

Häfner Anna: Főzőkönyv

Szakadát, 1947. február 12.

[Szerkesztett, illusztrált magyar fordítás]

Ebben a [könyvecskében](#) a 17 éves Häfner Anna, lakodalmi szakácsnő nagyanyja, Häfner Józsefné / Krémer Katalin legkedveltebb, régi szakadati receptjeit jegyezte le.

LEVESEK

Bableves

Vizet öntünk egy fazékba. A babot válogatjuk, megmossuk és beletesszük. Egy kanál só, sárgarépa, petrezselyem, hagyma. Főzzük amíg a bab megpuhul. Rántást csinálunk, és a felét a levesbe, másik felét a babkázába tesszük. Tésztát vagy galuskát bele.

Borleves

Egy rész borhoz két rész vizet. Kevés híg rántást készítünk, a bort és vizet hozzáöntjük, és felforraljuk. Egy csésze tejfölbe egy tojás sárgáját keverjük, és hozzáöntjük. Cukrozzuk és megint forni hagyjuk. Zsemlet vagy kockatésztát teszünk bele.

Borsóleves

Ugyanúgy mint a zöldbabelevest, csak zöldbab helyett borsóval.

Cseresznye (meggy) leves

Kevés rántást vízzel felöntünk, cseresznyét beletesszük. Sózzuk és cukrozzuk, majd főzzük. Galuskát bele, majd ½ liter forralt tejet öntünk hozzá. A tejbe kevés szódabikarbónát teszünk.

Krumplileves

Zsirt teszünk egy lábasba, a hagymát barnára pirítjuk, paprikával megszórjuk. A meghámozott, felkockázott krumplit megmossuk, és beletesszük. Sózzuk, zöldséget teszünk bele, és forni hagyjuk. Amikor a krumpli megpuhult, galuskát adunk hozzá, felforraljuk és kész.

Marhahús vagy csibehús leves

Vizet öntünk egy lábasba, húst beletesszük. Amikor felforr, habját lemerjük. Zöldséget és sót bele. Amikor a hús megpuhult, metélt tésztát teszünk a leveses tálba és a levest ráöntjük.

Paradicsomleves

Rántást készítünk. Három rész vízhez egy rész paradicsomlé. Sózzuk és cukrozzuk, majd egy csésze tejfölt adunk hozzá. A tejfölbe előbb egy tojás sárgáját keverjük. Tésztafélét teszünk bele.

Rántott leves

Rántást készítünk, vízzel felöntjük, sózzuk, felforraljuk. Kenyérdarabkákat vagy tésztafélét bele.

Tejföl leves

Rántást készítünk, fél liter vizet adunk hozzá. Egy lábas aludt tejet tejföllel együtt, egy tojás sárgájával összekeverünk, és hozzáöntjük. Állandóan keverjük, míg fel nem forr. Sok cukrot és zsemlet vagy kockatésztát adunk hozzá.

Tejsavó vagy író leves [A tehéntúró, illetve vajkészítés mellékterméke]

Rántást készítünk. Egy rész savóval vagy íróval és két rész vízzel felöntjük, tojás sárgáját keverünk bele. Keverjük, forni hagyjuk, majd cukrozzuk. Zsemlet és kevés sót teszünk bele.

Tépett tésztaleves [Egyik kedvenc levesünk volt.]

Ugyanúgy mint a zöldséglevest [„vízleves”], csak tépett tésztadarabkákat teszünk bele, és a levesben megfőzzük.

Zöldbab leves

Kevés rántást vízzel felöntünk, zöldbabot beletesszük. Főzzük amíg a bab megpuhul. Megsózzuk. Fél liter tejet öntünk hozzá és a levessel együtt főzzük. Galuskát vagy kockatésztát adunk hozzá.

Tej nélkül:

Zsír, hagyma, paprika majd zöldbab, később víz. Zöldséget belefőzzük, sózzuk. Amikor megpuhult, rántást és tésztafélét teszünk bele.

Zöldségleves [Szó szerint fordítva: „vízleves”]

Vizet egy lábasba, sárgarépat, petrezselymet, hagymát, mintegy fél kanál sót, paradicsomlevet vagy paradicsomot bele. Egy félbevágott nyers krumplit is tehetünk hozzá, majd forni hagyjuk. Metélt tésztát vagy tésztafélét adunk hozzá, amit a levessel együtt is forralhatunk. Tálaljuk.



Krumplileves



Tejföl leves



Dupla-marék (lisztnél kb. 20 dkg.)

LEVESBE VALÓK, TÉSZTÁK

Galuskatészta

Liszt és víz.

Gríz

Zsír a lábasba, grízt hozzá. Hagyjuk míg megbarnul, majd vizet és cukrot teszünk bele.

Kockatészta [Már készen kapható.]

Ugyanúgy mint a metélt tésztát, csak kockára vágjuk. Tojás nélkül is készíthetjük.

Metélt tészta [Már készen kapható.]

Egy dupla-marék liszt egy adag tésztához. Egy tojást és vizet bele, majd annyi lisztet, amennyi szükséges, hogy jó kemény legyen. Nyújtani, száradni hagyni, majd vágni [szelgetni]. A metélt tésztát vízben forraljuk, leszűrjük majd hideg vízzel leöblítjük. Egy adag tészta egy leveshez.

Rántás

Egy nagy kanál zsír három kanál liszthez, vagy egy kis kanál zsír 2 kanál liszthez. Hagyjuk megbarnulni, megszórjuk paprikával, majd felöntjük vízzel.

Tépett tésztadarabkák [Tésztamorzsalék]

Egy tojáshoz annyi lisztet keverünk amennyit felvesz, hogy jó kemény tészta legyen. Kéznel tésztadarabkákat [morzsalékok] tépkedünk. Ha a tészta jó kemény, reszelőn is lereszelhetjük.

HÚSMENTES ÉTELEK

Fluta [krumplis fluta]

Fél szakajtónyi nyers krumplit meghámozunk, karikákra szeleteljük, és egy lábasba tesszük. Sózzuk, annyi vizet öntünk rá, hogy a krumplit ellepje, majd forni hagyjuk.

Amikor a krumpli szétfőtt, annyi lisztet keverünk hozzá, hogy kemény masszát kapjunk.

Sütés nélkül fogyasztva mindjárt felszeletelhetjük és a tálba rakhatjuk. Zsírban kenyérdarabkákat pirítunk, paprikával megszórjuk, és ráöntjük.

Ha meg akarjuk sütni, zsírt teszünk a tepsibe, a flutát kör alakúra formázzuk és megsütjük.

Krumpli galuskával

Vizet teszünk egy lábasba, és mintegy fél kanál sót adunk hozzá. A krumplit meghámozzuk, nagyobb darabokra vágjuk, és a sós vízben megfőzzük. Miután megpuhult, zsírt és paprikát teszünk a tepsibe, a krumplit is a tepsibe tesszük.

Ezután a krumpli vizébe galuskát szaggatunk és forni hagyjuk. Leszűrjük, hozzátesszük a krumplihoz a tepsibe, és megsütjük.

Krumplis kocka [A hozzávaló kockatészta már készen kapható.]

Fél tányérnyi reszelt krumplit a tepsibe. Sózzuk, paprikával megszórjuk és megsütjük.

Két dupla-marék liszthez egy tojást és két csésze vizet hozzáadva, kemény tésztát gyúrunk. Kockatésztát készítünk, azt vízben kifőzzük, majd a krumplihoz keverjük és megsütjük.

Krumplis nudli

Negyed tálnyi lisztből, fél tányér reszelt krumplival, kevés sóval tésztát készítünk, nudlikat formálunk, majd ezeket vízben megfőzzük. Tepsibe zsírt teszünk, beletesszük a nudlikat majd rászórunk fél tányérnyi reszelt krumplit. Sózzuk, paprikával meghintjük és megsütjük.

Savanyú káposztás gőzgombóc [”Heben klés”]

A már elkészített párolt savanyú káposztát másnap felhasználhatjuk. Tésztáját úgy készítjük mint a kalácstésztát. Kelni hagyjuk mint a kalácsot, majd a káposztába ágyazzuk és készre pároljuk.

Nyers savanyú káposztával:

Egy tányérnyi savanyú káposztát egy lábasban zsíron, paprikával megszórva először puhára párolunk, majd beleágyazzuk a gombócokat és fedő alatt együtt készre pároljuk.

Smarni > Lisztes smarni

Egy tányér lisztet szárazon, vagyis zsír nélkül egy lábasban megpirítunk. Fél kanál sóval sózzuk, majd annyi forrásban levő vizet adunk hozzá, hogy átnedvesedjen. Egy kanál zsírt felforrósítunk, paprikát adunk hozzá, és ráöntjük. Utána addig keverjük és pirítjuk, míg morzsalékossá válik.

Smarni > Tojásos smarni

Fél tányér lisztet teszünk a tálba, három tojást és sót adunk hozzá. Tejet öntünk hozzá és hígabb vagyis puhább tésztát készítünk. Egy kanál zsírt teszünk a lábasba, megszórjuk paprikával, és beletesszük a tésztát. Addig keverjük és pirítjuk, míg morzsalékossá válik.



Fluta (főzött, megsütött)



Savanyú káposztás gőzgombóc

HÚSOS ÉTELEK

Fasírozott

A húst vagy előfőzzük vagy nem, majd megdaráljuk. Tojást, sót, paprikát, de hagymát és borsot is adhatunk hozzá. Egy csészényi kenyérmorzsát keverünk hozzá, kerek labdákat formálunk, tepsibe tesszük és megsütjük.

Paprikás csirke

Egy lábasban zsíron hagymát pirítunk és megszórjuk paprikával. Beletesszük a csirkehúst, felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, megsózzuk és megpároljuk. Sárgarépat adunk hozzá. Amikor megpuhult, egy tálnyi csirkéhez egy csésze tejfölt keverünk, utána már nem főzzük.

Pörkölt [gulyás]

Egy nagy kanál zsíron 2-3 hagymát megpirítunk, paprikával megszórjuk, majd a kockára vágott húst hozzáadjuk. Annyi vizet adunk hozzá, hogy ellepje, és puhára pároljuk. A krumplit feldaraboljuk és hozzáadjuk. Sózzuk, paprikával megszórjuk és puhára főzzük.

Pörkölt nokedlivel

Úgy mint a pörkölnél, csak egy hagymával és kevés vízzel. Galuskát szaggatunk, vízben megfőzzük, és hozzámerjük.

Rántott hús

A rágósabb húst előfőzzük. Puhább húsokat mint bárány, borjú, fiatal csirke, nem kell előfőzni, azt jól be kell sózni. Két kanál zsírt teszünk a lábasba. A húst először lisztben majd tojásban, végül grízben vagy prézliben megforgatjuk, és megsütjük.

Savanyú káposzta [székelykáposzta]

Fazékban hagymát pirítunk, paprikával megszórjuk, beletesszük a savanyú káposztát majd a húst. Vízet adunk hozzá, és addig főzzük, míg megpuhul.

Sült hús

A nyers húst besózzuk. Kevés zsírt a lábasba, hagymát, fokhagymát és a húst beletesszük, paprikával megszórjuk. Kevés vizet vagy bort adunk hozzá és megsütjük. A húst megfordítjuk.

Töltött káposzta

Egy lábasban hagymát pirítunk, megszórjuk paprikával és hozzáadjuk a savanyú káposztát. A nyers húst megdaráljuk, labdákat formálunk, és a káposzta közé rakjuk. Levét adunk hozzá.

Töltött paprika

A paprikák magházát kivágjuk. A húst megdaráljuk úgy mint a fasírozottnál, csak itt a masszát a paprika belsejébe tömködjük.

Rántást készítünk, fele vízzel paradicsomlevet öntünk hozzá, és a megtöltött paprikákat beletesszük. Annyi paradicsomos lé kell, hogy ellepje őket. Sózzuk, paprikával megszórjuk.



Krumplis nudli



Töltött paprika



Reszelt krumpli

KÖRETEK

Babkása [*Kedvelt volt párolt káposztával együtt enni.*]

A rántásba belekeverjük a levesből származó, puhára főtt babot, és megsózzuk.

Paradicsom szósz

Bőséges rántást készítünk, felöntjük fele vízzel és fele paradicsomlével, majd felforraljuk. Sóval és cukorral ízesítjük.

Párolt káposzta [*fejes káposztából*]

A káposztát felvágjuk [*legyaluljuk*], megsózzuk. Egy lábasban zsíron hagymát pirítunk, paprikával megszórjuk, és hozzáadjuk a káposztát. Ecetet és annyi vizet adunk hozzá, hogy kicsit leveses legyen, majd puhára pároljuk.

Reszelt krumpli

A főtt krumplit lereszeljük. Tepsibe zsírt és paprikát teszünk, hozzáadjuk a krumplit, megsózzuk és megsütjük.

Rizs

Lábasba vizet teszünk, majd bele a rizst. Puhára főzzük, leszűrjük, hideg vízzel átöblítjük.

Lábasba zsírt teszünk, paprikázzuk, beletesszük a rizst, megsózzuk és kicsit főni hagyjuk.

Tejes tormagyökér

Fél liter tejet felforralunk és mindjárt hozzáadjuk az ujjnyi hosszúságúra darabolt tormagyökeret. Amikor a tej forr, kevés híg tésztát készítünk és belefolyatjuk [*vizes lisztes habarás*]. Közben keverjük, sóval és cukorral ízesítjük.

SÜTEMÉNYEK, TÉSZTÁK, EGYEBEK

Fánk > Csörögefánk

Háromnegyed tál liszt, 2-3 tojás sárgája, kevés só, 1 dk élesztő, egy jó kanál zsír. Tejjel tésztát készítünk, kiszaggatjuk, kisütjük.

Fánk > Farsangi (kelesztett) fánk

Két órával korábban két dupla-marék liszthez [*kb. 40 dkg*] 5 dk élesztőt, tejjel összekeverünk, és 2 órát állni hagyjuk. Utána egy nagy tál liszthez, tejet, sót, 2 tojás sárgáját, 1 kanál zsírt, szódadikarbónát, cukrot adunk. Tejjel tésztát keverünk, és 2 órát kelesztjük. Kiszaggatjuk, még fél órát kelesztjük, majd kisütjük.

Fánk > „Szükségfánk” [*Szükséghelyzetben levő, szegény emberek „fánkja” volt.*]

2 - 3 dupla-marék [*40-60 dkg*] liszthez, egy tojást, 1 kanál zsírt és kis sót adunk. Tejjel tésztát készítünk, kiszaggatjuk, lábasban megsütjük. [*Spórolás tojással, cukorral, zsírral, élesztővel.*]

Kalács – hétköznapi [*üres, vagy sós kifli*]

Fél tál liszthez fél kanál zsír, kevés só. Tejjel vagy tejsavóval, 2 dk élesztővel, közepes tésztát keverünk. Gyúrjuk, kendőbe burkoljuk és 1 órát kelesztjük. Kiszaggatjuk [*kifliket formálunk*], tepsibe rakjuk, és még egy órát kelesztjük. Tojással, zsírral vagy tejjel megkenjük, cukrot is szórhatunk rá, majd megsütjük.

Kalács – vasárnapi [*töltött kifli*]

Ugyanúgy mint a hétköznapi, csak a kifliket megtöltjük valamivel [*pl. dió, mák, fahéj, lekvár, túró*], de üres kifliket is süthetünk. Kicsit több zsírt teszünk hozzá, és mindig tejjel készítjük.

Kelt pite vagy „lábatlan” [„Kukenofen”]

Fél tál liszthez 2 tojás sárgáját, kevés sót, 1 kanál zsírt, 2 dk élesztőt, cukrot majd tejet adunk. Kanállal alaposan kikeverjük és a tepsibe folytatjuk. Egy – másfél órát kelesztjük, cukorral megszórjuk és kisütjük.

Kuglóf

Egy kuglófhoz egy tányér liszt. 2 dk élesztőt, egy csésze tejet, egy maréknyi lisztet higan összekeverünk, és 1-2 órát kelesztjük. Utána egy tányér liszthez 3 – 4 tojás sárgáját, kevés sót, 2 kanál zsírt adunk és összekeverjük. Az élesztőhöz használttal együtt, összesen negyed kiló cukor. Tejjel puha tésztát készítünk, és tálban 1 órát kelesztjük. A sütőformát zsírral kikenjük, a kalácstésztát beletesszük, és ismét kelesztjük, amíg a sütőforma megtelik, majd megsütjük.

Palacsinta

Dupla-marék [kb. 20 dkg.] lisztet, kevés sót, 2 tojást tejjel összekeverünk, egészen híg masszát készítünk, majd palacsintasütőben megsütjük. A sütőbe előbb mindig zsírt teszünk, kifolyatjuk és utána merjük bele a tésztát. Megsütjük, majd valamivel megtöltjük.

Pite

Fél tál liszt, 1 tojás, kevés só, szóda bikarbóna, cukor, 1 kanál zsír. Tejjel tésztát készítünk és megfelezzük. Első felét a tepsibe, erre lekvárt, majd rátesszük a másik felét. Megsütjük.

Pogácsa

50 – 60 deka lisztből, 2 kanál zsírral, kevés sóval, késhegynyi szóda bikarbónával, tejjel tésztát készítünk. Egy tojást is adhatunk hozzá. Kiszaggatjuk és megsütjük.

Pogácsa > Túrós pogácsa

30 dk liszt, 30 dk túró, 12 dk zsír, kevés só, szóda bikarbóna. Kiszaggatjuk és megsütjük.

Rétes

2 – 3 dupla-marék lisztbe [40-60 dkg] sót teszünk, majd meleg vízzel puha tésztát készítünk. Jól összegyúrjuk, és fél órát pihentetjük. A tésztát asztalterítőre tesszük, kis zsírral meglocsoljuk, és nyújtjuk. Valamivel megtöltjük, zsírral ismét meglocsoljuk, összetekerjük és megsütjük.

Tarkedli [Kelt palacsinta]

Fél kis tálnyi liszt, kevés só, két tojás, 1 dk élesztő. Tejjel hígabb tésztát keverünk, kicsit kelni hagyjuk, majd a lábasba zsírt teszünk, és abban megsütjük.

Kenyérsütés

Egy kenyérhez egy szakajtónyi liszt kell. Kovászhoz 1-2 dk élesztőt és vizet adunk, összekeverjük, és kb. 6 órát állni hagyjuk. Utána még vizet adunk hozzá, amennyi szükséges. Egy kenyérhez 1 kanál só. Formázzuk, kosarakba rakjuk, és kb. 2 órát állni hagyjuk. Közben felfűtjük a kemencét.



Sós kifli (hétköznapra)



Tarkedli



Csörögefánk

Egyéni megjegyzések, kiegészítések szögletes zárójelben, dőlt betűs szedéssel.

Az [eredeti kéziratból](#) fordította, összeállította és illusztrálta **Krémer Péter**

Budapest, 2017. február 12.



Häfner Anna nagyanyjával **Häfner Józsefné / Krémer Katalinnal**, 1944-ben.
(Szakadát, Kossuth utca 111. > Most tájház.)