Három jellegzetes beregi étel kiválasztásának a szempontjai

A beregi térség táplálkozási szokásai a múlt hagyományaira épülnek. Ennek alakulását természeti adottságai, gazdálkodása, a terület népessége szabta meg.

A beregi falusi konyhának megtartó ereje volt. Ez elsősorban a hétköznapi, egyszerű ételek semmivel össze nem téveszthető varázslatos, egyedi ízvilágában testesül meg. A gyermekkori otthonok hangulatára, illatára, ízeire nosztalgiával gondolunk. Ezeket magunkban hordozzuk egy életen át, és ez időről időre hazavonz bennünket, kerüljünk bármilyen távolra tőle.

Gasztronómiájából, ételei készítési módjából a Beregben élők legintimebb szférájába nyerünk betekintést, és általa szinte mindent megtudhatunk az itt élőkről.

A beregi térség ételeiből három olyan hagyományos hétköznapi ételféleséget választottunk ki, amelyek legjellemzőbbek voltak alapanyagukban, ízhatásukban erre a vidékre. Mind a három olyan egyedi étel, amelyért még ma is érdemes elzarándokolni Beregbe. Egyszerűek, könnyen elkészíthető ételek, valóságos csemegék. Kedves vendégeinknek még manapság is ezekkel kedveskedünk.

Olyan ételek, amelyek elkészítéséhez ma is minden alapanyag rendelkezésünkre áll. Még azoknak is, akik ma már nem bíbelődnek a napi főzéssel.

Célunk ezeknek az ételeknek a megismertetésével az, hogy a munkában részt vevő egyes csoportok testközelben találkozzanak az alapanyagokkal, tapinthassák, formálhassák, kóstolhassák azokat, és a végén elfogyasztva örömüket leljék ebben a munkában. Fontosnak tartjuk az alkotásban való részvételt, hogy közvetlenül lehessenek részesei annak, hogy a különféle anyagok megfelelő arányban való összedolgozásával egy kézzel fogható, fogyasztható, élvezhető terméket állítanak elő – azaz egy finom ételt készítenek el.

1. Kapros-túrós kenyérlángos
2. Szilvalekváros gombóc
5. Csipetkés bableves

A beregi Tiszahátról röviden

Az ország északkeleti részén, az ukrán határ mellett, a Beregi síkságon a Kárpátok lábainál fekszik, nem messze a ma már Ukrajnához tartozó Vereckei-hágótól, a magyarok bejövetelének kapujától. Bereg megye hajdan az ország egyik legnagyobb és legváltozatosabb tájegysége volt. Losonczi István tudós tanító 1770-ben a *Hármas kistükör* c. földrajzkönyvében – amelyből az elemi iskolákban Magyarország földrajzát tanították –, még a következőket írja Bereg megyéről:

„Vég Beregh Vármegye szomszéd Ugotsával,
Igen ditsekedik Munkátsnak Várával
Itt Vári, Beregszász, Helmetz falujával
Tartja szegény házát kormos almájával.”

A XX. század első negyedére a fenti kis rigmus tartalma minden tekintetben megváltozott. A mintegy 100 kisebb-nagyobb településből álló megyéből összesen 22 tartozik ma Magyarországhoz. Az ásványkincsekben gazdag hegyvidék, valamint a területet mindenkor meghatározó jelentős települések – úgy mint Munkács, Beregszász, Vári és a még kisebb, de jelentős városok és falvak – a trianoni békediktátum óta Ukrajnához tartoznak. Az erdős és a mocsarakkal, patakokkal szabdalt, a Tisza folyóval határolt síkvidék azonban ma is rejteget olyan jellegzetességeket, amelyek megkülönböztetik más térségektől a mai Bereget. Különösen igaz ez a térség gasztronómiájára.

Természeti adottságai

A XVIII. századi térképek még összefüggő erdőséggel borítottnak mutatják be a területet.

A megélhetés, a gazdálkodás szempontjából a legfontosabbak a makkos erdők voltak, ugyanis itt a makkon nevelték és hizlalták a sertéseket. Még az Alföldről is a beregi hegyek makkos erdeibe hajtották fel őszönként a nagy disznónyájakat, és tartották itt a tavasz nyílásáig, amely idő alatt a disznók a makkon meghíztak.

A hegyek határon túlra kerültek ugyan, de az erdők a folyókkal, patakokkal szabdalt lankás síkvidéken is megmaradtak. A haszonállattartás fontos helyei voltak az erdőirtásokkal keletkezett tisztások, kaszálók. Ezek biztosították a szarvasmarha és lovak téli takarmányát.

Erdőmentes részt csak közvetlenül a falvak közelében láthatunk a régi térképeken. Ezek sokszor egészen a házakig nyúltak. Így mezőgazdasági művelést csak az erdők és a település közötti keskeny kis szántóföldeken tudtak folytatni. Ezeket a területeket is évről évre veszélyeztették az árvizek. A vízjárta területek pedig csak alkalmanként voltak szántóföldi művelésre alkalmasak. Az időjárástól, a talajvíztől függően gyakran maradtak megműveletlenek, így azokat szabadon nőtte be a bozót és a gaz. A népi táplálkozásban még ekkor is jelentős szerepet játszottak. Árvizekkor ugyanis az ilyen bozótosok barázdáiban megrekedt vizek, a Tisza folyó és a kis patakok a halászat kiváló helyei voltak. A hal gyakori étel volt a beregi konyhában. Sütve és főzve egyaránt ették. Megdarálva fasírozottat is készítettek belőle.

Nyári halászlé beregi módra

(6 személyre) 1,5 kg vegyes hal, 5 darab zöldpaprika, 5 darab paradicsom, 6 darab nagy krumpli, 2 fej vöröshagyma, 3 dkg só, 3 dkg őrölt paprika, 1 tojás, 5 dkg liszt, 1–2 cseresznyepaprika.

A megtisztított halat szeletekre vágták és lábasba rakták, hozzátettek egy paradicsomot, egy-két zöldpaprikát, 1–2 cseresznyepaprikát, 1 kanál pirospaprikát, sót és a kockára vágott krumplit. Felöntötték vízzel és hozzáadták az apró kockára vágott vöröshagymát. A forrástól számított 50 percig főzték. Majd a megfőtt halat kiszedték, a levet leszűrték. A lébe tetszés szerint tésztát főztek. Tálaláskor a halat előre a tányérokba rakták, és rámerték a tésztás hallét.

Savanyú halleves

(6 személyre) 1,5 kg hal, 2 nagy fej vöröshagyma, 15 dkg sárgarépa, 10 dkg petrezselyemgyökér, 1 babérlevél, ½ mokkáskanál fekete bors, 15 dkg zsiradék, 1 púpozott evőkanál liszt, 2 dl tejföl, 2 tojás sárgája, ecet, só és zsemlekocka.

A megtisztított sárgarépát, petrezselymet, babérlevelet, borsot, sót három liter vízben feltették főni. Amikor a zöldség félig megfőtt, hozzáadták a megtisztított, feldarabolt halat. 10-20 perc lassú főzés után leszűrték, a babérlevelet és a halszálkákat kiszedték. A megfőtt zöldséget passzírozón átnyomták. Ezt és a hal húsát visszatették a levesbe. Zsíron barna rántást készítettek. Ezt és a tejföllel elkevert tojássárgát folytonos kavarás mellett a felforralt levesbe öntötték. Ecettel ízesítették, vajon pirított zsemlekockával tálalták. (Heé Gizella, 1992. 10.)

Nyárson sült hal

2 darab 1 kg-os ponty, kecsege, csuka vagy más hal, 2 dkg só, 1 dkg piros paprika, 6 dkg liszt.

A megtisztított halat éles késsel sűrűn bevagdosták (a kis szálkákat vágták így el), sóval bedörzsölték, majd egy kevés paprikás liszttel beszórták. Nyársra húzták és izzó parázs fölött forgatva ropogósra sütötték.

Időnként a vizek apadásakor, amíg a víz a barázdákban ki nem száradt, egyszerű szerszámokkal, pl. vesszőkosárral fogták a *csík*ot[1], amit a halhoz hasonlóan fogyasztottak. Sózva, kiszárítva tartósították. Gyakran kenyér helyett is ették. Még ebből az időből való a következő recept:

Csíkleves (csíkos káposzta)

40 dkg savanyú káposzta, 2 babérlevél, 4–5 szem bors, 1 kis fej vöröshagyma, 1 evőkanál zsír, 1 púpozott evőkanál liszt, késhegynyi piros paprika, só, cukor, ecet, 10–12 db csík.

A kimosott, kinyomkodott savanyú káposztát másfél liter vízben feltették főni. A megtisztított felvágott hagymát a zsíron megfuttatták, a lisztet megpirították, piros paprikával megszórták és egy kevés hideg vízzel simára keverték. A levest berántották vele. Megsózták, csipetnyi cukrot tettek bele. Ha nem lett elég savanyú, egy kis ecettel savanyították. A csíkot éles késsel lefejezték, és a belső részeket a nyakánál egyből kihúzták. Az így megtisztított halakat jól megmosták, levesbe dobták és egyszer felforralták; alig kellett főzni, mert nagyon hamar megpuhult. (Pákozdi Judit, 1992. 71.)

Paprikás lisztbe forgatva meg is sütötték a csíkot. Feldarabolva pörkölt is készült belőle.

Ma már kiszáradtak ezek a kis patakok menti vad vizek, de az 1950-es években, a vízililiomáról híres Csaronda-patak árterületében még kosárral merítették a vizes, nádas helyekről a csíkot, és készítették a csíkos káposztát és a többi ételeket. A lápos területek lecsapolásával ez teljesen megszűnt.

Tehát az élet egyik tartópillére a XVIII. század végéig az erdőgazdálkodás, az erdőgazdálkodásra alapuló állattenyésztés volt, amely a hússzükségletet biztosította, kiegészülve a vizekre épülő halászattal, a mocsaras területeken a csíkászással.

A másik tartópillérét a szántóföldeken folyó mezőgazdaság jelentette, az erdő széle és a települések között húzódó keskeny földeken.

Nagy jelentősége volt ezenkívül annak, hogy a beregi ember jól ismerte az erdő és mező gombáit is. A legelőn és a ligetes részeken termett a csiperkegomba, szegfűgomba, az erdőben a bokrosgomba, a vargánya, galambgomba, őzlábgomba, keserűgomba stb. Ezeket is beépítette a gasztronómiájába.

1 Csík: elsősorban ártereken, mocsarakban, lápokban élő, 18–35 cm hosszúságú, hengeres testű hal.

A gombaételek jelentős része máig megmaradt. Legkedveltebb gombaétel volt a gombapaprikás, gombapörkölt, rántott gomba, tejfölös gomba, de készítettek gombából fasírozottat, töltöttek gombával káposztát, és önálló étel volt a gombás rizs, reggelire a tojásos gomba.

Gombapörkölt

(6 személyre) 60 dkg gomba, 15 dkg zsír, 1 fej vöröshagyma, só, 10 dkg pirospaprika, 1dl húslé vagy víz, 10 dkg zöldpaprika, 10 dkg paradicsom.

A fej hagymát zsíron megpirították, majd rászórták a paprikát, jól elkeverték, beletették a gombát, felöntötték húslével, megsózták, beletették a zöldpaprikát, paradicsomot, ezekkel együtt puhára párolták. Tésztával vagy párolt rizzsel tálalták. (Heé Gizella, 1992. 31.)

Gombapaprikás

(6 személyre) 60 dkg gomba, 15 dkg zsír, 15 dkg vöröshagyma, ½ dkg paprika, késhegynyi bors, csipet só, 1 dl víz, 4 dl tejföl.

A gombát megtisztították, apró darabokra vágták, hideg vízben megmosták. A pucolt gombához zsírt tettek és az apróra vágott hagymával párolták, megsózták, végül felöntötték vízzel. Amikor elfőtte a levét, borsot, egy kávéskanál pirospaprikát szórtak rá, összekeverték a tejföllel és felforralták. (Heé Gizella, 1992. 31.)

Gombafasírt

(6 személyre) 80 dkg gomba, 10 dkg vaj, 3 db zsemle, 5 dl tej, 3 tojás, csipetnyi só, bors, 6 dkg zsemlemorzsa, 20 dkg zsír.

A megtisztított, megmosott gombát apróra vágták és zsíron megpárolták. Amikor megpuhult, levették a tűzről. Kihűtve összekeverték a három, tejben áztatott zsemlével, a három tojással, sóval, borssal és annyi zsemlemorzsával, hogy formázható legyen. Pogácsákat formáltak belőle, zsemlemorzsába forgatták és forró zsírban kisütötték. (Heé Gizella, 1992. 30.)

Rántott gomba

60 dkg gomba, csipet só, 10 dkg liszt, 4 tojás, 20 dkg zsemlemorzsa, 30 dkg zsír, só.

A gombákat megtisztították, sós vízben megfőzték, majd kihűtötték. Lisztben, felvert tojásban és zsemlemorzsában megforgatták, majd forró zsírban kisütötték. (Heé Gizella, 1992. 31.)

Tejfölös tinóru gomba (népi elnevezése: *tinóri* gomba)
60 dkg gomba, 2 evőkanál olaj, 3 dkg zsír, egy fej vöröshagyma, 2 dl tejföl, 1 dkg liszt, só, bors, petrezselyem zöldje.

A megtisztított gombát vékonyra szeletelték. Az apróra vágott hagymát zsíron világossárgára pirították. Hozzáadták a gombát, sót, borsot, petrezselyemzöldet, majd gyakori keverés mellett erős tűzön megpirították. A lisztet elkeverték a tejföllel, ezt a pirított gombára öntötték és az egészet jól felforralták. (Heé Gizella, 1992. 34.)

A táplálkozás, a megélhetés szempontjából komoly szerepe volt még az erdők szélén, a folyók, patakok szegeiben vadon nőtt gyümölcsösöknek, amelyek a beregi térség mai táplálkozási szokásaiban is jelen vannak.

A beregi családok gazdálkodása

Az egész évi élelem biztosításához a szántóföldek legnagyobb részét rozzsal, búzával (*gabonával)* és kukoricával vetették be. *Gabonát* egy átlagos család 3 katasztrális holdon termelt, ugyanennyin termeltek *kukoricát* is. *Krumpli*ból 4–500 ölnyi vetésterületre volt szükség.

Ezek képezték a táplálék alapanyagát, egyszersmind az állati takarmányozás törzsét. A föld minél jobb kihasználása végett a tengeri vetésterületén, a tengeri sorok között termelték az egész évre való *bab*ot és a *tökfélék*et. A tengeri földeket *napraforgó*val vették körül. Ebből sajtolták az olajat.

Az egyéb terményekhez még a nagyobb családoknak is elegendő volt *egy köblös föld.* (Régi űr- és területmérték: 4 x 32 literes vékába férő búzával vagy rozzsal bevetett földterület.) Ezek a földek rendszerint a lakóhelyhez legközelebb, a kertek aljára estek.

Itt termelték a kenderföld mellett a *káposztát*, *krumpli*t és az egyéb *zöldségféléket*, konyhakerti növényeket. Az 1850-es években a falvak határában már ott találjuk a dinnyeföldeket is. A *dinnye* megjelenése is fontos szerepet játszott a beregiek táplálkozásában.

A házi kenyér

A kenyér és a kenyértésztából készült csemegék

Az élet középpontjában a szó szoros értelmében a kenyérről való gondoskodás állt.

A táplálkozás alapanyaga évszakonként változott, de a kenyér minden évszakban, hétköznapokon és ünnepnapokon ott volt a család asztalán. A kenyér volt a fő táplálék. A régiek ezt úgy fejezték ki: ha kenyér van, minden van.

Veres Péter a 30-as évek táján azt jegyezte meg a magyar ember táplálkozásáról: három társadalmi réteget lehet megkülönböztetni. Az elsőbe tartoznak a gazdagok. Ezek tápláléka a kenyér és a kolbász. A másodikba tartoznak a szegényebbek. Ezek fő étele a kenyér és a szalonna, a harmadik rétegbe tartoznak a szegények: ezek kenyeret és hagymát esznek.

A kenyér egyet jelentett magával az élettel, az élet lehetőségét is jelentette. Ennek a két fogalomnak az egymásmellettiségéből következik, hogy népünknél a kenyérrel társított fogalmak egész sora alakult ki:

A dolgozó embert **kenyérkereső**ként tartjuk számon. Gyakran kérdezzük meg egymástól, hány kenyérkereső van a családban. A családon belül mindig a kenyérkereső a legrangosabb, mindenkor az ő szava a döntő. A fiatal mindig az apja kenyerét eszi, engedelmeskedni tartozik szüleinek. Az ifjú ha felcseperedik, önálló kenyérkeresővé válik. Ettől kezdve tekintik teljes értékű embernek.

A cseléd **kenyéradó gazdá**jának tekintette azt, akinél dolgozott. A közös háztartásban élőket **egy kenyéren élők**nek nevezték. A magatehetetlen ember **kegyelemkenyéren élt**, **keserű kenyéren élt** az, aki a **más kenyerét ette**. A kisebb gyermek a családban egyszerűen csak **kenyérpusztító**. A családon belüli viszálykodásnak általában **kenyértörés** volt a vége. Régi szerződésekben olvashatjuk adófizetők egységeként, hogy **minden kenyeres gazda**. Kenyérrel mérték a gazdagságot is. Akinek jól megy a sora, annak **van mit aprítani a tejbe**.

Kenyerünk története

A gabonamagvakat már az őskor embere is ismerte és fogyasztotta. Eleinte egészben, majd megtörve ették. Magasabb szintet jelentett a magvak megtörése és vízben való megfőzése, a ma is ismert kásaszerű ételek megjelenése, majd a főzés mellett, az egyszeri

fogyasztásra alkalmas kása mellett a hosszabb távon is fogyasztható sütéssel előállított lepényfélék készítése.

A házi kenyér készítése a XV. században felbukkanó kovász szavunk megjelenésével egy időre tehető, de általánossá a XVII. században vált.

A mezőgazdasági munkával, gabonatermeléssel foglalkozó mezővárosi és falusi lakosság maga állította elő a táplálkozási szokásokban fokozatosan fő szerepet játszó mindennapi eledelt, a kenyeret.

Beregben a kenyér alapanyaga elsősorban a búza és a rozs volt. A családok maguk számolták ki, hogy egy évre mennyi gabonára van szüksége a családnak, hogy minden nap elegendő kenyér kerüljön a család asztalára.

Ha nem volt elég a gabona – az már az aratáskor kiderült –, akkor „szaporították” a kenyér alapanyagát. Területünkön a kenyér szaporító anyaga a kukoricaliszt és a burgonya volt. De burgonyával ott is szaporították, ahol volt elegendő gabona, mert különös ízt adott a kenyérnek és sokáig puhán tartotta azt. Ha rossz volt a búzatermés, akkor általános volt, hogy fele kukoricalisztből és fele búzalisztből sütötték a kenyeret.

1. Felkötözött tengeri a marhaól eresze alatt

Még a *tengeritöréskor* és a *tengerihántáskor* kiválogatták a legszebb, hibátlan tengericsöveket. Ezeket nem tették a takarmánykukorica közé, hanem *suskájával*[2] párban összekötözték és a ház elejének tornáca hosszában, az eresz alá elhelyezett rudakra felkötözték. Ezt használták a kenyér pótlásához, és a táplálkozásban igen fontos szerepet játszó puliszkaételek és kásaételek készítéséhez. ***(1. kép)***

2 Suska: a kukoricacsövet burkoló levél.

2. Házivászon liszteszsák

A kenyérgabonát a parasztgazdaságokban nagyméretű ácsolt hombárokban, *szuszék*ekben tárolták.

A megőrölt gabonát, a lisztet házilag készített, hosszában színes csíkkal díszített vászon zsákokban tartották tovább. ***(2. kép)***

A kenyérsütés felelősségteljes és erőt próbáló munka volt. 18–20 órát vett igénybe. A kenyérsütés mindig a ház asszonyának, a gazdasszonynak a feladata volt. Családonként hetente, tíznaponta, vagy kéthetente került sor a kenyérsütésre. Gyakoriságát a család nagysága szabta meg. Egy-egy sütéssel 5–6 darab 5–6 kilós kenyeret sütöttek. A hozzávaló szerszámoknak mindig készenlétben kellett lennie. Ezek jelentős részét a gazdasszony még a házassággal hozta magával. Legszükségesebbek voltak a *szakajtókendők* ***(3. kép)***, *sütőabroszok,* a *dagasztóteknő,* a *dagasztóláb,* a *szakajtókosarak* vagy *szakajtótálak* ***(4. kép)***, a *sütőlapát* ***(5. kép)***, *piszkafa, szénvonó, kenyereskosár* ***(6. kép)***, *kovászfa* ***(7. kép)***, *szita* ***(8. kép)***, *sós putina* ***(9. kép)***, *lisztes putina* ***(10. kép)***, kisebb edények stb.

3. Szakajtókendő szakajtókosárban

4. Szakajtótálak

A kenyér minősége függött a liszt minőségétől, de úgy tartották, hogy a jó gazdasszony minden lisztből tud jó kenyeret sütni. Szinte minden nap volt valahol kenyérsütés a faluban. A kenyér illata ilyenkor megülte az egész falut, de voltak tilalmas napok. Ilyen volt a péntek, vasárnap és az ünnepnapok.

A kenyér lelke a kovász. Ebből mindig nagyobb mennyiséget készítettek, amelyet folyamatosan, több sütés alkalmával használták fel.

A legősibb erjesztő anyag a *komlós korpa*. Ez a *komlóvirág* főzőlevének és a korpának a keverékéből készült, és amelyet kevés liszt hozzáadásával tettek gyúrhatóvá. Az így elkészített komlós korpát kisebb darabokra vágták, és azt a *komlós korpa szárító*n megszárították. A megszárított komlós korpát – amit *morzsóká*nak hívtak –, vászontarisznyá-

5. Sütőlapát

ba tették, és száraz, szellős helyen felakasztva tartották.

A XIX. század végén fokozatosan terjedt el a népi kenyérsütésnél is a sörélesztő használata.

A kenyérsütés a kovászolással kezdődött. A háziasszony a kenyérsütéshez beöltözött. Kendővel hátrakötötte a haját, *hímzett vászonkötőt* tett maga elé (konyhára állt). ***(11. kép)***

A kovászolás

Beregben a kovászolás, a dagasztás és az első kelesztés a dagasztóteknőben történt, a meleg konyhában. A teknőt rátették a dagasztólábra, a kenyeret sütő asszony beleszitálta a kenyérsütéshez szükséges lisztmennyiséget, és a teknő másik végébe odakészítette a kovászt.

6. Kenyereskosár

A komlós korpából készített morzsókát langyos vízben feloldotta, majd lisztet kevert hozzá, ezt a masszát beleöntötte a teknő végébe.

Ezután az egészet letakarta sütőabrosszal, a kovász fölött keresztben elhelyezte a kovászfát, hogy a megkelő kovász az abroszhoz ne ragadjon. ***(12. kép)***

7. Kovászfák

Ha a lisztet krumplival akarták szaporítani, akkor a kovászolással egy időben a háziasszony egy 10 literes fazékban kiválogatott és jól megmosott héjas krumplit tett főni a tűzhelyre. Amikor ez megfőtt, a krumpli héját lehúzta és egy, a kenyérsütéshez készített *krumplitörővel* ***(13. kép)*** megtörte, hagyta kihűlni. ***(14. kép)***

8. Szita

A dagasztás

A kovász négy-öt óra hosszát kél. Ha megkelt, a gazdasszony a dagasztáshoz elegendő mennyiségű langyos vízben feloldotta kenyerenként a fél marék sót, a sós víz egy részét hozzáöntötte, és elkezdődött a dagasztás. ***(15. kép)*** A krumplit is ekkor tették bele. A gazdasszony a dagasztáskor a kovász mellé állt, és folyamatosan elkezdte a két kezével a lisztet belehúzni a kovászba. A belehúzott lisztet jól beledolgozta. Ezt mindaddig folytatta, amíg a liszt el nem fogyott. A víz hozzáadása folyamatosan történt, vigyázni kellett, nehogy lágy legyen a tészta. Ez a kenyérsütés legnehezebb része, mert egyszerre mindig nagy mennyiségű tésztát kellett egyfolytában addig dagasztani, amíg az megfelelő minőségű lett. Amikor az összes liszt elfogyott, a gazdasszony a teknő másik végéhez állt, és ismét maga felé húzva – most már a tésztát – újból átdolgozta az egészet. Ezt a műveletet többször megismételte. Ha a tészta már nem ragadt csomósan a kezéhez, könnyen levált róla, akkor megállapította, hogy lehet keleszteni.

9. Sós putina

10. Lisztes putina

A gazdasszony hosszában késsel megvágta a tésztát, meghintette liszttel, hogy figyelemmel kísérhesse a kelést. Elővette a sütőabroszt, és azzal letakarta. A kovászfát akkor is keresztbe tette a teknőn, és úgy terítette rá a sütőabroszt. Hűvösebb időben még volt, hogy dunnát is tettek rá, hogy gyorsabban keljen. ***(16. kép)***

A kenyér kiszakítása (szakajtása)

Kelés után a gazdasszony kiszakította a kenyereket és tovább kelesztette. ***(17. kép)*** Ezeket meghintett szakítótálba

11. Konyhára áll

12. A teknő letakarása sütőabrosszal

tette, a tetejét liszttel meghintve, szakítókendővel letakarva, vagy szakítókosárba tette. A kosárba szakítókendőt tett, azt liszttel meghintette, majd a kiszakított kenyereket belehelyezte, a kendő sarkaival betakarta, és két óra hosszan még kelni hagyta.

Ezután kezdődött a kenyércsemegék készítése. Kenyérsütéskor mindenki erre várt.

A kiszakított kenyértészta kelése közben kezdődött a **kemence fűtése**. Ez rend szerint a férfiak dolga volt. A kemence fűtéséhez az éven át levágott és kiszáradt gallyakat, az állatok takarmányozására használt és már lerágott tengeriszárat, napraforgókórót és a határban termett vad növények, pl. katángkóró, aranyvessző stb. száraz szárát használták fel.

13. Krumplitörő

A kenyér bevetése

Amikor kifűlt a kemence, akkorra megkeltek a kiszakított kenyerek is, és sorjában kivitték a megkelt kenyértésztát a kemence elé, közel a kemence szájához. A bevetéshez rendszerint két ember kellett. Egyik, aki a sütőlapátot odaillesztette a kemence szájához a *tőc*re[3], vagy egy *tönkő*re. Egy másik pedig, aki gyors mozdulattal ráborította a megkelt tésztát a sütőlapátra. A sütőlapát nyelét végig fogni kellett, hogy amikor a tésztát ráönti, a sütőlapátot fogó nyomban bevethesse a kenyereket, mindet a helyére. Úgy, hogy először a legtávolabbi helyre, és úgy, hogy minden kenyér beférjen. Legutoljára a cipót vagy a *vakaró*t[4] vetik be. Amikor a kiskertben a káposztalevelek

14. Krumplitörés

3 Tőc: (itt) kemencepadka.
4 Vakaró: a dagasztóteknőbe ragadt tésztából sütött cipóféle.

15. Dagasztás

már kellő nagyságúak voltak, akkor a sütőlapátra káposztalevelet tettek, erre tették a kenyértésztát, és ezzel vetették be a kemencébe. Nagyon jó ízt adott a kenyérnek. ***(18. kép)***

A kenyér sütése két órát vett igénybe. Amikor a kenyerek kisültek, egyenként a szénvonóval a kemence szájához kihúzták, majd gyors mozdulattal kézzel kivették. Egy polcra sorba rakták, majd egy erre használatos tollseprűvel leseperték a hozzátapadt hamut. Ha a héja *szilkós*[5] lett, akkor a kenyérszelő kés lapjával megütögették, hogy hulljon róla a külső égett réteg. Még egy kis ideig a tornác palánkjának könyöklőjére tették sorban ***(19. kép)***, majd amikor már teljesen kihűlt, a *kamará*ban a kenyeres polcra helyezték. Egyet a kenyeres kosárba tettek. A kenyeret mindig a gazdasszony szegte meg és osztotta szét az étkezésekkor a családtagoknak.

16. A kenyértészta kelése

A kenyérnek nagy becsülete volt a családokban. Bár a konyhában kenyeres padon, vagy az asztalon tárolták, mindenki által jól hozzáférhető helyen, a kenyérhez nem volt szabad hozzányúlni. Abból csak a gazdasszony vághatott és ő adott kéztől mindenkinek belőle. A levágott és el nem fogyasztott kenyeret nem dobták ki, hanem betették a kenyereskosárba, és újabb étkezéskor megint elővették. A mezőre menőt is az asszony tarisznyázta fel, ő készítette oda a kenyeret és a háznál lévő hozzávalót. Ilyenkor a kenyeret háziszőttes, hímzett, vagy szövött mintás kenyeres tarisznyába tették és vállra véve, vagy a kapa nyelére kötve vitték magukkal.

17. A kenyér kiszakítása

5 Szilkós: égett.

18. A kenyér bevetése

Kenyérsütés után a meleg kemencét igyekeztek kihasználni. Ősszel gyümölcs, főként szilva aszalására használták. Kora tavasszal, amikor befejeződött a fonás, a fonalat fehéríteni kellett. *Szapulták* (áztatták), és hogy minél fehérebb legyen, betették a még meleg, de már nem forró kemencébe, hogy a házilag akácfa hamuból készített lúg hatásfokát növeljék.

Sütés után a meleg kemencében szárították ősszel a puliszkához való tengerit is. Volt, hogy nem csak szárították a tengerit, hanem kissé pirították. Ebből készítették a *pirka puliszká*t.

Még a kenyér bevetése előtt került sor a kenyércsemegék készítésére és sütésére.

Kenyértészta csemegék

Még nem fűlt fel teljesen a kemence, amikor a csemegék bevetésére került a sor.

A lángos

Kenyérsütés nem történhetett lángos nélkül. A család apraja-nagyja egyaránt ezt várta, és aki egyszer kemencében sült lángost evett, azt annak az íze egy életen át végigkísérte. De szükség is volt a lángosra, hiszen a kenyér ekkorra rendszerint már el is elfogyott. Így a kenyérsütés napján a reggelit ebből oldották meg. A lángossütésre eleve „rászámolt" a gazdasszony. Ezért a liszt kimérésénél a kenyérnek valón túl még tett néhány marék lisztet a dagasztóteknőbe. A kenyér kiszakításakor a lángoshoz annyit tett félre a kenyértésztából, amennyire szükség volt. Egy-két, néha három ökölnyit. Amikor a kemence felforrósodott, lehetett sütni a lángost. A tésztát a lisztezett sütőlapátra tették, a gazdasszony kézzel és nyújtófával kinyújtotta, körben kicsit elegyengette, és a forró kemence aljára csúsztatta, ahol a szénvonó-

19. Kenyerek a tornácon

val a parazsat már oldalra húzták. Tavasszal káposztalevelet is tettek alá. Amikor néhány perc múlva kisült a lángos, zsírral vagy kapros tejföllel megkenték a tetejét, kicsit hagyták hűlni és már ették is. ***(20. kép)***

20. Lángos

Kapros-túrós lángos kenyértésztából

A tésztát kinyújtották, tepsibe tették, tetejét apróra vágott kaporral és túróval behintették. Ha volt tejföl, akkor azt is tettek rá. Kemencében sütötték, akkor amikor a lángost.

Madár, kukuca, baba

(falvanként változott az elnevezése)

Kenyértésztából, a teknőkaparékból készült. Az összekapart tésztát jól összegyúrták, majd annyi részre osztották, ahány gyermek volt. Egy kis lisztet hintettek a teknőbe, megsodorták egyenként a kis csomókat, majd hurkot kötöttek belőle: ez lett a madár teste. Az alsó, hosszabbik szára a madár farka lett; ellapították és a végét három helyen bevágták. A hurok felső vége, ami rövidebb volt, lett a feje, ennek két oldalába egy-egy pattogatott tengeriszemet, vagy két borsot tettek – ez volt a szeme. Ezeket közvetlenül a kemence szája mellé tették, nehogy megégjen, és könnyen ki lehessen szedni. ***(21. kép)***

21. Kukuca

Babájka, vagy bobájka

A kenyértésztából kisujjnyi vastag darabokat sodortak, és ugyancsak ujjnyi hosszú darabokra gyúrótáblán szétvagdalták, majd tepsibe téve megsütötték a kemencében. 4-5 tepsivel is sütöttek. Volt úgy, hogy nem vágták el, csak sütés után, ill. forrázás előtt tördelték szét. Kenyérsütés után még egy-két tüzet raktak a kemencébe, és úgy sütötték meg. Babájkát *ler*ben (sütőben) is sütöttek. Forró sós vízzel leforrázták, nagy cseréptálra tették, meghintették apróra vágott pirított szalonnával, és ha volt, túróval. Volt ahol mákot vagy diót tettek rá, úgy fogyasztották. Kenyérsütéskor rendszerint ez volt az ebéd.

Cipó

Kenyértésztából készült. Ez rendszerint egy vagy másfél kilós volt. Általában foszlósra készítették. Dagasztással a tésztába beledolgozott a gazdasszony még egy kis zsírt, vagy a zsírosbödön alján lévő tepertőmorzsalékos zsírt. Ezt a kenyerek bevetése után a kemence szájához tették közel, mert azt hamarabb kiszedték, mint a kenyereket. Akkor, amikor már be lehetett nézni a kemencébe, hogy megnézzék a kenyerek sülését, hogy nem kell-e a *sublert*[6] ki- vagy behúzni, vagy hasonlót tenni ...

Kiszedés után legalább egy órát kellett hűlnie, amikor már meg lehetett szegni. Ezt általában vacsorára készítették, amikor a kenyeret még nem lehetett megszegni.

Vakaró

Ha sok volt a teknőkaparék, akkor készítettek vakarót. A teknő oldaláról összekapart tésztát jól összegyúrták, és úgy tették a kemencébe; ilyenkor nem készítettek cipót.

A kemence

Boglyakemence

22. Boglyakemence

A hagyományos paraszti porták elengedhetetlen kelléke. A legősibb típus az udvari kemence, vagy boglyakemence. Ezeket rendszerint távol az épületektől építették fel, mert meglehetősen tűzveszélyesek voltak. Helyük a kert végében volt. Az idő viszontagságaitól gyakran egyszerű négy lábon álló tetőszerkezettel óvták meg, de még napjainkban is találkozunk tetőszerkezet nélküliekkel is. Ezeknek a kemencéknek kéménye nem volt, a füst a kemence száján át távozott. ***(22. kép)***

A füstelvezetés problémáinak megoldása után a kemencék nagy része bekerült a lakóházakba. Ezeknek már két ajtajuk volt, és a füst kéményen át távozott. Több helyen láthattunk a nyári konyhából fűthető, a külső falból kidomborodó kemencéket.

6 Subler: a kemence száját lezáró lemez v. ajtó.

Udvari magas kéményes, cseréppel fedett kemencét. A nyári konyha falához épített külső fűtésű kemencét. ***(23. kép)***

23. A nyári konyha falához épített kemence

Majd a kemence bekerült a pitvarba, vagy a nyári konyhába. Ezek a sparhelttel összeépített szögletes kemencék voltak. A teteje volt a főző tűzhely; a sparhelt karikás vaslappal volt fedve, amely oldalról volt fűthető. A kemence szája a bejárati ajtóra nézett, hogy kintről lehessen fűteni és legyen elegendő hely a kenyér bevetéséhez. ***(24. kép)***

A kemencét más alkalmakkor is használták. Itt sütötték az ünnepi kalácsot is; a módosabbak egész kemencével sütöttek, a szegényebbek kevesebbet. Karácsonykor, húsvétkor, pünkösdkor, de sütöttek kemencében kalácsot farsangban, egy-egy jeles névnapra, vagy *dörzsölő*re[7] is.

A XX. század közepén azonban a nagy kenyérüzemek előretörésével majdnem funkciótlanná váltak a falusi kemencék. Legfeljebb nosztalgiából fűtik fel néha, vagy lakodalmi kalácssütéshez, vagy káposztafőzéshez egy-egy bemutatóra.

Az állattartás, állati termékek jelentősége a gazdálkodásban és a gasztronómiában

Egy átlagos háztartásban rendszerint 2 tehenet, igavonásra legalább 2 ökröt vagy lovat, 2 disznót, 30–60 csirkét és tyúkot, 15–20 kacsát, 18–20 libát tartottak. A libatartás olyan jelentős volt területünkön, hogy ehhez minden falunak volt külön libalegelője. A liba legeltetésében részt vettek a kisebb, 8-10 éves gyermekek és a férjhez menés előtt álló lányok is, akik ezen munka közben kelengyéjük hímzésével, a vászonneműk díszítésével

7 Dörzsölő: társas munka, melynek során a lányok és legények énekelve, beszélgetve, szórakozva lábbal puhították (dörzsölték) a kendert.

24. Kemence sparhelttel

töltötték az idejüket. A libát elsősorban nem a húsáért, hanem a tolláért és meghizlalva (tömve) helyben, vagy a piacokon eladásra tartották.

A táplálkozásban az aprójószágok közül a baromfinak, a tyúknak, csirkének volt nagyobb jelentősége, de ezzel is nagyon takarékosan bántak. Húst rendszerint csak vasárnap ettek. Húslevest főztek, a főtt húst mártásokkal (paradicsom, fokhagyma, szilváslé) fogyasztották. A húslevesből kivett húsokból gyakran pörköltet, vagy tejfölös paprikást készítettek krumpli, nokedli vagy más tésztafélével, savanyúsággal. Rántott csirkével szinte alig találkoztunk a hagyományos falusi háztartásban. Ha került is ilyen az asztalra, az is rendszerint a húslevesben megfőtt csirkehúsból készült.

Mindent nagyon be kellett osztani. Nagyon kellett ügyeskedni, hogy mindenből elegendő kerüljön a család asztalára. Ez az asszonyok feladata volt. A gazdasszony a táplálkozás mellett azon igyekezett, hogy úgy ossza be a meglévőt, hogy abból a háztartás kiadásai is kiteljenek, de teljen a lányok férjhez menéséhez szükséges vászonneműk és kisebb háztartási eszközök beszerzésére is.

A családban nagyon sok tojást használtak, de ugyanakkor a tojásból gazdálkodott is a gazdasszony. Sokszor tojással fizetett a boltban a fűszerekért, petróleumért, de más dolgokat is lehetett vásárolni tojással. A XX. század első felében a kis falusi boltokban általános volt a tojás felvásárlása is.

A ház asszonya gondoskodott arról, hogy minden nap elegendő ennivaló kerüljön a család asztalára. Az ő feladata volt a főzés, az ehhez szükséges alapanyagok beosztása, a kender feldolgozása, a család számára szükséges vászon előállítása, a gyermekek nevelése stb.

Tojásételek

Tojásleves

1,5 liter vizet ízlés szerint ecettel savanyítottak és sóztak, felforralták, majd minden személyre beleütöttek 1-1 tojást. Egy kanál zsíron, másfél kanál lisztből zsemleszínű rántást készítettek, felöntötték 1 pohár hideg vízzel, majd egy merőkanál forró tojáslével és a forró tojásos lébe öntötték. Két babérlevéllel, kis borssal, apróra vágott petrezselyemzölddel ízesítették, majd tettek bele egy kanál simára elkevert tejfölt, és együtt az egészet öt percig főzték.

Hagymás rántotta

(Két személyre) 1 közepes vöröshagymát apró kockákra vágtak, egy kanál zsíron megpirították. Négy tojást egy mélyebb tálkában felvertek, megsózták, a forró sült hagymára öntötték és hirtelen összekeverték, majd egybesütötték. (Általában reggelire, vacsorára tálalták.)

Szalonnás rántotta

(Három személyre) 6 dkg füstölt szalonnát vékony szeletekre vágtak, a szeleteket bevagdosták és mindkét oldalán megpirították. 6 tojást egy mély tálkában simára felvertek, majd a forró sült szalonnára öntötték. Amikor az egész egybesült, már tálalhatták is. Volt aki mind két oldalát megsütötte, volt aki csak az egyiket. A végén még meghintették egy csipet piros paprikával és savanyúsággal tálalták. (Nehéz fizikai munkát végzőknek adták reggelire.)

Szalonnás, hagymás tojáslepény

(6 személyre) 10 tojást sóval elkevertek, 5 dkg szalonnát vékony csíkokra vágtak, megpirították, majd rátettek 5 dkg zsírt, és egy közepes fej apróra vágott hagymát. Amikor a hagyma már sárgára pirult, hozzáöntötték az összekevert tojásmasszát. Lassú tűzön kellő keménységűre sütötték. Majd paprikával meghintették és savanyúsággal tálalták. (Nehéz fizikai munkát végzőknek adták reggelire.)

Tojáslepény krumplival

(6 személyre) ½ kg meghámozott krumplit vékony szeletekre vágva, 10 dkg zsírban fedő alatt, kellően megsózva puhára pároltak. Közben 10 db tojást egy kis sóval egy mély tálban jól felvertek, majd hozzáadtak 1 dl tejszínt. Amikor a krumpli megpuhult, ráöntötték a tojást és összekeverték, majd néhány percig még sütötték.

Tojásos nokedli

½ kg lisztből, 3 tojásból és vízből tésztát kavartak. Közben egy edényben enyhén sós vizet forraltak, nokedliszaggatóval a tésztát beleszaggatták. Előmelegített tálba két kanál zsírt olvasztottak, 4 tojást beleütöttek, sót és kevés borsot tettek bele, jól felverték, majd a kifőtt nokedlit leszűrték, és még forrón a felfűszerezett tojásra tették. Jól összekavarták, és még néhány percig kis lángon kavarták, hogy a tojás mindenütt megsüljön. Salátával ették.

Szarvasmarha tartása, tejtermékek a táplálkozásban

A beregi háztartás elképzelhetetlen volt „lábas jószág", tehén és a gazdálkodáshoz nélkülözhetetlen igavonó jószág, ökör nélkül.

A tehéntartás biztosította a családok számára a tejet, tejfölt, vajat, túrót.

A tehén fejése és a tej feldolgozása is az asszonyok feladata volt. A tehéntartásból befolyt jövedelemmel is az asszony gazdálkodott. Az eladott tejtermékekből befolyt pénzekből vették a vásárból beszerezhető portékákat, a lányok divatos ruháját, a fiúk öltözetét.

A tehén és az igavonó jószágokról a családfő és a család férfi tagjai gondoskodtak.

A tehéntartás alapja a legeltetés volt. Ehhez a határ egyharmadát hagyták parlagon legelőnek. Ide hajtották ki legelni a jószágot. A legeltetési szezon Szent György-naptól Szent András-napig tartott. A legeltetéshez pásztort fogadott a falu. A pásztornak jószág után fizettek. A szegényebbeknél, akik a pásztorbért nem tudták fizetni, a család egy idősebb férfi tagja legeltette nap mint nap az utak mentén, elhagyott bozótos helyeken a család tehenét. Erre a munkára befogták iskolahagyott, kis cseperedő fiukat is. A késő őszi és téli hónapok alatt a kaszálókról összegyűjtött és megszárított szénával és a kukorica szárával etették a jószágot. A tehenet reggel és este fejték. A fejő a fejőszéken ülve a rocskát[8] a fejőszék tehén tőgye felőli végére tette, és mind a két kezével fejt. Amikor a fejést befejezte, vékony fa lemezből hajlított szőrszűrőn leszűrte az egészet. Egy részét cserépből készült egyfülű **tejes csupor**ba szűrte és **cserépfedővel** lefedte. ***(25. kép)*** A tej egy részét naponta elhasználták, elfogyasztották. A fogyasztáshoz a tejet felfőzték. A gyermekek és a család nő tagjai reggelire rendszerint tejeskávét ittak, és zsíros vagy lekváros kenyeret, vagy csak csupasz pirítós kenyeret. A tej másik részét házilag feldolgozták. A reggeli tej mindig értékesebb, jobb minőségű volt, mint az esti fejés. Nagyobb településeken a tejet vagy a belőle készített termékeket vagy a piacon árulták, vagy házakhoz szállítva adták el a falusi asszonyok. Később, az 1940-es évektől már működtek a falvakban tejcsarnokok is, így a fölösleges tejet ezek vásárolták fel. Marhahús csak nagyon ritkán került az asztalra. Borjút sem igen vágtak saját célra. Inkább eladták és abból történtek a nagyobb beruházások.

25. Tejes csupor

A főzéshez is sok tejet használtak; általános ételnek számítottak a tejben főtt ételek: a tejleves, tejbetészta, tejbedara, tejes puliszka, tejbekása gyakran készített ételek voltak.

Tejbetészta leves

Egy tojásból kevés víz hozzáadásával és annyi liszttel, amennyit felvesz, kemény tésztát gyúrtak, majd a reszelő nagy lyukán lereszelték.

6 dl tejet felforraltak, egy csipet sóval, egy kanál cukorral. A forró tejbe beletették a frissen elkészült reszelt tésztát, és belefőzték.

Tejleves

A tejet vízzel kicsit felhígítva felforralták. Vagy laskára[9] vágott tésztát tettek bele, vagy csipetke tésztát. A tésztát kissé meglisztezték, mielőtt befőzték, hogy a leves sűrűbb legyen. Ezt tejbetésztának is hívták. (Csiszár Árpád, BMA 26. dosszié 183.)

Kanda

A túró készítésekor keletkezett savót, amiben egy kevés túró is volt, felfőzték, egy csokor kaprot apróra vágtak, belefőzték, ízlés szerint megsózták, majd behabarták.

Fojtott laska

Forró tejbe egy csipet sót és egy kanál cukrot tettek, és sűrű laskatésztát főztek bele. A laskatésztát kissé lisztesre hagyták, úgy főzték a tejbe, hogy a leve sűrűbb legyen.

8 Rocska: fejőedény.

9 Laska: szélesebb csíkokra vágott, gyúrt tészta.

Tejbekása
A friss búzából még cséplés előtt a *búzafűket* (búzakalász) kézzel kiverték, kézi darálón megdarálták; 1 liternyi tejet felforraltak 5 dkg cukorral, majd belefőztek 10 dkg búzadarát. Frissen ették.

Búzadara tejben
Aratáskor kalászt szedtek, ezt kicsépelték, darálókövön megdarálták, átrostálták. Amit a rosta átejtett, azt tejben megfőzték. Tányérba tették, a tetejét fahéjas cukorral hintették meg.

Búzadara másképpen
A megdarált és megrostált darát sós vízben megfőzték, megzsírozták és úgy fogyasztották.

Tejbegríz
A malomban őrölt búzából készítettek teljes kiőrlésű (korpás) lisztet, rétes lisztet (grízes lisztet) és grízt. Az utóbbiból készült a tejbegríz. 1 liter tejet felforraltak 1 kanál cukorral, folytonos kavarás mellett 10 dkg grízt pergettek bele; 5–10 perc folytonos kavarás mellett már el is készült. Kanállal kimerve tányérra tették, fahéjas cukorral, vaníliás cukorral ették.

Rántott gríz
1 liter tejet felforraltak egy evőkanál cukorral, egy csipet sóval. Folytonos kavarás mellett 15 dkg grízt pergettek bele; addig főzték, míg sűrű lett. Ezt a megvizezett gyúrótáblán ujjnyi vastagon elterítették. Megvárták, míg jól kihűl. Ekkor 6–8 centis négyzetekre felvágták, és a szokásos módon lisztbe forgatva, majd felvert tojásba mártva bő olajban kisütötték. Ha elkészült, a tetejét porcukorral meghintették.

Tejes puliszka (lásd a tengeriből készült ételeknél)

Kecsketartás

A legszegényebbek kecskét tartottak, hogy legyen a család számára tej. A kecskét a disznónyájjal együtt hajtották ki a legelőre. Ott kipányvázták és úgy legeltették. A kecsketej feldolgozása nem volt általános.

A sertés

Sertést – vagy ahogy ezt területünkön mondták, *disznót* – is minden háznál tartottak, a szegényebbek egyet, a módosabbak kettőt-hármat is. Nyáron át a falu kondást fogadott, aki a disznónyájat, kocákat és a malacokat kihajtotta a legelőre. A hízókat, amelyek egy családnak egy évi táplálkozását jelentették, otthon nevelték. Korpás moslékkal, főtt, megtört krumplival és szemes kukoricával hizlalták, de adtak neki a zöldséges kertből kikerülő zöld hulladékot is. Megetették a disznóval a földre hullott gyümölcsöket is. Különösen az édes szilvát szerette a disznó, ez nagyon elősegítette a hízását. De vigyázni kellett, nehogy sokat egyen belőle, mert a szilvamag ciánt tartalmaz és az állat könnyen megmérgeződhetett tőle.

Úgy igyekeztek, hogy december közepére a hízó vágásra kész legyen. Rendszerint a karácsonyi ünnepek előtt történt a disznóölés, hogy az ünnepekre bőven legyen mit enni, és a húsok tartósításának is ez volt a legideálisabb ideje.

A hentesmunkát egyszerű falusi emberek végezték. Nem tanulták a mesterséget, csak *eltanulták* egymástól. Minden disznóölésnek ugyanaz volt a forgatókönyve. Nagy hozzáértést igénylő, nehéz, de igazi családi ünnep és társas munka volt. A disznó leszúrásától a vacsoráig mindenkinek, férfiaknak és nőknek egyaránt megvolt a maga feladata.

A disznótor ételei

Az asszonyok a bélmosással, a *húrolás*sal és a főzéssel foglalkoztak.

Hagymás vér
9 óra körül volt a reggeli. Ez rendszerint **hagymás vér,** borssal és majoránnával ízesített sült vér volt, savanyúsággal és kenyérrel.

Lesi
A déli ebéd 1–2 óra körül a *lesi* volt. Ez sült húsból és pergelt savanyú (hordós) káposztából állt. Ehhez is kenyeret ettek.

Orjaleves
Disznótoros vacsora. Délutánra elkészült a hurka és a kolbász. Véres, májas és tüdős hurka. Estére elkészült a friss orjából az **orjaleves**. (Az orja a disznó nyakából és hátgerincéből

26. Szalonnás láda

való velős csontos hús.) Ezt egy nagy fazékban még délben odatettek főni, majd sárgarépát, petrezselymet, karalábét, édes káposztát, vöröshagymát, néhány gerezd fokhagymát, szemes borsot és sót tettek bele. Amikor megfőtt, leszűrték, a leveshez csigatésztát készítettek, tálra tették a megfőtt húst és a zöldségeket is.

Vacsorára az orjalevest tálalták fel, a sült hurkával és kolbásszal, és a délről megmaradt lesivel. Rendszerint volt kalács is: szilvalekvárós és túrós kalács. Ezt mindig az előző nap sütötték. A disznóságokon kívül bőven fogyott a szilvapálinka és a bor is.

A disznónak minden porcikáját felhasználták. A fejből és más bőrös zsíros húsokból – amelyet jól megfőztek, borssal, fokhagymával sóval jól megfűszereztek –, a megtisztított gyomorba (bendőbe) töltötték a disznósajtot. A húsok jelentős részét még frissen megették a karácsonyi ünnepek alatt és környékén. A gömböcöt, disznósajtot, kolbászt nyomban megfüstölték. A sonkákat, csülköket, szalonnát besózták és egy ideig érlelték, majd a szabad kéménybe felakasztották, és ott megfüstölték. Sok helyen meleg időben még nyáron is itt tartották, a jó huzatos, hűvös helyen. Fogyasztásig itt tárolták a gömböcöt és a sajtot is. Ott, ahol már nem volt szabad kémény, a szalonnát és a még meglévő sonkákat nyáron *szalonnás ládá*ban tárolták. ***(26. kép)***

A sonkából egyet a húsvéti ünnepekre főztek meg és akkor fogyasztották, a többit folyamatosan használták fel.

Pászkaleves

Vasárnapi és más ünnepi ebédekre **pászkalevest** ettek. Készítése a következő: füstölt disznóhúsból húslevest főztek, sárgarépával, petrezselyemmel, hagymával, fokhagymával fűszerezték. Majd pászkatésztát gyúrtak, megpirították, apróra törve a tányérba tették, és a forró levet merőkanállal rámerték. Ezzel fogyasztották a zöldségeket is. A főtt füstölt húst krumplival, savanyúsággal vagy szilvakompóttal, szilvamártással fogyasztották.

A füstölt szalonnát elsősorban a folyamatosan mezőgazdasági munkát végző férfi családtagok fogyasztották. Reggelire szalonnás rántottát ettek. A mezőre kenyeret, szalonnát, hagymát vittek, azt ették ebédre. Ha már nem volt szalonna, akkor kenyeret és hagymát ettek. Vagy ebédet vittek a mezőre, *kasornyá*ba kötött szilkében. Ez az otthon lévő fiatal lányok vagy asszonyok feladata volt. Az ebéd ilyenkor rendszerint valamilyen a habart levesből és valamilyen főtt tésztaféléből állt. ***(27. kép)***

A napszámos kaszásokat és más mezőgazdasági idénymunkásokat a gazda látta el ennivalóval. Ilyenkor csontos füstölt disznóhússal készített *kaszáslevest* készítettek, kemencében sütött túrós bélessel.

27. Nagybányai evőszilke kasornyába kötve

Kaszásleves

(Négy személyenként) 70 dkg füstölt csontos disznóhús, leveszöldség, sárgarépa, petrezselyem, egy kis fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, őrölt bors, babérlevél, só, 2 dl tejföl, 1 evőkanál liszt, 5 dl tej, 1 tojásból készített nokedli, ecet.

A füstölt húst előző este hideg vízben beáztatták. Másnap egy vagy másfél liter vízben majdnem készre főzték. Beletették a megtisztított, feldarabolt leveszöldséget, hagymát, fokhagymát, borsot, babérlevelet. Ha már minden megfőtt, 2 tojásból, lisztből galuskát szaggattak bele. Ezután a kanál lisztből és tejfölből habarást készítettek, felengedték a fél liter tejjel; ha sűrű volt, még egy kis vízzel hígították, majd ecettel savanyították.

Kemencés túrós béles

80 dkg lisztből 2 dkg élesztővel, 4–5 dl tejjel, 5 dkg cukorral, 1 tojássárgával, fél kávéskanál sóval, 10 dkg zsírral készített kelt tésztát készítettek; a töltelék 50 dkg cukros túró, 1 tojás. A langyos tejjel, egy kevés cukorral megfuttatták az élesztőt. A liszttel, a megmaradt cukorral, a tojássárgával, sóval összedolgozták. Végül az olvasztott zsírt belecsorgatták. Letakarva, meleg helyen duplájára kelesztették. Majd lisztezett táblán kinyújtották, kb. 8 x 8 cm nagyságúra darabolták. A túrót cukorral és a tojással jól összekeverték, majd kis halmokban a tészták közepére helyezték. A tészták sarkait összefogták és jól megnyomkodták, hogy szét ne nyíljon. Közepesen meleg, 175–200 fokos kemencében sütötték. Nagy munkáknál 3–4 tepsivel sütöttek.

Kaszásleves belsőségekből

Sertéshús, sertésnyelv, máj és vese vegyesen 60 dkg.

A húst, a nyelvet, a májat és a vesét jól megmosták, kis kockákra vágták. Másfél liternyi sós vízben majdnem puhára főzték. Ezután beletették a cikkekre vágott karalábét, a felvágott sárgarépát, a hagymát. Borsozták, majd babérlevelet tettek bele. Amikor a zöldségek megfőttek, ecettel savanyították. 2 kanál lisztet 1 evőkanál zsíron megfuttattak, pirospaprikát tettek bele, vízzel felöntötték és ezzel berántották.

Tetszés szerint rizzsel is főzték, de nélküle is kiadós étel. (Pákozdi Judit, 1992. 34.)

Kaszáslé csirkéből

70–80 dkg csirkehúst egy közepes fej vöröshagymával, egy csokor petrezselyemzölddel, egy babérlevéllel, néhány szem borssal egy liter sós vízben feltettek főni. Ha a hús megpuhult, kivették a hagymát, zöldpetrezselymet, babérlevelet, majd 5 dkg lisztből, 3 dl tejfölből habarást készítettek; a levest 1 l tejjel felöntötték, majd behabarták. Még kevés ecetet is tettek bele, ha szükséges volt. (Pákozdi Judit, 1992. 35.)

Kaszáslé másként

60 dkg füstölt húst megfőztek, a főzőlébe beletettek két babérlevelet. Ha a hús megfőtt, ecetezték, ha kellett sózták, majd behabarták.

Szilvalekvárral ízesített krumplis tésztafélék és más szilvalekváros beregi ételek

Lekvárfőzés

A beregi Tiszahát különös földrajzi fekvésének köszönhetően az ország egyik legkiválóbb gyümölcstermő tájegysége. Egyik jellegzetessége a terület minden részén vadon és nemesítve is bőségesen termő, mézédes „nemtudom szilva”, amelynek fogyasztása nyersen és feldolgozva is felejthetetlen élvezetet nyújt.

Készítettek és ma is készítenek belőle befőttet, tartósítják aszalással, nagy üstökben főztek belőle cukor és tartósítószer nélkül mézédes lekvárt, és ebből készül az igazi hungarikumnak tekinthető szilvapálinka.

Néhány évvel ezelőtt az ide utazóknak még különleges élményben volt részük. Szeptember elejétől szeptember közepéig az egész Bereget egy különös illatfelhő borította, a szilvalekvár főzésének az illata. Akkor még minden háznál külön-külön főzték a *katlan*ba állított, hatalmas vörösrézüstökben a szilvalekvárt.

A munkát nagy összefogással, barátok, rokonok, jó ismerősök végezték együtt.

Mivel a lekvárfőzéshez 24 óra kellett, mindenkire szükség volt. De ügyesen osztották be a munkát. Estére, a „kavarásra” már az idősebbek a sok meséléstől és munkától jól elfáradtak. A fiatalok maradtak csak talpon. Akkor aztán jöhetett a munka mellett a mókázás, szórakozás.

Amikor a lekvár már annyira megsűrűsödött, kifőtt, hogy már nem esett le a fakanálról, akkor 6-8 literes *sonkolyos fazekak*ba[10] tették, a száját vászonnal lekötötték vagy fedővel lefedték, és a padláson vagy a kamarában tárolták. ***(28. kép)*** Folyamatosan használták. A folyamatos használathoz kéznél lévő lekvár a kisebb *lekváros szilké*be került. ***(29. kép)***

A szilvalekvár régen is nagy becsben állt, de ma még inkább megbecsült termék, amelynek igazi reneszánsza van, mivel cukor és tartósítószer nélkül készül, és aki egyszer megkóstoltja a beregi szilvalekvárt, az már nem tudja elképzelni az életét nélküle.

Sok ételt tesz felejthetetlenné a beregi szilvalekvár aromája. Ilyen a szilvalekváros gombóc is.

28. Sonkolyos fazék

A tésztaételek, laskafélék központi szerepet játszottak a beregi nép táplálkozásában. Nem múlhatott el nap, hogy valamilyen formában ne lett volna ott a napi étrendben. Különösen a szilvalekváros tésztákat készítették sűrűn. Ugyanis az erdőszéleken és a folyók nagy kanyarulataiban minden gyümölcs megtermett. Különösen a „nemtudom” szilvából készült lekvárnak volt nagy jelentősége. Nagyon igénytelen, vadon is megtermő, különlegesen zamatos, nagyon édes gyümölcs.

Szilvalekváros gombóc

Az egyik legnépszerűbb ételek egyike, a gyermekek és a felnőttek egyaránt kedvelik. Készítése nagy odafigyelést kíván.

10 Sonkolyos fazék: a Bihar vármegyei Sonkolyos település kiváló minőségű, tűzálló földjéből készített edény.

Hozzávalók a tésztához: 1 kg burgonya, 20–30 dkg liszt, attól függően, hogy mennyire lisztes a krumpli, egy nagy kanál búzadara, 3 dkg zsír, 1 darab tojás.

A héjában megfőtt burgonyát finomra áttörték, belekavarták a zsírt, majd megvárták, hogy teljesen kihűljön. Majd belekeverték a lisztet, búzadarát, és egy tojással összegyúrták. Ezután a liszttel jól meghintett gyúrótáblán fél cm vastagságú, kb. 8 x 8 cm kockákra vágták. A kockák közepébe beletettek ½ kávéskanál szilvalekvárt, majd a sarkainál összefogták és gombócokat formáltak. Bő vízben főzték, amíg feljött a gombóc a víz tetejére, és megvárták míg egyet forr. Akkor szűrővel kiszedték és pirított zsemlemorzsába forgatták, a végén porcukorral meghintve tálalták.

29. Lekváros szilkék

Készítették a gombócot úgy is, hogy apróra vágott szalonnazsírba forgatták bele. Ilyenkor nem tettek rá cukrot. Cseréptálban tálalták.

Pirított laska

½ kg lisztből, egy-két tojással gyúrt laskatésztából készült. A laskát sós vízben kifőzték, szilvalekvárral összekeverték. A tepsi alját zsírozták és liszttel meghintették, majd a lekvárral összekevert tésztát 2–3 cm vastagon elegyengették. Amikor a tészta teteje megpirult, kivették. A tetejét cukorral meghintették, majd éles késsel nagy kockákra vágták. Egy-egy kocka egy adag volt.

Mocskos tészta

Ugyan úgy készül mint a pirított laska, csak sütés nélkül.

Derelye

½ kg lisztből 1–2 tojással és vízzel készítették, kissé lágyabb tésztát, mint a laskához, hogy könnyen össze lehessen ragasztani. Egészen vékonyra nyújtották. A kinyújtott tésztát 10 cm szélesen elvágták, majd a közepébe végig 3 cm távolságra szilvalekvárból kis halmocskákat tettek. Azután a tésztát ráhajtották és derelyemetszővel végigvágták, ujjbegyükkel körbenyomkodták a kis lekvár halmocska körüli tésztát, majd derelyemetszővel az egyes derelyéket elmetszették.

Amikor ez elkészült, sós vízben kifőzték, leszűrték és egy lábasba, zsíron megpirított zsemlemorzsára tették. Egyes helyeken apróra vágott szalonnát pirítottak, erre tették a kifőtt derelyét és így fogyasztották. (Horváth Ilona, 1963. 194.)

Gömböc szilváslében (a szilvával készült ételek között az egyik különlegesség)

A karácsonyi ünnepek előtt volt Beregben a disznóölés. Területünkön mindenhol készítettek gömböcöt is. A gömböc úgy készült, mint a véres hurka. Ezt a vakbélbe töltötték. (Abba a bélbe, amelyiknek az egyik vége zárt.) A véres hurka masszájához még kis ujjnyi, vékony főtt húsdarabokat, zsíros főtt húsokat is tettek, továbbá megmagvalt, aszalt szilvát is. Ezt a kolbászokkal együtt a szabad kéményben megfüstölték. Mikor már minden ínyencség elfogyott, a nagy ünnepek után igazi csemegének számított a gömböc.

A gömböcöt aszalt szilvából készített *szilvás lében* újra megfőzték. Amikor megfőtt, kivették a szilvás léből, és egy tepsibe téve a lerben megpirították. Amikor kissé meghűlt, szeletekre vágták és egy tálba tették. Közben a gömböcöt főző szilvás lét behabarták. Ez volt a leves. Ehhez ették a felszeletelt, kissé meghűlt gömböcdarabokat.

A szabad kéményes házak megszűnésével – ahol a füstölt húsokat hónapokig el lehetett tartani, hiszen ott állandó huzat volt és egyenletes hűvös –, a gömböc készítése teljesen megszűnt.

Szilva hallal

A szilvát mindenhez ették. Beregben, ha tovább tartott az aratás – esős időben sok hal volt a földek melletti mocsaras barázdás részeken –, mikor az emberek kimentek a mezőre, vittek magukkal egy tarisznya szilvát. Halat fogtak a barázdában, azt megsütötték, és a szilvával azt ették ebédre.

A sült tésztához is szilvalekvárt használtak leggyakrabban**.**

Lekváros kalács

½ kg liszt, ½ kávéskanál só, 5 dkg cukor, 2,5 dkg élesztő, 3,5 dl tej, 1 tojás, 6 dkg zsír.

Az élesztőt felfuttatták egy kis cukorral és fél dl tejjel. A lisztet, sót, cukrot összekeverték, hozzáadták az élesztőt és a tojást, majd fokozatosan hozzáadták a tejet. Ezt jól összedolgozták, majd a zsírt felolvasztották és beledolgozták a tésztába. Fél óra kelesztés után két részre osztották, deszkán téglalap alakúra kinyújtották – a hossza a tepsi hosz-

szához igazodik –, vékonyan megkenték egy kis tejjel fellazított szilvalekvárral; csak annyira lazították fel, hogy jól kenhető legyen. Majd henger alakúra feltekerték. Sütötték kemencében, általában kenyérsütés után, vagy lerben 175–200 fokon.

Lekváros bukta

½ kg liszt, ½ kávéskanál só, 5 dkg cukor, 2,5 dkg élesztő, 3 dl tej, 2 tojás, 6 dkg zsír.

Az élesztőt felfuttatták egy kis cukorral és fél dl tejjel. A lisztet, sót, cukrot összekeverték, hozzáadták az élesztőt és a tojást, majd fokozatosan hozzáadták a tejet. Ezt jól összedolgozták, majd a zsírt felolvasztották és beledolgozták a tésztába. Fél óra kelesztés után két részre osztották, deszkán kinyújtották, majd 8–10 cm nagyságúra felvágták, közepébe szilvalekvárt tettek, betekerték. Egy kis edényben felolvasztottak 10 dkg zsírt (a bukták közéhez), és szorosan egymás mellé helyezték a tésztákat. A tetejét tojásfehérjével, kenőtollal megkenték, kristálycukorral meghintették. Ezt is 175–200 fokon sütötték kemencében és lerben is.

Főtt krumplival és liszttel készült ételek

A burgonya *(krumpli)* a XX. század elejére vált általánossá a beregi térség gasztronómiájában, és alig néhány évtized alatt a táplálkozás egyik alap nyersanyagává lett. Sütve, főzve, önállóan és más nyersanyagokkal együtt is ott találjuk az ételek között. Levesek, főzelékek, tészták készítéséhez használták. Ha krumpli volt a háznál, minden volt. Sokszor a kenyeret is pótolta.

A tészták között igen kedveltté lettek a burgonyával gyúrt tésztafélék. Készítették főtt krumpli és nyers krumpli hozzáadásával egyaránt. Mivel sokféle fűszert elvisel, sokszor húspótló feltéteknek is felhasználták és használják fel ma is.

Minden évszakban készítették a krumplis tésztákat és a krumplis ételeket. Számos formában találkozunk velük a beregi ételek között.

Nudli (pucutészta, angyalbögyörő)

A gombóc tésztájához még hozzágyúrtak 15 dkg lisztet, ujjnyi vastagságúra kinyújtották, kis 5 cm nagyságúra vágták. Forró vízben megfőzték; ha felszállt a tetejére, kiszedték és pirított zsemlemorzsára tették. Porcukorral meghintve tálalták. Gyakran készítették akkor, mint a gombócot. Ilyenkor szinte versengtek azért, hogy valakinek nudli is kerüljön a tányérjára.

Cinkepuliszka

1 kg burgonya, 20 dkg liszt, 5 dkg zsír.

A megtisztított krumplit hasábokra vágjuk, annyi forró sós vizet öntünk bele, hogy a krumplit ellepje. Ha puhára főtt és a vizét elfőtte, jól összetörjük és belekeverjük a lisztet. Egy lábasba kanállal kiszaggatjuk, majd paprikás pirított hagymával meglocsoljuk. Salátával önálló étel.

Krumplifasírt

1 kg krumpli, só, őrölt bors, 2–4 evőkanál liszt, 2 tojás hozzáadásával készítették, és bő olajban sütötték. A héjában megfőtt burgonyát meghámozták, és egészben hagyva kihűtötték. Majd a reszelő legnagyobb fokán lereszelték, megsózták, megborsozták, és a liszttel, tojásokkal jól összedolgozták. Vizes kézzel pogácsa alakú fasírtokat formáltak, és bő forró olajban kisütötték. Önállóan és főzelékkel fogyasztották.

Krumplival töltött káposzta

Megabárolt[11] káposztaleveleket megtöltöttek, 25–30 dkg apróra vágott, majd megtört krumpliból, sóból, 1 nagy fej olajon megpirított hagymából, 2 tojásból, 5 dkg vajból, késhegynyi piros paprikából álló masszával. Ezt, mint a töltött káposzta más töltelékét, a megfonnyasztott káposztalevelekbe tekerték. Sorjában egy lábas aljára tették. Vízzel és 2–3 dl paradicsomlével felöntötték. Közben 1 evőkanál lisztből és 2 dl tejfölből egy csipetnyi cukor hozzáadásával habarást készítettek, ráöntötték, majd felfőzték, miközben rázogatták, nehogy leégjen. (Pákozdi Judit, 1992. 90.)

Nyers burgonyával és liszttel készült ételek

Csírás galuska, csírás haluska, nyögvenyelő

Megreszelt krumpliból, lisztből, tojásból és só hozzáadásával készült. 1 kg krumplit meghámoztak, megreszeltek. A levét kinyomkodták, megsózták, hozzáadták a 2 tojást, majd összekeverték fél kg liszttel. Ha vizesebb volt a krumpli, több lisztet tettek hozzá, hogy jó galuska sűrűségű legyen. Alaposan összedolgozták. Egy edényben sós vizet forraltak, és kanállal kis galuskákat szaggattak. Ha feljött a víz tetejére, leszűrték és hideg vízzel leöblítették. Egy cseréptálba apróra vágott szalonna tepertőre, és annak zsírjára tették a kifőtt

11 Abárol: forró vízben puhára párol, megfőz.

galuskát, majd megszórták túróval, a tetejére tejfölt tettek és úgy ették. De fogyasztották csak füstölt tepertővel és tejföllel is.

Lapcsánka

1 kg burgonyát meghámoztak és nyersen lereszeltek, hozzáadtak 20–25 dkg lisztet, 5 tojást, 2–3 gerezd fokhagymát – készítették fokhagyma nélkül is –, sót, borsot; jól összekeverték és jól kizsírozott tepsibe öntötték. Forró sütőben piros-ropogósra sütötték. Még forrón nagy kockákra vágták, és úgy tálalták. Így is fogyasztották, de tehettek a tetejére sóval, borssal fűszerezett tejfölt, tejfölös túrót vagy sajtot is.

Lapcsánka másként

1 kg burgonyát meghámoztak és nyersen lereszelték, hozzáadtak 20–25 dkg lisztet, 1–2 tojást, 2–3 gerezd fokhagymát, sót, borsot; jól összekeverték. A tojást el is hagyhatták, ám hogy a krumpli ne sötétedjen be, egy-két kanál tejfölt vagy aludttejet adtak hozzá, amelyet a masszába jól belekevertek. Majd palacsintasütőben kis adagokban – közepes merőkanál mennyiségenként –, egy evőkanál forró olajon mindkét oldalát ropogósra kisütötték. Tehettek a tetejére sóval, borssal fűszerezett tejfölt, tejfölös túrót vagy sajtot is. De ezek nélkül is nagyon ízletes. Önálló ételként, csemegeként ma is sokan készítik és fogyasztják.

A bab, amelyet Beregben csak paszulyként emlegetnek, az egyik legrégebbi főzeléknövény, nagy megbecsülésnek örvendett és központi szerepet játszott a táplálkozásban. Elkészítési módja igen változatos volt, nagyon tartalmas ételnek számított. Sokféle babot termesztettek és használtak a térségben. A nagy szemű és vajpuhára főzhető *Juliska babot*, az apró szemű fehér babot kedvelték legjobban.

A bab már a XVIII. századi díjlevelekben szerepel: az uradalmi cselédek konvenció leveleiben. Évente egy véka (36 liter) főzeléket kaptak az uradalom dolgozói.

Ízletesen és változatosan elkészíthető, levest és főzeléket egyaránt készítenek belőle. Készítik zöldségesen tésztával, savanyú és édes káposztával, füstölt húsokkal, kolbásszal és készítik törve pépesen. Habarva, rántással és simán.

Csipetkés bableves (tésztás paszuly)

Négy személyre számítva 30 dkg száraz fehér bab, sárgarépa, petrezselyem, só, őrölt bors, 1 fej vöröshagyma, 1 evőkanál zsír, pirospaprika, 1 tojásból készült gyúrt tészta.

A babot megmosták, és előző este langyos vízbe beáztatták. Az áztató vizet 1,5 literre

feltöltötték és feltették főni. Amikor félig megfőtt, beletették a megtisztított és hasábokra vágott zöldséget. Amikor a bab megpuhult, a levét leöntötték, a zöldségeket és a babból egy keveset áttettek egy másik edénybe. A többi babot félretették. Felforralták a zöldséges babot és beletették az elkészített csipetkét. Végül az apróra vágott vöröshagymát a zsíron a pirospaprikával megpárolták és a leves tetejére öntötték.

Csipetke készítése (négy személyre): 1 tojás, só, liszt. A tojást egy tálban villával simára kavarták, egy kis sót tettek bele és annyi lisztet, amennyit felvesz, majd kemény tésztává gyúrták. Cipóvá formálták, amelyet az egyik kezébe vett a készítője, majd a másik keze két ujjával egy kis gyúrótáblán elcsipegetett. Ha elkészült, beletették a forrásban lévő levesbe. (Csiszár Árpád 1985, BMA 26. dosszié 184.)

Törtpaszuly

A félretett paszulyt megtörték – vagy ma már turmixolják –, egy kevés lisztet szórtak rá, és a főzővízből rámértek egy-két merőkanálnyit. Még egyszer felforralták és paprikás, hagymás zsírral meglocsolva második fogásnak tálalták. (Csiszár Árpád 1985, BMA 26. dosszié 184.)

Káposztás paszuly (savanyú káposztával)

Fél kg *cirkás paszuly*t még este beáztattak, másnap hideg sós vízben puhára főzték.

Egy másik edényben megfőztek kb. háromnegyed kg, hideg vízben megmosott savanyú káposztát. Majd összeöntötték, felfőzték és berántották: 2 kanál forró zsírban 4 kanál lisztet világosbarnára pirítottak, felöntötték 5 dl tejjel, simára kavarták, és a paszuly állandó kavarása mellett a masszát ráöntötték, majd az egészet felforralták. Tálaláskor még adhattak hozzá egy-egy kanál tejfölt.

Káposztás paszuly édes káposztával

Fél kg beáztatott paszulyt feltettek főni. Ebbe beletették az apróra felvágott édes káposztát, megsózták. Együtt főzték. Majd tetszés szerint ecetet tettek bele. Amikor megfőtt, 4 kanál lisztből és két kanál zsírból barna rántást készítettek, felöntötték fél liter tejjel, ezzel behabarták. Ha úgy kívánta, még utána sózták, és ki-ki tejfölt is tehetett rá.

Káposzta leves

A savanyú káposztát megfőzték, vékony rántást készítettek és berántották.

Lucskos káposzta
Édes káposztából készítették. A káposztát vékony szeletekre vágták, sós vízben megfőzték. Tejfölös habarást készítettek, behabarták, majd kaprot tettek bele és tetszés szerint ecetezték.

Tengeriből készült ételek

A tengerit (kukorica) elsősorban takarmányozásra termelték, de ott találjuk a mindennapi táplálkozásban is. A tengeri lisztet a búzaliszt szaporításához használták. Ínséges időben magában a kukoricalisztből is sütöttek kenyeret.

Amikor a tengeri a szárán megszáradt, a legszebb csöveket kiválogatták puliszkalisztnek. De a száradást úgy is siettették, hogy a legszebb csöveket *suskájánál* fogva összekötötték, és a tornácon, az eresz alá rúdra rakták. Ez volt a kötözött tengeri. Ha a padlásra vitték, ott is felkötve tartották.

Puliszkának a kemény, sima szemű piros tengerit szerették. A tengerit kövön és puhára kellett őrölni. A hengermalmok is tartottak erre a célra követ. A tengeriliszt tárolására nagyon oda kellett figyelni, nehogy befülledjen és megkeseredjen. Tartósítószert nem használtak hozzá, inkább többször őröltek évente. Ha nem volt búzaliszt, tengerilisztből is sütöttek kenyeret.

Ám ha gyors ételt akartak, puliszkát főztek. Különösen télen gyakran került az asztalra.

Málékenyér
50 dkg kukoricalisztet 2–3 evőkanál tejföllel, 2 tojással, egy kis kanál szódabikarbónával, meg két evőkanál olajjal összekevertek. Megsózták és egy csokor megmosott, apróra vágott kaprot, meg egy csomó apróra vágott újhagymát szórtak bele. Végül annyi aludttejet kevertek bele, hogy piskóta sűrűségű tésztát kaptak. Ezt a masszát kizsírozott tepsibe öntötték, és előmelegített sütőben közepes lángon megsütötték. Amikor kissé kihűlt, négyöt centis kockákra vágták és tejfellel leöntve kínálták.

Málékenyér, tengeri kenyér
Kovászt tettek, a komlóskorpa morzsókát feloldották**,** tengerilisztet tettek bele és összekeverték, majd amikor a kovász megkelt, beledolgozták a tengerilisztet. Amikor ez is megkelt, vizes kendőbe szakították ki, így sütötték meg a kemencében.

Tejes puliszka
Másfél liter forró sós vízbe folyamatosan beleszórtak 40 dkg kukoricalisztet. Közepes lángon addig kavarták, amíg a vizet teljesen magába szívta. Ezzel kész lett a puliszka. Ezután tányérra tették, egy bögréből mindenki öntött rá magának egy kis tejet. Mindaddig, amíg a tej el nem fogyott.

Lekváros puliszka
Ha szilvalekvárt tettek rá, a lekvárt előtte tejjel vagy tejföllel felhígították, a tányérra tett puliszkát ellapogatták, majd bekenték lekvárral. Ezután még tettek rá egy vékony puliszkaréteget. Volt aki a tetejére még tepertőt is tett. De készítettek túrós, juhtúrós, zsíros, káposztás puliszkát is.

Zsíros puliszka, káposztás puliszka
Akkor készítették, amikor disznóölés után friss tepertő volt a háznál. Rendszerint lapos tálban készítették és tálalták. A tálba zsíros kanállal szaggatták bele a puliszkát, közben tepertőt hintettek közé. Amikor a tál tele volt, a tetejére is szórtak tepertőt, és tettek kolbászkarikákat. Savanyúságnak nyers hordós káposztát ettek.

Ha a tepertő mellé még apróra vágott hordós káposztát is tettek a puliszkába, akkor azt már **káposztás puliszkának** hívták. (Csiszár Árpád, BMA 26. dosszié 173.)

Pergelt, szaggatott puliszka
40 dkg tengeri kását egy lábasban zsír nélkül megpirítottak. Ezután annyi vizet öntöttek rá, amennyi bőven ellepi, majd megsózták és kevergetve puhára főzték. Végül kis kanállal galuskákat szaggattak, egy kerek tál szélére. Amikor ezek kihűltek, egy vizes késsel körbevágták: akkor a galuskák a tál közepére esnek. 15 dkg szalonnát kis kockákra vágva kisütöttek, majd a felaprított hagymát aranysárgára pirították. A galuska tetejét ezzel bezsírozták, majd szilvalekvárral megkenték. Ezt több rétegben is készítették. (Pákozdi Judit, 1992. 106.)

Pergelt vagy pirított puliszka
Az este főzött puliszka reggelre meghűl, megkeményedik. Ez szépen leválik az edényről. Ezt a puliszkát vaslábasba teszik, és a meleg tűzhelyen tepertőzsírral feltörik és felpirítják. Savanyúsággal, főként savanyú káposztával ették. (Csiszár Árpád, BMA 26. dosszié 174.)

Málé vagy málé-édes
A megszitált tengeri lisztet este megkeverték vízzel, vagy néha tejjel. Reggelig állni hagyták. Cukorral édesítették. Kiolajozott tepsibe öntötték és a lerben megsütötték. A tepsiből kiborítva kockákra vágták és süteményként használták. (Csiszár Árpád, BMA 26. dosszié 175.)

Apró málé
A megszitált tengeri lisztet este megkeverték vízzel, vagy néha tejjel. Reggelig állni hagyták.

Palacsintasütőbe olajat tettek, a masszát kanalanként beleszaggatták. Először az egyik, majd a másik oldalán megpirították. Tányéron cukorral lehintették. Tésztaként ették. (Csiszár Árpád, BMA 26. dosszié 175.)

Szilvalekváros kukoricamálé
5 dl tejet kicsit megsózzunk, adunk hozzá 10 dkg cukrot, ezt 2 tojással, 15 dkg margarinnal, 1 kiskanál szódabikarbónával jól összekeverjük. Majd apránként annyi tengeri lisztet dolgozunk bele, amennyit felvesz, hogy lágy kenhető massza legyen. Két adagban kizsírozott tepsiben megsütjük. Az egyik lapot szilvalekvárral megkenjük, a másik lappal beborítjuk, és a tetejét porcukorral meghintjük. Nagy kockákra vágva kínáljuk. (Pákozdi Judit, 1992. 200.)

Málépucuka
Búzaliszthez egy harmad málélisztet kevertek, ezt vízzel meggyúrták, kinyújtották (sodorták) gömbölyűre, elvagdalták, megfőzték, megzsírozták; szárazon ették. Néha szórtak a tetejére savanyú káposztát is. (Csiszár Árpád, BMA 5. dosszié 108.)

Málépucuka levesnek
Kissé kevesebb máléliszet tettek a búzaliszthez, mint az előbbinél, de ugyanúgy gyúrták, nyújtották, mint a szárazra készített pucukát. Levet készítettek hozzá: szalonnát megpirítottak, tettek bele egy kis sáfrányt, paprika helyett. Ezt felereszteték vízzel, megsózták és ebben főzték a pucukát. (Csiszár Árpád, BMA 5. dosszié 108.)

Tengeri poc
Tengerilisztet búzaliszttel kevertek. Ezt meleg vízzel összegyúrták. Úgy főzték és ették, mint a nudlit. Csiszár Árpád, BMA 5. dosszié 108.)

Tejbekása, tengerikásából
A tengerit kézi darálón nagyobb szeműre darálták. Forró tejbe tették és ugyanúgy főzték, mint a rizst. (Csiszár Árpád, BMA 26. dosszié 175–176.)

Puliszka toroskáposztával és lesipecsenyével
A disznóöléskor a megpirított savanyú káposztához, a toros káposztához és a sült húshoz (lesi húshoz) puliszkát tálaltak fel. (Csiszár Árpád, BMA 26. dosszié 175.)

Kihűtött kása
A megfőtt tengerikását tálba, vagy tányérba tették, szalonnazsírban hagymát sütöttek rá, ezt megpaprikázták és rátették a tetejére, majd tejfölt is tettek rá és úgy ették. (Azért kihűtött kása, mert főzésnél a kása nem áll össze, mint a liszt. Csak lehűtve keményedik meg a tányéron. Ha tejjel ették a kását és nem volt kihűlve, szemcsésen szétmosódott.) (Csiszár Árpád, BMA 26. dosszié 174.)

Töltött káposzta tengeri kásával
A nagy szeműre darált tengerikását vízzel átmosták, egy tálba tették. Füstölt szalonnát kockákra vágtak és olajon felforrósították; majd olajon hagymát pirítottak, ezeket ráöntötték a kására. Ezután sót, paprikát és borsot adtak hozzá, és jól összekeverték. Savanyú káposztába töltötték, apró káposztát tettek a főzőedény aljára, és szép sorjában elhelyezték a káposztákat. Sós vízzel felöntötték, majd paradicsomlevet is öntöttek rá, és úgy főzték. (Csiszár Árpád, BMA 26. dosszié 176.)

Tengeridarával töltött májas és véres hurka
A megdarált és felfűszerezett belsőségekhez nagy szeműre darált tengeridarát tettek. A darát előtte megmosták, leszűrték és úgy keverték a masszába. Egy harmadával kevesebb kellett belőle, mint amennyit ma a rizsből tesznek, és jóval egészségesebb is.

Szilvéz cibere
Az aszalt szilvát odatették főni. Amikor az forrni kezdett, egy félmaréknyi tengerikását tettek bele, és együtt tovább főzték. Mikor már csaknem megfőtt, egy evőkanálnyi szilvalekvárt is elkevertek benne. (Nagypénteki eledel volt.) (Csiszár Árpád, BMA 26. dosszié 175.)

Főtt tengeri
Az egyik legtermészetesebb csemege. A zsenge tengericsöveket vízben megfőzik. Kissé megsózva eszik. Ma már erre kinemesített csemege tengeriből készítik. Nagyon ízletes, népszerű eledel még a fiatalok körben is.

Főtt tengeri másként (téli csemege volt)
A száraz szemes tengerit este beáztatták, másnap reggel feltették főni. A főzővízbe kevés cukrot tettek. Egész nap főzték, mire ehetőre megpuhult. Főként fonáskor – ha kalákában dolgoztak –, készítették. Sokszor csak a levét lecsorgatva a kezükből ették. Volt, hogy a levét aszalt gyümölccsel, almával, körtével ízesítették. A levét kanállal tányérból ették. (Csiszár Árpád, BMA 26. dosszié 177.)

Sült tengeri
Krumpliszedéskor a mezőn nyárson, szabad tűzön sütötték, pirították meg a zsenge tengerit.

Tökből készült ételek

A sütőtök

Valamikor a sütőtök fontos élelmiszer volt. Ették sütve és főzve egyaránt. Még nóta is volt róla: „Szegény embernek szegény a sora, krumpli az ebéd, tök a vacsora.” A sütőtökről azt tartották, hogy akkor édesedik meg, ha megcsípte a dér. Jónak tartották a vastaghúsú, „széles szalonnájú” tököt. Azt tekintették jónak, amelyik megsütve édes és parázs. Ezt a nyers tökről úgy próbálták megállapítani, hogy egy kis darabot vízbe dobtak: ha lement a vízen, akkor jó.

Ízletes ételt is készítettek belőle. A sütőtökön kívül a főzeléktököt vagy gyalogtököt is ott találjuk az ételek között.

Tökpép
A sütőtököt meghámozva apró kockákra vágják, vízben megfőzik, átpasszírozzák és visszateszik főni. Tejjel, liszttel behabarják, törött borssal ízesítik. Volt, hogy egy kis cukorral is édesítették. Folyékony, tejföl sűrűségű; kanállal ették.

Döblöcös placsinta
Fél kg lisztből készült kelt tésztából tenyérnyi darabot ellapítottak. Erre átpasszírozott sült tököt tettek. A tészta másik felét ráhajtották, rálapogatták, és olajozott tepsiben mind a két oldalon megsütötték. Nagyon ünnepélyes étel volt.

Ugyanígy készült *ordá*val[12] bélelve az ordás placsinta, lekvárral bélelve a lekváros placsinta, és készítették tehéntúróval is.

Töklaska
Közepes nagyságú, kb. 1 kg gyalogtököt meghámoztak, megreszelték, kissé megsózták és állni hagyták. Közben egy fej hagymát apróra vágtak, egy púpozott evőkanál zsíron megfonnyasztották és a kinyomkodott töklaskát beleforgatták. Majd ecettel meg egy kis vízzel felöntötték, és puhára párolták. Végül egy kanál lisztet két tojással simára kavartak, folyamatosan hozzáadva 1 liter tejet. Az elkészült habarást ráöntötték a megpuhult tökre. Ha kellett, még utána sózták és az egészet felforralták. (Pákozdi Judit, 1992. 153.)

Tökpaprikás
1 kg zsenge tököt meghámoztak, és ujjnyi széles szeletekre vágták. Majd egy kanál zsírt felforrósítottak, és a tökszeleteket mind a két oldalán hirtelen megpirították. Ezután a szeleteket szűrőlapáttal kiszedték. A visszamaradt zsírban egy nagy fej hagymát kockára vágva megfonnyasztottak, majd pirospaprikát adtak hozzá. Evőkanál lisztből és 3 dl tejfölből habarást készítettek, ráöntötték a paprikás hagymára. Megsózták és beletették a tökszeleteket. Az egészet felforralták. Tört krumplival ették. (Pákozdi Judit, 1992. 154.)

Tésztalevesek és más tésztaételek

Pergelt leves
Zsírban apróra vágott hagymát pirítottak, majd pirospaprikát tettek bele. Ha volt, füstölt szalonna zsírját használtak hozzá. **Derelyemetszős**[13] **kockatésztát** készítettek, amelyet forró sós vízben megfőztek. Mikor megfőtt, a hagymás, paprikás zsírt ráöntötték.

Pergelt leves másképpen
Főtt krumpli levét leszűrték, újból felforralták és derelyemetszős tésztát főztek bele.

12 Orda: juhtejből készített sajtféleség.

13 Derelyemetsző: kör alakú, csipkézett szegélyű fém vágólemez, fanyéllel.

Kötözött leves
Egy-két tojással, vízzel lágyabb tésztát gyúrtak. Egész vékonyra kinyújtották. Egy nagy fej hagymát apró kockára vágtak, két kanál zsírban üvegesre párolták. Majd a sóval, borssal és őrölt pirospaprikával összekeverték. Ezzel a kinyújtott tésztát vékonyan bekenték. Ujjnyi vékonyan kétszer felhajtották, hosszában elvágták, majd 5–6 cm hosszú darabokra vágták. Ezeket egyenként megkötötték. Forró sós vízben megfőzték, a tetejére apróra vágott petrezselyemzöldet hintettek. 10–12 percig főzték, hogy a kötözéssel létrejött görcsök átfőjenek.

Tarhonyaleves
5 dkg füstölt szalonnát kis kockákra vágtak és kisütötték; a tepertőt kiszedték, a zsírján megpirítottak 4 kanál tarhonyát. Pirospaprikával meghintették és felöntötték másfél liter vízzel. Egy közepes nagyságú vöröshagymával és a csokorba kötött petrezselyemmel ízesítették. Közben megtisztítottak 2 közepes krumplit, és apróra vágva beletették a tepertővel együtt. Ha kellett, még megsózták.

Lebbencsleves
5 dkg füstölt szalonnát kis kockákra vágtak és kisütötték; a tepertőt kiszedték, a zsírján megpirítottak 1 tojásból gyúrt, vékonyra kinyújtott, a pászkához hasonló, darabokra tört száraz tésztát. Felöntötték másfél liter vízzel. Egy közepes nagyságú vöröshagymával, zöldpaprikával és két-három jól megmosott zellerlevéllel ízesítették. Közben megtisztítottak 2 közepes krumplit, és a tepertővel együtt apróra vágva beletették. Ha kellett, még megsózták.

Csipetke leves
Egy liter sós vizet felforraltak, és a csipetkét – a csipetkés bablevesnél leírtak szerint – beleszaggatták. Ha mind megfőtt, a tejben a lisztet simára elkeverték, és a csipetkés levet ezzel behabarták. Ezután beletették az apróra vágott petrezselymet. A habarással együtt a levest felforralták, ha kellett, még megsózták.

Köménymagos leves
Egy kanál liszttel, 2 dkg zsírral rántást készítettek, még forrón hozzáadtak egy kiskanál köménymagot, még azzal is pirították. Hideg vízzel felengedték, megsózták és beletettek egy kis fej hagymát, és azzal is főzték 10 percig. Aztán leszűrték. Evéskor pirított kenyeret kockára vágtak, és azt tettek bele. (Ha hirtelen főzni kellett valamit, vagy ha beteg volt a családban, ha reggel nem volt más, rendszerint a köménymagos leves járta.)

Főtt tészták

A beregi táplálkozásban kiemelt helye volt a főtt tésztáknak. Télen és nyáron egyaránt fogyasztották. Tartalmasabb, rántott vagy habart levesek mellé rendszerint valamilyen tésztafélét főztek.

Grízes tészta
½ kg lisztből, 3 tojással, vízzel jól gyúrható tésztából laskatésztát készítettek, majd bő sós vízben kifőzték. 15 dkg grízt 2 kanál zsíron megpirítottak, majd sós vízzel felengedték és megfőzték. A megfőtt pirított grízt összekeverték a tésztával. Vaníliás cukorral megszórták, vagy lekvárt adtak hozzá, úgy ették.

Pászka
A búzalisztet vízzel meggyúrták, táblán vékonyra kinyújtották, és nagy darabokra vágva a tűzhely tetején megsütötték, megpirították. Aztán apró darabokra törték. Majd sós vizet forraltak, és az összetört pászkára egy tálban ráöntötték, azután leszűrték. Tepertős zsírral, túróval összekeverték, tejfölt is tettek rá. Olyankor csinálták, amikor nem volt tojás.

Zsíros tészta
A búzaliszthez két, három tojást és vizet használtak. Keményre, de könnyen nyújthatóra gyúrták, majd nyújtás után ujjnyi szélességű, 5–8 cm hosszúságú metélt tésztát készítettek. Egy lábasban szalonnát apró kockákra vágtak, zsírját kiolvasztották, a tepertőt megpirították. Odakészítettek egy mély tálat – régebben fatálat, később cseréptálat –, ebbe tették zsírjával együtt a tepertőt. A forró sós vízben kifőtt, frissen készített tésztát még forrón beletették és óvatosan összekeverték. A tálat az asztal közepére tették, körülülték és mindenki vett kanállal a tálból, úgy fogyasztották.

Reszelt tészta
A keményre gyúrt tésztát megreszelték. Sós vízben sűrűre megfőzték, a tetejére paprikás tepertős zsírt tettek.

Reszelt tészta másként
A keményre gyúrt tésztát megreszelték, sós vízben sűrűre főzték, majd leszűrték és a megfőtt tésztát forralt tejbe tették, és úgy ették, mint a tejes puliszkát.

Kora tavaszi zöld ételek

Mindent felhasználtak ételeikhez, amit évszakonként a természet nyújtott. A kora tavaszi ételek között olyanokat is találunk, amelyek mára már feledésbe merültek. Ahogy a zöldséges kertek növényei használhatóvá váltak, úgy lettek évszakonként egyre tartalmasabbak a hétköznapi ételek is.

Padlutka (levelekből készült zöld főzelék)
Kora tavaszi zöld levelekből készült leves vagy főzelék. Kora tavasszal repcelevelet gyűjtöttek. Ezt megtisztítva apróra vágták, megfőzték; fokhagymás rántást készítettek, a rántást tejjel felengedték, a végén ecettel savanyították. Ha volt ekkor még füstölt hús, megfőzték és azt is tettek bele. Ha nem volt, akkor tükörtojással, vagy csak úgy magában ették.

Padlutka másként
Gyenge ribizlilevelet szedtek, ezt megmosva, apróra vágva megfőzték, tetszés szerint sózták; tejjel felengedett fokhagymás rántást készítettek, a végén ecettel savanyították.

Galambsaláta
Kora tavasszal, még virágzás előtt salátaboglárka-levelekből készült saláta. Fejenként egy össze marékkal számolva. A jól megmosott leveleket szűrőbe tesszük, a vizet lecsorgatjuk, majd egy mélyebb tálba tesszük. Forró sós, ecetes, fokhagymás, kissé cukrozott vízzel leöntjük, egy kis ideig állni hagyjuk.

Salátaleves
A megmosott salátát felvágták, zsíron megfonnyasztották, tetszés szerint sózták, kevés borssal ízesítették. Két evőkanál lisztből rántást készítettek, felengedték 2–3 dl tejjel, majd 2 dl vízzel. A végén tetszés szerint ecetezték. Az édes szájúak kevés cukrot is tehetnek bele.

Sóskaleves
A megmosott sóskát egy kanál zsíron megabárolták, tetszés szerint sózták, két kanál liszttel folytonos kavarás mellett meghintették; fokozatosan fél liter tejjel folytonos kavarás mellett felöntötték, majd adtak hozzá még fél liter vizet. A végén kevés cukorral édesítették és összefőzték.

Sóskamártás
Ugyanúgy készült, mint a sóskaleves, csak sűrűbbre hagyták. Kevesebb vizet öntöttek hozzá. Sós tört krumplival ették.

Kaporleves
Egy nagy csokor gyenge, zöld kaprot apróra vágunk, egy kanál zsíron, vagy apróra vágott pirított szalonnán megabároljuk, teszünk bele egy kevés sót és egy kanál cukrot. 2 kanál lisztből világos rántást készítünk, majd 2 dl tejjel felöntjük. A megabárolt kaporlevélre tesszük, végül hozzáadunk 1 liter vizet, majd az egészet összefőzzük; végül tetszés szerint ecetezzük.

Uborkaleves
Savanyú uborkából készül. Az uborkát megreszeljük és vízben megfőzzük. Tejjel, vagy tejföllel habarást készítünk, ha megfőtt, behabarjuk. Egy csipet sóval és kevés cukorral ízesítjük.

Csalánleves
A 30-40 dkg megmosott csalánlevelet forró vízbe tették és forralták, leszűrték és leöblítették, majd apróra vágott sárgarépát és petrezselymet tettek bele, és megpárolták. Majd húslevessel – vagy a ma már kapható húsleveskockával –, és két deci vízzel felengedték, azután petrezselyemlevéllel, felaprított hagymaszárral és fokhagymaszárral fűszerezték. Ha a zöldség megpuhult, apróra vágott keményre főtt tojással és tejföllel tálalták. (Nagyon egészséges, tavaszi, tisztító hatású étel.)

A bemutatott 110 recept az elmúlt 100 év táplálkozási hagyományait öleli fel. Főként a hétköznapok ételeit. Az életmód ez idő alatt többszörösen átalakult. Megváltozott a gazdálkodás, sok régi kedvelt étel alapanyaga már csak a boltok biotermék polcain található meg, de van sok olyan étel is, amely még ma is folyamatosan központi helyet foglal el mindennapi táplálkozásunkban.

Irodalom

Heé Gizella, 1992 Gizimama szakácskönyve. *Heé Gizella saját és gyűjtött receptjei.* Tárogató.
Horváth Ilona, 1963 Szakácskönyv. Magyar Nők Országos Tanácsa.
Pákozdi Judit, 1992 Kárpátaljai kóstoló. Új Mandátum Könyvkiadó.

BMA = Beregi Múzeum Adattára

Tartalom

A három beregi ételrecept kiválasztásának szempontjai . . . 1
A Beregi Tiszahátról röviden . . . 2
Természeti adottságai . . . 2
Nyári halászlé beregi módra . . . 3
Savanyú halleves . . . 3
Nyárson sült hal . . . 3
Csíkleves (csíkos káposzta) . . . 4
Gombapörkölt . . . 5
Gombapaprikás . . . 5
Gombafasírt . . . 5
Rántott gomba . . . 5
Tejfölös tinóru gomba . . . 6
A beregi családok gazdálkodása . . . 6
A házi kenyér . . . 7
Kenyerünk története . . . 7
A kenyérsütés . . . 9
A kovászolás . . . 10
A dagasztás (a kenyértészta készítése) . . . 11
A kenyér kiszakítása . . . 11
A kenyér bevetése . . . 12
A kenyér sütése . . . 13
Kenyértészta csemegék . . . 14
A lángos . . . 14
Kapros-túrós lángos kenyértésztából . . . 15
Madár, kukuca, baba . . . 15
Babájka vagy bobájka . . . 15
Cipó . . . 16
Vakaró . . . 16
A kemence . . . 16
Állattartás, állati termékek jelentősége a gazdálkodásban és a gasztronómiában . . . 17
Tojásleves . . . 19
Hagymás rántotta . . . 19
Szalonnás rántotta . . . 19
Szalonnás, hagymás tojáslepény . . . 19
Tojáslepény krumplival . . . 19
Tojásos nokedli . . . 20
Szarvasmarhatartás, tejtermékek a táplálkozásban . . . 20
Tejbetészta leves . . . 21
Tejleves . . . 21
Kanda . . . 21
Fojtott laska . . . 21
Tejbekása . . . 22
Búzadara . . . 22
Búzadara másképpen . . . 22
Tejbegríz . . . 22
Rántott gríz . . . 22
Tejes puliszka . . . 22
Kecsketartás . . . 22
A sertés . . . 23
A disznótor ételei . . . 23
Hagymás vér . . . 23
Lesi . . . 23
Orjaleves . . . 23
Pászkaleves . . . 24
Kaszásleves . . . 25
Kemencés túrósbéles . . . 25
Kaszásleves belsőségekből . . . 26

Kaszáslé csirkéből . . . 26
Kaszáslé másként . . . 26
Szilvalekvárral ízesített krumplis tészták és más ételek . . . 26
Lekvárfőzés . . . 26
Szilvalekváros gombóc . . . 27
Pirított laska . . . 28
Mocskos tészta . . . 28
Derelye . . . 28
Gömböc szilváslében . . . 29
Szilva hallal . . . 29
Lekváros kalács . . . 29
Lekváros bukta . . . 30
Főtt krumplival és búzaliszttel készült ételek . . . 30
A burgonya (krumpli) . . . 30
Nudli (pucutészta, angyalbögyörő) . . . 30
Cinkepuliszka . . . 31
Krumplifasírt . . . 31
Krumplival töltött káposzta . . . 31
Nyers krumplival és liszttel készült ételek . . . 31
Csírás galuska, csírás haluska, nyögvenyelő . . . 31
Lapcsánka . . . 32
Lapcsánka másként . . . 32
A bab (paszuly) . . . 32
Csipetkés bableves . . . 32
Törtpaszuly . . . 33
Káposztás paszuly . . . 33
Káposztás paszuly édes káposztával . . . 33
Káposzta leves . . . 33
Lucskos káposzta . . . 34
Tengeriből készült ételek . . . 34
Málékenyér . . . 34
Málékenyér, tengeri kenyér . . . 34
Tejes puliszka . . . 35
Lekváros puliszka . . . 35
Zsíros puliszka, káposztás puliszka . . . 35

Pergelt, szaggatott puliszka . . . 35
Pergelt vagy pirított puliszka . . . 35
Málé vagy málé-édes . . . 36
Apró málé . . . 36
Szilvalekváros kukorica málé . . . 36
Málépucuka . . . 36
Málépucuka levesnek . . . 36
Tengeri poc . . . 36
Tejbekása tengerikásából . . . 37
Puliszka toros káposztával és lesipecsenyével . . . 37
Kihűtött kása . . . 37
Töltött káposzta tengerikásával . . . 37
Tengeridarával töltött májas és véres hurka . . . 37
Szilvéz cibere . . . 37
Főtt tengeri . . . *38*
Főtt tengeri másként . . . *38*
Sült tengeri . . . 38
Tökből készült ételek . . . 38
A sütőtök . . . *38*
Tökpép . . . *38*
Döblöcös placsinta . . . 39
Töklaska . . . 39
Tökpaprikás . . . 39
Tésztalevesek és más tésztaételek . . . 39
Pergelt leves . . . 39
Pergelt leves másképpen . . . 39
Kötözött leves . . . 40
Tarhonya leves . . . 40
Lebbencs leves . . . 40
Csipetke leves . . . 40
Köménymagos leves . . . 40
Főtt tészták . . . 41
Grízes tészta . . . 41
Pászka . . . 41
Zsíros tészta . . . 41

Reszelt tészta 41
Reszelt tészta másként 41
Kora tavaszi zöld ételek 42
Padlutka 42
Padlutka másként 42
Galambsaláta 42
Salátaleves 42
Sóskaleves 42
Sóskamártás 43
Kaporleves 43
Uborkaleves 43
Csalánleves 43