

# Böjt és húsvét

A húsvétot megelőző negyven napos nagyböjt felkészülési, bünbánati idő a keresztény világban, amit az egyes nemzetiségek saját szokásaiknak megfelelően tartottak meg. Általános volt, hogy ebben az időszakban nem, vagy heti egy-két napon, szerdán és pénteken nem fogyasztottak húst, húsos, zsíros ételeket. Az ezeket helyettesítő fogások is sok helyen hasonlóak. Néhányukról nem is tudjuk már, hogy eredetileg böjtös ételnek számított – esetleg valamelyik nemzetiségtől „kaptuk” –, hiszen akár a közétkeztetésben is tányérunkra kerülhet, mások viszont teljesen feledésbe merültek, eredeti formájukban nem fogyasztjuk.

Aki valaha megtartotta a böjtöt, bizony örömmel vágta fel a húsvéti sonkát és kalácsot, és válogatott azokból a finomságokból, ami ilyenkor náluk az asztalra került. Ez egyszerre jelképezte a bőséget, a jólétet, az együvé tartozást, az ünnep lényegét, az élet győzelmét a halál felett. Az ételekből kosárban vittek a húsvéti misére, és csak szentelés után ettek belőlük. A bárány magát Krisztust, a sonka a gazdagságot, a tojás az új életet szimbolizálja, de az egyik legfontosabb a kenyér, ami az ünnepi alkalomra kalács formájában kerül az asztalra.

Összeállításunkban szó szerint ízelítőt kínálunk nemzetiségeink böjtös és húsvéti ételeiből, hogy egymás tányéjára kacsintgatva fedezzessük fel kissé más formában elkészített saját fogásainkat, megismerhessük hagyományos ételeinket vagy akár újat tanulva idén kipróbáljuk közülük, amit megkívántunk.

## Mácsík

Csík, csík, csík, / Zsíros a mácsík, / Könnyen lecsúszik. Ezt az óvodás dalt nem értjük, ha nem tudjuk, hogy a mácsík a mákos csík, azaz mákos metélt neve. A böjtben persze nem zsírt, hanem olajat csepegtettek a főtt tészta összetapadás ellen. Sok helyen kedvelt böjtös étel volt, a nagyböjt utolsó vasárnapján, péntekén, feketehéten ették, mert a mák fekete színe a Jézus halála miatti gyászt idézte az asztalra. Néhol mákos laska, tépett tészta az alapja, a lengyelek a tészta főzőlevében kifőzték a tört mákot is, Ungvár környékén mákos plzike, azaz pálcika volt a neve. Itt a frissen gyúrt tésztát 1 cm szélesre és 20 vagy akár 40 cm hosszú csíkokra vágják, megsodorták. Száraztésztának is el lehetett tenni, vagy frissen, sós vízben kifőzve, mákkal, mézzel fogyasztották.

**Hozzávalók:** 20 dkg liszt, 20 dkg darált mák, 20 dkg méz, 2 db tojás,

A lisztből a tojással tésztát gyúrunk, fél órát pihentetjük, majd kinyújtjuk fél cm vastagra. A sodrófára tekerjük, és keresztben elvágjuk. Ezután tetszőleges hosszúságúra, kisujj szélesre vagdaljuk. Forrásban levő, sós vízben két perc alatt kifőzzük, leszűrjük, még forrón megszórjuk a mákkal. Fogyasztáskor mézet csorgatunk rá.

## Bodog – sparhelten sült tészta

A romák kenyérlángosa böjtös módon, tehát zsír és tojás nélkül.

Tetszőleges mennyiségű krumplit héjában megfőzünk. Kihűlés után lehúzzuk a héját, megtörjük vagy krumplinyomón átnyomjuk. Annyi lisztet gyúrunk hozzá, hogy lágy, de nem túl ragadós tésztát kapjunk. Közben sózzuk, és egy kanálnyi olajat keverünk hozzá. Összegyúrjuk, vékony hengerré

formázzuk. Kis darabokat vágva, mindegyiket vékony, kerek lappá nyújtjuk. Sparhelt híján forró vaslapon vagy vasserpenyőben zsiradék nélkül mindkét oldalát megsütjük. Esetleg olajjal megkenve, sózva fogyasztjuk még melegében.

## Böjtös szárma

Szerb töltött káposztát utánzó étel. A töltelékből hiányzik a tojás és a hús, helyette zsemlet, rizst vagy gabonakását göngyöltek a káposztalevelekbe, zsír helyett pedig olajjal főzték. Bors helyett a bolgárok borsfűvel, a horvátok csípős paprikával ízesítették, a románok és szerbek borsot és borsfűvet egyaránt használtak.

**Hozzávalók:** 30 dkg kásaféle (hántolt köles vagy hajdina, esetleg árpa), 8-10 savanyú káposztalevél, 2 fej vöröshagyma, 1 zsömlé, 4 evőkanál olaj, só, bors.

Az olajon megpirítjuk az apróra vágott vöröshagymát, összekeverjük a felvagdalt zsemlel, a kásafélével, sózzuk, borsozzuk. Betekerjük a káposztalevelekbe. A töltelékeket szorosán egymás mellé tesszük egy lábosban, felengedjük vízzel és a savanyú káposztalevével annyira, hogy éppen ellepje, és puhára főzzük. Olajon készült világos rántással és saját levével sűrítjük be.

## Cibereleves/keszőce/kiszi

Mindegyik név ugyanazt a savanyításra használt levét, illetve levestípust jelenti. Erjesztett gabonalevél az alapja: a korpát nagy cserép- vagy faedényben forró vízzel bőven leöntötték. Ez aztán pár nap alatt savanyúvá erjedt. Főzéshez, leveshez a leszűrt levét használták, az üledéket pedig újra felöntötték vízzel. Mai változatát savanyú káposzta levével készíthetjük.

**Hozzávalók:** 2 liter víz, erjesztett gabonaleve vagy savanyú káposzta leve, 2-3 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olaj, 2 kávéskanál liszt, 1 kávéskanál őrölt paprika, babérlevél, só.

Az olajon megfuttatjuk a zúzott fokhagymát, pirospaprikát, a liszttel rántást készítünk, felengedjük vízzel. Sózzuk, felforraljuk a babérlevéllel, és savanyítjuk.

### Zsur (habart gyümölcsle)

**Hozzávalók:** 2 marék aszalt gyümölcskeverék körtéből és szilvából (gyűjtőnéven susinkából), 3 bögre víz (szűk liter), 2,5 dl tej, 1 félmaréknyi liszt, 1 csipetnyi só.

A vízben puhára főzzük az aszalt gyümölcsdarabokat, végül behabarjuk. Böjti napokhoz illő étel a lengyel konyhán. A baranyai svábok az aszalt gyümölcsöket – Hutzel – az első böjti vasárnapon ették a farsangi fánk mellé és a böjti időszakban már fánk nélkül.

### Chrenina (lengyel tormamártás)

**Hozzávalók:** 3 szál vastag torma, (húsvéti) sonka leve, 4 evőkanál liszt, 1 bögre (2,5 dl) tejföl, 1 bögre (2,5 dl) tej, 1 dl ecet, 2 evőkanál cukor.

A tormát megtisztítjuk, megmossuk, finom reszelőn megreszeljük. Egy lapos tálon szétterítve hagyjuk, hogy csípős ízéből veszítsen. Beleöntjük a füstölt sonka levébe, összeforraljuk. Nagy odafigyeléssel behabarjuk, újból felfőzzük. Ízesítéshez ecetet önthetünk bele és cukrozhatjuk. Húsvét vasárnapján, az ünnepi szentmise és ételszentelés utáni ünnepi asztalon ez volt az első étel.

### Sóba-vízbe leves/Kódisleves

Szűkös időkben vagy böjti ételként ették a romák. A karikára vágott krumplit és vöröshagymát sóval, borszal, fűszerpaprikával ízesített vízben megfőzzük, ezzel már készen is van az egyszerű leves.

### Húsvéti pászka

**Hozzávalók:** 1kg liszt, 6 dl tej, 4 tojássárgája, 2 dl olaj, 2 csomag élesztő, 4 kanál cukor, 1 kávéskanál só.

A liszthez hozzáadjuk a tojássárgát, az olajat, a sót, a cukrot. A tejben szép csomómentesen eldolgozzuk az élesztőt, aztán hozzáadjuk, és nagyon alaposan összegyúrjuk az egészet. Ez így még nagyon lágy lesz, úgyhogy ha már összekevertük, még adjunk hozzá lisztet, amíg a tészta már nem ragad, hanem könnyen lejön a kezünkről. A tökéletes állagú tésztát még dagasztani kell, legyen jó alaposan meggyúrva. Kb. egy óráig pihentetjük, addig megkel (legalább kétszer akkorára, mint volt). Ez után kerek tepsikbe vagy jénai tálba helyezzük, és kereszt alakban díszítjük (sokan rózsát, madár alakú tésztacsomót is tesznek a tetejére), majd lekenjük

tojásfehérjével. Közben már melegedhet a sütő. Kb. 180-200 fokon kell sütni, attól függően, hogy mekkora adagot sütünk egyszerre. Ha már szép aranybarna a teteje, akkor van készen. Ez a görögkatolikusok húsvéti kalácsa.

### Böjtös palacsinta

**Hozzávalók:** 25 dkg búzaliszt vagy rozs-, zab- és hajdina-liszt, 5 dl víz, 2 kiskanál méz, fél dl olaj, csipet só.

A mézet feloldjuk a vízben, a liszttel és olajjal elkeverjük. Fél órát állni hagyjuk, majd kiolajozott serpenyőbe adagoljuk. Mindkét oldalát megsütjük. Híg mézzel megkenjük, és darált mákkal szórjuk meg. A Kárpát-medence északkeleti régiójában több nemzetiségnél is elterjedt fogás volt. Néhol a palacsinta tésztájába egy nagyobb almát is belereszeltek. Ha rozs-, zab- és hajdina-lisztből készült, akkor kisebbre és vastagabbra sütötték, és nem hajtották össze, hanem a felületére kenték a töltelékét. A Kárpát-medencei örmények lekvárral kenve, míg, az itteni görögök diós-mézes töltelékkel (mint a rétesnél), a ruszinok pedig mézes, diós és erdei gyümölcs lekvárral vagy reszelt almával készítették.

### Babos ételek – Babpörkölt

A szárazabb több nemzetiség böjtös étrendjében is szerepel valamelyest hasonló módon elkészítve, de különböző elnevezéssel. A dunai svábok és horvátok körében a babpörkölt terjedt el, amit a szerbek pápula néven ettek, azt a svábok babcsuszpájznak hívták. A romák tört paszulyt készítettek, a szlovének maszolt babot.

**Hozzávalók:** 50 dkg szárazbab, 5 evőkanál olaj, 3 fej vöröshagyma 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál pirospaprika, só.

A babot előző este beáztatjuk, másnap leöntjük a levét, és friss sós vízben puhára főzzük. Másik lábosban olajon kissé lepirítjuk a felvágott vöröshagymát, zúzott fokhagymát, pirospaprikát, majd felengedjük vízzel, sózzuk, és a hagymát puhára főzzük benne. Hozzáadjuk a puhára főtt babot, együtt átforraljuk, esetleg liszttel habarjuk, borszal, majoránnával vagy köménymaggal is fűszerezhetjük.

### Babcsuszpájz/Pápula

A babot alaposan megmossuk, és egy napra beáztatjuk. Főzés előtt a vizét leöntjük, és újra alaposan megmossuk. Kenhetően puhára főzzük, majd a levéről leszűrjük. Szűrőn áttörjük, és ízlés szerint sózzuk. Másik edényben két evőkanál olajon egy közepes fej, felaprított vöröshagymát halványra pirítunk, meghintjük egy evőkanál őrölt pirospaprikával, hozzáadunk két gerezd pépesre zúzott fokhagymát, majd néhány evőkanál vízzel felöntjük és ezt a „rántást” elkeverjük a tört babban. Főtt burgonyát vagy metélt tésztát is ízesíthet.