

ban is átadható módon. A *rostélyos* például a vendéglátóipar révén vált sokak kedvencévé a mezővárosi, városi polgári konyha fogásaként. A *preckedli* zsíros, omlós tésztájába csak az újabb receptúra során került a zsír helyett margarin, illetve a citromhéj is ízesítőként.

A gyűjtő terepmunka során azonban az egyes ételek leírásai élettel telnek meg: megismerhetjük a hozzájuk kapcsolódó szokásokat, normákat, mikor hogyan készítették, hogyan tálalták a múltban; ma kik ismerik, kik készítik ezeket a fogásokat. A gyakorlati megvalósítás során válik igazi értéké a korábbi generációk főzni tudása, amikor például a pontosan kimért adagok helyett a kezükkel tapintva érezték és tudták a tésztakészítés során a megfelelő minőséget ellenőrizni.

A XX. század végén, a XXI. század elején a lokális közösségek számára fontos identitás-teremtő, mindenki számára könnyen értelmezhető jelképként jelentek meg egyes ételek a közösségi rendezvényeken. Ezek egy részét hétköznap is fogyasztották, más részei az ünnepi étrend elemei voltak korábban; sok esetben egy-egy régió és nem egyes települések specialitásaként. Vannak közöttük azonban olyanok is, amelyek a magyar nyelvterületen kívül is hazánkhoz kötődő ételként váltak népszerűvé, így például a *lángos*hoz hasonlóan az erdélyi nyílt tűzhelyes konyhák jellegzetes ünnepi süteménye, amely ma már streetfood-ként is ismert, a *kürtőskalács*.

A közös főzés és a közös étkezés közösségteremtő erővel bír. Az Országos Ifjúsági Honismereti Akadémia résztvevői ezt a tudást is magukkal vihették haza az együtt töltött eredményes tábor zárása után.

Báti Anikó

A szigetvári honismereti akadémia résztvevői által beküldött receptek

KISIRATOSI „SAVANYALEVES”

Hozzávalók: apróra darabolt tyúk az aprólékkal együtt és marhahús csontokkal együtt (a marhahús sertéssel is helyettesíthető), murom (sárgarépa), petrezselyem, hagyma, zellerlevél, nyáron paradicsom és zöldpaprika. A rántáshoz házi zsírt és fűszerpaprikát, az ízesítéshez pedig házi tejfölt, sót tetszés szerint, babérlevelet, ecetet használunk, de bors is kerülhet a levesbe.

Elkészítés: a húsokat félig puhára főzzük, utána kerülnek a levesbe a zöldségek, majd a rántás és az ízesítők. A savanyításához az ecetet tetszés szerint adagoljuk. Különösen finom étel, de kis mennyiségben nem érdemes készíteni. (Beküldte: *Bíró Endre*, Arad)

PALÓCFÖLDI „KÁPOSZTÁS CEPELEVI”

Hozzávalók: 1 marék szárított vargánya (*cepe*), 3 marék hordós káposzta, olaj, tejföl, liszt, só, paprika.

Elkészítés: a megszáritott gombát igen alaposan megmossuk és hagymás olajon megdinszteljük, a káposztával bő lében összefőzzük. Amikor a gomba és a káposzta jól összefőtt, kevés olajon készült rántást készítünk, tejföllel fölengedjük, a forrásban lévő lére

ráöntötjük és összeforraljuk. Az utóbbi időben, hogy tartalmasabb *levit* kapjunk, füstölt kolbászt is főzünk bele. (Beküldte: *Tóth Réka*, Füzesabony és *Vratarics Adél*, Eger)

SZEKSZÁRDI ROSTÉLYOS

Hozzávalók: 1 kg rostélyos, 15 dkg füstölt szalonna, 1 dl olaj, 2 dl szekszárdi vörösbor, 1 fej vöröshagyma, só, őrölt bors, kakukkfű.

Elkészítés: a rostélyost felszeleteljük, kiverjük, sóval, borssal fűszerezük és kevés olajon megfuttatjuk, a hagymát apróra vágjuk, a szalonnát vékonyan szeleteljük. A lábas alját szalonnaszeletekkel kirakjuk, hagymával megszórjuk, ráhelyezünk két szelet húst, és ezt ismételjük úgy, hogy a tetején szalonna legyen. Ráöntjük a bort, időnként a húst megfordítjuk és a fedő alatt puhára pároljuk, végül zsírjára sütjük, és melegen, ízlés szerinti körettel tálaljuk. (Beküldte: *Csuka Luca* és *Mikóczy Leila*, Szekszárd)

PALÓCFÖLDI „FERENTŐ”

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 2 dkg élesztő, 2 tojás, 0,5 liter tej, olaj a kisütéshez, cukrozott, darált mák.

Elkészítés: a száraz hozzávalók középebe mélyedést készítünk, ebbe öntünk 2 dl langyos tejet, hozzámorzsoljuk az élesztőt 2 dkg cukorral, majd hozzákeverjük a tojássárgáját, sót, a többi tejet és 10–15 percig jól felverjük. Lefedve kelesztjük egy negyed órán át, majd a forrásban lévő vizet fehér konyhakendővel letakarjuk, erre tesszük rá a kelt tésztát. Amikor megfőtt a tészta, rátesszük a táblára, kicsit kinyújtjuk és lisztezett pohárral kiszaggatjuk, kicsit pihentetjük, majd forró olajban kisütjük és cukrozott mákba forgatjuk. (Beküldte: *Tóth Réka*, Füzesabony és *Vratarics Adél*, Eger)

HÓDMEZŐVÁSÁRHELYI SÓS TÚRÓS LEPÉNY

Hozzávalók: 0,5 kg liszt, 20 dkg zsír, 3 tojássárgája, 1 evőkanál tejföl, fél kanál só. A töltelékhez: 1kg túró, 1 tojás, 1dl tej, 2 evőkanál liszt, csipet só. A tetejére: 6–8 dl tejföl, 5 db tojás, 1 kávéskanál só.

Elkészítés: a gyúrt aljú lepényhez először a lisztet összemorzsoljuk a fagyos zsírral, úgy, hogy az összeszorított markunkban megálljon. Hozzáadjuk a tojást, a tejfölt és a sós vízzel nyújthatóvá gyúrjuk. Cipót formálunk belőle, pihentetjük. Kézfoknyira elnyújtjuk, a kizsírrozott, lisztezett tepsibe tesszük. A túróval, tojással, tejjel, kevés liszttel kenhető masszát keverünk össze, ezt kanál segítségével a tésztára kenjük, majd a tojással, sóval elkevert tejföllel leöntjük. Nem túl forró sütőben sütjük, míg a teteje szép barna nem lesz. (Beküldte: *Lőkös Mihály*, Hódmezővásárhely)

MAMA TEJES PITÉJE

Hozzávalók: 25 dkg cukor, 50 dkg liszt, 2 csomag vaníliás cukor, 3 db tojás, 1,5 l tej.

Elkészítés: a cukrot és a vaníliás cukrot tojással habosra keverjük, majd hozzáadunk 2 dl tejet és felverjük, ezután beletesszük a lisztet, majd a kimaradt tejet és csomómentesen összekeverjük. A masszát beleöntjük a tepsibe és 180 °C-on sütjük körülbelül 40 percig. Sütés után megvárjuk, amíg kihűl és baracklekvárral tálaljuk. (Beküldte: *Csösz Ivett Bernadett*, Izsák)

PUTNOKI KELT TÉSZA

Hozzávalók: 2 dl tej, 2 dl aludttej, 2,5 dkg élesztő, 0,5 dkg cukor, csipetnyi só, 60 dkg liszt, 1 egész tojás, 2 evőkanál olaj, 5 dkg porcukor. A töltelékhez: 15 dkg vaj, 10 dkg cukor, 1 csomag vaníliás cukor, kakaó.

Elkészítés: a tejben az élesztőt a cukorral és csipetnyi sóval megfuttatjuk. Hozzáteesszük a liszthez, a tojáshoz, az olajhoz, az aludttejhez, a porcukorhoz és jól összekeverjük, kelesztjük. Amikor jól megkelt, akkor lisztezett gyúrókéssel elnyújtjuk. Jól kikeverjük a kristálycukrot a vajjal, majd megfelezzük és az egyik felébe vaníliás cukrot, a másikba kakaót keverünk. A tésztát megfelezzük és az egyik felére a vaníliás töltelékkel kenjük, a másikra a kakaósat. Feltekerjük a tésztát, mint a bejglit és 2 cm-es darabokra vágjuk, majd szorosan egymás mellé rakjuk egy kiszírozott tepsibe. A tetejét az összetételeknél meglocsoljuk olajjal és jól előmelegített sütőben szép ropogósra sütjük. (Beküldte: *Tóth Hanna*, Putnok)

SZÉKELYFÖLDI „KÜRTŐSKALÁCS”

Hozzávalók: 1 kg liszt, 1 evőkanál cukor, 3 tojássárgája, 1 dkg élesztő, tej, kevés só.

Elkészítés: a liszthez hozzákeverjük a cukrot, a tojássárgáját, az élesztőt 1 dl tejben feloldva, a sót és annyi tejet, hogy a tészta állaga kemény legyen. Miután alaposan meggyúrtuk, meleg helyen félig megkelesztjük, majd lisztes deszkára borítjuk és egy ujjnyi vastagságúra nyújtjuk. Keskeny csíkokra vágjuk, amelyeket egy kürtőskalácssütőre csavarunk. Égő parázs fölött forgatjuk, amíg a kalács vöröses színűvé válik, majd cukrot szórunk rá. Amint a cukor üvegesé válik, a kalácsot rögvest le kell venni a parázs fölé. (Beküldte: *Csáki Apor*, Sepsiszentgyörgy)

LÁBATLANI „PRECKEDLI”

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 15 dkg margarin, 10 dkg zsír, 20 dkg kristálycukor, csipetnyi só, 1 csomag vaníliás cukor, 1 csomag sütőpor, reszelt citromhéj, 2 tojás, porcukor.

Elkészítés: a lisztbe tesszük a zsírt, a kockára vágott margarint és elmorzsoljuk. Beletesszük a cukrot, a vaníliás cukrot, a sütőport, a reszelt citromhéjat, a kis sót és a tojásból egyet és a másikkól a sárgáját. Összegyúrjuk, amíg a kezünkről és a tálról is lejön a massa. A tésztát egy órára hűtőbe tesszük. Kinyújtjuk 4 mm vastagra, majd kiszúró formákkal kiszaggatjuk, a maradék tésztát újra összegyúrva és kinyújtva ismételjük, amíg el nem fogy. A tetejét a második tojás fehérjéjével megkenjük, kristálycukorral és durvára tört dióval díszítjük. A tepsibe téve – mivel egy kicsit megduzzad – hagyjunk ki közötté helyet. 15 perc alatt, előmelegített sütőben megsütjük, ügyeljünk, hogy ne barnuljon, csak színesedjen. A tetejét porcukorral meghintjük. (Beküldte: *Juhász Anita* és *Almásiné Natália*, Lábatlan)

