

Az úgynevezett magyaros ételeket még ma is a fűszeres, zsíros húсок jelentik, ami mellől agyonterhelt gyomorral kel fel az ember. Ez a kép pedig hamis. A szegényparaszt magyar emberek ételkultúrája teljesen más volt. Sokkal kevesebb húst ettek, inkább tésztafélékből, zöldségből, gyümölcsből álltak mindennapi ételeik. Eleinte naponta kétszer étkeztek, csak később alakult ki a háromszori étkezés rendje.

Nyári, mezei munkák alkalmával viszont biztosan **háromszor étkeztek** a kimerítő munka miatt. Reggel, indulás előtt bőségesen ettek szalonnát, kenyeret, hagymát, túró. A mezőre dél körül kiérkező feleségük, lányuk hozta kerámia edényben a még meleg főtt ételt, ami általában valamilyen sűrű leves és utána lepény vagy valamilyen könnyű tésztafélé. A munka után hazatérve este 9 óra tájban ettek még egy kevés kásafélé.

Télen, mivel nem végeztek nehéz fizikai munkát, **naponta csak kétszer** étkeztek.

Délelőtt 9-10 óra körül ebédeltek, délután 4-6 óra körül vacsoráztak.

Hetente legfeljebb két napon ettek húst, hiszen ezt maguknak kellett megteremteni, nem mehettek csak úgy el a boltba, venni 2 csirkecombot. Ha hús volt az étel, az kitüntetett napnak számított. A magyar parasztság valamennyi rétegében a házilag tartósított disznóhús volt az alapvető húsforrás. A disznóhúst nagy darabokban lesózták és füstölték. Ennek a húsnak egy évig ki kellett tartani, hiszen általában évente csak egyszer vágta disznót. Marhát inkább csak a tej miatt tartottak, ezért nagyon ritkán vágta le állatot, csak lakodalom alkalmával történhetett mégis. A friss hús iránti igényüket házi nevelésű aprójószággal oldották meg, elsősorban leveseket készítettek belőle, a sütés jóval ritkább eljárás volt.

ÉTELEINK:

Kásaételek:

A gabona magvakat (köles, árpa, búza, hajdina, kukorica) mozsárban összetörték és zsírral vízben vagy tejjel sűrű péppé, kásává főzték. Mindig frissen törték a magokat és készítették el az ételt. Alap élelmiszer.



Lisztes ételek:

KENYÉR:

Azt az asszonyt nem becsülték semmire, aki nem tudott jó kenyeret sütni. Két hétre előre sütöttek és a kamrában tárolták szellős, egérmentes helyen. Alap élelmiszernek számított, szinte mindenhez ették. Elsősorban búzalisztből készítették a kenyeret.



LEPÉNY:

A vásárhelyi ember szerint a lepény az ételek fedelme, hiszen nem tudott minden nap hozzá jutni, ritka alkalommal került az asztalára. Kenyérsütés után készítik, amikor még meleg a kemence és általában túróval. Lisztből, tojásból, zsírból és tejből áll a tészta, erre kerül a túró, vagy más feltét.



MÁLÉ:

Csak télen készítik kukoricalisztből. Magyar ötlet volt, hogy ha a kukoricalisztet forró vízzel összekeverik és állni hagyják néhány órát, akkor mindenféle édesítőszer nélkül válik édessé a tésztája sütés után. A gyermekek kedvenc csemegéje.



PULISZKA:

Forró vízbe kukoricalisztet szórnak és gyorsan kavargatják az edényben, nehogy csomós legyen. Mikor már sűrűbb, kanállal kiszaggatják, vagy tepsibe öntik és megsütik.



KALÁCS:

Csak ünnepi alkalomra készült, lakodalom, keresztelő, disznótör alkalmával. Tésztája hasonlít a kenyéréhez, csak van benne tej és cukor is. Fonatosra is készítik, és ha töltelékkel tesznek bele, akkor már arról nevezik el, diós, mákos, lekváros kalácsnak.



PEREC:

A férfiak kedvenc eledele borozgatás alkalmával. Tésztája lisztből, zsírból, tojásból és élesztőből áll. Perec formájúra gyúrnak és tojással megkenve sütik meg tepsiben.



RÉTES:

Nehézsége miatt csak alkalomra készítik. Jó gazdasszony az esztendő utolsó napján, mikor kitelt a szolgáló éve, addig el nem engedti, míg rétesrel jól nem lakatta. Gyermekegység asszonyoknak és olyannak is készítik, akinek nagyon akartak kedveskedni. Lakodalomba is rétest vittek ajándékba.



Tésztája lisztből, zsírból, vízből áll, amit leheletvékonyra húznak, és különféle töltelékkel rakják meg, dióval, mákkal, túróval, lekvárral. Ezután összetekerik, a végeit összenyomják, hogy ne jöjjön ki a töltelék. (A végeit egyébként a töltelék hiánya miatt szomorú végnek mondják.) Az összeállítás után tepsiben, rövid idő alatt sütik ki.

CSÖRÖGE:

Fánk féle, elsősorban lakodalomra készítették, vagy ünnepre. Finomlisztet tojással, sóval, cukorral és kevés pálinkával összegyúrnak. Kisujjnyi vastagra metélik, és forró zsírban kisütik. Manapság más formákra is nyújtják.



FÁNK:

Csak alkalomra készül, és ez kelt tészta. Tejből, lisztből, tojásból, cukorból, élesztőből áll. A megkelt tésztát kör alakúra szaggatják, közepére mélyedést nyomnak és forró zsírban kisütik.



POGÁCSA:

Vasárnapi ételnek számít, kelt tésztából szaggatják kerek formára és kemencében sütötték. Sokféle módon ízesítették, van krumplis, vajas, tepertős, sajtos, stb. Elsősorban levestel ették, nem desszertként.



KUGLÓF:

Az 1880-as évektől készítették előszeretettel, ünnepélyes alkalmakra. Édes kalácstésztából készül, különleges formájú kerámia vagy fém kuglóf formában.



SZÁRAZTÉSZTÁK: Levesbe való tészták ezek, amelyek lisztből, tojásból, vízből állnak, jól összegyúrnák, és különböző formára szaggatják. A formáiról kapták a neveiket is: csiga, lúdgége, laska, tördelt, morzsolt, csipödött, tarhonya, galuska, stb.



DÖRÖLYE: Tésztája ugyan az, mint a száraztésztáé, csak lágyabbra készítik. Két azonos méretű lapot készítenek, az egyikre kis csomókban töltelékot raknak, majd ráhelyezik a másik lapot. Ahol a töltelék van, összenyomják a tésztát és formára vágják. Forró sós vízben kifőzik, leszűrik, forró zsírral, tejföllel öntik le.



Levesek:

HAGYMALEVES: Vöröshagymából főzték rántással, zsírral.



KENYÉRLEVES: Forró vízbe piros paprikát és fűszereket tesznek, majd száraz kenyeret aprítanak bele.



TARHONYALEVES: Zöldségből, krumpliból és tarhonyából álló leves.



PASZULYLEVES: Különböző szárazbabból készült, téli, rántott leves, amit aszerint gazdagítanak a különböző hozzávalókkal, hogy mi volt otthon. Így kerülhetett bele mindenféle zöldség és húsféle. Télen a kemencében készül, mert sokáig kell főnie és a kemence úgyszólván be van fűtve.



ZÖLDPASZULYLEVES: Nyári étel, zsenge zöldbabból készül, hagymával és rántással, tejföllel.



BORSÓLEVES: Szintén nyári étel, zsenge borsóból készül rántással.



SÁRGARÉPALEVES: Egész évben főzik, mert a répa eláll a hideg veremben. Rántással, tejjel dúsítják.



TOJÁSLEVES: Egész évben főzik, ecetesen, rántással, paprikával és személyenként egy tojással.



PARADICSOMLEVES: Ha a gazdasszony tett üvegekbe paradicsomlevet, akkor egész évben főzik. A rántásra ráöntik a paradicsomlevet és tésztát tesznek bele, hogy laktatóbb legyen.



CUKORRÉPALEVES: Téli étel, a cukorrépat vékony darabokra vágva, krumplival és paprikás rántással készül. Édes íze miatt kedvelték.



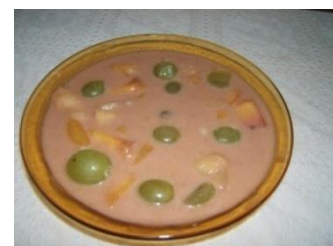
KÁPOSZTALEVES: Téli étel, csak hordós savanyú káposztából készült, paprikás rántással, rizksásával, sokszor hússal. Kiváló „C” vitamin forrás volt.



ORJALEVES: A disznó gerincéből készült, elsősorban disznóöléskor. Kemencében fő, sok zöldséggel. Ha megfőtt a hús, kiveszik a léből és második fogásként tálalják.



GYÜMÖLCSLEVESEK: Almából, birsalmából és idénygyümölcsök keverékéből készítették nyáron, nyár végén. Tejfőllel sűrítették.



TEJLEVES: A tejet felforralták, sózták és belefőzték a tésztát.



HÚSLEVES: Bármilyen állatból készítették zöldséggel, ha megfőtt a hús kiszedik, és második fogásként tálalják.



Főzelékek:

PASZULYBÓL, TÖKBŐL, BORSÓBÓL, LENCSÉBŐL FŐZELÉK: Ugyanúgy készítik, mintha leves volna, csak besűrítik, általában rántással.



Burgonyás ételek:

A 19. század második felétől a gabonafélék mellett a legfontosabb élelmiszer a burgonya lett. A burgonyát megfőzték, majd átpasszírozták a krumplitorőn és kásához hasonló ételt készítettek belőle. A krumplipépet zsírral, pirított káposztával, morzsával, túróval, mákkal tálalták és dödöllének vagy gánicának nevezték. A tört burgonyához lisztet adva, sokfajta ételt készítettek.



Húsos ételek:

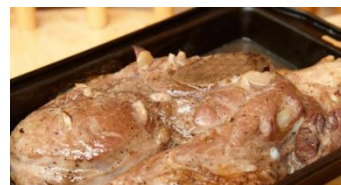
KOCSONYA: Disznóölés után készül, a disznó körméből, fejéből, farkából. Addig főzik zöldséggel, amíg a hús le nem válik a csonttól, ezután tálkába szedve hagyják hűlni és dermedni. Kenyérrel fogyasztják.



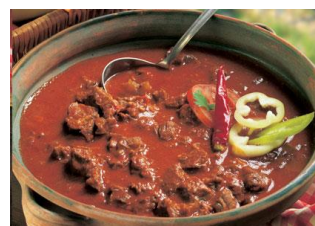
TÖLTÖTT KÁPOSZTA, SZÁRMA: Elsősorban disznóöléskor készítették, mert akkor volt igazán jó hús hozzá. A kemencében készítik nagy kerámia fazékban, káposztalevélbe tekerve a húst, különböző fűszerekkel, árpával vagy rizzsel. Tálaláskor tejfölt tesznek rá.



SÜLT HÚS: Akár disznó vagy szárnyas hús, mindig tepsiben sütötték, zsírral és kis vízben.



PAPRIKÁSHÚS: Mindenféle húsból készül, pirospaprikával, tulajdonképpen a mai pörköltnek felel meg.



KENYÉRSÜTÉS:

A gazdasszony legfontosabb feladata a család mindennapi kenyerének előállítása. Semmire sem becsülték azt az asszonyt, aki nem tudott jó kenyeret sütni. Az egész évre való élesztő anyagot nyár végén (komló), vagy szüretkor (borélesztő) szerezte be és kis adagokban külön szedve, szárítva tárolta. Ha nem tartott ki egész évre az élesztője, megszólták. Innen ered a „nincs sütnivalója” szólásunk is.

A gazdasszony kéthetente süttött, egyszerre egy kemencényi kenyeret. Ez a mennyiség persze a családban élők létszámától is függött.

1. A sütést megelőző nap (péntek) délután leszítálta a szükséges mennyiségű lisztet és beáztatta az erjesztő anyagot.
2. Hagyta erjedni, majd este 8-9 óra tájban összekeverte az élesztőt a liszttel, és lefeküdt aludni
3. Szombat hajnalban 2-3 óra körül felkelt és bedagasztotta a tésztát.
4. Amíg a tészta érett, befűtötte a kemencét.
5. Reggel 5 óra tájban betette a kemencébe a kenyérnekvalót.
6. Elmosogatta az eszközöket, kitakarította a konyhát.
7. Reggelit adott a családjának.
8. 7 óra körül kiszedte a kenyeret.
9. Ha kihültek a kenyerek, eltette a kamrába, egérmentes helyre.



A liszt és az erjesztő anyag szitálása, majd elkeverése



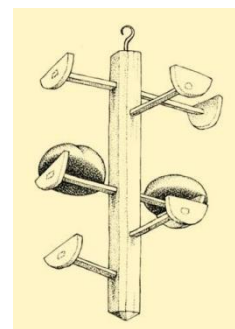
Dagasztás



Megkel, érik a tészta



Kenyer sütése



Kenyértartó fa

DISZNÓÖLÉS:

Debrecenben úgy mondták: „Disznótornak, lakodalomnak télen van az ideje, mert ilyenkor nem romlik el a hús és nem savanyodik meg a menyasszony.”

Régen nem volt hűtőszekrény, ahol sokáig tárolhatták volna a húst, szükség volt a hidegre, hogy ne menjen rögtön tönkre. A disznóölés és az azt követő disznótör a téli hónapok jelentős eseménye volt, ilyenkor még a gyerekek sem mentek iskolába.

Hajnalban kezdődött a munka, amikor megérkezett valamelyik értő rokon, hiszen senki sem gyilkolta le szívesen a saját disznóját.

1. Áldomásívás után, összeálltak a család férfitagjai és közös erővel kihozták a disznót, majd leszúrták. Ilyenkor még nem lehettek jelen gyerekek, nem engedték meg nekik, hogy lássák ezt az egyáltalán nem szép folyamatot.
2. A disznó vérért tálba folytatták és rögtön vitték a konyhába, hogy ott hagymás sült vért készítsenek belőle.
3. A farkáról levágták a szőrét, hogy kefét készítsenek belőle.
4. Ezután szalmát terítettek az állatra és leperzselték a testét fedő szőrt. Amikor még csak nádtetős házak voltak, ezt a munkafolyamatot nem lehetett a ház udvarán végezni a tűz elterjedésétől való félelem miatt, ezért ilyenkor kocsira rakták az állatot és el kellett vinni a falu határába, hogy ott égessék le a szőrt.
5. A perzselés után jól lemosták az állatot forró vízzel, majd hideggel, lekapargatták a megperzselődött szőrt, majd addig mosták a bőrét, amíg tiszta nem lett.
6. Ezután szakszerűen szétbontották az állatot és bevitték a részeit a konyhába, hogy ott elvégezzék a feldolgozást.
7. Hurkát, kolbászt készítettek, besózták a húst, orjalevest, töltött káposztát készítettek, szalonnának valót tesznek félre, szétporciózzák az állat részeit és teszik tartóssá az elkövetkező egy évre.
8. Mikorra elvégeztek minden munkát beesteledett, ilyenkor kezdődik a disznótör. Ez a leölt állat emlékére tartott mulatság. Megeszik a frissen feldolgozott húskételeket, finom pálinkákat és bort isznak, énekelnek, sőt néhol még táncoltak is. Ilyenkor jönnek össze a rokonok, akik távozáskor egy kis kóstolót is magukkal visznek. Hajnalig tart a mulatozás és mindenkinek szép emlék ez egy évig.



TEJFELDOLGOZÁS:

A friss tejet kerámia edénybe, ún. tejesköcsögbe öntötték és félrerakták. A tej megsavanyodott, vagyis megaludt. A felületén megjelent egy könnyebb fajsúlyú zsiradék, a tejföl, ezt helyezték a vajköpülőbe és ütögetéssel nyertek belőle vajat.

A köpülőben maradt a vajon kívül egy folyékony anyag, ez az *író*, amit általában beteg embernek adtak.

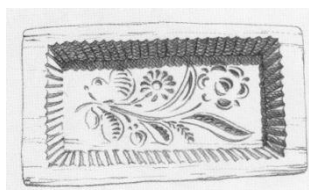
A megaludt tejből a lefölözés után, melegítéssel, *túrót* készítettek. Felhevítették az aludttejet, majd vászonzacskóba helyezték és felakasztották a gerendára, aláakva egy cseréptálat.

Ami kicsöpögött a vászonzacskóból, az a *savó*, ami bent maradt, az a *túró*. A savót is felhasználták ételek készítéséhez.

A vajat csak akkor használták a főzésben, ha a disznóvágásból származó zsír már elfogyott (tavasz), vagy ünnepre készült az étel. Ha piacra vitték, téglá formájú mintával ellátott faformába préselték.



Vajköpülő asszony (Munkácsy Mihály festménye)



Faforma vajkészítéshez

Megsavanyodott tej \Rightarrow **tejföl** \Rightarrow **vaj** \Rightarrow **író**
Megsavanyodott tej \Rightarrow **melegítés** \Rightarrow **söpögtetés** \Rightarrow **túró** \Rightarrow **savó**

A sütnivaló egyik elkészítési módja:

Anyaga 6 marék tisztára mosott zab, 3 marék száraz komló, 1 nagy szakajtó búzakorpa, 1 közepes tál, friss, megkelt kenyértészta. A zabot és a komlót betették egy 10 literes fazékba, és a fazék $\frac{3}{4}$ részéig felöntötték vízzel. Jól elkeverték, 45 percig forralták, majd leforrázták vele a másik edényben lévő búzakorpát. Megkevergették, és ha már langyosra hűlt, hozzátették a friss, megkelt tésztát is. Az egészet jól összegyúrták, dió nagyságúra csipkedték és kitétték szárítani. Ha jól kiszáradt, vászonzacskóba tették, akár egy évig is elállt.

Házi feladat:

Itt egy 19. századi palóc, heti étrend olvasható. Kérlek, írd mellé, hogy a ti családodok mit étkezett ezen a héten! Hasonlítsd össze a kettőt!

Hétfő: bableves, főtt tészta

.....
Kedd: Krumplileves, káposzta hússal

.....
Szerda: Borsóleves, főtt tészta

.....
Csütörtök: Rántott leves tojással, káposzta, hússal

.....

Péntek: Bableves, főtt tészta

.....
Szombat: lencseleves, zsíron sült krumpli

.....
Vasárnap: leves reszelt tésztával, káposzta hússal

.....