

Kepéné Bihar Mária – Lendvai Kepe Zoltán – Tivadar Éva

# HETÉS NÉPI TÁPLÁLKOZÁSA





# HOGY NE MENJEN FELEDÉSBE 3.

Sorozatszerkesztők:  
Kepéné Bihar Mária – Lendvai Kepe Zoltán

### HOGY NE MENJEN FELEDÉSBE 3.

Kepéné Bihar Mária – Lendvai Kepe Zoltán – Tivadar Éva  
HETÉS NÉPI TÁPLÁLKOZÁSA

*Második változatlan kiadás/2. nespremenjen natis, 2015*

Kiadó:

MAGYAR NEMZETISÉGI MŰVELŐDÉSI INTÉZET, LENDVA

Felelős kiadó:

KEPE LILI

Fotók:

KEPÉNÉ BIHAR MÁRIA

LENDVAI KEPE ZOLTÁN

ORBÁN PÉTER

TIVADAR ÉVA

*A könyvben található tárgyfotók Lendva-vidéki magánszemélyek, valamint a Lendvai Galéria és Múzeum gyűjteményében található háztartási eszközökről készültek, támogatásukat ezúton is köszönjük.*

Magyar nyelvi lektor:

BÖRÖCZ NÁNDOR

Grafikai tervezés és tördelés:

ORBÁN PÉTER

Nyomda:

SCHWARZ PRINT D.O.O.

Példányszám: 500

---

ISBN: 978-961-6232-55-5

---

*A kiadványt támogatta:*



BETHLEN GÁBOR  
Alap

# HOGY NE MENJEN FELEDÉSBE 3.

Kepéné Bihar Mária – Lendvai Kepe Zoltán – Tivadar Éva

---

## HETÉS NÉPI TÁPLÁLKOZÁSA

---

*„Ha senki sem kezdi el, senki sem fogja befejezni.”*

*Patachich Gábor*



Magyar Nemzetiségi Művelődési Intézet  
Zavod za kulturo madžarske narodnosti

Lendva  
2015



# BEVEZETŐ GONDOLATOK

## Hetés népi táplálkozásáról

Talán nincs is olyan emberi tevékenység, amelyre annyi közmondás, szólás és bölcsesség vonatkozna, mint a táplálkozásra. *Nem azért élünk, hogy együnk, hanem azért eszünk, hogy éljünk. Amit eszel, azzá leszel. A férfi szívéhez a gyomrán át vezet az út. Nem eszik olyan forrón a kását! Aki nem dolgozott, ne is egyék.* Az emberi kultúra színes szövetének az egyik legizgalmasabb fonala a táplálkozáskultúra. A táplálkozás alapjában véve a létfenntartást szolgáló legelemibb ösztönös cselekedet, de az évezredek civilizációs folyamat révén annál jóval többé formálódott, a kultúránk szerves része lett. Mindezt az is bizonyítja, hogy amikor a népi táplálkozást kutatjuk, akkor a kultúra és a tudomány legkülönbözőbb területeit kell feltérképeznünk. Ha az alapanyagokat vizsgáljuk, a népi természetismeret és a gazdálkodás világában kötünk ki. Amikor a táplálkozás alkalmi kerülnék görcsö alá, akkor a népszokások világa tárul fel előttünk. Ha arra a kérdésre keressük a választ, milyen társadalmi csoportok milyen ételeket fogyasztottak, máris társadalomnéprajzi és kultúrtörténeti kérdéseket boncolgatunk. Amikor pedig a különböző korok táplálkozási szokásait próbáljuk összehasonlítani, a történelemtudományt kell segítségül hívnunk.

Amikor az ember beleveti magát a népi táplálkozás színes világába, fontos, hogy önmérsékletet gyakoroljon és tiszteletben tartsa a kultúrtörténeti kutatások egyik legfontosabb szabályát. Érdekes tehát pontosan meghatározni, hogy melyik korszak és melyik táj kulturális jellegzetességeit szeretné bemutatni. A hetési táplálkozáskultúra hosszú folyamatából ezen írás a hangsúlyt a 20. század népi táplálkozására helyezi, mégpedig olyan módon, hogy a szóbeli visszaemlékezésekre, ma is élő gyakorlatokra fordítja elsősorban a figyelmet. A lendvai Magyar Nemzetiségi Művelődési Intézet *Hogy ne menjen feledésbe ...* című néprajzi-módszertani sorozatának legújabb, a hetési népi táplálkozásról szóló kötete az eddigiekhez hasonlóan főként gyakorlati, hagyományörző szempontokat tart szem előtt, és ételsorokon, recepteken, keresztül szeretne arra ösztönözni, hogy őrizzük meg Hetés ízeit és maradjon meg a helyük családi asztalunkon.

## A hetési népi táplálkozás általános jellemzői

De mi is jellemezte a közép-európai térség, ezen belül pedig a Lendva-vidék és Hetés népi táplálkozását? Napjaink fogyasztói társadalmában már elképzelni is nehéz, hogy egykoron nem volt magától értetődő, hogy minden nap hús 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. Az önellátás megoldása, a senkitől sem függés a parasztgazdaságok legfőbb célja volt. A készárúk megvásárlásához szükséges pénz ritka vendég volt a háznál. A szükség, különösen a szegényebb családokat arra ösztönözte, hogy a természetben előforduló minél többféle alapanyagot felhasználjanak. A természeti környezet adta lehetőségek és az évszakok rendje lényegesen meghatározta az alapanyagokat. 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 a tartósításukat szolgáló eljárások is. A modern technikai berendezések híján olyan természetes módszereket alkalmaztak, mint az aszalás, sózás, füstölés, befőzés és zsírban tárolás. Mértéktartóan és változatosan igyekeztek étkezni, gondosan megkülönböztetve a hétköznapi és az ünnepek étkezési rendjét. Arról nem is beszélve, hogy a táplálkozás jóval többet jelentett annál, mint az, hogy mit és mikor ettek. Az étkezés olyan szimbolikus cselekedet is volt, amely egyebek között kifejezte a család és a közösség összetartását, vallási hovatartozását, alkalomadtán pedig a vendégszeretetet is.

Napjaink terített asztalain különböző tájak és korok ételei adnak egymásnak találgatást. Az emberek az élet egyik területén se olyan kiegyensúlyozottan újítók és hagyományörzők egyszerre, mint az étkezésben. Többségük a táplálkozását illetően rendkívül nyitott, toleráns és befogadó. Ha gusztusos és finom egy étel, nem zavar bennünket, hogy az sváb, török, olasz, francia, angol, amerikai vagy kínai. Jöhet a cigánypecsenye, a szárma, a pizza, a beefsteak, a krumpli vagy a rizs. Ha ízlik, senki sem kéri számon a származásukat és szívesen építi be saját étkezési szokásaiba.

Ha részletes elemzés alá vetnénk egy mai hetési vagy muravidéki család étkezési rendjét, megdöbbenve tapasztalnánk, hogy milyen kulturális sokszínűség mutatkozik meg benne. A magyar, a szlovén, a horvát, a szerb, az osztrák, az olasz, az amerikai és számos más nép ételei mind-mind helyet kapnak benne. Csak komoly kultúrtörténeti nyomozás után lehet egy-egy étel „eredetét és nemzetiségét” megállapítani, ha egyáltalán meg lehet. Például, a baklaváról, a burekról vagy a csevapcsicsáról a közvélekedés azt tartja, hogy tipikusan szerb ételek, miközben a török szakácsművészet remekeiről van szó, amelyeket az évszázados együttélés során vettek át a Balkán népei. A különböző tájak ételeit tehát



minden nép a saját ízlésére és arculatára formálva igyekszik beépíteni a gasztronómiájába, ezzel is bizonyítva befogadó- és alkalmazkodóképességük rendkívüli fokát.

Másrészről pedig meglepő azon ragaszkodás is, amellyel az ember őrzi étkezési hagyományait. Egy ínycsiklandó köleskásáról ma már keveseknek jut eszébe, hogy egykoron ez gőzölöghetett a honfoglalás kori üstökben is. Egy finom kemencés lángosban, vagyis langaliban pedig csak némi gasztronómiai előtudás után fedezzük fel az ókori lepénykenyerek kései utódát. Egyes ételtípusok esetében pedig hajlamosak vagyunk az archaizálásra vagy akár a mitizálásra is. A paprikás ételeket például elfogult és téves módon gyakran az ősi magyar konyha remekeiként mutatják be. A paprika azonban újvilági növény, így csak a 18. században vált széles körben elterjedtté Magyarországon és adott nevet a paprikás ételeknek, igaz, pörkölt alapú ősi ételeinknek.

Vidékünk táplálkozási kultúráját a magyar, a szlovén és a horvát kultúra egymásra hatása jellemzi a legérteljesebben, amit olyan ételek is mutatnak, mint a bujtarépa, a gebence vagy a krápca. Napjainkban a 21. századi európai élelmiszerpiaci kívánalmakat kissé félreértelmezve a Muravidéken is divatossá vált, hogy egyes ételeket, például a kerek peracet vagy a bográcsot egyedülállóan muravidékinek, Lendva-hegyinek vagy hetésinek nyilvánítsanak. Sőt egyes ételek, mint például a bogrács esetében komoly vetélkedés is indult, hogy „ki találta fel”, „hol készítették elsőként”, a Muraközben,



a Lendva-vidéken vagy a Vendvidéken? Az ilyen kérdésfeltevések és vetélkedések egyidősek a gasztronómia történetével, de a legritkább esetben lehet őket egyértelműen megválaszolni. A legtöbb „muravidéki” étel esetében akkor járunk a legközelebb az igazsághoz, ha a közép-európai étkezési kultúrából eredő közös örökségnek tekintjük őket, amelyet bizony számos hatás ért az évszázadok folyamán és az égtájak minden oldaláról. A kerek perec például Európa számos vidékén fellelhető kenyérféle, és a bográcshoz hasonló pörkölt alapú ételek is széles körben elterjedtek a Kárpát-medencében. Ezen ételek gasztronómiai különlegességét nem feltétlenül ősiségük vagy egyediségük adja. Legfőbb értékük az adott vidék klímáját és hagyományvilágát visszatükröző egyedi receptjükben és a hozzájuk kapcsolódó szokásokban rejlik.

## A hetési konyha

Mielőtt a népi táplálkozás alapanyagait, ételfajtáit és étkezési alkalmait vennénk sorra, nem felejtkezhetünk meg az ételkészítés legfőbb helyszínéről sem, a ház lelkéről, a konyháról. A meleget és biztonságot nyújtó tűzhely, amely egyben az ételkészítés nélkülözhetetlen eszköze is volt, jelentette a házak kultikus központját. A tűzhely jelentőségét szemlélteti az ősi kultúrákban központi elhelyezésű közösségi vagy családi tűzoltárok megléte, a tűzhelyet jelző kifejezések pedig ma is használatosak a magyar nyelvben, például a „családi tűzhely” vagy a „háztűznézőbe menni”.



A Muravidékre jellemző nyugati háztípus a keleti háztípus Nyugat-Magyarországra jellemző helyi fejlődésű változata, amelynek az alapsejtje, központi része a konyha volt. Lényegében emellé épült a ház többi helyisége. A konyha központját jelentő tűzhelytípusok tájegységenként és korszakonként változtak, így beszélhetünk nyílt tűzhelyről, a zárt, belül vagy kívül fűtős kemencéről, rakott tűzhelyről vagy éppen sparheltről. A tűzhelyek fajtái és füstelvezetési módjai alapján a néprajzi szakirodalom ír füstöskonyháról, szabad konyháról, nyitott konyháról, hideg konyháról, meleg konyháról, zárt konyháról, lepadlásolt konyháról. A Délnyugat-Dunántúlon, így az Őrségben, Göcsejben és Hetésben is sokáig fennmaradtak a füstelvezetés szempontjából legrégebbinek számító füstöskonyhák, amelyeknek tüzelőberendezéseiből a füst egyszerűen az ajtón vagy a falba vágott kisméretű nyíláson távozott. A tüzelőpadkás kemencén úgy főztek, hogy az izzó parazsat a kemence szájához, az ételes fazék köré kotorták vagy a cserép-, illetve vasháromláb alá húzták.

A füstelvezetés egyik módját jelentette a fali füstlyuk, amely általában az ajtó fölött helyezkedett el. Előfordult, hogy a szemben lévő falon is hagytak lyukakat, hogy az így előidézett huzat segítse a füst távozását. Ezekről függetlenül az ilyen hajlékok bizony füsttel voltak tele, így ajánlatos volt bennük a görnyedt járás. A füstösház minden helyisége külön-külön ajtóval az eresz alá, a tornácra nyílt. Az elkészített ételt azonban nem a füstöskonyhában, hanem a szomszédos szobában fogyasztották el. A szoba és a konyha között általában nem volt ajtó, ha pedig mégis, akkor az rendkívül alacsony volt, hogy a füst átjutását megakadályozzák. A hatósági tiltó rendelkezések ellenére még 1900 után is épültek Göcsejben – és minden bizonnyal Hetésben is – füstöskonyhás házak.

A konyha nem csak az ételkészítés helyszíne volt, itt tárolták az ételkészítéshez szükséges eszközöket és az alapanyagok egy részét. Itt zajlottak a legfontosabb háztartási munkák, ezért a ház egyik leggazdagabban, legtöbb tárggyal berendezett helyisége volt. A füstöskonyhában a kemence teteje és a kemence mellett álló padok és a falra erősített polcok voltak a rakodóhelyek. Lefelé fordított cserépfazekak, cseréptepsik, cseréplábasok, bögrék, melencék sorakoztak rajtuk, hogy ne szálljon beléjük



a füst. Külön helye, állványa volt a vizes edények, korsók, mosogató- és mosóedények tárolásának, az úgynevezett vizespad. A kemence padkájára rakott bürögle vagy másként kantakocsi a főzőedényeknek a kemencébe rakását szolgálta. A kemence mellé támasztott szamalu, azaz szénvonó, sütőlapát és kukoricacsuhéból készült pemet várt kenyérsütésre. Olyankor a teknőtartót, a dagasztóteknőt és a kovászoló fát is bevitték a konyhába. A tejfeldolgozás edényei is itt kaptak helyet, sokszor egy régi ládában, hogy ne érje őket a füst. Az ilyen füstöskonyhába még nem kerülhettek dísztárgyak.

A konyhák fejlődésében, élhetőbbé válásában hatalmas előrelépést jelentett, amikor a 19. század végén és a 20. század elején a kürtők és kémények segítségével kivezték a füstöt vidékünk parasztházainak konyháiból, a sárkemence helyére pedig összetettebb, mászókérményes kemence került, ami a ház egyik ékessége lett. A főzés a kemencéhez hozzáépített takaréktűzhely fémlapján zajlott, ennek végében aztán tovább magasodott a kemence, amelynek volt egy kenyérsütő része és egy redli része is. Mindkettőt kis fémajtóval lehetett bereteselni. A kemence fontos részét képezte még a vízmelegítő üst is, amely leggyakrabban vörösréz-ből készült. A főzőedények anyaga és formája is megváltozott. A sparhelt platniján széles fenekű cserépfazekakban, majd öntöttvas edényekben, immár lábak nélküli lábasokban kezdtek főzni, hogy az edény minél nagyobb felületen érintkezzen a forró vaslappal. Idővel pedig a zománcos fémedények is megjelentek.

A konyha füsttelenítésével mind az ételkészítés, mind az ott-tartózkodás kellemesebbé vált. A füstöskonyhákból lassanként a család kedvenc tartózkodási helyét jelentő lakókonyhák lettek. Már nemcsak az étel elkészítése, de az elfogyasztása is itt zajlott, így a 20. század elejére a paraszti konyhába bekerültek az asztalok és a székek. A füsttelenítés megoldásával ezen helyiség használata még sokrétűbbé vált és a berendezési tárgyak száma is megszorodott. Az összetettebb, dekoratívabb tároló bútorok is helyet kaptak itt. Magasabbak lettek a polcok, díszesebb edények is sorakoztak már a stelázsikon. Az asztal és a pad fölé tálas került díszedényekkel. A tehetősebb családok már konyhaszekrényt, kredencet is készítettek. A falra szépen faragott vagy esztergályozott törölközőtartó kerülhetett dísztörölközővel, esetleg tükör és fésűtartó. A konyhák elmaradhatatlan részei lettek a polgári hatást tükröző hímezett falvédők, amelyeknek bölcsességei legtöbbször a családi boldogságról, valamint a takarékos és gondos háziasszonyról szóltak.

A konyháról mindig is úgy tartották, hogy az a háziasszonynak és a család női tagjainak a birodalma. A lányoknak már egész kicsi koruktól kezdve ott kellett sertepertélniük a konyhában az édesanyjuk körül. Mivel a konyha állandóan fűtött helyisége volt a háznak, a család többi tagja is szívesen tartózkodott itt, ha ideje akadt rá. Amikor a gazda munka közben kis pihenőt tartott vagy ebéd után kicsit

szundított, szívesen ledőlt a konyhában lévő alkalmi fekhelyre, a dikóra. A család legidősebb tagjának és a gyerekeknek is gyakran a konyhában volt a fekhelye egy egyszerűbb ágyon vagy a kemencepadkán.

A konyhai eszközök az idők folyamán komoly fejlődésen mentek át. A 20. század második felében megjelentek a hordozható, sorozatgyártásban készülő gáz- és villanytűzhelyek. A főzés és sütés eszközei ma már elképesztő szintre fejlődtek: villámgyorsak és szinte önműködőek. Annyi azonban bizonyos, hogy még egy modern konyhának is különös bájt kölcsönöz és otthonossá teszi, ha helyet kapnak benne nagymamánk régi konyhai eszközei, edényei és falvédői.



## Az ételkészítés alapanyagai és a vidék legjellegzetesebb ételfajtái

Minden gyakorló háziasszony jól tudja, hogy az, mi is kerül a család asztalára, főként attól függ, milyen alapanyagok állnak rendelkezésre az éléskamrában. A szakácskönyvek is általában azzal a felhívással kezdődnek, hogy „Végy...”, majd hosszasan sorolják a hozzávalókat. A népi táplálkozás egyik fő meghatározója is az, hogy milyen alapanyagok lelhetőek fel az adott vidéken. Az élelmiszer-alapanyagok termelésének lehetőségét pedig a természeti környezet és az éghajlat határozza meg. A globalizált világ beköszönté előtt, amikor még nem lehetett néhány óra alatt körberepülni a földgolyót, egy-egy vidék konyháját a saját őshonos növényei és az ott tenyészhető állatok határozták meg. Az ettől különböző alapanyagok luxusnak számítottak, hiszen a távolsági szállítást „borsosan” meg kellett fizetni. Példának okáért épp a fűszerek atyjaként tisztelt borsot sokáig fekete aranynek is nevezték, hiszen az Indiából származó fűszer az arannyal volt egy árban.

Míg napjainkban úgy tartják a szakértők, hogy a szegényebb néprétegek táplálkoznak egyhangúan és a tehetősek privilégiuma az egészséges és a változatos táplálkozás, ez nem volt mindig így. A feudális magyar társadalomban a legértékesebb tápláléknak a különböző húsfélék és a finomra őrölt búzalisztból készített tészta-, kenyér- és kalácsfélék számítottak. A mezőgazdasági termelés szempontjából egykoron a legidőigényesebb, legfáradtságosabb és legköltségesebb folyamat az állattartás, a hús előállítása volt. Akik ezt nem engedhették meg maguknak, azok minél többféle fehérjében és rostban gazdag táplálékkal igyekeztek pótolni a húst. Ez a törekvés pedig a kevésbé tehető emberek táplálkozását is változatosabbá tette. Egy szemléletes példával érzékeltetve, egy alföldi, például bugaci pásztor étkezésében dominált a hús, a fehér kenyér és a tészta. A pásztorok például előszeretettel főztek birkapörköltet, akár hetente többször is, de zöldségekkel, salátafélékkel alig éltek. Egy hetési földműves gazda felesége viszont inkább tojásból, tejtermékekből, tészta- és kásafélékből, babból, káposztából, répából, krumpliból készült ételeket rakott az asztalra. Húst főként ünnepi alkalmakkor fogyasztottak.

A hetési falvak lakóinak gazdálkodásában a növénytermesztés dominált, az állattartás kevésbé volt jelentős. A húsfélék közül a baromfi-, a sertés- és a marhahús volt elterjedtebb. A vadhúshoz csak rapszékódás, azaz orvvadászat útján juthattak hozzá, hiszen a vadászat a 19. század közepéig földesúri előjognak számított. A halfogyasztás főként a Mura-parti településeken volt széles körben elterjedt, például Kótban vagy Petesházán, de csíkfogásról a történeti hetési falvakból is vannak adataink. Az

őrségi patakokban a rákászathoz is jól értettek. A több helyütt vízjárta, erdővel körülvett hetési területen számos archaikus természetű növényfajta is megőrződött, például a hajdina és a köles. A fő gabonafélének a kevésbé zsíros talajon is biztonságosan természetű rozs számított, amely az itteni kenyér alapját is adta. A kukoricadarát és a kukoricalisztet is szívesen alkalmazták. A hús pótlására az itt borsónak nevezett babot, káposztát, savanyított kerekrépát és krumplit fogyasztották jelentősebb mennyiségben. Különféle gyúrt és kifőzött tésztákat, mácsikokat, laskákat is előszeretettel készítettek. Az erdőn-mezőn gyűjtögethető élelmiszer-alapanyagok közül a gombák különösen az Őrségben jutottak jelentős szerephez, csakúgy, mint a gyümölcsfajtákban gazdag vidékeken az aszalványok.



# AZ ÉTELKÉSZÍTÉS ALAPANYAGAI ÉS A VIDÉK JELLEGZETES ÉTELEI

## A kásafélék és a kásaételek

Mivel a kásaételek az emberiség legnagyobb múltú táplálékai közé tartoznak, így a hetési népi táplálkozás alapanyagainak bemutatását is ezzel kezdjük. A Magyar Néprajz című könyvsorozat Táplálkozás kötetében Kisbán Eszter a kása szóhoz három jelentést kapcsolt: egyrészt a hántolt, egész gabonaszemeket, másrészt az ezekből a szemből darálással vagy durva őrléssel nyert nyersanyagot, harmadrészt az ezekből készült főtt, sűrű ételeket. A lovas nomád népek táplálkozási szokásaiból arra következtethetünk, hogy az üstökben főtt kásafélék már a honfoglaló magyarság körében is népszerűek voltak. A középkor végére, amikor nőtt a kenyérfélék népszerűsége Magyarországon, már inkább a kenyérsütésre alkalmatlanabb gabonafélékből készültek a kásaételek: kölesből, árpából, zabból és hajdinából. A kukorica a 17. században került be a kásaételek alapanyagai közé. A rizs egészen a 20. századig szinte luxuscikknek számított, ezért ritka vendég volt a köznép asztalán.





A kása egészen a legújabb korig mind a köznép étkezési rendjében, mind a tehetősekében szerepet kapott. A parasztság meleg ételének mintegy a negyede vagy akár a fele is kásaféle volt. A parasztnál a vízben és a tejben főtt üres kásák voltak túlnyomó részben, míg a főúri asztalokra húslében főtt, apró húsdarabokkal gazdagított, fűszerezett kásaételek kerültek, mint például a ludas köleskása, a tehénhúslében főtt árpakása vagy a rizskásás tyúk. A 16–17. századi források már megemlítik a búza finom darájából tejben főzött pépet, amelyet tojással, nádcukorral és sáfránnyal ízesítettek és édes-séggként fogyasztottak. A kásaételek megnevezésére a *kása* és a *pép* szó mellett a 17. századtól már a *puliszkát* is használták, elsősorban Erdélyben.

A 18. század folyamán több jelentős változás történt a kásaételekkel kapcsolatban. Egyrészt a tehetősek táplálkozásában egyre hátrébb szorult, így elsősorban a köznép étel lett. Másrészt a kukorica egyre dominánsabb alapanyaga lett a kásaételeknek. Ebben az időszakban már megsokasodtak az írott források, így igen változatos elnevezései ismertek a kásaételeknek a magyar nyelvterület különböző részeiről: *dödölle*, *gánca*, *gánica*, *ganca*, *sterc*, *zsámiska*, *szuszogó*, *málé*, *prósza*. A kásaételek legtovább a pásztoemberek étkezésében maradtak meg, mivel a pusztai élet eszközszegénysége miatt ez volt az egyik legkönnyebben elkészíthető ételfajta. A pászto művészet különlegesen szép tárgyai, például a kásakavaró kanalak is ehhez az ételfajtához kapcsolódnak.



A kása a göcseji és a hetési lakodalmi szokásrendben is jelentős szerephez jutott. Gönczi Ferenc leírásából tudjuk, hogy a lakodalmi főétkezés régebben tejbekásával zárult. Ennek feltalálásakor, a lakodalom éjszakáján tréfás formában kásapénzt gyűjtött a főzőasszony a násznép tagjaitól. Kezét vastagon bepólyálva, jajveszékelve lépett az ünneplők közé, hogy megégette magát kásafőzés közben és a gyógykezelésre gyűjt. A kásapénz gyűjtésének szokása még akkor is továbbélt a lakodalmakban, amikor a kása már nem volt a menyegzői étrend része.

A napjaink táplálkozásába már szervesen beépült rizs Hetésben csak a 20. század második felében jelent meg. A rizst ugyanis itt termelni nem lehetett, csak vásárolni. Mivel készpénz nem sok akadt a háznál, nem erre fordították. Akkor kezdték megismerni, amikor a II. világháború utáni jegyrendszer következményeként egy-két népesebb család rizsjegyet is kapott. A rizst azonban szokatlan ízűnek, pontosabban ízetlennek találták, így inkább értékesítették a rizsbonokat. A rizs csak az 1970-es években terjedt el szélesebb körben. Elsőként ünnepi alkalmakkor, lakodalmakkor, búcsúi ebédeken készítették köretként, később pedig már tejszen főzve is ették. Az állami bolthálózatok kiépülésével és az önellátás részleges feladásával kapott jelentősebb szerepet a hetési emberek táplálkozásában.

A szakirodalmi besorolás és terminológia ellenére ezen írás a kásafélék címszó alatt csak azokat az ételeket tárgyalja, amelyeket a gyűjtés során a megkérdezettek ide soroltak, vagyis az egész vagy durvára örölt hajdina-, köles- és rizsszemekből készült ételeket. A dödöllét, a gánicát, a málét nem a kásaételek között ismertetjük, hiszen a gyűjtések során inkább a krumpli- és tésztaételek közé sorolták őket a megkérdezett háziasszonyok.

## **A köles és a hajdina, valamint a belőlük készült ételek**

A köles és a hajdina az emberiség legnagyobb múltra visszatekintő gabonaféléi közé tartozik, amelyek zordabb körülmények között is sikeresen termesztethetők. Napjainkra a nagyobb termés hozamú gabonafélék szinte teljesen kiszorították őket, de főként a reformtáplálkozás kezdi újra felfedezni és gyógyélelmiszerként alkalmazni ezeket. Napjaink egészséges táplálkozásában a köles jelentőségét az is biztosítja, hogy glutént nem tartalmaz, így a gluténra érzékenyek szívesen fogyasztják. Mivel lúgos kémhatású, savtúltengés esetén is segíti a szervezet egyensúlyának a helyreállítását. A hajdinának is fontos szerepe van a reformtáplálkozásban, mivel igen értékes vitaminforrás. A B-vitamincsoport

majdnem minden tagját tartalmazza. Kiemelkedően magas élelmirost-tartalma miatt az emésztőrendszer megbetegedéseinek orvoslására is kifejezetten alkalmas. Mindennek tudatában igen megbecsülendő az a tény, hogy a Muravidéken e két növény termesztése évszázadok óta folyamatos, nem szűnt meg és használatuk a népi táplálkozásban is nélkülözhetetlen maradt. Éppen emiatt úgy gondoljuk, külön is megérdemelnek egy fejezetet a hetési népi táplálkozás bemutatásakor.

A köles szó lényegében nem csak egy növényt takar. Botanikailag a perjefélék családjába és a kölesformák alcsaládjába tartozó növényeket soroljuk ide és nevezzük így. A mindennapokban mi a köles alatt a legismertebb kölesfajt, a termesztett kölest értjük. A termesztett kölest a népnyelv *jóízűköles*, *disznóköles*, *söprűköles* néven is ismeri bőséges termése és kiadóssága miatt. A feljegyzések szerint Kínában már több évezrede termesztik. Fő termőterületei ma Afrikában, Ázsiában, Észak- és Dél-Amerikában, Óceániában vannak, ezeken a területeken napjainkban is alapvető élelmiszernek számít. A kölest főként a humuszban gazdag, közepesen kötött talajba vetik. Az összes gabonaféle közül a köles vízigénye a legalacsonyabb. A köles magas hőigényű növény, de tenyészideje rövid, így még másodvetésben, júniusban vagy július elején is vethető. A Muravidéken is előszeretettel termesztették másodvetésben, még akkor is, ha tudták, hogy nem érik be, mert zöld állattakarmányként is értékesnek számít.



Mivel a köles bőtermőbb volt, többet vetettek belőle és többet is használták, mint a hajdinát. Az emberi fogyasztásra szánt köles magjait szellős helyen, például a padláson tartották vászonzacskókba téve. Mivel mind a kölest, mind a hajdinát leginkább frissen, a használat előtt hántolták, a hántolás előtt a kemence tetején még egyszer jól megszárogatták. A szlovéniai magyarság tárgyi néprajzának értékes emlékei a köles és a hajdina hántolására szolgáló kézimalmok, a kásátörő mozsarak és a lábbal működtethető lépőkölyük, vagyis hetési tájszólásban az úgynevezett *lükü*-k. Ezekkel az értékes háztartási eszközökkel nem minden család rendelkezett, így akiknek volt, oda több család járt hántolni.

A népi táplálkozásban a kölest kásafélék készítésére használták. Évszázadokon át népszerű étele volt a magyar konyhának például a ludas köleskása és a juhhúsos kása. Vidékünkön a kölesből szívesen készítettek tejes vacsoraételeket, ilyen alapvető étel volt a tejeskása, a tejes köleskásaleves vagy a tepsiben készített sültkása. Ez egy igen népszerű és egyszerűen elkészíthető étel volt. A tejet kicsit megcukrozták, megsózták, beleöntötték a megmosott köleskását, majd a tepsiben szép pirosra, ropogósra sütötték. A köles a tejben megdagadt és egy máléállagú, szeletelhető étel lett belőle. Legtöbbször csak így kitették az asztalra a nagy tepsiben, mindenki abból vett magának vagy kikanalozták. A kölest fogyasztották ebédre is, ekkor megdinsztelték és vöröshagymás zsírral leöntötték, hogy még ízesebb és laktatóbb legyen. A szlovén hatásra elterjedt ételekben is szívesen használt alapanyag volt, így kölesből készült a krápca nevű túrós lepény is, de ezzel dúsították a savanyúrépa-főzeléket, a bujtarépat is.

A hántolatlan köles kiváló baromfitakarmánynak számított. A baromfik gyors felhizlására és húruk feljavítására egykoron a *tikászok*, azaz baromfikereskedők alkalmazták nagy sikerrel. A köles lemagozott szárából pedig szívesen készítettek söprűt is.

A közönséges hajdina a keserűfűfélék családjába tartozik. Népi elnevezései között ismeretes még a *hadinya*, a *pohánka*, a *tatárka*, a *tatárbúza*, a *kruppa* és a *haricska* is. Ázsia középső, mérsékelt égövi részén honos. Német elnevezése, a Heidekorn nagyon beszédes, hiszen pogány gabonát jelent. A hajdinát egykoron a Muravidéken, hasonlóan, mint a kölest, másodvetésben a búza, a rozs, esetleg a zab után vetették. Általában a rozs volt a legmegfelelőbb előveteménye, ugyanis a rozst legtöbbször Péter-Pál napja után már learatták. A hajdinát hagyományos módon, kézzel vetették és sarlóval vagy csapós kaszával aratták, valamint kézzel csépeltek ki. Termesztése és fogyasztása a Kárpát-medencében mára szinte teljesen visszaesett, mert alacsony a terméshozama és nehezen hántolható.

A Hetés népi táplálkozására vonatkozó visszaemlékezésekből is kiderül, hogy a hajdinából nem termesztettek annyit, mint a kölesből, mivel kényesebb, fagyérzékenyebb növény volt. Drágább,

ritkább, megbecsültebb eledelnek is számított. A hajdinából szívesen főztek esténként hajdinalevest, tejes hajdinalevest vagy hajdinás vargányalevest. Ebédre ezt is szívesen készítették dinsztelve, paprikás zsírral leöntve. Mivel kisebb mennyiségben termelték, Hetésben egykoron általában nem őröltek belőle lisztet és nem használták kenyérsütésre. Ha szükség esetén kisebb mennyiségben őröltek is a hajdinából lisztet, abból pogácsát, málét, esetleg *gombucát* vagy gánicát készítettek.

A kölesnek és a hajdinának a hetési népi táplálkozásban betöltött szerepét azonban a disznóvágási szokások őrzik legkitartóbban, az ekkor készülő hurkákat ugyanis hajdinával és kölessel töltötték meg. A véreset és a májasat hajdinával, a kásásat pedig kölessel készítették. Mindenképpen érdemes megjegyezni, hogy ezen a vidéken kolbásznak nevezik a másutt hurkának ismert disznótoros fogást.

## A búza és a rozs

A 20. század első felében a Hetésben termesztett, emberi fogyasztásra is alkalmas leggyakoribb gabonafélék a rozs és a búza voltak, amit elsősorban őrölve használtak fel az ételkészítésben. Az iparosodás előtti korban a folyóvizekben gazdag Hetésben jó lehetőség adódott a malmok működtetésére. A 18. századi források Hetés három településén, Radamosban, Szijártóházán és Zalasombafán említenek négy molnárt, valamint a nyakasházi prédiumban működött egy két kerékkel őrölő, úradó alá eső malom. A 18. század végére a hetési malmok többsége eltűnt, csak a dülőnevek őrizték az emléküket.



A trianoni határ meghúzásával a határon túli hetési falvak lakosai gabonát őrletni leggyakrabban a göntérházi gőzmalomba jártak, de akadtak olyan családok is, akik ragaszkodtak ahhoz, hogy vízimalomban őrlessenek. A legközelebbi vízimalmok Zorkóházán, azaz a szomszédos vendvidéki Nedelica településen működtek.

A rozsból az őrlés után korpát és rozslisztet nyertek. A rozsliszt volt a kenyérsütés legfontosabb alapanyaga. A búzából négyféle finomságú lisztet is őröltek. A legfinomabb lisztet első lisztnek nevezték. Ezt szerették ünnepi ételek készítéséhez használni, vagy ha vendégek, munkások voltak a háznál. Kalácsokat dagasztottak belőle, ebből készült a rétes, a fumu, a diós- és mákoskalács, ezzel gyúrták a levestésztákat, metélttésztákat. Az úgynevezett második lisztet a mindennapokban a család szükségleteire használták fel. Ez már nem olyan szép fehér, inkább sárgásfehér színű volt. A hétköznapi tésztaételek készültek ebből, például a mácsik, a gombuca, a dödölle. A harmadik liszt a vörös liszt volt, amely színét a belekeveredett korpától kapta. Szerették ezt használni a rántások pirításához, mert nem égett meg olyan gyorsan és igazán kellemes színt és ízt adott. A harmadik lisztet használták a kenyérsütéshez is, ezt keverték a rozsliszthez, hogy a kenyértésztát lazítsák. A lisztek szétválasztása után visszamaradt korpát őséges időkben kenyérsütésre is használták a liszt mennyiségének növelésére. Ha nem volt rá szükség a háztartásban, akkor állati takarmány lett belőle. Ezen kívül időnként darát is őröltek a búzából, amelyből tejesdarát főztek vagy a levesbe daragaluskát szaggattak. A lisztet egy erre a célra kialakított, sokfiókos lisztesládában tárolták a padláson, aminek rendszerint zárható fedele volt. A padlás száraz és szellős klímája kedvezett a liszt tárolásának és a minősége megőrzésének. A liszteslapát segítségével egy melencében vagy egy bádogdobozban mindig csak annyi lisztet hoztak le a padlásról, amennyit éppen használtak. A liszt is azon kulcsfontosságú élelmiszerek közé tartozott, amik beosztására különösképpen ügyelnie kellett minden háziasszonynak. Ugyanis az ő felelőssége volt, hogy aratástól aratásig elegendő liszt legyen a háznál.



## A kenyér

A kenyér az európai népi táplálkozás legmagasabb rangra emelkedett, szimbolikus jelentőségű élelmiszere. A megélhetést, a túlélést jelentette mindenkor. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint az, hogy a magyar nyelvben a gabona egyik szinonimája „élet”. Az sem véletlen, hogy a leghíresebb keresztény imádságban, a Miatyánkban is benne van: „... mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma...” Ugyanis ha minden nap jut kenyér a család asztalára, van remény a túlélésre, a holnapra. A leghíresebb vallási böjtökre használt kifejezésben is szerepel: „Csak kenyéren és vízen él!” A kenyérsütés a legfontosabb asszonyi kötelességek közé tartozott, amely teljes hosszát tekintve egy 10–12 órás munkafolyamat. Kenyeret egy egész kemencével sütöttek és egy-egy házikenyér átlagos súlya 3–6 kilogramm is volt a búzakenyerek esetében. A kenyér megszegésekor a gazda vagy a gazdasszony a késsel keresztet rajzolt rá, megáldotta, utána vágta le belőle az első szeletet. A kenyeret egykoron nem volt szabad kidobni, ha leesett a földre, fel kellett venni, megsókolni és elfogyasztani.

A kenyér az újkori magyar nyelvben csak a magasra kelő, erjesztett kenyeret jelenti, pedig ez a fajta kenyér nem tekint vissza olyan nagy múltra, mint a lepénykenyerek, amelyeket a kőkorszak utolsó periódusa, a neolitikum óta készít az emberiség. A honfoglaló magyarok kenyere is ilyen lepénykenyér lehetett. Az erjesztett, magasabbra kelő kenyerek fogyasztása csak a 16. században vált mindennappossá a közép-európai paraszti társadalomban. A mindennapi kenyér alapanyagát az adott tájon termesztendő gabonafélék határozták meg. A magyar nyelvterületen belül az újkorban a Nyugat-Dunántúlon, a Felföldön, a Nyírségben és a Duna-Tisza-közi homokhátságon a rozskenyér volt a legelterjedtebb. A tiszta rozskenyér mellett a rozs és a kukorica keverékéből is szívesen sütöttek Somogyban és Zalában. Búzakenyeres vidéknek a Kelet-Dunántúl, az Alföld déli része és a Tiszántúl déli része számított. A Keleti-Kárpátokban pedig az árpa volt a fő kenyérgabona. A kenyerek kelesztésére vidékünkön, a Délnyugat-Dunántúlon tartósított erjesztő anyagot, kovászmagot használtak. A kovász a lisztnek a víz, a természetes élesztőgombák és a baktériumok hatására történő fokozatos erjedésén alapult.

Gönczi Ferenc leírásából tudjuk, hogy Göcsejben és Hetésben a 20. század előtti időkben csak búzalisztből ritkán sütöttek. Búzáat keveset termeltek, és az úgynevezett szitára őrlést, ami finomabb lisztet eredményezett, csak az 1870-es évektől alkalmazták a murai malmokban. A 19. században a rozs- és a kukoricaliszt volt a domináns a kenyerek, lepények, pogácsák sütésénél. Gönczi említést tesz az úgynevezett ínség-kenyerről is, amelyet aszályos vagy háborús időkben sütöttek. Olyankor a rozs- és kukoricalisztet babbal, hajdinával vagy kukoricatusa-őrleménnyel szaporították. Néhol a krumpli vált fontos lisztzaporító anyaggá, amely egyben „frissen” tartotta a kenyeret, azaz hátráltatta a kiszáradását.

A 20. században a főszerep a rozslisztből sült barnakenyéré lett a Hetésben. A rozsból tömör, tartós, finom ízű és illatú, laktató kenyeret lehetett sütni. A hetési háziasszonyok általában hetente egyszer sütöttek mintegy öt darab háromkilós kenyeret, amit aztán a következő kenyérsütésig ettek. A kenyeret általában a család fiatalabb nőtagjai sütötték, elsősorban az anyák, hiszen a dagasztás komoly fizikai erőt igényelt. A kenyérsütés ideje a hét elején, hétfőn vagy kedden volt. Ehhez a munkához már előző nap elkezdtek készülődni. A konyhába bevitték a kenyérsütéshez szükséges eszközöket, hogy átmelegedjenek és szebben keljen a tészta. Az eltett kovászt is beáztatták már előző este, hogy meginduljon a kelés. A lisztet is bevitték előző este a szobába „langyosítani”, hogy használatkor szobahőmérsékletű legyen. Általában a rozslisztet és az úgynevezett második búzalisztet használták kenyérsütésre. Másnap nagyon korán fel kellett kelnie a kenyérsütő asszonynak, hogy időben végezzen a munkával. A lisztből, a kovászból és a vízből a teknőben bedagasztották a kenyértésztát, majd szakajtókba kiszakították. Amíg mintegy két órán át kelt a tészta, befűtöttek a kemencébe, hogy forró legyen. A forró kemencében mintegy két órán át sülték a kenyerek. A frissen sült kenyeret nem lehetett rögtön fogyasztani, ezért a háziasszony langalit sült teknőben maradt kenyértésztából, amit elosztott a családtagok között. A kisült kenyerek pedig a kamrában található, a mennyezetről lelógó kenyértartó rácsra kerültek, ami frissen tartotta a kenyereket és óvta őket a rágcsálóktól.

A házi kenyérsütéshez a hetési parasztcsaládok nagyon sokáig ragaszkodtak, csak az 1970-es években kezdtek az üzletekben kenyeret vásárolni. A nők munkába állásával pedig a bolti kenyérvásárlás széles körben elterjedt. Hetésben ma már a házi kenyérsütéshez csak néhány család ragaszkodik, akik évente egy-két alkalommal vagy hagyományörző szándékkal izzítják be a kemencéket.

A 20. században a malomipar fejlődésével egyre finomabb lisztek készültek, amelyek több szitasor segítségével nyerték el a finomságukat. Ezt követően már Kárpát-medence szerte a társadalmi presztízs egyik fő kifejezőjévé vált az egyre finomabb búzalisztből sült fehér kenyér. Ennek ellenére a Lendva-vidéken és Hetésben a fehér kenyeret csak a húsvétra sült pompos jelentette. Fehér kenyeret csak azután kezdtek rendszeresen fogyasztani, amikor már a boltból vették. A finom, fehér tésztájú, mintegy félkilós cipót, a pompost csak húsvét ünnepére sütötték, amit a többi étellel együtt elvittek megszenteltetni a templomba. Természetesen ezt mégúgy sem volt szabad eldobni, hanem teljesen meg kellett enni.

A kenyér még a közelmúltban is olyan alapélelmiszer volt a magyarság körében, amelyet szinte minden étkezéskor fogyasztottak. Ették leves vagy egytálételek mellé, de egy-egy jó karéj kenyér magában, vágottsírral vagy lekvárral megkenve magát a reggelit vagy a vacsorát is jelenthette.



A gazdáknak és a kemény fizikai munkát végzőknek a privilégiuma volt, hogy mindenhez, akár még a réteshez is kenyeret ehettek. Volt, aki úgy vélte, kenyér nélkül nem is lehet jóllakni. A csecsemőknek pedig, amikor nőni kezdett a foguk, előszeretettel adták a házikenyér vastag héját rágcsálni. Úgy vélték, ettől erős és egészséges foguk lesz. Mindennek tükrében a mai ember számára talán még jobban érthető, miből ered és mit is jelent, ha valakinek azt mondják, hogy már megette a kenyere javát.



## Kenyérfélék: langali, pogácsa, perec

A gabonának, illetve a belőle készült lisztnek és tésztának mint alapélelmiszernek a fontosságát az is mutatja, hogy milyen sokféle ételt készítettek belőle. A kenyérsütés tárgyalásakor már említettük, hogy a maradék kenyértésztából langalit sütöttek. A teknő aljára és oldalára ragadt tésztát lekaparták és abból langalit gyúrtak. A langalit a kenyérsütéshez felfűtött kemencében sütötték. Különösen a gyerekek várták nagy izgalommal ezt a finomságot. A langali magában is fogyasztható, ám vágottzsírral és fokhagymával megkenve a legjobb. A napjaink közösségi rendezvényein kelt tésztából készített, zsírban sült, a langalihoz hasonló állagú és elnevezésű lángos egykoron nem volt szerves része a hetési népi táplálkozásnak. A készítés időigényes módja és a kisütéshez szükséges nagyobb mennyiségű zsír miatt csak a 20. század második felében vált népszerűvé.

A másik fontos ünnepi kenyérhelyettesítő étel a perec volt, ami más kenyérfélékkel szemben már a legfinomabb fehér lisztből készült. A perec elmaradhatatlan ünnepi kenyérfélének számított a

Lendva-vidéken és Hetésben. Ünnepeken és vasárnapokon sütötték, vagy olyan hétköznapiokon, amikor nehezebb fizikai munkát végeztek vagy munkás jött a házhoz. Egykoron szintén a kemencében sütötték, mint a kenyeret. Általában nem önálló ételként fogyasztották, hanem húshoz és főzelékekhez ették. A fonott, kerek percc volt a régebbi forma. Fontos megjegyezni, hogy egykoron nem apró pereceket sütöttek, hanem nagyobb méretűeket, amelyekből egy-egy darabot törtek és úgy fogyasztották. A nádszára tekert, úgynevezett nádaspercc csak később jött divatba, amikor már redliben és tejsiben sütötték. Talán érdemes azt is megemlíteni, hogy a fehér lisztből gyúrt, népszerű kis sóskiflik nem a népi táplálkozásból kerültek a mai étkezési szokásaink közé, hanem polgári hatásra.

A pogácsa viszont népszerű és gyakori kenyérpótló volt az ünnepeken. Készítettek egyszerű kukoricás pogácsát, valamint szódaporról vagy élesztővel sült zsíros, töpörtyűs és krumplis pogácsát.



## Sült tészták: kalácsok, rétesek, málék

A kalácsok, rétesek, málék sütésére jellemző volt, hogy hétköznapi nem jutott rá ideje a háziasszonyoknak, hanem ünnepeken, vasárnapokon készítették. Ezt nem csak az idővel való takarékoskodás indokolta, hanem az értékes alapanyagokkal, a finomliszttel, cukorral, tojással és vajjal való spórolás is. Gyakori vasárnapi, ünnepi étkezési rend volt, hogy ebédkor egy gazdagabb, tartalmasabb leves mellé kalácsot, málét vagy rétest sütöttek. A nehezebb gazdasági munkák alkalmával, amikor több munkás is volt a háznál, és kiadós, ízletes, tápláló ételre volt szükség, akkor sült tésztaféléket is készítettek. A kalácsok jellemzője volt, hogy finomra őrölt, úgynevezett első lisztből készültek, élesztővel kelesztették, a tésztájukat pedig édes töltelékkel gazdagították. A legalapvetőbb tölték a szilvából vagy almából készült lekvár volt. Ezzel készült a lekváros bukta vagy a lekváros kifli is. Hasonlóan jelentős

tésztatölteléknek számított a túró, amit cukorral, tojással ízesítettek. A bukták mellett túróval lepényt is sütöttek. A különböző friss gyümölcsök, így az alma és a meggy is gyakori kalács- és lepénytöltelék volt. Kiemelt jelentősége volt a diós és mákos hajtott kalácsnak, amely nem csak a karácsonyi időszak ünnepi kalácsa volt, hanem a legjelentősebb gazdasági munkálatok csemegéje is. Az aratáskor, a gépcsépléskor, a tollfosztáskor, a tökmagköpesztéskor, a kukoricafosztáskor, paszitán, lakodalomban és virrasztóban is ezzel kínálták a vendégeket. Érdeemes megemlíteni, hogy Hetés vidékén mákot szinte minden gazdasszony termelt, így mákoskalácsot általában többet sütöttek, mint diósat.

A Hetés másik fontos, mind a mai napig közkedvelt ünnepi sült tésztája a rétes, amely a jeles napok terített asztalának elmaradhatatlan étele. Egykoron, ha tehették, legalább havonta egyszer sütöttek rétest, de mindenszentekre, karácsonyra, húsvétra, Nagyboldogasszony napjára, keresztelőre, lakodalomra, templombúcsúra és gépcséplésre mindenképpen. A Hetésben ismerték a keltrétest is, de azt ritkábban sütötték. A rétesek tölteléke az évszaktól, az éppen hozzáférhető alapanyagoktól, gyümölcsöktől



függött. Készült túros, almás, káposztás, meggyes, cseresznyés, mákos rétes. A mákot tökkel, almával vagy néhol répával kombinálták, hogy szaftosabb, édesebb, gazdagabb legyen a töltelék. A répás rétes a Mindenszentek napjának elmaradhatatlan ünnepi étele volt, hiszen a tölteléket adó kerekrépa ebben az időszakban volt emberi fogyasztásra leginkább alkalmas. A Hetésben nem levelesen és ropogósra sütvé készítik a rétest, hanem tojásos tejföllel gazdagon leöntve, hogy szotyogós, szaftos maradjon. Cukrot egykoron nem használtak édesítésre, inkább mézet, azt is főleg a mákos rétesnél.

Bár a néprajzi szakirodalom a málékat leggyakrabban a kásaételek közé sorolja, Hetésben a háziasszonyok a sült tészták között említik, így mi is itt mutatjuk be őket, illetve a kukoricalisztből készült ételeknél. A 20. századi hetési népi étkezésre vonatkozó visszaemlékezések a búzamálét és a kukoricamálét említik leggyakrabban. A néprajzi források a következő máléfajtákat említik: *krumplimáli*, *kukoricamáli*, *árpamáli*, *tökmagomáli*, *káposztásmáli*, *répásmáli*, *zsirkásmáli*. Sőt, az elkészítés módja alapján a kölesből készült ételeknél említett sültkása is igazából ebbe a kategóriába sorolható. A málé jellegű ételek helyét az biztosította a hetési népi étrendben, hogy könnyen hozzáférhető alapanyagokból,

lisztből, tejből, tojásból készültek és nem kellett őket gyúrni, dagasztani. Egyszerűen csak összekeverték a hozzávalókat és már öntötték is a tepsibe sülni. A gyorsan, egyszerűen elkészíthető, kis munkagényű búza- és kukoricamálé a hétköznapi ebéd- és vacsoraétele volt. Gazdagabb változatuk lekvárral vagy cukros tejföllel akár vasárnap is színesíthette a család étrendjét.

A sült tészták egyik különleges fajtája volt a hájas tészta. Ezt disznóvágás alkalmával készítették, amikor még friss volt a disznóháj. A disznóhajat a tésztarétegek közé kenve leveles, könnyű, rétegesen szétnyíló tésztát kaptak. A tésztát vagy magában sütötték ki és cukorral meghintve tették az asztalra vagy szilvalekvárral töltve hajtották félbe és lekváros, hájas táskát sütöttek.



## Fumu

A hetési kalácsok, kelt tészták legkülönlegesebbike a fumu. Göcsejben, Hetésben és a Muravidéken fumunak nevezik azt a pólyásbaba alakú fonott kalácsot, ami a keresztelők és lakodalmak elmaradhatatlan kelléke, ajándéka volt. Idővel ezen elnevezés áterjedt azokra az egyszerűbb kinézetű fonott kalácsokra, *kublihu*okra, azaz kuglófokra is, amelyek nem voltak babaalakúak, de feldíszítve továbbra is lakodalmi, keresztelői ajándékként szolgáltak. A történeti források tanúsága szerint a Kárpát-medence több táján is ismert volt a fumu, de a legtovább Göcsej és Hetés vidékén maradt fenn. A kalács megnevezésének 15. századi formája még a fumoly volt, és ünnepi alkalmakra készített jobbagyszolgáltatásként is említik. A fumu mint a bőséges gyermekáldást, a jövőt, az életet szimbolizáló jelkép évszázadokon át volt a lakodalmak és keresztelők elmaradhatatlan kelléke. Ezzel ajándékozták meg a fiatal párt és a gyermekágyas asszonyt. Eredetileg a főkeresztanya ajándéka volt, de később már a rokonok, barátok is vihették. A háromféle töltött kalács összefonásából készített, pólyásbaba formájúra

díszített kalácsnak a valóságban is akkora méretűnek kellett lennie, mint egy újszülöttnak. Díszes szőttes kendőkbe bebugyolálva, mint egy valóságos kisbabát, úgy vitték az ünnepségre. Az ajándékot nemcsak egyszerűen átadták, hanem egy kisebb dramatikus játék is szövődött köré, ugyanis a fumut jelképesen megkeresztelték és szétosztották az esemény résztvevői között, ezzel is kifejezve és erősítve a nagycsaládi és rokoni összetartozást. A fumu készítéséről az 1970-es évek végén megjelent Magyar Néprajzi Lexikon azt állította, hogy már az I. világháborút követő években eltűnt. A legújabb gyűjtések szerint azonban még a II. világháború után is sütötték. A magyarországi Hetés falvaiban az 1970-es években Virág Béla tanár és felesége által ösztönzött hagyományörző tevékenység, pontosabban a hetési lakodalom felelevenítése is segítette megőrizni a fumu sütésének hagyományát. Ők ösztönözték arra a fumusütés rejtelmét még ismerő idősebb hetési asszonyokat, hogy elevenítsék fel és adják tovább a tudásukat. Ennek köszönhetően Zalasombatfán Dancs Tiborné és lánya, Dancs Ildikó mind a mai napig sütik a fumut. Zalasombatfán e nevezetes kalács tiszteletére egy fumu-szobrot is állítottak. A Hetés szlovéniai oldalán és a tágabb térségben, a Lendva-vidéken a fumu sütése leegyszerűsödve élt tovább, és a krepp-papírral feldíszített lakodalmi fonott kalácsok általános elnevezése lett. A pólyásbaba alakú kalács sütése hosszú időre háttérbe szorult, sőt az egyre terjedő lakodalmi torták ki is szorították. A baba alakú kalács készítésének újraélesztésében főként a petesházi Vida Ilonka jeleskedett, aki tudását több asszonynak is átadta, s ők jeles alkalmakra szívesen elkészítik ezt a csodálatos, varázslatos kalácsot. Így a fumu újra bekerült a zalai és muravidéki gasztronómiába, ezzel pedig a néprajzi és a gasztronómiai szakirodalomba.

## Sütemények

A sütemények a drága alapanyagok és a készítés időigényesebb, bonyolultabb módja miatt a tehetősebb réteg étkezési kultúrájához tartoztak. A fehér finomliszt, a cukor, a méz, a dió, a csokoládé, a rum, a finom krémek készítéséhez szükséges vaj és tejszín egy paraszti háztartásban luxuscikknek számítottak egészen a 20. század közepéig. Éppen ezért a sütemények, ami alatt főként aprósüteményeket értünk, elsőként a lakodalmakban jelentek meg, amelyek a paraszti étkezési kultúra csúcsát jelentették. Ami különleges és drága volt, ami újításnak számított, az elsőként itt jelent meg. A lakodalmakra szívesen sütöttek mézes süteményeket, omlós linzerkarikákat és a nevét a formájáról kapó barackot. A sütemények megjelenésének másik alkalmá a karácsonyi ünnepkör volt, ekkor is szívesen készítettek mézes, omlós süteményeket. Sőt a karácsonyfa díszítésére is sütöttek linzerkarikákat, amelyeket cérnára fűzve akasztgattak az ágakra.

## Zsírban sült tészták: palacsinták, fánkok

A tészaételek egyik külön típusát képviselték a zsírban sült tészták. Ezeknek egyszerűbb változata volt a palacsinta, hiszen tésztáját csak össze kellett keverni, majd egy kizsírozott serpenyőben kanalanként kisütni. Palacsinta gyakran került a hetésiek asztalára, amelyet leggyakrabban „kétszer sütve” készítettek el, vagyis először kisütötték a palacsintákat, amit Hetésben palacsintabőrének is neveztek, majd ezeket megtöltötték, esetleg még cukros tejföllel is leöntötték és tepsibe téve újra kisütötték. A palacsintákat leggyakrabban lekvárral, túróval, mákkal, dióval és almával töltötték meg.



A Hetésben is kedvelt zsírban sült tészták másik fajtája a fánk volt. A kevésbé tehető családok zsírban sült fánkot nem túl gyakran, csak évente egy-két alkalommal sütöttek. A kisütéséhez nagy mennyiségű zsírra vagy olajra volt szükség, amit nem engedhettek meg maguknak, hiszen ezekkel spórolni kellett. Zsírban sült fánkot tehát csak a farsangi időszakban, húshagyókeddre sütöttek, esetleg nyáron gépi csépléskor. A másik közkedvelt fánkfajta a cserépfánk volt, amelynek kisütéséhez nem kellett olyan nagy mennyiségű zsiradék. Ezt főként a farsangi időszakban, azon belül is a hamvazószerda utáni zabáló- vagy torkoscsütörtökön szerették készíteni. Leggyakrabban pedig a fánkok leggyakoribbika került az asztalra, a kanálfánk, azaz az úgynevezett egérfánk. Természetesen a tehetőbb családoknál gyakrabban került sor fánksütésre, főleg a nagyobb fizikai igénybevételt jelentő társas munkák esetében és családi ünnepekkor.

## Kifőtt tészták: gombuca, mácsik, metélt, laska

A tészaételek másik lényeges, a hetésiek táplálkozásában nagyon fontos szerepet betöltő fajtái voltak az úgynevezett gyúrt vagy másként kifőtt tészták. Ezeknek is több fajtája létezett az alkalomtól és a lehetőségektől függően. A kifőtt tészták legtöbb esetben egyfogásos gazdag ebédnek számítottak. Ezek egyik legegyszerűbb változata a *gombucának* nevezett tojás nélküli tészaétel volt. Alapja a liszt, amit sós vízzel gyúrtak össze, majd kézzel szaggatták a forrásban lévő sós vízbe a lapos, csipetkére

emlékeztető tésztadarabokat. Elsősorban zsíron pirított hagymás, tejfölös öntettel ették, egytálételként főként ebédre. A feltalálásukra is jellemző volt, hogy egy közös tálból fogyasztotta a család. A gombuca nem tévesztendő össze a burgonyából, lisztből és szilvából készült hagyományos gombóccal, amit szintén ismer a hetési konyha. A gombócok közül a szilvágombóc volt a legkedveltebb, amit egykoron csak szezonálisan, ősszel, a szilvaérés időszakában készítettek gyakrabban. Inkább a vasárnapok és a munkák étele volt, hiszen elkészítése nagyobb fáradtsággal járt.

A tészták következő fajtáját a mácsikok jelentették, amiket már tojással gyúrtak és kézzel sodortak ki. Ennek egyik fajtája volt a krumplisnudli, amit a Hetésben érdekes népnyelvi kifejezéssel *pöcsmácsiknak* neveztek. Ezt is főként tejföllel leöntve ették. A legfinomabb kifőtt tésztafélék a metéltészták voltak, amelyeket már tojással gyúrtak az első, legfinomabb lisztből és nyújtódeszkán sodrófával nyújtottak ki, majd késsel felmetélték hosszabb csíkokra, és úgy főzték ki sós vízben. A metéltésztát túróval, krumplival, káposztával, tejföllel, dióval, mákkal vagy darával ették. Főként sósan fogyasztották, ritkábban mézzel vagy kicsit megcukrozva.



Egy másik, igencsak régiesnek mondható tésztaétel volt a laska. A laskát lisztből és sós vízből gyúrták, kovásztalanul, ezért nevezték zsidólaskának is. A tésztát meggyúrták, vékony kis lapocskákat nyújtottak belőle, amelyeknek mindkét oldalát a tűzhely platniján megpirították. A laskát használták a kenyér pótlására is, ha az véletlenül elfogyott, de a böjti ünnepek étele is volt. Ilyenkor langyos mézes vagy cukros vízzel megöntözték egy kicsit, hogy felpuhuljon és mákkal megszórták.

A tészták egy külön csoportját képezték a levesbetétként szolgáló, fehér lisztből és tojásból gyúrt tészták. Mivel Hetésben a tojás a háziasszony által könnyen pénzzé tehető élelmiszerek közé tartozott, kevés családnál és ritkán gyűlt össze belőle annyi felesleg, hogy a tésztát tartalékolhatták volna előre gyúrt és szárított formában. Így a tésztát szinte mindig frissen gyúrták a levesbe. A legfinomabb levestésztának a cérnametélt és a kockatészta számított. Emellett szívesen készítettek reszelt tésztát is, amit egy kicsit keményebbre gyúrtak és kisebb vagy nagyobb lyukú reszelőn lereszeltek attól függően, hogy milyen ételbe szánták.



## A kukorica és a kukoricalisztből készült ételek

A kukorica nemcsak a hetési állattartásnak, hanem a népi táplálkozásnak is fontos alapanyaga volt. A lófogú és a nyolcsoros voltak a legkedveltebb kukoricafajták. A kukorica a gazdaság és a háztartás legsokoldalúbban felhasználható nyersanyagai közé tartozott. A szárával az állatokat etették, a csu-májával és a csutkával fűtöttek, a sasájából cekkert kötöttek, a kukoricaszemekkel disznót hizlaltak, baromfikat etettek, a darájából és lisztjéből pedig laktató ételek készülhettek. Különösen a szegényebb családok táplálkozásában jutott kiemelt szerephez. A kukoricát már zsenge, tejes állapotában is szívesen fogyasztották, főként sütvé vagy ritkább esetben főzve. Az áram bevezetése előtti időszakban a kukoricalisztet otthon, kézimálommal őrölték. Az áram bevezetése után pedig szinte minden



településen volt egy-két tehetősebb gazda, akinek volt darálója, így a falubeliek hozzájuk vitték a ledaráltatni valót. A kukoricából nem daráltattak nagyobb mennyiséget, csak néhány adagra valót, hogy friss, ízletes maradjon. A darálás előtt még egyszer a kemencében megszárogatták a kukoricát, ami különlegesen finom ízt adott neki. A Hetésben használt kukoricaliszt a mai fogalmaink szerint teljes kiőrlésű lisztnek számított. A kukoricaliszból készült ételek kenyérpótló szerepet is betöltöttek. Mivel mind a tej, mind a kukoricaliszt a hetési konyha legalapvetőbb élelmiszerei közé tartoztak, szívesen és gyakran készítettek a felhasználásukkal tejes kukoricapépet. Ez úgy készült, hogy langyos tejjel összegyúrták a kukoricalisztet, kisebb-nagyobb darabokban a forrásban lévő tejbe morzsolták és abban megfőzték, végül pedig kevés sóval vagy cukorral ízesítették. Ez volt ez egyik leggyakoribb vacsoraétel. A káposztalevélen sült kukoricapogácsát kenyérsütés alkalmával készítették a már amúgy is felfűtött kemencében. A Kárpát-medence más tájain polentának vagy puliszkának nevezett ételt a Muravidéken kukoricagánicának hívták. A vízben sűrűre főzött, kidagasztott kukoricalisztet szívesen szaggatták tejbe, tejeskávéba, de ették aludttejjel is. Ha ebédre készítették, hogy gazdagabb, laktatóbb legyen, vöröshagymás-paprikás zsírral vagy vöröshagymás-tejfölös zsírral öntötték le.



A disznóvágást követő időszakban töpörtyűs zsírral is készítették. Hasonlóan népszerű és gyakran készített étel volt a kukoricamálé, aminek szintén létezett egyszerűbb, hétköznapi és ünnepi, gazdagabb változata is. Ha hétköznap sütötték, akkor csak tejjel, aludttejjel, egy-két tojással és egy csipet sóval keverték ki a tésztáját. A kukoricamálé böjti változatát állati eredetű összetevők nélkül készítették, ezért a tepsit, amiben sütötték, nem zsírral kenték ki, hanem tökmagolajjal. Ha vasárnapra vagy ünnepnapra készült a kukoricamálé, akkor a tej vagy aludttej és a tojás mellett szódaport is tettek a tésztájába, esetleg mézet vagy kevés cukrot. A tetejét szilvalekvárral vagy dióval gazdagították, majd az egészet cukros tejföllel megkenték.



## Tej, tejtermékek, tejes ételek

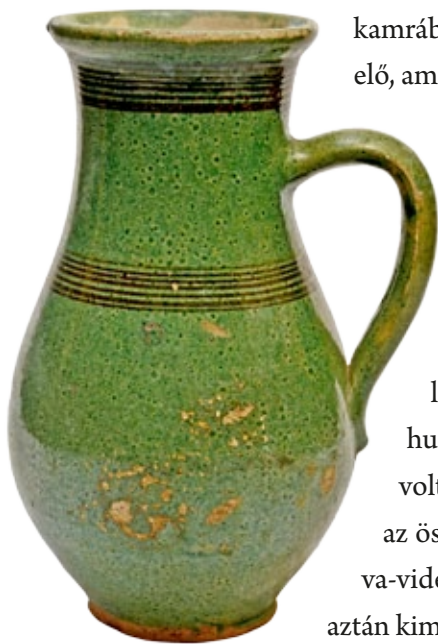
Egy hagyományos parasztgazdaság legértékesebb jószága minden kétséget kizáróan egy jól tejelő tehén volt. Akármilyen szűkösen is élt egy család, annyi fűvet és takarmányt mindig előteremtettek, ami egy tehén tartásához kellett. A tehenet nemcsak igavonó állatként használták, de a tejének nagy része élelmeként is szolgált, a szaporulatát és a fölösleges tejet pedig eladták, ami fontos bevételi forrást jelentett.

A 20. század második felétől szinte minden településen működött tejcsarnok, ahol átvették a tejet. A tejpénz, akárcsak a baromfik és a tojás eladásából származó pénzösszeg, a gazdasszonyt illette, ez volt az ő konyhapénze. A tej mint az egyik legfontosabb fehérjeforrás a tejtermékek sokféleségével tette változatossá a családok étkezését. A tejet itták magában is, frissen fejve, s Hetésben ezt édestejnek nevezték. Mivel a gyorsan romló élelmiszerek közé tartozott, igyekeztek minél többet még frissen felhasználni belőle. Éppen emiatt a Lendva-vidéken és Hetésben a leggyakoribb vacsoraételek a tejes ételek voltak. A tejbe kenyeret aprítottak és úgy ették, vagy cikóriás tejeskávét készítettek belőle és úgy fogyasztották, de szívesen főztek tejes pépet, tejes kukoricapépet vagy más tejes leveseket, például tejesbabot vagy tejes krumplilevest. A tej és a tejtermékek fogyasztása a böjti időszakokban még inkább felértékelődött, hiszen ezek nem estek tilalom alá.

Azt a tejet, amit frissen nem fogyasztottak el, mihamarabb tartósítani kellett, hogy a család élelmiszertartalékait gyarapítsa. Mivel a Muravidék nem tartozott a nagyállattartó vidékek közé, így a tejfeldolgozás többnyire házi, családi szinten zajlott. A tejfeldolgozás egyik első lépése volt, hogy egy tejesfazékban a tejet megaltatták, majd szétválasztották, vagyis a tetejéről leszedték a tejfölt, alul pedig megmaradt az aludttej. Az aludttejet magában is szívesen fogyasztották, de néhányan a málésítéshez is felhasználták. Az aludttejből melegítéssel túrót készíttek, amelyet előszeretettel ettek frissen. Ilyenkor sózták, fűszerezték fokhagymával, vöröshagymával, friss paprikával vagy őrölt pirospaprikával, esetleg tökmagolajjal, s kenyérrel fogyasztották. Szívesen készítettek belőle rétes-, palacsinta-, lepény- vagy buktatóteléket is, és ha tehették, akkor mézzel, cukorral édesítették. A túrót még tartósabbá tudták tenni, ha a sózás és fűszerezés mellett kicsit szikkasztották, szárították is. Az ilyen tartósításra szánt túrót nagyon gondosan kicsöpögtették, hogy minél kevesebb legyen a víztartalma, utána sóval, fokhagymával, kissé csípős, őrölt pirospaprikával összegyúrták és tenyérnyi nagyságú kúpokba formálták; innen kapta az elnevezését: búbos- vagy púpostúró. A kis kúpotak aztán vagy a sütőben vagy a kemencén még jobban kiszárították, sőt meg is füstölték, így egyes helyeken füstölt túrónak is nevezték. A túró sózva, fűszerezve, kiszáritva hűvös kamrában sokáig elállt, így szívesen vitték magukkal a mezőre és a szőlőhegyre is.

Ahol még ennél is nagyobb mennyiségű túró halmozódott fel, azt egy meglehetősen archaikusnak mondható módszerrel tartósították: keserű túró lett belőle. A keserű túró készítéséhez is nagyon ki kellett csöpögtetni a túrót, majd összegyúrni sóval, egy kis csípős paprikával, fokhagymával. Az így elkészült keveréket favindóben rétegezve összegyűjtötték és tárolták. Amikor újabb adag túrófőlsleg jelentkezett, akkor azt új réteggént ismét a vindóbe rakták és leszorították. A vindót jól lezárva hűvös





kamrában tartották. Ezen tartalékot azokban az időszakokban vették elő, amikor valamilyen okból nem tejtelt jól a tehén, vagyis kevesebb tej és túró volt a háznál. Az így elraktározott, összeérett túró egy kicsit nyúlóssá és keserű ízűvé vált, innen is kapta a nevét.

A tejfeldolgozás másik fő elemével, a tejföllel szívesen főztek tejfölös leveseket, főzelékeket, vagy hagymás-zsíros, tejfölös öntetet készítettek belőle az ételekre, legszívesebben a dödöl-lére és a krumpligánicára. Hetésben és a Lendva-vidéken a joghurt-, a kefir- és a sajtkészítésnek a paraszti háztartásokban nem volt széles körben elterjedt gyakorlata. Amikor nem használták el az összes tejfölt a főzéshez, akkor a maradékból vajat ráztak a Lendva-vidéken *vajrázunak*, másutt köpülőnek nevezett eszközzel. A vajból aztán kimosták az írot, és szőlőlevélre halmozva vagy vajformákban tárol-

ták a pincében vagy a hideg kamrában. A vajot szívesen kenték kenyérre, használták főzéshez vagy kalácsok, rétesek készítéséhez, de legfőképpen értékes árucikk volt, ami iránt nagy volt a kereslet a polgári háztartásokban, így inkább eladták. Mint a fent leírtakból is kiderül, ha vidékünkön nem is fürödtek tejből-vajból, mint az ókor híres uralkodónője, Kleopátra, de a tej és a tejtermékek nélkülözhetetlenek voltak a mindennapi étkezésben.

## A húsfogyasztás jellemzőiről

A hagyományos európai étkezési kultúra a húst, a tojást és a tejtermékeket tartja a legfontosabb fehérjeforrásnak. A húsfogyasztás szinte mitologikus fontosságával a legtöbben már gyermekkorban találkozhatnak, hiszen mind a szülők, mind a nagyszülők részéről szinte naponta hallani az intést: *Húst is egyél, mert nem nősz meg soha!*

A statisztika tudományának kibontakozása előtt főként a régészeti leletek és az étkezéssel kapcsolatos történeti források tájékoztatnak bennünket eleink húsfogyasztási szokásairól. Ezek szerint a kora Árpád-korban a szarvasmarha, a sertés, a juh és a kecske voltak a fő vágóállatok. A középkori Magyar Királyság füves pusztái kiválóan alkalmasak voltak a marhatartásra és hizlalásra. Az itáliai és német területekre lábön hajtott hizott marhák jelentették a középkori és kora újkori Magyar

Királyság gazdaságának egyik legfontosabb kiviteli áruját. Számos nemesi család gazdagodott meg a marhakereskedelemből, így például a Zrínyiek, a Batthyányiak és az alsólendvai Bánffyak is, hogy csak a legjelentősebbeket említsük. A húsfogyasztás mértékére csak szórványos és becslés segítségével megállapított adatok állnak a rendelkezésünkre. A marhahúsfogyasztás középkori és kora újkori erőteljes túlsúlya Magyarországon a 19. század elejére szűnt meg. 1934 és 1938 között billent át a mérleg, amikor a sertéshús lett a leggyakrabban és legnagyobb mértékben fogyasztott húsfajta, ami mellé másodikként a baromfiús zárkózott fel.

A magyar paraszti társadalom étkezési szokásainak kutatásában az 1900-as évektől támaszkodhatunk a statisztikai adatokra megfelelő kiegyensúlyozottsággal és biztonsággal. Ezekből az adatokból kiderül, hogy a húsfogyasztás mértéke akkor korántsem volt olyan jelentős, mint napjainkban. Egy átlagos parasztcsalád háziállat-állományát inkább jelentős anyagi forrásnak tekintették, amelynek eladásával pénzhez juthattak, mint nélkülözhetetlen élelemforrásnak. Húst csak korlátozott mértékben fogyasztottak. Ennek fő oka a hús előállításának magas költségében rejlett. Ekkorra ugyanis már visszaszorult a legelők aránya, és a gabonakonjunktúra következtében más takarmányozást kívántak az állatok. Egy szegényebb parasztcsalád körülményeit figyelembe véve komoly mennyiségű zöld- és száraztakarmányt, gabonafélét, magőrleményt, korpát és háztartási hulladékot kellett megetetni egy állattal ahhoz, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű húst adjon. Az állattal takarmányként megetett növényekkel sokkal több éhes szájat lehet jóllakatni, mint amennyit a levágás után a húsával. A hús ezáltal mindig is a drága élelmiszerek közé tartozott. A húsfogyasztást az is felértékelte, hogy az élelmiszerek közül a hús a legromlandóbbak közé tartozik, amelynek tartósítása nehéz, esetenként költséges feladat volt.



## Húsfajták, húsételek

A 20. század folyamán a hetési nép által leggyakrabban fogyasztott két húsfajta a disznóhús és a baromfihús volt. A szarvasmarhát inkább munkaállatként és a tejhaszonért tartották. A 20. század első felében egy szegényebb hetési parasztcsalád évente csak egy disznót tudott hizlalni a maga ellátására, egy-két tehenet fenntartani a mezőgazdasági munkára, valamint felnevelni 10–15 tyúkot. Amit ezen felül adott a Jóisten, azt kénytelenek voltak eladni, hogy némi készpénzhez jussanak.

A hús tehát ritka vendég volt a hetési családok asztalán. Még ha a tehetősebb családok meg is engedhették maguknak, hogy vasárnapokon, ünnepnapokon és nehezebb fizikai munkák alkalmával húst vagy húsételt egyenek, a szegényebb családok esetében ez nem volt törvényszerű. Nekik húspótló, fehérjében gazdag ételekkel kellett beérniük, főleg tejtermékekkel és tojással, csak a legnehezebb fizikai munkák végzésekor és jelentősebb ünnepnapokon jutott hús az asztalukra. Mindezt azzal is ki kell egészítenünk, hogy nemcsak kevés húst ettek, hanem még annál is kevesebb friss húst. Friss hús fogyasztására csak a tervezett vágáskor és kényszervágáskor volt alkalmuk, vagy a rokonoktól és szomszédoktól kapott disznótoros alkalmával. A legnagyobb mennyiségű friss húst pedig a lakodalmak alkalmával fogyasztották, így a lakodalom előtti héten szinte törvényszerű volt, hogy disznóvágást is tartottak.



A már említett, nagy népszerűségnek örvendő baromfi- és disznóhús mellett említést kell tennünk a többi, ritkábban fogyasztott húsfajtaról is. Bár szinte mindegyik hetési gazdaságban tartottak tehenet, a marhahúsfogyasztás mégis jelentéktelen maradt, még a szaporulatát is inkább eladták. A marhahúst nem igazán szerették, sőt idegenkedtek tőle, még abban az esetben sem szívesen fogyasztották, ha kényszervágást kellett végrehajtani a faluban. Akkor is csak szolidaritásból vettek egy-egy kilót

belőle a szomszédok, ismerősök, falubeliek. Ritkaságszámba menő volt, de néhány család nyulakat és galambokat is tartott a saját fogyasztására. A már említett baromfifajták mellett több háznál tartottak libákat és kacsákat is. A libáknak és a tolluknak nagy szerepe volt a lányok hozományának előállításában, ugyanis ezzel töltötték meg az ágyneműket. A libák és a kacsák késő ősze híztak meg annyira, hogy érdemes volt azokat levágni, s akkor elsősorban sütve fogyasztották. Akadt néhány hetési család, akik mindenszentekre és karácsonyra szívesen készítettek sült kacsát vagy libát. A kacsá- és a libaszírt pedig szerették eltenni, megspórolni, mert finom kalácstésztákat lehetett vele dagasztani.

A hal- és a vadhús fogyasztása sem számított túlságosan elterjedtnek Hetésben. Halat inkább a Mura-menti falvakban, például Kótban, Gyertyánosban vagy Petesházán fogyasztottak gyakrabban és nagyobb mértékben. A halászat és a vadászat a feudalizmusban földesúri privilégiumnak, előjognak számított, és utána is engedélyhez kötött tevékenység volt. Így Hetésben is csak azok a családok fogyasztottak halat és vadat, akik kedvet éreztek a halászathoz és a rapsickodáshoz, azaz orvvadászathoz. A halászni szerető emberek a Ginya-patakra, a Bakonaki-patakra vagy a Lendvavízre jártak ki. Hetésben ismert és kedvelt volt a csíkfogás is. A kifogott csíkot előbb hordóba vagy kádba tették tiszta vízbe, hogy ne legyen iszapos íze, aztán megsózták, lisztben megforgatták és *tepsziben* egészben megsütötték. Ízletes, finom húsu hálnak tartották.

## A baromfihús

A friss húshoz jutás legegyszerűbb módja a baromfiállományból egy-egy tyúk levágása volt. Az, hogy egy család mennyi tyúkkal rendelkezett, azok milyen jó tojók voltak, mennyi csirkét keltettek és neveltek, mind-mind a gazdasszony feladata és felelőssége volt. A csirkék, a tyúkok és a tojás eladásából származó haszon őt illette, az ő konyhapénzét gyarapította. A Nyugat-Dunántúlon a 18. század óta vannak írásos adataink baromfikereskedelemről. A tyúkászat a 19. század második felében már virágkorát élte. A nyugat-magyarországi tyúkászok hosszúszekerekkel jártak, amelyek saroglyái elől és hátul le voltak eresztve. Egyszerre akár 400–500 csirkét vagy tyúkot szállíthattak. Hosszú útjaik elmaradhatatlan kelléke volt, különösen esős és hideg időben, a szekeret letakaró gyékényponyva. A tikászok nemcsak élő baromfit, hanem tojást is vásároltak. Egy-egy hosszabb gyűjtőúttjuk akár hat napig is tartott. A baromfikereskedők között is léteztek kis- és nagykereskedők. A kiskereskedők Budapest és Bécs piacaira szállító nagykereskedőknek dolgoztak. A II. világháború után, az államosítás bekövetkeztével azonban a magánzó baromfikereskedők csillaga is lassan leáldozott. Vidékünk

tikászainak jellegzetes alakja és emléke máig elevenen él. A Muravidék egyik legjelentősebb tikászfaluja a Hetéshez közeli vendvidéki Renkóc volt, a mai Renkovci.



Ha a baromfi mégis a család asztalára és nem a tikászok kosarába került, akkor is takarékos beosztás jellemezte az elkészítését. Tyúkot és csirkét csak jeles napon, különleges alkalmakkor, nehéz munkák idején vágta. A tyúkhúsból elsősorban levest készítettek. Hetésben a tyúkhúsleves volt az első számú, legrangosabb, legértékesebb leves. A valódi tyúkhúslevesnek azt tartották, ami öreg tyúkból készült és amibe a „feje búbjától egészen a körme hegyéig” szinte minden része belekerült, kivéve a vére és a mája, mert attól zavaros lett volna. A *tiklevest* szinte orvosságnak tartották. Ha baromfit vágta, a legtöbb családban felfogták az állat vérét és hagymás zsíron megsütötték. A sült vérből a gazdának és a gyerekeknek okvetlen enni kellett, mert úgy tartották, hogy nagyon tápláló és a fejlődést elősegítő eledel. A levesben megfőtt tyúkhúst azután főtt húsként paradicsom- vagy tormamártással tálalták, vagy hagymás-paprikás zsírban megforgatták és tyúkpaprikás lett belőle. A csirke- és tyúkpaprikához szívesen tettek tejfölt is, hogy gazdagabb, kiadósabb, a szaftos húst kenyérral fogyasztva laktatóbb legyen. Az így készült ételt tejfölös csirkének nevezték. A kevésbé tehető családok a takarékoságot és a beosztást szem előtt tartva a tyúkot és a csirkét csak ritkán tálalták a családi asztalra sütvé. Pecsenyét nem a kisebb, fiatalabb csirkékből sütöttek, hanem a már nagyobb, keményebb hújú jércékből. A tyúkpecsenyeről úgy tartották, nem lehet vele annyi éhes szájat jóllaktatni, mint a paprikással és a főtt hússal. Legtöbbször nagyobb darabban, hosszában félbevágva sütötték, hogy ne száradjon nagyon ki, szaftos maradjon, csak a végén vágta kisebb szeletekre. Így csak nagyon ünnepélyes alkalmakkor



készítették, lakodalmakra, templombúcsúkra. A húsételekhez kapcsolódva mindenképpen meg kell jegyeznünk, hogy a 20. század derekáig a hetési népi táplálkozásban köretek nem szerepeltek. A húshoz szinte kötelezően kenyeret és legfeljebb salátát vagy savanyúságot ettek. A mai fogalmaink szerinti köretet, például a dinsztelt hajdinát, kölest vagy főtt krumplit nem szolgálták fel a húshoz. Az első szélesebb körben elterjedt köret a tarhonya vagy dinsztelt tészta volt, amit szaftos húshoz készítettek a jelesebb alkalmakkor, például a lakodalmakban.

A húsfogyasztás jelentőségét az is mutatja, hogy a hetési családokban viszonylag sokáig fennmaradt az a patriarchális hagyomány, amely révén tudvalévő volt, ki melyik részét eheti meg a tyúknak. A házigazdát illette meg a comb, de a vastagabb fehérhúsából is választhatott magának. A szárny felső része, a *kiscomb* és egy vastagabb fehérhús illette meg a család többi aktívan dolgozó férfi tagját. A gyerekek osztottak a szárnyakon és a csontosabb részeken. A háziasszonynak és a család idősebb nőtagjainak jutott a lába, a feje, a nyaka és a zúzája.

## A disznóhús

A disznóhús volt a másik húsfajta, amelyet a leggyakrabban fogyasztottak Hetésben. A család hús-ellátása szempontjából nagy jelentőségű disznóvágás bemutatására majd az Étkezés alkalmi című fejezetben kerül sor részletesebben. Ebben a fejezetben a disznóhús különböző fajtáinak felhasználását és a disznóhúsból készült ételeket taglaljuk elsősorban. Azt azonban előre leszögezhetjük, hogy a levágott disznó minden része felhasználásra került, így a fej, a körmök, a belek, a csontok, a belsőségek és a bőr, azaz *bürke* is. Szinte egyetlen része sem mehetett pocsékba. A disznóvágás napján a friss disznóhúsból elsősorban pecsenye készült, amit nagyobb darabokban sütöttek meg és utána vágtak fel kisebb szeletekre. A pecsenye mellett pörköltet, sült vért és májat, húsos répát vagy húsos káposztát is főztek. A szomszédoknak és rokonoknak szánt kóstoló friss húsból, hurkából, esetleg húsos káposztából állt. A friss disznóhús fogyasztásának másik fontos formája volt a már említett hurkakészítés. A hurka népi elnevezése a Hetésben *kóbasz*, amely a fejhúsból, a megfőzéséhez használt léből, a májból és a vér egy részéből készült. A véres és májas hurka készítéséhez hajdinát használtak, a *fehérkóbaszhoz* pedig kölest és a húshoz főzőlevét. A fűszeres kásakeveréket az állat megtisztított beleibe töltötték. A főtt fejhúsból és a belsőségek egy részéből némelyek *preszborsot*, azaz disznósajtot készítettek. A preszbors fő alapanyaga a főtt fejhús és a főtt belsőségek voltak, a vese, a lép, a nyelv és a bürke. Ezeket apróra vágták, majd befűszerezték sóval, borssal, paprikával. Ezt a fűszeres húskeveréket az állat

kitisztított gyomrába és a vakbelébe töltötték, majd nyomás alá helyezték, hogy a felesleges nedvesség kicsöpögjön belőle. Az így kipréselt disznósajtból a kisebbet, a vakbélbe töltöttet rövidesen elfogyasztották, a nagyobbat, a gyomorba töltöttet pedig általában füstöléssel tartósították. A friss húsból csak az 1970-es években kezdtek darálthús-alapú ételeket készíteni, például fasírtot vagy töltöttkáposztát. Húsdarálóval ugyanis kevesen rendelkeztek, inkább csak a mészárosok és a tehetősebbek.

A húst a téli hideg időben is legfeljebb még 2–3 napig lehetett frissen fogyasztani, a fennmaradó részét tartósítani kellett. Ennek legfőbb módjai a sózás, a füstölés és a sütés voltak, amiket legtöbbször kombinálva alkalmaztak. A disznó szinte minden részét felfüstölték, a fejet, a nyelvet, a bürkét, a szalonna egy részét, a csontokat, az oldalast, a sonkát és a disznósajtot. A füstölésre szántakat sózókádban három-négy napig fűszeres lében pácolták, majd a házilag készített füstölőkben lassan felfüstölték. A füstölésre legalkalmasabb fának a bükköt tartották, a felfüstölt hús tárolására pedig a hűvös kamrákat és a szellős padlásokat.



A füstölt húst és a szalonnát ritka esetben, csak nehezebb munkák végzésekor ették magában kenyérral. A favágóknak például járt ezen kiváltság, hiszen a szalonnát könnyen ki tudták vinni az erdőbe, könnyen tudták szeletelni, és ha tüzet raktak, gyorsan megsüthették. Szalonnát ünnepi alkalmakkor otthon is sütöttek tojással a családtagok számára vagy a váratlanul érkező vendégeknek. A füstölt húst pedig inkább főzve, valamilyen ételbe téve ették, hogy kellemes ízt adjon neki. Ha magában főzték, szívesen készítettek mellé héjában sült vagy főtt krumplit. A füstölt oldalassal például levest, paprikás krumplit vagy hajdúkáposztát főztek, de csak annyit tettek bele, hogy minden családtagnak egy-egy darab jusson. A füstölt hús és a bürke volt az alapanyaga a karácsonyi és húsvéti időszakban főzött kocsonyának is. A disznóbőr, azaz a bürke felhasználása és tartósítása is jól mutatja a takarékos paraszti szemléletet. A lapokra vágott bürkét ugyanis vagy kócmadzagra, vagy mogyorógallyra fűzve felfüstölték és a padláson tárolták. A kocsonya mellett szívesen ízesítettek vele leveseket is.

A vindőben, ezen archaikus, lezárható, dongás faedényben kiválóan lehetett tartósítani a *vágottzsirt* és a *vindühust*. Ebben nem csak hosszú ideig lehetett megőrizni a hús és a zsír minőségét, hanem közvetett módon elősegítette a takarékoskodást is. Egy-egy vindőt nem lehetett csak úgy, minden engedély nélkül megbontani, abból bármikor zsírt vagy húst kiszedni! Néhol a vindőket még lakattal is lezárták. A vágottzsír készítésének részletes folyamatát a Zsiradékok című fejezetben mutatjuk majd be, azt viszont érdemes előrebecsátani, hogy lényegében főzéssel és sózással tartósították. A vágottzsír elsősorban az úgynevezett *vindühus* tartósítására szolgált. A vindőshús lényegében lesütött húsdarab, amelynek a vágottzsír különleges, semmihez sem hasonlítható finom ízt ad. A vindőshúst karajból és combhúsból vágott darabokból készítették, bár a hátsó combot inkább felfüstölték és meghagyták húsvétra. A kemencében kisütött húsdarabokat a vágottzsírban úgy helyezték el és annyira befedték, hogy azokat levegő semmiképpen ne érje. Ennek érdekében néhol a tetejére még olvasztott zsírt is öntöttek. A vindőshúsból is csak ünnepi és munkaalkalmakkor vettek elő egy-egy darabot. Úgy tartották, egy rendes gazdasszonynak van vágottzsírja és vindőshúsa a következő disznóvágásig. A vindőshúst elsősorban a következő év ünnepi napjaira és jelentős munkaidőszakaira, a kaszálásra, aratásra, cséplésre és a szüretre spórolták. A lesütött húst némelyek nem csak vágottzsírban, hanem olvasztott zsírban is tárolták, különösen amikor már zománcos zsírosbödönöket vagy nagyobb lábasokat is használtak tárolóedényként.

A hetésiek elmondása szerint mészárszékekben, hentesnél egyáltalán nem vásároltak húst egészen a 20. század derekáig, némelyek friss húst az üzletekben csak az 1970-es vagy az 1980-as években vásároltak először.

## Bogrács, bográcsgulyás vagy pincepörkölt?

A bogrács a magyar nyelvben egy szabad tűzi főzőedényt jelent. A bogrács cserépből készült változata, a cseréppüst az ókortól kezdve a sztyepei lovasnomád népek legfontosabb főzőedénye volt. A Kárpát-medence nyugati részén bográcsnak, a keleti részén pedig üstnek nevezik. A bogrács szavunk oszmán-török eredetű, amelyben a „bakrac” rézüstöt jelent. A muravidéki szlovénok és a muraközi horvátok körében azonban a bogrács szó elsősorban nem a főzőedényre vonatkozik, mint a magyar nyelvben, hanem a benne készített pörkölt alapú krumplis ételre. A pörkölt alapú ételek, amelyeket itt „gulaš, golaž” gyűjtőnéven ismernek, és az edény, amelyben főzik, minden bizonnyal a magyarság közvetítésével terjedt el ezeken a vidékeken.

Az úgynevezett muravidéki vagy muraközi bográcásra jellemző, hogy általában háromfajta hús kell hozzá, vagyis marhahús, disznóhús és vadhús. Gasztronómiai értelemben pörköltként készül, azaz a zsíron megfonnyasztott vöröshagymához a kockára vágott hús és az őrölt pirospaprika kerül, amit vízzel felöntünk. A különböző eredetű húsok a főzési idejüket szem előtt tartott sorrendben kerülnek a bográcsba. Sóval, borssal és babérlevéllel szokás fűszerezni, ízlés szerint csípős paprikával. A főzés utolsó szakaszában nagyobb szeletekre vágott burgonya kerül a bográcsba, amit annyi vízzel öntenek fel, ami ellepi. Amikor a krumpli kellőképpen megpuhult, borral is fel kell önteni, megakadályozva ezzel a szétfővését.

A bogrács nevű étel a köztudatban gyakran keveredik a bográcsgulyással és a pincepörkölttel. A bográcsgulyás és a pincepörkölt is kötelezően marhahúsból készül, de kiegészíthető disznóhússal, elmaradhatatlan fűszere pedig a vöröshagyma és a pirospaprika. Mindkettőbe burgonya is kerül és fűszerezhető kevés borral is. A bográcsgulyást helyenként leveszöldséggel és csipetkével gazdagítják, és nem mindenütt készítik pörköltként gasztronómiai értelemben. A pincepörkölt azonban mindig pörköltként készül és vegyes húsból.

A bogrács kultúrtörténeti elemzésénél mindenképpen szem előtt kell tartani, hogy jelenlegi formáját tekintve aligha lehet paraszti, népi ételnek tekinteni. Sőt, azt sem lehet elmondani róla, hogy a muravidéki étkezési hagyományok archaikus alaprétegéhez tartozna. Jelenlegi formájában nagy valószínűséggel csak a legújabb korban került a hetésiek, muravidékiek asztalára. Egyrészt a paraszti étkezésben a nagymértékű húsfogyasztás szinte luxusnak számított, másrészt a hűtők elterjedése előtti időszakban a friss húshoz való hozzáférés lehetőségei is igen korlátozottak voltak. A három különböző hús használata révén okkal feltételezhető, hogy a bogrács az 1950-es évek előtti időszakban csak a

tehetősebb rétegek étele lehetett, de akár az is, hogy vendéglői találmányról van szó. A tehetősebbek, nagyobb szőlőterületet birtokló polgárok és parasztságok is csak alkalmi jelleggel készíthették a jelentősebb emberi erőt igénylő munkák alkalmával, amilyen például a szőlőkapálás vagy a szüret.

## Zsiradékok

Az emberi szervezet energiadús táplálékhoz juttatásában nemcsak a húsoknak volt fontos szerepe, hanem a zsiradékoknak és az olajoknak is. A zsiradékok és olajok az ételkészítésben is nélkülözhetetlenek voltak és ma is azok. Hetésben állati eredetű zsiradékokat használtak, azon belül is elsősorban disznózsírt. Disznózsírhoz a disznóvágás során jutottak, az összefüggő zsírszövetből álló szalonna kisütésével olvasztott zsírt nyertek, amelyet aztán bödönökben tároltak. A szalonnát magában is szívesen fogyasztották, lesózva, pácolva, füstölve vagy kifagyasztva. Ez a nehezebb munkák étele volt, mint a favágás, a kaszálás vagy az aratás. A szalonna kisütésekor keletkezett töpörtyű vagy *zsirka* is finom és népszerű ételnek számított kenyérrel fogyasztva, de a különböző ételeket, például a kukorica- vagy a krumpligánicát is szívesen gazdagították vele.



A zsír tartósításának és raktározásának másik, archaikus módja a vágottzsír készítése volt, amely a Hetés népi táplálkozásában különlegességnek tekinthető. A szalonna kisütése olvasztott zsírnak és a vágottzsír készítése is a disznóvágás második vagy harmadik napján zajló munkafolyamat volt. Vágottzsírt a disznó legszebb szalonnájából készítettek. A szalonnát előbb megfőzték, pontosabban csak kövesztették, ami azt jelentette, hogy nem volt szabad erős tűzön főzni. Amikor kiszedték a léből, hideg helyre tették és egy-két napig hűtötték. Igyekeztek arra is ügyelni, hogy minél kevesebb nedvesség maradjon benne. Amikor teljesen lehűlt, lehúzogatták róla a bürkét és megtisztították a húsdaraboktól. A szalonnáról leszededetett húsdarabkákat *kövesztik*-nek nevezték. Megsózva finom íze miatt szívesen ették, ha pedig sok volt belőle, kisütötték. A kihűlt szalonnát szeletekre vágták, főtörővel összetörték vagy húsdarálón ledarálták, majd sóval jól összegyúrták. Mivel még a 20. század utolsó harmadában sem volt minden családnak húsdarálója, ezért ezt a szomszédoktól vagy a rokonoktól kölcsönözték. Voltak, akik a bürkét, a feje- vagy tokaszalonnát is beledarálták a vágottzsírba, hogy több legyen belőle, de az nem állt el annyi ideig és abban sült húst sem lehetett tárolni. A sós vágottzsírt alaposan beletömködték a vindóbe, jó szorosan és légmentesen, nehogy megpenészesedjen vagy megavasodjon. A fadongákból készült vindókat a 20. század közepe tájától mindinkább a zománcozott bádogvindók váltották fel. A vágottzsírt rétegesen rakták a vindóbe. Ha lesütött húst is tettek bele, ügyeltek arra, hogy a húsok ne érintkezzenek és légbuborékok se keletkezzenek a rétegek között vagy a hús körül. A műveletet addig ismételték, amíg el nem fogyott a hús és a vágottzsír. Ha a vindóshúst a következő év nyaráig szerették volna megőrizni, akkor olvasztott zsírt is öntöttek a tetejére, hogy az még jobban légmentesítse, szigetelje.

Főzéshez és sütéshez a húsos szalonnából kisütött olvasztott zsírt használták elsősorban. Ezen pirították a rántást és a hagymát, ezzel kenték ki a tepsiket is. A vágottzsírt azonban csak a legritkább esetben használták főzésre vagy a pirítások alapanyagául, hiszen értékes húspótló volt, kár lett volna érte. A vágottzsírt és a vindóshúst tudták a legtovább eltartani, ezért a késő tavaszi és nyári időszakban ették, amikor már elfogytak a füstölt húsok és a szalonnák. A vágottzsírt szívesen fogyasztották kenyérre kenve, főleg vöröshagymával, zöldpaprikával, paradicsommal, tökmagolajos zöldsalátával vagy tejföls uborkasalátával, de kiváló ízt adott a héjában vagy meghámozva sült krumplinak is.

A disznózsír mellett a liba- és kacsazsír is szerepet kapott a szegényebb családok étkezésében, illetve azoknál, akik kifejezetten kedvelték a vízi szárnyasokat. A libákat és a récéket szerényebb körülmények között tartották, kihajtották őket a vízpartra és az útszélére csipegetni, ősszel pedig felhizlalták kukoricával. Az év vége felé pedig, amikor már fogytán volt a zsír, levágták őket és kisütötték a zsírukat. Amíg tehát be nem következett a disznóvágás, liba- és kacsazsírral pótolták a disznózsírt,

ugyanakkor pedig finom kalácstésztákat lehetett vele dagasztani. Hetésben és a Lendva-vidéken vajjal nagyon ritkán sütöttek vagy főztek, ugyanis a vaj értékes árucikknek számított, amit inkább az alsólendvai polgári családoknak adtak el.

## Az olajok

A hetési népi táplálkozás legnépszerűbb, leggyakrabban használt olaja a tökmagolaj volt, amely mind a mai napig a hetési gasztronómia egyik karakteres, meghatározó alapanyaga. A tököt egykoron nem nagy táblákba, monokultúras termesztési rendszerben vetették, mint mostanság, hanem köztes növényként, főként a kukorica közé ültették. A kifejezetten tökmagolaj-készítés céljából vetett héj nélküli tökmagfajták termesztése a Muravidéken csak az 1990-es évektől jelent meg a magángazdaságokban. Előtte a hagyományos, az állatok takarmányozására használt úgynevezett disznótök magjából préselték az olajat. A tököt őszi betakarítása után fokozatosan megették az állatokkal, előtte azonban kimagozták, a magot pedig megszáritották és félretették. Az így összegyűjtött tökmagot az újévi ünnepek után kezdték köpesztetni, azaz a héjától megfosztani. A tökmagköpesztés a hosszú téli estéken végzett népszerű közösségi munkának számított, amit gyakran rendeztek együtt a tollfosztással. Amíg a nők fosztották a tollat, a férfiak köpesztették a tökmagot. A tökmag köpesztésével, azaz héjatlánításával húshagyókeddre igyekeztek végezni. Húshagyókedd után mentek a malomba, hogy



húsvétra már legyen friss tökmagolaj. Ez a tavaszi salátákkal és a nyári zöldségfélékkel különösen finom volt. Egy átlagos, nem túl tehetőes hetési családban évente csak egy alkalommal préseltek tökmagolajat, egyszer mentek el a tökmagolajmalomba, de akkor az egész évre elegendő mennyiséget elkészítették. A közelben nagyobb tökmagolajmalom a szomszédos vendvidéki Bántornyán működött, egy kisebb pedig Zalasombafán. A kész tökmagolajat előbb agyagkorsókban tárolták, később pedig nagy, zománcozott bádoggalajoskannákban. Miután hazavitték az olajat, néhány napot vártak, míg leszállt a sűrűje. Amikor leülepedett az olaj, átszűrték sötét színű, kicsit nagyobb, úgynevezett pintes üvegekbe. Az üvegeket *bestuplizták*, azaz parafadugóval bedugták és még ruhával is körbetekerték, hogy minél kevesebb fény és levegő érje. Ezt követően sötét és hűvös helyen, a pincében vagy a kamrában tárolták, hogy ne avasodjon meg.

A tökmagolajat főként a salátafélékre használták öntetként, ezzel gazdagították, tették táplálóbbá. Nyáron a zöldsalátára, uborkára, paprikára és paradicsomra, télen pedig a savanyúkáposztára, vöröshagymára, túróra, fekete retekre is öntötték. Amikor tökmagolajos salátákat készítették, a takarékoság jegyében más zsíros ételt nem fogyasztottak, legfeljebb vágottzsiros kenyeret vagy sült, ritkábban főtt krumplit.

A napraforgóolaj nem tartozott a hetési népi táplálkozás alapanyagai közé. Valamikor az 1950-es években kezdett ismertté válni és elterjedni a hetési falvakban a szlovéniai Tengermellékről a Muravidékre telepített családok közvetítésével. Ezért kezdetben a határon túli hetési falvakban a szláv





nyelvből átvéve *szuncerózsának* is nevezték. Az első felhasználási területe a zsírban sült tészták, például a fánk kisütése volt, mert ezzel meg tudták spórolni az értékesebbnek tartott disznózsírt. A napraforgó levelét az állatoknak adták takarmányként. A kámaházi szlovén kolónia lakói otthon is készítették napraforgóolajat, amiből szívesen adtak el vagy cserélték más mezőgazdasági termékekre. Ezt az olajat kezdetben a tökmagolajtól való megkülönböztetéseként egyszerűen fehérrolajnak nevezték. A napraforgóolaj széleskörű elterjedése és használata csak az önellátás részleges feladása és az üzletekben vásárlás elterjedésével következett be.

## A tojás és a tojásos ételek

„Ab ovo usque ad mala”, vagyis a „Tojástól kezdve egészen az almáig” – az ókori lakomák egyik fontos étkezési szabálya volt, hogy azt tojással illet kezdeni és almával befejezni. A tojásnak a népi táplálkozás szempontjából is fontos szerep jutott. Hozzáférhető és újratermelődő fehérjeforrásnak számított, hiszen ha volt tojás, lett csirke és lett tyúk is, ha pedig volt tyúk, lett újra tojás is. Az egykor élt gondos háziasszonyok igyekeztek ezen körforgást nem megbontani és a tojásból csak annyit elfogyasztani a családban, hogy minél több maradjon eladásra. A többi tojásból pedig csirkét keltettek, aminek nagy részét eladták a tikászoknak a friss tojással együtt. A tojás és a csirke értékes árucikknek számított, mégpedig a háziasszony saját kasszáját, a konyhapénzt gyarapító bevételi forrás volt. Híres tikászfalu volt a Muravidéken a vendvidéki Renkóc, azaz Renkovci, ahol a felnőtt férfilakosság jelentős része ezt a foglalkozást űzte.

A fenti praktikus megfontoltságot megértve könnyen megállapíthatjuk, hogy a paraszti háztartásokban nem volt divatja a hat tojásból sütött rántottáknak. Nem hétköznapi, hanem ünnepi ételnek tartották, ha egy-két tojást megsütöttek magában vagy szalonnával, sonkával. Ezen étel a húsvéthétfő és a pünkösdhétfő ünnepi eledelének számított. A sülttojás-készítés a váratlanul érkező kedves vendég iránti tisztelet kifejezője is volt. Hasonló volt a helyzet a főtt tojással is, azt is csak ritkán fogyasztották, főleg akkor, ha nehéz fizikai munkát végeztek. A főtt tojás a böjti napokban is szerepet kapott, hiszen a tojás nem számított a tilalom alatti élelmiszerek sorába. Sőt, ha zarándokútra indultak egy-egy búcsújáró helyre, akkor a vindőshús és a kenyér mellett szívesen vittek magukkal főtt tojást is.

Ha magában nem is gyakran használták fel a tojást, mert spóroltak vele, de szívesen főztek vele tojásos rántott levest. A rántott leves Hetésben annyira elterjedt étel volt, hogy akadtak családok, akik szinte minden nap ezt fogyasztották reggelire. Ha nehezebb munkát végeztek, például házépítés volt,

akkor nem keverték el a levesben a tojást, hanem egészben ütötték bele, mégpedig annyit, ahány személynek tálaltak. Ezt a fajta tojásos rántott levest bevert tojásos levesnek is nevezték.

A levesek mellett a tésztaételeknek is fontos alapanya volt a tojás. Egyes tésztafélék, mint a *mácsik* és a *gombuca*, tojás nélkül készültek. A metélttészta, valamint a levesbe kerülő cérnatészta és kockatészta viszont minden esetben tojással gyúrták, hogy jobb állagú és étvágygerjesztően szép, sárga színű legyen.



A tojás a húsvéti ünnepkörben jutott főszerephez. A húsvéti tojás, vagy másként hímes tojás, pirostojás az ünnep egyik legfontosabb jelképévé vált. A keresztszülők tojást festettek ajándékba a keresztgyerekeknek és ezt vitték nekik ajándékba húsvéthétfőn, amikor meglátogatták őket. A gyerekek szívesen versengtek egymással, hogy ki kapott több és szebb tojást, délután pedig a réten *tojásdobálást* játszottak, kíváncsian figyelve, hogy kinek a tojása repül magasabbra és földet érve nem törik el. Ha egy tojás áldozatul esett a játéknak, az sem veszett kárba, hiszen örömmel elfogyasztották.

## A krumpli és a krumpliból készült ételek

A magyar népi táplálkozásban, különös tekintettel a szegényebb néprétegek étkezésére, a kenyér és a tejtermékek mellett három alapélelmiszer töltött be nélkülözhetetlen szerepet: a burgonya, a bab és a káposzta. Ezek népszerűségüket egyrészt annak köszönheték, hogy tápláló ételeket lehetett

készíteni belőlük, másrészt, hogy a termesztésük viszonylag egyszerű és bő termést adnak, harmadrészt pedig, hogy jól lehetett tartósítani őket. Ennek köszönhetően ezen termények a szezonálisakkal szemben szinte egész évben felhasználhatók voltak.

Krumplit minden muravidéki parasztcsalád, még a legszegényebbek is igyekeztek bőségesen termelni. Nagyon fontos eledel volt a család számára, az étkezésük egyik alappilléret jelentette, amelyet rendkívül sokféleképpen fel is tudtak használni. A megtermelt krumplit veremben vagy pincében tárolták, így egész évben hozzáférhető, felhasználható alapélelmiszer volt. Legegyszerűbb formában héjában főzve, illetve sütve ették, akár magában is, akár vágottzsírral és tökmagolajos hagymával. A héjában főtt vagy sült krumplit a kenyér egyik legfontosabb helyettesítőjeként is fogyasztották főzelékekhez. Úgy tartották, hogy különösen a babos káposztához és a répához illett a főtt és a sült krumpli. A héjában főtt krumpliból készült a tökmagolajos krumplisaláta is. A főtt krumplit meghámozták, karikákra vágták, vöröshagymát szeleteltek bele, majd sóval, ecettel és tökmagolajjal ízesítették. Ezen ételt a böjti időszakokban még gyakrabban fogyasztották.

A krumplit hámozva tepsiben is sütötték, vagy karikákra, hasábokra vágták, kicsit megszírozták, megsózták. A *tepsziskrumplihoz* ünnepi alkalmakkor húst, pecsenyét is tettek, disznóvágáskor hurkát.

A krumpliból gyakran készített és népszerű étel volt a paprikás krumpli, amit hétköznap magában, ünnepi alkalmakkor pedig füstölt hússal készítettek, amelyből minden családtagnak egy-egy darabka jutott. A főtt, főzőkanállal vagy krumplitörővel apróra tört krumpliból készült a *krumpigánica* nevű étel, amelyet pirított vöröshagymás paprikás zsírral vagy tejfölös pirított hagymával gazdagon meglocsolva fogyasztottak. A pirított vöröshagymás paprikás zsírt általában belekeverték, beledagasztották a főtt krumplibába. A krumpligánicát magában ették, legtöbbször egy közös tálból kanalazta a család.



A krumplit szívesen használták fel tésztaételek készítéséhez is. Ezzel dúsították a krumplisnudli tésztaját, de esetenként pogácsa- és kenyértésztába is gyúrták. A burgonyával pótolták a liszt egy részét, s ez egyben lassította a kenyér kiszáradását is. Népszerű étel volt a krumplisészta is, amikor a tésztát apróra vágott főtt, pirított vöröshagymás, paprikás zsírban megforgatott krumplival keverték össze és így tálalták.

A szintén krumpli alapú dödölle is igen népszerű és tápláló étel volt a hetési konyhának. Érdekes módon ezen ételt, bár egyik fő alapanyaga a krumpli, a népi táplálkozási szakirodalom általában a kása- és pépételek csoportjába sorolja, a megkérdezett hetési háziasszonyok pedig egyértelműen a krumpliételek között említik. A dödölle alapját a sós vízben megfőzött krumpli jelenti, amibe aztán úgy forrón annyi lisztet dagasztottak, hogy a végére sűrű péppé vált. Amikor elkészült, pirított hagymás zsírral vagy pirított hagymás-tejfölös zsírral leöntve fogyasztották. Mások viszont, mielőtt zsírral meglocsolták, kanálnyi nagyságú gombócokra szaggatták a dödöllét és egy serpenyőben megpirították. A dödöllét egykoron önálló ételként egy közös tálból fogyasztotta az egész család. Hetésben egykoron készítettek mákos dödöllét is, ami az ünnepi ételek közé tartozott és a lusta asszonyok mákos tésztájának is nevezték, hiszen ez jóval gyorsabban elkészült, nem kellett sem gyúrni, sem nyújtani, sem csíkokra vágni, mint a metélttésztát.

A krumpli fontos dúsító anyaga volt a leveseknek is. Krumpliból rengeteg levesfajta készült: édes krumplileves, savanyú krumplileves, tejes krumplileves, tejfölös krumplileves, paradicsomos krumplileves, zöldséges krumplileves. A krumplival szívesen dúsítottak más leveseket is, például az édeskáposztalevesbe mindig szelelttek egy-két krumplit is.

## A borsu, azaz bab és a belőle készült ételek

A bab, amit a magyarlakta Muravidék és Hetés egész területén *borsunak* neveznek, nélkülözhetetlen alapanyaga volt a hetési konyhának. A babot az egyik legfontosabb húspótló ételnek tartották. Általában nem is volt olyan hét, amelynek valamelyik napján ne került volna az asztalra valamilyen babból készült étel. Egykoron a babot a tökhöz hasonlóan köztes növényként ültették a hetési gazdaságokban, általában a kukorica közé. Ismertek karós és karózatlan fajtákat, amelyek házi elnevezései a *fehérborsu*, *sárgaborsu*, *péterváriborsu*, *csörösnyeborsu* voltak. A karós babot a földek *megyéjére* szerették ültetni, vagy a kukorica mellé, hogy annak szárára felfuttassák. A babot zölden, félig éretten, vagy ahogyan a Hetésben mondták, *gyöngén* is ették, és megszáritva is. A *gyöngéborsut* már júliusban,

ahogyan kezdett érni, főzelékekben felhasználták. A teljesen beérett, kicsépelte és megszáritott bab-szemeket az őszi betakarítás után nagy, szalmából fonott edényekben, az úgynevezett pókokban szellős, száraz helyen, elsősorban a padlásán tárolták. A félreértés elkerülése érdekében mindenképpen tisztázni kell, hogy a Lendva-vidéken használatos *gyöngéborsu* nem azonos a magyar konyhában zöldbabként ismert alapanyaggal. A zöldbabot, vagyis a hüvelyével együtt felhasznált babot, a hetési népnyelv *spárgaborsunak* nevezi, de ezt nem fogyasztották oly nagy mértékben, mint a babot. A zöldbabból készült leves és saláta csak a 20. század utolsó évtizedeiben terjedt el szélesebb körben. Ugyancsak itt érdemes tisztázni, hogy a magyar nyelvterület más részein borsóként, zöldborsóként ismert hüvelyest Hetésben és az egész Lendva-vidéken *cukorborsunak* nevezik, és a nyári zöldség-levések alkotóelemeiként használták és használják fel.

A babot magában megfőzve is ették. A sós vízben főtt babra pirított hagymás-paprikás vagy pirított hagymás-tejfölös zsírt öntöttek, úgy került a család asztalára. A bab másik, mindmáig népszerű felhasználási módja a tökmagolajos-hagymás babsaláta volt, hetésiesen *hajmásborsu*, *olajborsu* vagy *borsusaláta*. A főtt babot vékony csíkokra vágott, sózott hagymával és tökmagolajjal keverve készítették el. Az olyan típusú étellekkel kapcsolatban, mint az előző fejezetben emlegetett tökmagolajos-hagymás krumplisaláta vagy a tökmagolajos-hagymás babsaláta meg kell jegyeznünk, hogy ezeket főételként, egytálételként fogyasztották, legfeljebb kenyeret, vágottzsiros kenyeret ettek hozzá.



A bab népszerű levesalapanyag is volt. Készülhetett belőle *tejes borsuleves*, *tejfölös borsuleves*, *ecötös borsuleves*, *füstötthusos borsuleves*, valamint olyan sűrűbb levesfajták, amit Hetésben inkább főzeléknek neveztek, például a *paradicsomos borsuskáposzta*, a *borsus savanyukáposzta* vagy a *borsus savanyurépa*. A bablevesbe előszeretettel tettek pépet, csipetkét vagy reszelt tésztát. A *tejesborsu* szívesen fogyasztott vacsoraétel volt, amely úgy készült, hogy a forralt tejbe beletették a főtt babot, majd fűszerezték sóval, borssal, babérlevéllel és fölforralták. A *tejfölös borsuleves* már tartalmasabb étel volt, amelynek egy halvány rántás pirításával kezdődött a készítése, amit vízzel felöntöttek. Ebbe a lébe került bele a főtt bab és a fűszerek, a végén pedig még tejfölös habarással is gazdagították. A hetési háziasszonyok között bevett gyakorlat volt, hogy egy héten egyszer egy nagyobb adag babot megfőztek, majd az egyik feléből valamilyen leves lett, a másikból pedig a következő napon tökmagolajos babsaláta.

## A káposzta és a káposztás ételek

A káposzta fontos pillérét jelentette a magyar népi táplálkozásnak. A hetési háziasszonyok korai káposztát, fehér- és vöröskáposztát termeltek, kelkáposztát pedig nem igazán fogyasztottak. A legkedveltebb káposztafajta a Lendva-vidéken az úgynevezett varasdi káposzta volt, ez ételkészítésre és savanyításra egyaránt megfelelt. Egy ügyes hetési háziasszonynak egész évben kellett, hogy legyen káposztája, ezért korai és kései káposztát is ültetett. Még a káposzta *koconját*, azaz torzsáját is félretették, amikor levágták róla a fejet. Téltre ellették a gyökerét a földbe, tavasszal pedig kiültették, amiből kinőttek az oldalhajtásai. Ebből állították elő a káposztamagot. Éppen a káposzta gyakori és sokoldalú felhasználása miatt a káposztagyalyuk és káposztareszelők megbecsült háztartási eszközei voltak a hetési konyhának.



A friss káposztát Hetésben édeskáposztának nevezik, megkülönböztetve ezzel az ugyancsak közkedvelt savanyúkáposztától. A vékonyra reszelt káposztából káposztasaláta készült. A friss, fejes

káposztából levest, főzeléket, dinsztelt káposztát főztek. A felhasználás előtt a káposztát előbb kissé leforrázták, hogy keserű íze elmenjen.

A káposzta finom levesalapanyag is volt. Az édeskáposztalevest leggyakrabban krumplival dúsították. Amikor pedig érni kezdett a paradicsom, akkor paradicsomos káposztát készítettek, amit még babbal is gazdagíthattak. A dinsztelt káposzta finom rétestöltelék is volt, metélttésztahoz adva pedig káposztástésztá készült belőle.

A káposztát többféleképpen tartósították. Az igazán szép, egészséges fejeket egészben tették el a hideg kamrába vagy pincébe, ahol akár januárig is elálltak. A tartósítás másik, széles körben elterjedt módja a savanyítás volt. A savanyúkáposztát ma is a legegészségesebb téli táplálékok közé soroljuk. A káposzta savanyítása október végén, november elején vette kezdetét, amikor beérett a káposzta. A megtisztított fejeket előbb a káposztagyalyun legyalulták, majd alaposan besózva lábbal taposták kisebb fakádakba. Babérlevéllel és borssal fűszerezték. Az így letömörített káposztát dongákkal fedték le, amelyekre egykét kőnehezék került. Végül az egészet letakarták egy vászonerítővel, hogy semmiféle szennyeződés ne kerülhessen bele. A káposztáskád a kamrában vagy a pincében volt elhelyezve egész télen. A kádban hamarosan megindult a természetes tejsavas erjedési folyamat. A zavaros keserű levet, amit a káposzta eresztett, eleinte naponta le kellett meregetni, amikor pedig már nem eresztett több levet, akkor hetente egyszer át kellett mosni a dongákat, hogy megelőzzék a rothadási folyamatot.

Az így készült savanyúkáposzta sokoldalúan felhasználható alapanyag volt a Lendva-vidéki és hetési konyhákban. Gyakori böjti eledelnek és népszerű vacsoraételnek számított a tökmagolajos káposzta, amely vágottzsíros kenyérrel a legfinomabb. A tollfosztások és tökmagköpesztések alkalmával is ezzel kínálták a segítőkét. A savanyúkáposztát nemcsak magában fogyasztották, hanem főztek is vele. Ebből készült a babos, a tejfölös és a disznótoros húsos savanyúkáposzta is. A vöröshagymás zsíron megdinsztelt káposztához gyakran adtak egy kis füstölt oldalast is, így készült a hajdúkáposzta nevű étel. A szilveszteri ünneplés jellegzetes ételévé vált töltöttkáposzta a 20. században jelent meg a magyar konyhában. A balkáni népektől átvett étel a Muravidéken pedig csak a 20. század utolsó harmadában terjedt el szélesebb körben. Elterjedése összefüggésben állt a húsdarálók megjelenésével is, hiszen a töltelék elkészítéséhez darált húsról volt szükség.

A vöröskáposztát, amit a Hetésben piroskáposztának neveztek, elsősorban salátaként szerették fogyasztani, illetve dinsztelve. Később, amikor a savanyúságkészítés eljárása is meghonosodott a hetési háztartásokban, a télire eltett savanyúságok között a piroskáposzta a legnépszerűbbek közé tartozott.

## Egyéb zöldségfélék és felhasználásuk

A magyar népi táplálkozás egyik érdekes jellemzője volt, hogy inkább a tehetősebb rétegek táplálkoztak egyoldalúbban, mint a szegényebbek. A kevésbé tehetősek ugyanis nem engedhették meg maguknak, hogy annyi húst, zsiradékot és fehér lisztből készült élelmiszert vegyenek magukhoz, így ezeket az élelmiszereket sokféle növényi eredetű táplálékkal, elsősorban zöldségfélékkel igyekeztek pótolni. Nem volt ez másként a hetési népi táplálkozásban sem.

A kerekrépa egy érdekes, sajátos arculatot adó alapanya volt a hetési népi táplálkozásnak, ezt a növényt ugyanis főként az állatok részére termelték, de szívesen felhasználták étkezési célra is. A kerekrépát általában másodvetésként, a gabona aratása után vetették. A répát szecskavágóval összevágva, pelyvával keverve vagy főzve, korpával és kukoricadarával keverve adták a jószágoknak. Még a tyúkoknak is adtak belőle kukoricadarával, korpával, búzával keverve. Úgy vélték, a tyúkok sokkal jobban tojnak ettől a keveréktől, mintha csak tisztán száraz takarmányt kaptak volna.

A répa konyhai felhasználásának fő formája a savanyított répa volt, ami a finomra lereszelt répából készült a savanyúkáposztához hasonlóan. Savanyításra a fiatalabb, még túlságosan meg nem fásodott répát használták. A savanyított répából elsősorban főzelékek készültek, mint a tejes répa, tejfölös répa, babos répa vagy húsos répa. A főzelékek esetében fontos volt, hogy előtte átmosassák, kicsit kiázassák, nehogy túl savanyú vagy keserű íze legyen az ételnek tőle.





A kerekrépa savanyítatlan, azaz édes formában való alkalmazása elsősorban a rétestöltékként való felhasználása volt. Míg a nyári időszak fő rétese a tökös-mákos rétes volt, addig a téli időszak rétese a répás és a répás-mákos. A töltékhez való répát jó vastagon meghámozták és kivágták a középső keserű részét, majd lereszelték. A reszelt répát enyhén besózták, majd jól kifacsarták. A kifacsart répát egy kevés zsiradékon megdinsztelték, és közben tejet öntöztek rá, hogy elmenjen a kesernyés íze. Az így megdinsztelt, mézzel vagy cukorral édesített répás töltéket magában vagy mákkal vegyítve tették a rétesbe.

A répafélék közé tartozó céklarépát is szívesen termelték a hetési konyhakertekben. A télen is jól eltartható céklából tökmagolajos-ecetes salátát vagy savanyúságot készítettek.

A retekfajták közül a hetési népi táplálkozásban csak a feketeretket ismerték, a piros tavaszi retket vagy a fehér jégcsapretket nem termesztették. A feketeretket általában a kerekrépa közé vetették augusztus elején, majd betakarítva a pincében tárolták, ahol homokba téve tavaszig fogyasztható állapotban maradt. A feketeretket meghámozták, vékony szeletekre vágták, megsózták és hagyták megpuhulni, majd jól kifacsarták, hogy veszítsen keserű erejéből. Tökmagolajjal meglocsolva salátaként ették kenyérrel, vágottzsiros kenyérrel vagy vacsorára készített sült krumplival. A retek több volt, mint egyszerű étel, hiszen orvosságként tartották számon. Úgy vélték, abban a házban nincs betegség, ahol rendszeresen és sok retket esznek.



A leveszöldségeknek, vagyis a sárgarépanak és a *petrisnek* nevezett petrezselyemnek is megbecsült szerepe volt a hetési konyhában. Mivel ezeknek inkább az ételt ízesítő és fűszerező szerepe volt, kisebb mennyiségben termelték. A nyári időszakban a petrezselyem gyökerét általában nem is használták fel a levesek ízesítéséhez, csak a zöldjét. Téltre is csak egy részét szedték ki és tették el homokban a pincébe. Néhány szálat pedig meghagytak a kert fagyvédett helyén, hogy a zöldje folyamatosan hajtszon, a következő évben pedig magot hozzon. A petrezselyemmel ellentétben a sárgarépa gyökerét

egész évben, évszaktól függetlenül használták. A petrezselyem és a sárgarépa nemcsak sokféle leves ízesítője volt, hanem önálló étel, zöldségleves is készült belőle. Az egyik legérdekesebb zöldségleves-fajta a *hamisleves* volt. Elnevezését onnan kapta, hogy olyan esetekben készítették, amikor egyébként húsleves dukált volna, de nem volt lehetőségük tyúkot vágni. Ilyen esetekben ezzel a zöldséglevessel pótolták a húslevest. A hamisleves készítésének első lépéseként egy kis zsiradékon megdinsztelték az apróbbra vágott sárgarépát és a petrezselymet, felengedték vízzel, majd petrezselyemzöldjével, fokhagymával, vöröshagymával ízesítették, a végén pedig kockatésztát főztek bele.

A leveszöldségekhez hasonló ételízesítő és fűszerező szerepe volt a vöröshagymának és a fokhagymának is. A vöröshagymát és a fokhagymát nem csak a betakarítás után, hanem már az érés közben, zsengén is fogyasztották. A fokhagymát és a vöröshagymát vagy koszorúba fonva vagy szalmából fonott *kópicokban*, pókokban tárolták a szellős és száraz padláson. A vöröshagyma és a fokhagyma állandó kísérője volt a paraszti étkezés egyik alapételének, a szalonnának és a kenyérnek. Vöröshagyma nélkül szinte elképzelhetetlen volt a vágottzsiros kenyér is. Míg a fokhagymát főként fűszerként használták, vagyis levesek és peccsenyék ízesítőjeként, addig a vöröshagymából önálló ételek is készültek, például a tökmagolajos hagyma vagy a tökmagolajos hagymásbab. A tökmagolajos vöröshagyma különösen a bőjti időszakokban került a hetési családok asztalára. Elkészítése igen egyszerű





és gyors volt: a vékony, hosszúkás csíkokra vágott vöröshagymát jól megsózták, kicsit megtörték, hogy levet eressen, majd egy idő után kifacsarták és tökmagolajjal meglocsolva tálalták. Elsősorban vágottzsíros kenyérral vagy sült krumplival fogyasztották.

Az előző fejezetekben már említést tettünk róla, hogy a hetési népi táplálkozásban a ma salátaként ismert fogásokat készítették ugyan, de nem azt a szerepet töltötték be, mint mostanában. A saláták egykoron ugyanis nem a tartalmasabb fogások kísérői, kiegészítői voltak, hanem önálló ételek, amelyeket vagy magukban, vagy legfeljebb kenyérral ettek. A hetési népi táplálkozásban a *saláta* kifejezést az úgynevezett leveles zöldsalátára használták. Általában kétféle salátafajtát vetettek, tavaszt és nyárit. Egy hetési háziasszony azzal is bizonyította ügyességét és rátermetségét, hogy április elejére vagy húsvétra már volt friss fejes salátája, hogy tökmagolajos zöldsalátával megkínálhassa a vendégségbe érkező komáját és komaasszonyát. A salátát sóval, ecettel és tökmagolajjal, esetleg fokhagymával ízesítve fogyasztották. Az így elkészített zöldsalátát ették magában is, vagy éppen kenyérral, vágottzsíros kenyérral, sült krumplival. Érdeemes azonban hangsúlyozni, hogy az étel megbecsülését és takarékos beosztását, különösen a kevésbé tehető családnál, tükrözte azon, a vidékünkön is ismert mondás, hogy: „Kétszer nem lehet zsírozni!” Vagyis ha már egyszer zsíros, olajos vagy tökmagolajos étel van az asztalon, akkor ahhoz a hétköznapokban nem jár zsíros kenyér vagy más olajos vagy zsíros étel. Kivétel ez alól csak a nehezebb munkák esetén vagy egyes tehetősebb családoknál lehetett.

A tavaszi leveles zöldségek közé tartozó sóskát is szívesen felhasználták étrendjük változatosabbá tételére. Sóska nem termesztettek, hiszen az a ház körül, az árokparton és a mezőn is megtermett, csak össze kellett szedegetni. A sóskából legszívesebben főzeléket vagy mártást készítettek, amit mindig főtt krumplival tálaltak.

A zöldségfélék közül az uborka is nagy megbecsülésnek örvendett. Az uborka június elején kezdett érni és ettől kezdve folyamatosan hasznosították. A zsendőbb uborkákból uborkasaláta, tejfölös uborka készült. Az uborkasalátát vagy aludttejjel, tejföllel, fokhagymával és őrölt pirospaprikával készítették, vagy tökmagolajosan, némi sóval, ecettel és őrölt pirospaprikával. A tejfölös uborka az aratás és a gépcséplés jellegzetes étele volt. A közepes méretű uborkákat előszeretettel kovászták. A gondosan megmosott uborkákat és a kaprot egy nagyobb befőttesüvegbe tették, leöntötték vízzel, majd egy nagyobb kenyérhéjat vagy egy szelet kenyeret tettek a tetejére. Az üveget meleg, napfényes helyre tették, például a kútkávéra. A meleg és a kenyér hatására a lé és az uborka megsavanyodott. A kapros kovászos uborkát szívesen ették zsíros kenyérral vagy paprikás krumplival. Tehetősebb családoknál, ahol nagyobb mennyiségű házi ecet állt rendelkezésre, az uborkára felmelegített ecetes vizet öntöttek, amitől az uborka már másnapra megsavanyodott. A nagyméretű, kissé túlérlett uborkákból pedig uborkafőzeléket, uborkalevest főztek. Az uborkafőzelék szezonja a tök érése előtti időszakban volt. Az uborkát meghámozták, besózták, kinyomták a levét és enyhén sós vízben megfőzték. Ízesítésként tettek hozzá 1–2 szem borsot, babérlevelet, fokhagymát, vöröshagymát, aztán halovány, rózsaszín rántással és tejfölös habarással gazdagították. Az apróra vágott kapor is finom ízesítője volt ennek a főzeléknek. Az uborka savanyúságként való eltevése polgári hatásra terjedt el a hetési háztartásokban is a 20. század második felében, de igazán jelentőssé csak napjainkra vált.



A tök nem csak a már említett tökmagolaj készítése és az állatok takarmányozása kapcsán kapott jelentős szerepet a hetési népi kultúrában, hanem különböző ételek elkészítése révén is. A tökfajták közül elsősorban az állatok takarmányozására termesztett disznótököt ismerték, a spárgatök csak később jelent meg és vált divatossá. A tökből főzeléket készítettek az uborkánál már ismertetett recept alapján, és ezt is gyakran ízesítették kaporral. A tök a nyári rétesek jellegzetes tölteléke volt, amelyet magában is vagy mákkal keverve használtak fel. A sütni való tököt is ismerték, amit patyolat-, illetve *selömtök*, azaz selyemtök elnevezéssel illeltek, és szívesen sütötték a téli időben a kemencében vagy a redliben.



Az Újvilágból, Amerikából származó növények közül néhányat már tárgyaltunk, most pedig a paradicsomnak és a paprikának a hetési etnogasztronómiában betöltött szerepéről essék szó. A paprikafajták közül előbb a piros fűszerpaprika kapott szerepet a hetési konyhában, majd csak később a zöld, étkezési paprika. Ezt szívesen ették kenyérral, szalonnával, zsíros kenyérral, vagy apró kockákra vágva, túróba keverve. A paradicsom sem tartozik a hetési konyha „ősi” alapanyagai közé. Egy 1942-ben született adatközlőnk visszaemlékezése szerint a 19. század végén született nagymamája még idegenkedett a paradicsomtól, egyáltalán nem lehetett vele megetetni. A nagyanyja még úgy tartotta, hogy a paradicsom nyersen élvezhetetlen, sőt betegségeket okoz. A paradicsomot ezért kezdetben nem nyersen, hanem inkább főzve ették, elsősorban paradicsomfőzelék és paradicsomos káposzta formájában. A paradicsom volt azon első zöldség, amelynél alkalmazták a polgári hatásra elterjedő befőzést, és nagyobb mennyiségben tették el télre. A paradicsomlével paradicsomos krumplicevest, paradicsomlevest, paradicsommártást készítettek. A paradicsommártás a 20. század második felében már hagyományos kísérője lett a hetési lakodalom, paszita, tor és vallási ünnepek alkalmával készített főtt tyúkhúsnak.

## A gyümölcsök és olajos magvak, valamint ezek felhasználása

A hetésiek az Isten adományának tartott gyümölcsöt elsősorban frissen fogyasztották, az egyes fajták érési idejének megfelelően. Hetésben a visszaemlékezők szerint nem készítettek gyümölcsleveket vagy gyümölcsmártásokat. A gyümölcsöknek, különösen az almának, a meggynek és a cseresznyének fontos szerep jutott a rétesek, a lepények és a kalácsok töltelékeként. A friss gyümölcsből, különösen az almából és a körtéből a nyári időszakban szívesen préseltek gyümölcslevet. Amíg friss volt, a gyerekek és az asszonyok itták üdítőitalként, majd amikor megerjedt, a férfiak fogyasztották mint alkoholos italt. A rosszabb minőségű, lehullott gyümölcs egy részéből ecetet készítettek, a maradékot pedig kifőzték pálinkának.

Bizonyos alma- és körtefajták télállóak voltak, így ezeket a kamrában vagy a pincében egészen tavaszig tárolni tudták. Télen az almát szívesen sütötték is, ugyanis a sült alma kedvelt téli csemegének számított.

Az almát, a körtét és a szilvát aszalva is elraktározták télire. Minden falunak és családnak megvoltak az aszalásra alkalmas gyümölcsfajtái. Szilvából például a hosszúszilvát szerették szárítani, mert az



nem volt szaftos. Hetésben nem találni külön aszalóépületeket és kemencéket, mint az Őrségben, így a gyümölcsöt általában a kenyérsütés után a kemencében szárogatták, illetve a nap erejét használták fel erre. A száraz gyümölcsökből télen kompótot főztek vízben, amit édesség, illetve orvosság gyanánt fogyasztottak. A visszaemlékezők szerint a kompótnak a karácsonyi időszakban, a böjtök idején és akkor volt nagy jelentősége, amikor beteg volt a háznál.

A gyümölcs tartósításának fontos módja volt a lekvárfőzés is. Hetésben a fő lekváralapanyagok a szilva és az alma számított. Kajsziarackja általában csak annak volt, aki szőlőhegygel is rendelkezett, mert ott kevésbé volt kitéve a fagyveszélynek. A szilvalekvár készítéséhez a szilvát előbb kimagozták, majd a sparheltre feltették főni egy nagy lábasban, és lassú tűzön egész nap főzték, folytonosan kevergetve. A szilvához a 20. század közepe tájáig egyáltalán nem tettek cukrot. Addig főzték a lekvárt, míg jól besűrűsödött.

A nap végén üvegekbe kimerték és száraz dunsztban tartották, amíg kihűlt. A befőttes üvegek megjelenése előtt cserépedényekben, szilkékben tárolták a lekvárt. A lekvárokat sütemények, kalácsok töltelékeként és kenyérre kenve is ették. Különösen a gyermekek körében volt népszerű uzsonna.



Bár botanikailag a mák nem a gyümölcsök közé tartozó növény, de a népi táplálkozásban betöltött funkciója miatt itt mutatjuk be a dióval együtt. Nem kétséges, hogy a dió és a mák esetében a két leggyakoribb Lendva-vidéki hagyományos kalács- és süteménytöltelékről, valamint tésztafeltétről van szó. Mák általában minden hetési háznál bőségesen termelt, vagyis ahogyan a visszaemlékezők megfogalmazták, legalább egy-egy vájlingnyi mákot minden család termelt. A mákot előbb fejestől szárították, majd a fejeket szétvágva szemesen is. A száraz, hűvös helyen tartott mákból egyszerre csak annyit daráltak meg, amennyi az adott ételhez kellett, így nem keseredett meg. A visszaemlékezők szerint a másik jellemző kalács- és süteménytöltelékből, a dióból kevesebb jutott egy-egy hetési háztartásra, mint a mákból. Ezen látszólag ellentmondásos állítás talán azért valószínű mégis, mert a dió pénzzé tehető árucikk volt, amelyet a város polgári családok szívesen és jó áron megvettek. Ráadásul a tavaszi fagyok miatt gyakran előfordult, hogy egy-egy évben valamely vidéken nem vagy alig volt diótermés. A mákot finomabbra és a diót durvábbra a borsüllőben, azaz fából készült mosárban törték össze egy törő vagy fejszenyel segítségével.

## Fűszerek

A hetési népi táplálkozásban előforduló, az ételek ízesítésére használt fűszerek alapvetően két csoportra oszthatók. Egy részüket a hetési családok maguk is meg tudták termelni a kertjeikben, másik részüket pedig, amelyek távoli tájakról érkeztek, előbb a fűszereseknél, később pedig a vegyesboltokban vásárolták.



Mivel a hagyományos hetési háztartások ezen a téren is az önellátásra törekedtek, így még a 20. század derekán is a fűszerek közül általában csak a nélkülözhetetlen sót, ritkábban a feketeborsot és a babérlevelet, nagy ritkán pedig a szegfűszeget és a fahéjat vásárolták. A szemes, egész állapotban vásárolt fűszereket általában otthon törték össze a borsüllőnek nevezett famozsárban.



Az otthon termelt fűszerek csokra igen gazdag volt. A már említett fűszerként használt vöröshagyma, fokhagyma, petrezselyem, sárgarépa, zeller mellett kaprot, köményt, koriandert, borsikafüvet, tormát is termesztettek. A fűszereket télire megszárogatták és vászonzsákocskákban, majd később papírzacskókban szellős, száraz helyen tárolták. A köménymagból önálló étel is készült, a betegeknek és gyermekeknek adott köménymagos rántott leves. A *fűjbors*, más népi elnevezései szerint fűbors, azaz borsikafű vagy kertibors jelentőségét az adta, hogy az egyébként igen drága feketeborsot pótolni lehetett vele. A fűborsot káposztás, répás ételekbe, savanyú levesbe és a különféle hurkák ízesítésére használták, amit kis csokorba kötve tettek az ételbe, hogy csak az ízét adja át, de ne főjön szét benne. A kapornak a savanyításnál és a mártáskészítésnél jutott fontos szerep, csakúgy, mint a tormának, amely a húsvéti ünnepkör

és a lakodalom ételeinek elmaradhatatlan megfűszerezője volt. A hagyomány szerint a Lendva-vidéki lakodalomra készülő tormamártáshoz mindig a vendéghívónak kellett lereszelnie a tormát.

Egykoron az őrölt fűszerpaprikát, amit Hetésben *szinőspaprikának* neveztek, minden család igyekezett saját magának előállítani. Saját maguk termelték a fűszerpaprikát, majd amikor bepirosodott, leszedték, felfűzték, két-három hétig a napon szárították. Az utolsó szárítást általában a kenyérsütés után a még meleg kemencében folytatták. Amikor teljesen megszáradt a paprika, a borsüllőnek



nevezett famozsárban egy szekerce nyelével összetörték, porrá zúzták. A 20. század derekán, az önellátás egyre erőteljesebb feladásával a fűszerpaprikát a boltokban kezdték vásárolni, amely a kommunista Jugoszlávia idejében a Vajdaságból érkezett.



## Gombák

A hetésiek étkezésének az erdei-mezei növényekkel való gazdagításában a gombák töltötték be a legjelentősebb szerepet. Bár a hetésiek nem álltak annyira szenvedélyes gombászok hírében, mint az őrségiek, de ők is szívesen jártak gombászni a települések melletti mezőkre és a kiterjedt erdőkbe. Talán a gombaismeretük sem volt annyira széleskörű, mint az őrségieknek, de sokféle gombát ismertek és használtak. A szezonális gombászás széles körben elterjedt tevékenység volt, még akkor is, ha a tehetősebbek lenézték őket és úgy vélekedtek, hogy a gomba a szegények kényszerleledele. A kertek alján tavasszal elsőként a *szivaalla gombát* vagy *szengyörgombát*, hivatalos nevén a tövisaljagombát gyűjtötték, majd sorban az év folyamán a többi: a galambicát, a nyúl gombát (azaz a rókagombát), a keserűgombát, a réti csiperkét, az esernyőgombát (azaz az ózlábgombát), a vargányát. A galambicát és a nyúl gombát paprikásan készítették el, amit tejföllel még tovább lehetett dúsítani. A tejföls gombához elsősorban kenyeret ettek. A keserűgombát előbb megfőzték, hogy elveszítse keserű ízét, majd csak utána készítették el vöröshagymás-paprikás zsíron. A *csepörkit* szívesen megsütötték a tűzhely platniján, vagy nyársra tűzve a szabad ég alatt, ha az állatok őrzése közben bukkantak rá. A gombafajták közül a vargánya örvendett a legnagyobb megbecsülésnek, hiszen a legízletesebb gombának tartották, ráadásul szárításra is ez volt a legalkalmasabb. A szárított vargányából készített önálló gombaleves nem volt jellemző Hetésben, inkább más leveseket ízesítettek vele, például a tojáslevest vagy a hajdinalvest.

## A méz és a cukor

Hetésben kevesen foglalkoztak méhészettel, általában fálvanként 1–2 család. Akiknek nem voltak méhei, azok a méhészkedő ismerősöktől, rokonoktól, barátoktól kaptak mézet, vagy vettek egy kisebb mennyiséget arra az esetre, ha valaki megbetegedett volna a családban. A mézet ugyanis orvosságként is számon tartották. A mézes sütemények készítésének kiemelt alkalmi a karácsonyi

időszak és a lakodalmak voltak. A méhészcshaládok, ha lakodalomba vagy paszitába küldtek kosarat, akkor igyekeztek mézet is adni. Az édes íz elérésére az étkezésben elsősorban a gyümölcsök segítségével törekedtek, hiszen mind a méz, mind a boltban vásárolható cukor luxuscikknek számított egészen a 20. század közepéig. A méz és a cukor használatának mértéke évszázadokon át státuszsimbólumnak számított a magyar paraszti társadalomban.



A tehetősebbek többet használhattak belőle, míg a szegényebbek kevesebbet. A cukor egy-egy szegényebb hetési család számára még az 1950-es években is annyira drágának számított, hogy havonta csak negyed vagy fél kilónyt vehettek belőle, amit aztán igyekeztek igazán gondosan beosztani. Inkább a tésztakelesztéshez használták, mint az édesítéshez. A méz és a cukor mértéktartó használatának köszönhetően a kalácsok és a sütemények ízeire inkább az édeskés illet, mint az édes.

## Italok

A népi táplálkozás vizsgálatához az ételek mellett elválaszthatatlanul hozzá tartoznak az italok is. Hetésben az alapvető szomjoltó a kúti víz volt. A kúti víz mellett becsben tartották a forrsvizeket is, például a bakonaki erdőben csordogáló Szent Vid-forrást. Ha arra jártak, szívesen megtöltöttek vele néhány korsót vagy demizsont. Gyógyító céllal is tartottak belőle otthon. Az ásványvizekkel, amiket a Muravidéken savanyúvíznek neveznek, ritkán éltek. A legismertebb ásványvizeknek a vendvidéki radányi és a petánci víz számítottak. Ezek kereskedelmével, szállításával külön erre szakosodott fuvarosok, kereskedők foglalkoztak, de ők elsősorban vendéglőknek, boltoknak, nagykereskedőknek szállítottak. A paraszti háztartásokba nagy ritkán úgy jutott el a savanyúvíz, hogy saját maguk elkerékpároztak, elszekereztek érte egy-egy nagyobb munka, aratás, cséplés vagy jeles esemény, lakodalom előtt. A savanyúvizet gyakran helyettesítették szódás, szódaporos vízzel. Az egyszerű kúti vízbe egy kanál



szódaport keverték és ezzel hígították a bort, készítették a fröccsöt. Úgy tartották, ez kevésbé árt meg, mint a tiszta bor.

A másik alapvető fontosságú ital a tej volt a hetési háztartásokban. A tejet szívesen itták frissen fejve és lehűtve is. Az aludttejet pedig a másnaposság legjobb ellenszerének tartották. A tejből reggelire szívesen készítettek tejeskávét is, de nem a feketekávékat fogyasztották, hanem a különféle, főként árpából és cikóriagyökérből készült pótkávékat, mint például a Franck kávé. A tejből rengeteg ételfajta is készült. A teázásnak, teaivásnak nem volt széles körben elterjedt hagyománya. Ha teát ittak, az legtöbb esetben azt jelentette, hogy beteg volt a háznál. Teának nem valódi zöld- vagy feketeteát főztek, hanem az erdőn-mezőn gyűjtött gyógynövények teáját itták. Legismertebbek a *pipitér*, azaz a kamilla, a hársfa, a kömény és a bodza voltak.

Üdítőitalként legfeljebb frissen préselt gyümölcsleveket fogyasztottak a nyári időszakban. Aratásra és cséplésre alma- és körtelevet készítettek, amit elsősorban az asszonyok és a gyerekek ittak. Amikor pedig megerjedt, almaborként már főként a férfiak itala lett.



Az alkoholtartalmú italok közül elsősorban bort fogyasztottak. Az, hogy saját bora legyen, minden hetési gazdának alapvető törekvése volt. Ha rendelkezett a család saját szőlőterülettel a Lendva-hegyen vagy a Rigányóban, akkor az ott termelt borból fedezték az éves szükségletüket. Akinek nem volt szőlőhegye, az lugast alakított ki az udvarán, hogy ha lakodalomra nem is, de az aratásra, a disznóvágásra, a keresztelőre vagy a halotti torra legyen saját bora. A téli disznóvágások alkalmával néhány háznál forralt bort is készítettek. A szőlőfajták közül a 19–20. század fordulóján vidékünkön is végigpusztító filoxéravész után a parasztság körében elsősorban a direkttermő noha, itteni népnyelv szerint a *smarnica* terjedt el. Szláv elnevezését az 1920-ban kialakított trianoni határ következtében a vendektől vették át. A bor mellett a pálinka is fontos kelléke volt a vendéglátásnak, kínálásnak. Pálinkát is mindenki igyekezett saját magának főzni szilvából, körtéből, vegyes gyümölcsből. A pálinkát fertőtlenítő, szíverősítő hatása miatt is szívesen fogyasztották. Egyes betegségek, például a torok- és fogfájás esetében gyógyhatást is tulajdonítottak neki.



## Mi az, amit a hetésiek mégis a boltban vettek?

A hetési népi táplálkozás alapanyagait és alapételeit bemutató fejezetek lezárásaként érdemes feltennünk azon kérdést is, hogy ha évszázadokon át ilyen mértékben törekedtek az önellátásra, akkor vajon mi az, amit mégis a kereskedőknél vagy a boltokban kényszerültek megvenni. A hetésiek vásárlási szokásait tekintve elmondhatjuk, hogy legfeljebb havonta, a tehetősebbek pedig két-három hetente jártak boltba.

Táplálkozásukhoz a boltban elsősorban sót, cukrot, élesztőt, fűszereket, szódaport vettek. Az eszközbeszerzés fontos színhelyei a boltok mellett még a hetipiacok és a vásárok voltak, ahol olyan háztartási eszközöket igyekeztek beszerezni, mint a cserépedények és a fémtárgyak, például reszelő, kés, evőeszköz, vasfazék vagy lábas.

A többi élelmiszert és háztartási eszközt a kevésbé tehetősek egészen a 20. század közepéig igyekeztek maguk előállítani.



# AZ ÉTKEZÉS RENDJE ÉS ALKALMAI

*Tartsd meg a rendet és a rend megtart téged* – állítja a régi mondás. A paraszti életnek is megvolt a maga szigorú rendje, amely az élet minden területére kiterjedt, még a táplálkozásra is. A paraszti étkezésnek jól meghatározható, évszakok szerinti, heti és napi rendje volt. Egy rendes gazdasszony pontosan tudta, hogy melyik évszakban, melyik napon, melyik napszakban mit lehet enni.

## Az étkezések napi rendje

Az étkezések napi rendjénél érdemes abból kiindulnunk, hogy a történeti források szerint a középkori európai kultúrában napi két fő étkezést említenek. Az újkorban vált általánossá a napi háromszori vagy többszöri étkezés. Természetesen ez összefüggésben állt az életszínvonal növekedésével. A hetési étkezési rendben a reggeli a legszükségesebb ház körüli munkák ellátása után, 7–8 óta tájban következett. Az ebédnek okvetlen kész kellett lennie a déli harangszóra, a vacsorát pedig a munkák befejeztével, sötétedés után fogyasztották el. Uzsonnát a nehezebb fizikai munkák, például az aratás és a házépítés alkalmával készítették, vagy ha napszámosok voltak a háznál. A napi három étkezés közül csak az ebédnek kellett okvetlenül meleg, főtt ételnek lennie, a többi esetben ehhez nem ragaszkodtak.



Hetésben egy átlagos hétköznapon 5–6 óra tájban kelt a család, elvégezte a ház körüli legszükségesebb munkát, ellátta az állatokat és csak mindezek után, általában 8 óra körül került sor a reggelire. Ha napszámos volt a háznál, akkor annak már a reggeli előtt a ház körüli munkába is be kellett segítenie, meg kellett már előre szolgálnia a reggelit. Hetésben nagyon gyakori, szinte mindennapos reggeli volt a rántott leves, amibe száraz kenyeret daraboltak vagy kenyeret ettek mellé. Reggelire szívesen készítettek tejespépet, kukoricagánicát tejjel vagy tejeskávával, de közkedvelt reggeli eledel volt a fokhagymás piritott kenyér is. Ha azt tervezték, hogy aznap nehezebb fizikai munkát fognak végezni, akkor kifőtt tésztát készítettek reggelire, *gombucát* vagy metéltet tejföllel, túróval. Csak egyfajta ételt készítettek, a gazda és a munkásai, a felnőttek és a gyerekek ugyanazt reggelizték. Szalonna, kolbász, sonka vagy más húsféle csak kivételes, elsősorban ünnepi napokon került a hetési paraszti asztalra egészen a 20. század első feléig.



Az ebéd időpontjára vonatkozóan erősen tartotta magát azon szokás Hetésben is, hogy az ebédnek déli harangszóra, azaz 12 órára az asztalon kellett lennie. Ez alól csak az képezett kivételt, ha nem otthon, hanem például a mezőn dolgoztak, ahova ki kellett szállítani az ételt, vagy olyan munkába kezdtek, amit nem lehetett abbahagyni délben. A hétköznap ebédek és általában a főétkezések egyetlen fogásból álltak. A mai értelmezés szerint egytálételekről volt szó. A leggyakrabban felhasznált hétköznap ebédalapanyagok a krumpli, a tészta, a bab és a káposzta voltak. A leggyakoribb ebédre készített ételek a levesek, a főzelékek, a krumpli- és kukoricagánica, a dödölle, a dinsztelt köles- és hajdinakása, a különféle tészták, mint például a *gombuca*, mácsik vagy metélt voltak. Hús csak nagyon ritkán került hétköznap az asztalra, csak a legnehezebb munkák alkalmával. Ezek az ebédre készített ételek abban az értelemben is egytálételek voltak, hogy sokáig nem volt szokásban az étkezőknek külön-külön teríteni, hanem egy nagy tálból, közösen ettek, mindenki a saját kanáljával merített maga elől vagy szedett a villájával. Az evőeszköz alatt egy szelet kenyeret tartottak, hogy az étel ne csöpögjön le.

A vacsora ideje nem volt pontosan órához kötve. Vacsora akkor volt, amikor befejezték az aznapi munkát és besötétedett. Télen 5–6 óra körül, nyáron pedig még később. A vacsoraételeknek mindenképpen könnyen, egyszerűen elkészíthetőeknek kellett lenniük és az emésztés szempontjából nem



túl megterhelőnek. A leggyakoribb vacsoraételek a sült krumpli, tökmagolajos hagyma, tökmagolajos káposzta, tökmagolajos hagymásbab voltak, amit kenyérrel, jobb esetben vágottzsíros kenyérrel fogyasztottak. Este gyakran ettek tejes ételeket, hiszen az esti tehénfejés után a friss tejet rögtön fel is lehetett használni tejes kukoricagánica, tejes bab, tejes krumplileves, tejes dara, tejes pép, tejes kukoricapép, tejes hajdinakásaleves formájában. Szívesen készítettek sült kölest vagy kölesfelfűjtat is. Ha az ebédből maradt, azt is megmelegítették vacsorára, hogy semmi se vesszen kárba. Megállapítható, hogy a 20. század közepéig a tehetősebbek kivételével vacsorára nagyon ritkán ettek húst.

A három főétkezésen kívül a nehezebb fizikai munkák esetében délután uzsonnát is készítettek. Aratáskor, kaszáláskor, a betakarítási munkák idején tejfölös túrót, tejfölös uborkát, vágottzsíros kenyeret vöröshagymával, szalonnát kenyérrel és hagymával vittek a mezőre a munkásoknak. A fejlődésben lévő, mindig éhes gyerekeknek is járt egy-egy, jobb esetben vágottzsírral vagy lekvárral megkent szelet kenyér. Egészen a 20. század derekáig szinte minden háznál tartották azt a szokást, hogy a gyerekek nem nyúlhattak az ételhez maguk, hanem kérniük kellett.

## Az étkezések heti rendje

Az étkezések heti rendjében a hétköznapok és a vasárnapok, illetve ünnepnapok szerinti megkülönböztetés volt a döntő. A hétköznapokat a napi két- vagy háromszori étkezés, az egyszerű, húsmentes reggelik és vacsorák, az egyfogásos, általában hústalan ebédek, az egytálételek jellemezték. A sűrűbb, szinte főzelékszerű levesek is gyakran kaptak helyet hétköznap a család asztalán. A leggyakrabban készített hétköznapos levesek a különféle krumpli-, káposzta-, répa-, bab- és tojásos levesek voltak. A levesekhez mindig ettek kenyeret is, hogy laktatóbbak legyenek. Az étkezés heti rendjéhez még az



is hozzátartozott, hogy a pénteki napokon Krisztus nagypénteki kereszthalálának tiszteletére böjtöltek, sőt a nagyon buzgó családokban a szerdai napot is ilyen böjtös napnak tartották. A pénteki napok étkezését éppen ezért a babból készült ételek, például a *tejesborsu*, *savanyuborsu*, *borsuspép*, *tejfölösborsu* és a tésztaételek, a különböző *gombucák*, mácsikok, metéltek határozták meg. A húst és a szalonnát még abban az esetben is mellőzték a pénteki étrendjükből, ha nehezebb fizikai munkát végeztek, és tejtermékekkel, túróval, tejjel, vajjal, vagy tojással pótolták. Egykoron a szombat is a hétköznapok étkezési rendjébe illeszkedett bele.

A hét napjai közül a vasárnap és a keresztény vallási ünnepnapok emelkedtek ki. A nap különlegessége már a reggelinél megmutatkozott. Vasárnap és ünnepnapokon az is előfordult, hogy füstölt nyers vagy sült szalonna került az asztalra. Mai korunk étkezési szokásaiból kiindulva született meg az a téves feltételezés, hogy egykoron a parasztcsaládokban minden vasárnap és ünnepnap okvetlenül hústétel készítették. A Hetésben végzett néprajzi kutatásaink tanulsága szerint a kevésbé tehető családokban is csak a nagyobb egyházi ünnepek és a nehezebb fizikai munkák alkalmával készítették hústételt. A vasárnapokra pedig inkább az volt a jellemző, hogy hús is kerülhetett az ételbe, ha volt, például néhány kisebb füstölt húsdarab a levesbe vagy a paprikás krumpliban. Bár ez volt a ritkább eset. Többségében egy gazdagabb, tartalmasabb levest, ahogyan Hetésben mondták, főzeléket készítettek, és mellé valamilyen kelt tésztát, kalácsfélét, palacsintát, kukoricamálét. Vasárnapra szerettek perecet is sütni. A tehetősebb, nagygazda- vagy iparos háztartásokban igyekeztek vasárnaponként friss húst enni, tyúkot vagy csirkét vágtak. Ezekben a családokban gyakrabban került tyúkhúsleves, főtt hús, csirkepaprikás a vasárnapi asztalra. A vasárnapi, ünnepnapi ebédeket az is megkülönböztette a hétköznapiaktól, hogy két- vagy akár háromfogásosak is lehettek, vagyis a leves és a főétel mellé valamilyen sült vagy kelt tészta is kerülhetett.



## A táplálkozás évszakok szerinti rendje

Az évszakok rendje szerinti táplálkozás gyökereit abban kell keresnünk, hogy a táplálkozás a természet rendjéhez igazodott. Mindig azt ették, ami éppen termett és érett, aminek szezonja volt, hiszen korlátozott volt a köre azoknak az alapanyagoknak, amelyeket tartósítani lehetett. Ebben a tekintetben érdemes szem előtt tartani, hogy a fagyasztók csak az 1970-es években jelentek meg a tehetősebb hetési családok házában. Előtte tehát a ma divatos fagyasztást és a befőzést is csak korlátozott mértékben alkalmazták, arról nem is beszélve, hogy híre-hamva sem volt a primőrárúknak és a tél közepén a Föld másik féltekéjéről érkező friss terményeknek.



A tavasz és a nyár a könnyebb, friss zöldségben, gyümölcsben gazdagabb étkezés időszaka volt. Disznóhúst pedig csak füstölten, füstölt szalonna és oldalas formájában fogyasztottak ebben az időszakban, vagy a vágottzsírba eltett vindóshúst ették. A baromfiállomány volt az, amely friss húshoz juttatta a háziakat egész évben. Tökmagolajos zöldsalátát csak tavasztól őszig fogyaszthattak és csak ősszel készíthettek például szilvásgombócot. Télen a bab, a káposzta, a krumpli és a kásafélék kerültek előtérbe, valamint azok a zöldségek, amelyek jól tartósíthatóak voltak. A téli étrendjüket a különféle gyümölcsaszalványok és a savanyított zöldségek is gazdagították. Friss disznóhúshoz év közben csak kényszervágás esetén, télen pedig a disznóvágások idején juthattak.



# A JELENTŐSEBB GAZDASÁGI MUNKÁK ÉTELEI

## A disznóvágás és a disznótor

A népi táplálkozás egyik leghálásabb témája a disznóvágás. Alig akad olyan, a 20. században született olvasó, akinek ne volna ehhez kapcsolódó élménye, mivel évszázadokon át a legnépszerűbb paraszti társas munkának számított a Muravidéken is. A parasztgazdaságok egyik legfontosabb feladata volt, hogy egy disznót fel tudjanak hizlalni, ami a család hús- és zsírtartalékát biztosítani fogja a következő évre. A disznótor alatt nemcsak a disznóölést és az állat teljes feldolgozását értették egykoron, hanem az eseményt lezáró vacsorát és a munkafolyamathoz kapcsolódó népszokásokat is.

A disznóvágás tipikusan téli munkának számított, hiszen a húsfeldolgozás miatt alacsony hőmérsékletre volt szükség. A tehetősebb családok, akik kétszer is vágtak egy évben, már az adventi időszakban megtartották az első disznóvágást, akik pedig csak egyet vágtak, azok szívesebben öltek disznót a karácsony és újév közti időszakban. Hetésben a disznóvágás egyik kedvelt napja volt a János-nap. Az előkészületek már napokkal előbb megkezdődtek: előkészítették a vágóeszközöket, a boncoló kellékeket, az edényeket, a kásaféléket, a fűszereket, a vöröshagymát és a fokhagymát, megsütötték a perccet. A disznóvágással a hús romlandósága miatt igyekeztek gyorsan végezni, így a „sok kéz hamar kész” elvet követve több rokont, szomszédot vagy ismerőst hívtak segíteni. Legalább 5–6 személynek kellett tüsténkedni egy-egy disznóvágáson.

A disznóvágás napja kora hajnalban, 5 óra körül kezdődött. Áldomásként, lélekmelegítőnek és bátorságcsinálónak először a gazdának illett egy-egy korty pálinkával megkínálni a résztvevőket. A legnagyobb dicsőségnek számított, ha egy háziasszony olyan ügyes volt, hogy a disznóvágás napjára még maradt neki *vindűhusa* az előző disznóvágásból és azzal kínálta a segítőknek. A disznóölés fő ceremóniamestere a böllér volt, aki megbecsült paraszti specialistának számított, és aki nem pénzért, hanem húsért, egy kis disznótoros kóstolóért végezte a munkáját.

A munka a disznó befogásával és leszúrásával vette kezdetét, amely több férfi együttes erejét kívánta. A vér felfogására is ügyeltek, hiszen annak egy részét kisütötték, a többiből pedig véres hurkát

készítettek. A tálba csorgatott vért kevergetni kellett egészen addig, amíg ki nem hűlt, hogy folyékony maradjon és meg ne kocsonyásodjon, mert csak így lehetett felhasználni a hurkakészítésnél.



DISZNÓVÁGÁS. KAPCA, 1960-AS ÉVEK.

A disznóölést a pörzsölés követte. Annak befejeztével száraz szalmával újra betértették a disznót, és mindenkinek, aki ott volt, rá kellett ülnie a felforrósodott állatra, akár csak egy pillanatra is. Különösen a gyerekeknek volt ott a helyük, mivel úgy tartották, ettől elkerüli őket a hasfájás. Ezután a *kotrás*, azaz a régi, átalakított kaszapengéssel, késekkel és forró vízzel való tisztítás következett. A disznót a *sráglán*, azaz saroglyán szállították és a bontószéken darabolták fel. Mindenki tudta a dolgát, és a disznó minden egyes részéről előre el volt döntve, hogyan dolgozzák fel. A levágott állat minden egyes kis részét megbecsülték, szinte semmit sem dobtak el.

Amint levágták a disznót, már a falatozás is kezdetét vette. Elsőként, akinek elbírt a gyomra, a friss vérből is ivott egy kortyot, majd a disznó pörzsölt fülét vagy farkát kóstolták meg. Reggelire sültvért, sült *mozgát*, azaz agyvelőt és reszelt májat készítettek. A máj egy részét vékonyra felszelték, majd vöröshagymás zsíron gyorsan megsütötték. Előre nem sózták, csak a végén, nehogy megkeményedjen.

A hetési disznótoros ebéd húsoskáposzta vagy húsosrépa volt, a friss húsból pedig pecsenyét is szívesen sütöttek. A disznótoros ebédnek délre az asztalon kellett lennie. Ebéd után a húсок abálásával, tartósításával, a belek és a gyomor tisztításával, valamint a *kóbász*, azaz a hurka és a *prezbors*, azaz a disznósajt elkészítésével foglalatoskodtak a háziak. A belek és a gyomor tisztítása az asszonyok feladata volt, amit a ganajrakás mellett végeztek. A vékonybelet a kés hátával, a vastagbelet pedig kifordítva az apróra vágott *sasával*, azaz kukoricacsuhéval tisztították. Nem csak a disznó vékony-, hanem a vastagbélét is kitisztították, hogy elegendő hurkát készíthessenek. Ebbe a megtisztított bélbe töltötték ugyanis a *kóbászt*, azaz a hurkát, ahogyan a Lendva-vidéken és Hetésben nevezik a disznótoros töltelékárut. A májas hurkát és a véreset hajdinakásával, a *fehérkóbászt* pedig kölessel készítették, valamint a belsőségekkel és a kövesztölével. A hurkakészítéshez szükséges töltő és a húsdaráló olyan eszközök voltak, amelyek még az 1980-as években sem voltak minden háztartásban, ezért ezeket némi disznótoros kóstoló ellenében kölcsön kellett kérni. A magyar gasztronómiában kolbászként ismert, apróra vágott vagy darált húsból készült, pirospaprikával, borssal, fokhagymával ízesített disznótoros készítménynek nem volt divatja.

A belsőségekből, a szív, a nyelv, a vese és a tüdő egy részéből még frissen savanyúlevest főztek, a többi részét pedig vagy felfüstölték, vagy a *prezbors*, azaz a disznósajt készítésénél használták fel. A fejhús egy része is a *prezborsot* gazdagította. A hozzávalókat előzetesen megabálták, megkövesztették, apró darabokra összevágták, borssal és őrölt pirospaprikával fűszerezték, majd mindezt jól összekeverve a megtisztított disznógyomorba töltötték. A bevarrt *prezborsot* 1–2 napig nyomás alatt tartották, hogy távozzon belőle a nedvesség, majd megfüstölték, hogy tovább elálljon.



Az első napi munka végeztével bőséges disznótoros vacsorával vendégelték meg a segítőkét. A vacsorára is feltálalták a húsoskáposztát vagy húsosröpát, ami az ebédre maradt. A friss húsból pörkölt készült, amibe gyakran belsőségek is kerültek. A vacsorára kész kellett lennie a köleses, a májas és a véres hurkának is, sőt, ha úgy látták jónak, még pecsenyét is sütöttek. A disznótoros vacsorára hájas sütemény is készült a frissen darált hájból. Mindehhez természetesen néhány pohár bor is dukált.

A sorsközösség felvállalásáról és az egymás iránti felelősségről tanúskodó szokás volt, hogy a segítőknek, valamint a szomszédoknak és a rokonoknak is illett kóstolót vinni a friss húsból készült savanyúröpából vagy káposztából, a pörköltből, a hurkából és pecsenyéből. Radamosban a kóstolóért hálába egy nagy karéj kenyeret szoktak adni, mondván, hogy a következő disznóvágásra ilyen vastag, szép nagy szalonnája legyen a háziak disznójának.



A disznó további feldolgozása a vágást követően legalább még négy napig tartott, a pácolást és a füstölést is beleszámítva pedig még hetekig. Másnap kezdték lesózni, pácolni a húsokat, kisütötték a zsírt, kipréselték a töpörtyűt. Harmadik, negyedik nap kezdték készíteni a vágottzsírt, amelybe eltették a vindóshúst. A vágottzsír és a vindóshús készítése nagy odafigyelést és gyakorlatot igénylő feladat volt. A legfinomabb vágottzsírt a legsebbe, legvastagabb szalonnából készítették. Először megfőzték, pontosabban kövesztették a tenyéryni nagyságúra vágott szalonnát. Miután kivették a fazékból, minden vizet le kellett róla csöpögtetni és hideg helyre tenni,

hogy kihűljön. Amikor lehűlt, lehúzogatták róla a бүrkét, megtisztították, hogy ne maradjon rajta hús. Ezeket nemcsak azért szedték le a szalonnáról, hogy finomabb legyen, hanem azért is, hogy tovább elálljon a vágottzsír. Ezt követően ledarálták a csíkokra vágott szalonnát, majd sóval gondosan összegyúrták és beletömködték a vindóbe. A vindók eredetileg dongás, abroncsos faedények voltak, csak később készültek zománcozott fémből. A vágottzsír közé gyakran lesütött húst, azaz *vindühust* is raktak. A vindóshúsnak valót, amelyet elsősorban karajból készítettek, előbb bepácolták sós, fokhagymás, babérleveles, borsos páclében, majd kisütötték a kemencében vagy a redliben. A lehűtött

sült húsdarabok a vindőbe kerültek vágottzsír vagy ritkábban olvasztott zsír közé, így tartósították. A vágottzsírba való eltevés nehezebb volt, jobban kellett ügyelni rá, hogy a zsírrétegek vagy a hús közé ne kerüljön levegő, mert akkor könnyebben avasodott a zsír és penészesedett a hús. A vágottzsírba elrakott vindőshús tetejére általában öntöttek egy-két ujjnyi olvasztott zsírt is, hogy még jobban leszigeteljék a vindő tartalmát.

Két-három hét múlva kiszedték a pácból a húsokat, szalonnákat és kezdődött a füstölés. A disznónak nem csak a húsát, úgymint az oldalast, a lapockát és a sonkát füstölték fel, hanem a szalonna egy részét, a csontjait és bőrkéjét is, sőt egyes helyeken a nyelvét és a fejét is. A füstöléshez külön füstölőket építettek az udvaron, akinek pedig nem volt, az elvitte a füstölni valót a szomszédjához vagy ismerőséhez. A húst elsősorban bükkfával szerették füstölni, hogy szép, piros legyen. Nagyon kellett vigyázni a tüzelésre, hogy meg ne égjen, fekete ne legyen a *füstötthus*.

Összegzően megállapíthatjuk, hogy a disznóvágás minden egyes elemét a takarékoság és az előrelátás jellemezte, ezért a csontokat, a beleket, a gyomrot, a körmöket, a bőrkét, a hájat, tehát tényleg minden részt felhasználtak, tartósítottak, hogy biztosítsák a család következő évi húsellátását.



## Mezei munkák, házépítés

Egy hetési háziasszony számára a család mindennapos étellemeze, az ünnepi asztal finom étkekkel való megrakása mellett a legnagyobb kihívást az jelentette, hogy a munkaalkalmakon tápláló ételeket tegyen a dolgozó családtagok és a munkások elé. Ha favágás, szántás, vetés, aratás, kaszálás volt, tartalmas reggelit kellett küldenie a dolgozóknak. Sokszor már hajnalban kimentek dolgozni, így már 8 órára utánuk küldték a reggelit. A földeken, a mezőkön dolgozóknak füstölt szalonna, vindőshús, vágottzsír, töpörtyű, sült vagy főtt tojás járt kenyérrel, hagymával. A favágók tüzet raktak és szalonnát pirítottak az erdőben. Az ebédnek is kiadósnak kellett lennie, például kifőtt tészának, *gombucának*, *dödöllének*, krumpligánicának tejföllel, pirított hagymás, tejfölös zsírral gazdagon megöntözve. A nehezebb munkák esetében járt a munkásoknak uzsonna is, ami gyakran kelt tészta, kalács volt és

a vacsorának is gazdagabbnak kellett lennie. A kemény fizikai munkák közül a házépítés különösen nagy szervezettséget kívánt, hiszen sok embert sok napig kellett élelmezni. A szomszédok, rokonok még tojást, túrót is vittek segítségül a háziaknak, hogy könnyebben el tudják látni étellel a munkásokat. A háziak, ha teheték, disznót is vágtak az építkezés megkezdése előtt és csirkéket is neveltek erre az alkalomra. Az építkezésben segítők elé így szinte minden nap húsétel került, húsoskáposzta, húsosrépa, paprikás krumpli hússal, csirkepaprikás.



ÉPÍTKEZÉS. KAPCA, 1939.

## Aratási és gépcséplési étkezési szokások

A nyár egyik legfontosabb mezőgazdasági munkája az aratás volt. Az aratás ételei egyszerű, de laktató ételek voltak, amelyek a nyári melegben jólestek és nem terhelték meg az emésztést. A reggeli ebben az esetben is legtöbbször tojásos rántott leves vagy tejeskávé volt kukoricagánicával. Ebédre szívesen készítettek cukorborsólevest, tökfőzeléket, zöldséglevest, krumplilevest. Ha teheték, még csirkét is



vágtak és csirkepaprikást készítettek, vagy ha volt még a háznál, vindóshússal kínálták meg az aratókat. Az aratási ebéd után a nagy melegben a család mindig pihent egy kicsit, utána kezdte újra a munkát. Az uzsonnát is kivitték utánuk. Uzsonnára tejfölös túrót, tejfölös uborkát, vágottzsiros kenyeret kaptak, és egészen sötétedésig dolgoztak. Aratásra igyekeztek kalácsot is sütni, de ebben az időszakban már fogyóban volt a liszt, így ha több napig arattak, csak a munkát lezáró napra készítettek.

A cséplésnél, gépcséplésnél dolgozók ellátása sem volt egyszerű feladat, hiszen legalább 20 embernek kellett összefogni, hogy a cséplőgépet működtetni tudják. A gépcsépléshez tehát még komolyabb konyhai előkészület tartozott, mint az aratáshoz. *Tiklevest*, azaz tyúkhúslevest főztek, ekkor 5–6 tyúkot is levágtak, aminek a húsát megcsinálták paprikásnak. Mellé krumplit és salátát is készítettek, ami után még rétes, palacsinta, fánk vagy mákos- és dióskalács is járt a segítőknek. Egy-egy hetési parasztgazdaságban rendszerint kétfajta gabonát csépeltek, búzát és rozst. Amikor a két gabona között rostát cseréltek, akkor természetesen le kellett állítani a gépet. A munkaszünet alatt diós- és mákoskalácsot, innivalót, bort és szódásvizet kínáltak a munkásoknak. Ugyanis egészen az 1970-es évek végéig a *savanyuvíz*, azaz az ásványvíz még ritkaságnak számított a Lendva-vidéki paraszti családokban. Némelyek a cséplésre körtéből és almából friss gyümölcslejt készítettek szomjoltóul.



GÉPCSÉPLÉS. RADAMOS, 1950-ES ÉVEK.

## A szőlőhegyi munkák és a szüret ételei

A szőlőhegynek, a szőlőművelésnek és a bortermelésnek minden hetési gazda szívében megkülönböztetett helye volt. A saját bor a jó gazda egyik fontos ismervét jelentette. Szerettek a hegyre járni és meglehetősen gyakran is tették, hiszen a szőlőművelés a gazdálkodás egyik legmunkaigényesebb ágazata volt. A hegyen végzendő kisebb munkák esetében, ha csak a gazda és családja ment a hegyre, általában nem főztek, hanem otthonról vittek magukkal ételt, füstölt húst, vindóshúst, vágottzsírt, kenyeret, hagymát. A legjelentősebb szőlőhegyi munka, a szüret nemcsak a gazdától, hanem a gazdasszonytól is komoly előkészületeket igényelt, a szüretelőknél ugyanis bőséges ebéd, főtt étel járt. Akinek nem volt a hegyen pincéje, otthon készítette el az ételt és felvitte a hegyre, akinek pedig volt, ott főzte meg az ebédet a szüretelőknél. A szüretre húslevest, csirkepaprikást készítettek, és elmaradhatatlan volt a diós- és a mákoskalács is, amit szerettek *kublihup*, azaz kuglóf formában kisütni. A napjainkban tipikusan szőlőhegyi ételnek tartott bográcsról joggal feltételezhetjük, hogy nem paraszti eredetű étel volt, hanem az úri-polgári szőlőbirtokosok készíthették munkásaiknak egy-egy nagyobb és nehezebb szőlőhegyi munka alkalmával, és csak a 20. század második felében került át a népi táplálkozási kultúrába.



SZŐLŐKAPÁLÁS. LENDVAHEGY, 1970-ES ÉVEK.

## Őszi-téli társas munkák: kukorica- és tollfosztás, tökmagköpesztés, fonás

Egy hajdani muravidéki, hetési parasztgazdaságban számos olyan munka akadt, amit a közösség összefogásával, egymás kölcsönös kisegítésével végeztek el. Egyrészt közösen jobban haladt a munka, másrészt a téli estéken úgy tudtak takarékoskodni a petróleummal és a fűtéssel, ha felváltva hol az egyik, hol a másik háznál jöttek össze. Ezekre a munkákra rendszerint a saját gazdaságuk ellátása után, az esti órákban gyűltek össze. Falvanként eltért, hogy meddig maradtak együtt, meddig dolgoztak. A kukoricafosztáskor diós- és mákoskalácsot szoktak sütni, valamint bort és vizet kínáltak a segítőknek. Mivel ez az őszi gyümölcsök érési időszakában volt, több háznál alma- és körtelevet is préseltek a fosztóknak. A kínálás általában nem munka közben zajlott, hanem inkább a munka befejeztével, mielőtt hazaindultak volna. A tollfosztást és a tökmagköpesztést rendszerint összekapcsolták, és amíg a nők tollat fosztottak, a férfiak tökmagot köpesztettek. Volt, ahol csak este 10-ig, de volt, ahol éjjelig is folyt a beszélgetéssel és énekléssel tarkított munka. Ha este 9-ig, 10-ig dolgoztak és több napig is eltartott a munkálat, akkor csak az utolsó, a befejező napon járt tartalmasabb kivenédelés a résztvevőknek. Ha pedig későig, akár 12-ig is dolgoztak, akkor kicsit komolyabb étkezés járt a segítőknek, és éjjeli ebéddel kínálták őket. Tökmagolajos hagymát, tökmagolajos káposztát, tejfölös túró, kompótot készítettek, valamint diós- és mákoskalácsot sütöttek, illetve természetesen innivalóval, borral és vízzel is kínálták a segítőköt.



## A TÁPLÁLKOZÁS ÉVES RENDJE



Az étkezés éves rendjében az ünnepek és a böjtök jelentettek komolyabb változatosságot. Az ünnepek között is különbséget kell tennünk: az úgynevezett naptári ünnepek és az emberélet nagy fordulóihoz kötődő ünnepek között.

A naptári ünnepeket, amelyek főként vallási ünnepek voltak, minden évben meghatározott napon ünnepelték, így azok egymásutániségára előre készültek. Ez rendszert, bizonyos biztosságérzetet vitt az életükbe. Az emberélet nagy fordulóihoz kötődő ünnepek, mint a születéshez kapcsolódó paszita, a házasságkötéshez kapcsolódó lakodalom és a halálhoz kötődő tor minden ember és család életében más és más időpontban következett be, de olyan mérföldkövet, fordulópontot jelentettek, hogy megünneplésük módja és mértéke messze felülmulta az összes többi ünnepet. Az ünneplés felfokozottsága természetesen az étkezési szokásokban is tükröződött.

A vallási ünnepekhez kapcsolódó böjtök is jelentősen formálták a paraszti étkezés rendjét. A két fő böjti időszak, a karácsony előtti advent négy hete és a húsvét előtti nagyböjt negyven napja volt azon időszak, amikor nemcsak a húskélektől tartózkodtak, hanem a túlzott jóllakástól is. Ehhez az éves, évszakok szerinti rendhez igazodott a lakodalmak megtartásának időszaka is. Egyfelől arra is ügyelni kellett, hogy böjtben nem lehetett lakodalmat rendezni, másfelől az ételek frissességének megőrzése, romlásának megakadályozása miatt a téli, hidegebb időszakot kellett választani. Így már érthető, hogy a lakodalmak tartására legalkalmasabb időszaknak elődeink miért éppen a vízkeresztől a húshagyókeddig tartó farsangot tartották.

# A NAPTÁRI ÜNNEPEKHEZ KAPCSOLÓDÓ ÉTKEZÉSI SZOKÁSOK

## Az advent és a karácsony terített asztala

A keresztény világban az egyházi év, így a naptári ünnepek sora is az adventi időszakkal vette és veszi ma is a kezdetét. Egykoron a karácsony megünneplésében legalább olyan hangsúlyos volt maga az előkészület, mint az ünnep megtartása.

A karácsonyvárás az adventtel kezdődött. A hosszú és tartalmas előkészületi szakasz a karácsonyi ünnepkör étkezési szokásaiban is világosan tükröződött. Az advent fontos jellemzője volt, hogy böjti időszaknak számított, egyes helyeken adventböjtnek is nevezték. Az adventi böjtölésről már a 11. századból is vannak egyházi források, Róma azonban „csak” 1570-től írta elő egyetemes jelleggel. Érdekes, hogy a magyar egyháztörténeti források nem tartalmaznak erre vonatkozó adatokat. A karácsonyt megelőző adventi időszak komoly kihívást jelentett a gazdasszonyok számára, hiszen a hústól való tartózkodás még több ügyességet és találékonyságot kívánt. Egy hetési család már az őszi betakarításkor szem előtt tartotta, hogy méltóképpen meg tudja ünnepelni a karácsonyt és megteríteni a karácsonyi asztalt. Amikor a búzát a malomba vitték, ügyeltek arra, hogy legyen finomórlésű, kalácsnak való liszt is. A dió és a mák összegyűjtésekor, valamint a gyümölcsök aszalásakor is szem előtt tartották, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű legyen belőle a karácsonyböjttjére és az ünnepi asztalra. Ugyanígy a vaját és a sózott túrót is gyűjtötték, hiszen szükség volt rájuk a böjt megtartásához. Mivel nem volt olyan bőség, mint napjainkban, nagyon fontos volt az élelmiszerek megfelelő beosztása, tartalékolása és tartósítása. Nagy volt a becsülete egy-egy edény szilvalekvárnak vagy méznek, egy zacskó diónak vagy aszalt almának. A háziasszonyok az adventi böjtben előszeretettel főztek bablevest, korpás ciberlevest, rántott levest, hajdinás gombalevest és aszalványokból, almából, körtéből, szilvából készült kompótot.



Mivel a böjt miatt zsírt nem használhattak, az olajos ételek kerültek előtérbe, például a savanyúkáposzta, a hagyma, a hagymásbab és a hagymáskrumpli tökmagolajjal. Emellett előszeretettel készítettek tejes és tejfölös ételeket, valamint tésztaféléket, így például *gombucát*, mácsikot és metétlet túróval, dióval vagy mákkal. Krumplit, málét és langalit sütöttek. Bellon Tibor a hetési karácsonyi asztról szóló tanulmányában a karácsonyböjtjének ételei és italai között az üres teát és a főtt tojást is említi. A mai szentestei vacsorák elmaradhatatlan fogását, a halat a Hetésben a szegényebb családok nemigen fogyasztották. A tél a disznóvágások ideje is volt. A tehetősebb családok, akik kétszer is vágtak egy évben, már az adventi időszakban megtartották az első disznóvágást. Ez is a karácsonyi finomságok előteremtését szolgálta.

Visszatérve a karácsony étkezési szokásaihoz, a sütés-főzés már napokkal előbb megkezdődött, hiszen az ünnepek alatt nem illett nagy iramban dolgozni, csak a legszükségesebbeket hagyták az ünnepi napokra. Előre megsütötték a diós- és mákoskalácsot, a karácsonyi aprósüteményeket, a mézes pogácsákat, valamint megfőzték a kocsonyát, a húseleket. Kocsonyafőzéskor még arra is ügyeltek, hogy véletlenül se essen december 24-re, azaz a karácsonyböjtjére, nehogy a finom illatok a böjt megszegésére készítsék a ház lakóit. December 24-én már elkészítették, megterítették a



KARÁCSONYI SZÍNJÁTSZÓK. KAPCA, 1943.

karácsonyi asztalt, amely a Hetés vidékén a karácsony megünneplésének legfontosabb szimbolikus tárgya volt. A karácsonyi asztal elkészítésének emléke számos változatban maradt fenn vidékünkön. Radamosban például az asztalra tett ünnepi terítő egyik sarkába kenyeret tettek, erre került egy másik abrosz, amin étkeztek, majd a dagasztóteknő a sodrófával. Az asztal alá pedig egy szakajtóba magvak, egy kis köteg szalma és az ekevasak kerültek. A magvak a következő év jó termését és a bőséget voltak hivatottak biztosítani, így ezeket az ünnep elmúltával hozzákeverték a vetőmaghoz a jó termés reményében, néhol pedig a baromfiaknak is adtak belőle, hogy bőven tojjanak. A karácsonyi asztal alatti szalmaköteget az ünnep után az állatok alá szórták, a szénát pedig megetették velük, hogy szaporák és egészségesek maradjanak. A gazdasági eszközöket azért helyezték a karácsonyi asztal alá, hogy jól szolgáljanak a következő évben. A karácsonyi asztalra helyezett tárgyakat aprószentek napján, újévkor vagy vízkeresztkor szedték le. Az asztalterítőt később vetőruhának vagy sütőabrosznak használták, hogy a termés bő legyen, a kenyér pedig megkeljen. Az éjféli mise volt a nap csúcspontja, amikor beteljesült Krisztus születésével az ünnep misztériuma. Mire a család hazatért, már ott állt a szobában, más helyeken pedig a mestergerendáról lógott le a karácsonyi életfa vagy termőág, aminek napjainkban is továbbélő változata a karácsonyfa.

A december 24-ei szigorú böjt az éjféli mise után ért véget, amikor a hazatérők már kóstolót kaphattak a karácsonyra készült finomságokból, a pecsenyéből vagy a kocsonyából. A karácsonyi ünnepkörben egyébként a kocsonyától eltekintve nem szívesen fogyasztottak disznóhúst, hanem inkább szárnyasokat, tyúkot, kacsát, libát, pulykát. Ezt azzal a magyarázattal tették, hogy az angyalok is szárnyakon repülnek a házba, s velük együtt az áldás és a szerencse is.

Karácsony napja a családi együttlét ünnepe volt és nem illett más házához menni. Ebből az alkalmából a családi asztalra a legfinomabb étkek kerültek: aranyló húsleves, főtt hús tormával és paradicsommártással, sülték, perec, rétes, mákos- és dióskalács, hájas sütemények, karácsonyi aprósütemények, aszalt gyümölcs, szilvalekvár. Ekkor szokták ugyanis először felbontani és megízlelni a télire eltett lekvárokat, befőtteket, savanyúságokat.

Szent István napján, vagyis december 26-án élénken élt az istvánozás, a névnapköszöntés szokása. István az egyház első vértanúja, valamint államalapító királyunk, Szent István névadó szentje. Ehhez az alkalomhoz fűződött egykoron a regölés szokása is. A regölés a legények és házasemberek termékenységvárázsló, párokat összeéklő köszöntője volt. Karácsony másodnapját már nem tartották szigorúan, családi körben tartandó napnak, így ekkor megindult a szomszédolás és a rokonlátogatás. A névköszöntőket, regölőket pedig természetesen az a sok finomság várta, amit a háziak karácsonyra készítettek.

## Szilveszteri és újévi ételek

A karácsonnyal még nem ért véget a decemberi ünnepek sora. Elkezdődött a két karácsony közének nevezett időszak, ami alatt a karácsony és az újév közötti napokat értették, amikor felkészültek az óév elbúcsúztatására és az újév köszöntésére. Az óév búcsúztatásához vezető időszakban jelentős állomás volt a János-nap, amit a Hetésben a legjelentősebb disznóölő napnak tartottak. Fontosnak vélték, hogy újévre legyen disznóhús, hogy mindenki jóllakottnan menjen az új esztendőbe, mert ez a bőség a következő egész évet meghatározza. Napjaink ünneplési szokásaival ellentétben a szilveszter és az újév megünnepléséből az újév volt a nagyobb jelentőségű. Szilveszter estére, ha összejöttek a falusiak szórakozni, akkor egy kevés hurkát és kalácsot is sütöttek, bort ittak hozzá, de nagyobb lakomát nem rendeztek. Újév méltó megünneplése érdekében a háziasszony már újabb finomságok készítésén fáradozott. Az újévi ünnepi asztalon már a bőséget és termékenységet jelképező bab, lencse, mák voltak a főszereplők, és a mindig előre tartó, a szerencsét a földből kitúró disznó. Úgy tartották, újévkor nem szabad szárnyasból készült ételt enni, mert kirepülhet vele együtt a szerencse is az ablakon. Éppen ezért újévre előszeretettel főztek kocsonyát vagy húsoskáposztát, megkóstolták a *prezborsot*, azaz a disznósajtot, pecsenyét és hurkát sütöttek, kalácsot és aprósüteményeket készítettek. A ma divatosnak számító újévi étel, a szárma, azaz töltöttkáposzta csak az 1970-es években jött divatba délszláv hatásra. Szélesebb körű elterjedéséhez az is kellett, hogy egyre több családnak lett húsdarálója, amivel könnyen tudtak darált húst készíteni.

## A farsangi időszak táplálkozása

A Lendva-vidéken és Hetésben is a vízkereszt és húshagyókedd közé eső farsangi időszak volt a lakodalmak tartásának fő szezonja. Étrendjét tekintve a farsangi időszakot lezáró húshagyókedd, a maskurázás napja emelkedett ki leginkább a többi nap közül. Erre a napra mindig igyekeztek valami különlegességet készíteni, például főtt csülköt vagy főtt-füstölt disznófejet. A főtt csülök vagy füstölt disznófej levébe tormát reszeltek és tejföllel behabarva tormalevest főztek, a főtt disznóhús mellé pedig tejfölös tormát készítettek. A farsang elképzelhetetlen volt fánk nélkül. Hetésben erre az alkalomra zsírban sült, kelt tésztából készült fánkot és cserépfánkot, azaz forgácsfánkot sütöttek. Egyes családokban a két fánk úgy követte egymást az étkezés rendjében, hogy húshagyókeddre zsírban sült fánkot készítettek, míg a hamvazószerda utáni zabálócsütörtökre *cserepfánkot*.



## A nagyböjt és a húsvéti időszak

A farsangot követő nagyböjti időszak a hamvazószerdával vette kezdetét. Ebben az időszakban az egyházi előírást követve a hetési családok is 40 napos böjtöt tartottak. A böjt megtartásának szigora nem volt minden családban egyforma, igencsak függött a család vallásosságától. Az alapot az jelentette, hogy a szerdai és pénteki napokon nem ettek húst, hamvazószerdán és nagypénteken pedig nem csak a hústól tartózkodtak, hanem igen keveset ettek és naponta csak egyszer laktak jól. A visszaemlékezők szerint az öregek többsége igen szigorúan betartotta a böjtöt: az egész nagyböjt ideje alatt sötét ruhában jártak, nem ettek húst, és böjti eledelből is naponta csak egyszer ettek jóllakásig. Olyanok is akadtak, akik a legszigorúbb böjti napokon csak kenyéren és vízen éltek.

Ezen előírásokat követve kellett a hetési háziasszonyoknak összeállítani a család étrendjét. Mivel egy átlagos hetési paraszti családban húsban nem bővelkedtek, ezen böjti előírás a takarékoskodás szempontjából is praktikus volt. A húst egyébként is úgy tartósították és raktározták el, hogy a család ne is lássa, meg ne kívánja. A vindóket néhol lakattal is lezárták, a sonkát, szalonnát asztali ruhákba, zsákokba, újságpapírba tekerték, lekötözték és úgy tették el. A böjti időszakban a tészta-, a tej- és a zöldségalapú ételek kerültek előtérbe, a leggyakrabban a család asztalára kerülő alapanyag a krumpli, a káposzta, a bab és a répa volt. Tavasszal, a nagyböjt idején a tyúkok már jól tojtak, ezért ekkor tojást gyakrabban sütöttek és főztek. A legnépszerűbb böjti ételek pedig a kevésbé gazdag levesek, a főzelékek és a salátafélék voltak, mint a tejes pép, tejes bab, tejes répa, tejfölös túró, tökmagolajos káposzta, tökmagolajos vöröshagyma, tökmagolajos hagymásbab, a sült krumpli, a krumplisaláta, a kompót, a málé, a dödölle és a *gombuca*. Csak a kemény munkát végzőkkel tettek kivételt, például a favágók kaphattak egy kis füstölt szalonnát.



TEMETŐI KERESZT  
HÚSVÉTKOR. KAPCA, 2004.

A legszigorúbb böjti napnak számító hamvazószerdán a nagyon vallásos családok idősebb tagjai még az 1960-as években is úgy tartották, hogy „szinte semmit” sem szabad enni. Reggelire csak tejeskávét ittak vagy forralt tejjel készült kukoricagánicát. Ebéd sok családban nem is volt, ha mégis, akkor az többnyire babos pép, tökmagolajos bab és egy-két főtt tojás. Estére pedig családtagonként egy-két krumplit sütöttek meg, amihez némi tökmagolajos hagyma került. A böjtöt nemcsak pénteken

tartották, hanem nagyszombaton délelőtt is. Ekkor legtöbbször ebédet sem főztek, hanem délutánra készítettek valamilyen sült tésztát. Ez ráadásul azért is célszerű volt, mert a háziasszonyok már a húsvéti ételek készítésén fáradoztak. Vacsorázni is csak naplemente után lehetett, természetesen azt is hús nélkül. Nagyszombaton került és kerül sor ma is az ételszentelésre. A hetési háziasszonyok a szentelésre vitt ételt egy kosárba készítik össze, amelybe főtt sonka, kenyér, főtt tojás, torma és só kerül. Dobronakon és a vele szomszédos hetési falvakban nem a házikenyérből visznek szenteltetni egy darabot, hanem finom, foszlós tésztából kis cipót, pompost sütnék. A megszentelt ételeket az utolsó morzsáig meg kell enni, semmit sem szabad kidobni belőlük.

Az ünnepi étkezés és a húsételek fogyasztásának ideje a húsvétvasárnapra jött el. A nap különlegessége már a reggelinél megmutatkozott, hiszen a felszeletelt húsvéti sonka kisebb darabkáival, maradékaival tojást sütöttek a családnak. A sonkát egészben, lassú tűzön főzték, fűszeres lében. A főzőlét is nagyon megbecsülték, több háznál levest készítettek belőle. Az ebéd – más ünnepnapokhoz hasonlóan – tyúkhúslevesből és paprikás csirkéből állt. Húsvétkor igyekeztek gyorsan megebédelni, hogy utána várhassák a komákat, akiket sonkával, főtt tojással, tejfölös tormával, kaláccsal kínáltak. A sonka volt a fő eledel, de egyes házaknál erre az alkalomra tartogatták a füstölt bőrkét, hogy kocsonyát főzzenek vele. Igaz, hogy a sonkával elsősorban a komákat kínálták meg, de általában a családnak is jutott belőle. Mivel jóformán ez volt az évben az egyetlen alkalom, hogy sonkát ehetek, várták is nagyon a húsvétot. Az ügyes háziasszonyok azzal tűntek ki, hogy húsvétra már volt zöldsalátájuk, így tökmagolajos zöldsalátával is megkínálhatták a komáikat. A húsvétvasárnap és a húsvéthétfő ételei hasonlóak voltak. A húsvéti ünnepkör a pünkösddel ért véget, amelynek étkezési szokásai a többi vasárnapra és ünnepnapra egyeztek meg.

## Mindenszentek

Mindenszentek ünnepén és halottak napján a család elhunyt tagjairól való megemlékezés, a temetőlátogatás Hetésben is összegyűjtötte a rokonokat, a távolabbra elszármazott családtagokat. Ilyenkor az „otthonmaradottaknak” illet egy rövid időre behívni és megvendégelni őket. A háziasszonyok igyekeztek délutánra valamilyen húsételt és kalácsot készíteni. A megvendégeléshez természetesen néhány pohár bor is járt. A mindenszentek elmaradhatatlan része volt a répás-mákos rétes is. Egyes családokban az a szokás is élt, hogy a megsült rétest kitették az asztalra, úgy mentek a temetőbe gyertyát gyújtani, hogy míg ők odavannak, addig a hazalátogató halottak is jóllakhassanak.

## Templombúcsú, búcsújárás, zarándokutak

A települések, egyházközségek életében fontos eseménynek számító templombúcsúkat is igyekeztek minél ünnepélyesebben megtartani a családok. Egykoron nem volt minden falunak temploma vagy kápolnája, így búcsúsünnepje sem. Amely falvakban tartottak templombúcsút, oda meghívták ebédre a testvéreket, a legközelebbi rokonokat, a komákat. A meghívást a paraszti illem szerint csak azok fogadták el, akik tudták azt valami módon viszonzni is. A búcsúi ebéd legtöbbször tyúkhúslevesből, főtt húsból, torna- és paradicsommártásból, rétesből és pecsenyéből állt. Ezen ünnep a népi táplálkozás szempontjából azért is érdekesnek számít, mert az új ételek a lakodalmak mellett itt jelentek meg leghamarabb. A Lendva-vidéken ezen két jeles alkalomra kezdtek legkorábban, az 1970-es évektől kezdődően fasírtot, rántott húst készíteni, köreteket felszolgálni az ételek mellé, krémes süteményeket sütni. Az ebédet az egész délutánt betöltő mulatozás, szórakozás követte.

Saját templomuk patrónusának megünneplése mellett a hetési emberek is szívesen jártak kegyhelyekre, zarándokutakra. Ha útra keltek, tartósabb ételt vittek magukkal, például vágottzsiros kenyeret, vindóshúst, főtt tojást vagy perecet. Aki megengedhette magának, az csirkét is sütött egy-egy zarándokútra a családnak, azt csomagolta el.



KÁPOLNASZENTELÉS. VÖLGYIFALU, 1938.

# AZ EMBERÉLET FORDULÓI ÉS A HOZZÁJUK KAPCSOLÓDÓ ÉTKEZÉSI SZOKÁSOK

## A gyermekágyas asszony, a paszita és a gyermekkor ételei

Az étkezés mint a létfenntartást szolgáló legfontosabb cselekedet már a születése pillanatától nélkülözhetetlen az ember számára. Egy új élet világrajövele az egész közösség számára rendkívül fontos volt, hiszen a továbbélését, a jövőjét jelentette. Ezért nem meglepő, hogy a gyermeket váró anyákra különleges hiedelmek és szabályok vonatkoztak az étkezés tekintetében is. A Lendva-vidéken és Hétesben egykoron úgy tartották, hogy az áldott állapotban lévő asszonynak meg kell adni azt az ételt, amit megkíván, sőt, az ő esetében még az étellopást sem tartották bűnnek, hiszen nem magáért, hanem születendő gyermekéért tette. Amikor pedig már megszületett a gyermeke, a szomszédság és a rokonok közösen gondoskodtak az anya és a családja ellátásáról, étkeztetéséről. A közeli szomszédoknak és rokonoknak illett ételt vinni a gyermekágyas asszonynak. Az ételhordást igyekeztek úgy beosztani, hogy az egymást követő napokon mindig más és más vitt. A gyermekágyas asszony étellel való ellátásának mértéke és formája településenként és családonként eltért. Egyes falvakban, így például Kámaházán egy megtisztított tyúkot, kalácsot és bort vittek neki. A tyúkból a háziak főzték meg a levest. A tyúkhúslevesről és a borról úgy tartották, attól gyógyul, felerősödik az asszony és elegendő teje lesz. Radamosban pedig már készen vitték a gyermekágyas asszonynak a tyúkhúslevest a süteménnyel és a borral együtt.

A paszita, a gyermek keresztelését követő ünnepi ebéd jelentős esemény volt minden család életében. Akárcsak egy lakodalom vagy tor esetében, a háziaknak illett kitenniük magukért, valóságos lakomát rendeztek. A paraszti élet íratlan szabálya szerint az ilyen alkalmak méltó megtartásában a közösség is támogatta az adott családot. Ez abban nyilvánult meg, hogy élelmiszerekkel segítették őket. A szomszédok és a közeli rokonok a keresztelő előtt kosárba készítve megtisztított tyúkot, tojást, diót, perecet, kalácsot, bort ajándékoztak a háziaknak. Leginkább a keresztanyának, a komaasszonynak illett kitennie magáért.

Ő a sok egyéb élelmiszer mellett fumut, azaz baba alakú kalácsot vagy babakalácsnak nevezett két rúdból álló kalácsot, esetleg egy szépen feldíszített kuglófot ajándékozott a megkeresztelt gyermeknek és családjának. A paszitára nem a gyermek ellátásával elfoglalt anya főzött, hanem a rokonságból kértek fel valakit főzőasszonynak. Ha nagyobb paszitát rendeztek és megengedhették maguknak, akkor „hivatásos” főzőasszonyt fogadtak. Egy-egy paszitára akár harmincan is összejöttek. Vendégfogadónak először a felszeletelt fumut tették az asztalra. Ezt a tyúkhúsleves, a főtt hús tejfölös tormával és paradicsommártással követte, utána pedig rétest vagy palacsintát tálaltak, végül pedig csirkepaprikást vagy pecsenyét. A kicsit módosabbaknál a 20. század második felében az is előfordult, hogy egészben sült malacot készítettek a keresztelői ebédre. A paszita alkalmával rengeteg kalács és sütemény került az asztalra: szilváskifli, rétes, palacsinta, egyszerű omlós sütemények, piskótatekercs, diós piskóta. Süteményt és kalácsot ugyanis nemcsak a háziak készítettek, a vendégek is hoztak ajándékba.

A gyermeket, akit már elválasztottak, vagyis nem szoptatta többé az édesanyja, előbb tejes ételekkel, például forralt tejjel, tejes darával etették, majd mindinkább gyöngye levesekkel, főzelékekkel, pépesített gyümölcsökkel. Mai gyermekközpontú világunkkal ellentétben a 20. század közepéig nem a



KERESZTELŐ. RADAMOS, 1930-AS ÉVEK.

gyermeknek járt a legfinomabb étel és a legjobb falat, hanem a legnehezebb fizikai munkát végzőknek. Az anyák azonban így is igyekeztek gondoskodni arról, hogy a gyerekek is tápláló, a fejlődésüket elősegítő ételeket kapjanak. Különösen nagy szerepe volt ebben az iskolai egészségnevelésnek, a lányoknak szervezett főzőtanfolyamoknak. Így a gyerekek étkeztetésében is egyre nagyobb szerepet kaptak a tejtermékek, a hús, a tojás, a zöldségek és a gyümölcsök.

A gyermekekhez hasonlóan megkülönböztetett figyelmet érdemelt a betegek étkeztetése is. A betegeknek és az idősebbeknek állapotuktól függően gyengébb, könnyebb ételeket készítettek. Az igazi tyúkhúsleves, amibe a tyúk fejétől a lábán át szinte minden részét belefőzték, igazi orvosságnak tartották minden bajra. Aki beteglátogatóba ment, az is ezt vitt magával. A kompótot, a mézes teát is jótékonynak tartották, ha valakinek fel kellett erősíteni a szervezetét. Emellett az emésztési problémák esetén köménymagos rántott levest adtak a lábadozónak, majd ha kicsit jobban volt, enyhén sós vízben megfőzött, tört krumplival folytatódott a diétája.

## A lakodalom

Az esküvő, amikor két fiatal az egyház áldásával és a közösség jóváhagyásával egybekel és egy új családot hoz létre, egykoron sokkal inkább közösségi alkalomnak számított, mint napjainkban. Nem egy szűk körű családi eseményről volt szó, hanem az egész rokonság, mi több, a faluközösség ünnepeéről. A közösség jóléte, gazdagsága függött ugyanis attól, hogy újabb és újabb családok jöjjenek létre, amelyek aztán nevelik a megmaradás zálogát jelentő gyermekeket. Az esküvő jelentőségét az is mutatja, hogy a lakodalmi menüsor a népi táplálkozás csúcsteljesítményét jelentette. Minden olyan ételt, amit finomnak, értékesnek, vagy amit éppen különlegesnek, újszerűnek tartottak, azt elkészítették a lakodalomra. A lakodalom nemcsak az ételek minőségével, hanem a mennyiségével is felülmúlta a többi étkezési alkalmat. A lakodalmi étkezés bősége, már-már mértéktelensége szinte legendás volt. A lakodalomban nemcsak egyszerűen jól kellett laknia a résztvevőknek, hanem annyit ehettek, amennyi csak beléjük fért. A közös pazar és bőséges étkezés még egyértelműbbé tette a közösség jóváhagyását és mindenki számára még emlékezetesebbé tette ezt az eseményt.

Mindezek ismeretében magától értetődik, hogy a lakodalom komoly előkészületeket igényelt a gyermekeiket kiházasító családok részéről. Már legalább egy évvel a lakodalom előtt gondolni kellett arra, hogy elegendő boruk, búzájuk és állatállományuk legyen a kivendégeléshez. Úgy tartották a tyúkokat és hizlalták a disznókat, hogy a lakodalomra legyen. Egy nagyobb lakodalom alkalmával

egy-két disznó húsát is elfogyasztották és akár 300 liter bort is megittak. A lakodalmak tartásának fő időszaka egykoron a késő őszi, téli időszak volt az élelmiszerek biztonságos tartósítása érdekében. Ezen belül is a télnek azon időszaka, ami nem esett a böjti fegyelem alá, vagyis vagy az advent előtti vagy a farsangi időszak. A hét napjai közül az esküvőre legalkalmasabb napnak a szombatot tartották. A templomi esküvőre szombaton délelőtt került sor, utána pedig rendszerint kétnapos lakodalom következett. Egészen az 1980-as évekig a Lendva-vidéken és Hetésben, akik csak tehették, kétnapos lakodalmat tartottak, amihez hozzátartozott az egy hét múlva rendezett *visszavacsora* is. A tehetősebb családok esetében előfordultak a 3–4 napos lakodalmak is. A Muravidéken, így Hetésben is mind a vőlegény, mind a menyasszony családja külön tartott lakodalmat a saját gyermekének és a rokonságának, tehát a lakodalmat nem együtt rendezte a két család, mint napjainkban.



LAKODALMI CSOPORTKÉP. KAPCA, 1933.

A lakodalom tényleges előkészületei az eseményt megelőző héten kezdődtek. Ilyenkor a rokonság és a szomszédság nagy része, főleg a nők összegyűltek segíteni. A már említett paszita, a tor és a lakodalom esetében a közösség összetartásáról tanúskodó szokás volt, hogy a rokonok, szomszédok, jó ismerősök *kosarat vittek*, azaz különböző élelmiszereket a háziaknak segítségül a nagy esemény megrendezése előtt. Segítségül általában tyúkot, tojást, tejfölt, túrót, mákot, diót, cukrot, mézet,

főzőcsokoládét vittek. Ezzel akarták csökkenteni az adott család anyagi terheit. Ez az ajándékozás, kíségetés kölcsönösségi alapon működött, tehát illett hasonló módon és mértékben viszonzni, amit az érintettek komolyan számon is tartottak. Így ezzel azt is biztosították, hogy hasonló helyzetben a közösség nekik is segít. A háziasszonyok többnyire külön füzetben vezették, ki mit és mennyit hozott gyermekei lakodalmára, hogy majd alkalomadtán pontosan vissza tudják adni. A lakodalomba azok a falusiak is *vittek kosarat*, akik nem voltak meghívva.



LAKODALMI CSOPORTKÉP. RADAMOS, 1939.

A lakodalomban részvevő, akár kétszáz vendég ellátása olyan komoly háziasszonyi ismereteket kívánt, hogy arra többnyire nem is vállalkoztak a háziak maguk, hanem főzőasszonyt, főgazdasszonyt fogadtak. Ezek, a néprajzi szakirodalom által a paraszti specialisták kategóriájába sorolt asszonyok csekély fizetésért, akár csak visszasegítésért cserébe is vállalták, hogy felügyelik a lakodalom előkészületeit, a segítő asszonyok munkáját és a teljes menüsor elkészítését. Jó főzőasszonynak azt tartották, aki nemcsak jól tudott főzni, de jól be tudta osztani a rábízott nyersanyagokat is, nem vásároltatott felesleges dolgokat. Elegendőt, de nem túl sokat készített az ételekből, nem pazarolt.



Tudott finom süteményeket, tortákat sütni. A főgazdasszony mellett volt egy, az adott napra megbízott gazdasszony is, akinek az volt a feladata, hogy gondoskodjon az előkészületekben segédkezők ellátásáról, reggelit, ebédet, vacsorát főzön nekik. Az előkészületeken dolgozók ellátása nem volt kis feladat, mivel egy hétig naponta akár 10–15 ember is dolgozott a lakodalmas háznál. Nekik járt reggeli, ebéd és vacsora is, így ellátásuk rengeteg ételmezt és fáradozást igényelt.

A konkrét készülődés a lakodalom előtti héten vette kezdetét. Hétfőn az összegyűlt asszonyok elkészítették a levestésztákat, annyit, ahányfajta leves volt, metéltet, kockatésztát, tarhonyát, és összegyűjtötték a lakodalomhoz szükséges eszközöket, textíliákat, savanyúságokat, a nem romlandó élelmiszerek nagy részét. Kedden, szerdán elkészítették a szárazsüteményeket. Rendszerint csütörtökön volt a disznóvágás. A lakodalom olyan nevezetes esemény volt, hogy füstölt húst nem is tettek a vendégek elé, csak friss húsból készült ételeket. Erre az alkalomra a levágott disznónak minden részét feldolgozták. Hurkát töltöttek, kocsonyát főztek, zsírt sütöttek, a combokból pecsenye lett, a karajból kirántott hús, a darált húsból fasírozott. A csontos húsokból húsoskáposzta készült. Pénteken, szombaton pucolták a tyúkokat, nyújtották a rétest, sütötték a kalácsokat, pereceket. Egy valamirevaló lakodalomra 30–40 tyúkot is levágtak.

A kétnapos lakodalom menüje rendkívül gazdag volt és a hétköznappal ellentétben főként a húsetelek domináltak. Mivel az esküvő legtöbbször szombat délelőtt zajlott, előtte nem ettek semmit, hiszen az egykori szokások szerint a szentáldozás előtt szentségi böjtöt tartottak, ami azt jelentette, hogy csak éhgyomorral lehetett áldozni. Később, amikor ezen szentségi böjt három órára rövidült, már reggelit is adtak a násznépnek az esküvő előtt. Kocsonyát, tejeskávét készítettek az esküvőre gyülekezőknek, az esküvő után pedig ebéddel várták őket. Ez rendszerint még nem a teljes lakodalmi vendégsereg volt, csak a szűkebb család, aki az ifjú párt esküdni kísérte. A lakodalmi ebédet többnyire a menyasszonyos háznál rendezték. A lakodalomban vendégfogadónak felszeletelt kalács és *kublihup*, azaz kuglóf mindig volt az asztalon, azzal fogadták a vendégeket, valamint kocsonyával, amit kis tálakban raktak az asztalra. Az úgynevezett hidegtálak csak az 1980-as években jelentek meg a lakodalmi ételek sorában. Az előétel után húsleves, főtt hús, mártások, rétes vagy palacsinta, pecsenye vagy legújabban rántott hús követték egymást a lakodalmi asztalon. A sütemény és a bor pedig végig fenn maradt vendégfogadóként. A lakodalmi ebédet legtöbbször fényképezés követte, majd a násznép egy időre szétszéledt, mindenki hazament elvégezni a ház körüli munkáját. Akinek pedig kötelessége akadt a lakodalom további előkészítésével, az a menyasszonyos háznál maradt vagy a vőlegényes házhoz ment. A segítőknek, akik főztek vagy felszolgáltak, délután *prezborsot*, sonkát, füstölt szalonnát, süteményeket adtak uzsonnára.

A lakodalom este 7 óra körül kezdődött újra a vacsorával. Az asztalon már sütemények, kalács, kuglóf, majd a legújabb időszakban hidegtálak várták a vendégeket. A lakodalmi vacsora felszolgálásának szertartásos rendje volt, amelyet a vőfély irányított, aki rímes versikék segítségével, legtöbbször humoros formában vezette fel az ételeket és tette az asztalokra a felszolgálók segítségével. A soron következő fogásból mindig az új pár elé tettek először. Itt is először a tyúkhúsleves következett rendszerint cérnametélttel, majd a főtt hús paradicsommártással és tejfölös tormával vagy tormamártással. Percnek is okvetlenül mindig kellett az asztalon lennie. A főtt hús után rétes vagy palacsinta következett. A lakodalomban nem táltak gyorsan és sűrűn. Megvárták, hogy mindenki nyugodtan megegye az ételt és közben társalogjon, mulasson. A rétest a pecsenye és a hurka feltalálása követte. Természetesen megvolt a célszerű oka annak, hogy ez a lakodalom vége felé kerüljön az asztalra, amikor már senki sem volt éhes. A pecsenyét ugyanis, ha megmaradt, könnyebben lehetett tárolni a többi ételnél és el lehetett tenni lesütött zsírban későbbre. Az 1970-es és 1980-as években több szempontból is megváltozott a lakodalmi szokásrend és étrend. Ugyanis ekkortájt kezdték a lakodalmakat a faluotthonokban rendezni és jelentek meg a már említett hidegtálak, a fasírt és a kirántott húsok. E két utóbbi a pecsenye mellé került az asztalra vagy ritkábban annak helyettesítésére. Köreteket nem igazán adtak a sülték mellé, legfeljebb perccet és savanyúságot. Régente úgy tartották, a lakodalomban húst kell enni, mert krumplit és kását otthon is lehet. A menyegzők természetesen a finom ételek mellett az italokban is bővelkedtek. Arra, hogy mindig elegendő bor és szóda- vagy savanyúvíz legyen az asztalon, az úgynevezett borgazda ügyelt, akit a rokonok vagy ismerősök közül választottak ki.

Abban az esetben, ha mindkét háznál tartottak lakodalmat, az ifjú pár éjfél tájban elhagyta azt a helyet, ahol addig ünnepelt és átment a másik lakodalmas házhoz. Amelyik háznál kezdték az ünnepelést, ott igyekeztek, hogy a főtálalások addig meglegyenek, amíg ott van a pár. Ahova pedig mentek, ott egy kicsit húzták az időt, hogy maradjon még a fogásokból, amikor megérkezik az új házaspár. Az első napon a lakodalmi tálalás a kocsonyával és a savanyúlevessel fejeződött be. Úgy tartották ugyanis, hogy addigra már olyan sokat és sokfélét ettek, hogy a belsőségekből főzött savanyúleves kicsit rendbe szedi a gyomrukat.

Hetésben a kétnapos lakodalom a másik napon már reggel 7-kor újakezdődött. A vendég hívó végigment a faluban és összehívta a násznépet reggelizni. A reggeli fagyos vagy kövesztett füstölt szalonna, *prezbors*, hurka, fokhagyma, perccet és pálinka, pálinkás tea, tejeskávé volt. A lakodalom másnapjának délelőttjén is még ezekből és az éjszakáról megmaradt ételekből eszegettek. Délre főztek friss levest a tyúk aprólékjából, lábából, nyakából, májából és zúzójából, valamint a megmaradt sültekből és a disznótoros ételekből fogyasztottak. Délután mindenki újra hazament, hogy elvégezze a legszükségesebb

ház körüli munkáit, majd este újra összegyűltek ünnepelni. Az esti lakoma ismét levessel kezdődött, amit újonnan főztek, hogy más legyen, mint az előző napi. Leggyakrabban *becsinyátlevest*, ritkábban máj- vagy daragombóclevest főztek. Majd ismét főtt hús, mártások, rétes és hurka, valamint pecsenye következett. A lakodalom második napján a legutolsó tálalás a húsoskáposzta volt. A húsoskáposzta a názseregnek azt jelezte, hogy a végéhez ért a lakodalom, ezért *kütolukáposztának* is nevezték. Amikor a *husoskáposzta* felkerült az asztalra, mindenki tudta, hamarosan ideje lesz hazamenni.



LAKODALMI FŐZŐASSZONYOK. RADAMOS, 1970.

A lakodalmi kalácsok és sütemények is külön figyelmet érdemelnek. Egyrészt elmondható, hogy egyfajta vendégfogadó szerepet töltöttek be, hiszen a felszeletelt mákos- és dióskalács, a *kublihip* és az aprósütemény mindig fenn voltak az asztalon. A rétest vagy a palacsintát pedig külön fogásként, rendszerint a főtt hús és a pecsenye közt tálalták. De akadtak olyan kalácsok is, amelyek kiemelt szerepet kaptak az ünneplésben. Ilyen volt például a *fumu*, a Hetés nevezetes pólyásbaba alakú lakodalmi kalácsa, amit rendszerint a főkeresztanya hozott ajándékba a menyasszonynak, és amit a lakodalomban egy tréfás szertartás keretében meg is kereszteltek. Az 1940-es években születettek már nem

emlékeznek arra, hogy láttak volna a lakodalmakban ilyen kalácsot, csak arra, hogy a keresztanya által vitt szalagokkal, pántlikákkal feldíszített fonott kalácsokat, kuglófokat neveztek fumunak vagy babakalácsnak. Az 1970-es években pedig a keresztanyak már nem kuglófot, hanem tortát vittek ajándékba, amit vagy maguk készítettek vagy egy ügyesebb asszonnal süttettek. A tortákat rendszerint vajas, cukros krémmel töltötték és azzal is díszítették. A Hetés magyarországi falvaiban ismert pörköltcukor-tortákat az elcsatolt, Szlovéniához került hetési falvak lakossága a beszámolók szerint nem ismerte. A lakodalomból lassanként elszivárgó vendégeknek a főzőasszonyok a süteményekből és a kalácsokból egy kis kóstolót is tettek abba a *cekkerbe* vagy kosárba, amelyben a lakodalmas házhoz az előző héten *kosarat vittek*.

Egykoron a Lendva-vidéki lakodalmat egy hét múlva az úgynevezett *visszavacsora* követte, amit azonban az 1970-es évektől mindinkább a lakodalmat követő első napokon rendeztek. A *visszavacsora* szokása még akkor is megmaradt, amikor a lakodalmak a családi házakból kikerültek a közösségi termekbe. Végleg pedig akkor tűnt el, amikor az éttermekbe kerültek át a lakodalmak. A *visszavacsorára* az új párt, a szüleiket, a testvéreiket, a legközelebbi rokonokat hívták meg és azokat, akik nagyon sokat dolgoztak a lakodalomban, a vendégihívót, a borgazdát, a főzőasszonyokat és a felszolgálókat. *Visszavacsorát* mindkét családnál külön-külön rendeztek, ahol ismét többfogatásos vacsora várta az egybegyűlteket. Ez alkalommal is friss tyúkhúslevest főztek, főtt húst tettek az asztalra tormamártással, peccenyét sütöttek, valamint palacsintát, rétest, süteményeket. Külön főzőasszonyt azonban már nem hívtak, hanem a háziasszony főzött a fiatalasszonnal, akinek ebbéli tehetségére is fény derült ezen alkalommal. A házasságkötés után a *visszavacsora* alkalmával járt az újdonsült asszony először a szülői házban.

## Virrasztás, halotti tor

Bálint Sándor, a magyar vallási néprajz kimagasló kutatója szerint az emberi életnek három nagy életeseménye, ahogyan ő fogalmazott, „szüksége” van, amelyen minden embernek át kell mennie: a születés, a házasság és a halál. Az ember földi életét lezáró temetési szertartás sem múlhatott el étkezés nélkül. A Muravidék gazdag tárházát szolgáltatja a halotti szokásoknak. Ez egyrészt annak köszönhető, hogy egészen az 1980-as évekig, amíg fel nem épült minden település *siralomháza*, azaz ravatalozója, a háztól történt a temetés. Ez pedig egy sokkal emberibb, a szomszédság és a rokonság által aktív részvételt igénylő halotti szertartáskört eredményezett. Amíg a halott a háznál volt, őrizni, virrasztani kellett, mégpedig a szó szoros értelmében egész éjjel, tehát reggelig. A virrasztóban

először imádkoztak, énekeltek az asszonyok, az idő elmúltával pedig kártyáztak a férfiak. Az összegjött rokonságot, szomszédságot és a barátokat illet megkínálni valamivel. A virrasztóban résztvevőknek legtöbbször diós- vagy mákoskalácsot, lekváros buktát sütöttek. Éjfél előtt rendszerint borral, utána pedig pálinkával kínálták őket. Az 1970-es évek előtt még nem ásványvizet adtak a fröccshöz, hanem szódásvizet készítettek. Szódaport tettek a kúti vízbe és azt öntötték a borba. A vendégek körbekínálgatása után is fennhagyták az asztalon a kalácsot és a pálinkát a virrasztóknak, hogy az éjszaka folyamán még ehessenek, ihassanak belőle. A virrasztást ugyanis úgy osztották be a résztvevők, hogy egész éjjel legyen valaki a halott mellett.



A ZALASZOMBATFAI TEMETŐ, 2007.

A virrasztást a temetés követte, az elhunyttól való végső búcsúvétel. Ebből az alkalomból nemcsak a szűkebb család jött össze, hanem a tágabb rokonság és az egész faluközösség is. A résztvevőket, segítőkét illet megvendéglenni, ezért a temetés után halotti tort rendeztek. A halotti tor szokásának az eredete igen régre, az ősi időkbe nyúlik vissza, és nemcsak a segítők megvendéglése miatt rendezték, hanem kultikus gyökerei is vannak. A halotti torra nem a családtagok készítettek ételt, hanem elsősorban a rokonok vagy a szomszédok, akik igyekeztek ettől megkímélni a háziakat. Ha nagy tort

rendeztek, akkor akár főzőasszonyt is hívtak. Akárcsak a paszita és a lakodalom, a tor esetében is élelmiszerral igyekeztek segíteni a gyászoló családon a legközelebbi rokonok, ismerősök és barátok. A temetés napján, amikor a halottat kivitték a házból, az otthon maradt segítők rögtön hozzáálltak a tor előkészítéséhez, vagyis kitakarítottak, átrendezték a szobát és megfőzték az ételeket, hogy mire a többiek hazatérnek, már minden kész legyen. Amikor visszaértek a temetésről, az udvaron egy sajtár víz várta őket, amelyben mindenki, kivétel nélkül kezet mosott, mielőtt az asztalhoz ült volna. A tor menüje megegyezett a megszokott hetési ünnepi ételek sorával. Tyúkhúsleves készült, főtt hús torma- és paradicsommártással, rétes, pecsenye. Mind a virrasztás, mind a halotti tor menete erőteljesen megváltozott, amióta az 1980-as évektől kezdődően minden Lendva-vidéki település temetőjében kötelezően megépült a törvény által megkövetelt *siralomház*. Azóta a Lendva-vidéki és hetési halottakat már nem a háztól temetik, hanem a temetőben felállított ravatalozó épületében virrasztják este 9 óráig. Némelyek a *siralomházba* is visznek némi ételt és italt, elsősorban süteményt, üdítőt, bort és ásványvizet.



## AZ ÉTKEZÉS ILLEME

Az étkezés illeme az emberi viselkedéskultúrának egyik fontos része. Az emberi táplálkozás nemcsak alapvető létfenntartást szolgáló ösztönös cselekedet, hanem legtöbbször társas együttlét és kapcsolattartási rítus is, önmagunk és társadalmunk egyik hatékony kifejezési módja. A közgondolkodásban erősen él az a téves sztereotípiá, hogy az illem és etikett elsősorban a tehetősebb néprétegekhez, a polgársághoz és a nemesekhez kötődő viselkedésmód, pedig a paraszti társadalomnak is megvoltak a maga szigorú viselkedési szabályai és elvárásai, amelyek természetesen az étkezésre is kiterjedtek. A népi táplálkozás rendje is számos szimbólumot, mögöttes jelentést hordozott.



SOÓS CSALÁD. KÁMAHÁZA, 1937.

Egy hetési parasztcsaládban az étkezéshez, az ételekhez mindenkinek illett tisztelettel viszonyulnia. A nagy fáradozások árán előállított élelmiszert a legkomolyabban meg kellett becsülni, nem volt szabad semmit sem eldobni, ügyelni kellett, hogy semmi se romolhasson meg és végképp nem illett

válogatni a felkínált ételből. Akik pedig szerényebb körülmények között éltek, azoknál az élelmiszerekhez való viszonyulás természetesen nem is lehetett más, hiszen annak is örültek, ha éppen elegendő étel jutott a családi asztalra. Az étel megbecsülése leginkább a kenyér esetében mutatkozott meg. Kenyeret egyáltalán nem volt szabad kidobni, még a földre leesett kenyérdarabot is illett felvenni, megcsókolni és letisztítva megenni. A száraz kenyérből pedig levesbetét, nyáron a kovászos uborka savanyítója, a 20. század második felében pedig kenyérmorzsa készült. Az élelmiszerek gondos besztása, az azokkal való takarékoskodás legfőbb felelőse a gazdasszony volt, akinek a család fiatalabb és idősebb női tagjai is besegítettek a főzésbe. Az ételhez sem volt szabad hozzáférése mindenkinek a családból, így nem meglepő, hogy még a 20. század első felében is gyakoriak voltak a lelakatolt kamrák és zsírosbödönök, amelyeknek kulcsait a gazdasszony őrizte.



**BAZSIKA CSALÁD. ALSÓLAKOS, 1950-ES ÉVEK.**

A népi lakáskultúrában az étel elkészítését szolgáló tűzhelynek is különös tisztelet járt. A tűzbe nem volt szabad szemetet dobni, beleköpni, hiszen a tűz nemcsak ételkészítési lehetőséget biztosított, de a ház melegét, az élet fennmaradását is jelentette egyben. Az asztalt is nagy becsben tartották, amelyről az ételt fogyasztották. Az étkezőasztalra nem volt szabad ráülni vagy koszos dolgokat



rátenni. Különösképpen a karácsonyi terített asztal örvendett nagy tiszteletnek, amelynek minden egyes étele és tárgya az ünnep által megszentelődött. A karácsonyi asztal terítőjét például tavasszal vetőruhának használták, a Kisjézusnak fekhelyül az asztala alá elhelyezett szalmát az ünnep után az állatok elé szórták, hogy egészségesek és szaporák legyenek. Hasonló célzattal adták a baromfinak a karácsonyi asztról összegyűjtött morzsát is.

A háziasszonnyal szembeni fontos elvárás volt, hogy amire a férje hazatér a munkából, az étel az asztalon legyen. Az ebéd elfogyasztásának szinte kötelező időpontja volt a déli harangszó ideje. A férfiak az étkezés megtisztelésének jeleként levették a kalapjukat, ha a konyhába léptek és evéshez készülődtek. Az étkezést imával kezdték. Bár a mondás úgy tartja, hogy „magyar ember evés közben nem beszél”, vagyis csendben illik enni, a hetési családokban az ebéd volt a családi munkamegbeszélések egyik fontos alkalmá. Ekkor osztották el, hogy ki mit fog dolgozni a nap hátralévő részében.



Az asztali ülésrendnek is fontos szabályai voltak. Az apa, a családfenntartó ült az asztalfőn, ezzel is megerősítve családfői tisztségét. Az apa jobbán az idősebb, balján a fiatalabb fiai ültek rendszerint. Patriarchálisabb vidékeken a nők és a gyermekek nem is ültek egy asztalhoz a férfiakkal. A nők elsősorban az étkezés zökkenőmentességén fáradoztak, kiszolgálták a családot, ezért csak a tűzhelynél állva vagy egy kisszékre ülve ettek néhány falatot. A közvélekedés ugyanis úgy tartotta, hogy aki főz, az már a szagával is jóllakott, és különben is kóstolgathatott az ételből főzés közben. A hagyományos magyar paraszti társadalomban a nőkkel szembeni fontos elvárás volt, hogy minden megnyilvánulásban, így az étkezésben is a visszafogottságot, az önuralmat és a takarékoságot sugallják. A gyermekek külön kis etetőszékben vagy kisasztal körül ülve étkeztek, csak akkor ülhetek az asztalhoz, ha már komolyabb munkát is végeztek. A gyerekeknek nem volt szabad étkezés közben hangoskodni, ugrándozni, rendetlenkedni. A visszaemlékezők szerint a nők és a gyermekek egészen a 20. század elejéig Hetésben sem ülhetek az asztalhoz a férfiakkal együtt. Sőt később, a 20. század második felében, amikor már fellazultak ezek a szabályok és az egész család együtt étkezett, az idősebb asszonyok akkor is szívesebben ettek külön, egy padon vagy egy kisszéken a tűzhely mellett. A család valamennyi tagjára vonatkozott, hogy az ételben nem volt válogatás. A kiadósabb, finomabb falatok

a nehéz fizikai munkát végző férfiakat illették és nem a gyermekeket, mint napjainkban. A férfiak, hogy jobban bírják a munkát, mindenhez ehettek kenyeret is. A kenyérral való bánásmódhoz kötődtek a legszigorúbb szabályok. Ha az étkezésnél jelen volt a gazda, csak ő szelhetett belőle, az egész kenyér megkezdése előtt pedig késsel keresztet vetettek rá, hogy megszentelődjék. A legtöbb hetési családban úgy szerették, ha a gazdasszony szedett mindenkinek az ételből.



A népi táplálkozást nem jellemezte a tálaló- és evőeszközök sokasága. A 19. és 20. század fordulójáig általánosan elterjedt gyakorlat volt, hogy a családtagok egy tálból ettek és nem külön tányérból. Az ételhez először a gazda nyúlhatott, majd életkor szerinti sorrendben a többiek. Mindenkinek maga elől illett szedni, nem volt szabad átnyúlni a másik előtti részbe, még akkor sem, ha ott jobb falat kínálkozott. Az asztal tisztántartása érdekében a kanalat a tál széléhez érintve lehúzták, utána pedig a másik kezük tenyerét vagy a kenyérszeletüket az evőeszköz alá tartották, nehogy lecsöppenjen az étel. Evőeszközként elsősorban a kanál és a bicska szolgált, villát egészen a 20. század elejéig kevés helyen használtak. Az étkezéssel járó természetes testi reakcióknak, például a csuklásnak, a böfögésnek és a szellentésnek a nyilvánosság előtti felvállalásában a paraszti illem nem látott semmi kivétlivalót.

Az étkezés időpontját másoknak is illett tiszteletben tartani. Ebédidőben nem illett más házához menni. Ha a szükség mégis úgy hozta, hogy látogatóba kellett menni, akkor azt a legrövidebb idő alatt igyekeztek elintézni. Már a kisgyerekeket is arra tanították, hogy nem szabad sokáig más házánál maradniuk, zavarniuk az étkezést és elfogadniuk a kínálást, hiszen a legtöbb helyen csak annyi ételt készítettek, ami éppen elég volt a családnak. A közös családi étkezéseket egészen a 20. század közepéig szinte minden hetési családban hálaadó ima zárta.

# HETÉSI NÉPI ÉTELEK RECEPTJEI



# ÚTMUTATÓ AZ ÉTELEK ELKÉSZÍTÉSÉHEZ

A népi táplálkozással foglalkozók számára mindig nagy kihívást jelent az ételek receptjeinek közlése. Ennek egyik oka, hogy az ételek készítői, akik továbbadják a tudásukat, gyakorlott háziasszonyok, akik nem könyvek alapján tanultak főzni. Anyáról leányra szállt a főzés tudománya, főként tapasztalati úton. Így a receptek elmondásánál nem a ma alkalmazott mértékegységeket használják, hanem gyakorlati tapasztalataikat próbálják továbbadni, szavakba önteni, például így: „egy csipetnyi”, „amennyit felvesz a tészta”, „néhány marokkal tesztek még hozzá”, „annyit keverek bele, amennyit megkíván”. Emellett az is előfordul, hogy a rutin miatt az ételkészítés menetének elmondásakor a számukra magától értetődő lépéseket nem tartják fontosnak elmondani, kihagyják azokat. Így a népi ételek recept formában való lejegyzése nagy odafigyelést igényel a kutatóktól. Több adatközlőt kell kikérdezni és az általuk elmondott különféle recepteket egyeztetni kell, valamint pontosító méréseket kell végezni, hogy a ma is alkalmazható mértékegységekre váltsuk az egykor tapasztalati úton megállapított mennyiségeket. A recepteknél az is külön figyelmet igényel, hogy minden gazdasszony a saját családja nagyságához méretezett adagokat jegyezte meg és adja át. Ennek ismeretében ott, ahol az lehetséges volt, négy személyre vonatkozóan közöljük a recepteket. Bizonyos disznótoros ételek, tartósítási eljárások és kelt tészták esetében azonban ettől eltérően az alkalomnak megfelelő, nagyobb adagokat vettünk alapul.

A népi ételek receptjeinek közlésekor az sem könnyű feladat, miként csoportosítva és megnevezve közölje ezeket a kutató. A népi étkezésben ugyanis nem a ma megszokott terminológiát használták, nem beszéltek előételekről, főételekről, köretekéről vagy desszertekről. Az egytálétel kifejezést sem használták, mi mégis alkalmazzuk a csoportosításnál, hiszen egy egykori hetési parasztcsalád legtöbbször a szó szoros értelmében egy tál ételből lakott jól. Csak ritkán, ünnepi alkalmakkor voltak többfogatós étkezések. A hitelesség érdekében a receptek közlésénél főként az alapanyagok és a népi elnevezés szerinti csoportosítást alkalmazzuk, a tálaláshoz pedig többségében adatközlőink korabeli edényeit használtuk. Az ételek bemutatásánál az alapreceptek közlésére törekedtünk, amelyek az egykoron otthon előállítható alapanyagokból készültek.

Mindezekből következően az itt közölt ételek elkészítése némi gyakorlatot és kísérletező kedvet kíván majd azoktól, akik szeretnék kipróbálni a recepteket. Ez abból is fakadhat, hogy manapság más

minőségű, más összetételű élelmiszer-alapanyagokat veszünk a boltokban és használunk, mint egykoron elődeink. Például nem mindenki főz zsírral, hanem olajjal, más a házi tej, tejföl és túró állaga, mint a boltié, de a kiskerti friss zöldségnek is gazdagabb az ízvilága, mint az üvegházban télen termesztette. Az is előfordulhat, hogy éppen ezért csak többszöri nekifutásra lesznek az itt leírt ételek olyanok, amivel a készítőjük elégedett lesz, de a próbálkozás biztosan megéri a fáradságot. Munkájuk megkönnyítésére mindegyik ételnél egy, kettő vagy három főzőkanál képével azt is jelöltük, hogy az elkészítés milyen nehézségi fokú, mekkora gyakorlatot igényel.



Könnyű



Közepes



Nehéz

A népi ételek készítésére is érvényes az a mondás, hogy ahány ház, annyi szokás, vagyis szinte minden faluban, mindegyik háztartásban egy kicsit másként, a saját lehetőségükre és ízlésükre formálva készítették el őket. Éppen ezért a receptek olvasása közben minden bizonnyal sokan találkoznak majd azzal a felismeréssel, hogy ők ezt az ételt egy kicsit másként ismerik. Ámde ez teljesen természetes!

*Ezen bevezető gondolatok után nem is marad más hátra,  
mint hogy örömteli főzést és jó étvágyat kívánjunk az ételekhez!*



# KENYÉR ÉS KENYÉRFÉLÉK



# Kenyér és langalló

*Langali, langallo*



## HOZZÁVALÓK:

- 50 dkg kenyérliszt,
- 3 dl langyos víz,
- 2 dkg élesztő  
vagy hazai kovász,
- 1½ teáskanál só,
- 1 teáskanál cukor,
- vágottsír a  
kenéshez,
- 2–4 gerezd  
fokhagyma.



## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A langalit a Muravidéken, így Hetésben is kenyértésztából szokták készíteni, rendszerint akkor, amikor kenyeret sütöttek. Általában a kenyérgyúrás végén hagytak egy kisebb cipó nagyságú tésztát, amit langalinak szántak, vagy kivakarták a tek-nőből a benne maradt tésztát és azt sütötték meg langalinak. Így tehát a langali hozzávalóinak listája és tésztájának készítése megegyezik a házikenyerével. Az élesztőt 1 deciliter langyos, cukrozott vízben felfuttatjuk. A szobahőmérsékletű lisztet átszitáljuk, ráhintjük a sót, beleöntjük a felfuttatott élesztőt és a langyos vizet. A tésztát alaposan összegyúrjuk. A tészta akkor van kész, ha elválik az edény falától és a kéztől. Ekkor a tetejét meghintjük liszttel és kelni

hagyjuk az edényben. Ha a tészta szépen megkelt, lisztezett felületen újra átgyúrjuk, cipót formálunk belőle és egy vászonruhával kibélelt szakajtóba tesszük, letakarjuk és még 15–20 percig kelni hagyjuk. Ha kenyeret, pontosabban cipót sütünk belőle, akkor a formából kiborítva tesszük a kemencébe vagy a sütőbe, ha pedig langalit készítünk, akkor a tésztát ujjnyi vastagságúra nyújtjuk, késsel a tetejét keresztben bevagdossuk és a forró kemencében vagy a sütőben barnáspirosra sütjük. Érdeemes folyamatosan figyelni rá, mert nagyon hamar megsül! A megsült langalit még forrón alaposan bedörzsöljük fokhagymával és megkenjük vágottsírral. Frissen, melegen fogyasztjuk.



## Perec

*Hőkkönsütt perec, kerekperec*

### HOZZÁVALÓK:

- 1,5 kg liszt,
- 1 liter tej,
- 5 dkg élesztő,
- 3 teáskanál só,
- 1 teáskanál cukor,
- 3–4 evőkanál zsír,
- 1 tojás a kenéshez.



### AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Az élesztőt 1 deciliter langyos, cukrozott tejben felfuttatjuk. A szobahőmérsékletű lisztet átszitáljuk, ráhintjük a sót, beleöntjük a felfuttatott élesztőt és a langyos tejet. A tésztát alaposan összegyúrjuk. Ha már kezd jól összeállni, akkor az edény széléhez öntve hozzáadunk körülbelül három kanál langyos zsírt és azt is beledagasztjuk a tésztába.

Mire a zsírt beledolgozzuk a tésztába, addigra a tészta is teljesen kisimul, vagyis elválik az edény falától és a kezünktől. Az így kapott közepes keménységű tésztát körülbelül 1 órán át kelni hagyjuk. Ha a tészta legalább

duplájára kelt, lisztezett deszkára borítjuk és marék nagyságú cipókat szaggatunk belőle. A cipókból hosszú, kisujnyi vastagságú rudakat sodrunk. Amikor a tészta-rúd megvan, kettévágjuk és perecbe fonjuk. De egy darab tészta-rúdból is lehet perecet készíteni, ha a két végét ellenkező irányba sodorjuk és a két végét összefogva fel-emeljük. Ugyanis az ellenkező irányba sodort tészta-rúd magától összetekeredik. Ezzel perecfonást kapunk, amelyet már csak körformára igazítunk és egybekapcsolunk. A pereceket körülbelül 20 percig még kelesztjük, majd tojással megkenjük és előre melegített sütőben vagy kemencében szép barnáspirosra sütjük.

### VÁLTOZATOK:

Ugyanebből a tésztából és hasonló módon készül a nádas perec is, azzal a különbséggel, hogy a kisodrott tészta-rudakból nem kerek alakú perecet formálunk, hanem vastagabb és mintegy 10–15 centiméter hosszú nádszálla tekerjük fel spirálisan.



# Töpörtyűs pogácsa



## HOZZÁVALÓK:

- 50 dkg liszt,
- 3 dkg élesztő,
- 2 tojássárgája,
- 1 teáskanál só,
- tej, amennyit felvesz a tészta,
- 25 dkg töpörtyű,
- 2 kanál zsír,
- 1 csipetnyi bors.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Az élesztőt 1 deciliter langyos, cukrozott tejben felfuttatjuk. A lisztet átszitáljuk, beleöntjük a felfuttatott élesztőt és a két tojássárgáját, majd beletesszük a sót, és annyi tejet öntünk hozzá, amennyit a tészta felvesz. Puha, hólyagos tésztát kell készítenünk, amit mintegy 1 órát kelni hagyunk. Amíg a tészta kel, addig a töpörtyűt le-daráljuk. Ha túlságosan száraz, akkor néhány kanál zsírt keverünk hozzá, hogy jól kenhető masszát kapjunk. A töpörtyűs masszát egy csipetnyi sóval és borssal ízesítjük, majd jól összedagasztjuk. Közben, ha a tészta duplájára kelt, lisztezett nyújtódeszkán 1–2 centiméter vastagságúra kinyújtjuk és rákenjük a töpörtyűkrémet. A megkent tésztát háromszor összehajtogatjuk 20–20 perces pihentetéssel. A harmadik hajtogatás után ujjnyi vastagságúra nyújtjuk, a tetejét késsel keresztben bevagdossuk, majd közepes pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk és a jól kiszírozott tepsibe rakjuk. A tetejét tojással megkenjük, egy kicsit még pihentetjük, majd forró sütőben barnáspirosra sütjük.





# Káposztalevélen sült kukoricapogácsa

*Kukoricapogácsa*

## HOZZÁVALÓK:

- ½ kg kukoricaliszt,
- 1 bögre aludttej,
- 1 evőkanál zsír,
- 1 teáskanál szódabikarbóna,
- 1 csapott evőkanál só,
- friss káposztalevelek.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A kukoricalisztet egy tálban a zsírral elmorzsoljuk, a közepébe kis mélyedést csinálunk, beletesszük a szódabikarbónát és a sót, majd az aludttejvel közepes keménységűre gyúrjuk. Az így kapott tésztát kinyújtjuk és nagyobb pogácsákat szaggatunk belőle. A pogácsákat egy-egy friss káposztalevéltre tesszük és forró sütőben mindjárt kisütjük. Egykoron ezt az ételt kemencében sütötték.



# ΚΑΣΑÉΤΕΛΕΚ



# Párolt hajdina

## Dinsztelt hajdinakása

*Főtt hadinya, dinsztütt hadinyakása*

### HOZZÁVALÓK:

- 2 bögre hajdinakása,
- 1 fej vöröshagyma,
- 2 evőkanál zsír,
- só és bors ízlés szerint,
- 1 kis ág borsikafű,
- 1 kis ág majoránna,
- 2–3 babérlevél,
- 4–5 bögre víz.

### AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A hajdinakását óvatos keveréssel hideg vízben megmossuk, majd lecsöpögtetjük. Ügyeljünk arra, hogy a mosásnál néhány hajdina-szem nagyságú kavics is leülepedhet a tálban, ezeket természetesen eltávolítjuk. Ezután a hagymát apró kockákra vágjuk és a felhevített zsíron egy kicsit megpirítjuk, majd hozzáadjuk a megmosott kását és a kettőt együtt pirítjuk tovább. Amikor megpirult, annyi vizet adunk hozzá, hogy ellepje, majd ízlés szerint sózzuk, fűszerezzük és hagyjuk enyhe lángon lassan dinsztelődni. A dinsztelés azt jelenti, hogy puhára pároljuk, de nem főzzük túl. Ha dinsztelés közben a kása a vizet felszívja, mindig csak kevés vizet öntsünk hozzá, csak annyit, hogy rá ne égjen. Keveset és nagyon óvatosan kevergessük, mert különben megpépesedik! Amikor a kása megpuhult, még egy kicsit lefedve állni hagyjuk, hogy megdagadjon. Lényeges szempont, hogy a kásaszemek olyan lassan párolódjanak puhára, hogy szét ne főjenek, egyben maradjanak, állaga pedig a lábosban és a tányérban borza legyen.



### VÁLTOZATOK:

VARGÁNYÁS HAJDINAKÁSA  
*Vorgányás hadinya*

A párolt hajdinakása ízéhez tökéletesen illik a vargányagomba erdei íze és illata. Ha friss vargányánk van, akkor abból egyet vagy kettőt apró kockákra vagy csíkokra vágunk és a félig megpirított hagymához tesszük, majd addig sütjük, míg a leve elsül. Ha pedig szárított vargányával szeretnénk ízesíteni a hajdinát, akkor abból egy maroknyit tegyünk a már vízzel felöntött kásába. Annak ellenére, hogy a gomba egy része a kása fölé fog emelkedni, sokat ne kevergessük, mert pépessé válhat a főztünk.

# Párolt köles

## Dinsztelt köleskása

*Főtt köles, dinsztált köleskása*

### HOZZÁVALÓK:

- 2 bögre köleskása,
- 3–4 gerezd fokhagyma,
- 2 evőkanál zsír,
- só és bors ízlés szerint,
- 1 kis ág borsikafű,
- 2–3 babérlevél,
- 3–4 bögre víz.

### AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A köleskását óvatos keveréssel hideg vízben megmossuk és lecsöpögtetjük. A fekete szemeket kiszedjük belőle, hiszen azok rontják az étel egységes, szép színét, néha pedig kicsi, kölesszem nagyságú kavicsok is lehetnek ezek. A fokhagymát apró kockákra vágjuk és a felhevített zsíron egy kicsit megpirítjuk. Ügyeljünk arra, hogy a fokhagyma nagyon gyorsan megég, ha nem vigyázunk. A megpirított fokhagymához hozzáadjuk a köleskását és üvegesre pirítjuk. Mikor megpirult, annyi vizet öntünk rá, hogy éppen ellepje. Sózzuk, ízlés szerint fűszerezzük és gyenge tűzön vagy sütőben lefedve hagyjuk párolódni. Főzés közben mindig csak annyi vizet öntünk hozzá, hogy a kását ellepje és le ne égjen. Feleslegesen ne kevergessük, mert megtörnek a kásaszemek, a főztünk pedig megpépesedik. Ha a kása megpuhult, még egy kicsit lefedve állni hagyjuk, hogy dagadjon. Hasonlóan, mint a párolt hajdinánál, a tálalás szempontjából lényeges, hogy a párolt köleskása ne pépes állagú legyen, hanem borza halmazt képezzen a tányéron.





# Sült köleskása

*Süttkása, süttkásó*

## HOZZÁVALÓK:

- 7 dl tej,
- 1 bögre köleskása,
- csipetnyi só,
- cukor ízlés szerint,
- 1 dl tejföl a kenéshez.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Először a kását egy tálban óvatos keveréssel megmossuk, a vizét leöntjük. A tejet egy lábasba öntjük, belekeverjük a cukrot és a sót, majd hozzáadjuk a kását. Az így elkészült masszát egy magasabb szélű, kisebb, jól kivajazott tepsibe öntjük. Közepes hőmérsékletű sütőben mintegy fél óráig sütjük. Amikor már szép piros a teteje, kivesszük, és tejjel, esetleg cukros tejjel jó vastagon megkenjük. Ezután visszatesszük még egy kicsit a sütőbe, de a sütő hőmérsékletét csökkentjük, hogy tovább már ne süljön a kása, csak jobban megdagadjon.



# Köleskásafelfúj



*Köleskásás fölfujt*

## HOZZÁVALÓK:

- 2 bögre köleskása,
- 1 bögre víz,
- 3 bögre tej,
- 2 tojás,
- 5 dkg vaj,
- 2–3 kanál tejföl,
- csipetnyi só,
- cukor ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A köleskását megmossuk és lecsöpögtetjük, majd egy fazékban egy bögre enyhén sózott vízben főzni kezdjük. Ha a vizet a kása elfőtte, levesszük a tűzhelyről, öntünk rá egy kis tejet és hagyjuk, hogy kihűljön. Amíg kihül, a tojásokat habosra keverjük. A kihűlt kásába belekeverjük a maradék tejet, a tejfölt és az olvasztott vaját. Ízlés szerint cukrozzuk, majd hozzáadjuk a habosra kevert tojásokat. Jól kivajazott tepsibe öntjük a masszát és közepes hőmérsékletű sütőben pirosra sütjük. Lekvárral kínálva még kiválóbb.



# TEJES ÉTELEK, TEJFÖLBŐL, TÚRÓBÓL KÉSZÜLT ÉTELEK





# Tejespép



## HOZZÁVALÓK:

- 1 liter tej,
- 10–15 dkg kukoricaliszt,
- csipetnyi só,
- cukor ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A tejet egy fazékba öntjük, kicsit megsózzuk és közepes tűzön felforraljuk. Amíg a tej melegszik és forni nem kezd, addig egy kis tálban a kukoricalisztet néhány kanál tejjel összemorzsoljuk, kissé összegyúrjuk. Az így elkészült pépet a forró tejbe morzsoljuk és lassú kevergetés mellett még néhány percig főzzük. Amikor megfőtt, ízlés szerint sózzuk vagy cukrozzuk.

## VÁLTOZATOK:

A kukoricapép helyett a tejbe búzalisztból gyúrt tészta is reszelhetünk. Van, aki csak sósan szereti.





# Tejes kása

*Tejbekása*

## HOZZÁVALÓK:

- 1 bögre köleskása,
- 1 liter tej,
- csipetnyi só,
- cukor ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A kölest jól megmossuk és egy fazék tejben feltesszük főni, közben sózzuk és cukrozzuk ízlés szerint. Forrásig folyamatosan kevergetjük, majd a hőmérsékletet csökkentjük a fazék alatt és lassú forrással puhára főzzük. Közben annyi tejet öntünk még hozzá, amilyen sűrű kását szeretnénk kapni. Van, aki csak sósan szereti. Melegen fogyasztjuk.



# Búbos túró Füstölt túró



*Bubosturu, puposturu*

## HOZZÁVALÓK:

- 1 kg túró,
- 1 evőkanál őrölt fűszerpaprika,
- 3–5 gerezd fokhagyma,
- 2–3 evőkanál tejföl,
- só ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Az elkészítéshez egy nagyobb tálat válasszunk. A hozzávalókat a tálban jól összegyúrjuk. Ügyeljünk arra, hogy a fokhagyma nagyon apróra vágva kerüljön a túróba. Amikor az egészet jól összedagasztottuk, néhány órán át egy vékony abrosszal leterítve pihentessük, hogy az ízek jól összeérjenek. Utána a túróból marék nagyságú kúpokat készítünk, amelyeket egy tiszta deszkára, egymástól néhány centiméter távolságra lerakunk. Egy éjjelen át száraz helyen szikkasztjuk őket, majd hideg füstben megfüstöljük. Amikor már jól megfüstölődtek és kiszáradtak, száraz, hideg helyen tároljuk őket az elfogyasztásukig.





# Tejfölös hagyma

*Tejfölőshajma, téfölőshajma*

## HOZZÁVALÓK:

- 1–2 nagyobb fej vöröshagyma,
- 1–2 dl tejföl,
- só ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A vöröshagymát, miután megtisztítottuk, hosszú, vékony csíkokra felvágjuk, majd egy tálban jól megsózzuk, kézzel kicsit megtörjük, megnyomkodjuk, és mintegy fél órán át állni hagyjuk, hogy vesztessen az erejéből és levet erresszen. Utána kézzel kifacsarjuk és egy edényben a simára elkevert tejfölbbe tesszük. Mindezt jól összekeverjük. Ha nem elég sós, kicsit még megsózzuk.



# Tejfölös túró

*Tejfölösturu, téfölösturu*



## HOZZÁVALÓK:

- 1 kg túró,
- 1 dl tejföl,
- 1 kávéskanál őrölt fűszerpaprika,
- 3–4 gerezd fokhagyma,
- só ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A túrót és a tejfölt egy tálban villa segítségével jól összetörjük, összedolgozzuk, majd apróra vágott fokhagymával, őrölt fűszerpaprikával és egy kevés sóval ízlés szerint fűszerezzük. Kenyérrel vagy sült krumplival fogyasztva ízletes, tápláló étel.

## VÁLTOZATOK:

Ezt az ételt több változatban is készítették. A tejfölös túrót apróra vágott friss zöldpaprikával vagy éppen vöröshagymával fogyasztották, néhol tökmagolajos vöröshagymával is szívesen ízesítették.





# Tejfölös uborka

*Tejfölös buborka, téfölös buborka*

## HOZZÁVALÓK:

- 2–3 nagyobb uborka,
- 3–5 gerezd fokhagyma,
- 1–2 pohár tejföl vagy aludttej,
- 1 késhegynyi őrölt fűszerpaprika,
- só ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Az uborkát hámozatlanul vagy hámozva karikákra vágjuk. Ízlés szerint sózzuk, majd egy kicsit hagyjuk pihenni, hogy levet ereszsen. A rövid pihentetés után a levét leöntjük, esetleg kicsit ki is nyomkodhatjuk. Ezt követően ráöntjük a tejfölt vagy az aludttejet, és csipetnyi fűszerpaprikával, valamint apróra vágott fokhagymával fűszerezzük. Lehűtve, összeérlelve még finomabb.



# LEVESEK, FŐZELÉKEK





# Cibereleves

*Cibere*

## HOZZÁVALÓK:

- 1 kanál zsír,
- 2 kanál liszt a rántáshoz,
- 1–2 liter víz,
- 4 kanál túró,
- 2 dl tejföl,
- fél kanál liszt a habaráshoz,
- 1 kiskanál őrölt fűszerpaprika,
- só ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Régi, a Muravidéken és a Hetésben is ismert böjti leves. Legrégibbi változatára úgy emlékeznek vissza, hogy egy savanyított, korpa alapú levesről van szó, de annak receptje nem maradt fenn. Mi most egyfajta túróleves receptjét közöljük, amit szintén ciberének neveznek. A zsírból és a lisztből halvány rántást pirítunk, amit egy-másfél liter vízzel felengedünk. Amikor felforr, belemorzsoljuk a túrót és ízlés szerint sózzuk. Közben a lisztből és a tejfölből habarást készítünk, amit gondosan elkeverünk néhány kanál, a levesből kivett lével, hogy csomómentes legyen, majd a leveshez öntjük. A végén még egyszer az egészet összeforraljuk.





# Rántott leves

*Tojásosleves*



## HOZZÁVALÓK:

- 2 kanál zsír,
- 2–3 evőkanál liszt,
- 2 liter víz,
- 2 tojás,
- 1 késhegynyi köménymag,
- 1 teáskanál őrölt fűszerpaprika,
- só ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A zsírból és a lisztből rántást készítünk, beleszórjuk a köménymagot, a piros fűszerpaprikát és rögtön felengedjük vízzel. Az így készült levet fűszerezzük és forraljuk, a végén pedig folytonos keverés közben belefőzünk 1–2 felvert tojást.

## VÁLTOZATOK:

Egykoron tojás nélkül is ették, ekkor a levesbe kenyeret daraboltak. Ha pedig nehezebb munkát végeztek, akkor nem keverték el a levesben a tojást, hanem egészben ütötték bele, mégpedig annyit, ahány személynek tálaltak. Ezt a fajta rántott levest bevert tojásos levesnek nevezték. A rántott levesnek számos változata ismert. Vannak, akik szárított gombával vagy egy marék hajdinakásával gazdagítják.





# Tyúkhúsleves

*Tikleves*

## HOZZÁVALÓK:

- 1 közepes nagyságú tyúk,
- 3 liter víz,
- 3–5 nagyobb sárgarépa,
- 2 szál petrezselyemgyökér,
- 1 csokor petrezselyemzöld,
- 1 közepes nagyságú vöröshagyma,
- 1–2 gerezd fokhagyma,
- bors és só ízlés szerint,
- 10 dkg levestészta.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Az alaposan megtisztított, megmosott tyúkot egészben egy fazék hideg vízben feltesszük főni. Az első forrásig hevítjük és közben leszedjük a habját. Utána minden megtisztított, megmosott hozzávalót ebbe a forró levesbe teszünk. Ezt követően fedő nélkül, lassú forralással, éppen csak gyöngyöztetve puhára főzzük a húst. Ügyeljünk, hogy lassan forrjon, mert különben zavaros lesz a leves. Közben enyhén sós vízben megfőzzük a levestésztát, majd leszűrjük és egy kevés húslevest merünk rá, hogy melegen tartsuk. Amikor a hús már megpuhult, leszűrjük a levest. Egy kis levest visszamerítünk a fazékban lévő húsrá, hogy azt is melegen tartsuk, a többi levesbe pedig beletesszük a tésztát. A zöldséget is szinte mindenhol kivették és egy külön tányéron az asztalra tették a leves és a hús mellé.



# Beccsinált leves



*Beccinyátleves*

## HOZZÁVALÓK:

- 1 csirke és az apróléka
- 2 liter víz,
- 2–3 közepes sárgarépa,
- 1 nagyobb petrezselyem,
- 1 csokor petrezselyemzöld,
- 1 közepes vöröshagyma,
- 1 gerezd fokhagyma,
- só és bors ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Az alaposan megmosott húst feldaraboljuk. A nagyobb részeket, például a combot és a szárnyat 3–5 részre vágjuk. A zöldségeket is megtisztítjuk, a sárgarépát és a petrezselymet karikákra vágjuk és a hússal együtt egy nagyobb fazékban elkezdjük főzni, a fűszerekkel ízesítve. Forrásig hevítjük, majd fedő nélkül gyenge tűzön, éppen csak forralva, gyöngyötetve a levest, puhára főzzük a húst. Tésztával vagy más levesbetéttel tálaljuk. A közismert beccsinált levest ellentétben a hetésibe nem kerül habarás, ez inkább a tyúkhúsleves egyik változata.





# Savanyúleves

## HOZZÁVALÓK:

- 1 disznószív,
- 20 dkg tüdő vagy egy disznónyelv,
- 20 dkg combhús,
- 2 kanál zsír,
- 2–3 evőkanál liszt,
- 2 liter víz,
- 2–3 közepes nagyságú krumpli,
- 2 gerezd fokhagyma,
- 2–3 babérlevél,
- 1 teáskanál őrölt fűszerpaprika,
- 2–3 evőkanál ecet,
- só és bors ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A szívet, a tüdőt és a nyelvet egészben megabáljuk, utána vékony csíkokra vágjuk és bő vízben főzni kezdjük a kockára vágott hússal együtt, közben ízlés szerint fűszerezzük. A krumplit apró kockákra vágjuk és a már félig megfőtt belsőségekhez tesszük. Így addig főzzük, míg a belsőség és a krumpli is megpuhul. Közben zsírból és lisztből rántást készítünk, majd a végén, vigyázva, hogy meg ne égjen, apróra vágott fokhagymát és piros fűszerpaprikát szórunk rá és vízzel felengedjük. Az így elkészült rántást beleöntjük a levesbe, majd felforraljuk. A végén még 1–2 kanál ecetet teszünk hozzá és készre főzzük.



# Tejfölös krumplileves



*Téjfölös krumpileves*

## HOZZÁVALÓK:

- 4–6 közepes nagyságú krumpli,
- 2 liter víz,
- 1 fej vöröshagyma,
- 1 kanál zsír,
- 1–2 babérlevél,
- 1 teáskanál őrölt fűszerpaprika,
- 2 dl tejföl,
- 1 evőkanál liszt,
- só és bors ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A hagymát apró kockákra vágjuk és egy közepes nagyságú fazékban zsíron aranysárgára piritjuk. Hozzáadjuk az apró kockákra vágott krumplit. Egy kicsit piritjuk, megszórjuk piros fűszerpaprikával, jól elkeverjük, majd felöntjük vízzel. Ízlés szerint fűszerezzük és sózzuk. Közepes tűzön addig főzzük, míg a krumpli megpuhul. Közben lisztből és tejfölből sima habarást készítünk, amihez a levesből néhány merőkanál lét öntünk. Az így készült híg habarást csomómentesen elkeverjük és jól felforraljuk.





# Zöldséges krumplileves

*Krumplileves*

## HOZZÁVALÓK:

- 1 kanál zsír,
- 1 fej vöröshagyma,
- 1 teáskanál őrölt fűszerpaprika,
- 2–3 közepes nagyságú krumpli,
- 1 közepes nagyságú sárgarépa,
- 1 közepes nagyságú petrezselyem,
- 1 csokor petrezselyemzöld,
- 1 pohárnyi zöldborsó,
- 2–3 liter víz,
- 1–2 babérlevél,
- 2–3 gerezd fokhagyma,
- só és bors ízlés szerint.

### Hozzávalók a reszelt tésztahoz:

- 1 tojás,
- 6–7 evőkanál liszt,
- csipetnyi só.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A hagymát apró kockákra vágjuk és egy közepes nagyságú fazékban zsíron aransárgára piritjuk. Hozzáadjuk az őrölt fűszerpaprikát és rögtön felöntjük 2–3 liter vízzel. Beletesszük az apró kockákra vágott krumplit, sárgarépát, petrezselymet, a csomóba kötött petrezselyemzöldet, a fokhagymát és a zöldborsót. Ízlés szerint fűszerezük és sózzuk. Közben a lisztből és a tojásból kemény tésztát gyúrunk, amit belereszelünk. Reszelt tészta helyett csipetkét is szaggathatunk a levesbe. Közepes tűzön a zöldség és a tészta megpuhulásáig főzzük.



# Vargányaleves

*Vorgányaleves*



## HOZZÁVALÓK:

- 40 dkg krumpli,
- 2 liter víz,
- 1 marék szárított vargánya,
- 2–3 babérlevél,
- 2 gerezd fokhagyma,
- bors és só ízlés szerint,
- borsikafű,
- 2 dl tejföl,
- 1 evőkanál liszt.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A krumplit meghámozzuk, kis kockákra vágjuk és egy fazék vízben elkezdjük főzni. Már a főzés elején hozzáadunk egy marék száraz vargányát, babérlevéllel, sóval, borsikafűvel fűszerezzük, majd puhára főzzük. Amikor puhára főtt, tejfölből és lisztből habarást készítünk, amihez a leves levéből is öntünk egy kicsit, majd az egészet belehabarjuk a levesbe. A habarással együtt egy kicsit még forraljuk a levest. A végén hozzáadjuk az apróra vágott fokhagymát is, úgy tálaljuk.





# Hajdinás vargányaleves

*Hadinyás vorgányaleves, kásás vorgányaleves*

## HOZZÁVALÓK:

- 2 liter víz,
- 1 marék szárított vargánya,
- ½ bögre hajdinakása
- 2–3 babérlevél,
- bors és só ízlés szerint,
- borsikafű,
- 1 kanál zsír,
- 1 evőkanál liszt,
- 1 teáskanál őrölt fűszerpaprika.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Egy közepes nagyságú fazékban a vizet és a vargányát főzni kezdjük. Hozzáadjuk a fűszereket és a sót. Amikor a leves már forrásban van, hozzáadjuk a megmosott kását. Középes tűzön addig főzzük, amíg a kása nem lesz puha. Egy kis lábasban a zsírból és a lisztből rántást készítünk. Amikor a rántás már szép sárgásbarna színt kap, levesszük a tűzről és belekeverjük a pirospaprikát, majd rögtön felöntjük vízzel vagy egy kis levestel. A rántást lassan a levesbe csorgatjuk. Közben figyeljük, hogyan sűrűsödik a leves. Ha úgy gondoljuk, hogy már az ízlésünknek megfelelő sűrűséget kapott, akkor több rántást ne tegyünk bele. Forrásig még a tűzön hagyjuk.





# Tejfölös bableves

*Tejfölös borsuleves, téfölös borsuleves*



## HOZZÁVALÓK:

- 1 nagy bögre tarkabab,
- 2 dl tejföl,
- 2 kanál zsír,
- 2–3 evőkanál liszt,
- 1–2 liter víz,
- 2–3 babérlevél,
- só és bors ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A megtisztított, válogatott babot már előző este beáztatjuk, hogy könnyebben megfőjön. Másnap az áztatóvizet leöntjük róla, majd a babot bő vízben főzni kezdjük. A babot sózzuk, fűszerezzük és puhára főzzük. A tejfölből és a lisztből habarást készítünk, hozzáadjuk a leveshez és jól felforraljuk. A bablevesbe néha füstölt húst is raktak, ebben az esetben a húst a babbal együtt főzték. Ettől a leves íze sokkal gazdagabb lett.





# Bableves reszelt tésztával

*Borsuleves*

## HOZZÁVALÓK:

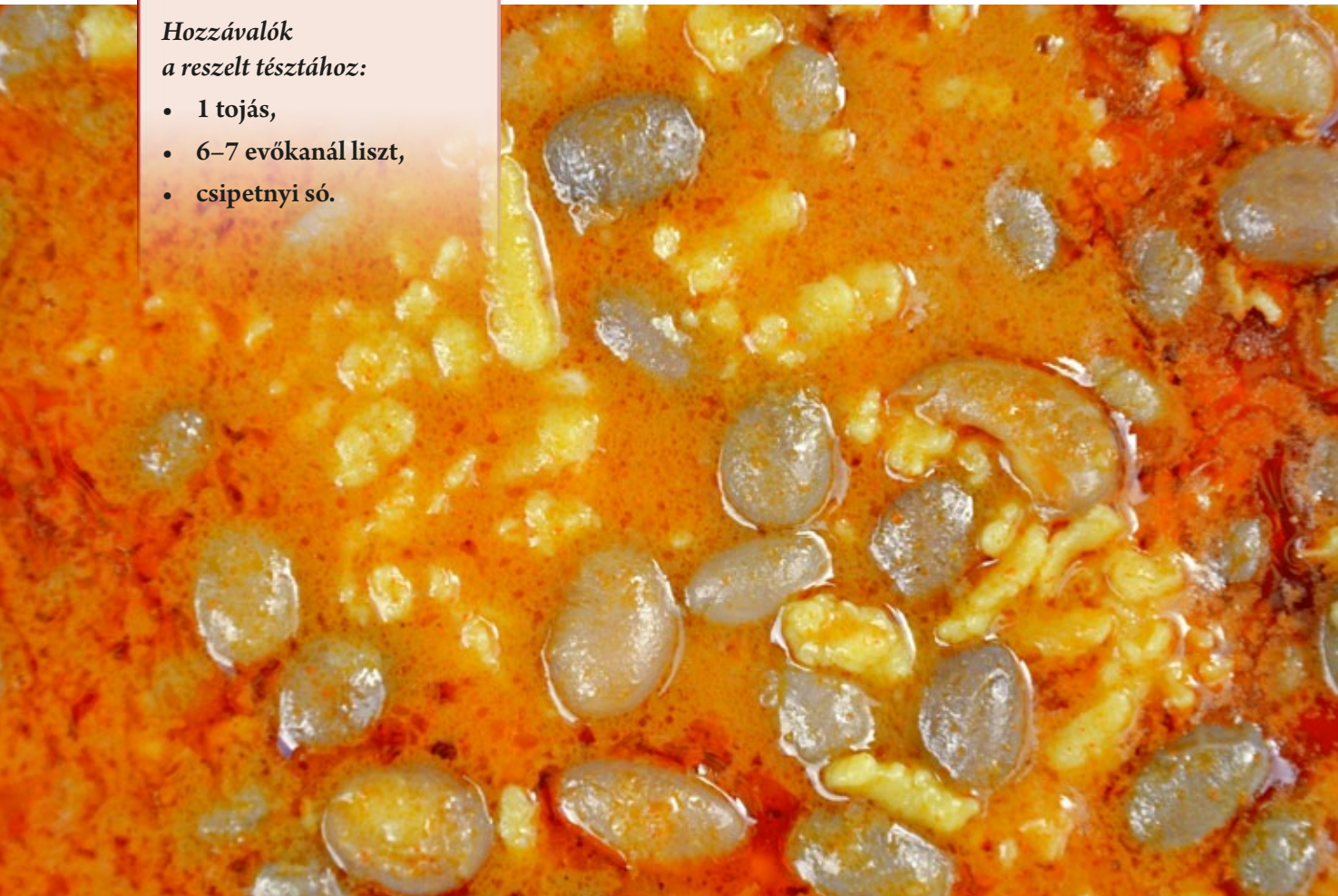
- 1 nagy bögre tarkabab,
- 1 kanál zsír,
- ½ evőkanál liszt,
- 1 kanál őrölt fűszerpaprika,
- 2 liter víz,
- 1–2 gerezd fokhagyma,
- 2–3 babérlevél,
- só és bors ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Az előző este beáztatott babról leöntjük a vizet, majd egy fazékban bő vízben megfőzzük. Sózzuk és fűszerezzük ízlés szerint. Közben tojásból, lisztből és egy csipetnyi sóból kemény tésztát gyúrunk, majd amikor a bab megfőtt, a levesbe reszeljük. Reszelt tészta helyett csipetkét is tehetünk bele. A zsírból és a lisztből kevés rántást készítünk, beleszórjuk a fűszerpaprikát és rögtön felengedjük vízzel. Ügyeljünk arra, hogy a túlzott mennyiségű rántás nagyon besűrítetheti a bablevest. A paprikás rántás hozzáadása után még egyszer felforraljuk.

*Hozzávalók  
a reszelt tésztához:*

- 1 tojás,
- 6–7 evőkanál liszt,
- csipetnyi só.



# Babos káposzta



*Borsuskáposzta*

## HOZZÁVALÓK:

- 2 nagy marék savanyúkáposzta,
- 2 bögre bab,
- 1 fej vöröshagyma,
- 1–2 gerezd fokhagyma,
- 1 kiskanál őrölt fűszerpaprika,
- 2–3 babérlevél,
- 2 kanál zsír,
- 2 kanál liszt,
- só ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A babot előző este beáztatjuk, majd feltesszük főni annyi vízben, ami kétujjnyira ellepi. Amikor már félig megpuhult, hozzáadjuk a két marék savanyúkáposztát, az apróra vágott vöröshagymát és a fűszereket, majd annyi vízzel pótoljuk, amilyen híg vagy sűrű levest szeretnénk készíteni. Utána a zsírból, a lisztből és a fűszerpaprikából rántást készítünk, amit a leveshez adunk és az egészet még 10 percig forraljuk.





# Paradicsomos káposzta

*Káposztaleves*

## HOZZÁVALÓK:

- 1 közepes fej káposzta,
- 1 fej vöröshagyma,
- ½ liter paradicsomlé,
- 2 kanál zsír,
- 2–3 evőkanál liszt,
- 2 liter víz,
- 1 teáskanál őrölt fűszerpaprika,
- só és bors ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A fejes káposztát megtisztítjuk és vékony csíkokra vágjuk vagy gyaluljuk. A legyalult káposztát megsózzuk és egy kicsit állni hagyjuk, hogy levet erresszen. Az apróra vágott vöröshagymát egy kanál zsíron egy kicsit megpirítjuk, hozzáadjuk a sózott káposztát. Egy kicsit pároljuk, majd felöntjük vízzel, fűszerezük és puhára főzzük. Közben a maradék zsírból és a lisztből rántást készítünk, amit felöntünk a paradicsomlével és a káposztához csurgatjuk. A végén az egészet összeforraljuk.



# Tökfőzelék



*Tökfőzelik*

## HOZZÁVALÓK:

- 1 kisebb,  
kb. 1 kilogrammos  
hagyományos tök  
vagy főzőtök,
- 1 liter víz,
- 1 kis fej vöröshagyma,
- 1 kanál zsír,
- 1 csokor kapor,
- 2–3 evőkanál ecet,
- só ízlés szerint,
- cukor ízlés szerint,
- 2 dl tejföl,
- 2 evőkanál liszt.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A tököt megmossuk, kettévágjuk, a magját kikaparjuk, majd meghámozzuk és a húsát lereszeljük. A lereszelt tököt meglocsoljuk 2–3 kanál ecettel és egy kicsit állni hagyjuk. Az apróra vágott hagymát a zsíron aranyárgára pirítjuk, majd hozzáadjuk a tököt. Egy kicsit sütjük, hogy levet eresszen, amikor pedig elfő a leve, felöntjük vízzel és puhára főzzük, majd sóval és egy kanál cukorral ízesítjük. Közben tejfölből és lisztből habarást készítünk. Amikor a tök már puha, de még nem pépes, a tejfölös habarást beleöntjük az ételbe. Ezután apróra vágott, friss kaprot adunk hozzá, majd jól elkeverjük és hagyjuk, hogy az étel összeforrjon.



# EGYTÁLÉTELEK



# Paprikás krumpli



*Paprikáskrumpi*

## HOZZÁVALÓK:

- 1 kg krumpli,
- 2 nagy fej vöröshagyma,
- 1 pár füstölt kolbász,
- 1 kanál őrölt fűszerpaprika,
- só ízlés szerint,
- 2–3 babérlevél,
- 1 nagy kanál zsír.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A krumplit meghámozzuk és 2–3 centiméteres kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk és a zsíron arany-sárgára pirítjuk. Hozzáadjuk a karikákra vágott kolbászt és kevergetés mellett egy kicsit sütjük. Levesszük a tűzről és ráhintjük a pirospaprikát. Miután az egészet megkevertük, belerakjuk a krumplit és annyi vizet öntünk rá, hogy a krumplit teljesen ellepje. Ízlés szerint fűszerezzük. Ezt az ételt lassú tűzön, fedő alatt főzzük és csak óvatosan kevergetjük, nehogy leégjen. Amikor a krumpli megpuhul, a tüzet lezárjuk és még egy kicsit hagyjuk a lefedett ételt pihenni.





# Csirkepaprikás

## HOZZÁVALÓK:

- 1 csirke az aprólékával,
- 2 kanál zsír,
- 2 nagy fej vöröshagyma,
- só és bors ízlés szerint,
- 1–2 evőkanál őrölt fűszerpaprika.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A zsíron aranysárgára pirítjuk az apróra vágott hagymát, majd óvatosan, akár kissé félrehúzva az edényt a tűzről rászórjuk az őrült fűszerpaprikát, vigyázva, hogy meg ne égjen, meg ne keseredjen. Erre rátesszük a megtisztított, feldarabolt húst, valamint az aprólékot, megsózzuk, majd lefedve lassú tűzön főni hagyjuk. A levét időnként szükség szerint vízzel pótoljuk. Amikor a hús már megpuhult, csak annyi vizet adunk az ételhez, hogy a leve tartalmaz, sűrű maradjon.

## VÁLTOZATOK:

### TEJFÖLÖS CSIRKEPAPRIKÁS

A tejfölös csirkepaprikás ugyanúgy készül, mint a csirkepaprikás, csak a főzés végén, amikor a hús már megpuhult, 2 deciliter tejjel és egy nagy evőkanál liszttel habarást készítünk, amit az ételhez adunk. A habarást hozzáadva felforraljuk, de ekkor már csak óvatosan kevergetjük, hogy a húsok egyben maradjanak és ne essenek szét.





# Gombapaprikás



## HOZZÁVALÓK:

- 1 kg gomba,
- 1 fej vöröshagyma,
- 2 dl tejföl,
- 1 evőkanál őrölt fűszerpaprika,
- só és bors ízlés szerint,
- 4 evőkanál zsír,
- 2 evőkanál liszt.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A gombát megtisztítjuk és felszeleteljük. A hagymát apró kockákra vágjuk és a zsíron üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk az őrölt fűszerpaprikát és a gombát. Addig sütjük, míg a gomba leve teljesen elpárolog. Ezután sózzuk, fűszerezzük és mintegy 20 percig pároljuk.

## VÁLTOZATOK:

### TEJFÖLÖS GOMBAPAPRIKÁS

Ha tejfölösen szeretnénk elkészíteni az ételt, akkor a gomba főzése közben a tejfölt és a lisztet egy bögrében jól elkeverjük, majd a párolt gombára habarjuk. Ezt követően az egészet lassú tűznél összeforraljuk.





# Babos pép

*Borsuspép*

## HOZZÁVALÓK:

- 40 dkg gyenge bab,
- 1 közepes nagyságú sárgarépa,
- 1 csokor petrezselyemzöld,
- 1 evőkanál őrölt fűszerpaprika,
- 1 vöröshagyma,
- 1–2 evőkanál zsír,
- 4 evőkanál liszt,
- só és bors ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A gyenge babot sós vízben a zöldségekkel együtt puhára főzzük. Közben egy kanál lisztből és zsírból rántást készítünk, meghintjük pirospaprikával és a főtt babhoz keverjük. Utána három evőkanál lisztből és kevés, enyhén sós vízből morzsolható keménységű tésztát gyúrunk, amit belemorzsolunk a levesbe. A levest ízlés szerint fűszerezük és felforraljuk.



# Pincepörkölt



*Bogrács*

## HOZZÁVALÓK:

- 20 dkg marhahús,
- 20 dkg disznóhús,
- 20 dkg vadhús,
- 3 kanál zsír,
- 2 nagy fej vöröshagyma,
- 3 gerezd fokhagyma,
- 1 evőkanál őrölt fűszerpaprika,
- 6 közepes nagyságú krumpli,
- 4 babérlevél,
- 1,5 dl fehérbor,
- csöves erős paprika ízlés szerint,
- só és bors ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A hagymát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk és zsíron egy nagy fazékban vagy bográcsban aranyárgára pirítjuk. A tűzhelyről levéve ráhintjük a fűszerpaprikát, jól elkeverjük, majd hozzátesszük a kockára vágott vadhúst. Ne sózzuk még, mert úgy lassabban fog megpuhulni. Amikor a vadhús már kissé megpuhult, hozzáadjuk a kockákra vágott marhahúst, majd a legvégén a disznóhúst is. Lényeges tehát, hogy a különböző hússok a főzési idejüket szem előtt tartva kerüljenek a bográcsba. Időnkénti keverés mellett így pároljuk, majd hozzáadjuk a fokhagymát, a borsot és a babérlevelet. Mindig csak annyi vizet öntünk hozzá, hogy a húst éppen ellepje. Közben a krumplit meghámozzuk és hosszában nagyobb szeletekre vagdossuk. Amikor a hús már majdnem megpuhult, hozzáadjuk a krumplit és felöntjük vízzel, ha szükséges, sózzuk és ízlés szerint csípős paprikával fűszerezük. Amikor a krumpli kellőképpen megfőtt, felöntjük kevés borral, amivel megakadályozzuk a szétfőlését. A bogrács néhány óra után vagy másnap újramelegítve még finomabb, mint frissen, mivel az ízek összeérnek.



# DISZNÓTOROS ÉTELEK



# Húskáposzta



## HOZZÁVALÓK:

- 1 kg savanyúkáposzta,
- 70 dkg csontos disznóhús,
- 2 liter víz,
- 2 kanál zsír,
- 2 kanál liszt,
- 1 fej vöröshagyma,
- 1 evőkanál őrölt fűszerpaprika,
- 2 dl paradicsomlé,
- szemes feketebors,
- 4 babérlevél,
- só ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Egy nagyobb fazékban a savanyúkáposztát és a húst lassan puhára főzzük annyi vízben, amennyi levet szeretnénk az ételnek. Egyesek azonban a káposztát később teszik hozzá a már félig főtt húshoz. Már az elején ízlés szerint fűszerezük és beletesszük a megtisztított vöröshagymát. Közben zsírból és lisztből világosbarna rántást pirítunk, majd rászórjuk a pirospaprikát. Mikor elkevertük, rögtön feloldjuk a paradicsomlével, amelyet előzőleg egy bögre vízben felhígítottunk. A jól elkevert rántást a káposztába öntjük, majd jól felforraljuk. Közben folyamatosan kevergetjük, hogy a rántás szépen feloldódjon a levesben. A húskáposzta másnap még finomabb, mint frissen. Egykoron kizárólag disznótoros ételnek számított.





# Húsosrépa

## HOZZÁVALÓK:

- 1 kg savanyúrépa,
- 70 dkg csontos disznóhús,
- 2 liter víz,
- 2 kanál zsír,
- 2 kanál liszt,
- 2 gerezd fokhagyma,
- 1 evőkanál őrölt fűszerpaprika,
- 2 dl paradicsomlé,
- szemes feketebors,
- 4 babérlevél,
- só ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A répát és a húst egy nagy fazékban, mintegy 2 liter vízben fel tesszük főni. Ízlés szerint fűszerezjük és lassú tűzön puhára főzzük. Néhányan a savanyúrépát később, a már félig főtt húshoz teszik hozzá. Amikor megfőtt a hús, egy másik edényben zsírból és lisztből világosbarna rántást piritunk, amihez apróra vágott fokhagymát és pirospaprikát adunk. Amikor elkészült a rántás, vízzel hígított paradicsomlé adunk hozzá. Az így elkészült rántást a répához csurgatjuk. Annyi rántást tegyünk a répába, amilyen sűrű levest szeretnénk kapni. Az egészet jól felforraljuk. A húsosrépa másnap még finomabb, mint frissen.



## VÁLTOZATOK:

### HÚSOSRÉPA KÖLESSEL / Bujtarépa

A bujtarépa a szlovéniai magyarság szomszédságában élő vendek húsosrépája, és annyiban különbözik, hogy a leves elkészülte előtt mintegy 20 perccel egy maroknyi köleskását teszünk hozzá. A köleskása különös ízt ad a levesnek, valamint lúgos hatása némileg semlegesíti a répa savanyúságát. Egykoron kizárólag disznótoros ételnek számított, amire vend elnevezése is utal, ugyanis a vend „bujta” annyit jelent, hogy „megölt”.

# Frissen sült máj



*Sütt mája*

## HOZZÁVALÓK:

- 70 dkg friss máj,
- 3 nagy kanál zsír,
- 2 fej vöröshagyma,
- 3 evőkanál őrölt fűszerpaprika,
- só és bors ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A friss májat nagyon vékony szeletekre felvágjuk. Az apró kockákra vágott vöröshagymát üvegesre pirítjuk, három evőkanál fűszerpaprikát is teszünk hozzá, majd hozzáadjuk a májat. Erős tűzön hirtelen megsütjük. Közben kevergetjük és vigyázunk, hogy oda ne égjen. Csak tálalás előtt sózzuk és borsozzuk, mert különben megkeményedik.





## Vágottsír

### HOZZÁVALÓK:

- Friss, bőrkés szalonna,
- finomra őrölt só.



### AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A mintegy 10x15 centiméternyi téglalapokra vágott szalonnát egy nagy fazék sós vízben addig főzzük, amíg a villát könnyedén bele nem lehet szúrni. A megfőtt szalonnát a sós léből kiszedjük és hideg helyre egymás mellé kirakjuk hűlni. Az a legjobb, ha kicsit kifagy. Másnap a szalonnáról lehúzzuk a bőrkét, eltávolítjuk az esetlegesen rajta maradt húsrétegeket, majd 3–4 centiméteres szeletekre vágjuk, hogy a húsdarálóval könnyedén ledarálhassuk. A ledarált szalonnát, azaz vágottsírt egy nagy tekőben teregetjük el, meghintjük sóval és alaposan átgyúrjuk. Ezt addig ismételjük, míg megfelelően sós nem lesz a zsír. Egyben ügyeljünk arra is, hogy a finomra őrölt só gyorsabban, a durva szemű pedig nehezebben olvad el a zsírban. A sózásnál kulcsfontosságú, hogy a só tartósítja a vágottsírt, ezért ügyeljünk rá, hogy elég sós legyen, mert különben

megromolhat. Ha a vágottsírt kellőképpen összegyúrtuk, akkor fadongás vagy zománcos zsíros bödönbe, azaz vindőbe tömködjük. Az edényt előtte érdemes alaposan kiforrázní és megszáritani a tűzhely felett. Néhol a vindő fenekére a szalonnáról lefejtett kövesztett bőrkét rakják, amelyet alaposan megsóznak. A vágottsír tárolása jóval nehezebb, mint az olvasztott zsíré, mert ha a vindelyben lévő vágottsír rétegei között levegőbuborékok maradnak, akkor ott penészesedési és avasodási folyamat indulhat meg. A zsír legfelső rétegét pedig szépen elsimítjuk, mert idővel sárgulni kezdhet a levegővel érintkező felület. Érdemes megjegyezni, hogy egykoron a vágottsírt elsősorban a vindőshús tárolására használták és azzal párhuzamosan fogyasztották. Fontos, hogy a vágottsírt mindig hideg helyen tároljuk.



# Vindőshús

*Vindühús*



## HOZZÁVALÓK:

- friss disznóhús,  
főként comb,
- só,
- vágott- vagy  
olvasztott zsír.



## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A vindőshúst egykoron disznóöléskor szokták készíteni, elsősorban a téli időszakban. Az év többi szakaszában csak a kényszervágás alkalmával került rá sor, ekkor akár a csontos húsokat is kisüttették vindőshúsnak. Vidékünkön egykoron a füstölés mellett ez volt a hús tartósításának egyik legelterjedtebb módja. A disznóöléskor a legszebb combhúsdarabokat félretették vindőshúsnak. Elsősorban a csont nélküli húsokat használták erre, nehogy a csont miatt romlásnak induljon a hús és a zsír.

A lehűlt friss húst jól bedörzsöljük sóval és 3–4 napig hideg helyen pácoljuk. A húst aztán sóval újra átdörzsöljük, és közepes hőmérsékletű sütőben lassan, mintegy 2 órán át pirosra sütjük. A sütés után a húst hagyjuk kihűlni. A lehűlt sült húst vágottzsírban és olvasztott zsírban is lehet tárolni. A vágottzsírban való tárolás bonyolultabb és igényesebb folyamat,

ám ebben a vindőshús finomabb ízű. Egyrészt a vágottzsírt bonyolultabb elkészíteni, másrészt pedig nagyon kell ügyelni arra is, hogy a hús vindóbe való helyezésekor a legkisebb levegőbuborék se maradjon a zsírrétegek között. Ez úgy a hús, mint a zsír penészesedéséhez és avasodásához vezethet.

Az olvasztott zsírban való elrakás valamivel egyszerűbb folyamat. Mielőtt a zsírt ráöntenénk a húsrá, kicsit felmelegítjük, felolvasztjuk. A vindót többször is megrázzuk, hogy a levegő teljesen távozzon a hússok közül. Annyi zsírt kell önteni a vindóbe, hogy egészen ellepje a húsokat. Utána a vindót hideg, ha lehet, fagyos helyre tesszük. Az ilyen módszerrel eltett hús több hónapig is eláll. A hús kiszedésekor ügyelni kell arra, hogy a vindóban a zsírt légmentesen visszasimítsuk.



# Hurka

*Kóbász, vérökóbász, feketekóbász,  
májaskóbász, májoskóbász, kásaskóbász, fehérkóbász*

## HOZZÁVALÓK A HURKA HÚSOS ALAPJÁHOZ:

- tokaszalonna,
- disznófej,
- kövesztett szalonna,
- só ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A háztartási hűtők és fagyasztók megjelenése előtti időkben hurkát csak disznóöléskor lehetett készíteni. A hozzávalókat nem szokták különösebben méregetni, hanem annyi alapanyagot használtak fel, amennyi volt. A háromfajta hurka húsos alapanyagát együtt készítették el, a köleskását és a hajdinakását pedig értelemszerűen külön-külön főzték meg.



**Hozzávalók  
a véres hurkához:**

- 2 kg hajdinakása,
- víz, amennyit felvesz a hajdina,
- 2 nagy fej vöröshagyma,
- 1–2 fej fokhagyma,
- 5–6 kanál zsír,
- egy nagy ág borsikafű,
- 1 liter disznóvér,
- vékonybél,
- bors, só, őrölt fűszerpaprika, babérlevél ízlés szerint,
- fonál a kötözéshez.

**Hozzávalók  
a májas hurkához:**

- 2 kg hajdinakása,
- víz, amennyit felvesz a hajdina,
- 2 nagy fej vöröshagyma,
- 1–2 fej fokhagyma,
- 5–6 kanál zsír,
- egy nagy ág borsikafű,
- ½ kg máj,
- vékonybél,
- bors, só, majoránna, babérlevél ízlés szerint,
- fonál a kötözéshez.

**Hozzávalók  
a köleskásás hurkához:**

- 1 kg köleskása,
- kb. 3 liter víz,
- 2 nagy fej vöröshagyma,
- 3–5 fej fokhagyma,
- 4–5 kanál zsír,
- egy nagy ág borsikafű,
- vékonybél, egykoron a vastagbél is,
- bors, só, babérlevél ízlés szerint,
- fonál a kötözéshez.

**AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:**

A kását megmossuk, lecsöpögtetjük. A véres és a májas hurkához a hajdinának egy nagy lábasban hagymát pirítunk. Hozzáteszük a hajdinát, üvegesre pirítjuk, majd felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Sózzuk, fűszerezük ízlés szerint. Gyenge tűzön lassan puhára pároljuk. Csak a párolás elején kevergetjük, utána már csak nagyon óvatosan, hogy a kásaszemek egyben maradjanak.

A köleskásának fokhagymás zsírt készítünk, abban egy kicsit megpirítjuk, majd vízzel felöntjük és pároljuk. A köles jobban dagad, mint a hajdina, ezért ügyeljünk arra, hogy elegendő vizet öntsünk hozzá. Felelegesen ne kevergessük, csak a párolás elején, utána húzzuk a tűzhely szélére és lassan főzzük puhára.

Ha a köles- és a hajdinakása már megfőtt, tegyük hideg helyre, hogy szobahőmérsékletűre hűljenek. Felhasználás előtt a borsikafű ágait kiszedjük a kásából.

A hurkatöltéshez vékonybelet használunk. Ha a belet vásároljuk, akkor célszerű előző nap fokhagymás vízben áztatni, hogy ne legyen kellemetlen szaga.

A véres hurka készítéséhez szükséges vért a disznóöléskor egy tálba felfogjuk és addig kevergetjük, amíg ki nem hűl. Vigyázunk arra, hogy meg ne aladjon, folyékonynak kell maradnia. A májas hurka készítéséhez szükséges friss májat egy húsdarálón apróra daráljuk.

A hurkatöltéshez egy nagy asztal szükséges, amely körül könnyen mozoghatunk. Először mindig a

köleskásás hurkát készítjük el, mert az eszközök, a teknő és a hurkatöltő ekkor még nem véresek, így a köleskásás hurka fehér marad. Utána célszerű a májas hurkát és a legvégén a véreset tölteni.

A köleskásás hurkának szánt kihűlt kását egy nagy teknőbe borítjuk. Hozzáadjuk a ledarált zsiradékot és a hús nagy részét. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, majd a szalonna főzőlevéből annyit öntünk hozzá, hogy puha masszát keverhessünk belőle. Számításba kell venni, hogy a köleses hurka a töltés utáni abáláskor még dagadni fog. A hurkatöltő segítségével a masszát a bélbe töltjük. A hurkát karikákba fonjuk és a végét fonállal jól átkötjük. Nem szabad túl tömörre tölteni a hurkát, mert az abálásnál elrepedhet.

A májas hurkának szánt hajdinakását is egy nagy teknőbe borítjuk. Hozzáadjuk a ledarált hús és a zsiradék egy részét, sózzuk, borsozzuk, meghintjük majoránnával ízlés szerint. Hozzáadjuk a ledarált májat és kézzel jól elkeverjük. A húsfőző léből annyit öntünk hozzá, hogy puha, könnyen tölthető masszát kapjunk. A köleskása a hurka abálása közben még dagadni fog, ezért vigyázzunk, nehogy túl száraz legyen a massa. A hurkatöltővel a masszát a bélbe töltjük. Karikákba fonjuk és a végét fonállal jól átkötjük. Kü-

lön figyeljünk arra, hogy a túlságosan tömörre töltött hurka a főzésnél elpattoghat.

A véres hurkának szánt hajdinakását ugyancsak egy nagy teknőbe borítjuk. Hozzáadjuk a ledarált hús és a zsiradék megmaradt részét, sózzuk, borsozzuk, paprikázzuk ízlés szerint, majd ráöntjük a vért és jól elkeverjük. A húsfőző léből annyit öntünk hozzá, hogy puha, könnyen tölthető masszát kapjunk. A véres hurka masszája inkább lágy legyen, mint száraz. Ügyeljünk arra, hogy a kása még dagadni fog a hurka abálása közben. Amikor megtöltöttük a vékonybelet a masszával, karikákba fonjuk és a végét elkötjük. A hurkát semmiképpen sem szabad túl tömörre tölteni és túl feszesen karikába fonn, mert az abálásnál a forró vízben elpattoghat.

Egy nagy fazék forrásban lévő vízbe belerakjuk a kész hurkákat. Most is először a köleskásásat főzzük meg, utána a májasat, majd legvégül a véreset. Amikor újraforr a víz és a hurka feljön a felszínre, óvatosan kiszedjük, tálakra helyezzük, terítővel letakarjuk és hagyjuk kihűlni. A kihűlt hurkát zsírozott tepsiben sütjük forró sütőben mintegy fél órát. Érdemes mellé hámozott, hosszában nagyobb szeletekre vágott és megszózott burgonyát tenni, amelynek kiváló íze lesz a hurkából kisült zsírtól.



# Kocsonya



## HOZZÁVALÓK:

- 2 kg sertéscsülök, sertésköröm, bőrke,
- 4–5 liter víz,
- 3 fej fokhagyma,
- 3 fej vöröshagyma,
- szemes feketebors,
- só ízlés szerint,
- babérlevél.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A megtisztított csülköt, körmöt és bőrkét egy nagy lábasban mintegy 5 liter vízben feltesszük főni. Amikor először felforr, leszedjük a habját, majd beletesszük a fűszereket, a sót, a feketeborsot, a babérlevelet, a fokhagymát és a vöröshagymát. A sóval bánjunk óvatosan, mert a forrás előrehaladtával egyre kevesebb és sósabb lesz a lé. Ezután állítsuk a tűzhelyet egészen alacsony hőfokúra és ügyeljünk, hogy a lé éppen csak gyöngyözzön. Az étel így főjön fedő nélkül mintegy négy órán át. Mikor elkészül, leszűrhetjük, de előtte hagyjuk állni még legalább 15 percet, hogy letisztuljon. Végetetül a kocsonyát hideg helyiségben osszuk szét tányérokba vagy tálakba úgy, hogy mindegyikben legyen a különböző húsfajtákból egy-egy darab. Annyi levet merjünk rá, hogy a húst elfedje. Hideg helyen tároljuk.



# MÁRTÁSOK



# Paradicsommártás



*Paradicsonymártás*

## Hozzávalók:

- 2 dl sűrített paradicsomlé,
- 1 kanál zsír,
- 1–2 kanál liszt,
- 1–2 dl víz vagy tyúkhúsleves,
- só és cukor ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A zsírból és a lisztből világos rántást készítünk. A paradicsomlét ráöntjük és forralni kezdjük. Közben ízlés szerint sózzuk és cukrozzuk. Annyi vizet vagy tyúkhúsleveset öntünk rá, amilyen sűrűségű mártást kívánunk készíteni.





# Tejfölös torma

*Téjfölös torma*

## HOZZÁVALÓK:

- 1 nagy torma,
- 2 dl tejföl,
- só és cukor ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A tormát megtisztítjuk és finomra reszeljük. Ha nagyon erősnek véljük, akkor néhány percre tegyük a meleg sütőbe. A tormát a tejfövel jól elkeverjük, sózzuk és cukrozzuk ízlés szerint. Ha túl sűrű, akkor néhány kanál húsvesssel vagy vízzel hígíthatjuk.



# Tormamártás

## HOZZÁVALÓK:

- 1 nagy torma,
- 1 kanál zsír,
- 1–2 kanál liszt,
- 2 dl tejföl,
- sonkalé,
- 1 teáskanál ecet,
- só és cukor ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A tormamártást általában akkor készítették, amikor sonkát vagy csülköt főztek. A tormamártás egyik hozzávalója ugyanis az a lé, amelyben a sonka főtt. A tormát megtisztítjuk és finomra lereszeljük. Néhány percre a meleg sütőbe tesszük, hogy az erejéből veszítsen. Amikor pirulni kezd, kivesszük. A zsírból és egy kanál lisztből rántást készítünk, amelybe belekeverjük a reszelt tormát és hozzáadjuk a sonkalét. A tejfölt egy kanál liszttel jól elkeverjük és belehabarjuk a tormába, majd hagyjuk, hogy a hozzávalók összeforranak.



# Kapormártás



## HOZZÁVALÓK:

- 1 marék friss kapor,
- 1 evőkanál zsír,
- 2 dl tejföl,
- 2 evőkanál liszt,
- só és cukor ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A kaprot megmossuk, apróra vágjuk. A lisztet a zsíron egy kicsit pirítjuk, és ha már habos, akkor a kapor felét beleszórjuk. Felöntjük egy bögre vízzel és folytonos keverés mellett felforraljuk. A tejfölt csomómentesre keverjük és a forrásban lévő kaporba öntjük, majd hozzáadjuk a maradék kaprot is. Sózzuk és cukrozzuk ízlés szerint. A végén hagyjuk, hogy az összetevők jól összeforranak.





## Gombamártás

### HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg gomba,
- 1 evőkanál zsír,
- 1 vöröshagyma,
- 2 dl tejföl vagy tejszín,
- 1 evőkanál liszt,
- só és bors ízlés szerint.

### AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A gombát megtisztítjuk, megmossuk és felszeleteljük. A hagymát apró kockákra vágjuk és zsírban aranysárgára pirítjuk. Hozzáadjuk a gombát és a sót, majd puhára pároljuk. Ha szükségesnek látjuk, egy kis vizet is önthetünk hozzá. Közben a lisztből és a tejfölből habarást készítünk, amit jól összekeverünk a párolt gombával. Az egészet jól összeforraljuk. A kész mártást borssal ízesítjük. Ha szárított gombával készítjük a mártást, akkor a gombát előbb áztassuk meleg vízben, majd tegyük a hagymás zsírba. A vizet pedig, amelyben ázott, lassacskán öntsük a gombára.



## Sóskamártás

### HOZZÁVALÓK:

- 2 marék sóska,
- 1 evőkanál zsír,
- 2 dl tejföl,
- 2 evőkanál liszt,
- só és cukor ízlés szerint.

### AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A sóskát megmossuk, apróra összevágjuk, zsíron kicsit megpároljuk. Felöntjük egy bögre vízzel és puhára főzzük. A tejfölt a liszttel simára keverjük, majd a sóskába habarjuk és felforraljuk. A végén ízlés szerint sózzuk és egy kicsit cukrozzuk.

# GÁNICÁK, MÁLÉK, DÖDÖLLE



# Krumpligánica

*Krumpigánica*

## HOZZÁVALÓK:

- 5–6 közepes méretű krumpli,
- 1 fej vöröshagyma,
- 1 kanál zsír,
- 2–3 dl tej,
- 1 kiskanál őrölt fűszerpaprika,
- só ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A krumplit meghámozzuk, vékonyabb karikákra vágjuk és sós vízben megfőzzük. Amikor megfőtt, leöntjük róla a vizet. Utána az apróra vágott hagymát a zsírban aranysárgára pirítjuk, félrehúzva a tűzről rászórjuk a pirospaprikát, majd hozzáöntjük a tejet és összeforraljuk. Ennek a paprikás-hagymás-tejes lének a felét a krumplival összedagasztjuk, a másik felével pedig a feltálat gánicát jól megöntözzük.



# Kukoricagánica



## HOZZÁVALÓK:

- 2 bögre kukoricaliszt,
- 1 liter víz,
- 1 liter tej,
- csipetnyi só,
- cukor ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A vizet feltesszük egy lábasban forni és egy csipetnyi sót is teszünk bele. Amikor felforr, lassan hozzáadjuk a kukoricalisztet és közben fakanállal folyamatosan keverjük, egészen addig, amíg nagyon sűrű nem lesz. Utána a masszát félrehúzza a tűzhelyről dagadni hagyjuk. Közben a tejet is felforraljuk egy másik edényben. A kész gánicából ezután kanállal gombócokat formálunk és kiszedjük őket egy tálba. Az így elkészült kukoricagánicát forró tejjel leöntve tálaljuk. Fogyasztható cukrozva is, tejeskávával is.





# Dödölle

## HOZZÁVALÓK:

- 1 kg krumpli,
- 30–40 dkg liszt,
- 2 dl tejföl,
- 1 kanál zsír,
- 3 fej vöröshagyma,
- só ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A krumplit meghámozzuk, kockákra vágjuk és bő sós vízben puhára főzzük. Amikor a krumpli megpuhult, hozzáadjuk a lisztet, és addig kevergetjük, dagasztjuk, amíg kemény, ragacsos masszát kapunk. A felhasznált liszt mennyisége a krumpli fajtájától is függ, illetve attól, mennyi keményítőt tartalmaz. Amikor a massa elkészült, lefedve félretesszük, hogy egy kicsit még dagadjon. Közben a hagymát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk és a zsíron aranysárgára pirítjuk. Amikor megpirult, belekeverjük a tejfölt és ízlés szerint sózzuk. Ezután a krumplis masszából egy zsíros kanállal kisebb-nagyobb gombócokat szaggatunk egy tálba, majd a tejfölös-hagymás öntettel meglocsoljuk. Apróra vágott, kissé kisütött tőpörtyűvel még ízletesebbé tehetjük. A dödölle úgy is nagyon finom, ha egy serpenyőben kevés zsírban megpirítjuk.



# Búzamálé

*Buzamáli, buzaprósza*



## HOZZÁVALÓK:

- 2–3 bögre búzaliszt,
- 3 tojás,
- 1 bögre tej,
- 1–2 evőkanál cukor,
- 3 evőkanál zsír,
- csipetnyi só.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A hozzávalókból egy tálban sűrű palacsintatésztát keverünk, amibe egy kanál olvasztott zsírt is teszünk. Az így elkészült tésztát egy jól kizsírozott tepsiben szép pirosra sütjük. A tepsiből kivéve nagy kockákra vágva tálaljuk. Házi lekvárral megkenve különösen finom.

## VÁLTOZATOK:

Az elkészítési folyamat hasonló, mint az élesztő nélküli búzamálé esetében. 2 dkg élesztőt 1 dl langyos, kicsit megcukrozott tejben felfuttatunk, majd hozzáadjuk a liszthez. A többi összetevővel együtt egy tálban sűrű tésztát keverünk belőle és háromszorosára hagyjuk kelni. Az így elkészült tésztát egy jól kizsírozott tepsibe kanalazzuk és ismét kelesztjük egy kicsit. Előremelegített sütőben szép pirosra, hólyagosra sütjük.



# Krumplimálé

*Krumpimáli, krumpiprósza*

## HOZZÁVALÓK:

- 3–4 közepes méretű krumpli,
- 5–6 kanál liszt,
- 2 bögre aludttej,
- tejföl,
- zsír,
- ízlés szerint só.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A krumplit meghámozzuk, apróra lereszeljük, majd a liszttel és az aludttejjel elkeverjük. Ízlés szerint sózzuk. A masszát egy jól kizsírított tepsibe simítjuk, és a tetejét egy kis olvasztott zsírral és tejjel megöntözve tesszük a forró sütőbe. Amikor szép pirosra megsült, kivesszük és nagyobb kockákra vágva kínáljuk.

## VÁLTOZATOK:

Az aludttejes krumplis masszát serpenyőben is kisüthetjük. Ebben az esetben egy-egy nagy merőkanál masszát teszünk a serpenyőbe, amit palacsinta alakúra, ujjnyi vastagságúra kisimítünk. Mind a két oldalát lassan pirosra sütjük és tejjel vagy fokhagymás tejjel megkenve kínáljuk.





# Kukoricamálé gazdagon



*Kukoricamáli, kukoricaprósza*

## HOZZÁVALÓK:

- 2 tojás,
- 1 bögre tej,
- 1 bögre cukor,
- 2 evőkanál zsír,
- 1 bögre búzaliszt,
- 1 bögre kukoricaliszt,
- 1 teáskanál szódabikarbóna,
- csipetnyi só,
- 5–6 kanál szilvalekvár,
- 3 kanál tejföl.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A tojást és a cukrot egy nagyobb tálban habosra keverjük, majd hozzáadjuk a tejet és a zsírt. Egy másik tálban összekeverjük a búzalisztet, a kukoricalisztet és a szódabikarbónát, amit a tojásos masszához adunk és jól elkeverjük. A kész masszát egy kisebb méretű, jól kizsírozott tepsibe öntjük. A tetejére, néhány centiméter távolságra egymástól egy-egy kiskanál szilvalekvárt teszünk. Közepesen meleg sütőben aransárgára sütjük. Mielőtt teljesen megsülne, vékonyan megkenjük tejjel és még egy kicsit visszatesszük a sütőbe.



# SALÁTÁK



# Tökmagolajos zöldsaláta

*Saláta*

## HOZZÁVALÓK:

- 2-3 fej leveles zöldsaláta,
- só, ecet, fokhagyma és tökmagolaj ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A zöldsalátát leveleire bontjuk, jól megmossuk, majd kisebb darabokra tépkedjük. Az így előkészített salátát megsózzuk, ecettel meglocsoljuk, ha úgy kívánjuk, fokhagymát is vágunk rá. A végén hígítatlan tökmagolajjal jól meglocsoljuk, majd összeforgatjuk. Ha tehetjük, ne spóroljunk a tökmagolajjal! Vizet csak keveset tegyünk hozzá, hogy a tökmagolaj íze jobban élvezhető legyen.



# Tökmagolajos uborka

*Buborkasaláta, olajosbuborka*

## HOZZÁVALÓK:

- 2–3 nagyobb uborka,
- 3 gerezd fokhagyma,
- őrölt fűszerpaprika,
- ecet,
- tökmagolaj,
- só ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Az uborkát hámozatlanul vagy hámozva vékony karikákra felszeljük egy tálban. Sózzuk, majd 10 percet hagyjuk pihenni, hogy levet eressen. Utána a megpuhult uborkát kifacsarjuk. Ízlés szerint őrölt fűszerpaprikával és apróra vágott fokhagymával fűszerezzük, majd ecettel és tökmagolajjal bőven meglocsolva összekeverjük.



# Tökmagolajos hagyma

*Olajoshajma*

## HOZZÁVALÓK:

- 2–3 nagy fej vöröshagyma,
- tökmagolaj,
- só.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A vöröshagymát megtisztítjuk és vékony szeletekre vágjuk. Egy tálban jól megsózzuk, kézzel kicsit megtörjük, megnyomkodjuk, és mintegy fél órán át állni hagyjuk, hogy az erejéből veszítsen és levet eresszen. Utána a hagymát jól kifacsarjuk, majd tökmagolajjal bőven meglocsoljuk és összekeverjük. A tökmagolajos hagyma vágottzsíros sültkrumplival tálalva kedvelt muravidéki vacsoraétel. Vágottzsíros kenyérral is kiváló.



# Tökmagolajos babsaláta



*Borsushajma*

## HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg főtt bab,
- 2 nagy fej vöröshagyma,
- tökmagolaj,
- só.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A babot puhára főzzük, leszűrjük és hagyjuk kihűlni. Közben a vöröshagymát megtisztítjuk és vékony szeletekre vágjuk. A hagymát egy külön tálban jól megsózzuk, kézzel kicsit megtörjük és mintegy fél órán át állni hagyjuk, hogy az erejéből veszítsen és levet ereszsen. Utána kifacsarjuk és a babbal összekeverjük, majd tökmagolajjal bőven megöntözzük. Ízlés szerint sózzuk, de ügyeljünk arra, hogy a hagyma már sós.

## VÁLTOZATOK:

Általában őrölt bors és ecet nélkül fogyasztják, de van, aki ezzel ízesítve szereti.



# Tökmagolajos krumplisaláta

*Krumpisaláta*

## HOZZÁVALÓK:

- 6–8 közepes nagyságú krumpli,
- 1–2 nagy fej vöröshagyma,
- ecet és tökmagolaj,
- só és bors ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A krumplit héjában megfőzzük, leszűrjük és hagyjuk egy kicsit kihűlni, majd megpucoljuk és karikákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, vékony szeletekre vagy kis kockákra vágjuk, sózzuk és egy kicsit pihentetjük, majd kifacsarjuk. A krumplit és a hagymát óvatosan összekeverjük, majd meglocsoljuk kevés ecettel és tökmagolajjal. Ízlés szerint szózzuk és borsozzuk, majd újra óvatosan összekeverjük. A salátát célszerű a fogyasztása előtt egy-két órával elkészíteni, hogy jól összeérjenek az ízek.



# FŐTT TÉSZTAÉTELEK





# Tejfölös gombuca

*Téjfölös gombuca*

## HOZZÁVALÓK:

- ½ kg liszt,
- víz,
- 2 dl tejföl,
- 1 kanál zsír,
- 2 fej vöröshagyma,
- só ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A vízből, a lisztből és egy csipetnyi sóból kemény tésztát gyúrunk. Egy nagyobb edényben enyhén sós vizet forralunk és a cipó alakúra formált tésztából egy-egy kisebb diónyit lecsípünk, amit az ujjaink között kilapítunk és a forró vízbe szaggatunk. A forró vízben kifőzzük a tésztát, leszűrjük, leöblítjük és egy tálba tesszük. Közben a hagymát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk és a zsíron arany-sárgára pirítjuk. Amikor megpirult, belekeverjük a tejfölt és ízlés szerint sózzuk. A tejfölös gombócot általában tejfölös hagymás öntettel tálaljuk, de túróval vagy apróra vágott, zsírban kissé felmelegített, kisütött töpörtyűvel megszórva is fogyaszthatjuk.





# Laska

*Zsidulaska*



## HOZZÁVALÓK:

- ½ kg liszt,
- 2 tojás,
- csipetnyi só.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A lisztet és a tojást egy csipetnyi sóval és kevés vízzel összegyúrjuk, hogy kemény tésztát kapjunk. Két-három cipóba formázzuk és vékonyra kisodorjuk. A kinyújtott tésztát a tepsi hátán a sütőben szárazra pirítjuk, majd apróra tördeljük. A száraz tésztát pár pillanatra forró vízbe dobjuk, majd leszűrjük és hideg vízzel leöblítjük. Egy tálba tesszük és tejföllel vagy tejfölös hagymás öntettel megöntözzük.

## VÁLTOZATOK:

### MÁKOS LASKA

A laska egyik böjti változatát édesen, mákkal készítették. Ebben az esetben mézes vagy cukros forró vízbe dobták az apró darabokra tördelt laskát, hogy felpuhuljon, majd leszűrték és mákkal hintették meg.





# Krumplisnudli

*Mácsik, pöcsmácsik*

## HOZZÁVALÓK:

- 1 kg krumpli,
- 20–30 dkg liszt,
- 1 tojás,
- 1 kiskanálnyi zsír vagy vaj,
- csipetnyi só.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A krumplit a héjában enyhén sós vízben megfőzzük. Amikor megfőtt, leszűrjük, még melegen meghámozzuk és krumplitörővel egy nagy tálban áttörjük. Amikor langyosra hűlt, hozzáadjuk a zsírt, a tojást, a csipetnyi sót és a lisztet, majd lágy, rugalmas tésztává gyúrjuk. A felhasznált liszt pontos mennyisége attól függ, milyen a főtt krumpli állaga. Ezután a tésztát egy kicsit pihentetjük, majd ujjnyi vastagságúra kinyújtjuk és nagyjából egyujjnyi széles csíkokra vágjuk. A csíkokat kézzel rudacskává sodorjuk és mintegy háromujjnyi hosszúra vagdossuk. Mindegyik tésztadarabot a kezünkkel egyenként nudlivá formáljuk. Közben egy nagyobb lábasban körülbelül 5 liter, enyhén sós vizet teszünk fel forralni, amelyben kifőzzük a nudlikat. A nudli akkor kész, amikor feljön a víz tetejére. Amikor megfőtt, leszűrjük és hideg vízzel leöblítjük. Tejfölös-hagymás öntettel vagy cukros mákkal is tálalhatjuk. Ha pedig olvasztott vajjal locsoljuk meg és egy kicsit megpirítjuk, úgy is kiváló.



# Szilvásgombóc

*Szivásgombuca*



## HOZZÁVALÓK A GOMBÓCHOZ:

- 1 kg krumpli,
- 20 dkg liszt,
- 1 evőkanál búzadara,
- 1 tojás,
- 1 kávéskanál só,
- 1 nagy kanál zsír vagy vaj,
- 20 szilva,
- cukor ízlés szerint.

## Hozzávalók a pirított zsemlemorzzához:

- 20 dkg zsemlemorzsza,
- 10 dkg zsír vagy vaj.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A krumplit héjában megfőzzük, amikor megfőtt, a héját lehúzzuk és krumplitoróval áttörjük. Megvárjuk, míg teljesen kihűl a krumpli, majd hozzáadjuk a zsírt, a lisztet, a sót, a búzadarát, a tojást, és közepesen lágy állagú tésztát gyúrunk, amiből cipót formálunk. A szilvát megmossuk és kimagozzuk, majd cukorban megforgatjuk. Közben egy nagyobb lábasban sós vizet forralunk. Meglisztezett nyújtódeszkán a cipót fél centiméter vastagságra nyújtjuk, majd 6x6 centiméteres négyzeteket vágunk belőle. Mindegyik négyzetre egy-egy szilvát helyezünk és a négy csücskét felül összefogva gombóccá formáljuk. Ha forr a víz, óvatosan belerakjuk a gombócokat és addig főzzük, míg fel nem jönnek a víz tetejére. A kész gombócokat hideg vízben leöblítjük és lecsepegtetjük. Utána egy serpenyőben vajon vagy zsíron zsemlemorzsát pirítunk és a kész gombócokat ebben megforgatjuk.





# Káposztástészta

## HOZZÁVALÓK:

### Hozzávalók a tésztához:

- ½ kg liszt,
- 3 tojás,
- 1 teáskanál só,
- víz szükség szerint.

### Hozzávalók a káposztához:

- 1 kisebb fej káposzta,
- 1–2 evőkanál zsír,
- só és bors ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A lisztből, tojásból, kevés vízből és egy csipet sóból kemény tésztát gyúrunk. Nagyon vékonyra kinyújtjuk és szikkadni hagyjuk. A meglisztezett tésztából kétujjnyi széles csíkokat vágunk, abból pedig kis négyzeteket. Bő sós vízben kifőzzük, majd leszűrjük és hideg vízzel leöblítjük. A káposztát vékonyra reszeljük vagy vágjuk, majd megsózzuk és egy kicsit állni hagyjuk. A kifacsart káposztát a zsírban megpirítjuk, majd hozzáadva a tésztát jól összekeverjük. Van, aki borssal fűszerezve szereti.

## VÁLTOZATOK:

A fenti recept alapján készült metélttésztát nem csak káposztával, de túróval, tejföllel, pirított darával, mákkal és dióval is lehet ízesíteni.



# Krumplistésza



*Krumpistésza*

## HOZZÁVALÓK:

- ½ kg liszt,
- 3 tojás,
- 1–2 evőkanál zsír,
- 2 fej vöröshagyma,
- 1 evőkanálnyi őrölt fűszerpaprika,
- só és bors ízlés szerint.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A lisztből, a tojásból, egy kevés vízből és csipetnyi sóból kemény tésztát gyúrunk. Nagyon vékonyra kinyújtjuk és szikkadni hagyjuk. A meglisztezett tésztából kétujjnyi széles csíkokat vágunk, abból pedig kis négyzeteket. Bő sós vízben kifőzzük, majd leszűrjük. A krumplit a héjában enyhén sós vízben megfőzzük, majd ha megfőtt, a héját lehúzzuk. A kockára vágott hagymát egy serpenyőben zsíron megpirítjuk, hozzáadjuk az őrölt pirospaprikát és a megfőtt tésztát, majd jól összekeverjük. A végén a kockára vágott főtt krumplit is hozzátesszük, majd sóval és borssal ízlés szerint ízesítjük. Alaposan összekeverjük, hogy a krumpli részben szétmálljon.



# ZSÍRBAN SÜLT TÉSZTÁK



# Palacsinta



## HOZZÁVALÓK A PALACSINTATÉSztÁHOZ:

- 30 dkg liszt,
- 2 tojás,
- 4–5 dl tej,
- 1 evőkanál cukor,
- csipetnyi só,
- zsír a sütéshez.

### Hozzávalók a túrós töltelékhez:

- 20 dkg túró,
- 1 tojássárgája,
- ízlés szerint cukor,
- csipetnyi só.

### Hozzávalók a mákos töltelékhez:

- 20 dkg darált mák,
- ízlés szerint cukor.

### Hozzávalók a diós töltelékhez:

- 20 dkg darált dió,
- ízlés szerint cukor.

### Hozzávalók a lekváros töltelékhez:

- 20 dkg lekvár.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A tojást a cukorral és a sóval habosra keverjük, majd hozzáadjuk a lisztet, a tejet pedig fokozatosan adagoljuk a masszához. A simára kevert, nem túl sűrű tésztából vékony palacsintákat, ahogy Hetésben nevezik, palacsintabőrét sütünk. Egykoron általában a palacsintabőrét már előző nap megsütötték. Egymásra rakva, hideg helyen tartották és csak másnap töltötték meg. Leggyakrabban túrós, diós, mákos és lekváros palacsintát készítettek. A diós és mákos töltelék alá fél evőkanál tejfölt is kenünk, hogy a töltelék szépen egyben maradjon. A palacsintát, miután megtöltjük, tepsibe rakjuk és ügyelünk arra, hogy az összezsavart széle a tepszi aljára kerüljön. Tejfőllel egyenletesen megkenjük a tetejét és közepes hőmérsékletű sütőben mintegy 20 percig sütjük.





# Cserépfánk

*Cserepfánk, forgácsfánk*

## HOZZÁVALÓK:

- 50 dkg liszt,
- 4 tojássárgája,
- 1 teáskanál vaj,
- 2 csipetnyi só,
- 1 evőkanál cukor,
- 1 dl fehérbor,
- késhegynyi szóda-bikarbóna,
- 2–3 kanál tejföl,
- zsír a kisütéshez.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A hozzávalókból félkemény tésztát gyúrunk. Amikor összeállt, két-felé választjuk és két cipót formálunk belőle. Kicsit pihentetjük, és fél centiméternyi vastagságúra nyújtjuk. A tésztából négyujjnyi csíkokat vágunk, abból pedig ferde négyzeteket, azaz paralelogrammákat, amelyek közepébe néhány bevágást csinálunk késsel. Forró zsírba tesszük, de ügyeljünk rá, mert nagyon gyorsan sül. Még melegen cukorral meghinthetjük.





# Kanálfánk

*Egérfánk*



## HOZZÁVALÓK:

- ½ kg liszt,
- 2 tojás,
- 3–4 dl tej,
- 2 dkg élesztő,
- 1 kanál cukor,
- csipetnyi só,
- zsír a kisütéshez.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Az élesztőt 1 deciliter langyos, kicsit megcukrozott tejben felfuttatjuk. A lisztet összekeverjük a cukorral, a csipetnyi sóval és a felfuttatott élesztővel, majd hozzáadjuk a tojást és a tejet. A sűrű, csomómentes, galuskaszerű masszát egy kicsit pihentetjük, majd kanállal diónyi nagyságú gombócokat formázunk és forró zsírban aranysárgára sütjük. Cukorral meghintve vagy lekvárral fogyasztjuk.



# KELT TÉSztÁK, KALÁCSOK, LEPÉNYEK



# Fumu



## Babakalács

### HOZZÁVALÓK:

- 1,5 kg liszt,
- 4 tojássárgája,
- 8 dl tej,
- 5 dkg élesztő,
- csipetnyi só,
- 4 evőkanál cukor,
- 15 dkg zsír,
- 1 tojás a kenéshez.

#### Hozzávalók

##### a diós töltelékhez:

- 20 dkg dió,
- 10 dkg cukor.

#### Hozzávalók

##### a mákos töltelékhez:

- 20 dkg mák,
- 10 dkg cukor.

#### Hozzávalók az aszalt

##### szilvás töltelékhez:

- 20 dkg apróra vágott aszalt szilva,
- 5 dkg cukor.

### AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Az élesztőt egy kanál cukorral és 1 deciliter langyos tejjel felfuttatjuk. A szobahőmérsékletű lisztet egy nagy tálba szitáljuk. A tojássárgáját, a cukrot, a sót és a maradék langyos tejet összekeverjük és hozzáadjuk a felfuttatott élesztőt. Mindezt összekeverjük a liszttel és jól megdagasztjuk. Ha a tészta már elég sima, akkor adjuk hozzá a meglangyosított zsírt. Annyi zsírt tegyünk hozzá, hogy a tészta szép selymes legyen. Ha a tészta már a megfelelő finomságot elnyerte, a tetejét meghintjük liszttel, letakarjuk és egy jó órán át kelesztjük. A megkelt tésztát négy részre osztjuk, enyhén átgúrjuk és cipókat formálunk belőle. A cipókat fél órán át újra pihentetjük. Három cipót egyenként kisujnyi vastagságú téglalapokra nyújtunk, mindegyiket más-más töltelékkel töltjük meg, majd úgy, mint a kalácsot, felcsavarjuk, azzal a különbséggel, hogy a fumuhoz jóval hosszabb tekercsek kellenek. Az így elkészült három különféle töltelékű tésztatekercset összefonjuk úgy, hogy kitöltse a jól kizsirozott és lisztezett tepsit.

A megmaradt negyedik cipóból készítjük a pólyásbabát formázó fumu díszítéseit. Kisebb tésztadarabokból és vékony tésztalapokból kialakítjuk a kisedd fejét, arcát és kezét, majd apró pereceket fonunk és azokat különböző díszítésekre használjuk fel. A fumura néhol a gyermek nemére vonatkozó jelképes tésztadíszítés is került.

A fumut felvert tojással megkenjük és még 30–40 percig kelesztjük. Még egyszer átkenjük tojással és előremelegített, közepes hőmérsékletű sütőbe rakjuk. A fumut mintegy 1 órán át lassan sütjük, majd amikor pirulni kezd, a hőmérsékletet csökkentjük. Amikor elkészült, hagyjuk a tepsiben kihűlni.



# Kalács

*Dijuskalács, mákoskalács*

## HOZZÁVALÓK:

- 70 dkg liszt,
- 3 dkg élesztő,
- 4 tojássárgája,
- 10 dkg cukor,
- 10 dkg vaj,
- 4 dl tej,
- csipetnyi só.

### *Hozzávalók a diós töltelékhez:*

- 30 dkg darált dió,
- 1 tojásfehérje,
- 10 dkg cukor.

### *Hozzávalók a mákos töltelékhez:*

- 30 dkg darált mák,
- 1 dl tej,
- 10 dkg cukor.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

1 deciliter langyos, cukros tejbe belemorzsoljuk az élesztőt és felfuttatjuk. A szobahőmérsékletű lisztet a vajjal, egy csipetnyi sóval és a cukorral elmorzsoljuk. Hozzáadjuk a tojássárgáját, a megkelt élesztőt és a maradék tejet is. Jó alaposan összegyúrjuk. Amikor a tészta elválik a kezünktől és az edénytől is, a tetejét meglisztezzük és letakarva meleg helyen legalább egy órán át kelesztjük. Amíg a tészta kel, elkészítjük a töltelékeket. A diós töltelékhez a tojásfehérjét kemény habbá verjük, hozzáadjuk a cukrot és a diót, majd még egyszer jól elkeverjük. A mákos töltelékhez a mákot egy tálba tesszük, a tejet felforraljuk és leforrázzuk vele. Majd az egészet jól elkeverjük és hozzáadjuk a cukrot. A közben megkelt tésztából két cipót formálunk. Néhány percig pihentetjük, majd kisujnyi vastagságú téglalapra nyújtjuk, amely olyan hosszú legyen, mint a tepsink. Egyenletesen rákenjük a tölteléket, majd óvatosan felcsavarjuk és egyből a jól kiszírozott tepsibe helyezzük. A másik cipót ugyanígy kinyújtjuk, rákenjük a másik tölteléket és felcsavarjuk. A kalácsot egy konyharuhával letakarjuk és kelni hagyjuk még mintegy fél órán át. A sütőt előre felmelegítjük, a kalácsokat pedig sütés előtt megkenjük tojással. Lassan, nem túl forró sütőben sütjük. Amikor a teteje pirulni kezd, a hőmérsékletet egy kicsit csökkentjük, nehogy megégjen.



# Bukta



## HOZZÁVALÓK:

- ½ kg liszt,
- 2 tojás,
- 2 dkg élesztő,
- 3 evőkanál cukor,
- 2 dl tej,
- 10 dkg vaj,
- 2 csipetnyi só,
- lekvár a töltelékhez.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Az élesztőt 1 deciliter langyos, kicsit cukrozott tejben felfuttatjuk. A liszthez hozzáadjuk a cukrot és a sót. Ráöntjük a tojásokat, az olvasztott vajat és a tejben felfuttatott élesztőt, majd alaposan összegyúrjuk. Ha a tészta már szépen összeállt és elvált a tálról, megszórjuk a tetejét egy kis liszttel és kelni hagyjuk mintegy háromnegyed órát. Lisztezett nyújtódeszkán 40x40 centiméteres lapot nyújtunk belőle, majd néhány percnyi pihentetés után 7x7 centiméteres négyzetekre vágjuk. A négyzetekbe egy-egy teáskanálnyi lekvárt rakunk. Ha ez is megvan, kis tekercseket formálunk belőlük és az alaposan kizsírított tepsibe rakjuk őket úgy, hogy a hajtás alulra kerüljön. A bukták tetejét és oldalát olvasztott vajjal megkenjük, majd meleg helyen még mintegy negyed órát kelni hagyjuk, végül közepes hőmérsékletű sütőben megsütjük. Ha kész, a tepsiből a deszkára borítjuk a buktákat, de csak a tálalásnál szedjük szét darabokra. A buktát nem csak lekváros, hanem túrós és mákos töltelékkel is lehet készíteni.





# Darázsfészek

*Darázsfészök*

## HOZZÁVALÓK:

- 50 dkg liszt,
- 3 tojássárgája,
- 3 dl tej,
- 10 dkg vaj,
- 2 evőkanál tej vagy tejszín,
- 3 dkg élesztő,
- csipetnyi só,
- 1 evőkanál cukor.

## Hozzávalók a töltelékhez:

- 15 dkg vaj,
- 15 dkg cukor,
- 15 dkg dió.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

Az élesztőt egy kanál cukorral és 1 deciliter langyos tejjel felfuttatjuk. A liszthez adjuk a tojások sárgáját, egy csipetnyi sót és a felfuttatott élesztőt. Összemorzsoljuk és annyi langyos tejet öntünk hozzá, hogy puha, lágy tésztát kapjunk. Meleg helyen 30–45 percig kelesztjük. Közben elkészítjük a tölteléket. A vajat a cukorral habosra keverjük. A tésztát vékonyra kinyújtjuk és megkenjük a kikevert vajjal. Rászórjuk a darált diót és felcsavarjuk, mint a bejglit. Az így kapott tekercset aztán kisujjnyi vastagságú szeletekre vágjuk. A kis tekercseket jól kivajazott és lisztezett tepsiben lazán egymás mellé rakjuk és még negyed órán át kelesztjük. Közepes hőmérsékletnél pirosra sütjük, majd amikor már majdnem kész, kivesszük a sütőből és meglocsoljuk cukros tejjel vagy tejszínnel. Addig folytatjuk a sütést, míg a tészta fel nem szívja a tejet.



# Túróslepény

*Turuslepiny*



## HOZZÁVALÓK A TÉSztÁHOZ:

- 40 dkg liszt,
- 4 tojássárgája,
- 10 dkg cukor,
- 20 dkg vaj,
- 1 sütőpor,
- 2–3 evőkanál tej.

## Hozzávalók a töltelékhez:

- 4 tojásfehérje,
- ½ kg túró,
- 10 dkg cukor,
- 2 kanál darásliszt,
- 2 dl tejföl.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A vaját, a tojássárgáját és a cukrot habosra keverjük. Hozzáadjuk a lisztet, amelybe belekevertük a sütőport. Annyi tejet adunk hozzá, hogy közepes keménységű tésztát kapjunk. A tésztát fél órán át pihentetjük, majd két részre osztjuk. A két cipót lisztezett nyújtódeszkán kisujjnyi vastagúra nyújtjuk, majd az egyik lapot egy közepes nagyságú, jól kiszírozott és lisztezett tepsibe tesszük. Ügyeljünk arra, hogy a tepsi teljes felülete be legyen fedve tésztával. A töltelékhez a túró, a cukrot, a daráslisztet és a tejfölt jól összekeverjük. A tojásfehérjéből kemény habot verünk és fakanállal óvatosan belekeverjük a túros masszába. A töltelék a tepsiben lévő tésztalapon szépen egyenletesen elosztjuk. A tészta másik, kinyújtott lapját óvatosan a töltelékre rakjuk. A lepényt sütés előtt villával megszúrkáljuk, hogy ne hólyagosodjon majd fel. Közepes hőmérsékletű sütőben mintegy fél órán át sütjük.





# Almáslepény

*Almáslepiny, ómáslepiny*

## HOZZÁVALÓK A TÉSztÁHOZ:

- 35 dkg liszt,
- 15 dkg zsír,
- 1 tojássárgája,
- 1 tojás,
- 2–3 evőkanál cukor,
- 1–2 evőkanál tejföl,
- ½ zacskó sütőpor.

### Hozzávalók a töltelékhez:

- 5–6 savanykás alma,
- 25 dkg cukor,
- 1 maréknyi darált dió,
- 1 késhegynyi fahéj.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A lisztet összekeverjük a sütőporral, majd a zsírral elmorzsoljuk, utána pedig hozzáadjuk a két evőkanál cukrot, egy egész tojást és egy tojássárgáját. A tejfölt hozzáadva közepes keménységű tésztát gyúrunk. A tészta egyharmadát félretesszük, a többit vékonyra nyújtjuk és egy jól kiszírozott tepsibe tesszük. Megszórjuk darált dióval és rárakjuk a cukrozott, fahéjjal ízesített, reszelt almát. A megmaradt tésztát vékonyra nyújtjuk, majd ujjnyi szélességű csíkokra vágjuk. A csíkokat az almára rács alakban helyezzük el. A lepényt közepes hőmérsékletű sütőben szép pirosra sütjük. Ha megsült, egy kicsit hagyjuk, hogy hűljön, majd közepes nagyságú négyzetekre vágjuk.





# RÉTESEK





# Rétes

## HOZZÁVALÓK:

- 50 dkg liszt,
- 3 dl langyos víz,
- 1 tojás,
- 1 csipetnyi só,
- 1 evőkanál ecet,
- 1 teáskanálnyi zsír.

### Hozzávalók az öntethez:

- 1 bögre felolvasztott zsír,
- 2 bögre tejföl.

### Hozzávalók az almás töltelékhez:

- 1 kg savanykás alma,
- cukor ízlés szerint,
- 1 csipetnyi fahéj,
- 4–5 kanál darált dió, de lehet zsemlemorzsa is.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A lisztet a gyúródeszkára öntjük, a közepében alakított kis mélyedésbe beleöntjük a felolvasztott langyos zsírt, a csipetnyi sót, a tojást és a langyos vizet, amelyben elkevertük a sót és az ecetet. Az összetevőket addig gyúrjuk, míg sima, hólyagos tésztát nem kapunk, amely már nem ragad sem a kezünkre, sem a deszkára. A kész tésztából három cipót készítünk, amelyeket megkenünk langyos olvasztott zsírral és konyharuhával letakarva mintegy negyed órán át pihentetünk. Közben egy kisebb lábasban zsírt langyosítunk és egy másik tálban a tejfölt jól elkeverjük. Ezeket a rétes kenéséhez használjuk majd.

## AZ ALMÁS TÖLTÉLÉK KÉSZÍTÉSE:

Az almát meghámozzuk és vékonyra reszeljük. Ízlés szerint cukrozuk és fahéjazzuk, majd hagyjuk állni, hogy levet eressen. Mielőtt a réteslapra raknánk, az almát kifacsarjuk, de a töltelék alá diót vagy zsemlemorzsat szórjunk, hogy a felesleges nedvességet felszívja.

## A KÁPOSZTÁS TÖLTÉLÉK KÉSZÍTÉSE:

A káposztát vékonyra vágjuk, egy kicsit sózzuk, és hagyjuk, hogy levet eressen. Egy lábasban egy kanál zsírt melegítünk, hozzáadjuk a káposztát és addig pároljuk, amíg aranysárga nem lesz. Frissen őrölt borssal megszórjuk és hagyjuk teljesen kihűlni.

## A TÚRÓS TÖLTÉLÉK KÉSZÍTÉSE:

A túrót és a cukrot összekeverjük és hozzáadjuk a felvert tojást.

*Hozzávalók a  
káposztás töltelékhez:*

- 1 kisebb fej káposzta,
- 1 evőkanál zsír,
- 1 evőkanál cukor,
- 2 csipetnyi só,
- 1 csipetnyi őrölt bors.

*Hozzávalók a  
túrós töltelékhez:*

- 50 dkg túró,
- 15 dkg cukor,
- 1 egész tojás,
- 1 tojásfehérje,
- csipetnyi só.

## **A RÉTES NYÚJTÁSÁNAK, MEGTÖLTÉSÉNEK ÉS FELTEKERÉSÉNEK MÓDJA:**

Az asztalra vászonterítőt teszünk és meglisztezzük. Az első cipót a kézfejünkre emelve kicsit szétnyújtjuk és az asztal közepére tesszük. Mindig lisztes kézzel, az ujjainkkal alányúlva, az asztal mellett körbejárva, egyenletesen minden oldalról nyújtjuk, húzogassuk a tésztát minél vékonyabbra. Nyújtás közben a széleket mindig egy kicsit emelgetjük, hogy az abrosz és a tészta közé levegő kerüljön. Ha már a hártavékony tésztát az asztal peremén is túlhúztuk, a tészta szélén lévő vastagodást késsel levágjuk. Ezeket a végén összegyúrhatjuk és újabb tésztát nyújthatunk belőlük. A szétnyújtott tésztát egyenletesen meglocsoljuk langyos zsírral és tejföllel, majd egyenletesen ráhintjük a tölteléket. A tészta egyik hosszanti szélét egy kicsit behajtogatjuk, majd az abrosz két végét felemelve a rétest óvatosan a feléig felcsavarjuk. Ugyanígy tekerjük fel a rétes másik oldalát is. A föltekert rétest a sütőedényünk hosszúságára vagdadjuk, majd óvatosan áthelyezzük a jól kiszírozott tepsibe. A második és harmadik cipót ugyanígy kinyújtjuk és föltekertjük. Sütés előtt megkenjük a rétes tetejét langyos zsírral és a maradék tejföllel. Forró sütőbe rakjuk, majd amikor már pirulni kezd a teteje, a tüzet mérsékeljük. Ha megsült, hagyjuk egy kicsit hűlni, mert így könnyebben fel tudjuk szeletelni.





# Kelt rétes

*Kótt rétes*

## Hozzávalók:

- 60 dkg liszt,
- 3 dkg élesztő,
- 4 dl langyos tej,
- 2–4 evőkanál tejföl,
- 3 evőkanál cukor,
- 1 tojás,
- csipetnyi só,
- 2 evőkanál zsír.

### Hozzávalók az öntethez:

- 1 bögre felolvasztott zsír,
- 1 bögre tejföl.

### Hozzávalók a diós töltelékhez:

- 20 dkg darált dió,
- 15 dkg cukor.

### Hozzávalók a mákos töltelékhez:

- 20 dkg darált mák,
- 5 dkg cukor.

### Hozzávalók a túrós töltelékhez:

- 50 dkg túró,
- 25 dkg cukor,
- 1 tojás,
- csipetnyi só.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A szobahőmérsékletű liszthez hozzáadjuk a tejben felfuttatott élesztőt. A tojást habosra keverjük, hozzáadjuk a cukrot, a sót és a maradék tejet, majd a lisztre öntjük. A tejfölből annyit teszünk bele, hogy szépen összeálljon a tészta. A kelt tésztánál kicsit lágyabb tésztát dagasztunk. A végén beledolgozunk egy nagy kanál zsírt. A jól kidolgozott tésztát a lisztezett nyújtódeszkára tesszük és három cipót formázunk belőle, amelyek tetejét megkenjük olvasztott zsírral. A cipókat letakarva 40–50 percig meleg helyen kelesztjük. Amíg kel a tészta, elkészítjük a töltelékeket. A mákot és a cukrot egy kis tálkában összekeverjük. Ugyanígy egy másik tálban a diót és a cukrot. A túrós töltelékhez a tojást jól felverjük, majd a túrot és a cukrot összekeverjük és hozzáadjuk a felvert tojást. Ha a tészta megkelt, egy vászonabrosszal leterített asztalon, a réteskészítésnél megszokott hagyományos módon vékonyra kinyújtjuk az első tésztát. Meglocsoljuk az olvasztott zsírral és a jól elkevert tejföllel, majd megszórjuk a töltelékkel. Hosszabbik oldala mentén az abrossz segítségével feltekerjük, majd méretre vágva a jól kiszírozott tepsibe rakjuk. A második és harmadik cipót is ugyanígy kinyújtjuk, meglocsoljuk olvasztott zsírral és tejföllel, majd megszórjuk töltelékkel és feltekerjük. Mielőtt a tepsibe tennénk, az előző rétestekercs szélét olvasztott zsírral megkenjük, hogy a mellette lévővel ne ragadjon össze. Végezetül az egészet a tepsiben megkenjük olvasztott zsírral. A rétest ezután fél óráig kelesztjük, majd újból átkenjük és közepes hőmérsékletű, előremelegített sütőben mintegy fél óráig sütjük. Amikor már kezd pirulni, a hőmérsékletet egy kicsit csökkentjük, hogy jól átsüljön, de meg ne égjen.

# SÜTEMÉNYEK





## Szalakális aprósütemény

*Sütemény*

### HOZZÁVALÓK:

- 50 dkg liszt,
- 2 tojás,
- 1–2 evőkanál zsír,
- 2–3 evőkanál cukor,
- 1–2 dl tej,
- 1 csomag szalakáli,
- 1 marék dió.



### AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A lisztet a zsírral összemorzsoljuk, hozzáadunk 1 egész tojást és még egynek a sárgáját, 2 kanál cukrot és a tejben elkevert szalakálit. Az egészet jól összegyúrjuk és vékonyra kisodorjuk, majd különböző formájú szaggatókkal kiszaggatjuk. Utána a diót késsel apróra vágjuk, cukorral összekeverjük és a tojásfehérjével megkent süteményeket ebbe a diós-cukros keverékbe mártjuk. A süteményeket alacsony hőmérsékleten szép világosra sütjük. A Hetésben ezt az egyszerű süteményt szinte minden jeles alkalomra készítették, karácsonykor pedig még a karácsonyfát is díszítették vele.



## Vizes piskótatekercs

*Piskóta*

### HOZZÁVALÓK:

- 5 evőkanál liszt,
- 4 tojás,
- 4 evőkanál víz,
- 4 evőkanál cukor,
- 1 késhegynyi sütőpor,
- 4–6 kanál szilvalekvár.

### AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A tojásokat, a vizet és a cukrot habosra keverjük. A lisztet és a sütőport összekeverjük, majd a habos masszához adjuk. A tepsit alaposan kizsírizzuk és liszttel meghintjük. A masszát a tepsibe öntjük és közepes hőmérsékletű sütőben aranyárgára sütjük. Amikor kivesszük a sütőből, egy vászonruhára borítjuk és felcsavarjuk, majd megvárjuk, míg kihűl. Utána letekerjük, megkenjük lekvárral és újra szorosan fölcsavarjuk.

# Mézespogácsa



*Mézespogácsó, puszedli*

## HOZZÁVALÓK:

- 65 dkg liszt,
- 25 dkg cukor,
- 30 dkg méz,
- 2 teáskanál szódabikarbóna,
- 2 egész tojás,
- 3 tojássárgája,
- 1 kávéskanál fahéj,
- 1 késhegynyi őrölt szegfűszeg.

## Hozzávalók a mázhoz:

- 2 tojásfehérje,
- 6 evőkanál cukor,
- 1–2 csepp ecet.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A mézet egy kis lábasban melegíteni tesszük, hozzáadjuk a cukrot, majd addig kevergetjük, amíg elolvad. A lisztbe belekeverjük a szó-dabikarbónát, a fahéjat és a szegfűszeget. Ha a méz felmelegedett, akkor a lisztre öntjük, és addig keverjük, amíg a massa teljesen összeáll. Ha összeállt, hideg helyre tesszük, hogy kihűljön. Ha már szobahőmérsékletűre hűlt a tészta, egyesével hozzáadjuk a két egész tojást és a három tojássárgáját, majd összegyúrjuk. Lisztezett felületen vékonyra nyújtjuk és pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, majd jól kiszírozott és lisztezett tepsibe rakjuk. Előremelegített sütőben gyorsan kisütjük. Ügyeljünk arra, hogy ne barnuljon meg, mert egyébként nem lesz puha. A mázhoz a tojásfehérjét kemény habbá verjük, majd hozzáadjuk a cukrot és az egy-két csepp ecetet. Addig keverjük, míg a cukor teljesen feloldódik, elsimul benne. A kisült mézespogácsákat a cukormázba forgatjuk és a levegőn megszárítjuk.





# Hájas

*Hájos*

## HOZZÁVALÓK:

- 60 dkg liszt,
- 25 dkg háj,
- 2 tojás,
- 2 dkg élesztő,
- 2 evőkanál tejföl,
- 2 dl tej,
- 1 teáskanál cukor,
- csipetnyi só,
- lekvár vagy dió a töltelékhez.

## AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

A hájról leszedjük a hártját, ledaráljuk és átgúrjuk, majd szobahőmérsékleten pihentetjük, hogy lehessen kenni. Az élesztőt 1 deciliter langyos, kicsit megcukrozott tejben felfuttatjuk. A lisztre ráütjük a két tojást, hozzáadjuk a tejfölt, a cukrot, a sót és a felfuttatott élesztőt. Az összetevőket alaposan összegyúrjuk és jól kidolgozzuk. Ha a tészta már szépen összeállt, mintegy fél órán át pihentetjük. Utána a tésztát vékonyra nyújtjuk és a hájat egyenletesen a tésztára kenjük. Felcsavarjuk a tésztát, a nyújtófával kilapítjuk, majd három, aztán pedig két részbe hajtjuk és szobahőmérsékleten fél órán át pihentetjük. A pihentetés után sodrófával ismét kinyújtjuk, három, majd két részbe hajtjuk, és 30 perc pihentetés után az eljárást harmadszor is megismételjük. A harmadik hajtogatás után a tésztát fél centiméter vastagságúra nyújtjuk és mintegy 6x6 centiméteres négyzeteket vágunk belőlük. Lekvárral megtöltjük és félbehajtjuk őket. A szélét jól összenyomjuk, hogy sütés közben ne nyíljon ki. Forró sütőben világosra sütjük.





# KÖSZÖNET

A *Ne menjen feledésbe* című sorozat harmadik kötete, amely Hetés népi táplálkozásáról szól, más módszerekkel készült, mint a szobatudós szakkönyvek. Nem csak hangfelvételes és kérdőíves gyűjtéseken alapszik, hanem az elmúlt évtizedekben a népi táplálkozás kapcsán összegyűlt mindennemű elméleti tudásunkat és gyakorlati tapasztalatunkat is összegzi. Így nem csak azoknak tartozunk hálával, akiknél részletesebb néprajzi adatgyűjtést végeztünk, hanem mindazoknak is, akikkel muzeológusi, néprajzkutatói, tanári vagy újságírói munkánk során mint hagyományörzőkkel találkoztunk, televíziós vagy rádiós interjút készítettünk, akik megosztották velünk régóta őrzött receptjeiket, felidéztek az étkezéssel kapcsolatos emlékeiket vagy kedves vendéglátóink voltak és ettünk finom ételeikből.

Hálásan köszönjük mindnyájuknak, akik az elmúlt évtizedek során tudásukkal, ételeikkel és idejükkel áldoztak ezen kiadvány létrejöttének, úgymint:

<b>Bazsika Magda</b> (Csente),	<b>Hozjan Alenka</b> (Völgyifalu),	<b>Szabó Margit</b> (Radamos),
<b>Bíró József</b> (Göntérháza/Lendva),	<b>Kalamár Margit</b> (Radamos),	<b>Szekeres Magdus</b> (Dobronak),
<b>Császár Ilonka</b> (Petesháza),	<b>Kocon Mária</b> (Hosszúfalu),	<b>Szomi Mária</b> (Kapca),
<b>Csih Etelka</b> (Hosszúfalu),	<b>Kovács Gyula</b> (Pórszombat),	<b>Urisk Erzsébet</b>
<b>Csuka József</b> (Göntérháza),	<b>Marton Ferenc</b> (Völgyifalu),	(Kámaháza/Dobronak),
<b>Dancs Ildikó</b> (Zalaszombatfa),	<b>Német Mária</b> (Kapca),	<b>Dr. Varga József és Irénke</b>
<b>Dancs Tiborné</b> (Zalaszombatfa),	<b>Penhofer Mária</b> (Gyertyános),	(Göntérháza),
<b>Fehér Gabi</b> (Petesháza),	<b>Prespenger Bözsi</b> (Zsitkóc),	<b>Varga Károly</b> (Göntérháza),
<b>Fehér Rozika</b> (Radamos),	<b>Primusa Józsefné Elza</b>	<b>Varga Mária</b> (Kót/Dobronak),
<b>Franc Juliska</b> (Zsitkóc),	(Zalaszombatfa),	<b>Végi Józsefné</b> (Gáborjánháza),
<b>Gál Katica</b> (Csente),	<b>Rudas Magdus</b> (Radamos),	<b>Végi Mária</b> (Zsitkóc),
<b>Gönc Ferenc</b> (Radamos),	<b>Sárvári Róza</b> (Gáborjánháza),	<b>Vida Ilona</b> (Petesháza),
<b>Gyurica Margit</b> (Petesháza),	<b>Šebjanič Valerija</b> (Göntérháza),	<b>Vida Magdolna</b> (Csente),
<b>Hancsik Edit és József</b> (Dobronak),	<b>Szabó Gizella</b> (Radamos/Lendva),	<b>Zag Ilonka</b> (Kapca).
<b>Horvát Margit</b> (Csente),	<b>Szabó Ferenc</b> (Radamos/Völgyifalu),	

Külön köszönet illeti **Tivadar Irénkét**, **Kepe Etelkát** és **Bobovec Szabó Petrát**, akik fáradhatatlan segítséget nyújtottak az ételek elkészítésében, a szerteágazó ismeretanyag rendszerezésében és a könyv szerkezetének kialakításában, egységgé formálásában. Köszönjük szépen **Kepe Lili** igazgató asszonynak, hogy kitartóan támogatja munkánkat és egy szekerderéknyi türelemmel kivárta, míg elkészült eddigi pályánk egyik legmunkaigényesebb, leghosszabb ideig íródott könyve.

A szerzők

# FELHASZNÁLT IRODALOM

**Ábrahám Gézáné**

2010 Vasi, zalai parasztételek és házi tartósítás. Szombathely.

**Alsószopori Nagy Ferencné**

2007 Dunántúli szakácskönyv. Szombathely.

**Balassa Iván**

1960 A magyar kukorica. Budapest.

**Bali János – Máté György (szerk.)**

2009 Mézes-krémes. Néprajzi dolgozatok a falusi sütő- és főzőspecialistákról. Budapest.

**Bellon Tibor**

1999–2000 Karácsonyi asztal. Néprajz és nyelvtudomány XL. Szeged. 279-286.

**T. Bereczki Ibolya**

1995 Útmutató a népi táplálkozási kultúra gyűjtéséhez. Szolnok.

**Bereczki Orbán Zselyke**

2008 A Szatmár megyei népi táplálkozásról. Otthonom Szatmár megye 30. Szatmárnémeti.

**Czigány László – Hajas Anikó**

1988 A hetési ember táplálkozása. Nótárius. A zalai honismereti mozgalom folyóirata.  
1988/1. Zalaegerszeg. 21-29.

**Fehér Gabi (szerk.)**

2007 Receptfüzet. Egytálételek petesházi módra. Lendva.

**Gaál Zsuzsanna**

2013 Az őrsegi konyha kincsei régi és mai receptek. Zalaegerszeg.

**Gönczi Ferencz**

1914 Göcsej s kapcsolatosan Hetés vidékének és népének összevontabb ismertetése.  
Kaposvár.

**Györgyi Erzsébet (szerk.)**

2001 Lakodalmi szokások. Mátkaság, menyegző. Budapest.

**Hoffmann Tamás**

2001 Európai parasztok. Az étel és az ital. Budapest.

**Horváth Otília** (szerk.)

2007 Gasztro Muránia. Lenti.

**Kardos László**

1943 Az Őrség népi táplálkozása. Budapest.

**Kisbán Eszter**

1979 Fumu. In: Magyar Néprajzi Lexikon 2. Budapest. 230–231.

1997 Táplálkozáskultúra. In: Paládi Kovács Attila (főszerk.) Magyar Néprajz IV. Anyagi kultúra 3. Budapest. 418–584.

**Majthényi László – Nagy Zoltán**

2007 Őrségi hagyományos ételek (receptekkel). Szombathely.

2008 Hagyományos rétesek, bélesek, gabonca (receptekkel). Szombathely.

**Marx Mária**

2009 Zala gasztronómiai hagyományai. In: Fedezze fel az 1000 éves Zalát! Zalaegerszeg. 120–128.

**Miszori József**

2007 Göcseji históriák és ételek. H. n.

**Osvald Bálint** (szerk.)

É. n. Szlovén–magyar gasztronómiai kalauz. Slovensko-madžarski gastronomski vodič. Keszthely.

**Romsics Imre – Kisbán Eszter** (szerk.)

1997 A táplálkozáskultúra változásai a 18–20. században. In: A néprajzkutatók I. táplálkozási konferenciájának előadásai. Kalocsa, 1995. október 24–26.

**Szigeti Andor**

1999 Népi konyha. Dunántúli tájak ételei. Budapest.

**Wittinghoff Sarolta**

É. n. A perec története Magyarországon. In: Sütőipar XLIII. évf. 3. szám 5–10.

**Sz. n.**

1999 Muravidéki magyar házias ételek. In: Naptár 2000. A szlovéniai magyarok évkönyve. Lendva. 177–192.

# TARTALOMJEGYZÉK

## BEVEZETŐ GONDOLATOK 5

---

Hetés népi táplálkozásáról .....	5
A hetési népi táplálkozás általános jellemzői .....	6
A hetési konyha .....	8
Az ételkészítés alapanyagai és a vidék legjellegzetesebb ételfajtái .....	12

## AZ ÉTELKÉSZÍTÉS ALAPANYAGAI ÉS A VIDÉK JELLEGZETES ÉTELEI 14

---

A kásafélék és a kásaételek .....	14
A köles és a hajdina, valamint a belőlük készült ételek.....	16
A búza és a rozs .....	19
A kenyér .....	21
Kenyérfélék: langali, pogácsa, perec .....	23
Sült tészták: kalácsok, rétesek, málék .....	24
Fumu .....	26
Sütemények .....	27
Zsírban sült tészták: palacsinták, fánkocok .....	28
Kifőtt tészták: gombuca, mácsik, metélt, laska.....	28
Tej, tejtermékek, tejes ételek .....	32
A húsfogyasztás jellemzőiről .....	34
Húsfajták, húsételek .....	36
A disznóhús .....	39
Bogrács, bográcsgulyás vagy pincepörkölt? .....	42
Zsiradékocok .....	43
Az olajok .....	45
A tojás és a tojásos ételek .....	47
A krumpli és a krumpliból készült ételek .....	48
A borsu, azaz bab és a belőle készült ételek .....	50
A káposzta és a káposztás ételek .....	52
Egyéb zöldségfélék és felhasználásuk .....	54
A gyümölcsök és olajos magvak, valamint ezek felhasználása .....	60
Fűszerek .....	62
Gombák .....	63
A méz és a cukor .....	63
Italok .....	64
Mi az, amit a hetésiek mégis a boltban vettek? .....	67

## AZ ÉTKEZÉS RENDJE ÉS ALKALMAI 68

---

Az étkezések napi rendje .....	68
Az étkezések heti rendje .....	70
A táplálkozás évszakok szerinti rendje .....	72

### A JELENTŐSEBB GAZDASÁGI MUNKÁK ÉTELEI 73

A disznóvágás és a disznótor.....	73
Mezei munkák, házépítés .....	77
Aratási és gépcséplési étkezési szokások.....	78
A szőlőhegyi munkák és a szüret ételei.....	80
Őszi-téli társas munkák: kukorica- és tollfosztás, tökmagköpesztés, fonás.....	81

### A TÁPLÁLKOZÁS ÉVES RENDJE 82

#### A NAPTÁRI ÜNNEPEKHEZ KAPCSOLÓDÓ ÉTKEZÉSI SZOKÁSOK 83

Az advent és a karácsony terített asztala.....	83
Szilveszteri és újévi ételek .....	86
A farsangi időszak táplálkozása .....	86
A nagyböjt és a húsvéti időszak .....	87
Mindenszentek .....	88
Templombúcsú, búcsújárás, zarándokutak .....	89

#### AZ EMBERÉLET FORDULÓI ÉS A HOZZÁJUK KAPCSOLÓDÓ ÉTKEZÉSI SZOKÁSOK 90

A gyermekágyas asszony, a paszita és a gyermekkor ételei .....	90
A lakodalom .....	92
Virrasztás, halotti tor.....	98

### AZ ÉTKEZÉS ILLEME 101

## HETÉSI NÉPI ÉTELEK RECEPTJEI 105

---

### ÚTMUTATÓ AZ ÉTELEK ELKÉSZÍTÉSÉHEZ 106

### KENYÉR ÉS KENYÉRFÉLÉK 108

Kenyér és langalló.....	109
Perec .....	110
Töpörtyűs pogácsa .....	111
Káposztalevélen sült kukoricapogácsa.....	112

<b>KÁSAÉTELEK</b> .....	<b>113</b>
Párolt hajdina, dinsztelt hajdinakása .....	114
Párolt köles, dinsztelt köleskása .....	115
Sült köleskása .....	116
Köleskásafelfűjt .....	117
<b>TEJES ÉTELEK, TEJFÖLBŐL, TÚRÓBÓL KÉSZÜLT ÉTELEK</b> .....	<b>118</b>
Tejespép .....	119
Tejes kása .....	120
Búbos túró, füstölt túró .....	121
Tejfölös hagyma .....	122
Tejfölös túró .....	123
Tejfölös uborka .....	124
<b>LEVESEK, FŐZELÉKEK</b> .....	<b>125</b>
Cibereleves .....	126
Rántott leves .....	127
Tyúkhúsleves .....	128
Becsinált leves .....	129
Savanyúleves .....	130
Tejfölös krumplileves .....	131
Zöldséges krumplileves .....	132
Vargányaleves .....	133
Hajdinás vargányaleves .....	134
Tejfölös bableves .....	135
Bableves reszelt tésztával .....	136
Babos káposzta .....	137
Paradicsomos káposzta .....	138
Tökfőzelék .....	139
<b>EGYTÁLÉTELEK</b> .....	<b>140</b>
Paprikás krumpli .....	141
Csirkepaprikás .....	142
Gombapaprikás .....	143
Babos pép .....	144
Pincepörkölt .....	145
<b>DISZNÓTOROS ÉTELEK</b> .....	<b>146</b>
Húsoskáposzta .....	147
Húsosrépa .....	148
Frissen sült máj .....	149

Vágottsír .....	150
Vindóshús .....	151
Hurka .....	152
Kocsonya .....	155

## **MÁRTÁSOK** ..... **156**

Paradicsommártás .....	157
Tejfölös torma .....	158
Tormamártás .....	158
Kapormártás .....	159
Gombamártás .....	160
Sóskamártás .....	160

## **GÁNICÁK, MÁLÉK, DÖDÖLLE** ..... **161**

Krumpligánica .....	162
Kukoricagánica .....	163
Dödölle .....	164
Búzamálé .....	165
Krumplimálé .....	166
Kukoricamálé gazdagon .....	167

## **SALÁTÁK** ..... **168**

Tökmagolajos zöldsaláta .....	169
Tökmagolajos uborka .....	169
Tökmagolajos hagyma .....	170
Tökmagolajos babsaláta .....	171
Tökmagolajos krumplisaláta .....	172

## **FŐTT TÉSZAÉTELEK** ..... **173**

Tejfölös gombuca .....	174
Laska .....	175
Krumplisnudli .....	176
Szilvásgombóc .....	177
Káposztástészta .....	178
Krumplistészta .....	179

## **ZSÍRBA SÜLT TÉSztÁK** ..... **180**

Palacsinta .....	181
Cserépfánk .....	182
Kanálfánk .....	183

<b>KELT TÉSztÁK, KALÁCSOK, LEPÉNYEK</b> .....	<b>184</b>
Fumu .....	185
Kalács .....	186
Bukta .....	187
Darászfészek .....	188
Túróslepény.....	189
Almáslepény.....	190
<b>RÉTESEK</b> .....	<b>191</b>
Rétes .....	192
Kelt rétes .....	194
<b>SÜTEMÉNYEK</b> .....	<b>195</b>
Szalakális aprósütemény.....	196
Vizes piskótatekerics .....	196
Mézespogácsa .....	197
Hájas .....	198
<b>KÖSZÖNET</b> .....	<b>199</b>
<hr/>	
<b>FELHASZNÁLT IRODALOM</b> .....	<b>200</b>
<hr/>	









CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

392.8(497.411=511.141)  
641.56(497.411=511.141)(083.12)

KEPÉNÉ Bihar, Mária

Hetés népi táplálkozása / Kepéné Bihar Mária, Lendvai Kepe Zoltán, Tivadar Éva ; [fotók Kepéné Bihar Mária ... et al.]. - 2. változatlan kiad. = 2. nespremenjeni natis. - Lendva : Magyar Nemzetiségi Művelődési Intézet = Zavod za kulturo madžarske narodnosti, 2015. - (Hogy ne menjen feledésbe ; 3)

ISBN 978-961-6232-55-5

1. Lendvai Kepe, Zoltán 2. Tivadar, Éva  
280289536

A könyv ára/Cena knjige: 15,00 €



# HOGY NE MENJEN FELEDÉSBE 3.



Magyar Nemzetiségi  
Művelődési Intézet



Ár/Cena: 15,00 €

ISBN 978-961-6232-55-5



9 789616 232555