

NÉPI TÁPLÁLKOZÁS A XX. SZÁZADBAN

*„KÉSZ AZ ÉTEL, GYÉ KEND MÁ ÖNNI!”
Hagyományos táplálkozás a muzslyai parasztházban*

A HELYES TÁPLÁLKOZÁS

Az ember egészsége az örökletes adottságokon kívül igen jelentős mértékben a helyes táplálkozástól függ. Ez pedig évezredek át ösztönös volt. Az emberek tehát azt fogyasztottak, ami környezetükben a rendelkezésükre állott és ami ízlett nekik.

Napjainkban a kísérleti táplálkozástudomány ezeket az ősi, ösztönös szokásokat felülvizsgálta, s pontosan meghatározta a napi táplálékszükségletet. Akárcsak azt is, hogy annak milyen elemekből kell felépülnie. A mai, jó háziasszony, aki a család tagjainak egészségére gondot visel, pontosan ismeri a szükséges napi kalória, fehérje, szénhidrát, zsír, vitaminok és ásványi anyagok mennyiségét, és a tapasztalatok alapján összeállítja a legmegfelelőbb étrendet.

Az egészséges ember normális testsúlya annyi kg-nak vehető általában, ahány cm-rel magasabb 1 méternél. Így a 165 cm magas felnőtt normalsúlya 65 kg. Mivel a testsúly biológiai érték, nem szabad túl szigorúan értelmezni ezt a normarendszert. Persze eltérés van a férfi és a nő között, mivel izomzatuk és csontozatuk között is különbség van. Minden életkorban, de különösen gyermekkorban, a fejlődés korában nemcsak az elegendő energiamennyiség fogyasztása a lényeges, hanem az is, hogy a táplálékban a fehérje, a szénhidrát és a zsír meghatározott arányban szerepeljen, tartalmazza a szükséges vitaminokat és az ásványi sókat is. Ha valakinek a súlya az átlagértéknél számottevően magasabb, elhízottnak tekintendő. Az orvostudomány szerint a kövérség nemcsak kozmetikai hiba, hanem „potenciális” betegség is. Tehát az elhízott állapot magában hordja a betegség lehetőségét, sőt a statisztikai kimutatások szerint az elhízás csökkenti az életkort is. Sajnos, napjainkban mind több az elhízott ember. Felmerül a kérdés:

Helyesen táplálkozunk-e? Gondolunk-e arra, hogy mi is rejlik az ínycsiklandozó ízek, illatok mögött?

A helyes táplálkozás arany szabálya: „Reggel egyél úgy, mint a király, délelőtt mint a polgár, este mint a koldus.” És a másik változata: „A reggelim az enyém, az ebédem megosztom, a vacsorám odaajándékozom.”

A PARASZTCSALÁDBAN URALKODÓ SZOKÁS

Már az ókor embere ismerte a helyes táplálkozás fontos szerepét. Ugyanúgy tudták a muzslyai parasztcsaládok – ha nem is a könyvekből, mivel az 1900-as évek elején még nemigen ismerték a betűtétést –, hogy mik azok az anyagok, amelyek az életben maradás nélkülözhetetlen elemei és hogy mi is az életenergia.

A helyes táplálkozás arany szabályát ugyan nem tudták, mégsem voltak elhízottak. Kívánatos volt, hogy a menyecske szép, formás, gömbölyded legyen, nehogy a szülei arra gondoljanak, hogy új otthonában talán éhezteszik.

Az anyós schol sem olvasta el a helyes táplálkozás arany szabályát, mégis alkalmazta. A családban ő volt a kasszás, ő szerezte be a szükséges nyersanyagot, illetve ő termelte ki, mert falun nemigen jártak el a boltba. A piacra is csak eladni mentek. Gondot viselt arra, mi kerüljön a népes család asztalára a téli és mi a nyári hónapokban. Általa alakult a heti étrend télen és nyáron, ő volt az, aki betartotta a hétköznapi s az ünnepi étkezési szokásokat. Készítette a hagyományos alkalmi ételeket: farsang, hamvazószerda, nagyböjt, nagy-péntek, húsvét, pünkösöd, munkaalkalmak (a dologidőben: vetés, kapálás, szénahordás, aratás-cséplés, terménybetakarítás, kukoricaszedés, nádvágás stb.), karácsony, névnap, disznótor, halotti tor és búcsú napján. Éberren ügyelt a megszokott ülésrendre az étkezőasztalnál. Ő volt az, aki miután a „mönycske mögterítőt”, s a gőzölgő étel az asztalon állt – méltóságteljesen, szinte kérelve, odaszólt az urának: – „Kész az étel, no, gyé kend má önni!” A hatvanas évek közepéig, bizony, a férjüramat „kendőzték”.

Miután a házigazda levette kalapját, elfoglalta az őt megillető helyet – az asztalfőn –, akkor ülhetek a család többi tagjai is asztalhoz. A menyecske nem ülhetett le, ő szolgálta föl az étkeket az asztalnál ülőknek, és éberren figyelte, kinek mi hiányzik evés közben. Továbbá ellátta a hokedlin étkező gyerekeket is. Evés közben nem beszéltek, nehogy a beszélőnek „mögakaggyon a torkán a falat”. Aki kalappal a fején ült asztalhoz, és úgy evett, azt tartották róla, hogy az ördöggel cimborál.

Az asztalnál mindenkinek megvolt a saját helye. Az asztalfőn ült az apa, a jobb keze felől, mellette a felesége, a bal felén az idősebb – nős fia, az mellett a szüle, a külső asztalvégnél a fiatalabb fiú és a nagylány. A tizenharmadik életévét betöltött fiú ülhetett a nagyasztalhoz. A lánynak pedig a tizenötödik életévét kellett betöltenie, hogy az megengedtesék neki.

Az ötvenes évek végétől a menyecske már az asztalnál ült az ölében ülő kisgyereket, és a többi gyerek is a nagyasztalhoz ülhetett. Így ment ez ünnepnapokon is. Ha vendég érkezett házhoz, az asztalnál összébb szorultak. No, meg a fiúk sem voltak mindig otthon – a környező német falvakban béreseknek állították el őket. A lányok pedig Becskereken, a zsidó nagyságáknál és az uraknál szolgáltak.

Evés közben kést külön-külön nem használtak, de „vellát”, azt mindig. Az asztalon egy kés volt – csak egyet tettek –, azt használta mindenki. A gazdának külön bicskája volt, azzal vágott evés közben és mindig a zsebében hordta. (Híresek voltak a muzslyai bicskások.)

Az anyós, illetve az anya szedett mindenkinek. A gazdánál kezdte. Az egyik adatközlőm, Juhász Mária elmondta, hogy egy tyúkot hogyan osztott el az édesanyja 12 felé – mivel annyian voltak a családban:

... Apám az egész mejjit kapta – hisz ő dolgozott a legtöbbet és a legnehezebbet. Szilém az égyik vastag combot, a két bátyám – ezők legényök vótak, ők má dógoztak, és pézt kerestek: égy-égy fél combot és égy-égy kettévágott vastag combot kaptak. Tizenhárom éves vótam, neköm a lábát atták, hogy jó tuggyak táncóni, mög a hátábú is kaptam égy darabot. A szárnyát a kisebb testvérök kapták, Julisúnk az égyiket, hozzá kapta még a lábát, hisz hamarosan üneki is köllött táncóni. Jani öcsém kapta a másik szárnyát, mög a fél nyakát. Anyám a farát kapta, biztosan azért, hogy jó tuggya riszáni a farát. A tyúk belső részeit: a zúzáját kettévágták, a gyerökök kapták, a szívit a harmadik gyerök, a fejit az asszony, a másik fél nyakát szilém. A máját mindig a gazda ötte mög.”

A HAGYOMÁNYOS PARASZTKONYHA

A parasztházban a gabonaféléket kitermelték, és minden változatban fogyasztották bőségesen. A *búzát* megőrölték: liszt, gríz és korpá lett belőle. A lisztet majdnem minden étel főzéséhez felhasználták, kenyér, tészta- és kalácsfélék készültek belőle. A grízt tejben főzték, vízzel „házásították” a tejet. A korpát a jószággal etették, de a spórolós gazdasszony korpás kenyeret is sütött. A hosszú téli estéken, a kemencében főtt búza ugyanolyan kitűnő csemege volt, mint a főtt kukorica. Megcukrozva fogyasztották.

A *kölest* tejben főzték reggelinek vagy vacsorának. Megabálva rétest töltötték vele, mézzel, aszalt szilvával ízesítették. Amikor disznótorra készültek, a gazdasszony előző nap a kemencében kisütött vagy tíz tepsi köleses rétest. A hurokát pedig köleskásával töltötték, egészen az ötvenes évekig, majd csak azután kezdték használni a rizskását.

A *kukoricát* főzték és pattogatták, csemegének használták. A vízben főtt kukoricadara – puliszka (pulicka) vagy ganca – laktató reggeli, télen, tejjel tálalva, cukorral vagy sóval ízesítve. Liszt híján kukoricakenyeret és málét sütöttek a nehéz időkben. Ha jó töktermés volt, akkor gyakori volt a tökös málé.

A *tököt* sütvé-főzve fogyasztották. Kitűnő tápértéke folytán napjainkban is gyakran fogyasztják és alföldi banán névvel illetik. A tökmagot pirították, a téli estéken csemegézték.

Az *árpát* dara formájában, kukoricadarával összekeverve jószággal etették, a pálinkafőzéshez és a kenyérsütéshez pedig komlót készítettek belőle.

A *burgonya*, illetve a *krumpli* gyakori étel. Számátalan változata a konyha asztalára került. A *hajában főtt krumplit* kubikos szármának tisztelték. A *hajában sült* krumpli is gyakori téli reggeli volt. Öreg tepsiben a kemence alján sült meg. Kivettk, tálba öntötték, vízzel egy picit megszentelték, betakarták, hogy a haja leváljon. „Ha vót zsír, akkor paprikás, sós zsírba mártogatva savanyakápisztával ötték, ha spórotak, vagy nem vót zsír, mert az is előfordút, akko paprikássóval ötték. A *tepsibe sütt* krumpli is téli reggeli. A krumplit mögpucótták, karikákra vagdoszták, mögsózták füstölt szalonnával (a krumpli tetejére vagdosztak füstölt szalonnát), pici zsírt tettek a tetejére és a kemence ajján kisütötték. A *törött krumpli* téli vacsora. A mögpucótt, apró kockákra vágott krumplit kevés sós vízben, füstölt oldalassal vagy kóhássza (ha vót) megfőzték, léöntötték rulla a levit, abba belefőztek tarhonyát, az vót a leves. A krumplit összetörték, rántást készítettek (zsírba pirítottak lisztöt), kis vizet öntöttek rá és hozzáöntötték a zutyútt krumplihoz. A tetejére pedig zsírba

pirítottak hagymát, hozzáadtak piros törött paprikát és möglocsóták vele a zutyútt krumplit.”

Gyakori étel volt a *krumplileves* és a *paprikás*. Tavasszal, amikor már főgőbän volt a krumpli, kanálvert galuskával helyettesítették. *Krumplis pogácsa*: a krumplit megfőzték sós vízben, kevertek közé egy kis zsírt, hozzáadtak lisztet, sót (kb. annyi lisztet, amennyi a krumpli), pogácsákat szaggattak belőle, tepsibe rakták, kemencében kisütötték. A tejét, miután kisült, megkenték zsírral. Krumplileves mellé ették. *Krumplis palacsinta*: a sós vízben főtt krumplit, miután kihült, liszttel összekeverték, nyújtható tésztát csináltak, késsel kockákra szabták, forró zsírban kisütötték. A krumpliléből levest főztek, galuskát szaggattak bele. Azt a háziasszonyt, aki a tésztához tojást adott, prédának tartották. A tavaszi, nyári hónapokban készítették. *Krumplis núdli*: hosszúkas alakú, tésztája mint a gombóctésztáé. Miután megfőzték vízben, a tésztaaszűrőn lecsurgatták, meghempergették pirított morzsában, mákban, szentjánoskenyéren – kinek mije volt –, híg rántással rántásos núdli ettek. A *gombócot* meggyel, ringlóval, szilvával, lekvárral töltötték, gyakori volt a nyári étrendben.

„Amikor má jobb világ vót, a tojást sé köllött annyira spóróni, kedvelt vasárnapi – ünnepnapra röggeli a *tepszis vágott krumpli*. A krumplit tepsibe tőpörtyűnek sütni, mielőtt teljesen kész, léönteni sűrű palacsintatésztával, amelybe 3-4 tojást habartak, és tovább sütni. Kockára vagdalva tálalta a gazdasszony, télen savanyakáposztáva, nyáron paradicsommal.”

A parasztszalád akármilyen szegény volt is, baromfit nevelt és disznót hizlalt. Télen, a disznóvágás idején gazdagabb és zsírosabb volt az étrend, de az anyós bizony éber volt, és jól tudott spórolni. „Télen két övés vót, me nem dőgoztak. Később keltek, korábban feküdtek. Úgy tartották, spóróni csak a hason löhet. Bizony, tudtak is azon spóróni, és inkább vöttek égy lánc földet.” Voltak olyan szaládok, ahol egyformán szabták a kolbászi, mert az apa azt mondta, neki azért kell, mert nehéz munkát végez, a gyerekek pedig azért, hogy nőjön. Egyes szaládokban, bizony, nagyság szerint szabták: az apának a legnagyobb rész jutott, mert az dolgozik a legtöbbet és a legnehezebb munkát végzi. A gyerekekre is nagyság szerint mérték: a legidősebb a legnagyobbat, a legkisebb a legrövidebb darabot kapta.

A fölfüstölt kolbászi az éléskamrában rudakra aggatva, vagy a kemencéből kiszedett hamu között tárolták, tartósították. A húsvéti asztalon mindig volt főtt kolbász, amelyet tormával fogyasztottak.

Amíg nem jöttek divatba a mélyhűtők (1966–1970), télen mindig füstölt húst használtak. A hűvös éléskamrában tárolták, vigyázták, hogy „né avasoggyon mög” tavaszig. A sonka sokáig, kukoricaszedésig kitarott. A sonkát, úgy tartották, „még nem zöng a zég, addig nem szabad mögkezdeni” (március–április). Legtöbben húsvétkor kezdték meg a sonkát. A szalonna akkor ért meg, ha avas vót, és még a tüdőt is kitisztította. A réten aratáskor, kukoricaszedéskor fölváltva fogyasztották a sonkát és a szalonnát túróval, aludttej-jel, hagymával, uborkával, paradicsommal és zöldpaprikával. A levesben főtt, füstölt húst nem sütötték át, hanem paradicsommártással és főtt krumplival tálalták.

Minden vasárnap, télen-nyáron kalácsot ettek, igencsak az volt a vacsora is: fonott kalács, „pékös kifli”, vekni (mákos, túrós, kakaós), rétes (tökös, má-

kos, túrós), lepény (meggyes, kapros-túrós). A „kóti” kalácsot sütötték, mert az „kiölgítette” a hasat. Ünnepnapokon, a lakodalmakban guráblit, csörögét és puszedlit sütöttek. A piskótát és a tortaféléket a negyvenes évek közepétől kezdték sütni a lakodalmakban. Az ötvenes évek végétől már gyakran készítették.

A tejet nagymértékben fogyasztották. Minden parasztcsalád tartott tehenet. A jobb módúak néhányat. A szegényparaszt tehene a kecske volt. A mindennapi tejfogyasztás a gyerekeknek azért volt kötelező, hogy fejlődjön a csontjuk, az öregeknek pedig azért, mert már ritkult a csontjuk. A kecsketej a tüdőbetegeknek orvosság. A tejtermékeket is bőven fogyasztották (aludttej, túró, tejföl, vaj, gömölye). A vajat kőpülték. Míg nem használtak vajkőpülőt, a következőképpen készítették: a tejfölt sötét, kélliteres üvegbe öntötték, és a serdülő lánynak addig kellett az ölében fektetve rázni az üveget, míg a tejföl össze nem csomósodott vajjá és különvált az író. Elég hosszú ideig tartott ez az eljárás. Hogy ne legyen unalmas, a következő mondókat mondogattatták rázás közben, azt állítva, hogy akkor gyorsabban kész lesz a vaj: „Író! Író! János, szőröstökű plébános.” (Nagyon gyorsan kellett ismételtetni.)

A parasztlakos szakácskönyvet nem használtak. A lányt sütni-főzni megtanította az édesanyja. A menyecskét arra, amit nem tudott, megtanította az anyósa. A konyhatitkok szájhagyomány útján vívódtak tovább.

A különféle mártásokat, szószokat gyakran fogyasztották hús mellé, mert laktató. A vörös- és fokhagymamártás ecettel ízesítve frissítőleg hatott. Gyakori volt a paradicsomszósz. A kapormártást az ötvenes évektől kezdték készíteni.

A zöldségfélét (zöldtök, zöldbab, zöldborsó) az 1930-as évektől iktatták be az étrendbe. A spenótot már a negyvenes évek elején termelték és fogyasztották. Télen a hó alól szedték és vitték a piacra is. A sóskát levesnek, mártásnak főzték, ismerték a vitaminértékét. A szomszédos faluban – Erzsébetlakon – már az 1920-as évek elején ismert, onnan került Muzslyára.

A HETI ÉTREND TÉLEN

Hétfő:

Reggeli – Miután befűtöttek, „elvégzeldtek”, fél kilenckor került sor a reggelire. Minden a kemencében sült, egészen 1970-ig.

– pörkölt káposzta, sült szalonna, tea.

Ebéd – Úgy négy óra körül tálalták, mielőtt „végzeldtek” és újra fűtöttek (télen kétszer fűtöttek).

– krumplileves kolbásszal.

Külön, rendszeres vacsora nem volt. Este kártyázás, kötés, beszélgetés közben főtt kukoricát, pattogatott kukoricát, főtt búzát, tökmagot csemegéztek. Ha a gyerekek napközben megéheztek, zsíros vagy cukros kenyeret kaptak, ritkábban lekvárosat. „A gazduram néhanapján, ha jó hangulatban volt, dugva lehozott a pallásrú egy kis fagyos szalonnát, a gyerekek körüültek és vörös-

hagymáva jóízűen mögötték. Az anyós bizony nem áta ki szó nekű, möggyöz-
te: – Nem tuggya ke, hogy a lánç földre kő spóróni?”

Kedd

Reggeli: – mamaliga tejjel vagy paprikás zsírral (aki szerette), mivel fűtöt-
tek. tökös málét is sütöttek.

Ebéd – hablevés füstölt oldalassal vagy karmonádlival.

Babcsuszpajzot is főztek aznap. A levesben főtt babot összetörték, lisztet
pörkölték, egy kis vízzel fölengedték, és belekeverték a törött babot. A tetejét
leöntötték zsírban pirított piros paprikával.

Szerda:

Reggeli – hajában főtt krumpli, savanyú káposzta.

Ebéd – száraztésztaféle (krumplis, grízes, túrós, mákos); a tészta levéből
leves készült, piros paprikás zsírral besuttintották – ez volt a suttintós leves.

A délutáni fűtőkor a kemencében tökököt sütöttek (darabokra – három-
szög alakú darabokra vágva, a kemence alján sütötték hajastól), este azt kanál-
lal kapargatva csemegézték.

Csütörtök:

Reggeli – tejes vagy rántott leves.

Ebéd – paprikás füstölt hússal, savanyú káposzta.

Péntek:

Reggeli – hajában főtt vagy hajában sült krumpli és savanyú káposzta.

Ebéd – böjtös – paradicsomleves, palacsinta (túrós, lckváros, cukros – ki
milyent szeretett).

Szombat:

Reggeli – sült kolbász vagy szalonna valamilyen mártással, szósszal.

Ebéd – savanyú káposztát főztek füstölt hússal.

Vasárnap:

Reggeli – krumplitöporthyű, tea, tej, savanyú káposzta, kinek mi ízlett.

Ebéd – ünnepi és több fogásos.

Húsleves – tyúkból vagy füstölt húsból a változatosság kedvéért. Mindig
tojással, házilag készített, hosszúra vagdalt tésztát főztek bele.

Sült hús – a levesben főtt húst tojáson vagy lisztbe mártogatva, zsírban meg-
sütötték.

Sült krumpli – zsírban sütötték.

Káposztasaláta – A káposztafejeket a szalmakazalban tartósították, ott nem fonnyadt és nem fagyott meg, így a vasárnapi étlapon mindig szerepelt a friss káposzta az 1960-as évek végéig.

Kompót – A befőttesüvegben tartósított gyümölcsöt (meggy, körte, alma, birs, barack, szilva) ették. A szőlőt az éléskamrában a plafonhoz aggatva tárolták, így a tél folyamán is jutott az asztalra.

A HETI ÉTREND NYÁRON

Hétfő:

Reggeli – tej, tejes kávé – kenyeret aprítottak bele, megcukrozták gyengéden, mert azzal is spóroltak.

Ebéd – habléves.

Vacsora – maradék – ebédkor ugyanis annyit főztek, hogy vacsorára is maradjon.

Kedd:

Reggeli – valamilyen mártás, sült tojással vagy bundás kenyérral (nyáron jobban tojtak a tyúkok).

Ebéd – zöldborsópaprikás galuskával, néha csirkehús is jutott bele.

Vacsora – szalonna zöldhagymával.

Szerda:

Reggeli – tejtermék. (Nyáron nemigen készült reggeli, mert a rétre siettek, korán keltek. A rétre szalonnát, sonkát, túrót vittek.)

Ebéd – tésztaféle és suttyantós leves.

Krumplis galuska mákkal, morzsával vagy rántással, ki hogyan szerette, édesen vagy sósan ette.

Vacsora – a maradék.

Csütörtök:

Reggeli – pirított tarhonya.

Ebéd – csirkepaprikás, fejes saláta vagy uborkasaláta.

Vacsora – a maradék.

Péntek:

Reggeli – puliszka tejjel.

Ebéd – zöldbab- vagy zöldborsóleves.

Tésztaféle: krumplis, mákos, túrós vagy barátfüle.

Vacsora – maradék.

Szombat:

Reggeli – hajában főtt krumpli, tea, tejes kávé.

Ebéd – édes káposzta („lucskoskápisztának” is nevezték), szalonnával, vagy paprikás galuskával (kanálvert galuskával).

Vacsora – maradék.

Vasárnap:

Reggeli – zsíros kenyér, tejtermék, bundás kenyér, cicvara, tea.

Ebéd – ünnepi, több fogásos.

Baromfileves – A levesbe télen-nyáron mindig házilag készült, hosszúra vagdalt tésztát főztek. Grízgaluskát, úgy tartották, csak a lusta asszony csinál.

Pecsénye – csirke, kacska, liba, a kigalambokat megfőzték levesbe – a főtt húst kirántották tojásos.

Főzelék – borsó, bab, paradicsomos káposzta, zöldsök.

Sült krumpli, kompót – szilva, alma, meggy, cukorrépa stb.

Kalács – „kótt” kalács: rétes, béles, vekni, fánk, pite, lepény.

Vacsora – a maradék.

A felsoroltakból látszik, hogyan alakult a heti étrend télen és hogyan nyáron. Télen csak kétszer étkeztek napjában, mert reggel később keltek, korábban lefeküdtek, kevesebbet dolgoztak. A hason spóroltak. Nyáron, dologidőben többet ettek, korán keltek, a rétre siettek, nehéz munkát végeztek, több kalóriára volt szükség. A maradékot is megették, nem dobtak ki semmit. Amit kitermeltek, mindent ettek, nem válogattak.

A gazda a reggelit egy pohárka pálinkával kezdte, hisz pálinkát is főzött eperből, gyümölcsből és gabonafélékből, még ha tiltott volt is a főzése. A saját részére a parasztember mindig főzött pálinkát. A gazdasszony, ha hízelegni akart az urának, akkor „pálinkás jó röggelt” kívánt neki. A legtöbb parasztcsaládnak volt legalább egy darabka szőleje is. A szőlőből bor készült és a jeles napokon borozgattak.

A parasztcsalád asztaláról a heti étrendből nem maradhatott el a rántott leves reggeli (tejes, tojásos, köménymagos), és ebédre a bableves, paprikás, káposzta (édes vagy savanyú), száraz tészta, baromfiúsleves. A disznóvágás alkalmával a höllér már úgy szeletelte a húst, hogy ez a babba, ez a paprikásnak, ez a káposztába stb. való.

A „régii öregök” (nagyanyáink) már szombaton délután kisütötték a „kótt” kalácsot. A sós kalácsot, a fonott és a túrós lepényt még aznap, forrón, ebéd után elfogyasztották. Az édes kalácsot, a mákos, diós, kakaós, tökös veknit stb. vasárnap ebéd után fogyasztották el. A háziasszony igyekezett kevesebb munkát hagyni, hogy eljusson a vasárnapi szentmisére.

„Kinyeret hetente egyszer, pénteken sütöttek. Olyankor a gyerököknek égy-égy kiscipó süt. Aznap a röggeli a kemöncfenékön sütt lángos. Mögkenték téfölle, vagy ha az nem vóti, akkó zsírra, hogy né lögyön fújtós, mert azt a

kinyértésztábu csináták. A kinyeret mielőtt a gazduram mögszegte, az ajjára késsel mindig vetött köröszót. Kinyeret mindöho fogyasztottak.”

A kenyértésztából készült kalácsokat fogyasztották édes vagy sós formában.

A jeles napokon guráblit, puszedlit és csörögét sütöttek nagyanyáink.

A lekvárral összeragasztott kalácsot zsíros, gyúrt tésztából készítették, mint a guráblit.

A szódebikarbónát használták legelőször a kalácsokban, az édes tésztákban.

A szalalkálit a fölszabadulás után – a negyvenes évek közepétől – kezdték használni.

A sütőport később, az ötvenes évek közepétől. A linzertésztákat sütőporral készítették.

A tortákat a negyvenes évek közepén kezdték sütni a lakodalmakra. Ott-hon megsütötték a tortát, úgy vitték a lakodalomba, ott földarabolták és a vendégek elé tették vacsora után. Névnepokra az ötvenes évek elejétől sütötték.

A parasztházban a hagyományos táplálkozás különleges módja, formája alakult ki a bölcsőtől a sírig. Nagyon jól kitapasztalták, mikor mit és miért kell enni. Ezt ápolták, megtartották az étkezési szokásokat.

Gazdag terítéssel ünnepeltek a keresztelőn, a névnepokon, a búcsú napján és a jeles egyházi ünnepeken. A böjtöt szigorúan betartották.

Az *aratás* idején gazdagabb reggelit, ebédet vittek magukkal a rétre, mert a kenyérgabona kézzel való betakarítása a legnehezebb paraszti munkák közé tartozott. Míg a cséplőgépek járták a falut, szinte nemes versengés folyt a családok között, ki juttat gazdagabb és jobb falatokat a cséplőgépnél dolgozóknak. A megszokott nyári étrend baromfihússal gazdagított változatát készítették.

A *disznótorok* népesek voltak. Az asztalra a legjobb falatok frissen kerültek. Reggelire megsütötték a disznó vérét, a torkaalját és a májából egy darabot. Savanyúsággal tálalták. A disznótori paprikás különösen ízletes volt. Nagy mennyiségben főztek, mert nemcsak a jelenlevőknek készült, hanem a szomszédoknak is vittek belőle, hogy a következő évben nagyobbra hízzék a disznó. Délután kisült a hájas kifli. Vacsorára mindig tyúkhúslevest és szármat (töltött káposztát) főztek. Sok hurrát és kolbászt sütöttek. Savanyúsággal és kompóttal ették. Adakoztak, másnapra valót is csomagoltak – kóstolónak. Másnap nem főztek, a maradékot, a töpörtyűt, a májast és az abált szalonnát fogyasztották.

Halotti tor. Elhunyt szeretteiktől méltóságteljesen elbúcsúztak. A virrasztás alkalmával fonott kalácsot sütöttek, amelybe törött borsot gyúrtak. A halotti torra bablevest főztek és azt ették az elhunyt lelke üdvéért. Akit meghívtak a torra, annak a meghívást nem illett elutasítania. A hetvenes évektől kezdték főzni a paprikást a halotti torra.

A VADON TERMŐ NÖVÉNYEK FELHASZNÁLÁSA

A parasztcsaládok természetes életmódot éltek. A táplálkozásukban felhasználták mindazt, amivel a Teremtő az ő végtelen jóságában az idők kezdete óta megajándékoz bennünket. Nemcsak azért ették, mert nem kellett pénzt kiadni érte, hanem azért is, mert azt tartották: „Füben-fában orvosság van, minden betegségre van gyógynövény”.

„A gyógyszereket a földből adja az Úr,
és az okos ember nem veti meg őket”.
(Szentírás, Sirák fiának könyve 38,4)

A muzslyai határ, a kertek alja, a Nagyér környéke tele volt vadon termő növényekkel, gyümölcsökkel. A rétre jövet-menet megszedték a csemegét.

Vadkörte – kompótnak főzték. A hasmenésben szenvedőt gyógyították vele. Fanyar, savanyú, mint a timsó.

Vadalma – kompótnak főzték.

Kökény – hasfogó, nyersen fogyasztották.

Galagonya – Bokros fa, apró, piros a gyümölcse, amelyet nyersen ettek. Télire, teának szárították levelestől. A szívbetegek ma is teának használják.

Csipkebogyó – a vadrózsa bogyója, sok C-vitamint tartalmaz. Amikor beért, nyersen fogyasztották, teának szárították. Lekvárt akkor főztek belőle, amikor az első dér megszípte.

Eper – minden ház előtt és az udvarokban hatalmas eperfák voltak. Az eperérés idején az epret a gyerekek napközben kenyérral fogyasztották. Kitűnő pálinkát főztek belőle, a lakodalmakra eperfából készült hordókban érlelték. A több éves pálinka szép sárga színű lett.

Gomba – kora tavasszal, késő ősszel, esős időszakban, rétre jövet-menet szedték a gombát. Tojásan sütötték és paprikást főztek belőle. Laktató volt.

Kamilla – *libavirág* – teának használták, köhögés és gyomorfájás ellen.

Szagos menta – teának főzték, torokfájás ellen.

Bodza – a virágjából teát, a terméséből lekvárt és pálinkát főztek.

Gólyaszőlő – a gyepen szedték, kis ágacskaikon terem, termése alig nagyobb a búzaszemnél. Sok C-vitamint tartalmaz.

Kruskuli – a koronatusököka termése. Úgy festett, mint a rogácsa – vad szentjánoskenyér. Amikor megért, megbarnult. A gyerekeknek nagy élményt szerzett a fogyasztása. Kiszívták belőle a sűrű nedvet, a magokat pedig egymás fejéhez puttyogtatták. A faluban levő homokosok, ahonnan a telepítéskor vittek a sárgaföldet falat verni, megteltek koronatusökökakkal. Manapság nincs már, mert a homokosok is eltűntek.

Gyermekláncfű – népiesen öregapám pogácsájának nevezték, nyersen ették a gyerekek.

Csicsóka – a kertekben elszaporodott. Nyersen fogyasztották. Télire is savanyítottak belőle. Azt tartották, a szívbetegeket gyógyítja.

A *csalánt* – szárították, teát főztek belőle. A vért szaporítja.

A vadon termő növények kivonatait bedörzsölésre, vagy borogatásra is felhasználták.

Manapság, a túlzott gyógyszerfogyasztás korszakában az orvosok, az orvosi tanácskozások, kongresszusok arra hívják fel a figyelmet, hogy milyen veszélyesek lehetnek a fájdalomcsillapító tabletták és milyen súlyos szervi ártalmakat okozhatnak. A tartósan szedett vérnyomáscsökkentő szerek például a nőknél mellrákot okozhatnak. A vadon termő növényeknek hatóereje van, rosszindulatú betegségek esetén is nyújthatnak segítséget. Ajánlatos, hogy a mai kor embere is visszatérjen a vadon termő növények – gyümölcsök fogyasztásához.

Megállapítható, hogy a parasztházban igazán helyesen táplálkoztak.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Karl Miklós

1990 A dűlőutak szorgos népe. A muzslyai helyi közösség, a Forum Könyvkiadó és a Magyar Szó közös kiadása

Dr. Szendei Ádám

1986 Orvos a családban. Budapest

Maria Treben

1990 Egészség Isten patikájából. Tapasztalatok gyógynövényekről és tanácsok felhasználásukhoz. Hunga Print Nyomda és Kiadó

ADATKÖZLŐK

1. Samuné Papp Ágnes háziasszony (1915–1998)
2. Juhász Mária háziasszony (1931–)
3. Karl Katalin háziasszony (1937–)
4. Gyömbér Péter földműves (1919–)
5. Turányi Péter földműves (1917–2000)
6. Palatinus János közigazdász (1944–)
7. Bécsiné Kertész Matild (1919–)