



Régi ételeink nyomában



*Gyűjtemény a Homoród-Küküllő LEADER-térség
régí ételreceptjeiből*



Homoród-Küküllő LEADER

Régi ételeink
nyomában

Régi ételeink nyomában



Gyűjtemény
*a Homoród-Küküllő LEADER-térség
régí ételreceptjeiből*



Régi ételeink nyomában



Szerkesztették:

Fülöp Lóránt és a Homoród-Küküllő LEADER Egyesület munkatársai

A fotókat készítették:

Vetési Annamária, András Tamás
Készült a DTP Studio nyomdájában.

Redactat de: Fülöp Lóránt și angajații Asociației GAL Homorod-Kukullo LEADER

Fotografiile au fost realizate de : Vetési Annamária și András Tamás

Print: DTP Studio

A projekt az Európai Unió támogatásával az Országos Vidékfejlesztési Program keretében valósul meg. Az Országos Vidékfejlesztési Program a Vidéki Beruházásokat Finanszírozó Ügynökségen keresztül valósul meg a Mezőgazdasági és Vidékfejlesztési Minisztérium irányításával. Az Országos Vidékfejlesztési Programot az Európai Unió, Románia Kormánya és az Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap támogatja.

Proiect finanțat cu fonduri europene nerambursabile prin PROGRAMUL NAȚIONAL DE DEZVOLTARE RURALĂ (PNDR)

Programul Național de Dezvoltare Rurală este implementat de AGENȚIA PENTRU FINANȚAREA INVESTIȚIILOR RURALE, din subordinea MINISTERULUI AGRICULTURII ȘI DEZVOLTĂRII RURALE. PNDR este finanțat de UNIUNEA EUROPEANĂ și GUVERNUL ROMÂNIEI prin FONDUL EUROPEAN AGRICOL PENTRU DEZVOLTARE RURALĂ.

Beneficiar: Asociația GAL Homorod-Kukullo LEADER

Titlul proiectului: sM 19.4 - "Sprijin pentru cheltuieli de funcționare și animare"

Nr. contract subsecvent nr. 1: C19401178011672115725/12.01.2017

Pályázó:



Homoród-Küküllő LEADER Egyesület

Pályázat címe: 19.4 intézkedés

„Működési költségek és mobilizálási tevékenységek támogatása”

Támogatási szerződés száma: C19401178011672115725/12.01.2017

Se distribuie gratuit

Ingyenes kiadvány





Homoród-Küküllő LEADER

Egyesület egy örökséget szeretne átadni önnek, mely őseink ízlésvilágába kalauzolja el a vállalkozó kedvű háziasszonyt, szakácsot és az elkészült étel elfogyasztóit. Ma, amikor majdnem minden félkész formában kapható a nagyáruházak polcain, mi, az egyesület munkaközössége e receptek révén egy olyan kulináris kalandra hívjuk, amely ma még nem megvásárolható, de elkészíthető, megszerezhető. Azért írjuk, hogy ma még nem megvásárolható, mert igazi nagy öröm lenne számunkra, ha a térség turizmussal foglalkozó szolgáltatóinak étlapján olvasható lenne a gölödör leves, az ispékes vagy más, még számunkra is ismeretlen ősi étel, mint tovább élő örökségünk. Köszönöm mindenkinek, aki hozzájárult ezen kis receptgyűjteménynek a megszületéséhez. Külön megköszönöm Török Imrének a kaland megírását és remélem, hogy a kedves olvasó megajándékoz minket még olyan fel nem fedezett étek ízeivel, ami indokolttá teszi majd e receptes gyűjtemény bővített kiadását.

Lázár László





Asociația GAL Homorod-Kukullo LEADER dorește să vă transmită o moștenire culturală, care să ghideze gospodinele cu spirit întreprinzător, bucătarii și însăși consumatorii acestor mâncăruri, în lumea gusturilor culinare ale strămoșilor.

Astăzi, când aproape totul se găsește în formă semipreparată pe rafturile magazinelor mari, noi, echipa GAL, vă invităm la o aventură culinară, pentru a cunoaște rețete care în ziua de azi nu se pot consuma în unitățile de alimentație publică, dar pot fi preparate și încercate acasă. Afirmăm cu regret, că aceste mâncăruri încă nu se pot procura, iar cea mai mare bucurie a noastră ar fi, dacă am regăsi supa „gölödör”, supă „ispékes”, sau alte mâncăruri străvechi - chiar necunoscute de noi -, pe meniurile furnizorilor de servicii turistice din teritoriul GAL, ca o dovadă a dăinuirii moștenirii de la străbuni.

Mulțumesc tuturor celor care au contribuit la această mică colecție de rețete. Mulțumesc în special lui Török Imre pentru prezentarea acestei aventuri. Invităm scumpii noștri cititori, să ne surprindă cu alte gusturi nedescoperite, să ne transmită alte rețete străvechi, care să provoace continuarea acestei colecții cu o nouă ediție.

Lázár László

A receptek gyűjtésének kezdetén nem gondoltuk, hogy néprajzi jelentőségű gyűjtés is lesz egyben. Ahogy mentünk egyik településről a másikra, és az emberekkel beszélgettünk, egyre inkább azt éreztük, hogy nagyobb jelentőségű anyag van a kezünkben, mint pusztán információk vagy útmutatás egy-egy étel elkészítéséhez. A receptekből a hozzáértő ember megállapíthatja egy-egy település múltját, lakóinak értékrendjét, a saját világukkal való kapcsolatát. Az is megfigyelhető a recepteket tanulmányozva, hogy nagyanyáink semmit sem hagytak kárba veszni, körültekintően és takarékosan készítették élelmiszereiket. Az alapanyagaik minden részét valamilyen módon felhasználták. Mindig megtalálták mindennek a helyét a terített asztalon.

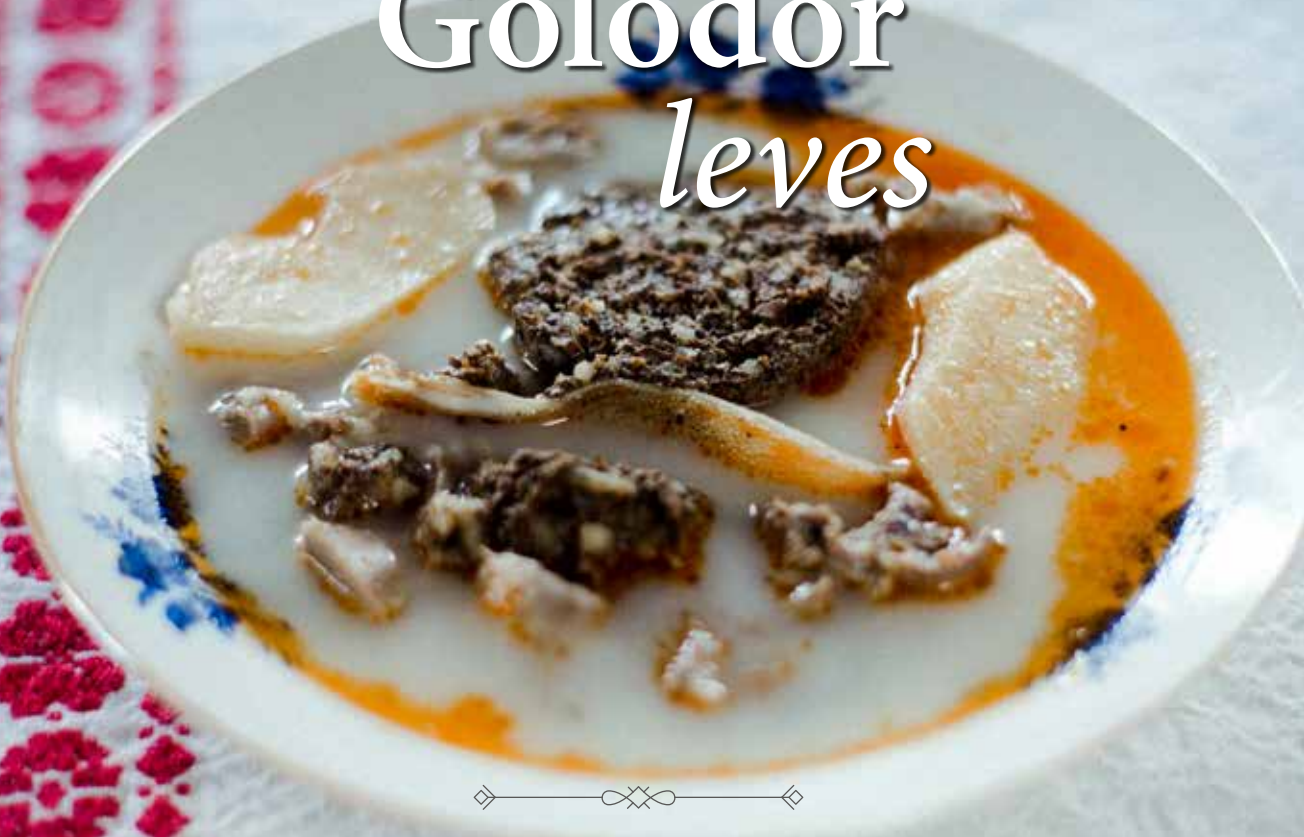
Egy lövétei bácsi mindig azt tanította az unokáinak, hogy: „Fiaim, a pazarlás hazaárulás, a takarékoság nemzetvédelem.”

Hisszük és tudjuk, hogy egykor minden székelykapun belül ezt az elvet vallották, és nem létezett háztartási hulladék, és reméljük, hogy az újból valósággá válik.

A lövétei receptgyűjtést egy borongós májusi délelőttön kezdtük. Felkerestünk két kedves nénit, Sata Lajosné Julis nénit és Lázár Imréné Gizi nénit, akikről azt gondoltuk, hogy biztosan ismerik a Lövétén megmaradt és beazonosított ételkülönlegességeket. A két néni nagyon lelkesen, de ugyanakkor végtelenül szerényen osztotta meg velünk több évtizedes tudományát. Visszaemlékeztek a tovatűnt évekre, egy-egy rövid történetet is elmeséltek nekünk a felidézett múltból. Négyféle levesnek, kétféle lepénynek és egy kenyérkülönlegességnek írtuk le a receptjét. Amikor mindent papírra vetettünk megbeszéltük, hogy egy későbbi időpontban segítenek elkészíteni ezeket az ételeket, hogy jelen kiadványunkba ne csak a receptek kerüljenek, hanem fényképek is az elkészített ételekről.

A helyi Tájház vezetőjével, Ági nénivel egyeztettünk arról, hogy a Lövétei Asszonykórust segítségül hívjuk és a Tájház udvarán elkészítjük az ételeket. A kórus tagjai szívesen vállalták a felkérést, nagy örömmel vettek részt a főzős napon. A vidám asszonysereg pillanatok alatt megtöltötte jókedvvel a Tájház udvarát. Sűrögtek-forogtak a szorgos asszonyok, és ízletesebbnél ízletesebb fogásokat készítettek. Amit mindenki kíváncsian várt, a gölödör leves volt. Többen ismerték, de már rég nem ettek ilyen levest.

Gölődör leves



*Juhból vagy növendék szarvasmarhából
készítik, egy töltelékes pacalleves.*

A GÖLÖDÖR ELKÉSZÍTÉSE:

A májat, a tüdőt, a vesét sós vízben és külön a vért is megfőzzük. Miután megfőtt, megőröljük. Rizskását főzünk (de nem főzzük meg egészen). Hagymát dinszte-lünk egy kevés paprikával (a szín miatt). A szalonnát megőröljük és tetszés szerint teszünk belőle a töltelékhez. A töltelék zsírosságát adja, ne legyen se túl száraz se túl zsíros. Hozzáadjuk a nyers tojást, ez összefogja a töltelékét, a gölödör nagyságától függően 3-4 tojás szükségeltetik. Ezeket mind összekeverjük és ízlés szerint sóval, borssal fűszerezzük.

A PACAL (GÖLÖDÖR) TISZTÍTÁSA:

Felvágjuk két tenyérnyi darabokra, melyekbe később bele tudjuk tölteni a gölödör töltelékét. Forrásban lévő vízbe beforgatjuk, kivesszük és levakarjuk a felső réteget róla (nem szabad túl sokat a forró vízben tartani, mert később nem lehet összevarrni). Miután megtisztítottuk, bedörzsöljük citromsóval, szóda-bikarbónával és ecettel. Bő vízben sok-szor átmoszuk.

Miután jól kivontattuk hideg vízzel a pacalt, beletöltjük a töltelékét és külön vízben almával együtt megfőzzük. Az alma semlegesíti a pacal ízét és kellemetlen illatát.

HOZZÁVALÓK 4-6 SZEMÉLYRE:



A gölödör töltelékének hozzávalói:

- máj,
- tüdő
- vér
- vesék
- rizs
- szalonna (őrölve, a töltelék zsírosságát adja meg)
- tojás (összefogja a tölteléket, ne legyen omlós)
- csombor
- hagyma (megdinsztelve, kevés paprikával)
- só, bors

A leves hozzávalói:

- lábszár, fejrész, forgó-rész, csont hússal együtt
- 3-4 alma meghámozva, feldarabolva
- ereszték: tojássárgája tejjel és egy kevés liszttel összekeverve
- rizs

LEVES ELKÉSZÍTÉSE

A lábszárcsontból, fej- és forgós részekből egy levesalapot főzünk. Amikor megfőtt a hús, leszedjük a csontról, felaprítjuk. A levest leszűrjük, beletesszük a felaprított húst, a rizskását és tovább főzzük. Miután megfőtt a rizskása, beletesszük az almát és ezt is főzzük, de figyeljünk, hogy az alma ne főjön szét. Ecetet teszünk ízlés szerint. Utána beletesszük az eresztéket és levesszük a tűzről. Ízlés szerint sóval, borssal és ecettel fűszerezünk.

Tálaláskor a gölödört kétujjnyi szeletekre vágjuk, beletesszük a tálba és levest merünk rá.

Adatközlők: Sata Lajosné Julis néni,

Lázár Imréné Gizi néni



A bárány/juh csontos részéből készül.



Tokányleves

HOZZÁVALÓK 4-6 SZEMÉLYRE:

- 1 fej hagyma
- ¼ báránynak a húsa (csontos rész)
- 2-3 babérlevél
- 5-6 krumpli
- 1 kanál zsír

3s írral megdinszteljük a hagymát, utána beletesszük a kisebb darabokra vágott bárányhúst és ezt pároljuk babérlevéllel. Amikor megpárolódott a hús, egy kevés paprikát teszünk bele és felengedjük vízzel. Hámozott, aprított (kockákra vágott) krumplit teszünk bele és ízlés szerint ecetet. Amikor megfőtt a krumpli is, ízlés szerint még sóval és borssal fűszerezzük.

Adatközlő: Lázár Imréné Gizi néni



*A nagyobb családi
összejövetelek vagy
kalákák népszerű
étele volt
a tokányleves.*



Bárányfejleves



Húsvét vasárnapján az ünnepi ebéd levese a bárányfejből és a bárányaprólékokból készített bárányfejleves.



HOZZÁVALÓK 4-6 SZEMÉLYRE

- 1 bárányfej aggyal és a nyelvvel együtt
- a bárány lábszárcsontjai
- 1 borospohár rizs

- 1 evőkanál tárkony
- só, ecet ízlés szerint
- 1-2 fej hagyma

ELKÉSZÍTÉS:

A fejet és a lábszárcsontokat megfőzzük hagymával és sóval. A nyelvet külön meglobbasztjuk (egy keveset főzzük), hogy le lehessen hámozni a felső réteget róla, utána a fej mellé tesszük főni.

Külön vízben rizskását főzünk, amit majd később a levesbe teszünk. Miután megfőtt, a húst leszedjük a csontról és felaprítjuk. Leszűrjük a levesalapot és beletesz-

szük a felaprított húst és a rizskását. Ízlés szerint sóval és ecettel fűszerezzük. Beletesszük a tárkonyt, de ezzel csak néhányat lobbanjon. A végén beletesszük az eresztéket és levesszük a tűzről.

ERESZTÉK:

1 tojássárgája, tej, kevés liszt, kevés paprika

Adatközlő: Sata Lajosné Julis néni



Lázár Gizi néni egy kicsit másképp főzi a bárányfejlevest

HOZZÁVALÓK 4-6 SZEMÉLYRE

- 1 bárányfej aggyal és a nyelvvel együtt
- a bárány lábszárcsontjai
- 1 borospohár rizs

- 1 evőkanál tárkony
- só, ecet ízlés szerint
- 1-2 fej hagyma
- 3-4 közepes krumpli

ELKÉSZÍTÉS:

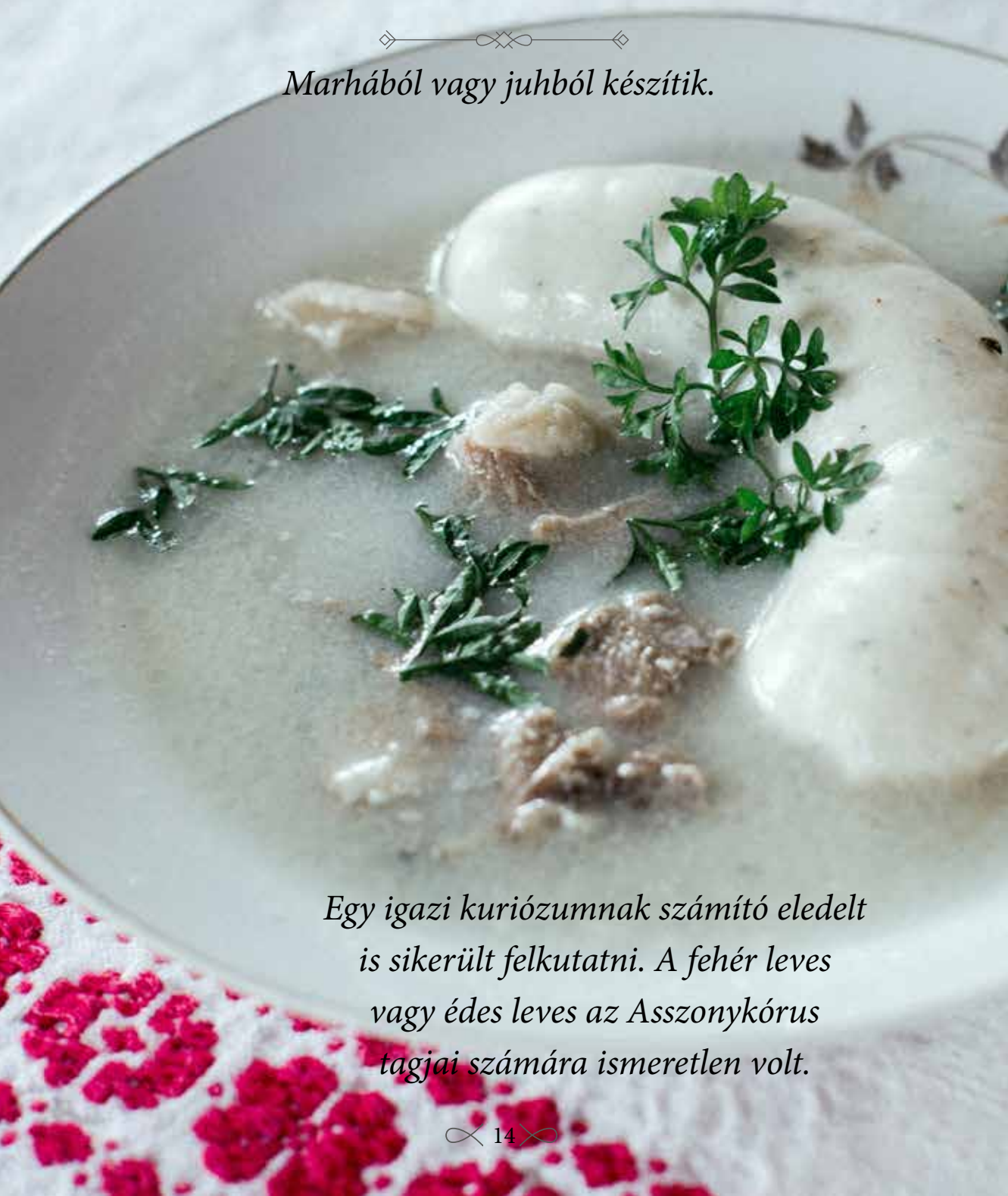
Megfőzi a bárányfejet az aggyal együtt és a lábszárat sós vízben. A nyelvet meglobbasztja (egy keveset főzi) és utána meghámozza. Miután megfőtt a hús, leszűri a levest, leszedi a csontról és felaprítja. Viszszateszi az aprított húst a levesbe és krump-

lit tesz bele. Amikor megfőtt a krumpli, ecetet és tárkonyt tesz bele és ezt is egy keveset főzi, csak néhányat lobbanjon. Eresztéket tesz bele és leveszi a tűzről. Sóval ízesíti.

Adatközlő: Lázár Imréné Gizi néni

Fehér leves

Marhából vagy juhból készítik.



*Egy igazi kuriózumnak számító eledelt
is sikerült felkutatni. A fehér leves
vagy édes leves az Asszonykórus
tagjai számára ismeretlen volt.*

HOZZÁVALÓK 4-6 SZEMÉLYRE:

- 1 juh feje és a lábszárcsontjai
- 1 egész juh pacal
- 1 fej hagyma
- 2-3 alma
- só, bors ízlés szerint
- egy csokor petrezselyemzöld
- 2 tojás
- 2 dl tejszín
- 3-4 evőkanál liszt

TÖLTÉLÉK HOZZÁVALÓI:

- a juh bötös hurkája (a vakbélben található féregnyúlvány)
- 1 l tej
- 10 dkg gríz (búzadara)
- 10 dkg rizs
- só, bors ízlés szerint
- 1 csokor petrezselyemzöld



A fejet, lábszárcsontokat megfőzzük sós vízben. A pacalt csíkokra vágva külön sós vízben megfőzzük almával együtt (az alma semlegesíti a pacal ízét és a kellemetlen illatát). Miután megfőtt a hús, leszedjük a csontról és felaprítjuk. A levesalapot leszűrjük és beletesszük az apróra vágott húst és a pacalt. Eresztéket teszünk bele (tojássárga, tej és egy kevés liszt).

Ez a leves nincs savanyítva.

TÖLTÉLÉK ELKÉSZÍTÉSE:

Tejben megfőzzük a rizskását és a grízt, figyeljünk, hogy se túl híg és se túl kemény ne legyen a gríz. Miután megfőtt, petrezselyemzölddel, sóval és borssal fűszerezzük. Ezt a tölteléket az állat bötös hurkájába töltjük és egy kicsit meglobbasztjuk (egy keveset főzzük). Tálaláskor a tányérba töltéket teszünk és levest merünk rá.

*Adatközlő:
Török Zsófia*



Kalácskenyér



A húsvéti étkezések még ünnepélyesebbé tételéhez külön kenyeret sütöttek kalácstésztából.



Köttes tésztából készítjük.

HOZZÁVALÓK 2 KISEBB KENYÉR ELKÉSZÍTÉSÉHEZ:

- 3 kg liszt
- 2 dkg élesztő
- 20 dkg cukor
- 6 dkg vaj
- só ízlés szerint
- tej, amennyit a tészta felvesz
- 1 citrom héja reszelve



Köttes (kelesztett) tésztát készítünk: liszt, vaj, tej, élesztő, cukor, só. Megkelesztjük, megdagasztjuk, dagasztás után még hagyjuk kelni. Kenyérformára kiszaggatjuk és megsütjük. Kerek edényben vagy a kemence földjén szokták sütni (a kemence földjén sültöt ízeltesebb).

Adatközlő: Lázár Imréné Gizi néni, György Margit



Buszulepény

*Aki nem kapott a lakodalmas háznál a buszulepényből,
az később bosszús volt miatta.*

HOZZÁVALÓK 10 KG LISZTHEZ:

- 10 kg liszt
- 1 kg cukor
- 25 dkg margarin
- 4 egész tojás a tésztába
- tej (3 vagy 4 liter, amennyit felvesz a tészta)
- 2 csomag élesztő (ezzel kovászt kell keverni és azt megdagasztani)

- 3 citromnak a héja
- 3 evőkanál só minden kg liszthez
- őrölt fahéj (tetszés szerint megszórjuk vele a tésztát)
- orda a töltelékhez: tepsinként 0,5 kg orda, ezt összekeverjük 2-3 tojássárgájával, ízlés szerint vaníliás cukrot és cukrot teszünk hozzá





Köttes (kelesztett) tésztát készítünk: liszt, margarin, tojás, tej, élesztő, cukor, só. Ezt jól megdagasztjuk. Miután megkelt, kiszaggatjuk. A tésztát a tepszi méretéhez képest dupla nagyságúra és egy ujjnyi vastagságúra nyújtjuk ki. A kinyújtott tésztát olajozott tepsibe rakjuk, a közepét megolajozzuk, megcukrozzuk és fahéjat vagy ordát teszünk rá. Ezek után a tészta másik felét ráhajtjuk, a tetejét megolajozzuk és megcukrozzuk. A tepsibe kirakva még hagyjuk állni, amíg hevül a kemma, majd megsütjük.

Az, hogy orda vagy fahéj került a lepénybe, az adott évszak határozta meg, mivel télen nem volt orda és ilyenkor fahéjjal helyettesítették.

Adatközlők:

*Sata Lajosné Julis néni, Lázár Imréné Gizi néni,
a Lövétei Asszonykórus tagjai*



Kapros salátaleves füstölt csonttal



HOZZÁVALÓK 4-6 SZEMÉLYRE:

- 25-30 dkg füstölt disznó csont
- 3-4 fej saláta
- egy csokor kapor apróra vágva

Megfőzzük a füstölt csontot és felvágjuk a salátát. Miután megfőtt, beletesszük a salátát és a kaprot belevágjuk. Ecetet teszünk bele ízlés szerint és megfőzzük a salátát is. Miután megfőtt a saláta, eresztéket teszünk bele és levesszük a tűzről. Ízlés szerint sóval fűszerezzük.

Adatközlő:

Lázár Imréné Gizi néni

Szűz kapros

(Kapros salátaleves)



Megpirítjuk a szalonnát és felvágjuk a salátát. Miután megpirult a szalonna, összeforgatjuk a salátával. Ezt a salátát felengedjük vízzel, beletesszük a kaprot és együtt megfőzzük. Rántást és utána eresztéket teszünk bele. Tojást rántunk egy kevés paprikával és felkockázva beletesszük a levesbe. Ízlés szerint sóval és ecettel fűszerezzük.

Adatközlő:
Sata Lajosné Julis néni

HOZZÁVALÓK 4-6 SZEMÉLYRE

- 3-4 fej saláta
- 10- 15 dkg szalonna felkockázva
- egy csokor kapor apróra vágva
- 4-5 tojás



Kókós *lepény*



Köttes (kelesztett) tésztát készítünk: liszt, margarin, tojás, tej, élesztő, cukor, só.

A kók elkészítése: grízet (búzadarát) főzünk tejben, se túl híg, se túl kemény ne legyen. Házi tejfölt keverünk a grízhez, 3 tojássárgáját felverjük és azt is hozzátesszük, vaníliás cukrot és egy kevés cukrot teszünk hozzá. Kiszaggatjuk akkora darabokra,

hogy egy ujjnyi vastagra tudjuk kinyújtani a bevető lapátra, rákenjük a kókót és azt jól megcukrozzuk, majd kemencében megsütjük.

Adatközlők:

*Sata Lajosné Julis néni, Lázár Imréné
Gizi néni, Lövétei Asszonykórus*

HOZZÁVALÓK 10 KG LISZTHEZ:

- 10 kg liszt
- 1 kg cukor
- 25 dkg margarin
- 4 egész tojás a tésztába
- 2–3 dl házi tejföl (ha van rá lehetőségünk)
- tej (3 vagy 4 liter, amennyit felvesz a tészta)
- 2 csomag élesztő (ezzel kovászt kell keverni és azt megdagasztani)
- 3 citromnak a héja
- 3 evőkanál só minden kg liszthez

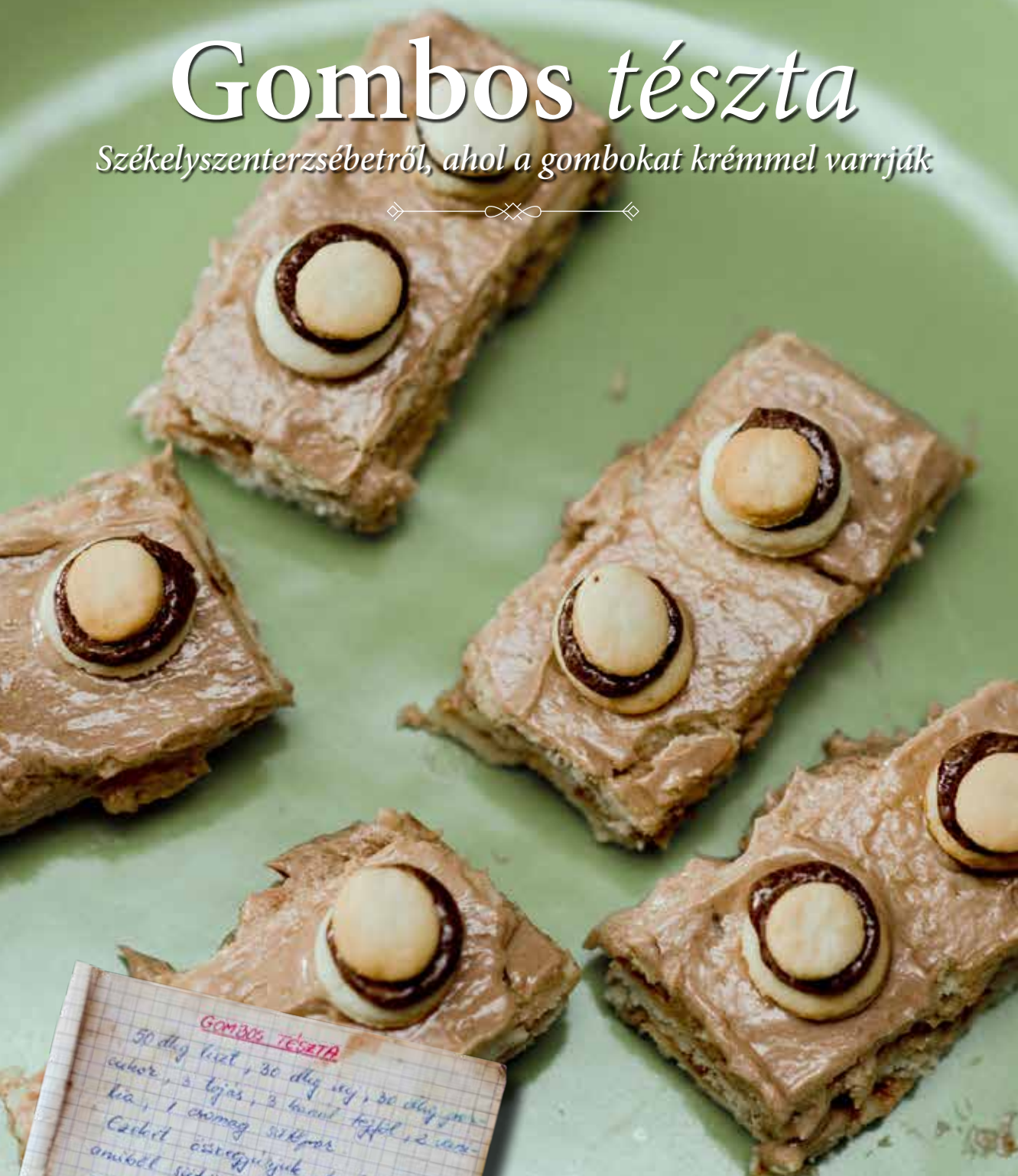


A Lövétén szervezett főzős nap után egy sütemény elkészítése következett. Ezen a délutánon egy érdekes dolgot fedeztünk fel, mégpedig azt, hogy Székelyszenterzsébeten a gombokat krémmel varrják. Legalábbis azokat a gombokat, amelyeket mi láttunk, amikor elmentünk, hogy megismerjük a szenterzsébeti gombos tésztát. Buzogány Erzsébet saját házában fogadott minket, hogy bemutassák nekünk ennek a szenterzsébeti süteménykülönlegességnek az elkészítését. Elmondása szerint ez a sütemény nem hiányozhatott semmilyen nagyobb ünnepről vagy eseményről. Lakodalmi fő sütemény volt. Az édesanyjától tanult sütemény igen munkás-

nak bizonyult első látásra, de ahogy haladtunk az elkészítésével, egyre nyilvánvalóbb volt számunkra, hogy miért van ilyen nagy megbecsülése ennek a finomságnak annak ellenére is, hogy sok munkával jár az elkészítése. Elkészülése után még nem szabadott volna megvágni, csak másnap, de szívélyes háziasszonyunk mégis vágott kóstolót nekünk belőle. Meggyőződhattunk, hogy miért annyira híres és népszerű a szenterzsébeti gombos tészta. Rendkívül ízletes a krémes sütemény, az édes krém és a savanykás somlekvár tökéletesen harmonizál egymással. Egy frissítő süteményt kóstolhattunk a kora délutáni forró nyári napon.

Gombos tészta

Székelyszenterzsébetről, ahol a gombokat krémmel varrják



GOMBOS TÉSZTA

50 dkg liszt, 30 dkg vaj, 30 dkg porcukor, 3 tojás, 3 kanál tejföl, 2 csomag tea, 1 csomag székper.
Cserélt összeállítjuk, 4 fele adaguk amiből sütniük 3 lapot, a 4. adaguk gombokat sütniük.
Kрем: 25 dkg vaj, 15 dkg porcukor, kevés kakaó.
A lapokat megkenjük székpergárral, a tea a kakaóval.

HARLEKIN

50 dkg

A szenterzsébeti lakodalomból
nem hiányozhatott ez a sütemény.



A lisztet és a vaját összegyúrjuk, hozzáadjuk a porcukrot, a sütőport, a tojást, a tejfölt és a vaníliás cukrot. A tésztáját négy részre osztjuk. Háromból lapot nyújtunk, a negyedikből a gombokat készítjük. A gombokat varrógyűszűvel vágjuk, a gyűszű zárt oldala le van vágva, ezzel vágjuk a kis gombokat. A nagy lyukkal a nagyobb gombokat.

Amíg a lapok sülnek, tojásos krémet főzünk gőz felett:

- 3 tojás
- 15 dkg porcukor

Összekeverjük és habverővel addig verjük a gőz felett, amíg megfő a krém. Amikor meghűlt, 30 dkg vajjal, 15 dkg porcukorral és egy kevés kakaóval összekeverjük.

A lapok megkenése:

Az első lapra kenünk egy vékony réteg lekvárt (nagyon vékony réteget csak) és utána egy réteg krémet.

A második lapot rárajuk az elsőre, arra is kenünk egy vékony réteg lekvárt és egy réteg krémet.

HOZZÁVALÓK:

- 50 dkg liszt
- 30 dkg vaj
- 30 dkg porcukor
- 3 tojás
- 3 kanál tejföl
- 2 vaníliás cukor
- 1 csomag sütőpor
- 1 kis üveg lekvár

A harmadik lapra csak krémet kenünk és arra rárajuk (rávarrjuk) a nagy gombokat.

A gombok tetejére ugyanazt a krémet tesszük, csak teszünk bele még egy kis kakaót, legyen sötétebb az előző krémnél.

A nagy gombok tetejére nyomunk egy keveset ebből a krémből és rárajuk a kis gombokat.

A gombokat úgy kell kiszámolni, hogy minden szelet sütire négy gomb kerüljön: két nagy és két kicsi.

*Adatközlő: Buzogány Erzsébet
Segített a sütésben a szomszédasszony,
Fodor Magdolna.*



Csülkös tárkonyos leves

kőrispataki módra

A gombos tészta után térségünk egy másik pontjára, Kőrispatakra utaztunk, hogy megismerjünk egy levest.

Kőrispatakra érve mindig az az érzése az embernek, hogy itt pezseg az élet. Jókedvű helyi emberekkel, vidám turistákkal találkozhat az idelátogató. Vendéglátónk, Magdi néni is mindig nagy szeretettel fogad úgy a saját otthonában, mint a vendéglőjében. Érkezésünkkor egy nagyszámú kiránduló gyermekcsoport ebédelt Magdi néni vendéglőjében. Zsongott a ház a sok gyermekszájtól.

Magdi néni már minket is várt, előkészített mindent, hogy megfelelően be tudja mutatni nekünk a kőrispataki módra készített csülkös tárkonyos levest.

HOZZÁVALÓK 4-6 FŐRE:

- egy fél, füstölt disznócsülök
- 3 főtt tojás
- 1 fej fehér hagyma
- 2 közepes sárgarépa
- tárkony ízlés szerint
- 1 borospohár rizs
- só, bors, paprika ízlés szerint
- házi ételízesítő



A csülköt megfőzzük. Külön megdinszteljük a hagymát, amikor üveges, beletesszük a reszelt sárgarépát és addig dinszteljük, amíg szép sárga lesz az egész. Amikor megfőtt a csülök, kivesszük a főzőléből. A levesbe beletesszük a három kanál ételízesítőt, fűszerezzük ízlés szerint, beletesszük a rizskását, a tárkonyt és a dinsztelt hagymát. Ezeket összefőzzük és amikor megfőtt a rizs, ecettel ízesítjük és ezzel is összelobbasztjuk (egy keveset főzzük). Utána eresztéket teszünk bele, amikor még egyet lobbant az eresztékkel, beletesszük a kockára vágott csülköt és a főtt tojást.

ERESZTÉK:

2 kanál liszt, 1 egész tojás, 1-1,5 dl tejföl, 1 dl tej

Adatközlő:

Szócs Magdolna

Magdi néni lelkesedése és a vendégek iránti szeretete érzékelhető az ételein is. Olyan szeretettel beszél az elmúlt évek élményeiről, hogy napestig tudnánk még hallgatni. A finom leves elfogyasztása után elbúcsúztunk gondos vendéglátónktól, vártak már minket.

Innen utunk Etéd község egy másik településére, Siklódra vezetett.

Az utunk egy kicsit vadregényes, romantikus novellába illő tájakon vezetett. A településre beérve rácsodálkoztunk annak elhelyezkedésére. Egy valaha népes és virágzó települést sejtet a látvány. Megérkezve vendéglátóinkhoz, az ismer-

kedést követően a két szorgos háziasszony munkához is lát, kétféle siklódi ételkülönlegességet készítenek nekünk: fokhagymás levest és tojásos báránnyt. Amíg az asszonyok sűrögnek-forognak a konyhában, házigazdánk mesél a településről és egy rövid faluismereti sétára invitál bennünket. A sétánk során látott felújított öreg házak és rendezett porták egy újabb felvirágzás szikráját sugallják számunkra. Sétánkról visszatérve már javában készültek a finomságok. Megtudtuk, hogy a tyúkhússal készült fokhagymás leves a halotti torok étele, míg a tojásos bárány a húsvétvasárnapi reggeli része volt.

A large white bowl with a red rim, filled with a thick yellow soup. A swirl of white cream is on the surface. The bowl sits on a matching saucer with a floral pattern. The background is a light blue and white checkered tablecloth.

Fokhagymás leves

*A tyúkhússal készült fokhagymás leves
a halotti torok étele volt.*



HOZZÁVALÓK:

- 1 tyúk
- 5 fej fokhagyma
- só, bors, ecet ízlés szerint
- ereszték

A szét darabolt tyúkot megfőzzük a fűszerekkel és a fokhagymával együtt. Miután megfőtt a hús, belefőzzük az ecetet is. A végén beletesszük az eresztéket és összelobbasztjuk (egy keveset forraljuk) vele.

Ereszték: Ahány liter a leves, annyi tojást teszünk bele. A tojásmennyiség felének csak a sárgáját, míg a másik felét egészen beletesszük. Ezt liszttel és tejjel elkeverjük.

Adatközlők:

Bónis Edit,

Kelemen Piroska



A húsvétvasárnapi reggeli része

Tojásos *bárány*

HOZZÁVALÓK 4-6 SZEMÉLYRE:

- ¼ bárány csontos része – kisebb darabokra vágjuk
- 1 fej hagyma
- 2-3 cikk fokhagyma
- só, bors, paprika ízlés szerint
- 10 tojás
- petrezselyemzöld
- olaj

Egy kevés olajon megdinszteljük üvegesre a hagymát. Beletesszük a pirospaprikát, utána a bárányhúst, sóval, borssal fűszerezzük és együtt megpároljuk. Amikor megpárolódott a hús, felferünk tíz tojást,



petrezselyemzöldet aprítunk bele, ráöntjük a hússal és összesütjük. Ha megsült a tojás, kész van az ételünk. Puliszkával és cukros salátával fogyasztották.

Adatközlők: Bónis Edit, Kelemen Piroska

Már közeledett az este, amire elkészültek az ételek. A késő délutáni fényekben egy hangulatos vacsorán vettünk részt vendéglátóinknál. Az ételek nagyon ízlettek, nem csak a szemet gyönyörködtették, hanem az ízlelőbimbóinkat is. Lassan indulnunk kellett, mert ránk esteledett, megköszöntük a szíves vendéglátást, a faluismereti sétát és a finom ételeket. Hazafele utazva a kora esti fényekben szerencsénk volt megpillantani Firtosmartonos határában egy medvét és nem sokkal utána egy vaddisznókocát a csíkos malackáival. Élményekkel teli napunk volt.

Receptes utazásunk Kányádban folytatódott, egy kedves néni vállalta, hogy lakodalmieledelt készít nekünk, a baglyoslevest. Derzsi Anna néni 20 évesen jött férjhez Székelypetekből Kányádba. Elmondása szerint a szomszédja így beszélt erről a levesről:

„A szomszéd ember, Derzsi János, aki már akkor jó idős volt azt mondta, hogy az ő fiatalkorában ez a leves lakodalmiétel volt.”

A leveshez kapcsolódó, saját történetét is elmesélte nekünk.

Egyszer egy nap délre megfőzte Anna néni a baglyoslevest. Az iskolából hazaérkező gyermekei amikor megkóstolták, az egyik leánya azt kérdezte tőle, hogy: „Édesanyám, ezt a boldogtalanlevest hol tanulta?” Anna néni pedig a következő választ adta a leányának: „Ezt ettem én ezelőtt fiam sokat, s megnőttem tőle.”



Baglyos leves



Az aszalt szilvát bagolyszemnek hívták.

A füstölt csontot megfőzzük. Ha túl sósnak találjuk a levét, mivel a csont sós, forrás után lecserélhetjük a főzővizet, így nem lesz túl sós a leves. Miután megfőtt a csont, beletesszük az aszalt szilvát és addig főzzük, amíg megfő a szilva is. Ha a szilva is

megfőtt, beletesszük az eresztéket és amikor egyet lobban, levesszük a tűzről.

Ereszték: egész tojás, liszt és tej. A tojást elkeverjük a liszttel és tejjel hígítjuk.

*Adatközlő:
Derzsi Anna*



Anna néni a főzés közben lakodalmi rigmusokat is mondott nekünk, amelyek az „ő idejében” divatosak voltak a menyegzőkön:

*„Itt van a jó leves, amit adott a jó hús,
Aki ebből eszik, tudom, hogy nem lesz bús.
Leányok, legények ne társalogjatok,
Aki ebből nem eszik, sohase házasodik.”*

*„Itt van a kakas egész tarajával,
hogy ne szexeljen többet a szomszéd tyúkjával.”*

*„Itt van a sóbafőtt ecetes tormával,
két címeres ökör eleje-hátuljával.”*

Rövid idő alatt elkészült az egykori lakodalmi leves. Kíváncsian vártuk, hogy ez a számunkra ismeretlen eledel vajon fog-e ízleni. Egy tál baglyos leves elfogyasztása után arra a következtetésre jutottunk, hogy nem hiába volt egykoron lakodalmi étel. A különböző ízek tökéletesen kiegészítették egymást, a füstölt hús és az aszalt szilva tökéletes párost alkotott, akárcsak az egykori fiatalok, akik ennek a levesnek a kíséretében kötötték össze életük fonalát.

Anna nénitől elbúcsúzva indulunk tovább, újabb különlegességek várnak ránk Oklándon.

Oklándon, vendéglátónk utcájába betérve, nyolc-tíz egyedből álló kacsasereg fogadott minket a tűzoltóárok partján. Továbbhaladva láttuk, hogy háziasszonyunk, akihez épp indultunk, nagy gonddal keresgélt a patakparton: elháltak otthonról a kiskacsái. Már várt minket, de a kiskacsák holléte aggasztotta. Érkezésünkre abbahagyta a keresést és bementünk az udvarra. A Hanna Panzió első pillantásra nyugalmat és békét árasztott. A panziót körbeölelő veteményes és a virágágyások koszorúja a háziasszony jó ízlését és belső harmóniáját sugallja. Néhány kedves ismerkedő szó után elkezdtük a gömböclevest elkészítését.

HOZZÁVALÓK 4-6 SZEMÉLYRE:

- 0,5 kg füstölt csont
- 15-20 szem magnélküli aszalt szilva
- 1 tojás
- 2 evőkanál liszt
- 2 dl tej
- só ízlés szerint

Kásás gömböcleves



HOZZÁVALÓK 4-6 SZEMÉLYRE:

- disznógyomor
- 25-30 dkg hús (porcogós rész, csontborda rész, őrölt hús)
- 15-20 dkg kukoricakása
- só, bors ízlés szerint
- 3-4 db sárgarépa
- 3-4 db torma
- 1 tojássárgája
- 1 fakanál liszt
- 1 evőkanál tejföl
- 2 dl tej



GÖMBÖC ELKÉSZÍTÉSE:

Megpucoljuk a disznó gyomrát. A húsokat összekeverjük a kukoricakásával, sóval és borssal fűszerezzük, majd ezt az egészet beletöltjük a disznó gyomorba. Feltöltés után egy keveset főzzük, majd egy napot füstöljük. Csak füstölés után főzzük meg teljesen.

Adatközlők:

Bartha Juliánna, Frunzea Annamária





LEVES ELKÉSZÍTÉSE:

Sós vízben megfőzzük a gömböcöt. Ha megfőtt, beletesszük az apróra reszelt sárgarépát, miután ez is megfőtt, beletesszük a reszelt tormát. A tormával csak keveset főzzük. Beletesszük ezután az ecetet, miután egyet lobban az ecettel is, beletesszük az ereszteket és levesszük a tűzről.

Ereszték: egy tojássárgája, egy fakanál liszt, egy evőkanál tejföl és egy csésze tej, az egészet összekeverjük.

Amíg főtt a levesünk, háziasszonyunk nekilátott a kishi elkészítésének. Ezt a zabkásából készített étket Homoródka-rácsonyfalván gyűjtöttük, Benedek Ilka nénitől, aki 95 éves. Elmondása szerint, Ilka néni sokat készítette a kishit, nagyon szerette az egész család. Aszalt szilva vagy alma levéllel fogyasztották általában. Mi aszalt áfonyával kóstoltuk meg. A zabkása íze és az aszalt gyümölcs tökéletesen harmonizált egymással. Egy könnyed és frissítő falatozásban volt részünk a leves előtt.



Kiszi



Könnyed és frissítő falat

HOZZÁVALÓK 1 SZEMÉLYRE:

- 10 dkg zabliszt
- forró víz, amennyit felvesz a liszt
- aszalt szilva vagy aszalt alma leve (az aszalt gyümölcsöket megfőzzük és ennek a levével tálaljuk)

A zablisztet leforrázzuk (ha túl sok benne a korpa, fátyolszítával megszítálhatjuk forrázás előtt). Addig kavargatjuk, amíg megkocsonyásodik. Miután megkocsonyásodott felkockázzuk és aszalt szilva vagy alma levével tálaljuk.

Adatközlő:

Benedek Ilka néni



*A*míg a leves készült háziasszonyunkat az oklándi vendéglátásról kérdeztük. A szépségeiről és nehézségeiről is beszélt nekünk a kedves vendéglátónk. Elmondása szerint van kihívás bőven, de az az öröm és elégedettség, amit a vendégeitől kap, mindig fölülmúlja az esetleges nehézségeket. Jó érzéssel és hálával tölti el, hogy munkájával örömet szerez vendégeinek. Időközben megérkezett vendéglátónk édesanyja, Juliánna néni is, aki segített elkészíteni a levest. Beszélgettünk egy keveset a szép korú nénivel, aki egy újabb étel receptjét ismertette meg velünk, a hájszéles elkészítési módját.

A recept rögzítése közben háziasszonyunk jelezte, hogy kész a gömböcleves. Kíváncsian vártuk ezt az ételt is, még nem kóstoltunk tormával készített levest a körutunk során. Egy teljesen egyedi ízvilágú, tormás, füstölt húsos levest kóstolhattunk meg. Számunkra teljesen új volt, a nálunk ismeretes gömböcöt másképpen készítik. Ismét egy gazdag ízvilágú, fűszeres finomságban volt részünk a Hanna Panzió háziasszonyának jóvoltából.



Hájszélyes

HOZZÁVALÓK:

- hájszél (rekeszizom)
- puha húsok (egere)
- a disznó vastagbeléből körülbelül 15-20 cm darab
- só, bors, csombor ízlés szerint

A vastagbélből egy részt megtisztítunk (15-20 cm) és a sóval, borssal és csomborral megfűszerezett húsokat egész darabokban beletöltjük. Lassú tűzön főzzük (abáljuk). Miután megfőztük, enyhén megfüstöljük.

Hideg ételként is fogyaszthatjuk vagy akár a töltöttkáposztába is beletehetjük és azzal együtt fogyaszthatjuk.

*Adatközlők: Bartha Juliánna,
Frunzea Annamária*



Fotó: aledakonyhaja.blogspot.com/2015/01/hajszeles-es-parasztveres.html

Hideg ételként is fogyaszthatjuk
vagy akár a töltöttkáposztába
is beletehetjük...

A Nagy-Homoród mentéről is bemutattunk egy különleges levest, amelyről ezidáig nem hallottunk. A recsenyédi Nagy-Homoród Panzió vállalta, hogy elkészíti nekünk ezt a kicsit ismerős, de mégis ismeretlen levest, az ispékest.

A panzió udvarára betérve egy rendezett, minden mindennel összeillő látvány fogadott minket. Egy kedves fiatal hölgy éppen az udvart szegélyező virágokat ápolgatta. Vendéglátóink nagy szeretettel fogadtak minket, a háziasszonyunk már a konyhában tevékenykedett, gondosan előkészítette a leves hozzávalóit. Az ispékes egy jellegzetes Nagy-Homoród menti leves, amelyet bárányból készítenek.

Ispékes



Jellegzetesen Nagy-Homoród menti leves, amelyet bárányból készítenek.

HOZZÁVALÓK 4-6 SZEMÉLYRE:

- 1 bárány feje és az aprólékjai (tüdő, szív, máj, vesék)
- rántás (olajban/zsírban pirított liszt)
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 4-6 tojás
- fűszerek: só, bors

Sós vízben megfőzzük a fejet és az aprólékokat. Miután megfőtt, leszűrjük a levet, a fejről leszedjük a húst, kiszedjük az agyat, az aprólékokat felvagdadjuk. Rántást készítünk (olajban lisztet pirítunk) és beleöntjük a levesbe. Ezután beleteszünk a felaprított húst és az aprólékokat. Petrezselyemzöldet teszünk bele, ezzel csak egyet lobbanjon, majd sóval és borssal fűszerezzük. Tálaláshoz tojást főzünk, a megfőtt tojást kockára vágva beletesszük a tányérba és levest merünk rá.

Adatközlő: Nagy Edit

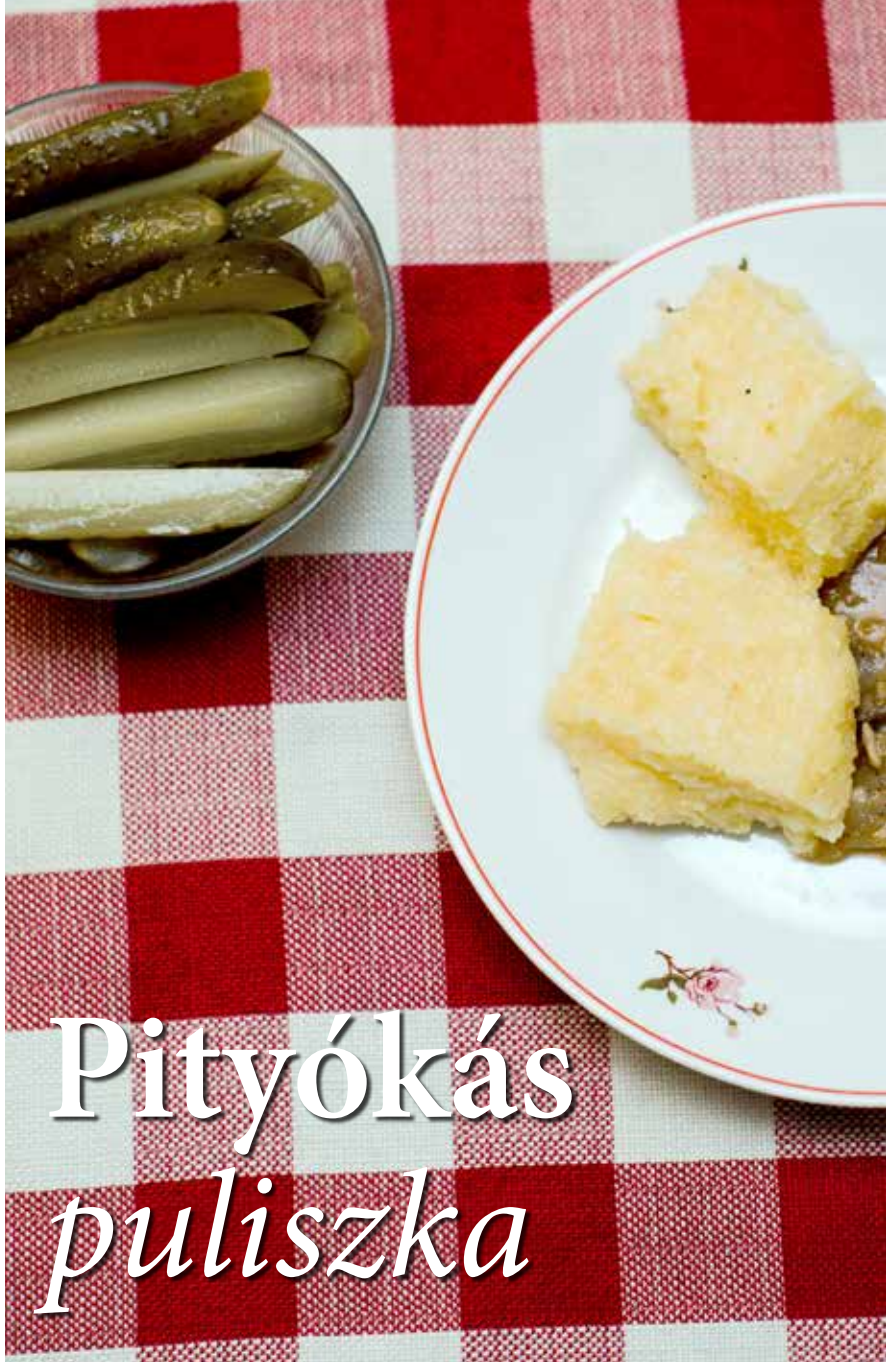


——
*Az ispékes sokkal nagyobb
népszerűsége méltó a mostaninál.*
——

Amíg készült a leves, fiatal házigazdánk körbevezetett minket. Bemutatta a panziót és a mellette lévő gazdaságot. A vendéglátás mellett az állattartás a fő tevékenységük. Ahogyan a panzió körül is rend és tisztaság volt, az állatok körül is ez volt megfigyelhető. Gondosan elrendezett gazdasági udvart és épületeket láthattunk. Amire végeztünk a gazdaság bejárásával, elkészült az ispékes

leves is, amelyet nagy kíváncsisággal és lelkesedéssel kóstoltunk meg. Az ízvilág ismerős volt a lövétei bárányfejlevesből, de a leves állaga az elkészítési módjából adódóan teljesen különbözött. Egy rendkívül ízletes és könnyed ebéden volt szerencsénk részt venni. Az ispékes sokkal nagyobb népszerűsége méltó a mostaninál. Ennek az igazi kuriózumnak bátran ajánljuk az elkészítését

A Nagy-Homoród mentéről a Hargita lábánál fekvő Kápolnásfaluba folytattuk gasztronómiai utazásunkat. Kápolnásfaluban a Melinda Vendégház fogadott minket. Egy fiatalember, házigazdánk kicsi fia várt minket az udvaron, aztán érkezésünk után beinvitált a konyhába. Vendéglátónk előkészített mindent, így a kézfogás után rögtön el is kezdte a ptyókás puliszka főzését. Amíg főtt a ptyóka, házigazdánk fiataalkori emlékeiről mesélt. Elmondása szerint fiatalként sokat készítette a ptyókás puliszkát, juhászatban dolgozott és az esztenán minden nap eledelel napjainkban is a puliszka. Kápolnásfaluban régebb minden háznál gyakori étel volt a mindennapokban, ma már kevésbé főzik. A térségünk más településein is készítik a puliszkát, de ptyókával csak Kápolnásfaluban.



Ptyókás puliszka

HOZZÁVALÓK:

- 3 közepes ptyóka (krumpli)
- 20 dkg kukoricadara (puliszkaliszt)
- ízlés szerint só

Körülbelül 1,2 liter vízbe belereszeljük (nagy lyukú reszelővel) a meghámozott ptyókát és elkezdjük főzni. Amikor félig megfőtt a ptyóka, hozzáadjuk a kukoricadarát, egyenletesen elkeverjük és tovább főzzük. Ha egészen megfőtt a ptyóka, tovább sűrítjük kukoricadarával és addig főzzük, amíg az állaga megfelelő keménységű lesz. Olyan, hogy lehessen kiborítani az üstből. Cérnával szeleteljük.

Adatközlő: Szász József



A puliszka elkészülése után jöhetett a kóstoló. Báránytokánnyal tálalta házigazdánk a puliszkát. Én sose rajongtam a puliszkáért, mert mindig gyomorégést okozott, de kíváncsi voltam, hogy milyen lehet pityókával együtt. Bevallom, hogy nagyon ízlett és nem volt utána sem kellemetlen érzés. Mindannyiunknak ízlett ez a különleges puliszka.

Receptgyűjtő utazásaink utolsó állomása volt Kápolnásfalu. Az adatközlő emberekkel való találkozásainkra és az elkészített ételekre visszagondolva az az érzésünk, hogy rendkívül értékes kincs van a birtokunkban. Az a tudás, amelynek egy kis szeletét most sikerült feleleveníteni, sokkal nagyobb népszerűséget érdemelne.

Érdemesnek tartjuk megfontolni azt az életviteli módot, ahogyan nagyanyáink az élelmiszerhez és annak előállítási módjához viszonyultak. Mi hogyan tekintünk az élelmiszerre? Csupán a testünk fenntartásához szükséges fiziológiai üzemanyagként? Esetleg éltető elemként, ami teljesebbé tesz minket és építi egész lényünket, nem csak a biokémiai folyamatokhoz járul hozzá?

Vajon körültekintően és takarékosan bánunk az élelmiszereinkkel? Figyelünk arra, hogy miből készítsük ételünket, honnan származik az alapanyag? Előnyben részesítjük azokat az élelmiszereket, amelyeket a környezetünkben állítanak elő vagy inkább a világ másik részéről érkezőket részesítjük előnyben, mert az szebb és jobban hangzik a neve?

Számunkra ezek fontos kérdések és bízunk benne, hogy Önnek is fontos. Meggyőződésünk, hogy testi és lelki egészségünk nagyban függ attól, hogy mit, mikor és hogyan eszünk.

Arra buzdítjuk a kedves Olvasót, hogy körültekintően válassza meg az élelmiszereit és szánjon időt a minőségi étkezésekre.

Egészségünkre!

Gyűjtésre *buzdítjuk!*

A mennyiben kedvet kapott régi, hagyományos ételeink elkészítéséhez, vagy tud a környezetében élőktől olyan receptet gyűjteni, amely csakis a térségére jellemző, a következő oldalakon lejegyezheti.

Arra buzdítjuk, hogy jelezze felénk is, hogy egy másik gyűjtőút során bővített kiadvánnyal kedveskedhessünk Önöknek!

Köszönettel, a szerkesztők!

*Régi ételeink
nyomában*



Régi ételeink
nyomában

