

Remete Farkas László

Régi, szentestei vacsorák böjtös levesei

„Kárpát-medencei ünnepi ételek” könyvsorozat I. kötet

Vajon milyen szabályok és szokások szerint étkeztek szentestekor elődeink?
Vallási előírások és elvárások különböző korokban, azok érvényesülése.
Kárpát-medencei népeiségek és népcsoportok sajátos hagyományai.
Böjti szabályok betartása, a szentestei vacsorák étel-választékai.
Szentestei levesek a XVI-XIX. század közötti időkből.
Savanyú és édes, egyszerű és gazdagított levesek.
Káposztás, babos és gombás, böjtös levesek.
Halból készült érdekes leves-változatok.
Egyszerű receptekkel és leírásokkal.
Akár magunk is kipróbálhatjuk.
Így, mi is megkóstolhatjuk.
Sikeres kísérletezést!
Jó étvágyat!

Kézirat

Budapest, 2018.

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	6
KARÁCSONY SZENTESTEI ÉTKEZÉS.....	7
Egyházi előírások és eltérések	7
<i>Kárpát-medence népességének vallási megoszlása.....</i>	7
<i>Naptári eltérések.....</i>	8
Katolikus és protestáns egyházi szenteste ideje	8
Ortodox egyházi szenteste ideje	8
Örmény egyházi szenteste	8
Naptári eltérések kiküszöbölése	8
<i>Kárpát-medencei keresztény egyházak főbb sajátosságai</i>	9
Katolikusok	9
Görög keletiek	9
Protestánsok	9
<i>Szentestei vallási előírások és szokások.....</i>	10
Szentestei böjti előírások.....	10
Szentestei mértékletességi elvárások	11
Kárpát-medencei keresztény szokások.....	11
<i>Kötött étkezési szokások.....</i>	11
Régi keresztény étkezési szokások.....	11
Kényszeres keresztény étkezési szokások.....	12
Enyhített római katolikus étkezési szokások.....	12
Enyhített bizánci katolikus és ortodox étkezési szokások.....	13
Enyhített örmény katolikus és ortodox étkezési szokások	13
Formális római katolikus étkezési szokások	13
Formális bizánci katolikus és ortodox étkezési szokások	14
Formális örmény katolikus és ortodox étkezési szokások	15
<i>Megengedő étkezési szokások</i>	15
Pogány-maradvány étkezési szokások	15
Idegen maradvány étkezési szokások.....	15
Protestáns étkezési szokások.....	15
Nem keresztények étkezési szokásai.....	16
Népcsoportok szentestei étkezése	16
<i>Magyar elkülönülő népcsoportok</i>	16
Székelyek	16
Csángók.....	17
Palócok.....	17
Matyók	18
Barkók	18
Jászok	18
Kunok	19
Hajdúk	19

<i>Északi szláv elkülönülő népcsoportok</i>	20
Tótok	20
Tirpákok	20
Ruszinok.....	21
Lengyelek	21
Gácsok	21
<i>Déli szláv elkülönülő népcsoportok</i>	22
Bolgárok	22
Szerbek	23
Szlavón-horvátok	23
Sokácok	24
Bunjevácok	24
Dunai horvátok	25
Bosnyákok	25
Vendek	25
<i>Germán elkülönülő népcsoportok</i>	26
Cipszerek	26
Szászok.....	26
Bánsági svábok.....	27
Dunai svábok.....	27
Heáncok.....	27
<i>Egyéb jelentős népcsoportok</i>	28
Oláhok	28
Cigányok	28
Örmények	29
Görögök.....	29
Keresztény zsidók	30
KARÁCSONY SZENTESTEI BÖJTÖS RECEPTEK	31
<i>Fontos tájékoztató</i>	31
Levesek	32
<i>Cibere-félék</i>	32
Ecetes cibre	32
Alma-cibre.....	32
Kendermag-cibre	32
Káposzta-lé cibere	33
Répa-lé keszőce	33
Kovász-cibere	33
Korpa-cibere	33
Kásás-cibre	34
Savanyú gersli-leves.....	34
Savanyú hajdina-leves	34
Zabkiszi-leves.....	34
Kovász-leves	34
Ser-leves	34
Boza-kisze	35

<i>Egyszerű levesek</i>	35
Pírított kenyér-leves	35
Piros kenyér-leves	35
Rántott leves	35
Kása-leves	36
Hajdina-leves.....	36
Krumpli-leves	36
Tészta-leves	36
Tésztás-leves	36
Krumplis-leves	36
Bablás-leves	36
Koldus-lé	37
<i>Vetemény-levesek</i>	37
Habart zöldség-leves	37
Böjti csorba	37
Rántott zöldség-leves	38
Piros zöldség-leves	38
Zöldséges szegény-leves	38
Zöldséges gombóc-leves	39
Cékla-leves	39
Böjtös káposzta-leves	40
Szilvás káposzta-leves.....	40
Savanyú krumpli-leves	40
Káposztás szegény-leves	40
Lencse-leves	40
Szárzborsó-leves	41
Szárzbab-leves	41
Habart bab-leves.....	41
Savanyú bab-leves.....	42
<i>Gombás leves-félék</i>	42
Borsos gomba-leves	42
Fehér gomba-leves	42
Rántott gomba-leves.....	43
Savanyú gombaleves	43
Gombás káposzta-leves	43
Gombás szegény-leves	43
<i>Halból készült leves-félék</i>	44
Egyszerű hal-leves.....	44
Halfej-leves	44
Hal-táskás szegény-leves.....	45
Boros hal-lé	45
Savanyú hal-leves.....	45
Ciberés hal-leves	46
Böjti hal-leves	46
Babvizes hal-leves.....	47
Magyaros hal-leves	47
Tésztás böjti halászlé.....	47
Sűrű böjti halászlé	48

Magyaros böjti halászlé.....	48
Boros hal-leves.....	48
Hal-kocsonya.....	49
<i>Édes leves-félék.....</i>	<i>49</i>
Szilva-leves.....	49
Alma-leves.....	50
Aszalt-gyümölcs leves.....	50
Habart gyümölcs-leves.....	50
Ízes-leves.....	51
Kompót-leves.....	51
Gyümölcsös dara-leves.....	51
Bor-leves.....	51
Lőre-cibere.....	52
Murci-leves.....	52
BEFEJEZÉS.....	53

BEVEZETÉS

A néprajzi leírások sokat foglalkoznak a szenteste és a Karácsony megünneplésével. Ezekből azt is megtudhatjuk, hogy akkoriban mit is ettek - alkalmilag - elődeink. Sajnos, leginkább csak felsorolás szinten. Ugyanis, az étkekre vonatkozó leírások - többnyire - nem elég részletesek ahhoz, hogy a korabeli ételeket magunk is kipróbálhassuk.

A néprajzi leírások által felsorolt szentestei étkek gyakran félreérthetőek lehetnek. Ugyanis, az azonos étel-megnevezés - esetenként - más-más ételre utalhat. Vagy fordítva, különböző étel-megnevezés is utalhat egy-ugyanazon ételre. Az sem mindegy, hogy egyazon étel esetében annak mikor készült változatára (melyik „évjáratára”) utal a leírás. Mert néhány évtizedes eltérés már másféle készítési módra vagy fűszerezésre utalhat. Arról sem feledkezhetünk meg, hogy egy nagyobb tájegységen belül ugyanazt az ételt eltérő módon is készíthették.

Jelen könyvsorozat I. és II. kötete: a szentestei böjtös ételekkel kíván foglalkozni. Első kötet: a régi, szentestei böjtös levesekkel. A második kötet: a régi szentestei böjtös fő-ételekkel, süteményekkel. A kötetek megírásakor arra törekedve, hogy a leírt böjtös étkeket ne csak megismerjük, hanem akár el is készíthessük, kipróbálhassuk a korabeli ízeket. Az ételek készítésének leírásaihoz - a néprajzi feljegyzéseken, tanulmányokon és gyűjtéseken túl - az elérhető, korabeli szakácskönyvek is szolgáltak hasznos útmutatással. Ezen források teljes körű felsorolása még a jelen kötetnél is vastagabbra sikeredne, ezért az olvashatóság érdekében ettől célszerű eltekinteni. Leginkább azért, mert egy recept leírásához gyakran tucatnyi, egymásnak ellentmondó vagy kiegészítő-pontosító irodalmi adat feldolgozása is szükségeltetett.

Fontos megjegyezni, hogy a leírt (régiegyházi szabályokat betartó) szigorú böjti ételek: húst, zsírt, tojást és tejeset nem tartalmazhattak. Így, ezek receptjeit a vegán és vegetárius étkezések akár be is illeszthetik étke-választékukba, ha netán elnyerné tetszésüket.

KARÁCSONY SZENTESTEI ÉTKEZÉS

A Karácsony ünnepét megelőző szentestei étkezések rendjét, módját - a XVI-XIX. század közti időszakban - még alapvetően meghatározták bizonyos korlátok. Ilyenek voltak:

- a vallási előírások, amelyek a hívő számára meghatározták, hogy: hányszor és miből ehet;
- a helyi lehetőségek, amelyek meghatározták, hogy: ezekből mi áll a rendelkezésére;
- a társadalmi normák, amelyek meghatározták, hogy: ami van, abból mit készítsen;
- a családi hagyományok, amelyek meghatározták, hogy: mit hogyan készítsen.

Valamint, az egyéni ízlések és képességek, amelyek meghatározták: hogyan sikerül az étel.

Egyházi előírások és eltérések

Szenteste „megülését” - a XX század elején - minden Kárpát-medencei hivatalos keresztény vallás előírta. Részben hasonló, részben különböző módon. Amiben egységesek voltak: a szenteste időpontja (december 24.-e), a napközbeni visszafogottság (önmegtartóztatás), és a szentestei vacsora megülése családi körben. Valamint, hogy a hívőknek részt kell venniük egy közös istentiszteleten, ezen vagy a következő napon. Eltérések a részletekben mutatkoztak.

Kárpát-medence népességének vallási megoszlása

A XIX. század elején, a Kárpát-medencében több keresztény vallási irányzat volt „befogadott”. Vagyis olyan vallás, amelyet az állam elismert és támogatott, ezáltal egyházat alapíthatott, iskolákat és intézményeket működtetett, amely „vallást” az állampolgárok nyilvántartásába is bevezették. Az 1869-70-es népszámláláskor, a keresztény lakosok vallási hovatartozását ekképp regisztrálták: római katolikus, görög katolikus és örmény katolikus, református, evangélikus és unitárius, görög keleti, örmény keleti és egyéb keresztény¹ felekezetű. A helyben élő lakosság vallási megoszlása (amely nem tartalmazva az ott állomásozó, idegen katonaságét) egyértelműen mutatja a keresztény vallás igen széles körű elterjedését és egyeduralmát.

1. számú táblázat: Kárpát-medence lakosságának vallási megoszlása.

Lakosság-létszámok és vallási arányok	Magyarország (1870)	Erdély (1870)	Szlavónia (1870)	Magyar Királyság ² (1870)	Magyar Királyság (1890)	Magyar Királyság ³ (1920)
Lakosság (ezer fő)	11.118	2.102	381	13.601	15.133	7.987
Római katolikus (%)	52,9	12,5	71,0	47,2	47,8	63,9
Görög katolikus (%)	8,8	28,4	0,6	11,6	11,0	2,2
Görög keleti ⁴ (%)	10,3	31,1	25,9	14,0	13,6	0,6
Evangélikus (%)	7,8	1,0	1,1	6,6	7,8	6,2
Református ((%)	15,4	14,1	0,6	14,8	14,6	20,9
Unitárius (%)	<0,1	2,5	<0,1	0,5	0,4	0,1
Más keresztény ⁵ (%)	<0,1	0,2	<0,1	0,1	0,1	0,2
Nem keresztény ⁶ (%)	4,6	10,2	0,6	5,4	4,7	5,9

¹ Egyéb keresztény = nazarénus, baptista, paulinus (bánáti bolgár), anglikán stb.

² Magyar Királyság = Magyarország + Erdély + Szlavónia. Körülbelül lefedte a Kárpát-medencét.

³ Trianoni szerződéssel elcsatolt területek nélkül.

⁴ Görög keleti = szerb ortodox, román ortodox, orosz ortodox.

⁵ Más keresztény = örmény katolikus, örmény keleti (ortodox) és egyéb keresztény felekezetű.

A táblázat azt is jelzi, hogy az 1890-91-es népszámláláskor ezek az arányok - a Magyar Királyság területén belül - a jelentős lakosságszám növekedés ellenére lényegesen nem változtak⁷. Az 1920-as adatok⁸ - a drasztikus lakosságszám-csökkenése mellett - a bizánci kereszténység háttérbe szorulását mutatja. Egyúttal jelzi a római katolikus és református vallás erősödését. Vagyis, a Magyar Királyság területén belül a kereszténység is „nyugatiasabbá” vált. Ezzel egyidejűleg a szentesei megemlékezések is kevésbé merevekké és kötetlenebbeké. Miközben, a Kárpát-medence lakosságának vallási megoszlása lényegében nem változott, hiszen a lakosság a helyén maradt, „csak az országhatárok változtak”.

Naptári eltérések

A Kárpát-medencei keresztény egyházak és felekezetek - ritka kivétellel⁹ - december 24.-én este emlékeztek meg szentestéről, vagyis Karácsony böjtjének estéjéről. Kérdés csak az, hogy melyik naptár szerinti december 24.-én? Mert, a görög és római katolikus, a protestáns, valamint az ortodox keresztény egyházak kalendáriuma (naptári számítása) - a Kárpát-medencében - nem volt egységes (és még ma sem teljesen az). Ez az eltérés, a Gergely-naptár 1582-es évi bevezetésével kezdődött, és részben a mai napig tart¹⁰.

Katolikus és protestáns egyházi szenteste ideje: december 24-e, a Gergely naptár szerint. A római katolikusok már a XVII. század első felére bevezették a Gergely-naptárt (leváltva a régi Julián-naptárt). Míg, a protestánsok csak a XVII. század második felére fogadták el az újfajta időszámítást. Ugyanakkor, a görög katolikusok csak a XX. század első felében váltottak Julián-naptárról a Gergely-naptárra. Vagyis, csak azóta ünneplik ők is a mai naptár szerinti december 24.-én a szentestét.

Ortodox egyházi szenteste ideje: december 24.-e, de a Julián naptár szerint. Az ortodox keresztény egyházak - még most is, a XXI. század elején - a Julián-naptárt használják ünnepeik megünnepelésére. Annak ellenére, hogy az állami-polgári naptárunk már régóta a Gergely-naptár szerint számítódik. Ebből adódik, hogy az ortodox számítás szerinti december 24.-e, a mai naptári számítás szerinti január 6.-ának felel meg. Vagyis a szentestét, valójában az ortodoxok is december 24.-én ünneplik, csak a régi időszámítás szerinti december 24.-én¹¹.

Örmény egyházi szenteste: amely elég sajátosan alakult a Kárpát-medencében. Ugyanis, az örmények - eredetileg - január 6-án tartották a Karácsonyt (Jézus születését) és a Vízkereszt ünnepét (a felnőtt Jézus keresztelését). Vagyis, az örmény keresztények és ortodoxok - a Gergely naptár bevezetését követően is - január 5-én ülik meg a szentestét. Ugyanakkor, a közösségüktől elszakadt örmény keresztények ezt többnyire december 24.-én tették, a helyi karácsony-dátumhoz igazodva. A Kárpát-medencei örményeknél mindkét változat előfordult.

Naptári eltérések kiküszöbölése: az egyszerű népek körében az együttélés során rendeződött. A kétféle naptárhasználat (vagyis a világi és az egyházi naptár közötti eltérés) az egyazon vallást gyakorló hívőknek többnyire nem okozott gondot. Inkább, csak a vegyes vallású falvakban kelthetett némi zavart és értetlenséget. Mármint az a tény, hogy miként lehet egyazon hit-eseményt két különböző időpontban ünnepelni. A népi leleményesség általában

⁶ Nem keresztény = zsidó, szombatos, mohamedán, felekezeten kívüli, ismeretlen stb.

⁷ Adatok = a Pallas Nagy Lexikona által közölt népszámlálási adatok felhasználásával összesítve.

⁸ Magyarország a XX. században. II. kötet. V. fejezet: Népeség és társadalom. Demográfiai jellemzők és folyamatok. Magyarország népesége. Babits Kiadó, Szekszárd, 1996-2000

⁹ Mint egyes örmény keresztények, részleteket lásd később.

¹⁰ Akkoriban a két naptár között 11 nap különbség volt. Mára ez már 13 napra növekedett.

¹¹ 1900 óta a Julián-naptár szerinti december 24.-e, a Gergely-naptár szerinti január 6.-ának felel meg.

egyszerűen hidalta át a vallások közötti különbségeket. A XX. század elején volt olyan vegyes vallású település, ahol görög, illetve római katolikus vagy protestáns családok mindkét időpontot megünnepelték. De arra is volt példa, hogy a többségében görög katolikus falvakban, a római katolikusok vagy protestánsok is január 6-ára tették a szentestét, és a Karácsonyt is a görög katolikusokkal vagy ortodoxokkal együtt ünnepelték. Bár, a görög katolikusok a Karácsonyt most már szintén december 25-én tartják, sokfelén még most is él „a régi emlék abban”, hogy a január 6.-i Vízkereszt napját az „oroszok karácsonya” elnevezéssel illetik. És, mivel a XX. század előtt erre az időre esett az örmények karácsonya is, ezért „az sem lógott ki az ünnepi sorból”. Vagyis, a XVIII-XX. század közötti naptár-eltérések nem okoztak jelentős feszültséget a különböző vallású népcsoportok együttélése során.

Kárpát-medencei keresztény egyházak főbb sajátosságai

A Pallas Nagy Lexikon XIX. század végi meghatározása alapján: „A magyar törvényhozás szerint egyház csak keresztény lehet, és a magyar törvények értelmében csak a bevett egyházak képeznek egyházat. Ezek: a római és görög katolikus, az ágostai és ev. ref. evangélikus, a gör.-keleti szerb és román és az unitárius egyházak, amelyek a törvény által szabályozott viszonyosságot élveznek. Az unitárius vallásra nézve megjegyzendő, hogy katolikus szempontból kétség forog fenn arra nézve, hogy vajjon annak a keresztelese habár az Atya-, fiú és szent lélek nevében történik - szabályszerűnek s így ezen vallás kereszténynek s ennek megfelelőleg hiveinek összesége egyháznak tekinthető-e? Magyarországra nézve azonban ezen kételyt eloszlatja az 1848. XX. t.-c., mely határozottan elismeri e minőségét.”¹²

A XX. század fordulóján az alábbi keresztény egyházakat, vallásokat ismert el a magyar állam, amelynek területe - akkoriban - közelítőleg lefedte az egész Kárpát-medencét:

Katolikusok: pápai fennhatóság alatt működő, egyetemes keresztények, ezen belül:

- római katolikus¹³: római szertartású, latin és nemzeti nyelvű istentiszteletekkel;
- görög katolikus¹⁴: bizánci szertartású, ógörög és nemzeti nyelvű istentiszteletekkel;
- örmény katolikus: örmény szertartású, örmény nyelvű istentiszteletekkel.

Ezen vallások a szenteste dátumát: a Gergely-naptár szerinti december 24.-én ülték meg. Előírásaik a szenteste napjára (Karácsony előtti napra) régen szigorú vagy száraz böjtöt rendeltek el. Valamint, az éjféλι istentiszteleten való részvételt. Ezen előírások a XVIII. században egységesültek vagy enyhültek, majd fokozatos engedményekkel kiegyesültek.

Görög keletiek¹⁵: a Rómával nem egyesült, autonóm keresztények, ezen belül:

- szerb ortodox: bizánci szertartású, egyházi szláv és szerb nyelvű istentiszteletekkel;
- román ortodox: bizánci szertartású, román nyelvű istentiszteletekkel;
- orosz ortodox: bizánci szertartású, ószláv és orosz nyelvű istentiszteletekkel;
- örmény ortodox: örmény szertartású, örmény nyelvű istentiszteletekkel.

Ezen vallások a szenteste dátumát: a Juliánusz-naptár szerinti december 24.-én ülték meg. Előírásaik a Karácsony előtti napra (szenteste napjára) száraz böjtöt rendeltek el. Valamint, az éjféλι istentiszteleten való részvételt. Amely előírások, a XVIII. században egységesültek, majd egyházanként némi eltérésekkel, esetleg engedményekkel érvényesültek.

Protestánsok: nemzeti alapú, választott egyháztanács¹⁶ kormányzású keresztények, azaz:

¹² Pallas Nagy Lexikona. Egyház címszó. Pallas Irodalmi és Nyomdai Rt. Budapest, 1883-1887.

¹³ Magyar Néprajzi Lexikon. Római katolikusok. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

¹⁴ Magyar Néprajzi Lexikon. Görög katolikusok. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

¹⁵ Magyar Néprajzi Lexikon. Görög keletiek. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

¹⁶ Magyar Néprajzi Lexikon. Presbitérium. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

- református¹⁷: szentháromságot elfogadó, saját rítusú, nemzeti nyelvű istentiszteletekkel;
- evangélikus¹⁸: szentháromságot elfogadó, saját rítus, nemzeti nyelvű istentiszteletekkel;
- unitárius¹⁹: szentháromságot el nem fogadó, saját rítus, nemzeti nyelvű istentiszteletekkel.

Ezen vallások a „szenteste” dátumát: a Gergely-naptár szerinti december 24.-én ülték meg. Előírásaik, a Karácsony előtti napra (szenteste napjára) nem rendeltek böjtöt (mivel azt nem is tartottak) hanem csak mértékletességet. Éjféli helyett, az esti istentiszteletet írták elő.

Szentestei vallási előírások és szokások

A különböző keresztény vallások szenteste-napi étkezései a középkorban igen hasonlóan alakultak. Az is megfigyelhető, hogy a római katolikus vallás - bár a középkorban még közel egy szinten állt a többivel - a XX. század elejére már lényegesen kevésbé korlátozta hívet. Miközben, a bizánci és örmény rítusú katolikusok erőteljesen ragaszkodtak a hagyományokhoz, amelyek igencsak hasonlatosak maradtak görög keleti (ortodox) elődeikhez.

Szentestei böjti előírások: amelyek a katolikus és ortodox hívőkre vonatkoztak. A középkortól folyamatosan érzékeltető a szenteste megülésére vonatkozó vallási előírások olyan módosulásai, változásai, amelyek alapvetően befolyásolták a szentestei étkek megválasztását, elkészítését. E szabályok helyenként módosulhattak, igazodva a helyi engedményekhez. De szigorodhattak is, (nem hivatalosan) igazodva a helyi régebbi hagyományokhoz. Valamint, egy évszázadon belül részleteiben változhattak, engedményekkel kiegészülhettek. Íme, egy elnagyolt összesítés:

2. számú táblázat: Katolikus és ortodox vallások főbb előírásai.

Karácsony elő-napi étkezés	Római szertartású katolikus	Bizánci szertartású katolikus	Ortodox keresztény
Régi szokás	Szigorú böjt. Délután csak egyszeri étkezés. Víz, só és kenyér.	Szigorú böjt. Délután egyszeri étkezés. Víz, só, nyers növény.	Szigorú böjt. Délután ²⁰ egyszeri étkezés. Víz, só, nyers növény.
Középkori szokás	Szigorú böjt. Napi egyszeri étkezés. Állati termék nélkül. Néhol a főzés megengedett. Hal ehető (de nem szokás).	Szigorú böjt. Napi egyszeri étkezés. Állati termék nélkül, főzés és olaj nélkül.	Szigorú böjt. Napi egyszeri étkezés. Állati termék nélkül, főzés és olaj nélkül.
XVIII. századtól	Enyhített böjt. Napi egyszeri étkezés. Hús és zsír nélkül. Tojás és tej megengedett (nem szokás). Hal ehető.	Száraz böjt. Napi egyszeri étkezés. Csak növényi termék, főzés és olaj nélkül. Néhol főzhető.	Száraz böjt. Napi egyszeri étkezés. Állati termék nélkül, főzés és olaj nélkül. Néhol főzhető.
XIX. század végétől	Enyhített böjt. Egy fő és 1 kisebb étkezés. Hús nélkül. Idővel a zsír is megengedett a főzéshez. Hal fogyasztható.	Szigorú böjt. Napi egyszeri étkezés. Csak növényi termék fogyasztható. Olajjal néha főzhető. Hal fogyasztható.	Karácsony előtti böjt ²¹ . Egyszeri étkezés. 12 féle étel, állati termék nélkül. Hal, olaj néha ehető. Naptól függő szabályok.
XX. század közepétől	Megváltható a böjt (kegyes cselekedettel húsevés). Egy fő és több kis étkezés. Hús nem ajánlott. Alapelv: mérsékletesség.	Szigorú böjt. Egy fő és 2 kis étkezés. Csak növényi fogyasztható. Olajjal főzhető, hal ehető. Vasárnap a hús nem tiltott.	Karácsony előtti böjt. Egy fő és 1 kis étkezés. 12 féle étel, állati termék nélkül. Hal néhol ehető. Naptól függő szabályok.

¹⁷ Magyar Néprajzi Lexikon. Reformátusok. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

¹⁸ Magyar Néprajzi Lexikon. Evangélikusok. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

¹⁹ Magyar Néprajzi Lexikon. Unitáriusok. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

²⁰ Régi számítás szerint 15 óra körül.

²¹ Valójában = száraz böjt + adott napi engedmények. Vagyis, a karácsony előtti böjt előírásai az adott naptól függőek (hogy a hét mely napjára esik). Hétfőn, szerdán vagy pénteken: csak nyers növényi étel. Kedden, csütörtökön, szombaton és vasárnap: a növényi táplálék főtt is lehet. Szombaton és vasárnap: a főzéshez olaj is használható. Szentestén nem fogyasztottak halat, se bort.

A táblázat nem tartalmazza a Kárpát-medencei örmény katolikusok és ortodoxok szentestei böjti-szabályait, mivel azok igencsak hasonlatosak az ortodox keresztényi előírásokhoz. Valamint, az itt élő örmény-hitűek száma elenyésző volt (kisebb, mint a lakosság fél ezreléke), és szokásaik sem voltak egységesek.

Szentestei mértékletességi elvárások: a protestáns hívőkre vonatkoztak. Mivel, az ő vallásuk nem az étkezések számát és minőségét szabályozta. Hanem, az étkezéshez való ésszerű hozzáállást várta el híveitől. Mert, csak az önkéntes és szívből jövő lemondást, önkorlátozást értékelte. Ebből adódóan, a protestánsok szentestei vacsorája is többnyire visszafogott volt. Sőt, sokfelé átvették a körülöttük élő katolikusok szenteste-vacsorai szokásait és étkeit is.

Kárpát-medencei keresztény szokások

Még egyazon egyházhoz tartozó keresztény hívők sem egyformán ülték meg a szentestét. Annak ellenére, hogy ugyanazon böjti előírások vonatkoztak rájuk, a szentestei vacsoráik nem voltak teljesen azonosak. Hogy mikor, mit és mennyit ettek, az koronként és lakhelyenként igencsak eltérhetett. Íme, egy csokor az eltérő szentestei vacsora-szokás változatokból:

Kötött étkezési szokások

Ide sorolhatók azok a vallási alapú - karácsony előtti napra vonatkozó - étkezési szokások, amelyeket egykor vallási (esetleg állami, helyi, földesúri) szabályok meghatároztak vagy csak „elvárásokkal” korlátoztak. És, amelyek megtartását néhol, akár hatalmi úton is ellenőrizhették, megszegésüket akár büntethették is. A XVIII. századtól a Kárpát-medencében ezek betartása egyre inkább szokássá vált, megszegésük pedig az egyházak előtt is - fokozatosan - bocsánatos vétekké enyhült. Íme, néhány jellegzetes kötött étkezési szokás:

Régi keresztény étkezési szokások: melyekkel a múltban is csak arrafelé éltek, ahol nemcsak a templomba járás volt kötelező, de még a karácsonyi éjféli misén való részvétel is. Ezek leginkább - a XIV. századig - a nagyobb templomos településeken, városokban, várakban és uradalmakban maradtak fenn. Elsősorban a helyi földesúri és jobbágysági, a várúri és várudvari, egyházi és uradalmi népesség körében. E szokás szabályai szerint: a karácsony előtti napon (szenteste napján) szigorú böjtöt tartottak, e napon csak *egyszer* étkezve.

Napi étkezés: az első és utolsó az napi étkezésre általában 14-15 óra körül (napnyugta előtt) került sor. Ezt követően éjfélig nem ehettek. A nyugati keresztények csak vizet fogyaszthattak, kenyeret (sóval) is csak egy alkalommal ehettek, de azt sem „jóllakásig”. Míg, a keleti keresztények - víz, só és kenyér mellett - némi nyers növényi táplálékot is megengedtek (de olajat nem), valamint kevés mézet. Hasonlóképpen ezekből is csak mértékkel, nem jóllakásig”.

Éjféli utáni érkezés: Vagyis a „szentestei vacsorát” az éjféli szentmise után fogyasztották el, Karácsony napjának kezdetén. Amikor már nem voltak érvényben a böjti étkezési korlátozások. Vagyis, amikor már szabadon lehetett vigadni-dorbézolni. Ez az étkezési szokás - a római és bizánci katolikusoknál, valamint az ortodoxoknál - egészen a XVIII. századig közel egységes volt. Ezt követően, a római katolikus étkezési szokások fokozatosan enyhültek, a napi egyszeri étkezésénél is elfogadottá vált a növényi eredetű táplálék. Ekkor vált szokássá több helyen, hogy a kenyér-víz étket kiegészítették némi olajos savanyú káposztával vagy gyümölcscsel.

Kényszeres keresztény étkezési szokások: a régi keresztény érkezési szokások módosulásával alakultak ki. Általában, a templomos településektől távoli vidékeken. Ott, ahonnan nem volt lehetőség bejárni az éjféli misére, vagy ahonnan eleve nehéz vagy lehetetlen lett volna a téli-éjszakai közlekedés. Például: távoli-külső szállásokról, bokor-tanyákról erdős-hegyes és lábos-áradásos vidékekről, hóval befűtött vagy rév nélküli településekről, őrhelyekről.

Nappali étkezés: viszonylag egyszerűen alakult. E helyek népessége, többnyire napnyugtáig, teljes böjtöt tartott (csak vizet vettek magukhoz). De, csak napnyugtáig, mert a sötétség beálltával - egészen éjfélig - „már csak” szigorú böjtöt tartottak.

Napnyugta utáni étkezés: ekkor került sor a napi egyszeri étkezésre, a közös ünnepi vacsorára, (a szenvedje esti vacsorára). De ekkor is csak hús-zsír, tojás és tejtermék nélküli étel kerülhetett az asztalra. Kenyérrel és sóval, természetesen szeszes ital nélkül. Egyes, keleti keresztény hitű vidékeken, ez az étel is csak nyers (főzés-sütés nélküli) lehetett, és olaj (pontosabban bármilyen hozzáadott zsiradék) nélkül készülhetett. Étküket főleg gyümölcs, és ehető magvak alkották. A XVIII. századtól ezek az ételkészítési szokások is enyhültek, elterjedt az étel főzése. Ekkortól vált egyre szélesebb körben szokássá a mákos guba (metélt) vagy a mézes kása, és némely hús nélküli (borsó-, bab-, lencse-, káposzta-, gomba-) leves. Amelybe - egy idő után, a vallási előírások enyhülésével - már kerülhetett némi olajos vagy vajas habarás vagy rántás is.

Éjfél utáni étkezés: amikor a korlátozások megszűntek. Mivel az éjfél elütését követően a böjti időszak befejeződött. Vagyis, éjfél után már húsos-zsíros, tojásos és tejes étkeket, sülteket és zsíros süteményeket is feltálalhattak, sőt azok mellé szeszes italokat is kitöltögethettek.

Enyhített római katolikus étkezési szokások: némileg lazított kötöttségekkel. Tény, hogy vidéki környezetben, néhol a XX. század elejéig is fennmaradtak a régi keresztény étkezési szokások. De a nagyobb városokban, már a XVIII. század közepétől kezdtek fellazulni az addigi szigorú normák. Leginkább szembeszökő változás, hogy a napi egyszeri étkezés fokozatosan napi *kétszeresre* módosult. Egy nappali szegényesre, és egy napnyugta utáni változatosabbra, némi engedményekkel is kiegészülve. Különösen ott, ahol az éjféli mise helyett az aznap esti vagy a másnapi reggeli vagy nagymise látogatása vált szokássá, vagy csak erre volt lehetőség. Íme, ilyenné enyhült az akkori „karácsony szenvedje²²”:

Nappali étkezés: a régi, *szigorú böjti időszak* idejére előírtak szerint: csak kenyeret és vizet fogyasztottak. Esetleg kiegészítve - a végzett munka nehézségétől függően - némi olajban áztatott savanyú káposztával vagy gyümölcscsel. Ezekből is csak egyszer, általában 10-13 óra között ehetek egy keveset. Majd, napnyugtáig már egy falást sem. E megszorítás nem vonatkozott a gyermekre, várandósra és betegre, akik tejet, vaját és tojást is fogyaszthattak.

Napnyugta utáni étkezés: *engedményes, szigorú böjti időszak*, a második étkezés eljövetele. Az esti ünnepi vacsora-asztalra ekkor is csak növényből készült étel kerülhetett, amelyet már főve is elkészíthettek²³. Jellegzetes vacsora-fogások: hús nélküli bab- vagy borsó-leves (olajjal készítve) és mákos-guba vagy tészta. Alma, dió vagy mogyoró, só méz és fokhagyma is került az asztalra. Valamint, egy egész kenyér, amit a vacsora megkezdésekor illet felválni. Szeszes italt ekkor még nem engedélyeztek. Helyette gyümölcsből vagy ízes-aromás főzött leveket iszogattak, mézzel vagy lekvárral édesítve.

²² December 24-e. Karácsony szenvedje = karácsony böjtje. Ennek esti időszaka a „karácsony szenvedjeeste” vagy „szenedeeste”, ami német hatásra (heilger Abend) a „szenteste” kifejezésre módosult. A régi megnevezés és étkezési szokás a székely- és csángóföldön a mai napig is fennmaradt.

²³ A XVII. század elején Magyarország felmentést kapott Rómától, a tej és tojás fogyasztásának böjti tilalma alól. Ennek ellenére sok helyen (a XX. század elejéig) nem éltek ezzel az engedménnyel.

Éjféli utáni étkezés: böjti időszak befejeződött. Tálalhatták a húsos és halas ételeket, zsíros és vajas süteményeket, tejes és túrós finomságokat. Ekkortól került asztalra a halászlé és sült hal. Valamint, a disznótoros étel (hurka, kolbász, pecsenye), a töltött vagy húsos káposzta, gyakran a kocsonya. Ehhez finomságul a különféle mákos és diós sütemények, rétesek.

Enyhített bizánci katolikus és ortodox étkezési szokások: valójában mindkettő - mivel egy tőről fakadtak - előírt szokásrendje igencsak hasonló volt. A XVIII és XIX. század között, szentestére a „száravezés lett előírva”. A lényeg: a böjt átértelmezéséből következett. Ugyanis, a „szigorú böjt” (csak nyers növényi étel) mellett bevezetődött a „szárazböjt” is (a zsiradék nélkül főzött-párolt növényi táplálék). Egyidejűleg a régi napi egyszeres étkezés mellett a kétszeres vált engedélyezetté. Valamint, ha a szenteste bizonyos napokra esett, akkor engedélyezték a hal evését vagy az olajjal való főzést is. Ez böjt-forma vált fokozatosan általánossá a hívek számára, a bizánci rítusú egyházak körében. Természetesen egyházakként esetenként eltérő értelmezésekkel, követelményekkel és tartalommal. Annak ellenére, hogy a bizánci szertartású, más néven „görög” katolikusok a római pápa fennhatósága alá kerültek, mégis megőrizték eredeti ortodox „görög keleti” szokásaikat, többnyire ők is betartották az ortodox étkezési előírásokat. Holott, a bizánci katolikusok (elvileg) élhettek volna a pápa által adott katolikus könnyítésekkel. Íme, ilyené módosult a szenteste-napi étkezési rend:

Nappali étkezés: a régi, szigorú böjtre előírtak szerint. Csak vizet ittak és ehhez némi nyers gyümölcsöt vagy kenyeret fogyasztottak. Ezekből is csak egyszer, általában 10-13 óra között ehetek egy keveset. Majd, napnyugtáig már egy falást sem. E megszorítás nem vonatkozott a gyermekre, várandósra és betegre, akik olajat és mézet is fogyaszthattak, napjában többször is.

Napnyugta utáni étkezés: az új felfogású szárazböjtre előírt szabályok szerinti második étkezés. Az esti ünnepi vacsora-asztalra ekkor is csak növényből készült étel kerülhetett, ezek egy részét már főve is elkészíthették. Viszont, az étel nem tartalmazhatott, húst, zsiradékot, tojást, tejterméket. Jellegzetes vacsora-fogások: zöldséges káposzta- vagy gomba-leves, aszaltgyümölcs leves. Továbbá: mézes lében főtt gabona-kása, szárazbab-leves vagy tört püré, frissen gyúrt tésztaival készített mákos-metélt. Valamint: kenyér, és töltött sütemények (káposztával, gombával, mákkal, dióval, lekvárral). A szeszes ital fogyasztását - szenteste - a vallás többnyire tiltotta, néhol elnézte (hiszen a bor, pálinka kvasz is növényből készült). Bár a hal böjtös ételként megengedett volt, nem vált általánossá a görög katolikusok és keletiek között.

Éjféli utáni étkezés: az otthoni vacsorát követően a hívek - ha teheték - éjszakai istentiszteletre mentek, amely akár hajnal 3 óráig is eltarthatott. Mivel éjféli után a karácsonyi böjti időszak lezáródott, és asztalra kerülhettek a finomságok, húsos-zsíros, tejes és tojásos ételek is. Volt, ahol ilyenkor tálalták a húsos és halas ételeket, zsíros és vajas süteményeket, tejes és túrós finomságokat. Ekkortól került asztalra a halászlé és sült hal. Valamint, a disznótoros étel (hurka, kolbász, pecsenye), a töltött vagy húsos káposzta, gyakran a kocsonya. Ehhez finomságul a különféle mákos és diós sütemények, rétesek. Máshol, ilyenkor csak kocsonyát vagy egyszerű sültet ettek, és csak a Karácsony napi ebédre tálalták fel a gazdag ételeket.

Enyhített örmény katolikus és ortodox étkezési szokások: a kevés fennmaradt adatok arra utalnak, hogy a böjti-étkezési rend a bizánci katolikus és ortodox gyakorlathoz hasonlíthatnak. Természetesen, az örményekre jellemző sajátos étek-választékkal.

Formális római katolikus étkezési szokások: városi környezetben a XIX. század közepétől egyre terjedő étkezési minta. Feltehetően protestáns hatásra. Bár ellentmondott az akkori római katolikus egyházi előírásoknak, az egyház egyre inkább „szemet hunyt efelett”. A szentestei böjti fegyelem lazulásához az is hozzájárulhatott, hogy a keresztény vallásra áttért zsidó népesség jelentős része - őrizve hagyományait - a következő nap kezdetét mindig a

napnyugvástól számította. Valamint, hogy a természethez közel élők körében még mindig élt az az ősi hagyomány, hogy a napnyugtával már egy új nap kezdődött²⁴. Így, mivel a szokásos értelmezésük szerint napnyugtával már beköszöntött Karácsony napja, napnyugta után a szigorú böjtöt már nemigen tartották. Nem véletlen, hogy a katolikus egyházak felismerve ezt a változást, kénytelenek voltak a szentestei böjti szabályokon fokozatosan enyhíteni.

Nappali étkezés: a szabály szerint szigorú böjt, általában kenyér és víz, de sok helyen csak a hús- és tojás-evés tilalmát tartották. Vagyis, a tejet és vaját nem tartották „bűnös véteknek”.

Napnyugta utáni étkezés: az enyhített böjt betartásával. Vagyis, az esti ünnepi asztalra már felkerültek - a korábban már engedélyezett, de csak nehezen lefogadott - halból készült ételek. Például: hal-leves, halászlé, hal-kocsonya, ikrás savanyú káposzta, halas-káposzta. És, tálalhattak hús nélküli bab-, borsó- vagy lencse-levest, káposzta- vagy burgonya-levest is. Pápai engedménnyel akár zsírral rántva vagy vajasan habarva. A mákos-gubát vagy tésztát egyre inkább felváltotta a mákos vagy diós sütemény (bejgli, kifli). Vagy német hatásra az aszalt gyümölcscsel készített kalács (vagy kuglóf). Ezek a sütemény-félék már tejet és némi vaját is tartalmazhattak (amit már kétszáz éve engedélyeztek). Az asztal elmaradhatatlan kelléke továbbra is az alma, a dió és a mogyoró, valamint a kenyér, só és a méz. De a fokhagyma már egyre inkább eltűnedezett. A szentestei vacsorához köszöntőként egy-két pohárnyi bort „elnéztek”. Akkoriban már a pálinka-ivás sem számított szentség-törésnek.

Éjfél utáni étkezés: böjti időszak befejeződött. Tálalhatták a húsos ételeket (sülteket, töltött vagy húsos káposztát), a disznótorosokat (hurka, kolbász, pecsenye). Kocsonya és abált hús is kerülhetett az asztalra. Jöhettek a zsíros sütemények (tepertős pogácsa, hájas tésztás sütemény, túrós rétes). Ekkortól szabadon lehetett inni bort, pálinkát és sört.

Formális bizánci katolikus és ortodox étkezési szokások: a XX. század első harmadától lassan terjedő étkezési minta. Ehhez hozzájárulhattak a protestáns böjtnélküli nézetek és a római katolikus egyház által tett engedmények. Akárcsak az egyházak tekintélyének megrendülése és a vallások háttérbe szorulása (szorítása). Mivel az éjjeli istentisztelet már nem volt kötelező, ez lehetővé tette, hogy a hívek már éjfél előtt elkezdhessék a „karácsonyi multságokat”. Vagyis, az egykor ájtatos Karácsony-előkészítő házi szertartás, egyfajta vígassággá alakult.

Nappali étkezés: száraz böjt, vagyis napnyugtáig csak vizet ihattak. Ehhez egyszer vagy kétszer kenyér, főtt kása és gyümölcs járulhatott. Sok helyen csak a hús- és zsír-evés tilalmát tartották, a tojás és tejtermék²⁵ fogyasztásán egyre inkább szemet hunytak (főleg, ha süteménybe volt keverve). Hasonlóképpen a szeszes italok tilalmát sem vették mindig túl komolyan.

Napnyugta utáni étkezés: az asztal elmaradhatatlan kelléke a kenyér és só, alma és dió, méz és fokhagyma, valamint a tiszta ivóvíz. Kezdetben a száraz böjtre előírt ételeket tálalták. Úgymint: kenyér, friss és aszalt gyümölcsök, ehető mag-termékek, kompótok, valamint az édesgyümölcsös gabona-mag kása. Majd, a sötét este felé közeledve megjelenhettek a tartalmasabb fogások. Például: böjtös gomba- vagy káposzta-leves, böjtös töltött vagy „húsos” káposzta (hús helyett gombával), mákos-guba (vagy metélt), Végül, éjfél felé következhetek halételek, valamint az édes sütemények, bukta-szerű bélesek, esetleg olajban sült fánkok, palacsinták. Általános szokás szerint 12 féle étket illett a szentestei asztalra rakni. Néhol ennél kevesebbet 7 vagy 9 félért, máshol a 13 féléhez ragaszkodtak. Ilyenkor, a szentestei vacsorához már egy-egy pohárnyi bort vagy kupicányi tömény italt is engedtek, azt ünnep köszöntésére!

²⁴ Ez a felfogás megfigyelhető több jeles nap hagyományánál. Amikor, már az előző este megkezdődnek bizonyos előkészületek, népi varázslások. Vagy, amikor már este kezdik dagasztani az éjfél után sütendő kenyeret.

²⁵ Néhol, a túróval és sajttal készített ételt nem tekintették böjtösnek. Ugyanis, egyes vidékeken szinte csak ilyen étel állt az ottani pásztornépek rendelkezésére. Ez biztosította a téli túlélésüket.

Éjféli utáni étkezés: böjti időszak befejeződött. Tálalhatták volna az eddig tiltott húsos-zsíros ételeket. Ennek ellenére ilyenkor többnyire kivonultak a házból, üdvözölték a szomszédokat. Vagy, fogadták a betérőket és kínálgatták őket a szentestei asztról, természetesen szeszes itallal és meleg kompót-lével is. Majd, úgy 3 óra körül sokfelé kocsonyát ettek, máshol sülteket, töltött vagy húsos káposztát tettek az asztrara. Jöhettek a disznótorosok (hurka, kolbász, pecsenye) és a zsíros sütemények (tepertős pogácsa, hájas tésztás sütemény, túros rétes).

Formális örmény katolikus és ortodox étkezési szokások: a kevés fennmaradt adatok ez esetben is arra utalnak, hogy a böjti-étkezési rend a bizánci katolikus és ortodox gyakorlathoz hasonlíthatott. Természetesen a sajátos örmény és más, helyben átvett ételek feltalálásával. Mivel az örmény egyházakhoz tartozók száma - összességében és arányaiban - elenyésző volt, így azok étkezési szokásairól - e kötet megírásakor - nem állt rendelkezésre elég adat.

Megengedő étkezési szokások

Ide sorolhatók azok a szenteste-napi - karácsony előtti napra vonatkozó - étkezési szokások, amelyeket egykor „hatalmi szóval” nem korlátoztak. Amelyek, legfeljebb igazodtak a helyi hagyományokhoz és szokásokhoz. A Kárpát-medencében, a XVI. századtól számítható az az időszak, amikor a régi keresztényi szabályok fellazultak. Ehhez, hozzájárulhatott a protestáns irányzatok elterjedése, és az oszmán hódítás keresztény-ellenes befolyása. Valamint, ezek következménye: a katolikus és ortodox egyházak térvesztése, a hagyományos világi és egyházi hatalmi összefonódás fokozatos elkülönülése. Ezt igazolja egy meglepő (tudott, nem közismert) tényadat: hogy a XVI. század végére, Magyarország lakosságának közel 90 %-a protestáns hitű volt. Amely arányt, a Habsburg uralom csak erőszakos „ellenreformációval” - közel száz év alatt - volt képes visszaszorítani, a római katolikus egyház túlsúlyát visszaállítani. De ezzel, régi keresztényi „szentestei rendet” már nem sikerült helyreállítani.

Pogány-maradvány étkezési szokások: vagyis, hogy ünnepek estéjét nem a megszorító böjt, hanem a köszöntő mulatozás jellemezte. Ezek egykor - a XIII. századra - háttérbe szorultak. De a katolikus és ortodox egyházak hatásától távolabbi területeken szórványosan fennmaradtak. Legtovább a kunsági-ártéri és ecsedi-lápi, valamint az erdei-havasi vidékeken. Amelyek, a protestáns vallási irányzatok térnyerésével - módosult formában - visszaerősödtek.

Idegen maradvány étkezési szokások: amelyek a régi keresztényi böjt-szabályok erodálását az is elősegíthették. Ezek egyik következménye, hogy a Kárpát-medencében, a napok kezdetének és végének *népi értelmezése* nem volt egységes. A középkorban, sok helyen²⁶ a következő nap kezdetét nem éjféltől, hanem napnyugtától számították. E gyakorlatot erősítette a Kárpát-medence nagy részét uralma alatt tartó muszlim hatalmi túlsúly is. Amely ideje alatt a napot, államilag is hivatalosan, szintén napnyugtától napnyugtáig számították. Valamint, hogy a muszlim vallás szerinti böjti korlátozások: napnyugtától napfelkeltéig nem voltak érvényben. Ezek hatására, - december 24-én - sokfelé csak napnyugtáig tartották a karácsonyi böjtöt, és a szentestét már böjtmentes-vígalmi időnek tekintették. Annak ellenére, hogy az akkori a keresztény előírások szerint a böjt éjfélig tartott volna. Ez azt is jelentette, hogy a napnyugtát követően a szentestei vacsorakor már bármilyen ételt és italt feltálalhattak és fogyaszthattak (még disznótorosat-zsírosat is, borral, pálinkával).

Protestáns étkezési szokások: a régi keresztény szokások részbeni ésszerűsítésével formálódtak ki. Ugyanis, a protestáns népi felfogás a böjtöt nem egyház által elrendelt kényszernek, hanem egyfajta mértékletességnek, önként vállalt testi-lelki próbának tekintette. Így, a

²⁶ E hagyomány egyezett az ősi magyar, kelta, germán, oszmán, valamint muszlim és zsidó hagyományokkal.

protestáns „szentestei” étkezési szokások nem voltak egységesek, sem mereven szabályozottak. Ezért, helyenként (csak részben) illeszkedhettek a helyi katolikus és ortodox hagyományokhoz, de azoknál megengedőbben (nem véve át a böjti kötöttségeket). Így ők, szenteste napján szerényen reggelizhettek és ebédelhettek, és a „kissé bővebb vacsorájuk” sem volt böjtös.

Nem keresztények étkezési szokásai: igen egyszerűen alakultak. Mivel nem voltak „keresztény egyházi vagy vallási kényszer” hatása alatt így a szentestei étkezésüket - elvileg - szabadon megválaszthatták (saját vallásuk korlátain belül).. Ennek ellenére - a többségük - igyekezett a helyi normákhoz és a rokonsági szokásokhoz, valamint hagyományaikhoz igazodni. Legalább „adva a látszatra”, a helyi-elvárt hagyományokat tiszteletben tartani. Azért, hogy a környezetük őket elfogadja (vagy befogadja) és érvényesülni tudjanak. Vagyis, a szentestei vacsoráikat igyekeztek a családból hozott és a helyben elfogadott étkekből összeállítani. Főleg azért mert „abban a korban” a közösségi életet többnyire az egymáshoz „vendégségbe járás” jelentette, és a hírek-pletykák talán a mainál is gyorsabban terjedtek²⁷. Ekkor formálódhattak azok az általános „szentestei menük”, amelyek szinte bármely keresztény környezet „elfogadhatott” és még magyarosnak is tűnhetett. Ilyen általános ételek, mint például: a halászlé (néhol tésztával), sült- vagy rántott-hal, hozzá burgonya- vagy babsaláta, mákos-guba vagy bejgli (mákos és diós), kenyér helyett formás vagy fonott sós-kalács. Az asztalon: alma, dió, mogyoró, aszalt gyümölcs, só, bors és méz. Italként a fűszeres-mézes forralt bor, kompót leve. Ilyen vacsorával, egy „nem keresztény” is tűnhetett buzgó és hagyománytisztelő kereszténynek.

Népcsoportok szentestei étkezése

A Kárpát-medencében lakó népségek szentestei vacsorája - még ugyanazon vallásúak körében is - részben különbözhetett. Az eltérések gyakran kapcsolatba hozhatók a helyi népcsoportok sajátos hagyományaival, betelepülésükkor „magukkal hozott” vagy másoktól átvett szokásaikkal. Íme, egy csokor a Kárpát-medencei népségek szentestei étkezéséről, azok főbb sajátosságairól és legjellemzőbb étkeikről:

Magyar elkülönülő népcsoportok

Ide sorolhatók azok népcsoportok, amelyek magyar nemzethez tartozónak érzik magukat és magyar nyelven beszéltek már a XIX. század előtt is. Közös jellemzőjük, hogy a magyar nemzeten belül - önmagukat - megkülönböztették, sőt gyakran más magyar népcsoportúval sem házasodtak. Kultúrájuk sajátos, a többi magyar népcsoportúétől többnyire eltérő. Íme, az elkülönülő magyar népcsoportok szenteste-vacsorai étkezési szokásai:

Székelyek: jelenleg többnyire a Kárpátok keleti és déli karéján élnek, Székelyföld és Szászföld régiókban²⁸. Többségükben római katolikus, de jelentős részük református és unitárius hitűek voltak²⁹. Szentesét mindig december 24-én tartották. A katolikus hitűek - egykor - e napon éjfélig böjtölnek. Bár, a protestánsok böjtöt nem tartottak, de e napon ők is csak mértékletesen étkeztek. Vacsora- szokásaik tájanként (néhol falvanként is) eltérőek lehetek. Ami viszont szinte általános volt, hogy szentestei vacsorát - régen is, felekezeti hovatartozásuktól függetlenül - egy kupica mézes vagy köményes pálinkával kezdték. Íme, egy hagyományos szentestei vacsora-választék:

²⁷ Akkoriban az közfelfogás nem nézte jó szemmel az egyházon kívüliséget vagy az ateizmust.

²⁸ Magyar Néprajzi Lexikon. Székelyek. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

²⁹ A székelyek közel 5-10 %-a görög katolikus vagy görög keleti vallású volt. Az evangélikusok részaránya akkoriban igen jelentéktelen. Orbán Balázs: Székelyföld leírása. Budapest 1868.

Levesek: hús nélküli bab-leves, szilvás káposzta-leves, gomba-leves, krumpli-leves.

Fő étel: gombás böjtös káposzta, töltött vagy húsos káposzta, szalonnás káposzta.

Finomság: mákos-lőnye³⁰ vagy guba, mákos- és diós-kalács (bejgli), mézes-kalács,

Sütemény: kerek rozs-kenyér, galambos³¹, kuglóf, almás-kalács.

Csemege: alma, dió, mogoró, méz, aszalt gyümölcs, lekvár, sós birkatúró.

A protestáns hitű székelyek szent-estei ételei is többnyire hasonlóak. Sőt gyakran ők is tartották a napközbeni böjtöt, holott vallásuk ezt nem követelte meg. Mindez arra utalhat, hogy a székelység szentestei étkezését elsősorban nem a vallási előírások, hanem régi hagyományaik határozhatták meg. Erre utalhat a pálinkás szenteste-köszöntő is, ami idegen a böjttől.

Csángók: többségben a Kárpátok keleti oldalán élnek, részben Barcaság vidékén³². A római katolikus vallás előírása szerint,³³ a szentestét mindig december 24-én tartották, és rendszerint éjfélig böjtöltek. Ezért, a szentestei vacsorájuk is igen mértékletes volt. Íme, egy szerény, csángó szentestei étel-választék:

Levesek: böjtös borscs³⁴, hús nélküli káposzta-leves.

Fő étel: böjtös babos- vagy gombás-káposzta, vízzel főtt puliszka.

Finomság: mézes vízben főtt kása, mákos- vagy diós-kozonák³⁵.

Sütemény: kalács, béles, túrós-lepény.

Csemege: alma, dió, szőlő, aszalt gyümölcs.

A római katolikus csángók annak ellenére tartották étkezési szokásaikat, hogy mindig is igen erős ortodox keresztény környezetben éltek. Mivel a XX. század elejéig ők is a Julián-naptárt használták, így - a régi időkben - a katolikus és ortodox karácsonyok időpontja sem ütközött. A barcasági csángók étkezési szokásai pedig kissé keveredtek a helyi szász hagyományokkal.

Palócok: akik többségükben a Kárpát-medence felső közép-részében³⁶ élnek, de az Alföld felső felébe is betelepültek. Többnyire katolikusok, kis hányaduk evangélikus. A szentestét december 24-én ülték. Ezen a napon egészen napnyugtáig szigorúan böjtöltek. Szokásuk szerint, az esti vacsora kezdeténél egy almát annyi felé vágta, ahányan voltak a családban, és mindenki kapott egy gerezdet. Majd ezt elfogyasztva - a böjt ellenére - többnyire egy kis kupica pálinkával köszöntötték az ünnepet. Néhol, kezdésként ostyát törtek, amit mézzel-borssal elfogyasztottak, máshol a vacsorát ekképpen zárták. Íme, egy szerény, palóc, szentestei böjtös étlap:

Levesek: savanyú bab-leves, káposzta-leves.

Fő étel: mákos- vagy túrós-guba, lekváros-derelye.

Finomság: túrós-lepény, sült-tök, mákos-tekercsik (bejgli).

Sütemény: ostya, kenyér, kalács, bodak³⁷.

Csemege: alma, dió, aszalt gyümölcs, bor, pálinka, fokhagyma, méz, bors.

³⁰ Lőnye = darabokra tört sült pereg (vagy tésztadarab), édes tejben áztatva, ízesítővel meghintve.

³¹ Galambos = kisméretű, madár alakú kalács.

³² Magyar Néprajzi Lexikon. Palócok. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

³³ A barcasági csángók - feltehetően környező szász hatásra - az evangélikus hitet gyakorolják.

³⁴ Böjtös borscs = erjesztett korpa-léből főzött, zsír és vaj nélküli, zöldes leves.

³⁵ Kozonák = bejglihez hasonló, de annál vastagabb tésztájú, kevesebb töltelékkel.

³⁶ Magyar Néprajzi Lexikon. Csángók. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

³⁷ Bodak = árpa- vagy zablisztból készült, kelesztett, formában sült, kissé sós ízű kenyér.

A palócok mindig ragaszkodnak hagyományaikhoz. Szentestei szokásaik sokban hasonlatosak a székelyekéhez. Ugyanakkor, evangélikus-szlovák hatásra utal az ostya-törés és evés.

Matyók: főleg Borsod nyugati felében élő, a palóctól elkülönülő³⁸ népcsoport, holott nyelvezetük és vallásuk is megegyezett. Ugyanakkor, a sajátos népművészeti hagyományuk³⁹ és csoporton belüli házasodásuk, mélyebb eredet-különbözőséget sejtet. A szentestét: december 24-én tartották. Döntően katolikus hitűek, ezért e napon - egészen napnyugtáig - szigorúan böjtöltek, keveset ettek. Nagyobb településeken, többnyire csak az éjféλι mise után vacsoráztak, amikor a böjt ideje letelt. Ahol délután megtartották a misét (kis településeken), ott napnyugta után böjtösen vacsoráztak. Íme, az egykori hagyományos, szentestei éték-választék:

Levesek: böjti sárgarépas bab-leves tejes habarással, krumplis korhely-leves, szegény-leves⁴⁰.

Fő étel: főtt (sült) krumpli és párolt-káposzta, böjtös-káposzta,

Finomság: mákkal hintett mézes-kása vagy kukorica-málé, mákos-guba, mézes-kalács.

Sütemény: kenyér, matyó-kalács, krumplis-kalács, mákos- és diós-tekercs (bejgli),

Csemege: alma, dió, mogyoró, aszalt gyümölcs, lekvár, kompót.

A matyók szentestei étkein érzékelhetők némi tiszántúli és kárpátaljai hatások is. Vacsorájuk változatosabb a palócokénál, de igyekeztek tartani a böjti előírásokat.

Barkók: a palóc határvidéki népesség⁴¹. Bár nyelvezetük, kultúrájuk igen hasonló a palóchoz, mégis elkülönültek tőlük. Az egykori „csak” saját népcsoportjukon belül házasodás, és alkatilag kissé „alföldies⁴²” jellegük is mélyebb különbségekre utalhat. Mivel a barkók is - akárcsak a palócok - részben katolikusok, ezért karácsonykor egész napos böjtöt tartottak. Ugyanakkor, egyes adatok arra utalnak, hogy a barkók eredetileg evangélikusok lehettek, csak később tértek át a katolikus vallásra. Ahogy az evangélikusok körében részben szokássá vált a böjtszerű mértékletesség, úgy rájuk is ez jellemző. Szentestét a barkók is december 24-én tartották. Az asztalra egy megszegetlen (egész) kenyert raktak, amit az ünnepek alatt soha sem szegtek meg. Ők, csak a „már előzőleg megszegett” kenyérből és a frissen sütött kalácsból ettek. Vacsorakor az asztalnál ülők egy-egy fokhagyma gerezdet elfogyasztottak, hozzá egy szelet ostyát. Kupica pálinkát is lehajtottak. Ezután kezdődött az étkezés, aminek ilyesféle lehetett az étlapja:

Levesek: gomba-leves, káposzta-leves, káposztalé cepével⁴³.

Fő étel: túrós- és mákos-guba, mákos-csík (metélt), mákos-fentő⁴⁴,

Finomság: kelt lepény (túrós, mákos); diós-, mákos- vagy lekváros-kürt (bejgli) vagy patkó.

Sütemény: molnár-kalács (ostya), kenyér, fonott-kalács,

Csemege: alma, dió, mogyoró, méz, aszalt gyümölcs, lekvár, kompót-lé, pálinka.

A barkók szentestei étkezési szokásai (pálinka, ostya) közelebb álltak a felvidéki evangélikus szláv és szász hagyományokhoz, mint a többségben katolikus palócokéhoz vagy matyókéhoz.

Jászok: a XIII-XIV. században települtek a Kárpát-medencébe⁴⁵. Bár nyelvüket már a XVI. századra magyarra cserélték, megőrizték jász öntudatukat és szokásaikat, sokáig csak „saját fajtájukkal” házasodtak. A szentestét december 24-én ülték. A vacsorára főzött ételeiket

³⁸ Magyar Néprajzi Lexikon. Matyók. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

³⁹ A palóc és matyó hímzések közötti nagyfokú különbségek a két eltérő hagyományú népcsoportot sejtet.

⁴⁰ Szegényleves = rántott leves, abba paprikás pirított hagymával töltött batyu (derelye) belefőzve.

⁴¹ Magyar Néprajzi Lexikon. Barkók. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁴² Pontosabban törökös, vagyis kabar, kun, úz jelleg.

⁴³ Cepe = aszalt tinóru-gombát savanyú káposzta levében füstölt hússal (szalonnával) főzték, majd berántották.

⁴⁴ Mákos fentő = kelt tészta-csíkából tekert csiga kisütve, majd meleg mézes tejben áztatva, mákkal meghintve.

⁴⁵ Magyar Néprajzi Lexikon. Jászok. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

„sajátosan böjtösre” készítették. Vagyis, csak hús és zsír nélkülire, de az olajat és tejet nem hagyták el. A szentestei vacsora-asztalról nem hiányozhatott egy egész kenyér, amelyet az ünnep alatt soha sem szegtek meg. A vacsora megkezdése előtt egy kupica pálinkát ittak, majd minden ki elfogyasztott egy szelet almát és egy fokhagyma gerezdet (néhol mézbe mártva, ostyával). Hasonlóan a barkókhöz. Ezt követte a vacsora, amelynek szerény volt a választéka, mert a tartalmas és böjt-mentes ételeket éjfél után tálalták. Íme, egy szerény vacsora-étlap:

Levesek: habart bab-leves, aszalt-szilva leves,

Fő étel: mákos-csík

Finomság: sült tök, mézes- és színes-ostya.

Sütemény: kenyér, kalács, lepény.

Csemege: alma, méz dió, aszalt gyümölcs, tökmag, bor, pálinka.

A jászok többsége római katolikus vallású volt, a kisebbség református. Ennek ellenére a szentestei szokásaik és étkeik szinte megegyeztek. A vacsora kezdekor elfogyasztott pálinka és fokhagyma szokása hasonlatos más népcsoportok „vacsorakezdő szertartásához”.

Kunok: a XIII. század körül jelentek meg a Kárpát-medencében⁴⁶. Egy részük letelepedett, más részük kivonult. Az itt maradtak megsínylették a török hódítást. Az alföldi homokhátsági és a tiszántúli középső részeken is csak szórványként maradtak fenn. A XVIII. századra a nyelvük magyarra cserélődött. A különböző népségek betelepítése miatt szokásaikat is többnyire elhagyták, a fenn-maradtak egy része is átvételnek tekinthető. Többnyire a református és római katolikus vallást gyakorolták. A szentestét december 24-én ünnepelték, vallásuktól függetlenül, igencsak hasonlóan. Napnyugtáig általában szigorúan böjtöltek, de vacsora idején már lazítottak a tilalmakon. Íme, egy hagyományosnak tekinthető szentestei étel-választék.

Levesek: habart bab-leves, aszalt-szilva leves,

Fő étel: mákos-guba, köles-kása.

Finomság: kukorica-málé, kalács (mákos, diós, lekváros), almás-pite.

Sütemény: kenyér, kalács, lepény,

Csemege: alma, méz dió, mogyoró, lekvár, befőtt, aszalt gyümölcs, bor, pálinka.

Mondják, hogy a kunokra jellemző volt bizonyos akaratosság, öntörvényűség. Talán ennek tudható be, hogy szentestén (napnyugta után), főleg a tanyavilágban, már nemigen tartották a böjti előírásokat. És, a pálinkát vagy bort sem mellőzték a böjti időszakok alatt.

Hajdúk: valójában letelepített fegyverforgató, szarvasmarha-terelő népesség⁴⁷. A Kárpát-medence déli vidékeiről - a XV-XVI. században - elmenekült és elüldözött magyarságból került ki, akikhez különféle délszláv népek is csatlakoztak. A Hajdúságban letelepítették őket, földterületet és előjogokat adva nekik, katonai szolgálatért cserébe. A többség református vallású volt, a kisebbség leginkább római és görög katolikus. A szentestét december 24.-én ülték, igen változó szokások szerint. Íme, a hajdúsági szentestei főbb étel-választék:

Levesek: löre-cibere⁴⁸ kaláccsal, aszalt-szilva leves, tésztalé-leves.

Fő étel: bobájka (mákos, diós vagy túros), mákos-guba vagy nudli.

Finomság: sült tök, béles vagy lepény (káposztás, túros, diós).

Sütemény: ostya, kenyér, kerek-kalács, mákos- vagy diós-kalács (bejgli).

Csemege: alma, dió, szőlő, méz, pálinka, bor.

⁴⁶ Magyar Néprajzi Lexikon. Kunok. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁴⁷ Magyar Néprajzi Lexikon. Hajdúk. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁴⁸ Lörecibere: mézzel forralt másodbor, fűszerezve, abba kenyér-kocák aprítva.

A XVIII. századtól beköszöntő békés időszakban a hajdúk - lassan - mezővárosi polgárokká váltak. XIX. század közepétől a hajdúk különleges jogai fokozatosan eltűnéhez jutottak, önállóságuk megszűnt, hajdúvárosaik előjogai megszűntek. Eközben nyelvük egységesedett, a magyar nyelv egyeduralmukodóvá vált körükben. Ugyanakkor a vallásuk különbözősége megmaradt.

Északi szláv elkülönülő népcsoportok

Ide sorolhatók azon - főleg a Kárpát-medence északi karéján élő - nyugati és keleti szláv népcsoportok, amelyek még a velük egy nyelvet beszélő szlávokon belül is megkülönböztették önmagukat. Kultúrájuk sajátos, a Kárpát-medencén kívül élő északi szláv népcsoportúétól némileg eltérő. Íme, ezen észak-szláv népcsoportok szenteste-vacsorai étkezési szokásai:

Tótok: mai megnevezéssel, szlovákok⁴⁹. Felvidék északabbi részén őshonos népesség. Onnan, jelentős létszámban települtek át a Kárpát-medence délebbi régióiba. Többnyire katolikus vallásúak, de jelentős volt az evangélikusok (kevésbé a reformátusok) aránya. Ezért, szokásaik részben eltérőek, idomultak a helyi etnikai és vallási környezethez. Ebből adódóan, a szentestei étkeik is részben különbözőek lehettek. Például: egyes vidékeken nem ettek ilyenkor halat, míg máshol a hal-étel volt az egyik fő szentestei fogás. Hasonlóan: míg Felvidéken sokáig még a piros fűszerpaprikát sem ismerték, addig az Alföld egyes részein ők készítették a legpaprikásabb ételleket. Ami talán a legáltalánosabb szokásuk volt, hogy a szentestét (ritka kivétellel) december 24-én tartották. Az ünnepet (többnyire) mézes vagy borókás pálinkával köszöntötték, amihez néhol ostyát is törtek. Máshol, az ostyát mézbe mártották (meg is borsozhatták vagy fokhagymával megkenhették), és azzal kezdték a vacsorát. Valamint, először többnyire mákos doboskát⁵⁰ ettek, és ezt követte a leves (ami ellentéte a más szláv nyelvű népesség szokásaival). Íme, néhány jellemző szentestei ételük:

Levesek: savanyú hal-leves, halászlé, káposzta-leves, aszalék-leves, gomba- vagy bab-leves.

Fő étel: hal-paprikás, paprikás lisztben forgatott sült-hal, krumpli-saláta.

Finomság: mákos-guba vagy haluska (metélt tészta), mákos- vagy juhtúros plzik⁵¹, rétes.

Sütemény: ostya, kenyér, bejgliszterű kalács-tekercs (mákos, diós, lekváros) vagy kifli.

Csemege: alma, dió, mogyoró, gyümölcs-befőtt, aszalt gyümölcsök.

A tótoknál - annak ellenére, hogy vallásuk eltérő is lehetett - a szentestei vacsoráik igen hasonlóan alakultak. Sőt, napnyugta előtt még a protestánsok is „szinte böjtszerűen” visszafogottan étkeztek. Sajátos szokásuk, hogy szentestei böjtös menüjükben tejes ételek is voltak, holott a korabeli katolikus és ortodox böjti előírások ezt tiltották.

Tirpákok: eredetileg, Nyíregyháza környékére telepített és ott meghonosodott, evangélikus vallású békési és felvidéki szlovákok. A szentestét december 24-én tartották, de protestáns hitükből adódóan nem böjtöltek. Így, a szentestei vacsora-asztal szinte lakodalmi gazdagságra terítődött. De ilyenkor: soha sem ettek halat! A vacsora imádsággal kezdődött, majd pálinkás köszöntő és a sós pogácsa elfogyasztása után hozzáláttak az evésnek. A vacsora végén mindenki feltörte a saját dióját, hogy megtudakolja a sorsát. Íme, a leggyakoribb szentestei ételek:

⁴⁹ Magyar Néprajzi Lexikon. Szlovákok. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁵⁰ Doboska = kelt tésztából sodort ujjnyi vékony rúd („gúnárnyak”), amit kisütöttek. Ezt kisebb darabokra vagdalták, tejben áztattak és mákkal megszórták.

⁵¹ Plzik = fél arasz körüli hosszú, ujjnyi vastag tészta-nudli, amit sütöttek vagy vízben kifőztek.

Levesek: korhely-leves, tyúkhús-leves, hús-leves főtt hússal.

Fő étel: tepsis krumpli káposztával, töltött-káposzta, disznótoros, sült szárnyas, puliszka,

Finomság: mákos-laska (metélt) vagy bobajka⁵², rétes (mákos, túros),

Sütemény: kenyér, sós pogácsa, piskóta, kalács (mákos, diós).

Csemege: alma, dió, aszalt gyümölcs, kompót, pálinka, bor.

A tirpákok hűen ragaszkodtak nyelvükhöz és vallásukhoz. Még a jelentős római katolikus és református többségű magyar nyelvű környezetben is őrizték hagyományait, szokásait.

Ruszinok: a Kárpátok észak-keleti karéján őshonos népesség⁵³. Többségükben görög katolikus vallásúak, ezért szokásaik többnyire az ortodox előírásokhoz igazodott. Ennek példája, hogy ahol a római katolikusok *kisebbségben* voltak, gyakran akkor ünnepelték a karácsonyt (a XX. század elejéig), mint az ortodoxok (az „orosz karácsony idején”). A vacsora kezdetén minden asztalnál-ülő megevett egy gerezd fokhagymát egy darabka kenyérral vagy mézbe mártva. Néhol mézes pálinkát ittak, majd ezután kezdték a vacsorát. Máshol, ezt az esti étkezést mézbe mártott ostyával zárták. Íme, az egykor szokásos szentestei ételek:

Levesek: savanyú gomba-leves vagy gombás káposzta-leves, böjtös bab-leves.

Fő étel: gombás-káposzta, hús nélküli zöldséges kocsonya-lé, sült vagy párolt-hal.

Finomság: mákos-bobajka (guba).

Sütemény: karácsonyi kalács, karácsonyi lángos, pipis (csomózott perecféle).

Csemege: alma, dió, mogyoró, aszalt gyümölcsök.

A ruszinok nem tartották mereven a bizánci száraz-böjti előírásokat. Például, a kocsonya-lé, az olajban sült lángos vagy a hal, nem pontosan illeszkedett az előírásokhoz. Ami talán, a római katolikus és református vallási környezet hatása-eredménye lehetett.

Lengyelek: kis létszámban bevándorolt, szórványban letelepült népesség⁵⁴. Hagyományosan katolikus vallásúak, ezért a szentestét december 24-én ünnepelték. E karácsony előtti napot szigorúan böjtösnek számították, legalábbis napnyugtáig. Ezért, a vacsorát megelőzően legfeljebb vajon pirított-párolt káposztát vagy kevés kalácsot ehettek (régén csak vizet és kenyéret). Íme, a szentestei böjtös étel-választék:

Levesek: káposzta-leves szárított gombával, cékla-leves, hal-leves, habart gyümölcs-leves.

Fő étel: gombás- vagy babos-káposzta, barátfüle (gombás, káposztás), sült hal, hal-kocsonya.

Finomság: mézes-mákos tészta, aszalvány-kompót, mézes-hajdina- vagy harmatkása⁵⁵.

Sütemény: kenyér, sós kalács, mákos- vagy túros-kifli, mézes-kalács.

Csemege: alma, dió, mogyoró, aszalt és csonthéjas gyümölcsök

A Kárpát-medence északi végein a több népcsoport (lengyelek, tótok, ruszinok) és vallás (római és görög katolikus, evangélikus, református, ortodox) együttéléséből adódóan a szentestei étkek gyakran keveredtek, tájanként változhattak. De a lengyelek ekkor is betartották a böjti előírásokat, a másoktól „átvett-eltanult” ételeket a maguk módján böjtösre alakították. Még, a Magyarország területén szétszóródott lengyelek igyekeztek saját otthoni szentestei étel-hagyományait megőrizni.

Gácsok: más néven galíciaiak (halicsiak), akik a XIX. században érkeztek nagyobb tömegben a Kárpát-medencébe. A keresztény hitű bevándorlók többsége római és görög katolikus

⁵² Bobajka = kelt tésztából készített nudli, kemencében kisütve, szárítva. Forró vízzel puhítva, ízesítővel hintve.

⁵³ Magyar Néprajzi Lexikon. Ukránok. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁵⁴ Magyar Néprajzi Lexikon. Lengyelek. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁵⁵ Magyar Néprajzi Lexikon. Harmatkása réti harmatkása. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

vallású volt, kisebb hányaduk katolikus hitre tért zsidó. A szentestét december 24.-én ülték, vacsoráig szigorú böjtöt tartva. Az esti asztalhoz ülve a házigazda egy nagyobb, macesz-szerű ostyát annyi darabra tört, ahányan az asztalnál ültek. Közös ima után elfogyasztották, néhol mézbe mártva, máshol fokhagymával megdörzsölve. Majd, következett a böjtös vacsora, amely gyakran ötvözte a katolikus, ortodox és zsidó szokásokat. Íme, egy gyakori, szentestei étlap:

Levesek: gombás-tésztás cékla-leves, hús nélküli káposzta-leves.

Fő étel: gombás-káposzta (bigos), savanyított hal, zöldséggel töltött káposzta (golabki⁵⁶).

Finomság: pirog⁵⁷ (gombás, káposztás), lekváros-pite, mákos-bejgli.

Sütemény: rozs-kenyér, lángos, palacsinta, fánk, mézes-kalács.

Csemege: alma, dió, mogyoró, aszalt gyümölcs, kompót.

A gácsok szentestéjéről kevés adat lelhető fel. Mivel, a Kárpát-medencébe bevándorlók nem alkottak saját településeket. Hanem, felszívódtak a városokban, beleolvadtak a helyi lakosságba vagy külföldre vándoroltak,

Déli szláv elkülönülő népcsoportok

Ide sorolhatók azon - főleg a Kárpát-medence déli karéján élő - déli szláv népcsoportok, amelyek még a szlávságon belül is megkülönböztették önmagukat. Kultúrájuk sajátos, a többi északi szláv népcsoportútól eltérő. Sőt még az azonos nyelvűek esetében is különbözhetnek szokásaik. Íme, e dél-szláv népcsoportok szenteste-vacsorai étkezési szokásai:

Bolgárok: régi nevükön: nándorok. A ma itt élők elődeik többnyire Bánátból, később a bulgáriai Veliko Tarnovo környékéről bevándorolva⁵⁸ telepedtek meg a Kárpát-medencében. A bánátiak a római katolikus, a bulgáriaiak az ortodox vallási irányzatot gyakorolták. Ennek ellenére mindkét vallás hívei (többnyire) december 24.-én ünnepelték szentestét. Általában napnyugtáig szigorúbb böjtöt tartottak. A vacsora-asztal viszont tükrözte a „katolikus-ortodox kettősséget”, vagyis egyik vallás böjti előírásainak sem felet meg igazán. Alapvető szabály volt, hogy az asztalra csak páratlan számú étel-féleség kerülhetett (az ortodox 12 helyett). Annyiban megfelelt a vallási előírásoknak, hogy az étek hús- és zsírintesek voltak. Viszont, a bor és pálinka a vacsora részét képezte (amit mindkét vallás tiltott). Az asztalról nem hiányoztatott: kenyér, só, fokhagyma, vöröshagyma, árpa. Szokás szerint, mindenki köteles volt enni (vagy legalább kóstolót venni) mind a 13 étel-féléből (vagy amennyit az asztalra raktak, abból a 13, 9 vagy 7-ből). Vacsora végeztével minden asztalnál ülő egy diót feltört, és azt elfogyasztotta. Ami alapvetően megkülönböztette őket a többi népességtől: hogy karácsonyra nem készítettek mákos ételt! Íme, a leginkább ismert bolgár szentestei vacsora-választék.

Levesek: hús nélküli savanyú bab-leves (bob csorba), aszalt-gyümölcs leves, kompót-leves.

Fő ételek: böjtös bab-főzelék, böjtösen töltött káposzta- vagy szőlőlevél⁵⁹

Finomságok: édes-főtt hántolt árpa (esetleg köles, ritkábban bulgur vagy harmatkása).

Sütemények: ünnepi kenyér (többnyire kerek, tésztás-formás díszítéssel).

Csemegek: alma, dió méz, szőlő, aszalt gyümölcs, kompót-lé, bor, ánizsos pálinka.

⁵⁶ Golabki = böjtös töltelék savanyított káposzta levelébe takarva, tepsiben elhelyezve, tejfölös lével leöntve, kemencében kissé pirulósra sütve.

⁵⁷ Pirog = kelt tésztából készült, bukta-szerűen töltve, kemencében vagy olajban sütve.

⁵⁸ Magyar Néprajzi Lexikon. Bolgárkertész. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁵⁹ Töltött káposzta- vagy szőlőlevél = ilyen levél fűszeres főtt magokkal töltve (hántolt árpa, köles, bulgur), kemencében (tepsiben) pirulósra sütve vagy edényben párolva.

A betelepült bolgárok szentestekor elsősorban nem a vallási előírásokhoz, hanem szülőföldjük hagyományához ragaszkodtak. Megkísérelve feleleveníteni az egykori otthon hangulatát.

Szerbek: régi nevükön rácok, a XVII. században még nagy számban éltek a Dunántúl és az alföld déli felén⁶⁰. A XX. század első felére már csak némely Duna menti településen valamint a Duna és Tisza határvidékén maradtak fenn, őrizve hagyományukat. Az ortodox vallás szabályai szerint ünnepeltek. Vagyis, a szentestét január 6-án tartották⁶¹, a száraz böjt előírásai szerint. Vacsora megkezdése előtt a családfő imát mondott. Majd, egy kis kupica mézes pálinkát ittak! Ez, egy átvett szokás lehetett, mert a szerb-délvidéki (Kárpát-medencén kívüli) ortodox böjti szabály tiltotta ilyenkor az alkohol fogyasztását. A családfő által felszeletelt almából minden asztalnál ülő elfogyasztott egy szeletet. Ezt követhette a böjtös vacsora, amikor többnyire ilyen böjtös hagyományos étkeket tálaltak az asztalra:

Levesek: rántott leves, hús nélküli, olajjal főzött bab- vagy lencse-leves, halászlé.

Fő étek: rác hal (szalonna nélkül, olajjal), burgonyával, babsaláta, böjtös-szárma⁶².

Finomság: mákos-guba (pupácska), édes mákos-diós tészta, csesznica⁶³ (mákos, diós);

Sütemény: kerek búza-kenyér, nagy-kalács vagy pogácsa.

Csemege: alma, szőlő, dió, mogyoró, főtt aszalt szilva, kompót leve és vörösbor.

A szerbek szentestei étkezési szokásai némely településen eltérően alakult. Ott, ahol volt templomuk és részt vehetnek a gyakran éjjel 2-3-ig tartó istentiszteletükön. Ilyenkor, a vacsora csak víz, gyümölcs és kenyér (egyszerű száraz-böjt) volt. Az „igazi böjtmentes vacsorára” pedig az istentiszteletet követően, vagyis Karácsony első napja hajnalán (3 óra körül) került sor.

Szlavón-horvátok: vagyis, az egykori észak-horvát és szlavón vidékekről bevándorolt horvát nyelvű népesség. Dunántúl délebbi-nyugatabbi részein települtek le. Döntő többségükben a katolikus vallást gyakorolták. Közös vonásuk, a szentestei böjt tiszteletben tartása. A horvátok, - mint az ortodox szerbek - a halat⁶⁴ böjtör is fogyaszthatónak tartották, sőt igen kedvelték. Holott, a XIX. században a katolikusok többsége még nemigen tartotta böjtös ételnek a halat, hanem inkább ünnepinek. A szenteste napját (december 24.-ét) szigorú böjttel kezdték. Ennek ellenére hajnalban pálinkát ittak (ez sem böjti ital), de ezt követően reggeltől napnyugtáig már csak „vízen és kenyéren” éltek (esetleg sült vagy főtt krumplin). A szentestei vacsora kezdetekor a házigazda rendszerint felvágott egy curek⁶⁵et (esetleg kenyér- vagy lepény-szeletet), és azt szétosztotta az asztalnál ülőknek. Szigorúan ügyelve arra, hogy éjfélig csak böjtös étel kerülhessen az asztalra. Íme, a legismertebb horvát szentestei ételek:

Levesek: boros hal-leves kenyérral vagy metélt tésztával, savanyú bab-leves.

Fő étel: banya-bab főzelék, köménymagos bab-püré, bab-lében főtt hal, sült hal, szárma⁶⁶.

Finomság: kalács (diós, mákos, mézes), makovnjaca (mákos-bejgli), tancsica⁶⁷

Sütemény: tésztájával díszített tornyos kenyér, hétfonatú-kalács, curek,

Csemege: alma, dió, mogyoró, szőlő, aszalt gyümölcsök és kompótok, kompót-lé, bor.

⁶⁰ Magyar Néprajzi Lexikon. Szerbek. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁶¹ 1772-1900 között az ortodox szentestét január 5-én ünnepelték.

⁶² Böjtös szárma = hús nélküli töltött káposzta (gombával vagy zöldséggel, olajjal főzve).

⁶³ Csesznica = lapos rétes. Mákkal, dióval, lekvárral vagy túróval töltve. Utóbbi kettőt másnap tálalták.

⁶⁴ Pontosabban, minden vízben élő állatot (halat, békát, rákot, teknőst, kagylót stb.)

⁶⁵ Curek = többnyire kisebb, koszorú alakú, fonott-szerű kalács, gyakran magokkal megszórva. Lehet lyukas, zsemleszerű is.

⁶⁶ Töltött káposzta tölteléke, tejfölös káposzta-lével leöntve, tepsiben pirulósra sütve.

⁶⁷ Tancsica = vékony, zsír nélküli, hártatésztás (rétes- vagy lasagne-szerű) sütemény.

A Dráva-menti és somogyi horvátok szentestei szokásai gyakran keveredtek a környezetükben élő magyar és sváb népeiséggel, ezért étkeik is nagyrészt hasonlóak.

Sokácok: nyelvük és vallásuk alapján, sajátos horvát népcsoport⁶⁸ lehetnek. Hagyományuk szerint hercegovinai területről vándoroltak magyar területre, amit igazol a bosnyákkal való nyelvi hasonlóság is. Egykor főleg Baranya és Bácska vidékén telepedtek le, jelenleg is itt élnek kis számban. Római katolikusként a szentestét december 24.-én ülték. Ezen a napon böjtöltek, így a vacsora is - többnyire - böjtös volt. A vacsora megkezdésekor pálinkát ittak. Majd, a házigazda némi bort lötytett a kenyérré, késsel arra keresztet rajzolt, és kettészelte. Egyik darabot a családtagoknak, másikat a betérő vendégeknek szánva. Étkezéskor a mákos étel és a gyümölcs nem előzhetette meg a babbal készültet. Az étkezés végén a házigazda egy almát szeletekre vágott és szétszórtta az asztalnál ülők között, hogy együtt elfogyasszák. Máshol, minden asztalnál ülő egy-egy gerezd foghagymát kapott, amelyet meg kellett enniük. Szokás, hogy egy-egy diót tört mindenki, és azt elfogyasztotta (a mézbe mártás többnyire nem volt szokásban). Íme, a leggyakoribb szenteseti sokác-ételek:

Levesek: rántás nélküli böjtös zöldséges bab-leves, aszalt-gyümölcs leves,

Fő étel: paprikás-hagymás tört-bab⁶⁹,

Finomság: mákos és diós tészta, sült tök, mákovácsá⁷⁰,

Sütemény: kenyér, kereszttel mintázott vagy tésztával díszített kerek kalács, pogácsa.

Csemege: alma, dió, mogyoró, szőlő, aszalt gyümölcsök, kompót-lé, bor.

A sokácok egyik különleges szenteseti ételle volt a böjtös bab-leves. Amelyet, a kemence nyitott ajtajához helyezett cserépedényben főztek. Mivel az edényt csak a kemence „szájából” érte hő, így abban lassan kavarogva főtt a leves. Miközben, a kemence tüze pedig kandallóként fűtötte és világította a konyhát, ahol a szenteset együtt költötte el a család.

Bunjevácok: Dalmáciából származó, horvát nyelvű népség⁷¹. Egykor főleg Bácska és Vajdaság vidékén telepedtek meg. Hagyományosan római katolikus vallásúak, ezért december 24.-én ülték meg szenteset. Ugyanakkor, a szenteseti vacsorájuknál több ortodox vonás is érzékelhető. E napon az előírás szerint böjtöltek, de napnyugtá után ettől már némiképp eltértek, mert pálinkát és bort is ittak (ami idegen a böjti előírásoktól). Hagyományuk szerint 13 féle ételt (ehető dolgot) kellett az asztalra tenni (mint a bánáti bolgároknál). A vacsora kezdetén minden asztalnál ülő elfogyasztott egy gerezd fokhagymát, mézbe mártva. Ehhez mézes pálinkát is kortyoltak, egy körbeadott közös palackból. Náluk is szokásban volt, az „egy alma szétszótása” és a rituális dióézés. Íme, a szenteseti vacsora-választék:

Levesek: sós vízben főtt zöldséges bab-leves csipetkével, hal-leves.

Fő étel: vajjas főtt-tört bab, vajban sült- vagy azon párolt-hal, főtt burgonya.

Finomság: mákos-guba, mézes-mákos tészta, mézes főtt gabona-magvak, mákos-derelye.

Sütemény: kenyér, kettős kereszt formájú kalács, tésztaadással és gyümölccsel ékes kalács.

Csemege: alma, dió, méz, mogyoró, szőlő, aszalt gyümölcsök, sült tök, befőttek, bor.

Fontos megemlíteni, hogy a bunjevácok többsége nem tartja magát horvátnak. Hanem, attól különböző, önálló nemzetiségűnek. A horvátoktól eltérően szentesetekor pálinkát is ittak, de nem volt náluk szokásban a rituális „közös kenyértörés és szétszótás”.

⁶⁸ Magyar Néprajzi Lexikon. Sokácok. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁶⁹ Tört bab = sós vízben főzve, pirított hagymával elkeverve, piros paprikával meghintve.

⁷⁰ Mákovácsá =kör alakúra nyújtott tészta, közepe forró vízben puhított hagymás mákkal megkenve, négy oldalról szögletesre hajtvá és lefedve, majd tepsibe téve kemencében kisütve.

⁷¹ Magyar Néprajzi Lexikon. Bunjevácok. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Dunai horvátok: más néven rác-horvátok. Akik, feltehetően szerb vidékekről származtak, erre utalnak a szerbekkel rokonítható nyelvi és szokásbeli hasonlóságok is. Többségük Bácskában telepedett el. Jelenleg - Bács-Kiskun megyében - már csak szórványban lelhetők fel. Római katolikus vallást gyakorolták, e szerint ülték meg a szentestét, december 24.-én. Napközben a szigorú böjtöt nemigen tartották. Ugyanakkor, vacsorájuk menete szinte megegyezett a bunyevácoknál már leírtakkal. Azzal az eltéréssel, hogy nem a gazdasszony, hanem a gazda szolgálta fel a vacsorát. Náluk is szokásban volt a mézbe mártott fokhagyma elfogyasztása, akárcsak a szétosztott alma-szeleteké. Annyi különbséggel, hogy az alma-szeletet többnyire mézbe mártva ették. Valamint, a Duna közelsége miatt többnyire böjtös hal-ételeket készítettek. Íme, a leggyakoribb szentestei vacsora-étkek:

Levesek: hal-leves, halászlé, böjtös bab-leves

Fő étel: rác-ponty, olajban sült lisztezett hal, paprikás-hal.

Finomság: mákos-guba, mákos- vagy almás-kalács (bejgli).

Sütemény: kenyér, karácsonyi dísztelen kalács.

Csemege: alma, méz, dió, aszalt gyümölcsök, pálinka, bor.

A dunai horvátok egy része a korabeli Pest közelében is letelepedett⁷², sőt szórványosan még egyes Moson és Győr vármegyei parti településeikig felvándoroltak. A sajátos-böjtös, halas-paprikás szentestei étrendjük hamar népszerűvé vált a Duna-menti településeken.

Bosnyákok: Boszniából származó, horvát nyelvjárású népesség⁷³, amely egykor Baranyában telepedett le (nem túl jelentős számban). Bosnyák származásuk ellenére nem muzulmán, hanem római katolikus vallásúak. A szentestét december 24-én ünnepelték, napnyugtáig betartva a szigorú böjtöt. Ezt követően a vacsorát a római katolikus hitszokások szerint vették. Az asztalról nem hiányozhatott a biblia és a rózsafüzér. Valamint, a gabona-magvak, az alma, fokhagyma és a dió. A vacsora folyamán egy almát annyi felé vágtak, ahányan az asztalnál ültek, és mindenki egy-egy szeletet evett abból. Valamint, mindegyikük egy-egy gerezd fokhagymát is elfogyasztott, mézbe mártva. Íme, a bosnyák szentestei főbb étel-válaszék:

Levesek: sós bab-leves, hal-leves

Fő étel: tört bab, lisztbe forgatva olajon sült hal.

Finomság: mákos-guba, mákos-palacsinta, mákovácsá, főtt aszalt gyümölcs.

Sütemény: egy tésztarózsás és egy díszes-figurás kenyér,

Csemege: alma, dió, aszalt gyümölcs, méz, pálinka

A bosnyákok horvátoknak tartják magukat. Ugyanakkor, - bár az étkeik hasonlóan - a szentestei vacsora-szokásaik igen eltérőek. Például: nem kenyérfélét, hanem almát darabolna-osztanak szét az asztal körül ülőknek, és mézes fokhagymát is ettek. Bort sem fogyasztottak (helyette pálinkát ittak a vacsora lezárásaként).

Vendek: más néven szlovének⁷⁴. Dunántúl nyugati végében élő, szláv-öslakos népesség. Szokásaik egykor eléggé egységesek voltak, sokban hasonlítottak az őrségi magyar (és az egykori székely) hagyományokhoz. Római katolikusként a szentestét december 24.-én ülték. Fő tulajdonságuk, hogy - egykor - igen komolyan tartották a szentestei böjtöt. Napnyugtáig szigorúan böjtöltek. Azt követően, a vacsorakor is csak szerényen étkeztek. Húsos-zsíros ételt és szeszes italt csak éjfél után fogyasztottak. Íme, néhány hagyományosan böjtös étel:

⁷² Csepel-sziget, Tököl.

⁷³ Magyar Néprajzi Lexikon. Bosnyákok. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁷⁴ Magyar Néprajzi Lexikon. Szlovének. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Levesek: rántott-leves, savanyú répa-leves, babos káposzta-leves.
Fő étel: babfőzelék, kelecsica (kukorica-málé), hajdina-málé.
Finomság: mákos-, diós- vagy mézes-metélt.
Sütemény: kenyér, kalács, lepény (túrós, répás, tököss, gesztenyés).
Csemege: alma, dió, mogyoró, sült gesztenye, aszalt vagy főtt gyümölcs.

A muraközi vendek nem tartották magukat szlovénnek. Bár, hasonló nyelvet beszéltek, de a nyelvük inkább hasonlított a horvátra. És, a közeli burgenlandi szlovéntől is eltért.

Germán elkülönülő népcsoportok

Ide sorolhatók azon - Kárpát-medencétől nyugatabbról származó, onnan bevándorló - germán-eredetű népcsoportok, amelyek a „német nyelvű népességen belül is” megkülönböztették önmagukat. Akiknek kultúrája sajátos, a német és osztrák „németségtől” többnyire eltérő, nyelvjárásuk is különböző lehet. Íme, e népcsoportok szenteste-vacsorai étkezési szokásai:

Cipszerek: más néven szepességi szászok, feltehetően sziléziai és rajnai németség ide vándorolt csoportjainak képviselői. A felvidéki Szepességben telepedtek le, később a Máramaros vidékén is. Kezdetben a római katolikus vallást gyakorolták, majd áttértek az evangélikus hitre. Bár nem tartották a szentestei böjtöt, az aznapi vacsorájuk elég szerénynek mutatkozott. A vacsora fontos eleme volt az ostya, amelyet mézbe mártva fogyasztottak. A húsos-zsíros és finom falatokat többnyire az éjfél utáni időszakokra tartogatták. Íme, az étel-választékuk:

Levesek: árpagyöngy-vagy hajdina-leves, fokhagymás kenyér-leves, kendermag-leves.
Fő étel: sült vagy savanyított hal, hurka (véres, májas), párolt-káposzta, töltött káposzta⁷⁵.
Finomság: mézes-mákos és aszalt gyümölcsös tészta vagy kása.
Sütemény: ostya, árpa-kenyér, sós-kalács, mákos-kalács (bejgli), mézes-ánizsos kalács.
Csemege: alma, dió, mogyoró, aszalt gyümölcsök, méz, bors, sör, pálinka

A cipszerek szentestei étel-választékai kiegészülhettek szlovák, ruszin és magyar étkekkel. A XVII. századtól pedig a szentestei vacsorák gyakran hajnalig tartó vigasságokká alakultak, egyre változatosabb és gazdagabb fogásokkal.

Szászok: más néven erdélyi⁷⁶ szászok, a flandriai és alsó-szászországi németség Erdélyben letelepedett csoportja. Többségükben evangélikus hitet vallották és gyakorolták. Ezért a szentestei böjtöt ők nem tartották. Régi szokásukat tartva, a vacsora előtt a kemence tűzhely (kemence, kandalló) tüzeit kioltották, majd újra gyújtották. Vacsora-szokásuk a cipszerekéhez és a később betelepült svábokéhoz hasonlítható. A vacsora fontos eleme volt az ostya, amelyet mézbe mártva fogyasztottak. Vagy annak megtörésével kezdték a vacsorát, vagy azzal fejezték be. Íme, a főbb szentestei étel-választék:

Levesek: füstölt húsos bab-leves, sülhús-leves, húsos krumpli-leves, savanyú-leves.
Fő étel: töltött-káposzta (néhol paradicsomosan), pecsenye krumplival.
Finomság: pite (almás, mákos), mézes-kalács.
Sütemény: ostya, árpa- vagy rozs-kenyér, kuglóf, gyümölcs-kenyér.
Csemege: alma, dió, mogyoró, aszalt gyümölcsök, bor, sör.

⁷⁵ Máramaros vidékén paradicsomosan is készítették a töltött káposztát.

⁷⁶ Pontosabban: a királyföldi, brassói és besztercei szászok.

Az erdélyi szászok őrizték hagyományait, szokásaik nem keveredtek a közeli magyar vagy oláh népcsoportokéval. Ugyanakkor, több ételt is átvettek a később betelepülő sváboktól.

Bánsági svábok: a török kiűzése után az elnéptelenedett déli határvidékekre telepített német nyelvű lakosság. A XVIII. század elejétől, főleg Bácska és Bánság vidékére. Különböző német területekről (főleg Elzászból, Lotaringiából, a Fekete-erdőből, Badenből, Tirolból, Svájcból). Akik később a Tisza, Maros és Szamos mentén feljebb is letelepedtek. Ők adták a partiumi svábok többségét is. Vallásuk szerint döntő mértékben katolikusok, kis részben evangélikusok voltak, ami fokozta az összetartásukat az akkoriban még erősen ortodox keresztény többségű helyi környezetben. A szentestét december 24-én tartották, a rájuk jellemző puritánsággal és takarékoszággal, ami szinte alig különbözött a karácsony előtti böjti előírásoktól. Ugyanakkor, erőteljesen hatott rájuk a „bécsi mód”. Íme, néhány bánsági sváb szentestei étel:

Levesek: hal-leves, bor-leves, zöldséges savanyú-leves tésztabetéttel.

Fő étel: sült- vagy rántott-hal, párolt-káposzta, sült krumpli, krumpli-saláta.

Finomság: hájas-tészta (diós, mákos, lekváros), béles,

Sütemény: kenyér, ostya, kalács (diós, mákos), gyümölcs-kenyér, perec, pogácsa.

Csemege: alma, dió, mandula, aszalt gyümölcsök, bor

Mivel a Bánság, - mint stratégiai határvidék, - az osztrák császárság közvetlen irányítása alatt állt, ezért a római katolikus előírások széles körben érvényesültek. Ugyanakkor, szentestei ételüket erősen meghatározták a helyi szokások is.

Dunai svábok: főleg a bajor és württembergi régióiból (többnyire Svábföldről) származtak. A XVIII. században települtek Magyarországra, hogy a török hódoltság ideje alatt kipusztított magyar lakosságot pótolják. „Dunai sváb” nevüket onnan kapták, hogy betelepítésük főleg a Duna-mentén és mellékfolyó-ágain történt, Bécstől lefelé. Főleg Buda és Pest, Bakony-Vértes, Tolna, Baranya, Somogy, Bácska vidékeire, de a Rába és Dráva mentén is letelepedtek. Többnyire katolikusok, kisebb részben evangélikus vallásúak voltak. Így, jelenlétük nem okozott érdemi feszültséget a római katolikus többségű magyar és horvát, valamint az ide telepített evangélikus többségű szlovák lakosság körében. Az evangélikus svábok - katolikus vagy ortodox környezetben - gyakran maguk is böjtöset (vagy ahhoz igencsak hasonlót) ettek. Ami érthető, hiszen protestáns környezetben a mértékletesség volt szokásban. A szentestei vacsorát almával kezdték. A családfő egy almát annyi részre osztott, ahányan az asztalnál ültek. A gyermekeknek egy-egy diót törtek. Ezt követően elfogyasztották a többnyire egyszerű szentestei vacsorát. Íme, a leggyakoribb sváb szentestei étel-választék:

Levesek: lencse-leves, bor-leves, esetleg hús-leves gombóccal, paprikás tyúkhús-leves,

Fő étel: babos- vagy húsos-káposzta, sült hús krumplival, krumpli-saláta kolbásszal.

Finomság: hájas vagy vajas tészta (diós, mákos, lekváros), diós stangli.

Sütemény: kalács vagy koszorú (diósan, mákosan), gyümölcs-kenyér, perec, pogácsa.

Csemege: alma, dió, mandula, aszalt gyümölcsök, bor.

A dunai és bánsági svábok ugyanazon étkei - fűszerezésben - jelentősen különböztek. A dunai sváb ételek piros fűszer-paprikával, míg a bánságiak inkább borsosan készültek.

Heáncok: valójában a Moson, Sopron és nyugat Zala vármegyei németek. Akik nyelvükben és kultúrájukban igen közel álltak a határos osztrák bajorokhoz és stájerrekhez. Többségükben katolikusok voltak, így a szentestei vacsorájukat is némileg böjtösre készítették. Íme, néhány szerény étel a sokféle választékból:

Levesek: zöldséges csont-leves, bor-gyümölcs leves, hal-leves, káposzta-leves.
Fő étel: sült-vagy rántott-hal (néhol sült kacsa), párolt-káposzta, krumpli-saláta.
Finomság: vajás bukta (lekváros), mézes-kalács, mákos-sütemény.
Sütemény: kenyér, sós-kalács, édes kuglóf, gyümölcs-kenyér,
Csemege: alma, dió, mandula, sült gesztenye, aszalt gyümölcsök, méz.

A heáncok (és környezetükben élő heidebauerek is) önmagukat inkább osztráknak tartották. Ragaszkodtak nyelvükhöz és kultúrájukhoz, különállásukat hangsúlyozták.

Egyéb jelentős népcsoportok

A Kárpát-medencébe több olyan népcsoport is letelepedett, amelyek eredetileg azon kívül éltek. Amelyek nyelve és kultúrája eltért a magyar, szláv és germán népeiségektől. Valamint vallásuk is, ami szintén nehezíthette a beilleszkedésüket, elfogadottságukat.

Oláhok: akiket a XX. századtól románoknak neveztek. A XIII. századtól kezdtek bevándorolni a Kárpát-medencébe. A XVIII. századtól pedig egyes területeken fokozatosan túlsúlyba kerültek. Annyira, hogy 1850-ben - Erdélyben⁷⁷ - már a románok részaránya már meghaladta 60%-ot, az ott lakó magyarság létszámának kétszeresét! Hasonló volt a bizánci szertartású keresztény vallású oláhok részaránya is. Döntő többségük az ortodox, kisebbségük görög keleti vallás szabályaihoz igazodott. Vagyis, egy részük december 24-én, más részük januárban ünnepelte a karácsonyt. Ami mégis közössé is tette a szentestei hagyományukat: hogy mindkét vallási irányzatuk közel hasonlóan tartotta a böjtöt. Íme, néhány szentestei étük:

Levesek: böjtös szárazbab-leves, böjtös-zöldséges csorba⁷⁸.
Fő étel: főtt vagy roston sült hal, puliszka, paradicsomos töltött-káposzta.
Finomság: mákos-guba, mézes-kása, kozonak (mákos vagy diós kalács).
Sütemény: ünnepi kalács gyertyával,
Csemege: alma, dió, mogyoró, aszalt gyümölcs, kompót és leve, méz.

A románok és az erdélyi székelyek szentestei ételeik között jelentős hasonlóság érzékelhető. Ugyanakkor, a román étkeknél megfigyelhető némi balkáni és „Kárpátokon túli” hatás is. Sajátosságuk, hogy nem mindig ragaszkodtak mereven a vallásuk által előírt száraz-böjthöz. Ételeik néha a római katolikus enyhe böjtöt vagy a protestáns böjt-nélküliséget tükrözte.

Cigányok: akik eredetileg a Kárpát-medencén keresztül vándorló népcsoportok voltak. Sajátos kultúrával, idegen nyelvezettel, eltérő közösségi szokásokkal. Akik többnyire, törvényileg és hatalmilag elrendelt letelepítés eredményeként maradtak (rekedtek) itt, a Kárpát-medencében. És, akiket többnyire erőszakkal próbáltak „beintegrálni” (beolvasztani) a többségi társadalmi rendbe. A legrégebben letelepülők átvették a magyar nyelvet, beilleszkedtek a társadalomba, sőt többnyire magyarnak is tartották magukat. A későbbi letelepülők többnyire megőrizték nyelvüket és szokásaikat, valamint elkülönülésüket és bezárkózásukat. Vallásuk leginkább a környezetükhöz igazodott. Ennek ellenére szentesén (december 24-én) nem böjtöltek. A zárt-szűk családi ünneplés helyett ez nagycsaládi vacsora volt, sok betérővel. Sőt éjfél előtt még kántálókat és betlehemezőket is fogadtak. Íme, néhány jellegzetes cigány szentestei étel:

⁷⁷ Erdély története. III. kötet. XII. fejezet. 1. Felzárkózás és integráció. Vallási és nemzetiségi megoszlás. 24-25. táblázatok. Akadémiai Kiadó. Budapest, 1986.

⁷⁸ Böjtös csorba = korpaciberével (erjesztett korpalevel) savanyított, zsiradék nélküli zöldség-leves.

Levesek: szárnyas-leves, tésztás hús-levesek, halászlé.

Fő étel: töltött káposzta, sült húsok és pecsenyék, tésztás pörkölt, disznótoros, sült hal.

Finomság: édes tejes és mákos grujapucu⁷⁹, pite, rétesek.

Sütemény: bodag⁸⁰, kemence-lángos, kalács (túrós, almás, diós, mákos, lekváros).

Csemege: alma, szilva, szőlő, befőtt, bor.

A cigányok többnyire olyan vígassággal ünnepelték a szentestét, mint ahogy egykori természeti népek a téli napfordulót vagy újévet, a kereszténység előtti időkben. Annak ellenére, hogy a Kárpát-medencei cigányság elsöprő többsége döntő kereszténynek tartotta-vallotta magát.

Örmények: kezdetben főleg Erdély egyes határvidékein telepedtek meg⁸¹, majd néhány nagyobb városban, jelentősebb számban. Később szétszóródtak Erdély és Partium területén. Az örmények a Karácsonyt nem önállóan, hanem a Vízkerezzel egyidejűleg ünnepelték. Vagyis, a szentestét: január 5-én ülték. Előzőleg részt vettek az esti istentiszteleten, ahol vizet szenteltek. Majd, a „család összegyűjtése érdekében”, a vacsora előtt házszentelőt tartottak. A szenteste-napi böjtöt szigorúan tartották, függetlenül attól, hogy örmény katolikus vagy ortodox vallási irányzatot követtek. A szentestei vacsora alatt csak növényi eredetű táplálékot és halat fogyaszthattak. Vagyis, húst, zsírt, tejterméket és tojást már nem. Mivel értelmezésük szerint a bor: növényi tápláléknak minősült, így, a vacsorát ünnepi bor-áldomással kezdhették. Íme, egy örmény szentestei éték-választék:

Levesek: répás-gombás savanyú leves, anubasur⁸² (édes-leves).

Fő étel: mazsolás rizs, párolt hal, főtt-sült bab, főtt tészták, gombás káposzta-töltelék.

Finomság: böjtös palacsinta⁸³ (lekvárral), dalauzi (mákos, diós méz-grillázs), káta⁸⁴.

Sütemény: pászka, ánizzsal szórt fonott kenyér, böjtös daktakhalva⁸⁵ (menyasszony-pogácsa)

Csemege: dió, mogyoró, aszalt gyümölcsök, bor.

Örmények a szentestét (Jézus születését) nem tartották annyira jelentős ünnepnek, mint a Vízkerezzet (Jézus keresztelését, és Szentlélek kinyilatkoztatását). Ezért, ha a környezetükben ez volt a szokás, akkor a szentestét december 24-én is megülhették (külön a vízkerezztől). Természetesen, betartva a szentestére előírt böjti szabályokat.

Görögök: főleg, a XVII. századtól telepedtek meg a Kárpát-medencében⁸⁶. Mivel elsősorban kereskedéssel foglalkoztak, így nem alakítottak ki saját, nagy létszámú településeket. Főként szórványban, a jelentősebb hajózható, folyó menti városokban éltek. Ortodox hitük megtartása mellett, részben igazodtak a helyi keresztény szokásokhoz. Ünnepeiket, többnyire a Gergely naptárhoz igazították (ami a Kárpát-medencében hivatalos volt). Ezért, katolikus és protestáns környezetben december 24.-én emlékeztek meg a szentestéről. Viszont, egyértelműen ortodox környezetben a szentestét: a Juliánusz naptár szerinti napon ülték meg, vagyis januárban. Érdekes sajátosság, hogy a görög hagyományos karácsonyi ételek is „mákmენტek”. Íme, néhány jellegzetes szentestei vacsora-étel:

⁷⁹ Grujapucu = olyan nudliszerű, mint a boboska, csak kissé hosszabb. Sütve, majd tejbe áztatva.

⁸⁰ Bodag = kizsírozott formában sült kenyér. Tésztájába tepertő- vagy szalonna-kockákat is keverhettek.

⁸¹ Magyar Néprajzi Lexikon. Örmények. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁸² Anubasur = búzadara híg főzete mazsolával és aszalt gyümölcsökkel, illatos-aromás fűszerekkel.

⁸³ Böjtös palacsinta = olajban sült, mézes-sós, tej és tojás nélküli, kicsi és vastag palacsinta.

⁸⁴ Káta = két réteg tészta között töltelék, a felső tészta réteg reszelt tésztájú (magyaros neve: Borzas Kata).

⁸⁵ Daktakhalva = olajos-lisztes rántás mézzel és mandulával keverve, torta-formában megszilárdítva.

⁸⁶ Magyar Néprajzi Lexikon. Görögök. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Levesek: zöldség leves, hal-leves, hajdina-leves, sárgaborsó-leves.

Fő ételek: húsmentes töltelékű káposztalevél tejfölösen, sajtos párolt zöldség, párolt bab.

Finomságok: diós-mézes baklava⁸⁷, túrós- vagy sajtos-batyu, csöröge-fánk, palacsinta.

Sütemények: tésztából formált kereszt-mintás kerek kenyér, sós pogácsa.

Csemegék: alma, dió, aszalt gyümölcs, méz, kompótok, borpárlat, bor.

A betelepült görögök egyes étkei - magyar hatásra - némileg módosultak, kiegészültek. Például, a citromos-szószosz töltött káposzta paprikásabb lett, mint ahogy a világos hal-levesüket is gyakran halászlé-szerűvé főzték. Valamint, mákosan is készítették baklavát és batyut.

Keresztény zsidók: akik elhagyták régi hitüket, ugyanakkor a keresztény hitre áttérve is részben őrizték eredeti (tanult, régi, családi) zsidó hagyományait. Ezért, a szentestei vacsorájuk ételeinek egy része gyakran hasonlított a Hanuka-ünnep étkeihez. Főleg a kárpátaljai és galíciai keresztény zsidóság körében, ahol a szentestei vacsora bővelkedett az olajban vagy zsírban sült édes tészta-féléktől. Íme, néhány vacsora-étel:

Levesek: savanyú káposzta-leves, cékla-leves, krumpli-leves.

Fő étel: hagymás latkesz⁸⁸, sült- vagy rántott-hal, sült krumpli, sós palacsinta (sajtos).

Finomság: lekváros fánk, édes palacsinta (almás, lekváros).

Sütemény: ostya (maceszhez hasonló), lángos, lapcsánka⁸⁹ (tócsni).

Csemege: alma, dió, mogyoró, szőlő, aszalt gyümölcsök, sós sajt, bor.

Röviden ennyi, a Kárpát-medencében jelentősebb számú népcsoportok szentestei étkeiről. Természetesen nem tudományos értekezésént, nem a teljesség igényével. Csak egyszerűsített, népszerűsítő ismeret-terjesztésként.

⁸⁷ Baklava = rétestésztával borított édes töltelék.

⁸⁸ Latkesz = olajban vagy zsírban sült, sós-fűszeres, burgonyás vagy hajdinas tésztájú lepény.

⁸⁹ Lapcsánka = reszelt nyers burgonyás tésztájú, zsiradékban kisütött lepényféle.

A következőkben olyan receptek kerülnek bemutatásra, amelyek egykor a szentestei étkezések jellemző fogásai voltak. Ezen étkek közös sajátossága, hogy mindegyik böjtös étel, mégpedig a szigorúbb fajtából. Olyan étkek, amelyek állati eredetű alkotót nem tartalmaznak (kivéve a halat). Pontosabban: hús- és zsír-, tojás- és tej-mentesek, de a hal megengedő. Olyanok, amelyek egyaránt megfeleltek az egykori (XX. század eleji) szentestére vonatkozó étkezési előírásoknak, a katolikus és ortodox keresztényi szabályoknak. Ugyanakkor, némely olyan étel is bemutatásra kerül, amelyet bár ezen egyházak tiltottak, de a helyi néphagyomány mégis megengedhetőnek, az ünneplés szempontjából fontosnak és nélkülözhetetlennek tartott.

Fontos tájékoztató

A közreadott receptek csak a XVI-XIX. század közötti időtartamból ismert, főbb szentestei étkek bemutatására irányulnak. Azok között is csak azon egyszerű böjtösökére, amelyeket az egyszerű köznép is könnyen elkészíthetett. Ezért, a bemutatott ételek - bors kivételével - csak olyan fűszereket és alapanyagokat tartalmaznak, amelyek a Kárpát-medencében megteremttek.

A recept-leírásoknál használt mértékegységek illeszkednek a manapság is használatosakhoz. Azért, hogy az étkeket magunk is elkészíthessük, kipróbálhassuk. Az egyértelműség érdekében fontos megjegyezni, hogy az *evőkanál*nyi mennyiség = mindig „csapott evőkanálnyira”, vagyis 15 ml-nyi térfogatra vonatkozik. A *kiskanál*nyi mennyiség = mindig „csapott” teás- vagy nagyobb kávé-kanálnyira, vagyis 5 ml-nyi térfogatra utal. Ebből az is egyértelműen következik, hogy „1 evőkanálnyi = 3 kiskanálnyi mennyiség”.

A következőkben közzétett receptekben mennyiségi arányok a mai viszonyokhoz illeszkednek. Vagyis, a jelzett mennyiségek: 4 személy számára készítendő ételekre utalnak. Természetesen, ha több főre kívánnánk az ételt elkészíteni, akkor a mennyiségi adatokat annak megfelelően arányítani szükséges. Például, ha 6 főre főznénk, akkor a 4 főre leírt recept-mennyiségeket 1,5 szeresére kell növelnünk ($6/4 = 1,5$). Ez vonatkozik minden alapanyagra.

Ha a mézet cukorral próbálnánk helyettesíteni, akkor: 1 evőkanál méz = 2,5 kiskanál cukor és 0,5 kiskanál víz. Ha a mézet must-mézzel, akkor: 1 evőkanál méz = 1 evőkanál must-méz. Ha a mézet lekvárral pótolnánk, akkor: 1 evőkanál méz = 1-2 evőkanál lekvár (édességétől függő). Ha szárított levél-fűszert frissel helyettesítünk, akkor: 1 kiskanál szárított = 1,5-2 evőkanál friss.

Fontos megjegyezni, hogy a régi ételek ízlésvilága eltért a manapság megszokottaktól. Ugyanis, a régies fűszerezések eleve különböztek a mostaniaktól. Valamint, az alapanyagok, a só és ízesítők aránya is jelentősen eltérhetett, mivel a régi leírások ezek pontos nagyságát általában nem jelezték. Ezért, a kötetben közölt recept-mennyiségek egyfajta tapasztalati iránymutatások, amelyek figyelembe vételével az étteleket magunk megfőzhetjük, kipróbálhatjuk.

Levesek

A szentestei vacsorák egyik legfontosabb (többnyire kezdő) fogása: a böjtös leves. Amely egykor igencsak változatos lehetett. Alapanyagaik és készítési módjuk alapján a levesek több fő-csoportba sorolhatók, úgymint: cibere- (savanyú), egyszerű- (rántott), vetemény- (zöldség), gomba-, hal- és édes-levesek. Bár a receptek igencsak régi ételeket írnak le, sokukat a mai-modern vegán vagy vegetárius konyha is tudná hasznosítani.

Cibere-félék

Ide sorolhatók azok a savanykás levesek, amelyek fő alapanyaga valamely keményítő- vagy cukor-tartalmú termény, netán készítmény erjesztett levével készültek. Ilyen például: az ecet (bor savanyításával), káposzta-lé (káposzta savanyításával), uborka- vagy répa-lé (uborka vagy kerékrépa kovászolásával), korpacibere (gabona-korpa erjesztésével), zab-kiszi (zabliszt erjesztésével), kvász (kenyér erjesztésével), boza (köles erjesztésével).

Ecetes cibre: régi, felvidéki és erdélyi étel. A XVII. században már ismerték. Így készült:

1. Egy csuporba öntsünk 8-10 evőkanál (10 %-os) bor-ecetet.
2. Keverjük el benne 1,5-2 evőkanál lisztet, csomómentesre.
3. Forraljunk egy fazékban úgy 1,3-1,5 liternyi vizet.
4. Adjunk bele némi ízesítőt, úgymint:
 - 1 kiskanál őrölt borsot vagy egy kis ágacska borsfüvet;
 - 1 kiskanál őrölt gyömbért vagy 1 evőkanál frissen reszeltet;
 - ízlés szerint 1-2 evőkanál mézet.
5. Néhány perc forralás után keverjük bele az ecetes lisztet.
6. Forraljuk még 5 percig, alaposan kevergetve.
7. Kockázzunk fel 25-30 dkg kenyeret, pirítsuk kissé veresre.
8. Az ecetes cibre-levest a pirított kenyér-kocákra merve tálaljuk.

Aki nem tartotta a böjtöt, a forró levesbe néhány tojást is beleüthetett.

Alma-cibre: vagyis az ecetes-cibere egyik változata. Ahhoz hasonlóan készült, de bor-ecet helyett alma-ecettel (vagy alma-borral). Az előbbinél kevésbé savanykásabb és némileg aromásabb, de az alma fajtájától függően lehet kissé kesernyés ízű is. Birsból, körtéből is hasonló készíthető, amely némileg jobb ízű is lehet.

Kendermag-cibre: a XVI. században már lejegyzett étel. Amely, a XX. század elejére már csak néhány helyen volt ismert. Íme, az egykori készítési módja:

1. Mossunk meg alaposan 25-30 dkg kendermagot
2. Annyi vízzel öntsük fel, hogy jól ellepje, és fél napig áztassuk.
3. Ezt követően levét cseréljük le, főzzük meg puhára, majd szűrjük le.
4. Adjunk hozzá fehér kenyér beléből harmad-fele annyi mennyiséget.
5. Mozsárban törjük meg e keveréket pépesre, és eresszük fel 1,5 liter vízzel.
6. Majd szűrjük át rostán egy tiszta fazékba.
7. Forraljuk fel a tiszta pépet, adjunk hozzá:
 - 1 kisebb fej vöröshagymát, apróra lereszelve;
 - ízlés szerint sót, és néhány evőkanál ecetet.
8. Rövid összefőzés után a leves fogyasztható.
9. Kockára vágott kenyérszeletekre merve tálalták.

Néhol kevés borsfűvel vagy boróka-bogyóval is ízesítették.
Máshol mézzel édesítették, mazsolát is adtak hozzá forraláskor.
Ismert olyan változata, amikor forraláskor - ecet helyett - bort adtak hozzá.

Káposzta-lé cibere: régi, felvidéki és erdélyi étel. A XVI. században már leírták a receptjét, amely a XIX. század elejéig szinte alig változott. Íme, a készítési módja:

1. Egy csuporba öntsünk 1 dl hideg vizet.
2. Abban keverjük el csomómentesre 2 evőkanál lisztet.
3. Szűrjük le 1 liternyi savanyú káposzta levét.
4. Forraljuk fel és habarjuk be a lisztes vízzel.
5. Tartsuk forrásban, kevergessük és adjunk hozzá:
 - 1-1,5 kiskanál őrölt borsot vagy ágacska borsfüvet (tárkonyt);
 - esetleg 1 kiskanálnyi gyömbért vagy 1 evőkanál friss reszeltet;
 - ha túl savanyú vagy sós, öntsünk hozzá vizet.
6. Forraljuk még 5 percig, alaposan kevergetve.
7. Kockázzunk fel 25-30 dkg kenyeret, pirítsuk kissé veresre.
8. A kész cibere-levest, pirított kenyér-kocákra merve tálaljuk.

A XIX. századra a gyömbért egyre inkább felváltotta a köménymag.

Aki nem böjtölt, apróra vágott húsos szalonnával vagy kolbász-karikákkal gazdagíthatta.

Répa-lé keszőce: a káposzta-lé cibere dunántúli változata. A készítése lényegében megegyezik az előbbieken leírtakkal. Azzal az eltéréssel, hogy - savanyú káposzta leve helyett - a levest savanyított kerek-répa levélével készítették. És, gyakran kakukkfűvel, bazsalikommal vagy majoránnával ízesítették. Néhol fokhagymát is aprítottak a tálalt levesbe.

Kováász-cibere: a XVIII. század végén már leírt étel. Nevével ellentétben nem kovásszal, hanem kovászolással savanyított uborka levélével készült. Úgy főzték, mint a káposzta-lé cibere, mert a káposzta-lét jól helyettesítette az uborka erjedt savanykás leve. Ebbe a levesbe illet egy keveset a savanyított uborkából is beledarabolni. Melegen és hidegen egyaránt fogyasztható. Ha az uborkát eleve fűszeresen savanyították, akkor a levest már nemigen kellett ízesíteni.

Korpa-cibere: régi, szinte az egész kárpát-medencében ismert étel. Már a XVI. században is leírták a receptjét, amely azóta szinte nem változott. Úgy készült, mint a káposzta-lé cibere, de egy alapvető eltéréssel, vagyis: szűrt káposzta-lé helyett szűrt korpa-cibere⁹⁰ levélével. Amit Erdélyben csorbának, Csángóföldön borscs-nak neveztek. Így készült ez a lé:

1. Mérjük ki egy nagyobb edénybe 10-15 dkg kenyér-kováaszt.
 2. Meleg vizet adva hozzá, fosztassuk tejföl sűrűségűvé, csomómentesre.
 3. A víz (kb. 2-3 dl) olyan meleg legyen, amit a kezünk még elvisel.
 4. Úgy 30 dkg rozs vagy búza-korpából alaposan szitáljuk ki a lisztet.
 5. Ezt a korpát keverjük össze a kovászpéppel.
 6. Addig gyúrjuk, ameddig keménykés, összeálló nem lesz.
 7. Ezután lefedve tegyük meleg helyre, hogy magától erjedjen.
 8. Három nap elteltével öntsünk rá 2 liter kéz-meleg vizet.
 9. Kézzel alaposan foszlassuk szét csomómentesre, majd hagyjuk ülepedni.
 10. Ezt követően tiszta edénybe szűrjük le a levét (a cibere), amiben főzhetünk.
- Ilyen savanykás lével készültek az erdélyi „csorba-levesek”.

⁹⁰ Magyar Néprajzi Lexikon. Erjesztett gabonale. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Kásás-cibre: több száz éve ismert Kárpát-medencei étel. Legtovább Székely- és Csángóföldön maradt fent, mint karácsonyi böjti leves. Íme, egy részletező recept-változat:

1. Készítsünk cibere-levet az előbbieik szerint.
2. Mérjük ki abból 1,5 liternyi egy fazékba.
3. Ízlés szerint sózzuk, de fűszerezhetjük is.
4. Forraljuk fel és adjunk bele tisztára mosott kását, 25-30 dkg-nyit.
5. Erre legalkalmasabb a köles, a hajdina és a kukorica-dara.
6. Néhány evőkanál olajat is adhatunk hozzá.
7. Ha a kása megfőtt, az étel tálalható.

Néhol, olajban pirított vöröshagymát is hozzákevertek a kásához.

Aki nem tartotta a böjtöt, az ételt zsírral is készíthette, szalonna-darabokkal gazdagíthatta.

Savanyú gersli-leves: hasonlóan régi étel, amely a kásás-cibréhez hasonlóan készült. Annyi eltéréssel, hogy cibere-lé helyett: savanyú-káposzta szűrt levével. Valamint, hántolt árpat főztek bele kásának. Leginkább Felvidéken és az erdélyi szász vidékeken volt elterjedt. Hasonló ismert volt Kárpátalján is, arrafelé - ritkán - árpa helyett búzából (burizs-zsal) is készítették.

Savanyú hajdina-leves: az erdélyi szászok régi leveise. Úgy készült, mint a savanyú gersli-leves, de hántolt hajdinával. Jellegetesen, apróra vágott petrezselyem-zöldjével fűszerezték. Néhol, fokhagymával vagy póré-hagymával is fűszerezhették.

Zabkisz-leves: kifejezetten régi székelyföldi étel. Kemencében kiszáritott zabból őrölt lisztből készült. Amelyből kiszitálták a héj-töredéket. Receptje több száz éve szinte alig változott, íme:

1. Két nappal előbb:
 - egy cserépfazékba 1 liter vizet töltöttek;
 - abban 5-8 evőkanálnyi zablisztet elkevertek;
 - adtak hozzá 1-2 evőkanálnyi rozskorpa-kovászt;
 - lefedve, nem túl meleg helyen hagyták erjedni, savanyodni.
2. Készítéskor a cserépfazékból, a lé habos tetejét leöntötték egy edénybe.
3. Ehhez annyi vizet öntöttek hozzá, hogy 1,5 liternyi legyen.
4. Adtak hozzá 25-30 dkg-nyi darabolt-aszalt szilvát, ízlés szerint mézet.
5. Ezt főzték, hogy a szilva megpuhuljon. majd hagyják kihűlni.
6. Rendszerint hidegen fogyasztották

Aki nem tartotta a böjtöt: forralás előtt víz helyett tejjel is felönthette.

Kovász-leves: főleg Kárpátalja és Máramaros vidékén ismert étel. Valójában olyan cibere-leves, amelynek savasságát erjesztett kenyér-lé adta. Hasonlóan készült, mint a zabkisz-leves, de egy alapvető eltéréssel. Ugyanis, zabliszt helyett: pirított rozskenyér-darabok erjesztésével készült. Valamint, az erjesztés segítése és a kellemesebb íz érdekében kevés mentát, mézet vagy gyümölcsöt is adtak hozzá. A néhány nap után megerjedt kenyér levét egy edénybe lemerték (leszűrték), és gyümölcsrel ebből főzték a levest, a zabkisz-levesnél már leírtak szerint.

Ser-leves: már a XVI. században is ismert, felvidéki és erdélyi szász étel. Igen egyszerűen elkészíthető, bár kissé idegen a mai ízléstől. Íme, az egyik régi receptje:

1. Egy fazékba öntsünk 1,5 liternyi tiszta árpasört (komlósat vagy koriandereset).
2. Melegítsük fel gyöngyözőre, és adjunk hozzá:
 - 3-5 evőkanál mézet (vagy ugyanennyi must-mézet);
 - 1-2 kiskanál őrölt borsot (vagy száraz morzsolt borsfüvet);
 - esetleg 1 kiskanál szárított gyömbér-reszeléket vagy tört ánizst.

3. Néhány percnyi melegítés után már fogyasztható.
4. Tányérba helyezett pirított kenyér-szeletre merve tálalták.

Aki nem tartotta a böjtöt, tojásos-tejfölös habarással is sűrítette a ser-levest. Néhol reszelt sajttal tették gazdagabbá és ízesebbé.

Boza-kisze: egykor, főleg az Alföldön ismert savanykás ital. Amelyet levesek ízesítésére is használhattak. A boza-kisze: enyhén pirított és összetört köles vizes főzete, amelyet kihűlés után mézezték (mustoztak) és savanykásra erjesztettek, majd használat előtt leszűrték. A szűrt lében gyümölcsöt vagy kását főztek, sózva és köménymaggal fűszerezve. A XIX. századra ez az étel szinte elfelejtődött, néhány helyen talán még fennmaradhatott a liszttel habart változata. Utoljára ilyen levessel az 1970-es években találkoztam (aszalt szilvás leves-betéttel).

Egyszerű levesek

Ide sorolhatók az olyan levesek, amelyek levei néhány alapanyagból gyorsan és egyszerűen elkészíthetők. Valamint, a levük közismert leves-betétekkel tartalmassá gazdagíthatók. Mai szemmel, olyan rántott-féle levesek, amelyeket levesbetét belefőzésével tettek tartalmassá.

Pirított kenyér-leves: amelyet a XIX. század elejéig rántott kenyér-levesnek neveztek, de ez a megnevezés manapság már félreérthető. Ugyanis, akkoriban a rántott szó zsiradékban történő sütést jelentett (nem pedig rántással készült ételt). Íme, egy korabeli készítési mód:

1. Egy edényben vizet melegítettek (1,5 liter), miközben hozzáadtak:
 - 20-30 dkg tisztított, kicsire aprított petrezselyem gyökeret vagy zellergumót;
 - 2 nagy fej vöröshagymát apróra vágva;
 - ízlés szerint sót, őrölt borsot (vagy borsfüvet, boróka-bogyót);
2. Mindezt, a zöldségek puhulásáig főzték, és akkor a leves is elkészült.
3. Kevés olajon megpirítottak 4 karéj kenyeret.
4. Minden tányérba 1-1 karéjt tettek. Erre merték a zöldséges levet.

Aki nem tartotta a böjtöt, tojást is üthetett a levesbe. Vagy zsírban piríthatta a kenyeret. Néhol a levest kevés ecettel (borral, korpa-ciberével) savanyították.

Piros kenyér-leves: régi, ismert és egyszerű kenyér-leves. A XIX. század elejétől terjedt el, különösen az alföldi vidékeken, délszláv környezetben volt népszerű (prženica). Így készült:

1. Egy edényben vizet melegítettek (1,5 liter), miközben hozzáadtak:
 - 1-2 evőkanálnyi őrölt pirospaprikát;
 - ízlés szerint sót és némi csípős paprikát;
 - esetleg 1 közepes fej vöröshagymát apróra vágva.
2. Mindezt néhány percig főzték, majd a levest fogyaszthatták.
3. Kevés olajon megpirítottak 4 karéj kenyeret.
4. Minden tányérba 1-1 karéjt tettek. Erre merték a főtt-paprikás levet.

Néhol kevés köménymagot (vagy majoránnát, tárkonyt) is adhattak hozzá.

Aki nem tartotta a böjtöt, a kenyeret olaj helyett zsírban is piríthatta.

Rántott leves: talán a legrégebbi főzött ételfajta. Több leírásuk is ismert a XVI. századtól. Készítésük hasonló, fűszerezésük és ízesítésük igen eltérő lehet. Íme, egyik régi változat:

1. Készítsünk egy nagyobb fazékban jó kövér barna rántást.
 - 4-5 evőkanál forró olajon;
 - 2-3 evőkanál liszttel;
 - 1 nagy fej aprított vöröshagymával.

2. Öntsük fel 3-4 dl vízzel, keverjük csomómentesre.
3. Töltsük fel vízzel 1,5 literre, forraljuk fel kevergetve.
4. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk (borsfüvezzük).
5. 5-10 perces összefőzés után fogyasztható.
6. Szokás szerint pirított zsemle-kockákkal tálalva.

Néhol a bors mellett aprított petrezselyem-zöldjével is meghintették.

Esetleg, 1 kiskanál köménymagot is keverték a barna rántásba.

Máshol, 1 gerezd reszelt fokhagymával vagy csípetni majoránnával is ízesítették.

A XIX. század előtt gyakran gyömbérrel is fűszerezték.

A XIX. század közepétől elterjed, hogy a rántáshoz örölt pirospaprikát is adtak.

Aki nem tartotta a böjtöt, tojást is üthetett a forró levesébe.

Kása-leves: hasonlóan leleményes étel. A rántott-leves mintájára készült. Azzal a különbséggel, hogy a berántott levest kevés (10-15 dkg) hántolt kölessel vagy hajdinával gazdagították. Ezért tovább is főzték (hogy a kása megpuhuljon). Kenyér nélkül fogyaszthatták. A XVIII. században ínycsésnek számított a harmatkásával készült gyömbéres kása-leves. Néhol, hántolt árpával is készítették, de az többnyire eléggé csirizesre sikeredett. Búzas és kukoricadarás változatban is ismert. A XIX. század végétől a kását szívesen helyettesítették olcsó rizszel, de ez már kiesik a jelen könyv köréből. Ismert olyan változat is, amelyben kis kockákra vágott krumplit főztek.

Hajdina-leves: a szászok egyik ismert leveise, amely a XVI. századi rántott leves mintájára készült. De nem túl megpirított rántással, borssal és petrezselyemmel fűszerezve. Amelybe leves-betétnak hajdina-kását főztek (mint a kása-levesekbe szokás). Készíthették kevés ecettel savanyítva is, ez esetben kevés korianderrel vagy majoránnával is fűszerezhették.

Krumpli-leves: a kása-leves XIX. századi változata. Eredetileg olyan rántott leves, amelybe kása helyett, darabolt burgonyát főztek. Később más zöldséget is, és gazdagabban fűszerezték. Főleg szegényebb vidékeken kedvelték, mert gyorsan megfőzhető, eléggé ízes és laktató. Néhol a burgonyát pityókával helyettesítették.

Tészta-leves: régi, egyszerű étel, számtalan változatban ma is ismert. A kása-leves mintájára készült. Annyi eltéréssel, hogy a rántott-leves alapban - kása helyett - frissen gyúrt vagy régebbi száraz tésztát főztek. De szaggathattak bele apró galuskákat is. Néhol, a rántás olajában előzőleg tarhonyát pirítottak, majd azt az olajról leszedve a berántás után adták a leveshez.

Tésztás-leves: több száz éve ismert „takarékos” étel. Úgy készült, mint a rántott-leves. Annyi eltéréssel, hogy a rántást nem vízzel, hanem tészta-főzőlével öntötték fel. Olyannal, amelyben előzőleg tésztát vagy nudlit főztek ki (amely szintén szükséges volt a szentestei mákos-metélthez vagy nudlihoz). Az ilyen levest rendszerint nem zsemle- vagy kenyér-kockákkal tálalták, hanem némi tésztával. Többnyire olyannal, ami a tészta-lében kifőtt. A XIX. század közepétől gyakran gazdagították kevés (10-20 dkg-nyi) apróra vágott zöldséggel is.

Krumplis-leves: a tésztás leves mintájára készült. Annyi eltéréssel, hogy a rántott leves-alapot nem tészta-lével öntötték fel, hanem burgonya főző-levével. Ennek ellenére többnyire száraz-tésztát vagy kását főztek bele, leves-betétként. Főleg, a krumplis nudlival vagy gombóccal gazdagított levest kedvelték. Ezt - aki nem böjtölt - tejföllel is ízesíthette.

Bablés-leves: hasonlóan régi „takarékos” étel. Ez is úgy készült, mint a rántott leves. De a rántást ennél sem vízzel öntötték fel. Hanem, a „tört bab” készítésekor visszamaradó főző-lével (amelyben a babot főzték). Mint amilyen a maszolt-bab, banya-bab vagy sattrigra babételek leírásaiban később olvashatók. Ezt a levest többnyire kenyérrel ették, tésztát ritkán főztek bele.

Koldus-lé: régi, XVII. században már népszerű étel. Az akkor kedvelt káposztás-hal sütésekor „keletkezett” savanykás hal-levet hasznosította (leírását lásd később). Íme, a receptje:

1. Egy fazékban készítsünk világos rántást az alábbiak szerint:
 - tisztítsunk meg és vágjunk apróra 2 nagyobb fej vöröshagymát;
 - ezt 4-5 evőkanálnyi olajban pirítsuk üvegesre;
 - majd hintsük meg 1,5-2 evőkanálnyi liszttel;
 - kevergetve engedjük halványra színeződni.
2. Öntsük fel 2 dl hideg vízzel, keverjük csomómentesre.
3. Adjunk hozzá 1,3-1,5 liternyi savanyú káposztás hal-levet.
4. Forraljuk fel és fűszerezzük:
 - 1 kiskanálnyi őrölt fekete borssal (vagy 5-7 szem boróka-bogyóval);
 - ízesíthető gyömbérrel, majoránnával vagy korianderrel (1 kiskanálnyit);
 - sózás csak kóstolás után (mert a hal-lé eleve sós);
 - sárgíthatjuk némi sáfrányos szeklicével.
5. Tíz percnyi összefőzés után a leves fogyasztható.
6. Tányérba tett (nem pirított) kenyérszeletekre szokás tálalni.

Néhol szokásban volt, hogy kenyér helyett főtt tésztát vagy nudlit adtak hozzá.

Máshol, apróra vagdalt petrezselyem-vagy zeller-zöldjével is ízesítették. Amelyet az utolsó összefőzéskor adtak a leveshez, vagy a hagymával együtt dinsztelve a rántásba.

Amit többnyire úgyis kellett készíteni a karácsonyi vacsorához (mákos-metélt, mákos-nudli).

A XIX. századtól, sáfrányos sárgítás helyett az őrölt paprikával történő „pirosítás” jött divatba.

Vetemény-levesek

Ide sorolhatók azok a levesek, amelyek természetesen vagy begyűjtött növényi részekből vagy termésekből készültek. Valójában, ezek igen sokfélék lehettek. Ezért, a jelen fejezetrész csak a leggyakoribb, böjtös-szentestei vetemény-levesek bemutatására szorítkozik.

Habart zöldség-leves: amelyet a XVI. században még gyökér-lének neveztek. Valójában a mai zöldség-levesek őseinek tekinthető. Íme, egy korabeli készítési mód:

1. Egy edényben vizet melegítettek (1,5 liter), miközben hozzáadtak:
 - 20-30 dkg tisztított, kicsire aprított petrezselyem-gyökeret vagy zellergumót;
 - 10-15 dkg karikára vágott sárgarépa-gyökeret;
 - 2 nagy fej vöröshagymát apróra vagdalva;
 - 1 evőkanálnyi frissen reszelt gyömbért (vagy 1 kiskanál szárítottat);
 - 1 kiskanál őrölt fekete borsot (vagy borsfüvet, boróka-bogyót);
 - ízlés szerint sót, némi füvet (zöld-petrezselyem, kakukkfű, tárkony stb.).
2. Mindezt puhulásáig főzték, és a leves szinte elkészült.
3. Majd 2 dl vízhez adtak 2 evőkanál ecetet és 2 evőkanál lisztet.
4. Csomómentesre kikeverték, ezzel behabarták a zöldséglevest.
5. Néhány perces összeforrálás után fogyaszthatták.

Aki nem tartotta a böjtöt, a habarást tejföllel vagy tejjel is elkészíthette.

Böjti csorba: az előbbi habart zöldség-leves erdélyi változata. Jellegzetes ízét a korpa-ciberés savanyításnak és sajátos fűszerezésének köszönheti. Íme, egy ismertebb készítési mód:

1. 1 nagy fej hagymát tisztítsunk meg, vágjuk apróra.
2. 3-4 evőkanálnyi olajon pirítsuk arany-barnára.
3. Tisztítsunk meg és adjunk hozzá:

- 1 nagyobb sárgarépa-gyökeret, karikákra vágva;
 - 1 közepes petrezselyem-gyökeret vékonyra szeletelve;
 - 1 kisebb zeller-gumót kockára vágva.
4. Kissé hagyjuk a hagymával párolódni, majd öntsük fel 1 liter vízzel.
 5. Lassú tűzön a zöldségeket főzzük puhára. Közben adjunk hozzá:
 - 1-1,5 kiskanál őrölt borsot (vagy borsfüvet);
 - helyi ízesítőt (köménymag vagy majoránna);
 - helyi fűszert (tárkony, lestyán, zeller- vagy petrezselyem-zöldje);
 6. Majd, 5 dl-nyi korpa-cibere levéhez adjunk 1,5-2 evőkanál lisztet.
 7. Keverjük csomómentesre és habarjuk be a zöldséges levet.
 8. Kóstoljuk, ízlés szerint sózzuk, némi zúzott fokhagymával ízesíthetjük.
 9. Tíz perces összefőzés után a leves fogyasztható.

A XIX. századtól már burgonyát is belefőztek.

Aki nem tartotta a böjtöt, víz helyett csont- vagy hús-lével is felönthette.

Valamint, hússal is készíthette, tejföllel is habarhatta.

Rántott zöldség-leves: ez a változat is ismert volt már a XVI. században. Hasonlóan készült, mint a habart zöldség-leves. De nem habarással, hanem fehér rántással. Vagyis, 2 evőkanál lisztből és 3-4 evőkanál olajon fehér rántást készítettek. Amelyet 2 dl vízzel és 2 evőkanál ecettel felöntve csomómentesre kikeverték, és ezzel rántották be a zöldség-levest. Előfordult, hogy az apróra vágott hagymát sem nyersen adták a leveshez, hanem az olajon azt is üvegesre pirították, és a rászórt lisztet sem barnították (hagymás, fehér rántást készítve).

Piros zöldség-leves: valójában a rántott zöldség-leves XIX. századi alföldi változata. Úgy készült, mint a rántott zöldség-leves, de némi eltéréssel. Nem fehér, hanem piros rántással. Vagyis, a fehér rántás elkészítésekor, ahhoz még hozzákeverték 0,5-1 evőkanálnyi őrölt piros paprikát. Néhol, a piros rántást pörköltre készítették. Vagyis, az apróra vágott hagymát sem nyersen adták a leveshez, hanem azt olajon zsemle-színűre pirították, lisztezték kissé tovább pirítva, majd paprikázták (hagymás piros rántást készítve).

Zöldséges szegény-leves: már a XVI. században is ismert, egykor különleges ételnek számított. Olyan habart vagy rántott zöldség-leves, amelyet a főtt zöldségeit tészta-ba csomagolták. És, e töltött tészta-táskákat (tészta-batyukat) a levesben ismételten kifőzték. Íme, a régi eljárás:

1. Egy edényben vizet melegítsünk (1,5 liter), és adjunk bele:
 - 10-20 dkg tisztított, kettévágott petrezselyem-gyökeret vagy zellergumó-szeletet;
 - 10-15 dkg egész sárgarépa-gyökeret;
 - ízlés szerint sót, némi fűvet (zöld-petrezselyem, kakukkfű, tárkony stb.).
2. Mindezt puhulásáig főzzük, majd a zöldséget abból kiszűrjük.
3. A puha zöldségből táskátöltelket készítsünk, az alábbi szerint:
 - a főtt zöldséget apróra vágjuk;
 - 1 fej vöröshagymát apróra vágunk, 1 evőkanál olajon pirítsuk;
 - adjunk hozzá némi borsot, esetleg más fűszert (ízlés szerint);
 - 1-2 kiskanálnyi liszttel meghintve, az egészet pépesre keverjük.
4. Gyúrjunk tésztát 20 dkg-nyi lisztből, némi vízzel.
5. Nyújtjuk el vékonyra, szeleteljük nagyobb kockákra.
6. A tészta-kockákat töltjük meg táskátöltelékkel és jól tapasszuk össze.
7. A táskákat dobjuk bele a forrásban lévő leszűrt zöldség-főzőlébe (leves-lébe).
8. Amikor a felszínre emelkednek, 1-2 percnyi továbbfőzés után kivehetők.
9. A levest a főtt-szikkadt tészta-táskákra töltve tálalták.

Aki nem tartotta a böjtöt, a táská töltelékhez keverhetett tojást is, hogy a töltelék jobban összefogja. Valamint, az ilyen levest akár tejföllel is ízesíthette.

Zöldséges gombóc-leves: régi leves-féle, a zöldséges szegény-leves mintájára készült. Alapvető különbség, hogy a zöldséges táská helyett, zöldséges gombócot főztek bele. Amit, a levesben főtt zöldségből készítettek. Így készült a gombóc:

1. A puhára főtt zöldséget a főzőlevéből kiszűrték.
2. Hagyták kihűlni, majd szűrőn áttörték.
3. Hozzákeverték az olajon megpirított vöröshagymát.
4. Mindezt annyi liszttel összegyúrták, hogy jól formálható legyen.
5. Lisztes kézzel ebből gombócokat vagy kisebb golyókat formáltak.
6. Amiket, a forrásban lévő szűrt zöldség-lében kifőztek.
7. Ha a gombóc felemelkedett a leves tetejére, 1-2 perc után kivették.
8. Egy tálban 1 evőkanálnyi olajat adva alájuk, nehogy összetapadjanak.
9. Tálalásig a gombócokat hagyták szikkadni.
10. A levest a tányérba rakott gombócokra tálalták.

Ilyen gombóc készítéséhez csak búza-liszt volt alkalmas.

Aki nem tartotta a böjtöt, tojás hozzákeverésével másféle lisztből is készíthette.

Cékla-leves: a Kárpát-medence észak-keleti felében hagyományos étel. Készítése az átlagosnál bonyolultabb. Többféle módon ismert. Íme, így is készülhet az egyszerű böjtös változat:

1. Az első edényben 2 evőkanál olajat melegítünk, ehhez hozzáadunk:
 - 2 nagy fej céklát megtisztítva, csíkokra vágva;
 - 2 kiskanál mézet és 1 evőkanál ecetet.
 - csipetnyi sót, 1 kiskanál köménymagot vagy koriandert.
2. Mindezt, fedő alatt, gyenge tűzön, a céklát saját levében puhára pároljuk.
3. A második edényben párolunk, vagyis:
 - 1 közepes fej vöröshagymát apró kockára vágdalunk;
 - ezt 1 evőkanálnyi olajon üvegesre pároljuk;
 - hozzáadunk 1 nagyobb, karikázott sárgarépat;
 - 1 nagyobb almát, tisztítva és kockázva.
4. Mindezt üvegesre dinszteljük, pároljuk.
5. Egy nagy fazékban felteszünk 1,5 liter vizet, ezt rakva bele:
 - 1 nagy szál karikára vágott petrezselyem-gyökeret;
 - 1 közepes zellert, kockára vágva;
 - 25-30 dkg nyers káposztát, csíkokra vágva;
 - 3-5 szem fekete borsot vagy boróka-bogyót (2 ágacska borsüvet);
 - 1 evőkanál frissen reszelt gyömbért (1 kiskanál szárítottat);
 - valamint sót, ízlés szerint.
6. Majd, a zöldségeket puhára főzzük.
7. Ezt követően ehhez hozzáadjuk az első edény tartalmát.
8. Elkevertjük, majd hozzáadjuk a második edény tartalmát.
9. Ekkor adjuk hozzá a zöld-fűszereket (petrezselyem, majoránna).
10. Szükség esetén még sózhatjuk, savanyíthatjuk, édesíthetjük.
11. Néhány perces összefőzés után fogyasztható.

Néhol kevés reszelt tormát is főztek bele, ízesítőként.

Máshol, kevés liszttel sűrűbbre habarták.

Aki nem tartotta a böjtöt, víz helyett csont-lében is főzhette a zöldségeket.

És, olaj helyett vajon is párolhatta a zöldséget, a levest tejföllel ízesíthette.

Böjtös káposzta-leves: régóta ismert szentestei étel. Receptjét - a XVII. század óta - többféle változatban is leírták. Íme, az általánosítható készítési módja:

1. Egy nagyobb edénybe öntsünk 3-4 evőkanál olajat.
2. 2 közepes fej vöröshagymát vagdadjunk apróra.
3. Adjuk az olajhoz és pirítsunk meg üvegesre.
4. Hintsük meg 2 evőkanálnyi liszttel, pirítsuk zsemleszínűre.
5. Öntsük fel 1,5 liter savanyú lével (szűrt káposzta-lé és víz keverékével).
6. Adjunk hozzá 25-30 dkg apróra vagdalt savanyított káposztát.
7. Kóstoljuk meg, szükség esetén sózzuk vagy vízzel hígítsuk.
8. Igény esetén fűszerezzük, vagy mézzel kissé édesítsük.
9. Főzzük, hogy a káposzta megpuhuljon. Ha kész, fogyasztható.
10. Pirított kenyérre merve tálalták, vagy friss kenyérrel ették.

Aki nem tartja a böjtöt, tejföllel ízesíthette. A XIX. századtól többfelé divatba jött a „piros rántás”, amikor 1-2 evőkanál őrölt pirospaprikát is hintettek az üveges hagymára.

Szilvás káposzta-leves: hasonlóan készült, mint a böjtös káposzta-leves. Annyi eltéréssel, hogy a savanyított káposzta mellé 15-20 dkg aszalt-szilvát is belefőztek a levesbe. Ezt a levest aromás fűszerekkel is ízesíthették (például: bazsalikom, szurokfű, ánizs, gyömbér).

Savanyú krumpli-leves: a böjtös káposzta-leves mintájára készült. Annyi kiegészítéssel, hogy 30-40 dkg hámozott-darabolt burgonyát is belefőztek. Az ilyen levest gyakran apróra vágott petrezselyem-vagy zeller-zöldjével is fűszerezték, valamit köménymaggal is ízesíthették.

Káposztás szegény-leves: már a XVI. században leírt étel. Olyan rántott-leves, amelyet savanyú káposztával töltött tészta-táskával (tészta-batyuvál) gazdagítottak. Íme, a készítése.

1. Készítsünk rántott levest, a már leírtak szerint.
2. Készítsünk táskátöltelék az alábbi szerint:
 - 1 fej vöröshagyma apróra vagdálva, 1 evőkanál olajon pirítva;
 - 15-20 dkg kifacsart savanyú káposzta, apróra vagdálva.
 - káposzta és pirított hagyma együtt dinsztelve puhulásig.
 - 1-2 kiskanálnyi lisztet hozzáadva, a levét elfőzzük.
3. Gyúrjunk tésztát 20-25 dkg-nyi lisztből, némi vízzel.
4. Nyújtsuk el vékonyra, szeleteljük nagyobb kockákra.
5. A tésztakockákat töltsük meg táskátöltelékkel és jól tapasszuk össze.
6. A táskákat dobjuk bele a forrásban lévő rántott levesbe.
7. Amikor a felszínre emelkednek, 1-2 percnyi továbbfőzés után kivehetők.
8. Levest, a főtt-szikkadt tészta-táskákra töltve tálalták.

Aki nem tartotta a böjtöt, a táskátöltelékéhez keverhetett tojást is, hogy azt jobban összefogja. Valamint, az ilyen levest akár tejföllel is ízesíthette.

Lencse-leves: már a XVII. században leírt recept. Amely, a XIX. század végéig szinte csak a fűszerezésében változott. Íme, az időtálló készítési mód:

1. Mossuk meg 30-40 dkg lencsét, legalább háromszor.
2. Tegyük föl főni egy fazékban, 1,5 liter vízben.
3. Amíg a lencse megpuhul, készítsünk rántást.
4. Egy kisebb lábasba öntsünk 2-3 evőkanál olajat.
5. Pirítsunk üvegesre 1 felaprított nagy fej vöröshagymát;
6. Szórjunk rá 2 kiskanálnyi szárított majoránna.
7. Öntsük a fazékba és keverjük el a lencsés lében.
8. Ízléssel sózzuk, tehetünk bele gyömbért (1 evőkanál reszeléket).
9. Néhány percnyi összefőzés után fogyasztható.

Némelyek, a lencséhez némi petrezselyem-gyökeret (vagy zeller gumót) is darabolnak. Mások inkább sárgarépa-gyökeret adnak hozzá, vagy kerekrepát. Vannak, akik az üveges vöröshagymát liszttel meghintik, rántást készítve. Sokfelé 1-3 evőkanálnyi ecettel kissé megsavanyítják.

Szárazborsó-leves: hasonlóan régi, már a XVII. században leírt recept. A XIX. század végéig ez is szinte csak a fűszerezésében változott. Íme, az időtálló készítési mód:

1. Mossunk meg 30 dkg-nyi száraz borsót, áztassuk néhány órát.
2. Tegyük föl főni egy fazékba, 1,5 liter vízben, és adjunk hozzá:
 - egy megtisztított közepes petrezselyem gyökeret;
 - egy karéjnyi (10 dkg) kenyeret;
 - e közepes vöröshagymát, apróra vagdalva.
3. Amikor a gyökér már puha, vegyük ki egy tálba.
4. Amikor a borsó már kezd szétfőni, vegyük le a tűzről.
5. A fazék tartalmát passzírozzuk át egy szűrőn.
6. Az így kapott pépet egy tiszta edényben tegyük tűzre.
7. Keverhetünk bele 2-3 evőkanálnyi olajat is.
8. Adjuk hozzá a feldarabolt, főtt gyökeret.
9. Ízléssel sózzuk, tehetünk bele gyömbért (1 evőkanál reszeléket).
10. Néhány percnyi összefőzés után fogyasztható.
11. Pirított kenyér-kocákkal illett tálalni.

Némelyek, a lencséhez sárgarépa-gyökeret vagy zellert is daraboltak.

Mások, az aprított hagymát az olajon megpirítva adták hozzá.

A XVIII. századtól gyömbér helyett gyakran fekete borssal, borsfűvel fűszerezték.

Szárazbab-leves: a XVIII. század végétől egyre ismertebb és népszerűbb étel. Egyes vidéken elmaradhatatlan szentestei leves. Íme, az egyik legáltalánosabb elkészítési módja:

1. Mossunk meg 30-40 dkg száraz-babot és áztassuk 1 napig.
2. Tegyük föl főni egy fazékba, 1,5 liter vízben.
3. Amikor puhára főtt, készítsünk barna rántást:
 - egy külön lábasban, 3-4 evőkanálnyi olajjal;
 - hozzá 1 nagy fej aprított vöröshagymával,
 - 1-1, 5 evőkanálnyi liszttel.
4. A rántást eresszük fel 1 dl-nyi vízzel, keverjük el.
5. A csomómentes rántást öntsük a puha bab-főzethez.
6. Keverjük el, majd ízlés szerint sózzuk, ecetezzük.
7. Néhány perces összefőzés után fogyasztható.

A XIX. század közepétől némi sárgarépát és petrezselymet is belefőztek.

A XIX. század vége felé pedig csipetke-tésztával is gazdagították.

Néhol, a rántáshoz örölt pirospaprikát is adtak, színezve a levest.

Habart bab-leves: az előbbi szárazbab-leves habart változata. Ugyanis, egyes ortodox vidéken szentestekor az olajos étkeket tiltották, és a süttő-pirított „dolgokat” sem nézték jó szemmel. Az ilyen habart bableves pedig éppen megfelelt a szigorú előírásoknak. Íme, a készítés módja:

1. Mossunk meg 30-40 dkg száraz-babot és áztassuk 1 napig.
2. Tegyük fel főni egy fazékban, 1,5 liter vízben.
3. 1 nagy fej vöröshagymát felaprítunk, és hozzáadjuk.
4. Néhány szem borsot vagy boróka-bogyót dobunk hozzá (esetleg morzsolt borsfűvet).
5. Lassan forraljuk, amíg a bab megpuhul.
6. Ekkor, 2 dl vízben elkeverünk 2 evőkanál lisztet.

7. Ezzel a babos lét behabarjuk, kevergetve újra felforraljuk.
8. Szükség esetén az elfőtt vizet pótoljuk, és ekkor sózzuk.
9. 1-2 gerezd aprított fokhagymát, petrezselyem zöldjét is belekeverhetünk.
10. 1-2 kiskanál mézzel, 1-2 evőkanálnyi ecettel is ízesítjük.
11. Néhány percnyi összeforralás után a leves tálalható

Aki nem tartotta a böjtöt, víz helyett tejföllel is behabarhatta.

Sőt, a habaráshoz olajat vagy némi zsírt is adhatott.

Savanyú bab-leves: a habart bableves mintájára készült. Annyi kiegészítéssel, hogy csak 1,2 liter vízzel készítették, és behabarás után 2-3 dl-nyi savanyú lével (káposzta-lé, korpa-cibere, savanyú bor) ízesítették. De savanyíthattak néhány evőkanálnyi ecettel is.

Gombás leves-félék

Ide sorolódnak azok a levesek, amelyek fő alapanyaga a gomba. Amely lehetett frissen szedett, vagy aszalt-szárított. Ha szárított gombából készítjük, akkor többször át kell mosnunk, mindig tiszta vízben. Majd leforrázzuk, és néhány órán át állni hagyjuk. Tapasztalat szerint 50-60 dkg gomba megfelel 10-15 dkg szárítottnak. Ez a böjti leves igen népszerű volt hegyes és erdős, valamint az árterés és ligetes vidékeken.

Borsos gomba-leves: egy régi böjtös étel, amelyet már a XVI. században is ismertek. Készítése ma is hasonló, csak némileg más fűszerekkel. Íme, az általános készítési mód:

1. Fél kg gombát tisztítsuk és mossuk meg alaposan.
2. Daraboljuk fel tetszés szerinti formára, méretre.
3. Egy edényben 2-4 evőkanálnyi olajon dinszteljük.
4. Amikor már kevés levet adott, öntsük fel 1,5 liter vízzel.
5. Amikor a lé már forr, adjunk hozzá:
 - 1,5 evőkanál frissen reszelt gyömbért (1 kiskanál szárítottat);
 - ízlés szerint só és örölt fekete-borsot (vagy borsfüvet, boróka-bogyót).
6. Ha gomba megfőtt hintsük meg némi zöld-petrezselyemmel.
7. Néhány perces főzés után a leves fogyasztható.
8. Némi pirított kenyér-kockákra merve tálalták.

Néhol a gyömbért helyett morzsolt majoránna vagy tárkony adta az ízt.

Máshol a zöld-petrezselymet együtt dinsztelték a gombával.

Aki nem tartotta a böjtöt, az némi tejföllel is ízesíthette a levest.

Fehér gomba-leves: régi, már a XIX. század elején leírt étel, amely a XIX. század végén is szinte ugyanúgy készült. Főzése azóta sem változott, talán csak a fűszerezés. Íme, a recept:

1. 30-40 dkg gombát megtisztítunk, vékony szeletekre vágunk.
2. Hozzá aprítunk 5-6 szál petrezselyem-zöldet.
3. Mindezt 2-3 evőkanál olajban megpároljuk.
4. Amikor levet eresztett hozzákeverünk 1-1,5 evőkanál lisztet.
5. A lisztet csomómentesre elkeverjük az olajos-gombás lében.
6. Hozzáöntünk 1,5 liter vizet, lassan főzzük, gyakran keverve.
7. Amikor a gomba már puha, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.
8. Néhány perc főzés után már fogyasztható.
9. Pirított zsemle-kockákra vagy kenyérre merve tálaljuk.

Aki a böjtöt nem tartotta, tejföllel keverhette, vagy víz helyett húslével felönthette.

Rántott gomba-leves: a már a XVII. században leírt étel. Akkor még fehér rántással, liszt helyett kenyér-morzssával. Később, inkább enyhén piruló liszttel. Íme, a készítési mód:

1. Egy fazékba forraljuk 1,5 liter vizet.
2. Tisztítsunk meg és aprítsunk bele:
 - 25-35 dkg friss gombát (vagy 3-4 dkg szárítottat, előkészítve);
 - egy közepes nagyságú sárgarépát (10-15 dkg);
 - fele annyi zellert vagy petrezselyem-gyökeret.
3. Amíg mindez megpuhult, készítsünk rántást.
4. Egy kisebb lábasba öntsünk 2-3 evőkanál olajat.
5. Adjunk hozzá 1-1,5 evőkanálnyi lisztet.
6. Forrósítsuk és keverjük, halványra pirítsuk.
7. Majd, 1-2 dl vízzel öntsük fel, keverjük csomómentesre.
8. Öntsük a fazékba és keverjük el a gombás-zöldséges lében.
9. Hozzáadhatjuk a felaprított petrezselyem-zöldet.
10. Kóstolás mellett sózzuk, borsozzuk (ízlés szerint).
11. Néhány percnyi összefőzés után a leves fogyasztható.

A XIX. századtól, néhol a rátáshoz 1 evőkanálnyi őrölt pirospaprikát is kevertek.

Aki nem tartotta a böjtöt, a rátást zsírral is készíthette.

Ismert olyan változata is ahol olaj helyett vajjal készítették.

Savanyú gombaleves: a cibere-leves egyik sajátos változata. Különösen Kárpátalján, Borsod-és Zemplén vármegye vidékén volt népszerű ez a változat, amely így készül:

1. Tisztítsunk meg 40-50 dkg gombát, és vágjuk vékony szeletekre.
2. Egy nagy fej vöröshagymát pucoljunk meg, daraboljuk apróra.
3. 5-7 evőkanálnyi olajon kissé pirítsuk meg a hagymát.
4. Erre hintsünk 1 evőkanálnyi lisztet és keverjük össze.
5. Ha a liszt már olajos, szórjuk meg 1-2 kiskanál fűszerpaprikával.
6. Adjunk hozzá 2-3 dl savanyúkáposzta-levet, keverjük csomómentessé.
7. Öntsük fel 1 liternyi vízzel, adjuk hozzá a gombát és főzzük puhára.
8. Kissé forraljuk, majd ízlés szerint sózzuk

Néhol a gombát először megfőzték káposzta-lés vízben, és azután adták hozzá a rántást.

A XIX. században ezt az ételt még őrölt pirospaprika helyett sáfrányos szeklice színezte.

Akkoriban a csípősségét borsfű vagy boróka-bogyó adta (ritkán őrölt bors).

Aki nem tartotta böjtöt, olaj helyett zsírral is készíthette, tejföllel is ízesíthette.

Sőt, füstölt szalonnát, kolbászt vagy húst is főzhettek bele.

Gombás káposzta-leves: régóta (közel 400 éve) ismert étel. Hasonlóan készült, mint a böjtös káposzta-leves Annyi eltéréssel, hogy a vöröshagymát apróra vágott gombával (30-40 dkg) együtt párolták. Majd erre hintették a lisztet, amit csak vajszínűre pirítottak. Ezt követően a többi művelet is megegyezik a káposzta-levesnél leírtakkal.

Gombás szegény-leves: több száz éve ismert étel. Olyan rántott-leves, amelyet gombával töltött tészta-táskával (tészta-batyúval) gazdagítottak. Íme, egy régi készítési mód:

1. Készítsünk rántott levest, a már leírtak szerint.
2. Készítsünk táskátöltelék az alábbi szerint:
 - 1 fej vöröshagyma apróra vágva, 1 evőkanál olajon pirítva;
 - 15-20 dkg tisztított gomba, apróra vágva, hagymával dinsztelve;
 - csipetnyi sóval, petrezselyem zöldjével keverve,
 - 1-2 kiskanálnyi lisztet hozzáadva, a levét elfőzzük.
3. Gyúrjunk tésztát 20 dkg-nyi lisztből, némi vízzel.
4. Nyújtsuk el vékonyra, szeleteljük nagyobb kockákra.

5. A tésztakockákat töltsük meg táska-töltelékkel és jól tapasszuk össze.
6. A táskákat dobjuk bele a forrásban lévő rántott levesbe.
7. Amikor a felszínre emelkednek, 1-2 percnyi továbbfőzés után kivethetők.
8. Levest, a főtt-szikkadt tészta-táskákra töltve tálalták.

Aki nem tartotta a böjtöt, a táska töltelékhez keverhetett tojást is, hogy a tölteléket jobban összefogja. Valamint, az ilyen levest akár tejföllel is ízesíthette.

Halból készült leves-félék

Egyszerű hal-leves: régi felvidéki és erdélyi étel a XVII. századból. Még abból a korból, amikor a halászlét nem ismerték. Íme, az egyik lehetséges készítési módja:

1. Sózzunk le 50-60 dkg tiszta, felszeletelt haltörzset.
2. Hagyjuk 2 órán át levében érlelődni.
3. Öntsük fel 1,2-1,5 liter vízzel, lassan főzzük puhára.
4. Majd, vegyük ki a léből és hagyjuk levegőn szikkadni.
5. A levét szűrjük át egy másik edénybe és adjunk hozzá:
 - egy közepes fej vöröshagymát, tisztítva és egészben;
 - egy kis csokor összekötött zöldpetrezselymet;
 - egy közepes, megtisztított petrezselyem-gyökeret vagy zellergumót;
 - 1 evőkanál frissen reszelt gyömbért (1/2 kiskanál szárítottat);
 - esetleg koriandert vagy majoránát (1-2 teáskanálnyi);
 - sót és őrölt fekete-borsot vagy borsfüvet (ízlés szerint);
 - néhol egy csipetnyi sáfrányt (hogy sárga színe legyen).
6. A zöldségeket főzzük puhára, majd a levet szűrjük át.
7. Ebbe tegyük a főtt haltörzseket, a főtt gyökeret és a zellert.
8. Néhány perces összeforralás után a hal-lé fogyasztható.
9. A hal-levet pirított kenyér-kocákkal illett feltálalni.

Néhol, ízlés szerint kevés ecettel is savanyíthatták.

Aki nem böjtölt, a levest kevés tejföllel is ízesíthette.

Halfej-leves: régi levesfajta, hasonlókat már a XVI. században is leírtak. Főleg a Kárpát-medence észak-keleti vidékein volt ismert, ahol még manapság is főzik. Íme, így készült:

1. Pucoljunk meg alaposan egy 1,5-2 kg-os halat.
2. Fejét, farkát és uszonyait vágjuk le, azzal készítjük a levest.
3. A törzsét tegyük el másféle ételhez.
4. Egy fazékba öntsünk 2 liter hideg vizet
5. Adjuk hozzá az alábbiakat, megtisztítva:
 - 2 db közepes sárgarépát (20-25 dkg);
 - 1 arasznyi (10-15 dkg) petrezselyem-gyökeret;
 - egy darabka zellergumót (10 dkg körül);
 - 1 közepes fej vöröshagymát (15-20 dkg), apróra vágva;
 - az előkészített halfejet, farkat és uszonyokat.
6. Miután a zöldség megfőtt, vegyük ki a hal-részeket.
7. A levest szűrjük le, a főtt zöldséget kockákra vágjuk.
8. Majd, azokat visszatesszük a szűrt-tiszta lébe.
9. Ezt a levet forrásig melegítjük, és ízesítjük:
 - 1-2 evőkanálnyi ételecettel;
 - 1-2 evőkanál mézzel (vagy harmad annyi cukorral);
 - sóval és őrölt borssal (ízlés szerint).

10. Néhány perces összeforralás után a leves fogyasztható.
 11. Régen pirított zsemle-kockákra vagy kenyérre tálalták.
- Néhol borsot 3-4 boróka-bogyó pótolta. Máshol némi gyömbérrel is ízesítették. Esetleg a levest, apróra vágott zöld-petrezselyemmel is meghintették. Akik nem tartották a böjtöt, az ilyen levest tejfölös-lisztes habarással is készíthették. Ehhez elég 1-2 dl tejföl és 1-1,5 evőkanál liszt. A tejfölt néhol tejjel vagy aludt-tejjel helyettesítették.

Hal-táskás szegény-leves: már a XVI. században leírt, egykor igen népszerű és előkelő ételnek számított. Lényegébe egy olyan rántott-leves, amelyet fűszeres halhússal töltött tészta-táskával (tészta-batyuval) gazdagítottak. Íme, egy régi készítési mód:

1. Készítsünk rántott levest, a már leírtak szerint.
 2. Rakjunk bele 20 dkg-nyi halszeletet és főzzük puhára.
 3. Majd vegyük ki, nyomjuk pépesre, szálkákat távolítsuk el.
 4. Készítsünk táská-tölteléket az alábbi szerint:
 - 1 fej vöröshagyma apróra vágva, 1 evőkanál olajon pirítva;
 - pépes halhús ehhez hozzáadva, együtt dinsztelve;
 - csipetnyi sóval, borssal, petrezselyem zöldjével vegyítve;
 - 1-2 kiskanálnyi lisztet hozzáadva, az egész pépesre keverve.
 5. Gyúrjunk tésztát 20 dkg-nyi lisztből, némi vízzel.
 6. Nyújtsuk el vékonyra, szeleteljük nagyobb kockákra.
 7. A tészta-kockákat töltsük meg táská-töltelékkel és jól tapasszuk össze.
 8. A táskákat dobjuk bele a forrásban lévő rántott levesbe.
 9. Amikor a felszínre emelkednek, 1-2 percnyi továbbfőzés után kivehetők.
 10. A levest, főtt-szikkadt gombás tészta-táskákra töltve tálalták.
- Aki nem tartotta a böjtöt, a táská töltelékhez keverhetett tojást is, hogy a tölteléket jobban összefogja. Valamint, az ilyen levest akár tejföllel is ízesíthette.

Boros hal-lé: régi felvidéki és erdélyi étel a XVI. századból. Egyes leírásokban „hal lengyel lével” néven szerepel. Íme, az egyik lehetséges készítési módja:

1. Sózzunk le 50-60 dkg tiszta, felszeletelt haltörzset.
2. Hagyjuk 2 órán át levében érlelődni.
3. Egy edényben forraljunk fel 1 liter vizet, és adjunk hozzá:
 - 1 közepes fejnyi vöröshagymát, apróra vágva;
 - 1-2 közepes almát (10-20 dkg), tisztítva, szeletelve.
4. Ha puhára főtt, passzírozzuk át egy tiszta fazékba.
5. Forraljuk fel, és rakjuk bele a halszeleteket.
6. Néhány perc elteltével ezeket is adjuk hozzá:
 - egy kis maréknyi mosott mazsolát (kb. 10 dkg);
 - 1-2 kiskanálnyi őrölt fekete borsot;
 - 2-3 evőkanálnyi mézet (vagy mustmézet);
 - néhány csipetnyi sáfrányt, hogy megsárgítsa a lét.
7. Negyed órányi főzés után 0,5 liternyi fehér bort.
8. Lassan főzzük. Ha a hal megpuhult, tálalható.

Néhol kevés gyömbérrel is ízesítették.

Savanyú hal-leves: régi felvidéki és erdélyi étel a XVII. századból. Íme, az egyik - több korabeli recepthez is igazodó - készítési módja:

1. Sózzunk le 50-60 dkg tiszta, felszeletelt haltörzset.
2. Hagyjuk 2-3 órán át levében érlelődni
3. Forraljunk fel fél liter vizet egy kisebb edényben és adjunk hozzá:

- 1 arasznyi (10-15 dkg) petrezselyem-gyökeret;
 - 2 közepes fej vöröshagymát (15-20 dkg), apróra vágva.
4. Főzzük puhára, majd passzírozzuk át egy nagyobb edénybe.
 5. Savanyú káposzta szűrt levéből öntsünk hozzá 1-1,2 liternyit.
 6. Forraljuk fel, és tegyük bele a haltörzs-szeleteket.
 7. Főzzük negyed óráig, majd adjunk hozzá ízesítőként:
 - 1 evőkanál frissen reszelt gyömbért (1/2 kiskanál szárítottat);
 - 2-3 kiskanál őrölt fekete-borsot (vagy 2-3 ág borsfüvet);
 - kóstoláshoz igazítva sót (szükség esetén).
 8. Főzzük a halat puhulásig, ezt követően a hal-lé fogyasztható.
 9. Eredetileg, pirított kenyér-kockákra vagy szikkadt kenyér-szeletre tálalták.
- Néhol, a hagymát kevés olajon megpirítva adták a petrezselyem főzővizéhez. Aki nem tartotta a böjtöt, tejföllel ízesíthette, a hagymát zsíron is piríthatta.

Ciberés hal-leves: régi felvidéki és erdélyi étel a XVII. századból. Íme, az egyik közismert, mára már elfelejtett készítési módja:

1. Sózzunk le 40-50 dkg tiszta, felszeletelt haltörzset.
 2. Hagyjuk 2 órán át levében érlelődni.
 3. Egy fej vöröshagymát 1 evőkanál olajon üvegesre pirítunk.
 4. Egy edényben forraljuk fel 1 liter vizet és adjunk hozzá:
 - fél karéj kenyér belét (5-10 dkg);
 - egy kisebb tisztított-szeletelt almát (6-10 dkg);
 - az üvegesre dinsztelt vöröshagymát;
 - 1 evőkanál frissen reszelt gyömbért (1/2 kiskanál szárítottat);
 - őrölt fekete-borsot vagy borsfüvet (ízlés szerint).
 5. Negyed óra főzés után szűrőn átpasszírozzuk (új edénybe).
 6. Ezt szűrt korpa-cibere vagy savanyú káposzta-lével 1,5 literre felöntjük.
 7. Hozzáadjuk a sózott halszeleteket és abban főzzük.
 8. Negyed óra főzés után kóstoljuk, szükség esetén sózzuk.
 9. Ekkor, ízlés szerint fűszerezhetjük (majoránna, koriander).
 10. Néhány perces utófőzés után tálalható, friss kenyeret adva hozzá.
- Néhol 1-2 evőkanál mézzel vagy ecettel is ízesítették a hal-levest. Aki nem tartotta a böjtöt, víz helyett csont-lével is felönthette, tejföllel ízesíthette.

Böjti hal-leves: főleg magyarok, palócok, székelyek, tótok étele a XIX. század elejétől. Íme, a készítési módja, amelyet hasonlóan írt le több, korabeli szakácskönyv:

1. Főzzünk 2 dl-nyi sárgaborsót 1 liter vízben.
2. Tisztítva és apróra vágva adjuk hozzá ezeket:
 - egy közepes (8-12 dkg-nyi) sárgarépát;
 - ugyanannyi zellert és petrezselyem-gyökeret;
 - egy közepes fej vöröshagymát;
 - ízlés szerint fekete borsot vagy cseresznye-paprikát.
3. Együtt főzzük puhára és passzírozzuk-szűrjük pépesre.
4. Öntsük fel 1,2 liternyire vízzel, forraljuk fel.
5. Rakjunk bele 40-50 dkg tisztított, sózott halszeletet.
6. Időnként megforgatva, gyengéden főzzük negyed óráig.
7. Majd kóstoljuk meg. Ha szükséges, sózzuk és ízesítsük:
 - petrezselyem vagy zeller zöldjével;
 - vagy morzsolt majoránnával, esetleg kakukkfűvel.
8. Töltsük 1,5 liternyire (vízzel, vagy korpa-ciberével).

9. Gyengén forraljuk még negyed óráig.
10. Amikor a hal már puha, a leves fogyasztható.
11. Pirított zsemle- vagy kenyér-kockákkal illett tálalni.

Aki nem tartotta a böjtöt az korpa-cibere helyett borral is ízesíthette.

Babvizes hal-leves: a Dráva- és Bácska-menti sokácok és bosnyákok sajátos étele. A szentestei fő fogásnak szánt bab szűrt főzőlevét hasznosították e levesben. Íme, a készítés módja:

1. Egy fazékba 1 liternyi bab-főzővizet öntünk.
2. Ebbe beleaprítunk 1 nagy fej vöröshagymát.
3. Ha megpuhult, beletesszük a tisztított hal-darabokat (40-50 dkg-ot).
4. Hozzáadunk 1 evőkanálnyi őrölt pirospaprikát.
5. Esetleg csípős cseresznye- vagy őrölt fűszer-paprikát;
6. Valamint, 5 dl-nyi bort, hogy a hal ne főjön szét.
7. Amikor a hal megpuhult, a levest friss kenyérrel fogyasztották.

A XIX. század végétől kenyér helyett inkább hosszú metélt tésztával ették.

Amit, a vacsorára készített mákos-metélthez úgy is ki kellett főzniük.

Magyaros hal-leves: leginkább a Duna-környéki magyarok és a dunai svábok étele, a XIX. század elejétől. Íme, a mára már divatjamúlt készítési módja:

1. 2 közepes fej vöröshagymát apróra vadalunk.
2. 2-3 evőkanálnyi olajon halványra pirítjuk.
3. 1 evőkanálnyi lisztet hozzáadva világos rántást készítünk.
4. Meghintjük 1 evőkanálnyi őrölt pirospaprikával.
5. 1 liter vízzel felöntjük, forraljuk és keverjük, közben hozzáadunk:
 - 2-3 ecetet (vagy 1 dl savanykás bort);
 - 1 kiskanál borsfüvet (esetleg bazsalikomot, rozmaringot);
 - vagy 1 szárított csípős cseresznye-paprikát.
6. Ha már forr, hozzáadunk 0,5 kg tisztított, sózott halszeletet.
7. Közel fél óráig lassan puhára főzzük a halat.
8. Ekkor megkóstoljuk, és szükség szerint sózzuk.
9. 5 perc összefőzés után fogyaszthatjuk.
10. Eredetileg pirított zsemlekockákkal tálalták.

Néhol, szárított csípős cseresznye-paprika helyett, aszalt zöldpaprikát tördeltek bele.

Tésztás böjti halászlé: leginkább bunyevác, horvát, szerb és sváb étel a XIX. század közepétől. Íme, a manapság is ismert és sokféle népszerű készítési módja:

1. 2 közepes fej vöröshagymát apróra vágunk.
2. Feltesszük lassan főni 2 dl vízben.
3. Amikor forr, hozzáadjuk az alábbiakat:
 - 1 evőkanál fűszerpaprikát;
 - sót és csípős fűszerpaprikát, ízlés szerint;
 - vagy némi őrölt fekete borsot, csípős paprika helyett.
4. Mindezt lassan, gyöngyözve fél órát főzzük.
5. Belerakunk 0,5 kg megtisztított, sózott halszeleteket.
6. Közel 20 percen át gyenge forrással főzzük.
7. Szükség esetén vízzel felöntjük 1,6 literre, sózzuk.
8. Hozzákeverünk 1 evőkanálnyi fűszerpaprikát.
9. Majd 5 percig összeforraljuk, utána tálalhatjuk

10. Ez idő alatt sós vízben gyufatésztát puhára főzünk.
 11. Leszűrjük, és külön tálban adjuk a halászléhez.
- Barcs környékén bors helyett boróka-bogyóval tették csípőssé.

Sűrű böjti halászlé: leginkább magyar, bunyevác és szerb étel a XIX. század végétől. Íme, a mai időkben is közismert, általános készítési módja:

1. 1-1,5 kg-nyi halat megtisztítunk, kipucoljuk.
 2. Hal-törzset szeletekre vágjuk és sózzuk.
 3. Hal fejet, uszony- és farok-részt egy edénybe tesszük.
 4. Hozzáadunk 2 nagy fej aprított vöröshagymát.
 5. 2 liter vízzel felöntünk, 1 órán át gyengén forraljuk.
 6. Amikor mindez foszlósra főtt, szűrőn átpasszírozzuk.
 7. A csont és száлка nélküli sűrítményt:
 - egy másik, tiszta edényben összegyűjtjük;
 - szükség esetén, vízzel 2 liternyire felöntjük;
 - hozzáadjuk a hal-törzsszeleteket;
 - 1-1,5 evőkanálnyi őrölt pirospaprikával fűszerezzük;
 - csípős fűszerpaprikával meghintjük (ízlés szerint).
 8. Mindezt gyengén forrva 20-30 percig főzzük.
 9. Kóstoljuk, és szükség esetén sózzuk.
 10. Majd, 10 perc összefőzés után az étel tálalható.
- Néhol 1-2 kisebb hámozott burgonyát is belefőztek, hogy a passzírozást sűrítse.
Aki nem tartotta a böjtöt, némi tejföllel is ízesíthette.

Magyaros böjti halászlé: leginkább magyar, horvát és dunai sváb étel a XIX. század közepétől. Íme, az a készítési mód, amely igen ízes-pörköltszerű és élénkpiros halászlét eredményezett:

1. 1-1,5 kg-nyi halat megtisztítunk, kipucoljuk.
 2. Hal-törzset szeletekre vágjuk és sózzuk.
 3. Fejet, uszony- és farok-részt, apró halakat (nyesedéket) félretesszük.
 4. A zsíros részeket lefejtjük, edényben zsírjára kisütjük.
 5. Ebben 2 nagy fej aprított vöröshagymát üvegesre pirítunk.
 6. Meghintjük 1-2 evőkanál őrölt pirospaprikával;
 7. 1 percig gyengén pirítjuk, majd 2 liter vízzel felöntünk.
 8. Hozzáadjuk a nyesedéket és 1 órán át gyengén forraljuk.
 9. Amikor a nyesedék foszlósra főtt, szűrőn átpasszírozzuk.
 10. Ezt a csont és száлка nélküli sűrítményt:
 - egy másik, tiszta edényben összegyűjtjük;
 - szükség esetén, vízzel 2 liternyire felöntjük;
 - hozzáadjuk a hal-törzsszeleteket;
 - 1 szárított csípős cseresznye-paprikát adunk hozzá.
 11. Mindezt gyengén forrva 20-30 percig főzzük.
 12. Kóstoljuk, és szükség esetén sózzuk.
 13. Még 10 perc összefőzés, és az étel tálalható.
- Aki nem tartotta a böjtöt, az disznózsírt is használhatott a hagyma pirításához.

Boros hal-leves: régies-népies sokác étel. Mohácson, Bácskában ritkán ma is főzik. A Duna menti téstás halászlé őse lehetett. Íme, így készült ez a régies halászlé-féle:

1. 3-4 nagy fej vöröshagymát megtisztítottak és apró darabokra vagdaltak.
2. Majd egy lábasba szórták, amit 1-1,2 liternyi vízzel feltöltöttek.
3. A vizet kissé megsózták és abban a hagymát teljesen puhára főzték.

4. Megszórták őrölt pirospaprikával és elkeverték.
5. Hozzáadták a 40-50 dkg-nyi megtisztított halszeleteket.
6. Ízlés szerint sózták, csípős paprikázták.
7. Végül 5 dl vörösborral felöntötték (ettől a hal nem főtt szét).
8. Amikor a hal megfőtt, a levest tálalhatták.
9. Eredetileg friss kenyérral fogyasztották.

A XIX. századi leírások szerint, akkoriban ezt a hal-levest - többnyire - vízben kifőzött hosszú metélttel tálalták. Néhol, kevés burgonyát is belefőztek, hogy tartalmasabb legyen.

Hal-kocsonya: egy régi, és egykor igen kedvelt böjtös étel. Különösen a Kárpát-medence északi és észak-keleti permén volt elterjedt. Íme, a készítés rövid leírása:

1. Tisztítsunk és mossunk meg alaposan 1,5 kg hal-fejet, uszonyt és farkat.
2. Egy nagyobb fazékban tegyük fel főni, 2 liternyi hideg vízben.
3. Lassan főzzük, szinte abálva, hogy a vize éppen csak gyöngyöződjön.
4. A tetejére feljött habot szedjük le.
5. Közel fél óra főzés után adjuk hozzá a következőket:
 - 1 nagy megtisztított petrezselyem-gyökeret;
 - 2 nagy megtisztított sárgarépa- és petrezselyem-gyökeret;
 - 1 közepes fej megpucolt hagymát, egészben;
 - 2-3 gerezd megtisztított fokhagymát, egészben;
 - 3-5 egész bors-szemet (vagy boróka-bogyót);
 - 2 kiskanál sót, és 1 evőkanál ecetet.
6. 2,5 óra lassú abálás után fejezzük be a főzést.
7. Óvatosan vegyük ki a főtt gyökereket, és hagyjuk hűlni.
8. Vágjuk tetszetős darabokra, és egy laposabb tálba rendezzük el.
9. A leülepedett főtt hallevet sűrű szűrőn át, szűrjük a tálba.
10. A tálát (lefedve) tegyük hideg helyre, hogy a lé megmeredjen.
11. Ezt követően a kocsonya tálalható.

A XVI. században az ilyen „hideg levet” a bors mellett gyömbérral is fűszerezték. Néhol a kocsonya tetejét reszelt tormával meghintették.

Édes leves-félék

Ide sorolódnak azok a levesek, amelyek alapanyaga gyümölcs. Ezeket (bár némelyik savanykás volt) kifejezetten édeskésre készítették. Egyfajta átmenetek a levesek és a desszertek között.

Szilva-leves: már a XVI. században leírt étel, amelyet még a XIX. század végén is közel hasonlóan készítettek. Íme, egy régi alap-változata:

1. Mossunk meg 50-60 dkg kimagozott aszalt szilvát.
2. Egy fazékban forraljunk 1,5 liter vizet, és tegyük bele:
 - 10-15 dkg-nyi szétmorzsolt kenyér-belet;
 - 1 kiskanál őrölt borsot, esetleg kevés gyömbért;
 - csipetnyi sót és némi mézet (ízlés szerint);
 - és adjuk hozzá az előkészített aszalt szilvát.
3. Mindezt lassú tűzön, gyengén kevergetve főzzük.
4. Amikor a szilva puhára főtt, vegyük ki a legszebb egyharmadát.
5. Ezeket hagyjuk kihűlni, majd vágjuk csinos darabokra.
6. A fazék tartalmát áttörjük (passzírozzuk) egy tiszta edénybe.
7. Néhány percnyi rotyogtatás és keverés után már kész is.

8. Melegen és hidegen egyaránt fogyasztható.
9. Tálalásakor annak tetejére szórjuk a szilva-vagdalékot.

Gyakran az összes szilvát átpasszírozták, pirított kenyér-kocákkal tálalták. Néhol, az összes szilvát átpasszírozzák és mazsolával meghintették tálalásakor. Máshol, kevesebb vízzel készítették, amit passzírozás után borral pótolnak.

Alma-leves: hasonlóan régi ünnepi étel. Amely, a XIX. század végéig igen népszerű volt. Hasonlóan készült, mint a szilva-leves. De apróra vágott almából, és a teljes főtt mennyiséget átpasszírozva. Olajon pirított kenyér-kockákkal, vagy mazsolával (esetleg más aszalt gyümölcs darabkáival) díszítve tálalták. Ha borral ízesítve készítették, akkor csak fele annyi vízben főzték, majd átpasszírozás után a hiányzó vizet borral pótolva röviden összeforralták.

Aszalt-gyümölcs leves: a XIX. században népszerűvé váló étel. Sajátossága, hogy habarással és nem passzírozással sűrítették. Íme, a közismert készítési módja.

1. Mossunk meg 50 dkg kimagozott aszalt szilvát.
2. A szilva fele más gyümölccsel (alma, körte, birs) is pótolható.
3. Áztassuk annyi hideg vízben, hogy éppen ellepje.
4. Mikor „megszívta magát” 1 liter vízben lassan főzzük.
5. Amikor puha, a szilvát vágjuk kisebb darabokra.
6. Tegyük vissza a levébe és adjunk hozzá:
 - 4-5 evőkanál mézet vagy 3-4 evőkanál cukrot;
 - fél kiskanál ánizst vagy édesköményt;
 - esetleg 1 kiskanál szárított gyömbért,
 - némi sót és borsot ízlés szerint, valamint 3-4 dl vizet.
7. 1-1,5 evőkanál lisztet keverjük ki 2 dl vízben.
8. Ezzel habarjuk be a szilva-levest.
9. 5 perc összefőzés (kavarás mellett), és kész a leves.

Néhol 3-4 dl víz helyett ugyanennyi borral öntötték fel, és a méz mennyiségét növelték. Aki nem tartotta a böjtöt, az előbbi víz helyett 3-4 dl tejjel is felönthette.

Habart gyümölcs-leves: már a XVI. századi szakács-leírások utalnak ilyen ételre. Receptek is fennmaradtak. Ugyanakkor, célszerű olyan változatot közölni, amely egy példán keresztül érzékelteti néhány száz év ízvilágát és főzési módszereit. Íme, egy ilyen készítési mód:

1. Egy fazékba tegyünk fel forni 1,2-1,5 liter vizet.
2. Mossunk és hámozzuk meg a gyümölcsöket, és így készítjük elő:
 - 2 közepes nagyságú almát (vagy körtét) reszeljük bele a vízbe;
 - 4 közepes almát (vagy körtét) kockára vágva dobjuk a vízbe;
 - 3-5 db aszalt szilvát is rakhatunk a fazékba;
 - szokás szerint fűszerezhetjük (gyömbér, ánizs, bazsalikom, szurokfű).
3. Főzzük puhára a gyümölcs-darabokat.
4. Mielőtt kész, ízlés szerint sózzuk és mézzel édesítsük.
5. Néhol kissé borsozták vagy csípős paprikázták.
6. Majd 1 dl vízben keverjük el csomómentesre 2 evőkanál lisztet.
7. Ezt állandó keverés mellett csorgassuk a fazékba.
8. Néhány percnyi összefőzés után a leves fogyasztható.
9. Régen pirított kenyér-kocákkal megszórva tálalták.

Aki nem tartotta a böjtöt, tejjel vagy tejföllel is behabarhatta a lisztet.

A Felvidéken gyakran borral vagy musttal keverték a habarást (víz helyett). Aszalt szilva helyett aszalt szőlővel is készíthették.

Ízes-leves: vagy köznapias értelemben híg lekvárból főzött leveses étel. Egykor főleg Szabolcs és Szatmár vidékén volt ismert. Íme, így készült.

1. Egy fazékba mérjük ki 40 dkg szilva-ízt.
2. Öntsünk rá 1,5 liter vizet és azzal keverjük el.
3. Melegítsük fel forralásig, közben kavargassuk.
4. Egy kis edénybe mérjük ki 2 dl vizet és 2 evőkanál lisztet.
5. Keverjük ki csomómentesre és habarjuk bele a fazékba.
6. Ízleléssel sózhatjuk, mézzel édesítgetjük.
7. Néhol kevés ánizst, gyömbért, borsot is adhattak hozzá.
8. A habart szilvaízes vizet forraljuk meg kissé, és kész a leves.
9. Többnyire pirított kenyérdarabokkal tálalták.

Aki nem tartotta a böjtöt, kevés zsírt is adhatott hozzá.

Esetleg, habarás helyett fehér rántással is készíthette.

Néhol víz helyett gyenge almaborral főzték.

Kompót-leves: tipikus vidéki szükség-étel. Olyan leves, amelyet friss vagy aszalt gyümölcs helyett, befőttből készítettek. Íme, egy egyszerű készítési eljárás.

1. Egy liternyi befőttet töltünk fazékba, adjunk hozzá 5 dl vizet.
2. Egy kis edénybe mérjük ki 2 dl vizet és 2 evőkanál lisztet.
3. Keverjük ki csomómentesre és habarjuk bele a fazékba.
4. Melegítsük fel forrásig, közben kavargassuk.
5. Ízleléssel sózhatjuk, mézzel édesítgetjük.
6. Néhány perces összeforralás után fogyasztható.
7. Többnyire pirított kenyérdarabokkal tálalták.

Aki nem tartotta a böjtöt, víz helyett borral is készíthette.

Gyümölcsös dara-leves: az örmény keresztények egyik régi kedvelt édes-levese. Készítése nagyon hasonlít az aszalt-gyümölcsös kásához. Íme, egy régi recept:

1. 0,5 kg hántolt búzát alaposan megmosunk, és 1 napra beáztatunk.
2. Másnap feltesszük főni 1,5 liter vízben, amit 1 kiskanálnyi sóval ízesítünk.
3. Közel 1,5 órán át főzzük, majd hozzáadjuk:
 - a gyümölcsöket: mazsola, szilva, barack;
 - a magvakat: mogyoró, dió, mandula;
 - az ízesítőket: ánizs, ízlés szerint méz.
4. Amikor a gyümölcsök puhára főttek, tálalható.

Néhol, búza helyett kukorica-darából főzték, ekkor az előző napi áztatás elmaradt.

Bor-leves: már a XVI. században közismert étel. Tipikus „ahány ház, annyi szokás” leves-fajta. Később részben feledésbe merült, részben előkelőbbé módosult. Íme, egy ízes alap-változata:

1. Egy lábasban tegyünk fel formi 6-8 dl vizet.
2. Szórjunk bele kisebb marék (5-8 dkg) kenyér-morzsát.
3. Tisztítsunk meg 25-30 dkg almát, és reszeljük bele.
 - Birsalmából a fele is leég, de tovább kell főzni.
4. Főzzük fél órán át, passzírozzuk ki (szűrőn) egy tiszta fazékba.
5. Öntsük fel borral, 1,5 liter mennyiségűre.
6. Szórjunk bele 10 dkg-nyi mosott mazsolát.
 - Néhol ½ kiskanálnyi ánizst vagy édesköményt is kaphatott.
7. Adjunk hozzá gyömbért vagy borsfüvet (ízlés szerint).
8. Keverjük bele 2-3 evőkanál mézet, és só (kóstolással).
9. Mindezt főzzük össze 10 percig, lassú tűzön.

10. Melegen és hidegen egyaránt fogyasztható.

11. Pirított zsemle-kockákkal meghintve tálalhatjuk.

Néhol kakukk- vagy szurokfűvel, bazsalikommal is fűszerezték.

A borsfüvet boróka-bogyóval, borssal vagy szegfűborssal is kiválthatták.

Aki nem tartotta a böjtöt, tejföllel vagy tojással habarva is ehetett.

Esetleg, egy evőkanálnyi vajjal elkeverve tették tartalmasabbá.

Lőre-cibere: a bor-leves szegényes és egyszerűsített, régi változata. A kevésbé jó minőségű másodborok⁹¹ ésszerű felhasználási módja. Íme, így készült ez az étel:

1. Melegítsünk fel gyöngyözőre 1,5 liter másodbort (lőrét, csigert, stb.).
2. Adjunk hozzá némi fűszert, úgymint:
 - 1 kiskanál édesköményt vagy ánizst;
 - 1 kiskanál szárított gyömbér-port;
 - 1-1,5 kiskanálnyi őrölt fekete borsot (vagy ágacska borsfüvet);
 - ízlés szerint kissé sózhatjuk.
3. Keverjük bele 2-4 evőkanál mézet (a bor savasságától függően).
4. 10 perc elteltével már fogyasztható.
5. Tálaláskor szikkadt vagy száraz kenyér-kockákra merjük.

Aki nem tartotta a böjtöt, ezt a levest néhány keményre főzött tojással is gazdagíthatta.

Murci-leves: valójában a bor-leves vagy a lőre-cibere egyik változata. Amely bor helyett, a még forrásban lévő és tiszta szöveten átszűrt mustból készült. Mivel a must édesebb a bornál, ezért némileg kevesebb mézet igényelt az elkészítése. Szükség esetén (must hiányában) a téli alma erjedő levéből is készíthették, amely viszont már több mézet igényelhetett.

Ennyi recept már bőven elég ahhoz, hogy a régi-szentestei vacsorákat elképzelhessük. Talán ahhoz is, hogy az egykori leveseket magunk is elkészíthessük, kedvünkre megkóstolhassuk.

⁹¹ Magyar Néprajzi Lexikon. Másodbor. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

BEFEJEZÉS

E kötetben, csak a Karácsony szentestei vacsorák leves-fogásai kerültek „terítékre”. A további fogások - a fő-ételek és körítések, sütemények és egyéb étek-fajták - a második kötetben „kerülnek sorra”. Természetesen, hasonló részletességű receptekkel, és könnyen érthető-teljesíthető főzési fogásokkal. Azért hogy a régi ételeket magunk is elkészíthessük, az elfeledett ízeket felidézhessek és élvezhessek.

A második kötetben bemutatásra kerülő szentestei böjtös főfogások az alábbi témakörökben:

Jellegzetes főfogások, úgymint:

1. Babos főételek.
2. Káposztás főételek
3. Böjtös halfogások.
4. Körítések főételekhez.
5. Mákkal hintett főételek.
6. Mákos süteményszerű főételek.
7. Szentestei kenyér- és kalács-félék.

Kísérő ételek, úgymint:

1. Egyéb ízesítésű tészta-félék.
2. Egyéb ízesítésű sütemény-félék.
3. Böjtös kása-félék.
4. Olajban sütöttek.

A második kötet megjelenéséig sikeres kísérletezést és jó étvágyat kívánok!

Kézirat lezárva: 2018. március 3.-án