

Remete Farkas László

Régi, szentestei vacsorák böjtös főétkel, süteményei

„Kárpát-medencei ünnepi ételek” könyvsorozat II. kötet

Vajon milyenek lehettek a régi-böjtös szenteste-vacsorai főfogások és sütemények?
Vallási előírások és elvárások érvényesülése a hagyományos étel-készítésnél.
Kárpát-medencei népességek és népcsoportok sajátos hagyományai.
Jellegzetes és kiegészítő főfogások a XVI-XIX. századból.
Babos és káposztás főételek, böjtös halfogások.
A főételekhez illő régies-böjtös körítések.
Mákkal hintett egykori önálló főételek.
Mákos süteményszerű főételek.
Szentestei kenyér- és kalácsfélék.
Egyéb ízesítésű tészta-ételek, kása-félék.
Kiegészítő sütemény-félék és olajban sütöttek.
Egyszerű receptekkel és leírásokkal,
Akár magunk is kipróbálhatjuk.
Így, mi is megkóstolhatjuk.
Sikeres kísérletezést!
Jó étvágyat!

Kézirat

Budapest, 2018.

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	6
<i>Emlékeztető.....</i>	<i>6</i>
KARÁCSONY SZENTESTEI FŐÉTEK ÉS EGYÉB KÍSÉRŐ ÉTELEK.....	7
Jellegzetes főfogások.....	7
<i>Babos főételek.....</i>	<i>7</i>
Maszolt bab	7
Banyabab-főzelék.....	8
Babcsuszpájz	8
Babsaláta	9
Szilvás-bab	9
Gombás bab-pörkölt.....	10
Gombás-zöldséges bab.....	10
<i>Káposztás főételek.....</i>	<i>10</i>
Böjtös káposzta	10
Paprikás káposzta	11
Böjti lucskos-káposzta.....	11
Feles káposzta	12
Babos-káposzta.....	12
Gombás káposzta.....	12
Kásás káposzta	13
Krumplis káposzta.....	13
Böjtös töltött-káposzta.....	13
Kolozsvári böjtös-káposzta	14
Galamb-káposzta	14
Böjtös szárma	14
<i>Böjtös hal-fogások</i>	<i>15</i>
Hagymás párolt hal.....	15
Mazsolás párolt-hal	15
Rác-hal	15
Lisztes sült-hal.....	16
Böjtös rántott-hal.....	16
Káposztás sült-hal	16
Savanyú sült-hal	16
Kisütött töltött-hal	17
Böjtös hal-paprikás.....	17
Boros hal-paprikás.....	17
<i>Körítések főételekhez</i>	<i>18</i>
Főtt laska-tészta.....	18
Főtt metélt-tészta	18
Lencse-főzelék	18
Szárzborsó-főzelék	19
Párolt édes-káposzta.....	19
Párolt almás-káposzta.....	19

Párolt szilvás-káposzta	19
Párolt savanyú-káposzta	19
Burgonya-püré.....	20
Petrezselymes krumpli	20
Hagymás krumpli	20
Puliszka	21
Párolt köles-kása	21
Párolt hajdina-kása	21
Párolt manna-kása	21
Párolt árpa-kása	22
Párolt búza-kása	22
<i>Mákkal hintett önálló főételek.....</i>	<i>22</i>
Mákos-laska	22
Mákos-metélt.....	22
Mákos-pálcika	23
Mákos-derelye	23
Mákos-lönye.....	23
Mákos-pupácska.....	24
Mákos-doboska	24
Mákos-fentő	24
Mákos-gubó.....	24
Mákos-guba	24
Mákos-pupa	24
Mákos-nudli	25
Mákos-grujapucu.....	25
Mákos-palacsinta.....	25
Koliva búza-kása	25
Karácsonyi búza-kása.....	26
<i>Mákos sütemény-szerű főételek.....</i>	<i>26</i>
Mákos-patkó.....	27
Mákos-pite.....	27
Mákos-rácsos.....	27
Mákos-rétes	27
Tökös-mákos rétes.....	28
Mákos-diós baklava.....	28
Mákos-béles	29
Mákos kelt-rétes	29
Mákos-batyu	29
Mákos-bukta.....	29
Mákos-grillázs	30
<i>Szentestei kenyér- és kalács-félék</i>	<i>30</i>
Ostyá.....	30
Szentestei-kenyér	30
Tornyos kenyér.....	31
Karácsonyi lángos	31
Sós pogácsa	31
Karácsonyi pereg	31
Fehér sós-kalács	31

Fehér édes-kalács	31
Galambos.....	31
Olajos édes-kalács	31
Hétágú-kalács	31
Magvas-kalács	31
Foltos-kalács.....	31
Kuglóf.....	32
Gyümölcs-kenyér	32
Kísérő ételek.....	32
<i>Egyéb ízesítésű tészta-félék.....</i>	<i>32</i>
Diós-metélt	33
Túrós-metélt	33
Ízes-metélt	33
Aszalt-gyümölcsös metélt	33
Ízes-derelye	33
Túrós-derelye	33
Diós-guba	33
Juhtúrós nudli	34
Juhtúrós sztrapacska.....	34
<i>Egyéb ízesítésű sütemény-félék</i>	<i>34</i>
Diós-tekercs.....	34
Gesztenyés-tekercs	34
Almás-tekercs	34
Lekváros-tekercs	35
Diós-patkó	35
Gesztenyés-patkó	35
Lekváros-patkó.....	35
Diós-pite	35
Almás-pite	35
Lekváros-pite.....	35
Diós-rétes	35
Almás-rétes.....	35
Káposztás rétes	35
Túrós rétes	36
Diós kelt-rétes	36
Túrós kelt-rétes.....	36
Diós-réteges.....	36
Túrós-réteges.....	36
Diós-lepény	36
Káposztás-lepény	36
Túrós lepény	36
Tökös-lepény	36
Túrós-batyu	37
Sajtos-batyu	37
Diós-lekváros pirog	37
Édes-káposztás pirog.....	37
Kompótos pirog	37
Sós-káposztás pirog.....	37
Gombás pirog	37

<i>Böjtös kása-félék</i>	37
Sós zab-kása	37
Almás zab-kása	38
Édes zab-kása	38
Pírtott köles-kása	38
Pörkölt köles-kása	38
Édes köles-kása	39
Olajos hajdina-kása	39
Hagymás hajdina-kása.....	39
Édes hajdina-kása	39
Édes manna-kása	39
Kukorica-kása.....	40
Böjti kukorica-prósza	40
Édes búza-kása	40
Aszalt-gyümölcsös kása	40
<i>Olajban sütöttek</i>	41
Palacsinta.....	41
Olajban sült lángos	41
Kerek-fánk.....	41
Csöröge-fánk	41
Olajban sült pirog	41
Burgonya-lepény	41
BEFEJEZÉS	42

BEVEZETÉS

Az első kötetben a régi, szentestei vacsorák leves-étkeit ismerhettük meg. E kötetben 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 halakat). Pontosabban: hús- és zsír-, tojás- és tej-mentesek, de a halat megengedők. Olyanok, amelyek megfeleltek az egykori (XVII-XIX. századi) szentestére vonatkozó étkezési előírásoknak, az akkori katolikus és ortodox keresztényi szabályoknak. Ugyanakkor, néhány olyan étellel is megismerkedhetünk, amelyek bár ellentmondtak a böjti tiltásoknak, a helyi hagyomány mégis megengedettnek, az ünneplés szempontjából fontosnak és nélkülözhetetlennek tartott.

Emlékeztető

Jelen kötetben a szentestei főfogások, sütemények és kiegészítő étkek „kerülnek terítékre. Ezek között is csak az „olyan böjtösök”, amelyeket az egyszerű köznép is könnyen elkészíthetett. Ezért, a bemutatott ételek - a bors kivételével - csak olyan fűszereket és egyéb alapanyagokat tartalmaznak, amelyek a Kárpát-medencében megtermelhettek, begyűjthettek.

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 pedig = mindig „csapott” teás- vagy nagyobb kávéskanálnyira, vagyis 5 ml-nyi térfogatra vonatkozik. Ebből az is egyértelműen következik, hogy „1 evőkanálnyi = 3 kiskanálnyi mennyiség”.

A következőkben közzétett receptekben az alapanyagok mennyiségi arányai a mai konyhai körülményekhez illeszkednek. Ezért, a receptekben előírt mennyiségek = 4 személy számára készíthető éték-mennyiségre értendő. Természetesen, ha több főre kívánánk az ételt elkészíteni, akkor a mennyiségi adatokat annak megfelelően arányítani szükséges. Vagyis, ha 6 főre főznénk, akkor a 4 főre leírt recept-mennyiségeket 1,5 szeresére ($6/4 = 1,5$) kell növelnünk. Ez vonatkozik a receptben jelzett minden alapanyagra.

Ha a mézet cukorral próbálnánk helyettesíteni, akkor: 1 evőkanál méz = 2,5 kiskanál cukor és 0,5 kiskanál víz. Ha a mézet mustmézszel, 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 = 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 csak egyfajta iránymutatások, amelyek figyelembe vételével az ételleket magunk megfőzhetjük, kipróbálhatjuk.

KARÁCSONY SZENTESTEI FŐÉTEK ÉS EGYÉB KÍSÉRŐ ÉTELEK

Az előző kötetben már megismerkedhettünk a régi, szentestei vacsorák jellegzetes ételleivel. Valamint, azok legismertebb böjtös leveseivel. A tájékozódás könnyítése érdekében célszerű röviden felidézni, hogy milyen lehetett egy egykori szentestei vacsora-étlap. Mely' főbb tállási sorrendek és fogások voltak gyakoriak. Azért, hogy könnyebben elképzelhessük: milyen lehetett egy régi szentestei vacsora, mely ételek közül válogathattak leggyakrabban elődeink

1. táblázat: Gyakori éték-összeállítások

Vacsora	Leves	Főétel 1.	Főétel 2.	Sütemény
Régies	Cibere-féle	Mákkal hintett	Böjtös-kása	Kalács-féle
Egyszerű	Rántott-leves	Mákos tészta-féle	Böjtös-kása	Kenyér-féle
Szerény	Zöldség-leves	Mákos tészta-féle	-	Egyéb sütemény
Hagyományos	Bab-leves	Böjtös-káposzta	Mákos tészta-féle	Kalács-féle
Felvidéki	Káposzta-leves	Mákos tészta-féle	Egyéb kalács-féle	Egyéb sütemény
Hegyvidéki	Gomba-leves	Böjtös-káposzta	Mákos tészta-féle	Kalács-féle
Pusztai	Rántott-leves	Mákos tészta-féle	Egyéb tészta-féle	Kenyér-féle
Folyami	Hal-leves	Babos	Mákos tészta-féle	Egyéb sütemény
Délvidéki	Bab-leves	Böjtös-hal	Mákos tészta-féle	Egyéb sütemény
Különleges	Gyümölcs-leves	Böjtös-hal	Mákos-kalács	Egyéb sütemény
Polgáriás	Halászlé	Böjtös-káposzta	Mákos-kalács	Egyéb sütemény
Visszafogott	Gomba-leves	Ünnepi kása	-	Sós sütemény
Jövevény	Gomba-leves	Böjtös-hal	Mákos-kalács	Olajban sütött

A következőkben megismerhetjük, hogy ezen éték-fogások valójában milyen étel-választékkal rendelkeztek. Megtudhatjuk, hogy miként készültek ezek a régi böjtös étkek, és mely' receptek alapján tudnánk magunk is kipróbálni a régi ízeket, gazdagítani szentestei asztalunkat.

Jellegzetes főfogások

A következőkben azok szentestei főfogások (legfontosabb étkek) kerülnek „terítékre”, amelyek egykor a családi asztalt gazdagították. Ezen ételekre jellemző, hogy a XIX. századi böjti előírások szerint készültek, többnyire megfelelően a katolikus és ortodox szabályoknak.

Babos főételek

Ide sorolhatók azok a szentestei fő-fogások, amelyek fő alkotórésze a bab. Vagyis, a XIX. század talán legnépszerűbb és legelterjedtebb böjti főételei. Annak ellenére, hogy a bab csak a XVIII. század elejétől terjedt el a Kárpát-medencében. Különösen azért érdekes ez az étel-kör, mert a hasonlóan elkészíthető csicséri borsó azelőtt nem örvendett ilyen népszerűségnek. Viszont tény, hogy a bab kiváló húspótlónak bizonyult a böjti napokon.

Maszolt bab: fehér babból készített étel. Egykor, egyes Kárpát-medencei „délsláv” népségek (bolgár, bosnyák, szerb, vend) gyakori szentestei főétele volt. Íme, egy egyszerű változat:

1. Fehér babból 1 kg-ot alaposan megmosunk, és 1 napra beáztatunk.
2. Majd, ezt a vizét leöntjük és újra alaposan megmossuk.
3. Egy fazékba 1,5 liter vizet öntünk, hozzá 1 kiskanálnyi sót.
4. Ebbe öntjük a beáztatott babot, és gyengén forralva megfőzzük.
5. Ha puhára főtt, a levéről leszűrjük (a leve jól jön a babvizes hal-leveshez).
6. A babot pépesre törjük, ízlés szerint sózzuk.
7. Őrölt fűszerkömény mag-őrleményével ízesítjük.
8. Alaposan, szinte krémesre kikeverjük.
9. Egy nagyobb tányérban, domborúra formázva tálaljuk.

Néhol némi aprított sárgarépát is együtt főznek a babbal.

Valamint, őrölt borssal és pépes fokhagymával is ízesíthették.

Aki nem tartotta a böjtöt, kevés olajjal keverve gazdagíthatta.

Banyabab-főzelék: az előbbi ételhez hasonló, főleg a Duna-menti sokácoknál volt ismert.

Nagy szemű, mintás babból főzték. Íme, egy könnyen elkészíthető változat:

1. Nagy szemű babból 1 kg-ot alaposan megmosunk, és 1 napra beáztatunk.
2. Majd, vizét leöntjük, és újra alaposan megmossuk.
3. Egy öblös, fedős cserép-edényben (lonac-ban) 1,5 liter vizet öntünk.
4. Ebbe szórjuk a mosott-beáztatott babot.
5. Cserépedényt kemencébe téve, a babot puhára főzzük.
6. Ha megfőtt, a levéről leszűrjük (a levéből rántott-leves készíthető).
7. A babot pépesre törjük, ízlés szerint sózzuk, és fűszerezük:
 - 2-3 gerezdnyi zúzott fokhagymával;
 - ½-1 evőkanálnyi paprika-őrleménnyel.
8. Alaposan, egyenletes színűre kikeverjük.
9. Egy nagyobb tányérban, domborúra formázva tálaljuk.

Aki nem tartotta a böjtöt, kevés olajjal vagy zsírral keverve „kövérihette”.

Babcsuszpájj: egyszerű, alföldi és kelet-dunántúli paraszti étel. A XIX. században terjedt el.

Körítésként és fő ételként egyaránt kedvelték. Íme, legegyszerűbben talán így készíthető:

1. 1 kg babot alaposan megmosunk, és 1 napra beáztatunk.
2. Főzés előtt a vizét leöntjük, és újra alaposan megmossuk.
3. Egy edényben kenhetően puhára főzzük, majd a levéről leszűrjük.
4. Egy szűrőn áttörjük, és ízlés szerint sózzuk (1-2 kiskanálnyi).
5. Egy másik edényben 2 evőkanál olajat felforrósítunk.
6. Abban 1 közepes fej, felaprított vöröshagymát halványra pirítunk.
7. Meghintjük 1 evőkanál őrölt pirospaprikával és elkeverjük.
8. Ehhez hozzáadunk 2 gerezd pépesre zúzott fokhagymát.
9. Majd néhány evőkanál vízzel felöntjük és csomómentesre keverjük.
10. Összeelégítés után ezt a „rántást” elkeverjük a tört babban.

Főleg kenyérral ették, de főtt burgonyát vagy tészta-metételt is ízesíthetett.

Aki nem tartotta a böjtöt, zsírral vagy kisütött szalonna-töpörtyűvel is készíthette.

Babpörkölt: viszonylag „fiatal”, a XIX. században formálódó étel. Leginkább a dunai svábok és horvátok körében terjedt el. Íme, egy ma is ismert elkészítési módja:

1. Előző nap 50 dkg babot megmosunk, és vízzel ellepve beáztatunk.
2. Főzés előtt a vizét leöntjük, a babot újra lemossuk.
3. Egy edényben, enyhén sós vízben puhára főzzük.
4. Egy másik edényben sűrű paprikás lét készítünk, eszerint:

- 4-5 evőkanálnyi olajat felmelegítünk;
- abban 3 nagy fej, felaprított vöröshagymát üvegesre párolunk;
- hozzákeverünk 1 evőkanál piros fűszerpaprikát;
- keverés után, kevés vízzel felöntjük (nehogy a paprika leégjen);
- 1-2 gerezd fokhagymát pépesre zúzunk és belekeverjük.

5. Ezután főzzük, hogy a hagyma teljesen megpuhuljon.
6. Hozzáadhatunk egy kisebb csípős cseresznye-paprikát is.
7. Majd ízelejük és sózzuk, esetleg vízzel szaftosítjuk.
8. Ezután beleöntjük a már főtt-leszűrt babot.
9. Néhány percre felforraljuk, és az étel tálalható.
10. Általában friss kenyérral fogyasztották.

Néhol, hosszabb lére készítették, amit kevés liszttel habarva sűrítették.

Helyi szokás szerint borssal, majoránnával vagy köménymaggal is fűszerezheték.

Aki nem tartotta a böjtöt, zsírral vagy szalonnával is készíthette.

Babsaláta: régi étel, egykor „magában, kenyérral” fogyasztották. Mára már egyfajta körítés-ként szolgál. Íme, egy könnyen elkészíthető változat:

1. Előző nap mossunk meg és áztassunk be 40-50 dkg szárazbabot.
2. Másnap öntsük le a levét, mossuk meg és tegyük fel főni.
3. Annyi kissé sós vízben, hogy legalább 2-3 ujjnyira elfedje.
4. A vízbe rakhatunk egy-két kis ág rozmaringot vagy kakukkfűvet.
5. Amikor puhára főtt a bab, szűrjük le és hagyjuk lehűlni.
6. A leszűrt bab-főzőléből mérjünk ki 2-3 dl-nyit.
7. Készítsünk saláta-levet, a következők szerint;
 - daraboljunk apróra 2 fej nagyobb vöröshagymát;
 - adjunk hozzá 1 gerezd pépesre zúzott fokhagymát;
 - hintsük meg 1 kiskanálnyi örölt borssal;
 - öntsük le 1 evőkanál olajjal (tökmagolaj a legjobb);
 - lódítsunk hozzá 1-2 evőkanálnyi borecetet;
 - öntsük hozzá kimért bab-főzőlevet, mindezt keverjük el;
 - ízlés szerint sózzuk, esetleg mézzel kissé édesítsük.
8. Ezzel a lével öntsük fel a leszűrt babot, és abban hagyjuk érlelődni.
9. Időnként kissé rázogassuk, keverjük, hogy egyenletesen „ízsedjen”.
10. Néhány óra elteltével, hidegen tálaljuk.

A bors helyett borsfűvel, boróka-bogyóval vagy csípős paprikával is „erősíthették”.

A középkorban néhol gyömbérrel, máshol köménymaggal is fűszerezheték.

Szilvás-bab: régi, egykor népszerű böjti étel. Ma már furcsának tűnhet, de érdemes kipróbálni.

Íme, egy igen egyszerű készítési mód:

1. Előző nap 50 dkg babot megmosunk, és vízzel ellepve beáztatunk.
2. Főzés előtt a vizét leöntjük, a babot leöblítjük.
3. Egy edényben - annyi vízzel, hogy 4-5 ujjnyira ellepje - feltesszük főni.
4. Hozzáadunk 15-20 dkg megmosott aszalt szilvát, és 1 kiskanál sót.
5. A babot (a szilvával) puhára főzzük.
6. Némi mézzel, ízlés szerint édesíthetjük, vagy ecettel savanyíthatjuk.
7. Ekkor kevés liszttel (1/2-1 evőkanállyal) be is habarhatjuk.
8. Fogyasztható melegen és hidegen egyaránt.

A XVIII. században még borssal és gyömbérrel fűszerezték, kenyér-morzzával sűrítették.

Néhol, kevés ánizzsal vagy édes köménnyel is ízesítették.

Esetleg, ecet helyett borral adták meg az ízt.

A böjtöt nem tartók, tejfölös-lisztes habarással is sűríthették.

Gombás bab-pörkölt: egy XVIII. században formálódott étel. Amely böjti változata a szentestei választékot gazdagíthatta. Íme, egy igen egyszerű recept:

1. Előző nap mossunk meg 30 dkg szárazbabot, és áztassuk be.
2. Másnap, a babot tiszta vízben főzzük puhára.
3. Mielőtt a levest feltennénk, tisztítsunk és mossunk meg 30-40 dkg gombát.
4. 1 nagy fej aprított vöröshagymát 3-4 evőkanálnyi olajban pirítsuk meg.
5. Szórjuk meg 1 evőkanálnyi piros paprikával, és keverjük el.
6. Azonnal adjuk hozzá a szeletekre vágott, tiszta gombát.
7. 1 kiskanálnyi sóval és borssal hintsük meg, kevergetve dinszteljük.
8. Amikor a gomba levet eresztett, adjuk hozzá a leszűrt főtt babot.
9. Főzzük addig, amíg a leve kissé besűrűsödik.
10. Kenyérrel, főtt tésztával vagy galuskával fogyasztották.

Egykor, paprika nélkül is készült (borssal és gyömbérrel).

Borsot a borsfű, tárkony, boróka-bogyó vagy csípős paprika is pótolhatta.

Néhol hosszú lével főzték (leszűrt bab-lével felöntve), kölessel vagy tarhonyával.

Gombás-zöldséges bab: egy régi étel, amely készítése az évszázadok során szinte alig változott. Egyfajta átmenet a leves és a ragu-féle között. Íme, egy XIX század eleji változat:

1. Előző nap áztassunk be 20-25 dkg-nyi száraz-babot.
2. Főzés előtt tisztítsunk meg 2 közepes sárgarépa-és 1 petrezselyem-gyökeret.
3. Valamint, 15-20 dkg gombát és azt vékonyra szeleteljük.
4. Tegyük fel 1 liternyi vizet és abban a babot főzzük fél-puhára.
5. Majd, adjuk hozzá a felaprított zöldséget és gombát.
6. Ízesítsük néhány szem borssal, esetleg kevés gyömbérrel vagy köményaggal.
7. Eredetileg némi sáfránnyal színezték, majd piros paprikával.
8. Sózzuk a levét ízlés szerint (1-1,5 kiskanálnyi elegendő).
9. Mindezt főzzük addig, amíg a bab és zöldség végre megpuhul.
10. Ekkor, meghinthetjük zöld-petrezselyemmel, morzsolt majoránnával.
11. 1-2 evőkanálnyi köles vagy apró tarhonya kellően besűríti.
12. Ízlés szerint kevés ecettel savanyítható. 10 perces összefőzés után tálalható.

Néhol a borsot csípős paprika, a köménymagot koriander váltotta.

A régies gyömbért sokfelé elhagyták, petrezselyem zöldjével leváltották.

A böjti hagyományt kevésbé tartók: rántással vagy habarással sűrítették.

Káposztás főételek

Ide sorolhatók azok a szentestei fő-fogások, amelyek fő alkotórésze a káposzta. Többnyire savanyítottan, de a friss téli káposzta is kivívta a népszerűségét. A XVI. században talán legnépszerűbb és legelterjedtebb böjti főétel volt. Szinte, a Kárpát-medence összes szegletében ismerték és kedvelték, a régi leírások szerint a köznép alapvető élelmiszerének számított.

Böjtös káposzta: már a középkorban is ismert, igen egyszerű étel. Mivel nem igényel változatos alapanyagot, szinte mindenki megengedhette magának. Íme, a legegyszerűbb recept:

1. Vegyünk 1 kg kifacsart savanyú káposztát és vágjuk apróra.
2. Ha túl sós vagy savanyú, előzőleg áztassuk ki egy kissé.
3. Adjunk hozzá 1 nagyobb fejnyi vöröshagymát, apróra vágva.
4. Tegyük fel főni annyi vízben, hogy teljesen ellepje.
5. Amikor megpuhult, készítsünk habarást.

6. A káposzta főzőlevéből vegyünk ki 1 dl-nyit és hűtsük le.
7. Keverjük el benne 1 evőkanál lisztet, csomómentesre.
8. Ezzel a leveses káposztát sűrítjük be, állandó kevergetés mellett.
9. Néhány perc újraforralás után az étel fogyasztható.

Általában kenyérrel vagy babcsuszpájjal ették.

A XVIII. századig liszt helyett inkább száraz kenyér-morzzával sűrítették.

A XIX. századtól, néhol őrölt paprikával is fűszerezték, a habarásba keverve.

A böjtöt nem tartók, gazdagíthatták olajjal vagy zsírral, ízesíthették tejföllel is.

Paprikás káposzta: a böjtös káposzta XIX. századi, paprikás változata. Hasonló könnyedséggel elkészíthető, nem igényelt sokféle alapanyagot. Íme, egy könnyen-gyorsan főzhető változat:

1. Vegyünk 1 kg kifacsart savanyú káposztát.
2. Ha túl sós vagy savanyú, akkor áztassuk meg kissé, és nyomkodjuk ki.
3. Vágjuk apróra, tegyük fel főni annyi vízben, hogy teljesen ellepje.
4. Amikor megpuhult, készítsünk piros rántást a szokásos módon:
 - 4-5 evőkanálnyi olajat felmelegítünk;
 - abban 2-3 nagy fej, felaprított vöröshagymát üvegesre párolunk;
 - meghintjük 1 evőkanál liszttel és világosra megpirítjuk;
 - hozzákeverünk 1 evőkanál piros fűszerpaprikát;
 - esetleg 1-2 gerezd fokhagymát is pépesre zúzunk és belekeverünk;
 - ezután 1 dl vízzel felöntjük, csomómentesre keverjük.
5. Ezzel a főtt káposztát sűrítjük be, állandó kevergetés mellett.
6. Kóstoljuk, szükség esetén sózzuk vagy vizezzük.
7. Néhány perc újraforralás után az étel fogyasztható.

Általában kenyérrel (frissel vagy pirítottal) fogyasztották.

Aki nem tartotta a böjtöt, a zsírral is készíthette, tejföllel is ízesíthette.

Böjti lucskos-káposzta: már a középkorban ismert és kedvelt étel. Lényeges sajátossága, hogy nem savanyított, hanem nyers téli-káposztából készült. Íme, egy egyszerű erdélyi recept:

1. 2 közepes fejnyi hagymát apróra vagdalkunk.
2. Ezt forró olajban üvegesre vagy kissé rózsásra pirítjuk.
3. Felöntjük 1,2 liter vízzel és feltesszük főni.
4. Közben sózzuk (ízlés szerint).
5. Hozzáadunk 2-3 kiskanál morzsolt borsfüvet;
6. Esetleg ugyanennyi köménymagot, vagy morzsolt majoránát.
7. Közben egy kis fej nyers téli káposztát előkészítünk:
 - negyed részekre vágunk, torzsáját kimetsszük;
 - 70-80 dkg-nyit ebből ujjnyi szeletekre vágunk;
 - a többit más célra (káposztás rétes vagy tészta) felhasználjuk.
8. Majd, a forrásba jövő vízhez hozzáadjuk a szeletelt káposztát.
9. Főzzük, amíg a káposzta megpuhul (kb. 20 perc).
10. 2 dl vízben elkeverünk 2 evőkanál lisztet, csomómentesre.
11. Ezzel a káposztát behabarjuk, alaposan elkeverjük.
12. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, savanyítjuk.
13. Néhány perces összefőzés után fogyasztható.

Néhol, savanyú káposzta-lével vagy korpa-ciberével habarták, savanyították.

Máshol, savanyú borral, vagy kevés bor-ecettel.

Aki nem böjtölt, aludt-tejjel vagy tejföllel is habarhatott, ízesíthetett.

Sőt, zsírral, kisütött szalonna-kockákon is piríthatták a hagymát.

Feles káposzta: egyfajta átmenet a böjtös káposzta és a böjti lucskos-káposzta között. Általában nem említik a szakácskönyvek, de a 1960-as évek elején (a pomázi szerb-ortodoxok) még készítettek ilyen böjti ételt. Mivel savanyú káposzta mellett nyers téli káposztát is adnak hozzá, így nem szükséges, hogy rántás vagy habarás sűrítse. Íme, az egyszerű készítési módja.

1. Vegyünk 40-50 dkg kifacsart savanyú káposztát.
2. Ha túl sós vagy savanyú, akkor áztassuk meg kissé.
3. Majd nyomkodjuk ki és vágjuk apróra.
4. Egy nagyobb edényben forrósítsunk fel 3-4 evőkanál olajat.
5. Abban pároljunk üvegesre 1 nagy fejnyi felaprított vöröshagymát.
6. Adjuk hozzá az aprított savanyú káposztát.
7. Fedő alatt, lassú tűzön kissé pároljuk, közben kevergessük.
8. Adhatunk hozzá 1-1 kiskanálnyi borsfüvet és bazsalikomot.
9. Majd, öntsük hozzá 5 dl vizet és abban lassan főzzük.
10. Egy fej téli káposztából vágjunk le egy 40-50 dkg-nyi darabot.
11. Mossuk meg, torzsáját és vastag ereit vágjuk, szeleteljük csíkokra.
12. Ha a savanyú káposzta már szinte puha, hozzáadjuk a nyers káposztát.
13. Ezt főzzük addig, míg mindkét káposzta egyaránt megpuhult.
14. Közben, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.
15. Ha elkészült, friss kenyérral fogyasztották.

Hasonlót egykor a palócok is főztek, de bazsalikom helyett gyömbérral fűszerezve. A kiskun változat borsfű és bazsalikom nélkül, esetleg köménnyel és majoránnával. Más változat szerint csak piros paprika fűszerezte (édes és csípős). Aki nem tartotta a böjtöt, zsírral is készíthette, tejföllel is ízesíthette.

Babos-káposzta: régi, böjtös étel. Többféle változatban is ismert. Pirított hagymásan, habarva vagy rántva, fehéren vagy pirospaprikásan. Íme, a leginkább elterjedt készítési mód:

1. Előző nap 30-40 dkg babot megmosunk, és vízzel ellepve beáztatunk.
2. Főzés előtt a vizét leöntjük, a babot újra lemossuk.
3. Egy edényben enyhén sós vízben puhára főzzük, majd a levét leöntjük.
4. Eközben 70-80 dkg savanyú káposztát kifacsarunk.
5. Ha nagyon sós vagy savanyú, kissé kiáztatjuk, végül apróra vágdaljuk.
6. Egy nagyobb edényben „alapot” készítünk, ekképpen:
 - 4-5 evőkanálnyi olajat felmelegítünk;
 - abban 2-3 nagy fej, felaprított vöröshagymát üvegesre párolunk;
 - hozzákeverünk 1-1,5 evőkanál piros fűszerpaprikát;
 - keverés után, 2-3 evőkanál vízzel felöntjük (nehogy a paprika leégjen).
7. Ehhez hozzáadjuk a káposztát, gyakran kevergetve, és fedő alatt pároljuk.
8. Amikor a káposzta megpuhult, óvatosan hozzákeverjük a főtt babot.
9. Kóstolás után sózzuk, borsozzuk, az elfőtt levét vízzel pótoljuk.
10. Összeforralás után az étel fogyasztható.

Erdélyben és Felvidéken paprika nélkül készítették, több borssal (vagy borsfűvel). Szabolcsban és attól keletebbre az alaphoz kipasszírozott paradicsomot is adhattak. Néhol, hosszabb lével készítették, majd lisztezésével sűrítették. Aki a böjtöt nem tartotta, zsírral is készíthette, tejföllel is ízesíthette.

Gombás káposzta: régóta ismert böjtös étel. A babos káposztához hasonlóan, több változatban készülhetett. Érdeemes megismerni a legáltalánosabbnak tűnő változat receptjét:

1. Vegyünk 70-80 dkg savanyú káposztát, és facsarjuk ki.
2. Ha nagyon sós vagy savanyú, kissé kiáztatjuk, majd apróra vágdaljuk.
3. Mossunk és tisztítsunk meg 50-60 dkg gombát, amit felszeletelünk.

4. Egy nagyobb edényben 4-5 evőkanálnyi olajat felmelegítünk.
5. Abban 2-3 nagy fej, felaprított vöröshagymát üvegesre párolunk.
6. Adjuk hozzá a megtisztított és felszeletelt gombát, és kissé pároljuk.
7. Ha levet engedett hozzákeverünk 1-1,5 evőkanál piros fűszerpaprikát.
8. Valamint, hozzáadjuk az aprított savanyú káposztát.
9. Összerázzuk, és lassan tovább pároljuk, az elfőtt levet vízzel pótoljuk.
10. Ízlelés után sózzuk, borsozzuk vagy borsfüvezzük.
11. Ha a káposzta megfőtt, az étel fogyasztható.

Erdélyben és Felvidéken paprika nélkül készítették, helyette: lestyán, koriander.

Néhol a gomba dinsztelesekor paradicsomot is hozzáadtak, ízlés szerint.

A böjtöt nem tartók: zsírral is készíthették, tejjel is ízesíthették.

Ha szárított gombából készítjük, akkor többször át kell mosnunk, mindig tiszta vízben. Majd leforrázzuk, és néhány órán át állni hagyjuk. 50-60 dkg gomba megfelel 10-15 dkg szárítottnak.

Kásás káposzta: már a középkorban is ismert, igen egyszerű étel. Kevés fajta és helyben megtermő alapanyagokat igényelt, így a lakosság többsége megengedhette magának. Könnyen elkészíthető. Íme, a legegyszerűbb recept:

1. Vegyünk 1 kg kifacsart savanyú káposztát és vágjuk apróra.
2. Ha túl sós vagy savanyú, előzőleg áztassuk ki egy kissé.
3. Adjunk hozzá 1-2 nagyobb fejnyi vöröshagymát, apróra vagdálva.
4. Tegyük fel főni annyi vízben, hogy teljesen ellepje.
5. Közben, mossunk meg 20-25 dkg-nyi kását.
6. És, ha a káposzta már majdnem megfőtt, keverjük hozzá.
7. Ha a kása túlságosan elszívna a levet, némi vizet adjunk hozzá.
8. Főzzük addig, amíg a kása is megpuhul.
9. Általában magában fogyasztották.

Kásaként megfelelt: a hántolt köles, árpa, hajdina, és a durva szeműre tört kukorica.

A XIX. századtól a vöröshagyma mellett örölt piros paprikát is keverték hozzá.

Arányok: 1 kg savanyú káposztához legfeljebb 20-25 dkg kása adható.

A böjtöt nem tartók, gazdagíthatták olajjal vagy zsírral, ízesíthették tejjel is.

Krumplis káposzta: a XIX. századtól elterjedt böjtös étel. Úgy készült, mint a kásás, káposzta, de egy lényeges eltéréssel. Miszerint: kása helyett, megtisztított és apróra vágott burgonyakockákkal főzték. Ennek mennyisége 25-50 dkg között mozoghatott.

Böjtös töltött-káposzta: már a XV. században is ismert hasonló étel. Egy olyan töltött káposzta, amelyben gombával helyettesítették a húst. Íme, egy közismert, régies recept:

1. Egy edényben forrósítsunk meg 4 evőkanál olajat.
2. Ebben pároljunk üvegesre 2 fej felaprított vöröshagymát.
3. Adjuk hozzá a megtisztított, szeletelt 50-60 dkg-nyi gombát.
4. Amikor kissé levet eresztett, adjunk hozzá 20 dkg-nyi kását is.
5. Hintsük meg ½ kiskanálnyi sóval, és kétszer annyi borssal.
6. Keverjük össze, vegyük le a tűztől, hagyjuk kissé hűlni.
7. 8-10 savanyított káposzta levél vastag ereit vágjuk ki.
8. Majd töltsük meg ezeket a leveleket a gombás kásával.
9. 50 dkg-nyi savanyított káposztát vagdáljunk apróra.
10. Ennek felét rendezzük el egy edény alján.
11. Majd erre helyezzük rá a töltött káposzta-leveleket.
12. Annyi vizet öntsünk rá, hogy a töltelékeket ellepje.
13. Mindezt borítsuk be a vagdalt káposzta maradékával.

14. Lassú tűzön, gyengén forraljuk, amíg a káposzta megpuhul.
 15. Hogy ne égjen le, időnként óvatosan rázzuk-forgassuk az edényt.
 16. Ha a káposzta megfőtt, a töltelékét mindig káposztával együtt tálalták.
- Megfelelő kása: köles, durvára tört kukorica, hajdina. Árpagyöngy túl ragacsos.
A XVII. században gyömbérrel is fűszerezték, víz helyett borban is főzhatték.
Akkoriban a kása helyett kenyér-morzsát vagy száraz kenyér-kockát adtak a töltelékhez.
Aki nem tartotta a böjtöt, zsírral is készíthette, tejföllel is ízesíthette.

Kolozsvári böjtös-káposzta: a böjtös töltött-káposztához hasonlatosan készítették. Azzal az eltéréssel, hogy nem edényben főzték, hanem tepsiben sütötték. És, a gombás-kásás párolt keveréket sem göngyölték káposztalevéibe. Hanem, - mint a rakott káposztánál - az aprított savanyú káposzta alsó rétegén elegyengették, majd lefedték a maradék aprított káposztával. Először lefedve sütötték (párolták), amíg a káposzta megpuhult. Ezt követően fedő nélkül sütötték 15-20 percig, hogy a teteje kissé megpiruljon. A XVII. században ismerték a kása nélküli változatát is. Amely csak gombával készült, borsos (borsfüves) fűszerezéssel. Aki nem tartotta a böjtöt, zsírral is készíthette, tejföllel a tetejét (sütés előtt) meg is locsolhatta.

Galamb-káposzta: főleg a Kárpát-medence észak-keleti és déli határvidékein volt népszerű. Hasonlóan készült, mint a böjtös töltött-káposzta, de nyers téli káposztából. Aprított káposzta nélkül, kissé változatosabb ízesítéssel, és ezt is tepsiben sütötték. Íme, egy régies leírás:

1. Egy edényben forrósítsunk meg 4 evőkanál olajat.
2. Ebben pároljunk üvegesre 2 fej felaprított vöröshagymát.
3. Adjuk hozzá a megtisztított, szeletelt 50 dkg-nyi gombát.
4. Amikor kissé levet eresztett, akkor a 20 dkg-nyi kását is.
5. Hintsük meg 1 kiskanálnyi sóval, és ugyanannyi borssal.
6. Keverjük össze és pároljuk, hogy a kása majdnem
7. Ezután vegyük le a tűztől, hagyjuk kissé hűlni.
8. 8-10 nyers téli káposzta levelet kissé főzzünk meg.
9. Vastag ereit vágjuk ki, töltsük meg ezeket a gombás kásával.
10. Tegyük a töltelékeket egy sütőtálba, szorosan egymás mellé.
11. Sütőben süssük, amíg a teteje kissé megpirul.

Néhol, a töltelékbe kevés aprított petrezselyem-zöldjét is keverték.

Máshol, a töltelékek tetejét reszelt sárgaréppával meghintették.

A XIX. századtól egyes helyeken a töltelékét házi paradicsom-lével ízesítették.

A böjtöt nem tartók, a töltelékét vajban párolták, és tejföllel leöntve sütötték.

Böjtös szárma: régi, töltött káposztát utánzó böjti étel. Főleg a délszláv nyelvezetű népesség körében volt ismert. Gyorsan, egyszerűen elkészíthető. Íme, egy valamikor közismert recept:

1. Egy edényben megforrósítunk 4 evőkanál olajat.
2. Ebben üvegesre pároljuk 2 fej felaprított vöröshagymát.
3. Elkészítjük a töltelékét, vagyis:
 - 10 dkg kenyeret (vagy 1 zsemlét) apróra vágunk;
 - 30 dkg kását (hántolt kölest, hajdinát vagy árpát) megmosunk;
 - csipetnyit sózzuk, ½ kiskanál őrölt borssal megszórjuk;
 - összekeverjük a párolt hagymával.
4. 8-10 savanyított káposzta-levélből a vastag eret kihalásítjuk.
5. A töltelékét a káposzta-levelekbe göngyöljük.
6. Egy lábasban a töltelékeket szorosan egymás mellé tesszük.
7. A töltelékek feléig felöntjük vízzel (kissé savanykásra hígított káposzta-lével).
8. Fedő alatt lassan addig párolták, hogy a kása megpuhuljon.

9. Ezt követően világos rántással (saját lével felöntve-kikeverve) berántották.
 10. Ha kemencében készült, akkor a fedőt levéve a tetejét kissé megpirították.
- Bors helyett a bolgárok borsfűvel, a horvátok csípős paprikával „erősítették”.
A románok és szerbek borsot és borsfűvet egyaránt használtak.
Néhol, bors mellett majoránnával vagy köménymaggal is ízesítették.
Alföld és Dunántúl déli részén paprikás piros-rántással készítették.
Aki nem tartotta a böjtöt, tejföllel leöntve ízesíthette.

Böjtös hal-fogások

Bár, a vallási előírások a XVIII. századtól - a szentestei vacsoránál - már nem tiltották a „halevést”, ennek ellenére csak lassan terjedt el ez a szokás. Elsősorban, a dunai és tiszai parti népeesség körében. Érdekes, hogy a „balatoni népeesség” - sokáig - nem tartotta a halat ünnepre valónak. Sőt, a nyíregyházai tirpákok sem ettek szentestekor (karácsonykor) halat, holott a Tisza ott folyt a közelükben. A hal, csak a XIX. század végére lett széles körű karácsonyi étel.

Hagymás párolt hal: rég ismert főzési eljárás böjtös hal-ételek készítésénél Igaz, a fűszerezése az évszázadok során változott. Íme, egy XIX. század eleji recept:

1. Közel 1 kg-nyi megtisztított haltörzs-darabokat sózzuk meg.
2. Hagyjuk, hogy néhány óráig a só átjárhassa.
3. Ezt követően tiszta konyharuhával törölgessük szárazra.
4. Egy edénybe öntsünk 4-5 evőkanál olajat.
5. Szórjunk bele 2 nagy fej felaprított vöröshagymát.
6. A haldarabokat fektessük az olajos hagyma-darabokra.
7. Hintsük meg 1 kiskanálnyi borssal.
8. 2 dl vízben keverjük el 3 kiskanál mézet és 1 -2 kiskanál ecetet.
9. Óvatosan öntsük a hal alá, nehogy a fűszereket arról lemossa.
10. Lassan, gyenge tűzön pároljuk, a hal megpuhulásáig.

A XVII. században készített hasonló ételt gyömbérrel is ízesítették.

Felvidéken (néhol) a halat petrezselyem zöldjével megszórva párolták.

A XIX. század közepén a Duna-mentén bors helyett inkább „csípősre paprikázták”.

Gyakran, a párolás vége felé hagyták, hogy a leve besűrűsödjön.

A nem böjtölők, sütés előtt tejfelezhették, ecetes víz helyett mézes aludt-tejjel felönthették.

Mazsolás párolt-hal: a hagymás párolt hal édes-savanyú változata. Hasonló módon készült, de eltérő ízesítéssel. Csak 1 fej aprított vöröshagymával, amihez 10-15 dkg mazsolát (vagy más, apróra darabolt aszalt gyümölcsöt) kevertek. Valamint, nem ecetes-mézes vízzel, hanem bor és víz feles keverékében párolták. Néhol 1-2 kiskanálnyi szárított-porított gömbérrel vagy bazsalikkal is ízesítették. A levét nem hagyták elpárologni, mert jól ízesítette a körítését.

Rác-hal: hasonlóan készült, mint a hagymás párolt hal, de annál egyszerűbben. Főleg a Kárpát-medencei szerbek és rác-horvátok körében terjedt el. Íme, az egyszerű recept:

1. Közel 1 kg-nyi megtisztított haltörzs-darabokat sózzunk meg.
2. Hagyjuk, hogy néhány óráig a só átjárhassa.
3. Ezt követően tiszta konyharuhával törölgessük szárazra.
4. Egy sütőedénybe 3-6 evőkanálnyi olajat öntsünk.
5. Abban a hal-szeleteket forgassuk meg, majd helyezzük el.
6. Szórjunk a szeletek tetejére 2 nagy fejnyi karikákra vágott vöröshagymát.
7. Hintsük meg a tetejét 1-1 kiskanálnyi örölt borssal és fűszerpaprikával.
8. Sütőben először lefedve pároljuk, majd fedő nélkül kissé megpirítjuk.

A déli vidékeken bors helyett csípős paprikával fűszerezték.
A mosoni vidékeken paprika helyett őrölt köménymaggal is megszórhatták.
Fűszerezhették morzsolt vagy zöld borsfűvel, kakukkfűvel vagy bazsalikommal is.
Akik nem böjtöltek, sütés előtt 2-3 dl-nyi tejföllel a tetejét meglocsolhatták.

Lisztes sült-hal: amely régi megnevezése arra utal, hogy a halat lisztesen sütötték. Ez az étel főleg a bizánci rítusú hívők körében volt kedvelt. Íme, egy régi, több száz éves készítési mód:

1. Az alaposan megtisztított hal törzsét ujjnyi vastag szeletekre vágják.
2. Egy tiszta konyharuhával alaposan szárazra törülték.
3. Gyengén sózták és borsozták, majd hagyták pácolódni.
4. Fél óra elteltével lisztben vagy lisztes finomságú kenyér-morzsaiban megforgatták.
5. A lisztes hal-szeleteket egy olajjal kikent tepsibe elhelyezték.
6. Nem túl égető kemencében vagy sütőben a halat enyhén pirulóra sütötték.
7. Ekkor megfordították a hal-darabokat, hogy a másik oldaluk is piruljon.
8. Többnyire sós köles-kásával, párolt káposztával vagy puliszkával tálalták.

A borsot helyettesíthették morzsolt borsfűvel vagy tört boróka-bogyóval.

Kárpát-medence délebbi részén bors helyett csípős őrölt paprikával készítették.

E helyeken gyakran a liszthez is keverték őrölt paprikát, de az ilyen „paprikás-lisztezett” halat alacsonyabb hőfokon sütötték (nehogy a paprika kesernyésre piruljon).

Néhol a halakat nem olajos tepsiben, hanem rácson sütötték (olaj nélkül).

Ismertebb változatánál, a halat forró olajban kisütötték, de ez nagyon pocskolta az olajat.

Böjtös rántott-hal: egykor igen komolyan vett étel. Amely elkészítéséhez nem használhattak se tejfélélt, se tojást. Íme, egy régi-bevált recept.

1. Enyhén sózzunk le 1 kg tisztított haltest-szeletet.
2. Készítsünk 10 dkg lisztből - vízzel, csipetnyi sóval - sűrű palacsinta-tésztát.
3. Hagyjuk „összeállni” közel negyed óráig, majd keverjük fel.
4. A hal-szeletet töröljük szárazra és mártsuk bele a folyós tésztába.
5. Ezt követően forgassuk meg száraz zsemle- vagy kenyér-morzsaiba.
6. Kézzel nyomogassuk meg, hogy a morzsa jól rátapadjon.
7. Egymás mellé tegyük egy deszkára, és hagyjuk száradni legalább fél órát.
8. Ezt követően kiolajozott tepsibe tegyük és sütőben süssük pirulósra.

Néhol forró olajban sütötték, de ebben a panír-réteg hamarabb leválhat.

Gyakran a halat panírozás előtt száraz-őrölt fűszerrel vagy fokhagymával bedörzsölték.

Máshol, a fűszereket a folyós tésztába keverték (amely lehetett őrölt paprika is).

Káposztás sült-hal: a lisztes sült-hal vagy a böjtös rántott-hal rakott változata. Az előbbi módon készített sült halakat párolt savanyú káposztába rétegezve átsütötték. Íme, a készítési módja:

1. 1 nagy fej apróra vágott vöröshagymát 3-4 evőkanál olajon üvegesre pirítunk.
2. 50-60 dkg kifacsart (szükség esetén kiáztatott) savanyú káposztát apróra vágunk.
3. Ezt hozzáadjuk a pirított hagymához, fedő alatt puhára pároljuk (1 l vízzel).
4. Ha a káposzta megpuhult, a fele mennyiségét egy tepszi aljára rétegezzük.
5. Erre helyezzük a kisült (50 dkg-nyi) lisztes hal-szeleteket.
6. Ezeket a maradék párolt káposztával befedjük.
7. A tepsit meleg sütőbe tesszük, és a felső káposztasor tetejét pirulósra sütjük.

Néhol, az üvegesre párolt hagymát őrölt piros paprikával is megszórták.

Aki nem tartotta a böjtöt, a káposztasor tetejét - sütés előtt - tejföllel is meglocsolhatta.

Savanyú sült-hal: a lisztes sült-hal vagy a böjtös rántott-hal pácolt változata. Régóta ismert és igen népszerű böjtös étel volt. Íme, az egyik igen könnyen elkészíthető módozata:

1. Egy edényben forraljunk fel 5 dl vizet, amiből saláta-lét készítünk.
2. Adjunk hozzá 2-3 evőkanál mézet, 1-2 evőkanál borecetet, sót (ízlés szerint).
3. Fűszerezhetjük szokás szerint (bors, köménymag, majoránna, kakukkfű stb.).
4. 2 nagy fej vöröshagymát vágjunk vékony karikákra.
5. Majd, egy tálban rétegezzük a hagymát és a sült halat, egymás tetejére.
6. Ügyeljünk arra, hogy a legfelső sor = mindig hagyma legyen.
7. Ezt követően öntsük rá az elkészített, forró saláta-lét.
8. Lefedve legalább egy napig hagyjuk érlelődni, utána fogyasztható.

Igen változatos fűszerezettséggel készülhet, ezért receptje is változatos lehet.

A XVII. században főleg borssal, gyömbérrel és petrezselyem-zöldjével fűszerezték.

Bors helyett - főleg a déli vidékeken - örölt vagy tört csípős paprika is ízesíthette.

Néhol, 2-3 evőkanál olajat is öntöttek a tetejére, hogy meg ne erjedjen.

Kisütött töltött-hal: régóta ismert böjti étel. A Bükk- és Kárpátalja vonalában, valamint Bácskában és Baranyában egykor igen népszerű volt. Íme, ahogy könnyen elkészíthető:

1. 1,5 kg-nyi arasznyi nagyságú halakat megtisztítunk, és kizsigerelünk.
2. Majd, kissé ecetes vízben alaposan kiáztatjuk (1 literhez 1-2 evőkanálnyi ecet).
3. Negyed óra múlva onnan kivéve a halakat lesózzuk, és állni hagyjuk fél óráig.
4. A tölteléket, az alábbi módon készítjük el:
 - 1 közepes fej aprított vöröshagymát 3-4 evőkanál olajban üvegesre pirítunk;
 - abban megdinsztelünk 20-30 dkg megtisztított és igen apróra vagdalt gombát;
 - 1/4 kiskanálnyi örölt borssal és ugyanannyi sóval meghintjük;
 - 1 karéj (10 dkg) kenyér belét szétfoszlatjuk, és hozzákeverjük.
 - majd mindezt alaposan összegyúrjuk.
5. A halakat a sós létől letörölgetjük, belsejüket az előbbi keverékkel kitöltjük.
6. Majd, a halakat lisztben megforgatjuk és kiolajozott tepsibe rakva kisütjük.
7. Kenyérrel, puliszkával vagy párolt káposztával illett melegen tálalni.

Néhol, a borsot borsfű vagy csípős paprika pótolta, és a lisztet is kissé paprikázták.

Máshol a töltékbe apróra vagdalt petrezselyem zöldjét is keverték.

Ritkán, nem sütőben és tepsiben, hanem tűzhelyen és forró olajban sütötték.

Akik nem böjtöltek, a tölteléket felvert tojással is keverhették.

Böjtös hal-paprikás: a XIX. században formálódott böjti étel. Főleg Baranyában és Bácskában volt ismert. Íme, egy igen egyszerű készítési eljárás:

1. Az 1 kg-nyi megtisztított haltörzs-szeleteket sózzuk, 1 órán át állni hagyjuk.
2. 2-3 nagy fej apróra vagdalt vöröshagymát 3-4 evőkanálnyi olajban megpirítunk.
3. Hozzákeverünk 1/2-1 evőkanál örölt piros paprikát, majd a haldarabokat is belerakjuk.
4. Öntsünk alá 1-3 dl vizet, nehogy leégjen (attól függően mennyi levet ereszt a hal).
5. Gyenge tűzön, lassan pároljuk, keverés helyett időnként megrázva-forgatva az edényt.
6. Saját levében a halat puhára főzzük és már fogyasztható is.
7. Kenyérrel vagy körítésként főtt tésztával fogyasztották.

Egyes szerb vidékeken piros paprika helyett apróra vágott zöld-paprikával készítették.

Kárpát-medence északi és keleti részein paprika helyett borssal (borsfüvel) fűszerezték.

Néhol egy kevés ecetet is adtak a vízhez, hogy a hal ne főjön szét könnyen.

Aki nem tartotta a böjtöt, olaj helyett zsírt is használhatott, tejföllel is ízesíthette.

Boros hal-paprikás: a böjtös halpaprikához hasonlóan készült, de egy alapvető eltéréssel. Főzéskor nem vízzel, hanem édes vörös-borral öntötték fel (2-3 dl-nyivel). Ezt a paprikást más fűszerrel is ízesíthették (bazzsalikommal, kakukk- vagy szurokfűvel). Friss kenyérrel tálalták. Felvidéken ismert volt a paprika nélküli, fehér-boros borsos-gyömbéres változata.

Körítések főételekhez

Egykor, a szentestei ételekhez készített körítés - csak a böjti előírásoknak megfelelő lehetett. Ezért, ezek íze és állaga talán kissé eltért megszokottól. Ugyanakkor, a receptjeik ötletet adhatnak a mai vegánoknak és vegetáriusoknak, hasznosíthatók a diétás étkezésben.

Főtt laska-tészta: már 400 éve leírt, közismert körítés, amit gyakran leves-betétként is használtak. A mákos-laskánál leírtakhoz hasonlóan készül. Íme, a régi-egyszerűsített leírása:

1. 40 dkg lisztből, vízzel gyúrjunk félkemény tésztát, szakajtsuk maroknyikra.
2. Nyújtófával nyújtsuk el azokat, de ne túl vékonyra (gyufaszálnyi vastagra).
3. Kemencében (forró kövön) süssük meg, mint a lepényt.
4. Tördeljük össze, és kissé sós vízben (de a víz ellepje) főzzük puhára.
5. Forrón szűrjük le, majd 1-2 evőkanál olajban „forgassuk meg” (ne ragadjon össze).
6. Kissé kihűlve gombás, káposztás és babos feltéthez körítésként tálalható.

A XIX. századra a készítése részben egyszerűsödött. Ugyanis, a tésztát néhány nappal hamarabb készítették el, amit aztán szellős-meleg helyen hagytak kiszáradni (nem pirítva).

Ez a tészta főzéskor kissé jobban megdagadt, viszont a pörkölt íze is elmaradt.

Aki nem böjtölt, olaj helyett zsírban vagy vajban is „megforgathatta”.

Főtt metélt-tészta: már a XVI. században is ismert körítés. A tótok ezt nevezték „haluski”-nak. Készítési módja-folyamata a mai napig szinte változatlan. Íme, a sok száz éve bevált recept:

1. Gyúrjunk tésztát 30-40 dkg lisztből vízzel, a szokásos módon.
2. Nyújtófával lapítsuk el késfoknyi (kb. 2 mm) vastagra.
3. Hagyjuk kicsit szikkadni, majd metéljük közepes csíkokra.
4. Kissé sós vízben (hogy jól ellepje) főzzük puhára, de ne szétkenődőre.
5. Szűrjük le, és öblítsük le hideg vízzel.
6. Egy-két evőkanálnyi olajjal keverjük meg, nehogy összeragadjanak.
7. Kissé kihűlve a gombás, káposztás és babos feltéthez körítésként tálalható.

Aki nem tartotta a böjtöt, olaj helyett vajjal vagy zsírral is készíthette.

Lencse-főzelék: már a XVI. században is ismert, szegényes és egyszerű étel. Ennek ellenére kedvelt böjti étel. Íme, az egyik legrégebbi recept:

1. Válogassunk ki, és alaposan (3-szor) mossunk meg 50-60 dkg lencsét.
2. Vágjunk apróra 2 nagy fej, megpucolt vöröshagymát.
3. Egy edényben - 1 liternyi vízben - mindezt tegyük fel főni.
4. Amikor szétfoszlóssá főtt, szűrőn passzírozzuk át.
5. Keverjük bele 3-5 evőkanál olajat (elhagyható).
6. Szórjunk bele 15-20 dkg apróra kockázott szikkadt kenyérbelet.
7. Néhány percig főzzük össze, és a körítés tálalható.

A XVI. századi úriak körökben kevés borssal is csípősítették.

Esetleg, morzsolt majoránnával, bors- vagy kakukk-füvel is fűszerezték.

Néhol a kenyérral együtt 1 gerezd pépesre tört fokhagymát is belekevertek.

Máshol, 1-2 evőkanálnyi ecettel is ízesítették.

Babos feltétek kivételével szinte mindegyikhez illett.

A XIX. századtól kenyérbél helyett lisztes habarással vagy rántással sűrítették.

Ehhez felhasználták az addig bekeveréshez használt olajat (1 evőkanálnyi liszttel).

Aki a böjtöt nem tartotta, olaj helyett evőkanál zsírt vagy vaját is adhatott hozzá.

Szárazborsó-főzelék: mai néven ez a sárgaborsó-főzelék: Hasonlóan régóta ismert étel. Úgy készült, mint a lencse-főzelék, de lencse helyett: ugyanannyi válogatott-mosott sárgaborsóból. Ezt is savanyíthatták, fűszerezhatték, habarhatták vagy beránthatták. Babos feltétek kivételével bármelyikhez illett, de böjtös főételként is fogyasztották.

Párolt édes-káposzta: már a középkorban közismert és kedvelt körítés, amelyet böjti napokon magukban is ettek. Íme, egy régi recept:

1. Egy nyers káposztát előkészítünk: a következő módon:
 - negyed részekre vágunk, torzsáját kimetsszük;
 - 1-1,5 kg-nyit ebből ujjnyi szeletekre vágunk;
 - a többit más célra (káposztás rétes vagy tészta) felhasználjuk.
2. 2 közepes fejnyi vöröshagymát apróra vagdalunk.
3. Ezt forró olajban üvegesre vagy kissé rózsásra pirítjuk.
4. Hozzáadjuk a szeletelt káposztát és abban gyengén pároljuk.
5. 2 dl vízbe bekeverünk: 2-3 evőkanál mézet és 3-4 evőkanál ecetet.
6. Ezzel felöntjük a hagymás káposztát.
7. Meghintjük 1-2 kiskanál őrölt köménymaggal, és 1 kiskanálnyi sóval. Hozzáadhatunk 2-3 kiskanál morzsolt borsfüvet vagy majoránát.
8. Pároljuk, amíg a káposzta megpuhul (30-40 perc).

Néhol borsozták, vagy víz helyett borral készítették (ekkor ecet nélkül).

Aki nem tartotta a böjtöt, zsírral is készíthette.

Illő körítés párolt- és rántott halakhoz, rác-halhoz.

Párolt almás-káposzta: hasonlóan készült, mint a párolt édes-káposzta, de fontos eltérésekkel. Ennek ellenére maradjunk az előbbi leírt mennyiségeknél. Íme, egy egyszerű népi változat:

1. Készítünk 1 kg nyers káposzta vagdalékot (párolt édes-káposztánál leírtak szerint).
2. 2 közepes fejnyi hagymát apróra vagdalunk,
3. 2 nagy almát megtisztítva kisebb kockákra darabolva a hagymához adjuk.
4. Mindezt forró olajban üvegesre dinsztelünk.
5. Hozzáadjuk a szeletelt káposztát és együtt gyengéden pároljuk.
6. Valamint: 1 pépesre zúzott fokhagymát, ízlés szerint sót, fűszereket.
7. Hogy ne égjen le, 1-2 dl vizet is öntünk hozzá.
8. Lassú tűzön, fedő alatt pároljuk, időnként az edényt megrázogatva-forgatva.
9. Általában 40-60 perc elegendő a káposzta megpuhulásához.

Néhol, kevés méz és ecet hozzáadásával erőteljesebbre ízesítették.

Ismeretes körtével vagy birssal készült változatban is.

Kedvezően fűszerezi még az ánizs, édeskömény, bors és bazsalikom.

Különösen jól illik körítésként a nem savanykás halakhoz, de önálló böjti étel is lehet.

Párolt szilvás-káposzta: lényegében, aszalt szilvával együtt főzött édes-káposzta. A XVII és XVIII. században kedvelt böjti étel és körítés. Az párolt édes-káposztánál leírtak szerint készült, de némi eltéréssel. A mézet nem a felöntő vízhez keverték, hanem az üvegesre pirított hagymához. Az aszalt szilva kimagozott darabjait a félig már puhára párolódott káposztához adták, hogy ne följön szét. Valamint, főleg borssal, köménnyel és gyömbérrel fűszerezték. Jól illett körítésként a nem savanykás halas, babos és gombás feltétekhez.

Párolt savanyú-káposzta: már a XVI. században leírt étel. Azóta, sokféle készítési módja és fűszerezése ismert. Íme, az egyik legegyszerűbb „népi receptje”:

1. Vegyünk 1 kg kifacsart savanyú káposztát és vágjuk apróra.
2. Ha túl sós vagy savanyú, előzőleg áztassuk ki egy kissé.

3. Adjunk hozzá 1 nagyobb fejnyi vöröshagymát, apróra vágva.
4. Csak annyi vizet öntsünk alá, hogy pároláskor le ne pörkölődjön.
5. Fedő alatt pároljuk puhulásig. Közben az elfőtt vizet pótoljuk.

Ha a böjt-szabály megengedte, akkor a hagymát 3-5 evőkanálnyi olajban meg is pirították.

A XIX. századtól - néhol - a pirított hagymát kissé meg is paprikázták.

Jól illett a párolt és rántott halakhoz, a babos-gombás ételekhez.

Burgonya-püré: a XIX. századtól népszerűvé váló körítés. Többféle módon és fűszerezéssel készíthetett. Íme, az egyik legismertebb recept-változata:

1. 80 dkg burgonyát megpucolunk, és kockára vágunk.
2. Annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje, és a vizet sózzuk (5 dl-hez ½ kiskanálnyi).
3. A burgonyát törhetően puhára főzzük, majd a vízből kiszűrjük.
4. A főtt burgonyát egy szűrő segítségével krémesre passzírozzuk.
5. Majd, alaposan elkeverünk benne 3-5 evőkanál olajat.
6. Ha túl kemény lenne, némi főzővíz hozzákeverésével lágyítható.
7. Ízlés szerint sózzuk, egy tálban megformázzuk, majd hagyjuk kissé pihenni.
8. Bármilyen eddig leírt feltételhez körítésként fogyasztható.

Néhol, kevés őrölt fehér borssal vagy csípős paprikával ízesíthették.

Ha morzsalékos volt, 1 evőkanálnyi liszttel habarhatták, de ezután kevergetve összefőzték.

Aki nem böjtölt, olaj helyett vajjal készíthette, főzővíz helyett tejjel is felönthette, habarhatta.

Petrezselymes krumpli: XIX. századba elterjed, a sváb-szász ízlést tükröző körítés. Készítési módjai igencsak hasonlóak, ezért az „ilyesféle receptje” is széles körben ismert volt:

1. 80 dkg burgonyát megmosunk, meghámozunk, és kockára vágunk.
2. Annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje, és a vizet sózzuk (5 dl-hez 1-2 kiskanálnyi).
3. A burgonyát félpuhára főzzük és a főzőlevéből kiszűrjük.
4. Egy serpenyőben 3-4 evőkanálnyi olajat felforrósítunk.
5. Abba beleszórunk 1 nagyobb csokornyai petrezselyem zöldjét, apróra vágva.
6. Fél percig engedjük pirulni, állandó keverés mellett.
7. Majd, hozzáadjuk a félpuha burgonya-kockákat.
8. Alapos kevergetés mellett (4-5 percig) a petrezselymes olajban pirítjuk.
9. Főleg hal-feltétekhez illeszkedő kellemes köretként tálaljuk.

Néhol, petrezselyem helyett zeller- vagy koriander-zöldjével készítették.

Aki nem tartotta a böjtöt, vajban vagy zsírban is süthette.

Hagymás krumpli: böjti változata a petrezselymes krumplinál leírt módon készült nem jelentős eltéréssel. Íme, az egyszerű receptje:

1. 80 dkg burgonyát megmosunk és meghámozunk, kockára vagy karikára vágunk.
2. Annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje, és a vizet sózzuk (5 dl-hez 1-2 kiskanálnyi).
3. A burgonyát félpuhára főzzük, majd a főzőlevétől leszűrjük.
4. Egy serpenyőben 4-6 evőkanálnyi olajat felforrósítunk.
5. Hozzáadjuk a félpuha burgonya-szeleteket.
6. Kevergetés mellett, azokat halványra pirítjuk.
7. Ezt követően hozzáöntünk 1 nagy fejnyi felaprított vöröshagymát.
8. Kevergetve együtt pirítjuk a burgonyával, amíg rózsás színű lesz.
9. Mindezt már kis tűzön, gyakori keveréssel, nehogy a hagyma odaégjen.
10. Főleg hal-feltétekhez illeszkedő kellemes köretként tálaljuk.

Néhol, tálalás előtt kevés őrölt borssal vagy köménymaggal meghintették.

Máshol édes vagy csípős piros paprika őrleményével szórták.

Aki nem böjtölt, zsírral vagy vajjal is készíthette.

Puliszka: a XVIII. század második felétől egyre elterjedő népi étel. Sokfelé a kenyeret pótolta. Mint ahogy a csángóknál is, a XX. század közepéig. Íme, az egyszerű receptje:

1. Egy nagyobb edényben forraljunk fel 1 liter vizet, 1-2 kiskanál sóval.
2. Folyamatos keveréssel adjunk hozzá 20 dkg kukorica-darát.
3. Lassú tűzön (csak „pöszörögjék”), negyed óráig főzzük állandóan keverve.
4. A puliszka elkészült, ha illata édeskés és elválnak az edény falától.
5. A főtt kását egy deszkára kiborítjuk, elegyengetjük.
6. Ha már kissé megkötött, cérnával szeletekre vágjuk
7. Kenyér helyett tálalhatjuk a vacsorához.

Néhol a puliszkát kukorica-liszt és dara feles keverékéből készítették.

Ekkor, a forró vízhez először a darát keverték, majd a lisztet.

Párolt köles-kása: nagyon régi étel, egykor elterjedt kenyér- és köret-pótló. Igen egyszerűen elkészíthető hántolt kölesből. Íme, a recept:

1. Mossunk meg 50 dkg hántolt kölest, a vizét öntsük le.
2. Egy edénybe öntsünk 1 liter vizet, szórjunk bele 1 kiskanálnyi sót.
3. Adjuk hozzá a kölest és lassú tűzön forraljuk, gyakori kevergetés mellett.
4. 10 percnyi főzés után az edényt lefedjük, takaróba bugyoláljuk és dunsztoljuk.
5. Dunsztolás helyett, forráspont közeli hőmérsékleten is puhára párolhatjuk.
6. Körítésként tálalhatjuk halas és gombás ételekhez, de a szármához is jól illik.

Néhol, 2-3 evőkanálnyi olajat is kevertek hozzá, hogy ne legyen túl tapadós.

Aki nem böjtölt, vajjal vagy zsírral is keverhette.

Párolt hajdina-kása: a XVIII. századtól elterjedt jövevény kásaféle. Leginkább a Kárpát-medence észak-keleti és nyugati vidékein terjedt el. Íme, ilyen egyszerű a főzése:

1. Mossunk meg alaposan 50 dkg hántolt hajdinát.
2. Egy edénybe öntsünk 1 liter vizet, és 1 kiskanálnyi sót.
3. Adjuk hozzá a mosott hajdinát és forraljuk fel.
4. Fűszerezzük 2-2 kiskanálnyi szárított majoránnával vagy bazsalikkal.
5. Fedő alatt lassan pároljuk, amíg a kása megpuhul.

Néhol nem is fűszerezték. mivel a kása íze önmagában is kissé aromás.

Felvidéken néhol kevés gyömbérrel és borssal tették aromásabbá.

Elsősorban körítésként fogyasztották, jól illett a halas és káposztás ételekhez

Párolt manna-kása: régi, mára már lefelejtet, harmatkásából készített étel. Kárpát-medencében a szegények kenyérének tartották. Ugyanakkor, a lengyelek, litvánok és oroszok a gazdagok csemegéjének. Különösen az áltéri és lápi vidékeken volt szokásban. Leginkább, a felső Tisza vidékén. Mivel a harmatkása védett növény, így ilyen már nemigen készíthető. Gyűjtése igen nehézkes volt (mert csak hajnalban lehetett gyűjteni). Viszont, az elkészítése egyszerű:

1. Az összegyűjtött harmatkását meghántolták (kézben dörzsölve).
2. Ezt alaposan kiszitálták, 30-35 dkg-nyit 1 liternyi kissé sós vízben kifőzték.
3. Apró-fehér máknagyságú magvai ilyenkor alaposan megdagadtak.
4. Lehűlés után, a főtt kása „pite-szerűen” vágható volt.

Zemplén vármegyében kevés borsot és gyömbért is raktak a főzővizéhez.

Máshol, majoránnával, kakukkfűvel vagy köménymaggal is fűszerezhették.

Ugyanakkor, sokkal kedveltebb volt a kissé mézes manna-kása.

Aki nem tartotta a böjtöt, tejben is főzhette.

Párolt árpa-kása: a középkorban népszerű, az újkorban már háttérbe szoruló étel. Legtovább Felvidéken, Kárpátalján és Erdélyben maradt fenn. Íme, az egyszerű változat:

1. Egy edényben töltünk kb. 1,5 liter vizet és forraljuk fel.
2. Szórjunk bele 40 dkg-nyi hántolt árpát és erősen főzzük 5 percig.
3. Másik edényben melegítsünk 1 liter vizet, 1 evőkanál olajat, 1-2 kiskanálnyi sót.
4. Majd, az első edényben főtt árpát szűrjük le, és öntsük a másik edénybe.
5. Ebben lassan főzzük addig, hogy megsűrűsödjön, levét „beszívja”.
6. Ekkor az edényt lefedjük, takaróba göngyöljük, legalább 1 órán át dunsztoljuk.
7. Ezt követően körítésként tálaljuk.

Néhol, a kása főzővizét kissé fűszerezték (bors, majoránna vagy köménymag).

A böjtöt nem tartók, olaj helyett zsírral vagy vajjal is készíthették.

Párolt búza-kása: egykor, nem túl népszerű kása-féle. Főleg, a Kárpát-medence alföldi részén volt ismert. Hosszadalmas és munkaigényes készítése miatt nem volt népszerű. Íme, a recept:

1. 40 dkg búzát bő vízben mossunk meg.
2. Majd tegyük fel főni 1 liternyi vízben (só nélkül!).
3. Lassan-óvatosan főzzük gyenge lángon, időnként rázogatva az edényt.
4. Így puhítsuk 1,5-2 órán át, hogy a búzaszemek „kinyíljanak”.
5. Ezt követően már sózható (1/2-1 kiskanállyal).

Szentestei ételként némi tört mákkal meghintve fogyasztották.

Mákkal hintett önálló főételek

Talán ezek a legigazibb szentestei, böjtös ételek. Ugyanis, szinte mindegyik Kárpát-medencei népesség szentestei étlapján szerepelt valamilyen mákos étel. A mák fogyasztása ezen a napon, valamilyen ősi rituálé maradványa lehetett. És, ez a szokás az itt élő népeiségektől és vallásaiktól igencsak független, készítési hagyományaiban pedig nagyon is hasonló. Ezek azok az ételek, amelyek receptjei „leginkább cserélődtek” az itt élő népeiségek között.

Mákos-laska: erdélyi és felvidéki étel a XVII-XVIII. századból. Hasonlóan készítették még a XIX. században is. Íme, az egyik közismert receptje:

1. Lisztből vízzel gyúrjunk tésztát, szakajtsuk maroknyira.
2. Nyújtófával nyújtsuk el azokat, de ne túl vékonyra.
3. Kemencében (forró kövön) süssük meg, mint a lepényt.
4. Tördeljük össze, és 35-50 dkg-nyit tegyünk tálba.
5. Fél liternyi forró vízben oldjunk fel 10-15 dkg mézet.
6. És, keverjük el benne 15-20 dkg tört mákot.
7. Néhol ezt néhány percig főzik, hogy a mák puhuljon.
8. Öntsük rá a tört laska-tésztára, keverjük el.
9. Amikor a tészta megszívta magát, a laska tálalható.

Aki nem tartotta a böjtöt, az a tört laskát kevés olvasztott vajban meg is forgathatta. De víz helyett tejjel vagy musttal is készíthette.

Mákos-metélt: általánosan ismert étel a XIX. századtól. Valójában a mákos-laska egyfajta friss tésztás és szeletelt (nem tört, nem tépett) változata. Szlovákok körébe egykor ezt az ételt mákos haluskinak nevezték. Íme, a készítési módja:

1. Gyúrjunk tésztát 30-40 dkg lisztből vízzel, a szokásos módon.
2. Nyújtófával lapítsuk el késfoknyi (2-3 mm) vastagra.
3. Hagyjuk kicsit szikkadni, majd metéljük közepes csíkokra.

4. Kissé sós vízben főzzük puhára, de ne szétkenődőre.
 5. Egy lábasban elkeverünk:
 - 2-3 evőkanál olajat;
 - 15-20 dkg finomra darált mákot;
 - 5-8 evőkanál mézet (vagy 3-4 evőkanál cukrot).
 6. Hozzáadjuk a szűrt tésztát és alaposan összekeverjük.
 7. Azon melegében (vagy sütőben előhevítve) tálaljuk.
- Aki nem tartotta a böjtöt, az olaj helyett zsírt vagy vaját is használhatott.

Mákos-pálcika: mákos plzike, leginkább Zemplén és Ung vármegyékben volt ismeretes. A mákos metélt egyfajta változata. Alapvető különbség, hogy keskenyre (kb. 1 cm-esre) és igen hosszú (15-20 cm-es) csíkkorra vágják, amit kézzel megsodortak. Egyes leírás szerint készültek 40 cm hosszú tésztacsíkok is, csavart vagy sodort formában. A tésztát szitán megszáritották. Készítéskor, ezt a tésztát enyhén sós vízben kifőzték, majd mézezték és tört mákkal megszórták.

Mákos-derelye: más néven mákos-táska, mákos-batyu. mákos barátfüle. Amely már ismert volt a XVII. században is, érdekes és előkelő ételnek tartották. Készítése egyszerű:

1. Gyúrjuk tésztát 50 dkg-nyi lisztből, némi vízzel.
2. Nyújtsuk el vékonyra, szeleteljük 2-3 hüvelyknyi széles kockákra.
3. Készítsünk mákos töltelék, vagyis egy edényben keverjük össze:
 - 5-8 evőkanál mézet (vagy ugyanennyi must-mézet, lekvárt).
 - 10-15 dkg finomra darált mákot.
 - 5 dkg kenyérmorzsát és 1-2 evőkanál vizet;
 - fontos hogy sűrű, tésztaszerű állagot kapjunk.
4. A tészta-kockák közepére rakjunk egy kis kanálnyi töltelék.
5. Hajtsuk rá a tészta másik felét, nem nyomva szét a töltet.
6. Az alsó és felső tészta-réteg széleit ujjal csíptessük össze.
7. Alaposan, hogy a két réteg közötti töltelék jól lezárja.
8. A táskákat dobjuk bele forrásban lévő enyhén sós vízbe.
9. Amikor a felszínre emelkednek, 1-2 percnyi továbbfőzés után kivethetők.
10. A megfőtt táskákat hagyjuk szikkadni.

Néhol, a tészta sarkait hajtották fel, hogy a mákos töltelék batyu-szerűen magába foglalja. Akkoriban még nem volt szokásban, hogy a kifőzött derelyét pirított-édes grízben vagy morzsában megforgassák. E szokás a XIX. század közepétől kezdett elterjedni.

Mákos-lönye: régi erdélyi és felvidéki étel a XVII-XVIII. századból. Manapság is ismert a készítése, de gyakran más néven. Íme, a leginkább ismert receptje:

1. Csináljunk golyóbisokat (vagy kis pereceket) kenyér-tésztából.
2. Süssük meg ezeket kemencében, pirulóra.
3. Ebből 40-50 dkg-nyit tegyünk tálba (percecet törjük ujjnyira).
4. Fél liternyi forró vízben oldjunk fel 10-15 dkg mézet.
5. Hintsük meg bőven (15-25 dkg) tört mákkal.
Néhol hozzáadnak némi (5-8 dkg) áztatott mazsolát is.
6. Öntsük rá a golyóbisokra (tört perecekre), keverjük el.
7. Amikor megszívta magukat, a lönye tálalható.
8. Néhol tálalás előtt a kemencében kissé meg is sütötték.

Aki nem tartotta a böjtöt, az 1 evőkanálnyi olvasztott vajjal megöntözhetette, megkenegethette a mákos lönyét. Azelőtt, hogy a kemencében azt kissé megpirította. De víz helyett készíthette édes borral is, esetleg tejjel.

Mákos-pupácska: régi étel, főleg a szláv (szerb, szlovák, ruszin) népesség körében volt ismert, kis eltérésekkel. A mákos-lönyéhez hasonlóan készült. Annyi különbséggel, hogy a kenyértésztából hosszú-vékony rudakat sodortak. Amelyeket késsel vagy villával bebordáztak, majd kemencében kisütötték. Ezt követően (a rovátkák mentén) falatnyi darabokra törték. Majd forró vízzel leöntve megpuhították és tört mákkal megszórva tálalták. A forró vizet kevés mézzel édesíthették. Aki nem ülte a böjtöt, forró víz helyett tejjel is készíthette.

Mákos-doboska: régi étel. Úgy készült, mint a mákos-pupácska. Annyi eltéréssel, hogy a kelt tésztából sodort ujjnyi vékony rudat egy rácsos faformán hengerítették. Ezáltal olyan lett a mintázata, mint a sodort tésztának. Ennek kapta a „gúnárnyak” nevet. Amit aztán kemencében kisütöttek. Ezt kisebb darabokra vagdalták, mézes vízben (tejben) áztattak, mákkal szórtak. A kisült doboskát (önmagában) gyakran kenyér helyett is ették a szentestei leveshez.

Mákos-fentő: Felvidék egy részén (barkóknál) ismert étel. Úgy készült, mint a mákos-pupácska, de némi eltéréssel. A hosszú-vékony tészta-rudakat ugyanis csigává tekerték, így sütötték ki a kemencében. Ez meleg mézes vízben beáztatva és tört mákkal meghintve fogyasztották.

Mákos-gubó: általánosan ismert étel a XIX. század végétől. Lényegében a mákos-guba egyfajta tájjellegű változata. Íme, a készítési módja:

1. Készítsünk élesztős kalács-tésztát, hagyjuk megkelni.
2. E tésztából sodorjunk kisujjnyi vastag pálcácskákat.
3. Ezeket késsel vagdaldjuk néhány cm-es hosszú nudlikra.
4. Lisztben hempergetve tegyük tepsibe, fél órát kelesszük.
5. Nem túl forró (180-200 °C körül) sütőben halványra pirítsuk.
6. A pirult-kiszáradt gubókból 40-50 dkg-ot tegyünk egy tálba.
7. Öntsük le 4 dl forró vízzel, hogy kissé megpuhuljon.
8. Egy edényben melegítsünk 2 evőkanál olajat.
9. A kissé megázott gubókat abban forgassuk meg.
10. Szórjuk meg 15-20 dkg tört mákkal.
11. Édesítsük 3-5 evőkanálnyi mézzel (4-7 evőkanál lekvárral).

Néhol a mézet (vagy lekvárt) a 4 dl vízbe már előbb bekeverték.

Máshol, a mákot is a forró vízbe szórták, hogy puhuljon.

Méz helyett a mustméz is megfelelt, de lekvár is pótolhatta. Aki nem tartotta a böjtöt, az olaj helyett zsírt vagy vaját is használhatott. Esetleg víz helyett meleg tejjel is készíthette.

Mákos-guba: általánosan ismert étel a XIX. század végétől. Bár hasonló étek már régebről is ismertek, de ekkor jelent meg leírása a szakácskönyvekben. Íme, a készítési módja:

1. Karikázzunk fel 8 db szikkadt kiflit.
2. Keverjük el 0,5 liter forró vízben 15 dkg mákot.
3. Hagyjuk lehűlni, és édesítsük 10-15 dkg-nyi mézzel.
4. Ízlés szerint mazsolát (aszalt gyümölcsöt) is adhatunk hozzá.
5. Ezt keverjük össze a kifli-karikákkal, egy tűzálló edényben.
6. Sütőben (180-200 °C-on) sütjük, amíg a teteje kissé megpirul.
7. Néhol a sütést elhagyták, csak éppen kissé felmelegítették.

Aki nem tartotta a böjtöt, az víz helyett tejjel is készíthette.

Mákos-pupa: a mákos-guba egyik egykori elődje lehetett. Úgy készült, mint a mákos guba, de karikázott kifli helyett fonott kalács szétszedett darabjaiból. A darált mákot leforrázták és összekeverték a „kalácsvégekkel”. Nem mézezték, hanem főtt aszalt szilvával ízesítették. Főleg, a Pest és Buda környéki szerbeknél volt szokásban ez az étel.

Mákos-nudli: általánosan ismert a XIX. századból. Hasonló étel már ismert a XVII. századból is, de az burgonya helyett hajdinával vagy gesztenyével készült. Íme, a közismert recept:

1. Főzzük meg a hajában 25-30 dkg-nyi burgonyát.
2. Pucoljuk meg, törjük meg, nyomjuk át szitán.
3. Adjunk hozzá 15-20 dkg-nyi búza-lisztet (esetleg kevés vizet).
4. Gyúrjunk belőle félkemény, gyurmás tésztát, kevés sóval.
5. Deszkán nyomogassuk el ujjnyi vasragra.
6. Vágjuk el ilyen vastag csíkokra a tésztát.
7. A csíkokat pedig szabdaljuk kisujjnyi hosszúakra.
8. Ezeket sodorjuk formás nudlikká a lisztes deszkán.
9. Majd enyhén sós, lobogó vízben ezeket főzzük.
10. Ha feljöttek a víz tetejére, még 1-2 percig főhet.
11. Ezután a kiszúrt nudlikat egy tálba öntjük.
12. Ahol 4-5 evőkanál mézben alaposan megforgatjuk.
13. Ezt, 5-8 dkg finomra darált mákkal meghintjük.
14. Összerázás után - ha lehet - melegében tálaljuk.
15. Tálalás előtt a kihűlt nudlit sütőben felmelegítjük.

Aki nem böjtölt, az a nudlit „1 tojásosra” készíthette. Vagyis, a tört krumplit és a lisztet 1 felvert tojással gyúrta össze. Így a tészta jobban viselte a főzést.

Mákos-grujapucu: mákos-kruplis pucu. Olyan nudliszerű, mint a doboska, csak kissé vastagabb (hüvelyknyi) és hosszabb (egy-másfél arasznyi), és nem mindig rovátkolt. Ezt kemencében sütötték, majd vízbe (tejbe) áztatva fogyasztották, tört mákkal meghintve. Régen kenyér-tésztából készítették, de a XIX. századtól a krumplis-tésztájú (mint a nudli) vált népszerűbbé.

Mákos-palacsinta: régi, közismert étel, de szentestei böjtös ételként csak a Kárpát-medence észak-keleti felében terjedt el. Íme, az egyszerű készítési módja:

1. Egy tálba szitáljunk bele 25 dkg búza-lisztet;
2. Adjuk hozzá két csipetnyi sót.
3. 2 kiskanál mézet oldjunk fel 5 dl vízben.
4. Öntsük fel ezzel a lisztet, és keverjük csomómentesre.
5. Keverjük el bele 0,5 dl olajat.
6. Hagyjuk a tésztát legalább fél órát érlelődni.
7. Ezt követően néhányszor kavargatjuk fel.
8. Ha túl sűrűre dagadt, kevés vízzel hígítva, keverjük fel.
9. Gyengén kiolajozott forró palacsinta-sütőben süssük.
10. 5-8 evőkanálnyi tésztánál többet ne öntsünk a palacsinta-sütőbe.
11. Feltétlenül fordítsuk meg, hogy mindkét oldala átsüljön.
12. Kisülés után hintsük meg tört mákkal, és tekerjük össze.

Néhol, a palacsintát (mákszórás előtt) híg mézzel vékonyan megkenték.

Máshol, a palacsinta tésztájába egy nagyobb almát is belereszeltek.

Ha rozs-, zab- és hajdina-lisztből készült, akkor kisebbre és vastagabbra sütötték.

De ekkor palacsintát nem hajtották össze, a felületére kenték a „töltelék”.

Aki nem tartotta a böjtöt, tojással és tejjel is készíthette a palacsinta tésztáját.

Koliva búza-kása: a XVIII. századtól, a bizánci rítusú hívők szentestei böjtös étele. Olyan étel, amely ma is fontos szimbóluma a böjtös ünneplésnek. Íme, egyszerű változatban:

1. Előző nap este áztassunk be 30 dkg búzaszemet.
2. Másnap reggel a vizet öntsük le róla.
3. Egy edényben 1 liternyi vízzel lassan főzzük.
4. A főzés kezdetén adjunk hozzá 1-2 evőkanál mézet és sót (ízlés szerint).

5. A búzát puhára főzzük, levétől leszűrjük.
 6. Tiszta abroszon szétterítve hagyjuk szikkadni.
 7. 10 dkg mazsolát megmosunk, beáztatunk.
 8. Majd, a víztől leszűrt mazsolához hozzáadtak:
 - 5 dkg darált mákot, 5 dkg tört diót;
 - 3 evőkanál mézet, esetleg 5-10 dkg aprított aszalt-szilvát.
 9. Mindezt egy tálban összekeverjük a főtt búzával.
 10. Rituális ételként tálalták, amelyből mindenkinek kellett ennie.
- Régi változataiban, „szinte minden fellehető ehető magból” adtak hozzá.
Néhol, ragaszkodtak hozzá, hogy 12 összetevőből készüljön.

Karácsonyi búza-kása: a kolina búza-kása egyszerűsített változata. Úgy készült, mint az édes búza-kása, de eltérő ízesítéssel. Amikor a kása megfőtt és megsózták, akkor 4-6 evőkanál mézet elkevertek 2 dl meleg vízben. Majd, ebben elvegyítettek 10-15 dkg darált mákot és ugyanennyi darált diót. Ezt összekeverték a főtt búza-szemekkel, egy tálban megformálták és hagyták kihűlni. Hasonlóan tálalták és fogyasztották, mint a kolina-kását.

Mákos sütemény-szerű főételek

Ide sorolhatók azok az étek, amelyek idővel - a XIX. század közepétől kezdve - fokozatosan leváltották a hagyományos mákkal készült főételeket. Ezeket az ételeket már nem főétekként, sokkal inkább vacsorát lezáró desszertként fogyasztották.

Mákos-tekercs: a leginkább elterjedt, népszerű szentestei sütemény. A Kárpát-medence minden részében ismert. Olyan néven is, mint: tekercsik, kalács, bejgli, kozonák, kürt. Készítési módjuk is igen hasonló, talán csak a tészta nagyságában, formájában és a tekercs-rétegek számában van némi különbség. Íme, egy régi-böjtos mákos-tekercs recept:

1. Tésztához 60 dkg lisztet alaposan átszitálunk.
2. Hozzá adunk ¼ kiskanálnyi sót és 1-2 kiskanál szóda-bikarbonát.
3. 3 dl vízben 4 evőkanál mézet feloldunk, ezt a liszt-keverékhez öntjük.
4. A lisztet kissé „összekuszáljuk”, majd hozzáadjuk a 2 dl olajat.
5. A kapott tészta-keveréket alaposan gyúrjuk, összedolgozzuk.
6. Ha a tészta túl kemény lenne, kenés víz hozzáadásával újra átgyúrhatjuk.
7. 4 egyenlő darabra osztjuk, azokból cipót formálunk és letakarva pihentetjük.
8. A töltelékhez 40-50 dkg mákot megtörünk (megdarálunk).
9. Majd, egy edényben pároljuk, 1 dl vízzel keverve, legalább 10 percig.
10. 1 evőkanál finom zsemle-morzsával keverjük, ízlés szerint mézzel édesítjük.
11. A cipó-formájú tésztákat négyszög-formájúra kisodorjuk.
12. E lapok egyik felére töltelék rétegezünk (másik fele a tésztát lezárja).
13. Majd, a töltelékes oldaláról kezdve a rétegelt tésztát feltekercseljük.
14. A tekercsiket olajjal kikent és liszttel kiszórt tepsibe tesszük.
15. Tetejüket olajjal kenjük, a tekercsiket sütőben (180 °C körül) kisütjük.

A XVII. század körül a tekercs tésztáját még mézes kenyér-tésztából készítették.

Vagyis úgy, ahogy az édes kalács-tésztát: liszt, só, víz, kovász és méz.

Ismert élesztővel kelesztett változatban is (0,5 dkg élesztő 10 dkg tésztához).

De készíthették házi élesztővel is, betartva a böjti szabályokat¹.

Aki nem böjtölt, a tésztáját tejjel-tojással is készíthette.

¹ Ezek készítéséről részletesen itt olvashat. Remete Farkas László: Magyaros és tájjellegű házi kenyér-kelesztők. Kárpát-medencei magyaros konyha... sorozat VII. kötet. 2016.

Mákos-patkó: több néven is ismert (mákos-kifli, pozsonyi kifli, félhold). A mákos-tekercest helyettesítette. Hasonló recept alapján készült, mint a mákos tekercs, ugyanolyan alapanyag-arányokkal. Úgy készült, hogy a mákos-kalács szerinti tésztából kis zsemleket gyúrtak, azokat oválisra elnyújtották, mák-töltelékkel az egyik felét vagy csak a közepét megtöltötték. Majd összesodorták, mint a tekercest, és kifli vagy patkó alakúra formálva tepsiben kisütötték. A tésztáját élesztővel is keleszthették. Aki nem böjtölt, tejjel és tojással is készíthette.

Mákos-pite: egy régi ismert és népszerű sütemény-féle, amely receptje alig változott az utóbbi kétszáz évben. Íme, egy igen egyszerű készítési mód.

1. Egy tálban 50 kg lisztet keverjük össze 2 kiskanálnyi szódadibakarbónával.
2. Öntsünk hozzá 1 dl-nyi olajat és azzal morzsoljuk el.
3. 2 dl vízben oldjunk fel 8-10 evőkanál mézet és ½ kiskanál sót.
4. Öntsük hozzá az olajos liszthez és gyorsan dolgozzuk össze.
5. Ha nagyon morzsalékos lenne, adjunk hozzá kevés vizet.
6. Gyúrjunk belőle két cipót és rakjuk félre.
7. Készítsük el a mákos töltelékét az alábbi szerint:
 - egy edénybe töltsünk 25-30 dkg darált mákot;
 - reszeljünk bele egy kisebb, megtisztított almát;
 - mindezt pároljuk addig, míg a levét elissza;
 - néhány evőkanálnyi mézzel ízesítsük;
 - ha nagyon morzsolódott 1/2 evőkanál finom kenyér-morzsa összefogta.
8. Olajozunk és lisztezzük ki egy nagyobb tepsit.
9. Az egyik cipónyi tésztát nyújtjuk el oly' nagyra, hogy a tepsi alját kitöltse.
10. Ezt helyezzük a tepsibe, majd erre rétegezzük rá a mákos töltelékét.
11. Majd, nyújtjuk el a másik cipónyi tésztát hasonló méretűre.
12. Azzal pedig fedjük be a mákos réteget.
13. Ezt követően a süteményt a bejglinél is szokásos módon és hőfokon kisütjük.

A mákos töltelékét alma nélkül készítették (de az túl porhagyósra sikeredhetett).

Néhol, a mák közé aszalt gyümölcs-darabokat is belekeverték, azzal párolták.

Máshol, ugyanolyan töltelékkel készítették, mint a mákos-tekercest.

Aki nem tartotta a böjtöt, a tésztát édes tejsiben „megugrasztott” élesztővel is keleszthette.

Mákos káta: amelyet neveznek mákos „Borzas Katának” is. Úgy készült, mint a mákos-pite, de a felső tészta-rétegét nem nyújtották, hanem nagylyukú reszelőn a mákrétegre reszelték és azon egyenletesen elterítették. Ez a morzsalékos réteg sütéskor levegős-omlós tésztává alakult. Mákosan ritkán készítették, sokkal gyakoribb volt a diós-lekváros vagy diós-almás változata.

Mákos-rácsos: a mákos-pite sajátos változata. Amikor, a legfelső tészta-réteget elnyújtás után csíkokra vágják, és azzal - rácsosan - borították be a mák-töltelék réteget.

Mákos-rétes: néhol olyan jelentőséggel bírt, mint a mákos-tekercs. Készülhetett domború, teljesen lapos (csesznyica) vagy darabos változatban. Íme, az egyszerű recept:

1. Készítsünk 50 dkg mákos töltelékét, a piténél vagy a tekercsnél leírtak szerint.
2. Kimérünk 30 dkg-nyi lisztet és egy tálba szítalunk.
3. Egy pohárba 1 dl vizet töltünk, abban feloldunk egy csipetnyi sót.
4. A lisztbe beleöntjük a vizet és csipkelődve összedolgozzuk.
5. Addig „marcangoljuk” így, hogy a liszt-csomók eltűnjenek.
6. Ha a tészta nem elég lágy és ruganyos, némi vizet adhatunk hozzá.

7. Majd a tésztát gyúrogassuk, mígnem magától elválík az edény faláról.
8. Ekkor tegyük egy sima, lisztezett deszkára.
9. És azon erőteljesen nyomjuk-dögönyözzük a tésztát, hogy csomómentes legyen.
10. Ezt követően a tésztát osszuk 4 részre (hogy 4 rétes-rúd készüljön).
11. Ezeket gömbbé gyúrva, olajjal vékonyan megkenve hagyjuk érlelődni (fél órát).
12. Közben, készítsünk tölteléket a tekercsnél, patkónál vagy piténél leírtak szerint.
13. Egy ilyen gömbölyű tészta-darab közepét ellapítjuk, mintha lángost formálnánk.
14. Majd egy varrás-mentes, liszttel megszórt sima abrosz közepére tesszük.
15. A tészta szélét megfogva óvatosan nyújtogatjuk-húzogatjuk.
16. Közben, körbe járva az asztalt, hogy mindegyik részén-oldalán nyújthassuk.
17. Nyújtsuk, ameddig a tészta bírja (az asztal széléig, ha nem szakad túlságosan).
18. Széléről vagdossuk le a szakadt vagy vastag részeket.
19. Ezután, a készített töltelék ¼-ét a nyújtott tészta egyik végén szétosztjuk.
20. Majd, az abrosz ezen oldalát felemelve, a töltelékes részt a tésztára hengerítjük.
21. Ezt folytatva, a rétest teljesen felhengerítjük az abroszon elnyújtott tésztára.
22. Ügyelve arra, hogy a töltelékes rész előtti tészta-felületet olajjal kissé megkenjük.
23. A rétes-tekercset a tepsi méretére vágjuk, és kiolajozott tepsibe elhelyezzük.
24. Tetejét kissé vizezzük-olajozzuk, majd előmelegített sütőben kisütjük.

A lapos rétest szélesebb és alacsonyabb, kissé keményebb töltelék-réteggel készítették. Néhol, a kinyújtott tészta teljes felületét kiskanálnyi töltelékkel telepötyögtették (darabosan), és az előbbieket szerint felgöngyöltették. Így a töltelék-részek közé tészta-tétegek is kerülnek. Aki nem böjtölt, szívesebben készítette zsírral vagy vajjal. A mákot is tejszóban főzték.

Tökös-mákos rétes: a mákos-rétes sajátos táji változata. Úgy készült, mint a mákos-rétes, de a töltelékében attól eltért. A töltelék készítésének rövid leírása:

1. Egy edénybe reszeljük le 40-50 dkg megtisztított, kimagozott főzőtököt.
2. Néhány csipetnyi sóval keverjük össze és hagyjuk állni.
3. Amikor levet eresztett, azt kézzel nyomjuk ki.
4. A kifacsart tököt keverjük össze 15 dkg darált mákkal.
5. Adjunk hozzá 10-15 evőkanál mézet és 2 evőkanál kenyér-morzsa.
6. Mindezt alaposan keverjük össze, és ezzel töltjük a rétest.

Néhol, nyers főzőtök helyett a sütőtök főzött vagy kisütött és pépesre passzírozott húsával keverték a mákot. Ehhez elegendő volt fele annyi méz (mivel a sütőtök eleve édeskés).

Mákos-diós baklava: a Kárpát-medencei görögök, bolgárok és török maradvány-népességek sajátos mákos édessége (ami megkülönbözteti a török eredetitől). Amelyek, némely horvát bosnyák és szerb népesség konyhája is átvett. Íme, így készült ez a szentestei csemege:

1. Készítsünk tölteléket az alábbiak összekeverésével:
 - 15 dkg tört dió és 15 dkg darált mák;
 - 5-10 dkg pirított kenyér-morzsa.
2. Egy tepsit kenjük ki olajjal.
3. Az aljára rakjunk 4 réteg méretre vágott rétes tészta-lapot,
4. Ezt olajjal kenjük meg vékonyan, és szórjuk rá egyenletesen a töltelék harmadát.
5. Erre rakjunk 2 réteg tészta-lapot, és a réteget vékonyan olajozzuk meg.
6. Majd szórjuk rá a töltelék második harmadát, és rakjunk rá 2 réteg tészta-lapot.
7. A réteget vékonyan olajozzuk meg, és erre szórjuk a maradék tölteléket,
8. Fedjük le 4 réteg tészta-lappal és ezt felső réteget olajozzuk.
9. Majd késsel a nyers süteményt méretre felvágjuk.
10. Készítsünk szirupot 5 evőkanál mézet 2 dl forró édes borba keverve.
11. Ennek felével nedvesítsük be a tepsiben lévő nyers sütemény tetejét.
12. Ezt követően a sütőben süssük ki (180 °C-on, a rétesnél szokásos módon)

13. Kisülés után a maradék sziruppal újra kenjük be a süteményeket. Néhol, a diót mogyoróval keverték. Vagy a bort, savanyú gyümölcs levével pótolták.

Mákos-béles: a mákos rétes sajátos készítésű változata, amelyet többféle módon is neveztek. Úgymint: réteges, „százzrétű”, tancsica. Valójában, a baklava és a rétes sajátos átmenete. Az elnyújtott tésztát tepsi méretű lapokra vágják. Majd, néhány (5-8) réteget a tepsi aljára helyezték, arra kevés töltelék morzsolta, Ezt újabb réteslap követte. Ha csak 1 vastag töltelék-réteget alakítottak ki, azt bélesnek neveztek. Ha tészta-rétegre újabb töltelék, majd tésztaalapokat raktak, és ezt többször is megismételték, az volt a réteges, vagy „százzrétű”. A tetejét mindig tészta-réteggel borították és a tészta- rétegeket vékonyan beolajozták. A mákos töltetű nehéz felválni, mivel nagyon morzsolódik. Ezért, a mákos töltelékbe gyakran lekvárt is belekevertek. Ha a vékony rétes-tésztát vékonyra nyújtott tésztával is helyettesíthették, azt már akár pitének is nevezhették.

Mákos kelt-rétes: a mákos rétes sajátos, ritkább változata. Amelynél a rétes tésztáját élesztősen készítették. Vagyis, a lisztjét természetes-mézes élesztővel készítették, és azt nyújtották rétes-szerűre. Ez a tészta kissé vastagabbra sikeredik, kisütés előtti kelesztése még inkább „betakarja” a töltelék. Ugyanakkor, jobban összefogja a töltelék és puhább tésztája miatt könnyebben is vágható, nehezebben szárad ki, és nem annyira töredező.

Mákos-batyu: a Kárpát-medencei görögök sajátos mákos étke (ugyanis, eredeti honukban a mák nem volt szokásban szentestekor). A készítése egyszerű, mivel a sütemény: vékony tészta négyzetre vágva, abba mákos töltelék kimérve, amit a tésztába batyu-szerűen becsomagoltak, majd ezt a töltött tésztát a szokásos módon kisütötték, A tészta lehetett több rétegű vékony, vagy egy rétegű vastag. Lehetett egyszerű, de lehetett kelesztett is.

Mákos-piskóta: a XIX. században elterjedt böjtös, alkalmi sütemény. Jelen formájában eredete bizonytalan. Főleg a városokban volt népszerű. Íme, egy egyszerű recept.

1. 40 dkg lisztet megszitálunk, és abban alaposan elkeverünk:
 - 4 kiskanál szóda-bikarbónát;
 - majd 10 dkg örölt mákot.
2. 2,5 dl hideg vízben elkeverünk:
3. - ¼ kiskanál só és 4-6 evőkanál mézet;
 - 1 evőkanál ecetet és 5 evőkanál olajat.
4. A mákos liszthez hozzáöntjük a vizes keveréket.
5. Ezt alaposan, csomómentesre kikeverjük.
6. Majd, beleöntjük egy olajozott-lisztezett tepsibe.
7. Előmelegített sütőben közel 180 °C-on 20-30 percig sütjük.
8. Ha a beleszúrt tűre nem tapad tészta: a piskóta kész.

Némi örölt fűszerrel is illatosíthatták (gyömbér, ánizs, édeskömény).

Néhol a piskóta tetejét aszalt gyümölcs-darabokkal megszórták.

Máshol, a kisült piskótát lekvárral megkengették.

Aki nem tartotta a böjtöt, víz helyett tejjel is készíthette, élesztővel kelesztve

Vagy a tésztát javíthatta 1-2 habosra vert tojás bekeverésével (így kelesztést sem igényelt).

Ez esetben az ecet és olaj hozzáadása sem feltétlenül szükséges.

Mákos-bukta: igen régi böjtös sütemény. Alapja, a mézzel édesített kenyér-tészta. Alapanyaga: liszt, víz, só, kovász vagy élesztő, és némi méz. Amelyet deszkán nem túl vékonyra 2-3 mm-esre elnyújtottak, féltényérnyi darabokra vágják és belsejébe mákos töltelék csomagoltak. Ezt követően hagyják kelni, majd előmelegített sütőben (nem túl forró kemencében) kisütötték.

Mákos-lekváros pirog: valójában, rozs-lisztes bukta. Tésztája megegyezett a rozs-kenyérével, amelyet kevés mézzel édesíthettek. Amit aztán szilva- vagy alma-lekvárral kevert darált mákkal töltöttek. Főleg, a Kárpát-medence észak-keleti vidékein került a szentestei asztalra.

Mákos-grillázs: feltehetően örmény eredetű, egykor Erdélyben igen népszerű csemege volt. Valójában, mézzel készített mákos-diós grillázs. Íme, az egyszerű receptje:

1. Egy edényben 25 dkg mézet lassan forraljunk állandó kevergetéssel.
2. Csak addig sűrítjük, hogy lecseppenve ne folyjék szét, de meg se merevedjen.
3. Egy másik edényben felmelegítünk 25 dkg darált mákot.
4. Ezt lassan hozzáöntjük az olvadt mézhez, állandóan kevergetve.
5. Majd a masszát újra folyóssá melegítjük.
6. Ehhez hozzákeverünk hasonlóan előmelegített, 25 dkg tört diót.
7. Mindezt keverve-melegítve egységes masszává kavargatjuk.
8. Amit aztán egy kiolajozott tepsibe öntünk és szétterítjük.
9. Majd, amikor kezd szilárdulni, vízbe mártott késsel kockákra vágjuk.

Néhol tört mogyoróval, mandula- vagy barackmag-béllel is keverték.

Mák nélküli változatából újévi csemegét készítettek.

A XIX. századi olcsó cukor megjelenésével a mézet: ecettel főzött karamell helyettesíthette.

Szentestei kenyér- és kalács-félék

Ostyá: egykor, főleg a tótok és részben a svábok körében hagyományos, szentestei rituális étel. Amelyet, leginkább mézzel vagy fokhagymával fogyasztottak, esetleg együtt ették a mákos-tésztával vagy gubával. Íme, egy hagyományos készítési módja:

1. 10 dkg búza-lisztet 2 dl vízzel csomómentesre kikeverünk. .
2. Majd, lefedve 10 percig hagyjuk pihenni, utána újra elkeverjük.
3. Ügyeljünk a lassú keverésre, nehogy felbuborékosodjon.
4. Majd felforrósítjuk az előzőleg kitisztított és zsírral kiegészített ostyasütő-vasat.
5. A sütőfelületeket olajos ecettel (vagy kefével) vékonyan megkenjük.
6. Egyik felébe egy kanálnyi folyós tésztát öntünk, majd rányomjuk a másik felét.
7. A forró sütőfelületeket összenyomva a tésztát megsütjük.
8. A sütési műveletet annyiszor elvégezzük, ahány ostyát sütünk.

Néhol, a kikevert ostya-tésztát kissé megsózták.

Máshol, kevés mézet adtak hozzá (max. ¼ kiskanálnyit);

Esetleg színezték (cékla-lével, safránnal, vörös-szőlő levével).

A XIX. században - a böjtöt nem tartók - víz helyett tejjel készítették.

Előfordult, hogy az ostyát tojásos palacsinta-tészta kisütésével készítették.

Szentestei-kenyér: valójában tiszta, többször átszitált búza-lisztből készített kenyér². Amely csak lisztet, vizet, sót, és kovászt (vagy élesztőt) tartalmazhatott. Egykor ilyen kenyeret csak ünnepnapokra készítettek (manapság ez már a hétköznapi kenyérének számít). Hagyomány szerint a kenyeret kerek formájúra szakajtották, és a tetejére egy kereszt alakú vágást tettek. De díszíthettek kerek kenyeret (igaz, ritkán) nyolcágú csillag-keresztrel is. Néhol a kenyeret oválisra készítették, és kettős keresztet metszettek a tetejére. Ezek a szimbólumok, többnyire a szentestét ünneplő család vallására utaltak.

² Ezek készítéséről részletesen itt olvashat. Remete Farkas László: Magyaros és tájjellegű házi kenyérsütés. Kárpát-medencei magyaros konyha... sorozat VIII. kötet. 2016.

Tornyos kenyér: vagy curek. Egy olyan szentestei kenyér, amelyet nem bemetszésekkel díszítettek. Hanem, kenyér tésztájából formázott mintákkal (rácsozat, abroncs, virág, figurák stb.). Amelynek, csak a készítő fantáziája és képessége szabott határt. Néhol ezt a kenyeret már szentesén megkezdték, máshol csak a karácsonyi ünnepek után, de addig az asztalt díszítette.

Karácsonyi lángos: kenyér-tésztából készült, tányér nagyságú, lapos lepény. Amely tetejét mákkal meghintették. A szentestei kenyérrel együtt sütötték. Vacsoránál a kenyér helyett ették.

Sós pogácsa: vastagra elnyújtott kenyér-tésztából kör-alakúra kiszaggatott tészta, amely tetejét sóval meghintették (néha mákkal is), majd némi kelesztés után tepsiben kisütötték. A szentestei leveshez vagy káposztához fogyasztották, kenyér helyett.

Karácsonyi perec: más néven, pipis. Kenyér-tésztából hosszú „kígyót” formáltak, majd abból különböző alakú pereceket hajtottak. Lehetőleg úgy, hogy ne legyenek közöttük két egyforma sem. Majd, tepsiben elrendezve, tetejüket sózva vagy mákozva, kisütötték. A gyerekeknek készült, akik kenyér helyett ehették az ünnepi vacsoránál.

Fehér sós-kalács: egy olyan fonott vagy sütőformában sült kalács, amely többször átszitált búza-lisztből készített kenyér-tésztából készült. Vagyis, egy kalács-formájú szentestei kenyér. Aki nem tartotta a böjtöt, tejjel is gyúrhatta a kalács-tésztát, tojással is javíthatta annak állagát. A kalács tetejét megszórhatták ánizzsal vagy köménymaggal.

Fehér édes-kalács: többször átszitált búza-lisztből készült kalács. Amelyet mézzel édesített kenyér-tésztából sütöttek. Az előbbi kalács édes változata (1 kg kenyér-tésztához 4-7 evőkanál méz, esetleg némi ánizs). Aki nem tartotta a böjtöt, víz helyett tejjel is gyúrhatta a tésztáját.

Galampos: keményebb kenyér-tésztát elnyújtottak, azt méretre vágják, amiből madár-formát hajtogattak (mintha papírból hajtogatnák), majd kisütötték. Ezt a „madarat” a szentestekor beköszönő kántáló-éneklő gyermekeknek adták, amit helyben kellett elfogyasztaniuk.

Olajos édes-kalács: olyan hagyományos kalács, amely tésztájához némi olajat is kevertek (1 kg tésztához 6-10 evőkanálnyi). Az egykori vajos édes-kalács böjti „olajos” változata. Nemcsak fehér búza-lisztből készülhetett, ezért a szentestei ünnepi asztal „egyszerű” tartozéka volt.

Hétágú-kalács: sajátos formájú fehér kalács (lehetett sós vagy édes). A meggyúrt kalács-tésztát 7 részre osztották, és abból hét „hurkát” sodortak. Ezekből egy „hétfonatú” kalácsot formáltak. Amelyet kelesztés után a szokások módon kemencében kisütöttek.

Magvas-kalács: olyan kalács, amely tésztáját magvakkal és mag-örleményekkel keverték. Ezek mennyisége nem haladta meg a liszt 10%-át. Erre alkalmas magvak: mák (egészben), ánizs (egészben), édeskömény (egészben), fűszerkömény (egészben vagy őrölve), dió, mogyoró, (kisebb darabokra törve és előfőzve), tökmag, mandula (darabban). Az ilyen kalács tetejét is többnyire magvakkal hintették, díszítették.

Foltos-kalács: olyan kalács, amely legalább két különböző színű tésztából készült. Ezért, azok részbeni összegyúrásával a kalács vágott felülete mintás-márványos képet mutatott. A fehér kalács-tésztát természetes „ételfestékekkel” színezhették: pirosra (meggy- vagy cékla-lével),

sárgára (sárgarépa-lével), barnásra (karamellesre pirított méz oldatával), szürkésre (liszthez kevert darált mákkal), kékesre (kék-szőlő, kék-káposzta levével). De elérhettek ilyen hatást két különböző kenyér-tészta egymásba-nyomásával. Például: fehér búza- és barna hajdina-lisztes, fehér búza- és sárga kukorica-lisztes, fehér búza- és barna teljes rozs-lisztes párosítással.

Kuglóf: olyan édes-kalács, amely tésztáját aromás fűszerrel (ánizzsal, édesköménnyel, gyömbérrel) és kevés mazsolával (esetleg más aszalt gyümölcs darabjaival) keverték. Ezt a kalács-tésztát díszes sütőformában kelesztették, majd abban a formában is sütötték. A XVIII. századtól, német és osztrák hatásra terjedhetett el. Eleinte a nagyobb városokban, majd főleg Dunántúlon és Délvidéken. A szentestére sütött kuglóf tésztájába - gyakran - kevés mákot is keverték. A nem-böjtös változat kalács-tésztája tejjel és tojással is készülhetett.

Gyümölcs-kenyér: német eredetű böjti étel. A XVII. századtól a Kárpát-medence egyes részein meghonosodott. Annyira, hogy idővel nemcsak a sváb és szász ünnepi asztalokat díszítette. Lényegét tekintve egy olyan böjti-kalács, amelyet a tésztájába kevert aszalt gyümölcs-darabok és ehető magtermések ízesítettek. Ezek össz mennyisége jelentős volt (10-20%), és alapvetően meghatározták a kalács ízét-aromáját. Formában sütötték, amit az is indokolt, hogy gyakran rozs- és árpa-lisztből készült, így a kívánt alakját jól megőrizhette.

Mézes-kalács: már a XVI. században leírt sütemény-féle. Főleg Felvidéken és Erdélyben volt ismert és kedvelt. Régen, a készítése önálló mesterségnek számított. Íme, egy régi változat.

1. Szitáljunk egy tálba 50 dkg lisztet, adjunk bele 2-3 kiskanál szóda-bikarbónát.
2. Keverjük hozzá 1 kiskanál őrölt ánizst és ugyanannyi őrölt gyömbért.
3. Egy edénybe melegítsünk össze 4 evőkanál olajat, 10-12 evőkanál mézet.
4. Ezt keverjük el 0,5 dl vízzel, majd hűtsük le.
5. A lisztes keverékhez adjuk hozzá a folyékonyt, és csomómentesre gyúrjuk.
6. Ezt letakarva, hűvös helyen egy napig hagyjuk állni.
7. Másnap, a tésztát nyújtjuk el 1-1,5 mm vastagra.
8. Szaggassuk-vágjuk nekünk tetsző alakokra, formákra.
9. Olajozott sütőlapra (tepsibe) rakva előmelegített sütőben kisütjük.
10. Közel 150-180 °C-on, 8-5 percre, de nehogy megégjen.
11. Még kihűlés előtt szedjük le a sütőlapról, mert kihűlve könnyen eltörhet.

A középkorban szóda-bikarbóna helyett még tisztított hamuzsírral keverték.

Fűszerezése változatos lehetett (úri körökben egzotikus fűszerekkel).

Aki nem tartotta a böjtöt, olaj helyett vajjal, víz helyett tejjel is készíthette.

Kísérő ételek

Ide sorolhatók azok az ételek, amelyek nem kötődnek a szentestei vacsorához. Ugyanakkor, mivel elkészítésük illeszkedik az ünnepi ételek fűzési-sütési műveleteihez, így ezek „egy füst alatt összehozhatók”, ezzel is bővítve a vacsora-asztal választékát.

Egyéb ízesítésű tészta-félék

Ezen ételek sajátossága, hogy az ünnepi-mákos tészta-félék leírásai szerint készülnek. Azoktól, csak ízesítésükben vagy töltelkeikben térnek el. Vagyis, a mákos-változat mellett más változatok megjelenítésével bővítik a „szentestei választékot”.

Diós-metélt: diós-tészta, diós-haluska. Általánosan ismert a XIX. századból. Laska (tört) tészta változata már a XVI. században is népszerű volt. Úgy készítjük, mint a mákos metéltet, de mák helyett darált vagy tört dióval. Néhol a diót mézes vízben főzték, hogy puhább-krémesebb legyen. Aki nem böjtölt, a dió édes tejben is főzhető.

Túrós-metélt: laskás és csíkos (metéltes) változata már a XVII. században is ismert. Úgy készült, mint a mákos-metélt, de méz és mák helyett morzsolt túróval és némi sóval. Esetleg tejföllel is kissé megöntözve a kifőzött tésztát. Érdekes, hogy a XVII. században már készítettek mézes-túrós metéltet, laskát. Viszont a XIX. századi szakácskönyvek szinte csak a sós (csuszászerű) változatot írták le. Csak a XIX. század végén jött újra divatban az édes-túrós metélt. Aki nem böjtölt, apróra vágott és kisütött füstölt szalonna-töporjával is megszórhatta.

Ízes-metélt: bár a lekvárt régóta ismerték, ez az étel viszonylag későn nyerte el rangját. A XIX. századi polgári szakácskönyvekben még nem szerepel. Készítése egyszerű. A vízben kifőzött tészta lekvárt adunk, ízlés szerint. Ennek mennyisége: általában a tészta 5-öd része.

Aszalt-gyümölcsös metélt: a felvidéki szászok körében ismert, és egykor kedvelt étel. Lényegét tekintve olyan metélt tészta, amelyet apróra vagdalt és kevés vízben (borban) megfőzött aszalt gyümölccsel (mazsola, szilva, alma, körte) gazdagítottak. Amit, még mézzel vagy fűszerrel (gyömbér, bors, ánizs) is ízesíthettek. Később, ezt híg mazsolás lekvárral készítették.

Ízes-derelye: lekváros derelye, ízes táská, lekváros barátfüle. Már a XVII. században is kedvelt, és előkelőnek számító étel. Készítése egyszerű:

11. Gyúrjunk tésztát 50 dkg-nyi lisztből, némi vízzel.
12. Nyújtsuk el vékonyra, szeleteljük nagyobb kockákra.
13. A tészta-kockák közepére rakjunk egy kis kanálnyi kemény lekvárt.
14. Helyezzünk rá egy másik tészta-kockát, nem nyomva szét a lekvárt.
15. Az alsó és felső tészta-kocka széleit összenyomjuk, így tapasszuk össze.
16. Alaposan, hogy a két réteg közötti lekvár ki ne folyhasson.
17. A táskákat dobjuk bele forrásban lévő enyhén sós vízbe.
18. Amikor a felszínre emelkednek, 1-2 percnyi továbbfőzés után kivethetők.
19. A megfőtt táskákat hagyjuk szikkadni.

Más változat szerint egy nagyobb, téglalap alakú tészta-alakot vágunk. Amely egyik felének közepére raktuk a lekvárt, a másik felét pedig arra ráhajtottuk. Ezt követően a tészta oldalát megcsipkedtük, hogy a lekvár ki ne folyhasson.

Néhol, a tészta sarkait hajtottuk fel, hogy a lekvárt batyu-szerűen magába foglalja.

Akkoriban még nem volt szokásban, hogy a kifőzött derelyét pirított-cukros grízben vagy morzsában megforgassák.

Túrós-derelye: már a XVII. században is kedvelt étel. Bár, a túró a böjti előírások tiltották, de a pástorkodó népesség számára - a böjti időszakban - szinte csak ez állt rendelkezésére. Ezért, hagyomány és az életben-maradás ösztöne felülírta a vallási szabályokat. A lekváros derelyéhez hasonlóan készült, de lekvár helyett ízesített túróval csomagolva a derelyébe. A XIX. században a túró többnyire még nem édesítették, viszont szívesen ízesítették kaporral vagy hagymával, esetleg tejföllel is krémesítették. Csak a XIX. század végén „jött újra divatba” az édes-túrós derelye, gyakran reszelt almával keverve. Aki nem tartotta a böjtöt, a túróval habosan felvert tojással tehető könnyedebbé.

Diós-guba: általánosan ismert étel a XIX. század végétől. Úgy készült, mint a mákos guba, de mák helyett finomra darált (tört) dióval. A mézet világos színű lekvár is pótolhatta.

Juhtúrós nudli: felvidéki és erdélyi étel, de az alföldi juhtartók is ismerték. A XIX. századtól terjedt el szélesebb körben. Úgy készült, mint a mákos-nudli, de mák helyett birkatúró reszelékében (vagy pépjében) forgatták meg a meleg-leszúrt nudlit. Néhol tűzálló tálban készítették, mivel kemencében (vagy sütőben) kissé meg is pirították a tetejét. Aki nem tartotta a böjtöt, az kisütött szalonnakockákkal és zsírral a tetejét meg is öntözte.

Juhtúrós sztrapacska: felvidéki étel, a XIX. századtól terjedt el. Egyidejűleg a burgonya elterjedésével, amelyet gyakran liszt-pótlónak is használtak. Íme, a készítési módja:

1. Tisztítsunk meg 34-50 dkg burgonyát, reszeljük le nagyon apróra.
2. Gyúrjuk össze annyi liszttel, hogy jól formálható tésztát adjon.
3. Nyújtsunk belőle kisujjnyi vastag hurkákat.
4. Egy edényben forraljunk enyhén sós vizet.
5. A hurkákat egy vágódeszkáról daraboljuk a zubogó vízbe.
6. Kanállal vagy késsel néhány cm-es darabokra.
7. Ha a „nokedlik” felemelkednek, még 2-3 percig főhetnek.
8. A főtteket szűrővel vegyük ki egy tálba.
9. Egy serpenyőben melegítsünk 1-2 evőkanálnyi (olajat).
10. E forró zsiradékban „pörgessük meg” a kifőtt tésztát.
11. Közben szórjuk meg 5-10 dkg morzsolt túróval.

Aki nem tartotta a böjtöt az olaj helyett vaját vagy zsírt is használhatott. Sőt, füstölt szalonnából sült apró töpörtyű-kockákkal is megszórhatta, ennek zsírával öntözhetette. Főleg a birkatúrós változata terjedt el, de kedvelt volt tejfölös-tehéntúrós „krumplis-nudlis” formában is.

Egyéb ízesítésű sütemény-félék

Ezen sütemények sajátossága, hogy az ünnepi-mákos sütemény-félék leírásai szerint készülnek. Azoktól, csak ízesítésükben, formájukban vagy töltelkeikben térnek el. Vagyis, a mákos-változat mellett más változatok megjelenítésével bővítik a „szentestei választékot”.

Diós-tekercs: a mákos-tekercs mintájára készült, annak megfelelő tésztában, de mák helyett dióval. A töltelék készítése egyszerű: a tört (50 dkg-nyi) dióbelet 1 dl vízben kissé megpárolták, néhány evőkanál mézzel vagy világos színű lekvárral összekeverték. Ha pároláskor esetleg levét is eresztett, azt 1 evőkanálnyi kenyér-morzsa hozzákeverésével megkötötték. Akik a böjtöt nem tartották, a víz helyett tejben is párolhatták. A mákos-tekercs helyettesítette azoknál a népcsoportoknál, amelyeknél a mák nem volt szokásban.

Gesztenyés-tekercs: nem pótolta a mákos- vagy diós-tekercs. A diós-tekercs mintájára készült, mint kiegészítő étel. Főleg Dunántúl déli és nyugati részén készítették. Tésztája megegyezett a mákos-tekercsnél leírtakkal. A töltelék: 50 dkg-nyi főtt gesztenye-bél pépesre törve, néhány evőkanál mézzel ízesítve és 1-1,5 dl olajjal alaposan kikeverve (legjobb a tökmagolaj), esetleg kevés őrölt ánizzsal fűszerezve. Ha túlságosan morzsalékos, akkor: 1 evőkanál liszt és 1/2 dl víz csomómentes keverékével felöntve és tésztássá összedolgozva. Nem-böjtölők a vizet tejjel, az olajat vajjal is pótolhatták. Az őrségi és örvidéki karácsonyok régi süteménye.

Almás-tekercs: más néven palóc almás-kalács. Hasonlóan készült, mint a mákos-tekercs, de almás töltelékkel. Íme, egy régmódi a töltelék: 50 dkg tisztított-lereszelt alma, 10 evőkanál méz vagy házi lekvár (alma, körte vagy birs) és 2-4 evőkanál kenyér-morzsa (az alma levelességétől függően), esetleg 1/2 kiskanál őrölt ánizs. Ezt a keveréket alaposan elkeverjük, kissé

meggyúrjuk (hogy az alma-levét a morzsa felvegye). Ezt követően úgy töltjük-tekerjük a kalácsba, ahogy a „bejglinél” szokták. Néhol a reszelt almát 2-3 evőkanál olajban dinsztelték, és azután keverték hozzá a többi alapanyagot.

Lekváros-tekercs: szintén kiegészítő süteményként szolgált. Főleg, az alföld keleti-északkeleti végeiben készítették. Tésztája: a szokásos tekercs-tészta. A töltelék: 35-40 dkg szilva-lekvár, 10 dkg kenyér-morzsa 1 dl olajban megpirítva. Mindez összekeverve és kevés vízzel néhány percig összefőzve. Csak annyi vízzel, hogy a lekvár éppen formálható legyen.

Diós-patkó: úgy készült, mint a mákos-patkó, csak a diós tekercsnél leírt diós töltelékkel. A mákos-patkót helyettesítette azoknál a népcsoportoknál, amelyeknél a mák nem volt szokásban. Lényegében, a diós-tekercs helyettesítő karácsonyi éteknek számított.

Gesztenyés-patkó: valójában a gesztenyés-tekercs patkós változata. Mákos-patkónál leírt tészta a gesztenyés-tekercs töltelékével. Főleg a mosoni vidékeken és Felvidék észak-nyugati részén volt kedvelt karácsonyi sütemény. De nem helyettesítette a mákos-patkót.

Lekváros-patkó: leginkább a nyírségi és szatmári tótok körében volt ismertebb. Rendszerint akkor készítették, ha a patkókhoz gyúrt tészta egy része töltelék nélkül maradt. Ilyenkor, némi száraz kenyér-morzsa lekvárral össze-melegítettek és ezt használták a patkók töltelékeként.

Diós-pite: a mákos pite tésztájával készített dió-töltelékes pite. A tölteléke is hasonló módon készült, de mák helyett 25-30 dkg-nyi finomra tört dióval. Viszont, méz helyett szívesebben édesítették lekvárral vagy must-mézzel. Aki nem böjtölt, reszelt alma helyett kevés „tejben főve” is készíthette a tölteléket.

Almás-pite: a mákos-piténél leírt tészta-réteg almás töltelékkel. Ennek készítése igen egyszerű: 40 dkg reszelt alma, néhány evőkanál mézzel édesítve és 3-4 evőkanál kenyér-morzsa (vagy zab-pehellyel, grízzel) „adalékolva”. Mindezt kissé megmelegítve, hogy a felesleges levét az „adalék” magába szívhasa és megtartsa. E tölteléket - néhol - méz helyett lekvározták.

Lekváros-pite: a mákos-piténél leírt tésztával készített pite, lekváros keverékkel töltve. Ennek leírása: 35-40 dkg felmelegített lekvárban 10-15 dkg pirított kenyér-morzsa alaposan elkeverve. Amennyiben a lekvár még ekkor sem lenne alaktartó, némi morzsa még hozzákeverhető.

Diós-rétes: úgy készült, mint a mákos-rétes. Természetesen, diós töltelékkel, amelyet a diós-tekercsnél, patkónál vagy piténél már megismerhettünk. A tölteléket néhol olajban pirított és mézezett kenyér-morzsa is keverték (csökkentve a töltelék morzsolódását). A nem böjtölők a tölteléket némi tejben meg is főzhatték, ezáltal azt krémesebbé téve.

Almás-rétes: vagyis, rétes-tésztába göngyölt almás töltelék. Amely, többféle változatban is ismert. Legegyszerűbb és talán a legrégebbi „töltelék”: 40 dkg reszelt alma, 2-3 evőkanál olajban megpirított 5-10 dkg kenyér-morzsa és néhány kanál méz. Mindez összepárolva, kevés őrölt ánizzsal fűszerezve. De többnyire a piténél szokások töltelékét használtak.

Káposztás rétes: ami nem más, mint rétes-tésztába göngyölt káposztás töltelék. Készítésért már a XVII. században is leírták, íme: 50 dkg apróra reszelt friss káposzta, 2-3 evőkanál mézben és 2-3 evőkanál étolajban puhára párolva, eközben ½ kiskanál sóval és ugyanennyi őrölt fekete borssal ízesítve. Gyenge tűzön, gyakori keveréssel párolva, nehogy leégjen. Különösen az Alföld észak-keleti részében és a Kisalföldön kedvelték az ilyen karácsonyi rétest.

Túrós rétes: amely, lényegében tojás nélkül készített túrós töltelék, rétes-tésztába göngyölve. A Kárpát-medencei szentestei étkek leginkább ellentmondásos süteménye. Ugyanis, a XX. század előtti egyes keresztény vallások előírásai a túró fogyasztását (mint tejterméket) még tiltották, karácsony böjtjén. Ugyanakkor, a pásztorok népcsoportok ennek fogyasztását nem tartották véteknek, mivel gyakran csak ez volt a táplálékuk. A túrós rétes kétféle változatban terjedt el, édes és sós túrós töltelékkel. Ezek külön csoportját képezte az érett-csípős juhtúrós rétes.

Az édes-túrós „böjti” rétes tölteléke: 35-40 dkg friss-leves túró, 0,5-1 dl olaj, csipetnyi só, 3-5 evőkanál méz, 0,5-1 evőkanálnyi zsemle-morzsa (zabkása), fűszer (ánizs, gyömbér, kapor). Jellegzetes változata: a hajdúsági és jászsági kapros-túrós rétes.

A sós-túrós „böjti” rétes tölteléke: 35-40 dkg érett túró, 0,5-1 dl olaj, ¼ kiskanálnyi só, fűszer (bors, csípős paprika, esetleg fokhagyma, medvehagyma, petrezselyem zöldje). Jellegzetes változata: a vajdasági sós burek és gibanyica, a felvidéki borsos-birkatúrós rétes.

Diós kelt-rétes: a diós-rétes kelt tésztából készített változata. Tölteléke az eddig ismertetett diós töltelék leírása szerint készülhetett, a helyi szokáshoz igazodva.

Túrós kelt-rétes: kelt tésztából húzott rétes-tészta, túrós töltelékkel göngyölve. Amely lehetett édes vagy sós töltelékű is. Vékonyra húzott rétes-tészta helyett gyakran vékonyra elnyújtott tésztát használtak, amelyet göngyölítés után még engedtek „kelődni”. Az ilyen tészta a túrós töltelékkel jól befedte és magában tartotta.

Diós-réteges: a mákos-réteges dió-töltelékes változata. Amelyet, többnyire kevés vízben párolt diós-mézes, diós-lekváros vagy diós-almás töltelékkel készítettek.

Túrós-réteges: a túrós rétesnek „rétegelt módon készülő” változata. Bár fenséges ízű, de nehéz volt szeletelni, alakját sem tartotta, tésztája hamar megpuhult. Így, könnyebb volt kanállal enni, mint süteményként harapni. Tepsiből lapátkával tányérra tálalták, onnan kanállal ették.

Diós-lepény: édes kalács tésztájából formált vékony, lapos tányér méretű (1,5-2 cm vastag) lepény-kenyér. Amely tésztájába tized résznyi apróra tört (nem darált) diót kevertek. A tetejét lekvárral vékonyan megkenték, kevés tört dióval megszórták, majd kemencében kisütötték.

Káposztás-lepény: sós kalács tésztájából formált vékony, lapos tányér méretű (1,5-2 cm vastag) lepény-kenyér. Amely tésztájába tized résznyi, apróra vágott párolt édes-káposztát kevertek. Néhol, a lepény tetejét köménymaggal is megszórták, esetleg olajjal megkengették. Ismert a kenyér-tésztás változata is, amelyet apróra vágott párolt savanyított káposztával kevertek.

Túrós lepény: sós kalács tésztájából formált vékony, lapos tányér méretű (1,5-2 cm vastag) lepény-kenyér. Amely tésztájába tized-résznyi apróra morzsolts (közepes lyukú szűrőn áttört) túró kevertek. Néhol a túróhoz kevés apróra vágott vörös- vagy fokhagymát (esetleg medvehagymát) is adtak. A lepény tetejét olajjal megkenték, kissé megsózták és némi őrölt fekete borssal (vagy csípős paprikával) meghintették. Néhol, egyszerű kenyér-tésztából készítették.

Tökös-lepény: kenyér-tésztából formált vékony, lapos tányér méretű (1,5-2 cm vastag) lepény-kenyér. Amely tésztájába tized-résznyi krémesre passzírozott kisült „sütőtök-húst” kevertek. Valamint, huszad-résznyi hántolt tökmagból vert olajpogácsát. A lepény tetejét tökmag-olajjal vékonyan megkenték és tök-magvakkal díszítették.

Túrós-batyu: a Kárpát-medencei görögök szentestei süteménye. Úgy készült, mint a mákos-batyu, csak sós birka-túrós töltelékkel. Ennek készítése: friss kenyérbelet nem túl apróra lereszelték, majd meleg helyen fél-szárzra szikkasztották. Sós-érett birka-túrót krémesre törtek. Majd ezt összekeverték harmad-annyi szikkasztott kenyérbél-morzsalékkal. Ha a túró nem volt elég érett (csípős) akkor némi borsot (csípős paprikát) is keverhettek hozzá. Ezután a mákos-batyunál leírt módon, a kimért túró a tészta-darabokba töltötték.

Sajtos-batyu: hasonlóan jövevény görög étel. A túró-batyu mintájára készült, de nem túróval, hanem sós lében érlelt juh- vagy kecske-sajttal. Valamint, a sajtot nem krémesre törtek, csak lereszelték (szétmorzsolták), és fűszerezve (bazsalikkal, fokhagymával) keverték a szikkadt kenyérbélhez. Majd a már leírt módon, a sajt-keveréket: a tészta-darabokba töltötték.

Diós-lekváros pirog: valójában, rozs-lisztes mákos-lekváros pirog diós változata. Amely tésztáját szilva- vagy alma-lekvárral kevert, tört vagy darált dióval töltötték. Főleg, a Kárpát-medence észak-keleti vidékein volt kedvelt szentestei étel.

Édes-káposztás pirog: valójában a rozs-lisztes diós-lekváros pirog káposztás változata. Amikor, édes rozs-liszt tészta-darabba (bukta módjára) édes-káposztás töltelék csomagolva. A töltelék lényegében megegyezi a káposztás-rétesnél leírtaknak. Kisütése is annak megfelelő.

Kompótos pirog: sajátos pirog-változat. Olyan, mintha édes-káposztás pirogot készítenénk, de sajátos töltelékkel. Amely nem más, mint gyümölcs-kompót (főtt gyümölcs, lé nélkül) apró darabokra vágva, és némi édes-kalács morzsával keverve (hogy levét ne eressze).

Sós-káposztás pirog: egy olyan bukta-féle, amely rozs-kenyér tésztából készült (sós volt, nem mézes). A töltelék megegyezett a savanyú párolt káposztánál leírtakkal (felesleges lé nélkül). Néhol, az így készített káposztát kevés kenyér-morzssával összekeverték, hogy felszívja a sütésekor eresztett levét. Töltés után a pirogot hagyták kelni, majd kemencében kisütötték.

Gombás pirog: úgy készült, mint a sós-káposztás pirog. Annyi eltéréssel, hogy sós-káposztás töltelék helyett, dinsztelt hagymás-gombával töltve. Kelesztése és kisütése az előbbi szerint.

Böjtös kása-félék

Valójában, a régi-napi megszokott és leggyakoribb ételek egyfajta változatai. Ezek egy része egyszerű ételként szolgált a böjtös időszakban. Némelyike viszont a köznapi étel egyfajta ünnepi változatának készült, a szentestei vacsorához. Vagyis, egyeseket egyszerű ételként tálalták, másmilyeneket pedig kifejezetten ünnepi kásaként, csemegeként.

Sós zab-kása: régi, kenyeret helyettesítő böjtös étel. Mára szinte ismeretlen, holott egykor köretként is fogyasztották, szaftos ételekhez. Íme, egy régies és igen egyszerű recept:

1. Egy cserépedényben forraljunk fel 6 dl vizet, adjunk hozzá 1 kiskanál sót.
2. A forrásban lévő vízbe keverjük bele lendületesen 30-35 dkg zab-pelyhet.
3. Amikor a kása már kezd sűrűsödni, az edényt vegyük le a tűzről.
4. Tegyük rá fedőt és az edényt bugyoláljuk be egy takaróba.
5. Rakjuk ruhák vagy dunnák közé, hogy saját gőzében lassan hűljön ki.
6. Fél nap elteltével a vágható sűrűségű zabkása fogyasztható.

Néhol a zab-pehelyhez 1 evőkanálnyi tört mákot is kevertek.

Máshol, egyéb magvakat is leverhettek hozzá (lenmag, köménymag).
Sós ételekhez kenyér helyett fogyaszthatták, de lekvárhoz vagy mézhez is illett.
Régen, a zabszemeteket alaposan megfőzték, és forró sütőben kiszárították. Majd összetörték, héját kiszitálták és főzték. Manapság a bolti zab-pehellyel e munkától mentesülünk.

Almás zab-kása: az édes zab-kása régóta ismert, és egykor igen kedvelt székelyföldi változata. Íme, egy ma is könnyen elkészíthető változata:

1. Tisztítsunk meg, és reszeljünk le 50 dkg almát.
2. Tegyük egy fazékba, öntsünk rá 5 dl vizet, csipetnyi sót.
3. Forraljuk fel és keverjük bele 30-40 dkg zab-pelyhet;
4. Amikor a kása más sűrűsödik, az edényt vegyük le a tűztől.
5. Fedjük le, bugyoláljuk takaróba és dunsztoljuk legalább 1 órát.
6. Ezután már fogyasztható, édesítve vagy párolt halhoz körítésként.

Igény szerint édesíthető mézes vízzel főzve, vagy lekvárral keverve.
A böjtöt nem tartók, víz helyett tejjel is felfőzhettek.

Édes zab-kása: régi, böjtös étel, főleg Erdélyben terjedt el. Többféle változatban készítették. Íme, egy könnyen kipróbálható készítési módja:

1. Forraljunk fel 1 liter vizet, adjunk hozzá ½ kiskanál sót.
2. A forrásban lévő vízbe keverjük bele 30-35 dkg zab-pelyhet.
3. Ha sűrűsödik, keverjük el benne 1 evőkanál mézet (vagy virics-mézet).
4. Fűszerezzük 1 kiskanálnyi szárított gyömbérrel vagy ánizzsal.
5. Keverjük össze alaposan, és forrás nélkül melegítsük 3-5 percig.
6. Tányérba tálalva a tetejét 1 -2 kiskanálnyi darált mákkal megszórjuk.

Néhol gyömbér nélkül készítették, vagy az ánizst édesköménnyel pótolták.
Máshol, mák mellett néhány szem mazsolával vagy aszalt meggyel is díszítették.
Előfordult, hogy a zab-kását apróra vagdalt aszalt gyümölcszel együtt főzték.
Akik a böjtöt nem tartották, víz helyett tejjel készítették.

Pirított köles-kása: a párolt köles-kása XIX. századi, ínyc-változata. Különösen illett sült- vagy rántott-halhoz körítésként. Önálló böjti ételként is ették. Íme, egy régi készítési mód:

1. Mossunk meg 50 dkg hántolt kölest.
2. Ezután a vizét leöntjük és abroszon megszáritjuk.
3. Egy edényben 4-5 evőkanálnyi olajat felforrósítunk.
4. Abba beleöntjük a tiszta kölest és kissé megpirítjuk.
5. Majd, ráöntünk 1 liter vizet, 1 kiskanálnyi sót.
6. Hozzáadunk 1 kiskanál őrölt borsot vagy köménymagot.
7. A vizet lassan forralva és kevergetve a kölest puhára főzzük.
8. Majd, az edényt lefedjük és 1 órára dunsztba tesszük.
9. A dunsztolást gyakran el is hagyhatták, ha azonnal fogyasztották.

Körítésként tálalták halas és gombás ételekhez, de a szármához is jól illett.
Alföld és Dunántúl délebbi részén, bors helyett őrölt csípős paprikával készítették.

Pörkölt köles-kása: sajátosan ízesített kása-változat, amely az Alföld középső és alsó felében volt népszerű (beleértve Dunántúl keleti és déli részét is). Íme, a kása receptje:

1. Mossunk meg 50 dkg hántolt kölest.
2. Öntsük le vizét, abroszon szikkasszuk meg.
3. Egy edényben 5-8 evőkanálnyi olajat felforrósítunk.
4. Abban üvegesre pirítunk 1 nagy fej felaprított vöröshagymát.
5. Hozzákeverünk 1 evőkanálnyi őrölt pirospaprikát.
6. Beleöntjük a tiszta kölest és kissé együtt pirítjuk.

7. Majd, ráöntünk 1 liter vizet, 1 kiskanálnyi sót.
 8. A vizet lassan forralva és kevergetve a kölest puhára főzzük.
- Önmagában, vagy más ételhez körítésként fogyasztották.
Aki a böjtöt nem tartotta, zsírral és aprított szalonnával is készíthette.

Édes köles-kása: a sós köles-kása egyfajta változata, ehhez hasonlóan is készült. Egyszerű eljárással, de igen változatos ízesítéssel főzhetők. Íme, egy általános recept:

1. Mossunk meg 50 dkg hántolt kölest, a vizét öntsük le.
2. Egy edénybe mérjük ki 1 liter vizet, szórjunk bele ½ kiskanálnyi sót.
3. Oldjunk fel benne 1-2 evőkanál mézet vagy kétszer annyi lekvárt.
4. Öntsük hozzá a kölest és lassú tűzön forraljuk, gyakori kevergetés mellett.
5. 10 percnyi főzés után, forráspont közeli hőmérsékleten puhára pároljuk.
6. Ezt követően a kása fogyasztható.

Néhol a szentestei édes köles-kását tört mákkal vagy dióval megszórták.

Máshol, a kását apróra vágalt aszalt gyümölcszel együtt főzték.

A böjtöt nem tartók 8 dl vízzel főzték, majd némi forrás után 2 dl tejet adtak hozzá.

Olajos hajdina-kása: úgy készült, mint párolt hajdina-kása (lásd: a körítéseknel), de fűszerek nélkül. Valamint 3-5 evőkanálnyi olajat is hozzákevertek a majdnem kész kásához, hogy a „hajdina-szemek jobban peregienek”. Aki nem böjtölt, olaj helyett vajjal is készíthette. Néhol kevés, apróra vágott petrezselyem-zöldjével is meghintették.

Hagymás hajdina-kása: sajátosan ízesített kása-változat, amely főleg a Kárpát-medence keleti és nyugati végeiben volt ismert. Íme, miként készíthető:

1. 1 nagy fej hagymát felaprítunk és 5-8 evőkanál olajban üvegesre pirítunk.
2. Hozzáöntjük az előre megmosott 50 dkg hajdinát, és keverve óvatosan pirítjuk.
3. Ha dióhoz hasonló illatot ad, 1 liter vízzel felöntjük.
4. Ekkor esetleg fűszerezhetjük 1 kiskanálnyi helyi csípős fűszerrel.
5. Ehhez 1-1,5 kiskanálnyi sót adunk, majd lassú tűzön puhára párolunk.
6. Elsősorban halas és zöldséges-szaftos ételekhez tálaljuk.

Néhol, a hajdinát szárazon megpirították, és a hagymát a főzővizéhez adták.

Máshol, az üvegesre pirított hagymához 1 gerezd pépesre zúzott fokhagymát is adtak.

Dél-nyugati végeken piros paprikával, észak-keleti részén inkább borsfűvel készült.

Felvidéken többnyire majoránna, Erdélyben főleg a bors adta meg a csípősségét.

Böjtöt nem tartók, zsírral és kisütött füstölt szalonnával is készíthették.

Édes hajdina-kása: úgy készült, mint a sós hajdina-kása, de eltérő ízesítéssel. Sóból ½ kiskanálnyi is elegendő. Édesítéséhez 1-2 evőkanál mézet kevertek a főzővizébe. Fűszerként a szurokfű vagy ánizs igen kívánatosá teszi. Aki nem tartotta a böjtöt, víz-tej feles keverékében is főzhetette. De ez óvatos főzést igényelt, mert könnyen „leéghetett a kása”.

Édes manna-kása: úgy készült, mint a párolt-kása, de másféle ízesítéssel. Egykor igen előkelő és különlegesen finom ételnek számított. Íme, egy ismert készítési eljárás:

1. Egy nagyobb edényben kimértek 1 liter vizet, abban elkevertek 3-4 evőkanál mézet.
2. Ezt felforralták, majd 30 dkg hántolt és kiszitált harmatkását belekevertek.
3. Amikor sűrűsödött, lefedve és bebugyolálva hagyták dunsztolódni.
4. Kihűlés után - a megdagadt és szinte vágható kását - mákkal megszórva tálalták.

Régi leírások szerint gyakran aszalt gyümölcszel együtt ették.

Néhol, a harmatkását 2-3 evőkanál mákkal keverve, együtt főzték.

A böjtöt nem tartók, víz helyett tejben is főzhettek.

Kukorica-kása: valójában a puliszka egyfajta fűszerezett-ízesített változata, ami önálló ételként szolgált. Íme, egy közismert készítési eljárás:

1. Egy edényben melegítsünk fel 3-5 evőkanál olajat.
2. Pirítsunk benne kissé rózsásra 2 fej aprított vöröshagymát.
3. Adjunk hozzá 1-2 kiskanál sót, és 1 kiskanál borsot.
4. Öntsük fel 1 liter vízzel, és forraljuk fel.
5. Szórjunk bele 20 dkg kukorica-darát, főzzünk meg benne (mint a puliszkánál).
6. Még melegében tálaljuk, mint önálló ételt, de párolt halhoz is illik.

Bors helyett csípős paprikával vagy borsfűvel is ízesíthették.

Aki a böjtöt nem tartotta, zsírral és kisütött szalonnával is készíthette.

Böjti kukorica-prósza: egyfajta kissé édes kalácpótló. Amelyet körítésként vagy süteményként egyaránt találhattak. Íme, egy régi-egyszerű, bárki által elkészíthető változat:

1. 1 liter hideg vízben elkeverünk 1 kiskanál sót.
2. Ezt ízesítjük 2-5 evőkanál mézzel és 1 kiskanálnyi borecettel.
3. Ebben a vízben csomómentesre kikeverünk 40 dkg-nyi kukorica-lisztet.
4. Majd ezt beleöntjük egy olajjal kikent és lisztezett sütőtálba.
5. Nem túl forró sütőben (kemencében) 180-200 °C körül kisütjük.
6. Majd hagyjuk kihűlni, hogy vágható legyen.

Ritkán, de készítették méz nélküli változatban (1 reszelt almát keverve bele).

Néhol a tetejét mákkal megszórták, vagy kevés mákot kevertek a tésztájába.

Esetleg 2-3 evőkanál tört mákkal összekeverve főzték a kukorica-lisztet.

Máshol, darált dióval, lekvárral vagy darabolt gyümölccsel díszítették a tetejét.

Aki nem böjtölt, az víz helyett aludttejjel és 2-3 tojással bekeverve készítette.

Édes árpa-kása: a középkorban csemegének számító étel. Főleg a Kárpát-medence északi részén kedvelték. A párolt árpa-kása mintájára készült (lásd: a körítéseknel), de eltérő fűszerezéssel-ízesítéssel. Vagyis, a második főzővizében csak fele annyi sóval, de 3-5 evőkanál mézzel kiegészítve, többnyire kevés gyömbérrel ízesítették. És a legfontosabb, 10-15 dkg aszalt gyümölcsöt is együtt főztek az árpával (ami megadta a jellegzetes ízt).

Ízes rozs-kása: egykor igen közismert kása-féle, mára már elveszette jelentőségét. Lisztes-kenőcsös állaga miatt inkább szükség-ételnek tekintették. Íme, milyen egyszerűen elkészíthető:

1. Forraljunk fel 1 liter vizet, adjunk hozzá némi sót (1/2-2 kiskanálnyi).
2. Keverjük el benne 1-2 megtisztított és lereszelt almát.
3. Lassan szórjunk bele állandó kavarással mellett 25-30 dkg rozs-lisztet.
4. Gyengén forralva, állandó kevergetéssel mellett 20-25 percig főttük.
5. Ezután tálalhatjuk, 1-1 adagot 1-1 evőkanálnyi darált mákkal vagy dióval meghintve.

Ízlés szerint sózható vagy mégezhető, főzés közben vagy tálaláskor.

Néhol, méz helyett lekvárral vagy aszalt gyümölccsel tálalták.

Aki nem böjtölt, víz helyett tejben is főzhette ezt a kását.

Édes búza-kása: a párolt búza-kása édeskés-gyümölcsös változata. Ritkán, ünnepi alkalmakra készítették. Mivel igen munkaigényes volt. Hasonlóan készült, mint a sós búza-kása, de eltérő ízesítéssel. Kevesebb sóval hintették, valamint mézzel vagy lekvárral tálalták. Néhol, kevés vagdalt-aszalt gyümölcsöt is hozzáadtak a főzés utolsó fél órájában.

Aszalt-gyümölcsös kása: a szászok körében ismert, és egykor kedvelt étel. Lényegét tekintve olyan árpa-kása, amelyet apróra vagdalt aszalt gyümölccsel (mazsola, szilva, alma, körte) együtt főztek. Amit, esetleg még mézzel vagy fűszerrel (gyömbér, bors, ánizs) is ízesítettek.

Olajban süttötek

A katolikus - és bizonyos esetekben az ortodox - böjti szabályok megengedték, hogy szentestén a hívek olajban sült étkeket is fogyaszthassanak. Ennek ellenére, ilyen ételek szinte csak a Kárpát-medence észak-keleti részein voltak szokásban (Szolnok-Doboka, Beszterce-Naszód, Máramaros, Bereg, Ung, Zemplén vidékén). Vagyis, a leginkább görög-keleti és izraelita vallású területeken. Ami nem csoda, hiszen a zsidó Hanuka ünnep - amikor ilyen olajban sült ételleket illett fogyasztani - gyakran esett a decemberi szenteste közelébe. Bár, az ilyen étkek többsége kívánatos, az egyszerű emberek számára - az olajban sütés - már pocskékolásnak tűnt. Talán azért is, mert ezek böjtös (tej és tojás nélküli) változatai sem voltak túlzottan csábítóak. Ennek ellenére találkozhattunk ilyen szentestei étkekkel is.

Palacsinta: amelynek böjtös változata - mákos töltelékkel - már a „mákkal hintett” főételek fejezet-részben már bemutatásra került. Az ott leírtak szerint süttött palacsintát a Kárpát-medencei örmények - szentestén - lekvárral kenve fogyasztották. Míg, az itteni görögök diós-mézes töltelékkel (mint a rétesnél). A ruszinok: mézes, diós és erdei gyümölcs-lekvárosokat tálaltak az ünnepre. Gácsok: a palacsintát almás vagy lekváros töltelékkel készítették. Bukovina felé a palacsintát almakompótból passzírozott szósszal ették.

Olajban sült lángos: egyfajta olajban sült lapos-köralakúra kinyújtott kenyér-tészta. Vagyis, olajban sült lepény. Máramaros és Ung környékén szentestei ételnek tekintettek. Sózva, fokhagymával megdörzsölve, birka- vagy kecske-túróval megszórva fogyasztották.

Kerek-fánk: édes-kelt kalács-tésztából formált zsemle, amelyet olajban kisütöttek. Már a XVI. századtól ismert és kedvelt volt a Kárpát-medencei nemesi körökben. Ennek ellenére, csak az észak-keleti végeken került a szentestei asztalra. Mézben vagy lekvárba mártva fogyasztották.

Csöröge-fánk: édes-kelt kalács-tésztából hasított tésztacsík, amelyet olajban kisütöttek. Ezt, az erdélyi görögök kedvelték. Szenteste, mézbe vagy lekvárba mártogatva fogyasztották.

Olajban sült pirog: az előzőekben már leírt édes- és sós-káposztás, valamint a gombás pirog sajátos változata. Azzal a fontos különbséggel, hogy ezt a töltelékkel bélelt bukta-szerű tésztát nem kemencében, hanem, forró olajban sütötték (mint a lángost). Az ilyen pirognál előfeltétel, hogy a töltelék már előzőleg (a sütés előtt) puhára legyen párolva. Érdekes, hogy nem volt szokás olajban sütni a lekváros vagy gyümölcsös töltelékű pirogot (mint ahogy a túrósat sem).

Burgonya-lepény: vagyis lapcsánka, tócsi, gányica, görhöny. Feltehetően a Felvidékről és tót hatásra terjedt el a Kárpát-medencében (hlebcánka = kenyérke). Lényegében egy XIX. században formálódott étel-féleség. Az egész Kárpát-medencében ismert, de csak az északi és észak-keleti karéján tartották szentestéhez illő ételnek (ott is csak szórványosan) Az eredeti böjtös változata igen egyszerűen készült. A burgonyát megtisztították, lereszeltek és kissé megsózták. Majd, az eresztett levét kinyomták, borsozták és liszttel (amennyit éppen felvett) formálható tésztává keverték. Némileg hagyták pihenni, majd néhány mm vastagra elnyújtották, abból kerek formákat szakajtottak. Ezeket forró olajban kisütötték. A XIX. század vége felé egyre inkább elterjedt édes változatban is. Amit bors nélkül készítették kevés mézzel édesítve a tésztáját, és lekvárral kenve tálaltak. Készíthették úgy is, hogy a tésztájához kevesebb nyers burgonyát adtak, és ezt a hiányt némi reszelt alma hozzákeverésével pótolták. Számptalan változatban ismert, de ritkán készítették a szentestei vacsorához.

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

BEFEJEZÉS

Jelen könyvsorozat I. és II. kötete a régi, szentestei böjtös vacsora-ételek felelevenítésére törekedett. Első kötet: a régi, szentestei böjtös levesekkel. A mostani második kötet: a régi szentestei böjtös fő-ételekkel, süteményekkel. E kötetek megírásakor törekedve arra, hogy a leírt böjtös étkeket ne csak megismerjük, hanem akár magunk is elkészíthessük, kipróbálhassuk a korabeli ízeket. Az étkek receptjeinek leírásaihoz - a néprajzi feljegyzéseken, tanulmányokon és gyűjtéseken túlmenően - az korabeli szakácskönyvek is hasznos útmutatással szolgáltak.

E két kötetben közzétett böjtös ételek megfelelnek a régi, szigorúbb böjti előírásoknak. Vagyis, húst, zsírt, tojást és tejeset (némi kivétellel) nem tartalmaznak. Ezért, ezek receptjeit a vegán és vegetárius étkezésük is kipróbálhatják. És, megismerve a korabeli ízvilágot, - ha megnyerte tetszésüket - akár be is illeszthetik éték-választékukba, ünnepi asztalukat gazdagíthatják.

Eredményes kísérletezést és jó étvágyat kívánok!

Kézirat lezárva: 2018. március 3.-án