

# A Nagy Háború konyhája



# A Nagy Háború konyhája

Veszprém  
2016

Válogatta és szerkesztette:  
Palkóné Jády Melitta

Kiadja:  
az Eötvös Károly Megyei Könyvtár

Felelős kiadó:  
Pálmann Judit, igazgató

Címlap, tördelés:  
Palkóné Jády Melitta

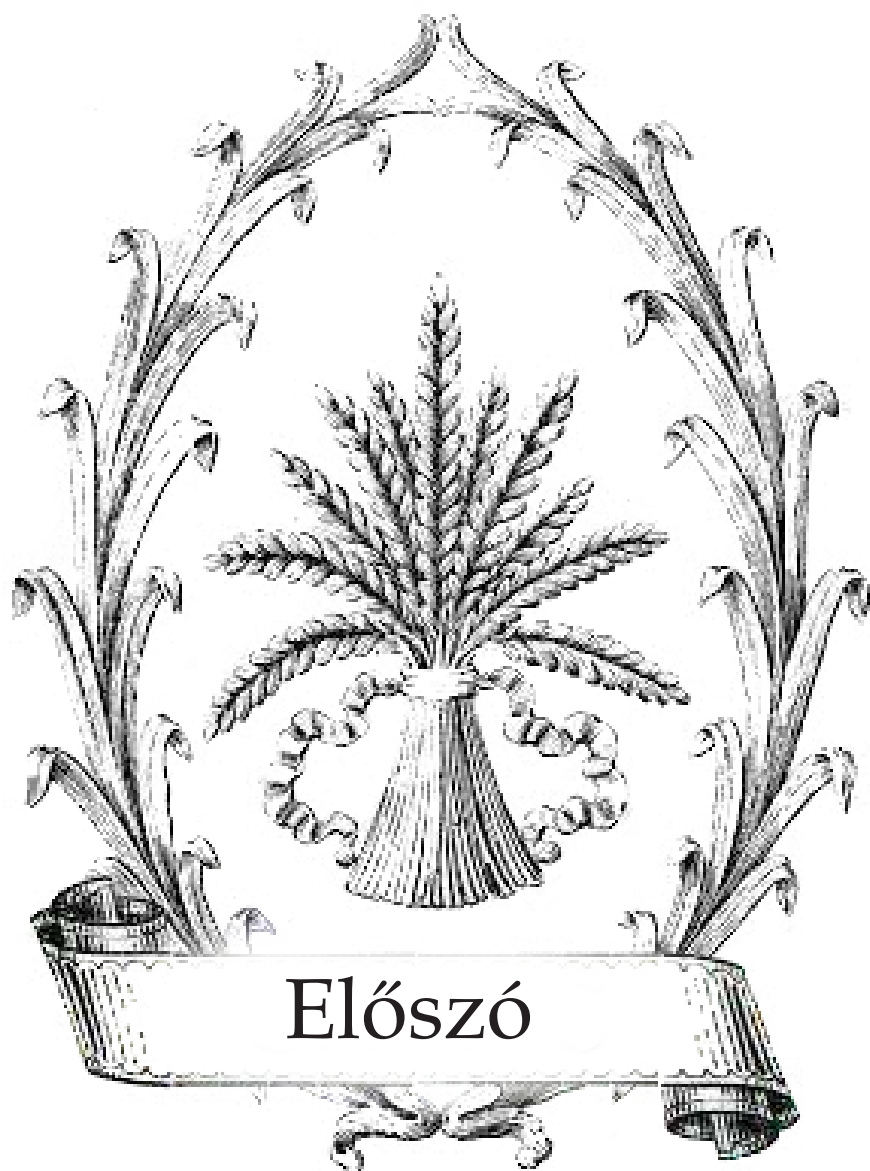
A kiadvány megjelenését támogatta:  
a Veszprémi Első Világháborús  
Centenárium Emlékbizottság



Készült:  
Veszprémben, az OOK Press Nyomdában

ISBN 978-963-9510-22-7





Előszó

Az első világháború centenáriumi éveiben a megyei könyvtár játékokat indított, valamint az akkori helyi sajtó megjelent cikkeiből idéz hónapról-hónapra aktuális eseményeket. A szemezgetés során a hírek és a hirdetések között egyre több és több érdekességre figyeltünk fel az újságokban. Elkezdtünk kutakodni tovább a gasztronómia területén. Vajon déd- és nagyanyáink hogyan boldogultak a háború sújtotta hátságban? Hogyan változott meg a polgári konyha, s vált háborús konyhává? Érdekességek derültek ki a száz évvel ezelőtti receptekkel kapcsolatban – gyakorlatilag azonosak a maiakkal. Eltűntek a békeidők azon ételleírásai, amik így kezdődtek: végy 8 tojás sárgáját, tégy hozzá egy liter tejszínt... A háborús ennivalók hozzávalói: egy, legfeljebb két tojás, egy kis tejföl... Ha végiglapozzuk a könyvet, láthatjuk, hogy akár mai válogatás is lehetne. Benne vegetáriánus, glutén- és laktózmentes ételek, sok zöldséggel, gyógynövennyel, kevés hús felhasználásával. A háború előtti receptek sokkal gazdagabb és bővebb alapanyagokkal készültek. A századelőn a polgári családok étkezésében nemcsak ünnepnapokon lehetett az asztalokon megtalálni a tengeri halakat, rákot, szardellát, szalonkát, fűrtet, déligyümölcsöket, külhoni borokat, egyéb szeszes italokat. A kisebb-nagyobb városok ellátása kitűnő volt, köszönhetően a közlekedésnek, a vasútnak. A monarchia számára Magyarország termelte a gabonát, cserébe például Olaszországból érkezett citrom, olívaolaj, tengergyümölcssei, narancs. De kaphatóak voltak angol, francia, orosz termékek is.

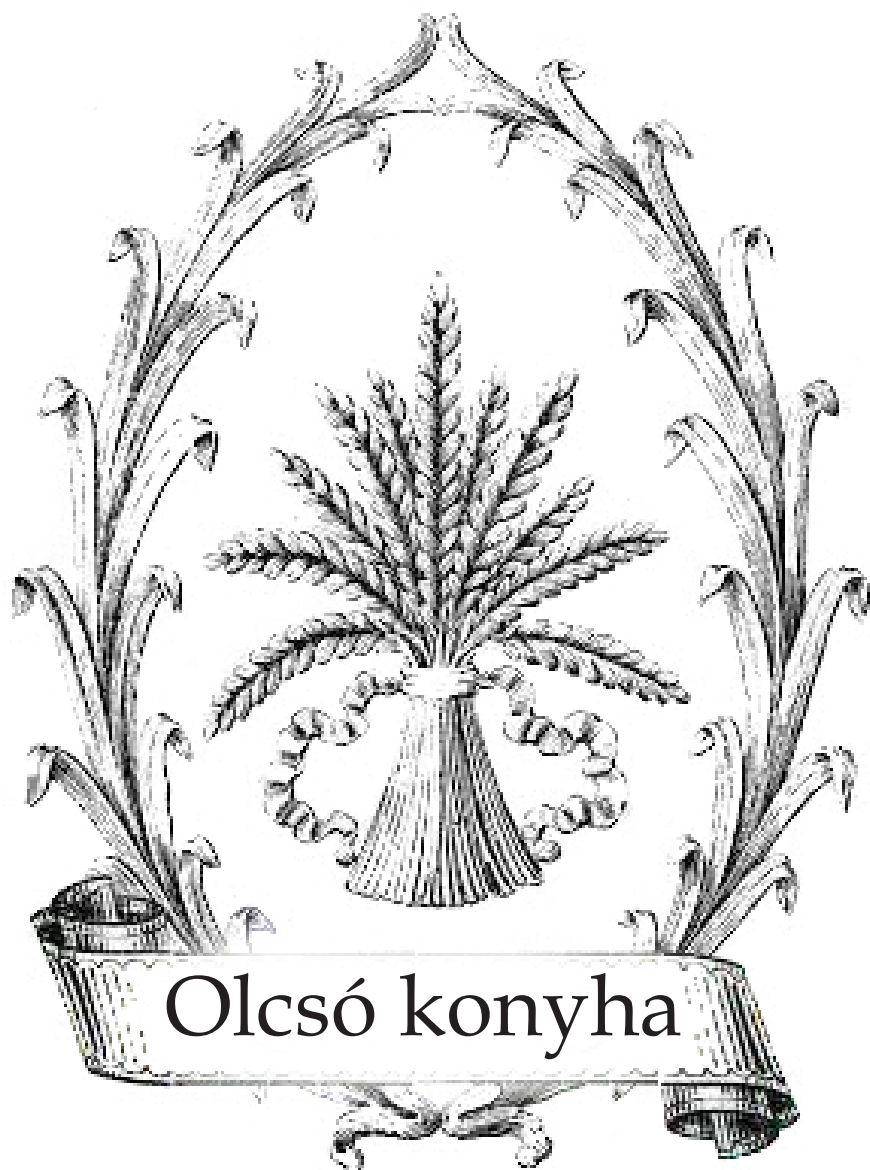
Amikor kitört a Nagy háború a hiánygazdaság rákényszerítette az embereket arra, hogy új fogásokat állítsanak össze, és egyenek ismét olyan ételeket, amik a régi paraszti világban voltak ismertek. Egyre kevesebb lett a felhasznált zsiradék, tej, tojás, vaj, húsfélék, emiatt új főzési, sütési módokat kellett kitalálniuk a háziasszonyoknak. Több a tésztaféle, sok a burgonya, egyre kevesebb a tésztákban a tojás,

majd el is marad. A mindennapos háztartásban megjelenik helyettesítő anyagként a margarin, a növényi olaj. A búzaliszt kiváltására kényszerűségből a rozs, a köles, az árpa, a kukorica a konyhákban egyre nagyobb teret kap. A tojás helyettesítésére tojáspor, műtojás kerül forgalomba, szörnyű eredményekkel és ízzel. Elterjednek mind a hadikonyhán, mind a házi konyhán a leveskockák, amik készülhettek hússal és szárított zöldségekkel is.

A háború alatt kiadott szakácskönyvek tartalmazznak jó tanácsokat, amik segítették a háziasszonyokat a takarékoskodással, a hiányzó alapanyagok valamiféle pótlásával.

Jelen összeállításban négy könyvből szemezgettünk „hadi” recepteket:

- Alsószopori Nagy Ferencné: Dunántúli szakácskönyv Magyar Nyugat Könyvkiadó, 2007, Szombathely (A könyvben megtalálhatóak Háborúsételek címmel, a Dunántúli szakácskönyv szerkesztősége kiadásában – Pénzeskút, ma Pénzesgyőr, 1917. – megjelent receptek is.)
- Sárosi Bella: Takarékoság könyve. Budapest: Légrády testvérek kiadása, 1917.
- Hogyan lehet jól és olcsón főzni? Háborús ételek. Kiadja Budapest Székesfővárosa, 1915. március
- Húsmentes reform szakácskönyv. Összeállította Rajczi Rezsőné 1. kiadás Budapest, Magyarországi Vegetárius Egyesület, 1916. 4. kiadás Népszava Kiadó Vállalat, Budapest, 1990.



Olcsó konyha



A mai végtelen nehéz viszonyok közepette a család boldogulása, megélhetése és fejlődése csaknem egészen az asszonyok kezébe van letéve. Mert hiszen – míg a férfiak elérhetetlenül távoli harctereken vagy kórházi ágyak szenvedései közben róják le a legszembetűnőbb kötelességet: a hazaszeretet adóját, addig szerte az országban mindenfelé szorgos asszonyi kezekbe van letéve a nemzetgazdaságnak csaknem minden tényezője. A nők nemcsak családnevelők, hanem többnyire családfenntartók is lettek és ez új hatáskörükben egyenesen csodálatra ragadják mindazokat, akik eddig minden komolyabb munkára alkalmatlannak hitték a gyöngéd, külső durvaságokkal és küzdelmekkel szemben kétszeresen érzékeny női lelket. Most látjuk, mennyi akarat, mennyi önfeláldozás és mennyi kitartással párosult rátermettség van a magyar nőben. És éppen mert ezt látjuk, bizalommal nézünk a jövő elébe, hiszen ahol ezek a nők fogják a családot ezentúl is uralni, ott csakis életképes, nagy feladatokra hivatott nemzedék nevelődhetik.

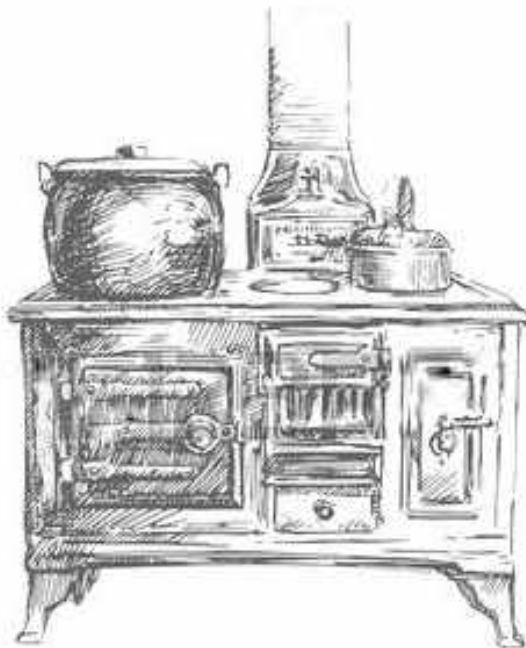
A mai háziasszonyoknak leírhatatlan küzdelmek és nehéz tapasztalatok árán azt a szinte lehetetlennek jelölt tudományt is a maga egészében meg kell tanulniok, amit a köznyelv „takarékoság”-nak mond. Aki a mai piaci árak felől tisztában van, talán azt mondhatja, hogy ma takarékoskodni nem lehet. Holott ennek módja ma éppúgy fennáll, mint béke idején, csak keresni kell ezeket a módokat. Mégpedig helyes úton kell keresnünk, nehogy a sok sikertelen kísérlet által elfárasztva, elkedvetlenedve, akarat nélküli bábjai legyünk a hidramódra elhatalmaskodó uzsorának, mely már-már a táplálkozás kellékeire, mindenre, ami a megélhetéshez föltétlen szükséges, a maga teljességében kiterjed. Akinek bőven van pénze, az még megbirkózik ezekkel a lehetetlen viszonyokkal, oly módon, hogy két vagy ennél is többszörös áron szerzi meg, amire szüksége van. De ezeknek száma elenyészően csekély azokkal szemben, akiknek meghatározott és a szükségesnél jóval csekélyebb összegből kell legalább azt előteremteniök, ami nélkül a legszerényebb igényű ember sem létezhetik. És ez a feladat első sorban az asszonyokra, illetve a háziasszonyokra nehezedik. [...]

*Sárosi Bella: Takarékoság könyve (Előszó)*

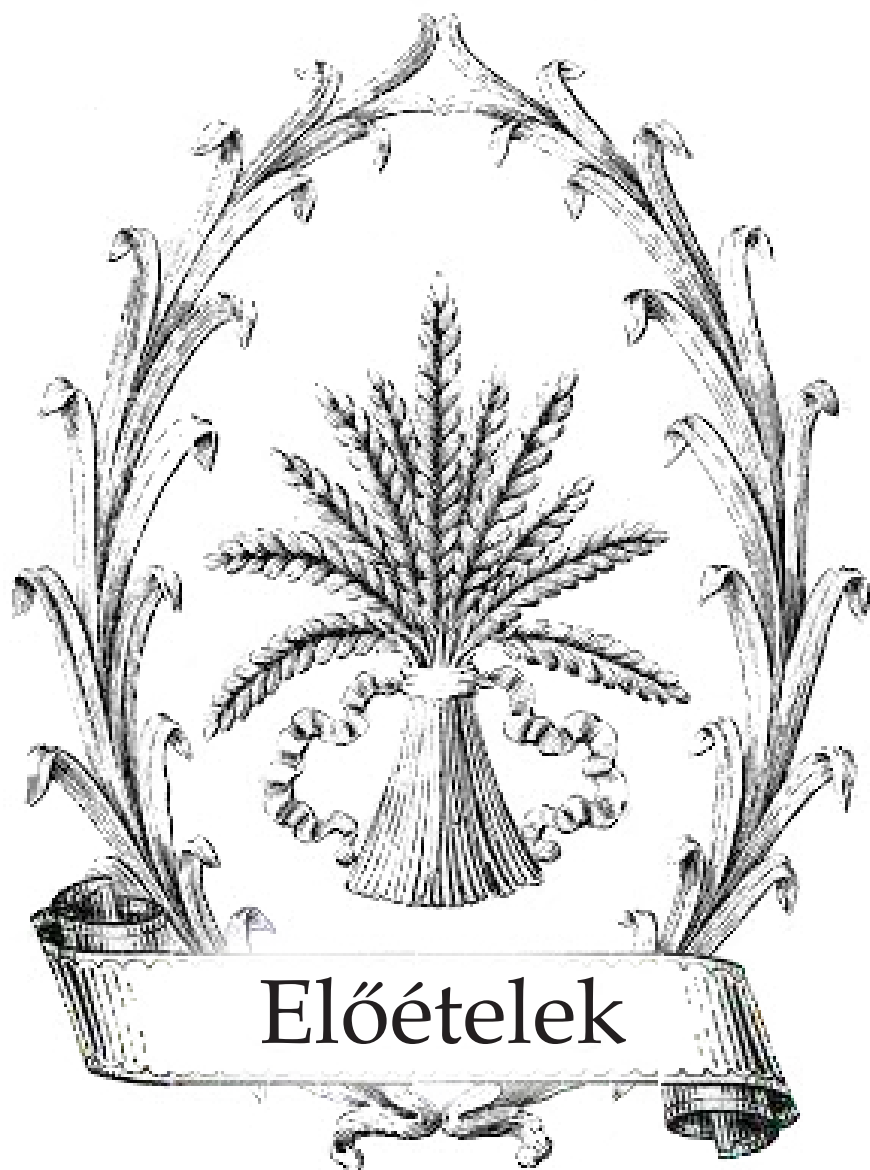
Tekintettel arra, hogy a könyvben foglalt étlapok javarészt teljesen a háborús állapothoz alkalmazkodnak, alább csoportokra osztva ismertetem mindazokat az ételeket, illetve készítményeket, amiket ott mint megfelelőt megjelöltem. Azt hiszem, ezzel is érdemes munkát végeztem, mert ma még a kipróbált, tapasztalt háziasszonyoknak is sok fejtörést okoz a rendelkezésükre álló anyagokból jó és ízletes ételeket készíteni.

Ők is sok olyan ételt fognak ennek révén megismerni, amit eddig nem készítettek vagy legalábbis nem alkalmaztak a rendes étkezés keretében. Az ételek javarésze zsír nélkül készült, de van sok olyan is, amihez okvetlen szükséges a zsír, vaj vagy tejföl. Természetesen, akinek e ritka kincsekből elegendő készletük van, azok a zsírtalanul leírt ételt is zsírral készíthetik. Hiszen aki jártas a főzőkanál forgatásában, annak gyermekjáték az ilyen kicsiny változást eszközölnie.

*Sárosi Bella: Takarékoság könyve (Olcsó konyha)*







Előételek

## Gombafelfújt

½ kg friss gombát megtisztítva, feldarabolva 8 dkg olvasztott vajban megpárolunk, ezalatt 5 tojásszéket (*tojás sárgáját, szerk.*), kis sót, 2 deci tejfölt, 5 deka vajat habosra keverünk és a fenti gombát 1/8 kg kockára aprított szalonnával, 4 deci finom zsemlyemorzsával és 5 tojás habjával összevegyítjük, vajjal kikent formában, vagy gőzben vagy szabadon megsütjük. Gombamártással szervírozhatjuk, vagy tálaláskor forró vajas tejjel leöntjük.

## Gombafelfújt másként

10 deka gombát petrezselymes zsíron megpácolunk. Ehhez tesszünk egy tejben áztatott szitán áttört zsemlyét, két tojássárgát és ennek felvert habját. Piciny formákban, gőzben főzzük.

## Parizer gombával

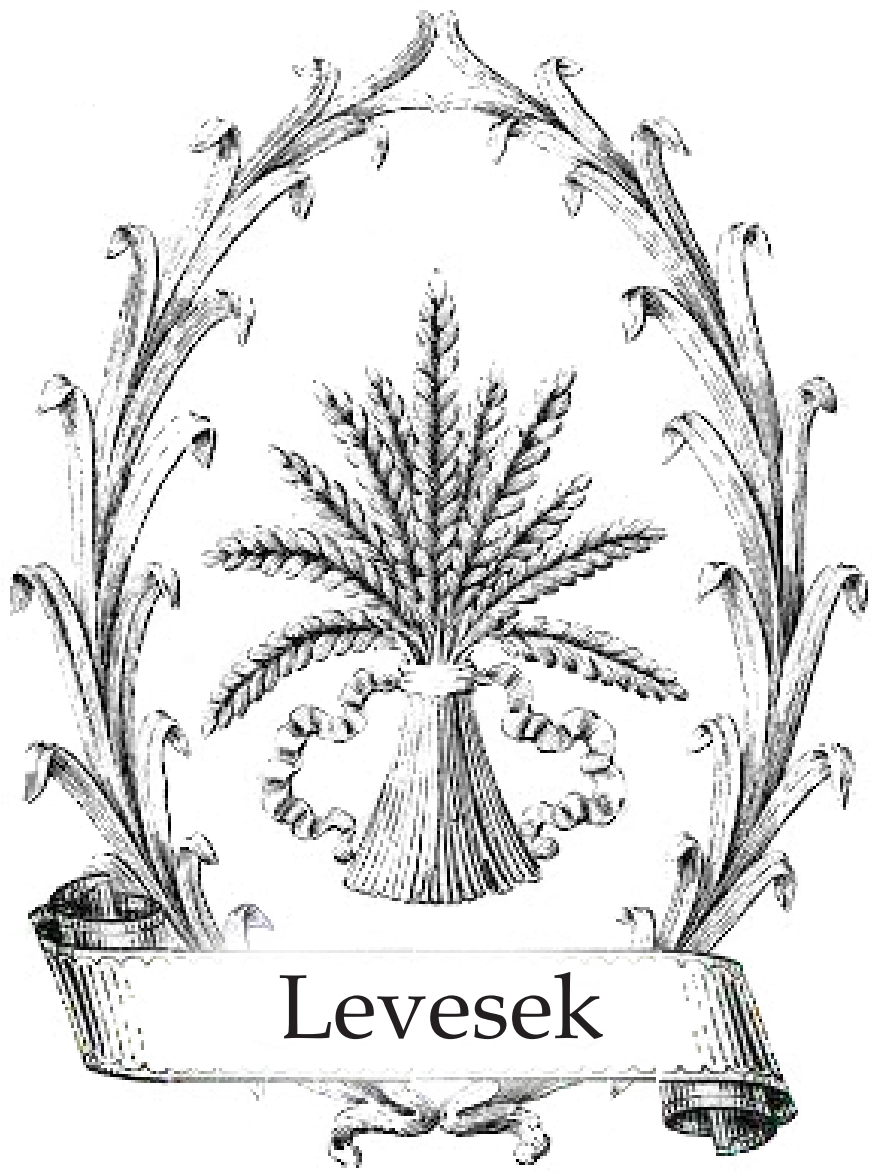
Bármily friss gombát vajban vagy zöldpetrezselymes zsírban megpárolunk, kis liszttel behintve a gombához arányítva kellő tojásrántotta keverékkel elegyítjük, kis tejjel keverjük. Közben a parizert felszeleteljük ujjnyi vastagra, bőrével együtt forró zsírba tesszük és addig hagyjuk bent, míg kosár alakúvá gömbölyödik. Ekkor a mélyedést töltjük meg a fenti gombakeverékkel. Olaszosan készítve, paradicsommal szervírozzuk, a tál fenekébe sűrű paradicsommártást téve és szélére a töltött parizert. De legjobb burgonyapürével.

## Vese velővel

A sertés, borjú, vagy ürüvesét finoman leszeli, hagymás, paprikás zsíron sütjük, miután besóztuk. A velőt akkor tesszük hozzá megaprítva, ha a vese már félig átsült. Tojásrántottával körözve betálaljuk és retekkel, vagy annak hóján ecetes uborkával díszítjük a tál szélét.

## Tüdős palacsinta

Vékony palacsintát sütünk, melyhez tej helyett szódavizet veszünk, de máskülönben egészen a szokott módon kezeljük. Aztán tüdőt sós vízben, zöldséggel puhára megfőzünk, húsdarálón megdaráljuk, kevés zsírban finomra vágott hagymával és borssal, sóval megpároljuk. Ezzel megtöltjük a palacsintát, mely így kitűnő előételnek szolgál.



Levesek

## Rántott reszelt leves

Híg rántott levessel feleresztünk pirított reszelt tésztát, melyet tojással keményre gyúrunk és kis aprított vöröshagymával együtt zsíron megropogtatunk. Zöld petrezselymet is vágjunk a rántásba.

## Kaszáslé

Füstölt húst puhára főzünk, kevés liszt és tejföllel behabarjuk, kis tormát reszelünk bele és tojássárgájával lekeverve kitálaljuk. Miután a benne főtt húst apróra metszve hozzá tettük. Kis citrommal savanyítva beadjuk.

## Korhelyleves

Vöröshagymás rántást hordóbeli káposztalével eresztünk fel. Hígítsuk vízzel, süssünk bele zsíron paprikát és hordóbeli káposztát apróra vágva és belefőzve, tálaljuk ki tejfölös tojássárgája fölé. Apróra vágott füstölt kolbászt tegyük a tányérokba. 1 liter vízhez ½ liter káposztalé, 2 ½ deci káposzta, 1 szál kolbász, 2 tojássárga, 2 deci tejfel és 2 evőkanál olvasztott zsír, 1 evőkanál liszt veendő.

## Tejesleves

Egy tálba pár csöpp vízzel lisztet állítunk össze és vízzel kevert tejet forralunk, melybe a gyurmából apróra szaggatott csipedetet főzünk. Vagy vízzel kemény reszelt tésztát gyúrva, azt finomra megreszeljük és azt főzzük bele, miután a levest megsóztuk.

Arány: ¾ liter tej, ¼ liter víz, 2 deci lisztből gyurma

## Sóskaleves

Apróra vágott kifacsart sóskát zsírban párolunk, s liszttel behintve, vízzel és tejföllel föleresztjük. Tálaláskor tojássárgájával elhabart tejföl fölé öntjük és pirított zsemlyeszélet metéltet adunk hozzá.

Arány: 4 evőkanál kifacsart sóskavagdalék, 3 deka zsiradék, 1 evőkanál liszt, 1 ¼ liter víz, 4 deci tejfel.

## Árpkásaleves

Ulmi árpkását kevés zsíron és petrezselyem zöldjén megpárolunk húslével vagy vízzel. Kellő mennyiségű vízzel tojássárgával kevert tejföl fölé tálaljuk és pár csöpp citromlevet facsarunk bele. Arány: 1 deci árpkása, 1 liter víz vagy leves, 1 evőkanál olvasztott zsír, 1 tojássárga és 1 deci tejfel. Finomabb, ha szitán áttörjük, mielőtt a tojással behabarnók.

## Fúleves

Április, májusban legjobb. A cicfark, libaviráglevél, sóska, spenót, saláta és vad csalán zsenge hajtásait kis ibolyalevél és 1-2 virágjával együtt apróra vágjuk. 6 személyre 2 deci legyen a vagdalék. Vajban vagy zsírban megpároljuk, húslével vagy vízzel föleresztjük és tejföllel, tojássárgával behabarva, betálaljuk. Ha behabartuk a tojással, nem szabad többé a tűzhöz tenni, mert a tojás összetúrósul melegen.

## Sóskaleves másként

Friss sóskát megmosunk, szárától megtisztítunk, zsíron kissé megpárolunk. Amint puhulni kezd, szitán áttörjük, lábasban levessel vagy meleg sós vízzel felöntjük, kissé befőzni hagyjuk, aztán hideg tejföllel elhabart liszttel elkeverjük, ezzel is főzzük, de nem soká, mert különben könnyen kifő belőle a tejföl, amely pedig itt zsírt pótol. Aztán pirított kenyérkockákon tálaljuk. Ha befőtt sóskát veszünk hozzá, az eljárás ugyanilyen, csak nem kell előzőleg megpárolni, szitán áttörni, mert ez már a befőzés folyamán megtörtént.

## Velőleves

Marha- vagy borjúvelőt hártájától megtisztítunk, sós vízben megfőzünk, szitán lecsepegtetjük. Azalatt zsírral vagy vajjal és kevés liszttel ritka rántást kavарunk, zsemlyeszínűre megpirítjuk, aztán tiszta meleg vízzel vagy leveskockás lével felöntjük. A velőt apróra szétszaggatjuk – kanállal – aztán közvetlen tálalás előtt a levesbe adjuk, hogy átmelegedjen. Pirított kenyérkockákkal tálaljuk.



## Rizsleves zöldborsóval

A rizst megmossuk, kissé hideg vízben puffasztjuk. Így hamarább fő meg és kisebb annak az eshetősége, hogy szétfő, aminek nem szabad megesnie. Azalatt zöldborsót kifejtünk, hat személyre két deci elegendő. Ezt is megmossuk, a rizst sós vízben, kevés vajjal főni föltesszük. Mikor már főtt, a borsót is hozzáadjuk. Az egészet óvatosan, nem nagy tűznél puhára főzzük. Utoljára kevés apróra vágott zöld petrezselymet adunk még bele.

## Zöldségleves

Sárgarépat, petrezselymet, zellert, karalábét metéltnek felvágunk, kevés zsírral puhára pároljuk, közben mindig vizet öntünk hozzá, hogy oda ne égjen. Aztán liszttel meghintjük, sós vízzel felöntjük, az egészet még kissé főni hagyjuk. Utoljára savanyú tejföllel ízesítjük. Aki szereti, apró tojásos galuskát szaggat belé, de lehet egyszerűen pirított kenyérkockával is tálalni.

## Zöldborsó leves

A zöldborsót hajából kifejtjük, megmossuk és kevés vajjal puhára pároljuk, mindig kevés vizet öntve hozzá. Aztán liszttel meghintjük, de vigyázzunk, hogy meg ne csomósodjon. Végül apróra vágott zöld petrezselymet adunk még belé. Lehet kevés rizst is bele főzni, ha van a háznál.

## Marhahúsleves

Puha hátszint vagy fartót kissé megverünk, zöldséggel, hagymával főni feltesszük. A habját ne szedjük le, hanem engedjük benne elfőni, mert így erősebb lesz a leves és ha vigyázva, nem nagy tűznél főzzük, nem lesz zavaros tőle. Aztán kevés sárgarépat megreszelünk, zsíron szép sárgára megpirítunk, de megégnie nem szabad, mert akkor úgy úszik a levesen, akár a tubák. Aztán levessel felöntjük, kissé főni hagyjuk, a többi leveshez öntjük. Gyúrt tésztát vagy árpakását, rizst főzünk belé, miután gondosan megszórtuk. Így gyönyörű színű levesünk lesz.

## Karfiolleves

Apró karfiolt egészben sós vízben puhára megfőzünk, de szétfőnie nem szabad. Aztán kiszedjük és apró darabkákra szétszedjük. Azalatt világos rántást készítünk, azzal a lével felöntjük, amiben a karfiol megfőtt, végül savanyú tejjel elkeverjük. Lehet a rántást elhagyni és a zsírt több tejjel pótolni. Nagyon jó ízt ad a levesnek, ha a karfiol zöld leveleit is vele együtt, letisztítva megfőzzük, aztán leszűrjük róluk a levet és tisztán berántjuk.

## Pirított daraleves

A darát óvatosan zsírral vagy zsír nélkül szép világosbarnára megpirítjuk, aztán vízzel felöntjük, ezzel jól felfőzzük. De nagyon ügyeljünk, nehogy megcsomósodjon. Aztán kevés zöld petrezselymet apróra vágunk és belé főzzük. Lehet ezt a levest rántással is készíteni. Ez esetben előbb világosbarna rántást kavarunk, apróra vágott hagymával együtt, aztán vízzel felöntjük, megsózzuk, végül kevés darát főzünk be. De nagyon keveset adjunk belőle, mert különben hamar megsűrűsödik.

## Becsinált leves

Csirkeaprólékot vagy borjúhúst egyforma darabokra felvágunk, sóban kissé állatunk. Azalatt karalábét, sárgarépat, petrezselymet és zellert metéltre felvágva, kevés zsíron párolunk, közben mindig vizet öntve hozzá. Ekkor kevés liszttel meghintjük, ezzel is még kissé pároljuk. Addig pirítjuk a zöldséget, míg a zsír a sárgarépatól kissé rózsás lesz. Aztán vízzel felöntjük, megsózzuk és kevés savanyú tejjel, apróra vágott petrezselyemzöldjével ízesítjük. apró tojásos galuskát vagy rizst főzünk belé.

## Halászlé

A hal kevésbé értékes részéből, jobban mondva a hulladékából szokás ma a halászlét készíteni. Hagymát zsíron paprikával megpirítunk, aztán a halat beléadjuk, vízzel felöntjük, megsózzuk, de csak keveset főzzük, mert a halnak szétfőnie nem szabad, pedig ez könnyen megesik.

## Árpkásaleves másként

Ezt húslevesrel vagy anélkül is készíthetjük. A húsleveset úgy főzzük, mint azt ebben a rovatban már leírtam, aztán leszűrjük, az árpkását megmosva belefőzzük, kevés zöld petrezselyemmel vagy metélőhagymával ízesítjük. Húsleves nélkül így készül: Az árpkását sós vízben, kevés vajjal puhára főzzük, aztán savanyú tejfölt, apróra vágott zöld petrezselymet adunk bele.

## Tüdőtáska leves

Ezt marhahúslevesrel készítjük, amit megszűrünk, aztán vékony tésztát gyúrunk tojással, vagy ha ez túl drága, meleg vízzel, finomra kinyújtjuk. Azalatt borjútüdőt sós vízben puhára megfőzünk, finomra megvágunk, kevés hagymát reszelünk, közben megsózzuk, borsózzuk és – ha van – egy egész tojással elkeverjük. Ezzel a töltelékkel úgy töltjük meg a tésztát, mint a rendes derelyét szokás. Aztán a lobogva forró levesbe főzzük, de nehogy túlfőzzük, mert akkor szétmegy a derelye, illetve tüdőtáska.

## Gombaleves

Ezt apró gombatörmelékből is készíthetjük, amit sós vízben megfőzünk, aztán tisztára leszűrünk, meleg vízben megöblítünk, azalatt ritka világossárga rántást kavarunk, a gombát beleadjuk, aztán savanyú tejföllel ízesítjük. Esetleg egy tojás sárgáját is belé keverhetjük, de ekkor a tejfölt nem adjuk belé, hanem csak a tálban kavarjuk el a tojássárgájával és a levest hirtelen ráöntjük, hogy a tojás össze ne menjen. Vagy lehet a gombát egyszerűen megfőzni, tisztára megöblíteni, aztán savanyú tejfölt liszttel elhabarni, vízzel felönteni, megsózni és a gombát belé adni. Így zsír nélkül készül.

## Csontleves

Pompás levest lefőzhetünk minden hús nélkül. Jókora velőscsontot veszünk, zöldséget a rendes módon sós vízben, hagymával félig puhára megfőzünk. Aztán beleadjuk a mollba (*ruhába, szerk.*) bekötött

velőscsontot, ezt is vele főzzük, sárgarépát zsíron megpirítunk, mint azt a marhahúslevesnél leírtuk, aztán vele együtt még kissé forraljuk. Ha megfőtt, éppúgy hidegvízzel beöntve, kissé állatjuk, mint a marhahúsleves szokás, aztán leszűrjük, tésztával vagy más levesbe valóval tálaljuk. A velőt külön, pirított kenyéren adjuk be, ezzel előételt pótolhatunk.

### Sárgarépaleves

Gyenge sárgarépát megtisztítunk, metéltre felvágunk, kevés zsíron puhára párolunk, mindig vizet öntve hozzá. Aztán liszttel meghintjük, hirtelen ezzel is még kissé pároljuk, végül sós vízzel felöntjük. Kevés cukrot is adhatunk belé. Pirított kenyérkockákkal tálaljuk.

### Karalábéleves

Fiatal karalábét megtisztítunk, metéltre felvágjuk. Aztán zsírral vagy zsír nélkül egyaránt készíthetjük. Zsíron megpároljuk, de odaégnie nem szabad, mert ettől megbarnul, holott szép fehérnek kell maradnia. Aztán liszttel meghintjük, levessel vagy vízzel felöntjük. Zsír nélkül sós vízben puhára főzzük, aztán liszttel elhabart savanyú tejföllel és apróra vágott zöld petrezselyemmel ízesítjük.

### Pirított leves

Ezt is zsírral és zsír nélkül készíthetjük. A lisztet zsír nélkül, óvatosan szép világosbarnára pirítjuk, aztán vízzel felöntjük, de nehogy összecsomósodni engedjük. Aztán megsózzuk, kevés apróra vágott zöld petrezselyemmel ízesítjük. Zsírral vékony rántást kavарunk, sós vízzel felöntjük, aztán kevés darát vagy tarhonyát főzünk belé. Vagy a tarhonyát zsírral és apróra vágott hagymával szép sárgára pirítjuk, sós vízzel felöntjük, megfőzzük.

### Zöldbableves

A gyenge zöldbabot szálkájától megtisztítjuk, szép hosszú metéltre felvágjuk, aztán sós vízben puhára főzzük. Savanyú tejfölt

liszttel elhabarunk, vízzel felöntjük és felfőni engedjük, de nehogy megcsomósodjon. Aztán belé adjuk a zöldbabot és vele együtt még egyszer-kétszer felfőzzük. Aki jobban szereti vékony, fehér rántást is kavarhat, ebbe teszi a megfőtt zöldbabot, aztán tejföllel ízesíti.

### Paradicsomleves

Ezt befőtt vagy friss paradicsomból egyaránt készíthetjük. A befőtt paradicsomhoz gyenge rántást kavarunk, aztán a paradicsomlevet beléöntjük, kevés hagymát is főzünk vele együtt. Cukrot, sót adunk hozzá ízlés szerint. Végül rizzsel vagy pirított kenyérfocskákkal tálaljuk. A friss paradicsomot belé adjuk a fehér rántásba, vele együtt még kissé pároljuk, aztán vízzel felöntjük, megsózzuk, cukrozzuk, szitán áttörjük. Aztán épp úgy tálaljuk, mint a befőttnél leírtam. Vagy pedig a befőtt paradicsomot húslevessel vagy leveskockával felöntjük, liszttel elhabart savanyú tejföllel ízesítjük, megsózzuk, cukrozzuk, kenyérfocskán tálaljuk.

### Savanyú tojásleves

Ezt is zsír nélkül és rántással készíthetjük. Ha zsír nélkül készül, a tojásokat – minden személyre egyet számítva – gyenge ecetes vízbe kell ütni, mikor az lobogva forr. Mikor már kemények, kiszedjük, lecsepegtetjük őket. Aztán savanyú tejfölt liszttel, sóval és citromlével elhabarunk, felfőzünk, a tojásokat benne megmelegítjük. Zsírral gyenge, világos rántást készítünk, ezt felöntjük sós vízzel, kevés ecetet vagy citromlevet adunk belé, aztán – mikor erősen forr – egyenként beleverjük a tojásokat, ugyancsak minden személyre egyet számítva. Addig főzzük őket, amíg a sárgájuk is megkeményedik.

### Gulyásleves

Hadi gulyáslevest zsír nélkül is készíthetünk, különösen, ha egy darab vesét is kaptunk a húshoz, aminek fagygyúja tudvalevőleg nagyon jóízű, finom zsírt ereszt magából. A húst megmossuk, egyforma darabokra felvágjuk, aztán

sóban kissé állni hagyjuk. Azalatt zsírral hagymát párolunk, mikor puha – de nem sárga – a paprikát adjuk hozzá, mert csak akkor lesz szép színe. Aztán a húst benne pároljuk, amíg egészen a zsírjáig kisült belőle minden lé. Ekkor felöntjük vízzel, ezt is főzzük egy ideig, mire a kockára vágott burgonyát tesszük belé. Mikor ez is puha, a gulyásleves készen van. Zsír nélkül a húst, hagymát, paprikát egyszerre tűzre tesszük, paradicsomlével színezzük, addig pároljuk, amíg a levét elfőtte. Ekkor felöntjük vízzel és a kockára vágott burgonyával épp úgy főzzük, mint a rendes gulyást szokás.

### Burgonyaleves

A burgonyát megtisztítjuk kockára felvágjuk, sós vízben puhára főzzük, de szétfőnie nem szabad. Aztán gyenge, világos rántást kavarrunk, vízzel felelesztjük, apróra vágott zöld petrezselyemmel ízesítjük, megsózzuk. Aztán belé tesszük a burgonyát, még egyszer felfőzzük és tálaljuk. Vagy zsír nélkül savanyú tejfölből és lisztből levest habarunk, a burgonyát benne puhára főzzük, kevés paprikával szint adunk neki.

### Száraz borsóleves

A száraz borsót megszedjük, megmossuk, kevés szódabikarbónával puhára főzzük. Aztán gyenge, világos rántással felelesztjük, hagymával ízesítjük, amíg nyersen apróra megvágva vele főzünk. Vagy a megfőtt és szitán áttört borsólevest kevés liszttel elhabarjuk, ekkor nem kell belé zsír.

### Parajleves

A megszedett, szárától megtisztított parajt megpároljuk, szitán áttörjük, kevés rántással sűrítjük. Aztán annyira felelesztjük, amint azt ízlésünk megköveteli. Píritott kenyérbarkókkal tálaljuk.

### Zellerleves

A zellert megfőzzük sós vízben, meghámozzuk, aztán szitán áttörjük. Aztán gyenge, világos rántást kavarrunk, savanyú tejföllel

elkeverjük, az áttört zellert belé adjuk, pirított kenyérkockákkal tálaljuk. Vagy zsír nélkül savanyú tejfölből és lisztből habarékot készítünk, az áttört zellert vele felfőzzük, épp úgy tálaljuk, mint az előbbit.

### Pirított hagymaleves

Gyenge, világos rántásban jó sok hagymát megpárolunk, kevés paprikát is adunk belé. Aztán levessel felöntjük, szitán átszűrjük, savanyú tejjel ízesítjük.

### Rizsleves májjal

A megmosott rizst sós vízben puhára főzzük, de szétfőnie nem szabad. Aztán külön megfőtt vagy nyersen megreszelt májat keverünk belé és ezzel még kissé főzzük. Ha darabosabban szeretjük, a májat külön kell megfőzni, aztán megvagdálva hozzá keverni. Savanyú tejfölt is adhatunk bele vagy vékony, világos rántást.

### Rántottleves hagymás tésztával

Ritka, barna rántásban kevés apróra vágott hagymát megpirítunk, aztán sós vízzel felöntjük. Azalatt vékony tésztát összecavarjuk, egyforma, széles metéltre felvágjuk. Ezt összecavarva a levesbe belefőzzük. Nagyon jóízű böjtös leves.

### Almaleves

Borízú almát meghámozunk, nyomban forró cukros vízbe dobjuk, nehogy megfekedjen, ebben puhára pároljuk. Aztán savanyú tejfölt kevés liszttel elhabarunk, az almát beleadjuk, megsózzuk. Vagy gyenge, világos rántást kavarrunk, a megfőtt almát beleadjuk, néhány kanál savanyú tejjel és kevés cukorral együtt.

### Bableves

A megszedett száraz babot egy éjszakán át hideg vízben áztatjuk, így könnyebben fő meg. Aztán kevés szódabikarbónával puhára főzzük, kevés hagymával együtt. Gyenge rántást kavarrunk, ezzel

a babot berántjuk, paprikával színezzük, felöntjük, csipetet főzünk bele. Aki nagyon erősen szereti, füstölt húst vagy kolbászt is adhat hozzá.

### Maggileves gombóccal

A leveskockát forró vízben inkább feloldjuk, mint főzzük, aztán darából, tojásból és kevés zsírból gombócot készítünk, a levesben puhára főzzük. De ne legyen ritka a tészta, mert különben széthull.

### Kukoricaliszt leves galuskával

2 deka zsírt 4 deka kukoricaliszttel megpirítunk, 2 liter csontlevesel feltöltjük, keverés közben felfőzzük, tálaláskor egy-két Maggi-kockát tehetünk bele.

Galuska: 10 deka kukoricadarát 2 deci forró sós vízbe befőzünk, ha kihűlt, egy egész tojást, egy kávéskanál zsírt hozzákeverünk, a leszűrt levesbe galuskákat szaggatunk, fél óráig főzzük.

### Suhantott leves

5 deka füstölt szalonnát apró kockára vágunk, szép rózsaszínre pirítjuk, egy fej apróra vágott hagymát, kevés paprikát, sót hozzáteszünk, 2 liter vízzel felöntjük, 1 óráig főzzük.

Hozzá tarhonya: 20 deka kukoricaliszt 4 deci forró sós vízbe folytonos keverés mellett sűrűre befőzünk addig, míg tésztává válik; nyújtódeszkára kitéve, 10 deka kevert lisztet közé keverünk még melegen, s ha kihűlt összevágjuk, majd rostáin keresztül tarhonyát készítünk belőle s a forró levesbe befőzzük, egy negyed óráig mérsékelt hőnél főni hagyjuk.

### Zöldségleves májgombóccal

1 zöldséget, 1 sárgarépát, 1 petrezselymet 1 zellert 1 hagymát karikára vágunk, 5 deka cukrot egy fazékba karamellnek pirítunk s a zöldséget beletéve, együtt puhára pároljuk, azután 2 liter vízzel feltöltjük, fél óráig főzni hagyjuk, ha megfőtt áttörjük s a tűzre téve gombócokat főzünk belőle.



Málgombóc: 3 deci forró sós vízbe 15 deka kukoricalisztet főzünk be, 15 deka májat áttörünk s a kihűlt masszához keverjük, azután kevés sót, borsot, majoránnát teszünk bele és vizes kézzel gombócokat formálunk, ezeket azután forró levesben egy negyed óráig főzzük.

### Burgonyaleves csipetkével

10 deka füstölt szalonnát megpirítunk, 1 fej hagymát apróra vágunk, ½ kiló kockára vágott burgonyával, 10 deka kukoricaliszttel, paprikával és sóval összekeverjük, 2 liter vízzel feltöltve, fél óráig főzzük. Azután áttörjük s következő tésztából csipetkét készítünk, s azt befőzzük.

Csipetke: 10 deka kukoricaliszból és 10 deka kevert búzalisztból egy tojással kemény tésztát gyúrunk, kissé megsózzuk és kinyújtva a levesbe belecsipegetjük.

### Erőleves

10 deka marhamájat, 1 sárgarépat, 1 petrezselymet, 1 hagymát karikára vágunk, kevés sóval, borssal összekeverjük, 2 liter vízzel feltöltve, egy óráig főzzük. Tálalás előtt 2 darab Maggi-kockát teszünk bele.

Kukorica galuska hozzá: 3 deka zsírt egy egész tojással, kevés sóval összehabarunk és 10 deka kukoricalisztet hozzákeverünk, majd egy deci forró vizet ráöntünk s állni hagyjuk. Ha kihűlt 4 deka búzalisztet hozzákeverünk, kanállal galuskákat szaggatunk s forró vízbe befőzzük, majd leszűrve, levesbe adjuk.

### Böjti leves

1 sárgarépat, 1 karfiolt és 1 kelkáposztát apróra felvágunk, 5 deka cukrot szép sárgára pirítunk s a felvágott zöldséget beletéve, puhára pároljuk, 2 liter vízzel felöntjük, sót, borsot és 10 deka kukoricalisztet teszünk bele, 1 óráig főzzük, ha megfőtt, szitán áttörjük s tálalás előtt a következő tésztát tesszük bele:

20 deka kukoricalisztet 4 deci forró sós vízbe sűrűre befőzünk; ha kihűlt, egy dió nagyságú vajat, 1 egész tojást teszünk hozzá, táblán kinyújtva, kis pogácsákat szaggatunk belőle és zsírral kikent, kilisztezett pléhen sütjük.

## Római rizsleves

Gyökereket, konyhafüveket, krumplit összesen 10–15 dkg-ot pároljunk puhára 1 kávéskanál olajjal, szórjunk rá 1 kávéskanál lisztet is. 2 dkg főtt rizst keverünk a zöldséghez, 1 csésze vízzel felelesztjük és kevés reszelt sajttal tálaljuk.

## Spárgaleves

Tisztítsunk meg 10 dkg spárgát és vágjuk apróra; a letisztított héjat gyökerekkel együtt főzzük, míg íze kifő. Ennek leszűrt levében megfőzzük a spárgát, 1 kávéskanál rántással sűrítjük. Adhatunk hozzá 6 személyig 1 tojás sárgáját vagy 2 dkg grízt, rizst, gerslit főzünk bele, vagy pirított kenyérkockára tálaljuk.

## Rebarbaraleves

6 dkg rozskenyeret éjszakára beáztatunk egy csésze vízbe, 3 dkg rebarbarával megfőzzük, átpasszírozzuk, ízlés szerint édesítjük. Tej is jó bele.

## Almaleves másként

10 dkg almát mossunk meg, a magházát szedjük ki és vágjuk fel. Csak akkor hámozzuk meg, ha az alma hibás. Kevés vízzel, cukorral főzzük puhára és tejes habarással sűrítjük. Citromlevet vagy haját (*héját, szerk.*) is tehetünk bele. Passzírozhatjuk is, akkor pirított kenyérkockával tálalhatjuk.

## Körteleves

Ugyanúgy készül, mint az almaleves.

## Gyümölcslevesek

Épp úgy készülnek, mint az almaleves. Aszalt gyümölcsből kb. 2 dkg-ot vegyünk; hideg vízben megmosva, áztassuk csészényi vízben fél napig s ugyanabban a vízben főzzük meg. Ha savanyúak, cukorral édesítjük, ha édesek, citromlevet adhatunk hozzájuk.

Fűszerül fahéj, citrom és narancshéj szolgálnak. 3 dekányi lekvárral is készíthetjük, 1 csészényi vízzel eldörzsölve. Készíthetjük befőttből is, vízzel megfelelően hígítva. Hidegen is fogyaszthatjuk.

### Kenyérleves

6 dkg felvágott kenyeret csészényi vízben beáztatunk este, és másnap ugyanabban a vízben jól megfőzzük, ha darabos, eldörzsöljük, 1 dkg cukorral édesítjük és tejjel tálaljuk.

## Levesbetétek

### Lisztos vagy daragaluska

Két tojássárgát letörünk dió nagyságú zsírral vagy vajjal. Lisztet (vagy darát) kis tejet és a 2 felvert tojásfehérét úgy elegyítjük, hogy puhás keverékké váljék. A forró levesbe nagy galuskákat szaggatunk leveses kanállal és lassú főzés mellett fedő alatt  $\frac{1}{4}$  óráig főzzük.

### Tüdőstáska

Vékonyan elsodort levestésztára rakjunk sűrűn, mint a lekváros derelyére, apró halmaz zsíron és hagymán pirított, finomra vágott főtt disznó- vagy borjútüdőt és kezeljük úgy, mint a derelyetésztát. Forró levesben kissé tovább főzzük, mint az egyszerű tésztásokat. Vagy vékonyra nyújtott rétestésztára hintsük a leírás szerint elkészített tüdőt, sodorjuk össze, főzőkanálnyelével nyomjuk be ott, ahol késsel darabokra akarjuk vágni és a szélét kissé összenyomkodva, hogy a töltelék ki ne főjön, forraljuk fel a leszűrt levesben. Tüdő helyett bármily sült vagy főtt hagymazsíron pirított és pár kanál tejfellel elegyített húsvagdalékot hinthetünk a tésztára és fenti módon kezeljük. A rétestésztát ne rakjuk be végig töltelékkel, hanem hagyjuk üresen a végét.



# Főzelékek

## Parajfőzelék

A gondosan kiszedett, szárától megtisztított és sok vízben megmosott parajt zsírban, kevés vizet öntve hozzá, puhára pároljuk. Aztán szitán áttörjük, ritka, fehér rántással elkeverjük, sűrűre hagyjuk. Megsózzuk, kevés hagymát is vele főzünk, amit a parajjal együtt áttörünk. Ha még ritka találna lenni, óvatosan kevés liszttel sűrítjük.

## Podlupka főzelék

A karalábé, karfiol vagy ennivaló répa levelét szépen megszedjük, megmossuk és egyforma metéltre felvágjuk. Sós vízben puhára főzzük, de szétfőnie nem szabad. Gyenge, fehér rántást kavarunk, levessel vagy sós vízzel felhígítjuk, kevés ecetet adunk bele. A podlupkát beléteesszük, savanyú tejföllel ízesítjük. Olcsó és jó főzelék.

## Töltött paprika

Szép, egyforma paprikát megmosunk, magját, belét kiszedjük, aztán bő vízben kiáztatjuk, hogy minden erejét kivegyük. Azalatt sertés- vagy borjúhúst gépen ledarálunk, sóval, borssal és kevés árpadarával elvegyítünk. Ha nincs tojás – ami nagyon könnyűvé teszi a töltelékét – akkor kevesebb árpadara vagy törmelék rizs kell belé, mert különben nagyon kemény lesz. Ezzel a paprikát megtöltjük, cérnával átkötve, sós vízben megfőzzük. Aztán paradicsomos mártást készítünk rántással és sóval, cukorral, a paprikát benne egyszere kétszer felfőzzük, megforgatjuk, aztán betálaljuk.

## Saláta vagy bab spárga módra

A salátát vagy hosszú, nagy zöldbabot sós vízben megfőzünk, aztán egyenletesen tálra elrendezzük, bőven savanyú tejföllel leöntjük, megsózzuk, kenyér- vagy zsemlyemorzsával meghintjük, zsírral vagy vajjal megöntjük. Ha kevés a zsiradékunk, sok tejfölt kell hozzá venni. Aztán sütőben a rendes módon megsütjük.

## Savanyú burgonya

Egyforma, inkább kisebb burgonyát hajában megfőzünk, de szét-esnie nem szabad. Gyenge, barna rántást kavarunk, megsózzuk, ecettel, cukorral ízesítjük, simára szétfőzzük. Egy-két babérlevelet is adhatunk belé. A meghámozott és karikára felvágott burgonyát belé adjuk, de ekkor már nem szabad sokat keverni, hogy a burgonya szét ne morzsolódjék. aki nem szereti a barna rántást, fehéret készít, savanyú tejföllel ad belé, aztán a karikára vágott, megfőtt burgonyát. Paradicsomos mártásban is így készül, csak hogy ott a tejföl helyett paradicsomot adnak belé.

## Rakott burgonya

Ezt különféle módon készítik, mert a háború alatt önálló, nagyon kiadós és amellettt tápláló ételnek tisztelik. A kisebb fajta burgonyát megfőzik, de szétfőnie nem szabad és hajában kihűtik. Aztán meghámozzák, karikára felvágják. Lábasba rakják, egy réteg burgonya, egy réteg szintén keményre főtt és karikára vágott tojás, savanyú tejföl, só és zsír vagy vaj, aztán ismét burgonya. Így folytatják, amíg a lábas meg nem telik. Vagy pedig egy réteg burgonya, egy réteg füstölt kolbász és savanyú káposzta, savanyú tejföl és zsír. Így is nagyon jóízű és talán még táplálóbb, mintha csakis tojással készítjük. A kolbász helyett füstölt húst is vehetünk hozzá.

## Borsófőzelék árpadarával

A száraz borsót kiszemezzük, megmossuk és kevés szódabikarbónával puhára megfőzzük. Aztán szitán áttörjük, gyenge, világos rántással – melyben kevés hagymát is pirítottunk – elkeverjük. Azalatt külön edényben árpadarát sós vízben sűrűre megfőzünk, mikor a borsó már kész, belekeverjük. Füstölt hússal vagy kolbászsal kitűnő.

## Töltött paradicsom

Fejlett, de nem túlrejt paradicsomnak levágjuk a tetejét, óvatosan kiszedjük a belsejét, aztán egymás mellé sütőpléhre rakjuk. Azalatt kevés sertés- vagy borjúhúst rizzsel, zsírral, sóval és bors-

sal megpárolunk, a paradicsomot vele megtöltjük, aztán kevés vizet és zsírt öntve alája, megpároljuk. A paradicsom levágott tetejét természetesen rá kell borítanunk, amint megtöltöttük őket.

### Tökfőzelék kaprosan

A meggyalult tököt megsózzuk, kissé állni hagyjuk, aztán keserű levét kinyomkodva, gyenge ecetes vízben megfőzzük. De nagyon vigyázzunk rá, nehogy elfőjön, ami könnyen megesik. Aztán savanyú tejfölt liszttel elhabarunk, apróra vágott kaprot adunk hozzá és a tökkel együtt egyszer felfőzzük. Ha zsírunk van, gyenge, fehér rántást is készíthetünk hozzá, de habarva is egészen jóízű.

### Fehér v. kerékrépa

Hordóbeli répát, ha kis hússal megfőtt, kissé sűrűs, világos rántással berántunk. Amíg fehér a rántás, addig tegyük bele a hagymát és paprikát és ha sárgás, föleresztjük a répával. Tejföllel tálaljuk. Friss kerékrépát ledarálunk, besózzuk és kifacsarva, kevés vízzel felforraljuk. Ha a rántással felforraltuk, kis ecettel savanyítsuk és tejföllel tálaljuk. Éppen úgy rántjuk be, mint az előzőt.

1 kg répához csak ½ liter vizet vegyünk, mert a répának sok víztartalma van és levet ereszt. Jobb a nem savanyított répába, ha felforrott, kis ecetet tenni, hogy széjjel ne főljön, mire a rántásba kerül.

### Burgonyafőzelék

Vöröshagymás, paprikás, sárga híg rántást felelesztünk vízzel, mint a rántott levest és ebben főzzük meg a kockára aprított, héjazott burgonyát. Ha megfőtt, egy babérlevelet, kis ecetet, sőt tejfelt forralunk benne és tálaláskor a babérlevelet kivesszük.

### Karalábé-, zöldborsó- és sárgarépa-főzelék

Finom üvegkaralábét ledarálunk tökdaralón (fejtett borsót, csíkokra vágott répát), petrezselymes zsíron megpároljuk. Liszttel meghintve, húslével, ennek hóján húskonzervvel ízesített forró vízzel föleresztjük, hogy sűrű legyen. Kis cukrot, sőt téve bele, a cukrot tetszés szerint meg is piríthatjuk.

## Brokelifőzelék (Brokkoli)

A brokeli belső leveleit úgy készítjük, mint a kelkáposztát. De soknak ízlése szerint cukrosan, tejjel ellátva és héjazott sült gesztenyével tálaljuk: vagy héjazott és forrázás által lehártyázott gesztenyét puhítunk meg benne, ha berántottuk a főzeléket, a tejfelt azonban csak közvetlen a tálalás előtt tegyük hozzá.

## Salátafőzelék

Fejes salátát megtisztítunk, szívét 4 felé szeljük és sós vízben pár-szor felfőzzük. Kifacsarjuk és megapírítva vöröshagymás, paprikás, piros rántásban megszikasztjuk és vagy húslével, vagy vízzel feleresztjük. Tálaláskor egy kis pecsenyelével ízesítjük és tejben ázott kisütött zsemlyével körözzük.

# Főzelékek húspótlékkal

## Köleskása vagy kukoricakása kolbásszal

1 fej hagymát 5 deka zsírban kevés paprikával pirítunk, fél kiló kolbászt felapírítva hozzáteszünk. Háromnegyed kiló köleskását és 1 liter vizet ráöntünk a pirított kolbászra, kellőleg sózzuk és puhára pároljuk.

## Kelkáposzta tehéntőgyével

1 kiló tehéntőgyét sós vízben puhára főzünk, kihűlés után apró szeletekre vágjuk. 5 fej apróra vágott kelkáposztát sós vízben puhára főzünk. Egy tűzálló edénybe egy sor kelkáposztát, egy sor tőgyét, váltakozva helyezünk el, tetejére morzsát szórunk, 3 deci tejfellel leöntjük, sütőben fél óráig sütjük.



## Ökörszály pörkölt káposztával

1 kiló ujjnyi szeletekre vágott ökörszályt zöldséggel, kevés ecettel, fekete borssal és babérlevéllel, sóval puhára főzünk, 6 deka szalonnát megpirítunk, 1 fej apróra vágott hagymát adunk hozzá. 2 kiló jól kimosott savanyú káposztát hozzátéve, együtt pároljuk. Az uszályt tátra helyezzük s a káposztával befödve tálaljuk.

## Töltött káposzta

10 deka füstölt szalonnát, 1 kiló főtt és kihűlt tüdővel ledarálunk. 20 deka kukoricadarát 5 deci sós vízben puhára főzünk kevés sóval és egy csipet fekete borssal, az egészet összekeverjük, káposztalevelekbe tekerjük, lábasba tesszük, a főtt káposztát a tetejébe öntjük, kevés tejföllel és paprikával fél óráig főzzük.

## Bab árpakásával

Fél kiló babot puhára főzünk, amikor félig megfőtt, kevés sót teszünk bele, 3 deka szalonnát hagymával pirítunk, negyed kiló nagy szemű árpakását jól kimosva beleteszünk s az egészet összekeverve, együtt pároljuk.

Ugyanígy készíthetjük ezt bab helyett burgonyával.

## Töltött burgonya

12 darab főtt burgonya belét kivájjuk, háromnegyed kiló darált báránytüdőt, kis hagymával, zöldpetrezselyemmel és 10 deka rizzsel pirítunk, egy tojást ráütünk és hidegre tesszük. Ha kihűlt, a kivájt burgonyát ezzel megtöltjük.

Egy fej aprított hagymát 5 deka zsírban pirítunk kevés paprikával, a töltött burgonyát ebbe helyezzük és 4 deciliter tejölt, 10 deka kukoricaliszttel összekeverünk és a töltött burgonyára öntjük, addig pároljuk, míg megpuhul.

# Vegetárius főzelékek

## Kelfőzelék

Kevés vízben és 1 kanál vajban, egy gerezd fokhagymával, kevés köménymaggal 20–30 dkg felvágott kelkáposztát háromnegyed részben puhára főzzük, ekkor 15 dkg kockára vágott krumplit adunk hozzá, az egészet puhára főzzük. Tálaláskor egy kanál tejjel meglocsoljuk.

## Spárga

I. 25 dkg spárgát megtisztítunk s puhára főzünk. Ha puha, tálba kisedjük és 1 evőkanál vajban pirított kávéskanálnyi kenyérmorzsaival megszórjuk. Levét leveshez használjuk.

II. Készíthetünk hozzá abból a vízből, miben a spárga kifőtt, citrommártást és morzsa helyett ezzel leöntve tálaljuk.

## Uborkafőzelék

Hagymát 1 kanál vajban párolunk, ebbe beleteszünk 25 dkg megpárolt, kimagozott s kockára vágott uborkát, s kevés vízzel puhára főzzük. Aludttejjel vagy savóval és tejjel készítjük el.

## Paradicsomos káposzta

Kávéskanálnyi vajon hagymát pirítunk, hozzáadunk 30 dkg felvágott káposztát és paradicsomos vízzel feleresztjük, ha puha, habarással sűrítjük. Cukor, só ízlés szerint.

## Vegetárius székelygulyás

1–2 késhegynyi édes paprikával vajban apróra vágott hagymát párolunk, majd 20 dkg savanyú káposztát adunk hozzá és jó puhára pároljuk. Ismét külön hagymát vörös paprikával és 5 dkg apró, kemény csiperke (sampinyon) gombával, kevés víznek hozzáadásával puhára párolunk. Tálaláskor alulra a káposztát és rá egymás mellé a gombát rakjuk.

## Hajdúkáposzta

20 dkg kifacsart savanyú káposztát olajon puhára párolunk. Külön puhára főzünk 10 dkg köleskását. Egy lábasba káposztát kásával rétegezzük és tejjel leöntve fél óráig a sütőbe tesszük. Ha kása helyett rizst veszünk, úgy szegény káposzta a neve.

## Hajában főtt krumpli

A hajában főtt krumpli meghámozva, karikára vágva, sóska-, kapor-, petrezselyem-, zeller-, paradicsommártással, vajjal vagy olajjal nagyon jó étel.

## Öhön

Kávéskanál vajon 5 dkg lebbencset pirítunk, ehhez hozzáteszünk apróra vágott hagymát, ha megpirult,  $\frac{1}{4}$  kg kockára vágott krumplit és annyi vizet adunk hozzá, hogy az egészet ellepje. Puhára főzzük, úgy, hogy a víz egészen elfőjön.

## Dzsatki

Egy fazékban  $\frac{1}{2}$  kg kockára vágott krumplit és a tetejére szórva 2–3 kanál lisztet annyi vízzel teszünk fel, hogy ellepje. Kavarás nélkül puhára főzzük, a vizet leszűrjük, finomra széttörjük és vajban pirított hagymát teszünk rá. Csinálhatjuk úgy is, hogy a hagymás-vajas kanállal lábasba rakjuk, a hagymát a tetejébe szórjuk, s együtt a sütőben kicsit megpirítjuk. Ha búzaliszt helyett kukoricalisztet teszünk rá, akkor ganca a neve.

## Babfőzelék rizzsel (Ricset)

Ha a bab már félig megfőtt 1 evőkanál rizst vagy gerslit keverünk bele és puhára főzzük, ha nagyon sűrű, kevés vízzel felhígítjuk. Pirított hagymával tálaljuk.

## Sólet

Személyenként 8 dkg éjjelen át beáztatott babot cserépfazékban kanálnyi olajjal, ízlés szerint hagymával vagy édesítővel, esetleg más ízesítővel, elegendő vízzel tegyük a sütőbe. Hagyjuk ott egész nap főni, időnként vizet töltve rá.



Könnyű ételek

### Puliszka kukoricalisztból

Egy fél liter kukoricalisztet egy liter forró sós vízbe folytonos keverés mellett keményre befőzünk, azután félrehúzzuk a fazekat és mérsékelt tűznél még egy fél óráig átpárologni hagyjuk. Ebből lehet bármilyen húshoz körítést adni, csak zsíros (olvasztott), vagy forró vizes kanállal kell a galuskákat szaggatni. Többféle előételnek is ez a készítmény szolgál alapjául.

### Puliszka kukoricadarából

Egy fél liter vízbe kevés sót teszünk és ha forr, egy negyed liter kukoricadarát keményre befőzünk, félrehúzzuk s mérsékelt melegnél átgőzölni hagyjuk.

### Puliszka burgonyával

Egy fél liter vízbe kevés sót teszünk, felforraljuk, egy negyed liter kukoricalisztet mérsékelt hőnél fél óráig főzni hagyunk. 3–4 darab főtt és tisztított burgonyát áttörünk és a puliszkához keverjük, olvasztott zsírba, vagy forró vízbe mártott kanállal galuskát szaggatunk, zsírral meglocsoljuk, vagy töpörtyűvel megszórjuk.

### Puliszka parmezánnal

Egy edénybe 5 deka olvasztott zsírt teszünk és ebbe a puliszka massa felét beletesszük, parmezánnal megszórjuk, olvasztott zsírral meglocsoljuk, a puliszka massa másik felét ráhelyezzük, tetejét megszírozzuk s meleg sütőben 10 percig sütjük, parmezánnal megszórva tálaljuk.

### Gőzben főtt puliszka

Fél liter tejfelt 3 tojássárgájával fél liter kukoricaliszttel összehabarárunk és 3 tojás habját könnyen közé keverjük, jól kikent formában háromnegyed óráig gőzben főzzük, azután kiborítva felvágjuk, vajjal leöntjük és sajttal meghintjük.

## Mamaliga (Erdélyi étel)

Folyékony puliszka masszát zsírral kikent tűzálló tálba teszünk, erre egy sor juhtúrót kenünk, erre ismét puliszkamasszát, ezt aztán megszírozva átsütjük s tálalás előtt reszelt parmezán sajttal meghintjük és olvasztott zsírral meglocsoljuk.

## Bálmos (Erdélyi étel)

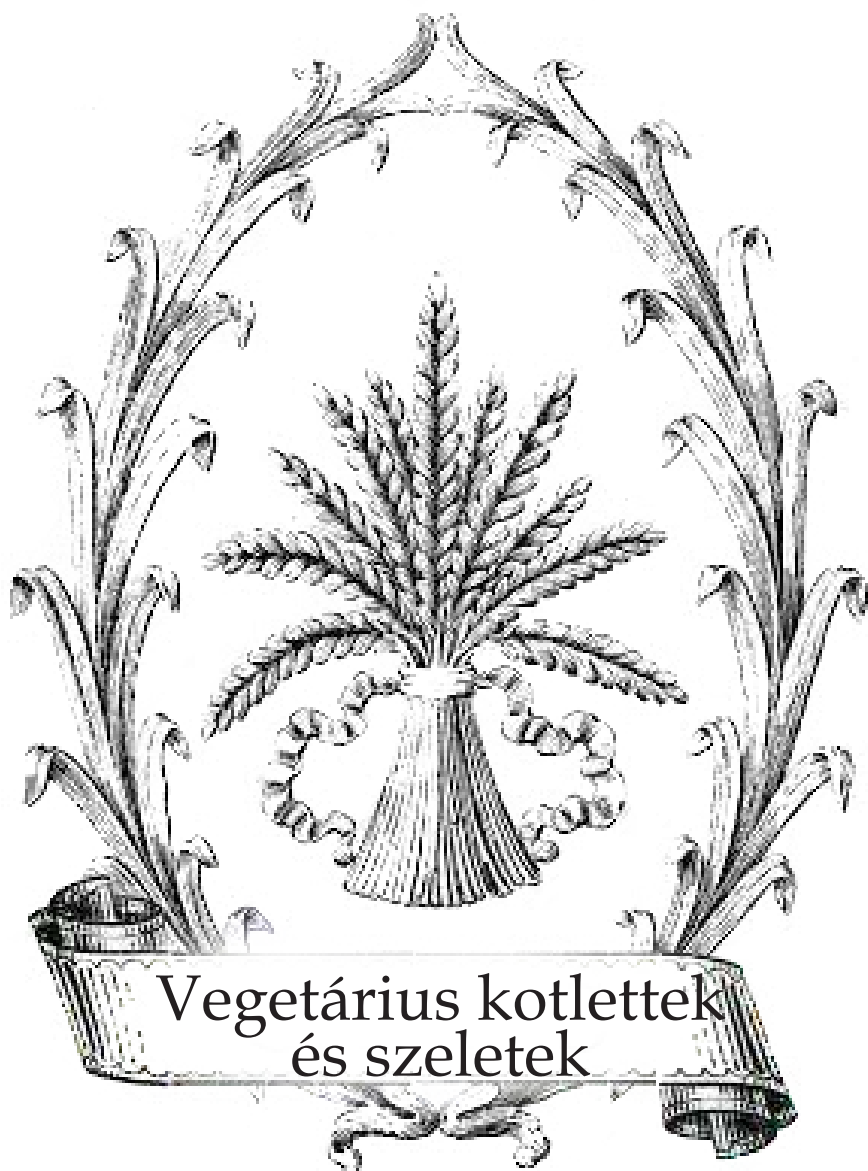
Fél liter tejfelbe lassanként 15 deka kukoricalisztet főzünk be s addig kavarjuk, míg megkeményedik s a kanáltól elválik, hozzáadjuk a sót s ezzel még egy kicsit tovább főzzük, melegen tálaljuk.

## Tüdőpuding

Fél kiló marha- vagy disznótüdő, 1 sárgarépa, 1 petrezselyem, só, bors, ecet, citromhéja. 3 tojás 8 deka zsír, 1 vöröshagyma, zöldpetrezselyem, 3 darab zsemlye, 3 evőkanál tej. Megfőzzük a tüdőt zöldséggel, sóval, borssal, ecettel és a citromhéjjel. Ha megpuhult, finomra daráljuk és utána mindjárt a héjától megtisztított, tejben áztatott zsemlyét hozzáadjuk. A zsírt tojássárgájával elkavarjuk s a finomra vágott hagymát és zöldpetrezselymet, valamint a kemény habnak vert tojásfehérjét hozzákeverjük az áttört tüdőhöz és zsemlyéhez, beleöntjük az egész keveréket egy zsírral kikent formába és háromnegyed óráig gőzben főzzük. Hozzá burgonya-, uborka-, vagy meleg mustármártást adhatunk.

## Hamisvelő szárított zabból

5 deka szárított zabot fél liter sós vízbe péppé főzünk, tűzről levéve hűlni hagyjuk, ha kihült, 2 egész tojást, egy összevagdalt gombát kevés borsot keverünk hozzá, ezután 4 deka forró zsírban keverés közt az egész masszát átsütjük.



Vegetárius kotlettek  
és szeletek

## Kenyérekotlett

30 dkg kenyeret áztassunk vízbe vagy tejbe, nyomjuk szét, keverjük hozzá egy tojást, párolt reszelt hagymát, petrezselyem zöldjét, esetleg majoránnát, párolt gombát, s annyi lisztet, hogy jól formálható legyen. Készítsünk belőle kézzel apró pogácsákat és mindkét oldalán süssük meg vajban. (3 személyre elég.) Készíthetjük úgy is, hogy az egészet jól kivajazott lábasba tesszük és sütőben pirosra sütjük. Ha tányérra kiborítjuk, úgy vágjuk fel, mint a tortát.

## Kenyérkolbászkák

25 dkg kenyérmorzsát, 1 evőkanál olajban párolt reszelt hagymát, 1 tojást, kevés majoránnát vagy petrezselymet keverjük jól össze, formáljunk belőle kolbászkákat, hempergessük meg tojásban és vajban süssük pirosra. Jó hidegen is.

## Rizskotlett

10 dkg rizst főzzünk meg fedő alatt kevés vízben úgy, hogy már ne szívjon több vizet magába. Keverjük össze csészényi vízzel, egy tojással, tehetünk hozzá egy evőkanálnyi reszelt sajtot, kanálnyi vajat is (a víz helyett részben vagy egészben tejet is vehetünk), s tetszés szerint ízesíthetjük. Kanalanként tegyük forró vajba és süssük pirosra. (3 személyre elég.)

## Túrós szelet

30 dkg összetört főtt krumplihoz keverjük egy tojás és 4 dkg tehéntúrót. Formáljunk kotletteket belőle és süssük meg, esetleg panírozva, forró zsírban, olajban.

## Kirántott zöldségszeletek

Tetszés szerint karfiolt, sárgarépát, zellert, karalábét vízben puhára főzzünk, szép szeletekre vágunk, panírozunk és vajban kisüt-



jük. Ha szép nagy gombánk van, legjobb a csiperke, ezt nyersen panírozzuk s így sütjük ki. A szárából és a törmelékből mártást főzhetünk hozzá.

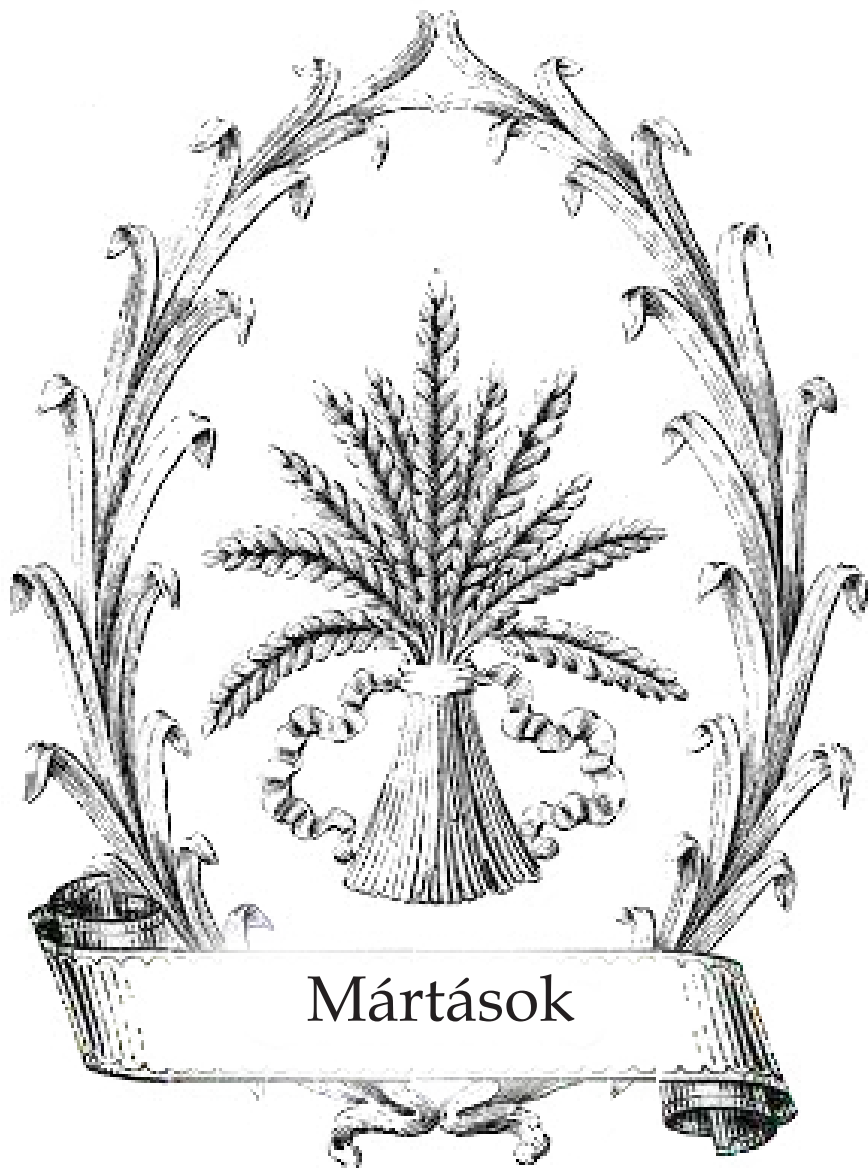
### Vegetárius fasírozott szelet

Sárgarépat, petrezselyemgyökeret, hagymát, gombát, stb. puhára párolunk, szitán áttörjük, kenyérmorzsával, kevés tojással, liszttel jól elkeverjük és lapos pogácsákat formálunk belőle, ezeket panírozva vagy anélkül forró olajban vagy vajban kisütjük. Kisüthetjük egy darabban is kevés vajjal és azután szeleteljük fel.

### Lencsekotlett

25 dkg lencsét kevés hagymával puhára főzünk úgy, hogy a leve egészen elfőjön. Törjük át szitán, keverjük el egy tojással, prészivel, esetleg 5 dkg főtt rizszel, fűszerezzük ízlés szerint kömény-maggal, 5 dkg párolt gombával, citromhéjjal, zöldpetrezselyemmel, formáljunk belőle szeleteket, panírozva vagy anélkül süssük ki vajban. Kisüthetjük egészben is kevés vajban sütőben, tepsibe téve és csak azután szeleteljük fel. Ugyanígy készül a babkotlett és a borsókotlett is. (3 személyre.)





Mártások

## Hagymamártás

Piros, sűrű rántásba fölszeletelt vöröshagymát teszünk, ha megpirult, kis cukrot, ha ez is megpirult, húslével vagy vízzel felelesztjük és kis citromhéj, babérlevél, 1-2 szem bors és só, ecettel felfőzve, szitán áttörve, csészébe öntjük.

Arány: 3 deka zsír, 2 evőkanál liszt, 1 vöröshagyma (4 rózsahagyma), fél liter folyadék. Ízlés szerint fűszer.

## Paradicsommártás befőtt paradicsomból

Befőtt paradicsommal piros rántást eresztünk fel és húslével felhígítjuk. Egy kis darab vöröshagymát főzzünk fel benne és kis pirított cukorral ízesítjük. Tejfőllel is készíthetjük, azzal is igen jó ízű. Egyszerűen húslé helyett tejfőllel keverjük el.

## Sóska- és kapormártás

Nyáron friss, télen konzervált sóskát apróra vágunk és forró zsírba tesszük, liszttel meghintjük és tejfőllel föleresztjük. Húslével vagy forró vízzel fölhígítva, kellő sóval beadjuk. Így készül a kaporos mártás is, ámbár ezt kis világos rántásba is tehetjük és tejfőllel föleresztjük, húslével hígítva.

## Ecetes tormamártás

Egy merőkanál forró húslevest öntünk egy középszál lereszelt, erejét vett tormára, s egy kávéskanál mézzel, kis sóval és ecettel vegyítve, hidegen adjuk a hús mellé.

## Csitkemártás (csipkebogyó)

A befőtt csitkesűrűt fehér vagy vörös borral felhígítjuk, pár szem fenyőmagot forralva benne, melyeket csakhamar kivesszünk és beadjuk.

## Zellermártás

Egy szép megtisztított, apróra vágott zellert puhára főzünk és 1 evőkanál világos barna mártással berántjuk.

## Fűmártás

Zöld petrezselymet és szelíd kakukkfüvet forró vízzel leöntünk, megszikkasztva levét kinyomjuk és kis hagymával, citromlével, kis sóval és borssal vajban megpirítva, liszttel eldörzsölve, levestel föleresztjük és húsok mellé adjuk ízesítőül.

## Petrezselyemmártás

1 evőkanál lisztből és 1 kanál vajból rántást készítünk és 4 deci hideg vízzel vagy zöldséglével eresztjük fel, sózzuk és 2 dkg vágott zöldpetrezselymet adunk hozzá.

## Barnamártás

1 evőkanál lisztet 1 kanál vajjal barnítunk és 4 deci kissé barnára párolt gyökérlével eresztjük fel, a gyökeret át is passzírozhatjuk és azt is adjuk hozzá. Szükség szerint sózzuk, tejelezzük, savanyítjuk. (Ehhez a gyökérléhez egyenlő arányban vegyünk sárgarépát, zellert és petrezselyemgyökeret, néhány óra hosszat áztassuk és ugyanabban a lében főzzük puhára. ½ kg zöldséghez 1 l víz kell.)

## Citrommártás

1 evőkanál vajat vagy olajat 2 tojássárgájával, kávéskanál liszttel, kis hideg vízzel jól elkeverünk, meleg tűzhelyre tesszük, kis cukrot, citromlét, sót adunk hozzá, folytonos keverés közt forró vízzel lassan feltöltjük, míg mártás sűrűségű lesz.

## Paradicsommártás

½ liter vízzel hígított paradicsompürét 1 evőkanál rántással vagy 1 kanál lisztből és 1 kanál tejfelből készült habarással sűrítünk.

## Tormamártás

6 dl vízbe 3 –4 dkg tormát reszelünk, felfőzzük és 1–2 evőkanál rántással sűrítjük. Só, cukor, citromlé ízlés szerint.

## Nyers tormamártás

3–4 dkg tormát reszelünk, s rá egy csészényi gyökérlevet töltünk, cukorral, kevés citromlével keverjük. Ha a torma erős, pár percre, tálalás előtt, a sütőbe tesszük.

## Tejfeles vajmártás

10 dkg vajat barnára sütünk, 1 dl tejfelt hozzáöntünk, s még egyszer felforraljuk.

## Krémmártás

½ liter tejet forraljunk fel egy kis darabka vaníliával vagy vaníliacukorral, 2 tojássárgáját 3 ½ dkg cukorral, 1 ½ dkg liszttel és a forró tej egy részével keverjük össze, gyorsan öntsük a tejbe és ha forrni kezd, öntsük egy tálba, és addig kavargatjuk, míg kihűl.

## Kapormártás

½ liter vízzel, 1–2 kanál rántással mártást készítünk, és apróra vágott kaprot teszünk bele. Só, cukor, citromlé ízlés szerint.

## Hagymamártás

Hagymát, evőkanál lisztet vajon pirítunk, vízzel vagy gyökérlevéllel feleresztjük. Ízlés szerint sózzuk, édesítjük és citromlével, paradicsomlével savanyítjuk.

## Majonéz olaj nélkül

2–3 citrom levéhez adjunk ½ csésze vizet, 1 kávéskanál mustármaglisztet, 3 fölvert tojássárgáját, ½ kávéskanál cukrot, sót. Kavargatjuk jól, és lassan adjunk hozzá 1 deci tejfelt.

## Gyümölcsmártások

Akármilyen gyümölcsből készíthetjük. A gyümölcsöt főzzük meg puhára, ízlés szerint édesítsük és fűszerezzük, lisztes habarással sűrítjük. Tejfel is jó rá, ha édes, citromlével savanyítjuk. Télen befőttből, befőttléből, lekvárból is csinálhatjuk úgy, hogy vízzel elkeverjük a lekvárt és így főzzük. Aszalt gyümölcsöt előre be kell áztatni.



Körözetek  
(Köretek)

## Burgonyagánica (Sterz)

Héjazott, kettévágott sárga vagy rózsaburgonya sós vízben megfőzetik, de ügyelni kell, hogy szét ne főljön. Levét leszűrjük, hagymás zsírral, kis sóval, főzőkanállal letörjük, míg sima lesz és kis zsírral kent lábasban pirosra pirítva, kiborítjuk.

## Burgonyagombócka

Főtt, héjazott burgonyát szitán áttörjük, kis tojással, sóval összeállítva, apró gombócokat formálunk belőle és tojásba, morzsába göngyölve, zsírban kisütjük.

## Köményes burgonya

Apró, héjazott burgonyát megsóznak, vaját, köményt teszünk vele együtt a sütőlemezre és a sütőben megsütjük, többszöri felrázás mellett.

## Paradicsomos rizs

Friss paradicsomból készült mártásban megfőzzük a rizst és megsózva, cukrozva kitálaljuk.

## Sárgarépa és zöldborsó

I. Apró kis karottákat leforrázzuk sós vízzel és zöld petrezselymes zsírban fődő alatt puhára pároljuk. Végül kis cukrot pirítunk rá.

A tisztított sárgarépából apró gömböket is vájhatunk ki és mint a sült burgonyát úgy kezelhetjük, vagy metéltre vágva és kis petrezselymes zsírban párolva, belisztezve, cukrozva és kis húslével feleresztve is készíthetjük.

II. Cukorborsót körözetnek úgy készítjük, hogy a kihüvelyezett szemeket sós vízben párszor felfőzve, szitán megszikkasztva, zöld petrezselymes vajba vagy zsírba szedjük és megcukrozva, frissiben forrón beadjuk, vagy tetszés szerint zsíron pirult zsemlyemorzsával meghintve, beadjuk.

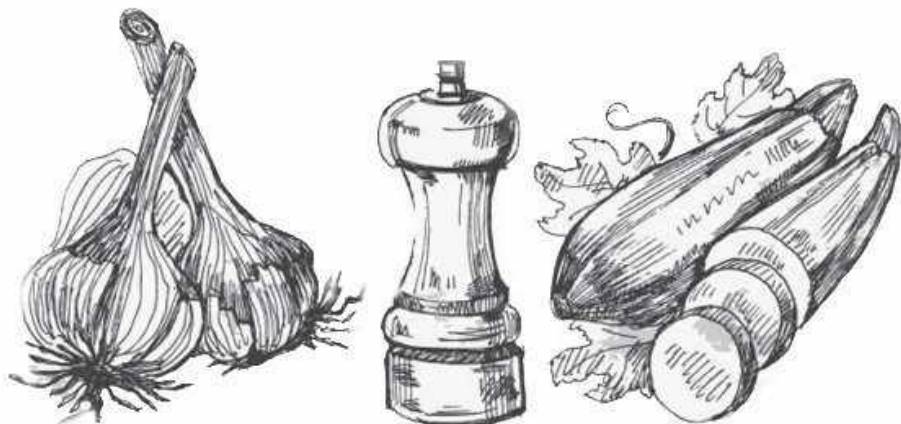
## Bimbós kel

A törzsön függő apró bimbókat sós vízzel leforrázzuk. Kis vajas rántást fehér húslével felhígítjuk és a bimbókat ebben párszor fel-főzzük. Sűrűn tálra halmozzuk és vajon pirult zsemlyemorzsával tetézzük.

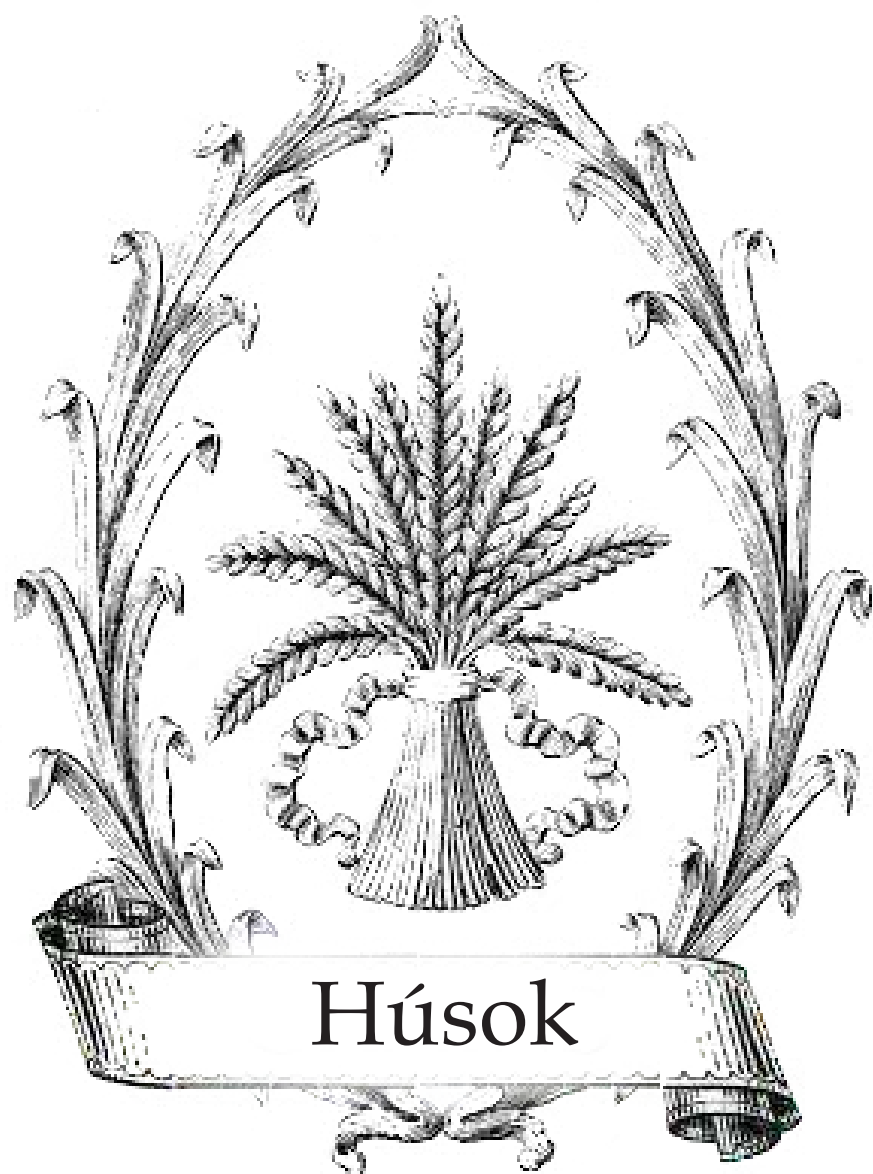
## Bakonyi körözet (Krumplimálé)

Reszelt, nyers burgonyát kevés liszttel és vágott töpörtyűvel összekeverünk és jól kiszírozott kis tepsiben hirtelen megsütjük. A keveréket nagyon vékonyan kenjük a tepsik fenekére, körülbelül egy ujjnyi vastagságban. Apró kockákra aprítva beadjuk az alul-felül ropogós lepényt.

Arány: ½ kg reszelék, 1 evőkanál liszt, 1 evőkanál töpörtyű, 2 deka zsír, kellő só. A bakonyi köznép tésztásnak használja és nagy tepsikben süti, mint a lepényt.







Húsok

# Lóhús

Használat előtt pár órára áztassuk friss vízbe, melyet többször változtatunk. Akkor azután jól kiverjük és besózzuk.

Levesnek

A jól kiáztatott húst kockákra aprítva főzzük meg egy marék száraz borsóval, egy deci árpakásával és egynéhány nyers és kockára aprított burgonyával, tegyünk a levéhez paprikát és sót és Papi-an-féle (*kuktafazék elődje, szerk.*) elzárható vasfazékban főzzük míg húsa megpuhul.

Pörköltnek

Az eleje húsát vagy a vesepecsenyét gulyásnak, pörköltnek készíthetjük.

Pácolt hús

Egy darab hátszélt vagy combját jól besózzuk, szalonnával megtűzdeljük, bedörzsöljük fokhagymával és borssal és kirakva vöröshagymaszletekkel letakart lábosban pár napon át jégen vagy télen kamrában állni hagyjuk. Majd zöldségkarikákon és zsíron pároljuk és tálaláskor levét rászűrve burgonyagáncával körözzük.

A fiatal csikó húsából filetket (filéket) lehet készíteni, úgy minként a marhafilét. Csak jobban be kell a húsát sózni. Végül füstölt hús is készíthető belőle. Ha jól besózzuk és sonkapáccal egy hétig öntözzük, majd füstre téve, mint füstölt sertéshúst megfőzzük és tormával ecet-olajjal szervírozzuk.

# Veréb

Kövér verebet megtollazunk s szalonnaszletekbe göngyölve megsütjük. Zsírból kisült zsemlye, vagy kenyérszeleten betálaljuk a mellhúsát. Nagyon ízletes, ha a verebet kivájt zsemlyefelekben 10 percig zsírban sütjük. Vagy miként a fürjeket szalonna és szőlőlevéllel átkötve, és burokjával együtt tálaljuk.

# Galamb

A fiatal galambot megfojtjuk. Melegében megtollazzuk és mellét felfújva, belei kivetése után megtöltjük. Fél óráig sütjük szalonnaszeleten, zsíron és kis vízzel való gyakori felöntés mellett. A galamb húsa sok sót kíván, édes.

## Disznóból és belsőségekből készült ételek

### Nyelvhurka

Egy kg ledarált sertéshúshoz teszünk fél kiló kockára aprított szalonnát, fél kiló puhára főtt, hosszúkásra aprított bőrkét fél kiló sós vízben főtt nyelvet, melyet szintén finomra, hosszúra szelünk, megborsozzuk, sózzuk, teszünk hozzá elegendő zsíros levet és vagy sertésgyomorba, vagy a bárzsingba töltjük és vagy egy óráig főzzük, a zsíros lében. Majd megpréseljük.

### Préselthurka (Svartli)

A megfőtt bőrkét és nyelvet, szívet, vékony, hosszúkás pacalra aprítjuk. Igen kevés vérrel, pár merőkanál zsíros lével és nagyon sok sóval, paprikával összevegyítjük és a gyomrába varrva 2–3 órán át főzzük. Éjjelen át préseljük, 3 napra füstre tesszük.

### Paprikás kolbász

Elaprózott sertéshús és marhahús közé sót, paprikát és kellő vizet teszünk, a vékonybeleket megtöltjük vele és vagy frissiben elhasználjuk, vagy füstre téve (3–4 napra) konzerváljuk.

### Sertés apróhús

Ez az erdélyi étel úgy készül, hogy a sertéscombból nagyon apró darabokat szelünk, besózzuk és paprikás-hagymás zsírba téve megpirítjük és megpároljuk. Főlöszleges zsírjától mentesen tejföllel felfőzzük és pár csöpp ecettel savanyítva betálaljuk, szegedi tarhonyával körözve.

# Borjú

## Borjúfej kirántva

A gondosan megtisztított és megmosott borjúfejet sós vízben puhára főzzük, aztán a húst leszedjük a csontokról, lisztben, tojásban és reszelt kenyérben meghengergetjük, zsírban vagy margarinban kisütjük. Zöld petrezselymet is melléje rántunk, főzelékkel tálaljuk.

## Borjúhús rizzsel

A pörköltnek vásárolt olcsóbb borjúhúst sós vízben, zöldséggel puhára főzzük, aztán gyenge rántást kavarunk külön edényben. Azalatt a már félig puha borjúhúshoz annyi rizst adunk, szintén megszedve és megmosva, amennyi személynek az ételt készítjük. A hús levében ezt is puhára főzzük, a rántással elkeverjük, reszelt sajttal tálaljuk. Néhány szem zöldborsót is vele főzünk.

## Pírtott borjúmáj

A borjúmáját vékony hártójától meghámozzuk, zsíron bőven hagymát párolunk, a májat benne megsütjük. De megsózni csak akkor szabad, mikor már tálaljuk, mert különben megkeményedik. Ha nagyon drága a borjúmáj, marhamáját épp úgy elkészíthetünk, de ezt jobb apróra felvágni, mert keményebb és lassabban puhul. Vagy egészen sütjük meg hagymával a májat, úgy mint a libamáját szokás, ehhez több zsír szükséges.

## Tüdő mártással

A tüdőt jól kiáztatva, sós vízben puhára főzzük. Aztán világos, gyenge rántást kavarunk, ezt levessel vagy sós vízzel feleresztjük, aztán savanyú tejfölt adunk bele bőven, valamint kevés ecetet vagy citromsavat. Ebbe a mártásba tesszük az egyforma kockákra felvágott tüdőt. Aki szereti, még babérlevelet is tehet hozzá. Burgonyás gombóccal tálaljuk.

# Egyéb húsok

## Házinyúl paprikásan

A házinyúl húsa nagyon finom, teljesen pótolja a most annyira megdrágult borjúhúst. Sóban állatjuk kevés ideig, aztán zsírban hagymát pirítunk, paprikát adunk hozzá, a házinyúlhúst belé tesszük, kissé felöntve, vele együtt pároljuk. Aztán – ha levét elfőtte – savanyú tejfölt kevés liszttel elhabarva, ráöntünk, ezzel még egyszer felfőzzük. Burgonyával vagy tojásos galuskával tálaljuk.

## Marhahús pikáns mártással

A levesnek megfőtt marhahúst kevés zsíron, liszttel, hagymával megpirítjuk, aztán levessel vagy meleg vízzel felöntjük, hogy ne túl sűrű mártás fedje a húst. Ecettel vagy citromsavval és kevés cukorral ízesítjük, megsózzuk. A mártásnak barnának kell lennie. Ami a marhahúsból megmarad azt mártás nélkül eltesszük, ecettel, hagymával leöntve, kissé állatjuk, vacsorára tálaljuk. aki szereti, kevés olajat is keverhet az ecetbe.

## Vagdalt hús hadi módra

A marha- vagy borjúhúst, esetleg növendékhúst megvágunk, vagy húsvágógépen áthajtunk. Aztán megsózzuk, megborsozzuk, kevés reszelt hagymával ízesítjük. Tojás helyett nyers reszelt burgonyát adhatunk hozzá, zsemlyemorzsa helyett megáztatott és erősen kinyomott kenyéret. Aztán reszelt kenyérmorzsában meghengergetjük, zsírban megsütjük.

## Velő tojással

A hártyájától megtisztított velőt sós vízben kissé megpárolunk, aztán zsírban megpirítjuk, de csak annyira, hogy lágy maradjon. Megsózzuk, megborsozzuk, kevés hagymával ízesítjük. Aztán annyi tojást ütünk belé, ahány személy részére az ételt készítjük. Kissé összeállni hagyjuk, aztán tálaljuk.

## Ürühús vad módra

Az ürühúst megtisztítjuk a faggyútól, megforrázzuk, hogy kellemetlen szagát elvegyük. Aztán ecetből, borsból, hagymából és sóból, egy-két babérlevélből rendes vadpácot készítünk és a húst benne néhány napig pácoljuk. Ekkor kevés zsírral pároljuk, közbe páclevet és savanyú tejfölt öntve hozzá. Aztán savanyú tejfölt liszttel elhabarunk, a hútra öntve, ezzel együtt felfőzzük és gombóccal vagy burgonyával tálaljuk.

## Vadász szelet

A finomra megvagdalt vagy megdarált húst – lehet borjú-, sertés- vagy marhahús – megsózzuk, borsozzuk, hagymával ízesítjük, aztán tojás helyett nyert, reszelt burgonyával sűrítjük, zsemlyemorzsa helyett megáztatott és jól kinyomott régi kenyeret vehetünk hozzá. Ebből sűrű tésztát kavarunk, egy nagy szeletet formálunk belőle, zsemlyemorzsa helyett reszelt kenyeret véve hozzá. Aztán zsírban kisütjük, pikáns barna mártással tálaljuk. Nagyon kiadós húsétel.

## Savanyú vese

A borjú- vagy sertésvesét sós vízben megfőzzük, aztán egyenletesen karikákra felvágjuk. Aztán zsírral vagy vajjal gyenge, világos rántást kavarunk, vízzel felöntjük, ecetrel, sóval, esetleg egy babérlevéllel ízesítjük. Aztán bőven savanyú tejfölt adunk belé, felfőzzük és tálaljuk.

## Gombás borjúszelet

A megmosott, megvert és megsózott borjúszeleteket kissé állatjuk, aztán zsírban puhára pároljuk. Bővebb, karikákra vágott gombát adunk belé, mely – ha száraz állapotban használjuk – előbb forró vízben feláztatandó, mert különben kellemetlen barna színt ad a húsnak. Aki szereti, még kevés paradicsomlevet is önthet hozzá, miközben a hús párolódik, akkor rózsaszínű lesz a leve. De a sok paradicsom rontja az ízt.

## Velőkolbászkák

A velőt hártájától megtisztítjuk, kis kolbászkákat alakítunk belőle, ezeket lisztben, tojásban és kenyérmorzsában – a zsemlyemorzsa természetesen finomabb, ha van – meghengergetjük, zsírban vagy margarinban kirántjuk. Zöld petrezselymet is rántunk melléje, aztán párolt rizzsel körítjük.

## Kocsonyázott borjúláb

A borjúlábat zöldséggel, hagymával puhára főzzük. De több lé maradjon rajta, mert ezt fölébe öntjük kocsonyának. A borjúlábnak az a tulajdonsága, hogy a lé, amiben főtt, nagyon szép, tiszta és kemény kocsonyát ad. Mikor puha a húst kiszedjük, a leves kis hideg vízzel beöntve, megüledni hagyjuk, aztán leves szitán leszűrjük. A borjúlábak húsát óvatosan leszedjük a csontokról, szépen tála elrendezzük, aztán a levet fölébe öntve, megaludni hagyjuk. Tormával és ecettel tálaljuk.

## Marha orja puliszkával

Másfél kiló marhaorját sós vízbe 2 óra hosszat főzzük, ha félig kihűlt kockára vágjuk. 5 deka zsírban egy fej apróra vágott hagymát és zöld petrezselymet piritunk és a húst hozzátevé kevés sóval és paprikával pároljuk. 25 deka kukoricadarát fél liter sós vízben folytonos keverés közt sűrűre befőzünk, 10 deka liptói túrót és két kanál zsírt hozzáadunk s a húshoz galuskát szaggatunk belőle.

## Labdapecsenye

1 kiló marhatüdőt kevés zöldséggel sós vízbe főzünk, kihülés után a húst feldarabolva ledaráljuk, 10 deka kukoricalisztet kevés feketebors, paprika és egy egész tojás hozzáadásával 2 deci sós vízbe főzzük, közben egy hagymát kevés zsírban piritunk, s ezt is hozzáadjuk, ezt a masszát összegyúrjuk a darált tüdővel s ebből labdákat formálunk, majd a kikent pléhre helyezve megsütjük. Sós burgonyával tálaljuk.

## Paprikás vagdalt hús

1 kiló pacalt puhára főzünk és 20 deka nyers marhamájjal ledaráljuk. 15 deka rizsdarát kevés zsírral és 3 deci vízzel sűrűre főzünk, ezt összekeverjük a darált pacallal és májjal, hozzáadunk kevés feketeborsot, sót, paprikát és majoránát; 2 db aprított hagymát zsírban megpirítunk, tepsire téve, behelyezzük a masszát, leöntjük tejjel és megsütjük.

## Köleskásás hús

1 kg 20 deka tehén-tőgyét puhára főzzük, s ha félig kihűlt, szeletekre vágjuk. 5 deka zsírban 2 fej hagymát kevés paprikával pirítunk s a felvágott hússzeleteket beletéve,  $\frac{1}{2}$  óráig pároljuk.  $\frac{3}{4}$  kg köleskását 1 liter sós vízben puhára főzünk, a hússal összekeverjük, s néhány percig együtt pároljuk.

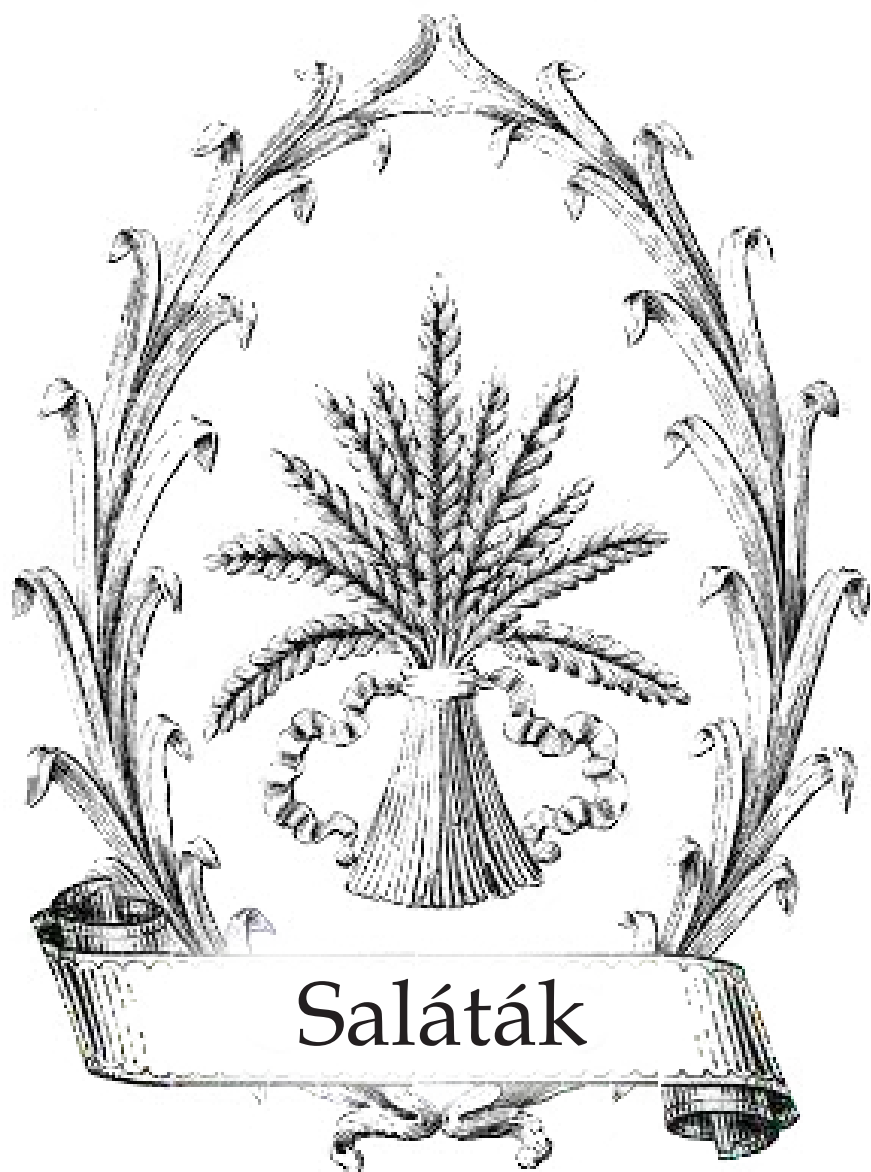
## Tüdő lepény

1 kiló marhatüdőt apróra vágott petrezselyemmel, zellerrel, sós vízben puhára főzünk s zöldséggel együtt ledaráljuk. 20 deka kukoricalisztet 4 deci sós vízben sűrűre főzünk, 5 deka zsírt, 10 deka burgonyalisztet 2 deci tejjel péppé főzve, a tüdő- és kukoricaliszt-masszával és egy egész tojás hozzáadásával összekeverjük, majd kikent és morzsával behintett pléhen megsütjük, szeletelve tálaljuk.

## Majoránás hús

1 hagymát 3 deka zsírban sárgára pirítunk, beleteszünk egy reszelt sárgarépát és 3 deka felaprított szalonnát és egy negyed kiló kockára vágott disznóhúst. Mindezt puhára pároljuk. Ezalatt készítünk háromnegyed kiló árpalisztból metéltet – ezt főzzük be, s ha a hús puha, hozzáadjuk a metéltet, szétdörzsölt majoránát és másfél deci tejfelt.





Saláták

## Vöröskáposzta saláta

Vöröskáposztát nagyon finoman megszelünk, sós vízzel leforrázunk, szitán megszikkasztjuk és ecettel, olajjal, sóval és kis cukorral ízesítve jól összekavarjuk.

## Vörös- vagy fehércáposzta saláta melegen

Finoman szelt káposztát kissé besóznak és egy lábasba zsírt téve abban aprított vöröshagymát és cukrot pirítunk, a káposztát belevetjük és fedő alatt pároljuk. Kis ecetes víz adagolásával puhítjuk és megvédjük a lesüléstől.

## Burgonyasaláta

Sárga, főtt, héjazott, karikákra szelt burgonyát sóval, olajjal, ecettel összeelegyítve, tálra helyezzük és tetszés szerint kis hagymaszelettel meghintjük felületét. Vagy vadsalátával (madársaláta) díszítjük. Kis áttört főtt tojássárgát lekeverünk egy nyerssel és kis mustárral hígítva, cukros ecettel, kis sóval, ráöntjük a burgonyára olaj nélkül.

## Babsaláta

Nagy szemű babot puhára főzünk, meghéjazzuk és mint a burgonyasalátát úgy készítjük.

## Zellersaláta

Úgy készül, mint a burgonyasaláta, hagyma, bors elhagyandó. Lehet nyersen és főve is készíteni. Nagyon vékonyra szeljük és használat előtt jó besózzuk.

## Vörösrépa. Céklarépa

A jól megmosott vörösrépát gyökereivel együtt puhára főzzük. Meghéjazzuk, vékony karikára metsszük és cserépfazékba vagy uborkásüvegbe rakjuk rétegenként. Tisztított apró tormakarikákat és vékony ruhába kötött köménymagot teszünk hozzá.

Felöntjük gyenge ecettel és megsózzuk kellőképp. Vékony ruhával betakarva az üveget, készletben tartjuk és saláta gyanánt használjuk hús mellé. Kevés cukrot is teszünk a levébe.

### Zöldbab-saláta

Ecetes sós vízben megfőtt hosszúkásra szelt zöldbabot olajjal, kis ecettel, kellő sóval megízesítünk és hidegen tálra tesszük.

### Fejes és endívia saláta

A megtisztított és szétvágott salátát tegyük tálba, és öntsük le limonádéval és olajjal vagy tejfellel. Ha majonézzel készítjük, csak tálalás előtt tegyük rá a salátára.

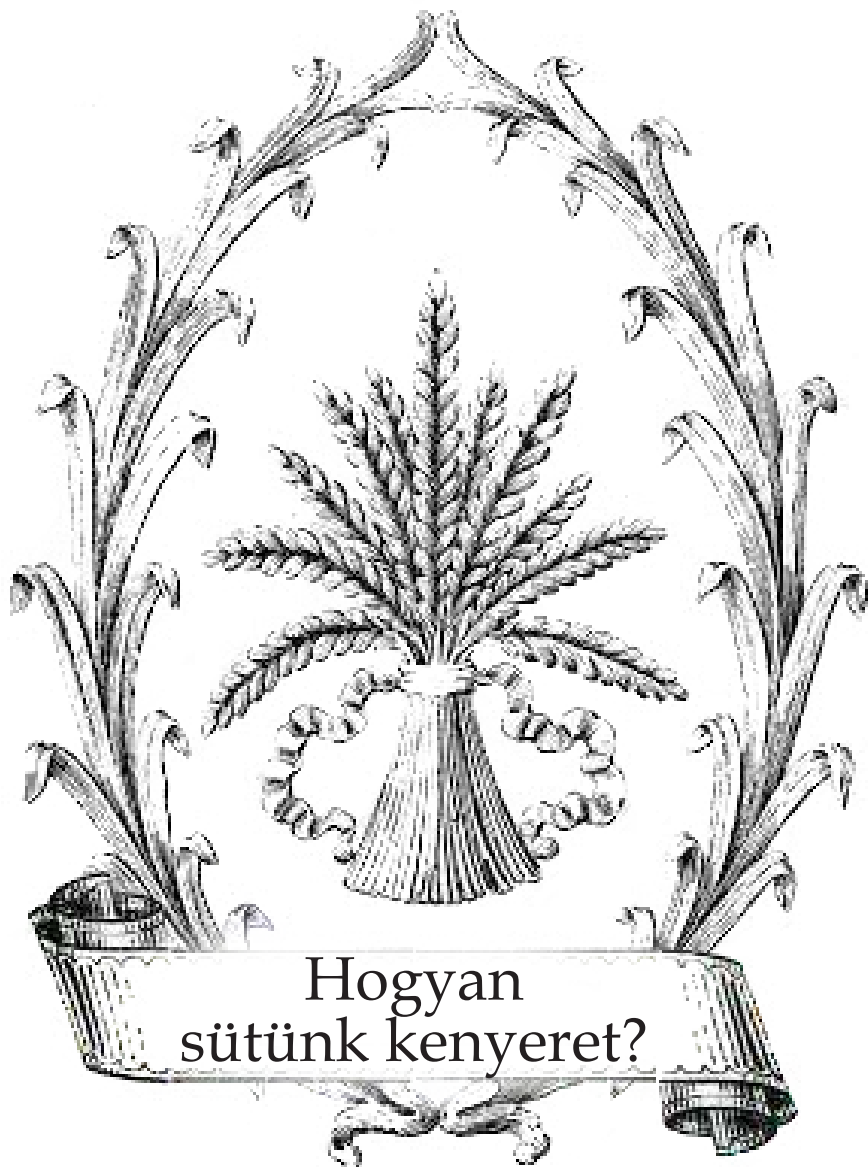
### Tavaszi saláta

Kora tavasszal, mikor még fejes saláta nincs, galambbegyet, gyermekláncfű, salátaboglárka zsenge levelét, zsázsát, saláta útifüvet, tyúkhúrt, libatoppot szedjük, és azt a fejes saláta módjára készítjük el.

### Savanyúkáposzta-saláta

Hordós káposztát veszünk, ha nagyon savanyú, vízben mossuk kissé ki, és facsarjuk ki a levét. Öntsünk rá 1-2 kanál olajat.





Hogyan  
sütünk kenyeret?

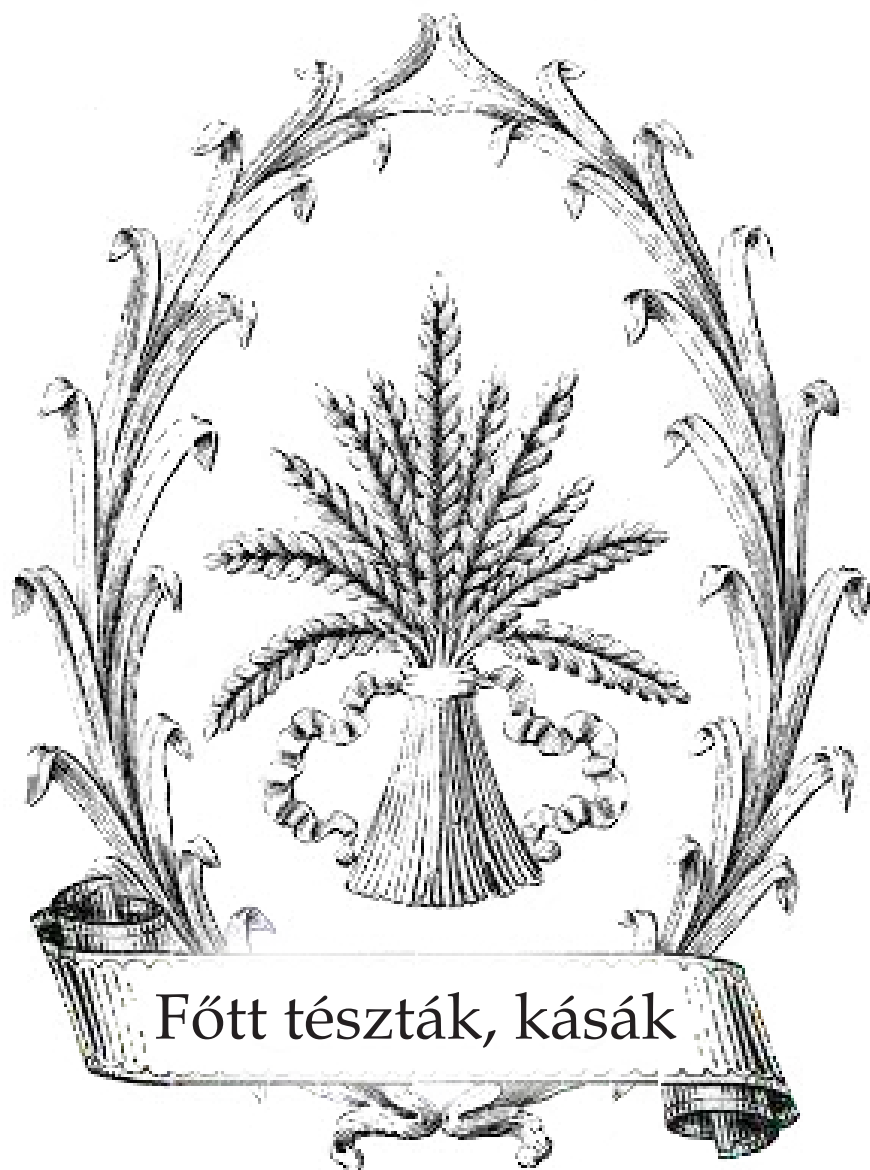
## Kukoricalisztből

75 deka kukoricalisztből, 5 deka élesztőből, langyos vízből kovászt készítünk. Ha megkelt, 125 deka kukoricalisztből, 5 deka sóból és kellő mennyiségű langyos vízzel keményített tésztát dagasztunk. Kelni hagyjuk. Ha megkelt, lassan egy óráig sütjük.

## Kevert lisztből

Langyos vízből, kevés lisztből és 3 deka élesztőből kovászt készítünk. Egy óráig állni hagyjuk. Egy kiló, kevert lisztből, fél kiló kukoricalisztből, 15 deka reszelt nyers burgonyából, 3 deka sóból és a megkelt kovászból langyos vízzel kemény tésztát dagasztunk. Megkelés után egy óráig sütjük.





Főtt tészták, kásák

## Tészta készítése

Kemény tésztát gyúrunk, fél liter liszthez egy tojást, fél kávéskanálnyi sót és annyi vizet, hogy összeállíthassuk. Ekkor jobb kezünk hüvelykujj tenyér részével teljes erőnkkel igyekezzünk a gyurmát addig gyömöszölni balkezünk segítségével, míg szép sima tésztát nyerünk. Most két részre osztjuk a gyurmát, szép gömbölyűre szakasztjuk és kis nyugvás után sodrófával két korona vastagságra kisodorjuk, közbe-közbe, ha ragadni találna egy-egy kis liszttel megsimítva a tésztalap felületét. A lapokat kisség száradni hagyjuk és utána rátekerjük a sodrófára és középen széjjelvágjuk hosszában és az így a fáról leereszkedő tésztarészeket a kívánt nagyságúra és formájúra vágjuk. Lobogó sós vízben főzzük. Ha a tészta a víz felületére kerül, vagy metéltszedő bádogszűrőre szűrjük és föléje hideg vizet öntve, ezt jól lerázva, forró zsírba tesszük, vagy szűrőkanállal kimerve a felszínre került tésztát, jól lerázzuk vízéről és egy időközben odaállított lábosban zsírt hevítve behányjuk a tésztát és használatig gőz fölé állítjuk.

## Laska túróval

Metéltnek szánt tésztát sütőpléhn sütőben, vagy félig fűtött kemencében száradni hagyjuk, kis bevágásokat eszközölve rajta és vagy frissiben vagy alkalomadtán csipkedett módra készítünk belőle túróstésztát.

## Darás pacal

Késhát vastagságra nyújtott kemény, tojásos tésztát nagyobbfajta pacalra aprítunk. Sós vízből kifőzve, forró, párolt darába szedjük. Bő zsíron pirítsunk darát, fél liter lisztből készült pacalhoz 1 ½ decilitert. Ha szép piros, eresszük fel fél deciliter édes tejjel. Mielőtt a tésztát beadjuk, tegyük lábasostól a nyitott sütőbe, hogy egy kis pirítást nyerjen. 1 ½ deci darát 8 deka zsíron pirítsunk meg és ehhez szedjük a tésztát.

## Szőlőstészta

Fél liter lisztből készült kemény tésztából kissé vékonyabb fajta metéltet készítünk. Sós vízből kifőzve, áthevült zsírba szedjük, megcukrozzuk és 2-3 félkéznyi öregszőlővel elegyítve, zsírral kikent, zsemlyemorzsával kihintett formában átsütjük. Fél óra alatt szép piritust (*szép színt, szerk.*) nyer. Tálra borítjuk. Mielőtt a sütőbe tesszük a tésztát, tegyük a tetejére fél tojás nagyságú vajat. Mindig friss vaj értendő.

## Káposztáspacal

Apróra vágott káposztát besózunk és egy óra múlva kifacsarjuk. Zsíron megpároljuk, időközben vékony tésztából kisebbfajta pacalokat (*csíkokat, szerk.*) vágunk, sós vízből kifőzzük és a párolt és szépen megpirult káposztához szedve, frissen beadjuk.

Arány: 1 kg-os káposztafejhez 12 deka zsír és 7 deci lisztből készült egy-két tojással gyúrt tészta. Ízlés szerint cukrot piríthatunk a káposztához és kis törött borssal ízesítjük.

## Lekváros derelye (barátfül)

Metélt tésztából két lapot vékonyan kinyújtunk. Az egyikre sűrűn rakunk apró halmaz szilvalekvárt, 2 centiméternyire egymástól. Az üresen hagyott helyeket tojásfehérrel megkenjük és a másik tésztalapot rálapítva derelyemetszővel kimetsszük a lekvárdomborodásokat, forró sós vízből kifőzzük és zsíros, pirult zsemlyemorzsához szedjük. Mielőtt kitalalnánk, a sütőben kissé áthevítjük és egyúttal szárítjuk. A derelyéket kissé tovább főzzük, mint a közönséges metéltet.

## Tojásos tészta

Vékonyra kisodort tésztát széles metéltre vágunk. Sós vízből kifőzve, forró bő zsírba szedjük. ½ liter lisztből gyúrt tésztához 3 tojást habarunk össze kis tejjel és sóval és azt a forró tésztaóra öntjük. Villával összekeverjük, míg a tojás ráragadt és betálasjuk.



## Dödölle

Híg levesre főtt kukorica vagy köleskásával eresztjük fel a fél liter lisztet, amit megsózunk, megpirítunk, amihez a forró vizet merőkanalanként adjuk hozzá. Egy tömeggé kell összeállítani. Zsíros pléhkanállal apró csuszákra szakasztva, egyenkint tálba rakjuk és forró lúdzsírral megöntözve, lábasban áthévíve beadjuk (*tálaljuk, szerk.*). Kukorica és köles helyett babfőzettel is feleereszthetjük. A dunántúli német paraszt paundlt-sterz-je. Vasgyomorétel.

## Hajdina- vagy tengerilisztből készült gánca

Mindkettőből úgy készíthetjük, mint a búzalisztből, de szokás fázékban is készíteni. Forró sós vízbe teszünk az aráynak megfelelő lisztet, 1 és fél liter vízre 1 liter lisztet számítva. A kanalat a liszt között hagyjuk, mi köré gomolyaggá tömörül forrás közben, ami  $\frac{1}{4}$  óra hosszúáig tart. Most a vizet, ha marad benne, leszűrjük és forró lúdzsírt öntve a liszt közé, pléhkanállal széjjel törjük. Ezt lángtűz fölött kell készíteni, hogy forrását egyfolytában fönntartassuk, ez az úgynevezett hevlsterz.

## Túrós csusza

Tojással vagy forró vízzel kemény tésztát gyúrunk, valamivel vastagabbra kinyújtjuk, mint a levestésztát szokás, és kissé megszikkadni hagyjuk. Aztán negyedekre felvágjuk, egyforma galuskákra kiszaggatjuk, amiket sós vízben kifőzünk. Lobogva forró vízbe kell befőzni, nehogy szétázzanak. Aztán hideg vízzel lehűtjük, amitől szintén megkeményedik a tészta, után forró zsírba vetjük, liptói túróval és savanyú tejföllel elkeverjük. Ha van, nagyon jó a tetejébe még töpörtyűt is tenni tálalás közben.

## Burgonyás metélt

Lisztes burgonyát megfőzünk, de vízzel nem szabad tele főznie eközben. Finomra megtörjük, hogy csomók ne maradjanak benne, aztán gyúródeszkát liszttel rendes keménységű tésztának meg-

gyúrjuk. Tojás vagy víz nem kell hozzá. Nem nyújtjuk ki, hanem vékony kolbászkáknak kisodorjuk, ezekből vastag metéltet alakítunk, amit sós vízben kifőzünk. Zsírban pirított darával vagy zsemlyemorzsával leöntjük, forrón tálaljuk.

### Darás tészta (Darás pacal másként)

Kemény tésztát gyúrunk tojással vagy meleg vízzel, metéltnek kinyújtjuk, aztán egyformán felvágjuk, sós vízben kifőzzük. Azalatt zsírban darát megpirítunk, sós vízzel beöntjük, hogy felpuffadjon. Ezzel a metéltet forrón leöntjük, meleg tálon beadjuk (*tálaljuk, szerk.*).

### Mákos metélt

Ugyanígy készül a tésztája, mint az elébb leírt darás metélté. Csak aztán bőven cukrozott, megdarált mákkal keverjük dara helyett. Ha nagyon szűkiben vagyunk a zsírnak, itt elhagyhatjuk, mert a mákban amúgy is nagy a zsírtartalom, anélkül is élvezhető és tápláló eledel lesz belőle. Épp így a dióban is sok a zsírtartalom, ha megdaráljuk.

### Burgonyalepény

Lisztes burgonyát megfőzünk, simára megtörünk, aztán olyan tésztát készítünk belőle, mint azt a burgonyametéltnél már leírtuk. Azután kis pogácsákat szaggatunk ki belőle, vékonyra kinyújtjuk, pléhen vagy magán a tűzhely lapján hirtelen megsütjük. Ez esetben természetesen gondosan meg kell tisztogatni a tűzhelyet. Azután zsírral vagy vajjal leöntve, nagyon forrón tálaljuk.

### Tót galuska

Burgonyát nyersen meghámozunk, hirtelen megreszeljük, nyomban sós hideg vízzel vegyítjük, mert különben hamar megfekedik. Azután annyi szitált lisztet adunk belé, hogy kemény pép legyen belőle. Ebből kanállal galuskákat dobálunk lobogva forró vízbe, kissé tovább főzzük, mint a gyúrott tésztát szokás. A bur-

gonyának át kell főnie benne. Azután forró zsírba kiszedjük, lip-tói túróval elkeverjük. Önálló ételnek épp oly jó, mint hús mellé, körítésnek, mely esetben a lip-tói túrot el is hagyhatjuk. Aki jobban szereti közönséges tehéntúrót vagy szilvalekvárt adhat hozzá.

### Túrós gombóc

Száraz tehéntúrót megreszelünk, liszttel, tojással, sóval és apróra vágott kaporral elkeverünk. Ne legyen se lágy, se kemény a tész-tája, mert az előbbi esetben széthull főzés közben, ha pedig sűrű, kemény marad. Sós vízben jó tűznél kifőzzük, lyukas kanállal a tálra kiszedjük, aztán forró vajjal, vagy zsírral bőven beöntjük. Aki szereti, ebben a zsírban zsemlyemorzsát is megpirít.

### Káposztás vagy karalábés kocka

A metélnél kissé vékonyabbra hagyott gyúrt tésztát keréssel ki-vágjuk, sós vízben kifőzzük, hideg vízzel lehűtjük, hogy megke-ményedjen. Aztán reszelőn megreszelt káposztát megsózva állni hagyunk, keserű levét kinyomjuk, zsírban kevés cukorral megbar-nítjuk. A kifőtt kockát belé adjuk, benne megmelegítjük, aztán for-rón tálaljuk. Ha nincs káposztánk, mostanában karalábét szokás épp úgy megreszelni, mint a káposztát.

### Kukoricapuffancs

Fél liter forró sós vízben 25 deka kukoricalisztet keményre befő-zünk, fél liter tejet, egy kanál cukrot, 2 deka megkelesztett éleszt-őt s a kihűlt kukoricamasszát összekeverjük és azután még annyi kevert lisztet teszünk bele, hogy sűrű palacsintatésztává váljék. Meleg helyen kelesztjük és forró zsírban, kanalas-fánksütőben ki-sütjük, melegen lekvárral és cukrozva tálaljuk.

### Málé

1 kanál vaját habosra elkeverünk, hozzáadunk 4 tojássárgáját, 12 deka cukrot, kevés sót, két és fél deci tejet, ezeket összehabarjuk, bele a tojás kemény habját és 12 deka kukoricalisztet, vagyis annyit, hogy az om-lett-tészta lágyságú maradjon. Kizsírozott és lisztezett formába kisütjük.

## Élesztős torta

6 deka vaját 1 tojássárgájával, 2 evőkanál vaníliás cukorral habosra keverünk, fél deci tejben kelt élesztőt 25 deka kukoricalisztet 4 és fél deci tejet, egy tojás keményre vert habját hozzáadjuk. Fagyos zsírral jól kikent tortaformába tesszük, megkelesztjük, lassú tűznél egy óráig sütjük. Melegen cukrozva tálaljuk.

## Tejben főtt galuska

A puliszka-masszából forró tejbe apró galuskákat főzünk be, zsírral kikent tálba tesszük, a megmaradt meleg tejet ráöntjük és sütőben átsütjük. Cukrozva tálaljuk.

## Szilvaízes gombóc

A puliszkaliszt masszát kisodorjuk, darabokra vágjuk, szilvaízzel töltjük, gombócokat formálunk, sós vízben kifőzzük. Zsírban pirított kenyérmorzsát teszünk a tetejére és olvasztott zsírral leöntve tálaljuk.

## Kukorica duzma

6 deka olvasztott vajhoz egy fél liter tejet öntünk, s ha felforrt, folytonos keverés között 12 deka kukoricalisztet főzünk bele, hűlni hagyjuk. 4 tojássárgáját 6 deka cukorral habosra keverünk s a kihűlt masszával, valamint a 4 tojás kemény habjával összekeverjük. Ezt a masszát kétfelé osztjuk, felét a kikent és kilisztezett formába tesszük, s erre egy vékony ostyalapot helyezünk, a többi részéhez 6 deka reszelt csokoládét keverünk és ezzel az edényt megtöltjük. Egy óráig gőzben főzzük.

## Kukorica pogácsa (görhe)

Fél kiló kukoricalisztet vízzel leforrázunk (tejjel is lehet, vagy fele részben vízzel hígított tejjel), 15 deka zsírt vagy darált töpörtyűt kevés só hozzáadásával összekeverünk. Ezt az anyagot marokkal átdolgozzuk (nem dagasztjuk) és kézzel pogácsává formáljuk (nem szaggatjuk pogácsaszaggatóval), forró sütőben sütjük.

## Kukoricagombóc

Fél kiló lisztet kevés vízzel leforrázunk, úgy hogy kissé száraz maradjon, kissé megsózzuk és kevés zsírral összegyúrjuk (sok zsír nem jó, mert a tészta szétesik), ha nem volna elég nedves, kevés vizet önthetünk hozzá, de csak annyit, hogy jól összegömbölyítve keményen együtt maradjon. Ezt forró vízben főzzük ki és ízlés szerint tejet vagy hagymás levest öntsünk rá s tálalhatjuk.

# Rétes

## Rétestészta készítés

Száraz liszt a fő kelléke. Egy liter liszthez kevés só, fél tojás nagyságú zsírt, télen langyos, nyáron hideg vízzel puhás tésztát állítunk össze és kézzel jól kidolgozzuk, hogy hólyagot vessen. Ahány rétes, annyi gömbökre szakasztjuk, szépen simára és lisztes deszkán melegített lábassal lefödve pihenni hagyjuk egynegyed vagy fél óráig. Ezután kinyújthatjuk a lisztezett abroszon. Széleit lefejtjük, kissé száradni hagyjuk és megtöltjük. Különféle töltelékkel meghintve, olvasztott zsírral vagy vajjal locsolva összesodorjuk és kient sütőlemezen tartós tűz mellett ropogósra sütjük.

# Töltelékek

## Diós rétes

¼ kg őrölt dió, annyi törtcukor, 2 tojássárgája, 2 deci jó tejfől és citrom íz, kis olvasztott vaj a kellékei.

## Káposztás rétes

Cukron, bő zsíron pirult, apróra vágott, besózott és kifacsart friss fejeskáposztát áthűtöten ráhintjük a vékonyan elnyújtott tésztára. Ízlés szerint borsot tehetünk a káposzta közé. Sütés közben tejföllel kenegessük a rétest.

### Burgonyás rétes

Főtt, hidegen reszelt burgonyát hintünk az elnyújtott tésztára. Főléje tojásssárgával lehabart sós tejfőlt és olvasztott vaját öntve.

### Mákos rétes

Egy negyed kg cukorból főtt szörphöz (*cukorszirup, szerk.*) ugyanannyi őrlött mákot tegyünk, citromot és fahéjat s pár kanál olvasztott vaját és tejfőlt.

## Kásák

### Grahamkása

10 dkg grahamlisztet (megdarált egész búzát) jól megfőzünk vízben, vajjal, sajttal vagy lekvárral tálaljuk.

### Főtt búza

10 dkg búzát főzés előtt való este beáztatunk és másnap kevés cukorral addig főzzük, míg a szemek megpattannak. Lekvárral, csokoládéval, vagy cukros dióval tálaljuk.

### Főtt kukorica

Úgy készül, mint a búza, ezt cukros mákkal tálaljuk.

### Pohánka vagy hajdinakása

10 dkg-ot vízben főzünk és olvasztott vajjal vagy reszelt sajttal tálaljuk.

### Köleskása

10 dkg-ot belőle tejben főzünk, vagy hagymával vajon pirítunk, ízlés szerint sózzuk, vízzel föleresztjük, puhára főzzük, és zöldpetrezselymet adunk rá. A tiszta vízben főtt kását melegen, hideg tejjel fogyaszthatjuk.

## Pergelt gríz

10 dkg grízt kávéskanál vajban világosbarnára pergelünk, vízzel vagy gyümölcslével felöntjük, kásává főzzük. Jó szósszal, kompóttal vagy garnírungnak. Ugyanígy kukoricalisztet is készíthetünk, ez a pergelt puliszka.

## Gyuvecs

Lábasban hagymát pirítunk 1–2 kanál vajon, aztán teszünk bele 10 dkg rizst, 5 dkg kockára vágott krumplit és a tetejére felvágott zöldsaprikát és paradicsomot. annyi vizet öntünk rá, hogy az egész ellepje. Sütőbe tesszük, hol kavarással nélkül megfő.

## Tojásos haluska (galuska)

15 dkg lisztből vízzel haluskatésztát kavarrunk, forró vízbe szaggatjuk, ha megfőtt leszűrjük. Lábasban vajat melegítünk, a haluskát ebbe beletesszük és 1–2 tojást ütünk rá. Tojás helyett tehetünk rá reszelt sajtot vagy túrót.

# Felfújtak

## Rizs-, gríz- és szágó- (*szágópálma liszt, szerk.*) felfújt

15 dkg-ot bármelyikből tejben vagy vízben puhára főzünk és hűlni hagyjuk. Egy tálban 1–2 tojássárgáját 1–2 evőkanál cukorral habosra keverünk, ebbe beletesszük a kihűlt kását, egy fél citrom héját és levét és a tojások keményre vert habját. Jól elkeverjük és kivajazott formában megsütjük. Kompóttal, krémmártással, szörppel tálaljuk.

Tűzálló tálba tejben főtt rizst, grízt vagy szágót terítünk, rá valaminő lekvárt és erre lekvárral elkevert tojáshabot. A sütőbe tesszük annyi időre, míg a hab megsül.

## Kölesfelfújt

Kivajazott formába teszünk  $\frac{1}{2}$  l tejet vagy vizet, 12 dkg mosott kölest, 4 dkg cukrot, egy fél citrom haját és 4 dkg vajat. A sütőbe tesszük, hol kavarással megkeverjük.

## Kenyérpuding

Kivajazott formába szeletekre vágott, cukros tejbe vagy vízbe mártott kenyeret és nyers, szeletekre vágott almát vagy más gyümölcsöt, cukrot, mazsolát rakunk rétegenként, úgy hogy az utolsó réteg is kenyér legyen, erre kanálnyi vajat teszünk, kis tejjel leöntjük és sütőben megsütjük.

# Sült tészták

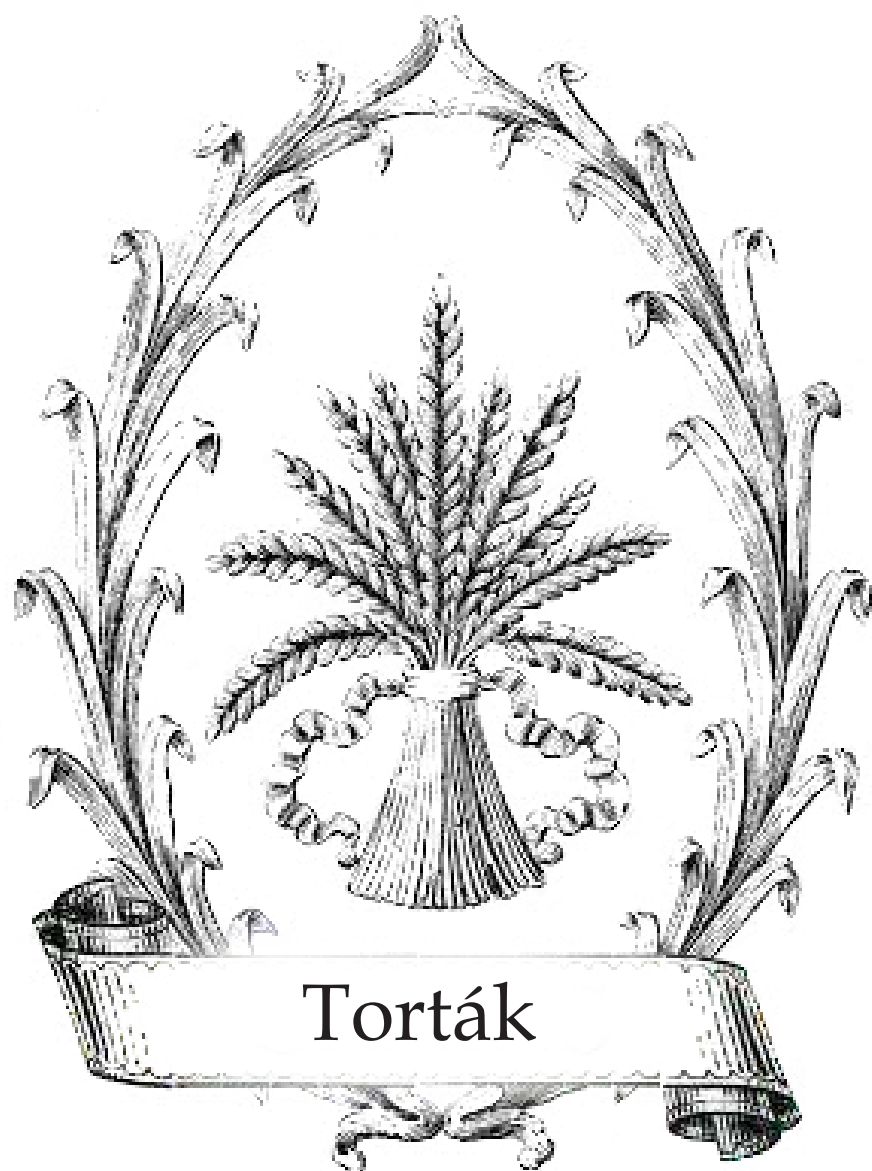
## Lisztos morzsa (Smarn)

Fél liter tejes vízhez keverünk két tojássárgát, egy kanálka cukrot, kis sót öt deciliter lisztet és jól lekeverjük. Végül adjuk hozzá a két tojás havát (*fehérjét, szerk.*). Egy vajjal, vagy zsírral vastagon kikent mázos tepsibe öntjük és a sütőben szép pirosra sütjük. Ha átsült késsel apróra vágjuk benn a tepsiben és kis vajdarabkákat téve a felületére befödve kissé még betesszük a sütőbe. Tálaláskor ízlés szerint vaníliás cukorral sűrűn meghintjük. Jó hozzá csészében melléket sodó (tejszín vagy borkrém).

## Káposztás palacsinta

Palacsintafolyadék közé párolt káposztát keverünk és így sütjük ki. Egymás fölé illesztve, vajjal leöntjük és sütőben átpirítva beadjuk.





Torták

## Tengeriliszt-torta (Kukoricaliszt-torta)

6 tojás súlyának megfelelő citromos cukor, egy citrom leve, fél citrom héja 4 tojás nehézségű kukoricaliszt, 1 tojás, cukor lekeverve, a fehérje habnak verve, vanília íz. Citromfénnyel bevonandó.

## Augusztorta

34 deka őrlött mogyoró, 34 deka cukorpor, 4 egész tojással egy óráig keverendő. Két tortalemezen megsütve, tejjel megtöltjük sülés után és csokoládéöntettel bevonjuk. A szélét pörkölt cukros mogyoróval díszítjük.

## Máktorta

Hat deka vajat egy egész tojással és másfél deciliter tört cukorral jól lekeverünk. Adunk hozzá egy kiskanál szódabikarbónát, másfél deciliter őrlött mákot, annyi tejet és annyi lisztet. Kikent kis tepsin sütjük. Négyszögekre vágjuk és tetejére kis sűrű gyümölcsízt halmozunk. Lehet egy kis tortaalakban is megsütni és kettévágva valami dzsemmel összeilleszteni.

## Sárgarépatorta

Tizenöt deka vaníliás porcukor két tojássárgával elkeverendő. 20 deka nyersen reszelt sárgarépát hozzáadva keverjük egynegyed óráig. Azután 15 deka őrlött dió és 2 tojásfehérjét 1 evőkanál liszttel hozzávegyítve, jól kikent formában háromnegyed óráig lassú tűz mellett sütjük. A következő fénnyel bevonandó: 20 deka porcukor egy kevés rummal és 2 evőkanál forró vízzel jól elkeverendő.

## Daratorta

10 deka darát kevés cukros vízzel megáztatunk. Azalatt 3 tojás sárgáját 16 deka cukorral, kevés citromsavval habosra elkeverünk, aztán a 3 tojás kemény habját adjuk hozzá és jól kikent formában megsütjük. Kiborítva valami gyümölcslével tálaljuk.

## Homoktorta

16 deka vaját 3 tojás sárgájával félóraig kavарunk, aztán 16 deka burgonyalisztet kanalanként hozzá adunk, utána egy kanál rumot és a 3 tojás kemény habját, végül pedig egy kávéskanálnyi sütőport. Kevés vaníliával vagy citromhéjjal illatosítjuk, aztán kikent formában megsütjük és jéggel bevonjuk. Ezt 3 evőkanál vízből és 12 deka porcukorból addig kavарjuk, míg az egész megsűrűsödik. Vagy pedig a hideg vízből csak egy kanállal veszünk, a másiknak egy kanál rumot veszünk, ekkor elmarad a vanília.

## Hindenburg-torta

4 tojás sárgáját 25 deka porcukorral habosra elkeverünk, aztán 2 evőkanál maraszchino (maraschino) likőrt, 7 deka baracklekvárt, három és fél tojásfehérjének kemény habját hozzáadjuk, aztán kanalanként 25 deka rozslisztet, végül két késhegynyi sütőport. Az egészet kikent formába töltjük, megsütjük, a fél tojásfehérjéből kavart citromjéggel bevonjuk. Ehelyett cukrozott barackkal is díszíthetjük.

## Zabtorta

Negyed kiló zablisztet vízzel megfőzünk, 4 deka vaját egy egész tojással és 5 deka cukorral elkeverünk, a zablisztet hozzáadjuk, aztán kevés vaníliát és sütőport. Az egészet kikent formába töltjük, megsütjük és lekvárral megkenjük.

## Gyümölcs-torta

6 deka vaját 2 tojás sárgájával habosra elkeverünk, 2 evőkanál vaníliás cukrot adunk hozzá, 10 deka lisztet és késhegynyi sütőport. Ezt a tésztát tortaformába nyomkodjuk, világos sárgára megsütjük. Ha kihűlt, mindenféle befőtt gyümölccsel kirakjuk, vagy lekvárral megkenjük, még kissé megsütjük. Lehet cukorból és tojásfehérjéből kavart jéggel is bevonni, így megsütöni.

## Cigánytorta

15 deka margarint egy egész tojással és 15 deka porcukorral habosra elkeverünk. Aztán 12 deka finomra megőrölt fügekávét, 12 deka kenyérlisztet, sok törött fahajat (*fahéjat, szerk.*), szegfűszeget, vaníliát deszkán eldolgozzuk, ebből a tésztából tortát alakítunk, melyet lekvárral megkenünk és ráccsal díszítünk. Lehet a lekvárt sütés után is rákenni.

## Háborús diótorta

Két apró tojást 18 deka cukorral és 5 deka kiolvasztott marhafagygyúval elkeverünk, amíg habos lesz. Aztán egy csipet sót, egy citrom lereszelt héját, porrá tört fahajat (*fahéjat, szerk.*), szegfűszeget adunk belé, egy evőkanál rummal és 6 deka megreszelt dióval együtt. Végül kevés sütőport keverünk még hozzá és negyed kiló lisztet, annyi langyos vízzel, hogy ne túl kemény tészta legyen belőle. Ezt kikent formában megsütjük, ha kihűlt, lekvárral megkenjük, tört dióval meghintjük.





Sütemények

## Hadilinzer

Linzi tészta mandula nélkül vaj helyett zsírral. 3 és fél deciliter finomliszt, tizenkét és fél deka zsír, tíz és fél deka cukor, citrom íz, fahéj és kis szegfűszeg, valamint egy tojássárga hozzáadásával összeállítandó. Kisebb tepsibe téve, forró vízbe mártott késsel simára egyenlítve a tésztát, azt valamely gyümölcsizzal megkenjük és egy darab félretett tésztából rácsot készítve rá, tojásfehérjével megkenjük – pirosra sütjük.

## Kétszersült (Zwieback)

Finom kalácstésztát készítünk, s apró ujjnyi hosszú cipókban kelesztjük és megsütjük. Összetétele: 50 deka liszt, 10 deka vaj, 9 deka cukor, citrom íz, 4 deka élesztő, kis só és annyi tej, amennyi a dagasztáshoz szükséges. Másnap kérges fenekét levágjuk az apró cipóknak, a kemény felületét felvert cukros tojással megkenjük, héjazott apróra vágott mandulával meghintjük és újra a sütőbe tesszük száradni.

## Gráci kétszersült

16 deka liszt, ugyanannyi porcukor, 1 egész és egy tojás sárgája összeállítandó. Egy hosszúkás cipóba formálva, kikent sütőlemezre tesszük, a tetejét felvert tojással megkenjük és héjazott, aprózott, cukorral kevert mandulával meghintjük és megsütjük. Ha áthűlt, késhát vastag szeletekre vágjuk és újra átszárítjuk a sütőben.

## Ostyá fagyalthoz

28 deka cukor 2 egész tojással lekeverendő. 7 deci tej és 7 deci liszt apránkénti adagolása mellett felhígítandó. Kis törött vanília vagy vágott citromhéjjal ízesítjük. Ostyasütőn megsütjük. Az előzőleg tűzhelyen áthevített ostyasütőt viasszal vagy szalonnabőrkevel megkenjük, papírral kissé lesimítjük és a közepe tájára teszünk egy fél evőkanállal a keverékből. Rögtön rábocsátjuk, de vigyázva, lassan az ikervaslemez felsőlapját összenyomjuk és a tűz fölé állítjuk, vagyis a tűzhely nyitott cilinderére.

Kis vártatva átfordítjuk a sütőt a másik felére, ha így is sül kissé, visszafordítjuk a sütőt és széjjelnyitjuk. Ha szép sárga, késsel lefejtjük és ostyasütő rudacskára vagy főzőkanálnyelre tekerjük melegeben, mert mindjárt megkeményedik és akkor törik. Ha kettő segédkezik a sütésnél, jobb. Egy, aki süti és széjjelnyitja, másik, aki az ostyát lefejt a sütőről, föltekeri és újra rátesz a keverékből. Gyakorlat ennél is a mester.

### Tölténysütemény (Mignon patron)

Fagylalthoz való ostyát szívós helyre állítunk, hogy megpuhuljon. Akkor kisujnyi hosszú, 2 ujjnyi széles lemezekre metéljük és a következő töltelékkel megtöltve kis töltényalakra sodorjuk, kis tojásfehérjével összeragasztjuk és a két végét csokoládéöntetbe mártjuk. Töltelék: sűrített csokoládé közep apróra (*közepesen kicsire, szerk.*) vágott, héjazott mandulát teszünk és tejjel sűrű péppé főzzük. Arány: 12 darab három centiméter hosszú kis tölténykéhez két szelet puhított csokoládé, 5 deka mandula, 2 deka cukor, pár csöpp víz veendő.

### Burgonyás pite

Lisztes burgonyát megfőzünk, de szétfőnie vagy vizessé lennie nem szabad. Aztán kihűtjük, finomra megreszeljük, liszttel, cukros vízzel, – amit langyosan elkészítünk – és élesztővel kemény, de nem száraz tésztává kavарunk. Megkelni hagyjuk, aztán kisdorjuk, sütőpléhre egyengetjük, tetejét valami finomabb lekvárral megkenjük, aztán a tulajdon tésztából rostélyt csinálunk rá, úgy mint máskor a vajás huncutkátésztára szoktuk. Tojással megkenve szép sárgára megsütjük. Rendkívül kiadós, jó és olcsó tészta.

### Almalepény

Egy kiló almát meghámozunk, finomra megvágunk. Aztán egy tojást, 10 deka lisztet, 10 deka cukrot, sütőport összevegyítünk, jól elhabarjuk, az almát is hozzáadjuk. Egy sütőpléhet nagyon kevés zsírral megkenünk, liszttel meghintjük és a tésztát benne megsütjük.

## Sült metélt

Tojással vagy meleg vízzel kemény metéltet gyúrunk, sós vízben kifőzzük, szitán lecsepegtetjük. Aztán nagyon kevés zsírt 2 tojás sárgájával elkeverünk, párolt, kihűlt és apróra vágott gombát adunk belé, néhány kanál savanyú tejfölt és a két tojás kemény habját. A metélttel elkeverjük, kikent formában szép sárgára megsütjük.

## Gesztenyerudacskek

Fél kiló gesztenyét megfőzünk, szitán áttörünk és aztán 10 deka habosra elkevert vajjal, 10 deka porcukorral, 10 deka burgonyaliszttel, egy egész tojással és egy tojás sárgájával, kevés lereszelt citromhéjjal, két késhegynyi sütőporral elkeverünk, amíg meg lehetően szilárd tészta lesz belőle, amiből rudacskek alakíthatunk. Mintegy 10 cm hosszúra vágjuk őket, laposra nyomjuk, aztán megsütjük és citromjéggel bevonjuk, melyet a megmaradt tojásfehérjéből, cukorból és citromléből készítünk. Aztán a rudacskekét még sütőben megszáritjuk, de ne nagy melegben.

## Piskótatekercs

3 tojás sárgáját 3 evőkanál porcukorral habosra elkeverünk, 3 evőkanál búzalisztet egyenként hozzákeverünk, aztán a 3 tojás kemény habját hozzáadjuk, végül pedig 1 kávéskanálnyi sütőport. Az egészet kikent, kisebb formába töltjük, világosra megsütjük, gyorsan valami lekvárral megkenjük és összecsavarjuk.

## Darakrém

Fél liter vízben 10 deka cukrot kevés vaníliával felfőzünk, aztán három deka darát keverünk belé, ezzel még néhány percig tovább főzzük. Mikor a dara megfőtt, az egészet lapos tálba kiöntjük, a habverővel fél óráig verjük, aztán kihűtjük. Bármilyen gyümölcslevet adunk hozzá.



## Burgonya-talkerli

6 nagy burgonyát megfőzünk, meghámozunk, és kihütünk, megszelünk. Aztán 3 evőkanál liszttel elkeverjük, egy egész tojást, 4 deka vajat, egy csipet sót, 3 deka cukrot adunk még hozzá. Végül egy késhegynyi sütőpor jön bele, ezt mind tésztának eldolgozzuk, mintegy fél centiméternyire kisodorjuk és a talkerliket kiszúrjuk, forró zsírban kisütjük. Tetszés szerint lekvárral tálaljuk.

## Cakes

10 dkg olvasztott vaját vagy olajat 10 dkg cukorral, egy fél kg liszttel, késhegynyi sütőporral, 2 dl vízzel összegyúrunk, kinyújtjuk, formákat szúrunk ki belőle, és nem forró sütőben szárazra sütjük.

## Almáspite

5 kockacukorral, 2 deci langyos tejjel és 2 dkg élesztővel kovászt készítünk. 3 deci langyos tejbe 5 dkg vaját és 5 kockacukrot olvasztunk. A kovászt fél kg liszttel, 1 tojássárgájával és a tejjel jól elkeverjük és jól verjük fakanállal, míg hólyagzik, aztán kelni hagyjuk. Tepsit vajjal kikenünk, a megkelt tésztát vékonyra kinyújtjuk, a tészta felét beletesszük a tepsibe, megtöltjük összevágott almával vagy lekvárral, kis mazsolával és fahéjas cukorral, a tészta másik felét erre ráborítjuk, még egy kicsit kelni hagyjuk, és a tojásfehérjével megkenjük, gyorsan pirosra sütjük, felvágjuk, cukorral megszórjuk.

## Kocsonya almahajakból

A legtöbb esetben eldobott almahajakból kitűnő kocsonyát főzhetünk. Miután bő vízben megmostuk, kevés langyos vízzel főni fel tesszük őket, addig főzzük, amíg egészen szétfőnek. Aztán szintén áttörve, a levét is jól lecsepegtetjük, kevés cukorral édesítjük és megaltatjuk. Ha kevés lett volna az almahaj, kevés vízholyagot (*zselatint, szerk.*) keverünk hozzá, hogy a kocsonya keményebb legyen.

## Csokoládés csillagok

Negyed kiló porcukrot egy szelet reszelt csokoládéval vagy ugyanannyi kakaóval elkeverünk, egy tojás kemény habját hozzágyúrjuk. De eközben kezünkkel nem szabad érintenünk, csakis a késsel kell az egészet, a gyúródeszkán eldolgoznunk. Aztán cukorral bőven meghintett deszkán óvatosan kinyújtjuk, csillagokat szúrunk belőle és ezeket kikent, liszttel meghintett vagy viasszal fényesített pléhen lassú tűznél megsütjük. Nagyon szapora és szép sütemény.

## Habcsók

Negyed kiló porcukrot kevés vaníliával és egy kanál ecettel elkeverünk. Egy tojás nagyon kemény habját hozzáadjuk, addig kavarjuk az egészet, amíg egészen megsűrűsödik. Ekkor szálkásra vágott mandulát vagy vékonyra felvágott mogyorót adunk hozzá és kikent vagy viaszkozott pléhre apró csókokat rakunk belőle, azokat lassú tűznél megsütjük. Csak szép sárgáknak kell lenniök, megbarnulniok nem szabad.

## Teasütemény

10 deka vaj, 10 deka megfőtt és megreszelt burgonyával, 10 deka liszttel, egy tojással, egy tojás sárgájával és késhegynyi sütóporral tésztává meggyúrunk – aztán még só is adunk hozzá, kis rudacskákat alakítunk belőle, köménymaggal meghintjük, miután mind-egyiket tojásfehérjével megkentük, kevés só is szórhatunk közé. Más alakra is kiszúrhatjuk ezt a tésztát, só sonkás szarvacskákat is csinálhatunk belőle.

## Szaloncukor készítés

Megszitált porcukrot körülbelül 20 dekát és 4 deka krumplicukrot egy deci vízzel addig főzünk, amíg erősen gyöngyözik. Próbának egy fakanál nyelét hideg vízbe mártjuk, aztán a szörpbe, ismét a vízbe és a kanálra tapadt cukornak lágy golyónak kell lennie.

Aztán porcelántálban, fakanállal addig dörzsöljük, amíg a táltól el nem válik. Ekkor citrom- vagy narancs ízt teszünk belé, megnedvesített üveg vagy márványlapon kinyújtjuk, nedves nyújtófával. Ha kissé megkeményedett, késsel vagy apró formával kiszurkáljuk. Néhány napig szárítjuk, aztán színes papírba göngyöljük. Festeni alkörmössel (*karmazsinbogyó, festőbogyó, festőszőlő, szerk.*) vagy az úgynevezett Breton-festékekkel szokás a cukrot.

Az elébb említett mennyiségre egy deci nagyon erős feketekávét veszünk, ha kávécukrot akarunk készíteni. Egy kávéskanál rummal fél narancs cukron ledörzsölt héjával, 3 deka megmelegített csokoládéval változatos ízűvé tehetjük a tulajdon anyagot.





Szörpök, teák

## Tengeri (kukorica) szörp

16 deka megmosott tengerit 1 liter vízben puhára főzünk. Szitán átszűrjük és a levét 2 tojás sárgájával lekevert ízlés szerinti törött sárgacukor keverék fölé öntjük folyton keverve, hogy meg ne túrósdjék. Köhögés ellen igen ajánlatos, este lefekvés előtt.

## Almaszörp

4 szép héjas, savanykás almát elgerezdelve fél liter vízben elfőzzük kis citromhéj és fahéjjal. Áttörjük szitán és kellően cukrozva hidegen, melegen élvezhető. A két ízesítő kellék el is maradhat.

## Rizsszörp (Gyermekeknek ajánlatos)

6 deka rizst addig pirítunk tűzön folytonos kavarással mellett, míg egyenlő sárgás színt nyer. Ha kihűlt, megtörendő. Fél liter vízben fél óráig főzzük. Szitán átszűrjük és kellően hígítva forralt vízzel, tejjel vagy citromlével, tetszés szerint megcukrozva hidegen, melegen élvezhető. Gyermekek részére fél liter rizsszörpöz fél liter forralt tejet veszünk.

## Olcsó limonádé (Hindhede)

Fél kg cukrot 1 liter vízben főzzük sziruppá, főzzük benne 1-2 narancs letisztított héját, 1 ½ dkg citromsavat. Tegyük üvegbe és ha szükséges, 5-10-szeres mennyiségű vízben hígítsuk. (1 pohár vízbe 2-4 evőkanállal vegyünk.)

## Szőlőszörp

Mustot ősszel sűrűre befőzünk, s e szörpöt jól ledugaszolva, üvegekben tartjuk. 3-5-szörös mennyiségű vízzel keverve, kellemes italt kapunk. A régi zsidóknak, görögöknek, rómaiaknak szokásos itala volt.

## Tea

A szokásos kínai teát, ha nem készítjük erősre, néha-néha fogyaszthatjuk. 6 csésze teára ne tegyünk több teát 1 kávéskanálnál. Citrommal vagy tejjel és ne rummal igyuk! Rendszeres ivásra nem ajánlható. Ehelyett ajánljuk az alábbi ártalmatlan aromás teákat.

### Almatea

Ha hámozva esszük az almát, a héját gondosan szárítsuk meg, és szellős helyen vászonzacskóban tartsuk. Egy csésze vízben egy evőkanálnyit 5 percig főzünk fedő alatt. Ha sokáig fő, jobb. Szűrjük le a levét, cukor, citromlé ízlés szerint.

### Szamócatea

Szárítsuk gondosan ép szemű érett erdei epret a napon, s ha jól megszáradt, tegyük üvegedénybe. 1-2 kávéskanálnyiból főzzünk teát belőle, s igyuk mézzel, tejszínnel vagy tejjel keverve.

### Csipketea

Érett csipkebogyót kimagvalva szárítsunk meg gondosan és 1 gyerekkanálnyit téve 1 csésze vízre, forraljuk fel. Hagyjuk állni pár percig. Édesítsük ízlés szerint.





Befőzés

A befőtthöz használt gyümölcsöt válogassuk meg jól, hogy csak teljesen hibátlan kerüljön üvegbe. Túlérett ne legyen. Aki teheti, amint a fáról leszedi, azonnal használja föl. Ügyeljünk arra, hogy az üvegek a lehető legtisztábbak legyenek. E célra jó őket tojás-héjjal kimosni vagy csalánnal, amitől kristálytisztá lesz. Legcél-szerűbb a gyümölcsöt megmosni, azután tiszta ruhán szárítani. A gőzölést úgy eszközöljük, hogy az üvegeket papírba burkolva, egymás mellé rakjuk magas lábosba vagy gőzölő edénybe, felönt-jük vízzel, hogy az üvegek nyakig vízben álljanak és vizes ruhával befödve 10–20 percig forraljuk. Legjobban eláll, ha cukorszörppel öntjük föl a gyümölcsöt. Fél liter vízre 27 deka cukrot számítva, amit 15 percig forralva, kihűtve öntünk a gyümölcsre. Hólyag-papírral, fölébe vászonruhával és hozzávaló spárgával lehetőleg szorosán lekötjük, hogy levegő ne érhesse és abban az edényben, melyben forraltuk, lehűtve megtöröljük és száraz helyre állítjuk. Újabban szalicilt szórva a tetejére lekötése előtt. A gyümölcs szí-nét legjobban megtartja a citrommal való kezelés, vagy citromsav-ból teszünk 1 liter vízbe egy kávéskanálnyi és abba dobjuk a gyü-mölcsöt hámozás után és ha mind megvan, üvegbe rakjuk. Rögtön ráöntjük a cukros lét, hogy levegő ne érje, amitől megbarnul.

## Befőttek

### Fekete cseresznye

Lekacsozva kerül az üvegbe, lehetőleg kemény, de érett állapot-ban. A fehér cseresznye is így készül.

### Meggy

Ollóval levágjuk a spanyolmeggy szárát, egy keveset rajta hagyva. Édesebben készítjük a szörpöt a cseresznyéhez használnál.

### Búzakörte

Citromos lébe hámozzuk bele az apró körtétet s kevés cukortar-talmú szörpöt öntünk fölébe. A többi ismeretes.



## Ringló

Zöld ringlót féléretten köröskörül túvel megböködünk, kis szárat hagyunk rajta és jó édesen készítjük. A többiek módjára 10-15 percig gőzöljük.

## Birsalma

Forró vízből kifőtt, héjazott, gerezdelt birsalmát vagy körtét üvegbe rakunk. Édesen készítjük, 20 percig gőzöljük.

## Som

Az érett sommal megtöltjük az üvegeket és nagyon édes szörpöt öntünk föléje. 10 percre gőzbe tesszük.

## Lasponya, berkenye

Mindkettő állásban, legjobb szalmán lerakva érik meg teljesen. De miután egyenként érnek, így ha egy-egy üvegbe való puhul közük, töröljük meg ruhával és rakjuk üvegbe. Töltsünk rá langyos cukorszörpöt és tegyük bekötés után 10 percre gőzbe.



## Almacompote (almakompót)

I. Héjazott savanykás almagerezdeket sűrű cukorlében citromlével vagy fehérborral vigyázva párolunk egy kis citromhéjjal együtt. Vigyázva tálba rakva, levét rászűrjük és hidegen pecsenye mellé adjuk.

II. 5–6 nagy borízú almának – ha lehéjaztuk – vájjuk ki a magházát éles zsebkéssel, hogy egybe maradjanak. Sűrű cukorlében, melybe kevés citromlevét facsartunk, óvatosan pároltassuk. Külön főzzünk 5–6 almából héjazott gerezdeket kis vízben, melybe 10 deka cukrot teszünk. A megpuhult gerezdekkel a tál karimáját körözzük, az egészben maradtakat rakjuk a közepre. A két lét összetesszük és ha besűrűsödött, rászűrjük, miután minden kivájt almába egy befőtt meggyet vagy cukorba főtt epret tettünk.

## Lekvárok

Forralás által minden gyümölcs veszít színéből. Azért vegyünk több cukrot hozzájuk, főzzük ezt előbb egész keményre és azután tegyük bele az áttört gyümölcsöt. Egy kg, lehetőleg a cukorsüveg hegyes feléből való cukrot, mártsunk vízbe, töltsünk még egy keveset alája, vagyis 1 kg cukorhoz fél liter víz veendő.

Tanácsos a lekvárt nem egyfolytában főzni meg, hanem több napon keresztül. Mindig ebéd főzés közben 10–10 percre. Kihűlt állapotban sűrűsödése jobban megfigyelhető.

## Csipkerózsa (Hecseli)

Ahol már áttörve kapjuk, egyenlő súlyú cukrot véve, azt szálíg főzzük és a félóraig lekevert csikeáttörttel addig főzzük, míg sűrűs lesz. Falun, ahol nem kapjuk készen, úgy készítjük, hogy szárát, fejét levágjuk, kimagozzuk, kevés vízzel megpuhítjuk tűzön és áttörtjük. Továbbra fönti módon főzzük.

## Szilvalekvár

A közönséges szilvalekvár nagyon érett szilvából úgy készül, hogy a megmosott, kimagozott szilvát nagy cseréplábosban mindaddig főzzük, folytonos kavarással, míg a kanál megáll benne. Ha kihűlt cserépfazékba töltjük és kifőtt vaját öntve a tetejére, használatig eltesszük száraz helyre.

## Somlekvár

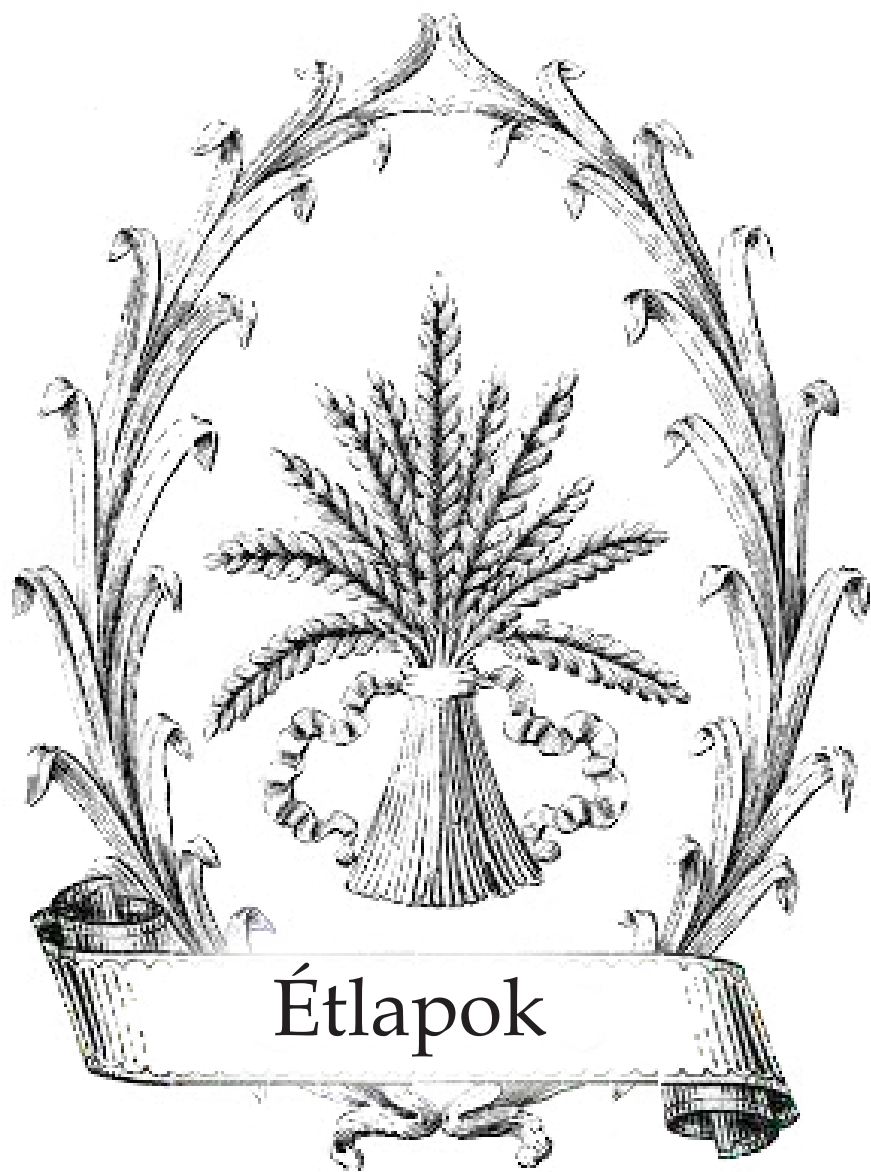
Az érett somot előbb rostán, aztán szitán áttörjük és a gyümölcszel egyenlő súlyú cukorból főtt sziruppal 10 percig főzzük.

## Paradicsomlekvár

Egy és fél kg érett paradicsomnak magházát kivesszük, egyenlő mennyiségű cukorból főtt sziruppal sűrűre főzendő.

## Szőlőlekvár

Egy kg fekete, érett szőlőszemhez 20 deka törött cukor veendő. Magvát kinyomjuk, áttörjük és az egészben maradt héjával cukorral 15 percig főzzük habverő üstben. Melegében üvegekbe töltjük.



Étlapok

Ebben a rovatban minden évszaknak megfelelő, dúsabb és egyszerűbb étlapokat közlök, hogy megkönnyítsem a háziasszonyoknak a mindennapi ebéd és vacsora összeállítását, ami ma szintén nem megvetendő feladat. Természetesen ki-ki ízlése szerint változtathat rajtuk, de egyes útbaigazításokat mégis talál mindenki bennük, mert hiszen hányszor megfeledkezünk azokról az ételmisszerekről, amik ebben vagy amabban a hónapban rendelkezésre állnak. Ezeknek az étlapoknak főleg az a céljuk, hogy idénynek megfelelően csoportosítsák a húsokat, főzelékeket, stb. Kétféle alakban azért közlöm őket, hogy a szerényebb háztartások épp úgy hasznukat vehessék, mint a nagyobb szabásúak. Az itt felsorolt ételek javarésze háborús, tehát még ismeretlen a készítmódjuk, ezeket fentebb tüzetesen ismertettem. Ugyanis tekintettel a sok hiányzó vagy lehetetlenül drága anyagra, különböző pótlékokkal készíthetők.

### **Dúsabb tavaszi étlap**

**Hétfő** Ebéd: Sóska leves, borjúhús rizzsel, túrós csusza

Vacsora: Vese velővel, retek vajjal

**Kedd** Ebéd: Velőleves, borjúfej kirántva, parajfőzelék

Vacsora: Halsaláta, sütemény

**Szerda** Ebéd: Rizsleves, zöldborsóval, pirított borjúmáj, burgonya metélt

Vacsora: Töltött tojás, sajt

**Csütörtök** Ebéd: Zöldségleves, párolt marhasült, sóska főzelék

Vacsora: Sült és főzelék ebédre, sütemény

**Péntek** Ebéd: Zöldborsó leves, rántott hal, darás rétes

Vacsora: Kocsonyázott hal, tea, sajt

**Szombat** Ebéd: Marhahúsleves, marhahús körítve, podlupkafőzelék

Vacsora: Főzelék ebédre, tükörtojással, tea, sütemény

**Vasárnap** Ebéd: Karfiolleves, sertéskaraj, cseresznyekompóttal, túrós kalács

Vacsora: Csirkeaprólék rizzsel, sütemény, tea

## **Egyszerű tavaszi étlap**

**Hétfő** Ebéd: Pirított daraleves, mákos metélt

Vacsora: Polenta, sajttal

**Kedd** Ebéd: Becsinált leves, tejbe kása

Vacsora: Vajas kenyér, sajt, tea

**Szerda** Ebéd: Zöldségleves, tündő mártással

Vacsora: sült burgonya túróval, sütemény

**Csütörtök** Ebéd: Sóskafejes, házinyúl paprikásan, parajfőzelék

Vacsora: Főzelék ebédetől, tükörtojással

**Péntek** Ebéd: Halászlé, túrós metélt

Vacsora: Pirított dara, sütemény, tea

**Szombat** Ebéd: Árpakásaleves, rakott burgonya

Vacsora: Halsaláta, sajt

**Vasárnap** Ebéd: Tüdőtáska leves, marhahús pikáns mártással, cseresznyés tészta

Vacsora: Hideg marhahús, tea, sütemény

## **Dúsabb nyári étlap**

**Hétfő** Ebéd: Gombaleves, borjúmáj rántva, sajtos metélt

Vacsora: Hal vajban, sajt

**Kedd** Ebéd: Csontleves, sárgarépa főzelék vagdalt hússal

Vacsora: Tejberizs cseresznyével, sütemény

**Szerda** Ebéd: Borsóleves, velő tojással, túrós gombóc

Vacsora: Halpaprikás galuskával, sajt

**Csütörtök** Ebéd: Sárgarépafejes, csibeaprólék rizzsel, almás pite

Vacsora: Gombás sült salátával, sajt

**Péntek** Ebéd: Karalábéleves, borjúpörkölt burgonyával, császármorzsa

Vacsora: Savanyútündő gombóccal, sajt

**Szombat** Ebéd: Pirított leves, ürühús vad módra, spárgafőzelék

Vacsora: Tojás tejfölösen, sajt, vaj

**Vasárnap** Ebéd: Gombaleves, borjúszelet zöldborsófőzelék

Vacsora: Főzelék ebédetől tükörtojással

## **Egyszerű nyári étlap**

**Hétfő** Ebéd: Zöldborsóleves, túrós gombóc

Vacsora: Savanyú tüdő, sajt

**Kedd** Ebéd: Velőleves, zöldbab spárga módra

Vacsora: Tejfölös túró, gyümölcs

**Szerda** Ebéd: Paradicsomleves, káposztás kocka

Vacsora: Velő tojással, sajt

**Csütörtök** Ebéd: Marhahúsleves, marhahús körítve, kelkáposzta

Vacsora: Főzelék ebédttől, sajt

**Péntek** Ebéd: Sóskafeves, sajtos metélt

Vacsora: Almapüré, vajas kenyér

**Szombat** Ebéd: Gulyásleves, karalábéfőzelék

Vacsora: Főzelék ebédttől, tükörtojással, sütemény

**Vasárnap** Ebéd: Rizsleves, vagdalt borjúszeletek, sült alma

Vacsora: Saláta kemény tojással, sajt

## **Dúsabb őszi étlap**

**Hétfő** Ebéd: Burgonyaleves, marhapörkölt, lekváros derelye

Vacsora: Vese savanyú lében, sajt

**Kedd** Ebéd: Száraz borsóleves, borjúmáj hagymával, tökfőzelék

Vacsora: Főzelék és máj ebédttől

**Szerda** Ebéd: Árpakásaleves, vadász szelet, burgonyalepény

Vacsora: Tengeri hal, sajt

**Csütörtök** Ebéd: Parajleves, töltött paprika, káposztás kocka

Vacsora: Töltött paprika ebédttől, sajt

**Péntek** Ebéd: Zellerleves, hal paprikásan, galuskával

Vacsora: Saláta spárgamódra, sütemény

**Szombat** Ebéd: Paradicsomleves, ürühús vad módra, savanyú burgonya

Vacsora: Főzelék ebédttől füstölt kolbásszal

**Vasárnap** Ebéd: Csirkeragu leves, sült csirke, diós tészta

Vacsora: Májpástétom, tea, sütemény

## Egyszerű őszi étlap

**Hétfő** Ebéd: Paradicsomleves, káposztás kocka

Vacsora: Kocsonyázott hal, sajt

**Kedd** Ebéd: Májleves, töltött paprika

Vacsora: Főzelék ebédről, sajt

**Szerda** Ebéd: Burgonyaleves, darás metélt

Vacsora: Savanyú vese gombóccal, tea

**Csütörtök** Ebéd: Marhahúsleves, marhahús körítve, kelkáposzta

Vacsora: Főzelék ebédről, kolbászkák

**Péntek** Ebéd: Pirított hagymaleves, paprikás hal galuskával

Vacsora: Halászlé, sült burgonya, vajjal

**Szombat** Ebéd: Gombaleves, vagdalt marhaszeletek, paradicsomos burgonya

Vacsora: Főzelék ebédről, maradék sülttel, sajt

**Vasárnap** Ebéd: Zellerleves, borjúszelet, piskótatekercs

Vacsora: Hideg felvágott, tea, sütemény

## Dúsabb téli étlap

**Hétfő** Ebéd: Bableves, velőkolbászkák rizzsel, lekváros metélt

Vacsora: Füstölt kolbász tormával, sajt

**Kedd** Ebéd: Marhahúsleves tarhonyával, marhahús körítve, borsófőzelék

Vacsora: Főzelék ebédről, füstölt karajjal

**Szerda** Ebéd: Velősleves, pirított borjúmáj, túrós tészta

Vacsora: Kocsonya, tea, sütemény

**Csütörtök** Ebéd: Rizsleves májjal, töltött káposzta gombóccal

Vacsora: Főzelék ebédről, köményes burgonyával

**Péntek** Ebéd: Rántott leves hagymás tésztával, hal vajjal, diós metélt

Vacsora: Töltött tojás, sütemény, tea

**Szombat** Ebéd: Befőtt sóskaleves, marhasült lencsefőzelék

Vacsora: Főzelék és sült ebédetől, sajt

**Vasárnap** Ebéd. Zöldségleves, sertéssült almakompóttal, káposztás rétes

Vacsora: Libaaprólék rizzsel, sajt



## Egyszerű téli étlap

**Hétfő** Ebéd: Almaleves, mákos metélt

Vacsora: Rakott burgonya, sajt

**Kedd** Ebéd: Borsóleves, rakott burgonya

Vacsora: Borjúfej tormával, sütemény, tea

**Szerda** Ebéd: Marhahúsleves, marhahús körítve, tót galuska

Vacsora: Sült burgonya vajjal, tea

**Csütörtök** Ebéd: Hagymaleves, borsófőzelék kolbászkákkal

Vacsora: Főzelék és kolbászkák ebédől, sajt

**Péntek** Ebéd: Halászlé, túrós csusza

Vacsora Kocsonyázott borjúláb, sajt

**Szombat** Ebéd: Bableves, töltött paprika

Vacsora: Töltött paprika ebédől, sütemény

**Vasárnap** Ebéd: Maggi-leves gombóccal, töltött borjúmell, palacsinta

Vacsora: Hideg borjúsült sajt, tea



# Vegetárius étlapok

## Tavaszi

**Hétfő** 1. Rántott leves kenyérral. 2. Gombaleves, savanyú krump-lifőzelék lencsekotlettel, túrós metélt. 3. Héjában főtt krump-li aludttejjel.

**Kedd** 1. Zableves kenyérral. 2. Krumplileves, parajfőzelék bundás kenyérral, almakompót. 3. Tarhonya.

**Szerda** 1. Almatea lekváros kenyérral. 2. Bableves, krump-lis szelet galambbegysalátával, kölesfelfűjt. 3. Dzsatki.

**Csütörtök** 1. Aludttej kenyérral. 2. Sóska-leves borsókotlett gomba-mártással, krumplikásával, pirított puliszka. 3. Rakott burgonya.

**Péntek** 1. Kenyérleves. 2. Paradicsomleves, kelfőzelék kenyérkol-bázkával, zabkása kompóttal. 3. Tojásos gomba tavaszi salátával.

**Szombat** 1. Tejes puliszka. 2. Meggyleves, sólet, rizsfelfűjt. 3. Pap-rikás krump-li.

**Vasárnap** 1. Kakaó vajas kenyérral. 2. Erőleves, spárga rizzsel vagy krumplikásával, palacsinta. 3. Kirántott gríz-szelet kompóttal.

## Nyári

**Hétfő** 1. Aludttej. 2. Zöldborsófőzelék, kirántott krump-liszelettel, diósmetélt. 3. Párolt krump-li, salátával.

**Kedd** 1. Gyümölcs, kenyér. 2. Spárgaleves, tésztás kása, gyümölcs. 3. Kőrözött liptói.

**Szerda** Gyümölcs, kenyér. 2. Zöldbabfőzelék, kirántott kukorica-kása kompóttal vagy salátával. 3. Héjában főtt krump-li vajjal.

**Csütörtök** 1. Hideg gyümölcsleves. 2. Karalábéfőzelék, gomba pi-rított burgonyával. 3. Tejeles túró.

**Péntek** 1. Kompót. 2. Vajas kenyér, paradicsomsaláta, nyers kara-lábé, zöldpaprika, fejes saláta, stb. gyümölcs. 3. Paradicsomos rizs.

**Szombat** 1. Gyümölcs, kenyér. 2. Tökfőzelék krump-lis szelettel, mézeskalács, gyümölcs. 3. Rántotta vizes uborkával.

**Vasárnap** 1. Hideg tejbegríz krémmártással. 2. Zöldborsóleves, karfiol vajas morzsával, krumplikásával, almás pite. 3. Zöldbab spárga módra.

## Ősz

**Hétfő** 1. Gyümölcs, kenyér. 2. Karfiolleves, uborkafőzelék tükörtojással, gyümölcs. 3. Krumpli és paradicsomsaláta.

**Kedd** 1. Író, kenyér. 2. Vöröskáposzta-főzelék kirántott gombászelettel, pirított puliszka. 3. Gyümölcs kenyérrel.

**Szerda** 1. Gyümölcs, kenyér. 2. Paradicsomleves, krumplikása barna mártással, szilvás gombóc. 3. Főzeléksaláta.

**Csütörtök** 1. Hideg zabkása friss gyümölccsel. 2. Zöldbabfőzelék kenyérkotlettel, tarhonya, főtt kukorica. 3. Párolt krumpli paradicsommártással.

**Péntek** 1. Aludttej, kenyér. 2. Töltött paprika, krumplis palacsinta. 3. Gyuvecs.

**Szombat** 1. Malátakávé. 2. Gombaleves, karfiol tejeles mártással, hideg szágófelfújt friss gyümölccsel. 3. Zöldborsós rizs.

**Vasárnap** 1. Gyümölcs, kenyér. 2. Gyümölcsleves, kölni szelet krumplikásával és tejeles mártással, túrós szelet cukorral. 3. Vegetárius őzgerinc rizskörítéssel.

## Tél

**Hétfő** 1. Almatea vajas kenyérrel. 2. Bableves, makaróni-szelet zellermártással, alma. 3. Főtt búza.

**Kedd** 1. Kenyérleves. 2. Krumplileves, borsófőzelék savanyú káposztával, pohánka. 3. Öhön.

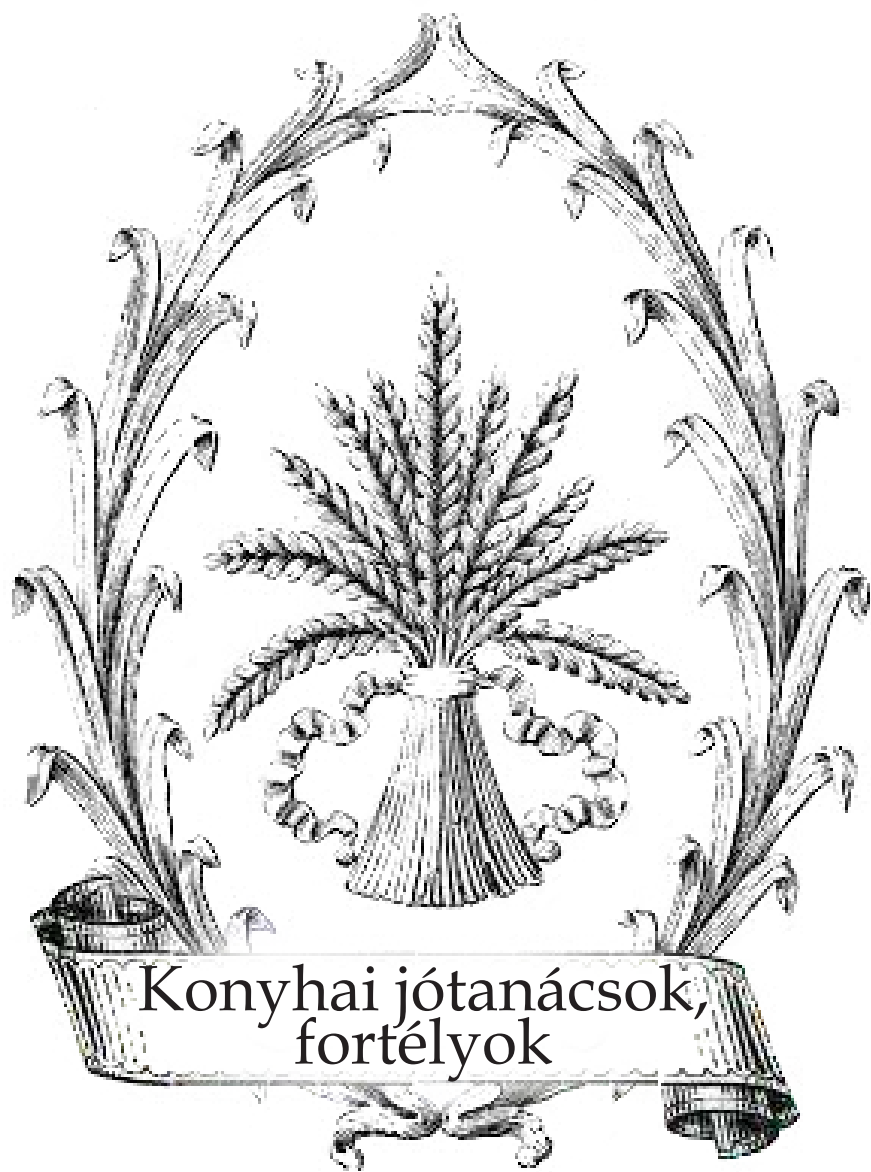
**Szerda** 1. Zabkása lekvárral. 2. Paradicsomleves, tojasos haluska tejeles mártással, alma, dió. 3. Hajdú vagy szegény káposzta.

**Csütörtök** 1. Rántott leves. 2. Gombaleves, vegyes gyökérszeletek krumplikásával, tojaslepény lekvárral. 3. Pirított kenyér almateaával.

**Péntek** 1. Lekváros kenyér. 2. Karfiolleves rizzsel, paradicsomos krumplifőzelék, búzakása. 3. Vegetárius székelygulyás.

**Szombat** 1. Szamócatea vajas kenyérrel. 2. Római rizsleves, ricset, grízfelfújt, gyümölcs. 3. Gombafőzelék krumplikásával.

**Vasárnap** 1. Lány tojás vajas kenyérrel. 2. Almaleves, töltött káposzta, málé. 3. Almatea lekváros kenyérrel, alma, dió.



Konyhai jótanácsok,  
fortélyok

Hogyan kell tojás nélkül jó tésztát gyúrni?

Általában azt hiszik, hogy tojás nélkül jó tésztát begyúrni nem lehet, holott takarékos háziasszonyok és olyanok, akik tojásszegény vidéken laknak, már háború előtt is a következő eljárást követték: A lisztet megszitáljuk, kissé megsózzuk, aztán annyi meleg vizet öntünk a közepébe, amennyi tojást hozzá venni szándékoztunk. Az egészet késsel jól elkeverjük, mikor már keményedni kezd, kézzel kigyúrjuk, kinyújtjuk. De keményebbre kell gyúrni a tojásos tésztánál. Aki színt is akar ennek a máskülönben kitűnő tésztának adni, kevés befőtt paradicsomot önt a meleg vízhez. Kitűnő tésztát kapunk, ha kevés tejet adunk belé.

Pörkölt minden zsír nélkül

A mai zsírszűk világban olykor szinte lehetetlen húsételt készítenie annak, aki nem tudja a módját. (Borjú)Pörköltet például minden zsír nélkül épp oly jól elkészíthetünk, mint zsírral. A húst felvágjuk, megmossuk, megsózva fél óráig vagy tovább állatjuk, aztán lábasba karikára felvágott hagymát és paprikát teszünk. A húst hozzáadjuk, bőven leöntjük savanyú tejföllel és pároljuk. Addig kell párolódnia, amíg minden levét elfőtte, aztán liszttel elhabart savanyú tejfölből mártás csinálunk, ezzel még néhányszor felfőzzük és karikára vágott burgonyával tálaljuk.

Fagyott burgonya és alma javítása

A fagyott burgonyát néhány napig 20–25 fokos helyiségben hagyjuk, a kályha közelében vagy a tűzhely alatt faládában, favederben, stb. Ezáltal jelentékenyen csökken a bennük fejlődött cukortartalom és a burgonya ismét tartóssá válik. Az almát egy időre hideg vízbe tesszük, ez kihúzza a fagyást, de azután gyorsan kell elfogyasztani, mert nem áll el.

## Fagyott és romlott tojás javítása

A hosszas csomagolás által kissé kellemetlen szagúvá lett tojás ismét ehetővé válik, ha feltörve néhány óráig vagy éjszakán át a levegőn állni hagyjuk. Fagyott tojást pedig úgy javítunk, hogy néhány órára hideg kútvízbe tesszük, melyben kevés só is felolvasztottunk.

## Konzervált tojás kezelése

Mészben vagy vízüvegben elrakott tojás könnyen elhasad főzés közben, illetve ha forró vízbe tesszük. Ha tehát keményre akarjuk őket megfőzni, óvatosan egy finom tüvel beleszúrunk néhányszor mindegyiknek a héjába. Ezáltal kinyílnak a konzerváló szertől eldugult pórusok és a tojás héja kitágulhat főzés közben anélkül, hogy okvetlen meg kellene repednie.

## A tej odaégése ellen

Ennek legelső szabálya, hogy a tejet mindig csak tökéletesen tiszta edényben forraljuk, legjobb külön e célra egy edényt tartani és állandóan tiszta vízben állani vagy legalábbis forralás előtt mindig tiszta vízzel kiöblíteni.

Nyáron jól eláll a tej, ha nyomban felforraljuk, amint a házhoz hozták, aztán megkavarjuk egy föltétlen tiszta kanállal és után még öt-tíz percig tovább főzzük. Utána hideg vízbe állítjuk és a vizet többször cserélve, benne kihűtjük. Ezt az eljárást másnap megismételjük. Ilyen módon nem képződik kellemetlen pille a tejen, amellet nagyon jóízű és friss marad.

## Hogy az étel ki ne fusson

Az étel értéke csökken, a lakás tele lesz kellemetlen szaggal, ha kifutni engedjük. Pedig ennek olyan egyszerű módon elejét vehetjük. A fazék szélét kell csak vajjal vagy zsírral vékonyan megkenni, ez nem engedi tartalmát kifutni. És amellet a háziasszony nyugodtan láthat a dolga után, nem is kell a fazékját őrizni.

## Régi burgonya főzése

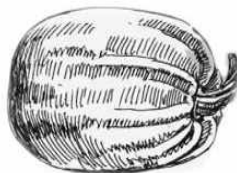
A frissen meghámozott burgonyát meglehetősen sós vízbe dobjuk, mikor az lobogva forr. Két-három percnyi főzés után a vizet leszűrjük róla és friss sós vizet öntünk rá, gyorsan puhára főzzük benne, aztán nyitott edényben elpárologtatjuk, utána ismét letakarjuk és alaposan összerázzuk. Így elkészítve a régi burgonya is jóízű lesz. Épp így fennmaradt burgonyát is frissé tehetünk. Forró sós vízben még néhány percig főzzük, ami a mai burgonya szűk világban szintén megszívlelendő.

## Avas vaj javítása

Az avas vajat legelőször több vízben jól kigyúrjuk, aztán friss édes tejet öntünk rá és ezzel is jól elkeverjük, végül mérsékelten megsózzuk. Néhány óráig tejben is állathatjuk – ha annyi tej áll rendelkezésünkre – aztán a vajat kigyúrjuk, ami ízét tetemesen javítja.

## Húst eltartani

Ha jég nélkül kell meleg időben húst eltartanunk, legjobb azt ecetbe tenni vagy ecetbe mártott ruhába csavarni. A felöntött ecetet naponként frissel kell pótolni. Faszénbe temetett hús is soká eláll. Használat előtt egyszerűen lerázzuk róla a faszénet és jól megmoszuk. De utána nyomban el kell készíteni, mert tovább már nem áll el. A faszén vize régi ellenszere a hús kellemetlen szagának, ha már romlásnak indult.



## Makk-kávé

A friss, érett makkot felében keresztül vágjuk, aztán forró vízzel leöntjük. A hibás makk nyomban a felszínre jön, ezeket leöntjük. A makkot huszonnégy óráig a vízben hagyjuk, aztán leszűrjük ró-luk, más forró vízzel leforrázzuk őket és újból huszonnégy óráig benne hagyjuk. Az így meg-megforrázott makkot azután szitán lecsepegtetjük, sütőben megpörköljük, miután könnyen lehámoz-hatjuk. Ekkor a belső magvát épp úgy pörköljük, mint a babkávét szokás, de csak világosbarnára hagyjuk, mert különben elveszti a jó ízét.

## Tökmag mandula helyett

A tök magját bő, többször váltott vízben minden szálkájától meg-tisztítjuk, aztán papírra kitergetve megszáritjuk. Mintegy nyolc nap múlva kihámozzuk a mandulához hasonló és likacsos zacskó-ba eltesszük. Úgy megreszelhetjük, mint a mandulát és tésztákhoz felhasználhatjuk.

## Mustárkészítés

Friss, nem keserű mustárlisztet vegyünk hozzá, különben keserű lesz. A friss mustot agyagedényben fahéjjal és szegfűszeggel felé-nyire befőzünk, hogy megsűrűsödjék. Aztán leszűrjük, egy rész fekete és két rész sárga mustárlisztből annyit keverünk hozzá, hogy ritka pép legyen belőle. Idővel úgyis annyira meg szokott sűrűsödni, hogy kevés cukorral felforralt borral kell hígítani. Lég-mentesen elzárt üvegedényben tartjuk.

## Ecetkészítés

A jól elkészített ecetágyat évekig használhatjuk, mindig újból bort öntve hozzá, amelyik néhány nap alatt, meleg helyen tartva, jó ecetté válik. Amennyit az ecetből leöntünk, annyit rögtön pótol-junk meg borral. Lencséből vagy babból szokás általában az ecet-ágyat készíteni, amit összetörünk, üvegbe rakunk és annyi bor-



ecetet öntünk rá, hogy egészen befedje. Kevés mézet is szokás belé tenni. Mintegy két hónapig kell meleg helyen hagyni, azután kész a jó ecet. Ha szép színűre akarjuk, kevés összetört málnát is adunk hozzá. De ezt nem szabad erősen bolygatni, mert megfeketedik.

### Sonkapácolás

A sonkákat néhány napig sós lében állatjuk, aztán jól bedörzsöljük apróra megtört fenyőmaggal és korianderrel, kevés salétrommal. Aztán langyos sós vizet öntünk rá annyit, hogy a sonkákat egészen befödje. Ebben a pácban három hétig állatjuk a sonkákat, naponként megforgatva őket. Ekkor füstre akasztjuk.

### Avas zsír javítása

A megavasodott zsírt erősen megmelegítjük, forraljuk, aztán egy kanál hideg ecetet számítva minden liter zsírra, ezzel tovább forraljuk, amíg az ecet egészen ki nem főtt belőle. Vagy pedig a forró zsírba felszeletelt vereshagymát és szeletekre felvágott burgonyát dobunk, ezzel hagyjuk kihűlni. Ez elveszi a rossz szagát. De utána más edényben kell elrakni, mint amelyekben eddig volt, szellős helyre.

### Tököt télre eltenni

Legyalult tököt jól besóznak. Két óra múlva kifacsarjuk, kisajtoljuk és lehetőleg szikkasztva, bő száju üvegbe tömjük, az üveg fenekére egy csomó friss kaprot téve. Minden három ujjnyi vastagságú tökrétegre egy fél marék goromba sót hintsünk, ruhával bekötve az üveg száját; száraz, hűvös helyen tartandó.

### Uborkasaláta eltevése

Legyalult, besózott uborkát megszikkasztunk, kisajtoljuk és sóval letömjük üvegbe. Felületére olajat öntünk.

## Szárított zöldségféle

Sárgarépat, petrezselyemgyökeret, zellert, karalábot, kelt, finoman leszelünk karikára. Levegőn szárítjuk ruhán. Zacszóban száraz helyre akasszuk. Így lehet zöldbabot is eltartani. Hasonlólag gombát is.

## Citrom eltevése

A citrom fölállított cirokseprűn legtovább eláll. Vagy sóba lerakva. Legtovább konzerválható uborkásüvegekbe rakva és fölébe vizet tölteni, de csak félig az üveget.

## Tojás eltartása

Falusi asszony a kétasszony-nap közti tojást szokta télre eltenni, régi hagyomány szerint. Vagyis az augusztus 15-étől – Nagyboldogasszony ünnepétől fogva – szeptember 8-ig, Mária névnapjáig beszerzettek. Ezeket papírba göngyöljük egyenkint és hideg kamrába állítjuk. De aki pénzért veszi, nem választhatja ki az időtartamot, hanem őszkor, amikor még nem oly drága, beszerzi a télre valót. Legjobban eláll sóban. Egy láda fenekét 2 ujjnyi magas sóréteggel borítjuk; ekkor belerakunk egy sor tojást szorosan egymás mellé. Ezek fölé ismét sót és ismét friss tojást, stb. Száraz helyre állítsuk a ládát, nehogy a só megnedvesedjék.

Glicerint is ajánlanak a tojás eltevéséhez; éppúgy a mészbe rakott tojás sem romlik meg, de lágytojásul nem használható.

## A bor penészedése

Jól égetett faszén az orvossága. A tisztított szenet borsó nagyságú darabokra kell széttördelni, a port lerázzuk róla és megszitálva 1-1 hektoliter borhoz fél vagy egész kilogramm (aszerint mennyire romlott a bor) ilyen apró széndarabot kell hozzátenni és 5-6 nap múlva vele összekevergetni. A szén 6-8 hétig marad a borban. Fölös és tisztátlan bor ettől az eljárástól megtisztul. Finomabb bor elveszti bouquetját (bukéját) általa.

# Főzőláda

Kívánatos volna minden konyhában az ún. főzőládát vagy főzőkosarat használni, mit mindenki maga is megcsinálhat, de egyes gyárok igen praktikus formákban készen is árusítják. Ez nem egyéb, mint láda vagy kosár, amit melegtartó anyaggal (szalmával, szénával, fagyapottal, hamuval) bélelünk ki, ugyanilyen anyagból készült párnával jó szorosan lefedünk: így a forró beléhelyezett, félig megfőtt étel meleg marad és magában megfő, leégéstől, túlfőzéstől tartani nem kell és további felügyeletre nincs szükség.

Ezekkel a főzőládákkal el lehet érni azt, hogy reggel, mielőtt munkába, hivatalba mennénk, elkészíthetjük ebédünket, s délben, ha hazajövünk, a kész meleg ételt vesszük ki belőle. A főzőláda készítéséhez legcélszerűbb, ha a megfelelő ládába a benne használatos edényt beleállítjuk, azt szalmával, szénával, fagyapottal jó szorosan körülötködjük, fedőül pedig rá jól illő szalmapárnát készítünk. Esetleg bővebbre hagyjuk, zsákvászonnal kibéleljük, ilyenkor nem szükséges, hogy mindig ugyanazt az edényt használjuk. A töltelék természetesen időnként újítani kell.

A főzőládával való főzésnél a fedőnek szorosan zárni kell, az edény mindig tele legyen, és mivel itt a víz nem főhet el, szükségképpen kevesebb vizet kell hozzá venni, mint különben. A főzőláda alkalmazásánál sok tüzelőt, időt és fáradságot takarítunk meg.



Veszprém  
híreiből válogatva

Ebben az összeállításban olvashatunk humoros és nagyon prózai újságcikkeket, amik jellemzik a helyi viszonyokat. Szó esik a lisztárakról, a kenyérhiányról, a jegyrendszer „szépségeiről”, a cukorfogyasztás korlátozásáról.

A hátország, ebben az esetben Veszprém városa is függött attól, hogy az országosan elosztott mennyiségből mit és mennyit kaphattak a közszükséglet biztosítására. Feljegyezték, hogy érkezett ebből, vagy abból a termékből bizonyos mennyiség, de az elosztásról a hatóságok gondoskodtak.

A húsfogyasztást már a háború elején korlátozta a kormányzás, eszerint voltak hús- és zsírtalan napok. Ez szabályozta azt is, hogy mikor lehetett levágni az állatokat, mely napokon lehetett forgalomba hozni a húsneműket. Többször változtatták, hogy mikor nem árusíthattak húsfélét. Olyan ételeket sem forgalmazhattak, árusíthattak és szolgálhattak ki vendéglátóegységekben, amelyekben bármiféle húst használtak fel, ez vonatkozott a konzervekre is. Kivételt képeztek a halak. Kitért a rendelet arra is, hogy a vendéglőkben és általában nyilvános étkező helyeken ugyanazon étkezésnél egyazon személy számára legfeljebb egyféle húsételt szabad felszolgálni. Húsnak tekintették ez esetben a halat is.

Ugyanez a rendelet a zsír-fogyasztásra is kitért. Megvalósították a zsírtalan napokat. Hétfőnként mindenféle étkezőhelyen tilos volt olyan ételeket előállítani, amelyekhez szükséges lett volna bármiféle zsír vagy olaj, tehát sertészsír, vaj, növényi zsír, növényi olaj vagy „emberi élvezetre alkalmas bármely más zsiradék vagy olaj felhasználása”.

A magánháztartásokra e rendelet nem terjedt ki. Ők a hús- és zsírtalan napokon is ehettek olyan ételeket, amiket előző napon megvásárolt húsfélékből készítettek.

Ez a szabályozás nem vonatkozott a katonai élelmezésére. Ha a rendeletet megszegték, akár két hónapig terjedő elzárással és hatszáz korona pénzbüntetéssel sújtották azokat, akik vétettek az előírások ellen.

Lejegyeztünk egy cikket, amelyben látható egy táblázat. A könyvben idézett receptekben ajánlották a tüdő, szív, nyelv, máj és velő alkalmazását, ez lévén a legolcsóbb húsféle. Valószínűleg az első osztályú – akár sertés, marha, borjú és egyéb húshoz – eleve nem jutottak hozzá a hátszágban élők.

A folyamatos rekvirálások és azoknak rendeleteit is tartalmazták a helyi újságok. Mindent be kellett szolgáltatni, amit csak termeltek, nemcsak emberi étkezésre szánt terményeket, de az állatok takarmányozásához szükséges szénát, szemes takarmányt is számontartották és bekérték. A háztartásokban csak az előírás szerinti mennyiség maradhatott. Így próbálták fedezni az ország ellátását. A háború végére a lakosság is éhezett. Ez a helyzet nem változott a háború végeztével sem, marad az éhezés, a jegyrendszer. A tartalékok teljesen kimerültek. Megkülönböztették a lakosságot a munkavégzés jellegétől és a társadalmi helyzettől függően, hogy milyen ételjegyet kaphattak. A nehéz fizikai munkát végzők kapták a legtöbbet, a munkanélküliek kapták a legkevesebbet. Ekkor már nem hústalan napokról, hanem hústalan hétről beszélhetünk.

*Szerk.*

## Ne együnk marhahúst

A szerkesztő bocsánatot kér, hogy a háziasszonyok dolgába avatkozik, lévén az ő feladatuk a menü összeállítása. De a bűnbak nem is annyira az író, mint inkább a belügyminiszter, aki külön figyelmezteti a közönséget, hogy fogyasszon inkább sertéshúst, halat, baromfit s más effélét, amit a hadsereg után szállítani nem lehet. Így jótékonyan hatnak ezen élelmiszerek árainak alakulására. Másrészt engedetlenségünknek komoly következményei lesznek, mert ha a szükség úgy kívánja a hadvezetőség kénytelen lesz a teheneket a katonaság táplálására felhasználni. Ám akkor nehézséget okoz a családoknak szükséges tej beszerzése, s igen sok helyen akarva, nem akarva elmarad nemcsak a jó reggeli és sok helyütt a nélkülözhetetlen uzsonna kávé, hanem a kicsikék érzik meg elsősorban. Megérezné fegyelmezetlenségünket a mezőgazdaság is, mert nem kímélhetnék az igavonó barmokat, sem s ha nem szánhatnak vethetnek, mit eszünk, a jövő nyáron? Hazafias cselekedetet tehát s önmagunk érdeke is kívánja, hogy végrehajtsuk a miniszter által kiadott jelszót: ne együnk marhahúst.

*Veszprémi Hírlap, 1914. augusztus 30. 5. p.*

## A liszt

Egy világháborúnak kellett eljőnnie, hogy megtudjuk, mi a liszt. Eleddig legfeljebb csak az asszonyok tudták, hogy ez jó liszt, amaz rossz liszt (ilyen nem is igen volt! De ők maguk sem tudták azt, hogyan készül a liszt és mi a jó lisztnek az őrlési feltétele és hogyan készül a rossz liszt és mi a rossz lisztnek az őrlési tudománya. A szittyá faj uralta Kánaánban a férfiak csak akkor tudták meg, hogy mi a liszt, amikor az állami bölcs előrelátás megszabta, hogy kinek mennyi liszt jár és egyik vagy másik fajtából hány dekagramm esik egy-egy személyre. Ekkor derült ki, hogy van kenyérliszt, van főzőliszt és van nullás liszt. (Ez utóbbi nem is volt!) Egy évvel ezelőtt száz nadrágos ember közül kilencvenkilenc nem tudta, hogy a gabonát bizonyos percentre örölik ki. Háború előtt a 82 kilós búzát (értsd: 1 hektoliter nyom 82 kilót) kiörlették 72%-ra és még

a molnárnak is maradt haszna; a 75 kilós búzát pedig kiőrlették 69-70%-ra és itt a molnárnak kevesebb volt a haszna. A paraszt ember nem őrletett percentre, az lejáratva a gabonát egységes őrlésre: majd kiszitálja az „anyjuk” belőle a korpát! És milyen jó volt a paraszti kenyér! Most a nem rég múltban azonban 87%-ra őrlették a 75 kilós gabonát is! Jól van, szükség volt rá. De az a haszna megvolt, hogy a nadrágos ember is megtanulta, hogy mi a liszt és a lusta nő is megtanulta, hogy nagyon jól kell dagasztani, mert különben tíz darabban kerül ki a kenyér a sütőből. És most egy tény: Veszprémet a zirci malom látja el liszttel. – És egy kérdést: Miért szorul Veszprém Zircre? Van-e liszt Veszprémben? És ha van: miért nincs?!

*Veszprémi Hírlap, 1915. augusztus 8. 4. p.*

## **Kenyérgyár**

A nagy fahiány miatt a pékek sokat panaszkodnak. Attól félnek, hogy a sütést be kell szüntetniök. A város annyi fával nem rendelkezik, hogy valamennyi péket elláthassa. Nehogy pedig kenyérhiány is legyen, a város tárgyalást folytatott Albrecht Hugóval kenyérsütő-gyár ügyében. Az a terv, hogy nevezett péküzletét saját kezelésbe veszi s városi kenyeret süttet. Ez esetben a város kenyérliszt helyett kenyeret adna. Ez a terv egyúttal takarékoságot is céloz, mert a kenyeret vidékre is elviszik s olyanok is vásárolják, akik hetenkint a kenyérlisztet is átveszik. Az ellenőrzést az utalványrendszerrel gyakorolnák.

*Veszprémi Hírlap, 1915. december 5. p.*

## **Alkalmi javaslatok**

A hasznos madarak alkonya. Bizony, bizony ennek is a háború az oka. Még pedig így:

A tej rémesen megdrágult, sőt nincs is minden konyhán. Ergo: a macskák nem kapnak tejet. Ennélfogva a Plosszeren és egyéb ligetekben a bokrokon ugrándozó cinkék után macskakörökben nagy a kereslet.



Fel kell tehát kiáltanunk: Tejet a macskáknak! Vagy pedig követ a nyakukra és a Sédbe velük! Az egereknek úgy se sok keresni valójuk van az éléstárakban.

\*\*\*

Disznóság, hogy milyen drága a disznó. Egy nehezen szuszogó, alig döcögő, rőfögő olyan drága, hogy a legnagyobb vétek Őt ezentúl is disznó névvel illetni.

Becézni illik az ilyen kincset és így kell hívni: Eszemadta, Gyémántom, Lelkem, Mindenségem.

Meg kell kérni a M. T. Akadémiát, hogy ezt a szót: „disznó”, törölje a magyar nyelvből és tegye helyébe ezt: „eszemadta”.

Mi pedig proletárok (majdnem tisztviselőket írtam) daloljuk Csokonai Vitéz Mihály után hogy:

*Álmaimban gyakran látogatsz meg*

*Életemnek legszebb álma, Te!*

*Onnan van, mert rajzolásit elmém,*

*Minden este Véled végzi be.*

*Veszprém Hírlap, 1915. december 12. 6. p.*

## **Kenyérjegy**

Napilapok jelentik, hogy a belügyminiszter behozza kenyérjegy-rendszert. Ausztriában már régebben rendszeresítették. Ez intézkedés következtében a lisztutalványozást ott is szervezik, ahol eddig nem volt. A kenyérjegy-rendszer arra való lesz, hogy sem pék, sem vendéglő, sem kávéház s más üzlet nem szolgáltathat ki kenyeret, csak kenyérjegy ellenében. A kenyérjegyet a hatóság állítja ki.

*Veszprémi Hírlap, 1915. december 25. p.*

## **Maximális sertéshús árak a zirci járásban**

A vármegye alispánja a zirci járás főszolgabírájának a sertéshúsért és a sertés-termékekért követelhető legmagasabb árak megállapítása tárgyában folyó évi július hó 21-én kiadott körrendeletnek a zirci járásban vonatkozó részének megváltoztatása tárgyában előterjesztett javaslata folytán a sertéshúsért és sertés-termékekért

a zirci járás területén követelhető legmagasabb árakat folyó évi szeptember 1-től kezdődőleg, további rendelkezésig a következőkben állapította meg:

	A termelő és viszont elárusító közötti forgalomban korona	Közvetlenül a fogyasztás részére való eladási árak korona
I. rendű sertéshús, comb, pecsenye, karaj	7.20	7.80
II. rendű sertéshús	6.84	7.40
Füstölt hús	8.10	9.-
Friss szalonna bőrrel	7.10	7.80
Friss szalonna bőr nélkül	8.-	8.40
Friss hasa-szalonna	7.60	8.-
Szalonna, sózott	8.-	8.40
Szalonna, füstölt	8.-	9.-
Szalonna, paprikás	9.-	10.-
Szalonna, főzött	8.10	9.-
Olvasztott disznózsír	-	9.40
Háj és egyéb olvasztatlan zsír	-	9.-
Bélzsír	-	5.50
Sonka, nyers	7.40	8.-
Sonka, főzött	11.-	12.-
Kalbász, nyers	7.20	8.-
Kalbász, füstölt	8.10	9.-
Disznósajt, közönséges	5.-	6.-
Disznósajt, finom, felerész húsból és bőrből	5.40	6.-
Töpörtyű	3.60	4.-
Tüdő, szív, nyelv	3.60	4.-
Máj	2.70	3.-
Egy sertés vesevelő	1.80	2.-

Veszprémmegye, 1916. szeptember 3. p.

## **Az idei bab, borsó és lencsetermés**

A hivatalos lap közli, hogy a m. kir. minisztérium az idei bab, borsó és lencsetermést a közélélmezés és közszükséglet célszerű biztosítása érdekében zár alá helyezi. A saját háztartás céljaira visszatartható termés mennyiségét a községi elöljáróság állapítja meg.

*Veszprémoármegye, 1916. szeptember 17. p.*

## **A cukorfogyasztás korlátozása**

A hivatalos lap két rendeletet közölt a cukorfogyasztás korlátozása tárgyában. Az egyik rendelet a vendéglőkre, fogadókra, kávéházakra, cukrászdákra és italmérésekre vonatkozik; ezekben a helyiségekben az italokhoz csak bizonyos mennyiségű cukrot szabad adni; nevezetesen: 1. az egész adag italhoz 3 nagy vagy 4 kis kockát, 2. egy csésze vagy pohár italhoz 2 nagy vagy 3 kis kockát és 3. egy kis csésze vagy kis pohár italhoz 1 nagy vagy 2 kis kockát. - A másik rendelet az ipari üzemekben felhasználható cukor forgalmát szabályozza; ipari üzemekre csak a cukorközpont adhat cukrot. Cukorka- és csokoládé gyártásra az ezzel foglalkozó cégek csak egy harmadát használhatják fel az 1913/14. évi termelési időszakban beszerzett mennyiségnek.

*Veszprémi Hírlap, 1916. október 10. p.*

## **Városi étkező**

Szombathely város a napokban adta át rendeltetésének a városi étkezőt, amely hétköznapokon 70, vasárnap 80 fillérért ad ízletes ebédet. Az első hét étlapja a következő: hétfőn rántott leves, babfőzelék; kedden krumplileves, káposztás tészta; szerdán gulyásleves, főzelék; csütörtökön gulyás; pénteken daraleves, mákos metélt; szombaton krumplileves, kelkáposzta; vasárnap becsinált leves, főzelék húsfeltéttel és tészta. A felügyeletet a város úri asszonyai és leányai vállalták magukra.

*Veszprémi Hírlap, 1916. október 10. p.*

## **Burgonya**

A városi burgonya szállítására az intézkedés megtörtént. A hatóság a szétosztás idejét s módozatát megfelelő módon tudatni fogja. A polgármester arra törekszik, hogy burgonyát minden jelentkező kapjon, ha másképpen nem, a jegyzett mennyiségnek részarányos elosztásával.

*Veszprém Hírlap, 1916. október 22. p.*

## **A füstölt szalonna árusítása**

A Veszprém város által rendelt füstölt szalonna egy része a héten megérkezett és az a jövő hét elejétől kezdve a városi hentesboltban elárúsításra kerül. A városi tanács akként határozott, hogy füstölt szalonnát a közönség köréből mindenki kaphat, azonban csak a számvevőség által kiállított szalonnajegy alapján. – 10 kilogrammnál nagyobb mennyiséget azonban senki sem kaphat. A szalonna árát a tanács kg-kint 11 korona 50 fillérben állapította meg, az árusítás kedd, csütörtök és szombati napokon fog történni. Mivel a készlet nem nagy, az árusítás csupán két héten át fog megtörténni.

*Veszprémi Hírlap, 1916. október 22. p.*

## **Lesz zsemlye**

Jó források nyomán írjuk, hogy a kormány legközelebb megengedi a zsemlyesütést. Belátta ugyanis, hogy a tiltó rendelet éppen nem csökkentette a lisztfogyasztást, mert a helyett, hogy a pék sütött volna zsemlyét, otthon sütöttek hófehér kenyeret. Így még több liszt fogyott. Reméljük tehát, hogy a hír megvalósul. Csakhogy aztán a zsemlye igazi legyen, szép kerek zsemlye, amely nem fér a zsebünkbe. Nem pedig olyan kisdéd, hadi csemete, mint aminőkbe a tilalom kiadása előtt fogvicsorítva gyönyörködtünk.

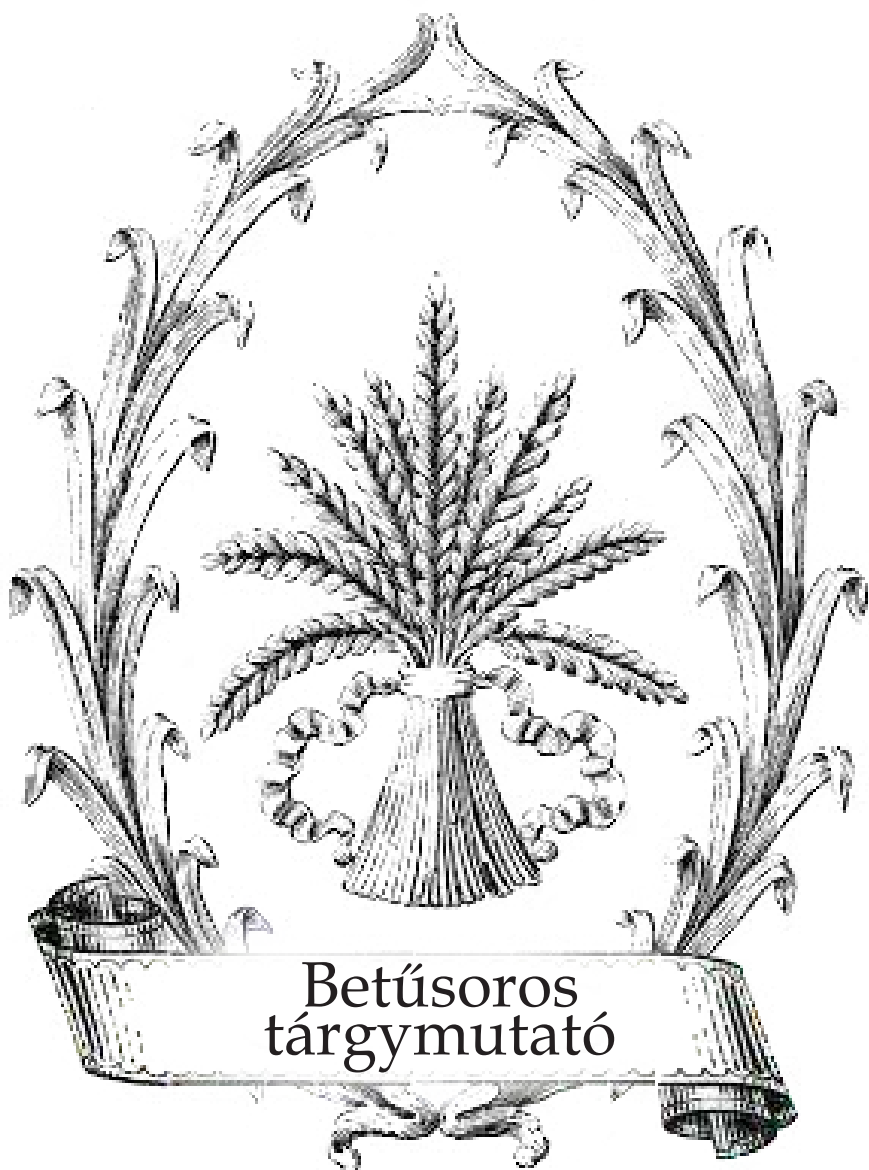
*Veszprémi Hírlap, 1916. november 26. 5. p.*

## Hadirecept

Olvastuk, továbbadjuk:

Tízgrammos húsjegyedat csavard be 3 tojásjegybe és zsírjeggyel pirítva, süsd szép pirosra szénjegyeden. A burgonya- és zöldségjegyedat pácold be jó puhára és habard össze egész hónapra szóló lisztjegyeddal jó keményre, add hozzá a tej- és cukorjegyedat és fogyaszd el jó étvággal petróleumjegyeddal fényesen kivilágított szobádban. Ebéd után mosd meg a kezedet a szappanjeggyel és töröld meg az élelmezési igazolványoddal.

*Veszprémi Hírlap, 1918. április 14. 4. p.*



Betűsoros  
tárgymutató

## A, Á

A tej odaégése ellen	101
Almacompote (almakompót)	89
Almalepény	78
Almaleves másként	25
Almaleves	22
Almáspite	80
Almaszörp	84
Almatea	85
Árpakásaleves	15
Árpakásaleves másként	18
Augusztá-torta	73

## B

Bab árpakásával	32
Babsaláta	57
Babfőzelék rizzsel (Ricset)	34
Bableves	22
Bab spárga módra	28
Bakonyi körözet (Krumplimálé)	47
Bálmos (Erdélyi étel)	37
Barátfül	63
Barnamártás	43
Becsinált leves	17
Befőttek	87
Befőzés	86
Berkenye (Lasponya befőtt)	88
Bimbós kel	47
Birsalma (befőtt)	88
Bor penészedése	105
Borjúhúsból készült ételek	51
Borjúfej kirántva	51
Borjúhús rizzsel	51

Borsófőzelék árpadarával	29
Böjti leves	24
Brokelifőzelék (Brokkoli)	31
Burgonyafőzelék	30
Burgonyagánica (Sterz)	46
Burgonyagombócka	46
Burgonyalepény	65
Burgonyaleves	21
Burgonyaleves csipetkével	24
Burgonyás metélt	64
Burgonyás pite	78
Burgonyás rétes (töltelék)	69
Burgonyasaláta	57
Burgonya-talkerli	80
Búzakörte (befőtt)	87

## C, Cs

Cakes	80
Céklarépa	57
Cigánytorta	75
Citrom eltevése	105
Citrommártás	43
Csipkerózsa (Hecselli lekvár)	90
Csipketea	85
Csitkemártás (csipkebogyó)	42
Csokoládés csillagok	81
Csontleves	18

## D

Darakrém	79
Darás pacal (Darás tészta)	62
Darás tészta (Darás pacal másként)	65
Daratorta	73



Diós rétes (töltelék)	68
Disznóból és belsejéből készült ételek	50
Dödölle	64
Dzsatki	34

## E, É

Ecetes tormamártás	42
Élesztős torta	67
Endívia saláta	58
Erőleves	24

## F

Fasírozott szelet (vegetárius)	40
Fehér v. kerékrépa	30
Fejes saláta	58
Fekete cseresznye (befőtt)	87
Főtt búza (kása)	69
Főtt kukorica (kása)	69
Fűleves	15
Fűmártás	43

## G, Gy

Galambhúsból készült étel	49
Gesztenyerudacsok	79
Gombafelfújt	12
Gombafelfújt másként	12
Gombaleves	18
Gombás borjúszelet	53
Gőzben főtt puliszka	36
Gráci kétszersült	77
Grahamkása	69
Gríz-felfújt	70

Gulyásleves	20
Gyuvecs	70
Gyümölcslevesek	25
Gyümölcsmártások	44
Gyümölcstorta	74

## H

Habcsók	81
Háborús diótorta	75
Hadilinzer	77
Hagymamártás	42
Hagymamártás	44
Hajában főtt krumpli	34
Hajdinakása	69
Hajdina- vagy tengeri-(kukorica-)lisztből készült gánca	64
Hajdúkáposzta	34
Halászlé	17
Hamisvelő szárított zabból	37
Házinyúl paprikásan	52
Hecseli (Csipkerózsa lekvár)	90
Hindenburg-torta	74
Hindhede (Olcsó limonádé)	84
Homoktorta	74

## K

Kapormártás	42, 44
Káposzta saláta melegen	57
Káposztás palacsinta	71
Káposztás rétes (töltelék)	68
Káposztás tészta (pacal)	63
Káposztás vagy karalábés kocka	66
Káposztáspacal	63

Karalábé-, zöldborsó- és sárgarépa-főzelék	30
Karalábéleves	19
Karalábés kocka	66
Karfiolleves	17
Kásák	69
Kaszáslé	14
Kelfőzelék	33
Kelkáposzta tehéntőgyével	31
Kenyér kevert lisztből	60
Kenyér kukoricalisztből	60
Kenyérkolbászkák	39
Kenyérkotlett	39
Kenyérleves	26
Kenyérpuding	71
Kétszersült (Zwieback)	77
Kirántott zöldségszeletek	39
Kocsonya almahajakból	80
Kocsonyázott borjúláb	54
Korhelyleves	14
Kölesfelfűjt	71
Köleskása vagy kukoricakása kolbásszal	31
Köleskása	69
Köleskásás hús	55
Köményes burgonya	46
Körteleves	25
Krémmártás	44
Krumplimálé	47
Kukorica (tengeri) szörp	84
Kukorica duzma	67
Kukoricagombóc	68
Kukoricakása kolbásszal	31
Kukorica pogácsa (görhe)	67

Kukoricaszörp	84
Kukoricaliszt gánca (Hajdina- vagy tengerilisztből készült gánca)	64
Kukoricaliszt leves galuskával	23
Kukoricaliszt-torta	73
Kukoricapuffancs	66

## L

Labdapecsenye	54
Laska túróval	62
Lasponya, berkenye (befőtt)	88
Lekvárok	89
Lekváros derelye (Barátfül)	63
Lekváros gombóc (Szilvaízes gombóc)	67
Lencsekotlett	40
Limonádé (Hindhede)	84
Lisztos morzsa (Smarn)	71
Lisztos vagy daragaluska	26
Lóhúsból készült ételek	49

## M

Maggileves gombóccal	23
Majonéz olaj nélkül	44
Majoránnás hús	55
Mákos metélt	65
Mákos rétes (töltelék)	69
Máktorta	73
Málé	66
Mamaliga (Erdélyi étel)	37
Marha orja puliszkával	54
Marhahús pikáns mártással	52

Marhahúsleves	16
Meggy (befőtt)	87
Mignon patron (Tölténysütemény)	78

## Ny

Nyár (vegetárius étlapok)	97
Nyári étlap	93, 94
Nyelvhurka	50
Nyers tormamártás	44

## O

Ostya fagylalthoz	77
-------------------	----

## Ö, Ó

Öhön	34
Ökörszály pörkölt káposztával	32

## P

Paprikás kolbász	50
Paprikás vagdalt hús	55
Paradicsomlekvár	90
Paradicsomleves	20
Paradicsommártás	43
Paradicsommártás befőtt paradicsomból	42
Paradicsomos káposzta	33
Paradicsomos rizs	46
Parajfőzelék	28
Parajleves	21

Parizer gombával	12
Pergelt gríz	70
Petrezselyemmártás	43
Pirított borjúmáj	51
Pirított daraleves	17
Pirított hagymaleves	22
Pirított leves	19
Piskótatekercs	79
Podlupka főzelék	28
Pohánka vagy hajdinakása	69
Préselthurka (Svartli)	50
Puliszka burgonyával	36
Puliszka kukoricadarából	36
Puliszka kukoricalisztból	36
Puliszka parmezánnal	36

## R

Rakott burgonya	29
Rántott reszelt leves	14
Rántottleves hagymás tésztával	22
Rebarbaraleves	25
Rétestészta készítés	68
Ringló (befőtt)	88
Rizs-, gríz és szágófelfűjt	70
Rizskotlett	39
Rizsleves májjal	22
Rizsleves zöldborsóval	16
Rizsszörp (Gyermekeknek ajánlatos)	84
Római rizsleves	25

## S, Sz

Saláta vagy bab spárga módra	28
Salátafőzelék	31
Sárgarépa és zöldborsó (köret)	46
Sárgarépa-főzelék	30
Sárgarépaleves	19
Sárgarépatorta	73
Savanyú burgonya	29
Savanyú tojásleves	20
Savanyú vese	53
Savanyúkáposzta-saláta	58
Sertés apróhús	50
Smarn (Lisztos morzsa)	71
Sólet	34
Som (befőtt)	88
Somlekvár	90
Sonkapácolás	104
Sóska- és kapormártás	42
Sóskaleves	14
Sóskaleves másként	15
Spárga	33
Spárgaleves	25
Suhantott leves	23
Sült metélt	79
Svartli (préselthurka)	50
Szágófelfújt	70
Szaloncukor készítés	82
Szamócatea	85
Száraz borsóleves	21
Szilvaízes gombóc	67
Szilvalekvár	90
Szőlőlekvár	90

Szólóستészta	63
Szólószörp	84

## T

Tavaszi saláta	58
Tea	85
Teasütemény	81
Tejben főtt galuska	67
Tejesleves	14
Tejfeles vajmártás	44
Tengeri (kukorica) szörp	84
Tengeriliszt gánca (Hajdina- vagy tengerilisztből készült gánca)	64
Tengeriliszt torta (Kukoricaliszt-torta)	73
Tészta készítése	62
Tojásos haluska	70
Tojásos tészta	63
Tormamártás	43
Tót galuska	65
Tökfőzelék kaprosan	30
Tölténysütemény (Mignon patron)	78
Töltött burgonya	32
Töltött káposzta	32
Töltött paprika	28
Töltött paradicsom	29
Túrós csusza	64
Túrós gombóc	66
Túrós szelet	39



Tüdő lepény	55
Tüdő mártással	51
Tüdőpuding	37
Tüdős palacsinta	12
Tüdőtáska	26
Tüdőtáska leves	18

## U, Ü

Uborkafőzelék	33
Ürühús vad módra	53

## V

Vadász szelet	53
Vagdalt hús hadi módra	52
Vegetárius étlapok	97
Vegetárius fasírozott szelet	40
Vegetárius székelygulyás	33
Velő tojással	52
Velőkolbászkák	54
Velőleves	15
Verébhúsból készült ételek	49
Vese velővel	12
Vörös- vagy fehércáposzta saláta melegen	57
Vöröskáposzta saláta	57
Vörösrépa	57

## Z

Zabtorta	74
Zellerleves	21
Zellermártás	42

Zellersaláta	57
Zöldbableves	19
Zöldbab-saláta	58
Zöldborsó-főzelék	30
Zöldborsó leves	16
Zöldségleves májgombóccal	23
Zöldségleves	16
Zwieback (Kétszersült)	77



Tartalomjegyzék

Előszó .....	4
Olcsó konyha .....	7
Előételek .....	11
Levesek .....	13
Levesbetétek.....	26
Főzelékek.....	27
Főzelékek húspótlékkal.....	31
Vegetárius főzelékek.....	33
Könnyű ételek.....	35
Vegetárius kotlettek és szeletek .....	34
Mártások.....	41
Körözetek (köretek) .....	45
Húsok.....	48
Lóhús .....	49
Veréb.....	49
Galamb.....	50
Disznóból és belsőségekből készült ételek .....	50
Borjú .....	51
Egyéb húsok.....	52
Saláták.....	56
Hogyan sütünk kenyeret?.....	59
Főtt tészták, kásák.....	61
Rétes .....	68
Töltelékek .....	68
Kásák.....	69
Felfújtak .....	70
Sült tészták .....	71
Torták.....	72

Sütemények.....	76
Szörpök, teák .....	83
Befőzés .....	86
Befőttek.....	87
Lekvások.....	89
Étlapok.....	91
Vegetárius étlapok .....	97
Konyhai jó tanácsok, fortélyok.....	99
Főzőláda .....	106
Veszprém híreiből válogatva.....	107
Betűsoros tárgymutató .....	117