

**Javaslat a
„[Népi ételek, táplálkozási szokások Cserépfaluban, Ínyenc klub]”
[települési/tájegységi/megyei/külhoni magyarság] értéktárba történő felvételéhez**

Készítette:
Méreg Lajosné (név)

.....(aláírás)
Cserépfalu,2015 szept.(település,dátum)
(P.H.)

**I.
A JAVASLATTEVŐ ADATAI**

1. A javaslatot benyújtó (személy/intézmény/szervezet/vállalkozás) neve: Méreg Lajosné
2. A javaslatot benyújtó személy vagy a kapcsolattartó személy adatai:
Név: Méreg Lajosné
Levelezési cím: 3413 Cserépfalu, Kossuth út 161.
Telefonszám: 49/423-218
E-mail cím:

**II.
A NEMZETI ÉRTÉK ADATAI**

- 1.A nemzeti érték megnevezése: Népi ételek, táplálkozási szokások Cserépfaluban, Ínyenc klub
- 2.A nemzeti érték szakterületenkénti kategóriák szerinti besorolása:
 agrár- és élelmiszergazdaság egészség és életmód épített környezet
 ipari és műszaki megoldások kulturális örökség sport
 természeti környezet turizmus
3. A nemzeti értéket tartalmazó értéktár megnevezése: Cserépfalui Települési Értéktár
4. A nemzeti érték rövid, szöveges bemutatása, egyedi jellemzőinek és történetének leírása:

A szülőföldre való kötődésben nemcsak a táj jellegzetes arca, éghajlati viszonyai, levegője, vize, az ott élő emberek szokásai, kultúrája, hanem annak ízei is jelentős szerepet játszanak.

A megszokott ételek hiánya vágyakat ébreszt a szülőföld után, főleg a mai uniformizált ennivalók fogyasztása hatására.

A sajátos ételek, ízek azonban egyre inkább elmaradnak, ezért nagyon fontos feljegyezni, újrafőzni, beleszöni saját konyhánk repertoárjába ezeket a helyi specialitásokat. (Nagyon sokat segítenek a tv-ben indított ízörző műsorok).

Cserépfalu igazán gazdag tárházat mutat fel abban a tekintetben, hogyan lehet kevés, de jó alapanyagból változatosan, finomat főzni. A régi öregek példáját követve megtanulhatnánk, hogyan lehet takarékosan, „semmi se menjem pocsékba” elven háztartást vezetni, főzni, táplálkozni.

Régen a falusi emberek igyekeztek betakarítani a természet tálcán nyújtotta terméseit, s ez által olcsóbbá tenni az étkezést, ráérő idejüket hasznossá téve megismerték a körülöttük élő erdőt, mezőket, lelőhelyeket.

Gyűjtögettek

- Levélféléket (pótasaláta virágját eltávolították, sózták, ecetes-cukros vízzel leöntötték). Húsételekhez fogyasztották, de zsírban dinsztelve tejfölösen is finom volt.
- Gombákat – főleg a tinórut, de a potypinka (gyűrűs tölcsérgomba) is kedvelt. Aszalással is tartósították, tojásosan vagy pörköltnek készítették el.
- Vadgyümölcsöket: a vadkörte, vadalma, som a padlásan aszalódott. A csipkebogyóból teát, lekvár főztek.
- Hársfa virágát létráról szedték, belőle finom tea készült.

A cserépi emberek legfontosabb táplálékai a kenyér, tej, tojás, zöldségfélék, gyümölcsök, húsok voltak.

A kenyérnek igen fontos szerepe volt a táplálkozásban: reggeli, vacsora elképzelhetetlen volt nélküle – de olykor még az ebédnél is ettek belőle. Sütése nagy hozzáértést kívánt a háziasszonyoktól. Saját lisztből – a helyi malomban őrlték – dagasztották a kenyeret kovással, amit komlóval is helyettesíthettek. Nemcsak nehéz, de ügyességet kívánó munka is volt a kenyérsütés. Hiszen gyakran 7 kenyeret sütöttek egyszerre, s még a kemence fűtése, kezelése is nagy odafigyelést igényelt. A maradékból készült a **lúdneyak**, a kisgyerekek kedvence: a kenyértésztát 30-40 cm hosszú, kb.3 cm átmérőjűre sodorták, majd zsírozott tepsibe helyezték lúdneyak formába hajtogatva. Ha kisült, forró zsírral kenték, majd szeletelték és megöntötték, mint a bobajkát. Főleg mákkal, dióval, túróval fogyasztották.

A tej: Régen majdnem minden háznál volt tehén vagy kecske. Főztek a tejből tejbegrízt, tejbekását, tejbetésztát, s reggelire tejeskávét. Tejet használtak a levesek habarásához is. Aludttej, tejföl túró minden háznál akadt, de vaját is köpültek belőle. Kedvelt volt a túrótészta a túros kalács.

A tojás: Minden háznál tartottak tyúkokat, a tojás pl. az I. vh. után fizetőeszköz is lett. Naponta fogyasztották. Készült belőle lágytojás, kemény tojás, rántotta, főzelékre feltét, savanyú levesbe betét, lecsó, tojásos gomba, rakott krumpli.

Zöldségfélék: a kertek zöldségféléit minden háznál használták leveseknek, főzelékeknek. Kedvenc a paradicsom volt, mert azt tették levesbe, főzelékekbe, mártásba, töltött paprikába, bablevesbe, káposztába, de leginkább nyersen fogyasztották, mint napjainkban. Káposztát a piacon vásároltak, de krumpli, uborka, saláta szintén megtermelt a kertekben.

Gyümölcsök: Cserépfalun mindig sok gyümölcs termett, még az Alföldről is jártak érte. Szilva, meggy, sárgabarack, őszibarack, dió, szőlő bőven termett. A szilvát aszalták is, lekvárt is főztek belőle. Az aszalt almát, körtét szuszinkának nevezték. Télen megfőzték és ettől puha, finom lett. Gyakran ették kenyérral a gyümölcsöket.

Húsfajták: Legnagyobb szerepe a háznál tartott állatoknak volt, a baromfiféléknek és a sertésnek. A sertést nemcsak frissen, hanem füstölten is igen kedvelték. Egy-egy disznóvágás után hónapokig biztosítva volt a hússzükséglet, a reggelik, vacsorák (tepertő, szalonna, zsír, hurka, kolbász, disznósajt).

Több húsbolt (hússzék) is működött a faluban, lehetett marhahúst is kapni.

Ételek:

Cserépfaluban a főtt ételek közül a **leveseknek** volt a legnagyobb jelentősége, mert nemesak a húslevesbe, de más levesekbe is gyakran főztek húst, amely laktató volt, telített, ebédre, de sokszor vacsorára is ezt ették a családok. Hogy táperejét növeljék, rántással, habarással is sűrítették őket. (habartbab, posatlé) Betétként házilag készült **levetésztákat** főztek, csíkot, kockatésztát, jeles alkalmakkor a szaporítlan csigatésztát.

Kedvelt volt a gulyásleves, rizskása leves (lábatlanlé), füstölt hússal a káposztaleves, zöldbableves (rőstölt bableves), rőstölt bableves, laposborsó leves.

Tésztás levesek is gyakran kerültek asztalra: lebbencsleves, reszelt dara leves, grízgaluska leves, májgaluska leves csonttal főzve, mis-másleves, de a tojáslevest is szerették.

Főtt tésztát nemcsak levesben fogyasztottak a családok Cserépfaluban. Gyakran készült derelye lekvárosan, krumplisan, pucu (nudli) zsírral, szalonnával kolbászarabkákkal, de szerették a szilvás-, vagy lekváros gombócot is. Szélesmetéltet leginkább túróval, lekvárral, káposztával, krumplival, darával ízesítettek. A sztrapacsát a szomszédos Répáshutától vehették át a helyiek, s akik kedvelték, azok túróval, káposztával, vagy egyszerűen zsírral, szalonnával, sült kolbászarabkákkal leöntve falatozták.

Nyáron a zöldséglevesek minden fajtája készült a nyári konyhákban a masinákon: zöldségleves, borsóleves, krumplileves, paradicsomleves, rongyos lé.

A „régiek” még gyakran ettek kukoricakását, árpakását, köleskását, sütéshez pedig előszeretettel használtak kukoricalisztet (görhe, málé).

A főtt ételek között csak ritkán szerepelt **főzelék**, néha borsóból, babból, krumpliból esetleg tökből, de feltét nem mindig volt rá, ezért a férfiak nem kedvelték.

Mártásokhoz a sóskát, paradicsomot, almát használták fel legszívesebben.

Régen a levesekben főtt **húsokat** csak kivették a levéből és mártással gazdagítva fogyasztották. Gyakran készültek pörköltök, sült húsok, de Cserépfaluban divat volt töltött csirkét főzni, majd meg is sütni azt. A kimaradt töltelék ízével - főliába csavarva vagy nylonzacskóban – tovább finomították a levest.

Előkelő helyet foglal el a főzési listán a töltött káposzta, mely friss és füstölt húsból készült vegyesen. Rizs helyett itt árpadarát – gerslit – tettek bele. A töltött paprika hasonlóan készült, de friss húsból és rizzsel.

Körítésként leginkább krumplit, nokedlit (galuskát), majd a II. vh. után rizst használtak.

Nem volt olyan ház Cserépfaluban, ahol hetente ne készült volna zsírban sült fánk, herőce, tarkedli, palacsinta, vagy a masina tetején laska, krumplilángos. Régi örökség a béles és a kelt kalács is. Béles tésztából tejfeles lángost is sütöttek. Ugyancsak gyakran sült pogácsa a kemencében vagy a masinában, de nagyon szerették a kenyérlángost, s a fent említett lúdneyakat is.

Milyen fűszerekkel ízesítették ételeiket?

Leggyakrabban a **sót, paprikát, jóféle borsot** – őröltet és szemest – és **majorannát** – pl. hurkába használták. Míg nem volt paprika, addig **sáfránnyal** helyettesítették, melyet a krumpliföldek végébe ültettek. Megszáritották, tenyerükkel eldörgölték, vászonzacskóban tartották.

Az **ecetet** is házilag készítették: nyitott tetejű hordó aljára törkölyt tettek, bort öntöttek rá, a masina sütőjének tetejére állították, s a melegen a bor hamar megecetesedett. Leszűrték, üvegekbe töltötték, ezzel savanyították.

Tartósítás régen:

Amikor nem volt még hűtőszekrény, a húst füstöléssel, zsírban lesütéssel tartósították. A gyümölcsöket aszalták, lekvárt főztek belőlük, befőtteknek rakták el, szörpöt készítettek belőle. Uborkát, paprikát ecetesen tettek el télire, káposztát majdnem minden családban savanyították. Gyakran vitték ki a pincébe a megfőzött ételeket, ha nagy volt a mennyiség, de lakodalmak idején is hidegen tartotta az élelmiszereket, tejterméket, húsokat.

A család „hűtője” a kút volt, oda eresztették le a romlandó ételeket, s amikor kellett, felhúzták onnan. Nyáron a vödörben, leengedve a hűvösbe maradt hideg a szódavíz, de az ivóvíz mindig jéghideg, finom volt.

Étkezési szokások:

A **családok** étkezésének megvolt a rendje. Az asztalfőn ült a családfő, aztán a többi családtag, kor szerint. A háziasszony az asztal szélén, hogy tudjon „szolgálni”. Az ételből először a családfő szedett - gyakran a főzőedényből, majd ülés szerint a többiek, végül az asszony. A gazda szelte meg a kenyeret is. Az étkezés megkezdése előtt és után valaki elmondta az asztali áldást (általában az egyik gyerek).

Régen evés közben nem beszélgettek, egyszerre kezdték a fogásokat enni, volt, amit közös tálból (tésztafélék). Minden fogást ugyanabból a tányérből fogyasztottak. Erős, összetartást szilárdító hatása volt az együtt étkezéseknek, a szülők példájukkal mutatták meg gyermekeiknek, mi a tisztelet az ember és az étel iránt.

Ünnepi alkalmakkor pl.: lakodalomban nem külön tányérokba evett a vendégsereg, hanem közös, nagy cseréptálakból. Egy-egy tál köré többen odaültek és nagy fakanalakkal ettek belőle, még a főtt húst is. Utána következett a töltöttkáposzta, végül a tejbekása szintén közös tálból. Később „megszelidült” az étkezés, mindenkinek jutott tányér, a gazdasszony szedett a családfőn kívül mindenkinek, ő tudta, kinek mi a kedvence, mennyi ételt tegyen a tányérjába. Csak nagypénteken reggel meg délben volt böjti étel – habart leves – de este már akár sült húst is ehettek a reformátusok.

Az **étkezés ideje**: általában háromszor étkeztek, nyáron még az uzsonna is beékelődött – 12 órakor készen volt az ebéd. Vagy hazajártak enni az emberek, vagy vitték nekik, de az is előfordult, hogy hideget ettek délben. Később az ingázások miatt sokat változott az étkezések ideje (később reggeliztek, munkahelyen ebédeltek, vagy hideget), s amikor hazaértek, akkor fogyasztottak főtt ételt – vagy este, ha az asszony is eljárt dolgozni.

A falu legidősebb asszonyai – van köztük 94 éves is – még ragaszkodnak régi étkezési szokásaikhoz, gyerekkorukban beívódott ízekhez, a megszokott ételtípusokhoz. Igyekeznek azokat megőrizni, csak a legszükségesebb élelmiszereket vásárolják meg, nem is igyekeznek éttrendjüket változtatossá tenni, nekik így jó. De az élet túlhaladta őket. A fiatalok szeretnek újítani, többségük figyel az egészséges ételfogyasztásra, tudatosan vásárol. De azért egyre többen szeretnék meg is őrizni a régmúlt ízeit, nem elfelejteni őseik gasztróörökségét.

Ínyenc klub:

2007. január 11-én **Fila József** szervezésében megalakult Cserépfaluban az Ínyencklub, mely gazdasági tevékenységet nem folytató önkéntes csoportosulás.

Fő célja a társasági élet szélesítése - saját maguk szórakoztatása, a hagyományos helyi ételek bemutatása, a gasztronómiai ismeretek bővítése, a falusi turizmus támogatása.

A klub 20 főből áll, a tagok havonta egy alkalommal gyűlnek össze. Ilyenkor kis csoportok sütnek-főznek, vendégül látják a tagokat, jókat beszélgetnek és a soron következő feladatokról, vállalkásokról döntenek.

Alapanyagként elsősorban a faluban megtalálható hozzávalókból válogatnak, kikérik az idős szülők, ismerősök tanácsait, de szívesen kísérleteznek is.

2007. óta nagyon sok rendezvényen és versenyen vettek részt sikeresen. Mára a faluban fogalom lett a nevük.

Itthon, a saját falujukban tevékenykednek legszívesebben. Ahová csak hívják őket, rendezvényekre, ünnepekre, különféle alkalmakra - mennek.

Igyekeznek a hagyományokat megőrizni, életben tartani, és folytatni.

5. Indoklás a Települési Értéktárba történő felvétel mellett, kitérve a nemzeti érték jelentőségének bemutatására:

A mai, modernizálódó világban egyre fontosabb a helyi népi értékeket és szokásokat feljegyezni, megőrizni az utókornak. A régi ízek erősítik a szülőföldhöz való kötődést. Elődeink példája ösztönöz a változatos, de takarékos, természetes táplálkozás újra felfedezésére, folytatására. Az ínyencklub a gasztronómiai értékek ébren tartásával, az ismeretek felelevenítésével nagyban segíti és őrzi az örökséget.

A fentiek alapján települési értéké nyilvánítása indokolt.

6. A nemzeti értékkel kapcsolatos információt megjelenítő források listája (bibliográfia, honlapok, multimédiás források):

Cserépfalu hét és fél évszázada

Báti Anikó: Régi és új elemek a cserépfalui konyhán

7. A nemzeti érték hivatalos weboldalának címe: www.cserepfalu.hu/ertektar

III.

MELLÉKLETEK

1. Az értéktárba felvételre javasolt nemzeti érték fényképe vagy audiovizuális dokumentációja.
6 db fénykép
2. A Htv. 1. § (1) bekezdés j) pontjának való megfelelést valószínűsítő dokumentumok, támogató és ajánló levelek.
3. A javaslatához csatolt saját készítésű fényképek és filmek felhasználására vonatkozó hozzájáruló nyilatkozat.

Népi ételek, táplálkozási szokások Cserépfaluban, Ínyenc Klub



1. Üstben fő a rizs



2. Asszonyok tyúktisztítás közben

Népi ételek, táplálkozási szokások Cserépfaluban, Ingyenc Klub



3. Sül a kemencében a kenyér



4. Tanácskozás a sátor alatt

Népi ételek, táplálkozási szokások Cserépfaluban, Ínyenc Klub



5. Az Ínyenc Klub férfi tagjai



6. Zajlik a malackaparás