1. (EA. 2507) Adattár. 193.1 (EA. 2414–16).
1950 Ünnepi táplálkozás a Bóldva völgyében. *Ethnographia* 148.
1962 *Népi táplálkozás*. Útmutató füzetek a néprajzi adatgyűjtéshez 6. Budapest
- MORVAY Judit – KRESZ Mária
1976 Táplálkozás, konyha, kamra, cserépedények (Kérdőív és gyűjtési útmutató). *Néprajzi Közlemények* XX. évf. 9–17.
- NAGYVÁTHY Éva
1999 Hústalan napok. *Élet és Tudomány* 1999. 52–53.szám. Étkezési kultúránk emlékei 6.
- NÉMETH Anna
2013 Sárrétudvari népi táplálkozásának rendje három generáción keresztül. <http://hdl.handle.net/2437/164783>
- NÉMETH Péter
1992 *Németh Mári szakácskönyve (1867)*. Folklor és Etnográfia 63. Debrecen
- NOVÁK László – UJVÁRY Zoltán
1983 *Lakodalom*. Folklor és etnográfia 9. Debrecen
- NYISZTOR Tinka
1999 A magyar táplálkozáskultúra változásai Moldvában. In Pozsgai Péter (szerk.): *Tűzcsiboló*. Budapest: Táton Kiadó
- OSVÁTH Pál
1875 *Bihar vármegye Sárréti Járás leírása*. Nagyvárad. (Évi kiadás módosított második kiadása. Debrecen, 1996. 126–140)
- ÖRSI Julianna
1997 Magyarremete: Egy magyar település a román falvak „gyűrűjében”. *Néprajzi Látóbatár* IV. évf. 1–4 sz. 370–376. Budapest–Debrecen
- PAPP Klára
1979 Bihar vármegye magánföldesúri birtokai a XVIII. század első felében. *HBML. Évkönyve* VI. 112–125
1989 Együttélő nemesek és jobbágyok konfliktusai a XVIII. századi Bihar megye mezővárosaiban. *HBML. Évkönyve* XVI. 28–29.
1998 Biharország jobbágnépe. A magánbirtok és a jobbágysága a XVIII. században. Debrecen
1999 Mezőváros – lakónemesek és birtokosok a bihari Magyarországon. In *Emlékkönyv Rácz István 70. születésnapjára*. 191–202. Debrecen
2001 *A bihari táj és település*. Bihari Diéta III. 7–24. Debrecen
- PETHŐ Mária
2003 *A falusi turizmus gyakorlata. Magyarország népi ételei*. Budapest: Szaktudás Kiadó Ház
- PÓCS Éva
1961 Étél és étkezés a magyar néphittben és népszokásban. *Néprajzi Értesítő* 43. 31–53.



DEBRECENI EGYETEM



- 1965 A karácsonyi vacsora és a karácsonyi asztal hiedelmeköre. *Néprajzi közlemények*. X. 3–4. szám Budapest
- ROMSICS Imre – KISBÁN Eszter
1997 *A táplálkozáskultúra változatai a 18–20. században*. Kalocsa
- SÁRI Zsolt
1999 *A paraszti asztal örömei*. Szolnok
- SCHRAM Ferenc
1961 Összefüggések az úri és népi konyha között. *Ethnographia* LXXII. évf. 2. szám 266–277.
- SCHWALM Edit
1987 A Heves megyei summások életmódja. *Agria*. XXIII. 277.
1986 Az ünnepi és hétköznapi táplálkozás változásai két hevesi faluban. *Az egri Múzeum Évkönyve*. XI–XII. 309.
- SÜLI-ZAKAR István – BÉRES Csaba
1983 *Hajdú-Bihar megye. A térbeli társadalmi-gazdasági fejlődés lehetőségei és problémái*. Településfejlesztés 2. 282. Debrecen
- SZALACSI RÁCZ Mária
1976 A bihari házikenyér. *Bihari Múzeum Évkönyve* I. 112–121. Berettyóújfalu
- SZÁNTÓ András
1986 *Elénk ételi*. Budapest: Mezőgazdasági Könyvkiadó
- SZARVAS Zsuzsa
1992 Családi hagyomány – egyéni szükséglet. Falusi háztartások tárgyai. In (szerk.): *Közelítések. Néprajzi, történeti, antropológiai tanulmányok Hofer Tamás 60. születésnapjára*. 255–261. Debrecen
- T. BEREZCKI Ibolya
1986 *Népi táplálkozás Szolnok megyében*. *Studia Folkloristica et Ethnographica* 19. Debrecen
1995 *Útmutató a népi táplálkozási kultúra gyűjtéséhez*. Szolnok
- TIMÁR Eszter – VERESS Éva
1970 A kenyérfogyasztás statisztikai becslése (Keleti Károly élelmészeti statisztikájának néhány gazdaságtörténeti tanulsága). *Magyar mezőgazdasági Múzeum Évkönyvei 1969–1970*. 237–255. Budapest
- TUSOR András
1999 *Gasztronómia. Étel- és italismeret*. Budapest: Képzőművészeti Kiadó és Nyomda.
(<http://www.mek.uif.hu/porta/szint/human/haztart/gasztro/html>
2003.06.20.)
- UJVÁRY Zoltán
1975 A pásztorok megajándékozásának szokásai ünnepek alkalmával. *A Hajdú-Bihar Megyei Múzeumok Közleményei* 25.
1991 *Nép táplálkozás három gömöri völgyben*. Gömör Néprajza XXIX. Debrecen
- VAJKAI Aurél
1947 A magyar nép táplálkozási kutatása. In *A magyar népkutatás kézikönyve*. Budapest
- VALUCH Tibor



DEBRECENI EGYETEM



- 2006 „A közellátás helyzete az utóbbi időben romlott” Az élelmiszer-ellátás és a táplálkozás néhány jellegzetessége Magyarországon az ötvenes években.
VARGA Gyula
- 1993 A népi táplálkozás Hajdú-Bihar megyében a XX. század első felében. *A Hajdú-Bihar Megyei Múzeum Közleményei* 52. Debrecen
- VÉGH Antal
1978 *Száz szatmári parasztétel*. Budapest: Minerva
- VIGA Gyula
2003 Hagyományos ételek, ízek. Mutatvány Borsod-Abaúj-Zemplén megye táplálkozási kultúrájából. In Veres László (szerk.): *Múzeumi Mozaiik*. Miskolc
2004 *Tájak, ízek, ételek Borsod-Abaúj-Zemplén megyében*. Miskolc: Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Múzeumi Igazgatóság

Éva Bihari Nagy

TRADITIONAL FLAVORS – HUNGARIAN DISHES
(FOODSTUFFS AND VALUES IN THE *BIHAR* REGION)

Mapping up individual regions from the aspect of gastronomy is an important part of our cultural history. It is primarily folk foodways that we can set for a point of departure, as it can be pinpointed even in the material collected in the 21st century. They combine the differentiated forms of adjustment practiced by several generations populating the *Bihar* region as well as the rich traditions of production and consumption. The recipes that constitute the traditions of Hungarian regional cuisines support the wisdom assumed to be present in folk foodways, as our ancestors used to prepare the most diverse dish varieties out of the simplest ingredients to be handed down to future generations. Dietary culture is in a need of thorough investigation from the aspect of its historical time periods as well as from the aspect of its regional varieties. As we all know, dietary culture is rather complex and is made up of small mosaics, which allows us to see the full picture only when we observe several sections at the same time. This research focuses on one area of the *Bihar* region: the periphery of *Kis-Sárrét*, as the flavors of *Bihar*, just like those of Hungarian cuisine in general, are rich and diverse.

As an organic part of lifestyle changes, rather fast and dynamic shifts within dietary customs are also notable. The accelerated lifestyle of our time has been responsible for new routines in consumption, in which the time available for everyday individual meals has been significantly reduced. In addition to this, the changes in ingredients and consumption procedures, together with cooking technologies, as well as the growing significance of convenience food in food consumption, continue to generate major changes in the expectations made by us about nutrients.



Függelék

N. Gné berekböszörményi lakos lányának összeállított kézzel írott receptjei, tanácsokkal, javaslatokkal, figyelmeztetésekkel. A recepteket gyakran az adatközlő által készített rajzok illusztrálják. Az 5 darab A/4-es vonalas füzet több mint 58 levest és 36 tésztafélét (száraz, gyúrt, kelt stb.) tartalmaz. Egy-egy ételnek több változatát is leírja egy megnevezés alatt például kalács elkészítésénél még 11 kalácsfélét ismertet (lekvárok, mákos, diós, túrós stb.)

7.1. Húsból készült levesek

7.1.1. Baromfihúsból készült levesek

Az alábbiakban a baromfihúsból készült húslevesek néhány ismert és elterjedt hagyományos eljárással készült változatát ismertetem, amiket még ma is minden nap készítenek. A húsleveseknél nem az a lényeges, hogy zsíros legyen a leves, hanem az hogy a fővő vízbe beletett húsok, zöldségek, fűszerek íze jól kifőjön. A különböző ízek keveréke jellegzetes zamatot ad a levesnek úgy, hogy megmarad a húsról jellemző íz, illat. Amikor a leves már fő érezni lehet a levegőből, hogy milyen leves is fő egy háznál: tyúk, kacsa, pulyka vagy csirke.

A 60-70 éves adatközlőim szinte mindegyik a levesek elmondása után hozzátette, hogy milyen hibákat lehet véteni a levesfőzés alatt, amelyeket itt én is felsorolok.

- Hiba, ha csak a levesből csak egy valaminek az íze dominál,
- hiba ha sok a sárgarépa, mert akkor édes lesz a leves,
- hiba ha sok a zöldség, mert akkor zöldségízű lesz
- hiba, ha túl van fűszerezve és csak a só vagy a fűszerpaprika íze érzik
- hiba ha túl sok benne a tészta (ilyenkor mondják hogy „tészta leves” se hús, se zöldség benne
- hiba ha sokáig fő a tészta és elázott.

A kutató területen az alábbi levesek a legjellegzetesebbek. A leveseket ugyanúgy közlöm, ahogyan az adatközlők nekem elmondták csak egy-két helyen stílizáltam, a folyamat érthetősége miatt.

Tyúkhúsleves: Tyúkhúsleves 1-1,5 éves tyúkból a legjobb főzni. A 2 évesnél idősebb tyúk már öreg, nem fő meg a levesben, pörköltnek való. Hozzávalók: 1,5-2 kg tyúkhús (2 szárnya, 2 egész comb, 1 farhát-nyak, melle), 2,5-3 l víz, 10-15 dkg sárgarépa, 8-10 dkg petrezselyem, 8-10 dkg zeller, 6-8 szem egész bors, 1 csipős fűszerpaprikából 1 karika, 1 csapott evőkanál só. Az elkészítés módja a következő: A tyúkhúst a kővér bőrtől letisztítjuk és a hájától is megszabadítjuk, ugyanis ezektől túl zsíros lenne a leves. (A háját és a bőrt külön ki szokták süti, miután 2-3 cm-es darabokra aprítják. Az így készült tyúkszirt további táplálkozásra használják, egyéb levesekhez, köretek készítéséhez, hűsítéshez vagy egyszerűen csak kenyérrre kenve gyümölcscsel, savanyúsággal, paprikával, paradicsommal is egy étkezést jelent.) Egy 1,5-2 kg-s tyúkhúst a hajlatoknál kisebb darabokra lehet vágni, de nem kell elaprózni, csak az a fontos, hogy a víz befedje és ellepje, és jól kiázzon. Amikor már kitisztult a hús leöblítjük és beletesszük a fazékba, rátöltjük a 2,5-3 l vizet és feltesszük főni. Hozzáadjuk a borsot és a paprikát, majd amikor elkezd főni, hozzáadjuk a zöldségeket. Mikor ismét felfőtt a leves, beletesszük a sót és lassú gyöngyözéssel hagyjuk, hogy főjön tovább, résnyire hagyott fedő alatt. Időnként célszerű megkavarni a levest, hogy egyenletesen főjön. Ha a hús megpuhult és könnyen lefordul a csonttól, akkor leszűrjük, a 2/3 részét visszatesszük a tűzre. Ha ismét forni kezd a leves lassan kavargatva, beleszórjuk a levestészta. Ha a tészta is megpuhult hozzátöltjük a leves maradék 1/3-át és ezzel elkészült a tyúkhúsleves.

Ha a belsejét (májat, szívet, zúzáit) is a levesbe raktuk, akkor, amikor ezek megfőttek, kivesszük őket és csak utólag helyezzük vissza a levesbe vagy a leves mellé a zöldségekkel. A tüdőtől a leves habosodik, ezért ilyenkor a habot fővés közben leszedjük. A főtt húst vagy a leves mellé rakjuk, vagy sózzuk, borsozzuk és egy kizsírozott edénybe téve a forró sütőbe 15-20 perc alatt pirosra sütjük. A leves után krumplival, rizzsel nagyon jó, vagy csak magában a sült hús kompóttal. A főtt húst és a zöldségeket még lehet kirántani is.

Csirkehúsleves: A 70 dekás 1 kg-s csirke nagyon hamar és könnyen megfő. Azt mondják vele kapcsolatban: „egy forradás kell és kész”; „gyenge leves”; „betegágyasnak, betegnek való leves”. Igen könnyű, ízletes, főleg ha friss új zöldségfélék, répa, petrezselyem, zellerlevél is van benne. Nem is lehet összetéveszteni semmi mással. Az elké-



szítési módja a következő: Teljesen meggegyezik az előzővel csak kevesebb fővési időre van szükség. Ugyanazokkal a fűszerekkel készíthető és a húst ugyanúgy lehet utána elkészíteni, sütni, rántani vagy csak főve tálalni.

Kacsaleves: Pecsenyekacsának is mondják 1,5-3 kg-s. Egy évesnél nem öregebb állat csontos részéből főznek levest. Tehát a kacsamellet és a combot nem főzik, ezt a májjal együtt mindig sűtik. Hozzávalók: A kacsacsontos része (szárnya, fara, háta, nyaka, szíve, zúzaja) 2,5-3 l víz, 8-10 dkg sárgarépa, 6-8 dkg petrezselyem, 6-8 dkg zeller, 6-8 szem bors, 1 erős fűszerpaprikából 1 cm-es karika, 2-3 szál petrezselyemzöld, 1-2 szál zellerlevél, 1 csapott evőkanál só. Az elkészítés módja a következő: A húst a vértől jól kiáztatjuk, a zsíros résztől, bőrtől megszabadítjuk. Egy fazékba belerakjuk és ráöntjük a hideg vizet, valamint belerakjuk a borsot és a fűszerpaprika darabot. Amikor főni kezd felzöldségeljük ha ez is főni kezd belerakjuk a sót és lassú tűzön főzzük tovább fedő alatt. Úgy, hogy a fedőt résnyire hagyva (egy fakanalat helyezünk a fedő alá) lassú gyöngyözéssel fő, addig míg minden meg nem puhul. 35 perc elteltével összekötjük a petrezselyemzöldet és a zellerlevelet és hozzáadjuk a leveshez. A fővési idő 1-1,5 óra de ha a kacsacsontos kevesebb is elég. Ha a zúza már megpuhult, akkor biztosan megfőtt a többi rész is. Ezután a levest leszűrjük. Állni hagyjuk, majd befőzzük.

A húst megsózzuk, megborsozzuk és zsírban pirosra pirítjuk, sültként adjuk a leves után. Főtt húsként nem adják. A levesbe főtként csak a kacsacsontos része marad és a zöldségek. Ha a tüdő is belekerül a levesbe figyelni kell rá, mert attól habzik a leves. A vidéken nem is főzik meg, mert nem szeretik.

Galambleves: Csak fiatal galambból főznek levest. Egy éves korig, mikor még nem költött, vagyis megtozodott galambfiókból. Igen gyenge, könnyű ízletes a leves, ezért mondják rá „*betegnek, betegágyasnak való*”. A galambleves július, augusztus, szeptemberig esetleg októberig készítik és mint galambfiókát főzik meg, azután már kirepül elhagyja a fészket és nehezebb megfogni és megismerni az öregebb galamboktól. Tehát szinte nyári, kora őszi időre tehető a főzési ideje, éppen ezért új zöldségekkel főzik Hozzávalók: 1 galamb (60-80 dkg), 5-6 dkg sárgarépa, 4-5 dkg petrezselyem, 34- dkg zeller, 4-5 szem bors, 1 karika a csípős csöves fűszerpaprikából, 1 kávéskanál só, 1-1,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A galambot kettévágva illetve két fél galamb formájába főzzük. Az egyik felén a nyaka, egyik szárnya, a fél háta, a fél far és az egyik comb, valamint a fél mell. A másikon a szárny egyike, a fél hát, a fél far a fél mell és a másik comb. Így áztatjuk ki, hogy ne legyen véres. A szívet, zúzat, májat is belefőzzük a levesbe, valamint a bőrt is rajta hagyjuk, az zsírosítja a levest. A galambleves sosem lesz túl zsíros, mert a galamb nem kövér. Amikor kiázott a két fél galamb, akkor egy fazékba beletesszük a vizet majd a galambot és a zöldségeket. Amikor a leves felfőtt belerakjuk a sót és a fűszereket, ekkor fedőt teszünk rá és lassú gyöngyöző főzéssel készítjük. Minél fiatalabb a galamb annál rövidebb a főzési idő. A forrástól 30-40 perc szükséges. Itt is szintén a zúzat érdemes megnézni, ha az megpuhult, akkor kész a leves. Leszűrjük. A levesbe 1 tojásból és 15 dkg lisztből kemény reszelt tésztát gyúrunk és a leves 2/3 részébe befőzzük, ha kész megfőtt a tészta, hozzáadjuk a megmaradt húslét és lehet az asztra tenni.

Lehet a leves mellé, mint főtt húst és főtt zöldséget adni, vagy a főtt húst besózzuk és kirántjuk lisztbe, tojásba kenyérmorzsaiba forgatva, majd pirosra kisütve.

Gyöngytyúkaleves: Az 1-1,5 éves gyöngytyúkból készül a leves. Jellemző rá, hogy a bőre sötét, vörös, fekete, a húsa is sötétvörös, izmos, erős „*sélvad*”. Hozzávalók: 1 gyöngytyúk (80 dkg – 1 kg), 2-2,5 l víz, 10-12 dkg sárgarépa, 8-10 petrezselyem, 6-8 dkg zeller, 8-10 szem bors, 1 karika csípős fűszerpaprika darab, 1 evőkanál só, 2-3 szál petrezselyemlevél-zellerlevél. Az elkészítés módja a következő: A gyöngytyúk bőrt lenyúzzuk, ezt nem főzik, étkezésre nem használják fel. Kiáztatjuk, majd feldaraboljuk (2 szárnya, 2 comb, 1 far, 1 hát, 1 nyak, szíve, mája, zúza). A mellét sokan nem főzik a levesbe másképpen készítik el, úgynevezett vastagabb ételnek. Amikor kiázott a hús, egy fazékba belerakjuk a hideg vizet és bepakoljuk a húsdarabokat, valamint hozzáadjuk a feldarabolt zöldségfélét a borsot, és a fűszerpaprika darabot. Amikor főni kezd, belerakjuk a sót. Fedővel résnyire hagyásával lefedjük és lassú gyöngyöző főzéssel főzzük. A fővéstől számítva 1-1,5 óra múlva megfő. A fővés közben kétszer, háromszor megkavarjuk, hogy ne ragadjon le a hús az edény aljára. A zúzán megnézzük, hogy megfőtt-e, ha kész, kiszedjük a húst és a zöldséget. Leszűrjük és a 2/3 részébe belefőzzük a levestésztát (reszelt friss tészta, vagy csigatészta) majd ha megfőtt a tészta, hozzátöltjük a leves 1/3 részét és lehet tálalni.

A húst sózzuk, borsozzuk, fűszerezük és enyhén kiszírozott sütőbe fedő nélkül pirosra sűtjük 10-15 perc alatt. Krumplival lehet adni, főtt húsként ritkán eszik.

Pulykaaleves: Pecsenyepulyka vagy 1 évesnél nem öregebb pulykát használnak leves főzésére. Az öregebb pulyka fővési ideje jóval hosszabb, ilyenkor érdemes a fővést megszakítani és az öreg pulykahúst kivenni, hogy ne lúgozódjon ki teljesen és megsűtni. Az adatközlők szerint tápos pulykából sohasem főznek húsvest sem az íze, sem a húsa nem kellemes, „*olyan víznyős*”. A leves mindig a pulyka csontos részéből készül. A zsíros részét, bőrt, háját kisütik, a belőle származó zsírt több módon hasznosítják. A pulyka máját ritkán főzik a levesbe mivel keménynek parázsnek tartják inkább kisütve fogyasztották. Hozzávalók: 1-1,5 kg csontos pulyka, 2-2,5 l víz, 10-15 dkg sárgarépa, 8-10 petrezselyem, 8-10 zeller, 2-3 szál petrezselyemzöld és zellerlevél, 1 evőkanál csapott só, 8-10 szem bor, 1 karika csípős fűszerpaprika darab. Az elkészítés módja a következő: A húst kiáztatjuk, míg



ázik, felforralunk 3-4 l vizet és ezzel a forró, zubogó vízzel letöltjük a vértől jól kiázott húst. Ez a forró víz teljesen ellepi a húst 5-10 percig hagyjuk rajta, de semmiképpen sem tovább mert akkor minden ízetlen lesz. A forró vízzel a hús felszínén vékony 1-2 mm mélységben úgynevezett *pörzsérteg* keletkezik, bezárja a húsbba az ízeket és a leforrázott hús, elveszti a nem kívánt jellegzetes vada ízt. Van aki *abálja*, de így sokat veszít az ízéből. Tehát a kiáztatott, leforrázott és hideg vízzel leöblített lecsepegtetett húst egy fazékba rakjuk és hozzátöltjük a hideg vizet, ekkor belerakjuk még a fűszerpaprika darabot és a borsot. Amikor formni kezd, felzöldségeljük a hasábokra vágott zöldséggel, amikor ismét formni kezd, belerakjuk a sót. Ezután egy résnyit kihagyva fedőt helyezünk rá. Lassú fővéssel néhányszor megkavarva főzzük. A befejezés előtt fél órával a zellerlevelet és a petrezselyemzöldet is beletesszük. Mikor minden megpuhult a húst kiszedjük a levest leszűrjük. Majd a már fentebb említett módon befőzzük.

A főtt húst sózzuk, borsozzuk fűszerezük és kizsírozott tepsiben forró sütőben pirosra sütjük 10-15 perc alatt. A pulykahúst főtt húsként ritkán fogyasztják a vidéken. A csontos, főtt pulykahúst nem szokás rántani.

Kakasleves: Ritkán főznek a kakasból levest, főleg ünnepnapokon (lakodalom, mágikus jelképes céllal). Inkább pörköltnek készítik el, mert erős, izmos a húsa, és sötétvörös a színe. Ha mégis levesnek készül akkor a kakas életkora nem öregebb 1 évesnél. Még így is keményebb a húsa vele egyidős jércénél. Úgy tartják, hogy a kakas hús fekete, és még akkor is kemény, ha annyira megfő, hogy leválik a csonttól. A kakas mellét, combját szintén nem főzik a levesbe. Fűszerezve megsütik, vagy pörköltnek készítik, vagy kicsontozzák ledarálják és darált húsként töltött káposztába, rakott káposztába, fasírtba dolgozzák be. Rántott hús sem készül kakasból. Hozzávalók: 1-1,5 kg csontos kakashús (hát, nyak, far, szárnyak, zúza, mája, szíve), 2-2,5 l víz, 10-15 dkg sárgarépa, 8-10 dkg petrezselyem, 6-8 dkg zeller, 10-12 szem bors, 1 karika csípős fűszerpaprika darab, 1 csapott evőkanál só, petrezselyemzöld, zellerlevél. Az elkészítés módja a következő: A húst a zsíros résztől, bőretől, esetleges hájtól eltávolítjuk. Jól kiáztatjuk a vértől, leöblítjük és egy fazékba rakjuk a hideg vízzel együtt, belerakjuk még a fűszerpaprika darabot és a szemes borsot. Amikor felfőtt, belerakjuk a hasábokra vágott zöldségeket, amikor újra felfőtt a leves, akkor a sót és a fűszereket is beletesszük, egy rés kihagyásával fedővel lefedjük és lassú fővéssel többszöri kavarással mellett főzzük. Fél órával a fővés befejezése előtt belerakjuk a petrezselyemzöldet és a zellerlevelet. Amikor minden megpuhult a tűzről levesszük, kiszedjük a húsdarabokat, zöldségeket, majd leszűrjük a fent leírt módon befőzzük.

A húst szintén pirosra sütve a leves után adjuk krumplival, savanyúsággal vagy kompóttal.

Libahúsleves: Nem minden háznál neveltek libát, azt mondhatjuk, hogy ritkán került az asztalra, és ha volt akkor is inkább libasült készült belőle, a csontos részből pedig főleg pörkölt. A melléből, combjából készült a sült, vagy ledarálják és darált húsként rakott káposztába, töltött káposztába, töltött paprikába kerül. A máját a zsíros bőrrrel és a hájjal puhára sütik, ebből lesz a libazsír, amit kenyérré kenve (libazsíros kenyér) szintén egy étkezést tett ki. Hozzávalók: A liba csontosa (nyak, hát –ernyője, far, szárnytő, zúza, szíve), 2-2,5 l víz, 10-15 dkg sárgarépa, 8-10 dkg petrezselyem, 6-8 dkg zeller, 10-12 szem bors, 1 karika csípős fűszerpaprika darab, 1 csapott evőkanál só, petrezselyemzöld, zellerlevél. Az elkészítés módja a következő: A húst kiáztatjuk, míg ázik, felforralunk 3-4 l vizet és ezzel a forró, zubogó vízzel letöltjük a vértől jól kiázott húst, hasonlóképpen mint a pulykánál. Van aki *abálja*, de így sokat veszít az ízéből. Tehát a kiáztatott, leforrázott és hideg vízzel leöblített lecsepegtetett húst egy fazékba rakjuk és hozzátöltjük a hideg vizet, ekkor belerakjuk még a fűszerpaprika darabot és a borsot. Amikor formni kezd a leves, felzöldségeljük a hasábokra vágott zöldséggel, amikor ismét formni kezd, belerakjuk a sót. Ezután egy résnyit kihagyva fedőt helyezünk rá. Lassú fővéssel néhányszor megkavarva főzzük. A befejezés előtt fél órával a zellerlevelet és a petrezselyemzöldet is beletesszük. Mikor minden megpuhult a húst kiszedjük a levest leszűrjük. Majd a már fentebb említett módon befőzzük.

A főtt húst sózzuk, borsozzuk fűszerezük és kizsírozott tepsiben forró sütőben pirosra sütjük 10-15 perc alatt. A libahúst főtt húsként ritkán fogyasztják.

Ragu: Ragut főleg baromfiaprólékból készítenek. Disznóhúsból, marhahúsból nem főznek ragut, ezekből gulyásleves készült. A csirkeragut és a pulykaragut ismertették az adatközlők. Ragut általában akkor főznek, amikor két vagy három alkalommal a csirkének, vagy pulykának nem használták fel csak a mellét és a combját. A megmarad nyakat, szívet, zúzat, májat darabolják össze. Húsleves színe van mert örölt paprikát és hagymát nem használnak a főzésénél.

Csirkeragu: Hozzávalók: Csirkeaprólék darabolva, 8-10 dkg répa, 6-8 dkg petrezselyem, 4-5 dkg zeller, 1 karika csípős fűszerpaprika darab, 1 csapott mokkáskanál örölt bors, 1 evőkanál só, 2-3 csapott evőkanál zsír, 2-2,5 l víz. Levesbetétnek: zöldborsó, apró levestészta (kis kocka) vagy zöldborsó, karfiol és rizs. Az elkészítés módja a következő: A csirkeaprólék darabokat kiáztatjuk. A fazékba felolvasztjuk a zsírt és beledaraboljuk a zöldségeket állandó kavargatással díszoljuk puhára, félig készre. Tűzről levéve belerakjuk az örölt borsot (ne égjen meg) és a kiáztatott leöblített csirkeaprólékot, majd visszatesszük a tűzre. Belerakjuk a fűszerpaprika dara-



bot, óvatos kevergetéssel az aprólék átforrósodik, pörzsréteg keletkezik a felszínén. Amikor már mindegyiken meg lehet figyelni ezt a réteget, és nincs alatta nedvesség, akkor rátöltjük a vizet (nem hideget mert az az edény szélére csapódik és míg megindult a fővés csak ázik benne a hús). Ezután lassú tűzön főzzük tovább beletéve a sót, majd lefedjük. Mivel az aprólék hamar megpuhul körülbelül 30 percnyi fővés után, belerakjuk a levesbetétnék szánt anyagot. Ha zöldborsót, karfiolt, karalábét rakunk bele, akkor azokat előtte leforrázzuk egy külön edénybe. 15-20 percnyi főzés után hozzáadjuk a levestésztát vagy a már megmosott beáztatott rizst. 10 percig főzzük így, ugyanabban a lassú főzési ütemmel.

Párolásra, díszítésre szívesen használnak baromfiszirt (tyúk, kacs) mert ennek az eredeti színe is szép sárga és a levesnek is szép színt és jó ízt, kellemes illatot ad. A csirkeragu után főtt tészát (mákos tészta, diós tészta, derelye) vagy sült tészát (fánk, bukta, csöröge) szoktak adni, de ekkor nem levestésztát raknak a levesbe, hanem rizst.

Pulykareg: Hozzávalók: 40-80 dkg pulykaaprólék (nyak, zúza, szív, máj, mellcsont), 8-10 dkg sárgarépa, 6-8 dkg petrezselyem, 4-5 dkg zeller, 1 diónyi nagyságú vöröshagyma, 1 karika csípős fűszerpaprika darab, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott mokkáskanal őrölt feketebors, 1 csapott evőkanál só, 3-4 csapott evőkanál zsír, 2-2,5 l víz. Levesbetétnék: zöldborsó, karfiol, karalábé, apró levestészta, rizs. A készítés módja: A pulykaaprólékot eldaraboljuk, és jól kiáztatjuk. A zöldségeket egyformára felvágjuk. A fazékba felolvastjuk a zsírt, beletesszük a feldarabolt sárgarépát, petrezselymet, zellert és díszeljük állandó kavargatással 10-15 percig. Majd levestszük a tűzről és beleszórjuk az apróra felkockázott vöröshagymát és visszatesszük a tűzre. 5-6 percig kavargatjuk, míg üveges nem lesz a hagyma. Ezután beleszórjuk az őrölt borsot és a fűszerpaprikát, jól összekavarjuk, majd beletesszük a leöblített, lecsepegetett pulykadarabokat és óvatos kavargatással összepároljuk, mindaddig, míg a saját levét el nem veszti és finom pörzsréteg nem képződik rajta, ez 10-15 perc. Közben beletesszük a csípős paprikát. Mikor lesült zsírjára, de semmi sem pirult és nem barnult meg rátöltjük a leforrosított vizet. Így főzzük lassú tűzön gyöngyöző fővéssel, beletesszük a sót és fedővel lefedjük. 30-35 percig fő, közben kétszer, háromszor megkavarjuk. Ezután rakjuk bele a zöldségféléket (zöldborsót, karfiolt, karalábét). Mielőtt ezeket belerakjuk leforrázzuk és a forró vízben 3-4 percig hagyjuk majd leszűrve kerül a fazékba. 15-20 percnyi főzés után beleszórjuk a 2-3 dkg levestésztát vagy a rizst. Így 10 percig ez alatt minden megfő és kész az étel.

A raguleves sűrű laktató étel. Utána legtöbbször kifőtt tészta (mákos, diós tészta, derelye) vagy palacsinta, fánk, csöröge, de lekváros kifli, vagy túros lepény is kerülhet az asztalra.

Becsinált leves: Két módja ismert a sertésbecsinált és a csirkebecsinált. Kevesen szeretik, sokan idegenkednek a hús és a tej, tejföl egy ételben való főzésétől. Kétféle ízesítés ismert az egyik a savanyú, ez citrommal készül a másik a sós, zöldséges. Mindkettő kellemes ízű, de azért úgy tartják, hogy „tejes ítel”, nem zsíros. Egy adatközlő elmondás szerint, ha minden nyersanyag a rendelkezésre állna akkor sem csinálna becsinált levest, hanem „a csirkehús darabokat ragulevesnek, a sertéshúsból gulyásleves a tejből, tejfölből a leves után való pítét, pogácsát, lángost, palacsintát¹⁰² főzne. Olyan „mindent bele leves” tartják a falusiak, pedig nem könnyű technikailag jól összeállítani és megfőzni ezt a levest.

Csirkebecsinált leves sósar: Hozzávalók: 50-70 dkg csirkeaprólék (nyak, zúza, máj, szív, far, hát), 3-4 evőkanál zsír, 8-10 dkg sárgarépa, 6-8 dkg petrezselyem, 4-5 zeller, 1 csapott mokkáskanal őrölt feketebors, 1 csapott evőkanál só, 20-30 dkg zöldborsó, 15-20 dkg karalábé, 1 l tej, 3 csapott evőkanál liszt, 1,2-1,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A csirkehúst feldaraboljuk, ha mellhúst is rakunk bele, akkor a csontról lefejítjük és apró kockára vágjuk. Jól kiáztatjuk, lecsöpögtetjük. A zsír felét felolvastjuk egy fazékba. Belerakjuk a répát, petrezselymet, zellert 4-5 percig a saját levében pároljuk, amikor a zsírjára sült, beleszórjuk a borsot és beletesszük a csirke darabokat, így 5-6 percig pároljuk. Mikor már majdnem zsírjára sült, felengedjük a víz felével és beletesszük a fűszereket, és lassú tűzön főzzük tovább. Ezalatt a karalábét és a zöldborsót leforrázzuk, leszűrjük, és a levesbe tesszük. A zsír megmaradt felével és a liszttel nagyon világos színű rántást készítünk, és utána felengedjük tejjel, majd további kavargatás mellett felfőzzük. Amikor a hús megfőtt a forrásban lévő tejjel felengedett rántást rászűrjük a levesre. Így 5-6 percig még együtt fő minden azután kész a leves.

Húsgombócleves: Hozzávalók: 30-40 dkg sovány hús (színhús, lehet disznó, marha, baromfi, vad, leggyakrabban a csirkemell és egyáltalán a mellehús kicsontozása és a hús ledarálása tyúk, pulyka, csirke, kacs, liba.), 2-3 kanál zsír, 8-10 dkg sárgarépa, 6-8 dkg petrezselyem, 5-6 zeller, 1 karika csípős fűszerpaprika darab, 1 diónyi vöröshagyma, 1 csapott mokkáskanal őrölt feketebors, 1 csapott teáskanal só, 1 tojás, 2-3 evőkanál búzadara, 2-2,5 l víz, 3-4 dkg levestészta vagy 3-4 dkg rizs. Az elkészítés módja a következő: A húst vékony hosszúk csikokra daraboljuk, jól kiáztatjuk, leöblítjük, leszűrjük és ledaráljuk. A darált húshoz hozzáadjuk az apró kockára vágott vöröshagymát, az őrölt borsot, a sót a búzadarát és beleütjük a tojást. Ezt jól összedolgozzuk, hogy egyenlete-

¹⁰² Saját gyűjtés 2003. adatközlő Nagy Gézáne



sen minden elkeveredjen, lefedjük és hagyjuk pihenni, hogy a búzadara szemei jól megduzzadjanak, ez 30-40 perc. Ezalatt, elkészítjük a levest. A fazékba felolvasztjuk a zsírt, belerakjuk a felkockázott sárgarépát, petrezselymet, zellert és a saját levébe 8-10 percig pároljuk. A zsír a sárgarépától szép aranyárga színű lesz, ekkor felöntjük az előre forrósított vízzel. Ezután beletesszük a fűszereket a csípős paprikadarabot. Ezt 20-25 percig lassú tűzön főzzük fedő alatt. Amikor már a gombócnak összeállított hús masszája keménnyé vált, formázható. Egy kanállal vagy kézzel kis gombócokat formázunk (diónyit, azért kell kicsit készíteni, hogy hamarabb átfőjön) és beleengedjük a kis húsgombócokat a lassan fővő levesbe. Néha egy kanállal felkavarjuk, hogy ne ragadjon le az edény aljáról. Amikor minden gombócot beletettünk a levesbe és minden gombóc felemelkedett, és főni kezd 20-25 percig szépen lassan főni hagyjuk. Ezután beleszórjuk a levestésztát (vagy a rizst) és így fő még 10 percig.

Könnnyű ízletes sós leves. Utána főtt tésztát vagy sült tésztát lehet adni. Évszaktól függően lehet belerakni zöldborsót, karalábét, karfiolt. Szoktak még tészta és rizs helyett krumplit a levesbe tenni. Fontos, hogy semmi se főjön szét, mert akkor a leves zavaros lesz.

Májgaluskaleves: Sokféle májból lehet készíteni. (disznó, marha, pulyka, kacs, liba, tyúk, csirke), de a kővér, hízott liba és kacsamáját másképp (sülve) másnak készítik. Az utóbbi időben terjed a májkrémből készített májgaluska. Ez sem rossz, mert a levesben továbbra is megmarad a májkrém jellegzetes íze. Hozzávalók: 20-30 dkg máj, 2-3 kanál zsír, 8-10 dkg sárgarépa, 6-8 dkg petrezselyem, 5-6 zeller, 1 karika csípős fűszerpaprika darab, 1 diónyi vöröshagyma, 1 csapott mokkáskanál őrölt feketebors, 1 csapott teáskanál só, 1 tojás, 2-3 evőkanál búzadara, 2-2,5 l víz, 3-4 dkg levestésztá vagy 3-4 dkg rizs. Az elkészítés módja a következő: Ha disznó vagy marhamáját használunk felcsikozzuk, egyébként mindenféle májat forrásban lévő abáló vízbe dobunk és 8-10 percig kavargatva benne hagyjuk, majd leszűrjük és ledaráljuk. A ledarált májhoz hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát, beleszórjuk a borsot, sót, búzadarát, beleütjük a tojást és jól összedolgozzuk. Majd lefedjük és állni hagyjuk hogy a búzadara dagadjon. Közben a zsírt egy fazékban felolvasztjuk, belerakjuk a felkockázott sárgarépát, petrezselymet, zellert és a saját levébe 8-10 percig pároljuk. A zsír a sárgarépától szép aranyárga színű lesz. A zöldborsót (vagy karalábét, karfiolt) forró vízzel letöltjük és hozzáadjuk a kicsit párolódott sárgarépához 5-6 percig tovább forrosítjuk, majd felöntjük az előre forrósított vízzel. Ezután beletesszük a fűszereket a csípős paprikadarabot. Ezt 20-25 percig lassú tűzön főzzük fedő alatt. Ezután beleszaggatjuk a megdagadt májgaluskának való masszát. A kanalat belemártjuk a levesbe, átforrosodik a levestől és nedves, zsíros lesz, ezzel átnyomkodjuk a tálkába a galuskának valót, majd a kanál hegyével apró darabokat kiszakítva, beledaraboljuk a lassú fővéssel fővő levesbe. Időnként felkavarjuk, hogy ne ragadjon le a májgaluska és hogy hamar a leves felszínére emelkedjen. Amikor ez kész 5-6 perc múlva beleszórjuk a rizst és főzzük még 10-12 percig.

A májgaluska könnyű sós leves. Igen ízletes a sokféle zöldségtől, fűszertől. Figyelni kell, hogy ne legyen túl zsíros a leves, és hogy semmi se főjön szét benne, mert attól zavaros lesz. Utána nagyon sokféle étel adható lencsefőzelék, csirkepörkölt, főtt és sült tésztafélék.

Tojásleves: Hozzávalók: 6 tojás, 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 2 dl tejföl, 1 diónyi vöröshagyma, 1 csapott evőkanál őrölt édes fűszerpaprika, 1 csapott evőkanál cukor, 1 teáskanál só, 3-4 evőkanál ecet, 2 darab babérlevél, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: Egy lábasban felolvasztjuk a zsírt, beletesszük a liszt felét és sötétebb színűre pirítjuk, majd le vesszük a tűzről és hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát, ezt üvegesre pirítjuk (ne barnuljon meg) majd ismét lehúzzuk a tűzről és beleszórjuk az őrölt csemegepaprikát és fokozatosan felengedjük a hideg víz felével miközben kavargatjuk beletesszük a babérlevelet és a lassú tűzön főzzük tovább 15-20 percig. Belerakjuk a sót és a cukrot. Ezalatt a liszt felét a tejfőllel jól kikavarjuk és a hideg víz másik felével hígítjuk, és rászűrjük a levesre. Amikor a fővés újra megindul, darabonként beleütjük a négy egész tojást (étkezõnként 1-1 tojás). A megmosott, száraz héjú tojást előbb egy tányérba, majd ebből beletöltjük a forró, fővő levesbe. Az összekapja, és így egyben marad. Néha óvatosan a kanállal a levesbe ütött tojást megmozdítjuk, hogy ne ragadjon le, 4-5 perc után a megmaradt két tojást egy tányérba ütjük, és villával jól felkeverjük, és kavargatás mellett beleszaggatjuk a levesbe. Így főzzük még 5-6 percig a lassú fővés mellett óvatosan kavargatva, beleszaggatjuk az ecetet és ezután már kész a leves.

Ha túl sok benne a babérlevél az megkeseríti a levest, az sem jó, ha a hagyma sok benne. Az egészbe beleejtett tojás „buggyantott tojás”, a felvert tojás „csurrantott tojás”. Lehet úgy is készíteni a tojásleves, hogy csak a buggyantott tojás van benne, vagy csak a csurrantott tojás van benne. Az utóbbi akkor, ha kevés a tojás, vagy ha azt akarjuk, hogy a leves ne legyen túl sűrű, mert az utána következő is laktató étel. Fontos, hogy a tojás főjön meg, különösen a buggyantott, ne folyjon a sárgája. Úgy lehet megnézni, hogy megfőtt-e a tojás, hogy beleszúrunk egy villát, és ha a villán nem látszik a tojás sárgája, akkor kész. Figyelni kell arra is, hogy ne legyen túl zsíros a leves. A leves után lehet adni rántott csirkét, főtt tésztát, sült tésztát, cukros pite, az a lényeg, hogy azok már ne legyenek savanyúak

7.1.2. Disznóhúsból készült levesek



Levest az alábbi részből készítene: tarjából, karajból, lapockából, combból, csontból orjából. Elmondható, hogy szinte minden részből, csak ne legyen túl kövér, és ne legyen bőrös. Ebből adódóan nem készítene oldalasból, dagadóból, csülökből, fej és körömből valamint belsőségekből. Ezeket is felhasználják és ízletes ételeket készítenek, az adott helyen majd részletezem.

Orjaleves. Hozzávalók: 2 darab orja (70-80 dkg), 10-15 dkg sárgarépa, 8-10 dkg petrezselyem, 8-10 dkg zeller, 6-8 szem bors, 1 csipős fűszerpaprika, 1 csapott evőkanál só, 8-12 dkg levestésza 8-10 tojásos), 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: Az orját jól kiáztatjuk hideg vízben. Amikor szép tiszta lett, feltesszük főni a hideg vízbe. Egész lángon kezdjük a főzést a forrást megelőzően, amikor már gyengén habosodni kezd a víz felszíne tartálékra vesszük és a főzés befejezéséig gyenge tűzön főzzük, hogy csak alig láthatóan gyöngyözzön. Amikor a fővés elkezdődik beletesszük a sót, borsot, fűszerpaprikát, répát, petrezselymet, zellert. Amikor újra megindul a fővés beletesszük egy csapott evőkanál ételízesítőt. Eddig fedő nélkül készült a leves, most már minden benne van, egy kicsit megkavarjuk (ezt a főzés folyamán kétszer-háromszor megismételjük óvatosan, hogy az edény szélére rakódott elbarnult habot ne kaparjuk vissza) és egy résnyit kihagyva fedővel lefedjük. Amikor a hús annyira megfőtt, megpuhult, hogy majdnem leválik a csonttól a hosszára vagdalt répa, petrezselyem, zeller puhára főtt a levest le vesszük a tűzről. Kiemeljük belőle a húsokat és a zöldségeket, majd 5-10 percig állni hagyjuk a lábában a levest. Amikor leülepedett átszűrjük egy kisebb edénybe körülbelül a 2/3-át. Ebbe főzzük bele a 8-10 tojásos levestésztát. A tésztát a forrástól kezdve 10-12 percig főzzük majd 10-15 percig állni hagyjuk a lezárt tűzhelyen. A megmaradt leves 1/3-át rátöltjük a befőzött levesre. Ha a húst csonttalanítjuk és apró kockára elvágjuk a befőzött levesbe tehetjük, de ugyanígy lehet a zöldségféléket is darabolva vissza tenni a levestálba. Gyakran azonban külön-külön kerül az asztalra, ekkor gyakran „*tésztaleseknek*” nevezik a levest.

Lehet még karalábét, krumplit egészben, karfiolt is befőzni a levesbe csak a zöldségek súlyának összességére ne haladja meg a hús súlyát. A levesbe főtt zöldségeket beleforgathatjuk lisztbe, tojásba és akkor a leves után van rántott karfiol, rántott krumpli és karalábé. De lehet a levesben főtt húst, ha lecsontoztuk fokhagymás vagy vöröshagymás zsírban díszíteni, megpirítani, majd a hús borsozzuk és sózzuk.

Néhány hasznos tanács:

- ha gyorsan fő a leves habzik, zavaros, ilyenkor a hab az edény oldalára szárad, ezt van aki kanállal leszedi,
- ha nincs jól kiáztatva hús a vértől habosodik a leves és barnás lesz a vértől a hab, viszont arra is vigyázni kell, hogy ne ázzon szét,
- ha csontlevest főzünk a csontot el kell darabolni, a vegyes csont a legjobb, mindenképpen legyen benne velős csont, lapockacsont, karajcsont. Minél hosszabb a fővés annál jobb ízű a leves.
- A víz lepje el mindenképpen a húst, csontot vagy a zöldségeket, mert csak akkor tud egyenletesen főni a csont kisebb darabokra, a hús nagyobb darabokban legyen felvágva.
- A levestésztát kis adagokban kell beleszórni és óvatosan megkavarni, felkavarni, mert ha egyszerre sok kerül a levesbe akkor kifut azt mondják: „*leszálad a zsírja*”.

Becsinált leves: Két módja ismert, fentebb a csirkebecsináltat már ismerttettem.

Sertésbecsinált leves savanyúan: Hozzávalók: 30-40 dkg sovány sertéshús, 3-4 evőkanál zsír, 8-10 dkg sárgarépa, 6-8 dkg petrezselyem, 4-5 zeller, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csapott evőkanál só, 20-30 dkg zöldborsó, 15-20 dkg karfiol, 3-4 dkg rizs, 2 dl tejföl, 2 evőkanál liszt, 3 evőkanál ecet, 1-2 karika citrom, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A húst apróra kockázzuk, és jól kiáztatjuk hideg vízbe. A fazékba felolvastjuk a zsírt felét, beletesszük az apróra darabolt sárgarépát, petrezselymet, zellert. 5-6 percig a saját levélével pároljuk így szép aranyárga színt kap. Ezután beleszórjuk az őrölt borsot és a lecsöpögtetett húskockákat, óvatos kavargatással összeforrósodnak (ne égjen és ne barnuljon). Amikor majdnem zsírjára sült 1 l meleg vízzel felengedjük és beleszórjuk a fűszereket és a kis kockákra vágott citromkarikát. Lassú tűzön fedő alatt majdnem készre fő ez 30-40 perc. A megmosott zöldborsót, karfiolt forró vízzel letöltjük, leszűrjük, majd a majdnem kész főtt húshoz tesszük és fedő alatt tovább főzzük. A tejfölt a liszt felével simára kavargatunk és fokozatosan hozzákavarjuk a hideg víz felét. A zsír megmaradt részével a liszt megmaradt felével nagyon halvány rántást készítünk és ezt a rántást felengedjük a tejjel készült habarással. Ezt állandó lassú kavargatással jól felforraltuk, amikor már 4-5 percig fő beleszórjuk az ecetet. Ezzel is fő 5-6 percig. Ezután a tűzről levéve, szűrőn keresztül állandó kevergetés mellett rászűrjük az elkészült húsról, valamint beleszórjuk a megmosott rizst. Együtt minden 8-10 percig fő még.

Ilyen és ehhez hasonló savanyú leveseket főleg disznóvágás után szokták készíteni sertéshúsból. Például nyelveleves krumplival; szíveleves krumplival; savanyútüdő leves hagymával; tormaleves (a torma pirítva és füstölt hússal); répaleves (disznófarkával sárgarépával).

7.1.3.Egyéb húsból készült levesek



Marhahúsból készült leves. Vegyes húsból, csontos húsból, vastagabbra vágott hússzeletekből készítik, ugyanúgy mint az orjalevest. Tulajdonképpen ugyanúgy főzik, mint a disznóhúsból készült leveseket, ugyanazokat a fűszereket, zöldségféleket használják és a készítés technikája (előkészítés fővés) is megegyezik. A növénydékmarha, borjú húsból készült levest tartják a legfinomabbnak. Az ennél öregebb marhából készült hús rágós marad. A rágós főtt marhahúst szeletenként kiszírozott edénybe helyezünk fűszerezük (só, bors) vörös hagymakarikákat szelünk rá 1 dl vizet töltünk alá, légmentesen (fedeles cserépedénybe) lezárjuk és sütőben 30-40 percig középhőmérsékleten pároljuk majd 10 percig fedő nélkül pirosra sütjük. Sóban-vízben főzött krumplival lehet tálalni, amelyre rálocsoljuk a hús alatt maradt zsíros szaftot.

A vidéken sokan nem szeretik, csak kényszerből dolgozzák fel. Ha nincs más, vagy, mert olcsóbb. A marhahúsból főleg gulyásleves, babgulyást, pörköltet készítettek inkább, és ezt már jobban fogyasztották

Gulyásleves: Háromféle gulyást ismernek, és főznek a vidéken, disznóhúsból, marhahúsból és nagyon kedvel a babgulyás. Szárnyasokból nem készítene gulyásleves.

Disznóhúsból készült gulyásleves: Hozzávalók: 70-80 dkg disznóhús (csontos nem kövér, lapocka, comb, karaj, csülök darab bőr nélkül, kővére nélkül), 8-10 dkg sárgarépa, 6-8 dkg petrezselyem, 4-5 dkg zeller, 1 diónyi vöröshagyma, 1 édes csöves fűszerpaprika, 2-3 karika csípős fűszerpaprika darab, 1 csapott teáskanál őrölt fekete bors, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott teáskanál fűszerkömény, 1 csapott evőkanál só, 3-4 csapott evőkanál zsír, 1 tojás, 3 csapott evőkanál lisztből nokedli, 30 dkg krumpli, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A húst feldaraboljuk, felkockázzuk, lehetőleg egyforma nagyságúra. Hideg vízben jól kiáztatjuk. A fazékba felolvasztjuk a zsírt, a forró zsírba belerakjuk a felkarikázott sárgarépát, petrezselymet, zellert, ha átforrósodtak hozzáadjuk a fűszerköményt és beleszórjuk az apróra vágott vöröshagymát. Együtt kavargatva dísztoljuk, míg a hagyma üveges nem lesz, majd levesszük a tűzről és beleszórjuk az őrölt paprikát, borsot megkavarjuk és visszatesszük a tűzre. Ezután belerakjuk a lecsöpögtetett húskockákat, óvatosan átkeverjük, míg felforrósodik és le nem sül zsírjára, közben beletesszük a csípős paprikát és a fűszerpaprikát. Ezután felengedjük az előzőleg felforralt vízzel. A fővés lassú gyöngyöző formában folytatódik, beletesszük a sót és lefedjük fedővel. 1-1,5 óráig így fő néha óvatosan megkavarjuk. A főzési idő a disznó korától függ. Míg fő elkészítjük a nokedlit. Mielőtt a hús megfőne a vége előtt 15-20 perccel belerakjuk a kockára vágott krumplit. Amikor a leves újra fővésnek indul, beleszagatjuk a nokedlit. A beleszagatott nokedlivel főzzük még néhány percig egyszer, kétszer megkavarva. Amikor a krumpli is megfőtt kész a leves ez a nokedli beleszagatása után 10 perc.

A nokedlibe nem kell sót tenni, mert a leves izesíti meg. Nyáron lehet 1-2 darab paradicsomot, zöldpaprikát is beletenni. Arra is figyelni kell, hogy a leves ne legyen túl zsíros. Igen gazdag tápláló étel. Utána évszaktól függően lehet gyümölcs (alma, körte) vagy kifőtt tészta esetleg sült tészta (csöröge, aranygaluska).

Marhahúsból készült gulyásleves: A marhahúsból ez a legkedveltebb étel. Ugyanúgy készül, mint a disznóhúsból készült gulyásleves. Ugyanolyan élelmi anyagokból és azonos mennyiségben, fűszerezéssel, módszerrel ugyanaz a konyhatechnikai eljárással. A marhahúsnál nem kell tartani, hogy túl zsíros lesz az étel, mivel a marhahús természeténél fogva sokkal soványabb. A különleges ízét, ami megkülönbözteti más gulyáslevestől azt maga a hús biztosítja.

Csontleves: Készülhet marhacsont, disznócsont, baromficsont (tyúk, kacs, pulyka) felhasználásával. Ha pulykacsontból készül a csontot kiáztatás után le kell forrázni és 3-4 percig a forró vízbe hagyni. (Marhacsontból, disznócsontból a legfinomabb az, amikor a csontok között 1-2 velős csont van.) Hozzávalók: 0,80-1,0 kg velős csont, vegyes csont, 8-10 dkg tisztított sárgarépa, 6-8 dkg tisztított petrezselyem, 5-6 dkg tisztított zeller, 1-1,5 cm darab csípős csöves paprika, 8-10 szem egész fekete bors, 1 csapott evőkanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 2 tojásból 20 dkg liszttel gyúrt levestészta, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A csontot, csontokat hideg vízben kiáztatjuk, majd a főzőedénybe (fazékba) belerakjuk a csontokat és a vizet, a csöves paprikadarabot, és a szemes borsot. Amikor a leves felfőtt beletesszük a répát, petrezselymet (hosszúkas hasábokra darabolva), a zellert, a sót. Lassan gyöngyöző főzéssel főzzük legalább 1-1,5 óráig résnyire hagyott fedő alatt. Azért kell sokáig lassan főzni, hogy a csont íze jól kifőjön. Majd leszűrjük és a leves $\frac{2}{3}$ részébe befőzzük a levestésztát. Amikor a tészta megfőtt hozzátöltjük a leves $\frac{1}{3}$ részét is és beledaraboljuk a megfőtt zöldséget és már tálalható.¹⁰³ Nyáron petrezselyemlevéllel, zellerlevéllel készítve, ezen kívül zöldpaprika darabokkal, karalábéval. Nyáron jellemző, hogy sokféle zöldséget belefőznek, de a lényeg a tészta, mert az dominál a levesben.

¹⁰³ A bihari táj étrendjében ritkán szerepeltek az ilyen tésztalevesek. A baromficsontokat egyéb aprólékokkal ragunak főzik. A disznócsontokon mindig sok hús volt ezért inkább a húsleves a jellemző. Marhacsont nagyon ritkán fordult elő – szinte azt lehet mondani, hogy nem használták.



Fácánleves: Mivel novembertől február közepéig lövik a fácánt vagy hálózák, téli ételnek számít. Hozzávalók: 80 dkg – 1,3 kg csontos feldarabolt fácán (a mellén kívül), 2-2,5 l víz, 8-10 dkg sárgarépa, 6-8 dkg petrezselyem, 6-8 dkg zeller, 8-10 szem feketebors, 1 karika csípős fűszerpaprika darab, 1 evőkanál só. Az elkészítés módja a következő: A fácán mellét nem főzik meg. Vastag, izmos, parázs fokhagymával tűzdelten sülve vagy darált húsként készítik el. De nagyon sokan főtt húsként is szeretik. A fácánról nem távolítjuk el a bőrt. Általában a vad nem kövér, nem olyan zsíros, mint a házi állatok többsége. Sőt a vadból készült levesek a bőrtől kapják az aranyárga színt. Ha a vad lőtt volt, a golyó útját a húsból kivágják. A jól kiáztatott húst leforrázzuk, majd hideg vízzel leöblítjük. Egy fazékba beletesszük a húst, a vizet, a zöldséget, fűszerpaprikát, borsot és felrakjuk főni. Mikor főni kezd, belerakjuk a sót, és a fűszereket. Egy résnyi kihagyásával fedőt teszünk rá és lassan gyöngyözve főzzük. Fővés közben kétszer, háromszor megkavarjuk. Amikor a hús elég puhára főtt levesszük a tűzről kiszedjük a húst és a zöldséget, majd leszűrjük és befőzzük a levest.

Ha a család szereti a vad főtt húst, akkor a levesbe, ha nem, akkor a leves után sültlen adjuk. Ha biztosak vagyunk benne, hogy a fácán fiatal, akkor nem szükséges a leforrázás. A fácánból nagyon ízletes különleges leves készül minden ember szereti, de nagyon finom a fácánleves és a pörkölt is a két utóbbit is szívesen készítik a vidéken.

Fogolyleves: A fogoly szintén téli csemege, ínycsokolat, mind levesként, mind pedig sült. Hozzávalók: 50 – 80 dkg feldarabolt fogoly, 2-2,5 l víz, 8-10 dkg sárgarépa, 6-8 dkg petrezselyem, 6-8 dkg zeller, 8-10 szem feketebors, 1 karika csípős fűszerpaprika darab, 1 evőkanál só. Az elkészítés módja a következő: Mivel ez a vad kistestű ezért a golyó ért részeket kitisztítjuk, vagy kivágjuk eltávolítjuk az erős ütést ért bevérzett részt is. Nem nyúzzuk meg a bőre rajta marad. Szintén nem kell leforrázni, nem kell abálni. Az egész foglyot feldaraboljuk és megfőzzük. Egy fazékba beletesszük a húsdarabokat a vizet, zöldséget, borsot, fűszerpaprikát és feltesszük, hogy főjön. Amikor forrni kezd belerakjuk a sót és lassú gyöngyözve főzzük tovább, időközben kétszer, háromszor megkavarjuk. Egy, két óra alatt megfő a fogoly, korától függően. Ha a combja már megpuhult akkor megfőtt. Levesszük a tűzről kiszedjük a húst, a zöldséget és leszűrjük, majd befőzzük a levest.

A húst megosztva lehet adni. Az egyik részét főtt húsként (a csontosabb részeket) a másik részét a hússal (mellet, combot) fűszerezzük és pirosra sütjük.

Babgulyás: Különböző húsokból lehet készíteni, disznóhúsból, marhahúsból vagy ha a disznóhús $\frac{2}{3}$ -a friss $\frac{1}{3}$ -a pedig füstölt. Ugyanígy a marhahús is $\frac{2}{3}$ -a friss marhahús $\frac{1}{3}$ -a pedig füstölt hús. A füstölt hús használatára azt mondják „csak az ízéért” tehát csak egy keveset használnak. Tulajdonképpen az eddig leírt gulyáslevesből csak abban különbözik, hogy a krumpli helyett a bab a levesbetét, amit előfőzéssel majdnem készre főznek. Itt a marhahúsból készült babgulyást ismertettem. Hozzávalók: 70-80 dkg marhahús, 2-3 csapott evőkanál zsír, 1 diónyi vöröshagyma, 8-10 dkg sárgarépa, 6-8 dkg petrezselyem, 1 egész édes csöves fűszerpaprika, 2-3 karika csípős fűszerpaprika, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott evőkanál só, 1 csapott mokkáskanál őrölt feketebors, 1 egész tojásból és 3 csapott evőkanál lisztből nokedli, 25-30 dkg száraz bab, 2 babérlevél. Az elkészítés módja a következő: A húst felkockázzuk, lehetőleg egyenlő nagyságúra, jól kiáztatjuk. Ezzel egy időben a száraz babra hideg vizet töltünk és ázni hagyjuk. A lábasba beletesszük a zsírt, felolvasztjuk, belerakjuk az apróra vágott hagymát, a köménymagot, ezt üvegesre pároljuk. Levéve a tűzről hozzáadjuk az őrölt fűszerpaprikát és az őrölt borsot. Visszatéve a tűzre belerakjuk a kiáztatott, leöblített és lecsöpögtetett húst. Óvatos kavargatás mellett a hús párolódik, míg pörzsanyag nem keletkezik rajta. Ezután a víz felével (meleg) felengedjük. Majd hozzáadjuk a répát, petrezselymet, a csöves fűszerpaprikákat (csemegét és az erőset) valamint beletesszük a sót. Így fő lassan gyöngyözve fedő alatt, amíg a hús majdnem kész. Amíg ez készül addig egy másik edénybe a víz másik felével feltesszük, a már 20-30 perce ázó babot és a babérlevelet, ezt is fedő alatt lassú tűzön puhára főzzük. Vigyázni kell, hogy ne forduljon ki a héjából. Ha kész leszűrjük, de csak a nokedli levesbe való szaggatása után tesszük a megpuhult babot a levesbe. Amíg a bab fő elkészítjük a nokedlit. Tehát amikor a hús már majdnem kész 15-20 perccel a fővés befejezése előtt, beleszagatjuk a nokedlit, majd belerakjuk a puhára főtt babot ezután fő még néhány percig és lehet tálalni.

A nokedli helyett lehet használni tészta, csak ügyelni kell rá, hogy a tészta ne legyen apró, mert akkor könnyen szétfő és maszatos-zavaros lesz tőle a leves. A nokedli helyett gyakran használtak csipetkét is a levesbe. A babgulyás sűrű kiadós étel mondták is rá „nehéz egytől ítel”. Ezután már nem is kerül az asztalra semmi nyáron esetleg gyümölcs.

7.2 Hús nélkül készült levesek

Például Berekböszörményben míg a húsbolt volt, addig sem árultak vagy csak nagyon ritkán, szinte hónapokon keresztül egyszer sem. Saját gyűjtés 1996.



7.2.1. Zöldség és gyümölcslevesek

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

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

A párolásnál figyelni kell, hogy a borsó ne süljön le zsírjára, a petrezselyemzöld és a liszt ne égjen meg. Amikor a hintés megtörténik a kavargatással ügyelni kell arra, össze ne törtjük a borsót és ne is maradjon csomó a levesbe. Enyhén édeskes ízű a leves.

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

A reszelt tészta ne legyen túl sok, mert az elnyomja az ízeket. Reszelt tészta helyett előfordulhat még kicsi nokedli vagy kicsi búzadarából készült grízgaluska.

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

Könnyű savanykás étel. Utána kifőtt tésztát, derelyét, gombócot, sült tésztát, fánkot, csőrögét, rántott húst, pörköltöt tehetünk az asztalra. A töklevésbe lehet még 1-2 csapott evőkanál cukrot is tenni. Sokféle tökből főzhető leves. Leggyakoribb a fehér tök („gyalogtök”), takarmánytök („marhatök”) mikor még zöld nem érett be. Ezeken kívül van még nemesített kitenyészett tök („akortök”), amit gyalulni se kell, tisztítás darabolás után fővés közben szétarabolódik. Tejföl helyett van aki tejszínt használ vagy tejet 1-1,5 l-t, de ebben az esetben ennyivel kevesebb víz kell. Az ecetet feltétlen bele kell tenni, amikor a vízzel felengedtük a rántást, mert az ecet nem engedi, hogy hamar szétfőjön a tök. Van aki rántással főzi, tejtermék nélkül. Az utóbbi időben elterjedt a fagyasztott tök (bolti és van háziilag készített és lefagyasztott) illetve a konzervtök ezekkel való főzés módosítja igaz kis mértékben a főzési technikát.

Zöldbableves: Hozzávalók: 80 dkg-1 kg zöldbab, 2 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 2 csapott teáskanál só, 3-4 evőkanál ecet, 1 diónyi vöröshagyma, 3-4 dl tejföl, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A babot megmossuk, szálkájától (az erétől) megszabadítjuk, a két végét levágjuk és 1,5-2 cm-es darabokra vágdaljuk. Ne ázzon sokáig vízben. Egy lábasba a víznek a felét beletesszünk sóval, és amikor forni kezd, beletesszük a zöldbabot és beleaprítjuk az egy fej vöröshagymát. Fedő alatt puhára főzzük, miközben elkészítjük a rántást. A mikor kész rászűrjük a már megpuhult zöldbabra, és be-



lecsurgatjuk az ecetet. Miközben fő, a tejfölből a megmaradt liszttel habarást készítünk. A megmaradt vízzel hígítjuk, majd a levesre szűrjük. Mikor újra felfő még 10-15 percig főzzük.

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

Zsengés paszulyleves: Hozzávalók: 1-1,5 kg fosztható csöves bab, 2 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 2 csapott teáskanál só, 1 diónyi vöröshagyma, 2 darab babérlevél, 3-4 evőkanál ecet, 3-4 dl tejföl, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A paszulyt a csövéből kifosztjuk, megmossuk. Nem áztatjuk. Egy lábasba beletesszük a zsengés paszulyt, rátöltjük a hideg víz felét, beletesszük a babérlevelet és a kicsi kockára vágott vöröshagymát. Így fedő alatt lassú fővéssel félkészre főzzük, ez 15-20 perc. Ezután beletesszük a sót és az ecetet. Míg fő elkészítjük a rántást hideg vízzel hígítva és rászűrjük a levesre. A megmaradt liszttel a tejfölt simára keverjük, vízzel hígítjuk és a kész habarást rászűrjük a levesre. Amikor újra felforrat még főzzük állandó kevergetés mellett 10-12 percig.

Ízesíthetjük 1-2 csapott evőkanál cukorral is. Zsengés babnak legjobb a gömbölyű fakó, vagy a kénsárga (gazdabab), jó a *libamájbab* is de ennek vastag a héja. A vidéken igen kedvelt az a formája az ételnek, amikor a levesbe belefőznek füstölt húsdarabokat (szalonna, töpörtőbört). Így jóval laktatóssabb az étel. Van, aki kis no-kedliket vagy csipetkével sűríti és teszi laktatóssabbá a levest, illetve zöldségesen főzi. Újabban elterjedtek a fagyasztott és a boltban árult konzerv zsengés babok. A leves után főleg kifőtt tészta, sült tészta, rántott szelet, palacsinta, fánk a jellemző.

Salátaleves: Ízesítője főleg a fokhagyma tejjel vagy tejföllel készül. Hozzávalók: 4-5 fej saláta, 2 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 3-4 evőkanál ecet, 1 csapott teáskanál só, 2-3 csapott evőkanál cukor, 3-4 fokhagymaszár vagy 3-4 gerezd fokhagyma, 1-1,5 tej, 1,5-1 l víz. Az elkészítés módja a következő: A salátát megtisztítjuk, majd centinyi sávokra daraboljuk a salátaleveleket. A fokhagymaszárakat jól megmossuk és 1 cm-es darabokra, felkarikázzuk. A lábosba elolvasztjuk a zsírt, és beleszórjuk a feldarabolt fokhagymaszárakat, 3-4 perc alatt fonyadni kezd, ezután beleszórjuk a feldarabolt salátát és fedő alatt saját levében puhára pároljuk 10-15 perc. A puhára párolódott saláta, ha elfőtte a levét 4-5 dl vizet hozzátöltünk. Ha újra megindult a fővés, akkor hozzáadjuk a cukrot és a sót, majd beletöltjük az ecetet, és fedő alatt lassú fővéssel tovább hagyjuk főni 6-8 percig. Ezalatt elkészítjük a habarást, amikor elkészült hozzászűrjük salátaleveshez, és 10-12 percig hagyjuk még főni.

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

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

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

Száraz bableves: Adatközlőim az alábbi készítési eljárásokkal főzik, ezt a savanyú levest: rántással; rántással és habarással; tejjel; rántással és habarással; tejföllel; rántással és habarással tejjel meg tejföllel. Hozzávalók: ½ l száraz bab (1 személyre 8-10 dkg), 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott evőkanál só, 1 fej vöröshagyma (diónyi vagy kicsit nagyobb), 1-2 darab babérlevél, ½ dl ecet (3-4 evőkanál) 3-3,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A babot legalább egy órahosszával a főzés előtt beáztatjuk. A megtisztított megmosott babot egy tálba tesszük és háromszor annyi vizet töltünk rá, mint a bab, vagyis 0,5 l bab, 1,5 l vízbe áztatjuk. Az áztatás már elvégezhető előző este és másnap a főzés megkezdéséig ázik, dagad, mert minél tovább ázik, annál jobban megduzzad, annál hamarabb megfő. Mindig hideg vízbe



kell beáztatni. (Amikor rövid ideig ázott, akkor nem dagad meg eléggé csak a héja és az ráncos lesz, a belseje nem duzzad meg eléggé, de ez nem olyan nagy baj, mert így valamivel több idő kell a főzésre. Természetesen a főzés ideje, attól is függ mikori a termék (hány éves), illetve milyen fajtájú.

Az adatközlőim által ismert babfajták: *libamájbab* (hosszúkas), *gazdabab* (gömbölyű, fakó vagy kénsárga – ez a legkedveltebb a vidéken) *cirmosbab* („szívdórásos”, gömbölyű, az „íze olyan, mint a gesztenyéjé”). Bár még többféle babból is készíthető bableves, de az említetteket használják leginkább levesnek. A fakó, kénsárga babnak szép világos a leve, a sötétebbnek, a cirmosnak sötétebb. A zöldbabnak valót száraz babbként főzni nem szokás vagy csak szükségből főznek belőle levest, de olyan mintha sose főne meg keményebb a *szíkeje* (belseje). Ilyen a hosszúkas fekete bab, a „*keődikös bab*” (ez egy gömbölyű fehér és ahol csírázni szokott ott fekete folt van). Sok olyan babot ismernek, amelyek csak zöldbabbként érdemes természetesen és felhasználni. Vannak azonban olyanok is, amelyek zöldbabbként is és száraz babbként is kellemesen fogyaszthatók, ezeket *széngés babb*ként fogyasztják. Vagyis, amikor már olyan fejlődési szakaszban van, mikor a csöben jól kitapinthatóak a szemek, de még nem száradt meg a csőve, nem ért be a szem. Ilyenkor fosztani, bontani lehet, a szem jól kiválik a csőből. Ezen a bihari vidéken a *gyöngyhabot* (fehér, apró, gömbölyű és fehér hosszúkas, lapos) főzeléknek készítik el.

Tehát a víz felét, azaz 1,5 l hideg vizet beletöltünk a lábasa és beletesszük a megáztatott, majd a folyó víz alatt leöblített babot, és fel tesszük főzni. Beletesszük a babérlevelet és az apróra vágott vöröshagymát. Fedő alatt lassú tűzön főzzük. Azért fedő alatt, hogy ne gőzölgjön el a főzővíz, vagyis a víz elég legyen arra, hogy a paszuly megduzzadjon, megpuhuljon. 2-3-szor kell megkavarni a fővés közben, hogy egyenletesen főjön, és hogy az edény aljára ne süljön le. Így főzzük majdnem készre körülbelül 50-60 perc, ekkor beletesszük a sót, és bele-szűrjük az addig elkészített rántást, majd az egészbe beletöltjük az ecetet.

Rántásos bableves (*paszulyleves*): A rántás elkészítése után belecsurgatjuk a már majdnem megfőtt paszulyhoz és lassú fővéssel fedő nélkül, még főzzük 5-10 percig. Ez a leves savanykás. Sokan a vidéken cukrot tesznek bele, 1-2 csapott evőkanállal, de akkor is megmarad a savanykás íz.

Tejes paszulyleves: Amikor a paszuly majdnem készre főtt beletesszük a sót, az ecetet. A rántást 0,5 l-nyi vízzel felengedjük rászűrjük a paszulyra, a fővés egyenletesen folytatódik tovább, majd állandó kavargatás mellett rátöltjük az 1-1,2 l tejet (mindig friss, édes tej). Kavargatás mellett várjuk, hogy a fővés újra meginduljon. Lassú fővéssel főzzük, még 10-15 percig. Ebbe is tehetünk 1-2 csapott evőkanál cukrot, de ez is savanyú marad.

Tejfölös paszulyleves: Amikor a paszuly majdnem készre főtt, beletesszük a sót, az ecetet. Figyelni kell, hogy a paszuly ugyan jó puha legyen, de a héjából ne forduljon ki. A beletett só és ecet keményíti egy kicsit. Majd beletesszük a rántást körülbelül 0,5 l vízzel. Továbbra is lassú tűzön főzzük. A tejfölt 3-4 dl-t simára kika-varunk egy tálba és fokozatosan kavargatás mellett, felhígítjuk 1-1,2 l hideg vízzel. Amikor szép, sima egyenmő állagúnak látszik, kavargatás mellett rácsurgatjuk a levesre. Lassan kavargatjuk, hogy a fővés újra elkezdődjön. Forrás után még 10-15 percig főzzük. Fontos, hogy a tűzről való levétel után még kétszer-háromszor meg kell kavarni, hogy elegyedjen a zsírréteg, a tejföl ne emelkedjen a felszínre és ott ne képezzen réteget.

Tejes, tejfölös paszulyleves: Hasonló az előzővel azzal a különbséggel, hogy a tejfölt mikor feltörjük nem hideg vízzel, hanem 1-1,2 l tejjel hígítjuk fel. Csomómentesen elkeverve belecsurgatjuk a levesbe. Az újbóli for-rástól még mindenképpen kell 10-15 percig főzni, hogy a tej és a tejföl is mindenképpen megfőjön. Fontos tud-ni, hogy mindig mellette kell állni, mert míg el nem készül habzik, habosan fő, ezért kavargatni kell. A tej és a tejföl dúsítja az ételt. Ezt a levest akkor készítik így, ha nincs elég tejföl és így a levest tejjel hígítják.

Tejszínes paszulyleves: Tulajdonképpen ugyanaz, mint az előző csak a tejföl és a tej helyett tejszínt hasz-nálnak. Főleg ott volt jellemző, ahol bőségesen volt tejtermék.

Füstölthúsos paszulyleves: A kutatott falvakban elterjedtebb és kedveltebb a paszulylevesnek az a formá-ja, amikor a levesbe füstölt húsdarabot, füstölt szalonna kockákat, füstölt szalonnabőrt, vagy töpörtbőrt is be-letesznek. Amikor a paszulyt feltesszük hideg vízbe főzni és beletesszük a babérlevelet, belekockázzuk a vöröshagymát ezzel egy időben tesszük bele, az 1-1,5 cm-es füstölt húskockákat vagy az 5-6 dkg pici tengeriszemnyi füstölt szalonnakockákat vagy a 3-4 darab töpörtbőrt. Vigyázva, hogy túl zsíros ne legyen a leves. Ilyenkor a rántáshoz még kevesebb zsírt kell használni.

Laktató étel. Utána sült tészta, főtt tészta, palacsinta, csöröge, fánk, pite (cukros), túrós tészta, mákos tészta, grízes tészta a jellemző.

Fontos megjegyezni, hogy ha tejet, tejszínt, tejfölt használunk a paszuly már legyen megfőve és előtte mindenképpen tegyük bele az ecetet és a sót, mielőtt beletennék a tejes alapanyagokat. Így a tej, tejföl tejszín felhasználása előtt, a levesbe belefőtt ecet hatására már biztosan nem kapja össze a tejtermék fehérjét. Ha nem megfelelő sorrendben készítjük a fehérje kicsapódik a levesbe („*gulusztás*”) és darabosan úszkál a kicsapódott fehérje. Ez akkor gyakori, amikor kétféle tejterméket használunk, ilyenkor leggyakoribb a kicsapódás. Fontos megjegyezni itt, hogy sokféleképpen lehet savanyítani a levest. A legbiztosabb, ha a megfőtt ételbe a rántás, a habarás és a tejtermék használata előtt belefőzzük a savanyítószert (ecet, citrom, citrompótló). A későbbiekben,



még utalok az ehhez hasonló savanyú tejtermékekkel készült levesekre (tökleves, lencseleves, tojás leves, becsinált leves...).

A savanyításnak az alábbi módokat sorolták fel az adatközlők:

- amikor teljesen készre főtt az étel (amikor már minden élelmi anyag, fűszer benne van; rántás, habarás és a tejtermék) savanyítjuk úgy, hogy a fővés befejezése előtt, belecsergátjuk kavargatás közben az ecetet
- a rántásba főzzük a savanyítószert és a rántással kerül az ételbe.
- a készre főtt ételből rászédünk a rántásra, ezzel hígul a rántás, és ebbe tesszük a savanyítószert
- a készre főtt étel levéből kieszedünk 3-4 dl-t ebbe csurgatjuk az ecetet és továbbcszedünk rá a fővésben lévő levesből kanalanként szinte az egész ételbe több mint felét, majd visszatöltjük a fővésben lévő ételre kavargatás közben

Ezeket az eljárásokat szükség szerint akkor használták, ha nem megfelelő mennyiségben savanyították a főzés megfelelő szakaszában az ételt és hogy megfelelő ízhatást érjenek el, utólagos savanyításra volt szükség.

Lencseleves: Hozzávalók: ½ l lencse, 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 diónyi vagy kicsit nagyobb vöröshagyma, 1-2 babérlevél, 3-4 evőkanál ecet, 1 csapott evőkanál só, 2,5-3 l víz, 3-4 dl tejföl, 2 csapott evőkanál cukor. Az elkészítés módja a következő: A főzést megelőzően 1-1,5 órával hamarabb hideg vízbe beáztatjuk a megtisztított kiválogatott lencsét. A 0,5 l lencsére 1,5 l vizet töltünk. A lencse puhább, mint a paszuly, hamarabb megduzzad, hamarabb fő. A lábasba beletesszük a megtisztított megáztatott, leszűrt lencsét és rátöltjük a víz felét. Feltesszük a tűzre és beleaprítjuk az apróra kockázott vöröshagymát, és beletesszük a babérlevelet. Amikor főni kezd. lassú főzéssel fedő alatt, puhára főzzük, a forrástól számított 30-40 perc. Ezalatt az idő alatt, elkészítjük a rántást, tejfölt. Amikor a lencse megpuhult, megduzzadt és majdnem elfőtte a levét, beletesszük a sót, az ecetet és a cukrot, amikor újra főni kezd, rászűrjük a rántást. Az időközben elkészített, összetört és vízzel felengedett tejfölt állandó kavargatás mellett rácsurgatjuk a levesre. Addig kavargatjuk, míg a fővés újra meg nem indul. A forrástól számítva 10-15 percig még főzzük, közben kavargatni kell, mert habosan fő. Rántás nélkül is készíthető. 3-4 dkg liszttel feltörjük a 2 pohár tejfölt, majd felhígítjuk az étel levének felével, amikor a lencse megfőtt a hagymával, babérlevéllel, akkor beletesszük a cukrot, ecetet, sót és a lassú fővésben lévő lencsére rászűrjük kavargatással a simára kikavart tejfölt. Forrástól számítva főzzük még 10-15 percig. Ez a főzési mód egyszerűbb, nincs benne zsír, paprika.

Gyakran, hogy táplálékos legyen, karikáznak bele kolbászt (nem füstöltet), újabban virslit. Vagy a lencsével együtt teszik fel a felkarikázott kolbászt, vagy külön főzik meg, majd feldarabolják és tálaláskor rakják a tányérba és rászedik a levest.

Sárgaborsó leves: „Feles borsó”-nak is mondják, sós ízű, rántással készülő leves. Hozzávalók: ½ l feles borsó, vöröshagyma, 3-4 gerezd fokhagyma, 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1-1,5 cm darab csípős csöves fűszerpaprika, 1 csapott mokkáskanal őrölt feketebor, 1 csapott evőkanál csemege őrölt paprika, 1 csapott evőkanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A feles borsót ½ - 1 órával a főzés előtt megválogatjuk, megtisztítjuk és beáztatjuk, rátöltünk 1,5 l hideg vizet a borsóra. A fazékba beletesszük a megáztatott, megmosott sárgaborsót, rátöltjük a víz felét. Feltesszük főni, miközben ezzel egy időben beletesszük a csípős paprikadarabot és a vöröshagymát, fokhagymát apróra vágva. Fedő alatt lassú tűzön főni hagyjuk. Kétszer-háromszor megkavarjuk. 30-40 perc alatt megfő, megpuhulnak a szemek. Minél tovább volt áztatva annál hamarabb fő meg. De nem kell teljesen készre főzni a rántás előtt, mert akkor mire a rántással is felfő szétázik. Amíg fő elkészítjük a rántást. A leves felfűszerezése után rászűrjük a rántást. A rántással együtt még 10-15 percig főzzük

Gyakran raknak bele kolbászt, újabban virslit. Felkarikázva a borsóval együtt is megfőzhetik csak arra kell ilyenkor vigyázni, hogy kevesebb fűszert kell belerakni, különösen ha házikolbászról van szó.

Csicseriborsóleves: Kétféle változatát készítik rántással sósan és zöldségesen sósan. Rántásosan. Hozzávalók: ½ l csicseriborsó, 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 fej vöröshagyma, 1 csapott evőkanál csemege fűszerpaprika, 1, -1,5 cm csípős csöves paprikadarab, 1 csapott mokkáskanal őrölt feketebor, 1 csapott evőkanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 2,5-3 l hideg víz. Az elkészítés módja a következő: A borsót megválogatjuk, kitesztítjük és beáztatjuk. Körülbelül 1,5 óráig ázik. A fazékba beletesszük a megáztatott megduzzadt borsót és rátöltjük a hideg víz felét. Feltesszük főzni, ezzel egy időben beletesszük a csípős paprikadarabot és az apróra vágott vöröshagymát. Fedő alatt lassú fővéssel 30-40 percig főzzük. Ezalatt megpuhul annyira, hogy felfűszerezük. Amíg fő elkészítjük a rántást. Majd rászűrjük a levesre, és együtt főzzük még 10-15 percig.

Zöldségesen főzött, csicseriborsó leves. Hozzávalók: ½ l csicseriborsó, 8-10 dkg tisztított sárgarépa, 6-8 dkg petrezselyem, 2-3 csapott evőkanál zsír, 1 csapott evőkanál csemege őrölt paprika, 1 mokkáskanal őrölt feketebor, 1 csapott evőkanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 2-2,5 l hideg víz. A nokedlihez: 1 egész tojás, 3-4 kanál liszt. Az elkészítés módja a következő: A borsót ugyanúgy előkészítjük, mint fentebb, figyelve, hogy



ne ázzon el, mert vékony a héja. A fazékba elolvasztjuk a zsírt, beletesszük az apróra karikázott répát, petrezselymet és a saját levébe pároljuk, félkészre, majd hagyjuk hogy lesüljön zsírára (ne barnuljon meg a zöldség). Beleszórjuk az őrölt borsot, az őrölt paprikát és felengedjük a hideg vízzel, majd beletesszük a megáztatott borsót. Néha-néha felkavarjuk, lassú fővéssel fedő alatt főzzük, körülbelül 30-40 perc múlva beletesszük a sót. Amíg fő elkészítjük a nokedlit. Az elkészült nokedlit apró darabokként szaggatjuk bele a levesbe a kanál hegyével. Mikor mindet beleszaggattuk még 10-15 percig lassú fővéssel fedő nélkül főzzük.

Kellemes ízű sós leves, egészen más, mint ami rántással készül, de nem tartják a falusiak zöldséglevesnek. A borsó egészben marad nem fő szét, egy kicsit *parázs* jellegű. Utána laktatóbb étel való főleg húсок. Több adatközlőm megjegyezte, hogy a nokedli helyett gyakran grízgaluskát főznek a zöldségesen főzött csicseriborsó levesbe.

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

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

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

Tejfölös krumplileves. Hozzávalók: 60-70 dkg krumpli, 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott teáskanál só, 3-4 evőkanál ecet, 3-4 dl tejföl, 2-2,5 l víz, 2 darab babérlevél. Az elkészítés módja a következő: A megmosott, megtisztított, apróra felkockázott krumplira hideg vizet töltünk, hogy teljesen ellepje, a fazékba beletesszük a sót, és feltesszük főni. Amikor felfő, lassú fővéssel állítjuk és fedő alatt tovább hagyjuk főni. Beletesszük a babérlevelet és a sót. Így fő 20-25 percig. Ekkor beletöltjük az ecetet. Ezalatt az idő alatt elkészítjük a rántást. Amikor a rántás elkészült, lassan kavargatva rátöltjük a krumplira, figyelve, hogy a krumplit ne törjük. Eközben elkészítjük a habarást, azaz a tejfölt. A liszt felét összekeverjük a tejföllel. Simára kavarjuk, majd felengedjük egy l hideg vízzel és rászűrjük kavargatás közben a fővésben lévő levesre, amiben már benne van minden anyag és a rántás is. Kavargatjuk, és amikor a fővés újra elkezdődik, még 10-15 percig főzzük. Lassan főzzük, mert habosan fő.

Savanykás könnyű étel, utána főleg sós ételt adnak például káposztástésztát, rizses húst, pörköltöt nokedlivel,stb.

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

Könnyű kellemes ízű savanyú leves. Utána mind édes, mind sós alapízű ételt lehet adni. (Mákos tészta, diós tészta sültve vagy főve, esetleg sült hús.)

Habart krumplileves. Hozzávalók: 60-70 dkg krumpli, 3-4 evőkanál ecet, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott teáskanál só, 1-2 babérlevél, 1-1,5 tej, 1-1,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A fazékba beletöltjük



a hideg vizet, mikor főni kezd, a megtisztított, felkockázott krumplit beletesszük. Ezzel egy időben a sót, a babérlevelet is hozzáadjuk. Lassú fővéssel fedő alatt puhára főzzük a krumplit 20-25 perc. Ekkor hozzáöntjük az ecetet. Amíg fő a krumpli elkészítjük a habarást. Egy tálba beletesszük a lisztet, és fokozatosan hozzáöntjük kavargatva a hideg tejet (kisebb adagokban), ezt simára kavargatjuk. Ha megpuhult a krumpli, akkor lassú kavargatás mellett rászűrjük a habarást a levesre. Aztán addig kavargatjuk, míg a fővés újra elindul. Még 10-15 percig főzzük, szinte a főzés végéig kavargatni kell, mert habosan fő.

Utána főleg téztafélék a jellemzőek.

Hagymaleves: Szintén savanykás leves, készítették rántással is. Hozzávalók: 1 nagyobb fej hagyma (mint egy közepes nagyságú alma), 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 3-4 evőkanál ecet, 1 csapott teáskanál só, 2 csapott evőkanál cukor, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A fej vöröshagymát apró egyenletes kis kockára daraboljuk. A lábasban megolvastjuk a zsírt, beleszórjuk a lisztet és pirítjuk. Lassan kavargatva, mikor már zsemleszínű, beleszórjuk az apróra vágott vöröshagymát és tovább pirítjuk a rántást a hagymával. Amikor a hagyma megfőnyadt (üveges színű lett) a liszt közép barna (de nem sötétbarna) levesszük a tűzről. Kavargatva beleszórjuk az őrölt csemegepaprikát, amikor feloldódott visszatesszük a tűre, majd fokozatosan felengedjük a hideg vízzel állandó kavargatás mellett. Figyelni kell, hogy ne legyen görcsös. Addig kavargatjuk, míg a fővés újra nem kezdődik. Azután beletesszük a cukrot, egy kis rés hagyasával fedőt teszünk rá és lassan 20-25 pedig hagyjuk még főni. Ekkor a hagyma szinte teljesen eltűnik, nem úszik a levesbe. Beletesszük a sót és az ecetet. Ezután még 5-6 percig főzzük.

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

A leves után édes vagy sós ételeket készítenek. Tejberizs, cukros pite, palacsinta, túrós gombóc, derelye, rántott csirke.

Paradicsomleves: Igen változatosan készíthető, amit az évszakok is befolyásolnak. Az alábbi változatokat ismertetem: paradicsomleves (házi készítésű paradicsomléből, ez lehet: natur, rántással, habarással tejföllel, tej-jel); a nyers paradicsomból; sűrített paradicsomból (újabbban); levesbetétek: káposzta, krumplis rizs, tézta.

Paradicsomleves házi készítésű paradicsomléből. Hozzávalók: 2-2,5 l paradicsomlé, 20-25 dkg cukor (3 csapott evőkanál), 1 csapott teáskanál só. Az elkészítés módja a következő: A fazékba beletesszük a paradicsomlevet (amit télire raktak el ízesítés nélkül szalicil tartósítószerrel) hozzáadunk még 1-1,5 dl vizet. Mikor a fővés elkezdődik, beletesszük a sót a cukrot, lassú fővéssel fedő alatt főzzük 20-25 percig. Egyszer-kétszer kell megkavarni.

Rántással: Hozzávalók: 1-1,5 l paradicsomlé, 1,5-1 l víz, 1-2 csapott evőkanál zsír, 3-4 evőkanál liszt, 1 csapott teáskanál só, 9-10 csapott evőkanál cukor, 1 csapott teáskanál őrölt csemegepaprika. Az elkészítés módja a következő: A lábasba beleborítjuk a paradicsomlevet, hozzáadunk 1-1,5 dl vizet. Lassú tűzön főzzük, miközben elkészítjük a rántást. Ezalatt a paradicsomlé felfő, beletesszük a sót, a cukrot és rászűrjük a rántást. Így 8-10 percig hagyjuk főni.

Habarással, tejföllel: Hozzávalók: 1,5-2 l paradicsomlé, 3-4 dl tejfőlt, 1 l víz, 3-4 evőkanál liszt, 10-12 csapott evőkanál cukor, 1 csapott teáskanál só. Az elkészítés módja a következő: A lábasba beleborítjuk a paradicsomlevet, hozzáadunk 1-1,5 dl vizet. Lassú tűzön főzzük. Ezalatt elkészítjük a habarást. Mialatt simára kavargatjuk a lisztet a tejföllel és felengedjük vízzel, azalatt felfő a paradicsom. Ekkor beletesszük a sót, cukrot és rászűrjük kavargatás mellett a habarást. Addig kavargatjuk, míg a fővés megindul. Forrás után lassú tűzön főzzük még 10-15 percig. Habosan fő. Van aki a tejfőlt helyett tejszínt használ, vagy tejet 1-1,5 l-t, de ilyenkor a habaráshoz természetesen nem vizet adunk.

Friss paradicsomból készítve (főleg nyáron): 3-4 kg paradicsomot megmosunk, megtisztítunk, majd apróra vágjuk. A darabokat belerakjuk a fazékba, majd jól összetörve, hogy levesté váljon feltesszük főni. Forrás után 30-40 percig míg fő, a héja göndörödni kezd. Levesszük a tűzről és átpasszírozzuk, vagy szűrőn áttörjük, illetve a magtól és a héjától szétválasztjuk és ebből a friss paradicsomléből készíthetünk lehetőségünk szerint levest.

Sűrített paradicsomból (konzerv). 1 doboz sűrített paradicsomhoz 6-8 dl vízzel készítjük a paradicsomlevest. A vízzel felhígított, feltört sűrítmenyhez hozzáadhatunk rántást, és a tejfőlt habarást.



A paradicsomleves levesbetétei: Az adatközlők elmondása szerint, nagyon ritka a csak sima paradicsomleves. Szinte minden család, gazdaasszony tesz a levesbe valamit. Ezek a következők: káposzta (édes, nyers), krumpli, rizs, tészta.

Káposztával készült paradicsomleves: 1 kg-os káposztát felszeletelünk, megmossuk. Egy fazékba tesszük és 2,5-3 l vizet és egy púpozott evőkanál sót. Amikor a víz forni kezd, beletesszük a felszeletelt leöblített káposztát és lassú fővéssel puhára főzzük ez körülbelül 20-30 perc (nyáron ha a káposzta friss elég 10-15 perc.). A puhára főtt káposztát leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük. Így a káposzta már készen van és beletesszük a fővfélben lévő paradicsomlevesbe. Óvatosan elkavarjuk és 5-6 percig lassú tűzön főzzük még. Édes-savanykás leves.

Krumplival készült paradicsomleves: 60-70 dkg krumplit megtisztítunk, megmosunk, apró kockára darabolunk. Egy fazékba beletesszünk 1,5-2 l vizet és egy púpozott evőkanál sót. Amikor a sós víz forni kezd, beletesszük a feldarabolt krumplit és fedő alatt lassú tűzön puhára főzzük. Amikor a krumpli megpuhult, leszűrjük és a még fővő paradicsomlevesbe rakjuk. Az újraforrástól számítva még 8-10 percig főzzük.

Rizzsel készült paradicsomleves: 1-1,5 dkg rizst bő vízbe megmosunk. Egy lábasba 1-1,5 l vizet teszünk és 1 csapott teáskanál sót. Amikor a víz forni kezd, betesszük a megmosott rizst. Amikor a rizs megpuhult leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük és beletesszük az elkészült, de még fővő paradicsomlevesbe. Így főzzük még 3-4 percig.

Tésztával készített paradicsomleves: 1-1,5 dkg tésztát sós vízben puhára főzünk, ha megpuhult leszűrjük majd a még fővő paradicsomleveshez adjuk és 3-4 percig főni hagyjuk. A tészta különböző lehet: megszáradt részelt tészta; tarhonyán, csigatészta, újabban kis kocka.

A paradicsomleves tésztabetéttel nem tartozik a legkedveltebb ételek közé. Inkább a káposztával és a krumplival a készített leves a gyakori.

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

Rántásos káposztaleves. Hozzávalók: 80 dkg 1 kg nyers káposzta (nem savanyú), 30-40 dkg burgonya, 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 4-5 gerezd fokhagyma, 1 csapott teáskanál fűszerkömény (egész szemes), 1 csapott mokkáskanál őrölt feketebors, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 cső édes fűszerpaprika, 1 csapott evőkanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék. A káposzta abálásához, előfőzéséhez 2 l víz, 1 evőkanál só. Az elkészítés módja a következő: A krumplit megtisztítjuk, apró kis kockára daraboljuk, majd hideg vizet töltünk rá, és kis ideig félreterjük. A fazékban megolvasztjuk a zsírt, beleszórjuk a lisztet és pirítjuk. Amikor a liszt pirulni kezd, beleszórjuk a köménymagot és tovább pirítjuk. Mikor a liszt már sötétebb zsemleszínű hozzáadjuk az előzőleg pici darabokra felkockázott fokhagymát. Amikor a fokhagyma üvegesedik (ne barnuljon) és a rántás sötétbarna, levesszük a tűzről. Kavargatás mellett beletesszük az őrölt borsot, az őrölt paprikát, majd visszarakjuk a tűzre. Ezután beletesszük a feldarabolt burgonyát és hagyjuk, hogy 3-4 percig a saját levében a rántással keveredve főjön. Majd fokozatosan felengedjük a vízzel. Amíg forni nem kezd, addig kavargatjuk, hogy a rántás le ne üljön az edény aljára. Amikor már forr, beletesszük a többi fűszert, fedőt teszünk az edényre és 25-30 percig főni hagyjuk. Ezalatt felvágjuk a káposztát és megfőzzük (nyáron a nyári káposztát elég csak forró vízzel letölteni, leforrázni). Az így elkészült káposztát leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük és beletesszük a levesbe, ahol 10-15 percig még fő.

Laktatós kellemes ízű, sós étel. Utána könnyű ételeket adtak, főleg édes ízűeket, sült tésztákat. A vidékre erősen jellemző, hogy a káposztalevesbe belekarikáznak kolbászt, újabban virslit. Ezeket akkor rakják bele, amikor a krumpli főzni kezd.

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



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

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

Zöldséges karalábéleves. Hozzávalók: 60-80 dkg karalábé, 10-15 dkg sárgarépa, 8-10 petrezselyem, 2-3 csapott evőkanál zsír, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 1 csapott evőkanál só, 2-2,5 l víz. Levesbetétként: 2-3 evőkanál rizs; vagy lehet nokedli (1 tojás, 3-4 csapott evőkanál liszt). Az elkészítés módja a következő: A karalábét, sárgarépát, petrezselymet megtisztítjuk és egyforma apró szeletekre daraboljuk. A lábasba megolvasztjuk a zsírt, és belerakjuk az összedarabolt megmosott karalábét, sárgarépát, petrezselymet és a saját levébe pároljuk. Ha elfőtte a saját levét és még nem puhultak meg a zöldségdarabok 1-2 dl vizet töltünk hozzá. Ezt fedő alatt készítjük, hogy ne párologjon el hamar a nedvesség. Amikor megpuhult a nedvesség elpárolgott, lesütjük zsírjára. Rászórjuk a őrölt paprikát, figyelni kell, hogy ne égjen meg, ne pörköldjön, ne barnuljon meg. Majd a felmelegített vízzel fokozatosan felengedjük a megpuhult zöldségfélét. A fővés hamar megindul, és ekkor beleszórjuk a fűszereket, a sót 5-6 percnyi fővés után belerakjuk a megmosott beáztatott rizst vagy beleszagatjuk az egy egész tojásból készített tésztát apró, pici nokedlit szagatva. 10 percnyi lassú fővés után a tüzet lezárjuk.

Nyáron petrezselyem-, zellerlevél egy-két szálát is belefőzik a könnyű sós ételbe. Ha a leves után tésztaféléket találtak, akkor a levesbetétnek rizst használtak.

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

Tejes (tejszínes) karalábéleves. Hozzávalók: 60-80 dkg karalábé, 10-15 dkg sárgarépa, 8-10 dkg petrezselyem, 2-3 csapott evőkanál zsír, 2-3 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 1 csapott evőkanál só, 1-1,2 l tej, 1,2-1 l víz. Az elkészítés módja a következő: A karalábét, sárgarépát, petrezselymet megtisztítjuk és egyforma apró szeletekre daraboljuk. A lábasba elolvasztjuk a zsírt és belerakjuk az összedarabolt megmosott karalábét, sárgarépát, petrezselymet és a saját levébe pároljuk. Ha elfőtte a saját levét és még nem puhultak meg a zöldségdarabok 1-2 dl vizet töltünk hozzá. Ezt fedő alatt készítjük, hogy ne párologjon el hamar a nedvesség. Így főzzük lassú tűzön 15-20 percig. Míg fő elkészítjük a rántást. A megpirult (világos zsemleszínű) lisztet, fűszerpaprikát fokozatosan vízzel engedjük fel, amikor ez felfőtt (5-6 perc), ráöntjük a megpuhult és még mindig párolódó zöldségekre, fokozatosan és kavargatva. Beleszórjuk a sót, a fűszereket, majd rácsurgatjuk kavargatás közben a tejet. Amikor a fűvés újra elkezdődik 10-15 percig főni hagyjuk lassú tűzön.

Ha a tej helyett tejszínt használunk, akkor a rántásra nem töltjük rá az összes vizet, hanem csak 5-6 dl-t, a többi vízzel a 3-4 dl tejszínt felhígítjuk egyenletesen elkavarjuk, és miután a rántást rászűrtük a megpuhult zöldségre, aztán rácsurgatjuk a felhígított tejszínt is. Ha elegendő a karalábé, akkor nincs szükség sok betétre (rizsre, répára, ...) mert a sok másféle zöldség elveszi a karalábé jellegzetes ízét és akkor már kimondottan zöldséglevesnek nevezzük.

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

Zöldségesen. Hozzávalók: 1-1,5 kg karfiol, 10-15 dkg sárgarépa, 8-10 dkg petrezselyem, 2-3 csapott evőkanál zsír, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 1 csapott evőkanál só, 2-2,5 l víz. A karfiol leforrázásához 2-2,5 l forró sós víz. Az elkészítés módja a következő: A karfiolt kis darabokra (rózsáira) szedjük (diónyi vagy annál kisebbre). Folyó vízzel lemoszuk, majd hideg vizet töltünk rá, hogy ellepje. Felforraljuk az abáló sós vizet és a hideg vízből kiszedett karfiolra rátöltjük, azaz leforrázzuk. 3-4 perc múlva le-töltjük róla és hideg vízzel leöblítjük. A lábasba megolvasztjuk a zsírt és belerakjuk az összedarabolt megmosott sárgarépát, petrezselymet és a saját levébe pároljuk. Ha elfőtte a saját levét és még nem puhultak meg a zöldségdarabok 1-2 dl vizet töltünk hozzá. Ezt fedő alatt készítjük, hogy ne párologjon el hamar a nedvesség. Így főzzük lassú tűzön 15-20 percig. Közben hozzáadjuk az őrölt csemegepaprikát és a karfiolt. Óvatos kavargatással



átforrósítjuk a paprikás zsírba a többi zöldséggel, majd fokozatosan felengedjük az előzőleg megmelegített vízzel. Amikor újra felforr, beleszórjuk a sót és a fűszereket és lassú fővéssel készre főzzük.

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

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

Tejesen vagy tejszínesen. Hozzávalók: 1-1,5 kg karfiol, 10-15 dkg sárgarépa, 8-10 dkg petrezselyem, 2-3 csapott evőkanál zsír, 2-3 csapott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 1 csapott evőkanál só, 1-1,2 l tej, 1,2-1 l víz. A karfiol leforrálásához 2-2,5 l forró sós víz. Az elkészítés módja a következő: A karfiolt kis darabokra (rózsáira) szedjük (diónyi vagy annál kisebbre). Folyó vízzel lemossuk, majd hideg vízzel töltünk rá, hogy ellepje. Felforraltuk az abáló sós vizet és a hideg vízből kiszedett karfiolra rátöltjük, azaz leforrazzuk. 3-4 perc múlva letöltjük róla, és hideg vízzel leöblítjük. A lábasba megolvasztjuk a zsírt és belerakjuk az összedarabolt megmosott sárgarépát, petrezselymet és a saját levébe pároljuk. Ha elfőtte a saját levét és még nem puhult meg félkészre a zöldségdarabok 1-2 dl vizet töltünk hozzá. Beletesszük a karfiolt és óvatos kavargatással 5-6 percig együtt dísztoljuk, majd az vízből 2-3 dl –t töltünk hozzá és fedő alatt addig pároljuk, míg minden meg nem puhul. Miközben fő elkészítjük a rántást. A rántást körülbelül 5-6 dl hideg vízzel engedjük fel. Amikor a rántás főni kezd 5-6 percig főni hagyjuk, majd rászűrjük a megpuhult zöldségfélére. Ezután beleszórjuk a sót, és a fűszereket, valamint folyamatos kavargatás közben rácsurgatjuk a tejet. Újraforrástól 10-15 percig főzzük. Ha a tej helyett tejszínt használunk a 3-4 dl tejszínt felhígítjuk 6-7 dl vízzel és amikor a rántással főni kezd az étel akkor csurgatjuk rá kavargatás mellett és 10-15 percig főzzük még.

Főleg nyári étel és ilyenkor hagyják érvényesülni a zöldségek, a karfiol saját ízét nem sűrítik rántással. Tejfel készítése inkább a bihari terület nyugati részére jellemző.

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

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

Edeskes kellemes fokhagymás ízű leves. Utána mindig sós került az asztalra. Ennél a levesnél több adatközlő is említette, hogy az előző napokról kimaradt húsvet használják fel víz helyett. Ezen felül füstölt húsdarabokat (például a disznó farkát) is belefőznek. A húst felteszik főni és ennek a levét használják víz helyett, a húsdarabokat pedig a répával főzik együtt tovább. Ilyenkor megváltozik a leves is, de továbbra is az édes íz jellemzi.

Híntessel készült sárgarépaleves. Hozzávalók: 0,8-1 kg sárgarépa, 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1-2 csapott evőkanál cukor, 1 csapott teáskanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 1,2-1 l tej, 1-1,2 l víz. Az elkészítés módja a következő: A sárgarépát megtisztítjuk és lereszeljük. A lábasba megolvastuk a zsírt és beletesszük a lereszelt sárgarépát. A saját levében díszteljük. Ha elpárolgott, rászórjuk a sót és a vízből 1-2 dl-t adunk hozzá. Fedő alatt puhára pároljuk és engedjük lesülni zsrjára. Ekkor kanalanként ráhintjük a lisztet, és tovább pároljuk kicsit pirítjuk (ne barnuljon meg). Ez 5-6 perc, majd felengedjük fokozatosan kavargatás mellett a megmaradt hideg vízzel. Hozzáadjuk a cukrot, a fűszereket és belecsurgatjuk a tejet. Az újraforrástól számítva még 10-15 percig főzzük.

Habarással készült sárgarépaleves. Hozzávalók: 0,8-1 kg sárgarépa, 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 csapott evőkanál liszt, 2-3 csapott evőkanál cukor, 1 csapott teáskanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 1,2-1 l tej, 1-1,2 l víz.. Az elkészítés módja a következő: A sárgarépát megtisztítjuk és lereszeljük. A lábasba megolvastuk



a zsírt és beletesszük a lereszelt sárgarépat. A saját levében díszeljük. Ha elpárolgott, rászórjuk a sót és a vízből 1-2 dl-t adunk hozzá. Fedő alatt puhára pároljuk 20-30 percig. Míg fő elkészítjük a habarást. A lisztet tejjel engedjük fel, ha kell, tovább hígítjuk a vízzel. Amikor megpuhult a répa rászórjuk a cukrot és a fűszereket, és ezután rászűrjük a habarást. Újraforrástól számítva még 10-15 percig lassú tűzön főzzük.

A fővés befejezése után néhányszor meg kell kavarni a levest, mert a tej zsírtartalma a felszínen egy réteget alakít ki „*bebőrödzik*”. Kavargatással elegyedik a levesbe. Foghagymát nem használnak a tejjel készített ételekhez. Tejföl nem használnak azokhoz az ételekhez, amelyek nem savanyúak. Tejszint már annál inkább, de csak ott jellemző, ahol tehenet tartottak. Egyébként beszerzése nehézkes volt és nem is biztos, hogy mindig friss volt.

7.2.2. Gyümölcslevesek

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

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

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

A meggycibere leves helyett – előétel – főleg akkor, amikor a második fogás tömény laktató, nehéz étel. Például disznópörkölt krumplival, sült hús (oldalal, tarja, aprópecsenye) krumplival.

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

Tejföl helyett használhatunk tejet, akkor kevesebb víz kell. Bihar déli részén lévő falvakra jellemző, hogy víz helyett használnak az előző főzésből megmaradt húslevet, csontlevet. A húslébe főzik meg az almát és behabarják. Ha az alma nem elég savanykás akkor savanyítószerezrel pótolják: ecet, almaecet, borkósav újabb citrompótló, citromlé, citrom, citromsav. Almalevesnek a *borizji almát*, *rétesalmát*, *főzőalmát* használták. Az alma keménysége befolyásolja a főzési időt, a kásás alma hamar szétfőtt.

Almakompót: Hozzávalók: 1-1,40 kg savanykás alma (kemény fajta), 5-6 szem szegfűszeg, 2-3 darab fahéj, 1-2 evőkanál almaecet, pici só, 6-8 csapott evőkanál cukor, 1,5-2 l víz. Az elkészítés módja a következő: Az almát megmossuk, meghámozzuk és negyedekre vágjuk. Vízbé hagyjuk, míg a kompót leve felfő és még 8-10 percig alma nélkül főnek az izesítő szerek. Tehát a lábasba feltesszük a vizet főni hozzáadva a szegfűszeget, fahéjat és a pici sót, almaecetet, cukrot. Fedő alatt lassú tűzön főzzük. 8-10 perc múlva belerakjuk a feldarabolt almát így lassú tűzön szintén 8-10 percig fő.

Lehűtve kerül az asztalra. Főleg „*egy tá*” ételhez tálalják, vagyis amikor levest nem készítenek. Paprikás csirke nokedlivel, rizses húshoz kerül almakompót. Ilyenkor savanyúság nincs. Az őrölt fahéjtól zavaros a kompót, ezért kedvelik a darabosat.

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

Az érett birsalmát nem kell meghámozni, de ha zöldebb, éretlenebb a birsalma fanyar ízt ad, és a héja a levesben kemény marad. A leves készülhet tejjel is, ekkor kevesebb vizet kell használni. Ezt a levest is gyakran



készítették a kutatott területen úgy, hogy az előző napokról megmaradt húslében főzik puhára a birsalmát, és erre szűrik rá a habarást. Kellemes savanykás ízű leves, nem kell túlcukrozni. Utána mind édes, mind sós étel adható. Sült tészták, kifőtt tészták, palacsinta, pörkölt.

Birsalmakompót: Hozzávalók: 1-1,5 kg érett birsalma, 6-8 csapott evőkanál cukor 1,5 - 2 l víz. Az elkészítés módja a következő: A birsalmát megmossuk, feldaraboljuk. A kompótlének való vizet feltesszük a lábasba, amikor forni kezd, beletesszük a cukrot, amikor ez felolvad beletesszük a birsalmát. Lassú tűzön fedő alatt nagyon puhára főzzük ez 20-25 perc. Fővés közben meg-megkavarjuk, hogy egyenletesen főjön. Amikor megfőtt lehűtjük és hidegen tálaljuk.

A leves nélküli ebédnél a húsos egytál ételhez tálalták (sült hús, pörkölt). Ha leves is van, akkor a második fogáshoz adják. Soha nem használnak a birsalmakompóthoz más fűszereket cukron kívül. Ha nem elég érett a birsalma, akkor több cukor kell és a héját is le kell hámozni, a fanyar íz miatt.

Pöszmételeves: Hozzávalók: 80 dkg – 1 kg pöszméte, 8-10 csapott evőkanál cukor, egy csapott mokkáskanál só, 3-4 dl tejföl, 3-4 csapott evőkanál liszt, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A pöszmétét megtisztítjuk a két végén a virág, és a szárrészt lecsipjük vagy késsel levágjuk, megmossuk. Vízbe ne ázzon sokáig, mert kicsattan. A víz felét feltesszük egy lábasba főni, amikor forni kezd, beletesszük a sót és a cukrot, amikor ezek elolvadnak beletesszük a megmosott, megtisztított pöszmétét és lassú tűzön puhára főzzük. Forrástól számítva 10-12 perc. Ezalatt elkészítjük a habarást. Ha kész, rászűrjük a puhára főtt pöszmétére kavargatás közben. Újraforrástól 10-12 percig főzzük még kavargatva. A fővés után is többször meg kell kavarni, hogy ne bőrdzön be.

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

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

A ribizliszemek többnyire szétfőnek, de nem szűrjük, nem passzírozzuk, hanem így kerül tálalásra, mind melegen, mind hidegen fogyasztják. A habarást készítik még tejjel és tejszínnel is. Jellemző azonban, hogy a ribizlit más gyümölcsökkel főzik össze, amelyiknek nem olyan erős az íze. Ilyen például a cseresznye. Ebben az esetben a levesbe $\frac{1}{3}$ ribizli és $\frac{2}{3}$ cseresznye kerül. Kellemes savanykás étel, utána sós ételek kerültek, húsok körettel vagy kifőtt tészta vagy sült tészta.

Szederleves: Hozzávalók: 80 dkg – 1 kg szeder, 8-10 csapott evőkanál cukor, 1 csapott mokkáskanál só, 3-4 dl tejföl, 3-4 csapott evőkanál liszt, 2 csapott teáskanál citromsav, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A szedret megtisztítjuk, megmossuk. Nehezen mosható a szeder és sok a szennyeződés rajta, ezért nagyon sokszor kell átmosni óvatosan, öblíteni, szűrni. Mivel kicsi főzésidőre van szükség, ezért a habarást készítjük el először. Egy tálba beletesszük a lisztet a tejföl fokozatos hozzáadásával simára kavargatjuk, majd a hideg víz felével felhígítjuk a habarást. A víz megmaradt részét beletesszük egy lábasba, amikor forni kezd, beletesszük a citromsavat, cukrot és a pici sót, ezek igen hamar felolvadnak. Ezután belerakjuk a szűrőn lecsepegetett tiszta szedret. Lassú fővéssel, fedő alatt 6-8 percig főzzük, majd rászűrjük az előre elkészített habarást állandó kavargatás közben. Újrafővéstől 10-12 percig lassú fővéssel kavargatva főzzük még.

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

Szilvaleves: Hozzávalók: 80 dkg – 11,20 kg szilva, 6-8 csapott evőkanál cukor, 1 csapott mokkáskanál só, 1 csapott teáskanál citromsav (vagy 4-5 szem citrompótló), 3-4 dl tejföl, 3-4 csapott evőkanál liszt, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A szilvát megmossuk, kimagyaljuk (legkönnyebb, ha a két végénél a hüvelyk- és mutatóujj közé fogjuk, és itt kissé összenyomjuk, akkor szétválik felére). A fél darabokra szedett szilvát újra megmossuk, majd szűrőn lecsepegetjük. Egy lábasba beletesszük a víz felét, amikor forni kezd, beletesszük a sót, a citrompótlót, a cukrot amikor felolvadtak hozzáadjuk a megmosott, kimagyalt szilvadarabokat. Lassú



fővessel fedő alatt puhára főzzük. A forrástól számítva 10-12 perc. Addig elkészítjük a habarást, ha kész állandó kavargatás mellett rászűrjük, a megpuhul és még fővésben lévő gyümölcsre. Újraforrástól még 10-12 percig főzzük. A fővés után is meg kell még néhányszor kavarni, hogy ne bőrözdön be. A tejfőlt helyett lehet használni tejszínt és tejet is. A fővés folyamán a kimagvált szilva többnyire szétfő és a szilva héja összesodródik, a szilva húsa meg darabosan úszik a levesben. Ez nem baj, természetes, nem kell átszűrni és átpasszírozni így tálalták. Melegen és idegen is fogyasztották.

Sokfajta szilva van, az alábbiakból szoktak a vidéken levest készíteni:

- *Besztercei szilva* („berencei” szilvának is mondják). Ezt tartják a legjobbnak a levesbe. Magvaváló. Készítettek még belőle lekvárt, fogyasztották gombócba és aszalva is.
- *Veres szilva*. Nem magvaváló. A nyers gyümölcs édeskés, de főve nagyon savanyú. Főleg lekvárt és pöttyőt készítettek belőle, de ezek is igen savanyúak.
- *Bódi szilva*. Korán érik, gömbölyded, magvaváló. Héja kesernyés, ezért inkább fanyar, de kellemes ízű. Főleg pálinkafőzésre használták. Szapora termés.

- *Ringló szilva*. Nagy termésű, magvaváló, nyersen és befőzve is csemege. Igen édes gyümölcs.
- *Fehér szilva*. Igazából éretlenül zöld, éretten sárga és édes. Főleg lekvárnak főzték, mert igen édes.

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

Ha leves helyett volt, akkor langyosan tálalták, ha második fogáshoz húshoz, pörköltöz, akkor hidegen lehűtve. A vidéken úgy tartják, hogy veres és ringló szilvából nem való a cibere, mert nem keményrostúak. A besztercei szilvából készült aszalt szilvát is felhasználták cibere főzésére.

Pöttyölés: Mondják egyszerűen *pöttyőnek*, vagy *szilvapöttyőnek*. Hozzávalók: 1-1,5 l pöttyő, 8-10 csapott evőkanál cukor, 3-4 dl tejfőlt, 3-4 csapott evőkanál liszt, 1 csapott mokkáskanál só, 1-1,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: Egy lábasba belerakjuk a víz felét főni, hozzáadjuk a sót, cukrot. Amikor a víz főni kezd, beletöltjük a pöttyőt és lassú fővessel fedő alatt felfőzzük, néha meg-megkavarva. Ezalatt az idő alatt elkészítjük a habarást, ha kész, a felfőtt pöttyőre szűrjük állandó kavargatás közben. Újrafővéstől főzzük még 10-12 percig. A fővés után is meg kell még kavarni néhányszor.

A habarásban tejfőlt helyett használható még tej vagy tejszín. Ha van elég pöttyő, akkor nem kell rá habarás, csak tejet csurgatnak bele, amikor a fűszeres pöttyő felforr. Friss szilvából nem csináltak soha pöttyőleves. Az adatközlők szerint kimondottan szegények eledele volt, más nem is ette, mert szegénységre utalt. Úgy ették, hogy a pöttyőt kiöntötték egy tállába és a kenyeret falatokra tördelve belemártották.

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

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

A habarásban a tejfőlt helyett használható tej vagy tejszín. Ha nincs semmilyen tejtermék, akkor gyümölcsleves, vagy kompót készíthet. Újabb terjed a liszt helyett a pudinggal való sűrítés. Kellemes könnyű savanykás-édeskés leves. Utána húsok, rántva, sültve, pörköltnek, vagy sós kifőtt tészta, krumpliszósz, káposztás tészta, pérzlisnudli kerültek az asztalra.

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



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

Vegyes gyümölcskompót: Ritkán főzik. Inkább télen fogyasztják. A nyáron elkészített befőtteket variálják. Például almabefőttet összekeverik a meggybefőttel és a cseresznyebefőttel, szilvabefőttel.

Vízicibere: Csak az emlékezetben maradt meg, már nem készítik. Az adatközlők a gyerekkori élményből tudták felidézni a vízicibere elkészítési módját.

Ennivalót pótló étel. Amikor száraz a kenyér, vagy amikor kevés volt és az is száraz, vagy még a friss kenyeret nem volt szabad megszegni, mert el kellett fogyasztani az előző sütésből valót. Akkor ették, ha délben nem volt főtt étel csak száraz kenyér, vagy dologidőben, amikor alig-alig van valami ehető – emlékeztek vissza az adatközlők. Kellett hozzá egy kevés száraz kenyér, egy kis ecet, egy picit piros őrölt paprika, egy kanálnyi cukor és egy liternyi víz vagy még annyi se. Télen meleg, langyos vizet töltöttek a szépen falatokra kockázott kenyérdarabokra és azután beleszórták a kis paprikát alig-alig egy késhegynyi, az evőkanál hegyén egy kis kristálycukrot, vagy egy darab kockacukrot és 2-3 evőkanálnyi ecetet. Kis idő múlva, amikor a kenyérdarabok megpuhultak a vízben, már ehető volt. De nem ázott szét a kenyér, nem szívta fel az összes vizet evés közben. Télen mindig volt meleg víz egy fazékba a tűzhelyen és ebből mertek egy csuporral. A vízicibere nem családi étel – az adatközlők emlékezete szerint – a család nem ette együtt. Aki éhes volt, az megcsinálta magának és megette. Nyáron a víziciberéhez hideg vizet használtak, a kannából 1-2 fedő vízzel készítették. Dologidőben, a kertben, a tanyán az ivóvíznek kivitt vízből spóroltak, hogy délfelé víziciberét csináljanak. Ekkora már a víz kissé felmelegedett az üvegben, korszóban vagy a demizsonban. Amikor megéheztek víziciberét ettek, és előtte semmit, utána semmit egy étkezésen belül. Az emlékezet szerint azonban, a vízicibere napközbeni étel volt, ez azzal magyarázható, hogy nem volt más étel, vagy nem nyúlhatott más eledelhez.

Köménymaglevés: Adatközlőm főleg gyerekkorában ette, főzni csak néhány alkalommal készítette. A levest kétféleképpen készítik a vidéken a bihari terület déli (a kutatás falvaiban) részén főleg rántással és a bihari terület nyugati részére a rántással és tejjel készült köménymaglevés a jellemző. Főleg a gyermekágyas asszonynak készítik. Hozzávalók: 2-3 csapott evőkanál zsír, 3-4 dkg liszt, 1 enyhén púpos evőkanál köménymag (egész kömény 1,5-2 dkg), 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 csapott evőkanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 1-1,5 l víz és 1-1,2 l tej. Az elkészítés módja a következő: A zsírt a lábasban megolvastjuk beletesszük a liszt $\frac{2}{3}$ részét (kicsit több mint a felét) és rántást készítünk belőle. Állandó kavargatással megpirítjuk a lisztet (zsemleszínűre), majd beletesszük a köménymagot és további állandó kavargatás mellett a köménymaggal együtt sötétbarnára (de nem égett) pirítjuk. Ezután beletesszük a paprikát és fokozatosan felengedjük vízzel (mindig kavargatva, fokozatosan töltjük a hideg vizet, hogy ne legyen görcsös). A liszt megmaradt részéhez szintén fokozatosan töltjük hozzá a tejet, állandó kavargatás mellett, azután rászűrjük a levesre, és addig kavargatjuk, míg a fővés megindul. Aztán beletesszük a sót, a fűszereket és lassú fővéssel főzzük 15-20 percig, miközben időnként megkavarjuk. Kavargatni azért kell, mert még nem főtt eléggé össze a liszt, a rántás leül az edény aljára és oda is sültet, de amikor a fővés már jól megindult, jól összeforrtak az anyagok lassú egyenletes fővéssel mozdul az edénybe a leves, akkor már csak néha-néha két-háromszor kell megkavarni. Fontos még, hogy a tej hideg, a víz hideg a rántás és a habarás készítésénél.

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

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

7.2.3. Tésztalevések

Lebbensleves: Hozzávalók: 2 tojásból gyúrt lebbencs, szárított tészta, 30-35 dkg tisztított krumpli (4-5 szem), 4-5 dkg zsír (3 evőkanál), 1 diónyi vagy egy kicsit nagyobb vöröshagyma, 1 csapott evőkanál csemege



őrölt fűszerpaprika, 1 egész csöves fűszerpaprika (nem erős), 1,5-2 cm széles csipős fűszerpaprika darab, 1 csapott mokkáskanál őrölt feketebors (2-3 gr), 1 csapott evőkanál só (1,2 dkg), 1 csapott evőkanál fűszerkeverék 2-2,5 l víz (étellé). Az elkészítés módja a következő: A lebbencstésztát előző nap meg kell *gyúrn*. Az elkészítés módja a következő: A főzőedénybe el kell olvasztani a zsírt, beletenni az apróra (2-3 cm darabok) összetört lebbencstésztát és lassú tűzön állandó kavargatással sötét színűre (barnapiros) pirítani. Amikor már majdnem kész le kell venni a tűzről, és bele kell aprítani a vöröshagymát. A hagymával még állandó kavargatás mellett pirítani kell, hogy a hagyma megüvegesedjék. Majd ismét le kell venni a tűzről. Ekkor kell belerakni a borsot, az őrölt paprikát, majd összekeverni. Azért kell így készíteni, mert ezek a fűszerek oldódnak a forró zsírba. Ezután újra vissza kell rakni a tűzre, és felengedni az előzőleg felmelegített vízzel, kavargatás mellett. Ilyenkor a fővés hamar elkezdődik, mert meleg volt a víz. A pirításnál arra kell vigyázni, hogy a lebbencstésztája és a hagyma nehegy megégjen, ne feketedjen meg, arra is ügyelni kell, hogy a paprika, bors se égjen meg, de a megfelelő pírítást elérjék, mert a pírított tésztának jellegzetes illata íze van. Ha a fővés megindul, bele kell tenni a csemege csöves paprikát, valamint a csipős darabot is (tisztán a magját kiszedve széthasítva), majd a só következik és a fűszer. A tüzet úgy kell beállítani, hogy a leves lassan főjön, fedőt kell helyezni az edényre, úgy, hogy 1-2 ujjnyi rés legyen az edény és a fedő közt. Főni hagyjuk körülbelül 30 percig, ekkor beletesszük a megtisztított, megmosott picikockára vágott krumplit (1,5-2 cm kockára). Amikor a krumplival újra főni kezd, még főzzük 15-20 percig. Amikor a krumpli megfő, megpuhul, kész a leves.

A zsír helyett használhatunk szalonnát. A szalonna zsírjába pirítjuk a lebbencstésztát, hagymát, amikor a felkockázott szalonna már engedett annyi zsírt. Ilyenkor a szalonnatöppertő is benne marad a levesbe. Lehet sószalonna, füstölt szalonna. Ezek természetesen új ízt adnak a levesnek. Fontos, hogy ne legyen nagyon zsíros a leves 8-10 dkg szalonna használata elegendő, de ha túl sok zsírja lenne, akkor ki kell szedni belőle. Nyáron használhatunk zöldpaprikát, paradicsomot 1-1 darabot.

A lebbencsleves sűrű laktató, sós leves. Második fogásnak elég utána egy alma, vagy bármilyen gyümölcs, de aki erős fizikai munkát végez és csak a munkaidő megszakítása közben ebédel, annak egy tányér lebbencsleves után is újabb laktató étel kell. Tehát az étkezéskor függően második fogásként lehet, gyümölcs, sütemény, rizses hús, töltött káposzta, főzelék (tök, zöldbab) fasírttal, pörkölttel, kolbással. Vigyázni kell arra, hogy a második, ne ugyanazzal a nyersanyag felhasználásával készüljön, mint az első. A lebbencsleves tésztával és krumplival készül, ezért nem szerencsés a kiválasztás, ha utána krumplifőzelék, vagy kelkáposzta főzelék kerül az asztalra. Ilyenkor gyakran éri a gazdaasszonyt az a megjegyzés, hogy „*készítse krumplit*”. Vagy ha a lebbencsleves után mákos tésztát, túrós tésztát tálalnak, mert ilyenkor meg azt mondják, hogy „*készítse tésztát*”.

Tarhonyaleves: A tarhonya leves szinte ugyanazzal az anyagokkal készül, mint a lebbencsleves, csak a lebbencs helyett tarhonyát használunk. A fűszerek is ugyanazok. Ahogyan az étel készül, annak a módja is hasonló. Gyakran hívják „*pirított levesnek*” vagy „*pergelt levesnek*”. Hozzávalók: 25-30 dkg tarhonya (van házi és bolti, a házi tarhonya tulajdonképpen megszáritott reszelt tésztából); 25-30 dkg tisztított krumpli; 4-5 dkg zsír; diónyi vagy kicsit nagyobb vöröshagyma, 1 darab csöves édes fűszerpaprika; 1,5-3 cm darab csipős csöves fűszerpaprika; 1 csapott evőkanál csemege őrölt paprika (1 dkg); 1 csapott mokkáskanál őrölt feketebors (2-3 gr); 1 csapott evőkanál só (1,2 dkg); 1 csapott evőkanál fűszerkeverék; 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A zsírt a főzőedénybe (4-5 l-es lábas) megolvasztjuk, aztán bele kell tenni a tarhonyát és állandó kavargatással egyenletesen pirítjuk (barnás-pirosra). Amikor már majdnem készre pirult, bele kell rakni a picikockára vágott vöröshagymát. Aztán még 5-6 percig pirítjuk, hogy a hagyma üveges legyen. Majd beleszórjuk az őrölt paprikát, a borsot a forró zsíros tarhonyába. Közben többször meg kell kavarni, hogy semmi ne égjen meg. Inkább érdemes levenni a tűzről megszakítva ezzel a pirulást, miközben újabb anyagokat adunk a tarhonyához. Amikor a paprikával és a borsal is jól elkevertük felengedjük az előzőleg már felmelegített vízzel, a fővés hamar megindul a melegvíztől. Ekkor érdemes belerakni az erős paprika darabot, a csemege csöves paprikát, megmosva széthasítva, a só. Lassú tűzön főzzük, fedőt helyezve a lábosra, egy 1-2 ujjnyi rést hagyva az edény és a fedő között. 30 percig főzzük így. Közben megtisztítjuk a krumplit, mossuk, daraboljuk, apró kockára. Ha letelt a 30 perc, bele lehet tenni a krumplit, amikor újra főni kezd még után 15-20 percig főzzük lassú fővéssel. Amikor a krumpli megpuhult, kész a leves.

A tarhonyaleves sós laktató étel. Attól függően, hogy kinek készült (gyerekeknek, nőknek, férfiaknak) milyen munkát végző embereknek adták utána a következő ételek a jellemzők: gyümölcs, gyümölcsleves készült sütemény, tejbedara, rizses hús, töltött káposzta, töltött paprika, tökfőzelék, zöldbabfőzelék. A tarhonyaleves pírított tésztaleves. Készülhet még egyéb száraztésztából is, például kiskocka, eperlevél pírításával.

Tésztaleves: Levestészták felhasználásával készül. Legtöbbször frissen gyúrt tésztával. Kiskoca, laskatészták, reszelt tészták vagy bolti levestészták 8-10 tojásból. Háromféle tésztaleveset ismertetek: zöldségesen (zöldségleves); hagymával, őrölt paprikával, krumplival (galuskaleves, tésztaleves); csonttal (csontleves).



Zöldseges tésztaleves: Hozzávalók: 3-4 dkg zsír (2-3 evőkanál); 8-10 dkg tisztított sárgarépa; 6-8 dkg petrezselyem, 4-5 dkg tisztított zellerdarab (ha van 3-4 szál petrezselyemzöld, 1-2 szál zellerlevél); 1-1,5 cm darab csipős fűszerpaprika, 1 csapott mokkáskanál őrölt feketebors (2-3 gr); 1 csapott evőkanál só (1,2 dkg); 1 csapott evőkanál fűszerkeverék; 2 tojásból 20-25 dkg liszttel gyúrt tészta vagy 8-10 dkg száraz levestészta; 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A zsírt a főzőedénybe felolvasztjuk és beletesszük a felkockázott sárgarépát, petrezselymet, zellert és majdnem készre pároljuk. A zsír a sárgarépától aranyárga lesz és megpuhulnak a zöldségek. Ha nem elég a saját leve, akkor kevés víz hozzáadásával (1-1,5 dl) fedő alatt puhára pároljuk. Beleszórjuk a borsot és felengedjük az előre felmelegített vízzel. Amikor a fővés megindul beletesszük a csipős paprikadarabot, a sót, a fűszereket és lassú főzéssel 20-25 percig főzzük. A fedőt résnyire helyezzük a fazékra. Ezután beleszórjuk a frissen gyúrt vágott levestésztát, és forrástól számítva 4-5 percig főni hagyjuk, vagy beleszórjuk a száraz tésztát és a forrástól számítva 10-12 percig főzzük. Ha a tészta megfőtt, kész az étel.

A vizsgált falvakban, mindig volt kimaradt baromfiszír, tyúkszír, kacsaszír, ezeket minden háziasszony igen kedvelte és felhasználta a főzésnél, mert kellemes ízt és színt adott a levesnek.

Hagymával készült tésztaleves: Hozzávalók: 3-4 dkg zsír, 1 diónyi vöröshagyma, 20-30 dkg tisztított krumpli (2-3 szem) 2 tojásból gyúrt 20 dkg liszttel tészta (levestészta), 1 csapott mokkáskanál őrölt feketebors (1-3 gr), 1-1,5 cm-es darab csipős csöves fűszerpaprika, 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprika (1 dkg), 1 csapott evőkanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 2-2,5 l víz. Az elkészítés módja a következő: A zsírt a főzőedényben megolvasztjuk, majd belerakjuk a kicsi kockára vágott vöröshagymát és üvegesre pirítjuk (fonnyasztjuk). Egy kis időre a tűzről levéve belerakjuk az őrölt borsot, az őrölt paprikát és belerakjuk a megisztított, megmosott, apró kockára vágott krumplit, majd visszarakva a tűzre, 3-4 percig kavargatva saját levébe átforrósodásig a krumplit zsírjáig sütjük. Ezután felengedjük az előre melegített vízzel. Amikor elkezdődött a fővés, belerakjuk az erős paprikadarabot, a sót, a fűszereket és lassú tűzön főzzük tovább fedő alatt. Majd beleszórjuk a frissen gyúrt, vágott vagy reszelt tésztát és forrás után 4-5 percig főni hagyjuk, hogy a tészta is jól megfőjön. Ha megfőtt a tészta, akkor kész a leves.

A levestészta helyett lehet 2 tojásból *nokedli* készíteni és azt szaggatni a levesbe.

„Galuskaleves” – „Csipetkeleves” Ugyancsak ebbe a levesbe tésztaként *csipetkét* is szoktak használni.

Tekerces tésztaleves, görsös tésztaleves, táskatészta leve: Ez a tésztaleves az elkészített tészta alakjáról, formájáról kapta a nevét (tekerces, görcs, táska). Az adatközlőm gyerekkorában sokat evett, ő azonban sohasem főzött. A készítése módja: Levestésztát gyúrnak úgy, hogy a gyúrásnál a tojásnál kívül vizet is használnak. Vagyis a gyúrt tészta nem tisztán tojásos. Tehát a vizet nemcsak azért használják, hogy könnyebben összetudják gyúrni a tésztát, hanem a tésztának úgy kell készülni, hogy a szükséges nedvesség, ami a liszt összegyúrásához kell fele víz legyen a tojás helyett vagy többségében víz legyen (főleg a szegényebbek készítették így, vagy amikor kevés tojás volt). Persze azért nem tojás nélkül készül, mert akkor hamar elázna a tészta, csirizes lenne. Úgy gyúrták, hogy egy egész tojást beleütöttek a liszt középebe és 2 fél vagy 3 fél tojás vizet töltöttek hozzá. A fél tojás azt jelenti, hogy a tojást olyan szépen a közepén úgy ütötték a gyúróval széléhez, asztalhoz, hogy az úgy tört ketté, mintha elvágták volna felére. Mikor kitöltötték belőle a tojást, a sárgáját, fehérjét az üresen maradt tojáshéjba vizet mérítettek. Tehát a gyúrt tészta részben vízzel meg tojással készült. (A tészta puhább, ha víz is van benne.) A meggyúrt tésztát pihentették, majd kinyújtották vékonyan kerekre, egyenletesen. A frissen kinyújtott tésztát 2-3 kanál olvasztott zsírral meglocsolták, kenőtollal elkenték, hogy mindenütt érje a zsír a tésztát, és azután rászórták az őrölt pirospaprikát, az őrölt feketeborsot és sót. Tehát az egész kerek nyújtott tésztán az olvasztott zsírral bekent tésztára rátapadt a paprika a bors és persze a só is. Ezután megkezdtek a tészta szélénél felhajtogatni a tésztát, vagyis a tészta szélét 1 cm-re felhajtották, az ujjukkal mindig megnyomták, összenyomták. Majd a felhajtott tésztát tovább fordították, így már 3 réteg volt egymáson és esetleg még egyszer felhajtották, így már négy réteg volt egymáson, ekkor már 1,5-2 cm széles sáv keletkezett ezt végig nyomkodták, mind a két kézzel, ujjbeggyel, hogy tapadjanak, ragadjanak össze a tészta lapok. 3-4 rétegnél nem hajtottak többet egymásra, akkor elvágták derelyeszeletelővel (ha ruhán volt kinyújtva a tészta) vagy késsel (ha nyújtóablán volt elnyújtva). Tehát végigvágták hosszant az utójára felhajtott tészta széle mentén. Azért kell jól összenyomkodni, hogy ne folyjon ki belőle a rákent fűszer. Ezeket a hosszú lapos csíkokat még keresztbe 2-3 cm-es nagyságra aprózták. Tehát 3-4 rétegű, 2-3 cm hosszú lapos tésztadarabok a „táska”-k. A tészta közepe felé haladva nagyobb illetve hosszabb tésztacsíkok keletkeznek. Ezekből a hosszabb tésztacsíkokból készítették a *görsöt*. Úgy készült a görcs, hogy a szép egyenletesen összenyomkodott, lapogatott tésztacsíkokat nem darabolták el, hanem 12-15 cm-es darabokból minden darabon kötöttek egy görcsöt. Ahány étkező volt mindenkire 2-3 görcsöt számolva, annyiszor hagytak ilyen hosszabb csíkokat a tészta közepe tájáról a többi, feldarabolták kis táskákra.

Miközben készült a tészta, felforrított vízbe csak kevés sót tettek és belerakták a görcsöket, táskákat és megfőzték. Főzés közben a táskákból, kifőtt a zsír, a paprika színezte, zsírozta a levest. A görcsökbe benne maradt a „sava, borsu”, a görcsök ízesebbek voltak a benne maradt fűszertől.



A *tekereses tésztales*: Ugyanaz, mint az előző, csak nem hajtogatják, hanem sodorják, tekerik, olyan 1,5-2 cm átmérőjűre. Majd nyomkodják, lapítják és 2-3 cm-es hengerecskékre darabolják. Előbb hosszant levágják késsel, vagy derelyeszeletelővel a feltekert tészta, majd kereszt irányba kisebb henger alakú darabokra és ezt főzik ki enyhén sós vízbe.¹⁰⁴

Grízgaluskales: Többféleképpen készíthető, itt hármat ismertetek. Hozzávalók: 2-3 csapott evőkanál tyúkszír (kacsa, csirke), 8-10 dkg tisztított sárgarépa, 6-8 dkg tisztított petrezselyem, 4-5 dkg tisztított zellerdarab, 1 cm darab csöves csípős paprika, 1 csapott mokkáskanál őrölt feketebors, 1 csapott evőkanál só, egy csapott evőkanál fűszerkeverék, 2-2-5 l víz. A grízgaluskához 2 egész tojás, 6 csapott evőkanál búzadara. Az elkészítés módja a következő: A zsírt a lábasban olvasztjuk, beletesszük a felkockázott megmosott sárgarépát, petrezselymet, zellert és 5-10 percig állandó kavargatással saját levébe *díszteljük* (ne piruljon, ne barnuljon, ne égjen meg). Mikor zsírjaig sült, beleszórjuk az őrölt feketeborsot és felengedjük az előre megmelegített vízzel. Amikor a fővés megindul, beletesszük a csípős paprikadarabot, a sót, a fűszereket. Résnyire elhelyezett fedővel lassú tűzön főzzük 25-30 percig. Közben elkészítjük a grízgaluskát. A tojást felütjük külön a fehérjét egy tálkába, külön a sárgáját egy másik tálkába. A fehérjét villával jól felferjük habbá, a sárgáját jól kikavarjuk simára folyékonnyá, majd a fehérjét, a habot hozzátöltjük a kikavart tojás sárgájához. Összekavarjuk villával, majd kanalanként beleszórjuk állandó kavargatással a búzadarát, és egyenletesen elkavarjuk, 15-20 percig lefedjük, állni hagyjuk. A szemcsék megduzzadnak, keményebbé válik a massa. Majd beleszaggatjuk a levesbe. A szaggatás során a masszából egyszerre kb. 3-4 cm hosszúságú 1,2-2 cm széles galuska formájú darabot szakítunk ki. Amikor minden galuskát beleszaggattunk a levesbe, lefedjük és lassú tűzön 1-15 percig főzzük. Majd lezárjuk, és kis-sé állni hagyjuk. Azért kell, hogy álljon fővés után, mert a megfőtt, illetve az átfőtt galuskák még tovább duzzadnak, miután a fővés már megállt, így válik puhává, lazává a galuska.

A galuskába nem kell fűszert, sót tenni, mert a leves ízesíti meg. A baromfiszírtól szép sárga lesz a leves színe. Nyáron 2-3 szál petrezselyemlevelet, 1-2 szál zellerlevelet, egy kis fej karalábét is belefőzhetünk.

Egy másik készítési mód: Ez a módszer annyiban különbözik, hogy hagymát használunk. Egy diónyi hagymát a felolvasztott zsírba üvegesre fonnyasztunk, majd beletesszük a kockára darabolt répát, petrezselymet, zellert 5-6 percig még a saját levében díszteljük, majd beleszórjuk az őrölt feketeborsot és beletesszünk 1 csapott evőkanál őrölt csemegepaprikát és felengedjük a vízzel. Tovább ugyanúgy főzzük, mint ahogy fent leírtuk.

A harmadik ismert elkészítési mód: „*Grízleves*” Hagyma, zsír, répa, petrezselyem, őrölt bors, őrölt csemegepaprika, víz. A grízt (búzadara) a fővés befejezése előtt 5-10 perccel a búzadarát állandó kavargatás közben belehintik (beleszórják) a lébe. Pár percig még főzik, majd tűzről levébe még állni hagyják a szemcsék megduzzadtak. Tálaláskor, illetve mikor szedték a tányérba, mindig felkavarták, mert a gríz leült az edény aljára. Tehát a grízből tojással nem készítették galuskát, csak a hozzávaló darát szórták a fővő vízbe, amikor megfőttek benne a zöldségek.¹⁰⁵

Rizsleves: Kétféle elkészítési módot mondtak el az adatközlők. Az egyik rántásosan a másik tejjel. Ez utóbbi főleg a bihari térség nyugati részén jellemző, a déli területeken többségében rántással és sohasem tejjel készítik. Megemlítenek még egy harmadik megoldást, amikor se tej, se rántás nincs benne a rizs csak betétként szerepel, a répa és petrezselyem mellett „de azt már zöldséglevesnek mondjuk. Hozzávalók: 3-4 dkg zsír (2-3 csapott evőkanál), 8-10 dkg sárgarépa, 6-8 dkg petrezselyem, 4-5 dkg zellerdarab, 1 cm csípős paprikadarab, 1 csapott mokkáskanál őrölt feketebors, 1 csapott evőkanál őrölt csemege paprika, 1 csapott evőkanál só, 1 csapott evőkanál fűszerkeverék, 8-10 dkg rizs (5-6 csapott evőkanál), 1-1,5 l víz, 1 l tej. Rántásnak 2-3 dkg liszt. Az elkészítés módja a következő: A zsír felét felolvasztjuk a lábasban. Beletesszük a felkockázott répát, petrezselymet, zellert és a saját levében 5-10 percig díszteljük, majd beleszórjuk a borsot, az őrölt paprikát. Felengedjük a víz 2/3 részével, amit előzőleg megmelegítettünk. Kavargatás mellett beletesszük a csípős paprikadarabot, a sót, a fűszereket. Lassú tűzön 20-25 percig fedő alatt főzzük. Közben a rizst beáztatjuk hideg vízbe. Majd elkészítjük a *rántást*. A zsír megmaradt felét felolvasztjuk a rántást készítő edényben. Beletesszük a lisztet és állandó kavargatással lassú tűzön nagyon világos alig láthatóan pirult lisztet felengedjük a víz megmaradt 1/3 részével (ez hideg víz). További állandó kavargatás mellett, amikor főni kezd fokozatosan hozzácsurgatjuk a tejet, amikor a tejjel is főni kezd a rántás 5-6 percig még kavargatva főni hagyjuk. Ezután szűrőn keresztül rászűrjük a levesre. A fővés nem áll meg lassan fő tovább. Majd a beáztatott megmosott szűrőn keresztül leöblített rizst beletesszük a lébe kavargatás mellett. Amikor újra megindul a fővés 8-10 percig még főni hagyjuk. Amikor megfőtt a rizs, leveszszük a tűzről, és állni hagyjuk 15-20 percig, hogy a rizsszemek megduzzadjanak. Ha tej nélkül készül, akkor a víz felét a zöldségek főzéséhez töltjük a másik felét a rántás felengedésére használjuk.

¹⁰⁴ Főleg a Bihari terület nyugati részére jellemző.

¹⁰⁵ Saját gyűjtés Berekböszörmény 1996, Körösszegapáti 1998, Mezősas 2000.



A rizsleves könnyű, híg (nem sűrű, mert mindenből kevés úszkál a levesbe) sós leves. Utána laktatósabb étel készül. Berekböszörmény és környékére jellemző, hogy az előző napokról megmaradt húslével készítenek rizslevest és a rántást is ezzel a húslével engedik fel.¹⁰⁶ A rántás nélkül, habarással (a lisztből a tejjel habarást készítenek a majdnem kész ételre szűrlik) készült rizslevest főleg a bihari terület nyugati részére jellemző.

8. TÉSZTÁK A TÁPLÁLKOZÁSBAN

A különböző tésztaféléknek nagy szerepe volt a táplálkozásban, a főtt tészták elsősorban levesbe készültek, illetőleg különbözőképpen ízesített tésztáknak. A főtt tésztákat szinte kizárólag az úgynevezett 0-s liszttel gyúrták. Általános volt a galuska, a laska, a reszelt tészta, a gombóta, amelyeket ízesítettek túróval, lekvárral, dióval és mákkal. Az alábbiakban az erre összegyűjtött példákat mutatom be.

A főtt tésztahoz hasonlóan a sült tésztáknak is fontos szerepük volt a táplálkozásban. A leggyakoribb sült tészta a málépogácsa, illetőleg az édes málé „*édes málé*” volt. Ünnepi alkalomra rétest, bélest is készítettek. A csöröge a vasárnapi illetőleg a fánk a téli időszakhoz kapcsolódik. Általánosnak lehet tekinteni a két vagy három ágba fonott fonatos kalácsot. Városi hatás figyelhető meg a linzer tésztaféléken. A kalácsfélék módosításában, az újabb készítésében nagy szerepe volt a falusi értelmiségnek, a tanítónak és a pap feleségének és általában a jobb módú asszonyoknak, akik az új íránt fogékonyak voltak. A hagyományos tészta közé bekerült a piskóta-tészta és a torta. Ez utóbbi 20. század közepétől a lakodalmi asztalnak elmaradhatatlan édessége.

8.1. Levestészták

Reszelt tészta (friss gyúrás). A keményre gyúrt tésztát lehet reszelni, úgy hogy szép hosszúkáson hulljon a terítőre, ne legyen görcsös csomós, és ne ragadjon össze. Készítésére 1 tojást 20 dkg lisztrel jól elmorzszálunk úgy, hogy egy tálba beletesszük a lisztet, kis lyukat alakítunk a liszt közepén és abba beleütjük a tiszta száraz héjú tojást, majd kezünkkel a lisztbe fokozatosan belekavarjuk, majd mikor már a lisztrel jól elkeveredett a két kezünk közt morzsáljuk, dörzsöljük, hogy minden lisztszem tojásos legyen. Ezután állítjuk össze, vagyis gyúrjuk. Fontos, hogy a tojásba ne nyúljunk, mert a tojás a kezünkre tapad, és nem tudjuk ledolgozni az ujjainkról vagy csak nehezen. A kezünkre felragadt tojással csökken az a nedvesség mennyiség, ami a liszt összeállításához kell. Ha nem eléggé állt össze a tészta, 5-6 percig pihentetjük a tálba, majd újra próbáljuk összegyúrni, simára tojásdad alakúra a gyúrotálba összeállítani. Ha mégsem sikerülnek, vagyis még kellene egy kis nedvesség, akkor az egyik kezünket benedvesítjük kicsit, és a gyúrotálba lévő tészta *parákoljuk* a kezünkről a nedvességet, vagyis a nedves kezünket csapkodjuk a tál felett és a víz a kezünkről, ujjainkról a gyúrotálba és a félig meddig összeállt tészta permetszerűen hull. 2-3 perc múlva a nedves kezünkkel készre gyúrjuk a tésztát, tojásdad alakúra és az asztalra terített terítőre (amit csak tészta gyúrására, szárítására használtak, legjobban volt a lenvászon, nem szőszös könnyen kezelhető, mosható, tisztán tartható) tésztareszelővel ráreszeljük a húslevesbe szánt levestésztát. Ezt a munkát úgy kell időzíteni, hogy a leves leszűrése előtt fejeződjön be, és minél hamarabb befőzni a húslevesbe. Figyelni kell arra is, hogy ne száradjon meg az egymásra hullott tésztareszelék, ne tapadjon, ne álljon össze. A főzési idő nem annyi, mint a bolti gyári tésztánál. A reszelt tészta készítése ideje 30-40 perc. Ha a tészta lágy, vagy nem lehet reszelni, kis gömbökben hull le a reszelőn átréselve, vagy tapad a reszelőre, kezünkre, de még az ilyen tésztát is fel lehet javítani. A tálba egy evőkanálnyi lisztet elhintünk, a tésztát minél kisebb darabokra tépjük, és az elhintett liszt segítségével összeállítjuk a megfelelő keménységűre, simára gyúrjuk újra.

Nagyon egyszerű hétköznapi levestészta, hamar elkészíthető, egy forrással megfő. Általában az a gond hogy a készítésénél 1 darab tojást, kevesellnek a kettő meg sok, éppen ezért történik meg, hogy hol lisztezni kell, hol meg vizezni a tésztát. „*Lisztésztának*” is nevezik, mert a háziasszony nem foglalkozik a munkásabb levestészta gyúrásával, nyújtásával, vágásával, hanem egyszerűen keményre gyúrja a tésztát és lereszeli. Vannak olyan húslevesek, amelyekbe kimondottan reszelt tészta való. Ilyenek a galambleves, a csirkeleves ezek könnyű levelek úgyis mondják „*beteggyásznak való*” vagy „*betegnek való*” leves.

Metélttészta: Úgy szokták készíteni, hogy a leves felkészítése előtt, míg ázik a hús, meggyúrják a tésztát, összeállítják, a deszkát enyhén meglisztezik ráteszik az összeállított tésztát, és légmentesen lefedik a gyúrotállal (teknővel). Így a tészta puhul, a lisztszemek megduzzadnak. 5-10 percenként átggyúrják, és újra lefedik. Így simul a tészta, egyenletes állagú lesz és puha. 30-40 perc alatt elkészül, nyújthatóvá válik. Miután a levessel semmi gond szépen fő, a nyújtódeszkán vagy az erre a célra szolgáló abroszon nyújtófával kinyújtják, igyekezve, hogy egyenletes vastagságú legyen a kerekre nyújtott tészta, mert ahol nagyon elvékonyodott, az abból vágott tészta

¹⁰⁶ Saját gyűjtés 2000.



hamarabb megfő, ahol vastagabb maradt az meg nem fő meg. A kinyújtott tésztát szobahőmérsékleten szellős levegős helyre abroszra terítjük 10-25 perc múlva, szikkad annyit, hogy ha 8-10 cm szélességben felgöngyöljük, majd elaprítjuk, nem nyomkodva túlságosan vágódeszkára fektetjük középen kettévágjuk, és előbb az egyik felét, majd a másik felét éles tésztavágó késsel felvágjuk. Amikor egy-két milliméter széles sávokat vágunk akkor *cérumeteltnek* hívjuk. Ha 3-4 cm-esre vágjuk és keresztbefordítjuk a deszkán, és a közepén kettévágjuk az így elvágott tészta a *laskatészta*. Ez rövidebb, mint az előző könnyebb enni, mert nem csúszkál ki a kanálból állandóan. Amikor az összehengergetett tésztát a vágódeszkán 4-5 mm széles sávokra vágjuk és 3-4 cm mennyiségűt, akkor keresztbefordítjuk a vágódeszkán, és felkockázzuk ez a levestészta a *kiskocka*. A „*pacsirtanyelnek*” nevezett tésztát úgy vágják, hogy a 2-3 mm-es sávokat mikor keresztbe fordítják a vágódeszkán a tészta sávokra nem erőlegesen, hanem átlósan vágják így kapják a „pacsirtanyelvet” azaz egy rombusz alakzatot. Készíthető még nyújtott tésztából *csigatészta* is. Amikor kinyújtották a tésztát, ruhán vagy deszkán derelyemetszővel kevés szikkadás után felkockázzák 1x1 cm-es vagy 1,5x1,5 cm-es négyzeteket darabolnak úgy, hogy a kerekre nyújtott tésztát előbb haránt irányba csikozzák, majd függőleges irányban és már azonnal csigacsínáló bordán és csigacsínáló pálcával a pálcára tekerve a bordán körbegöngyölítve enyhén ujj nyomásával felveszi a borda barázdáit. Míg a leves fő elkészíthető az egy ebédre való adag.

Ha saját készítésű előre elkészített levestésztát tárolunk szellős száraz helyen fehér vászonzacskóba, érdemes előfőzést végezni. A szükséges tértamennyiséget 1,5-2 l forrásban lévő sós vízbe forrástól leszámított 10 percig főzzük, azután leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük és a forrásban lévő húslébe tesszük, a forrástól kezdve 10 percig főzzük utána hagyjuk 10-15 percig duzzadni, majd felöntjük a maradék húslével. Az előfőzés azért jó, mert a húslébe nem kell nagyon sok ideig főzni és így nem fővi el az ízletes húslevet és ezenkívül nem lesz a leves zavaros.

Grízgaluska (daragaluska). A húsléves leszűrése előtt legalább 30-40 perccel hamarabb kezdjük el készíteni. 2 egész tojás, 5 csapott evőkanál búzadar. A tojást felütjük, külön a fehérjét és a sárgáját, addig, míg a fehérjét jól felferjük villával vagy habverővel a sárgát, hagyhatjuk a ketté ütött tojáshejbe. Mikor egy tányérba vagy tálkába jól felvertük a tojásfehérjét hozzáadjuk a két tojás sárgáját, azzal egyenletesen a villával elkeverjük azután kanalanként szórva, hozzáadogatjuk a búzadarát és csomómentesen elkavarjuk az 5 csapott evőkanál búzadarát. Így a folyékonyak, hígak tűnő masszát kapunk, lefedjük 20-25 percig és állni hagyjuk, hogy a szemesék megduzzadjanak szilárdabb állaga legyen. A befőzésre szánt leves, amikor forrni kezd, lassú gyöngyöző fővéssel egy evőkanállal a húslé tetejéről egy kanálnyi zsíros lét a dara tetejére locsolunk ezzel a kanállal a dara tetejét lenyomkodjuk simára, majd ismét a fővő húslébe mártjuk a kanalat, és egyenletes galuskákat szaggatunk bele a húslébe. Minden galuskát a kanállal beletesszünk a levesbe, az leválik a kanálról, a kanál így mindig tisztul a daraszemektől és nedve, zsíros lesz. Így szaggatjuk a sima felszínű nem túl nagy, egyforma daragaluskát 3-4 cm hosszúak 1,5-2 cm átmérőjűek fővés közben a kétszeresére nő, majd fővés után szinte megduplázódik, és a daraszemek megpuhulnak. Amikor beleszaggatjuk a kanállal óvatosan megfordítjuk a levesbe, minden galuska a felszínre emelkedett lassú tűzön fedő alatt 10 percig főzzük, majd lezárjuk alatta a tüzet és így hagyjuk 10-15 percig és ezután hozzátöltjük a húslé többi részét és lehet tálalni.

Nem szabad a darába só tenni, majd a húsléből felveszi a sót fővés közben. A sónak folyadékkelvonó hatása van, megkeményíti a galuskát. Akkor is kemény lesz a galuska, ha a tojáshoz képest sok búzadarát használunk fel. Ha kevés a húslévünk, akkor a daragaluskákat kifőzhetjük sós ízben 2-3 borsószemnyi zsiradékot tesszünk a vízbe és mikor a víz forr, ugyanolyan lassú forrással mintha a leves lenne beleszaggatjuk a galuskákat, lefedve 10 percig főzzük, majd kiszűrjük a vízből, és a lassú forrásban lévő húslébe rakjuk. Amikor a húslé elkezdi a fővést befedjük és 10-15 percig állni hagyjuk.

Fontos a főzéshez felhasznált tojás mérete is, így háziasszonyok megkülönböztetnek normális nagyságú tojást (7-8 dkg), kicsi tojást (5-6 dkg) és nagy tojást (9-12 dkg), természetesen tyúktojásról van szó. Ez azonban más tojásokra nem vonatkozik. A falvakban az alábbi tojásokat használják fel a tésztához. A *gyöngytyúké*, *báziagalambé* ezek hasonlóak a tyúkéhoz csak kisebbek. A *puhkatojás* kemény, keményebbé teszi a nokedlit, galuskát. A *kacsalibatojás*, ezt táplálkozási célra nem használja egyik adatközlő sem.

A 8 tojásos levestészta azt jelenti, hogy 1 kg liszt 8 tojás hozzáadásával készült. (a 10 tojásosba 10 tojás kerül). 2-4 tojásos tészta nem való levesbe, kifőtt tésztához használják a falusiak. A 8-10 tojásos levestészták többsége: cérumetelt, csigatészta, kiskocka, eperlevél.

Az adatközlők szerint levestésztát a következőképpen rangsorolják: a kiskocka hétköznapi (többféle levesbe betétként is használják) eperlevél cérumetelt vasárnapi, csigatészta ünnepnapokra (lakodalmi, keresztelő, húsvét, karácsony).

Lebbenstészta. Ha valamilyen levesbe akarjuk tenni a tésztát, akkor a lebbenstésztát előző nap meg kell gyúrni, nyújtani és a tésztát a szobahőmérsékleten száradni hagyjuk másnapig, a készítés idejéig annyira megszárad, hogy kézzel apróra törjük. Tehát előző nap 20 dkg lisztből, 2 egész tojás felhasználásával tésztát gyúrunk.



Egy tálkába (gyúrótál, fateknő) beletesszük a lisztet a közepébe mélyedést készítünk, beleöntjük a tiszta száraz héjú tojást és kezünkkel ujjheggyel összedolgozzuk a tojást, a lisztet. Amikor jól összeállt deszkára tesszük (nyújtódeszkára) és a gyúrótállal légmentesen letakarjuk. 20-30 perc múlva újra átgyúrjuk, így a tészta simul, puhul egynemű állagúvá válik. Ezt a folyamatot legalább kétszer 20-30 perces időközönként megismételjük, míg a tészta nyújthatóvá válik. A tésztát kinyújtjuk, a lebbencstésztát vastagabbra nyújtjuk, min általában a levestészta. A lebbencstészta 1-2 mm vastagságú lehet a levestészta ennél vékonyabb.

Ha a tészta *keményebb* nehezen munkálható a kezünket megnedvesítjük és a nehezen gyúrható tésztára paskoljuk, majd a nedves kezünkkel újra összegyúrjuk a tésztát, így a nedves kézzel több nedvességhez juttatjuk a lisztet, jobban puhul, könnyebb lesz a tészta, jobban nyújtható.

Ha *lágú* a tészta, akkor kicsit lisztezzük a deszkát és azon gyúrjuk. Általában 10 dkg liszt 1 tojás az arány, de a tojás nagysága változó, ezért válhat szükségessé a nedves kézzel való gyúrás.

Itt kell azonban megjegyezni, hogy a reszelt tésztának nagyon keményre kell készíteni a tésztáját. A lebbencstésztát felhasználhatjuk káposztás vagy krumplis tészták főzéséhez. – Ma már a bolti nagykockát használják a falusiak is ezek megjelölése leginkább 2 vagy 4 tojásos tészták.

Nokedli: Az elkészítéséhez 2 tojást egy tálba jól felverünk és fokozatosan hozzákeverjük a lisztet, 6 csapott evőkanállal, 10-20 percig állni hagyjuk, majd amikor már a krumpli majdnem készre főtt, a kicsi *galuskákat* beleszaggatjuk a levesbe egy evőkanállal. A szaggatás módja: az evőkanalat belemártjuk a levesbe a levestől nedves, zsíros, meleg lesz a kanál, ezzel átnyomkodjuk a tálkába a tésztát (lapogatjuk), majd megint belemártjuk a kanalat a levesbe és egy kis darabot a kanál hegyével, kiszakítunk a tésztából és beletesszük a levesbe. A meleg zsíros kanálról a tészta könnyen leválik és közben a kanál ismét zsíros, nedves lesz. Ezt ismételjük addig, míg az összes tészta bele nem kerül a levesbe. Akkor 10-12 percig főzzük, közben kavargatni kell, hogy a galuska ne ragadjon le az edény aljára, és ami a leves felszínén van az is bele-beleforduljon a levesbe. Ha a galuska megfőtt a leves kész. Fontos hogy ne ázzon el a tészta, mert akkor zavaros lesz a leves. A tészta akkor ázik el, ha túl sokáig főzzük, vagy ha a tojás helyett vizet is használtunk a nokedli készítésnél, vagyis ha nem tiszta tojásból készült a nokedli. A nokedlibe ne tegyünk sót, mert a kicsi galuskákat a leves izesíti meg.

Csipetkét. A csipetke is gyúrt tészta, puhább, mint a reszelt tésztának való, keményebb, mint amelyiket nyújtani kell. Készítési módja: 2 tojást 20 dkg liszttel összedolgozunk, gyúrunk. 20-30 percig lefedve légmentesen állni hagyjuk, ilyenkor a lisztszemek megduzzadnak, kissé puhul a tészta. A meggyúrt tésztából 2-3 henger alakút gyúrunk és ezekből a két ujjunkkal kicsi lapos darabokat csípünk, és dobjuk darabonként a levesbe és néha-néha felkavarjuk, hogy hamar a leves felszínére emelkedjen, ne ragadjon a lábas aljára. Ezt is mint a nokedlit 10-12 percig főzzük.

Csigatészta. A kutatott területen a tészták közül a legnagyobb hagyománnyal bírt. „*A csigaleves drága étel volt.*” ez a mondás a hosszadalmas elkészítésére vezethető vissza. A vidéken a csigacsinálás társas munkának számított, és hozzátartozott a lakodalmi előkészületekhez. Ma is összeülnek a komaasszonyok egy előre megbeszélt napon, és együtt készítik a csigatésztát, többségében a gyerekeknek, akik már a városban élnek. Az elkészítéséhez egy jó nagy marék liszt kell és 2 tojás, nagyon kicsi enyhén sós vízzel meggyúrjuk a tésztát. Körülbelül egy óráig pihenni hagyjuk a nyújtódeszkán egy tállal leborítva. Aztán újra átgyúrjuk, majd megint pihentetjük ez a pihentetés már rövidebb, aztán újra elgyúrjuk. Az adatközlők szerint három-négyszeri gyúrás szükséges. A negyedik gyúrás után kicipózzuk, és így is pihen egy keveset. Aztán a cipókat egyenként elnyújtjuk, miközben a többi cipó a letakart tál alatt pihen. A cipót minél egyenletesebbre és vékonyra kellett nyújtani, amikor el van nyújtva vagy késsel vagy csőrögemetszővel körülbelül 1 cm-es kockákra vágjuk. Ezt a kockát a bordázott csigacsinálón egy orsó segítségével alakítjuk, formáljuk csigává. Ha nem került rögtön a levesbe, akkor megszáritották és egy vászonzacskóban szellős helyen felakasztva tárolták.



DEBRECENI EGYETEM



ÚJ SZÉCHENYI TERV

A csigatészta eszközei



Csigacsináló és elhelyezése az asztalon. Ma is használatban van. (Berekbőszyrmény, 2014. N. Gné tulajdona)

Száraz tésztaék, házi előállítása és tárolása



Száraz tésztaék házi készítésű vászonzacskókban. (Berekbőszyrmény, 2014. N. Gné tulajdona)



Kiskocka



Házi készítésű kenyérmorzsza



Házi tarhonya



Lebbencs

8.2. Főtt tészták

Főtt tésztáról akkor beszélünk, amikor a tésztát sós vízben megfőzzük, után leszűrjük, tehát nincs levük ezért gyakran vidéktől függően „száraz tésztának” is nevezik. A szakirodalom két csoportra botja a főtt tésztákat. A csoportbontás alapja az elkészítés módja. Eszerint az egyik csoportba azokat sorolják, amikor a kifőtt tésztát valami ízesítővel (mákkal, dióval, tepertővel, tejföllel, túróval, prézlivel, pirított kenyérmorzsával) megszórják. A másik csoportba az tartozik, amikor az ízesítő anyagot beledolgozzák magába a tésztába. A disszertációmban itt azokat mutatom be, amelyek nem sorolhatók se a levesek közé, sem a száraz tészták közé, sem pedig a húsos ételek közé. Hogy mégis kitérek rá az azért van, mert a kutatott térség táplálkozás-kultúrájában jelentős helyet foglal el.

Laska. A már leírt módon meggyúrták a tésztát, majd kinyújtották egyenletesen vékonyra. A kinyújtott tésztát 10 cm széles rúddá hajtották össze (mivel a tészta még nyers nem tört) és egy éles késsel 0,5 cm-es szélességű párhuzamos csíkokat vágtak. Így nyerték a laskát, amit aztán szépen széjjel ráztak az asztalon, hogy ne ragadjon össze, és megszáradjon. Ha a gazdaasszony sok levelet nyújtott, igyekezni kellett, hogy ne száradjanak meg a levelek, mert akkor már nem tudta felhajtogatni, töredezték. „Volt úgy hogy mire a végére értünk az utolsó levél már bizony megszárad, nem volt baj mert akkor lett lebbencstészta belőle.”¹⁰⁷

Ezután a laskát sós vízbe tették, és addig főzték, míg minden laska fel nem jött a víz felszínére, akkor laskaszűrővel kiszedték, lecsepegtették róla a vizet volt aki hideg vízzel egy kicsit leöblítette. Majd egy tálba egy kis zsírral (újabbban vajjal) átforgatták, ezután rászórták az ízesítőt. Mákot porcukorral az lett a *mákos laska*, vagy a diót abból lett a *diós laska*.

Ugyan ilyen eljárással készült a *túrós laska*, a *tepertős tészta*, a *tejfölös-túrós laska*, illetve a *káposztás laska*. A szegényebb családok gyakran nem tettek rá semmit, csak a kifőtt laskát zsírban megforgatták, és úgy ették.

Galuska. A galuskát nem csak levesbetétként fogyasztották, hanem kifőtt tésztaként is, elkészítése a fent leírtak szerint. A kutatott területen a galuskát és a nokedlit szinonimaként használják, ugyanannak tartják. Kifőtt tésztaként a *túrós galuskát* és a *tojásos galuskát* említették az adatközlők. Mind a kettő napjainkban is szerepel az étkezésben főleg ebédre készítik. Bár a falusiak szegénynek tartják azt, aki ebédre csak tojásos galuskát kap. Buka Viktorné a galuskának egyik elkészítési módját mondta el. Amit azért tartom fontosnak leírni, mert ez is bizonyítja, hogy az ismert alapanyagok és sütési technikák közül milyen sok változatosságot mutat a falusi konyha. „Elkészítem a galuskát, a lisztet a tojással felverem, de én mindig öntök hozzá egy kis vizet, mert attól puhább lesz a galuska. Sóban, vízben főzök krumplít és ezt egy lábasba hagymás zsírba rakom, majd hozzá öntöm a kifőtt galuskát. Arra figyelni kell, hogy a főtt krumpli ne legyen több, mint a galuska, körülbelül a negyede. És így együtt átpirítom s mi ezt úgy hívjuk hogy cakek-pakke.”

Gombóc. Mint fentebb már említettem a gombóc úgy készült, hogy az ízesítő anyagokat belegyúrták a tésztába. Kedvelt ételnek számított a túró gombóc. Ebben az esetben a túrót összegyúrták a liszttel fele-fele arányban. Amikor jól összedolgozták, akkor kis gömböket formáltak és sós vízben megfőzték. Amikor már minden gombóc feljött a víz felszínére laskaszűrővel kiszedték a gombócokat zsíron megpirított kenyérmorzsába forgatták és eztán tálalták. Ehhez hasonlóan készült a *szilvás* és a *lekváros gombóc*. A különbség abban volt, hogy a lekvárt és a szilvát nem gyúrták össze a liszttel, hanem mint töltelékét tették bele a gombócba. Ma is gyakori étel.



Dereleye: Szintén sós vízzel, liszttel gyúrt tészta. Amikor alaposan összedolgozták, utána kinyújtották. A kekre elnyújtott tészta egyik felébe kis lekvárdarabokat tettek, majd az üresen hagyott részt ráhajtották, és egy kicsit megnyomkodták. Ezután derelyeszaggatóval szép kockára vagdalták, ügyelve arra, hogy a kocka szélei sehol se nyíljanak szét, mert akkor a lekvár kifolyik. A kiszaggatott *lekváros derelyét* sós vízben megfőzték, majd zsíron pirított kenyérmorzzába forgatták, cukorral meghintve tették az asztalra. Csak az utóbbi évtizedekben kerül az asztalra lekváros derelyén kívül túrós, meggyes. Ma is sokan elkészítik a derelyét.

Nudli vagy „*angyalbogyó*”: A kutatott területen bár ismert mind a két kifejezés általánosságban elmondható, hogy a nudlit használják. A gombóctésztahoz hasonlóan készítik el. Több adatközlő utalt rá, hogy a nudli tészta felébe mindig főtt krumplit tettek. A nudli töltelék nélküli kifőtt tészta zsírban megpirított kenyérmorzzába forgatva ették.

8.3. Sült tészták

8.3.1. Kenyértésztából készült tészták

Lángos (kenyérlángos): Szorosan kapcsolódik a kenyérsütéshez a kenyértésztából készített lángos. Amikor kenyéret sütöttek egy kis darabot kiszakítottak a tésztából azt elnyújtották akkorára, mint a sütőlapát és a kenyér előtt a kemencébe rakták. Hamar megsült, és amikor kivették a lángost tejföllel, zsírral (disznó, kacsa, kolbász) vagy olajjal megkenték, és azon nyomban megezték.

Lepény: Általánosan elterjedt a kenyérlépeny. A kenyér tészta feléből egy kisebb darabot kivágtak, (de a legtöbb helyen nem a kenyértésztából vették el, hanem ami a teknőben maradt azt kaparták össze) azt többször vékonyra kinyújtották (kétszer háromszor is megismételték a nyújtást, közben a nyújtások között kelt a tészta) és akkor megkenték sós zsírral, olajjal, zsíros töpörtő maszattal vagy zsíros sós apróra vágott kaporral, esetleg más zsiradékkal. Majd megszórták túróval, és összehajtogatták. Ezután berakták a kemencében megsütötték. Neveztek *kapros kenyérlépenynek* (de kaporral csak nyáron készült, amikor termett) vagy *töpörtős kenyérlépenynek*. Mindig a kenyérral együtt sült a kemence szájában, mivel hamarabb elkészült, mint a kenyér.

Pogácsa: Általánosan nem elterjedt, de az adatközlők még emlékeznek, hogy a kenyérsütéskor egy-két helyen készült pogácsa is. A teknőbe ragadt kenyértésztát kikaparták, szalonnazsírral (a szalonnasütésből megmaradt zsír) összegyűrték, kelesztették és a kenyérral együtt, a kemencébe megsütötték. Mivel kisebb volt, mint a kenyér ezért hamarabb kivették, mint a kenyéret.

Langaló: Általánosan ismert a vidéken, nem képez külön tésztát. A már elkészült tésztának a leöntésével alakult ki ez az étel. Több család csak akkor készítette, amikor kevés volt a kenyér, szükségből. Az összetört kenyértésztából készült lángost forró vízzel szűrőn át töltötték, majd a leforrázott tésztát forró zsírba (hagymás, kolbászos, kacsazsír, szalonnazsír) átpirították, majd megsózták és megezték.

8.3.2. Kelt tészták

Kalács: A családok gazdagságától függően készült. Általános, hogy ünnepnapokon minden háznál volt valamilyen kalács. Az adatközlők elmondása szerint főleg szombaton sütötték a kalácsot, vagy ünnepszombatján. Ha nem kalács készült, akkor is igyekeztek valami sült tésztát készíteni (pogácsát, perccet, fánkot, palacsintát stb.). Máig fennmaradt az a mondás, hogy „*ha szombat, akkor tepsi nap*”¹⁰⁸. Az adatközlők emlékezete szerint főleg gyerekektől kérdezték meg, hogy mi sül odahaza, erre gyakran az volt a felelet: „*három tepsi kapros lepény, meg ugyanannyi pogácsa*”. Ez azért jellegzetes, mert egy kemencébe hat tepsi fér egyszerre el. Gyakori kifejezés még a „*költés*”, ami tulajdonképpen a kalácsból készült kelt tésztát jelenti. A kalács tészta felébe nem tettek tojást, csak a meglangyosított teje egy kis só, egy kis cukor került ebbe az élesztőt tették ezzel dolgozták el a lisztet, ami mindig 0-s liszt volt.

Fonott kalácsot minden háznál készítettek, de főleg az ünnepnapokra volt a jellemző (karácsonykor, húsvétkor). Ismerték az egyfonatú, kétfonatú és a háromfonatú kalácsot, amiket tepsibe, vagy lábasban sütöttek meg.

Kalácskoszorú vagy lyukas kalács (fonott formájú) minden kutatott faluban ismert, de általánosan elterjedt hogy a románok készítik, román vallásos szokásokhoz kapcsolják az adatközlők, de magát a szokást már nem tudják leírni.

A kalács elkészítéséhez szükség volt lisztre (0-ás), teje, élesztőre, pici sóra, kicsi cukorra. Ezeket mind jól összedolgozták kézzel, majd a kezét megsírozva, újra átdolgozták. Ezután következett a kelesztés. Amikor megkelt, akkor formázták, és beletették a kiválasztott töltelékkel. Ezután tojással megkenték, hogy szép fényes legyen. Azok a szegény családok, ahol csak kevés tej volt, vízzel gyúrták a kalácsot. Ilyenkor azt mondják, mind

¹⁰⁸ Saját gyűjtés 2013.



a mai napig, hogy „*kakastejje*” azaz vízzel készült a kalács. Ma már bőségesen lehet választani az alapanyagok közül. Így készülhet zsírral, vajjal, margarinnal ízesítésül pedig használhatnak kakaót, mazsolát, citromot.

„*Gyakran süttünk üres kalácsot, de anyám még minden szombaton felfűtötte a kemencét, de akkor nagyon kevés ház volt, ahol szombaton ne sült volna valamilyen kalács. Ma már elvagyunk lustulva, hogy nem süttünk.*”¹⁰⁹ Az üres kalács úgy készült, hogy a két ágát összefonták, majd felhajtották, mint egy kontyot és úgy tették bele egy lábasba. A lábas nagyságától függött, hogy mekkora lett a kalács. Amikor megsült cukros vízzel megkenték, hogy szép tetszetős legyen.

Kalácstésztából készítettek még: lekváros kiflit, diós-, mákos-, lekváros tekeracet, túrós lepényt, almás, diós, mákos, fahéjas tekeracet (ez utóbbit a térségben jellegzetesen „*borjúszar*”-nak nevezték), valamint kürtöskalácsot. Ezeket ujjnyi vastagra kell elnyújtani, és ha kifli készült belőle, akkor körülbelül 12x12 cm-es kockákat vágnak a tésztába, annak a közepébe teszik a megfelelő töltelékot majd az egyik sarkát ráhajtvá felsodorják. Tojással megkenik és meghintik kristálycukorral, vagy dióval. „*De az volt az igazság, hogy inkább rudat csináltunk, mert a kájlínek a két vége megszáradt, a másik meg az volt, hogy nem jutott abba olyan sok töltelék, hogy ujjnyi vastag legyen, ezért inkább rúdba raktuk.*”¹¹⁰ Ha rúd készül, akkor az elnyújtott tészta egyik végébe hosszan elhelyezik a töltelékot, majd a tésztát ráhajtvá feltekerik. Az így kapott rudat tojással megkenik, és egyben behelyezik a tepsiben és így rúdban sütik ki.

Lepény: A kutatott falvakban a *túrós lepény* a legelterjedtebb. Szintén kalácstésztából készül. Körülbelül 6-8 cm-es kockákra vágják a tésztát, és a közepébe teszik a tojással, cukorral összekevert túrót. Amikor a töltelékot elhelyezték a tészta mind a négy sarkát felhajtják, és így helyezik a tepsire. A mazsola terjedésével a túróba mazsolát is tesznek. De nyáron a kaprot keverték a túróhoz és káposzta túrós lepényt készítenek. „*Hát a túrólepény volt a parasztember eledele. De nem olyan volt ám mint most, mert akkor a kalácstésztából csináltuk és a kalácstésztához mindig tettünk egy kis kovászt. Jobb íze volt akkor a lepénynek.*”¹¹¹

Pogácsa: Leggyakoribb és legkedveltebb a *krumplis pogácsa* volt. A disznóölés idejére jellemző a *tüppörtős* és a *hájjas* pogácsa, de süttöttek zsíros újabban pedig vajjas, sajtos pogácsát. Azok a családok, akik a tejet feldolgozták készítették *túrós* (esetleg juhtúrós) pogácsát. Ilyenkor a túrót belegyúrták a pogácsa tésztájába. A legrégebbi pogácsának a hájas pogácsát tartják. Melyet a disznóhájjal, liszttel és sóval, vízzel összegyúrtak. Amikor szépen összeállt és jól eldolgozták, kinyújtották és a tetejét késsel meghúzgálták, kiszaggatták pogácsaszaggatóval, így süttötték meg. Pogácsát gyakran készítettek, ma is a legtöbbet elkészített sült tészta, mivel könnyű elkészíteni. Tehát alapvetően a sós pogácsák a jellemzőek a vidékre, de az adatközlők azt is megjegyezték, hogy csak akkor süttöttek, ha volt elég zsír a családnak.

Percc: Nagyon sokféle változata ismert. Buka Viktorné így írta le: „*vízrel gyúrt sós tészta volt, amibe élesztőt is tettünk és ebbe a tésztába már tettünk egy kicsike zsírt is.*” Az adatközlők elmondása szerint mindenféle tésztából készítették perccet.

Pite: Kavart, élesztős tészta. Főleg a *cukros* és a *túrós pite* a jellemző. A tésztája megegyezik a kelt palacsinta tésztáival, (de a kutatott területen egyaránt készítettek *kótt* és *keletlen pité*) a különbség az, hogy több benne a liszt, ezáltal sűrűbb. Tojással és tejjel kavarták, vagy ahol kevés volt a tej, ott tojással és vízzel kavarták ki a tésztának valót. A pite tésztáját hígva kavarták, majd zsíros tepsibe öntik. A tetejét olvasztott zsírral meghintik, és a sütőbe rakják. Nagy Gézáne elmondta, hogy még most is csinál keletlen pité, amikor látja, hogy a palacsinta tészta már sűrű, akkor felönti egy kis tejjel vagy egy tojást üt hozzá és beleönti egy jól kiszírozott tepsibe. A *kótt pite* Buka Viktorné elmondása szerint az alábbiak szerint készült: „*Egy tepsire való kótt pitéhez már kell egy kicsi zsír, 2 tojás, pici só, kicsi cukor és élesztő, ezeket a liszttel és a tejjel összekeverem. Ez megkel egy fazékba, aztán beleöntöm egy tepsibe a tetejére volt úgy hogy mákot, volt úgy hogy semmit sem tettünk csak porcukorral megszórtuk. Olyan szép sárga volt mint a piskóta, mindig ebéd után ettük.*”

Darumyak: Kalácstésztából (de volt aki kenyértésztából is megcsinálta) készült sült tészta, vagy gyúrták sóval, vízzel élesztővel a tésztát. Kelesztés után nyújtó táblán eldarabolták vékony rudakká sodorták, majd tepsibe helyezték és megsüttötték. A tepsibe különbözőképpen helyezték el. Lehetett párhuzamosan egymás mellett egyenesen vagy, ahogy apámék is kacskaringósan és így süttötték meg a kemencében. Volt olyan család, aki a darumyaktól is készített lángolót. A vékony rudakat feldarabolták (ezek a darabok körülbelül 3-5 cm-es rudacsok voltak), leforrázták, és forró zsírba megpirították. A gazdagabb családok darált mákkal meghintették. Volt aki még sütés előtt még nyersen feldarabolta, de ez akkor mindenütt megsült és amikor forró vízzel leöntötték nem

¹⁰⁹ Nagy Gézáne adatközlő 2013.

¹¹⁰ Nagy Gézáne adatközlő 2013.

¹¹¹ Nagy Gézáne adatközlő 2013.



tudta úgy felszívni a vizet, egy kicsit kopogós maradt. Nem mindig öntötték le, mert a gyerekek azt már nem várták ki, hanem kisülés után rögtön megették.

Aranyaluska: Igen ritkán készítették, csak egyszer-egyszer sütötték meg. Csak az utóbbi 30 évben terjedt el és vált egyre gyakoribbá.

Vízkenkullogó: Az adatközlők emlékeztek rá, hogy a szülei nagyszülei emlegették, de ők már nem készítették, így az egy kissé megfakult az emlékezetben. Tejjel, tojással, pici cukorral, pici sóval a lisztet kikavarták, meggyúrták majd egy fehér ruhába tették és egy fazék hidegvízbe lógatták. Általában a fazék füléhez kötötték, vagy a nyújtófára ráhúzták, hogy el ne merüljön. Ha a tészta a vízben megfordult, akkor már megkelt és egy deszkára kivették. Ott kisebb darabokra vágták, nyújtófa nagyságúra sodorták körülbelül 20 cm-esekre elvagdalták és ezeket cukorba forgatták, majd egy megsírozott tepsiben a kemencében megsütötték.

8.3.3. Zsíros tészták

Béles: A vidéken főleg a *kásás béles* volt, mind a magyaroknál, mind pedig a románoknál kedvelt és elterjedt, a túrós, illetve a kapros túrós. Csak az utóbbi 50 évben szorította ki a kásás bélest az étkezésből a túró. A kását mindig sós vízben főzték és csak egy kis csomó került a tészta közepébe. Sós vízzel gyúrt gyenge tésztából készült. Tésztája megegyezik a rétesével, ugyanúgy húzzák, de nem rúdba tekerték, hanem négyzetes tászkákat készítettek a töltelék részére, majd tepsibe rakták és a kemencébe kisütötték.

Rétes: Sós vízzel gyúrt tésztából készült, tésztája megegyezik a bélesével (a tésztába se zsír, se tojás nem került). Ugyanúgy kihúzzák, majd rúdba tekerik a töltelékkel együtt (dió, túró, mák, lekvár, alma, káposzta). Főleg csak ünnepekre készítik (újévkor). A rétesnek való lisztet jó búzából külön őrlötték, mivel a rétes tésztájának hártavékonyknak kellett lenni. Ma is külön réteslisztből készítik a tésztát, nem pedig a 0-s lisztből. Úgy tartják, hogy a 0-s lisztből nem lehet jó rétest készíteni. A rétest tölteléke mindig édes, míg a bélesé mindig sós.

Hájas tészta: Hajtogatott leveles tészta. A tésztát sokféleképpen lehet készíteni, illetve alapanyaga lehet más tésztáknak (hájas pogácsa, rétes újabban pedig a krémes tésztája is ebből a tésztából készül). Itt a hagyományos hájas tésztát mutatom be. Az igazi tészta a disznóvágás után friss hájból készül a készítési ideje is tétre esik, mivel nyáron a zsiradék a meleg miatt kifolyik a tésztából. Hozzávalók: 70 dkg liszt, 50 dkg háj, 3 evőkanál ecet, 2 tojássárga, 3 evőkanál cukor, 1 csapott teáskanál só, 2,5 dl víz, 10 dkg liszt (jó minőségű rétesliszt). Tölteléknek: 20 dkg darált dió, 10 dkg cukorral, vagy 30 dkg szilvalekvár, 15-20 dkg porcukor. Az elkészítés módja a következők: A hájat kiáztatjuk a hártájától, eres résztől eltávolítjuk, csíkokra vágjuk, majd a víztől lecsepegetjük és ledaráljuk. A ledarált hájat a 3 evőkanál ecettel és a 25 dkg liszttel jól összegyúrjuk. (Az ecet teszi könnyűvé a tésztát.) A megmaradt 45 dkg lisztet sóval, cukorral, a tojássárgájával vízzel jól kigyúrjuk. Ennek a gyúrási ideje legalább 50 perc. (A tojásfehérje keményíti a tésztát, ezért nem kell belerakni.) A meggyúrt tésztát enyhén lisztezett nyújtódeszkára tesszük és lefedve 20-30 percig pihen. Ezt a tésztát nevezik „rétestészta keménységűnek”. Ezután a nyújtófával vékonyra kinyújtjuk. „*Akkor jó, ha nyúlik, mint a rétes.*” Erre a kinyújtott tésztára rárakjuk, szépen egyenletesen elkenve a liszttel ecettel összedolgozott hájat. Majd feltekerjük úgy, mint a mákos tekerestet, majd a nyújtófával nyújtjuk, lapítjuk, vékonyítjuk úgy, hogy a háj ne kerüljön a felszínre. Ha sikerül ellapítani, akkor a két végét felhajtjuk, így egy három rétegű téglalap formát kapunk. Ezt a formát körülbelül egy óráig pihentetjük légmentesen lezárva, hogy ne száradjon ki. Majd újra kinyújtjuk, vigyázva arra, hogy a tészta ki ne szakadjon „*ne rongyolódjon*”. Ezután ismét 3 rétegbe hajtjuk és hideg helyre rakjuk pihenni. Ezt a folyamatot még kétszer ismételjük, a negyedik nyújtás után lehet a tepsit előkészíteni. A tepsit nem kell kiszírozni, mivel a tészta eleve zsíros. A 0,6-0,8 cm-re kinyújtott tésztát éles késsel téglalap alakúra szeljük. (Régen tüzes késsel szeltek, vagy tűzön melegített késsel.) Ezekbe a kis lapokra helyezük a töltelékét, és a tészta vágott szélét hajtjuk a töltelékre. A tepsibe is úgy helyezzük, hogy a vágott rész kerüljön felülre és egyfelé nézzenek a kemence belseje felé, mert csak akkor nyílik ki szépen. Mondják is dicséretként, a jól elkészített hájas tésztára, hogy „*úgy nyílik mint a zsoldár*.” Melegen nem fogyasztották. Sokáig eltartható és igen olcsó tészta a kutatott területen nagy gyakorisággal készítik még ma is.

8.3.4. Zsírban, olajban sült tészták

Fánk: Ma is igen kedvel sült tészta. A lisztet, cukrot, élesztőt a tojással jól összedolgozzuk, egy fakanállal jól felverjük, majd egy kicsit hagyjuk hogy megkeljen. Ha megkelt a nyújtódeszkán elnyújtjuk és a legnagyobb pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. A kiszaggatott darabokat bő olajban kisütjük, előbb fedő alatt, majd mikor megfordítjuk a fánkot fedő nélkül. Az asztalra kerülve porcukorral meghintjük, de több helyen lekvárba mártogatva eszik.

Csöröge: Ma is gyakori nyári eledel. A lisztet tojással, cukorral, sóval egy kis zsírral és tejföllel összegyúrjuk. Azért kell több cukor bele, mint a fánkba, mert a csöröge tésztája alapvetően édes. Ha jól el van dolgozva, akkor kinyújtjuk, majd derelyeszaggatóval négyzetes alakúra felvágjuk. Minden egyes kocka közepébe vágunk egy



vagy két rövid bemetszést. Ezeket a kockákat bő zsírba vagy olajba rakjuk. Az olajba tevés előtt még egy kicsit meghúzgálhatjuk így egy kicsit rombusz alakú lesz. A nyers tészta a forró olajban a kétszeresére dagad, és amikor szép piros színű mind a két oldala, akkor kivesszük az olajból porcukorral meghintjük és lehet enni.

Lángos (krumpli): Mindig frissen fogyasztották reggelire, ebédre de korai vacsorára is elkészítették. A krumplilángos azért kedveltebb, mert a krumpli a tésztát puhán tartja, lyukacsos laza állagúvá teszi. Hozzávalók: 50 dkg liszt, 2 dkg élesztő, 0,5 dl tej, 1 csapott teáskanál só, 1 csapott teáskanál cukor, 20 dkg főtt krumpli, 2 dl víz a krumpli főzéséhez, 5-6 dl olaj a sütéshez, ½ dl víz vagy tej a gyúráshoz. Az elkészítés módja a következő. Az élesztőt belemorzszaljuk egy bögrébe, rászórjuk a cukrot, rátöltjük a tejet és szobahőmérsékleten kelni hagyjuk. A krumpli puhára főzzük (főleg sárga krumplit használnak, mert „*az olyan omlós*”), amikor megfőtt a krumpli villával jól összetörjük és hagyjuk kihűlni. A lisztet egy kis sóval összekeverjük, majd hozzáadjuk a meghűlt tört krumplit és összedolgozzuk, ezután hozzátöltjük a megkelt élesztőt, és kemény tésztát gyúrunk belőle. A jól kigyúrt tésztát 5-6 darabba vágjuk és deszkán darabonként is átgyúrjuk, hogy sima legyen, majd lefedjük és pihenni hagyjuk (nem sokáig, mert a tészta elyengül és akkor nehezen kezelhetővé válik). A tésztát darabonként kerekre nyújtjuk körülbelül 1 cm vastagságúra, majd egy abrosszal lefedve 15 percig ismét kel, addig az olajat beletöltjük egy lábasba és felforrósítjuk. Mielőtt a tésztát beletennénk az olajba villával megszurkáljuk körbe-körbe, hogy ne púposodjon ki az olajból. Ezután beletesszük az olajba és fedő nélkül sütjük világos barnára mind a két oldalát.

Gyakran készítették egy gyengébb leves után, mert egyszerűen készíthető, olcsó és laktató is. A leggyakoribb fogyasztási formája az, amikor egyszerűen csak megsózzák, vagy megkenik tejföllel. A háziasszonyok ma is szívesen készítik akkor, ha munka van a háznál, és ezzel vendélik meg a dolgozókat.

Tarkedli (fánk tészta): Az összegyűjtött adatok alapján a kelt palacsinta és a pitének egy változatának lehet mondani. A liszthez tojást, élesztőt egy kis sót, egy kis cukrot adtak ezt összedolgozták és kelni hagyták, majd olyan pogácsa nagyságúra szaggatták és a zsírral tarkedlisütőben megsütötték.

Palacsinta. „*Költ palacsintát*” – élesztővel készül, *rongyos palacsintának* csak krumplis nevezték. A palacsintát tojásból, tejből liszttel ez kis cukorral összekavarták egy fazékba. A palacsintasütőt zsírral megkenték, erre a forró zsírra az összekevert masszából egy fél merőkanálnyit rácsurgattak, éppen annyit, hogy vékony legyen. Mind a két oldalát megsütötték. Üresen felgöngyölték és cukorba mártogatva ették, vagy túróval lekvárral töltötték meg. A krumplis palacsintánál a tészta megegyezik a nudliével, de a palacsintánál gyakran beleütnek egy tojást. Amikor a tészta készen van, meggyúrik és elnyújtják vékonyra. Egy kis zsírral megkenik, egy kis liszttel megpergetik az elnyújtott tésztát feltekerik. Amikor feltekerték, akkor egy késsel kis darabokat vágunk le belőle, és ezeket a kis darabokat egyenként elnyújtják és kisütik a palacsintasütőbe.

Sulyom: Zsíros tészta, sokszor került az asztalra. Ha kemencében sütötték akkor a tésztája omlós volt, de lehetett úgy sütni, mint a csörögét ugyanabból a tésztából kiszaggatni és olajban kisütni. A már megkelt tésztát nyújtófa nagyságúra kisodorták és 15 cm nagyságúakra vágták. Ezeket a rudakat először bevágták az egyik oldalánál, majd megfordították és a másik oldalát is bevágták, majd szétnyitották. Így tették az olajba, ahol jobban szétnyílt csillag formájúra. Az idősebb asszonyok még ma is elkészítik.

Rántott gríz: Amikor a malomba vitték őrölni a búzát külön kérésre adtak grízt a liszt mellé. Szegedi Andrásné mondta, hogy gyakran „*grízbe grízt ettünk*,” hogy milyen is volt az már csak az emlékeiben él, mert ő már nem készített. „*Anyám úgy csinálta, hogy vízben megfőzte a grízt, utána kiszaggatta, és utána tojásba forgatta, amit olajban kisütött. Olyan volt, mint a sütemény gyerekként nagyon szerettem.*”

„**Lepcsánka**”: Krumpliból készült. Volt, aki pogácsaformát készített, és úgy süti ki zsírban vagy olajban. Volt olyan család, ahol zsírral kikent tepsibe tették.

Zsírban sült kenyér: A legegyszerűbb sírban sült tésztaféle a *zsírban sült kenyér* volt. Még ma is igen gyakori. Alig 40 évvel ezelőtt még szükségből készült, amikor a kenyér megszáradt és még nem volt friss kenyér, a sülés során kicsit megpuhult a kenyér. Elkészítése nagyon könnyű egy lábasban felolvasztották a zsírt, ebbe beletették a felkarikázott kenyérszeletet és mind a két oldalát enyhén, pirosra megsütötték. Amikor kivették a zsírból, rögtön fogyasztották a kissé ropogós kenyeret fokhagymával ízesítették vagy vöröshagymát karikáztak rá. Régebben fő étkezésnek is elment. Az utóbbi évtizedekben viszont csak reggeli, esetleg vacsorára készült.

Bundás kenyér: A másik igen egyszerű étel a bundás kenyér volt. Csak ott készítették, ahol sok tojás volt. Néhány tojást felverték, abba beleforgatták a megszáradt kenyeret és forró zsírban megsütötték. Ma is gyakori étel, szintén reggelire vagy vacsorára készítik.

Málé: A *tepsimálé* a vidéken mindenhol ismerték. Az adatközlők elmondása szerint nemcsak a szegény családok eledel volt, hanem a jobb módúak is öntötték egy kis málét. A málét a tengeridara lisztjéből készítet-



DEBRECENI EGYETEM



ÚJ SZÉCHENYI TERV

ték.¹¹² Egy nagy fazék meleg vízbe sűrű péppé kavarták lisztet, akinek volt lehetősége még egy kis búzalisztet is kevert bele, hogy édesebb legyen a tésztája. Ezután letakarták, és meleg helyen hagyták, hogy édesedjen egy kicsit. Amikor a málé már elég édes egy kiszírozott tepsibe öntötték, a tetejét is megkenték zsírral és így tolták be a felforrósodott kemencébe. Hamar megsült, amikor kivették felkockázták és azonnal ették, főleg a gyerekek szerették. Ha sokáig állni hagyták, akkor az édesség kicsapódott rajta. Volt, aki pogácsának formálta (szükségből, amikor kevés volt a zsír a liszt) egy kevés kis zsírral a pép sűrűjét és tepsinélküli tette a kemencébe. Az így készült málét már nem annyira szerették, mert sovány volt, nehéz volt enni még az ember száját is kikezdte.¹¹³

¹¹² A tengeridarát háromfelé rostálták. Volt a haja, a nagy darabos kása és a tengerinek a lisztje, ebből készült a málé.

¹¹³ A szakirodalom görhemálénak nevezi az adatközlők nem ismerték ezt a kifejezést.