NAGYMAMÁM VILÁGA

A magyar paraszti táplálkozáskultúra.

Ételeink, ételkészítési szokásaink és azok változása

Zalában és Vasban a 19. század végétől a második világháborúig

Készítette: Winter Viktória

2014.

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó **4**

Étkezési szokásaink 7

Hétköznapok és családi ünnepek 12

Jellemző ételfajták és azok változása Zala és Vas megyében

a 19. század végétől a II. világháborúig 15

A kása 15

Hús, szalonna, zsír 16

Halfogyasztás 20

Tejes ételek 20

Zöldségek, hüvelyesek 21

Gombaételek 23

Gyümölcsök 24

A kenyér 25

A főtt tészta 27

Sütemények 28

Fűszerek 32

Utószó 33

Melléklet 34

Abált szalonna 35

Babos káposzta 36

Búzaprósza 37

Dödölle 38

Fumu 39

Gombuca 40

Gyúrt házitészta 41

Hájas papucs 42

Hókifli 43

Kalács 44

Kelt fánk 45

Kelt gabonca 46

Kenyér 47

Köleskása 48
Krumpliprósza / krumplimálé 49
Krumplis pogácsa 50
Kukoricaprósza / kukoricamálé 51
Lakodalmas húsleves 52
Langalló / langali 53
Lesütött hús 54
Levesben főtt hús mártásokkal 55
Zsemlemártás 55
Gyümölcsmártás 56
Gombamártás 56
Kapormártás 56
Lisztes sterc 57
Mákos kölesgombóc 58
Öntött laska 59
Plutyka 60
Rétes 61
Tökös-mákos 62
Káposztás 62
Szegfűgombaleves 63
Töltött csirke 64
Túrós mácsik 65
Zalai babos gombóc 66
Irodalomjegyzék 67

Zalaegerszeg, Göcseji Falumúzeum

ELŐSZÓ

A vidéki, aki a hazáról kezd beszélni, az előbb-utóbb a szülőföldre, a „szűkebb pátriára” lyukad ki: egy falura és legeslegvégül egy udvarra, onnan a konyhán át egy kétablakos szobára, amelyben anyja nyelvét megtanulta. Vagyis öntudatlanul újraéli visszafelé egy szó történetét, ízleli az ősi pillanatot, amidőn a ház és haza egy dolgot jelentett.[1]

Zalaegerszeg, Göcseji Falumúzeum, Zalalövői hajlított ház[2]

Ha a szülőföldre gondolok, Magyarország nyugati határa, Vas és Zala megye jut eszembe. Ott él minden rokonom. Ott született édesanyám, a nagymamám, a déd- és ükszüleim. A települést, ahol éltek, már a XIV. századi okiratok is említik, felváltva tartozott Vas és Zala megyéhez. Volt önálló falu többféle névvel, és egy a kora középkortól létező város része is. Hívták Alsólaknak, Laknak, Hegynek, Hegyfalunak, Déneslaknak, Lakhegynek, tartozott Egervárhoz, 1993. óta újra önálló község megint Lakhegy néven.

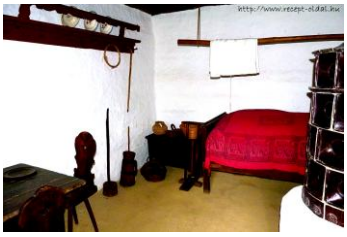
A 20. század első felében még az itt élők 90%-a a mezőgazdaságból teremtette elő a megélhetéséhez szükséges javakat. Legnagyobb

[1] Illyés Gyula: Puszták népe
[2] A saját fotóimat használtam illusztrációként. A fényképeket Zalaegerszegen, a Göcseji Falumúzeumban és a Finnugor Néprajzi Parkban készítettem 2014. júliusában.

mennyiségben gabonát és gyümölcsöt termeltek. Kis- és középbirtokosok voltak. Abban az időben, a század elején, mikor a nagyszüleim születtek, éltek itt iparosok is (asztalos, kovács, ács, kőműves, bognár, cipész, szabó), de ők is a saját földjük művelése mellett folytatták a mesterségüket.

Működött Hangya Szövetkezet, két vegyeskereskedés, tejcsarnok és kocsma. A falunak a 18. századtól temploma, iskolája volt. De a pap és a tanító általában Egervárról járt ide, pedig csak egy esőben szinte járhatatlan földút kötötte össze a falut a várossal.

Az itt lakók római katolikus, mélyen vallásos, a hitüket gyakorló emberek voltak. Általában nagy családokban éltek kemény munkával, becsülettel 8-10 gyereket felnevelve. A 20. század első felében még erősen tartották a szokásokat. De sok hagyomány élt még a század 60-as, 70-es éveiben is.



Zalaegerszeg, Göcseji Falumúzeum, szobabelsők

Álltak még a zsúpfedeles hosszúházak, működtek a kemencék, a tisztaszobában szépen hímzett párnák tornyosultak a vetett ágyon. Használatban volt az istálló, a tyúk- és disznóól, a kukoricagóré, a pajta, a kástu. A gazdasági udvar mögött volt a veteményeskert, aztán a gyümölcsös, utána a gabona, aztán a kaszáló.

A mai napig megvannak a „hegyek”. A családoknak a telkükön, földjükön kívül emberemlékezet óta volt egy másik telkük a „hegybe”, ahol kisebb ház állt borospincével.

Zalaegerszeg, Göcseji Falumúzeum, „hegyi” pincék és pincebelső

A „hegyen” szőlőt, gyümölcsöt, gesztenyét, általában némi zöldséget is termeltek. Ott készült a bor. De általában volt ott alvásra alkalmas szoba is. Ezen a vidéken a többség a mai napig jár a „hegybe” kapálni, metszeni, betakarítani a termést. Persze van, aki már csak nyaralónak használja vagy eladta a telket.

Az utóbbi néhány évtizedben a vályogházak nagy része eltűnt. Szép, új, tágas, cseréptetős téglaházak épültek a helyükre. De azokat is szorgalmas, becsületes, sokat dolgozó emberek lakják. Az udvarok most is rendesek, a kerteket művelik, a házak előtt, az árok partján most is virágzik a porcsin, a körömvirág és az őszirózsa.

A nagymamám, nagypapám, dédszüleim, nagybácsik, nagynénik ma már örök álmot alszanak a szépen gondozott falusi temetőben. Az unokatestvérek egy része szétszóródott a környező településeken.

Én sem élek itt. De itt vagyok otthon, és „azért vagyunk a világon, hogy valahol otthon legyünk benne.”[3]

Zalaegerszeg, Göcseji Falumúzeum, utcasor

[3] Tamási Áron: Ábel Amerikában

„Múlt nélkül nincs jövő, s mennél gazdagabb a múltad,
annál több fonálon kapaszkodhatsz a jövőbe.”[4]

ÉTKEZÉSI SZOKÁSAINK

Azt gondolom, étkezési kultúránk vizsgálata sokkal nagyobb hangsúlyt, figyelmet érdemelne. Az evés a legrégibb sajátunk, hiszen alapvető feltétele létezésünknek. Étkezési szokásaink pedig minden korban tanúskodnak történelmünkről, hitvilágunkról, nemzetiségünkről, földrajzi és gazdasági helyzetünkről, sőt, sokszor még korunkról, nemünkről is. Összefüggnek életmódunkkal, munkánkkal, társadalmi kapcsolatinkkal, ünnepeinkkel.

Őseink táplálkozásáról, a felhasznált élelmiszerekről egyrészt nyelvünk legrégibb szavainak vizsgálata, másrészt a később hasonló körülmények között élt nomád népek életmódjának tanulmányozása alapján tudunk többé-kevésbé reális képet alkotni. De meglepő módon őrzi a több száz, több ezer éves emlékek egy részét a közelmúlt még hagyományos étkezési kultúrája is.

A legrégibb korokban minden bizonnyal gyűjtögetéssel, halászattal, vadászattal szereztük élelmünket. Ezt egy idő után kiegészítettük a maguk nevelte állatok tejével, húsával is. Megismertük a főzést, a sütést, nyárson sütést, szárítást, füstölést.

Zalaegerszeg, Finnugor Néprajzi Park, finnugor népek szálláshelyei

Vándorlásaink során átvettük, eltanultuk más népek ismereteit. Megjelent a földművelés és a gyümölcstermesztés, az állattenyésztés is átalakult.

Az Amerika felfedezését megelőző időkben a vándorló, majd a Kárpát-medencében megtelepedett magyarok legjellemzőbb ételei a különböző

[4] Babits Mihály: A humanizmus és korunk

gabonákból vízben vagy tejben főtt kásafélék voltak. A zöldségek közül káposztaféléket, salátákat, hagymákat, répaféléket, vadon növő levélzöldségeket ették.
A letelepedéssel az állattartás mellett általánossá vált a földművelés, a gyümölcsök és a szőlő termesztése, de ezt továbbra is kiegészítette a vadon termő növények, gombák gyűjtögetése.

A honfoglalás után megváltoztak a vallási, társadalmi, gazdasági viszonyok. Táplálkozásunkra nagy hatást gyakorolt a katolikus vallás felvétele. Egyrészt általánossá vált a böjti és húsos napok szabályos váltakozása.

Zalaegerszeg, Göcseji Falumúzeum,
útmenti kereszt, Zalabécsi fatemplom, Budafai szoknyás harangláb

Másrészt a kolostorkertekből lassanként többféle zöldség és fűszernövény került ki a parasztgazdaságokba.

Nagy változást hozott táplálkozásunkban az is, amikor a megjelenésekor luxuscikknek számító erjesztett kenyér a 14-15. században elterjedt a köznép körében is.

A középkor végére a magyar parasztság étkezésében beállt az úgy nevezett európai kettős étkezési rend. Ez napi két hasonló súlyú, frissen készült, meleg ételből álló állandó főétkezést jelentett. Ezekhez a nehéz fizikai munkák idején kiegészítő mellékétkezések társultak.

A felsőbb osztályok étkezési kultúrájában bekövetkező változások általában csak igen lassan érték el a paraszti háztartásokat.

Lassan mutatkozott meg a parasztság kertjeiben és asztalain Amerika felfedezésének és az indiai tengeri út megnyitásának hatása is. Az Európába

Amerikából bekerült növények hozzánk nem nyugatról, hanem délkeletről, többnyire török közvetítéssel jutottak el.

A török hódoltság komoly és sokkal közvetlenebb hatást gyakorolt a magyarság étkezési szokásaira. Sokféle addig ismeretlen haszonnövény terjedt el, és a török időknek köszönhető a sertéshús fogyasztásának tömegessé válása (hiszen azt a törökök nem fogyasztották, megmaradt a magyaroknak).

A 18. században vált általánossá a parasztság körében a kukorica termesztése. Belőle kásákat, pépeket, lepényeket készítettek. (A magasabb társadalmi osztályok a kukorica fogyasztását sokáig elutasították.)

Ebben az időszakban honosodott meg az országban a fűszerpaprika használata is. Leghamarabb a déli és középső országrészben. Északon és nyugaton még sokáig általánosabb volt a paprika nélküli, „fehér" konyha.

Szervesen beépült a magyar konyhába a bab is.

A burgonya termesztése is 18. században kezdődött. Először az északi országrészben. De nagyobb területeken csak a 19. században vált jellemzővé a fogyasztása.

A parasztság ételeiről a régebbi korokból nem maradtak dokumentumok, receptek. 1723-ból ismeretes a legkorábbi leírás ennek a társadalmi osztálynak az étkezéséről: „ebédre egy tál étke egy font húsból álló lészen, az mint a szegény ember tisztességesen magának szokott készíteni, laskával, káposztával, lencsével, borsóval, kásával és egyéb házi éléssel, vacsorát is hasonlóképpen. Fölöstökömről és osonnárul meg sem emlékezvén. Pénteki és szombati napokon tésztábul vagy tyuktojásbul s egyéb böjtölésekben ebédre és vacsorára egy-egy tál ételt, a mi a szegény embertül kitelik, készitsenek".[5]

Zalaegerszeg, Göcseji Falumúzeum, paraszti konyhák

[5] Kolosváry Sándor, Óvári Kelemen: A magyar törvényhatóságok jogszabályainak gyűjteménye Budapest, 1885-1902. III. 297.

A 18. század végén a magyar mezőgazdaság számára új piaci lehetőségek nyíltak. Ez megmutatkozott a paraszti háztartásokban is.

Az, amit manapság szokás „magyar konyhának” nevezni: fűszerpaprikás, „pörköltes” étkezés, a 19. században kezdett elterjedni.

Az 19. század utolsó harmadára kiépülő országos vasúthálózat megoldhatóvá tette az élelmiszerek nagy tömegben való, gyors szállítását. Ezzel kezdetét vette az évezredek óta tartó önellátó gazdálkodásról a fogyasztói társadalomra való lassú áttérés.

Ugyanebben az időszakban megindult a gyors iparosodás és városiasodás. Míg a 19. század utolsó éveiben még a magyar népesség háromnegyede végzett mezőgazdasági munkát, a második világháborúra ez 50%-ra csökkent, az azt követő évtizedekben pedig az önellátó, saját földjén gazdálkodó parasztság megszűnt.

Az iparosodással, városiasodással a mezőgazdaság is átalakult. A városokba költözők komoly piacot jelentettek az élelmiszertermelés számára. Rohamosan fejlődött a kereskedelem és az élelmiszeripar. Elkezdte működését a hazai konzervipar, bár igazi térhódítására csak a második világháború előtt került sor.

Megváltoztak az élelmiszer-alapanyagok is. A mezőgazdaságban gyors fajtaváltások történtek. Például a növekvő tejigény kielégítésére a szürkemarhát felváltotta a pirostarka. Rövid idő alatt ötszörösére nőtt a szántóföldi zöldségtermesztés.

Zalaegerszeg, Göcseji Falumúzeum, paraszti konyha a két világháború között

Ebben az időszakban kezdtek megváltozni a parasztháztartások is. A kemencék mellett egyre több konyhában jeletek meg a vaslapos tűzhelyek.

Jellegzetes korai megoldás volt a falazott tűzhely öntöttvas lappal. Majd feltűntek a fém takaréktűzhelyek is. A cserépedények mellé és helyére egyre több helyen fém főzőedények kerültek. De a sütőkemencék csak sokára, a 20. század hatvanas éveire tűntek el.

A korábban általánosan fogyasztott élelmiszerek egy része lassanként visszaszorult. Ilyenek például a köles, a hajdina, a kukoricadara és –liszt, a savanyított répa. Egyre ritkábbá vált a házi kenyérsütés. A századfordulón a parasztháztartások mind otthon sütöttek, de nem csak ők. A munkáslakásokban is volt sütőkemence. Sőt a falusi értelmiség is otthon sütötte, vagy otthon dagasztotta a kenyerét, bár egyesek a megdagasztott tésztát a pékhez vitték megsüttetni. A századfordulón elterjedt a falvakban is a gyári, sajtolt élesztő, de azt inkább az édes kelt tésztákhoz, kalácsokhoz használták, kenyérbe általában nem vagy csak kovászmaggal együtt. Aztán a sütőkemencékkel együtt a 20. század hatvanas éveire az otthoni kenyérsütés nagyrészt megszűnt.

Napjainkig megmaradt viszont a házi disznóölés szokása, bár az önellátó gazdálkodás eltűnésével a második világháború után az otthoni disznótartás is elveszítette azt a szerepét, hogy egész évre ellássa a családot húsfélékkel. A levágott disznó húsát egyre kisebb mennyiségben tartósítják, inkább frissen fogyasztják, kolbászfélét készítenek belőle. Ha mégis elteszik, lefagyasztják.

A 20. század közepén felbomlott a kettős étkezési rend. Helyét átvette a reggeliből, ebédből, vacsorából álló hármas rendszer. A tejes kásák ebben az időben szinte mind eltűntek. Kivételként megmaradt a tejbegríz és tejberizs, de inkább a gyermekétkeztetésben.

A hagyományos paraszti kultúra és vele együtt a régi étkezési szokások megbomlása a 19. század végén elkezdődött, de a két világháború között a falvakban még elég erősen tartották magukat a tradíciók.

Az a véleményem, hogy étkezési szokásainkhoz nagyon sokáig kötődünk. Bármi másban hamarabb hajlandónak mutatkozunk a változtatásra, de a megszokott ízekhez, alapanyagokhoz, ételkészítési eljárásokhoz nagyon sokan egész életünkben ragaszkodunk.

HÉTKÖZNAPOK ÉS CSALÁDI ÜNNEPEK

A magyar paraszti táplálkozáskultúra folyamatosan változó egész volt, melynek meghatározó összetevői az élelmiszerválaszték, az ételkészítési módok, az étkezések napi rendje és ételsora, a vallási és társadalmi előírások, a hétköznapok és ünnepek váltakozása.

A parasztgazdaságok önellátásra törekedtek. Maguk termelték meg a gabonát, a zsírt, a húst, a zöldséget, gyümölcsöt, a tejterméket, olajat és a zöld fűszereket. Ezekből egész évre elegendő készletet tároltak. Vásárolniuk sokáig csak sót kellett. A 19. század végére, a 20. század elejére nőtt meg a kereskedelemből származó keleti fűszerek, a cukor és a rizs jelentősége.

Vas és Zala megye földje sovány, művelése nehéz. Dombok és völgyek, erdők és csaritok váltják egymást. Az országos átlaghoz képest az időjárás hűvös, csapadékos. A helyieknek ezekkel az adottságokkal megküzdve kellett megtermelniük maguknak mindent, amire családnak szüksége volt. Nagyon fontos volt az állattenyésztés. A domboldalak, erdőszélek, vizes rétek alkalmasabbak voltak szarvasmarha-legeltetésre, mint növénytermesztésre.

Zalai táj (2014. június)

Az itt élők hétköznap egyszerű, takarékos, laktató ételeket készítettek. Nagy munkák (aratás, gabonahordás, szüret) idején tartalmasabbat, többet és többször ettek, mint egyéb időszakokban.

A 20. század első feléig hétköznapokon az étkezőasztalhoz csak a férfiak ültek, hiszen a nagy létszámú család minden tagja nem is fért oda. A

gyerekeknek, asszonyoknak a kemencepadkán, lócán, ládán volt a helyük. A gazdaasszony szolgálta ki az étkezőket.

Zalaegerszeg, Göcseji Falumúzeum

Az asztalon közös tálban volt az étel. Az evőeszközök közül kést és kanalat használtak. A késüket a férfiak magukkal hordták. A családfő a saját bicskájával darabolta fel a kiporciózásra szánt húst, kenyeret. A padkán ülők, amit lehetett, kézből ettek, de ebben az időben már kezdett elterjedni a külön tányér használata is.

A tányért korábban is ismerték, de sosem ettek belőle. A díszes tányérokat módosságuk hirdetőjeként a falra akasztották, vagy a tehetősebbek külön pohárszéken tartották.

De a tányérhasználat terjedése után is magától értetődő volt, hogy munkák idején a mezőre kivitt ételt egy edényből fogyasztották.

A háziasszony általában nem szigorúan kimért recept szerint főzött, hanem ahhoz igazodva, hogy éppen mi érett a kertben, a gyümölcsösben, mihez sikerült gyűjtögetéssel hozzájutni, mi volt a háznál.

Változást jelentettek az étkezésben a vallási, családi ünnepek és a disznóvágások.

A legjelesebb családi ünnepek a lakodalmak, a gyerekszületések, a keresztelők és a halotti torok voltak.

A legnagyobb előkészületet és anyagi ráfordítást igénylő, legnépesebb ünnepi esemény a lakodalom volt. A családok erejükön felül igyekeztek kitenni magukért. Ezen a vidéken az volt a szokás, hogy a meghívottak napokkal a lakodalom előtt elküldték az ajándékukat, ami általában a lakomához való hozzájárulásként tojás, túró, tejföl, húsféle volt a küldő módossága szerint.

A főzéshez gyakran fogadtak „szakácsnét” vagy hívtak ügyesen főző asszonyokat a rokonságból. A sütés egy részét is sokszor bízták ezzel foglalkozó, gyakorlott sütőasszonyokra.

A lakodalmi vacsora egy szokásos ételsora: tyúkleves finommetélttel[6], a levesben főtt hús különböző mártásokkal[7], 5-6 különböző töltelékű rétes[8], húsos kása baromfihússal, pecsenyék, kalács[9], sütemények, esküvői torta.

A legutóbbi időkig szokás volt, hogy a rétesből, pecsenyéből, süteményből a vendégeknek hazavitelre is bőségesen csomagoltak.

Nagy ünnep volt a gyerekszületés is. A család általában már előre kiválasztotta a keresztszülőket (sok asszony már kislánykorában megbeszélte a barátnőivel, hogy keresztanyának kérik majd egymást). Az újszülöttet amint lehetett, pár napon belül megkeresztelték. Utána (más helyeken a szülés után hat vagy hét héttel) megtartották a paszitát, a keresztelői lakomát.

A paszita ételsora nagyon hasonló volt a lakodalmi menühöz, de torta helyett ezen az eseményen a keresztszülők által hozott fumu[10] nevű töltött kalácsot ettek.

Szokás volt a komakosár is. Az élelmiszereket tartalmazó komakosarat a keresztanya vitte a gyermekágyas asszonynak a kisbaba születése után több napon át.

A temetések után a rokonoknak, szomszédoknak halotti tort tartottak. A tor előkészítésében az volt a különbség a többi családi eseményhez képest, hogy a családtagok a sütésben-főzésben nem vettek részt. Azt a rokonok szervezték és bonyolították le. Ha nagyon szegény volt a család, akkor a rokonok és szomszédok adták össze a tor hozzávalóit is.

A búcsúk egyszerre voltak vallási és családi ünnepek. Az egymástól távolabb élő rokonok búcsúkor jöttek össze, látogatták meg egymást. Ilyenkor ünnepi ételekkel várták a vendégeket. Többnapos búcsúknál az utolsó napon szokás volt a férfiaknak külön elvonulni a hegyre, ott pincéről, pincére járni, bort kóstolni.

.

---

[6] A recept és az étel fényképe a 52. oldalon található.
[7] A recept és az étel fényképe a 55-56. oldalon található.
[8] A recept és az étel fényképe a 61-62. oldalon található.
[9] A recept és az étel fényképe a 44. oldalon található.
[10] A recept és az étel fényképe a 39. oldalon található.

JELLEMZŐ ÉTELFAJTÁK ÉS AZOK VÁLTOZÁSA ZALA ÉS VAS MEGYÉBEN A 19. SZÁZAD VÉGÉTŐL A II. VILÁGHÁBORÚIG

1. A KÁSA

Köleskása, dödölle, lisztes sterc[11]

A gabonafélékből főtt kása az egyik legrégibb ételtípusunk. A magyarban a kása szó jelentette a hántolt egész szemet, a darált gabonaszemeket, valamint a belőlük főtt sűrű ételt is. A 18. századig a magyarság körében minden társadalmi osztályra jellemző volt a kásaételek gyakori fogyasztása. Kásakészítésre hántolt kása és dara formájában leginkább árpát, kölest, hajdinát, búzát, tönkölyt használtak. A 18. században ezekhez társult a kukorica is.

A 19. század közepén a köles- és hajdinatermelés az országban erősen lecsökkent. Hajdinát a 19. század végére nagyobb mennyiségben már csak Vasban és Zalában termeltek. A 20. század közepére a köles- és hajdinatermelés gyakorlatilag itt is megszűnt.

A kásaételek sokféleképpen készültek. Főztek kását vízben, tejben vagy húslében, édesen valamint sósan, zsírtalanul, zsírosan, friss és füstölt hússal, de hús nélkül is. Tálalták tejjel, tejföllel, vágott zsírral meglocsolva, túróval, pirított hagymával megszórva. A 20. századig jellemzően egy közös tálban tették asztalra.

Vasban és Zalában jellemző ételkészítési eljárás volt a megfőtt kása kisebb darabokra osztása és zsírba szaggatása, majd megpirítása. Ilyen étel készült kölesből, hajdinából, majd kukoricából és krumpliból is.

Jellemző elnevezése ebben az országrészben a dödölle[12] és a gánica.

---

[11] A következő oldalon található fotókon szereplő ételek saját készítésűek, receptjük a mellékletben olvasható.
[12] A recept és az étel fényképe a 38. oldalon található.

Ezen a vidéken szokásos ételféle a főtt vagy pirított lisztpép, a sterc[13], ami nyugatról került hozzánk. Készült hajdinából, kukoricából, rozsból, de a 20. században már leginkább búzalisztből. Zsírral meglocsolva vagy hideg tejjel, aludttejjel ették. Volt, hogy salátát fogyasztottak hozzá. De a 19. század végétől tálalták édesen mákkal, dióval, édes túróval, lekvárral is.

A 19-20. század fordulóján ezen a vidéken gánica, dödölle, sterc heti négyszer-ötször is asztalra került különböző formában. Készítették húsevő és böjti napokon, ünnepen és hétköznapon is.

A lakodalmi asztalon nagyon sokáig „kötelezően" jelen volt lakomazáró ételként a tejben főtt kása[14]. A 19-20. században már édesen, többnyire kölesből vagy rizsből. Ezt a fogást a 20. században lassanként felváltotta a lakodalmi torta.

2. HÚS, SZALONNA, ZSÍR

Lesütött oldalas, abált szalonna, lesütött tarja

A Kárpát-medencében az utóbbi évezredben a húsételek mind mennyiségben, mind a fogyasztott hús fajtájában és minőségében folyamatosan változtak. A legtöbb húst a középkorban ették őseink. A húsféléket sokáig többnyire főzték, de ismerték a sütést és nyárson sütést is.

A 19-20 század fordulóján a húsfogyasztás mennyiségben erősen visszaesett. A nagy létszámú szegényebb rétegeknél pedig igen alacsony volt. Az egy főre jutó évi átlag 25 kg körül mozgott az országban, ami természetesen nem egyenletesen oszlott el. Az egy-egy meghatározott főre jutó adagot nem csak a család gazdasági helyzete, a háziasszony ügyessége, takarékossága, de az országon belüli földrajzi elhelyezkedés is befolyásolta.

---

[13] A recept és az étel fényképe a 57. oldalon található.
[14] A recept és az étel fényképe a 48. oldalon található.

Ebben az időben a vasi és zalai területen leggyakrabban disznó- és baromfihúst ettek. Szarvasmarhát leginkább csak kényszervágásból. (A teheneket a tejükért tartották.) Más húsfélét kis mennyiségben.

Hús frissen vagy füstölve leggyakrabban egytálételekbe főzve került a parasztság asztalára. Legnépszerűbbek a húsos káposztá, húsos babfélék, húsos kásák voltak. Magyarország többi részétől eltérően a savanyított káposztához hasonlóan itt húsos savanyított kerekrépát, csutrirépát is főztek.

A „húsos" étel természetesen nem ugyanazt jelentette minden családban és minden alkalommal. Húsos kása vagy káposzta főhetett némi szalonnabőrrel is, de más családban, más helyzetben, más gazdaasszonynál akár szalonna, friss és füstölt hús is juthatott bele egyszerre.

A húsevő hétköznapok a kedd és csütörtök voltak. A katolikus egyház ezt már a kora középkorban szabályozta, és falun a legutóbbi időkig tartották is a böjtös napokat, bár a böjti előírások folyamatosan veszítettek szigorúságukból, és a húsmentes napok száma is egyre csökkent.

A katolikusok számára a 19. század közepén böjtös időszak volt a nagyböjt (a húsvét előtti 40 napos előkészület időszaka), a kántorböjtök (amikor 3 napon, szerdán, pénteken és szombaton szigorú böjtöt tartottak), szigorú böjt volt a vigíliaböjt is, valamint húsmentes nap volt minden péntek és szombat.

A szombati böjt hivatalosan 1870-ben szűnt meg, de sokan tovább tartották. A valamikori szerdai böjti napok ebben az időben az adventi szerdák hústalanságában éltek még tovább.

A 20. század elején tovább enyhültek a böjti szabályok. Ekkortól a böjt már csak a húsevés tilalmát jelentette. Böjtölni már csak hamvazószerdán, a nagyböjt három utolsó napján, a kántorhetek szerdáin, három vigílián és minden pénteken kellett.

A minden péntekre vonatkozó szabály hivatalos feloldása 1966-ban történt meg. De a hitüket gyakorló katolikusok, főleg az asszonyok ma is sokan tartják. Előfordul az is, hogy valamilyen imájukat, fohászukat támogatják önként vállalt böjttel.

A nehéz fizikai munkát végző parasztemberek az ennivalót energiatartalma szerint értékelték, ezért a szalonnának mindig kiemelt szerepe volt az étkezésükben. A disznóik nem hússertések, hanem zsírsertések voltak.

Az volt a lényeg, hogy minél több szalonnájuk legyen. Jót is úgy kívántak egymásnak, hogy „legyen kövér a szalonnájuk!”

Ezen a tájon a soványság az ember számára is kerülendő volt. Az idősebb asszonyok még manapság is a legnagyobb szeretettel és elismeréssel üdvözlik egymást úgy, hogy „te milyen szép kövér vagy, hogy meghíztál!”

Ma már furcsának tűnhet, hogy a szalonna, a zsír mindig drágább, becsesebb volt, mint a hús. Ez falun a 20. század közepéig tartott, a fővárosban már az említett század elején elkezdődött a változás.

Az év egyik legfontosabb eseménye volt a parasztember számára a disznóvágás, ami a téli hónapokra esett. A sertéshús nagy részét tartósították, hogy egész évben felhasználható legyen. A leggyakoribb tartósítási eljárás a (sokszor sózással, pácolással kiegészített) füstölés volt.

Ezen a vidéken a 19. század végén terjedt el az Alpok felől egy másik konzerválási eljárás is: a hús lesütése[15]. Ez azt jelentette, hogy a sózott, esetleg mással is fűszerezett húst füstöletlenül, zsírban átsütötték, és zsírral leöntve tárolták. Az ilyen hús a füstölttel megegyező módon egy évig is elállt, csak arra kellett ügyelni, hogy mindig fedje be a zsír.

A disznóöléskor készült hurka, kolbász, gömböc és disznósajt. A sonkát és a kolbászt füstölték, így az sokáig eltarthatók voltak. Hurkából nem csináltak sokat, mert azt nem füstölték, hanem frissen, sütve fogyasztották. Viszont többfélét töltöttek belőle. A legegyszerűbb hurkatöltelék valamilyen kásaféle volt szalonnával, zsiradékkal. Ennek variációi, mikor a kása és zsiradék mellé valamilyen belsőség is került. Így a kásás hurka mellett volt húsos, májas, véres, tüdős is.

Hurkába való kásaként a 19. század végéig leginkább kölest, hajdinát használtak, később ezeket felváltotta a rizs. De készülhetett a hurka kása helyett kenyérfélével is.

A disznóölés, a hús feldolgozása egyszerre volt nagyon komoly, a család jövője szempontjából kiemelkedő fontosságú esemény, kemény munka és ünnep.

[15] A recept és az étel fényképe a 54. oldalon található.

Ilyenkor a rokonok, komák, szomszédok eljöttek segíteni, a napot áldomásokkal kezdték, és munka közben is ettek-ittak, a munka befejezését pedig lakomával ünnepelték meg.

A segédkezők, szomszédok otthonra is kaptak „kóstolót” a húsfélékből, ami általában oda-vissza működött: egyszer az egyik családnál volt disznóölés, ők adták a kóstolót, másszor pedig ők kapták a szomszédoktól, rokonoktól. Mivel a vágások egész télen folytak, gyakrabban került valami húsféle a kóstolókból a családok asztalára.

A disznóvágás egyik legfontosabb célja az egész évi szalonna biztosítása volt nem csak közvetlen fogyasztásra, de a főzéshez is. Az ország legnagyobb részén a szalonnát az 1850-es évekig hatalmas szalonnatáblákban sózva vagy sózva és füstölve tartósították. A vizsgált vidéken azonban ettől eltérően kisebb táblákban és apró darabokban, „vágott zsírként” tették el. Felhasználták a hájat is pl. hájas tésztákhoz[16].

A 19. század közepétől terjedt el errefelé, hogy a főzésre szánt szalonnának csak egy részéből lett vágott zsír, más részét rögtön kisütötték, kiolvasztották, aztán külön zsírként és tepertőként tárolták.

A kiolvasztott zsírt később főzéshez, tartósításhoz (lesütött húsokhoz), a dödöllék, gánicák, tésztafélék fogyasztás előtti meglocsolásához használták.

A zsiradék-felhasználás legnagyobb része sertészsír és szalonna volt, kisebb része vaj, még kevesebb a növényi olaj, ami ebben a térségben jellemzően tökmagolaj.

Meg kell még említeni, hogy a napjainkban széles körben „magyarosnak” tartott ételek, ételkészítési eljárások erre a vidékre nagyon lassan jutottak el. Sokáig tartotta magát, de még ma is jellemzőbb a fűszerpaprika nélküli főzés.

A fűszerpaprikás pörköltek, paprikások, gulyások, amik a vizsgált térséggel szomszédos megyékben már a 19. század elején megjelentek, Vasban, Zalában csak a 20. század elején kezdtek elterjedni. Akkor sem a szomszédos parasztságtól vették át ezeket az ételeket, hanem a polgári konyhákból, ahol sokkal hamarabb váltak gyakorivá.

A sűrűn fogyasztott savanyú káposztás, húsos ételeket is ekkortól fűszerezték paprikával.

---

[16] A recept és az étel fényképe a 42. oldalon található.

A húsételek között említendő még az először csak a lakodalmakon, majd keresztelőkön és más ünnepnapokon „kötelező” húsleves[17]. Leggyakrabban baromfiból főzték, a húst kivették belőle, a levet teljesen tisztára szűrték, és levestésztával tálalták. A levesben főtt húst külön, a levest követő fogásként különböző mártásokkal adták asztalra.

A 20. század elején kezdett megjelenni a vasi, zalai lakodalmi menükben a rántott hús és a fasírozott. Később ezek is felbukkantak a keresztelőkön, torokon is. Bár a húsgombócokat, fasírtokat sokáig kásaféléből, babból, tésztából készült gombócokkal pótolták (pl. babos gombóccal).

Érdekes módon nagyon jellemző paraszti húsétel nem maradt fönn erről a vidékről a lesipecsenyén, vasi parasztpecsenyén kívül, de ezek is 20. századi fogások.

3. HALFOGYASZTÁS

Halfogyasztás szempontjából a vizsgált területről nem lehet osztatlan egységként beszélni. Ugyanis Zala megyének a Balatonhoz és Kis-Balatonhoz közeli részére természetesen jellemző a nagyobb mennyiségű halfogyasztás. A terület nagy részén azonban sokkal ritkábban került halféle az asztalra.

Ugyan böjti napokon megengedett étel volt a hal, de ezzel az engedelemmel általában nem a parasztság, hanem az úri háztartások éltek.

A 19. század végén az országban az egy főre jutó átlagos halfogyasztás 1,5 kg körül volt, ami a második világháború előtti időre 0,5 kg-ra csökkent.

Vas és Zala megye Balatontól és a számottevő természetes vizektől (Zala, Rába) távolabbi részein a parasztság egy része szinte sosem evett halat, más része csak nagyon ritkán.

4. TEJES ÉTELEK

Őseink mai tudásunk szerint nagyon régóta tartottak állatokat a tejükért. A tejet frissen is fogyasztották, fel is dolgozták. A vaj finnugor szó, a túró és a sajt régi ótörök jövevényszavak.

[17] A recept és az étel fényképe a 57. oldalon található.

A honfoglalás után az egész országban elterjedt volt a túró, a vaj és egy joghurtszerű tejtermék, a tarhó előállítása. Az oltóval való sajtkészítés az Alpok vidékéről először a vizsgált nyugati országrészbe jutott el a 17. században.

A vasi, zalai parasztok a frissen el nem fogyasztott tejből sokféle tejterméket állítottak elő.

A tejet először megaludni hagyták. Az aludttejet vagy elfogyasztották, vagy túrót készítettek belőle, vagy szétválasztották tejfölre és sovány aludttejre.

A túrót ették frissen is, de elmorzsolva szárították, légmentesen cserépedénybe gyúrva konzerválták (ezt a vizsgált területen túrósajtnak nevezték), de füstölték is.

A tejfölt szintén ették frissen, de használták főzéshez is, illetve vajjá köpülték.

A friss tejet leggyakrabban mellékétkezéseken fogyasztották vagy főztek vele. Gyakoriak voltak a tejben főtt kásák, tészták és a tálalásnál tejjel meglocsolt ételek is.

Tejes ételeket azonban nem csak kása- és tésztafélékkel, de krumplival és babbal is főztek.

A huszadik század közepéig sokszor volt kisebb étkezésre tejbe aprított kenyérféle közös tálból kanalazva.

Sok tehéntúrót ettek. A 20. században már édesen is. A kása- és tésztafélék valamint a kiszaggatott lisztpépek általában hetente többször kerültek asztalra túróval megszórva. Nagyon népszerűek voltak és a mai napig is népszerűek a túrós süteményfélék, például a túrós gaboncák, bélesek, rétesek.

5. ZÖLDSÉGEK, HÜVELYESEK

Őseink a kutatások szerint legrégebben vadon gyűjtögetett zöldségnövényeket, káposztákat, répákat, a hüvelyesek közül borsóféléket és lóbabot fogyasztottak (bár az utóbbit csak elvétve). A sóskafélék és a torma a legkorábban és a legtovább gyűjtögetett növények közé tartoztak.

Amerika felfedezése előtt a tökök közül csak a lopótök volt ismert.

A répák és káposztafélék a letelepedés után nagyon hamar bekerültek a kertekbe. A 16. században már az egész ország területén szokás volt a

káposztasavanyítás. Vasban és Zalában akkortól a kerekrépát is a káposztához hasonló módon savanyították.

A káposztát nagyon változatosan készítették el. Társították kásafélékkel, hússal, babfélékkel, a 20. század elejétől paradicsommal. Főzték frissen és savanyítva is.

Nagyon népszerű étel volt a babos káposzta[18], ami készülhetett hús nélkül, húslével, szalonnával vagy füstölt hússal is.

A savanyú káposztát nem csak főve ették, de nyersen is. Tökmagolajjal locsolták meg, és leginkább télen került az asztalra, ami mai szemmel nézve csodálatos szokás volt, mert ez az étel gondoskodott a friss zöldség és gyümölcs nélküli időszakban a vitaminellátásról, hiszen a savanyú káposzta C-, B1-, K-vitamint, folsavat, béta-karotint, a tökmagolaj A-, E- és F-vitamint tartalmaz.

Friss vitaminforrásként kora tavasszal a vadon termő salátákat ették. A salátafélék közül a fejes salátát termesztették is.

A friss zöldségek időszakában a zöldségfélékből mártásokat is főztek. A mártások szerepe más volt, mint manapság. Ezt az ételfajtát hústalan hétköznapokon különálló fogásként fogyasztották kenyérrel. Húsos napokon, ünnepeken a levesben főtt hús mellé adták.

Fontos szerepe volt a paraszti étkezésben a vizsgált időszakban a hüvelyeseknek is.

A korábbi évszázadokban a borsó mellett lencsét termesztettek.

A ma ismert babfélék amerikai eredetűek. A nyugat-dunántúli paraszti kertekben a 18. században terjedtek el, és hamar nagyon kedveltek lettek, ahogy a szintén amerikai eredetű sütőtök is. A spárgatök viszont csak a 20. század elején került a helyi parasztság asztalára az ország egyéb vidékeitől eltérően süteménytöltelékként is (pl. tökös-mákos rétesben[19]).

Szintén amerikai származású a paradicsom, a paprika és a burgonya.

A paprika fűszernövényként nagyon lassan hódította meg ezt a vidéket. A mai napig kevesebb fűszerpaprikát használnak, mint az ország középső és dél-keleti részén.

---

[18] A recept és az étel fényképe a 36. oldalon található.
[19] A recept és az étel fényképe a 61-62. oldalon található.

A paradicsomot a vasi, zalai parasztok csak a 19. század második felében kezdték termeszteni. Először szárítva konzerválták, felhasználáskor folyadékban felfőzték. A 20. század elejétől, az üveges befőzés elterjedésével a paradicsom frissen préselt levét tartósításra is használták: például zöldpaprikát tettek el benne.

Népélelmezési szempontból a legnagyobb jelentőségű „új” zöldségnövény ezen a vidéken a burgonya volt. Mivel itt a csapadékosabb, hűvösebb idő és a nagyobb sík területek hiánya nem kedvez a búzatermesztésnek, a búzás területekhez (pl. az Alföldhöz) képest sokkal gyorsabban nagyon fontos néptáplálékká vált a krumpli.

Az elkészítése könnyű, tápértéke magas, tárolása viszonylag egyszerűen és hosszú ideig megoldható. A mostani szokástól eltérően nem körítésként tálalták. (Nem készítettek húsból és körítésből álló ételeket.)

A burgonyát egytálételekbe főzték, belépett a kása- és tésztaételek, lepények alapanyagai közé, a kenyértésztába is belegyúrták (bár jellemzően nem nagy mennyiségben), de nagyon gyakran fogyasztották főleg a téli időszakban kemencében héjában sütve vagy vízben héjában főve is.

Bár a salátafogyasztás nem volt olyan gyakori, mint manapság, burgonyából salátát is készítettek: a héjában főtt krumplit megpucolták, karikákra vágták, vöröshagymát aprítottak rá, megsózták, tökmagolajjal meglocsolták. Egyes házaknál ecetet is kevertek hozzá.

A vasi, zalai vidéknek manapság is országszerte legismertebb étele a krumplival készült dödölle[20].

6. GOMBAÉTELEK

Vargánya, fenyőalja gomba, májusi pereszke

[20] A recept és az étel fényképe a 38. oldalon található.

A vasi, zalai vidék erdei és mezei emberemlékezet óta bőven termik a különböző gombákat.

A gombagyűjtés mindig a parasztság fontos élelemforrás volt. Generációról generációra szállt a családokban a jó gombalelőhelyek titka. A legkedveltebb gombafajta errefelé a vargánya volt, de gyakran szedtek fenyőalja gombát (ízletes rizikét), nyúlicát (rókagombát), kenyérgombát, bagogombát (bagolygombát), galambicát (galambgombát), tyúkgombát (szegfűgombát) és a ludposzt (pöfeteget) is.

A népi hiedelem úgy tartotta, hogy a gomba a holddal együtt nő: újholdkor és közvetlenül utána lehet a legtöbb vargányát találni.

Furcsa szokás volt, hogy nem minden ehető gombát szedtek le. Otthagyták például az őzlábgombát, és a vargánya rokonát, a csikólábat (tinórut) is. A gombát készítették frissen, de szárítással tartósították is.

Gombás langalló, szegfűgombaleves

Gomba szinte bármilyen ételbe kerülhetett: hústalanba és húsosba, zöldségesbe, kásafélébe, langallóra, mártásokba, lepényfélékre. Önálló ételeket is készítettek belőle (pl. tyúkgombalevest[21]). Főétkezéseken és kisétkezéseken egyaránt fogyasztották. A gombaszedés ma is része a helyiek életének.

7. GYÜMÖLCSÖK

A vasi, zalai parasztság legfontosabb gyümölcsei évszázadokon át az alma, körte, szilva valamint ezek vadon termő változatai és a szintén vadon gyűjtögetett bogyófélék voltak.

[21] A recept és az étel fényképe a 63. oldalon található.

A szőlőt leginkább borkészítésre termelték. A 19. század második felében pusztító filoxérajárvány után sokfelé amerikai eredetű filoxéra-rezisztens „direkttermő” szőlővesszőket ültettek, amik nem voltak beoltva nemes vesszővel. Az ezeken termő szőlőből készült „noha bor” az egészségre ártalmas anyagokat (metilalkoholt) tartalmazott, mégis sokan ezt fogyasztották a 20. század közepén is.

A maguk ültette gyümölcsfákat úgy igyekeztek összeválogatni, hogy az év minél hosszabb részében legyen friss gyümölcs. Szempont volt még a bő termés és a gyümölcs aszalhatósága.

A friss gyümölcsöket mellékétkezéseken ették sokszor kenyérrel.

A gyümölcs tartósításának sokáig egyetlen módja az aszalás volt. Az aszalt gyümölcsöt használták főzéshez, sütéshez, vagy egyszerűen felfőzték vízben, és magában vagy kenyérrel közös tálból kanalazták téli estéken.

Friss és aszalt gyümölcsöt egyaránt használtak különböző lepények, rétesek töltésére.

Nyugatról átvették a karácsonyi gyümölcskenyér-sütés szokását, de errefelé ezt az ünnepi ételt úgy készítették, hogy a kenyértésztába (leginkább rozskenyér tésztájába) dagasztották bele az aszalt gyümölcsöt.

Cukros lekvárokat, befőtteket csak a 20. század elejétől kezdtek eltenni. Lekvárokat előbb, befőtteket később, a befőttesüvegek megjelenésével.

A gyümölcsből főztek házi pálinkát és házi ecetet is. Pálinkát elsősorban szilvából és törkölyből, ecetet többnyire vadon termő savanyú almából és körtéből. A házi ecetet a 20. század második felében szorította ki a bolti ecet.

8. A KENYÉR

A kenyér a legrégibb időkben még egy volt a magyarok számára a kásafélékkel, gabonafélékből készült pépekkel. Később az erjesztés nélküli lepénykenyeret jelentette. A lepénykenyér lisztből, vízből és sóból gyúrt tészta volt, amit nyílt tűzön hamuval vagy parázzsal letakarva vagy sütőkövön, sütőbúra alatt, később kemencében, legkésőbb vasplatnin, tepsi hátulján sütöttek.

Két fogyasztási módja volt. Az egyik szerint frissen, puhán ették. Ezt általában vastagabbra, 4-5 mm-esre nyújtották. De készítették 1-2 mm vastagra

nyújtva későbbi fogyasztásra is. Az utóbbi módon sütött lepénykenyér nagyon hamar megszáradt, sokáig eltartható volt. Ezt kisebb darabokra tördelve vízben vagy tejben megáztatva fogyasztották. Tálalásnál meglocsolták zsírral vagy tejföllel, szalonnafélét, vágott zsírt, túrót szórtak rá. Ilyen étel az általam vizsgált vidéken az öntött laska[22], amit ma már elvétve készítenek, de a második világháború előtt még gyakori volt.

A kenyér a gabonatáplálék egyik legfontosabb formája volt a vasi-zalai parasztság számára az utóbbi évszázadokban. A napi fogyasztás elérte az 50-70 dkg-ot is. A kenyeret főétkezéseken főtt meleg ételekhez és kiegészítő étkezés alapjaként szalonnával, hússal, tejtermékkel együtt egyaránt ették, de ételsűrítőként is használták.

Mivel ezen a vidéken nem terem olyan jól a búza, a kenyeret sokszor rozslisztből sütötték vagy keverték a búzalisztet rozslisztel. De készült kenyér hajdinával, krumplival is.

Az erjesztett kenyérhez „kovászmagot” használtak. A kovászmagot a kenyérsütő asszony készítette úgy, hogy az előző sütésnél félretett egy darabot a kovászból vagy a bedagasztott tésztából, esetleg a teknővakarékból. Ezt megszárítva, porítva tárolták.

Habár a 19. század végén már szinte mindenütt kapható volt élesztő, a kenyeret a 20. század közepéig kovászmaggal készítették.

Zalaegerszeg, Göcseji Falumúzeum, kemencék

Egyszerre mindig egy teli kemencényi kenyeret sütöttek. Erre a család létszámától, az aktuálisan elvégzendő munkáktól függő gyakorisággal került sor. Jellemzően kéthetente.

A kenyérsütés 15-20 órás elfoglaltság volt. Átlagosan 5-7 hatalmas, 4-5 kg-os kenyeret készítettek egyszerre. A jó háziasszony úgy időzítette a munkát,

[22] A recept és az étel fényképe a 54. oldalon található.

hogy a kovász éjszaka érlelődjön. Ehhez délután három-négy óra körül beáztatta a kovászmagot, aztán megszitálta a lisztet. (A magyar parasztság a körülöttünk élő népektől eltérően igyekezett minél világosabb színű kenyeret sütni. A kenyérsütéshez a lisztet többször megszitálták, amennyire tudták, korpátlanították.) Este elkészítette a kovászt, majd lefekhetett aludni.

Másnap hajnali háromkor-négykor kelt, és elkezdte a dagasztást. Míg a tészta kelt, befűtötte a kemencét. Közben cipókat szaggatott a tésztából, azokat szakasztóvékába tette, megint kelesztette. A felmelegedett kemencéből kihúzta a parazsat, a kemence alját vizes pemettel[23] kimosta. Ezután bevetette a kenyeret, ami két órát sült, aztán kiszedte, kenyértartufára rakta, hogy kihűljön, és az egér hozzá ne férjen.

A kenyérsütés után a dagasztóteknőből összekapart tésztából langallót[24] (langalit, langlit) sütöttek. Ezt frissen megették.

A kihűlt kenyérből egyet elöl hagytak, a többit eltették, beosztották a következő sütésig.

A kenyér a parasztság számára fontos szimbólum volt. Ezért készítését, fogyasztását számos szokás, hiedelem övezte.

Például nem szabadott kölcsönkérni a kovászt. (A friss asszony az első kovászt az anyjától hozta.) Kenyérkiszedés után rögtön be kellett hajítani néhány fát a kemencébe, mert ha üresen állt a kemence, elment a szerencse a háztól. A megszegett kenyeret a szegett végével az asztal közepe felé kellett fordítani, különben nem volt kenyér a következő évben (elment a kenyér a háztól).

A kenyérsütés eszközeihez is fűződtek hasonló hiedelmek, szokások. Például viharban ki kellett dobni az udvarra a kenyérlapátot vagy a pemetet, mert ez elhárította a háztól a villámot, jégesőt.

9. A FŐTT TÉSZTA

A gyúrt, metélt, főtt tészta[25] a 16. században jelent meg Magyarországon olasz hatásra. A nyugati országrészben először a főúri háztartásokban terjedt

[23] A pemet seprűhöz hasonló szerszám, amit a kemence takarításához használtak.
[24] A recept és az étel fényképe a 53. oldalon található.
[25] A recept és az étel fényképe a 41. oldalon található.

el. A nyugat-dunántúli parasztság asztalán a 17. században tűnt föl mácsik néven, majd a következő évszázad során igen gyakorivá vált.

Népszerűsége olyan mértékben megnőtt, hogy a húsmentes napokat tésztaevőnapnak hívták. Ilyenek hosszú időn keresztül a szerda, a péntek és a szombat voltak.

Házi tészták

A tésztaételek jellemzően a kásaételek helyébe és mellé léptek be. (Ezzel magyarázható, hogy a legrégibb főtt tésztánk, a tarhonya gabonaszem formájú.) Az elkészítésük is kásaszerű volt: vízben vagy tejben főzték ki.

A 19-20. század fordulóján terjedt el először az ünnepi alkalmak ételeként a szűrt húsleves[26] különböző formájú tésztákkal tálalva. Ezen a vidéken nem voltak jellemzőek a nagyon bonyolult, hosszadalmasan készülő levestészták. Leggyakoribb a finommetélt volt.

A töltött mácsikfélék (pl. tüdőstáska, koldustáska, velős táska) viszont errefelé inkább levesbetétként voltak jelen, nem önálló ételként.

10. SÜTEMÉNYEK

Régi korok parasztsüteményeiről nemigen tudunk. A manapság süteménynek nevezett ételekhez hasonlókat mai tudásunk szerint nem készítettek, hiszen a közelmúltig nem állt rendelkezésükre cukor.

Édes ízt a búzacsírás vagy kukoricás lepényekkel, aszalt gyümölccsel, édes tejjel értek el. Azonban a leggyakoribb íz az ételeikben a savanyú volt. Az édes ritkaságnak számított.

[26] A recept és az étel fényképe a 52. oldalon található.

Cukrot a 19. században kezdtek használni, de először csak sztátuszszimbólumként, a nagy ünnepeken egy-egy étel tetejét szórták meg vele (például a lakodalmi tejbekását).

A 19. század második felének nagyünnepi süteményei a vasi, zalai parasztságnál a kalács[27], a gabonca[28], a béles, a rétes[29], később a fánk[30] és forgácsfánk voltak.

Gabonca, rétes, kelt fánk

Az első parasztkalácsok a kenyérhez hasonló, csak annál finomabb lisztből készült kelt, kemencében sült, töltetlen kenyérfélék voltak. A Nyugat-Dunántúlon sokszor csak annyi volt a kenyér és kalács közti különbség, hogy a kenyeret rozslisztből vagy részben rozslisztből, míg a kalácsot tiszta, alaposan megszitált búzalisztből készítették. A kalács formája is kenyérszerű cipó volt, majd kerek fonott kalácsok készültek.

A kalácstészta összetétele a 19. század végén változott meg. Ekkortól vaj, tej, esetleg tojás is került bele. Változást hozott a gyári élesztő elterjedése is. A bolti élesztőt otthoni kenyérsütésre nem nagyon használták, a kalácsoknál, kelt süteményeknél viszont fokozatosan áttértek rá.

Magyarországon nem volt elterjedt az embert formázó kalács készítése. Kivételt képezett a vizsgált vidéken a csecsemő nagyságú és formájú kalács, a fumu[31]. Ezt a keresztanya ajándékozta az újszülött családjának a keresztelői lakomán. Később lakodalmi süteményként is elterjedt. A fumu finom kalácstésztából háromféle töltelékkel töltve készült. Megfonása, díszítése komolyan próbára tette a készítő ügyességét. A 20. században már sokszor pékkel süttették meg.

---

[27] A recept és az étel fényképe a 44. oldalon található.
[28] A recept és az étel fényképe a 46. oldalon található.
[29] A recept és az étel fényképe a 61-62. oldalon található.
[30] A recept és az étel fényképe a 45. oldalon található.
[31] A recept és az étel fényképe a 39. oldalon található.

Alakos kalácsból a madár volt még jellemző erre a vidékre. A gyerekeknek készítettek kis madárkalácsokat kalácssütés alkalmával a maradék tésztából. De a madarak gyakori díszei voltak a lakodalmi kalácsoknak is.

A béles olyan süteményféle volt, aminek az alsó és felső lapja közé tölteléket tettek. A töltelék lehetett réteges is. A tészta régebben egyszerű gyúrt tészta volt. Később gyakran készült kelesztett tésztából és tej, tojás, vaj hozzáadásával is.

Kezdetben természetesen nem tettek bele cukrot. Káposztalevélre fektetve sütötték a kemencében, sülés után betakarták, hogy a saját gőzében megpuhuljon. De puhították kisebb darabokra törve vagy vágva zsírral, tejföllel, tejjel megöntözve is. Töltötték káposztával, túróval, kerekrépával, aszalt gyümölcsökkel.

A vizsgált vidéken a búzalisztből készült változat volt a béles, a hajdinalisztből vagy hajdinaliszttel gyúrtat gaboncának nevezték.

A cukor elterjedésével az édes bélesek, gaboncák[32] váltak uralkodóvá. Tölteléknek ezután már cukros diót, mákot, gesztenyét, cukorral megszórt friss gyümölcsöt is használtak, többnyire a tésztát is cukorral gyúrták.

A rétes kezdetben nem hasonlított a maira. Töltelék nélküli, zsírral, vajjal megkent, egymásra rétegezett vékony tésztalapokból állt. A 19. században jelent meg a maihoz hasonló, nagyon vékonyra nyújtott, töltött, felcsavart rétes[33]. Kezdetben lakodalmi, majd gyermekágyas asszonyoknak vitt sütemény volt. Később sütötték keresztelőre, újévre, farsangra és más ünnepekre, végül vasárnapra is.

Nyugat-Dunántúlon a legnépszerűbbek a túrós rétesek (a tocsogós túrós), a tökös-mákos, a káposztás, az almás rétesek. De készült kerekrépás, tepertős, krumplis rétes is.

A rétesek ma is kiemelt ünnepi ételek ezen a vidéken. Mivel a kézzel történő rétestészta-készítés sok türelmet, időt és gyakorlottságot igényel, ha nekiállnak, egyszerre általában többféle rétest sütnek.

A 20. században népszerűvé váltak a kelt rétesek is, de az igazi az abroszon nyújtott, kézzel húzott, átlátszóan vékony rétestészta maradt.

---

[32] A recept és az étel fényképe a 46. oldalon található.
[33] A recept és az étel fényképe a 61-62. oldalon található.

A később közkedveltté vált fánkfélék elterjedését komolyan akadályozta az, hogy bő zsírban sülnek. A zsír nagyon komoly érték volt a parasztcsaládok számára. Csak kivételes esetben „pazarolták” arra, hogy nagy mennyiségű zsírban tésztát süssenek. A fánkfélék (szalagos fánk, csörögefánk) a 19. század végén, 20. század elején kezdtek nyugati hatásra elterjedni. A kelt fánk[34] tésztájából a kalácstésztához hasonlóan, madárkákat is készítettek.

A mai értelemben vett édes sütemények a polgári konyhából a 19. század végén kezdtek átvándorolni a paraszti konyhákba.

A magyar paraszti kultúra sok évszázados történelmének nagyon kis szeletében volt jelen a bőven rendelkezésre álló cukor. Az első világháborút követően már mindenütt kapható és széles körben elterjedt volt, de hamarosan jöttek a második világháború és az azt követő ínséges időszak cukor nélküli évei, aztán a lényegében önellátó paraszti életforma felbomlása.

A paraszti cukorfogyasztást három szakaszra oszthatjuk.

Az első szakaszban csak igazán nagy ünnepeken, jelzésszerűen használtak cukrot: az étel tetejét szórták meg jól látható módon vele.

A második szakaszban ugyancsak nagy ünnepeken megjelentek a valóban cukorral készített édes sütemények. Ennek a korszaknak a legjellegzetesebb képviselője a 19. század végén, 20. század elején megjelenő lakodalmi torta volt. Ebben az időben a paraszti lakodalmi luxus csúcsát az égetett cukorból készült grillázstorta jelentette. Az egymásra licitálás eredményeként a lakodalmi tortából ezen a vidéken akár több száz lakodalmi torta lett, mivel még a legutóbbi évtizedekig is szokás volt, hogy a lakodalomba a meghívottak is tortákat vittek.

A torták megjelenésével hamar nagy hírre tettek szert azok az asszonyok, akik látványos, finom tortákat tudtak készíteni. Őket egy idő után már az egész rokonság, szomszédság, falu vagy még tágabb vidék kérte fel az ünnepi sütemények sütésére.

A torták a később a keresztelőkön és egyéb nagy ünnepeken is megjelentek.

A cukorfogyasztás harmadik szakasza a két világháború közötti időszakra tehető. Ez volt a cukros sütemények elterjedésének igazi időszaka.

---

[34] A recept és az étel fényképe a 45. oldalon található.

Kezdetben a nagyobb ünnepeken voltak jelen a piskóták, szalalkális tészták, linzerek, végül a nagyünnepi édes sütemény vasárnapi, sőt hétköznapi étel lett.

20. századi lakodalmi sütemények: őszibarack, linzerkoszorú, hókifli[35]

11. FŰSZEREK

Legfontosabb fűszerünk, a só sokáig jellemzően az egyetlen kereskedelmi forgalomból származó élelmiszer-alapanyag volt a paraszti konyhákon. Mivel bányászattal, sós forrásvízből való lepárlással nem mindenütt tudták előállítani, szállítását, kereskedelmét már a korai középkorban megszervezték. Sóra nem csak a főzéshez, de a hús, a szalonna, a káposzta- és répasavanyításhoz is szükség volt.

A só mellett a vasi, zalai parasztság gyűjtögetett, majd a kertben megtermelt fűszernövényeket használt. Ilyenek voltak a hurkafű (borsikafű), a kakukkfű, a kapor, a majoránna, a rozmaring, a petrezselyem, a torma, a zellerlevél, a zsálya, a vadkömény.

A fűszerpaprika ezen a vidéken lassan terjedt el. Az alföldi, déli „piros” konyhával ellentétben itt sokáig tartotta magát a „fehér” (fűszerpaprika nélküli) főzés. A mai napig észlelhető a különbség.

Az import fűszerek közül legkorábban a feketebors vált ismertté errefelé, de már a 19. században elkezdték szórványosan használni a gyömbért, a babérlevelet, a fahéjat, a szegfűszeget és az akkor még fűszernek számító cukrot. A 20. század első felében ezek a fűszerek általánosan kaphatóvá és elterjedté váltak.

[35] A recept és az étel fényképe a 43. oldalon található.

UTÓSZÓ

Az önellátó, nagycsaládos parasztság eltűnésével eltűnt kultúrájuk nagy része is. Viszont szinte ennek az életformának a megszűnésével egy időben elkezdődtek a paraszti kultúra megőrzését célzó törekvések is. Zalaegerszegen 1968-ban megnyílt az ország első szabadtéri néprajzi múzeuma, a Göcseji Falumúzeum. A múzeum a Zala egyik holtága mellett, a Hencz-vízimalom körül épült fel megőrzött parasztházakból, gazdasági épületekből, hegyi pincékkel, templommal, haranglábbal, útmenti kereszttel, kovácsműhellyel. Az épületek, udvarok berendezve várják a látogatókat.

Napjainkban egyre több településen próbálják különböző fesztiválokon, rendezvényeken felidézni a paraszti életforma emlékeit: a népművészeti tárgyakat, a hagyományos ételeket, dalokat, táncokat.

Az utóbbi években egyre több család asztalára kerülnek tradicionális helyi ételek. Én magam örökké hálás leszek azért, hogy édesanyám és Margit nagynéném közvetítésével örökül kaptam a régi ételek ízét, elkészítési módját. Igyekszem ezt a tudást továbbadni a gyermekeimnek.

Szép Zalában születtem,
A nagy erdő nevelt fel,
Fenyőerdő a hazám,
Minden leány / legény hű babám.

Befogom a lovamat,
Elkiáltom magamat,
Reszket tőlem minden úr,
Nem ám, aki földet túr.

(népdal)

Zalaegerszeg, Göcseji Falumúzeum, Hencz-vízimalom

MELLÉKLET

A következő oldalakon számomra kedves vasi, zalai ételek elkészítését mutatom be.

A fotókon szereplő ételeket én főztem és sütöttem, a fényképeket én készítettem. (Minden oldalon a képen látható étel receptje olvasható.)

A 60. oldalon a kosarat, az 51. oldalon a kukoricacsuhé-babát, a 40., 54., 58. és 62 oldalon a terítőket, a 34.., 44., 46., 50., 51. és 58. oldalon a vörös cserépedényeket szintén én készítettem.

Dödölle[36]

[36] A recept és az étel fényképe a 38. oldalon található.

ABÁLT SZALONNA

Hozzávalók:
1,5 kg tokaszalonna, 2-3 vöröshagyma, 1 teáskanál egész bors, 4-5 babérlevél, 1 nagy fej fokhagyma, 1 evőkanál őrölt pirospaprika (kihagyható), 2 teáskanál só, 2 evőkanál zsír.

Elkészítés:
Az alaposan megmosott szalonnát egészben, bőröstül akkora edénybe tesszük, amekkorában bőven elfér. Annyi vizet öntünk rá, amennyi legalább három ujjnyira ellepi. Hozzáadjuk az egész vöröshagymát, a borsot, a babérlevelet és két teáskanál sót. A fokhagymáról leveszünk 2-3 gerezdet, félretesszük, a többit keresztben félbevágjuk, és azt is a vízbe dobjuk.
A szalonnát éppen gyöngyözve forró vízben, kis lángon kb. 2 óra alatt puhára főzzük (közben az elpárolgó vizet folyamatosan pótoljuk), majd kihűtjük.
A zsírt összekeverjük egy teáskanál sóval és a pirospaprikával. A félretett fokhagymát összezúzzuk vagy lereszeljük, és ezt is a zsírba dolgozzuk. A kihűlt szalonna minden oldalát bekenjük a fűszeres zsírral, majd legalább egy éjszakára hűtőbe tesszük. Amíg el nem fogy, hideg helyen tároljuk.

BABOS KÁPOSZTA

Hozzávalók:
50 dkg savanyú káposzta, 50 dkg tarkabab, valamilyen füstölt sertéshús vagy szalonnabőrke (esetleg füstölt hús főzőleve), 1 vöröshagyma, őrölt bors, babérlevél, 1 evőkanál zsír, 2 evőkanál liszt.

Elkészítés:
A babot előző este beáztatjuk, majd leszűrjük és annyi friss vízben (vagy húslében), amennyi bőven ellepi néhány babérlevéllel feltesszük főni. A savanyú káposztát, ha kell, kimossuk, és a hússal vagy szalonnával megfőzzük. Borssal, és ha kell, sóval ízesítjük. Mikor káposzta és a bab is megfőtt, a babot a káposztához adjuk. Az ételt a zsírból és a lisztből készült rántással besűrítjük. Tálalásnál tejfölt adunk hozzá.

Ez az étel készülhet nagyon sok hússal vagy hús nélkül (esetleg egy kis szalonnabőrrel) a család gazdasági helyzetétől vagy attól függően, hogy hétköznap vagy ünnepnap főzik. Káposzta helyett használtak hozzá savanyított kerekrépát is. Régebben nem rántották be, esetleg kásafélével sűrítették.

BÚZAPRÓSZA

Hozzávalók (egy 25 x 35 cm-es tepsihez):
5 dl aludttej vagy kefir, 4 dl búzaliszt, 2 tojás, 3-4 evőkanál cukor, 1 kávéskanál szódabikarbóna, fél kávéskanál őrölt fahéj, 1 evőkanál zsír. A tetejére: 50 dkg gyümölcs vagy egy marék dióféle.

Elkészítés:
Az aludttejet összekeverjük a tojással és a cukorral. Beledolgozzuk a szódabikarbónás, fahéjas lisztet. A tésztát alaposan kizsírozott tepsibe öntjük. A tetejét megszórjuk a gyümölccsel vagy dióval. 180 fokra előmelegített sütőben aranybarnára sütjük. (Ne szárítsuk ki! Finomabb, ha a tészta inkább kicsit szaftos, puha.)
Tálalásnál megszórhatjuk porcukorral vagy meglocsolhatjuk édes tejföllel.

Régebben természetesen fahéj nélkül készült. Volt édes és sós változata is. Az édesben a XIX. század második fele, vége előtt nem volt cukor, de gyümölccsel, aszalt gyümölccsel vagy lekvárral sütötték. A sós búzaprószát szalonnás zsírral locsolták meg.

DÖDÖLLE

Hozzávalók:
50 dkg burgonya, 3-4 evőkanál liszt, 1-2 fej vöröshagyma, 10 dkg szalonna (esetleg szalonna és füstölt sonka fele-fele arányban, só (a szalonna sósságától függő mennyiségben), 1 evőkanál zsír.

Elkészítés:
A burgonyát annyi sós vízben, amennyi éppen ellepi, teljesen puhára főzzük. A krumplit a megmaradt főzővízzel együtt összetörjük (pl. krumplinyomóval), és nagyon alaposan elkeverjük, a liszttel. Ha kell, megsózzuk.
A zsíron megfuttatjuk a szalonnát és a feldarabolt hagymát. A krumplimasszát evőkanállal beleszaggatjuk, majd a serpenyőt rázogatva a dödöllét megpirítjuk. Tálalásnál a tetejét meglocsolhatjuk tejföllel vagy morzsolhatunk rá túrót.

A krumpli és liszt aránya ízlés vagy az éppen rendelkezésre álló alapanyagok mennyisége szerint változhat. Egy másik elkészítési mód szerint a hagymás zsírt tepsiben hevíthetjük fel, beleszaggatjuk a galuskákat, majd a dödöllét a sütőben sütjük meg. A legegyszerűbb változatnál pedig a liszttel elkevert krumplit nem szaggatjuk ki, csak a tetejét locsoljuk meg a hagymás zsírral.

FUMU

Hozzávalók:
1 kg liszt, 5 dkg élesztő, 10 dkg zsír, 3 tojás, 10 dkg cukor, 6 dl langyos tej; A töltelékhez: 20 dkg darált mák, 20 dkg darált dió, 20 dkg áttört gesztenye, 30 dkg cukor, 1-2 dl tej. A tetejére: 1 tojás, aszalt gyümölcs, porcukor.

Elkészítés:
Az élesztőt egy kanál cukorral felfuttatjuk a langyos tejben, majd a liszthez adjuk. Beleütjük a tojásokat, és apránként a többi tejet és cukrot hozzáadva az egészből sima tésztát gyúrunk. Végül beledolgozzuk az olvasztott, langyos zsírt is. Letakarjuk, és egy-másfél órát kelesztjük. Ezután négy egyforma nagyságú cipóra osztjuk. Egyet félreteszünk, hármat ujjnyi vastag téglalappá nyújtunk, és megtöltjük őket: egyet kis tejjel elkevert cukros dióval, a másikat tejes-cukros mákkal, a harmadikat cukros gesztenyével. Felcsavarjuk, mint a rétest.
A három rúdból babaformát fonunk. A félretett negyedik tésztacipóból díszítést készítünk rá. Megkenjük elhabart tojással. Aszalt gyümölccsel díszítjük. Végül 180 fokra előmelegített sütőben barnára sütjük. Ha elkészült, megszórhatjuk porcukorral.

GOMBUCA

Hozzávalók:
50 dkg liszt, 1 tojás, 2 kávéskanál só, 2 evőkanál zsír, 25 dkg túró, 2-3 dl tejföl.

Elkészítés:
A lisztből, a sóból és a tojásból víz hozzáadásával formázható keménységű tésztát gyúrunk. Egres nagyságú darabkákat tépünk belőle, amiket enyhén sós, forrásban levő vízben kifőzünk. A leszűrt gombucát forró olajra szedjük, összekeverjük, túróval, tejföllel tálaljuk.

Ez az étel a régiségben tojás nélkül: lisztből, vízből készült. Túró és tejföl helyett vagy mellett szalonnapörccel, pirított hagymával is tálalható. De levesbe is főzhető.

GYÚRT HÁZITÉSZTA

Hozzávalók:

30 dkg liszt, 2 tojás, 1 kávéskanál só, liszt a gyúródeszka lisztezéséhez.

Elkészítés:

A lisztből, a tojásból és a sóból kemény, de rugalmas, a kezünkhöz nem tapadó tésztát gyúrunk. (Lehet, hogy a megadott lisztmennyiség sok vagy kevés, mivel a tojások különböző nagyságúak. Ha sok, cseppenként egy kis hideg vizet, ha kevés, még egy kis lisztet gyúrunk bele.)

A kész tésztát alaposan lisztezett deszkán minél vékonyabbra nyújtjuk, majd tetszés szerint felvágjuk.

HÁJAS PAPUCS

Hozzávalók:
80 dkg liszt, 50 dkg darált háj, 2 tojássárgája, 2,5 dl fehérbor (vagy 2 dl víz és 2 evőkanál ecet), 3 evőkanál pálinka, csipetnyi só. Töltelékknek pl. lekvár.

Elkészítés:
20 dkg lisztet összegyúrunk a hájjal (két evőkanálnyi hájat félreteszünk), téglát formázunk belőle, és hűtőbe tesszük.
A megmaradt 60 dkg lisztbe belegyúrjuk a tojássárgáját, a sót, a pálinkát és a bort. A tésztát hólyagosra dolgozzuk, kinyújtjuk, a közepébe tesszük a hájat, a tésztát ráhajtjuk, és újra kinyújtjuk, összehajtogatjuk, majd 15-20 percet pihentetjük. A hajtogatást és pihentetést kétszer megismételjük.
A harmadik pihentetés után a tésztát megint kinyújtjuk, négyzetekre vágjuk, megtöltjük, és forró sütőben megsütjük.

HÓKIFLI

Hozzávalók:
50 dkg liszt, 25 dkg vaj, kb. 1,5 dl tejföl, csipetnyi só. Tölteléknek: lekvár, cukros dió, mák, vagy gesztenye. A sütemény tetejére: vaníliás porcukor.

Elkészítés:
A lisztet a hideg vajjal és egy csipetnyi sóval összemorzsoljuk, a tejföllel összegyúrjuk, majd hidegre tesszük legalább egy órára, de legjobb egy éjszakára.
Ezután 2-3 milliméter vastagra nyújtjuk, összevágjuk, ízlés szerint megtöltjük lekvárral, dióval, mákkal, gesztenyével, majd 180 fokra előmelegített sütőben 12-15 perc alatt megsütjük. Akkor jó, ha az alja egy egészen picit barnulni kezd, de a teteje még fehér. A megsült kifliket még melegen vaníliás porcukorba forgatjuk.

Egy másik változat szerint a tésztát 35 dkg lisztből, 25 dkg vajból, 7 evőkanál hideg vízből, 1 teáskanál ecetből és csipetnyi sóból készítjük.

KALÁCS

Hozzávalók:
1 kg liszt, 5 dkg élesztő, 2-3 evőkanál vaj, 2 tojás, 2-3 evőkanál cukor, 6 dl langyos tej. A tetejére: 1 tojás.

Elkészítés:
Az élesztőt felfuttatjuk a langyos tejben egy kanál cukorral, majd a liszthez adjuk. Beleütjük a tojásokat, és apránként a többi tejet és cukrot hozzáadva az egészből sima tésztát gyúrunk. Végül beledolgozzuk az olvasztott, langyos vajat is. Letakarjuk, és egy-másfél órát kelesztjük. Ezután kalácsot fonunk belőle, újra kelesztjük, megkenjük elhabart tojással, és 180 fokos sütőben megsütjük.
A tészta egy részéből (régen a maradékából, a teknővakarékból) készíthetünk madárkákat is. Ehhez a tésztából hosszú rudat sodrunk, felszabdaljuk, és minden darabkára csomót kötünk. A tetejét megkenjük tojással. Mazsolából szemet ragasztunk rá, 180 fokos sütőben aranybarnára sütjük.

KELT FÁNK

Hozzávalók:
50 dkg liszt, 4 dkg élesztő, kb. 2,5-3 dl tej, 3 csapott evőkanál cukor, 5 tojássárgája, csipet só, fél dl rum (vagy barackpálinka), 10 dkg puha vaj. A sütéshez: zsír vagy olaj.

Elkészítés:
A lisztet tálba szitáljuk, hozzáadjuk a fél bögre langyos tejben felfuttatott élesztőt, a tojások sárgáját, a vajat, a rumot és a sót. A tésztát jól kidolgozzuk, ha kell, még egy kis langyos tejet adunk hozzá, aztán addig dagasztjuk, amíg sima, hólyagos nem lesz. Egy órát letakarva meleg helyen pihentetjük.
Ha megkelt, lisztezett deszkán ujjnyi vastagságúra nyújtjuk, és nagy pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. A megmaradt tésztát újra összegyúrjuk, hüvelykujjnyi vastag, hosszú rudat sodrunk belőle, 25 cm-es darabokra vágjuk, és madárrá formázzuk. A fánkokat letakarva még fél órát pihentetjük, aztán bő, forró zsírban vagy olajban kisütjük. (A fánkok alsó felét fedő alatt, aztán amikor megfordítottuk, a másik oldalt fedő nélkül sütjük tovább. Így a fánk szép, szalagos lesz.) Vaníliás porcukorral, lekvárral tálaljuk.

KELT GABONCA

Hozzávalók:
25 dkg hajdinaliszt, 25 dkg búzaliszt, 3 dl langyos tej, 3 dkg élesztő, 1 evőkanál cukor. A töltelékhez: 50 dkg túró, 10 dkg cukor, ízlés szerint aszalt gyümölcs, A sütemény és a tepsi kenéséhez: 1 tojás és zsír.

Elkészítés:
Az élesztőt felfuttatjuk a tejben a cukorral, majd a kétféle liszthez adjuk, és lágy, a kezünktől elváló, hólyagos tésztát dagasztunk belőle. Letakarva egy órát kelesztjük. Ezután a tésztából két körlapot nyújtunk. Az egyiket kizsírozott kerek tepsibe vagy sütőtálba tesszük. Elosztjuk rajta a cukros, aszalt gyümölcsös túrót, befedjük a másik lappal, és a szélüket összenyomkodjuk. A sütemény tetejét megkenjük elhabart tojással. Végül a gaboncát 200 fokos sütőben aranybarnára sütjük. Forrón és hidegen is tálalhatjuk.

A gabonca ősibb változata kelesztőszer nélkül készült. A régi korokban a tésztát csak hajdinalisztből valamint tejből vagy vízből gyúrták. A töltelék lehet mindkét változatnál édes is, sós is. Például káposzta, savanyított kerekrépa, sós vagy édes túró, mák, dió, gesztenye, lekvár.

KENYÉR

Hozzávalók:
25 dkg búzaliszt, 25 dkg rozsliszt, 2,5 dkg élesztő, 3 kávéskanál só, kb. 3 dl langyos víz, 1 kávéskanál cukor.

Elkészítés:
Az élesztőt néhány kanálnyi liszttel, a cukorral és fél bögre langyos vízzel elkeverjük, letakarjuk, és állni hagyjuk.
Mikor a kovász megkelt, a többi liszttel és a sóval összegyúrjuk. (Ha kell, még némi langyos vizet adunk hozzá.) Addig dagasztjuk, amíg a kezünktől el nem válik. Aztán megszórjuk liszttel, konyharuhát terítünk rá, és kelni hagyjuk, amíg duplájára nem nő. A megkelt tésztából kerek kenyeret formázunk. Megint belisztezzük és kelesztjük kb. 30 percig, aztán 220 fokra előmelegített sütőben barnára sütjük.

Régebben a kenyeret élesztő helyett kovászmaggal készítették. A búza- és a rozsliszt aránya változó volt. Gyakran készült a kenyér tisztán rozslisztből is.

KÖLESKÁSA

Hozzávalók:
1 bögre köles, 1,5 bögre víz, 1,5 bögre tej, fél bögre aszalt gyümölcs.

Elkészítés:
A kölest szűrőben megmossuk, hozzáadjuk a vizet, és kis lángon főzni kezdjük. Amikor a vizet beszívta, ráöntjük a tejet, lefedjük, és 4-5 perc további főzés után lekapcsoljuk alatta a lángot, belekeverjük a gyümölcsöt, letakarjuk, és kb. 15 percig pihentetjük. Melegen és hidegen is tálalhatjuk.

Az étel az aszalt gyümölcstől édes, de édesíthető még cukorral, mézzel. Adhatunk hozzá fűszereket is: fahéjat, vaníliát. Az aszalt gyümölcs ki is hagyható belőle, ilyenkor adhatunk hozzá lekvárt, meglocsolhatjuk tejjel vagy gyümölcsszörppel.
Fogyaszthatjuk sósan pl. túróval, tejföllel, pirított hagymával is.

KRUMPLIPRÓSZA / KRUMPLIMÁLÉ

Hozzávalók (egy kb. 30 x 40 cm-es tepsihez):
1 kg krumpli, 1,5-2 dl aludttej vagy kefir, 15 dkg liszt, 1-2 gerezd fokhagyma (kihagyható), só, zsír.

Elkészítés:
A krumplit meghámozzuk és kis lyukú reszelőn lereszeljük. Belekeverjük az aludttejet, a lisztet, kb. 3 kis kávéskanál sót és a zúzott fokhagymát.
A krumplis masszát alaposan kizsírozott tepsibe öntjük, a tetejét meglocsoljuk olvasztott zsírral. 220 fokos sütőben aranybarnára sütjük.
Tálalásnál adhatunk hozzá tejfölt, pirított hagymát vagy szalonnát.

KRUMPLIS POGÁCSA

Hozzávalók:

50 dkg főtt krumpli, 50 dkg liszt, 20 dkg olvasztott zsír vagy vaj, 5 dkg élesztő, 2 dl langyos tej, 2 evőkanál só, 1 kávéskanál cukor. A tetejére: 1 tojás.

Elkészítés:

Az élesztőt a cukros tejben felfuttatjuk. A liszthez hozzáadjuk az áttört krumplit, az élesztős tejet és a sót, majd az egészből sima, rugalmas, puha tésztát gyúrunk, amint kb. 30 percig letakarva pihentetünk. Ezután kinyújtjuk, nagyon vékonyan megkenjük a zsír vagy vaj negyedével, összehajtogatjuk, majd 15 percig pihentetjük. A nyújtást, kenést és pihentetést összesen négyszer végezzük el. Az utolsó pihentetést követően a tésztát ujjnyi vastagra nyújtjuk, tojással megkenjük, éles késsel berácsozzuk. 200 fokra előmelegített sütőben aranybarnára sütjük.

KUKORICAPRÓSZA / KUKORICAMÁLÉ

Hozzávalók (egy 20 x 30 cm-es tepsihez):
20 dkg kukoricaliszt, kb. 3 dl aludttej, 2 evőkanál tejföl, 2-3 evőkanál cukor, 2 evőkanál zsír, csipetnyi só, lekvár.

Elkészítés:
A kukoricaliszthez hozzáadjuk a sót, a cukrot, az aludttejet és a tejfölt. Csomómentesen összekeverjük. A tetejére kiskanállal lekvárt csöpögtetünk. Kizsírozott, 220 fokra előmelegített sütőben megsütjük.

Ha sósan készítjük, a tésztából kihagyjuk a cukrot (régebben úgysem tettek bele), a prósza tetejére apró szalonnakockákat szórunk és meglocsoljuk olvasztott zsírral.
Mostanában az édes és sós változatba is szokás egy kávéskanál szódabikarbónát tenni.

LAKODALMAS TYÚKHÚSLEVES

Hozzávalók:
1 kb. 2 kg-os tyúk, 2 sárgarépa, 3 petrezselyemgyökér, 1/2 zeller, 1/4 karalábé, 1 vöröshagyma, 1 kisebb zöldpaprika egészben, 1 kávéskanál szemes fekete bors, csipetnyi reszelt szerecsendió, só.

Elkészítés:
A megtisztított, konyhakész tyúkot kb. 5 liter hideg vízben (annyiban, amennyi bőven ellepi) feltesszük kis lángon, éppen csak gyöngyözve főni. Ha felforrt, a habját leszedjük. Ezt kétszer-háromszor megismételjük.
Ezután hozzáadjuk a megtisztított zöldséget és a fűszereket. A lehető legkisebb lángon kb. 2 órát főzzük. (Az elpárolgó vizet pótoljuk.)
A kész levesből kivesszük a húst és a zöldséget. A levet nagyon finom szűrőn átszűrjük. Külön sós vízben megfőzött levestésztával, forrón tálaljuk.
A húst külön adjuk asztalra különböző mártásokkal (zsemlemártás, gombamártás, meggymártás).

LANGALLÓ / LANGALI

Hozzávalók (egy 30 x 40 cm-es tepsihez):
30 dkg liszt, 3 dkg élesztő, 1-2 főtt krumpli áttörve, kb. 2,5 dl langyos víz, 1 kávéskanál cukor, 2 kávéskanál só, 2 evőkanál zsír.

Elkészítés:
A liszthez hozzáadjuk a langyos vízben a cukorral felfuttatott élesztőt, az áttört krumplit és a sót. Összegyúrjuk a hozzávalókat. Ha nem áll össze, mert túl száraz, apránként langyos vizet adunk hozzá. Addig gyúrjuk, amíg a kezünktől el nem válik. Aztán letakarjuk, és duplájára kelesztjük.
A megkelt tésztát téglalap alakúra nyújtjuk (3-4 milliméter vastagra), és kizsírozott tepsibe rakjuk. Még negyed órát kelesztjük, aztán 220 fokos sütőbe tesszük, és 15 percig sütjük.
A langallót ezután megkenhetjük fokhagymás tejföllel, megszórhatjuk hagymával, szalonnakockákkal, aprított gombával, aztán visszatesszük a sütőbe, és addig sütjük, amíg a tészta széle és alja barnulni nem kezd.

LESÜTÖTT HÚS

Hozzávalók:

megtisztított, feldarabolt tarja, karaj, comb vagy oldalas (vagy ezek vegyesen), minden kg húshoz 20-30 dkg zsír, 1 nagy fej fokhagyma, 1 vöröshagyma, só, őrölt bors, morzsolt majoránna (kihagyható).

Elkészítés:

A sózott, borsozott, majoránnával enyhén megszórt húsdarabokat egy nagy edényben néhány ujjnyi forró zsíron enyhén körbepirítjuk. Ezután visszatesszük az összes húst az edénybe, rászórjuk a fokhagymagerezdeket és a vöröshagymadarabokat, és felöntjük annyi zsírral, amennyi ellepi, majd lassú tűzön addig sütjük, míg a hús meg nem puhul.

A hús tartósításának ez a módja nyugatról terjedt el ezen a vidéken a XIX. században. A hűtőgépek megjelenéséig nagyon népszerű volt, mert az így elkészített hús, a sütéshez használt zsírban hagyva (ha a zsír teljesen ellepi) hűvös helyen sokáig eláll. Régen hónapokig tárolták hideg kamrában a disznóvágások után. A fűszerezés természetesen ízlés szerint változtatható, de süthető a hús csak sóval, más fűszer nélkül is.

LEVESBEN FŐTT HÚS MÁRTÁSOKKAL

Zalában, Vasban szokás, hogy a húslevest teljesen tisztára szűrve, csak tésztával adják az asztalra. A levesben főtt hús a következő fogás különböző mártásokkal. A hús leggyakrabban csirke, de más szárnyasokon át a disznón keresztül a marháig másfajta hús is lehet.

ZSEMLEMÁRTÁS

Hozzávalók:
4 zsemle, 4-5 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál zsír, 4-5 dl húsleves.
Elkészítés:
A zsemlét kis kockákra vágjuk, és folyamatosan kevergetve a zsíron megpirítjuk. Hozzáadjuk a zúzott vagy reszelt fokhagymát, és felöntjük a leves felével. Kis lángon főzzük, és miután a folyadékot beitta, ráöntjük a maradék levest is. Akkor van készen, ha a zsemle teljesen szétfőtt benne.
Ha a leves nem elég fűszeres, kis sóval, borssal ízesíthetjük. A levesben főtt hússal tálaljuk.

GYÜMÖLCSMÁRTÁS

Hozzávalók:
50 dkg tisztított gyümölcs (meggy, egres, alma, aszalt gyümölcs), 2 dl tejföl, 3 evőkanál liszt, csipetnyi só, fahéj, szegfűszeg, cukor.
Elkészítés:
A gyümölcsöt annyi vízben, amennyi egy ujjnyira ellepi a fűszerekkel negyedórát főzzük. (Az aszalt gyümölcsöt előző este beáztatjuk a vízbe, a főzési ideje hosszabb lehet.) A tejfölben csomómentesen elkeverjük a lisztet. Behabarjuk a mártást. Ízlés szerinti mennyiségű cukorral édesítjük. (Inkább savanykásnak kell lennie. Régen természetesen keleti fűszerek nélkül főzték.) Levesben főtt hússal tálaljuk.

GOMBAMÁRTÁS

Hozzávalók:
50 dkg gomba, 1 vöröshagyma, só, őrölt bors, 6-8 szál petrezselyemzöld, 3-4 dl szűrt húsleves, 1 dl tejföl, 2 evőkanál liszt, 1 evőkanál zsír.
Elkészítés:
A megtisztított, felszeletelt gombát a zsíron üvegesre sütött hagymára dobjuk. Sózzuk, borsozzuk, majd addig főzzük, míg a leve el nem párolog.
Közben a tejfölt és a lisztet csomómentesen elkeverjük a húslevessel. A gombára öntjük. Megszórjuk apróra vágott petrezselyemmel, és az újraforrrástól számítva még öt percig főzzük. A levesben főtt hússal tálaljuk.

KAPORMÁRTÁS

Hozzávalók:
2 marék kapor, 2 evőkanál zsír, 3-4 evőkanál liszt, 2 dl tejföl, 5-6 dl húsleves.
Elkészítés:
Az apróra vágott kapor felét a zsírból és a lisztből készült világos rántásba keverjük. Fölengedjük a húslevessel, simára keverjük. Ha újra forr, hozzáadjuk a megmaradt kaprot és a tejfölt. Kiforraljuk. A levesben főtt hússal tálaljuk.

LISZTES STERC

Hozzávalók:
40 dkg liszt, kb. 3 dl víz, 2-3 evőkanál zsír, csipetnyi só.

Elkészítés:
Egy magasabb falú edényben a lisztet állandóan kevergetve közepes lángon halványbarnára pirítjuk. Beleöntjük a forró vizet (vigyázat, habzik!), simára dolgozzuk, majd kanalanként rálocsoljuk a forró zsírt, és addig keverjük, míg az étel morzsalékossá nem válik. Úgy jó, ha kicsit meg is pirul.

Fogyasztható sósan, szalonnazsírral, szalonnapörccel, sós túróval, aludttejjel, de édes túróval, lekvárral is. Manapság, ha édesen készítjük, a sütés utolsó percében adhatunk hozzá 1-2 evőkanál cukrot vagy tálalásnál megszórhatjuk porcukorral.

MÁKOS KÖLESGOMBÓC

Hozzávalók:
1 bögre köles, 3 bögre tej, fél bögre aszalt gyümölcs, darált mák, cukor vagy méz.

Elkészítés:
A kölest a tejjel feltesszük a legkisebb lángra főni. Amikor a folyadékot beszívta, belekeverjük a gyümölcsöt, újra lefedjük, és 15-20 percig pihentetjük. Összekeverjük, majd a masszából vizes kézzel formázott diónyi gombócokat megforgatjuk mákban. A tetejét megszórjuk cukorral vagy mézet csorgatunk rá.

Ha a ma rendelkezésünkre álló fűszereket is használjuk, a köleses tejet egy felhasított vaníliarúddal főzzük. Formázás előtt a masszába belekeverjük egy citrom reszelt héját. Aki nagyon szereti az édes ízt, az a köleskását is édesítheti cukorral vagy mézzel.

ÖNTÖTT LASKA

Hozzávalók:
liszt, só, víz, zsír.

Elkészítés:
Lisztből, sóból és vízből kemény tésztát gyúrunk, amit igyekszünk minél vékonyabbra kinyújtani (nagyjából 1 mm-re). A tésztalapokat tepsi hátulján forró sütőben addig sütjük, míg enyhén barnulni nem kezdenek. (Néhány perc.)
Kivesszük a sütőből, és kihűtjük, majd összetördeljük.
A tésztából annyit, amennyit fel akarunk használni az ételhez, forró vízbe dobunk egy percre, majd leszűrjük. (Ne áztassuk szét!)
Szalonnából zsírt olvasztunk, hagymát pirítunk rajta, a leszűrt tésztát belekeverjük, és 2-3 percig kevergetve átpirítjuk.
Tálalhatjuk tejföllel, túróval vagy aludttejjel is.

Az így elkészített száraz tészta (az áztatás előtt) sokáig eltartható. Nagyobb mennyiséget is készítettek belőle egyszerre.

PLUTYKA

Hozzávalók:
1 kelkáposzta (esetleg nyári fejes káposzta), 1 kg krumpli, 1 kávéskanál morzsolt majoránna, 1 evőkanál zsír, 2 evőkanál liszt, 2 gerezd fokhagyma, csipetnyi őrölt kömény, só, esetleg tejföl.

Elkészítés:
A megtisztított káposztát darabokra tépkedjük, és annyi sós vízben, amennyi ellepi, a fűszerekkel feltesszük főni. Mikor félig megpuhult, hozzáadjuk a felkockázott krumplit. Ha a krumpli is megfőtt, a lisztből és zsírból zsemleszínű rántást készítünk, beletesszük a zúzott fokhagymát, és besűrítjük vele az ételt. Összeforraljuk, és ha kell, utánaízesítjük. Tálalásnál tejfölt adhatunk hozzá.

Van, aki a rántásba őrölt fűszerpaprikát is tesz.

RÉTES

Hozzávalók:
50 dkg rétesliszt, 1 tojás, 2 evőkanál olvasztott vaj vagy zsír, 4 dl langyos víz, só. A kenéshez: olvasztott vaj vagy zsír. A szóráshoz: liszt.

Elkészítés:
A gyúródeszkára öntött liszt közepébe nyomott mélyedésbe öntjük a langyos vajat vagy zsírt és a tojást. Csipetnyi sót szórunk rá, és a langyos vízzel lágy tésztát gyúrunk. Teljesen simára, hólyagosra dolgozzuk. Akkor jó, ha elválik a gyúródeszkától és a kezünktől, és nem szakad.
Ezután a tésztát lisztezett tálba tesszük, letakarjuk konyharuhával, a deszkát és a kezünket pedig alaposan megmossuk és megszárítjuk.
A megszáradt deszkát meghintjük liszttel. Rátesszük a tésztát, és kereszt alakban négy egyforma részre vágjuk. Minden tésztadarabot kis golyóvá gyúrunk, külön-külön tálkákba teszünk, nagyon vékonyan lekenünk zsírral / vajjal és letakarjuk. A tésztát ilyen módon fél órát állni hagyjuk.
Előveszünk egy tiszta, nagyméretű abroszt. Leterítjük vele a konyhaasztalt. Az abroszt vékonyan meghintjük liszttel.
Az első tésztadarabot a kezünkkel óvatosan széthúzogatjuk, a kézfejünkkel elkezdjük nyújtani, majd az abrosz közepére tesszük. A kézfejünkkel alányúlva óvatosan tovább nyújtjuk körben. A kezünket folyamatosan lisztezzük. A tésztát addig nyújtjuk, húzzuk, míg hártyavékony nem lesz.
A szélén általában marad egy vastagabb csík, azt levágjuk, letépjük. (Később esetleg néhány csepp vizet hozzáadva összegyúrjuk, pihentetjük, újra nyújtjuk.)
A kinyújtott tésztát óvatosan kissé megemeljük, hogy levegő menjen alá, és hagyjuk néhány percig állni. (De nehogy megszáradjon!)
Ezután tölthetjük: langyos vajjal / zsírral és tejföllel megkenjük, megszórjuk a töltelékkel, és az abrosz segítségével feltekerjük.
A többi tésztával is ugyanígy járunk el.
A megtöltött rétest sütőpapírral bélelt tepsire emeljük, megkenjük zsiradékkal és tejföllel, majd aranybarnára sütjük.

RÉTESTÖLTELÉKEK

TÖKÖS-MÁKOS

Hozzávalók:

50 dkg megtisztított, kimagozott főzőtök, 20-25 dkg darált mák, 15 dkg porcukor, néhány csipet őrölt fahéj, fél citrom reszelt héja, 1-2 csipet só.

Elkészítés:

A tököt legyaluljuk, nagyon enyhén megsózzuk, egy tál fölött szűrőbe tesszük, és kb. 2 órát csöpögni hagyjuk. Ezután alaposan kinyomkodjuk. Összekeverjük a többi hozzávalóval. Megtöltjük vele a rétest, és megsütjük.

KÁPOSZTÁS

Hozzávalók:

1 közepes fej fehér káposzta, cukor, só, őrölt bors, 1-2 evőkanál zsír.

Elkészítés:

Közepes lángon, zsírban fél percig kevergetünk egy evőkanál cukrot. Hozzáadjuk az apróra gyalult káposztát, sózzuk, borsozzuk, és gyakran megkeverve aranybarnára pirítjuk. Ha kell, még némi cukorral, sóval, borssal ízesítjük, kihűtjük, és megtöltjük vele a rétestésztát, majd megsütjük.

SZEGFŰGOMBALEVES

Hozzávalók:
25-50 dkg szegfűgomba, 1 sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 dl tejföl, 2 evőkanál liszt, zsír, őrölt bors, só. A gombóchoz: 20 dkg hajdina, 1 tojás, 7-8 szál petrezselyemzöld, őrölt bors, só.

Elkészítés:
A hajdinát sós vízben megfőzzük (de nem főzzük szét), majd kihűtjük. A zsíron 2-3 percig kevergetjük a megtisztított, feldarabolt répaféléket, felöntjük 2 liter vízzel, sózzuk, borsozzuk, beletesszük a petrezselyemcsokrot, és kis lángon, éppen csak gyöngyözve főzzük kb. 10 percig. Hozzáadjuk az alaposan megmosott gombát, és puhára főzzük (Ne főzzük túl, mert a szegfűgomba könnyen összetörik!) A tejfölből a liszttel és némi vízzel csomómentes habarást készítünk, amit a leveshez adunk. Az ételt további öt perc alatt készre főzzük. A hajdinához keverjük a tojást, az apróra vágott petrezselymet, 1 kávéskanál sót és negyed kávéskanál őrölt borsot. Puha, de vizes kézzel formázható masszát kell kapnunk. Diónyi gombócokat formázunk belőle, és enyhén sós vízben kifőzzük. A forró levest a gombóccal tálaljuk.

TÖLTÖTT CSIRKE

Hozzávalók:
1 konyhakész csirke vagy 4 egész csirkecomb, 3 szikkadt zsemle, 25 dkg gomba, 25 dkg csirkemáj, 1 vöröshagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 tojás, negyed kávéskanál őrölt bors, kis morzsolt majoránna, 1 evőkanál zsír, só.

Elkészítés:
A kis kockákra vágott hagymát üvegesre sütjük a zsíron. Hozzáadjuk az apróra vágott gombát és a felkockázott májat. Sózzuk, megszórjuk a fűszerekkel, és addig pároljuk, míg el nem fő a leve. A vízbe áztatott zsemlét kicsavarjuk, és a májas gombához keverjük. Ezután a tölteléket langyosra hűtjük, belekeverjük a tojást és az apróra vágott petrezselyemzöldet. Nagyon alaposan összedolgozzuk, majd óvatosan a besózott csirke bőre alá nyomkodjuk. A húst kizsírozott sütőtálba fektetjük, lefedjük, majd 180 fokos sütőben puhára sütjük. Ezután fedő nélkül 10-15 perc alatt megpirítjuk.

TÚRÓS MÁCSIK

Hozzávalók:

50 dkg házi tészta, 50 dkg túró, 50 dkg szalonna, 5 dl tejföl, 1 kávéskanál.

Elkészítés:

A szalonnát kis kockákra vagy hasábokra vágjuk, és lassú tűzön ropogósra sütjük. Ezután a szalonnadarabkákat szűrőkanállal kihalásszuk a zsírból, és félretesszük. A visszamaradt zsírból két evőkanálnyit a fazékban hagyunk, hozzáadjuk a tejföl felét, és összeforraljuk.

Közben a tésztát sós vízben kifőzzük, leszűrjük, és a fölmelegített tejfölhöz adjuk, jól átforgatjuk.

A tejfölös tésztát tányérokra szedjük. A maradék tejföllel meglocsoljuk, rámorzsoljuk a túrót, megszórjuk a szalonnadarabkákkal, és tálaljuk.

ZALAI BABOS GOMBÓC

Hozzávalók:
40 dkg főtt bab, 4 zsemle, 10 evőkanál liszt, 2 tojás, 1 vöröshagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, negyed kávéskanál őrölt bors, 2 kávéskanál só, zsír.

Elkészítés:
Az apró kockákra vágott hagymát két evőkanál zsíron üvegesre sütjük.
A babot egy nagy tálba borítjuk. Ráütjük a tojásokat, hozzáadjuk az apróra kockázott zsemlét, a lisztet, a hagymát a zsírral együtt, a sót és a borsot, valamint a finomra vágott petrezselyemzöldet, és apránként annyi hideg vizet keverünk az egészhez, hogy formázható masszát kapjunk. (Vigyázat, nem szabad nagyon sokat keverni, éppen csak, amíg össze nem áll.) A tésztát fél órát állni hagyjuk, majd olajos kézzel gombócokat formázunk belőle, és forrásban levő sós vízben kifőzzük.
Tejföllel meglocsolva adjuk asztalra.
Levesbe is tehetjük levesbetétként vagy mártásokkal (pl. gombamártás), szaftos ételekkel is tálalhatjuk.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Sándor Ildikó, Benedek Krisztina: Néprajz, néphagyomány, Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2010.
2. Magyar néprajz IV.: Életmód, főszerkesztő: Balassa Iván, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1997.
3. Magyar Néprajzi Lexikon, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1977-1982.
4. Balassa Iván, Ortutay Gyula: Magyar Néprajz, Corvina, Budapest, 1979.
5. Kósa László: „Ki népei vagytok?" Magyar néprajz, Planétás Kiadó, Budapest, 1998.
6. Bíró Friderika: A szegek világa. Göcsej néprajza a 18-20. században, Zala Megyei Múzeumok Igazgatósága, Zalaegerszeg, 2003.
7. Bödei János: Adatok Zalabaksa gyűjtögető gazdálkodásához, Néprajzi Értesítő 1943.
8. Hofer Tamás: Három szakasz a magyar népi kultúra XIX-XX. századi történetében, Ethnographia LXXXVI., Budapest, 1975.
9. Hoffmann Tamás: A parasztság csődje és kultúrája, Néprajzi Értesítő 54. szám, 1972.
10. Ábrahám Gézáné: Vasi, zalai parasztételek és házi tartósítás, Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1987.
11. Kardos László: Az őrség népi táplálkozása, Államtudományi Intézet, Budapest, 1943.
12. Tusor András: Gasztronómia, Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2002.
13. Vas megye kézikönyve, főszerkesztő: Pete György, Faludi Ferenc Alapítvány, Szombathely, 1989.
14. Dömötör Sándor: Őrség, Gondolat Kiadó, Budapest, 1960.
15. Vaska Miklós: Paraszti gazdálkodás Nován a két világháború között, Zala Megyei Levéltár, Zalaegerszeg, 1979.
16. Vörös Antal: A paraszti termelőmunka és életforma változásai a Dunántúlon. Történeti Szemle, Budapest, 1966. 167.
17. Nemes-Népi Zakál György: Eőrséghnek leirása, ugymint: annak természete, története, lakosai, ezeknek szokásai, nyelvszokása a'

mellyeket öszve szedegetett 1818-dik esztendőben Nemes-Népi Zakál György, szerkesztő: Stefanich Péter, Szignatúra, Szombathely, 2002.
18. Dr. Ketter László: Gasztronómiánk krónikája, Mezőgazdasági Kiadó,
19. Beluszky Pál: Őrség, Vendvidék, Felső-Rába-völgy. Szentgotthárd és vidéke, Dialóg Campus, Budapest-Pécs, 2005.
20. Zámbó Tibor: Zala ízei, Canissa Kiadó, Nagykanizsa, 2004.
21. Gasztronómiai barangolások Vas és Zala megyében, szerkesztette: Inzsöl Renáta, Laki Edina, Lékai Ramóna, Szombathely, Pannon Helyi Termék Nonprofit Kft., 2011.

Mázas cserépedényeim (2014.)