

Ízek múltja és jelene Hajdúnánáson



Készítette: Horváth Vivien

Felkészítő tanár: Ötvösné Kéki Piroska Ibolya

Hajdúnánás

2017.

Tartalomjegyzék

Bevezető	2
1. A régi magyar konyha	2
2. Hajdúnánási étkezési szokások	4
3. Azok a nevezetes nánási étek.....	5
3.1. Levesek	5
3.2. Vastag-ételek	7
3.3. Húsételek	8
3.4. Tésztafélék	9
3.5. Tej és tejtermékek.....	10
3.6. Gyümölcsök – zöldségek	10
3.7. Italok	10
4. Nánási fesztiválok a gasztronómia jegyében	11
5. Egy délután nagyival	12
6. Nánási szóda	12
7. Diófa Csárda bemutatása	15
Összegzés.....	18
Mellékletek.....	19
Irodalomjegyzék	30

Bevezető

A magyar konyha, minden híresztelés ellenére egészséges! 50-60 évvel ezelőtti időszakra visszatekintve, pedig bizton megállja helyét ez az állítás.

Tészta nap szerda és szombat a többi napon minden nap volt valamilyen húsféle. Tyúk, galamb, sertéshús, gyöngyös, kacska, liba. A tej minden családban volt, mert a tehén ott bőgött az istállóban. Ha valakinek nem volt tehene, átballagott valamelyik szomszédba és már volt is. Ment a cserekereskedelem. Ezen állatok nagy része, ha nem is mind, de minden tanyán megtalálható volt. Ha manapság, ilyen egészségesen étkeznénk, mint az 50-60-as években, akkor tizedét járnánk orvoshoz és nem lenne ennyire gyenge az immunrendszerünk.

Minden kertben megtalálható volt a hagyma, fokhagyma, sárgarépa, petrezselyem, burgonya a kert sarkában a csicsóka, sok helyen a zeller, borsó, bab, zöldbabnak való és télire eltehető szárazbab. A kenyeret, nem a boltban vették, otthon a kemencében sült 3-4 egyszerre. 3-4kg-os vekni, ez egy hétre lett sütvé. Most sokan csodálkozhatnak, hogy lehetett az 5 napos kenyeret enni? Hát úgy, hogy az 5. napon megkezdett kenyér olyan puha volt, mint ha tegnap sütötték volna. Ma, ha 5 napos kenyeret kéne ennünk, tuti a fogorvosnál kötnénk ki.

Nem számolták a kalóriákat, mégsem volt ennyi elhízott ember. Sok fizikai munkával egálban tartották a testsúlyukat és erős, egészséges emberek voltak. Nem kellett konditerembe járni, mert a munkával megtörtént a testmozgás is, és még hasznos is volt.

Dolgozatomban bemutatom a *nánási* ember étkezési szokásait és ételeit. Majd rátérek, hogy napjainkban a régi hagyományok, hogyan élnek tovább városunkban. Végezetül pedig ellátogattam két vállalkozóhoz. Hódos Antal megmutatta, hogyan készül a szóda, a Diófa Csárdában pedig megtapasztalhattam a családi vendéglátást.

1. A régi magyar konyha

Az ősi magyar ételkultúra az öt elem (tűz, víz, föld, fém, fa) tiszteletén alapul. Ezért az ételek földön álló fémüstben főttek, fával rakott tűzön, víz felhasználásával. Leggyakrabban birkát, ló- és marhahúst ettek, amelyeket aromás füvekkel (kakukkfű, rozmarin, tárkony) pácoltak.

Különböző gabonából készült kásák is fontos ételeik voltak. Honfoglaláskor étel a tarhó (oltott tej), a lepénykenyér (vízzel, sóval gyúrt erjesztetlen tészta), amelyet forró kövön sütöttek. Alkalmazták az aszalást és a füstölést is.

Az őseink gasztronómiáját a környező népek (szláv, bajor, szász, olasz) étkezési szokásai is alakították. Amerika felfedezésével teret hódított Európában a kukorica, a burgonya. A

malomipar ezekben az időben modernizálódott. A házi kenyérsütés a parasztháztartásokban rendszeres volt.

Az 1880-as évek végére Magyarországot is utolérte az ipari forradalom. Iparosodás, városiasodás és modernizáció jellemezte a következő mintegy 100 évet, amely során a parasztság szinte el is tűnt. Ez a városiasodás nagy kihívást és lehetőséget is jelentett az élelmiszeriparnak (pl. konzervipar, sörgyártás) és a kereskedelemnek. A mezőgazdaságot tönkre tették, a parasztság zömét áterelték az ipar területeire (pl. bányászat, gyárak, kohók). A városi kereslet hatására kialakult a monokultúras növénytermesztés. 1895 és 1910 között ötszörösére nőtt a szántóföldi zöldségtermesztés. 1880-tól 1970-ig tartó időszakot megnézzük, nagy változás következett be a cukor és a sör fogyasztásában. Közel 14-szeres a növekedés. Viszont harmadával csökkent a gabonafélék, a burgonya és a zöldség fogyasztása. Mindezt az ipari forradalom és a „jóléti” társadalom okozta.

A nagy evés - ivás következtében őseinket is utolérték a nyavalyák. A XVIII-XIX. században gyakori betegség volt a köszvény. Ez a betegség a tehetősebb paraszti és jómódú jobbagrétegeket is sújtotta. Ezt a betegséget a húsételek túlzott fogyasztása okozta.

A csömör (heveny emésztőszervi zavar) és a gutaütés (szél ért) sem volt ritka, a magas kalóriatartalmú szénhidrátban és zsírban gazdag, közép- és nagyparaszti étrend fokozta ezt a hajlamot. A zöldségeket, gyümölcsöket lenézték, a szegények eledelének tartották. Viszont a többség, az alföldi, a nyugat- dunántúli parasztság, a palócok, a székelyek ételkultúrája egészen más volt. Ők megőrizték az előző századok hagyományos étrendjét.

1799-ben Kováts Mihály orvosdoktor is megírta egy könyvében: „Öt nevezetes alkalmatlanságok vannak a mi hazánkban a mértéktelenedésre: a keresztelők, a lakodalmak, a vendégek járkálásai, a névnapok és a torok.”

Egy ország gasztronómiája attól lesz nemzeti, hogy a helyi lakosság a mindennapjaiban éli azt, használja a jellegzetes alapanyagokat, fogyasztja a hagyományos ételeket. A magyar konyha az elmúlt századok során folyamatosan teremtette meg a maga külön gasztronómiai világát. Az ősöktől örökölt ételek mellett számos hatás érte konyhánkat. Nem divatok, és kalóriatáblázatok szerint készítették ételeiket az asszonyok, hanem a lehetőségeket szem előtt tartva, a morzsát is megbecsülve, anyáik szokásait követve állították elő nem kis gondossággal mindennapi eledelüket.

A falusi rétegek között nagy táplálkozási különbségek voltak. A szegények elsősorban növényi ételeket ettek, így pl. kásaféléket, kukoricát, kölest, hajdinát, burgonyából készült ételeket, gyúrt és kifőtt tésztákat. A különböző vallások előírásai is befolyásolták mikor mit ettek, a táplálkozásában nagy szerepe volt a különféle kásából, lisztből készült ételeknek.

Szokásaik, táplálkozásuk nagymértékben függött attól, hogy a család mit dolgozott. Más ettek a földművesek, a favágók, a pásztorok és természetesen az évszakok, az állatvágások ideje, az ünnepek, a nagy nyári munkák is hatottak az étkezésükre.

Ahogy elődeink 50 évvel ezelőtt főztek, egészséges volt. Élelmiszert üzletben nem vásároltak a régi időben, amit lehetett mindent maguk termeltek meg. A kert, az ól, a mező adta egész évi táplálékukat.

2. Hajdúnánási étkezési szokások

A hajdúságban élők évszázadokon át hagyományos ételeket fogyasztottak. A lány gyermekkorától kezdve tanulta anyja mellett a főzés mesterségét, és amit megtanult, ahhoz úgy ragaszkodott, hogy senki sem tudta rábírní, hogy másképpen főzzön.

A hajdúk sokat voltak úton, amíg marhapásztorok, marhahajtók voltak. Ekkor élelmüket a szeredásba tették. Feleségük kenyeret, szalonnát, sajtot, szárasztésztát rakott bele, krumplit szereztek a földekről. Reggel kenyeret, szalonnát ettek, tejet ittak hozzá. Ebédre öhönt, szárasztésza- levest főztek, vacsorára pedig szalonnát süttötek és kenyeret pirítottak hozzá.

A szeredás szláv szó, olyan vállra vehető bőrből vagy vastag szöttesből készített táska, amelybe háromnapi ennivaló belefér. Ha az illető tovább van távol otthonától, a hét második felére újra meg kellett valahol útközben tölteni a szeredást. Ennek a megtöltése magánházaknál vagy kocsmákban történt, pénzért vagy munkáért cserébe.

A szeredás ma már kiment a divatból. Csak gyenge utánzatát hordják a fiatalok, de távolról sem azt a célt szolgálja, mint régen. A neve sem szeredás, hanem válltáska, vállra akasztható szatyor.

A következőkben egy átlagos paraszt vagy iparos családra jellemző étkezési szokásait mutatom be. A reggeli forralt tej, vagy kávé volt. Nem babkávé, hanem úgynevezett 'pótkávé', ami árpából, zabból készült nagyüzemi módon. Ezt a háziasszony minden reggel frissen főzte, és a forralt tejhez tette. A férfiak általában félliteres bögréből itták és sok kenyeret aprítottak bele, hogy jóllakjanak. A nők és a gyerekek 2 dl-es bögrét (zománcos csuprot), használtak.

Aki ezek után még éhes volt, kenyeret és sós szalonnát evett. Puha kenyérrel igazi csemege volt. Tízórai nem nagyon volt, esetleg gyümölcs. Az ebéd leves és második fogás. Húst nem ettek a hét minden napján, de vasárnap igen. A vasárnapi ebéd elkészítéséhez a háziasszony elküldte a legnagyobb gyereket a henteshez, hogy hozzon levesnek való marhahúst. A zöldség otthonról kítelt, a fűszereket előre megvásárolták. A levesbe házilag készített levestésza került.

Második fogásként a húshoz készülhetett hagymás tört krumpli, melybe a megfőtt hús bele volt aprítva. Harmadik fogás igen ritkán volt. Ez lehetett pogácsa, lekváros vagy diós kifli, pite.

Uzsonna nem volt. Vacsorára teát ittak, de nem minőségi külföldi teából, hanem hazai szárított levelekből (pl. birsalma–levél). A teába cukrot és ciberét (szilvalekvár) tettek.

Az emberek többségének volt a henteshez és a fűszereshez bevásárló könyve. Amit vásároltak, beírták, és a következő hónap elején egyenlítették ki a számlát. Ha ezt nem tették meg, nem volt tovább hitel, de volt bírósági tárgyalás és behajtották a tartozást.

A hagyományos ünnepekhez (húsvét, karácsony, szilveszter, újév) kapcsolódó ételek és szokások máig megtalálhatók a háztartásokban, azonban érdemes bemutatni a feledésbe merült szokásokat, és a hozzájuk kapcsolódó menüket.

Gyermekágyas asszony látogatásakor a rokonok 4 részes „komatálat” vittek délre, így levették az újdonsült anyuka válláról a sütés-főzés terhét. Beteglátogatáskor mindig vittek egy-két üveg házi készítésű befőttet, cukrásztésztát. Névnepok alkalmával a házigazda megvendégelte az ünneplő rokonságot egy kiadós ebéddel, azonban Hajdúnánáson a XX. sz. közepéig a születésnapokat nem ünnepelték.

3. Azok a nevezetes nánási étkek...

Az egyszerű embernek nem ízlett az úri konyha nagyok sok készítménye. Nemcsak azért, mert neki szokatlan, hanem sokkal inkább azért, mert az öregek azt nem csinálták. A főzési módok anyáról leányra szálltak. Ez így volt mindig is, és így lesz, mert a magyar népben van annyi önérzet, annyi ragaszkodás a múlthoz és az elődökhöz, hogy hagyományait meg fogja őrizni.

Igaz az az állítás, hogy a magyar konyha változatos, és a magyar nép tud főzni. Ezt bizonyítja, hogy paraszt társaságban (pl. lakodalomban) az úri ember is olyan jól érezte magát, mint a paraszt, ugyanúgy ízlettek neki az ételek.

A következőkben szeretném bemutatni, hogy a hajdúnánási ember étkezésére mi volt jellemző az elmúlt évtizedek során.

3.1. Levesek

A leves nélkülözhetetlen tápláléka volt mindig is a nánási embernek. Majdnem minden nap főztek valamilyen levest, rendszerint délben. Általánosságban három csoportba sorolhatjuk a leveseket: húslevesek, pergelt levesek és tejeles levesek.

A húsleves a legelőkelőbb, legünnepélyesebb a levesek között. Ha tehette, minden asszony húslevest főzött, legalább vasárnap. Jobb módúaknál jellemző volt, hogy még hétköznap is az asztalra került. Télen különösen sokszor készítették.

A marhahúsleves mellett nagy szerepe volt a **tyúkhúslevesnek**. A marhahúst és a tyúkhúst is akkor főzték, mikor más nem volt. A szegényebbek ritkán főztek tyúkhúslevest, mert a tyúk drága volt. Inkább eladták és több húst kaptak érte. A tyúkhússal több baj is volt, mint a marhahússal, mert kopasztani és bontani is kellett. A tyúkot reggel megfogták, kivéztették ezalatt, a kopóvíz is megmelegedett. Leforrázták vele a tyúkot, kitepték a tollát. A fekete tyúkot nem volt jó ölni, mert a bőrét nehéz volt megtakarítani, nagyon tokos volt és az nem volt olyan sárga, mint más színű tyúké. Ezért az ilyeneket inkább eladták. A megtakarított tyúkot feltették főni, majd mikor a hús megfőtt, leszűrték és tésztával befőzték.

A **rucaleves** az egyik legízletesebb húsleves volt. Mellehúsát, lábát, hátát, nyakát és fejét főzték meg. Rucát még a szegényebbek is öltek, mert a zsírja szükség volt.

Téli időszakban igen sokszor főztek **orjalevest** disznóölések után. Disznóöléskor lesózták az orját, s minden főzéskor vágtak belőle annyit, ahány személyre főztek. Főzés előtt jól kiáztatták, hogy ne legyen sós a leves. Ha megfőtt, leszűrték, és beforralták hozzá a tésztát, ami lehetett rest csiga, cifragaluska vagy reszelt tészta.

A **gulyásleves** eléggé elterjedt étel volt, galuska tésztával készítették. Lisztből és tojásból készült a galuska, mely tésztáját lágyra kavarták, s kanállal apró, hosszúkás darabokra vágva rakták bele a levesbe.

A levesbe való tésztát vagy akkor készítették, amíg főtt a hús, vagy már előre. Többféle tészta van: csiga, hegyes tészta, kockatészta, laska, rest csiga, cifragaluska.

A legelőkelőbb a **csigatészta**. Lakodalmakba a levest ezzel készítették, s készítik még ma is. A gyúrás után (liszthez tojást kevernek, és addig gyúrnak, amíg finom nem lesz a tészta) elnyújtották a tésztát, apró négyzet alakú darabokra vágják. A feldarabolt tésztát lefedték (nehogy megszáradjon) és csak egy kicsit hagytak maguk előtt. A csigát nyújtótáblán, bordán készítették. A borda egy kicsiny deszka, egyik oldalán sűrűn rovátkolva, melyhez fa vagy fémtű tartozik. Erre felcsavarták a csigatésztát, végigpergették a bordán és kész is volt a csiga. Lakodalmak előtt az asszonyokat és lányokat elhívták csigacsinálásra. Szégyen volt, ha valaki csigája kiomlott.

A **laska tésztát** nyújtották, ezután hosszúra összehajtogatták, és keresztben elvágják. Annál szebb lett a tészta, minél keskenyebbre lett elvágva.

Rest csiga nevét onnan kapta, hogy ezt is csiga bordán készítették, azonban nem nyújtották, hanem apró darabokat csíptek el belőle, s a bordához nyomva, végig görgették rajta.

Ehhez hasonló a **cifra galuska** is, ezt is csipkedték, de nem a bordán, hanem egy villán görgették végig, így a villa helye megmaradt rajta.

Gyakran használták a **grízgaluskát** is levesbetétnek. Ezt már nem lisztből készítették, hanem grízből. Tojás és gríz összedolgozásából készült, melyet a felforrt leveslébe szaggattak kanállal. Főzési ideje hosszabb volt, mint a többi tésztaké.

A tejeles leveseknek is nagy szerepük volt a nánási emberek táplálkozásában. Nyáron, mikor az asszony vitte férjének az ebédet a mezőre, s kihűlt az se volt baj, hisz akkor is fogyasztható volt. A nyári melegben nem kívánta úgy az ember a húsleveseket, viszont fogyasztott tejfelleveseket. A földeken dolgozó embereknek nem volt meghatározva az ebédjének az ideje, a tésztás leves ilyenkor elázott volna a lében, míg a tejeleveseket bármikor lehetett fogyasztani.

A legkedveltebb a **zöld paszuly** és a **töklaska leves** volt. A paszuly két végét levágták, apró darabokra vagdalták, s megmosva só, ecet, tejfel felhasználásával megfőzték.

A főznivaló tököt meghámozták, belső részét kitakarították, s vékonyan legyalulták. Megsózták, s beletették a főzőlébe. Amikor megfőtt, ecetet öntöttek rá, és tejeles habarást készítettek rá.

Az év minden részében egyaránt fogyasztható volt a pergelt leves, melyek olcsóak és hamar elkészültek. A legelterjedtebb pergelt leves a **pirított tészta (lebbencs) leves** volt. A mezőn dolgozó emberek is gyakran készítették. A lebbencs tésztát (elnyújtás után a tésztát nem darabolták fel, hanem hagyták megszáradni a nyújtódeszkán, majd összetörték és fehér ruhazacskóban tárolták) a pirított szalonnához adták, megpirították. Ha megpirult, vöröshagymát, krumplit és paprikát tettek bele, párszor megforgatták, és vizet öntöttek rá. Ízesítették sóval. Addig főzték, amíg a krumpli és a tészta is meg nem puhult.

3.2. Vastag-ételek

A nánási emberek nagy része földművelő volt, ezért nem volt mindegy, hogy mivel táplálkoztak. Olyan ételekre volt szükségük, amelyekkel hamar jól lakik. Ilyen ételek egyike a töltött káposzta. Disznótor nem is múlhatott el töltött káposzta nélkül. A darált húst rizzsel, sóval, paprikával, borssal összekavarták. A már előkészített káposztalevelekbe betöltötték, két végét benyomkodták. Az így elkészített káposztákat vászonfazékba rakták (kívül mázatlan cserépfazék) és vizet öntöttek rá. A már befűtött kemencében pár óra alatt elkészült. Annyit főztek egyszerre, hogy napokig eltartott.

Öhön, az egyik legjellegzetesebb népi étel. Egy igazi öhönt csak egy férfi tudott elkészíteni. Télen-nyáron egyaránt főzték. A mezőn dolgozó férfi legtöbbször öhönt főzött. A krumplit meghámozták és karikára vágták. Ez alatt a vasfazikban apróra vágott szalonnát pirítottak, s belehelyezték a krumplit. Mikor már a krumpli annyira megfőtt, hogy a kanál elvágta, mehetett hozzá a szárasztészta. Ha már megöregedett, forgatni kellett, harminckétszer a hagyomány szerint. Az volt a jó öhön, ami elvált a vasfazik oldalától. Ha megfőtt, az alját egy kicsit még pirították, ami még jobb ízt adott neki.

Ha megpirult levették a tűzről, s körbeülték. Szabály volt, hogy mindenki, csak maga eső részből ehetett, nem nyúlhatott át másik felé.

3.3. Húsételek

A húsnak fontos szerepe volt a táplálkozásban. Ünnepek és vasárnap nem múlhatott el nélküle. A nánási gazdaasszonyok nagyon sok szárnyast tartottak. Tyúkból, csirkéből sokféle ételt tudtak készíteni. Kacsát is minden háztartásban neveltek. Galambot is elég sokat tenyésztettek. Ezt is úgy készítették el, mint a csirkét, levesen, paprikásan, rántva.

A disznóhús a legfontosabb húsnak számított. A disznóhús volt a legolcsóbb, mindenki igyekezett a saját gazdaságában egy – két malacot felnevelni. A disznótorok alkalmat adtak a közösségi összetartozás erősítésére is, hisz az egész rokonság jelen volt ezen az eseményen. Az elkészült ételek pedig a kamrát gazdagították. Készült: hurka, kolbász, disznósajt, tepertő, szalonna. Estére elkészültek az ételek, leült a rokonság az asztalhoz, és értékelték a finomságokat, hogy elég sós –e, vagy elég jóízű – e hurka vagy a kolbász. Előkerült a tészta, s a bor. Az asszonyok és a férfiak különváltak, beszélgettek, s a bor meghozta a hatását, tánccal és énekléssel folytatódott az este. Éjfél is lehetett, mire szétszéledt a társaság. Disznótor után mindig kóstolót küldtek a rokonságnak.

Azt mondták, ha valakinek van szalonnája és kenyeré, addig nem fél semmitől. S ez így is volt, hisz nem volt olyan nap, hogy ne ettek volna szalonnát. Vagy reggel nyersen, vagy öhön alá, vagy este szintúgy nyersen. Nyáron, nyárson sütötték a szalonnát, így nemcsak szalonnát, de zsíros kenyeret is ettek egyszerre.

Tavasszal főzték a kocsonyát, melybe a disznó körmeit, lábszárát, megfőzték, a lébe fokhagymát és borsot tettek. A húst hagyták jól megfőni, majd tálakba szétrakták a húslevet, s ez egy nap alatt megkocsonyásodott.

3.4. Tésztafélék

A főtt-tésztákkal is jól lehetett lakni. A túrós laska, káposztás galuska, nudli, vagy a főtt guruci mindenki számára ismerős volt. A **guruci** liszttel, sóval, vízzel, élesztővel készült. Összedagasztották, és gömbölyű darabokra formálták, tepsiben megsütötték. Sütés után egy kevés zsírt tettek rá. (1. melléklet)

A **sült tészták** között két csoportot különböztetnek meg. Egyik a kemencében sült, tepsiben sült tészták csoportja. A másik a zsírban sült tészták. A kemencében sült tészták kiadósabbak voltak. Inkább csak vasárnapi ételek, mert sok zsírra volt szükség az elkészítésükhöz. Ezeket a tésztákat rendszerint csak melegen fogyasztották.

A **kalács** a legelterjedtebb tészta volt. Minden asszonynak tudnia kellett kalácsot sütni. A legszegényebbek is sütöttek kalácsot nagyobb ünnepek alkalmával: húsvétkor, pünkösdkor, karácsonykor, névnapok alkalmával.

Az **aranygaluska** nagyon ünnepi étel volt. Lakodalmakból elmaradhatatlan, mivel nagyon ízletes és kedvelt étel volt. A tojássárgákat a cukorral elkavarták, hozzáöntötték a tejet. A liszt középebe mélyedést készítettek, s a már elkészített kovászt, anyagokat abba öntötték. Fakanállal jól kidolgozták, hogy hólyagos legyen és hozzáöntötték a langyosra olvasztott vaját, amivel szintén jól eldolgozták. Langyos helyen egy óráig kelesztették. Ha megkelt, az egészet egy deszkára kiborították. Egy-egy darabot levágtak belőle, megsodorták, mintha nudlit készítettek volna, és apró darabokra szelték. Ezeket a már kizsírozott kuglófformába helyezték, s soronként kenőtollal vékonyan, zsírral bekenték. Minden sor tésztát meghintettek bőven diós cukorral. Újból kelesztették, még egyszer akkorára, majd lassú tűznél megsütötték kemencében. Ha megsült, tálra borították, és melegen tálalták. Nem vágták, hanem tépték.

Rétest évente rendszerint csak egyszer sütöttek, ősztendő napján. Nem mindenki tudta jól megcsinálni, mert ügyes kézre, nagy türelemre és sok időre volt szükség hozzá.

Lepcsáng készítéséhez nyersen meghámozták és lereszelték a krumplit. Ehhez lisztet és só tettek, jól összegyúrták, majd kizsírozott tepsibe öntötték. Meleg kemencében sütötték, sütés után kb. 15 cm szélességű darabokra vágták.

A **pogácsákat** - legyen az tepertős vagy krumplis-, azért kedvelték, mert télen-nyáron, mezőn egyaránt fogyaszthatták. Zsebbe rakva munka közben is lehetett belőle falatozni egy-egy pihenő alkalmával.

Vasárnapi étel volt a **csőrege**. Liszt, tojás, cukor, só felhasználásával tésztát gyúrtak be. Nyújtódeszkán elnyújtották, négyzetekre vágták, a közepét pedig bevágták, s ezen a nyíláson az egyik végét átfordították, így megcsavarodott. Zsírban sütötték ki. (2. melléklet)

Tejben elmosták az élesztőt, lisztet, tojást, zsírt és cukrot tettek hozzá, kelni hagyták, s ha megkelt, kanállal kiszaggatták és **tarkedli** (tükörtojássütő) sütőben kisütötték. Cukorral meghintve, lekvárral melegen tálalták. (3. melléklet)

3.5. Tej és tejtermékek

Hajdúnánáson elég sok szarvasmarhát tenyésztettek. A szarvasmarhára szükség volt elsősorban a földművelésnél, másodsorban pedig a táplálkozásban. A táplálkozásban nagyon nagy szerepe volt a tejnek. Ha tej volt a háznál, az nagy könnyebbséget jelentett a gazdaasszonynak, mert akár reggeli, akár vacsora kített belőle. De ebédfőzéshez is sokszor felhasználta a tejet, vagy annak termékeit. Túrót, vaját maguk készítették. A cserépköcsőben tárolt aludttejet sokat fogyasztották.

Tejbe tészta készítéséhez a tejet felforralták, egy kevés sóval, s valamilyen levestésztát tettek bele. Leginkább száraztésztát. Reggelire vagy vacsorára fogyasztották.

Puliszkához vizet forraltak, és kukoricalisztet tettek bele. Állandó keverés mellett főzték meg. Öregre főzték, kihűlt és kacsaszírral vagy tejjel leöntve fogyasztották.

3.6. Gyümölcsök – zöldségek

Hajdúnánás földje nem túlságosan alkalmas a gyümölcsstermesztésre, de azért a kertekben, tanyákon, szőlőkertekben sok gyümölcsfa volt.

A **cibere** szilvából készült. Ezt nem magozták ki, hanem a szilvát mindenestől feltették az üstben főni. Amikor már levet árasztott levették, és galuskaszűrőn átszűrték. Amit a galuskaszűrő átengedett ismét főték az üstben, de nem olyan keményre, mint a lekvárt. Cukrot és szalicilt tettek bele, és üvegekbe rakták el. Levest főztek belőle, de kenyérrre kenve is kitűnő éték volt.

3.7. Italok

A szeszes italokból legfontosabb a **bor**. Névnepokon a bor elmaradhatatlan. A lakodalmakba férfi vendégek bor is vittek. Minden férfi egy –egy kulacs borral köszönt be. A kulacs lapos, kerek, fából készült edény, mely kívül bőrrel van bevonva. Ezt szíjánál fogva vállukra akasztották, s erről lehetett tudni, hogy az illető lakodalomba megy.

Elég gyakori ital még a **pálinka** is. Pálinkát csak éhgyomorrra lehetett inni. Ha idegen ment a házhoz, s meg akarták kínálni itallal, azt kérdezték evés előtt vagy után van- e. Ha még előtte van, akkor pálinkát, ellenkező esetben bort adtak neki.

4. Nánási fesztiválok a gasztronómia jegyében

Egy gasztronómiai rendezvény sikeressége a programok gazdagságától, élménytartalmától és hangulatától, a baráti társaságok összetartásától függ. A vendégek igénylik a kellemes környezetet, a vásári hangulatot, a változatos szórakozási lehetőséget. Remek alkalmat ad az idelátogatók számára, hogy az ételeken, italokon és az azokhoz kötődő szokásokon, hagyományokon keresztül megismerjék Hajdúnánás sokszínűségét.

A városvezetés kiemelt figyelmet fordít a régi hagyományok őrzésére:

- Hagyományos Hajdúnánási Disznótor
- Pásztorételek főzőversenye
- Öhönfőző fesztivál
- Arató verseny és arató étel készítése
- Nánás legfinomabb házi süteménye verseny
- Nánás legfinomabb házi pálinkája verseny
- Hajdúnánási Regionális Vállalkozói Napok és Termékiállítás
- Szüreti sokadalom

Február közepén a Kendereskertben rendezik meg a Hagyományos Hajdúnánási Disznótor rendezvényt, melynek célja, hogy felelevenítse a már lassan veszendőbe menő, paraszti családok legnagyobb közösségi eseményeit, megismertesse a fiatal generációkkal a házi sertés télvíz idei tradicionális levágását, feldolgozását, nosztalgiazási lehetőséget nyújtson az idősebbeknek. (4. melléklet)

A közönség helyi csoportok, táncosok, énekesek, muzsikuskok műsorain szórakozhat egy erre a célra felállított hatalmas sátorban, míg a szakemberek, szorgos hentesek és segédjeik fáradhatatlanul dolgoznak, töltik a káposztát, majd a hurkát, a kolbászt, darálnak, vágnak, örölnék, kóstolgatnak. A kemencében előbb töltött káposzta, majd hájas tészta talál helyet, s a finom ebéd után – orjaleves, toroskáposzta – este hurka, kolbász vacsora, várja az egyre jobb kedvű vendégeket.

Városunk számára mindig is fontos volt a néphagyományok megőrzése, ápolása és továbbörökítése. A pásztorhagyományok régióinkban, és városunkban egyaránt megtalálhatóak, a pásztorételek a helyi gasztronómiai tradíció fontos részét képezik. Szinte nincs olyan család, ahol a jó idő beköszöntével ne kerülnének elő a „fínyes vafazikák, a kolompír, száraztízta”, hagyma, avas szalonna, és már készül is az igazi nánási öhön. Ez adta annak idején az ötletet, hogy Hajdúnánás is csatlakozzon azon települések közé, akik szeretnék megmutatni országvilág előtt, hogy hogyan is éltek elődeink, mi is főtt a „vasfazikba”. Az évről évre megrendezett

öhönfőző versenyen résztvevő csapatok a hagyományosság mellett több kiegészítő felhasználásával teszik még ízletesebbé az öhönt.

A szüreti rendezvény elsődleges célja a hagyományörzés, hiszen maga a szüret már nem számít olyan nagy ünnepnek, mint a régmúlt időkben, de a hangulatát, a szokásait remekül fel lehet eleveníteni és be lehet mutatni a felnövekvő generációnak. (5-12. melléklet)

5. Egy délután nagyival

Nagymamát megkértem segítsen nekem dübbencset készíteni. Ő nagy örömmel sietett segítségemre és sikerült is elkészíteni ezt a régi hajdúnánási ételt. Hozzá kell tenni, ez volt életem első dübbencse, ami szerintem jól sikerült. Nagyon élveztem ezt a délutánt, be kell vallanom, hogy ennek köszönhetően mamával közelebb kerültünk egymáshoz.

Az elkészítése következőképpen történt. Héjában főztünk 6-7 szem krumplit. Mikor kihűlt a krumpli, megfosztottuk a héjától és 1 kg lisztre rá reszeltük. Mialatt mama ezt összekeverte, addig én három poharat készítettem elő. Két pohárba tejet, a harmadikba sós vizet öntöttem. Kérdeztem, mit kell csinálnom, ő elmondta nekem, hogy az egyik tejes pohárba törjek élesztőt, de én megkértem, ezt csinálja ő, mivel nem nagyon szeretem az élesztő illatát. Ezt követően a poharak tartalmát ráöntöttük az eddig elkészített tésztára, jól összegyúrtuk, majd zsírt adtunk hozzá, és újra tejet is öntöttünk rá. Ezt ismét összegyúrtuk. Ezután hagytuk kelni. Még kelt, addig nagyon sokat mesélt nekem mama a régi időkről. Milyen szokások voltak, milyen ételeket ettek. Már mind ketten nagyon türelmetlenek voltunk, inkább nem is így fejezném ki magam, mondhatni izgultunk, hogy milyen lesz, ha kész lesz. Miután megkelt, egy tányérba öntöttünk olajt és mama megmutatta, hogyan kell csinálni. Ezután pedig én mutattam meg neki, hogy kell okos telefonnal fotózni, tehát mind ketten tanultunk egymástól.

Két tepsi dübbencsünk lett, amit természetesen a sütőbe tettünk. Elkészült az első közös dübbencsem Mamával és tényleg nagyon finomra sikerült. (13-14. melléklet)

6. Nánási szóda

Ennyi étel után úgy gondoltam, hogy italról is essék szó dolgozatomban. Bor és pálinkakészítés városunkban is megtalálható. Aki szeretne egészségesen élni, lehetősége van ártézi vizet inni. Hódos Antal nevét Hajdúnánáson mindenki ismeri. Nevét az emberek, - azon túl, hogy öhön főző versenyekről sorra hozza el a díjakat, - a szódával kapcsolják össze.

Kíváncsi lettem, hogy ha már én is fogyasztója vagyok-e itálnak, mit tudhatunk meg a keletkezéséről. (15. melléklet)

Honnan jött a gondolat, hogy szódakészítéssel foglalkozzon?

1981 nyarán nagyon meleg volt, az édes apám ment Debrecenbe, megszomjazott, majd Hajdúböszörményben meglátta, hogy ki van írva, hogy szikvíz készítő. Bement, hogy kérjen egy pohár szódát, adtak neki és nagyon jól esett neki. Beszélgetésbe elegyedtek és hát az ötlet innen indult el. Én amúgy is váltani akartam a szakmámban, mert én az erőműveknél dolgoztam és váltani akartam, mert már azt nem szerettem annyira csinálni. Így vágtam bele, 1981 nyarán a szikvízkészítésbe, ami nem volt túl egyszerű dolog. Az üvegeket összetörték, kivonták a forgalomból, a ballonok nagyon rossz állapotúak voltak. Nem volt jó íze az alumínium ballonban a víznek, a gépek se voltak tökéletesek. Üveges szódát kellett csinálni, amihez alkatrészt nagyon nehéz volt kapni. Hozzá kell raknom, hogy a feleségemnek is nagyon sokat kellett dolgoznia, 8 órát a textilbe, a gyerekek kicsik voltak, haza jött a munkahelyéről és mentünk a műhelybe. Így indultunk mi el, aminek immár 36 éve.

Volt más a családban, aki ezzel foglalkozott?

A családban nem volt senki, de még Hajdúnánáson sem.

Nehéz volt megszerezni az engedélyeket?

Könnyű volt, egyetlen egy engedélyt kellett megszereznem. Igaz, megkérdezték, hogy komolyan gondolom, hogy szódavizes akarok lenni, mert hát ebből nem lehet megélni és megadták az engedélyt. A technika úgy kezdődött, hogy lóval hordtam a szódavizet, majd később kisteherautót lehetett igényelni, és azzal hordtam a szódavizet. A műhely egy pályázat keretében lett felújítva.

Más városba is teríti a szódavizet?

Én csak Hajdúnánáson terítem a szódavizet, abból a megfontolásból, hogy a környező városokban és falvakban is vannak, voltak szikvizések és nekik is meg kell élni. Én nem akarok olyan babérokra törni, hogy az egész országba vagy megyébe én szállítsam a szódát. Ezért minden környező szódás jó barátom és jó barátságba vagyunk. Régebben sokkal több szóda víz kellett, ma már kevés kell, meg se tudnék élni belőle. Az ásványvíz átvette a lakosság fogyasztásában a hatalmat, bár nem minden esetben jó dolog ez.

Megéri / megérte szodakészítéssel foglalkozni?

Mikor én ezt 1981-ben megkezdtem, mindenki hülyének nézett, enyhén szólva, de én bíztam magamban, akkor még nem tanultam, de egy olyan marketing és egy olyan piackutatást végeztünk, amely megalapozta azt, hogy meglehet belőle élni. A környező városokat, falvakat feltérképeztük, hogy mi az igény, hova tudjuk szállítani, utána kérdeztünk embereket és ennek alapján sikerül is megindulni. Hitelt kellett felvenni, de szerencsém volt, mert a család segített. Akkor 1 forint 20 fillér volt egy víz, most pedig 45 forint.

A Nánási emberek mennyire szeretik az Ön szódáját?

Igen. Ha már itt vagyunk, elmondom miért érdemes ilyen vizet inni. Feleségemmel együtt levizsgáztunk. Az ásványvizekről illik tudni, főleg a mentes vizekről, hogy úgy tartósítják, hogy kockacukrot raknak bele, még hozzá 3-5 kockacukrot. Ez az egyik probléma, a másik, hogy ha mindig egy fajta vizet iszik az ember, azt azért hívják ásványvíznek, mert ásványból több van benne, mint az ivóvízbe. Ha mindig azt issza, lerakódik valahol, és ez problémát okoz. Én már gyakorlatból is tudom, hogy az ásványvíz minősége nem éri el az ivó víz minőségét.

Milyen kiszerezésekben lehet kapni?

Annak idején 1 literes és 1,25 literes kiszerezésekben lehetett kapni, de meguntam, hogy nagyon rossz minőségű volt az alumínium ballonban a szódavíz. Oldotta az alumínium ballont a víz és így ki is lyukadtak, meg a víznek se volt jó íze, zavaros is volt. 1993-ban indítottuk el a 1,25 literes saválló palack gyártását, ezt már a víz nem tudta felbontani. Közben a barátaim, ismerőseim feltalálták azt, hogy műanyag üvegben is jó a víz. Ekkor lett gyártva erre speciális flakon, amire kinyomó szerkezetet lehetett felszerelni. Így került bevezetésre az országban a műanyag palackos szikvíz. Tehát, most van 1 – 1,5 – 2 literes szikvíz. Ezekben van üveges, és ballonos. Palackozott vizet is csinálunk, melyből van mentes és szénsavas 1,5 és 2,5 literes kiszerezésben.

Melyiket viszik jobban?

Mentest. Mi nem rakunk bele tartósítót, és úgy tudjuk ezt ki egyensúlyozni, hogy rövid minőségi ideje van. Ezt nagyon szereti és viszik is.

Önnnek van szerepe, hogy Hungarikum lett a szódavíz?

Természetesen igen. Tagja voltam a szikvíz készítő egyesületnek, a MOSZI- nak. Nagyon sokat harcoltunk, hogy ezt elérjük.

Ha tehetné, újra kezdené?

Természetesen igen.

7. Diófa Csárda bemutatása

A Diófa Motel és Csárda Hajdúnánáson az M3-as-tól néhány km-re, 5 szobával és házias egytálételekkel várja a vendégeket. Mivel az étkezéssel és vendéglátással kapcsolatos hitvallásuk kötődik dolgozatom témájához, ezért Nagy Miklósné, Jutka néniel készítettem interjúmat.

Honnan jött az ötlet, hogy vendéglátással foglalkozzanak?

Amikor én befejeztem az otthonlétet a gyerekekkel, eldöntöttük, hogy olyanba kellene belefognunk, ami úgy közel áll hozzánk. Akkor döntöttük el, hogy ezt a mi lakásunk előtt álló helyet kihasználjuk arra, hogy a városnak ezen a területén is legyen az átmenő forgalomnak valami lehetőség, hogy meg tudjon állni.

Kezdetekhez képest milyen változások figyelhetők meg?

A kezdetek azok nagyon jól mentek, 2007- ben kezdtük, immáron 10 éve. A gyerekeink is úgy cseppentek bele, hogy 17-18 évesen már pincérek, felszolgálók lettek. Nagyon élvezték az egészet, mert sok emberrel találkozhattunk, ezáltal megismertek rengeteg embert. Mindig mondták a vendégek, hogy öröm volt bennünket látni, mint család „hogy miből lesz a cserebogár, nagyon szerettük csinálni, élveztük, ahogy a vendégekkel bántunk. Ez szerintem az egésznek a mottója is, a családuknk úgy bánik a vendéggel mikor ide bejön, mintha egy igazi családtag lenne. Sokszor úgy mennek el innen, hogy puszi-puszi, tehát úgy összelelegedünk a vendégekkel, legyen az egy szálló vendég vagy vissza járó, aki étel miatt tér be, hogy amikor már meglátjuk egymást, akkor szinte családtagként üdvözöljük és ez nagyon jó érzés. Rengeteget dolgozunk, de ez egy erőt ad az embernek, hogy van miért csinálni. (16. melléklet)

Miért a házias ízeket részesítik előnyben?

Mert a vendég is azt keresi! Kínálnak más vendéglátók gurmé ételeket, egy-egy falatkát, jó is az, de mindig azt mondja rá a vendég, amilyen szép, amilyen drága, úgy marad éhen. A magyar ember, el kell ismerjünk, hogy a rántott húst, a csülköt, pörköltöt, a töltött káposztát, húslevest, gulyáslevest szereti. Ha ezek nincsenek az étel listákban, akkor ott a vendég csak húzgálja a száját. Mikor megkérdezik, milyen a töltött káposztánk és mekkora, és mondjuk mekkora, nem csalódtak. A hajdúsági káposzta ökölnyi nagyságú. Az elején felmértük, hogy mire van igénye az idelátogatóknak.

Volt egy szakácskönyvem, a mangalica szakácskönyv, ami német nyelvű volt. 3-4 hónapba tellett, mire megszereztem magyar nyelvű változatát is. Ebből főztem. Az elején még nem volt étlapunk, minden nap volt menü. A vendégek kedvence lett az emődi tehén tánc, ami egy érdekes dolog, mert az ember azt gondolná, hogy marhahúsból készül, viszont ez egy sertés, ami meg van töltve mangalica szalonnával, sajttal és így van panírozva. Ez az egyik kedvence a vendégeknek, a másik az ördög lángos. A lepcsánkot, ismerik, ez mindenki kedvence, ez is fent van az étlapon azóta is. Úgy gondolom, hogy ha egy lepcsánkot megtöltünk egy gombás húsos raguval, teszünk rá egy kis tejfölt, sajtot, lilahagymával, mindenkit levesz a lábáról, mert laktató. A magyar ember szeret jól lakni, úgy elmenni az ebédlőből. Rengeteg családi rendezvényünk van, ahol ilyen kis falatkás ételekkel szerintem senki nem szívesen várna a vendéget, hanem azt szereti, ha az asztalon mindenből van bőségesen. Szerintem, ezért is keresnek bennünket. Még az elején eldöntöttük, hogy nekünk lesz kemencénk. Ez olyan vonzerőt jelentett a városban és a körülöttünk lévő településeken, hogy mai napig mindenki szereti a tarját, csülköt, csirkecomb, ami ebben készül.

Az elmúlt időszakban Hajdúnánáson sok vendéglátással kapcsolatos hely nyílt. Ez nem befolyásolja a forgalmukat?

Nem, mert minden helynek más a kínálata. Ami befolyásol minket, hogy az emberek egyre kevesebb a pénze, tehát ők inkább már döntenek amellest, hogy hétköznapi nem megyünk sehova, de hétfőre, ha van olyan program, hogy születésnap, házassági évforduló, névnap vagy keresztelő, akkor eljönnek és minket választanak. Szerencsére, ebben még mindig ott vagyunk az élen. Sok rendezvényt tartanak nálunk, ezért is csináljuk a bővítést, mert eddig itt egy olyan 30 főig tudtunk fogadni, ha éppen egy beszélgetős csapat jött be 40-en le tudtak ülni. A bővítés által lehetőség lesz 60 főt a nagy termünkben elhelyezni, ahol táncolni is kényelmesen lehet majd.

Úgy érzem, hogy nem érint bennünket a vendéglátóegységek bővülése. Mindenki megszenvedi meg ezt a nehéz időszakot, de nekünk ez a sajátunk, nem fizetünk bérleti díjat és a családból is szinte mindenki hadra fogható, így kevesebb alkalmazottat kell foglalkoztatni.

Mi ihlette a szabadtéri helyiség oszlopainak elkészítését?

A vendég egy olyan látványosságot szeret, ami megfogja. Tehát nem az, hogy ó ebből több tucat van, miért menjek én oda? Mi már az elején is megtapasztaltuk, hogy elment a vendég és vissza tolatott, hogy jaj de érdekes ez.

Nagyon bejött az embereknek, akik ide jönnek, itt szólnak meg, oda mennek, megfogják, érzik a pozitív erejét annak az oszlopnak. A sok fa ugyanolyan pozitív kisugárzást ad a szobákban is, ezt a vendégek mondják. A vendégek számára is kellemes, annyira jó érzés bent lenni, mint itt is, hogy leültünk, olyan megnyugtató az egész. Az oszlopokon nánási mesteremberek láthatók. (17-20. melléklet)

Képviseletik e magukat rendezvényeken?

Az elején próbálkoztunk, de nem érte meg, inkább nem.

A vendégek közül magyar vagy külföldiek fordulnak meg többen?

Vegyes teljesen, 50-50%. Külföldi inkább úgy, hogy átutazók. Jártak már itt német, ukrán, olasz, vendégek is. A kemencés ételeket nagyon szeretik ők is.

Szállás részt tervezik bővíteni?

Meg lenne rá a lehetőség, de már az erő fogy el. A család fiai, pedig még nem gondolkodnak azon, hogy át kellene venniük tőlünk a vállalkozást.

Elégedettek?

Igen. Ha azt akarod, hogy jól menjen, érzed, hogy jól is csinálod, akkor kiépül egy vendégkör, ami hozza magával a következőt. Azt szokták mondani, hogy a kis gömböc nő, nő, nő, és nem tudsz belőle kiszállni.

Összegzés

A magyar konyha kialakulására erősen hatott egy – egy vidék étkezési, élelmezési szokása. A nép köréből származó ételek adtak alapot egy-egy magyar étel továbbfejlesztésére.

Társadalmunk fejlődése szempontjából hasznos volna, ha az élelmezés korszerű alakulása elősegítené a fejlődést, alapot adna egy erős, egészséges nép tovább fejlődéséhez. Helyes lenne, ha a férjhez menő lányok valóban tudnának is főzni. Túl sok veszélyt rejt magában, hogy a mai fiatal lányok nem tartják kötelességüknek a főzés tudományának elsajátítását. Ha egy asszony nem tud főzni, vagy rosszul főz, ezzel nemcsak a család békéjét, nyugalomát veszélyezteti. A jól vagy rosszul táplált családok alkotják egész nemzetünket, amelyért mindannyiunknak felelősséget kell vállalni, hogy egészséges irányban fejlődjék.

A piros paprikával készült ételek láttán, hallatán 10 emberből 9 biztosan Magyarországra asszociál. Ami voltaképpen nem baj. A baj csak az, hogy csak ezeket ismeri.

A magyar nép gazdag hagyományait az ételkészítésben éppen úgy fel kell kutatni, mint a népdalokat, táncokat és ezeket kell a mai kor igényeihez igazítani.

Ezen dolgozik kis városunk is, hagyományőrző, gasztrokulturális rendezvényei, vendéglátóhelyei által. 2016. novemberében jelent meg a Nánási Füzetek című helytörténeti sorozat köteteként a *Nagymamáink receptjeiből* szóló kiadvány. Célja, a helyi hagyományvilágból származó régi ételek bemutatása az utókornak. (21. melléklet)

Bár még fiatal vagyok, de szeretném fokozatosan megtanulni a főzés csínját- bínját, anyukámtól és nagymamámtól. Nemcsak főzni szeretnék, hanem „ízesen” főzni, melyet nem a szakácskönyvekből lehet megtanulni, hanem a mindennapi életből.



Mellékletek

1. számú melléklet: Guruci



2. számú melléklet: Csőrege



3. számú melléklet: Tarkedli



4. számú melléklet: Hagyományőrző disznótor



5. számú melléklet: Pásztorételek főzőversenye



6. számú melléklet: Öhönfőző versenyre készülve



7. számú melléklet: Öhönfőző verseny



8. számú melléklet: Nánás legfinomabb házi süteménye verseny



9. számú melléklet: Aratási ünnepünk



10. számú melléklet: Aratási ünnepünk (a múlt és jelen gépeivel)



11. számú melléklet: Szüreti sokadalom



12. számú melléklet: Must készítés



13. számú melléklet: Dübencs készítés első fázisai



14. számú melléklet: Dübbenecs készítés második fázisai



15. számú melléklet: Hódos Antal szódakészítő és műhelye



16. számú melléklet: Diófa Csárdában főz a gazda



17. számú melléklet: Ünnepi teríték a Diófa Csárdában



18. számú melléklet: A Diófa Csárda kerti helyiségének oszlopai



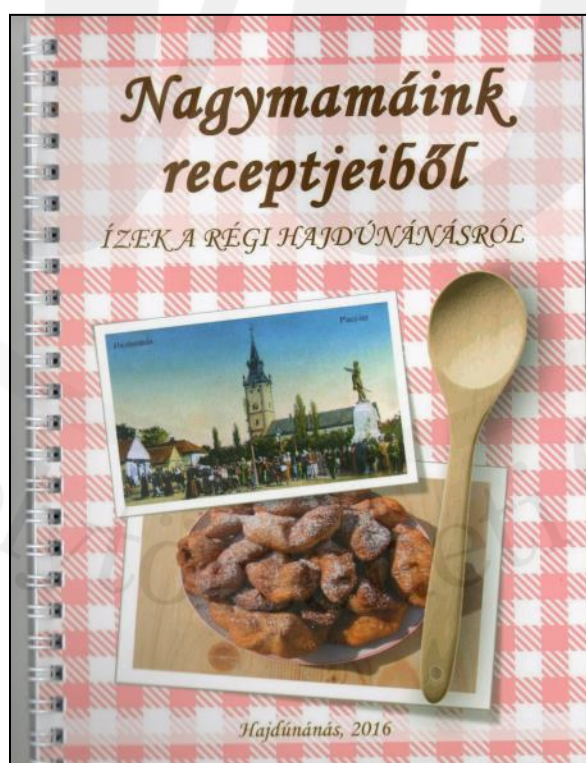
19. számú melléklet: A Diófa Csárda



20. számú melléklet: A Diófa Csárda házigazdáival pózolva



21. számú melléklet: Hajdúnánás első régi receptjeinek gyűjteménye



Irodalomjegyzék

1. Takács László: A hajdúnánási ember táplálkozása (1952)
2. <http://gasztroabc.hu/a-magyar-konyha-tortenete-roviden/>
3. Péteri Lajosné: Hajdúnánási étkezési szokások és ételek (2012)
4. <http://egyazegyben.com/idoutazas-ezt-ettek-regen-a-falusi-emberek-50988>
5. Varga Gyula: A népi táplálkozás Hajdú Bihar megyében a XX. század első felében (1993)
6. Nánási Füzetek: Nagymamáink receptjeiből (2016)
7. Hajdúnánási Újság (2011. július 15.)
8. <https://www.facebook.com/diofamotelescsarda/?fref=ts>
9. www.diofamotel.hu.
10. <http://www.eletforma.hu/receptek/az-igazi-magyar-izek-es-fuszerek/>
11. Interjú Horváth Lajosnéval
12. Interjú Hódos Antallal
13. Interjú Nagy Miklósnéval