

MC  
111.472

# Ízletes hadiételek





A vendéglátás tárgyi történeti emlékei megbecsült értékek itthon és külföldön egyaránt.

Írott emlékei között számos történeti és dokumentációs értékű került elő az utóbbi időben, mely vagy múzeumi megőrzést vagy a mai közönség nyilvánosságát is megérdemelte. A témával foglalkozó magángyűjtők is számos ilyenre hívták fel nemcsak a kutatók, hanem az érdeklődők figyelmét is. Közéjük tartozik a Magyarországon belül, de ma már határainkon túl is egyre inkább ismert, jegyzett *Szakál László* soltvadkertesi szakácskönyvíró és vendéglős. Legutóbbi „Híres emberek híres receptjei” című szakácskönyvében is az elmúlt száz esztendő legérdekesebb, legértékesebb 75 receptkönyvéből állította össze annak a 45 nevezetes magyar névhez kötődő ételnek leírását Andrásstól Wesselényi-ig, melyeknek névadói vagy saját leírásukban, vagy kedvelt ételeik közül valónak ismerték el azokat, vagy csak a tisztelet utáni elnevezés miatt lettek gasztronómiai gyönyörűségek alapján ét- és menülapok, szakács- és receptkönyvek oly sokszor ismételt „hősei”.

Az itt közreadott füzetnek éppúgy vannak mai aktualitásai, mint a régi árkusok, könyvek és dokumentumok közül újra és újra előbukkanó különlegességeknek.

Amenyiben ez a kiadvány ismét sikert aratna, *Szakál László* ígéri: megtalálja a módját, hogy *Madár Imréné* más, szintén muzeális értékű, de napjainkban is felhasználható egyéb munkái, így a „*Tömegfőzés ma*”, a „*Filléres főzés és hústalan napok*” és az „*Egytálételek*” című összeállítás is újra megvásárolható, kézbe vehető, felhasználható lehessen...

ISBN 963 400 439 3

Felelős kiadó: *Szakál László*

A szedés munkáját végezte  
és a kiadásban közreműködött  
a Szent Gellért Egyházi Kiadó

Műszaki szerkesztő: *Nagy Alexandra*

Készült a Tajfun KFT. Nyomdájában Budapesten

Felelős vezető: *Orbán Attila*

AFESZ Sokszorosítóüzem, Vác, 244+91.



# Ízletes hadiételek

*Ötletek, aranytanácsok*

Összeállította:  
Madár Imréné

MC M. 472



1991

1991



ÖTVEN ÉVE LESZ LASSAN, hogy Madár Imréné a világháború szorításától félve, a nyomorú ínség küszöbén gyűjteni és rendszerezni kezdte a később közreadott „*Ízletes hadiételek*” című receptgyűjteményét. Az ajánlott másfélszáz egyszerű és jelentős részében szerény költségráfordítást igénylő, sok háziasszonyi és gyakorlati leleményt is felsorakoztató étele, a készítés és asztalrakerülés körülményei, tanácsai nagy sikert arattak mind a tehetős, mind pedig a vékonyabb pénztárcájú főzőkanálforgatók körében. Mint korábbi összeállításai, ez a füzet is igen nagy példányszámban (szerény megjelenésben) került terjesztésre szerte az országban. Az átgondolt elosztásra jellemző volt, hogy még a kis IBUSZ-irodáknban, pályaudvari pavilonokban is meg lehetett vásárolni.

Az összeállításnak nem ártott az azóta eltelt fél évszázad. Háború, az Öbölmente kilátástalansága szorításától félve, nyomorú ínség is ólálkodik — már nemcsak a küszöbön — sok idős és fiatal családnál egyaránt. Újra szükség van racionális, a minél takarékosabb és mégis ízletes, szemnek és gyomornak egyaránt kívánatos és laktató étel elkészítésének javaslatára. Kellenek az okos háziasszonyi fortélyok, hétköznapi, elfeledett vagy ismeretlen jótanácsok, begyakorolható, költségcsökkentő fogások...

Madár Imréné gyűjteményének — mint előbb is jeleztük — nem ártott az idő. Kis részük veszítette csak el aktualitását, aranytanácsai közül is csak néhánynak tűnt fénye és karátja. Ezeket a gondolatokat vagy teljesen elhagyta a szöveg gondozója, vagy csak a port fújta le azokról...

Így az egykori sikerfüzet mintegy 98%-át jó szívvel ajánlja mai kezdő és gyakorló háziasszonynak Madár Imréné tisztelője, a konyhaművészet elméleti és gyakorlati mestere, az ismert szakácskönyvíró, aki értékes gyűjteményében rábukkant erre a lapangó, gasztronómiai gyöngyszemeket kínáló kis összeállításra.



## Kedves Testéreim!

Százezer és százezer háziasszony áll tanácstalanul a megváltozott életrenddel szemben. Viszont a lemondás elintézésében sem merülhet ki a „semmi nem kapható” sokszor hangoztatott panasz, amikor jól körülnézve látjuk, hogy ahhoz még mindig sok minden kapható, hogy ízléses és változatos ételeket tudjunk készíteni.

Ne csüggedjünk, — itt a tavasz: tojás, tej, tejfel, túró, vaj bőven lesz; marhahús állandóan beszerezhető; amíg a Duna—Tisza folyik országunkban, halunk mindig lesz; Kárpátalja, Erdély kimeríthetetlen vad állománya rendelkezésünkre áll; áldott földünk termékei frissen, zölden és konzerválva mindig bőségesen kaphatók. A jegylisztmennyiség kellőképpen fedi szükségletünket; cukor — bár szűken —, de jut amihez kell. Egyetlen súlyos problémánk a napi zsír fejadag. A magyar háziasszony nehezen tud belenyugodni abba, hogy egy kis fánkkal, palacsintával, kirántott szeletekkel, finoman mártogatni való „szaft”-os pörkölttel ne tudjon szolgálni családjának. De ez is megoldható, ha kissé átreformáljuk eddigi főzés módszerünket olymódon, hogy hetenként 2-3 napon úgynevezett hadiebédeket szolgáltatunk, teljesen zsír nélkül. Nem kell megijedni, igen jó, tápláló dolgokról lesz szó. Ez azután hozzásegít ahhoz, hogy a többi napokon a megtakarított zsírral, áldott békebeli ételeket készíthessünk.

Könyvünk első részében néhány hadiebéd mintát találunk, lehet változtatni és ahhoz az élelmiszerhez alkalmazni, amit éppen be tudunk szerezni.

Második részében komoly ízletes ételleírások következnek, ezek mintegy kiegészítik és tökéletesítik a „Filléres főzés” és „Egytálétel” szakácskönyveimet. Kedves Háziasszony Testvéreimnek ebben útmutatást óhajtok nyújtani arra, hogy az állandóan vagy csak itt-ott kapható élelmiszerekből, polgári takarékos alapon mit hogyan készítsünk, hogy országos érdekből a legkisebb anyag is jól felhasználva legyen, ebben a vérzivataros fergetegben, békés meleg otthonunk áldottan védett fedele alatt.

*Madár Imréné*



## Jövedelmet hajtó ötletek, aranytanácsok

Minden háztartásban könnyítés, ha a jövedelemhez az asszony is némi keresettel hozzájárul. A főváros tágas környékén, vagy az ország bármely vidékén szorgalmas háziasszony a házimunkája mellett hasznot hajtó foglalkozást űzhet. Erre vonatkozólag néhány tanáccsal szolgálunk, amelynek megvalósításához csak akarat kell és ebben a nehéz időkből az otthon védett területén dolgozgatva, szép jövedelemre lehet szert tenni. Boldog lennék, ha az alábbi elgondolásaim gyakorlatilag bevélnének.

### Libahízlalás tömés nélkül

Porosz-Sziléziában van egy módszer, mely 2 hét alatt tömés nélkül, teljesen készre hízott libákat produkál. Amit ott tudnak és sikerül, miért ne sikerülne nekünk is? Ez a módszer a következő: tejjel kevert zabdarát, árpadarát, kukoricadarát adnak állandóan a libának és kevés vizet. Hogy jól emésszen, itt-ott kevés szitált faszénport is kevernek a dara közé. A takarmánnyal nem lehet takarékoskodni, mert az állatnak 2 hét alatt annyi ételmet kell fogyasztani, amennyit 4-5 hét alatt beletömnek. A rohamos hízás titka, hogy éjjel-nappal egyék. E végből kis lámpással világítani kell azt a helyiséget, amelyben az állatokat hízlalják. Ennek költsége 6-10 állatnál számba sem jöhet. Az ilyen libák húsa ízesebb és hája szilárdabb, kiadósabb. Ismétlem: sokat enni, keveset inni, ez a szabály a hízlalásnál.

### Juhtartás kertben

Háborús időben áldozzuk fel virágos kertünket, vagy ha nagyobb kertünk van, vegyünk el belőle, juhtartás céljára. 2-3 juhról van szó, a legigénytelenebb állat, még istállóra sincs szükség. Télen kis almon fekszik, hideg ellen védi a gyapja. Gondozást nem igényel, kis gyepes területen kosztol. Bárányt, tejet, sajtot, túrót, gyapjat nyújt tartójának és két juh jókora kertet ellát trágyával. Gyepesítsük be a rászánt területet és naponta friss vizet tegyünk vályújába. Ennyi az egész munka körülöttünk.

### Házinyúltartás húsért és prémért

Hazánkban már nagyon elterjedt a házinyúl tartása, de kevesen gondolnak arra, amiért ma a húszegény világban legérdemesebb tartani: a húsa és jó meleg prémje miatt. A nyúl a legszaporább állat. Egy-két nyúlpár egész évre ellátja hússal a családot. Különösen, ahol több gyermek van, a gondozása, ellátása könnyen meg van oldva. 4 pár nyútból már szép jövedelme lehet a háziasszonynak, mert a húsa mindig érté-



kesíthető, amelynek ízletes és változatos készítését ezen könyvemben ismertetem. A prém is eladható, de érdemes pálcákra kifeszítve szellős helyen szárítani, azután kabátbélésnek, mellénykének feldolgoztatni.

### A téli tojó tyúk

Ez már nagyobb gondot igényel, de nem nagy munka, viszont télen a friss tojás nagy érték. Hogy télen is kapjunk tojást a baromfiaktól, annak fő feltétele: meleg helyen kell tartani és tápdús ételekkel etetni. Tehát szélvédett óljuk legyen. Ha lehet, a házhoz építve és a nyílás délfelé álljon. Naponta szemes takarmányt kapjanak, azután levesben főtt zöldséget, főtt burgonyahéjat, pár kanál főzeléket melegen adjunk eléjük. Néha magféléket szórjunk a szalma közé, hogy kapargálással mozgást végezzenek, valamint elérhető magasra kössünk ketté vágott kelkáposztát, káposztát, karalábét, hogy nyújtózkodva csipegessék. Kétszer adjunk langyos vizet az itatójukba. Kifizető, ha zöldféléket adunk télen szárnyasainknak, vízben csírázott zabot vagy árpat, apróra vágott almahéjat. Ilyen gondozással, amelyet végeredményben a házimunkák elvégzése közben könnyen elintézhethetünk, 10 tyúk 150-180 tojást ad egy téli hónapban tartójának.

Felemlítem, hogy a tojáshej porrá törve és takarmány közé keverve elősegíti a baromfi csontképződését, a test fejlődését és egyben fokozza a tojóképeségét.

Ajánlatos a zöldség hulladékot, burgonyahéjat, tojáshejat a sütőlemezeken szétrakva megszáritani, azután porrá törve keverjük el a baromfi eleséggel.

Előfordul, hogy a tyúk nehezen tojik, vagy ismeretlen helyre rakja tojásait. Ez esetben törött konyhasóval dörzsöljük be hátulját. Azonnal tojóingert kap és odaszalad, ahová tojásait lerakta és ezzel elárulta a tojóhelyét. Végül, ami szintén nagyon fontos: a télitő tojó tyúk után korábban kapunk kiscsirkét, tehát mindenképpen kifizető a vele járó gondos törődés.

### Termeljünk dughagymát, magféléket

Akinek kertje van és a háztartásában szükséges növényfélék feleslegét a piaci távolság vagy időhiány, vagy bármilyen oknál fogva nem tudja kellőképpen értékesíteni, annak ajánlom, hogy a kertje egy részén termesszen saját konyhai zöldség mennyiségét. A másik részét használja fel magtermelésre, vagy egyféle gyógynövénytermelésre. Ezeket ha beérik, egy helyen, egy szállítással eladja, a mag és gyógynövénykereskedők szívesen és jó áron megveszik. A dughagyma is igen jövedelmező cikk, pl. egy közép nagyságú szobaterület két-három zsák dughagymát tavasszal porhanyós földdel elkeverve a felásott területen páasztákban bevetjük. Ha 3-4 cm-es a szára, le kell taposni, hogy 2 hétig ne a szára, hanem a gumója fejlődjön. Favillával kell kiszedni, kiterítve megszáritani és zsákban, szellős helyen tartani vagy mindjárt eladni lehet, de ősszel és tavasszal jobb az ára.



Itt említtem meg, hogy falun élő sokgyermekes család szép jövedelemre tehet szert vadon termő gyógynövények szedésével és szárításával.

### Hadi „szmirna” ágyelőszőnyeg

Erre tényleg minden parány rongyocskára felhasználható. Ócska ruhanevelő, harisnya, függöny, vászon és szövet darabocskák, takarók stb. Szóval minden ami „rongy”. Vágjuk fel 1/2 cm széles és 3 cm hosszú darabkákká. Vegyünk 150 hosszú és 80 cm széles zsákdarabot. Ócska harisnyát felbontott szálai képezik a varrófonalat. A rongyokat osztályozzuk, sötét és világos színre, még felvágás előtt, hogy ízlésesen csíkozassuk a szőnyeget. Nagy varrótűt használjunk, hogy a felbontott harisnyaszál háromszorosan befűzhető legyen. A zsákdarabra a kis felvágott darabkákat, középen átfogó 3-4 öltéssel szorosan egymás mellett rávarrjuk. A másik sor varrásánál a felvágott darabkát olyan szorosan helyezzük az előbbi sorhoz, hogy az felállítja a fellvart darabkákat s így folytatjuk a jó magas és vastag szőnyegkészítést. Természetesen minden rongyot, mielőtt felvágjuk, mossunk ki.

Ha sok a fehérnemű között, olcsó festékekkel élénkszínre fessük be. Kifizetődik, mert minél tarkább, annál tetszetősebb és annál jobb áron értékesíthető.

A zsákra rajzolhatunk négyszögeket, esetleg nagymintájú keleti mintát és a színes rongyocskákat a minta után varrjuk fel. Zsák helyett régi takarót, kopott pokrócot is használhatunk a „szmirna” szőnyeg alapjának.

### Aranytanácsok

Hosszú gyaloglás utáni felhevült állapotban, hideg vízben soha ne fürdjünk, katasztrófális következményei lehetnek. A testet mindig lassan kell lehűteni.

Nagy hidegben ha tűrhetetlenül fázunk, gyorsan felmelegszünk, ha szájunk elé tartjuk karunkat — hideg ágyban a takarót — nyitott szájjal lélegezzünk bele. Egész testünk bámulatos gyorsan felmelegszik.



# Gyors reggeli levesek

A nehéz idők reggeli kérdése a legsúlyosabb probléma a háztartásokban, mert tej, kávé, kakaó, tea egyáltalán nem, vagy csak méregdrága áron szerezhető be. Ennek csak egy megoldása van, hogy reggelire levest kell adnunk családunknak.

Szerencsére az élelmezési technika kész levesporokat állít elő, melyekből zsír és lisztkészletünk igénybevétele nélkül, percek alatt tápláló, ízletes leveseket készíthetünk. Felmérhetetlen könnyebbítés ez, a reggel amúgyis összetorlódott rumlis munka idején, amellet tápláló és olcsó.

## Hadiebéd

(*zsír nélkül*)

### I. Hadiebéd

(4 személy részére)

1 1/2 kg héjában főtt burgonya

1/4 kg juhtúró hozzá

8 db gyenge keményre főtt tojás

40 deka hordóskáposzta, vagy cékla, vagy fejes saláta

### Héjában főtt burgonya

Ezt is tudni kell ízletesen megfőzni, mert a főzés közben szétesett burgonya nem étvágygerjesztő. — Előmelegítünk egy fazékban vizet. Tegyük bele egy tetézt kávéskanál sót és egy kanál ecetet. A jól megmosott, közép nagyságú burgonyát tegyük bele. Fedjük le és lassan egyenletes forrással főzzük 25-30 percig. Ily módon a közepe is megfő és a héja körül nem esik szét. Tartsuk pár percig befödve, azután öntsük le a vizet. Tegyük a burgonyát mély tálba és a juhtúróval, tisztított kemény tojással, valamint a savanyúsággal tálaljuk be egyszerűen.

### II. Hadiebéd

Paradicsomleves, máglyarakás

### 2. Paradicsomleves

Ennél könnyen nélkülözhetjük a zsírt. A 2 kg friss vagy mirelit paradicsomot összetörve 2-3 zellerlevéllel, 1/2 hagymával feltesszük főni.



Azután szitán átnyomjuk. Vízzel öntjük le a héját és a magokat, hogy semmi ne menjen kárba. Ha a leve nagyon híg, akkor lábasban zsír nélkül 1-2 kanál lisztet pirítunk zsemlyeszínűre. — Ha a paradicsom kellő sűrű, akkor a liszt teljesen mellőzhető. Ezt felöntjük a paradicsom levével, amely télen konzerv-paradicsom lehet. Késhegyini fekete borsot és egy kanál cukrot tegyünk bele ízesítőnek. Lehet betétként tarhonyát — személyenként egy evőkanállal — belefőzni. Tűzhelyről levéve sózzuk.

### Máglyarakás

Személyenként 2 db zsemlyét számítva vágjuk fel hüvelykujjni négyszögeknek. Egy egész tojást 1/2 liter tejjel és 4 evőkanál porcukorral keverjük el. Öntsük rá a felvágott zsemlyére. Kenjük ki egy lábast diónyi zsírral. Hintsük meg morzsával. A tejes zsemle felerészét tegyük bele; reszeljük rá 2-3 savanyúalmát. Hintsük meg 2 kanál fahéjas porcukorral és a tejes zsemlye másik felével fedjük be. Sütőbe téve 25 percig süssük szép pirosra. Alma helyett bármilyen gyümölcsöt használhatunk.

### III. Hadiebéd

Húsleves májgombóccal, vagy tésztával

Levesben főtt hús ecetes céklával

Marha, sertés, birka és lóhús jó és megfelelő húsleves készítéséhez. Ha módunkban van válogatni, úgy mindig hízott állat húsát vegyük. Nagyon sovány állat húsát darálva használjuk fel.

#### 4. Húsleves készítése

60 deka húst és 20 deka ritka csontot vegyünk, hozzá 1 kg vegyes zöldséget. Jó és kiadós a szegyrész és fartő, sertésből a tarja. A húst mossuk meg, de ne áztassuk, hanem 2 1/2 lt. hideg vízben tegyük a tűzhelyre. Gázon csak fél takaréklángra, hogy a forrás lassan kezdődjön. Általában a húslevesnek nem szabad — figyelem! soha sem szabad — erősen forrni, mert a tápsók forrásban elsikkadnak, szinte zavaros lesz és az íze is elvész. Sózzuk meg és főzzük 2 óra hosszat. Ekkor tegyük bele a különböző zöldségfélét. Mennél több, annál jobb. Mégpedig a következőket: 3-4 répa, 3-4 petrezsemgyökér, egy ökólnagyságú kalarábé, egy zeller, egy hagyma, fokhagyma, kisebb fej kelkáposzta, két zöldpaprika, 5-6 szál zöldbab. Ezekkel főzzük tovább lassú forrással kb. másfél óra hosszat, amíg a hús teljesen megpuhul. Ekkor húzzuk el a tűzhelyről, néhány percig hagyjuk állni. Esetleg öntsünk bele 1/2 deci hideg vizet, hogy zavarossága leülepedjen. Külön kisebb edénybe szűrjük a levesnek 1/4 részét és az előre elkészített májgombócot vagy tésztát főzzük bele. Ha készen van, öntsük a levestálba és szűrjük rá a többi levest.



A húst vegyük ki a fazékból, tálaljuk ecetes tormával. A zöldségből készítsünk majonézes salátát, amelybe ha személyenként 1-1 kemény tojást helyezünk, finom kaszinótojással szolgálunk családunknak, mely vacsoraételnek teljesen elegendő.

### 5. Leves-zöldségből kaszinótojás

A fentebbi húslevesnek zöldségét gazdaságosan felhasználjuk, ha aznap vacsorára vagy másnap ebédre kaszinótojás salátájának készítjük el a következőképpen:

A hagymát és fokhagymát kivette, a zöldséget, 30 deka héjában főtt burgonyát, 2 ecetes uborkát, ha van savanyított céklát apró kockára felvágunk és egy tálba helyezük. Forraljunk fel 2 deci vizet pici sóval, 2 evőkanál ecettel, két kanál cukorral. Ezalatt keverjük el 2 tojás sárgáját egy kávéskanál liszttel és a forrásban lévő ecetes vízzel keverjük össze és a tűzhelyen állandó keveréssel hevítjük forráspontig. Azután kevergetve hűtsük. Ha van, 2 kanál mustárt hozzáadva öntsük a salátára. Finomabbá tehetjük, ha 2 dl. tejfelt is keverünk még közé. Pikáns savanykás ízűnek kell lenni. Keményre főtt tojásokat megtisztítva tesszük bele.

## IV. Hadiebéd

Kaszinótojás

Tejben főtt dara, vagy tarhonya, málnaszörppel leöntve

### 6. Tejben főtt dara

6 dl tejhez öntsünk 1 dl vizet. Forraljuk fel, picit sózzuk és 3 evőkanál grízbe beleszórva folytonos kavarással mellett 20 percig főzzük. Azután 3 evőkanál cukrot keverjük közé. Öntsük lapos tésztás tálra. Tetejét hintsük meg fahéjas cukorral, vagy öntsünk rá 1 dl málnaszörpöt.

## V. Hadiebéd

Párolt káposzta zsír nélkül

Köménymagos főtt burgonya

Virsli

### 7. Párolt káposzta zsír nélkül

Jó nagy fej káposztát vágjunk metéltnek. Sózzuk meg. Hintsünk rá 1/2 kávéskanál köménymagot. 1 dl langyos vizet aláöntve, pároljuk puhára, de ne túlpuhára. Ekkor öntsünk rá 2 evőkanál ecetet és egy jó kanál cukrot. Keverjük el és tartsuk melegen. Öt perc alatt elkészül és zsír nem szükséges hozzá.



## 8. Köménymagos főtt burgonya

A burgonyát megtisztítva hosszukásan 4-4 cikkre vágjuk. Jól sózott meleg vízzel leöntjük. Kávéskanál köménymagot rászórva, lefödve lassú forrással puhára főzzük. Leszűrjük és tálba öntve, a forró virslivel és párolt káposztával együtt tálaljuk.

## VI. Hadiebéd

### 9. Szegedi halpaprikás metélt tésztával

Egy tál ételrendszerhez személyenként 30 deka halat lehet számításba venni. Anyagkiszabás: 1 kg halhoz 1/4 kg hagyma, egy tetézt evőkanál paprika és 1 liter víz szükséges.

A hal lehet ponty, harcsa, kecsge. Fejére nagyot ütve elkábítjuk, — soha ne engedjük felesleges kínzással elevenen pikkelyeitől megtisztítani. — A nyakcsigolyánál felvágjuk, vérét fogjuk fel és a halat vízben mossuk meg, mert felbontás után lehetőleg ne tegyük vízbe. Hasát vágjuk fel és az egész belsőséget kiszedve a belektől tisztítsuk meg. A hal fejét levágjuk és a kopolyuk mellett levő méregfogakat dobjuk ki belőle. A fejét kettévágjuk, a testet 3 cm széles szeletekre daraboljuk fel és minden darabot köröskörül jól sózzunk meg. Besózva hagyjuk állni, hogy a só a halhúst átjárja. Egy kiló halhoz 1/4 kiló hagymát számítva, vágjuk apróra vagy reszelve tegyük lábasba és szórjuk rá a kiló halhoz mért tetézt evőkanál paprikát és ugyanannyi lisztet, pici törött köménymagot. Engedjük fel annyi liter hideg vízzel, ahány kiló a hal és a hagyma puhulásáig forralva főzzük. Nyáron, ősszel tegyünk bele néhány zöldpaprikát, majd a hal fejét, ikráját vagy tejét, rá a sózott hal-szeleteket és felforrás után lassított forrással főzzük 30 percig.

Ha netalán túl sózva lenne, egy kockacukorral javítsunk rajta. Parányi zsírral elkevert kifőtt metélt tésztát adjunk mellé.

## VII. Hadiebéd

Káposzta paradicsommal  
Mákos metélt

### 10. Káposzta paradicsommal

Lehet hordós, vagy nyers káposzta. Az utóbbi személyenként 10 dekával több legyen. Tehát 1 1/2 kg hordós káposztát 1/2 kg apróra vagdalt tisztított nyers burgonyát, egy fej hagymát felaprózva, fazékban öntsük le 1/2 liter meleg vízzel, hogy ellepje. Felfőzéskor 1 liter áttört paradicsom levét öntsünk rá. Főzzük össze. A tűzről levéve 2 kávéskanál cukorral ízesítsük.

Zsír és liszt nem szükséges hozzá.



## 10. Mákos metélt

40 deka lisztből egy tojással gyúrjunk tésztát, nyújtsuk ki és vágjuk fel metéltnek. Gyengén sózott forró vízben főzzük ki, szűrjük le és lábásba téve 15 dkg porcukorral és 15 dkg törött mákkal keverjük össze. Azonnal tálaljuk, nehogy a zsír nélküli tészta összetapadjon.

## VIII. Hadiebéd

Csontleves babbal  
Gyümölcsös papsapka

## 12. Csontleves babbal

Vegyünk 30 dkg ritka csontot és tegyük fel 2 1/2 liter hideg vízbe, amelybe azonnal 20 dkg áztatott fehér babot is tegyünk. Lassú forrással főzzük 1 óráig. Akkor adjunk hozzá 2 drb sárgarépát, 2 db petrezselemgyökeret egy egész kelkáposztát cikkekre vágva és ezzel együtt főzzük puhára. Tálaláskor a csontot kivehetjük belőle. Meglepően lakató, ízletes étel.

## 13. Gyümölcsös papsapka

30 dkg lisztből, egy kanál cukor, pici só, 1 1/2 dkg élesztő és 3 főtt áttört burgonyából tejjel — ha van tejjel — gyúrjunk könnyű tésztát. Nyújtsuk ki és vágjuk tenyérnyi kockákra és hagyjuk 15 percig megkelni. Mindegyiknek közepébe tegyünk kávéskanál kompótot, nyáron nyers gyümölcsöt, melyet diós porcukorral hintsünk meg. A tészta négy sarkát fogjuk össze, mártogassuk olvasztott vajba és sütőlemezre helyezve, forró sütőben süssük szép pirosra. Melegen hintsük meg vaníliás cukorral.

## IX. Hadiebéd

Burgonyapüré juhtúróval és salátával  
Habdara karamell sodóval

## 14. Burgonyapüré juhtúróval

2 kg burgonyát nyersen tisztítsunk meg, daraboljuk fel és öntsük le annyi meleg vízzel, hogy jól ellepje és főzzük só nélkül teljesen puhára. Akkor a levét szűrjük le — másnap ételízesítéshez felhasználandó! — fakanállal törjük össze és keverjük el 20 dkg juhtúróval és pici sóval. Friss zöldsaláta jó mellé.



## 15. Habdara

Tavasszal és nyáron készítsük, amikor tojás és tej könnyen beszerezhető.

3 literes fazékban forraljunk fel 1 liter tejet és folytonos keverés közben szórjunk bele 10 dkg búzadarát. Főzzük puhára majd keverjük hozzá 15 dkg cukrot. 4 tojás fehérjét verjük fel kemény habnak és kanalanként könnyedén keverjük a forró búzadarába. Meglepő sok hab lesz belőle. Vizezzünk meg egy puding formát és öntsük bele az egész habdarát. Váltakozott hideg gőzben hűtsük. Ütögetve könnyen kijön a formából. Adjuk mellé az alábbi sodót:

## 16. Karamell sodó

6 dkg kristálycukrot tegyünk kis lábasba és habzásig pirítsuk meg. Öntsük le egy deci kávéval, lehet hadikávé is, forraljuk fel, hogy a karamell felolvadjon, azután hűtsük le.

A négy tojás megmaradt sárgáját keverjük el 15 dkg cukorral és 21 kávéskanál liszttel. 6 deci forrásban levő tejet kanalanként adagoljunk bele, majd a tűzhelyen állandó keverés mellett addig főzzük, amíg sűrűsödni kezd, mert felforrni nem szabad. Viszont megfőzve kell lennie, nehogy a tej vagy tojás íze külön kiérezhető legyen. Ezt is hűtsük és csak azután keverjük össze a karamellel. A tálra kiütött formás habdara köré öntjük a hűtött karamell sodót.

## X. Hadiebéd

Sertés fej- és láb-pörkölt burgonyával

## 17. Sertés fej- és láb-pörkölt

1 kg sertés lábat és fejet a lehetőséghez képest daraboljunk fel. Tegyük lábasba, sózzuk meg, vágjunk rá 2 fej hagymát és öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje. Lassú forrással főzzük. Ahol a forrás legerősebb, hintünk egy evőkanál paprikát és főzzük jó puhára. Ha vizét elfőtte, újból öntsünk alája egy keveset. Ha van, karikára vágott zöld paprikával tálaljuk. Köménymagos burgonyát és savanyúságot adjunk melléje.

## XI. Hadiebéd

Írgulyás  
Hivatlan vendégkoch

## 18. Írgulyás

60 dkg juhcombot vagy lapocka részt daraboljunk fel, azonnal tegyük rá 30 dkg burgonyát, vegyes zöldséget, egy fej hagymát, két gerezd fokhagymát és tetejére sok cikkbe vágott kelkáposztát. Az így megtelített



lábanba annyi vizet öntsünk, hogy bőven ellepje. A tűzhelyen felforraltjuk. Azután a sütőben addig pároljuk, míg minden jól megpuhul.

### 19. Hivatlan vendégkoch.

8 deci tejben főzzünk 1 deci búzadarát; közben keverjük el 3 tojás sárgáját 6 evőkanál cukorral, forgassuk bele a forró búzadarába, amelybe végül a 3 tojás kemény habját is belekeverjük. Nem kell tovább főzni. Öntsük üvegtálba. Adjunk a tetejére összevagdalt cukros gyümölcsöt. 5 perc alatt elkészül és váratlan vendéglátásnál kitűnő szolgálatot tesz.

## XII. Hadiebéd

Kelkáposzta leves, kolbással  
Makaróni paradicsommal

### 20. Kelkáposzta leves kolbással

Jó nagy fej kelkáposztát vágjunk 8 cikkre, ezt alaposan mossuk meg, két db nyers burgonyát apróra vágva és karikára vágott 20 dkg kolbászt adunk hozzá. Öntsük le 2 liter vízzel és főzzük 20 percig. Közben csipet majorannát, csipet törött borsot és kevés köménymagot is beleteszünk.

Meglepően ízletes és gyorsan készíthető leves

### 21. Makaróni paradicsommal

40 dkg makarónit tördelve forrásban levő sós vízbe tesszük és fedő nélkül főzzük puhára, lassú forrással. Közben paradicsommártást készítünk zsír nélkül, ízesítjük cukorral és a leszűrt makarónit keverjük el bennecspet. Tálaláskor hintsük meg kevés reszelt sajttal.

## XIII. Hadiebéd

Lucskos káposzta hússal  
Mákos kukorica

### 22 Lucskos káposzta hússal

60 dkg birkahúst feldarabolva 1 1/2 liter sózott vízben feltesszük főni. Mielőtt megpuhult, adunk hozzá: 3 nagyobb burgonyát, felaprózva, kb. 2 kg káposztát torzsával együtt cikkekre vágva, zöldpaprikát 5-6 darabot, 4-5 paradicsomot szeletelve, félgerezd zúzott fokhagymát, fél kávéskanál köménymagot. Mindezt keverés nélkül összefőzzük, nehogy a káposzta feldarabolódjon.



### 23. Mákos kukorica

Különösen ahol gyermekek vannak, könnyebb ebédétel után, a család-főnek esetleg sajtot zöldpaprikával, a gyermekeknek mákos kukoricát adjunk.

Főzzük meg a kukoricát személyenként 5-6 dkg-ot számítva, a ki-pattanásig puhára főzve. 3-4 dkg mákot 3-4 dkg cukorral keverjük a leszűrt kukoricába.

### XIV. Hadiebéd

Babfőzelék szalonnával és kolbásszal

#### 24. Babfőzelék szalonnával és kolbásszal

1/2 kg babot jól megmosva, előző napon áztassunk be. 12 dkg szalonnát vágjunk 4 darabba és ugyancsak 12 dkg füstölt kolbászt vágjunk 4 részre, tegyük a bab közé. Sózzuk meg és lassú forrással — itt-ott rázogatva — addig főzzük, míg a bab szétfőzésig megpuhult. Savanyú uborkát, vagy fejes salátát adjunk mellé. Egy tálételrendszerhez elegendő.

### XV. Hadiebéd

Borjúfej, birkafej, vagy vadak feje savanyúan készítve

#### 25. Borjúfej, birkafej, vagy vadak feje savanyúan készítve

Bármelyikhez hozzájutunk, vegyük meg, mert olcsó pénzen sok húst kapunk, amelyből tápdús, ízletes ételt állíthatunk elő.

A megtisztított fejeket a mészárossal vágassák ketté. Otthon tiszta vizesruhával áttörölve, tegyük sós, ecetes vízbe és főzzük addig, míg a húst a csonttól könnyen leszedhetjük, melyet kisujjni darabokra szel-letelünk fel. 2 dl tejfelbe keverjük 1-2 tojás sárgáját, egy citrom levét, kevés héját, parányi porcukrot a hús levével engedjük fel és a beletett felvágott hússal együtt főzzük össze.

### XVI. Hadiebéd

Felvágott párizsi, ecetes hagymával  
Filléres koch

#### 26. Felvágott párizsi, ecetes hagymával

40 dkg párizsit vágassunk karikára, bőrét húzzuk le, 2 nagyobb fej hagymát vágjunk hajszálvékony karikára és rétegezve a párizsival rakjuk mélyebb tálba; 1 deci vizet keverjük össze 1/2 deci ecettel és egy kávéskanál porcukorral azután öntsük a hagymás párizsira.



## 27. Filléres koch

1/2 kg köleskását forró vízben jól átdörzsölve és 2-3-szor hideg vízbe öblítve mossuk át, hogy kesernyés, esetleg dohos szagát teljesen eltüntessük. Zsírral kikent puding formába tegyünk 1 liter tejet és a megmosott köleskását 6 kanál porcukrot és reszeljünk rá egy citromnak a héját. Az edény tetejét fedjük le és tegyük be a sütőbe. 40 perc múlva borítsuk tálra, hintsük meg fahéjas cukorral és gyümölcsízt, vagy kompótot adjunk mellé.

## XVII. Hadiebéd

Angol bélszín, burgonyával, répával és salátával

## 28. Angol bélszín zsír nélkül

Jól szikkadt, kövér marhából való bélszínt szorosan spárgával kötözük össze, tegyük kisebb sütőlemezre, melyet só, zsír és víz nélkül tegyük a sütőbe és süssünk két óra hosszat. Akkor a spárgát gyorsan leszedjük, vékony szeletekre vágjuk és sós burgonyával, zöldpetrezselyemmel párolt metéltre vágott répával és bármilyen savanyúsággal tálaljuk.

## XVIII. Hadiebéd

Sajtos libaaprólék

## 29. Sajtos libaaprólék

Feldarabolt libaaprólékot, apróravágott vöröshagymával, 2 répa, 2 petrezselyemgyökérrel, sózva főzzük puhára 1 1/2 liter vízben.

1/2 liter sárga köleskását jó forró vízben dörzsölve mossuk meg. Tegyük az aprólékhoz, ha szétpattanva megfőtt 10 dkg reszelt sajttal meghintve tálaljuk.

## XIX. Hadiebéd

Bánáti birkarakottas — Gyümölcs

## 30. Bánáti birkarakottas

Vegyünk 75 dkg birkacombos megmosva, kicsontozva, vékony szeletekre vágjuk. Zománcos tepsí aljára tegyünk vékony szalonna szeleteket. Ha nincs kenjük ki hideg zsírral és rakjunk rá sorjában: karikára vágott burgonyát, hintsük meg sóval, tegyük rá a felszeletelt húst, erre apróra vágott hagyma, friss karikára vágott zöldpaprika, sok felszele-



telt paradicsom és újból burgonya jön sorjában. Öntsük körül 1 1/2 deci vízzel és zsír nélkül 2 óráig a sütőben süssük puhára.

## XX. Hadiebéd

Vagdalt hal, salátával

Lekváros főtt tészta

### 31. Vagdalt hal

A megtisztított, kibelezett halat ecetes, sós, bezöldségelt vízbe tegyük fel főni. Forrástól számított 30 perc múlva a vízből kivesszük és kettévágva szálkáit gondosan kiszedjük. Azután a húsát apróra vagdaljuk, két keményre főtt tojással együtt 1/2 citrom lével és 2 deci tejjel keverjük el és hosszúkás tálon kanál és kés segítségével hal alakra formáljuk. Citrom szeletekkel és friss salátával tálaljuk.

### 32. Lekváros főtt tészta

Tojással gyúrt, metéltre vágott tésztát főzzünk ki gyengén sózott vízben. Egy lábasban keverjük el 2 kanál porcukrot 3 kanál lekvárt, két kanál vízzel. Ebbe a felforralt lágy lekvárba szedjük a jól becsurgatott tésztát, összekeverve azonnal tálaljuk.

## Hadivacsorák

*(kevés zsírral)*

### 33. Rántotta zsír nélkül

A tojasokat edénybe ütjük, picit sózzuk és kávéskanál tejet adjunk hozzá, azután tűzhelyre tett lábasba folytonos keverés mellett becsurgatjuk és takaréklángon rántottának elkészítjük. Nyáron sok karikára vágott zöldpaprikát tegyünk rá és salátát adjunk mellé.

### 34. Vacsora szendvics

A déli húslevesben főtt zöldséget 4-5 héjában főtt, hámozott burgonyát 1-2 ecetes uborkát, vagy céklát vágjunk kis kockákra, keverjük bele 3 kanál mustárt, pici cukrot, kanálka ecetet és 3 kanál tejfelt. Vékony kenyérszeletekre vastagon tegyük a keveréket. Adjunk mellé télen teát, esetleg kanálka mézzel kevert hársfateát. Kitűnő vacsorát képez.



### 35. Huszár rostélyos

Van úgy néha, hogy üres az éléskamránk, vagy főzelékmaradékhoz vacsorára szeretnénk valami olcsó harapnivalót felszolgálni, akkor készítsük ezen huszár rostélyost, kell hozzá kenyér és hagyma. Személyenként 2 vékonyra szeletelt tenyérnyi kenyeret pirítsunk meg, lehet szárazon, a tűzlon, vagy kevés zsírban a palacsintasütőn, amelybe azután jó nagy fej hagymát felaprózva keverés mellett aransárgára megpirítunk és a 2 kenyér közé beletesszük. Paradicsomsalátával, zöldpaprikával, télen savanyú uborkával fogyasztjuk, de a főzelék melé is jó.

### 36. Gyors omlett

Kell hozzá személyenként 2 tojás, csapott kávéskanál puha liszt, egy evőkanál tejfel. Jól összekeverjük és palacsintasütőben forrósított zsírba 1-2 tojásnyi keveréket öntünk. Lapátkával megfordítjuk, míg az alja sül, meghintjük kanál reszelt sajttal vagy darált sonkával, vagy párolt zöldpetrezselymes zöldborsóval, vagy darált maradékhússal, összehajtjuk, de minden nélkül is, salátát adva hozzá, kitűnő étel.

### 37. Bundás tojás

Délre készített burgonyametélt tésztájából tegyünk félre 1-2 ököl nagyságú darabot. Főzzünk személyenként 1-1 tojást nem egészen keményre. Tisztítva, csomagoljuk be a nyújtott burgonyametélt tésztába és forró zsírban rántsuk ki szép pirosra. Maradék főzelékkel, mártással vagy salátával tálaljuk.

### 38. Hadi krémsajt

30 dkg tehéntúrót nyomjunk át szitán, vagy hajtsuk át a húsdarálón, keverjük bele csipet sót 3 dl tejfelt és reszelt hagymának 2 csepp levét. Keverjük jól össze és csomagoljuk be tiszta vászonkendőbe, amelyet akasszunk fel, hogy a felesleges savó kicsurogjon belőle. Ha ezt délben elvégeztük, akkor vacsorára igen kellemes ízű krémsajtot szolgálhatunk fel, amelyhez tavasszal retket, salátát bőségesen adjunk.

### 39. Filléres vacsora több napra, télen

1 kg marhamáját feldaraboljuk, 6 dkg zsírban jó nagy fej hagymát hervasztunk, a májat beleforgatjuk és sózás nélkül 8-10 percig pároljuk, azután ledaráljuk 6 darab főtt burgonyával, kávéskanál törött borsot, sót, törött köménymagot 6 dkg mustárt keverünk bele. Jól összegyúrjuk, az egészet és szitán átpasszírozzuk, majd tiszta üvegbe nyomjuk, hűvös helyen tartjuk. Hetekig is eláll és vacsorára vékony kenyérszeletekre kenve felszolgáljuk. Savanyúságot, vagy felszeletelt sós fekete retket adunk mellé.



#### 40. Hadi rakottkáposzta

1 kg burgonyát hámozzunk meg és vízben főzzük puhára, leszűrve törjük össze és keverjük ki burgonyapürének. 1 kg hordóskáposztát, kevés lével főzzük puhára. 10 dkg füstölt szalonnát olvasszunk ki, a töpörtőt keverjük a pürébe, a zsírába 2 dl tejfelt forrósítunk. Egy lábasba rétegezzük a következőképpen: felerész káposzta, erre felerész burgonyapüré, ezt öntsük le fele zsíros tejfellel, erre újból káposzta, azután burgonyapüré. Ráöntjük a maradék tejfelt és sütőbe téve 30 percig sütjük.

#### 41. Gyors vacsora-leves

Vegyünk négy személyre elegendő tasakos húslevesport. Vágjunk karikára olcsó kolbászból vagy virsliből 20 dkg-ot. Pirítsuk meg zsiradékon, majd zsemleléből készítsünk a maradék zsiradék felhasználásával pirított kockákat. Ezek lesznek a húsleves betétjei. (Ha tartalmazabbá akarjuk tenni, a forrásban lévő levesbe főzzünk szapora kavarással a négy személy részére két tojást.)

#### 42. Habart tojás gombával

25 dkg apróra vágott gombát, hagymás, petrezselymes zsíron pároljuk puhára. Ha drága a gomba, vágott zellerrel vagy karikára vágott petrezselyemgyökérrel szaporíthatjuk. 4 tojást verjünk jól össze egy edényben és öntsük rá a gombára, csak a fehérjét olvasszuk meg; borssal hintve tálaljuk. Zöld, friss salátát adjunk mellé.

#### 43. Húsos saláta

Bármilyen maradék hideghúst, sonkát vagy párizsit vágjunk fel hosszúkás metéltre, úgyszintén sok tömött salátafejet ugyancsak metéltre vágjunk, valamint két darab keményre főtt tojást karikára vágva; tegyük mindezt mélyebb tálba. 1 dl ecet, 1 dl víz, 2 dl tejfelt, kávéskanál porcukrot keverjünk össze s öntsük rá a tálba tett keverékre, amelynek tetejére jó marék metélő hagymát hintsünk. Tavasszal-nyáron többször készítsük ezen mindenki által nagyon kedvelt vacsoraételt.

#### 44. Hamis ribizli mártás

Vörös céklát főzve, karikára vágva, cukros ecetes vízzel salátának elkészítjük. Ebből a mártáshoz vágjunk több karikát, apró ribizli nagyságú kockákra. Világos rántásba belekeverjük és a saját ecetes vizével felöntjük, felforraljuk és tejfelre tálaljuk. Pörkölt búzadarával, pirított tarhonyával, vagy összetört burgonyával igen ízletes vacsoraételt szolgáltat.



## Mivel mit pótoljunk?

*Zsirt:* vajjal, tejjel, olajjal, füstölt szalonnával.

*Cukrot:* Burgonyacukorral, mézzel.

*Kávét:* Pörkölt árpával, szőlőmaggal, kávékonzervvel, pirított cukorral, de mindegyikhez cikóriát is kell keverni.

*Rizskását:* árpakásával, köleskásával, tarhonyával, kukoricadarával.

*Húst:* tápértékben tojással. Tejfeles rakott növényi ételekkel. Gombával, sajtfélékkel.

*Milyen húsokat tudunk beszerezni állandóan?*

Marhahúst

Birkahúst, lóhúst,

Halakat.

Vadat.

Szárnyas baromfit.

Házinyulat.

Zsigerfélét.

## Húsételek

### Milyen ízletes ételeket készíthetünk marhahúsból?

*4 személyes adagolás*

Marhahús mindig kapható. Ennek örülnünk kell, mert ha a többi hús beszerezhető lenne, ellenben a marhahús hiányozna, az tápérték szempontjából sokkal hátrányosabb volna. Igen változatos, jóízű, laktató és tápláló ételek készíthetők belőle. Vannak szabályok, amelyekre legyenünk figyelemmel.

A marhahús készítése előtt, legalább 3-4 napos vágású legyen, de jégen tartva 1-4 hetes is lehet. A marhahús kevés sót kíván. Omlóssá tesszük, ha sütés előtt ecettel körülpacskoljuk.

Ha nehezen sül meg, alája is önthetünk kevés ecetet, bámulatos gyorsan megpuhul. A húst mindig hirtelen mossuk meg, hogy a tápláló húsnedvét megtartsa.

A hím állatok húsa ízletesebb, a nőstény állatok húsa puhább.

Jégszekrénybe eltett húst ne csomagoljuk papírosba, hanem tányérra téve tegyük a deszkára. Ha tovább akarjuk tartani, a tányérba tegyünk faszenet és rá a húst, tetejére újból faszenet.

A marhahús finomabb részei: a bélszín, a rostélyos, a felsál; ezeket sütve pecsenyének készíthetjük. A többi része levesnek, gulyásnak, pörköltnek való. Főzhetjük és párolhatjuk, de ne süssük.

Ezenkívül vannak belső részei: a nyelv, agyvelő, máj, tüdő, szív, vese, pacal, tőgye.



#### 45. Bélszínüst tejfelesen

A bélszín vagy vesepecsenye a legdrágább hús, de a legkiadósabb is, mert kb. 1 kg bélszín egyenlő 2 kg rostélyossal. — 4 személynek 1 kg vesepecsenye 2 ebédre bőségesen elegendő. Vadasan elkészítve 3 ebédre jól beosztható.

Előnye még a vesepecsenyének, hogy ha kapható, mindig megvehetjük, mert csakis állottan ízletes és omlós. Tehát néhány napig kell jégen tartani, vagy pácolva napokig tarthatjuk.

A bélszínüst készítése a következő:

A gömbölyű bélszínt mosás nélkül fakalapáccsal könnyedén veresük sorjában köröskörül, picit sózzuk, 6 dkg zsírt forrósítunk és a húst beletéve mindegyik oldalát pirosra sütjük. 3 dl tejfelt 2 dl vízzel elkeverve, a hústra öntjük és a sütőbe tesszük, sütés közben a levével többször meglocsoljuk. Kb. 2 óra szükséges a sütéshez, míg a közepe is megpuhul. Tálalásnál vékony szeletekre vágjuk és a levét forrón ráöntjük. Angolos főzelék, burgonyapüré, párolt rizs és savanyúság jó mellé.

A maradékot úgy frissítjük fel, hogy a húst vékony szeletekre vágva helyezük a lábasba; 2 dl tejfelt, 2 dl paradicsomlevét, 2 dl vízzel összekeverjük, ezzel a húst leöntjük és takaréklángon 6-8 percig lassan forraljuk. Tálalásnál borssal meghintjük és citromkarikával díszítjük.

#### 46. Bélszín pácolva

Általában pácolva, úgynevezett vadasan készített hús a legkiadósabb. Nem nehéz készíteni és kifizetődik, mert ha alkalmunk van bármely állat húsát beszerezni, pácolva napokig eltarthatjuk.

A pácolás készítése a következő:

1 kg húshoz vegyük 3 dkg répát, 30 dkg petrezselyemgyökeret, 2 fej hagymát, 10 szem borsot, 2 babérlevelet. A zöldségfélét tisztítva vágjuk vékony karikára, a hagymát aprózzuk fel és borssal, babérlevéllel, csapott evőkanál sóval egy fazékban, kb. 2 liter vízzel tegyük a tűzhelyre és főzzük puhára, ha puha csak akkor adjunk hozzá másfél deci ecetet. A húst jól körülvergetve, beletesszük és hűvös helyen tartjuk használatig.

Készítésnél a húst a pácléből kivesszük és füstölt szalonnával megtűzdeljük. Lábasban zsírt forrósítunk, a húst benne pirosra körülsütjük. Ekkor tepsibe tesszük a pácléből, a zöldségfélét mindenestől, 2 ujjnyi citromhéjat rá és mellé rakjuk, a páclé egy részét is ráöntjük és a sütőben locsolgatva puhára pároljuk. Ezalatt egy jó kanál zsírban a sült zsírt is hozzáadva, lisztet pirítunk. Késhegynyi paprikával színe-sítjük. A sült mellől a zöldséget átpasszírozzuk.

És most következnek a finom vadas mártás összeállításai:

A rántást a megmaradt hideg páclével úgyszintén a tepsiben lévő sültlével, az átpasszírozott zöldséggel összekeverjük és felforraljuk, 2 evőkanál cukorral ízesítjük. Pikánsabbá tesszük, ha 1/2 citromlevét és 1 jó kanál mustárt adunk még bele. Édesen savanykásnak kell lennie. Ha a mártás nem elég barna, 2 kávéskanál kristálycukrot pirítunk habzásig és kevés vízzel felengedve öntsük a mártáshoz. A húst véko-



nyan felszeleteljük, tálra rakjuk és a bőséges vadasmártással, melybe 1-2 dl tejfelt is ajánlatos tenni, leöntjük. Zsemlyegombócot, főtt makarónit vagy burgonyagombócot adunk mellé.

4 személynek háromszori étkezéshez elegendő

#### 47. Tavaszi bélszínfilé

4 db vékony bélszínt húsverővel veregessük meg, picit sózzuk, borsozzuk és egyik oldalát meglisztezve, forró zsírban mindkét oldalán hirtelen kisütjük. 4 tojásból rántottát készítünk, a tálon ellapítjuk, a filéket rárakjuk és zsírjával leöntjük. Ecetes, cukros friss salátával körítjük.

#### 48. Marhafelsál, hagymásan

60 dkg marhafelsált, veregessük meg a húsverővel, picit sózzuk és ecetes kézzel pacskoljuk körül. 10 dkg zsíron 2 nagy fej hagymát felaprózva, hervasszuk meg és a marhafelsált bele téve mindig kevés víz aláöntése mellett pároljuk puhára. Vigyázzunk, hogy a hagyma egy pillanatra se piruljon meg, mert csak úgy ízletes a jó zsíros hagymás „szaft”-ja, amelyet mindenki szeret mártogatni.

#### 49. Marhafelsál, gombával

Mint az előbbi hagymás felsált, úgy készítjük. De ha kevesebb húst tudunk beszerezni, vagy vendég is akadt asztalunkhoz, akkor ajánlatos 10-15 dkg gombát megmosva, felaprózva a félsütésben lévő hústra tenni és együtt puhára párolni. Akkor meghintjük egy evőkanál liszttel, ha tejfelünk van, 2-3 dl tejjel felengedjük és lassú felmelegedéssel összeforrósítjuk. Gyors, erős forralással a tejfel veszt ízéből. Ha nincs tejfelünk, akkor a húst több liszttel hintsük meg és 3-4 dl tejjel összekeverjük, amelybe forrás után 1/2 citrom levét nyomjuk, végül pici borssal hintsük meg.

#### 50. Marhahúshengerek, mártással

Ha a beszerezhető marhahús sovány, vagy húsleves húsa nem puhult meg, akkor a húst 20 dkg füstölt sertéshússal előbb összeaprítva, 1-2 nyers burgonyával kétszer daráljuk meg. Vágott petrezselymet, csipet törött borsot, sót és egy tojást tegyünk bele, gyúrjuk jól össze és 8 db hengert formázva, mártsuk lisztbe, tojásba és morzsába azután forró zsírban rántsuk ki. Tejfeles gombamártással, vagy paradicsom mártással és sós vízben főtt burgonyával tálaljuk.

#### 51. Hamis bifsztek

1/2 kg marhahúst 3 nyers burgonyával kétszer hajtsunk át a darálón, sózzuk, borsozzuk és adjunk hozzá 2 kanál tejet, mellyel addig pihen-



tessük, míg a tejet a hús felszívta. Formázzuk 4 db bifsztek alakra és morzsába mártva, forró zsírban lassú sütéssel mindkét oldalán süssük meg. Burgonyapürét és parajfőzeléket, vagy pirított petrezselymes sárgarépát adjunk körítésnek. Ha van, savanyúság fokozza ízletességét.

### 52. Rakott marhahús

Lehet felsázszelet, rostélyos vagy fartőszelet. Vegyünk ezek bármelyikéből 60 dkg-ot. Jól kiverjük és sózva a palacsintasütőben forró zsírban hirtelen átsütjük. Sütőlemezt kenjünk ki hideg zsírral, kirakjuk, hosszában felszeletelt nyers burgonyával, megsózzuk, erre helyezük a hússzeleteket, amelyre nagy fej hagymát karikára vágva hintünk, ezt is megsózzuk, nyáron, ősszel sok zöldpaprikát adunk rá, majd burgonyaszeletekkel az egészet befödjük. A sült zsírába 3 dl vizet, 3 dl paradicsom levet keverünk, ha van tejfel, 2 dl-t hozzáadunk és az egészet a rakkotasra öntjük. Sütőbe tesszük és 2 óra hosszat keverés nélkül pároljuk. — Omlósan puha és laktató étel.

### 53. Gombával töltött rostélyos

Személyenként 1 db vékonyra vágott rostélyost számítunk, amelyből a csontot távolítsuk el és másnap finom zöldségleves készítéséhez használjuk fel. A húst jól szétveregatva sózzuk meg. 20 dkg gombát apróra vágva hagymás zsíron megpároljuk, petrezselyem zöldjét, pici sót, borsot adunk bele és a rostélyos szeleteket ezzel megtöltjük, összesodorjuk és cérnával összekötjük. Forró zsírban körülsütjük, majd vizet aláöntve puhára pároljuk. Ha készen van, 2 dl tejfelt és pici ecetet keverünk a levébe. Tálalásnál a spárgát leszedjük róla.

Laktatóbbá tehetjük, ha a tejfelbe vagy ennek híján, tejbe egy evőkanál lisztet keverünk és a hús levével mártásak készítségük. Köménymagos főtt burgonyát adunk mellé.

### 54. Fokhagymás rostélyos

Gyorsan készülő étel. 4 db vékony rostélyost megveregatva, sóval, borsal meghintjük, egyik oldalát lisztbe mártva, forró zsírban mindkét oldalát megsütjük. Ilyen gyorsütéshez a húst ne mossuk meg. Zsírába öntsünk 2 kanál vizet. Ha felforrt, öntsük a tálalt hústra, amelyet azonnal hintsünk meg 4 gerend vagdalt fokhagymával. Burgonyapürét, savanyúságot adjunk mellé.

### 55. Hagymás rostélyos

Ugyanúgy készül, gyorsan sütvé, mint a fenti fokhagymás rostélyos, csak a hagymát — lehet két nagy fej — karikára vágva egyenletesen aranyszínűre megpirítva, a víz nélküli jó zsíros lével öntjük a hústra.



### 56. Eszterházy rostélyos

A rostélyos szeleteket szétveregetve, megsózza, forró zsírban gyorsan átsütjük, majd lábasban a sült zsír és víz aláöntése mellett pároljuk. Felsősütéskor 2 db répa és 2 db petrezselymet karikára vágva hozzáadunk és együtt puhára pároljuk, végül 2 dl tejjel leöntjük, de ne forraljuk fel, hanem tálalásig tartjuk melegen. Főtt makaróni jó mellé.

### 57. Serpenyős rostélyos

4 szelet rostélyost kiverjük, kissé megsózzuk. 10 dkg zsírba egy nagy fej hagymát hervasztunk, egy evőkanál paprikát teszünk rá és a húst belerakjuk, előbb a saját levében majd a víz aláöntése mellett pároljuk. Nyáron-, ősszel 8 db zöldpaprikát tegyünk rá. Ha a hús puhulni kezd, 1 kg hosszúkás cikkre vágott nyers burgonyát, csipet köménymagot adunk hozzá és lassú forrással együtt pároljuk puhára.

### 58. Marhanyelvsvült

Ha marhanyelvhez hozzá tudunk jutni, gondolkodás nélkül vegyük meg mert igen finom, kiadós ételt nyújt.

A marhanyelvet jól megmosva, hideg, sósvízbe feltesszük főni, petrezselyemgyökeret és répát adunk hozzá, így módon húsleves is nyerünk belőle. A nyelvet forrón hideg vízbe tesszük, így vastag fehér bőrét könnyen lehúzzhatjuk. Tűzdeljük meg szalonna szeletekkel, összevágott kaprit hintsünk rá és zsírba téve paradicsom-tejfel keverékkel leöntve a sütőben 30 percig süssük. Felszeletelve, makarónival és savanyúsággal tálaljuk.

2-3 étkezéshez elegendő. Melegítésnél a nyelvet szeleteljük fel és paradicsommal, tejjel szaporított mártásban lassú forrással melegítsük át.

### 59. Marhanyelv vadasan

Zöldséges, hagymás, ecetes páclevet készítsünk, mellyel a jól megmosott marhanyelvet leforrázzuk és így hűvös helyen napokig tarthatjuk. A nyelvet készítésnél félig megőrizzük, hideg vízbe téve, vastag bőrét lehúzzuk és a többi eljárás ugyanaz, mint a 34. számú vadász bélszínénél ismerttettem: megtűzdelve zöldséggel együtt sütjük, a pácléből pikáns mártást készítünk.

Burgonya, makaróni, gombóc jó mellé.

### 60. Marhapörkölt

Marhapacsni, lábszár, szegy, vagy bármely kapható marhahúsrészből készíthetünk pörköltet. 4 személy számára 60-70 dekát számítsunk. Vágjuk igen kis kockára, részint mert hamarabb megpuhul. Részint mert így ízletesebb, ha a jó hagymás zsír átjárja 10 dkg zsírba forgas-



sunk bele 2 fej hagymát feldarabolva. Mihelyt sisteregni kezd, hintsük meg evőkanál édesnemes paprikával. Keverjük bele a húst, — amelyet vízben egy pillanatig sem szabad áztatni. — Gyengén sózzuk meg, egy csipet köménymagot hintsünk rá és mindig csak kevés víz aláöntése mellett pároljuk puhára. — Akkor húzzuk a tűzhely szélére, hogy zsírját felvesse. Nyáron-ősszel karikára vágott zöldpaprikát tegyünk bele. Pírtott tarhonya, köménymagos burgonya, savanyúság jó mellé. Melegítésnél öntsünk alája egy jó kanál vizet és lefödve forrósítsuk át.

### 61. Borsos marhatokány

60 dkg sovány színhúst használjunk ehhez. Megmosva vágjuk kisujjni hosszukás szeletekre, 8 dkg zsírban 1 db apróra vágott hagymát herasztunk, a húst beleforgatjuk, megsózzuk és mindig kevés vizet aláöntve puhára pároljuk. Ha készen van, meghintjük késhegyni törött borssal, 2 kanál liszttel. A hússal összekeverjük. 2 dl tejfelt öntünk rá és összeforrósítjuk. Felvert galuskát adunk mellé.

### 62. Marha gulyás

1/2 kg. kövérkés marhahúst kis kockára vágjuk, 6 dkg zsírban finomra vágott hagymát herasztunk, kávéskanál paprikával meghintjük és mindig kevés vizet aláöntve pároljuk. Mielőtt teljesen megpuhul, kiskockára vágott 1 kg. burgonyát, csipet köménymagot, csipet majorannát beforgatunk, felöntjük 1 1/2 liter vízzel és lassú forrással puhára főzzük. Lakhatóbbá teszi, ha gyúrt csipetkét is belefőzünk.

### 63. Levesben főtt marhahús, burgonya metélttel

Készítsünk főtt burgonya metélt tésztát, lehet maradék tészta is. A sovány marhahúst felaprítva forgassuk bele hagymás paprikás zsírba, azután daráljuk meg. Keverjük bele pici borsot, majorannát. Tűzálló tálat zsírozzunk ki és belerakjuk a burgonyametélt tésztát a hússal rétegezve. Öntsük le 2 dl tejjel és sütőbe pírítsuk meg.

### 64. Milyen ízletes ételeket készíthetünk még levesben főtt marhahúsból?

Paprikás szelethúst, tejjel. Paprikás, tarhonyával. Főtt marhahússal lecsó. Főtt marhahússal töltött lepény. Majorannás metélt, darált főtt hússal. Kirántott derelye, főtt darált hússal töltve. Töltött burgonya. Töltött paprika. Töltött karalábé és karfiol. Burgonyás kelt tésztát örölt főtt hússal töltve és tepsibe téve süssük meg, paradicsom mártást adjunk mellé. Darált főtt marhahús tarhonyával összekeverve. Majoranna, bors és tejfel jön hozzá.



## Zsigerfélék felhasználása

### 65. Mit készíthetünk tüdőből?

Tüdővagdalék leves rizzsel, tarhonyával. Peisli gombóccal. Egytál ételnek elegendő. Tüdővagdalék kásafélével összeduzzasztva. Tüdő lepényke zöldségfélével megdarálva és zsírban kisütve. Tüdővagdalék tojással. Mint főzelékre feltét, vagy hordóskáposztával kitűnő.

### 66. Mit készítsünk májból?

*Marhamájból:* levesbe májgombóc, fokhagymás tüzdelt máj.

Széleslapokra vágva fokhagymával megtűzdelve hagymás zsíron pároljuk.

*Sertés és borjúmájából:*

Pirított májleves. Pirított májpörkölt; májas hurka. Gyors májszelet; májpástétom. Rántott máj. Paprikás máj tarhonyával, vagy köleskásával. Májgombóc sajttal.

### 67. Mit készíthetünk marhaszívből?

Kiadós ételt szolgáltat, ha vadasan készítjük. Vegyük meg, ha kapható és pácoljuk be három-négy napra, olcsó hússal el vagyunk látva. Gondal készítsük, mint a „Bélszín vadasan” 34. számú ételt ezen könyvben ismertettem. Ha van szalonnánk, tüzdeljük meg, sok zöldséget, hagymát adjunk a páclébe. Ecet, cukor és borssal ízesítjük. Készítés előtt daraboljuk fel rudakra, amelyeket azután ha elkészült, szeletekre vágunk.

### 68. Mit készítsünk veséből?

Használat előtt a veséket vágjuk ketté és a közép ércsomót vegyük ki belőle, azután áztassuk hideg vízben.

Vágott vese leves.

Savanyú vese.

Míndkettőt sós vízben puhára főzzük. A levest hosszabb lével készítjük, az utóbbit kevesebb lével, hagymás, paprikás rántással, ecetes cukorral ízesítve, mint a peislit elkészítjük.

### 69. Mit készíthetünk velőből?

A velő bármilyen állatból, tegyük forró vízbe, így a véres kis hajszálereket könnyen eltávolíthatjuk. Készíthetünk belőle:

Paprikás velőt.

Borsos velőt.

Velő tojással.

Rántott velő. (félíg sósvízben megfőzni előbb)

Hagymás borsos velő hassé tölteléknek, kivájt zsemlyébe



## Mit készítsünk tehéntőgyéből?

### 70. Tehéntőgye vadasan

Ennek készítése kevés háztartásban van gyakorlatba véve, és így többször kapható, mint bármely más rész. Pedig éppennyolyan jól elkészíthetjük és tápláló eledelt nyerünk, mint a többi húsból.

Vegyünk 60 dkg tőgyét, forró vízben mossuk meg, bőrét húzzuk le. Sózott meleg vízben feldarabolt zöldséggel, hagymával, 2 babérlevéllel főzzük puhára. Készítsünk sötét rántást, tegyünk bele csapott kávéskanál paprikát, reszeljünk bele 1/2 citrom héját és a hús levével főzzük össze, ecettel és cukorral, pikáns vadas mártásnak ízesítjük. A húst vékonyan felszeleteljük és a mártást ráöntjük. Zsemlyegombócot, makarónit adhatunk mellé.

### 71. Rántott tehéntőgye

A tehéntőgyét sós vízben főzzük puhára. Levéből készítsünk barna rántott levest. A húst vékony szeletekre vágva, lisztbe, tojásba, morzsába mártva, forró zsírban ropogásra kirántjuk. Mint feltét, vagy savanyúsággal önálló étel.

## Mit készítsünk pacalból?

A marhapacal, borjúgyomor, fodor, a háborús drága világban igen fontos, olcsó népelelmezési cikk. Szabály, hogy teljesen megtisztított, szagtalan áru legyen! De bármilyen tiszta: otthon is forrázzuk le és 1-2 óráig áztassuk. Bárhogyan készítjük, előfőzés szükséges hozzá. Pld. pörköltnek nem a nyers húst, hanem a félig megfőzött pacalt daraboljuk fel. Ilymódon:

### 72. Pacal pörkölt

1 kg. tisztított, áztatott pacalt főzzük 1/2 óráig sós vízben. Az alatt 2 nagy fej hagymát 8 dkg zsírban meghervasztjuk, egy evőkanál paprikával meghintjük és az előfőzött hosszúkás darabkákra vágott pacalt beleforgatjuk és jól összefőzzük. Nyáron és ősszel sok zöldpaprikát, 2-3 szeletekre vágott paradicsomot tegyünk közé. Sós vízben főtt burgonyát és savanyúságot adunk mellé.

### 73. Citromos pacal

Karikára vágott, zöldséggel sózott vízben főzzük a pacalt puhára, azután vágjuk fel metéltre. Készítsünk hagymás paprikás rántást, tegyünk bele sok vágott petrezselyem zöldjét, forgassuk bele a pacalt, főzzük össze és egész citromlével savanyítsuk pikánsízüvé. Cukor a savanyúságnak enyhítésére nem szükséges.



#### 74. Vérpörkölt

Nem baj, ha a vér megalszik és darabos lesz. Öntsünk rá bőven vizet és öblögetve, az esetleges homokot, tollat mossuk le róla. Azután a vizet leöntve, törjük össze és apró/kockára vágott 1/2 zsemlyét szárazon forrassunk bele. Zsírban sok apróra vágott hagymát hervasszunk, a vért beleöntve, lefődjük. Itt-ott kavargatva addig pároljuk, amíg a darabkák közepe is át párolódott. Ehhez 10-12 perc szükséges. Jól sózzuk meg, finom törött borssal és majorannával keverjük össze. Vigyázzunk, hogy ne legyen száraz, rágós. Lehet párolás közben — de csak ha lesülni készül — pici vizet aláönteni. Burgonyát és savanyúságot adjunk mellé.

Figyelem! csak aznap leölt állat véréit használjuk!

#### 75. Mit készítsünk ló- és csikóhúsból

Ezen tiszta állat húsból ugyanazon ételek készíthetők, mint a marhahúsból. Íze is olyan, mint a marháé, csak valamivel jobban kell megszögni. Ez az eltérés a készítésnél. Tehát készítsünk:

Húslevest fartő és szegyrészből.

Vesepecsenyét vadasan, bifsteknek.

Rostélyos húsát hagymásan, fokhagymásan, rakottasnak; paprikásan. Gombával. Combrészt bő hagymával párolva, vagy szintén pácolva vadas pecsenyének. Gombával sültnek.

#### 76. Lóhús fasírozott

Vegyünk 60 dkg combrészt. Finomra daráljuk meg, hajtsuk át kétszer a darálón, két nagyobb hámozott nyers burgonyával. Jó nagy hagymát zsíron hervasszunk meg, adjuk a húshoz evőkanál sóval, kávéskanál borssal, csipet majorannával, egy gerezd zúzott fokhagymával, vagy ehelyett 1 citrom reszelt héjával. Üssünk rá egy egész tojást és kézzel gyúrjuk össze. Kisebb tepsit rakjunk ki karikára vágott burgonyával és a húskeveréket rátesszük a közepére, formázzuk hosszúkásra, közben morzsás kézzel veregessük, végül vizes kézzel simítsuk át. Jó kanál zsírt forrósítsunk, ezzel öntsük le a húst. Jobbról-balról 2-2 kanálnyi vizet öntsünk bele és itt-ott locsolgatva a sütőben süssük meg. Paradicsom mártással, vagy burgonya körettel és savanyúsággal tálaljuk.

#### 77. Csikóhús kirántva

Olyan omlós és ízletes, mint a borjú húsból készült bécsi szelet. Combja, vagy gerincrészét vegyük erre a célra. Szép formás szeleteket verjük vékonyra a húsverővel, sózzuk meg, mártsuk lisztbe, tejjel hígított tojásba és szitált világos morzsába, azután forró zsírban rántsuk ki szép pirosra.



## Mit készítsünk birkahúsból?

Egyes hegyvidéken állandóan beszerezhető, azok számára néhány újabb, laktató ételt sorolok fel.

### 78. Birkapörkölt babbal

Előző napon áztassunk be 3/4 liter szárazbabot, ugyanazon vízben főzzük puhára. 3/4 kg birkahúsból készítsünk birkapörköltet, öntsük össze a babbal és lefödve főzzük teljesen puhára. Tálalásnál tejfelezzük, de e nélkül is laktató ízletes étel.

### 79. Birkaragu gombával

75 dkg birkahúst vágjunk kockára és hagymás zsíron, megsózva pároljuk. Félfővéskor adjunk hozzá karikára vágott zöldségfélét és 20 dkg felszeletelt gombát. Mindig kevés víz aláöntése mellett pároljuk puhára. Ha zsírjára sült, hintsük meg 2 kanál liszttel és engedjük fel 12 dl vízzel. Jól összefőzzük, citromlével ízesítjük és tejfelre tálaljuk.

### 80. Birkahús kelkáposztával

Főzzük kelkáposzta főzeléket és külön birkahúsból készített pörköltet. Keverjük össze, vagy a mélytálba tett főzelék tetejére öntsük a forró pörköltet.

### 81. Birkahús nyúlmódra vadasan

Erre csakis combhúst használjunk. Már ismertetett módon készítsünk páclevet és ezzel forrázzuk le a birkahúst. A többi eljárás ugyanaz, mint az előbbi vadasan készített ételleírásokban ismertettem.

## Milyen ételeket készíthetünk halakból?

Halat minden időben kaphatunk, így a hadiételek közé sorozzuk be, mert ha olcsó áron tudunk hozzájutni, érdemes többféle elkészítését megtanulni. Szabály: A halat, hogy szét ne főjjon, mindig hideg vízbe kell feltenni!

Ha állott vízből mocsárizú a hal, áttüzesedett faszenet dobjunk a főzővízbe, ez segít a bajon.

Vigyázzunk! a hal gyorsabban romlik, mint más hús!

Ha nem tudjuk jegelni, ajánlatos kibelezni és belsejébe tiszta ruhába csomagolt faszénport helyezni. Akkor csavarjuk ecetes ruhába és helyezzük faszén közé.



## 82. Filléres halleves

Apró, úgynevezett cigányhalakról van szó. Néhol literszámra mérik. Váltogatott vízben mossuk át, nem szükséges lepikkelyezni, csak bontsuk fel, belezzük ki, tegyük fel bő vízben, amelybe 3-4 nyers burgonyát feldarabolva. Adjunk úgyszintén 2 nagy fej vágott hagymát, 2 babérlevelet, kis ujjnyi citromhéjat. Mindezt addig főzzük, amíg könnyen passzírozható lesz. Készítsünk paprikás rántást és az átpasszírozott hallével engedjük fel, forraljuk össze, ízesítsük ecettel és csapott kanál cukorral. Ha van, tejszíre tálaljuk. Főtt metélt tésztát adjunk mellé.

## 83. Rántott ponty, harcsa vagy fogas

Az élő hal feje és csigolyája közé üssünk bárdal, hogy elkábítsuk, nehogy felesleges kínzással tisztítsuk meg. Sovány hálnak a pikkelye nehezebben jön le, mint a kövéré. Ez esetben mártsuk forró vízbe, így könnyen lesz tisztítható. Lehetőleg teljes egészében mossuk jól meg, mert felbontva már nem ajánlatos vízbe tenni. Hasát végig felvágjuk — a belét megtisztítjuk. Ikráját vagy tejét és levágott fejét, végét halászlének használjuk fel. A fejben levő két méregfogát vessük ki. A testét 2 cm széles szeletekre felvágjuk, minden darabot körülsózzuk és legalább negyedóráig állni hagyjuk. Azután lisztbe, tejjel elkevert tojásba és szitált morzsába mártjuk. Forró zsírba téve mindkét oldalán szép pirosra sütjük. Ha vastagok a szeletek, úgy fedő alatt süssük. Petrezselymes burgonyát és citromot adjunk mellé.

## 84. Rácponty

A rántott pontynál ismertetett módon a halat pikkelyeitől tisztítsuk meg; hasát felvágva, kibeizzuk és jó éles késsel a halat a lapja irányában kettévágjuk; a gerincét és nagyobb szálkáit kiszedjük és jól megsózzuk. Zománcos sütőlemezt hideg zsírral kikenünk, karikára vágott nyers burgonyával kirakjuk és a két hallapot ráhelyezzük. Erre sok vágott hagymát, 10-12 zöld paprikát és 3-4 felszeletelt paradicsomot teszünk. Meghintjük pirospaprikával, majd 3-4 deci tejjel leöntjük. Sütőbe többször locsolgatva 40 percig sütjük és ugyanazon edényben tálaljuk.

## 85. Szegedi harcsás káposzta

1 kg harcsához 1 1/2 kg hordóskáposztát vegyünk. 10 dkg zsíron nagy fej hagymát hervasszunk, hintsük meg paprikával és ebbe forgassuk a lé nélküli, — de nem kicsavart — hordós káposztát, amelyet lefödve párolunk. A harcsát megkaparjuk, megmossuk, kibeizzuk és felszeletelve a félpuhára főtt káposztára rakjuk. Befödve 20 percig pároljuk, majd a szeleteket megfordítva, még 15 percig puhára főzzük. A lábast itt-ott meg kell rázni. Ha készen van, a halszeleteket melegen tartjuk, a káposztába 2 deci tejszínt keverünk, összeforrósítjuk és a tálra helyezett hal köré rakjuk.



### 86. Marinírozott hal

Adódik helyzet, hogy nagyobb készlet halhoz jutunk, mintsem megromoljon, készítsük el marinírozott halnak. A megtisztított, kibelezett halat daraboljuk fel és besózza, bepanírozva zsírban rántsuk ki. Tálba, vagy nagyobb készletet uborkás üvegbe rétegezve rakjuk: egy sor hagyma, rá a rántott hal, erre — ha van — karikára vágott zöld paprika, megint hagyma, hal és így tovább, míg a készlet tart. Ecetet, sót, egész borsot, babérlevelet, kevés cukrot kétharmad vízzel fölforralunk. Teljesen kihűtjük és a rétegzett halra ráöntjük, hogy teljesen ellepje. Hűvös helyen ilymódon 8-10 napig is eláll.

### 87. Pisztráng és kecsége vajjal

Mindkettőt vigyázva tisztítsuk, hogy bőre sértetlen maradjon. Belezük ki. Zöldséges ecetes vizet sózzunk meg. Adjunk hozzá 1 babérlevelet, picit citromhéjat, tegyük bele egészen a megtisztított halakat és igen lassú forralással főzzük 30 percig. Ha a szemek fehéren kidagadnak, készen van. Vigyázva tálra szedjük, cikkekre vágott sós főtt burgonyával körítjük és az egészet zöld petrezselymes forró vajjal leöntjük.

### 88. Tűzdelt hal

Lehet bármilyen hal, de legjobb a ponty, amelyet forró vízbe mártva nyúzzunk meg, vagyis a bőrét pikkelyestől húzzuk le. Szalonna szeletekkel megspékkeljük, jól körülsózzuk és egy kávéskanál paprikával hintjük meg. Sütőlemezbe zsírt forrósítunk. Tegyük bele a halat és a sütőben többször lelocsolgatva 40 percig süssük szép pirosra. Ha készen van, a levébe kevés vizet és 2 dl tejfelt a hal alá öntünk és megforrósítjuk. Burgonyával, sok tavaszi salátával találjuk.

### 89. Finom sült hal

A megtisztított halat nem a hasán, hanem éles késsel hosszában, a hátán vágjuk végig, a bőrét lefejtjük, a gerincét fejnél és faroknál átvágjuk és így a gerincét kiemeljük és a szálkákat gondosan szedjük ki a húsból. Jó nagy tűzálló tálat vajjal kenjük ki, a halat megsózza helyezzük bele, 3 dl tejjel öntsük le, itt-ott vajdarabkákat tegyünk rá és a sütőben 40 percig süssük meg.

### 90. Bundás hal

Szálkanélküli halat megtisztítva, vágjuk fel keskeny szeletekre és besózza hagyjuk állni. Készítsünk sós palacsintatésztát 1 tojással és fele tej, fele szóda vízzel felhígítva. Forrósítsunk zsírt, a felszeletelt halat mártsuk a tésztába és szép pirosra rántsuk ki.



### 91. Mit készíthetünk sertéshúsból?

Levest, sültet, pörköltet, rántott húst.

Kiadóssá tesszük, ha főzelékfélével kombinálva egytálételnek elkészítjük.

Köretnek burgonyát és párolt káposztát adjunk.

### 92. Borjúhúsból mit készítsünk?

Borjúpörkölt: eleje részből, szegyből, bordából, lapockából, lábszárhúsból,

Rizses tarhonyás borjút: ugyanezen részekből.

Raguleves: ugyanezen részből.

Borjúsült: lapocka (kicsontozva, ez a legfinomabb pecsenyét adja), comb, veséskaraj, borjúdió.

Kirántva: combrés, kicsontozott borda, vagy veséskaraj, lábak.

### Mit készíthetünk szárnyas állatokból?

#### 93. Kiadós rántott csirke

A megkopasztott, kibelezett csirkét nagyon éles késsel daraboljuk fel, gyengén sózzuk, panírozzuk meg és forró zsírban rántsuk ki. Ez az ismert készítés módja. Kiadóssá, omlóssá tesszük a következő eljárással: egy fazekat állítsunk egy lábas forrásban lévő vízbe és a kirántott hússokat szedjük a fazékba, melyet mindig fedjünk le, végül a kisült zsírból is öntsünk rá egy kanálnyit. Ily módon a saját zsíros gőzében tartjuk melegen és duzzasztjuk fel meglepően finom falatoknak. Burgonya-pürével, sok salátával tálaljuk.

Ugyanígy kiadóssá és porhanyóssá tehetjük a bécsi szeletet, rántott sertéskarajt, vagy vagdalt húslabdákat, amelyeket zsírban sütünk ki.

#### 94. Gyöngytyúk fácán módra

Lehet jérce is. A legjobb sültekek közé tartozik, különösen ha hízlalt gyöngytyúkot kapunk, amelynek mellhúsa finomabb a pulykamellnél. A megtisztított szárnyast tartsuk 2-3 napig hideg helyen. Sütés előtt megmosva tüzdeljük meg füstölt szalonnával, sózzuk meg kívül-belül és tegyük lábasban forrósfőtt zsírba. Forgatva süssük benne körül és kevés vizet aláöntve tegyük a sütőbe. Sűrűn locsolgassuk, majd 2-3 kanál tejfellel leöntve, teljesen puhára sütjük. Párolt rizs, paprikasaláta jó mellé.



### 95. Finom bácskai tyúkleves

Készíthetjük feldarabolt tyúkból, szép aranysárga húslevesnek. A bácskai tyúkleves sokkal kiadósabb. A tyúkot vagy nagyobb jércét daraboljuk fel. 1 kilóra 12 dl. vizet számítva 1-1 sárgarépával petrezselyemgyökérrel, hagymával 1/2 zellerrel, 2 babérlevél, 2 ujjnyi citromhéjjal, pár szem borssal lassú forrással főzzük puhára. Akkor a húst kevés lében melegen tartjuk, a többi szitán nyomjuk át és annyi barna rántással, hogy levesnél picit sűrűbb legyen, összefőzzük. Egy egész citromnak levét, csapott kávéskanál cukrot adjunk hozzá, hogy pikáns savanykás ízt kapjon, de semmiesetre ne legyen édes íze. A húst szépen belerakjuk, összeforrósítsuk és 1-2 deci tejjel tálaljuk. Parányi szaggatott vajjal galuskát vagy finomra vágott főtt metélt tésztát külön adjunk mellé.

Bácskában „Kiszela csorba” a neve.

### 96. Libapörkölt tarhonyával

Ősszel, télen nagy mennyiségben árulják a jó kövér libacombot. Érdemes venni, mert zsír nem szükséges hozzá. A mellét pörköltnek ne készítsük, ellenben faszírozottnak, vagy vadasan készítve kiadós és jó étel.

A libacombot kockára vágjuk, lábasba tesszük, egy jó fej felaprózott hagymával meghintjük és mindjárt kevés vizet öntünk alá. Ha felforrt, akkor keverjük bele az evőkanálnyi édesnemes paprikát és lassú forrással pörköltnek elkészítjük, azután öntjük közé a 25 dkg tarhonyát és kevergetve összeduzzasztjuk.

### 97. Faszírozott libamell

A lenyúzott libamellet a csontjáról fejtsük le és áztatott zsemlyével hajtsuk át a húsdarálón. Tegyük bele sót, borsot, zöld petrezselymet és egy egész tojást, kézzel jól gyúrjuk össze. A mellecsontját kenjük meg tojás fehérjével és a vagdalékokat libamellnek formázva nyomkodjuk rá, kenjük meg a tetejét tojásfehérjével. Tegyük a tepsibe és forró zsírral öntsük le, majd kevés vizet aláöntve, gyakran locsolgatva a sütőben megsütjük.

### 98. Kacsasült

A legízletesebb pecsenye a kacsasült. A tömött hízlalt kacsához nem szükséges zsír, sőt maga szolgáltat zsírt, ezért érdemes venni, ha hozzá tudunk jutni. A vérét felfogva kell levágni és tollát azon melegen kitépni. A melle alatt vágjuk fel és a teljes belsőseget a végbelét, kívül körbe vágva, vigyázva kihúzzuk. Máját az epétől megtisztítjuk, a zúzáról a vastag bőrt lehúzzuk, belekről a hájat leszedjük és használatig félretesszük. Fejét lábát le kell vágni, több vízben megmossuk, és kívül belül megsózzuk. Belső részébe kicsi majorannát hintsünk és így tegyük tepsibe, kevés vizet aláöntve, forró sütőbe tegyük és locsolgatva, forgat-



va engedjük, hogy a zsír kiszűljön belőle, de ne süljön víz nélkül, csak az utolsó 10 percben, amikor ropogásra sütjük. Nagyon ügyeljünk, hogy ki ne száradjon, ezért ismétlem: a zsírjában mindig legyen kevés víz, amellyel sűrűn locsolgassuk, így lesz porhanyósan omlós és a bőre mégis ropogós.

Tálalásnál a pecsenye zsírját szedjük külön edénybe és őrizzük, mint a kincset, mert leveshez, tésztákhoz, piritóshoz, burgonyához igen jól felhasználható.

### **Mit készítsünk vadhúsból?**

Többféleképpen készíthető a vadhús, amelynek ha savaborsa meg van adva, pótolni tudja háziállataink húsát. Az öregebb vadhúsokat célszerűbb pácolva, inkább főzve, mint sütve elkészíteni. A sózással vigyázunk, mert a vadhús kevés sót kíván.

### **99. Nyúlpörkölt, tarhonyával**

A nyúl elejét és zsigerfélét használjuk fel pörköltnek. Jól megmosott és a vértől kiáztatott nyúl elejét, tüdejét, máját vágjuk fel kis darabokra és jó sok hagymás paprikás zsírba forgassuk bele és megsózva, a lábast befődvé főzzük teljesen puhára. Csak kevés vizet öntsünk alá, ha a saját levét elfőtte és még nem lenne teljesen puha. Piritott tarhonya és savanyúság jó mellé.

### **100. Nyúlpástétom**

A nyúlpörköltnél is kiadósabb, ha elejét és zsigerfélét pástétomnak készítjük el. A feldarabolt nyúl elejét, máját, tüdejét 2 répa, 2 petrezselemgyökér, 1 hagymával ecetes vízben főzzük olyan puhára, hogy a húst a csontról könnyen leszedhetjük. Főzzük 2-3 tojást és a hússal, zöldséggel együtt hajtsuk át a húsdarálón. 1 1/2 dl tejfelt, 3 dkg mustárt, sót, törött borsot keverjük el vele és hosszú tálon jól összenyomkodva, formázzuk hosszúkás alakra, hogy könnyen adagolható legyen. Karikára vágott citrommal, tojásszeletekkel, ecetes uborkával díszítjük.

### **101. Nyúl pácolva**

A jól megmosott nyúl gerincét és a 2 hátsó combját a 34. számú bélszín pácolása és sütése szerint mártással elkészítjük.



## 102. Őz és szarvas

A combjarészt készíthetjük pácolva, vadasan; tüzdelve finom pecsenyének. Fasírozott húsnak, tejfellel leöntve.

Fűszerei: bors, boróka, babérlevél.

Köret: rizs, burgonya, áfonya, lencsepüré.

## 103. Vadhús filé

Nyúl, őz vagy szarvashús gerincét veszünk. Kicsontozva vékony szeletekre vágjuk, kiverjük, picit sózzuk és szalonnával megtüzdeldjük. Reszeljük hagymát és ennek levén húzzuk át a húst, majd egyik oldalát meglisztezve, forró zsírban hirtelen mindkét oldalán megsütjük. Burgonyapürét és savanyúságot adunk mellé.

Fontos! ha a filé nem eléggé omlós és puha: tegyük kisebb lábasba, amelyet egy nagyobb lábas forrásban lévő vizébe helyezünk és lefödve 1/4—1/2 óráig hagyjuk összepárolódni. Sokkal kiadósabb húst nyerünk.

## 104. Főtt vaddisznóhús hecserlivel

A vaddisznóhúst mindig főzzük, mert sütvé csak nagyon kövér hús alkalmas és az ritkán szerezhető be.

Sós, ecetes vízbe tegyünk karikára vágott zöldséget, babérlevelet, borsot, szegfűszeget, sok hagymát, néhány fenyőmagot. Ebbe tegyük a vaddisznó húst és addig főzzük, amíg megpuhul. Felszeletelve tálra tesszük és hecserli lekvárt, vagy ennek hiányában tormás ecetes céklát adunk mellé.

## 105. Vaddisznó vagdalva

Vörösborban, vagy ecetes vízben pároljuk meg és csak azután hajtsuk át a darálón egy áztatott zsemelével. Üssünk rá egy tojást, tegyünk bele 1/2 reszelt hagymát, citromhéjat, levét, borsot, sót és ha van, vagdalt füstölt szalonnát. Mindezt jól gyúrjuk össze. Osszuk el nagyobb pogácsáknak, melyeket morzsán áthúzva, forró zsírban süssük meg. Ecetes torma, savanyú lencsepüré jó mellé.

Hadiételnek szaporítva 2-3 nyers burgonyát reszelhetünk a vagdalékba.

## 106. Fácán és fogolypecsenye

A vadszárnyasok elkészítési módja körülbelül egyforma. A megkopaszott, kibelezett és megmosott szárnyasokat gyengén körülsózzuk, azután füstölt szalonna lemezekbe göngyöljük, cérnával átkötjük, forró zsírban körülsütjük és víz aláöntése mellett puhára pároljuk, végül 2 dl tejfelt öntünk rá és azzal készre sütjük. A mellét vékonyan hosszában felszeleteljük és a többi részével elrendezve tálra rakjuk, forró le-



vébe pici borsot hintünk és a húsrá ráöntjük. Citromszeletekkel díszítjük és lencse vagy burgonyapürét adunk mellé.

### 107. Vadliba — vadkacsa

Ha olcsón hozzájuthatunk, vegyük meg. Ha látjuk, hogy az állat öreg és bőre kemény, akkor forró vízbe mártva nyúzzuk meg, a további eljárás ugyanaz, mint a nyúlnál. Készíthetjük vadasan, zöldségelve tejfelesen, vagy előpárolás után fasírozottnak.

### 108. Vadgalamb

Megtisztítva, kibelevé vágjuk fel és készítsünk ragulevest belőle, sok zöldséggel; liszttel meghintve sűrítjük és rizkását vagy apró galuskát főzzük bele.

### Házinyúlhús

#### 109. Házinyúlragu karalábéval

Az elejét és aprólékját használjuk fel erre a célra. Vágjuk diónagyságú darabokra. Egy kanál zsírt forrósítunk, beleteszünk evőkanál vágott petrezselyemzöldjét és a húst beleforgatva saját levében pároljuk. Ha zsírjára sült, két középnagy karalábét metéltre vágva adunk hozzá, sózzuk, borsozzuk, párolva puhára főzzük, majd egy evőkanál liszttel meghintve 1 1/2 liter vízzel feleresztjük és fedő alatt felforraljuk. Rizkását, tarhonyát, apró galuskát főzzük bele. Tejfelre tálaljuk.

#### 110. Finom házinyúl paprikás

Meglepően szép a kinézése, mintha csupa baromfi melle húsból készült volna. 1 kg házinyúlhoz vegyünk 8 dkg zsírt, egy középnagyágú hagymát, melyet meghervasztva hintsünk meg kávéskanál paprikával. A kockára vágott húst beleforgatjuk, kevés sót adunk rá és finom pörköltnek elkészítjük.

Ha kevesebb húsból készítjük, szaporítsuk és kiadóssá tehetjük a következő eljárással: A húst zsírjára sütjük, meghintjük liszttel, tejjel, — de hiányában lehet vízzel is — pici ecetet adunk bele, összeforraljuk és tejfelre tálaljuk.

#### 111. Mi készíthető még házinyúlból?

A fiatalból kirántott hús, gyors filé. Idősebb állatból tüzdelt pecsenye, vadás, tejfeles, rizses, mártásos hús, szóval minden, ami borjú és birka-húsból készíthető.



## 112. Főzelékfélék

Szabály: A zöldfőzelékfélét mindig meleg vízben tegyük a tűzhelyre, mert így sokkal rövidebb idő alatt fő meg. A száraz főzeléket áztatva, hideg vízben feltéve főzzük. 30 dkg hüvelyes főzelékhez 1 liter vizet számítsunk.

A hagymát soha ne pirítsuk, csak zsírban hervasszuk.

Paradicsomot főzés előtt és közben ne sózzuk.

Kóstolgatva ízesítsünk.

Ecetezett ételbe pici cukrot is kell tenni.

Zsírmegtakarítás szempontjából az ecettel készített főzelékfélét habarjuk be. — Ajánlatos a lisztet megpirítva, kevés vízben simára keverni és hűtött fővívvel vagy tejjel hígítva a puhára főtt főzelékhez folytonos keveréssel becsurgatjuk.

A burgonyát nem lehet megunni naponta és készíthetjük változatos formákban, bármely főzelékkel, de különösen káposztafélékkel kombinálva kitűnő.

A maradék főzeléket maradék darált hússal, kevés párolt köleskásával rétegezve, rakottasnak készítsük. Kis paprikás zsírral vagy tejfellel leöntve sütőbe tegyük.

## 113. Milyen ételek készíthetők káposztából?

Egyszerű hordós káposzta főzelék marhadagadóval, vagy sertéshússal, vagy birkahússal.

Töltött káposzta. — Fej-lábbal főzött káposzta. — Kapros káposzta egressel. — Szalvétában főtt káposzta. — Paradicsomos káposzta. — Lucskos káposzta, köret, — Káposztasaláta. — Káposztás kocka, lán-gos, palacsinta. — Bukta, rétes, palacsinta.

## 114. Kelkáposztából készíthető ételek

Kelkáposzta főzelék burgonyával — Kelkáposzta főzelék birkapörkölttel, — Rakott kelkáposzta hússal. — Rakott kelkáposzta gombával. — Kellabda feltét. — Kel, makaróni, Tojás rakottas. — Kelleves kolbásszal.

## 115. Burgonya ételek

Savanyú főzelék. — Majorannás főzelék. — Uborkával főzelék. — Burgonya paprikás. — Paprikás tarhonyával. — Burgonyalecsó. — Rakott burgonya tojással, — kolbásszal. — Reszelt burgonya. — Burgonyapüré. — Töltött burgonya hússal, vagy juhtúróval. — Burgonyaleves. — Burgonya metélt. — „Grenadír mars”. — Burgonya lepény. — „Harula.” — Sajtos burgonyakrokkett. Zsírban sült szeletkék.



### 116. Parajból készült ételek

Paraj főzelék. — Paraj angolosan. — Paraj pudding. — Gyors omlett parajjal töltve. — Paraj főzelékszelet. — Sós palacsinta parajjal töltve.

### 117. Paradicsom ételek

Leves. — Mártás. — Lecsó. — Majdnem minden főzelékkal kombinálva. — Saláta. — Töltött paprikával. — Paradicsom maradék hússal töltve.

Figyelem! A paradicsomot mindig az utolsó forrásnál tegyük az ételbe, mert sava nehezíti az anyagok megpuhulását.

### 118. Karalábé ételek

Leves. — Rakottas. — Töltve hússal. — töltve böjtösen. — Kora tavasszal kocka tésztával. — Főzelék. — Karalábé csirkével, borjúhússal, házinyúlhússal.

### 119. Zöldborsó ételek

Leves. — Főzelék. — Zöldborsó rizzsel. — Zöldborsó csirkével, borjúhússal. — Rántotta zöldborsóval

### 120. Zöldbab ételek

Leves. — Főzelék. — Vigyázat! a zöldbab főzelék sem hagymát, sem tejet nem tűr meg. — Zöldbabfőzelék paradicsommal. — Spárga módra lerakva. — Francia zöldbab hússal. — Zöldbabszem főzelék. Zöldbabszem köret.

### 121. Tökfőzelék ételek

Főzelék. — Rakottas. — Töltve. — Cérnatökfőzelék télen. Tökfőzelék készítéséhez ecet helyett író, aludtejet vagy túrónak lecsurgatott savóját használjuk.

### 122. Karfiol ételek

Leves. — Főzelék. — Karfiol pörkölt. — Karfiol hússal töltve. — Sonkával, pörkölttel töltve. — Rakott karfiol.



### 123. Répa ételek

Levesbe mint zöldség. — Főzelék. — Párolt köret. — Rakott épa. — Finomfőzelék.

### 124. Zöldpaprika ételek

Töltött paprika paradissal. — Lecsó. — Rác paprika. — Minden pörkölthöz ízesítő. — Saláta. — Nyersen, mint gyümölcspótló. — Nyersen felvágottal, szalonnával. — Nyersen juhturóval, sajttal. — Rántottával.

### 125. Sóska ételek

Leves. — Főzelék tojással. — Sóska prokerlival. — Mártás húshoz.

### 126. Spárga ételek

Leves. — Főzelék. — Vajjal lerakva. — Hússal és tojással lerakva.

### 127. Szárazbab, borsó, lencse

Előző nap megmosva beáztatni és ugyanazon vízben főzni. Készíthető: Leves, — Főzelék kolbásszal, füstölt hússal, szalonnával. — Babfőzelék paradicsommal. — Babfőzelék juh-hússal.

### 128. Gomba ételekből mit készíthetünk?

Csak ehető és ismert gombafélékből készítsük az ételeket. Mindig friss legyen. A szárát ne dobjuk el, csak a gyökérrészeit jól megkaparva tisztítsuk. Óvakodjunk a barnuló belsejű gombáktól, mert a barnuló csírák mérgezést idézhetnek elő.

Leves. — Gomba borssal, tojással, tejszínnel. — Gombapaprikás. — Gombafőzelék. — Gombástarhonya. — Gombás metélt. — Gombás palacsinta. — Gombás pástétom.

### 129. Tojásételek

A tojásfőzésről tudnunk kell, hogy nagyon híg tojás főzésének 3 perc kell; 4 perc alatt a fehérje megalvad és a sárgája folyik; kemény tojást 7 percig főzzük.

Ne feledjük, hogy a húsélt tojással lehet leginkább pótolni, tavasszal, mikor bőségesen kapható, igen jó szolgálatot tesz, ha többféle készítmény módját ismerjük.

Savanyú tojásleves. — Tojásörkölt. — Töltött tojás. — Gyors tojásomlett. — Tükörttojás. — Rántotta szalonnával. — Rántotta zöldpaprikával. — Tojás zsemlyében. — Zöldséges tojásétel. — gomba tojás. — Tojás sonkával. — Rizsfészek tojással.



## Tésztafélék

Fontos tudnunk, hogy kalácsot, kelt tésztákat, finom süteményeket, mindig puha lisztből készítsük. Gyúrott tésztát grízes lisztből.

A tésztaféle csak akkor sikerülhet, ha jól kidolgozzuk. Szánjuk rá azt a 30-35 percet, hogy tökéletesre elkészítsük. A kelt tésztát hólyagosra dolgozzuk ki; a tortához a sárgáját habosra kavarjuk, a habot jó keményre kell felverni. Gondos munkát végezzünk, mert csakis akkor sikerül és csakis a sikerült tészta szép és kiadós.

### 130. Madárné féle hajtogatott tészta

1/2 kg puha nullás lisztet szitáljuk gyúródeszkára, dörzsöljünk el benne 5 dkg kb. egy kisebb tojásnyi nagyságú darabot. Csapott kávéskanál só, tetézett 2 kávéskanál porcukor, egy egész tojás jön bele. Már előzőleg 1 1/2 dkg élesztőt, 2 kanál liszttel, csipet cukorral, kevés tejjel elkeverve, készítsük el kovásznak. Ha megkelt, adjuk a liszthez és hideg tejjel állítsuk össze lágy rétestésztának, vagy pogácsakeményiségű tésztának. Ne sajnáljuk 15-20 percig gyúrni, gyömöszölni, míg sok kis hólyag keletkezik a tésztán. Akkor kinyújtjuk 1/4 cm vastagra és hideg zsírral könnyedén megkenjük. Kb 8 dkg elegendő hozzá. Hajtsuk fel alsó egyharmad részét, azután balról jobbra egyharmad részét, most erre felülről le és végül jobbról balra egy négyszögletes alakot nyerünk. Tegyük tésztás táliban hideg helyre. Háromnegyed óra múlva nyújtjuk ki a sodrófával egyenlő vékonyra, és ugyanúgy hajtogatva hideg helyen pihentetjük, 1/2 óra múlva harmadszor kinyújtjuk 1/2 cm vastag levélre, a deszkát igen keveset szabad lisztezni és melegített késsel 8 cm széles lapokat vágunk; ezeket egyben és egyenletesen végig töltjük, 20 dkg cukorban, 25 dkg törött mákot keverve, töltelékkel azután összehajtjuk, hogy a két vége fedje egymást és ezen hosszú töltött rudakat felvágjuk 8 centiméteres hengerkéknek. Kenetlen sütőlemezre egy centiméteres közöket hagyva szépen sorjában ráhelyezzük. — A végeket ne hajtsuk be kiflinek, csak egyenes rudacskák maradjanak. Tetejét kenjük meg tojással és hintsük meg törött dió vagy mogyoróval. Tegyük forró sütőbe néhány percig felsőlángon, azután alsó sütjük szép pirosra. Tálra szedjük és hintsük meg porcukorral.

Tölthetjük mák helyett lekvárral vagy túróval, vagy gesztenyepürével esetleg hadigestenyepürével, melynek leírását itt közlöm:

### 131. Hadigestenyepüré

Ha hozzájutni tudunk, gömbölyű tarkabab a legjobb hozzá. Vegyünk 1/2 liter babot és előző napon áztatva főzzük meg puhára. Még melegen nyomjuk át a szitán. Szirupot készítünk 12-15 dkg kristálycukorból, egy vanilin pasztillát mozsárban megtörve keverjük hozzá, az átpasszírozott babbal együtt tegyük bele egy marék zsemlyemorzsát, hogy



olyan híg legyen, mint a házi szilvalekvár. Az előbbi hajtogatott tésztát kinyújtva 5 cm lapokra vágjuk, a pürét felosztjuk rá egyenlően és nem gömbölyűre, hanem laposra hajtjuk egymásra a tésztát, azután úgy vágjuk fel 8 cm-es darabokra. Tojással megkenve törött diófélével meghintjük, — ha más nincs, héjazott tökmag is jó szolgálatot tesz — mint az előbbi mákos rudacskákat, ugyanúgy sütjük.

Aki még nem próbálta, megfog lepődni, hogy ezen egyszerű és olcsó összetételből milyen finom, ízletes és kiadós tésztát nyerhetünk.

### 132. Hadi gesztenyekrém pohárban

A babot az előbbi recept szerint sziruppal, vanilinnel és kevés morzsával lekvársűrűségű gesztenyepépnek elkészítjük, azután ízesítőnek keverjük bele 2 evőkanál rumot. Vizespoharakat félig töltjük meg vele és az alábbi hamis tejszínhabot púpozzuk rá.

### 133. Hamis tejszínhab

10 dkg cukrot kevés vízzel főzzük sűrű szirupnak, azalatt 2 tojásfehérjét verjük fel kemény habnak és folytonos keverés mellett kanalanként adagoljuk a fővő szirupba, mellyel még 3-4 percig verjük jó kemény, hófehér hamis tejszínabnak. Ajánlatos a főzőfazekat forrásban lévő vízben tartani.

### 134. Gyümölcsrizs hamis tejszínhabbal

A rizst, — ha nincs, vegyünk tarhonyát, — kevés vízben előfőzzük, azután meleg tejet öntsünk rá és ebben puhára főzzük. Ha a tűzhelyről elvettük, akkor cukorral elkeverjük. Üvegtálba a felét simítjuk, rá vagdalt őszibarack, hámozott alma, körte vagy illatos sárgadinnye szeleteket rakunk, erre egyharmad rész hamis tejszínhabot teszünk, újból a rizs másik felét, gyümölcs és a hamis tejszínhabbal az egészet bevonjuk. Jégre tesszük.

Télen kompót, vagy cukrozott gyümölcsöt használhatunk, melyet előbb felvágva rumba áztatunk.

### 135. Hadi krémespite

A hadi hajtogatott tészta (40. oldal) fele részéből készítjük. Harmadszor hajtogatás után vékonyra kinyújtjuk és két tepszi nagyságú darabra vágjuk. Az egyiket a kenetlen sütőlemezre helyezük és a következő töltelékkel tesszük rá:

1/4 vizespohár búzadarát 1/2 lt. tejben puhára főzzük és hűtjük, 2 tojássárgáját kikeverünk 15 dkg porcukorral, 1 citromhéját ráreszelünk, a megfőtt búzadarát majd a tojás felvert habját könnyedén belekeverjük. A tepszibe helyezett tésztára kevés finom morzsát hintünk, a töltelékkel rásimítjuk és a tészta másik felével befedjük. Forró sütőbe



tesszük, azután gyengített lángon sütjük. Vaniliás cukorral meghintve, kockára vágjuk.

### 136. Szójabab, mint diótöltelék

Megtévesztésig pótolhatjuk a diót tésztába tölteléknek: szójababbal. Áztassuk a szójababot 2-3 napig és ugyanazon vízbe főzzük 2-3 óra hosszat. Nem fő széjjel. Szűrjük le és néhány óráig hagyjuk megszikkadni. Azután diódarálóban daráljuk meg. Amennyi a töltelék ugyanannyi cukorból szirupot készítünk. 1-2 citromhéjat beleszélünk és a darált szójababbal összekeverjük. Pozsonyi patkóba, dióstekercsnek, sőt főtt tésztán diós-metéltnek, rakott metéltnek használjuk. Fillérért kapható, a magánkereskedésekben.

### 137. Hadi csöröge tészta

30 dkg lisztet 1 dkg élesztővel, 2 dl tejjel tojás nélkül gyúrjuk össze csöröge tésztának. Nyújtsuk ki vékonyra és derelyevágóval vágjunk tenyérszerű lapokat, a közepét is vagdossuk be, palacsintasütőbe forrosított zsírban rántsuk ki és hintsük meg fahéjas cukorral.

### 138. Burgonyatésztából készített párnácskák

Burgonyametélt tésztát készítsünk, amelyhez még kávéskanál rumot is adjunk. Lisztezett deszkán nyújtsuk ki vékonyan, a felére lekvár, dió, vagy mák töltelékből kis halmocskákat rakjunk — egyenlő távolságban, hajtsuk rá a tészta másik felét és négyszögletű darabkáknak vágjuk fel a derelyevágóval. Forró zsírban rántsuk ki és forgassuk meg vaniliás porcukorban.

### 139. Hadi mézeskalács

*(méz nélkül)*

10 dkg zsírt keverjük ki mélytálban, reszeljük rá egész citromhéját, sőt lehet kettőt is. Hintsünk rá egy evőkanál törött fahéjat, tegyük bele 75 db egységes barnalisztet, kávéskanál szóda-bikarbónát, 35 dkg porcukrot. Ezenkívül 15 dkg porcukrot lábasban jó barna habzásig pirítsuk meg és engedjük fel 3 1/2 dl vízzel. Ha a cukor felolvadt, hűtsük ki és ezzel állítsuk össze a lisztet híg tésztának. Ha jól összekevertük, már készen is van. Sütőlemezt kenjünk ki zsírral és a tésztát öntsük bele, a tetejére hintsünk 4 dkg durvára tört diót, vagy mandulát, esetleg tisztított tökmagot és a sütőbe téve, takaréklángon süssük egy óra hosszat. Hidegen fogyasztani. Mindig sikerül és nagyon kiadós.



### 140. Lekváros papucs

Ahol több gyermek van, napokra is elláthatjuk magunkat ezen lekváros papuccsal, mert olcsó, napokig eláll és a gyermekek kedvelik.

A gyúródeszkán 1 kg lisztet dörzsöljünk morzsára 15 dkg zsírral, 10 dkg cukorral, kávéskanál sóval, 3 dkg kelesztett élesztővel, 15 dkg porcukorral, 1 egész tojással. Annyi tejjel gyúrjuk össze, hogy pogácsatésztát nyerjünk; gyúrjuk 15 percig, 3 cipóba formálva negyed óráig pihentessük. — Ekkor kinyújtjuk 1 centiméter vastagságra és a legnagyobb fánkzagatóval kiszúrjuk. Mindegyik közepébe kávéskanál szilvalekvárt teszünk, 2 oldalát egymáshoz nyomva kenetlen sütőlemezre rakjuk és forró sütőben pirosra sütjük.

### 141. Káposztás lángos

Egységes lisztből is jó. Készítsünk egyszerű, élesztős tésztát, pici sóval, ha van, tejjel összeállítva. 1 kg liszthez 3 dkg élesztőt számítsunk. Kelesszük meg. Azután borítsuk ki a nyújtódeszkára, lapítsuk szét 1 1/2 cm vastagra és gömbönyű tányérforma darabokat vágjunk ki, amelyeknek közepébe az alábbi külön recept szerint készített párolt káposztából egy jó evőkanálnyit adjunk, hajtsuk rá a tésztát körben, hogy összeérjen, nyújtófával simítsuk át és jól megszírozott tepsibe rakjuk egymástól kellő távolságban, a sütőben süssük szép pirosra. — Ha van takarított zsírunk, akkor még jobb, ha a palacsintasütőben kirántjuk. Jó forrón fogyasztjuk.

### 142. Párolt káposzta lángosba, rétesbe, buktába, palacsintába

Középnagyságú káposztát reszeljünk meg, vagy apróra vagdaljuk össze, sóval hintve hagyjuk állni. Azután gyengén kicsavarva, tegyük egy kanál forró zsírba és befedve pároljuk. Közben persze kavargatni kell, nehogy lesüljön. Hintsük meg egy tetézt evőkanál porcukorral és fedő nélkül pároljuk egészen készre. Végül kevés borssal hintsük meg.

### 143. Finom töpörtös pogácsa

A pogácsa akkor is jó, ha a kenyértésztából egy darabot elveszünk és sózott, darált töpörtővel a kinyújtott tésztát megkenjük, összehajtogatjuk, vékonyra nyújtjuk és pogácsának kiszaggatjuk.

De tanuljuk meg a finom töpörtös pogácsát készíteni. Kell hozzá 45 dkg puha liszt, 20 dkg töpörtő, 5 dkg vaj, 2 dkg élesztő, 2 deci tejfel, 2 tojás sárgája és só kb. kávéskanálnyit. A töpörtőt daráljuk meg és mindezen kellekkel állítsuk össze könnyen gyúrható pogácsa tésztának. 20 percig gyúrjuk, amíg a tésztán sok-sok kis hólyagot nem látunk. Akkor vékonyra nyújtjuk ki és minden kenés nélkül, mint a vajastésztát, hajtogassuk össze és tegyük másnapig hűvös helyre. Akkor kisujjnyi vas-



tagra nyújtuk ki, a tetejét vagdossuk be és pogácsaszaggatóval kiszaggatva, kenetlen tepsire rakjuk. 15 percig melegen tartjuk. Azután forró sütőben előbb felső lángon, aután alsó lángon gyorsan megsütjük.

#### 144. Sós erdélyi tészta

50 dkg liszt, 2 dkg élesztő, kevés só, 3 dkg zsír, 4 dl tejjel állítsunk össze egyszerű kalácskészítőt. A megkelt tésztát deszkán kisebb, zsemlye nagyságú cipócskákra osztjuk és kinyújtott, gömbölyű lepénykének sodorjuk. Negyed kg tavaszi juhtúrót 2 kanál liszttel és sok zöld kaporral összekeverjük. A lepényke közepére egy evőkanálnyi teszünk, a tésztát, mint a lángosnál, felhajtogatjuk. Kikent tepsibe rakjuk, kicsit még kelesztjük, azután középforró sütőbe tesszük. Félkészletet mindegyiket tejfellel áthúzzuk és tovább sütjük szép pirosra.

Kapor helyett összevágott metélőhagymát (Snittlinget) is használhatunk.

Ha keveset készítünk, rántsuk ki forró zsírban.

#### 145. Gyümölcsös gombóc kirántva

Apróra vágjunk 4-5 almát, körtét, de ne legyen nagyon leveses. Néhány mandulát őröljünk meg, reszeljünk rá citromhéját. Tejben áztatott 1 db zsemlyét egy marék morzsával és 2 egész tojással keverjük hozzá vagy gyúrjuk a gyümölccsel össze. Dió nagyságú gombócokat formáljunk belőle, mártsuk lisztbe, tojásba és finom szitált morzsába. Forró zsírba rántsuk ki és fahéjas cukorral meghintve tálaljuk.

#### 140. Foszlós kalács készítésének mi a titka?

Nem az, hogy mit tegyünk bele, hanem mikor és hogyan tegyük bele az anyagokat. Legelőször készítsünk egy nagyobb csészében 3 dkg élesztő, pici cukor és lisztből, kanál tejjel kovászt. Azalatt 1 kg puha lisztet szitáljunk egy tálba, 3 csapott evőkanál cukrot egy kávéskanál sót tegyünk bele, 1 egész tojást üssünk rá és körülbelül 8-9 dl tejjel, mely a langyosnál kissé melegebb legyen, állítsuk össze szép lágy tésztának. Akkor tegyük bele a megkelt élesztőt. Azután lehet kézzel dagasztani, vagy nagyobb fakanállal felverni. Jól, alaposan ki kell dolgozni, legalább 15 percig, de még jobb ha 20 percig. Figyeljünk! — most olvassunk fel lábában 8 dkg zsírt és evőkanállal öntözzük körül a tésztát a tál szélén. Ezt a zsírmennyiséget kétszerre beosztva, — a széléről befelé dolgozzuk a tésztába mind a kétszer; kb. 5 perc szükséges hozzá. Akkor a tál széleit lisztezzük meg és a tésztát letakarva tartjuk jó meleg helyen. Mikor kétszeresére megkelt, jól meglisztezett deszkára, kezünk segítségével egy darabban kiejtjük az egész tésztát. Ne nyomkodjuk, formázzuk, hanem, hogy a kelesztés útja ne legyen összezavarva, azonnal késsel váguk ketté, mindkettőt külön-külön sodorjuk rúdra és keresztbe téve a 4 szélét fonjuk össze kalácsnak. A sodrás irányában kenőtollal kevés olvasztott zsírral áthúzzuk. Két alátett kezünkkel fel-



emelve tegyük zsírozott sütőlemezre és meleg helyen kelesszük még 30 percig. Akkor kenjük meg a tetejét tojással, tegyük meleg sütőbe és lassú tüzeléssel süssük 50 percig. Ha közben a teteje erősen megbarnult volna, tegyünk rá tiszta papirost és így süssük tovább. Deszkára fordítjuk és tiszta kendővel takarjuk le.

Tehát még egyszer: hogy a kalács ne morzsás, hanem finom foszlós legyen, ennek titka, hogy a felolvasztott zsírt a vége felé dolgozzuk bele a tésztába és puha lisztből készítsük.

#### 147. Mi a szalagos fánk titka?

Nem az, hogy 1/2 kg liszthez 10 tojást adjunk, mert 2 tojás sárgája teljesen elegendő ebben a drága időkbén. Fontos, hogy jól kidolgozzuk és 2 dkg élesztővel túl ne kelesszük. A kiszakítás után, mihelyt egy kissé emelkedni, gömbölyödni kezd a fánk felső része, azonnal tegyük forró — de nem túl forró — zsírba és lefödve süssük szép pirosra, azután fordítsuk meg és fedő nélkül süssük a másik oldalát. Túlkelt tésztából nem nyerünk pántlikás fánkot.

#### 148. Hadi gyúrt tészta

Ha a piacról eltűnik a tojás, akkor a gyúrt tésztát tojás nélkül készítjük és ha az alábbi módon állítjuk össze, mindenki szép, sárga tojásos tésztát vél látni a tálban.

Fél liter grízes liszthez közékeverünk egy evőkanál búzadarát. Sárgarépát reszeljük meg, melynek levét nyomjuk be kevés meleg vízbe, ettől szép sárga színt nyer a tészta és kevéssé sózva, állítsuk össze a lisztet a sárgalével és gyúrjuk meg kemény tésztának. Kifőzésnél hideg vízzel leöblítve, forró zsírba forgassuk bele.

Megjegyzem: a tojással gyúrt tésztát ne öblítsük le.

#### 149. Hadi túrósgombóc

1/2 kg héjában főtt burgonyát tisztítva, hajtunk át a húsdarálón, tegyük bele 6 dkg zsírt, 3-4 tojás sárgáját és 10 dkg búzadarát. Végül a tojások keményre vert habját könnyedén belekeverjük és sós vízbe, kanállal gombóckáknak formázva kifőzzük. Zsírba szedjük, majd tálon 1 dl tejjel leöntjük és pírított morzsával meghintjük.



## Takarékossági aranytanácsok

Régi tapasztalat, hogy új harisnyán szalad le a szem leghamarabb. Ennek orvossága, hogy új harisnyát felvétel előtt mossuk ki.

Általában a mosás megerősíti a műselyemharisnya szálait. Csak langyos vizet használjunk és ne dörzsöljük, hanem nyomogassuk. Soha ne vasaljuk.

Hasznavehetetlen, vastag harisnyából érmelegítőket lehet készíteni. Méret szerint bárhol elvágjuk, baloldalán duplavarrással összevarrjuk, alul, felül laza öltéssel beszegjük. Térd- és bokamelegítőt is készíthetünk belőle.

Vastagabb harisnyát még másképpen is felhasználhatunk. A fejét vágjuk le, és a vágás helyén a két szárat varrjuk össze, ily módon kb. 2 méter hosszú dupla pántot kapunk. Gyermekeknek, sőt fiúknak, leányoknak, esetleg felnőtteknek nyakba csavarva, vagy vállon és derékon, vesetájon keresztkötésképpen, sőt fejre csavarva, mint turbán, hideg időben igen jó szolgálatot tesz.

Gyermekünk cipőjét vízmentesítsük. Birkafaggyú és viasz egyenlő keverékével kenjük be a cipő talpát és oldalait. Elejét vesszük sok meg-hüléses betegségeknek.

Cipőre különös gondot fordítsunk. Ha kaptafán sokáig tartjuk, a bőr könnyen megrepedezik. Ajánlatos vékony olajjal megkenni, másnap puha ruhával áttörölve, tömjük ki papírgombócokkal.

Sárga cipőt nyers tejjel tisztítsuk, azután puha ronggyal fényesre dörzsöljük.

Szűk cipő hátrányosan befolyásolja kedélyünket és gondolkodó képességünket.

Kopott fekete ruha teljesen új, mély, sötét színt nyer, úgyszintén minden foltot, piszkot eltüntet a következő eljárás:

Forraljunk fel egy fél liter vizet, öntsünk bele egy deci szalmiákszeszt, a ruhát vasaló deszkára húzva, kefével sorjában dörzsöljük át. Lehetőleg nyitott ablaknál dolgozzunk a szalmiákszesz kellemetlen gőze miatt. Ruhaakasztóra függesztve szárítsuk. Férfiruhákat teljesen rendbè hozhatjuk, újjá varázsoljuk ezzel az eljárással.

Kopott bordó ruhát, erős céklalébe mossuk át.

Hadiszövet üléstől eredő gyűrődéseit nedves kefével többször simítsuk át, azután akasztóra téve, lassan szárítsuk.

Szövetruha vasalástól származó fényességét úgy tüntetjük el teljesen, ha a deszkán jól kicsavart nedves ruhára tesszük a kifényesedett szövetet és a szövet felső részére is teszünk kissé nedves ruhát és ezt vasaljuk át meleg vasalóval. Ily módon frissre gőzöljük a szövetszálakat.

Ha a mosóvízbe ecetet teszünk, a piros és zöld szín nem fakul meg, hanem élénkebb lesz.

Felsőruhakímélés szempontjából minden házimunkához kötényt vegyünk fel. Könnyen mosható és takaros viselet.



Foltos, piszkos szőnyeget szalmiákos vízzel tisztítsunk.

Ruháskosár, vagy általában a kosarak tartóssága fokozható, ha híg olajfestékkel kívül belül befestjük.

Megsárgult fehérnemű öblítő vizébe evőkanál terpentinolajat és evőkanál tiszta alkoholt keverjünk, ragyogó fehér lesz a ruhánk.

Nyersselymet mosás közben soha szappannal ne dörzsöljük, csakis meleg vízben oldott szappanlében szabad mosni és teljesen megszártva, balfelén vasalni.

A lószórt, — súlyos ragályos betegség után a matracok lószórtöltelékét, — mindig szappanos meleg vízben szabad mosni, még az öblögetés is meleg vízben történjen.

Áztatáshoz csakis langyos vizet használjunk. Forró víz a piszkot nem oldja.

Fűtési szabály: a kályhát előbb jól átfűteni kell, azután kevesebb tüzelővel tartsuk melegen.

Tüzelésnél a parazsat toljuk hátra és a szenet, vagy brikettet előre rakjuk úgy, hogy a friss szén az izzó szénnel érintkezzen és a gáz ne hirtelen, hanem lassan fejlődjön.

Tüzeléshez használjunk fel minden eléghető anyagot.

Fűrészpont, szemetet, ócska dobozokat összetépvé újságpapírosba csomagolva, ökölnagyságú gombolyagnak készítsük és szénnel, vagy fával tegyük a parázsra. Nyáron ládába gyűjtsük össze.

Szénnel együtt a zöldség és gyümölcs hulladék is elégethető.

Meleg tűzhely lapját újságpapírral dörzsöljük át, felesleges a vasporozás.

Ablakruhát kímélünk meg, ha tükröt, ablakot előbb nedves, azután száraz újságpapírossal dörzsöljük át. Ragyogó tiszta lesz.

Az ablaktisztításnál elhasznált újságpapírost nyomjuk szoros labdának és megszártva használjuk fel tüzeléshez.

Rozsdás bádgedényt, megfeketedett alumíniumedényt nyers paracicsommal dörzsöljük át.

Zöldség hulladékot, burgonyahéjat, tojánhéjat a sütőlemezen szétrakva tegyük meleg sütőbe és szárítsuk meg, mely porrá törve kitűnő baromfi eleséget szolgáltat.

A fáskaralábét ne dobjuk el, hanem apróra vágva főzzük puhára, azután törjük át szitán. Ízesítve kitűnő levest készíthetünk belőle.

A főtt burgonyahéjat ha megszártjuk, begyűjtáshoz aprófa gyanánt használhatjuk.

Ha tojás nincs, darált húsba nyers burgonyát reszeljünk, a keményítője összetartja a húst.

Szalonna olvasztás takarékos alapon úgy történik, hogy a szalonnát ne vágjuk négyzetes kockákra, hanem félcentiméter vastag szeletekre, ilyen módon a drága zsír teljesen ki tud olvadni belőle.



## Aranytanácsok

Csonttörésnél, derékfájásnál az ágyba matrac alá deszkát kell tenni, ezen fekdjön a beteg, így a megmozdulás nem idéz elő fájdalmat.

Gyümölcsre, növényi táplálékra ne sajnáljunk ugyanannyit költeni, mint a húsrá.

A gyümölcsöt mindig mossuk meg, még akkor is, ha meghámozzuk.

Felvágott hagymát sózzuk meg, frissen tartható.

Drága gyümölcs helyett sok zöldpaprikát, salátát, retket adjunk családunknak, hogy kellő vitaminnal legyenek ellátva.

Éretlen gyümölcs bélhuratot idéz elő.

Zöldpaprikát a téli hónapokra is üdén tarthatjuk, ha szép hibátlan darabokat ősszel újságpapírba csomagoljuk és ládában hűvös, szellős helyen tartjuk.

Öregségedre már fiatalkorban kíméld lábaidat.

Amit lehet, mindent ülve végezzünk. Zöltség és főzeléktisztítást, mosogatást, sőt vasalást is. Nem lustaságból, hanem egészség szempontjából, hogy öregségére friss és mozgékony maradjon a háziasszony.

### Olcsó házi arcápoló szerek:

A legjobb arcfinomító a birka-faggyú. Olvasszuk ki, szűrjük tégelybe, pár csepp kölni vízzel keverjük el. Leheletvékonyan arcra dörzsölve, sőt kézmosás után a kezét is puhítja.

2 evőkanál rizslisztet főzzünk 8 deci vízben, addig amíg 2 deci lesz belőle. Hűtsük ki, nyomjunk bele egy citromnak levét két kávéskanál kölnivizet, keverjük össze és tegyük tégelybe. Este az arcot, különösen a száj és szem körül, a nyakat, dörzsöljük be. Korai ráncosodásnak elejét veszi.

Bámulatos finom lesz az arcból, ha esténként forralatlan tejjel be-dörzsöljük.

Nyers uborka kinyomott leve igen hatásos arcfinomító.

Zsíros arcból, egy deci nyersuborka lébe egy evőkanál alkoholt keverjen és ezt használja kenőcsnek.

Kiütéses, pattanásos arcból ne mossuk szappannal, hanem naponta dörzsöljük be kettévágott citrommal.

Legjobb arcszépítőszer a derült kedély és mosolygás.

Minden tehetségünkkel szoktassuk le magunkat és környezetünket a káromkodástól!





## Tartalom

Aranytanácsok . . . . .	4
Hadiebédék . . . . .	7
Hadivacsorák . . . . .	16
Mivel mit pótoljunk? . . . . .	19
Húsételek . . . . .	19
Tésztafélék hadi alapon. . . . .	39
Mi a foszlós kalács titka? . . . . .	43
Takarékossági aranytanácsok . . . . .	45



# Bugaci keserű likőr

Kitűnő aperitif ital



Budapesti Likőripari  
Vállalat  
Kecskeméti Gyára

---

Szakál vendéglő & panzió  
H—6230 Soltvadkert  
☎ (78) 31—983; vagy 31—380



52825 +

*Megjelent*  
Magyaros ízek —  
zabpehellyel

Korszerű és egészséges



Együtt a hagyomány és az új  
Gonda József ételreceptjei

Keresse a bió-boltokban,  
a reform-élelmiszereket árusító üzletekben,  
valamint az élelmiszerboltokban

Terjeszti: FORTUNATE KFT.

Kecskemét, Klapka u. 9—11

Tel.: (76) 22—826