



Borszékiné Rétháti Ágnes, az *Én reformkonyhám* című könyv szerzője, ezúttal egy másik oldaláról mutatkozik be: lakhelyének, Pócsmegyernek étkezési szokásairól, jellegzetes ételeiről mesél. Először 1954-55- ben végzett néprajzi gyűjtést, Gödöllőn. Ennek eredményeképpen született meg a *Főzőkanalat a lányok kezébe!* című első könyve.

Később, 1964-ben a Szentendrei-sziget egy kis falujába, Pócsmegyerre költözött és itt folytatott olykor-olykor néprajzi gyűjtést. Néhány éve aztán mint ha megismétlődött volna a fiatalsága, újra munkába fogott, hogy lakhelyének táplálkozási szokásait, szülei, nagyszülei, dédszülei hagyományos ételeit egy kis könyvbe összegyűjtve, megőrizze az utókornak. Úgy véli, hogy noha sokan gondolják azt, hogy az előző nemzedékek emlékeikben fennmaradt életmódja már nem igazán

érdekel senkit, de hamarosan rájövünk, hogy az egyre nehezedő gazdasági helyzetben a családi összefogásnak, az önellátás valamilyen fokának, a jól bevált takarékos és egészséges ételeknek, a visszafogott életvezetésnek bizony újra eljön vagy már itt is van az ideje!

Ízelítő Pócsmegyerről

Nélkülözhetetlen a leves

A falusi emberek étkezésében a leves nélkülözhetetlen volt és ma is az. Ám míg ma a déli főétkezés egyik fogásának számít, régebben sokszor a reggeli vagy a vacsora egyedüli étke volt. Ilyen a reggeli leves, gölödin leves, zsemlyegombóc -leves és számos más különböző rántott levesek.

Azokat a leveket, amiben krumplit, vagy tésztát főztek, soha nem öntötté ki, hanem a levesekhez és főzelékekhez használták fel, amik így nagyon ízletesek lettek. Mert bíz nem nem bolti tésztát főztek, hanem házilag gyurtat. Éppen annyi lisztet adtak a tojáshoz, amennyit felvett, összegyúrták, kinyújtották, felszeletelték és kifőzték. Ennek főzőlevét

bizony tényleg kár lett volna kiönteni.

Reggeli-leves

1 fej megtisztított, apróra vágott vöröshagymát, 1 evőkanál zsíron megdinszteltek. Hozzáadtak 1-1 fölkarikázott sárgarépat, zöldséget, 2 szem burgonyát kockára vágva és annyi vízzel öntötték fel, hogy ellepje. Puhára párolták. Ekkor meghintették 2 evőkanál liszttel, 1 mokkáskanál pirospaprikával és felengedték másfél liter vízzel. Jól elkeverték és a levest megfőzték. Nyáron 1-1 összevágott paprikát és paradicsomot is adtak hozzá, télen az eltett paradicsomléből öntöttek bele. Mielőtt elkészült, személyenként 1-1 tojást ütöttek a levesbe és bőven megszórták összevágott petrezselyemzölddel vagy zellerzölddel. (Régebben a zöldfűszereket nem vágják össze, hanem csomóba kötötték és úgy főzték bele az ételekbe, amit főzés után kivettek belőle.) Ezt a levest fokhagymás pirítós kenyérral ették, de nem aprították bele a levesbe.

A disznóvágásról

A mangalica disznót feldolgozáskor mindenütt orjára vágják. A húsokat sózással, füstöléssel és zsírban sütéssel tartósították, hisz akkor még nem voltak hűtőszekrény. A vacsorára főzött töltött káposztát nokedlivel vagy héjában főtt krumplival (héjastól) tálalták. A hurkákat nem rizzsel, hanem burizzsel készítették.

A mangalica szalonnának nem sütötték ki a zsírját mint manapság, ellenben majd minden étel készítése úgy kezdődött, hogy apróra vágják a szükséges mennyiséget, kisütötték, s ez volt az alapja a fogásoknak, nem kellett már bele külön zsiradék.

Disznóvágások után nagyon hamar elkészíthető étel volt a tunkolós, amit főtt- vagy sült krumplival ettek, de legtöbbször kenyérral tunkolták. Melegen kiváló, de reggel, hidegen is, egy szelet pirítósra kenve fogyasztották. Ami fontos, csak házi hozzávalókból volt szabad készíteni. Ez pedig nem véletlen, hisz egészséges volt minden, amit megtermeltek. Nem műtrágyázták a földeket, volt elég marha ahhoz, hogy természetesen trágyázzanak. Az állatok nem tápos eledelt kaptak, hanem a szabdban legeltek, itt nőttek föl. Az apró állatok sem ketrechen nevelkedtek, hanem az udvarokon, tanyákon kapirgáltak....

A cikkhez tartozó receptek

Kolbászleves

Tunkolós

Töltött káposzta Marika néni módra