



Tartalom

Az őrségi ételek alapanyagai.....	I
Tökmagolaj - csinyálás	2
Hajdinahántolás.....	3
Köles lükés	3
Káposzta-, kerekrépa - savanyítás	3
A csutrirépáról.....	5
Gyümölcsecet.....	5
Az őrségi gombákról.....	6
Méz.....	8
Kenyérgabonáról, a kenyérről.....	8
Baksa Eszti, az Őrség mesemondója anekdotázik.....	12
Egyszerű kenyérrecept, melyet kemencében és sütőben is el lehet készíteni ..	13
Kenyértészta recept, amit művészet lenne elrontani	13
A tej feldolgozása.....	14
Gyógynövények.....	16
Aszalt gyümölcs.....	17
A pálinka	18
Élelmiszertárolás: Kástu	19
Dobjuk a főzőkanalat a lábos közepébe!	23
Levesek.....	23
Tejfölös krumplileves	23
Tejfölös, fenyallás krumplileves	24
Paradicsomos krumplileves	24
Savanyú krumplileves.....	25
Zöldséges krumplileves.....	25
„Szegények levese”	25
Édes káposztaleves („iédeskáposzta”)	26
Paradicsomos káposztaleves.....	26
Babos káposztaleves („Borsuskáposzta” leves)	27
Gombás káposztaleves.....	27
Őrségi meztéllábas bableves.....	28
Zöldséges bableves.....	29
Gyöngébab leves.....	29
Bütkés bableves.....	30





Vargányás rántott leves	30
Tojásos rántott leves.....	30
Hajdinás vargányaleves.....	31
Tejfölös hajdinás vargányaleves	32
Hajdinagombóc leves	32
Köleskása leves.....	33
Tejfölös vargányaleves	34
Úrgomba leves	34
Öregszüleink tejes levese	35
Csutrileves	35
Patyolatök (sütötök) leves.....	35
Gömbösleves (Pacalleves).....	36
Turuleves	37
Levesbetétek.....	37
Reszelt tészta	37
Csipetke	37
Nyukli.....	38
Hajdinagombóc	38
Köleskásagombóc	38
Krumpligombóc.....	39
Főzelékek.....	40
Paradicsomos kerekrépa	40
Tejfölös kerekrépa	41
Bujtarépa vagy zupa.....	41
Bocskoros vargánya.....	42
Répás kása édes tejjel.....	42
Málék és prószak	43
Búzamálé	43
Krumplimálé (Prósza).....	44
Kukoricamálé	44
Kukoricamálé gazdagabban	44
Kukoricamálé „Főbanya” módra.....	45
Hajdinamálé	45
Kótt (kelt) hajdinamálé	46
Hajdina felfűjt	46
Köleskása prósza	47





Túrós málé	47
Hajdinás palacsinta	47
Krumplis palacsinta	48
Kásák	48
Hajdinakása	48
Hajdinakása gazdagabban	49
Köleskása	49
Pépek, stercek	51
Píritott gánica (Porkát)	51
Kukoricapép	51
Hajdinapép - Macskanadrág, ahogy a szalafőiek nevezték, tejes mütymürütyty nagyrákosiasan	51
Őrségi köretek	52
Dinsztelt káposzta	52
Hajdúkáposzta	52
Sült répa	53
Babos sütt káposzta	53
„A” dödölle	54
Dödölle másként	54
Kukoricás dödölle	55
Egytálételek	56
Rakott répa	56
Töltött krumpli	56
Gombás újkrumpli	57
Gombafasírozott	57
Saláták	58
Babos hordós káposzta	58
Kerekrépás céklasaláta	58
Hagymás gombasaláta	58
Forrázott fejes saláta	59
Banya - savanya, a szalafői Banyaklub specialitása	59
Kelt tészták	60
Langali	60
A Múltidéző Porta kemencés langallója	61
A Múltidéző Porta gombás - tökmagos batyuja	62
Őrségi hőkünsütt kerek perec	63





Parasztrétes	64
A rétestészta készítése	64
Rétestöltelékek	65
Tökös - mákos	65
Tökös - túrós	66
Aszalt szilvás - túrós	66
Aszalt szilvás - mákos	66
Almás - mákos	67
Kerekrépás (tarlórépás)	67
Csutris (karórépás)	67
Az Őrségre legjellemzőbb gombák elkészítésének módja	68
A vargánya, a gombák királya	68
Csirkegomba - tikgomba (szegfűgomba)	69
Csepörke (sampion)	69
Fenyalla - fenyőalja (rizike)	69
Galambica (galambgomba)	70
Keserűgomba	70
Nyulica - Nyúgomba (rókagomba)	71
Őzláb gomba	71
A tökmagolaj az Őrség aranya	72
Tökös, tökmagolajos ételek	72
Tökmagolajos fejes saláta	72
Tökmagolajos krumplisaláta	73
Tökmagolajos babsaláta	73
Tökmagolajos hagymasaláta	73
Tökmagolajos gyors káposztasaláta	74
Csillagtök savanyúság	74
Patyolattök (sütőtök), cicege	75
Töltött csillagtök gombamártással	75
Tejfölös cukkinisaláta	75
Cukkinikenyér	76
Vörös Netti az Őrség dalosmadara	77
Erdő - mező kincseiből	78
Csalántea	80
Csalánleves	80
Kamillatea	81





Cickafarktea	81
Bodza - hársfa - akáctea	81
Bodzaszörp azonnali fogyasztásra	82
Bodzaszörp télire	82
Bodzaszörp télire, egyszerűbben	82
Száritott bodzabogyó tea	83
Csipkebogyótea	83
Csicskenyelekvár (csipkebogyólekvár)	83
Erdei vadmálna (feketeszeder, erdei szamóca) szörp és lekvár	84
Mezei sóska leves vagy mártás	85
Köménymag tea	86
Hagymalevél tea	86
Vadvirág saláta	86
Gyermekláncfű méz	87
Lándzsás útifű szirup	87
Mézkrém	88
Fűszernövény ecetek	88
Sonkapác	89
Kicsit komolyabb gyógynövényitalok	89
Fodomentás pálinka	89
Csipkebogyóbor	90
Csipkebogyólikőr	90
Diólikőr	90
Csíráztatás	91
Hajdinacsíra	92
Őrségi vendéglők specialitásai	93
Az Őrszem Fogadó Szalafő specialitásai	93
Tökmagolajos túróval töltött sertésszelet	93
Hajdinasaláta	93
Pulykacsikok sörtesztában, tejszínes vargányaszósszal	94
Hajdinás sertéstekercs - ahogy a bajánsenyei Határ Csárdában készítik ...	94
Őrségi „rázott”: ezis - azis	95
Mézes pálinka	95
Mézes pálinka másképpen	96
Vasi paprikás	96
„Királyok vacsorája”	96





Búbos túrú.....	97
Gombamártás.....	97
Gobonca.....	98
Tökmagos aprópogácsa.....	99
Krumplis pogácsa	99
Kukoricalepény	100
Korminszőlő lekvár	100
„Fele alma - fele szőlő” lekvár	101
Ételekhez kapcsolódó babonák	104
Kenyérsütéshez kapcsolódó babonák.....	105
Felhasznált irodalom	107

